

BORDERLINE-FORUM.EU

Skills-Liste

Fertigkeiten aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)

Achtsamkeit · Stresstoleranz · Emotionsregulation · Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Ein Überblick für die Community von borderline-forum.eu

Inhaltsverzeichnis

Hinweis zu diesem Dokument.....	3
Was ist DBT?.....	4
Häufig gestellte Fragen.....	6
Modul 1 — Achtsamkeit.....	7
Die drei Zustände des Geistes.....	7
Die „Was“-Skills.....	8
Die „Wie“-Skills.....	9
Weitere Achtsamkeitsübungen für den Alltag.....	10
Modul 2 — Stresstoleranz.....	12
Krisen-Überlebens-Skills.....	12
Akzeptanz-Skills.....	14
Alternativen bei starkem Selbstverletzungsimpuls.....	15
Modul 3 — Emotionsregulation.....	16
Emotionen verstehen und benennen.....	16
Verletzlichkeit reduzieren — PLEASE.....	17
Positive Emotionen aufbauen.....	17
Entgegengesetztes Handeln (Opposite Action).....	18
Problemlösen.....	18
Modul 4 — Zwischenmenschliche Fertigkeiten.....	20
DEAR MAN — Anliegen wirkungsvoll vertreten.....	20
GIVE — die Beziehung erhalten.....	21
FAST — den Selbstrespekt wahren.....	21
Weitere Fertigkeiten für Beziehungen.....	22
Arbeitsblatt — Wochenplaner für Skills-Übung.....	23
Arbeitsblatt — Mein persönlicher Krisenplan.....	24
Arbeitsblatt — Mein Skills-Tagebuch.....	25
Glossar.....	26
Quellen und weiterführende Literatur.....	27
Über borderline-forum.eu.....	28
Notfallkoffer & Abschluss.....	29

Hinweis zu diesem Dokument

Diese Skills-Liste wurde als informelles, unterstützendes Nachschlagewerk für die Mitglieder von borderline-forum.eu zusammengestellt. Sie fasst zentrale Fertigkeiten (Skills) aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha M. Linehan zusammen, wie sie u. a. im deutschsprachigen Raum von Martin Bohus und Martina Wolf-Arehult weiterentwickelt und beschrieben wurden.

Wichtig: Dieses Dokument ersetzt keine Psychotherapie, kein DBT-Fertigkeitentraining unter fachlicher Anleitung und keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Es dient ausschließlich der Orientierung und Erinnerung an Skills, die im Rahmen einer begleiteten Therapie erlernt und individuell angepasst werden sollten.

In akuten Krisen

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
- Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: Notruf 112 oder die nächste Notaufnahme aufsuchen
- Nummer gegen Kummer (für junge Menschen): 116 111

Wenn du merkst, dass eine Krise sich zuspitzt, zögere nicht, dir Unterstützung zu holen – von deinem Behandlungsteam, von Vertrauenspersonen oder über die oben genannten Stellen.

Was ist DBT?

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) wurde in den 1980er-Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan entwickelt – ursprünglich für Menschen mit chronischer Suizidalität und Borderline-Persönlichkeitsstörung. Heute gilt DBT als eine der am besten erforschten und wirksamsten Therapieformen für Borderline und wird auch bei anderen Störungsbildern mit starker emotionaler Dysregulation eingesetzt.

Der Begriff „dialektisch“ verweist auf ein zentrales Grundprinzip: das gleichzeitige Halten scheinbarer Gegensätze. In der DBT bedeutet das vor allem die Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung – die eigene Situation, wie sie gerade ist, anzunehmen und gleichzeitig aktiv daran zu arbeiten, dass es besser wird. Beides schließt sich nicht aus, sondern ergänzt sich.

DBT geht davon aus, dass viele der Schwierigkeiten, die mit Borderline einhergehen, mit einer Störung der Emotionsregulation zusammenhängen: Gefühle werden intensiver erlebt, steigen schneller an und klingen langsamer wieder ab als bei vielen anderen Menschen. Skills sind dabei erlernbare Fertigkeiten, die helfen, mit dieser erhöhten emotionalen Empfindlichkeit besser umzugehen – sie ersetzen auf Dauer dysfunktionale Bewältigungsstrategien wie Selbstverletzung, Substanzkonsum oder Vermeidung durch wirksamere Alternativen.

Die vier Module im Überblick

Das klassische DBT-Fertigkeitentraining gliedert sich in vier Module, die einander ergänzen und aufeinander aufbauen. Achtsamkeit bildet dabei den gemeinsamen Kern, auf dem die anderen drei Module aufsetzen:

Die vier Module

- Achtsamkeit — den gegenwärtigen Moment bewusst und nicht wertend wahrnehmen
- Stresstoleranz — akute Krisen überstehen, ohne die Situation zu verschlimmern
- Emotionsregulation — Gefühle verstehen, benennen und ihre Intensität beeinflussen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten — Beziehungen gestalten und eigene Anliegen vertreten

Wie diese Liste genutzt werden kann

Diese Zusammenstellung ist als Nachschlagewerk gedacht – nicht als Lehrbuch, das von vorne bis hinten durchgearbeitet werden muss. Es kann hilfreich sein, sich zunächst einen Überblick zu verschaffen und dann gezielt die Skills auszuwählen, die in der eigenen aktuellen Lebenssituation am ehesten passen. Viele Menschen empfinden es als hilfreich, einzelne Skills auszudrucken oder handschriftlich zu notieren und an gut sichtbaren Orten aufzubewahren (Portemonnaie, Handy-Notizen, Kühlschrank).

Am Ende jedes Moduls finden sich Reflexionsfragen, die dabei helfen können, das Gelesene auf die eigene Situation zu übertragen. Es gibt dabei kein richtig oder falsch – jede Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern ist bereits ein wertvoller Schritt.

Warum überhaupt Skills lernen?

Viele Verhaltensweisen, die im Rückblick als problematisch erlebt werden – etwa Selbstverletzung, impulsive Konflikte, Substanzkonsum oder sozialer Rückzug – erfüllen im Moment ihres Auftretens eine Funktion: Sie senken kurzfristig eine kaum auszuhaltende emotionale Anspannung. Das Problem ist nicht, dass diese Strategien „falsch“ gewählt wurden, sondern dass sie langfristig oft neue Probleme schaffen oder bestehende verstärken.

Skills setzen genau an dieser Stelle an: Sie bieten Alternativen, die eine ähnliche kurzfristige Entlastung ermöglichen, ohne die langfristigen negativen Folgen. Damit ein neuer Skill in einer echten Krise überhaupt

zugänglich ist, muss er vorher – in ruhigen Momenten – geübt worden sein. Ein Skill, der zum ersten Mal in einer akuten Krise ausprobiert wird, ist selten sofort wirksam.

