

# DBT Skillsammlung – Teil 2

## Neue Skills & Ergänzungen für Menschen mit Borderline

---

Diese Sammlung ergänzt Teil 1 der DBT-Skillsammlung mit weiteren praktischen Skills aus den Bereichen Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Effektivität sowie Selbstfürsorge und persönlichem Wachstum.

### Inhalt dieser Sammlung

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Emotionsregulation
- Zwischenmenschlichkeit
- Selbstfürsorge & Alltag
- Wachstum & Sinn

*Diese Sammlung ersetzt keine professionelle Therapie. Bei akuten Krisen: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 – kostenlos, 24/7*

## ■ Achtsamkeit

### ● Bodyscan

Gehe gedanklich langsam durch deinen Körper von den Zehen bis zum Kopf. Bemerke Spannung, Wärme, Kribbeln – ohne etwas verändern zu wollen.

- *Nimm dir 10 Minuten, lege dich hin und scanne jeden Körperbereich für ca. 30 Sekunden.*

### ● Atemraum (3 Minuten)

1 Minute wahrnehmen was ist, 1 Minute nur den Atem beobachten, 1 Minute die Aufmerksamkeit wieder weiten. Kompakte Achtsamkeitsübung für zwischendurch.

- *Perfekt für stressige Situationen im Alltag – funktioniert sogar auf der Toilette oder im Aufzug.*

### ● Sinne schärfen

Fokussiere dich für 5 Minuten ausschließlich auf einen Sinn: nur hören, nur riechen, nur tasten. Trainiert bewusste Wahrnehmung.

- *Ideal beim Essen: Schmecke bewusst jeden Bissen, ohne Ablenkung durch Handy oder TV.*

### ● Gehmeditation

Beim Gehen jeden Schritt bewusst wahrnehmen. Tempo, Bodenkontakt, Gleichgewicht. Der Körper als Anker im Moment.

- *Kombiniere dies mit deinem Weg zur Arbeit oder einem kurzen Spaziergang – kein Extra-Zeitaufwand nötig.*

### ● Innere Uhr

Schätze ohne Handy, wie viel Zeit vergangen ist. Trainiert Präsenz im Moment und schärft das Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick.

- *Übe dies täglich einmal – z.B. beim Kochen oder Duschen ohne auf die Uhr zu schauen.*

## ■ Stresstoleranz

### ● Eiswürfel halten

Ein starker Kältereiz lenkt vom emotionalen Schmerz ab und gibt dem Körper ein anderes, intensives Signal. Sicher und sofort verfügbar.

- *Halte den Eiswürfel in der Faust bis er schmilzt. Konzentriere dich auf die Empfindung in der Hand.*

### ● Box-Breathing

4 Sekunden einatmen – 4 Sekunden halten – 4 Sekunden ausatmen – 4 Sekunden halten. Wiederholen bis zur spürbaren Beruhigung.

- *Diese Technik nutzen Kampfpiloten und Notärzte – sie funktioniert schnell und überall.*

### ● Safe Place Visualisierung

Stelle dir innerlich einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher fühlst. Alle Details ausgestalten: Farben, Geräusche, Gerüche, Temperatur.

- *Übe deinen Safe Place in ruhigen Momenten, damit er in der Krise abrufbar ist.*

### ● Ressourcenkoffer

Eine Box mit persönlichen Gegenständen, Fotos, Düften und Erinnerungen, die dich erden und beruhigen. Greifbare Ressource für schwere Momente.

- *Befülle deinen Koffer in einem guten Moment – dann steht er bereit, wenn du ihn brauchst.*

### ● Trost durch alle Sinne

Ein warmes Getränk, eine weiche Decke, beruhigende Musik, ein angenehmer Duft, etwas Wohlschmeckendes – alle fünf Sinne bewusst ansprechen.

- *Erstelle eine persönliche Liste mit je 2 Ideen pro Sinn. Je spezifischer, desto wirksamer.*

### ● Zeitlimit setzen

Sage dir: 'Ich halte diese Krise noch 15 Minuten aus, dann entscheide ich neu.' Macht Schmerz überschaubar und unterbricht den Tunnelblick.

