

BORDERLINE FORUM

Skills-Arbeitsheft

Fertigkeiten für Achtsamkeit, Stresstoleranz,
Gefühle und Beziehungen

30 Seiten · Wissen, Übungen & Arbeitsblätter

Zum Ausdrucken, Ausfüllen und Wiederkommen · Ausgabe September 2026

Willkommen – und bitte kurz lesen

Schön, dass du da bist. Dieses Arbeitsheft sammelt **Skills** (Fertigkeiten), mit denen du besser durch starke Gefühle, innere Anspannung und schwierige Situationen kommen kannst. Viele davon sind von der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) inspiriert – einem Verfahren, das ursprünglich für Menschen mit Borderline-Störung entwickelt wurde – und in der Selbsthilfe vielfach erprobt. Du kannst sie allein, mit anderen Betroffenen oder begleitend zu einer Therapie üben.

Das ist dieses Heft – und das nicht

- Es ist ein **Übungs- und Selbsthilfe-Angebot** des Borderline Forums.
- Es ersetzt **keine Psychotherapie, keine ärztliche Behandlung und keine Diagnose**.
- Es ist **kein Notfallplan** für akute Krisen – dafür findest du unten Anlaufstellen.

Wenn es akut wird – bitte hol dir sofort Hilfe

Wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen oder dich schwer zu verletzen: **Ruf jetzt die 112 an oder geh in die nächste Notaufnahme** (auch psychiatrische Kliniken nehmen Menschen in akuten Krisen auf). Du musst das nicht allein aushalten.

Hilfe	Nummer	Wann?
Notruf (Rettung, Polizei)	112	Bei akuter Gefahr für dein Leben oder das anderer
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 0800 111 0 222 · 116 123	Kostenfrei, anonym, rund um die Uhr – auch wenn du „nur“ reden möchtest
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Außerhalb der Sprechzeiten
Kinder- und Jugendtelefon	116 111	Für junge Menschen, kostenfrei

So gehst du achtsam mit dir um

- **Du bestimmst das Tempo.** Pausen sind erlaubt – auch mitten in einer Übung.
- Löst eine Übung starke Erinnerungen, Panik oder ein „Wegtreten“ aus: **Stopp.** Wechsle zu einer Übung mit Blick nach außen (z. B. 5-4-3-2-1, Seite 8) oder hol dir Unterstützung.
- Nicht jeder Skill passt zu jedem Menschen. Probiere, sammle und behalte, was dir hilft.

Inhalt

•	Einführung Wichtige Hinweise · So arbeitest du mit dem Heft · Die Spannungsskala	S. 2 – 5
1	Achtsamkeit Was- und Wie-Skills · Atem zählen & 5-4-3-2-1 · Achtsamer Alltag · Protokoll	S. 6 – 10
2	Stresstoleranz TIPP · Ablenken · Sinne beruhigen · Radikale Akzeptanz · Pro & Contra · Notfallkoffer	S. 11 – 17
3	Emotionsregulation Gefühle verstehen & benennen · Gegenteilige Handlung · Selbstfürsorge · Emotionsprotokoll	S. 18 – 23
4	Zwischenmenschliche Skills Ziele klären · DEAR MAN · Nein sagen & Grenzen · Gespräch vorbereiten	S. 24 – 27
5	Selbstmitgefühl & Plan Selbstmitgefühl · Mein persönlicher Skills-Plan	S. 28 – 29
•	Abschluss Hilfe & Anlaufstellen · Notizen · Dein Weg im Forum	S. 30

Übungsseiten zum Ausfüllen

Alle Arbeitsblätter auf einen Blick	Seite
Meine Spannungskurve	5
Achtsamkeitsprotokoll	10
Pro & Contra	16
Mein Skills-Notfallkoffer	17
Emotionsprotokoll	23
Gespräch vorbereiten (DEAR MAN)	27
Mein persönlicher Skills-Plan	29

Alle Arbeitsblätter tragen oben rechts das Etikett **ARBEITSBLATT**. Drucke sie so oft aus, wie du magst – oder übertrage sie in dein Notizbuch.

So arbeitest du mit dem Heft

Das Heft hat **fünf Module**. Jedes beginnt mit einer Farbseite (Überblick), danach folgen Wissensseiten, Übungen und Arbeitsblätter.

1 Achtsamkeit

2 Stress-
toleranz

3 Emotions-
regulation

4 Zwischen-
menschlich

5 Selbstmitgefühl
& Plan

5 Tipps fürs Üben

- 1 Übe, wenn es dir halbwegs gut geht.** Skills sind wie ein Muskel: In der Krise greifst du auf das zurück, was du schon oft geübt hast.
- 2 Kleine Portionen.** Ein Skill pro Woche reicht. Lieber täglich 5 Minuten als einmal zwei Stunden.
- 3 Schreib es auf.** Drucke die Arbeitsblätter aus oder übertrage sie in ein Notizbuch. Aufgeschriebenes bleibt greifbar, wenn der Kopf leer ist.
- 4 Die Reihenfolge ist frei.** Bist du oft in akuten Anspannungszuständen, beginne mit Modul 2 (ab Seite 11).
- 5 Rückschläge gehören dazu.** Ein Skill, der heute nicht wirkt, kann morgen helfen. Auch das Ausprobieren zählt.