Häufige Missverständnisse über DBT

- „Skills sind nur oberflächliche Tricks.“ — Tatsächlich sind Skills evidenzbasierte Techniken, die auf einem differenzierten Verständnis von Emotionsregulation beruhen und in klinischen Studien nachweislich wirksam sind.
- „Wenn ein Skill nicht sofort hilft, funktioniert er nicht.“ — Wie jede neue Fertigkeit brauchen Skills Übung. Ein Skill, der beim ersten Versuch nicht wirkt, kann beim zehnten Mal deutlich wirksamer sein.
- „DBT bedeutet, Gefühle zu unterdrücken.“ — Das Gegenteil ist der Fall: Ein zentrales Ziel ist es, Gefühle besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen, statt sie zu vermeiden oder zu betäuben.
- „Radikale Akzeptanz bedeutet, alles gutzuheißen.“ — Akzeptanz bezieht sich auf die Anerkennung einer Realität, nicht auf ihre moralische Bewertung. Man kann eine Situation akzeptieren und gleichzeitig aktiv an ihrer Veränderung arbeiten.

Häufig gestellte Fragen

Muss ich alle Skills gleichzeitig lernen?

Nein. Es ist völlig normal und sinnvoll, sich zunächst auf wenige Skills zu konzentrieren, die zur eigenen aktuellen Situation passen, und diese gründlich zu üben, bevor weitere hinzukommen.

Was, wenn ein Skill bei mir gar nicht wirkt?

Nicht jeder Skill passt zu jeder Person oder jeder Situation. Es lohnt sich, verschiedene Varianten auszuprobieren – oft finden sich individuelle Abwandlungen, die besser funktionieren als die ursprüngliche Beschreibung.

Ersetzt diese Liste eine DBT-Therapie?

Nein. Ein strukturiertes DBT-Fertigkeitentraining unter fachlicher Anleitung bietet weit mehr als eine schriftliche Übersicht: individuelles Feedback, Übung in der Gruppe, Anpassung an die eigene Situation und therapeutische Begleitung bei Rückschlägen. Diese Liste kann eine solche Behandlung sinnvoll ergänzen, aber nicht ersetzen.

Wie finde ich eine DBT-Behandlung?

Ansprechpartner können der Hausarzt oder die Hausärztin, ambulante Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit DBT-Zusatzqualifikation, psychiatrische Institutsambulanzen sowie spezialisierte Kliniken mit DBT-Stationen oder -Tageskliniken sein. Auch die Kassenärztliche Vereinigung kann bei der Suche nach freien Therapieplätzen unterstützen.

In welcher Reihenfolge sollte ich die Module lernen?

Es gibt keine zwingend vorgeschriebene Reihenfolge. In klassischen DBT-Trainingsgruppen wird häufig mit Achtsamkeit begonnen, da sie die Grundlage für die anderen Module bildet, und danach im Wechsel Stresstoleranz, Emotionsregulation und Zwischenmenschliche Fertigkeiten behandelt. Im Alltag kann es sinnvoller sein, mit dem Modul zu beginnen, das der aktuellen Lebenssituation am ehesten entspricht.

Was tun, wenn ich einen Skill mitten in einer Krise vergesse?

Das ist ein sehr häufiges Erlebnis und kein Zeichen von Versagen. Deshalb ist es hilfreich, Skills schriftlich griffbereit zu haben – etwa als Notiz im Handy, als Karteikarten oder als Teil eines Notfallkoffers – statt sich in der Krise allein auf das Gedächtnis zu verlassen.

Modul 1 — Achtsamkeit

Die Basis aller anderen Skills

Achtsamkeit (Mindfulness) bildet das Fundament der DBT und zieht sich durch alle anderen Module. Sie beschreibt die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst, nicht wertend und mit voller Aufmerksamkeit wahrzunehmen – anstatt in Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft gefangen zu sein. Achtsamkeit hilft dabei, einen Abstand zu impulsiven Reaktionen zu gewinnen und bewusster zu handeln, statt automatisch zu reagieren.

Die drei Zustände des Geistes

In der DBT wird zwischen drei Zuständen unterschieden, zwischen denen wir uns ständig bewegen:

Gefühls-Verstand (Emotion Mind)

Handeln wird vollständig von Gefühlen gesteuert

In diesem Zustand bestimmen Emotionen das Denken und Handeln nahezu vollständig. Entscheidungen wirken im Moment richtig, können aber im Nachhinein bereut werden, weil rationale Überlegungen in den Hintergrund treten.

Beispiel: Aus Wut eine SMS schreiben, die man Minuten später bereut.

Verstandes-Verstand (Reasonable Mind)

Rein rationales, logisches Denken

Hier dominiert die kühle, sachliche, planende Seite – Fakten, Logik und Vernunft stehen im Vordergrund, Gefühle werden ausgeblendet oder als unwichtig abgetan.

Beispiel: Eine Steuererklärung Schritt für Schritt und emotionslos abarbeiten.

Weiser Verstand (Wise Mind)

Die Synthese aus Gefühl und Verstand

Der Weise Verstand vereint Intuition, Gefühl und Vernunft. Er ist das Ziel der Achtsamkeitspraxis: eine ruhige, klare innere Instanz, die weiß, was in einer Situation stimmig ist – jenseits von reiner Emotion oder reiner Logik.

So geht's:

1. Innehalten und einen Atemzug lang nichts tun.
2. Sich fragen: „Was weiß ich in diesem Moment, wenn ich sowohl mein Gefühl als auch meinen Verstand einbeziehe?“
3. Auf die leise, ruhige innere Stimme achten, die oft schon da ist, bevor Gedanken sie überlagern.

Beispiel: Vor einer wichtigen Entscheidung kurz innehalten und spüren, was sich „stimmig“ anfühlt, statt sofort zu reagieren.

Die „Was“-Skills — womit wir achtsam sind

Diese drei Fertigkeiten beschreiben, WAS wir tun, wenn wir achtsam sind. Sie werden nacheinander geübt, nicht gleichzeitig.

Wahrnehmen (Observe)

Bemerken, ohne einzugreifen

Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle bewusst registrieren, ohne sie festzuhalten oder wegzuschieben – wie Wellen kommen und gehen lassen.

So geht's:

4. Auf den Atem, Geräusche, Körperempfindungen achten.
5. Gedanken als Gedanken erkennen, ohne ihnen sofort zu glauben.
6. Nichts bewerten, nur registrieren: „Da ist ein Gedanke.“ „Da ist ein Gefühl.“

Beispiel: Beim Warten auf den Bus bewusst Geräusche, Gerüche und die Temperatur der Luft wahrnehmen.

Beschreiben (Describe)

In Worte fassen, was da ist

Beobachtungen in neutrale, sachliche Worte fassen, ohne Interpretationen oder Bewertungen hinzuzufügen.