- *Stelle wirklich einen Timer. Das Wissen, dass es ein Ende gibt, schafft Spielraum.*

## ■ Emotionsregulation

### ● Emotionstagebuch

Täglich kurz notieren: Was habe ich gefühlt? Was hat es ausgelöst? Was habe ich gemacht? Muster werden sichtbar und verstehbar.

■ *Reiche 5-10 Minuten abends. Schon ein Satz pro Eintrag reicht für den Anfang.*

### ● Dankbarkeitspraxis

Jeden Abend 3 konkrete Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist. Verändert den Fokus des Gehirns nachweislich langfristig.

■ *Je spezifischer, desto wirksamer: Nicht 'meine Familie', sondern 'das Lachen meiner Schwester heute'.*

### ● Freude vorausplanen

Plane heute etwas Schönes für morgen. Das Vorfreude-Gefühl wirkt bereits jetzt regulierend – auch wenn es etwas Kleines ist.

■ *Kein großes Ereignis nötig: ein gutes Frühstück, ein Spaziergang, eine Serie – plane es bewusst ein.*

### ● Emotionsskulptur

Gib der Emotion eine Form, Farbe und Textur. Wie groß ist sie? Ist sie schwer oder leicht? Das macht Ungreifbares greifbar.

■ *Zeichne oder male die Emotion. Der Prozess schafft Distanz und Kontrolle.*

### ● Brief an die Emotion

Schreibe der Wut, der Traurigkeit oder der Angst direkt einen Brief. Was will sie? Was braucht sie? Was soll sie tun?

■ *Fange an mit: 'Liebe Wut, ich merke, dass du gerade sehr laut bist...'*

### ● Körperausdruck

Tanzen, ins Kissen schreien, schnelles Gehen, Treppenlaufen – starke Emotionen brauchen manchmal einen körperlichen Ausweg.

■ *Stelle Musik an, die zu deiner Emotion passt, und bewege dich 5 Minuten lang ohne Zensur.*

## ■ Zwischenmenschlichkeit

### ● Aktives Zuhören

Paraphrasiere, was der andere gesagt hat, bevor du antwortest: 'Habe ich dich richtig verstanden, dass...?' Zeigt echtes Interesse und verhindert Missverständnisse.

■ Übe es zunächst in unkritischen Gesprächen, bis es sich natürlich anfühlt.

### ● Bedürfnisse benennen

'Ich brauche gerade...' statt 'Du machst immer...' Weg von Vorwürfen, hin zu konkreten Bedürfnissen. Öffnet statt zu verschließen.

■ Frage dich vor einem schwierigen Gespräch: Was brauche ich wirklich? Benenne genau das.

### ● Konfliktpause vereinbaren

Bei Eskalation: 'Ich brauche 20 Minuten, dann rede ich gerne weiter.' Die Pause ist ein aktiver Skill – kein Weglaufen.

■ Kündige die Pause an UND kehre zurück. Das baut Vertrauen auf.

### ● Beziehungskonten

Stelle dir vor, jede Interaktion zahlt Vertrauen ein oder hebt es ab. Was passiert gerade auf deinem Konto? Was auf dem des anderen?

■ Frage dich täglich: Was habe ich heute in eine wichtige Beziehung investiert?

### ● Dankbarkeit ausdrücken

Sage oder schreibe konkret, was du an jemandem schätzt – und warum. Unspezifisches Lob berührt weniger als ein konkretes Detail.

■ 'Du hast mir zugehört, als ich letzte Woche so durcheinander war – das hat mir wirklich geholfen.'

## ■ Selbstfürsorge & Alltag

### ● Morgenritual

10 Minuten strukturierter Start: kurze Atemübung, ein Glas Wasser, eine bewusste Intention für den Tag. Gibt dem Tag eine Richtung.