Welcher Skill passt gerade? (Spannung 0 – 100, siehe nächste Seite)

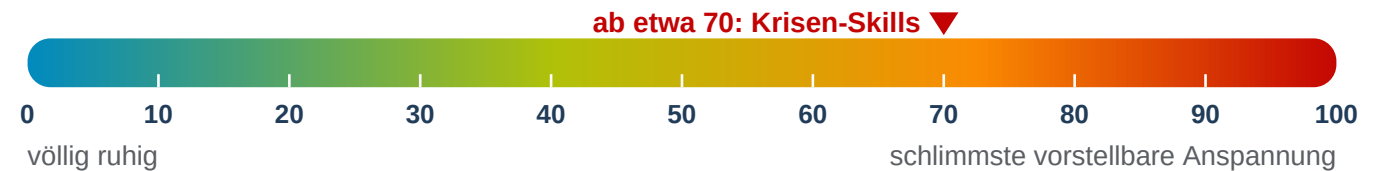
Anspannung	Das hilft	Seiten
80 – 100	Krise: TIPP, Sinne beruhigen, Notfallkoffer, Kontakt suchen	12 – 17, 30
60 – 80	Hoch: Ablenken, Atmen, Radikale Akzeptanz, STOPP-Skill	13 – 15
30 – 60	Mittel: Achtsamkeit, Gefühle benennen, Gegenteilige Handlung	7 – 9, 19 – 21
0 – 30	Ruhig: Üben, Selbstfürsorge, Gespräche vorbereiten, Selbstmitgefühl	22, 25 – 29

Mein Ziel mit diesem Heft

Was möchte ich in den nächsten vier Wochen erreichen oder leichter machen?

Die Spannungsskala

Innere Anspannung ist wie ein Thermometer für dein Nervensystem. Wer sie früh bemerkt, kann früher gegensteuern. Bewerte sie von **0** (völlig ruhig) bis **100** (schlimmste vorstellbare Anspannung). Deine Skala ist persönlich – es gibt keine richtigen oder falschen Zahlen.



Bereich	So fühlt sich das an	Das hilft
0 – 30	Du kannst nachdenken und planen.	Üben, Selbstfürsorge, Gespräche führen
30 – 60	Unruhe, Grübeln, Gereiztheit.	Achtsamkeit, Gefühle benennen (Modul 1 und 3)
60 – 80	Denken wird eng, starke Impulse.	Ablenken, Sinne, Atmen (Modul 2)
80 – 100	Kaum klare Gedanken, Drang, etwas Schädliches zu tun.	TIPP, Notfallkoffer, Kontakt suchen – ggf. Hilfe holen

Wichtig: Ab etwa 70 fällt Nachdenken schwer. Dann wirken Skills mit Körper und Sinnen meist besser als Grübeln oder Reden mit dir selbst.

Meine Spannungskurve – eine Woche

Trage 0 – 100 ein. Was fällt dir auf: Gibt es feste Zeiten oder Auslöser?

Tag	Morgens	Mittags	Abends	Auslöser / Skill, der geholfen hat
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Achtsamkeit

Im Hier und Jetzt ankommen

Worum geht es?

Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – ohne ihn sofort zu bewerten oder zu verändern. Sie ist die **Grundlage aller anderen Skills**: Wer Gefühle, Gedanken und Körpersignale früh bemerkt, kann rechtzeitig gegensteuern und lebt weniger im Autopilot. Schon 5 – 10 Minuten am Tag reichen.

In diesem Modul

- Was- und Wie-Skills – das Grundgerüst (S. 7)
- Atem zählen & 5-4-3-2-1 – zwei Übungen zum Ankommen (S. 8)
- Achtsamer Alltag & Gedankenwolken (S. 9)
- Arbeitsblatt: Achtsamkeitsprotokoll (S. 10)

Was- und Wie-Skills

Achtsamkeit heißt, den Moment bewusst und ohne Wertung wahrzunehmen. In der DBT unterscheidet man, **was** du tust und **wie** du es tust.

WAS – drei Tätigkeiten

Wahrnehmen. Beobachte Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Umgebung – wie ein Zuschauer, der nichts festhält und nichts wegschiebt.

Beschreiben. Gib dem Erlebten Worte: „Ich bemerke Anspannung im Nacken.“ – „Da ist der Gedanke: Ich schaffe das nicht.“

Teilnehmen. Gib dich einer Tätigkeit ganz hin – Abwaschen, Musik, Gespräch – ohne dich dabei zu beobachten.

WIE – drei Haltungen

Nicht bewerten. Beschreibe Fakten statt „gut“ und „schlecht“. Auch Selbstverurteilung ist nur ein Gedanke.

Einspitzig. Eins nach dem anderen. Wenn du abschweifst, kehre freundlich zurück – so oft es nötig ist.

Wirkungsvoll. Tu, was in der Situation hilft, statt recht zu behalten oder es „perfekt“ zu machen.

Vom Bewerten zum Beschreiben

Bewertend	Beschreibend
„Ich bin so dumm, dass ich das vergessen habe.“	„Ich habe den Termin vergessen. Das ärgert mich.“
„Diese Gedanken sind schrecklich.“	„Da ist ein Gedanke, der mir Angst macht.“
„Ich muss alles auf einmal schaffen.“	„Ich mache jetzt nur den ersten Schritt.“
„Das Gefühl darf nicht sein.“	„Ich spüre Traurigkeit. Sie ist gerade da.“

Merke: Nicht bewerten heißt nicht, alles gut zu finden. Es heißt, einen Bewertungsgedanken als *Gedanken* zu erkennen – nicht als Tatsache. Du musst nichts verändern, damit du es wahrnehmen darfst.