So geht's:

7. Fakten benennen: „Mein Herz schlägt schnell“ statt „Ich drehe durch“.
8. Zwischen Gedanken, Gefühlen und Tatsachen unterscheiden.
9. Beschreibungen so formulieren, wie sie eine Videokamera aufnehmen würde.

Beispiel: „Ich bemerke Anspannung im Bauch und den Gedanken ‚Das wird schiefgehen‘“ statt „Ich bin ein hoffnungsloser Fall“.

Teilnehmen (Participate)

Vollständig im Moment aufgehen

Sich mit voller Aufmerksamkeit einer Tätigkeit hingeben, ohne sich selbst dabei zuzusehen oder abzulenken.

So geht's:

10. Eine Sache nach der anderen tun.
11. Sich der Handlung ganz hingeben, wie ein erfahrener Tänzer sich der Musik hingibt.
12. Selbstbewusstsein und Grübeln zurückstellen.

Beispiel: Beim Kochen ganz beim Schneiden, Riechen und Rühren sein, statt nebenbei gedanklich abzuschweifen.

Die „Wie“-Skills — wie wir achtsam sind

Diese drei Fertigkeiten beschreiben die Haltung, mit der die „Was“-Skills ausgeführt werden – sie können gleichzeitig geübt werden.

Nicht bewertend (Non-judgmentally)

Beobachten ohne „gut“ oder „schlecht“

Erfahrungen als das nehmen, was sie sind, ohne sie in gut/schlecht oder richtig/falsch einzuteilen. Das heißt nicht, alles gutzuheißen – es bedeutet, zunächst nur wahrzunehmen.

So geht's:

13. Bewertende Wörter durch beschreibende ersetzen.
14. Konsequenzen benennen statt zu urteilen: „Das war unklug“ statt „Ich bin dumm“.
15. Bemerkten, wenn man urteilt – und das selbst wieder nicht bewerten.

Beispiel: Statt „Ich habe wieder alles falsch gemacht“ beschreiben: „Ich habe eine Entscheidung getroffen, die zu diesem Ergebnis geführt hat.“

Eins nach dem anderen (One-mindfully)

Volle Aufmerksamkeit auf eine Sache

Sich jeweils nur auf eine Tätigkeit im gegenwärtigen Moment konzentrieren, statt mehrere Dinge gleichzeitig zu tun oder gedanklich abzuschweifen.

So geht's:

16. Multitasking bewusst vermeiden.
17. Wenn die Gedanken abschweifen, sanft zur Tätigkeit zurückkehren.
18. Die aktuelle Handlung mit allen Sinnen begleiten.

Beispiel: Beim Duschen wirklich nur duschen: Wassertemperatur, Duft der Seife, Geräusch des Wassers spüren.

Wirkungsvoll (Effectively)

Tun, was funktioniert

Sich an dem orientieren, was in der jeweiligen Situation tatsächlich hilfreich ist – statt daran, was „gerecht“ oder „prinzipiell richtig“ wäre.

So geht's:

19. Sich fragen: „Was bringt mich meinem Ziel näher?“
20. Realitäten akzeptieren, wie sie sind, statt gegen sie anzukämpfen.
21. Pragmatisch statt starr an Prinzipien festhalten.

Beispiel: Im Streit mit einem Vorgesetzten sachlich bleiben, auch wenn man „im Recht“ ist, weil Eskalation dem eigenen Ziel schadet.

Weitere Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Atemanker

Kurze Übung zur Beruhigung

Die Aufmerksamkeit für einige Atemzüge bewusst auf den Atem legen, um im gegenwärtigen Moment anzukommen.

So geht's:

22. Bequem hinsetzen oder -stellen.
23. Bewusst ein- und ausatmen, ohne den Atem zu verändern.
24. Bei Ablenkung sanft zum Atem zurückkehren, 5–10 Atemzüge lang.

Body-Scan

Achtsame Körperwahrnehmung

Systematisches, wohlwollendes Durchwandern des Körpers mit der Aufmerksamkeit, von den Füßen bis zum Kopf.

So geht's:

25. Bequeme Position einnehmen.
26. Nacheinander jeden Körperbereich wahrnehmen, ohne etwas zu verändern.
27. Empfindungen einfach zur Kenntnis nehmen.

5-4-3-2-1-Übung

Schnelle Erdungstechnik über die Sinne

Eine einfache Übung, um sich über die fünf Sinne im Hier und Jetzt zu verankern – besonders hilfreich bei Dissoziation oder aufsteigender Anspannung.

So geht's:

- 28. 5 Dinge benennen, die du siehst.
- 29. 4 Dinge, die du hörst.
- 30. 3 Dinge, die du körperlich spürst.
- 31. 2 Dinge, die du riechst.
- 32. 1 Ding, das du schmeckst.

Achtsames Gehen

Bewegung als Anker

Gehen in bewusster Langsamkeit, bei dem jeder Schritt und der Kontakt der Füße mit dem Boden wahrgenommen werden.

So geht's:

- 33. Langsamer gehen als gewöhnlich.
- 34. Auf das Abrollen der Füße achten.
- 35. Bei Ablenkung zur Empfindung der Füße zurückkehren.

Achtsames Essen

Genuss statt Automatismus

Eine Mahlzeit oder einen kleinen Snack bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen, statt nebenbei zu essen.

So geht's:

- 36. Vor dem ersten Bissen kurz innehalten und das Essen betrachten.
- 37. Geruch, Konsistenz und Geschmack bewusst wahrnehmen.
- 38. Langsam kauen und zwischendurch das Besteck ablegen.

Achtsamkeit im Alltag verankern

Kleine Anker über den Tag verteilen

Achtsamkeit muss nicht nur in separaten Übungseinheiten stattfinden – kurze bewusste Momente lassen sich in alltägliche Routinetätigkeiten einbauen.

So geht's:

- 39. Eine alltägliche Handlung auswählen (Zähneputzen, Treppensteigen, Warten an der Ampel).
- 40. Diese Handlung für eine Woche bewusst als „Achtsamkeitsanker“ nutzen.
- 41. Jedes Mal, wenn die Handlung stattfindet, kurz innehalten und wahrnehmen.

Achtsame Kommunikation

Präsent sein im Gespräch mit anderen

Achtsamkeit lässt sich auch auf zwischenmenschliche Situationen übertragen: dem Gegenüber mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören, statt gedanklich bereits bei der eigenen Antwort zu sein.

So geht's:

- 42. Während des Zuhörens bewusst auf die eigenen Gedanken achten, die abschweifen wollen.
- 43. Den Impuls, sofort zu antworten, kurz zurückhalten.

44. Nach dem Gesagten eine kurze Pause lassen, bevor man antwortet.

Modul 1 — Zusammenfassung

Achtsamkeit ist kein einmalig erlernter Zustand, sondern eine Fertigkeit, die kontinuierliche Übung erfordert – ähnlich wie ein Muskel, der trainiert wird. Schon wenige Minuten täglicher Praxis können mit der Zeit einen spürbaren Unterschied machen, wie stabil und klar der eigene Umgang mit Gedanken und Gefühlen gelingt.