■ *Starte mit nur 5 Minuten. Wichtig ist die Regelmäßigkeit, nicht die Länge.*

### ● Bewegungspause

Alle 90 Minuten kurz aufstehen, strecken, kurz spazieren. Reguliert Stimmung, Energie und Konzentration nachweislich.

■ *Stelle einen Timer. Auch 3 Minuten Bewegung wirken bereits messbar auf die Stimmung.*

### ● Digitale Auszeit

1 Stunde täglich ohne Bildschirm, besonders abends. Schützt das Nervensystem und verbessert den Schlaf erheblich.

■ *Lege das Handy in einen anderen Raum statt es nur umzudrehen – das macht einen großen Unterschied.*

### ● Kreativ entladen

Malen, Schreiben, Basteln, Musik machen – ohne Erwartung ans Ergebnis. Nur der Prozess zählt. Kein Talent nötig.

■ *10 Minuten Kritzeln oder freies Schreiben reichen. Perfektion ist ausdrücklich verboten.*

### ● Naturkontakt

20 Minuten im Freien, möglichst mit Bäumen, Wasser oder Erde. Wissenschaftlich belegt: senkt Cortisol und verbessert die Stimmung.

■ *Barfuß auf Gras stehen, einen Baum berühren, Vogelgeräusche hören – je direkter, desto wirksamer.*

### ● Schlafhygiene

Feste Schlafenszeit, kein Handy 30 Minuten vorher, kühles und dunkles Zimmer. Schlaf ist die effektivste Emotionsregulation überhaupt.

■ *Einen konstanten Aufwachzeitpunkt – auch am Wochenende – ist der wichtigste einzelne Faktor.*

## ■ Wachstum & Sinn

### ● Ein-Satz-Tagebuch

Täglich nur ein Satz über den Tag. Niedrigschwellig und trotzdem wirksam – für Menschen, denen ausführliches Schreiben zu viel ist.

■ *Kaufe ein schönes kleines Notizbuch. Manchmal reicht: 'Heute war schwer, aber ich bin noch da.'*

### ● Erfolgsarchiv

Samme Beweise deiner Stärke: Screenshots, Notizen, Erinnerungen an gemeisterte Krisen. Zum Durchblättern in dunklen Momenten.

■ *Beginne heute: Schreibe eine Krise auf, die du überstanden hast. Das ist dein erster Eintrag.*

### ● Zukunftsbild

Schreibe oder zeichne, wie dein Leben in 5 Jahren aussehen soll. Nicht perfekt – nur ehrlich und hoffnungsvoll.

■ *Fange mit dem Satz an: 'In 5 Jahren möchte ich morgens aufwachen und...'*

### ● Werte-Kompass

Frage dich bei Entscheidungen: 'Entspricht das meinen Werten?' – statt 'Fühlt es sich gerade gut an?' Werte tragen weiter als Impulse.

■ *Schreibe deine drei wichtigsten Werte auf und lese sie morgens. Sie werden zu einem inneren Kompass.*

### ● Helfen als Regulation

Anderen etwas Gutes tun hebt die eigene Stimmung nachweislich. Klein anfangen: eine nette Nachricht, eine Tür aufhalten, ein Lächeln.

■ *An Tagen, wo alles schwer ist: Tue eine winzige gute Tat. Die Wirkung auf dich selbst überrascht oft.*

## Weiter wachsen. Jeden Tag.

Skills sind wie Muskeln – sie wachsen durch Übung, nicht durch Wissen.

Kein Skill funktioniert beim ersten Mal perfekt. Das ist normal.

Du musst nicht alle Skills mögen. Finde die, die zu dir passen.

Rückschritte gehören zum Weg. Sie sind kein Beweis fürs Scheitern.

---

### Notfallkontakte

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24 Stunden, 365 Tage)

Online-Beratung: [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Psychiatrische Notaufnahme im nächstgelegenen Krankenhaus

*Basierend auf der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha M. Linehan.*

**[Borderline-Forum.eu](https://borderline-forum.eu)**