Übungen: Atem zählen & 5-4-3-2-1

Übung 1 – Atem zählen (3 Minuten)

- 1 Setz dich bequem hin, die Füße am Boden. Schließe die Augen oder richte den Blick auf einen ruhigen Punkt.
- 2 Spüre, wie der Atem kommt und geht – ohne ihn zu verändern.
- 3 Zähle jeden Ausatem: **1 ... 2 ...** bis 10. Dann beginne wieder bei 1.
- 4 Wenn du abschweifst (das passiert immer!): Bemerke es freundlich mit „Gedanke“ und fange wieder bei 1 an.
- 5 Beende mit einem tieferen Atemzug. Bewerte deine Anspannung noch einmal (0 – 100).

Wird dir vom Atmen unruhig? Spüre stattdessen die Füße am Boden oder mache Übung 2.

Übung 2 – 5-4-3-2-1 (Erdung)

Ein Weg zurück ins Hier und Jetzt – besonders bei Grübeln, Panik oder wenn du dich „weit weg“ fühlst. Benenne jedes Ding leise oder laut.

5	Dinge, die ich sehe Farben, Formen, kleine Details
4	Dinge, die ich höre nah und fern, laut und leise
3	Dinge, die ich fühle Kleidung auf der Haut, Stuhl, Boden unter den Füßen
2	Dinge, die ich rieche oder rieche an etwas in deiner Nähe
1	Ding, das ich schmecke z. B. einen Schluck Wasser, ein Bonbon

Nimm dir Zeit und wiederhole die Runde, bis du dich mehr im Raum spürst.

Wann hilft was?

- **Atem zählen** passt bei mittlerer Anspannung (30 – 60) und zum täglichen Üben.
- **5-4-3-2-1** wirkt auch bei höherer Anspannung, bei Grübelschleifen und wenn du dich innerlich „abgeschaltet“ fühlst, weil der Blick nach außen geht.

Achtsamer Alltag & Gedankenwolken

Achtsam durch den Alltag

Wähle jeden Tag **eine** Tätigkeit, die du sonst nebenbei erledigst, und mache sie mit voller Aufmerksamkeit. Wenn du abschweifst: zurückkehren – das ist die Übung.

Tätigkeit	Worauf du achten kannst
Zähne putzen	Borsten, Geschmack, Bewegung des Arms
Tee oder Kaffee trinken	Wärme der Tasse, Duft, erster Schluck, Nachgeschmack
Duschen	Temperatur, Tropfen auf der Haut, Geräusch
Gehen	Fußsohlen, Abrollen, Rhythmus, Geräusche um dich
Essen	Farben, Duft, langsam kauen – die ersten drei Bissen ganz bewusst
Abwaschen, Wäsche falten	Wärme, Stoff, Bewegungen der Hände

Gedankenwolken (5 Minuten)

- 1 Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese und schaust in den Himmel. Wolken ziehen vorbei.
- 2 Jeder Gedanke, der auftaucht, ist eine Wolke. Gib ihm ein Etikett: „Sorge“, „Plan“, „Erinnerung“, „Urteil“.
- 3 Sieh zu, wie die Wolke weiterzieht. Du musst sie weder verjagen noch festhalten.
- 4 Verfängst du dich in einer Wolke, bemerke es und setz dich zurück auf die Wiese.
- 5 *Andere Bilder:* Blätter, die auf einem Bach treiben – oder Züge, die durch einen Bahnhof fahren.

Typische Stolpersteine

- „**Ich kann nicht an nichts denken.**“ – Das Ziel ist nicht Leere, sondern Bemerken.
- „**Ich schweife ständig ab.**“ – Jedes Zurückkommen ist ein Trainingsdurchgang. Du machst es richtig.
- „**Es macht mich unruhig.**“ – Übe kürzer (1 Minute) oder wähle Übungen mit Bewegung oder Blick nach außen.

Meine Alltags-Übung diese Woche

Welche Tätigkeit mache ich achtsam – und wann?

Mein Achtsamkeitsprotokoll



Trage eine Woche lang ein, welche Übung du gemacht hast und wie sie gewirkt hat.

Anspannung: 0 – 100.

Tag	Übung / Tätigkeit	Dauer	Was habe ich wahrgenommen?	Anspannung vorher / nachher
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Was ist mir leichtgefallen?

Was war schwierig?

Stresstoleranz

Aushalten, wenn es brennt

Wann brauchst du diese Skills?

Für Momente mit **sehr hoher Anspannung** (ab etwa 70), in denen Nachdenken kaum noch funktioniert und der Drang groß ist, etwas zu tun, das du später bereust. Diese Skills lösen das Problem nicht – sie helfen dir, **die Welle zu überstehen**, ohne es schlimmer zu machen. Gefühle dürfen bleiben. Sie werden nur handhabbar.

Deine Werkzeuge in diesem Modul

- TIPP – den Körper zuerst beruhigen (S. 12)
- Ablenken und der STOPP-Skill (S. 13)
- Mit den Sinnen beruhigen (S. 14)
- Radikale Akzeptanz (S. 15)
- Arbeitsblatt: Pro & Contra (S. 16)
- Arbeitsblatt: Mein Skills-Notfallkoffer (S. 17)

TIPP – den Körper zuerst beruhigen

Bei sehr hoher Anspannung hilft es, zuerst den Körper zu beeinflussen. TIPP wirkt oft schon nach wenigen Minuten.