Reflexionsfragen für dich

- In welchem der drei Geisteszustände (Gefühls-, Verstandes- oder Weiser Verstand) befinde ich mich meistens im Alltag?
- Welche der Was-Skills (Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen) fällt mir am leichtesten, welche am schwersten?
- Wann im Alltag gelingt es mir bereits, „eins nach dem anderen“ zu tun?
- Welche kurze Achtsamkeitsübung könnte ich diese Woche einmal täglich ausprobieren?

Modul 2 — Stresstoleranz

Krisen überstehen, ohne alles schlimmer zu machen

Stresstoleranz-Skills helfen dabei, akute Krisen und starke emotionale Anspannung zu überstehen, ohne impulsiv zu handeln oder die Situation zu verschlimmern. Es geht nicht darum, das Problem sofort zu lösen, sondern darum, den Moment zu überstehen, bis die Anspannung sinkt und wieder klarer gedacht werden kann.

Krisen-Überlebens-Skills

STOPP-Skill

Innehalten, bevor man handelt

Ein einfacher, schneller Skill, um automatisches, impulsives Handeln in einer Krise zu unterbrechen.

So geht's:

45. S – Stopp: Innehalten, nicht sofort reagieren.
46. T – Tief durchatmen: Einige bewusste Atemzüge nehmen.
47. O – Options: Beobachten, welche Möglichkeiten es gibt.
48. P – Proaktiv handeln: Bewusst entscheiden, was jetzt wirkungsvoll ist.
49. P – Plan verfolgen: Der gewählten Handlung folgen.

Beispiel: Wenn der Impuls aufkommt, eine verletzend Nachricht zu senden: kurz innehalten, atmen, Optionen abwägen, bevor man reagiert.

TIPP-Skill

Körperliche Erregung schnell senken

Nutzt körperliche Reize, um das autonome Nervensystem in extremer Anspannung schnell zu beruhigen. Besonders wirksam bei sehr hoher, akuter Erregung.

So geht's:

50. T – Temperatur: Gesicht kurz in kaltes Wasser tauchen oder einen Kühlpack ins Gesicht halten (löst den Tauchreflex aus, senkt Puls).
51. I – Intensive Bewegung: Kurz, aber intensiv körperlich bewegen (z. B. Treppen steigen, Hampelmänner), um Stresshormone abzubauen.
52. P – Paced Breathing: Verlängerte Ausatmung – länger ausatmen als einatmen (z. B. 4 Sekunden ein, 6–8 Sekunden aus).
53. P – Progressive Muskelentspannung: Muskelgruppen nacheinander anspannen und wieder lösen.

Beispiel: Bei einer Panikattacke das Gesicht kurz in eiskaltes Wasser halten, um den Körper schnell herunterzufahren.

Wichtiger Hinweis zu TIPP

- Kältereize (z. B. kaltes Wasser) sollten bei Herzerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.
- Intensive Bewegung sollte an die eigene körperliche Verfassung angepasst werden.

Ablenkung mit ABLENKEN

Aufmerksamkeit bewusst umlenken

Wenn eine Situation gerade nicht verändert werden kann, hilft es, die Aufmerksamkeit vorübergehend bewusst auf etwas anderes zu lenken, bis die Anspannung sinkt.

So geht's:

54. A – Aktivitäten: Etwas tun, das Aufmerksamkeit bindet (Sport, Aufräumen, Spaziergehen).
55. B – Beitragen: Sich um andere kümmern oder etwas Sinnvolles tun.
56. L – Vergleiche: Sich bewusst machen, dass es auch schon schwierigere Momente gab, die überstanden wurden.
57. E – Emotionen (andere erzeugen): Bewusst ein anderes Gefühl auslösen, z. B. durch einen lustigen Film.
58. N – Nicht dabei sein (gedanklich wegschieben): Die belastende Situation kurzzeitig gedanklich beiseiteschieben.
59. K – Körperempfindungen: Starke, aber sichere Sinnesreize nutzen (kalt, laut, intensiv riechend).
60. E – Etwas anderes denken: Gedanklich auf neutrale Themen umschalten (z. B. rückwärts zählen).
61. N – Nur eine Aufgabe: Sich für kurze Zeit ganz einer neutralen Beschäftigung widmen.

Beispiel: Statt zu grübeln, gezielt einen Podcast hören oder die Wohnung aufräumen, bis die Anspannung sinkt.

Selbstberuhigung über die fünf Sinne

Sich selbst wohlwollend beruhigen

Sich selbst über angenehme Sinneseindrücke beruhigen und trösten – wie man es auch bei einer nahestehenden Person tun würde.

So geht's:

62. Sehen: Ein angenehmes Bild, eine Kerze, die Natur betrachten.
63. Hören: Beruhigende Musik oder Naturgeräusche.
64. Riechen: Ein angenehmer Duft, ätherisches Öl, frisch gebrühter Tee.
65. Schmecken: Bewusst etwas Warmes oder Angenehmes trinken/essen.
66. Fühlen: Eine weiche Decke, warmes Wasser über die Hände laufen lassen.

Beispiel: Sich in eine kuschelige Decke wickeln, Tee trinken und ruhige Musik hören.

VERBESSERE den Moment

Den gegenwärtigen Moment erträglicher machen

Eine Sammlung von Techniken, um eine schwierige Situation innerlich erträglicher zu gestalten, wenn sie sich äußerlich (noch) nicht ändern lässt.

So geht's:

67. V – Vorstellungen: Sich einen sicheren, beruhigenden Ort vorstellen.
68. E – Einen Sinn finden: Der Situation eine Bedeutung geben, z. B. als Lernerfahrung.
69. R – Ruhe/Gebet: Innehalten, beten oder sich mit etwas Größerem verbunden fühlen.
70. B – Bewusstes Handeln im Moment: Sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren.
71. E – Entspannung: Bewusst entspannende Techniken einsetzen.
72. S – (kurze) Auszeit: Sich kurz aus der Situation zurückziehen, wenn möglich.
73. E – Ermutigung: Sich selbst wohlwollend zusprechen: „Das geht vorbei.“

Beispiel: Sich innerlich sagen: „Ich habe das schon einmal überstanden, ich schaffe das auch jetzt.“

Akzeptanz-Skills

Radikale Akzeptanz

Die Realität annehmen, wie sie ist

Radikale Akzeptanz bedeutet, eine schmerzhaft Realität vollständig anzuerkennen – nicht, weil man sie gutheißt, sondern weil Widerstand gegen etwas, das bereits geschehen ist, zusätzliches Leid erzeugt. Schmerz ist oft unvermeidbar; Leiden entsteht häufig zusätzlich durch den Kampf gegen die Realität.