T – Temperatur

Halte dein Gesicht **15 – 30 Sekunden** in kaltes (nicht eiskaltes) Wasser oder lege ein kühles Kühlpack – in ein Tuch gewickelt – auf Wangen und Augenpartie. Halte dabei kurz die Luft an. Das kann den Herzschlag verlangsamen.

I – Intensive Bewegung

10 – 20 Minuten kräftige Bewegung: Treppen steigen, Hampelmänner, zügiges Gehen oder Laufen, Tanzen, Kissen boxen. Das baut Stresshormone ab. Nicht bis zur Erschöpfung – passe es deinem Körper an.

P – Paced Breathing (Atem verlangsamen)

4 Sekunden einatmen, **6 Sekunden** ausatmen – das Ausatmen ist länger als das Einatmen. 2 – 5 Minuten, zähle leise mit. Atme in den Bauch.

P – Progressive Muskelentspannung

Nacheinander Muskelgruppen (Füße, Waden, Oberschenkel, Bauch, Hände, Schultern, Gesicht) **5 Sekunden fest anspannen**, dann **10 Sekunden lösen** und den Unterschied spüren.

Bitte beachten

- Bei **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, sehr niedrigem Puls oder Blutdruck sowie bei **Essstörungen** bitte vorher ärztlich klären, ob Kälte- und Bewegungsübungen für dich geeignet sind.
- Kühlpacks nie direkt auf die Haut legen. Höre auf deinen Körper und brich bei Schwindel oder Unwohlsein ab.

Mein Test

Probiere jeden TIPP-Baustein einmal in ruhiger Zeit aus. Was wirkt am besten?

	T	I	P (Atem)	P (Muskeln)
Anspannung vorher				
Anspannung nachher				

Ablenken – die Krise überbrücken

Ablenken ist kein Verdrängen: Du gibst dem Gefühl Zeit, kleiner zu werden. Ziel ist, die Welle abzureiten, ohne etwas zu tun, das du später bereust.

Die 7 Wege des Ablenkens

1	Aktivitäten Puzzeln, aufräumen, Sport, Spaziergang, ein Spiel, Handarbeit
2	Beitragen Jemandem helfen, eine freundliche Nachricht schicken, im Forum Mut zusprechen
3	Vergleichen „Ich habe schon Schwereres überstanden.“ – Zeiten, in denen es mir schlechter ging
4	Gefühle erzeugen Lustiger Film, Lieblingslied, Komik, etwas Rührendes – bewusst ein anderes Gefühl anstoßen
5	Wegschieben (auf Zeit) Das Problem gedanklich in eine Kiste legen: „Darum kümmere ich mich morgen um 10 Uhr.“
6	Gedanken beschäftigen Rätsel, rückwärts zählen, Länder von A bis Z, Kopfrechnen, Lesen
7	Sinnesreize Wechselwarm duschen, Igelball, laute Musik, scharfe Minze oder saures Bonbon

Der STOPP-Skill – bevor du impulsiv handelst

S	Stopp! Halte inne, „friere“ kurz ein. Noch nichts tun.
T	Tritt einen Schritt zurück. Atme durch, gehe einen Schritt weg von der Situation.
O	Beobachte. Was passiert in mir und um mich herum? Welche Fakten gibt es?
P	Plane achtsam weiter. Was hilft mir jetzt wirklich – kurz- und langfristig?

Mit den Sinnen beruhigen



Deine fünf Sinne sind ein direkter Draht zum Nervensystem. Behandle dich dabei so freundlich, wie du ein Kind trösten würdest.

Sinn	Ideen	Meine Idee
Sehen	Lieblingsfoto, Kerzenflamme, Naturvideo, Farben im Raum, Wolken beobachten	
Hören	Lieblingsmusik, Regen- oder Meeresrauschen, Vogelstimmen, ein Hörbuch	
Riechen	Duftöl, Kaffee, frisch gewaschene Wäsche, Zitrone, Zimt	
Schmecken	Pfefferminztee, saures Bonbon, Ingwer, ein Stück Schokolade – ganz langsam	
Fühlen	Kuscheldecke, Igelball, Wärmflasche, warme Dusche, Hände eincremen	

Der innere sichere Ort (5 Minuten)

- 1 Denke an einen Ort, an dem du dich sicher, ruhig und wohl fühlst – echt oder erfunden.
- 2 Sieh dich um: Farben, Licht, Formen. Höre die Geräusche. Spüre Temperatur und Untergrund. Rieche die Luft.
- 3 Bleibe eine Weile dort. Wähle ein Wort oder eine Geste als Anker, z. B. die Hand aufs Herz.
- 4 Komm langsam zurück: Bewege Hände und Füße, öffne die Augen, sieh dich im Raum um.

Lösen die Bilder Unruhe aus? Öffne die Augen und wähle eine Übung mit Blick nach außen (Seite 8).

Beruhigende Sätze für schwere Momente

„Diese Welle geht vorbei.“ · „Ich bin gerade in Sicherheit.“ · „Ich muss jetzt nichts lösen.“
· „Ein Atemzug nach dem anderen.“

Mein eigener Satz:

Radikale Akzeptanz



Worum geht es?

Schmerz gehört zum Leben. Leiden entsteht oft zusätzlich, wenn wir uns gegen das wehren, was ist („Das darf nicht sein!“). Radikale Akzeptanz bedeutet, die Realität **so anzuerkennen, wie sie gerade ist** – ohne sie gutzuheißen.