So geht's:

74. Beobachten, dass man gegen die Realität ankämpft.
75. Sich daran erinnern, dass die Vergangenheit nicht verändert werden kann.
76. Sich bewusst machen, dass alles eine Ursache hat.
77. Den ganzen Körper akzeptieren lassen (Haltung, Atmung ffnen).
78. Eine Liste möglicher Verhaltensweisen entwickeln, als hätte man akzeptiert.
79. Im Voraus vorstellen, wie es sich anfühlt zu akzeptieren.

Beispiel: Akzeptieren, dass eine Beziehung beendet ist, auch wenn es schmerzt – statt in Gedanken ständig gegen diese Tatsache anzukämpfen.

Bereitschaft statt Rechthaberei (Willingness vs. Willfulness)

Sich dem Leben zuwenden, statt sich zu verschließen

Bereitschaft bedeutet, aktiv und offen auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren. Rechthaberei bedeutet, sich zu verschließen, die Realität zu bekämpfen oder passiv zu bleiben, obwohl Handeln nötig wäre.

So geht's:

80. Sich fragen: „Bin ich gerade bereit oder verschließe ich mich?“
81. Die eigene Körperhaltung ffnen (Hände, Kiefer, Schultern lockern).
82. Sich bewusst dem zuwenden, was gerade gebraucht wird.

Beispiel: Statt zu denken „Das ist nicht fair, ich mach da nicht mit“, sich fragen, was jetzt konstruktiv hilft.

Pro-und-Contra-Liste

Handlungsimpulse abwägen

Vor einer impulsiven Handlung die kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile abwägen – sowohl für problematisches Verhalten als auch für dessen Unterlassung.

So geht's:

83. Vier Felder aufschreiben: Vorteile / Nachteile des Verhaltens, Vorteile / Nachteile, es zu unterlassen.
84. Kurzfristige und langfristige Folgen getrennt betrachten.
85. Die Liste vor der Krise vorbereiten und griffbereit haben (z. B. im Notfallkoffer).

Beispiel: Vor einer Selbstverletzung schriftlich abwägen, was kurzfristig erleichtert und was langfristig folgt.

Alternativen bei starkem Selbstverletzungsimpuls

Manche Skills wurden speziell dafür entwickelt, den Impuls zur Selbstverletzung zu überbrücken, indem sie ähnliche körperliche Empfindungen auf sichere Weise erzeugen oder die Aufmerksamkeit stark binden. Was im Einzelfall passt, ist sehr individuell – ein Ausprobieren in ruhigen Momenten hilft, im Ernstfall zu wissen, was für einen selbst funktioniert.

Notfallkoffer für akute Impulse

Vorbereitung schafft Handlungsfähigkeit

Eine im Voraus zusammengestellte, griffbereite Sammlung von Gegenständen und Notizen, die in einem Moment starker Anspannung schnell zugänglich ist.

So geht's:

86. Gegenstände für alle fünf Sinne einpacken (siehe Selbstberuhigung).
87. Eine Liste der eigenen wirksamsten Skills beilegen.
88. Wichtige Telefonnummern (Vertrauenspersonen, Hotlines, Behandlungsteam) ergänzen.
89. Den Koffer an einem gut erreichbaren, aber sicheren Ort aufbewahren.

Modul 2 — Zusammenfassung

Stresstoleranz-Skills sind kurzfristige Überbrückungshilfen für den Moment akuter Krise. Sie lösen die zugrunde liegenden Probleme nicht dauerhaft, sondern schaffen Raum, damit langfristige Lösungen – etwa aus den Modulen Emotionsregulation oder Zwischenmenschliche Fertigkeiten – überhaupt erst wieder zugänglich werden.

Reflexionsfragen für dich

- Welche Krisen-Überlebens-Skills habe ich schon einmal ausprobiert – was hat für mich funktioniert?
- Welche drei Gegenstände würde ich in meinen persönlichen Notfallkoffer packen?
- Fällt mir radikale Akzeptanz eher leicht oder eher schwer – und bei welchen Themen besonders?
- Wen könnte ich in einer akuten Krise anrufen oder um Unterstützung bitten?

Modul 3 — Emotionsregulation

Gefühle verstehen, statt von ihnen überwältigt zu werden

Emotionsregulations-Skills helfen dabei, Gefühle besser zu verstehen, ihre Intensität zu beeinflussen und langfristig emotionale Verletzlichkeit zu reduzieren. Ziel ist nicht, unangenehme Gefühle zu unterdrücken, sondern einen bewussteren, wohlwollenderen Umgang mit dem eigenen emotionalen Erleben zu entwickeln.

Emotionen verstehen und benennen

Ein Gefühl besteht aus mehreren Komponenten: dem auslösenden Ereignis, der Bewertung dieses Ereignisses, körperlichen Empfindungen, dem Ausdrucksverhalten und dem Handlungsimpuls. Diese Kette zu erkennen, hilft, an verschiedenen Stellen anzusetzen.

Das Emotionsmodell

Die Kette einer Emotion erkennen

Jede Emotion folgt einer Kette: auslösendes Ereignis → Bewertung/Gedanken → körperliche Reaktion → Handlungsimpuls → Ausdrucksverhalten → Nachwirkungen. An jedem dieser Glieder kann angesetzt werden, um die Emotion zu beeinflussen.

So geht's:

90. Das auslösende Ereignis möglichst neutral beschreiben.
91. Die eigene Bewertung/Interpretation davon erkennen.
92. Körperliche Empfindungen wahrnehmen.
93. Den Handlungsimpuls benennen, ohne ihm sofort zu folgen.
94. Das tatsächliche Ausdrucksverhalten beobachten.

Beispiel: Ereignis: Freund antwortet nicht auf Nachricht. Bewertung: „Ich bin ihm egal.“ Körper: Enge in der Brust. Impuls: Vorwurfsvolle Nachricht schreiben.

Emotionen benennen und einordnen

Wortschatz für Gefühle erweitern

Je genauer ein Gefühl benannt werden kann, desto besser lässt es sich regulieren. Häufig verbergen sich hinter „schlecht fühlen“ mehrere unterschiedliche Emotionen.

So geht's:

95. Sich fragen: Ist es Wut, Trauer, Angst, Scham, Schuld, Ekel, Freude, Einsamkeit?
96. Die Intensität auf einer Skala von 0–10 einschätzen.
97. Ein Gefühlstagebuch führen, um Muster zu erkennen.

Verletzlichkeit reduzieren — der PLEASE-Skill

PLEASE

Die körperliche Basis emotionaler Stabilität

Körperliches Wohlbefinden hat direkten Einfluss auf emotionale Verletzlichkeit. Der PLEASE-Skill fasst zentrale Grundbedürfnisse zusammen, die regelmäßig beachtet werden sollten.

So geht's:

- 98. P – Physical Illness: Körperliche Erkrankungen behandeln lassen, Medikamente wie verordnet einnehmen.
- 99. L – (Balanced) Eating: Ausgewogen und regelmäßig essen, weder unter- noch übermäßig.
- 100. E – Avoid mood-Altering substances: Auf Alkohol und unverordnete psychoaktive Substanzen möglichst verzichten.
- 101. A – (Balanced) Sleep: Auf ausreichenden, regelmäßigen Schlaf achten.
- 102. S – Exercise: Regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen.

Beispiel: *Feste Schlafenszeiten einhalten und dreimal pro Woche einen kurzen Spaziergang machen, um emotional stabiler zu sein.*

Positive Emotionen aufbauen

Kurzfristig positive Erfahrungen sammeln

Kleine angenehme Momente in den Alltag holen

Bewusst kleine, angenehme Aktivitäten in den Alltag einbauen, um die allgemeine Stimmung zu heben – unabhängig von großen Erfolgen.

So geht's:

- 103. Eine persönliche „Freudenliste“ erstellen.
- 104. Täglich mindestens eine angenehme Aktivität einplanen.
- 105. Positive Erlebnisse bewusst wahrnehmen, statt sie zu übergehen.

Beispiel: *Bewusst 10 Minuten für eine Tasse Tee auf dem Balkon einplanen.*

Langfristig positive Erfahrungen aufbauen

Ein Leben gestalten, das sich lohnt

Über den Alltag hinaus langfristige Ziele und Werte identifizieren, die dem Leben Richtung und Sinn geben.

So geht's:

- 106. Eigene Werte in verschiedenen Lebensbereichen reflektieren (Beziehungen, Arbeit, Freizeit, Gesundheit).
- 107. Kleine Schritte in Richtung dieser Werte planen.
- 108. Beziehungen pflegen, die guttun.

Achtsamkeit für positive Emotionen

Freude nicht wegschieben

Positive Gefühle bewusst wahrnehmen und zulassen, statt sie kleinzureden oder durch Sorgen über ihr Ende zu überschatten.

So geht's:

- 109. Ein positives Erlebnis bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen.
- 110. Gedanken wie „Das wird eh nicht anhalten“ bemerken, ohne ihnen zu glauben.
- 111. Sich erlauben, Freude zu empfinden.

Entgegengesetztes Handeln (Opposite Action)

Entgegengesetztes Handeln

Dem Handlungsimpuls bewusst entgegenwirken

Wenn eine Emotion nicht zu den Fakten der Situation passt oder ihre Intensität unverhältnismäßig ist, kann bewusst entgegengesetzt zum ersten Impuls gehandelt werden, um die Emotion abzuschwächen.

So geht's:

112. Die Emotion und ihren Handlungsimpuls identifizieren.
113. Prüfen, ob die Emotion zu den Fakten passt.
114. Falls nicht (oder wenn Handeln nach dem Impuls nicht hilfreich wäre): bewusst das Gegenteil tun.
115. Das entgegengesetzte Verhalten vollständig ausführen – auch in Mimik und Körperhaltung.

Beispiel: Bei sozialer Angst und dem Impuls, sich zurückzuziehen: sich bewusst einer Person zuwenden und das Gespräch suchen, statt zu vermeiden. Bei Scham und dem Impuls, sich zu verstecken: aufrecht stehen, Blickkontakt halten, offen über die Situation sprechen (wenn die Scham unangemessen ist).

Problemlösen

Problemlösen bei berechtigten Emotionen

Wenn das Gefühl zur Situation passt

Passt eine Emotion zu den tatsächlichen Fakten einer Situation, ist oft nicht die Emotion selbst das Problem, sondern die zugrunde liegende Situation. Dann hilft aktives Problemlösen.

So geht's:

116. Das eigentliche Problem klar beschreiben.
117. Mögliche Lösungen sammeln, ohne sie sofort zu bewerten.
118. Vor- und Nachteile der Optionen abwägen.
119. Eine Lösung auswählen und konkrete Schritte planen.
120. Umsetzung überprüfen und bei Bedarf anpassen.

Beispiel: Berechtigte Wut über eine Grenzüberschreitung führt dazu, das Gespräch zu suchen und eine klare Grenze zu formulieren – statt nur die Wut zu regulieren.

Schuld und Scham unterscheiden

Zwei oft verwechselte, aber unterschiedliche Gefühle

Schuld bezieht sich meist auf ein konkretes Verhalten („Ich habe etwas falsch gemacht“), während Scham sich auf die gesamte Person bezieht („Ich bin falsch/schlecht“). Diese Unterscheidung zu treffen, hilft dabei, angemessener zu reagieren.

So geht's:

121. Sich fragen: Bezieht sich das Gefühl auf eine konkrete Handlung oder auf mich als ganze Person?
122. Bei berechtigter Schuld: Wiedergutmachung oder Entschuldigung überlegen.
123. Bei unberechtigter oder überzogener Scham: entgegengesetztes Handeln einsetzen (offen bleiben, statt sich zu verstecken).

Beispiel: Nach einem Fehler im Gespräch nicht „Ich bin ein schlechter Mensch“ denken, sondern „Ich habe in diesem Moment unglücklich reagiert und kann das ansprechen.“

Umgang mit emotionaler Verwundbarkeit im Alltag

Frühwarnzeichen erkennen

Die eigene Anspannungskurve kennenlernen

Viele Menschen erleben vor einer starken emotionalen Eskalation bereits körperliche oder gedankliche Frühwarnzeichen. Diese frühzeitig zu erkennen, ermöglicht es, Skills einzusetzen, bevor die Anspannung ein kritisches Niveau erreicht.

So geht's:

124. Die eigene Anspannung auf einer Skala von 0–10 einschätzen.
125. Typische körperliche Signale bei steigender Anspannung notieren (z. B. Kieferpressen, flacher Atem).
126. Für verschiedene Stufen der Skala passende Skills zuordnen.

Modul 3 — Zusammenfassung

Emotionsregulation bedeutet nicht, unangenehme Gefühle zu vermeiden oder zu unterdrücken, sondern einen bewussteren Umgang mit dem gesamten emotionalen Spektrum zu entwickeln – einschließlich der Fähigkeit, positive Gefühle zuzulassen und wertzuschätzen.

Reflexionsfragen für dich

- Welche Emotionen fallen mir besonders schwer zu benennen oder auszuhalten?
- Wie gut achte ich aktuell auf die PLEASE-Grundlagen (körperliche Gesundheit, Ernährung, Substanzen, Schlaf, Bewegung)?
- Welche kleinen, positiven Aktivitäten könnte ich mir diese Woche bewusst gönnen?
- Gibt es eine wiederkehrende Emotion, bei der entgegengesetztes Handeln hilfreich sein könnte?