Schmerz + Nicht-Akzeptieren = Leiden

Akzeptanz heißt nicht ...	... sondern:
gutheißen oder gut finden	anerkennen, dass es so ist, wie es ist
aufgeben oder resignieren	Kraft nicht mehr im Kampf gegen die Realität verbrauchen
verzeihen oder vergessen	aufhören, gegen Tatsachen zu argumentieren – und dann handeln

In 5 Schritten

- 1. Bemerke**, wo du gegen die Realität kämpfst („Warum ich?“, „Das ist so unfair!“).
- 2. Erinnere dich:** Es ist, wie es ist. Es gibt Ursachen, die ich jetzt nicht mehr ändern kann.
- 3. Übe mit dem Körper:** Lass die Schultern sinken, öffne die Hände, ein leichtes Halblächeln.
- 4. Sprich akzeptierende Sätze:** „Es ist, wie es ist.“ – „Ich kann diesen Schmerz aushalten.“ – „Ich tue jetzt, was ich tun kann.“
- 5. Handle:** Was ist der nächste kleine, wirksame Schritt?

Übung

Was ich gerade nicht ändern kann:

Mein akzeptierender Satz:

Wichtig: Bei Gewalt, Übergriffen oder Missbrauch geht es nicht um Akzeptanz, sondern um **Schutz und Hilfe** (Anlaufstellen auf Seite 30).

Pro & Contra



Wenn der Drang stark ist, etwas zu tun, das kurzfristig Erleichterung bringt und langfristig schadet (z. B. eine impulsive Nachricht, Streit, Rückzug, Substanzen, ein Essanfall): Halte kurz inne und wäge ab.

Situation und Drang:

	Vorteile	Nachteile
A – Ich gebe dem Drang nach <i>kurzfristig</i>		
A – Ich gebe dem Drang nach <i>langfristig</i>		
B – Ich nutze einen Skill und halte durch <i>kurzfristig</i>		
B – Ich nutze einen Skill und halte durch <i>langfristig</i>		

Meine Entscheidung

Mein erster kleiner Schritt

Mein Skills-Notfallkoffer



Schreibe auf, was dir hilft – dann musst du in der Krise nicht überlegen. Packe zusätzlich eine echte Box oder Tasche mit Dingen, die du anfassen kannst.

Sehen

Hören

Riechen

Schmecken

Fühlen

Bewegung

Menschen (Name + Nummer)

Ablenken (3 Dinge)

Mein Satz für schwere Momente

Wenn nichts hilft: Hilfe holen

112 · Telefonseelsorge **0800 111 0 111** · **116 117**

Emotionsregulation

Gefühle verstehen und verändern

Worum geht es?

Gefühle sind keine Feinde. Sie geben dir Informationen und bereiten dich auf Handlungen vor. Das Ziel ist nicht, **keine** Gefühle mehr zu haben – sondern **nicht mehr von ihnen überrollt zu werden**: sie zu verstehen, zu benennen und Schritt für Schritt einen Einfluss darauf zu gewinnen.

In diesem Modul

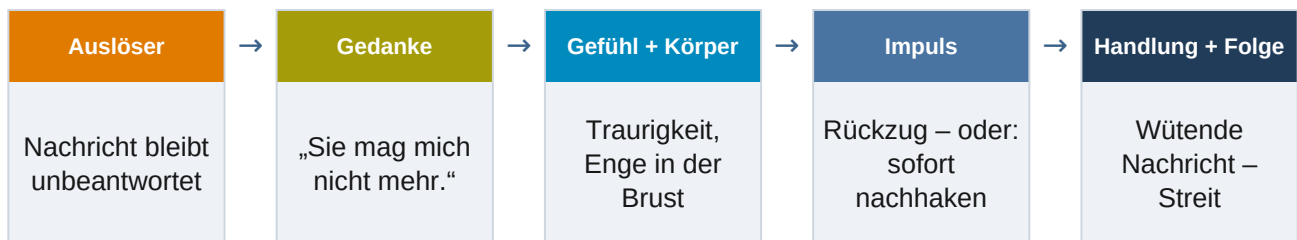
- Gefühle verstehen – wozu sie da sind (S. 19)
- Gefühle benennen – die Gefühlsliste (S. 20)
- Gegenteilige Handlung (S. 21)
- Selbstfürsorge: Verwundbarkeit reduzieren (S. 22)
- Arbeitsblatt: Emotionsprotokoll (S. 23)

Gefühle verstehen

Jedes Gefühl hat eine Aufgabe: Es informiert dich, es motiviert zu einer Handlung und es zeigt anderen, wie es dir geht.

Gefühl	Botschaft	Typischer Impuls
Angst	„Da könnte Gefahr sein.“	Flucht, Vermeiden
Wut	„Meine Grenze wurde verletzt.“	Angreifen, verteidigen
Trauer	„Ich habe etwas Wichtiges verloren.“	Rückzug, Trost suchen
Scham	„Ich könnte gegen soziale Regeln verstoßen haben.“	Verstecken, Blick senken
Schuld	„Ich habe gegen meine Werte gehandelt.“	Wiedergutmachen
Freude	„Das tut mir gut.“	Nähe, Wiederholen

Wie ein Gefühl entsteht – Beispiel



An jeder Stelle kannst du eingreifen: die Situation verändern, Gedanken prüfen, den Körper beruhigen (TIPP), dem Impuls nicht folgen oder anders handeln.