Modul 4 — Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Beziehungen gestalten und eigene Anliegen vertreten

Dieses Modul unterstützt dabei, eigene Bedürfnisse und Grenzen klar zu kommunizieren, Beziehungen zu pflegen und dabei den Selbstwert zu bewahren. Häufig konkurrieren in zwischenmenschlichen Situationen drei Ziele miteinander: das eigene Anliegen durchzusetzen, die Beziehung zu erhalten und den Selbstrespekt zu wahren.

Prioritäten in zwischenmenschlichen Situationen

Vor einem schwierigen Gespräch lohnt es sich zu klären, welches Ziel im Vordergrund steht:

- Zielziel: Ich möchte etwas Bestimmtes erreichen oder eine Bitte durchsetzen.
- Beziehungsziel: Mir ist wichtig, die Beziehung zur anderen Person zu erhalten oder zu verbessern.
- Selbstachtungsziel: Mir ist wichtig, mich selbst treu zu bleiben und meine Werte zu wahren.

Je nachdem, welches Ziel im Vordergrund steht, kommen unterschiedliche Skills zum Einsatz.

DEAR MAN — Anliegen wirkungsvoll vertreten

DEAR MAN

Um etwas bitten oder Nein sagen

Ein strukturierter Skill, um eigene Bitten oder ein Nein klar, sachlich und wirkungsvoll zu formulieren.

So geht's:

127. D – Describe: Die Situation sachlich beschreiben, ohne Bewertung.
128. E – Express: Die eigenen Gefühle dazu ausdrücken („Ich fühle mich ..., wenn ...“).
129. A – Assert: Klar sagen, was man möchte oder ablehnt – ohne Andeutungen.
130. R – Reinforce: Erklären, welchen Vorteil die andere Person (oder die Beziehung) davon hat.
131. M – Mindful: Beim eigenen Anliegen bleiben, sich nicht ablenken lassen (Schallplatten-Technik: Wiederholen).
132. A – Appear confident: Selbstsicher auftreten – Stimme, Haltung, Blickkontakt.
133. N – Negotiate: Bereit sein, Kompromisse anzubieten oder anzunehmen.

Beispiel: „Wenn du zu unseren Treffen zu spät kommst (D), fühle ich mich nicht ernst genommen (E). Ich möchte, dass wir pünktlich starten (A). Das würde uns beiden mehr Zeit für das Gespräch geben (R).“

GIVE — die Beziehung erhalten

GIVE

Freundlich und wertschätzend bleiben

Dieser Skill kommt zum Einsatz, wenn die Beziehung zur anderen Person im Vordergrund steht und erhalten oder gestärkt werden soll.

So geht's:

134. G – Gentle: Freundlich und respektvoll bleiben, keine Angriffe oder Drohungen.
135. I – Interested: Echtes Interesse an der Sichtweise des Gegenübers zeigen, zuhören.
136. V – Validate: Die Gefühle oder die Sichtweise der anderen Person anerkennen, auch wenn man anderer Meinung ist.

137. E – Easy Manner: Eine lockere, nicht verkrampfte Haltung einnehmen – auch mit etwas Humor.

Beispiel: „Ich verstehe, dass dich das gerade sehr beschäftigt (V). Magst du mir erzählen, wie es dazu kam? (I)“

FAST — den Selbstrespekt wahren

FAST

Sich selbst treu bleiben

Dieser Skill hilft, in einer Interaktion die eigenen Werte und den Selbstrespekt nicht aufzugeben – auch wenn Druck von außen besteht.

So geht's:

- 138. F – Fair: Sowohl zu sich selbst als auch zur anderen Person fair bleiben.
- 139. A – No Apologies: Sich nicht übermäßig oder unnötig für die eigene Meinung, Bitte oder Existenz entschuldigen.
- 140. S – Stick to values: Bei den eigenen Werten und Überzeugungen bleiben, auch wenn andere Druck ausüben.
- 141. T – Truthful: Ehrlich bleiben, nicht übertreiben, nicht lügen, um es anderen recht zu machen.

Beispiel: Ein Nein zu einer Bitte aussprechen, ohne sich dafür in Dauerschleife zu entschuldigen oder die eigene Haltung zu verleugnen.

Weitere Fertigkeiten für Beziehungen

Validierung — sich selbst und andere validieren

Gefühle als nachvollziehbar anerkennen

Validierung bedeutet, ein Gefühl, einen Gedanken oder ein Verhalten als in der jeweiligen Situation nachvollziehbar anzuerkennen – ohne es zwingend gutzuheißen.

So geht's:

- 142. Beobachten, was die andere Person (oder man selbst) gerade fühlt.
- 143. Das Gefühl in eigenen Worten benennen.
- 144. Aussprechen, dass das Gefühl angesichts der Situation nachvollziehbar ist.

Beispiel: „Es ist total verständlich, dass du enttäuscht bist – das war eine schwierige Situation.“

Grenzen setzen

Nein sagen als Selbstfürsorge

Klare, respektvolle Grenzen zu setzen, ist ein wichtiger Teil gesunder Beziehungen und schützt vor Überforderung.

So geht's:

- 145. Die eigene Grenze für sich selbst klar formulieren.
- 146. Die Grenze kurz und sachlich kommunizieren, ohne Rechtfertigungsflut.
- 147. Konsequenz bei der Grenze bleiben, auch bei Widerstand.

Umgang mit Kritik

Konstruktiv bleiben, auch bei Widerspruch

Kritik anzunehmen oder abzulehnen, ohne in Selbstabwertung oder Gegenangriff zu verfallen, ist eine eigene zwischenmenschliche Fertigkeit.

So geht's:

- 148. Zunächst zuhören, ohne sofort zu widersprechen.
- 149. Prüfen, was an der Kritik zutreffend sein könnte.
- 150. Zustimmung zu berechtigten Punkten aussprechen, ohne sich insgesamt abzuwerten.
- 151. Bei unberechtigter Kritik ruhig und sachlich die eigene Sichtweise darstellen.

Aktives Zuhören*Präsenz zeigen im Gespräch*

Aktives Zuhören stärkt Beziehungen, indem dem Gegenüber echtes Interesse und Aufmerksamkeit signalisiert wird, statt bereits während des Zuhörens die eigene Antwort zu formulieren.

So geht's:

- 152. Blickkontakt halten und störende Ablenkungen (z. B. Handy) beiseitelegen.
- 153. Das Gehörte in eigenen Worten kurz zusammenfassen, um Verständnis zu sichern.
- 154. Nachfragen stellen, statt vorschnell eigene Erfahrungen in den Vordergrund zu rücken.

Modul 4 — Zusammenfassung

Zwischenmenschliche Fertigkeiten helfen dabei, die eigenen Bedürfnisse zu vertreten, ohne Beziehungen oder den eigenen Selbstrespekt aufzugeben. Wie bei allen DBT-Skills gilt: Übung macht den Unterschied – insbesondere ruhige Situationen eignen sich gut, um DEAR MAN, GIVE und FAST bewusst auszuprobieren, bevor sie in schwierigeren Momenten automatisch abrufbar sind.

Reflexionsfragen für dich

- In welchen Beziehungen fällt es mir schwer, meine Bedürfnisse klar zu äußern?
- Welches der drei Ziele (Anliegen, Beziehung, Selbstachtung) ist mir in Konflikten meist am wichtigsten?
- Wann habe ich zuletzt Nein gesagt, obwohl es mir schwerfiel – wie ist es mir dabei ergangen?
- Welchen Teil von DEAR MAN, GIVE oder FAST möchte ich als Nächstes bewusst ausprobieren?

Arbeitsblatt — Wochenplaner für Skills-Übung

Regelmäßiges, bewusstes Üben – auch außerhalb akuter Krisen – erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Skill im entscheidenden Moment tatsächlich zugänglich ist. Dieser Wochenplaner kann genutzt werden, um sich vorzunehmen, aus jedem Modul mindestens einmal pro Woche einen Skill bewusst zu üben, und dies anschließend abzuheben.

Modul	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Achtsamkeit							
Stresstoleranz							
Emotionsregulation							
Zwischenmenschlich							

Notizen zur Woche:

Arbeitsblatt — Mein persönlicher Krisenplan

Ein schriftlicher Krisenplan hilft dabei, in einem Moment starker Anspannung nicht erst überlegen zu müssen, was zu tun ist, sondern auf eine vorbereitete, im ruhigen Zustand durchdachte Struktur zurückzugreifen.

Meine Frühwarnzeichen

Skills, die ich zuerst ausprobiere

Personen, die ich kontaktieren kann

Professionelle Anlaufstellen

Was mir sonst noch hilft

Arbeitsblatt — Mein Skills-Tagebuch

Dieses Arbeitsblatt kann kopiert und regelmäßig genutzt werden, um festzuhalten, welche Skills in welchen Situationen eingesetzt wurden und wie hilfreich sie waren. Über die Zeit entsteht so ein persönliches Bild davon, welche Fertigkeiten am besten wirken.

Situation / Auslöser	Gefühl (0-10)	Eingesetzter Skill	Wirkung

Meine persönlichen Top-5-Skills:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Glossar

Eine kurze Übersicht zentraler DBT-Begriffe, wie sie in diesem Dokument verwendet werden.

Achtsamkeit (Mindfulness) — Die bewusste, nicht wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments.

Dialektik — Das gleichzeitige Anerkennen zweier scheinbar gegensätzlicher Wahrheiten, z. B. Akzeptanz und Veränderung.

Dysregulation — Eine Schwierigkeit, die Intensität oder Dauer von Emotionen zu steuern.

Notfallkoffer — Eine persönlich zusammengestellte Sammlung von Skills und Hilfsmitteln für akute Krisen.

Opposite Action — Entgegengesetztes Handeln zum ersten Handlungsimpuls einer Emotion.

Radikale Akzeptanz — Das vollständige innere Annehmen einer nicht veränderbaren Realität, um Leiden zu reduzieren.

Skill — Eine erlernbare, konkrete Fertigkeit zur Bewältigung emotional herausfordernder Situationen.

Validierung — Das Anerkennen eines Gefühls oder Verhaltens als nachvollziehbar in seinem Kontext.

Weiser Verstand (Wise Mind) — Der innere Zustand, in dem Gefühl und Vernunft miteinander im Einklang stehen.

Quellen und weiterführende Literatur

Diese Skills-Liste orientiert sich an etablierter DBT-Fachliteratur. Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit den einzelnen Skills sind folgende Werke als Ausgangspunkt geeignet:

- Linehan, M. M.: Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
- Linehan, M. M.: DBT Skills Training Manual.
- Bohus, M. & Wolf-Arehult, M.: Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten.
- Bohus, M. & Wolf-Arehult, M.: Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten — Das Fertigkeitentraining.
- AWMF S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf vollständige wissenschaftliche Zitierung, sondern soll als praktische Orientierung für die tägliche Anwendung dienen. Für eine fundierte, individuell angepasste Auseinandersetzung mit den Skills wird der Besuch eines strukturierten DBT-Fertigkeitentrainings empfohlen.

Über borderline-forum.eu

borderline-forum.eu ist ein deutschsprachiges Peer-Support-Forum für Menschen, die von Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen sind, sowie für Angehörige. Die Community bietet Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Erfahrungen abseits klinischer Kontexte.

Peer-Support bedeutet dabei ausdrücklich keine professionelle Behandlung, sondern den wertvollen Austausch auf Augenhöhe zwischen Menschen mit eigener Erfahrung. Viele Mitglieder berichten, dass es entlastend ist, mit anderen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und bestimmte Herausforderungen aus eigenem Erleben nachvollziehen können.

Skills und der Austausch darüber, wie sie im Alltag angewendet werden, sind ein häufiges und wichtiges Thema in der Community. Der Austausch über funktionierende und nicht funktionierende Strategien kann wertvolle zusätzliche Perspektiven eröffnen, die über diese schriftliche Liste hinausgehen.

Gut zu wissen

- Beiträge im Forum ersetzen keine individuelle therapeutische Beratung.
- Bei akuten Krisen sind die im Hinweis-Kapitel genannten professionellen Anlaufstellen die richtige erste Adresse.
- Respektvoller, wertschätzender Umgang miteinander ist die Grundlage der Community.

Notfallkoffer — Kurzübersicht

Ein persönlicher Notfallkoffer bündelt die für dich am besten wirksamen Skills, damit sie in einer Krise schnell griffbereit sind. Er kann als physische Box, als Liste im Handy oder als Foto-Sammlung gestaltet werden.

Ideen für den Notfallkoffer

- Liste der eigenen Top-5-Skills aus diesem Dokument
- Ein Gegenstand für jeden Sinn (Duft, Bild, Musikliste, Snack, weicher Stoff)
- Notfallkontakte (Vertrauenspersonen, Behandlungsteam, Hotlines)
- Eine kurze, persönliche Erinnerung: „Ich habe schon Schwierigeres überstanden.“
- Vorbereitete Pro-und-Contra-Liste für impulsive Handlungen

Abschließender Hinweis

Skills zu lernen ist ein Prozess, der Übung und Geduld braucht — sie funktionieren selten beim ersten Versuch perfekt, und das ist normal. Es kann helfen, verschiedene Skills auszuprobieren, um herauszufinden, welche im eigenen Alltag am besten wirken. Ein Austausch darüber, welche Skills sich als hilfreich erwiesen haben, kann auch in der Community von borderline-forum.eu Raum finden.

Wir wünschen dir viel Kraft auf deinem Weg.

borderline-forum.eu