Mein Beispiel

Auslöser:

Gedanke:

Gefühl + Körper:

Impuls:

Gefühle benennen



Ein Gefühl genauer zu benennen kann seine Wucht mindern. Suche aus den Familien das Wort, das am besten passt – auch mehrere sind erlaubt.

Freude	Wut	Angst	Trauer	Scham & Schuld	Nähe
froh	genervt	unsicher	enttäuscht	peinlich	geborgen
dankbar	gereizt	besorgt	traurig	verlegen	verbunden
stolz	verärgert	nervös	einsam	beschämt	vertraut
erleichtert	wütend	ängstlich	verlassen	schuldig	zärtlich
begeistert	empört	panisch	verzweifelt	reuevoll	verstanden
zufrieden	verbittert	überfordert	leer	bloßgestellt	getragen
hoffnungsvoll	zornig	bedroht	hoffnungslos		

Gefühl	Woran ich es im Körper oft merke
Angst	Herzklopfen, flacher Atem, Enge in Brust oder Hals, Zittern, kalte Hände
Wut	Hitze, angespannter Kiefer, geballte Fäuste, Druck im Kopf
Trauer	Schwere, Kloß im Hals, Müdigkeit, Druck auf der Brust
Scham	Hitze im Gesicht, gesenkter Blick, der Wunsch, zu verschwinden
Freude	Weite in der Brust, Leichtigkeit, Wärme, mehr Energie

Jeder Körper meldet sich anders. Das sind nur Beispiele – entscheidend ist, was du spürst.

Übung: Der Dreisatz

„Ich fühle ... (Gefühl), weil ... (Auslöser). Ich spüre es ... (Körper). Mein Impuls ist ...“

Gegenteilige Handlung

Gefühle bringen Handlungsimpulse mit. Passt ein Gefühl nicht zur Faktenlage oder hilft der Impuls dir nicht, kannst du bewusst das Gegenteil tun – und zwar ganz.

So geht's

- 1 **Gefühl benennen:** Was fühle ich? Was ist mein Impuls?
- 2 **Prüfen:** Passt das Gefühl zu den Fakten? Hilft mir der Impuls – kurz- und langfristig?
- 3 **Gegenteil tun – ganz:** mit Körperhaltung, Stimme, Gedanken und Handlung.
- 4 **Wiederholen,** bis das Gefühl nachlässt. Das kann etwas dauern.

Gefühl	Impuls	Gegenteilige Handlung
Angst	Vermeiden, weglaufen	Dich schrittweise und in angemessener Dosis annähern; aufrecht stehen
Traurigkeit	Rückzug, Bett, Isolation	Aktiv werden: rausgehen, Kontakt aufnehmen, eine kleine angenehme Aktivität
Wut	Angreifen, Vorwürfe machen	Sanft Abstand nehmen; ruhig und freundlich sprechen; erst atmen, dann reden
Scham	Verstecken, Blick senken	Offen bleiben, Blickkontakt halten, einer vertrauten Person davon erzählen (nur wenn die Scham unberechtigt ist)
Schuld	Selbstbestrafen, Grübeln	Wenn berechtigt: wiedergutmachen und Fehler annehmen. Wenn unberechtigt: sich nicht entschuldigen und nicht grübeln

Bitte beachten

- Gefühle sind **nicht immer „falsch“**: Angst oder Wut können berechtigt sein, etwa bei Grenzverletzung, Bedrohung oder Gewalt. Dann geht es um Schutz – nicht darum, das Gegenteil zu tun.
- Wähle eine Handlung, die sich machbar anfühlt. Kleine Schritte zählen.

Mein Versuch

Gefühl + Impuls:

Was ich getan habe:

Gegenteilige Handlung:

Wirkung (0 – 100):

Den Boden stärken: Selbstfürsorge

Wenn du müde, hungrig oder erschöpft bist, kommen Gefühle schneller und heftiger. Wer die Basics pflegt, hat mehr Puffer.

Die sechs Basis-Säulen

Schlaf – Möglichst feste Zeiten; Bildschirme abends reduzieren.

Bewegung – Etwa 20 Minuten täglich, auch ein Spaziergang zählt.

Substanzen – Alkohol und Drogen verstärken Gefühlsschwankungen – reduziere sie.

Essen – Regelmäßig und ausgewogen – Hunger verstärkt Anspannung.

Gesundheit – Arzttermine wahrnehmen; Medikamente nur nach Absprache mit Ärztin oder Arzt.

Erfolgserlebnis – Täglich etwas Kleines schaffen, das dir Kompetenz zeigt.

Positives aufbauen

Plane **jeden Tag mindestens eine angenehme Aktivität** ein – auch ohne Lust. Die Lust kommt oft erst mit dem Tun.

- Eine Runde um den Block
- Etwas Gutes kochen
- Im Forum stöbern
- Aufräumen, was nervt
- Lieblingsmusik hören
- Malen oder kritzeln
- Tiere beobachten
- Ein Buch lesen
- Jemanden anrufen
- Ein warmes Bad
- Frische Luft & Sonne
- Dankbarkeits-Notiz schreiben

Mein Wochen-Check

Setze ein Häkchen, wenn es heute gelungen ist. Es geht um Tendenzen, nicht um Perfektion.

Wochen-Check	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schlaf ok							
Regelmäßig gegessen							
Bewegt							
An der frischen Luft							
Kontakt zu Menschen							
Etwas Schönes gemacht							

Mein Emotionsprotokoll



Was ist passiert, was habe ich gefühlt, was habe ich getan – und was hat geholfen? Intensität und Wirkung: 0 – 100.

Eintrag 1

Datum / Uhrzeit:

Gedanken dazu:

Was ich im Körper gespürt habe:

Skill, den ich eingesetzt habe:

Situation (Auslöser):

Gefühl(e) + Intensität (0 – 100):

Mein Impuls / was ich getan habe:

Wirkung (0 – 100) / Was ich nächstes Mal probiere:

Eintrag 2

Datum / Uhrzeit:

Gedanken dazu:

Was ich im Körper gespürt habe:

Skill, den ich eingesetzt habe:

Situation (Auslöser):

Gefühl(e) + Intensität (0 – 100):

Mein Impuls / was ich getan habe:

Wirkung (0 – 100) / Was ich nächstes Mal probiere:

Eintrag 3

Datum / Uhrzeit:

Gedanken dazu:

Was ich im Körper gespürt habe:

Skill, den ich eingesetzt habe:

Situation (Auslöser):

Gefühl(e) + Intensität (0 – 100):

Mein Impuls / was ich getan habe:

Wirkung (0 – 100) / Was ich nächstes Mal probiere:

Zwischenmenschliche Skills

Für dich einstehen und Beziehungen pflegen

Drei Ziele in jedem Gespräch

- 1 **Sachziel** – Ich will etwas erreichen (eine Bitte, ein Nein, eine Klärung).
- 2 **Beziehungsziel** – Die Beziehung soll gut bleiben oder besser werden.
- 3 **Selbstachtungsziel** – Ich will mich danach im Spiegel ansehen können.

Frage dich vorher: **Was ist mir jetzt am wichtigsten?** Meist sind nicht alle drei gleich wichtig – und das ist in Ordnung. Wer sein Ziel kennt, kann klarer sprechen.

In diesem Modul

- DEAR MAN – eine Bitte oder Forderung wirksam äußern (**S. 25**)
- Nein sagen & Grenzen setzen (**S. 26**)
- Arbeitsblatt: Gespräch vorbereiten (**S. 27**)

DEAR MAN – wirksam bitten



Ein Gerüst, mit dem du eine Bitte äußerst oder Nein sagst – klar, respektvoll und ohne dich zu verbiegen. Beispiel: Deine Mitbewohnerin hält die Absprache zum Abwasch nicht ein.

	Bedeutung	Beispiel
D	Describe – Beschreiben: Nur die Fakten, ohne Vorwurf.	„Diese Woche stand das Geschirr dreimal bis zum nächsten Tag herum.“
E	Express – Ausdrücken: Sag, wie es dir damit geht.	„Ich fühle mich damit überlastet und ärgere mich.“
A	Assert – Bitten: Klar sagen, was du willst – oder Nein sagen.	„Ich möchte, dass wir den Abwasch wieder wie vereinbart teilen.“
R	Reinforce – Belohnen: Zeige, was es Gutes bringt.	„Dann können wir abends entspannter zusammensitzen.“
M	Mindful – Achtsam bleiben: Beim Ziel bleiben, nicht ablenken lassen („kaputte Schallplatte“).	„Ich verstehe, dass du viel zu tun hast. Trotzdem brauche ich diese Absprache.“
A	Appear confident – Selbstsicher auftreten: Aufrechte Haltung, ruhige Stimme, Blickkontakt.	Schultern locker, Stimme ruhig – auch wenn du innerlich zitterst.
N	Negotiate – Verhandeln: Kompromissbereit bleiben, Alternativen anbieten.	„Wäre es besser, wenn wir feste Tage einteilen?“

Tipps für das Gespräch

- **Übe vorher** – laut, vor dem Spiegel oder mit einer Vertrauensperson (Arbeitsblatt Seite 27).
- **Wähle Zeit und Ort**: nicht mitten im Streit, nicht zwischen Tür und Angel.
- **Sprich in Ich-Botschaften** („Ich brauche ...“), nicht in Du-Vorwürfen („Du machst immer ...“).
- Du kannst dich **ruhig unsicher fühlen** und trotzdem klar sprechen. Selbstsicherheit ist ein Auftreten, kein Gefühl.

Nein sagen & Grenzen setzen

Nein sagen darfst du

Du musst dich **nicht rechtfertigen**, um Nein zu sagen. Ein freundliches, klares Nein schützt dich – und oft auch die Beziehung.

- „Nein, das schaffe ich gerade nicht.“
- „Danke für die Anfrage – ich muss absagen.“
- „Ich überlege es mir und melde mich bis morgen.“ (Bedenkzeit!)
- „Das ist mir zu persönlich. Darüber möchte ich nicht sprechen.“

Die „kaputte Schallplatte“

Wiederhole dein Nein ruhig, mit denselben Worten, ohne neue Gründe und ohne lauter zu werden.

„Ich verstehe, dass dir das wichtig ist. Trotzdem: Nein, das kann ich nicht.“ – „Ich habe es verstanden. Meine Antwort bleibt Nein.“

So bleibst du beim Ziel, ohne Streit anzufangen.

Die Grenz-Ampel

Dein Körper meldet Grenzen oft früher als dein Kopf: Magen-Ziehen, enge Brust, angespannte Schultern, Rückzugsdrang.

GRÜN

Das passt für mich. Ich fühle mich sicher, gehört und respektiert.

GELB

Hier zieht sich etwas zusammen. Ich merke Unbehagen, Druck oder Überforderung – Zeit, hinzuschauen und Bedenkzeit zu nehmen.

ROT

Stopp. Hier ist meine Grenze. Ich sage Nein, beende das Gespräch oder gehe weg.

Wenn dein Nein nicht akzeptiert wird

- Wiederhole dein Nein ruhig (kaputte Schallplatte), beende dann das Gespräch: „Ich gehe jetzt. Wir können später weitersprechen.“
- Suche dir Verbündete: Eine Vertrauensperson, das Forum oder eine Beratungsstelle können dich stärken.
- Bei Bedrohung, Gewalt oder Übergriffen: **Sicherheit zuerst.** Ruf im Notfall die 112 an. Weitere Anlaufstellen findest du auf Seite 30.

Mein Nein-Satz zum Üben

Ein Nein, das ich diese Woche üben möchte (Situation + Satz):

Gespräch vorbereiten



Schreibe dir vorab auf, was du sagen willst. Aufgeschriebenes gibt Sicherheit – besonders, wenn du aufgeregt bist.

Situation & Ziel	
Um welche Situation / Person geht es?	Was will ich erreichen (Sachziel)?
Wie soll die Beziehung danach sein?	Wie will ich mich danach fühlen?

D	Describe – Beschreiben (nur Fakten)
E	Express – Ausdrücken (Ich-Botschaft)
A	Assert – Bitten / Nein sagen
R	Reinforce – Was Gutes folgt daraus
M	Mindful – Mein Satz, wenn ich ausweiche
A	Appear confident – Haltung, Stimme, Atem
N	Negotiate – Mein Kompromiss / meine Alternative

Übe laut, vor dem Spiegel oder mit einer Vertrauensperson. Nach dem Gespräch: Was hat funktioniert? Was probiere ich nächstes Mal anders?

Selbstmitgefühl



Viele von uns sind zu anderen freundlicher als zu sich selbst. Selbstmitgefühl ist keine Schwäche, sondern eine trainierbare Fähigkeit – und ein starker Puffer bei Scham, Schuld und Selbstkritik.

Selbstfreundlichkeit

Dich selbst so behandeln, wie du eine gute Freundin oder einen guten Freund behandeln würdest – statt dich zu verurteilen.

Verbundenheit

Erkennen: Leiden und Fehler gehören zum Menschsein. Ich bin damit nicht allein.

Achtsamkeit

Schwieriges wahrnehmen, ohne es zu verdrängen oder darin zu versinken.

Die Mitgefühls-Pause (2 Minuten)

- 1 **Innehalten:** „Das ist gerade ein schwerer Moment.“ (Achtsamkeit)
- 2 **Verbunden sein:** „Anderen Menschen geht es manchmal auch so. Ich bin nicht allein.“
- 3 **Freundlich sein:** Lege eine Hand auf Herz oder Bauch und sage dir: „Möge ich freundlich zu mir sein.“ – oder: „Was brauche ich jetzt?“

Der Freundes-Blick

Denke an eine Situation, in der du hart mit dir bist. Stell dir vor, eine gute Freundin würde dir genau das erzählen.

Was würde ich ihr sagen?

Welchen Satz davon kann ich mir selbst sagen?

Eine freundliche Geste für mich heute

Mein persönlicher Skills-Plan



Ein Blatt für dich – ausgefüllt in ruhiger Zeit, damit du es in schweren Momenten griffbereit hast.

Meine Frühwarnzeichen

im Körper:

in Gedanken / Verhalten:

Meine typischen Auslöser

Diese Skills setze ich bei welcher Anspannung ein

0 – 30

30 – 60

60 – 80

80 – 100

Menschen und Orte, die mir helfen

Menschen (Name + Nummer):

Orte / Aktivitäten:

Mein Satz und meine Wenn-dann-Regel

Mein Motivationssatz:

Wenn ich merke ..., dann tue ich ...

Wenn nichts hilft

Ich hole mir Hilfe: **112** · Telefonseelsorge **0800 111 0 111** · **116 117** · meine Vertrauensperson:

Weiter geht's – du bist nicht allein



Du hast dieses Heft bis hierhin durchgearbeitet oder zumindest hineingeschaut – das ist schon etwas. Skills entwickeln sich mit Wiederholung: Nimm dir **einen** Skill für die kommende Woche vor und beobachte, was passiert. Rückschläge sind Teil des Weges.

Hilfe & Anlaufstellen (Deutschland)

Anlaufstelle	Erreichbar	Wofür?
Notruf	112	Akute Lebensgefahr, Suizidgedanken mit Handlungsdruck
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 0800 111 0 222 116 123	Gespräch, rund um die Uhr, kostenfrei, anonym
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten; über 116 117 auch Terminservicestelle für Psychotherapie
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116 016	Rund um die Uhr, kostenfrei
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	Beratung für Betroffene und Angehörige, kostenfrei
Kinder- und Jugendtelefon	116 111	Für Kinder und Jugendliche

Bitte prüfe Nummern und Erreichbarkeiten bei Bedarf noch einmal selbst – Angebote können sich ändern.

Dein Weg im Forum

Im **Borderline Forum** findest du Menschen, die ähnliche Wege gehen und dich verstehen. Tausche dich über Skills aus, stelle Fragen, teile deine Erfahrungen – in deinem Tempo und mit Rücksicht auf dich. Das Forum ersetzt keine professionelle Hilfe, kann sie aber gut ergänzen.

<https://borderline-forum.eu>

Meine Notizen