

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil

Dialektisch-behaviorale Therapie	3
Einführung in die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)	4
Fallbeispiel	6
Suizidales und parasuizidales Verhalten	7
Borderline-Persönlichkeitsstörung	8
Komorbidität	10
Borderline-Persönlichkeitsstörung und Suizidalität	10
Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche (DBT-A)	11
Einführung in die DBT-A	11
Ablauf und Dauer der DBT-A	13
Einzeltherapie bei der DBT-A	14
Gruppentherapie bei der DBT-A: Die Familien-Fertigkeiten-Trainingsgruppe	20
Wirksamkeit der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT)	22
Andere Formen der kognitiv-behavioralen Therapie für suizidale Jugendliche	25
Häufig auftretende Probleme	26
Anhang	28
A1 Wochenprotokoll	28
A2 Notfallkarte	30
A3 Vordruck Verhaltensanalyse	31
Abschlusszertifikat zum DBT-A Programm	33
Literatur	34

II Praktischer Teil

Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche (DBT-A) Leitfaden zum Arbeitsbuch

1 Grundlagen	41
1.1 DBT-A – Vertrag	42
1.2 Dialektisch-behaviorale Therapie	44
1.3 Biosoziale Theorie	46
1.4 Fertigkeitentraining: Ablaufschema	48
1.5 DBT-A – Grundannahmen	50
1.6 Regeln für das Fertigkeitentraining	52

2	Achtsamkeit	55
2.1	Innere Achtsamkeit	56
2.2	Was-Fertigkeiten	62
2.3	Wie-Fertigkeiten	64
2.4	Achtsamkeitstraining	68
3	Stresstoleranz	71
3.1	Mit Stress und unangenehmen Gefühlen zurechtkommen: Warum sich damit beschäftigen?	72
3.2	Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Übersicht	74
3.3	Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Sich Ablenken	76
3.4	Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Sich Beruhigen	78
3.5	Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Den Augenblick verbessern	80
3.6	Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Vor- und Nachteile abwägen	84
3.7	Radikales Akzeptieren der Realität	86
3.8	Übungen zur Stresstoleranz	88
3.8.1	Übungen zur Stresstoleranz 1	88
3.8.2	Übungen zur Stresstoleranz 2	90
3.8.3	Übungen zur Stresstoleranz 3	92
3.8.4	Übungen zur Stresstoleranz 4	94
4	Umgang mit Gefühlen	97
4.1	Warum sind Gefühle wichtig?	98
4.2	Zusammenhang von Gefühl, Körperreaktion und Handlungsimpuls	100
4.3	Umgang mit Gefühlen	102
4.4	Zusammenspiel von Gefühlen, Gedanken und Verhalten	104
4.5	Wie kannst Du Deine Anfälligkeit für heftige Gefühle verringern?	106
4.6	Was kannst Du machen, um häufiger positive Gefühle zu haben? → Positive Erfahrungen schaffen	110
4.7	Liste angenehmer Aktivitäten	112
4.8	Verändern von Gefühlen durch entgegengesetztes Verhalten	114
4.9	Wahrnehmen und Beschreiben von Gefühlen	116
4.10	Wie kannst Du Deine Anfälligkeit für heftige Gefühle verringern?	118
4.11	Positive Erfahrungen schaffen	120
5	Zwischenmenschliche Fertigkeiten	125
5.1	Was möchtest Du?	126
5.2	Orientierung auf das Ziel.	128
5.3	Was hält Dich davon ab, Deine Ziele zu erreichen?	132
5.4	Störende Gedanken und hilfreiche Aussagen	136
5.5	Orientierung auf die Beziehung	138
5.6	Orientierung auf die Selbstachtung.	142
5.7	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben	146
5.7.1	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben 1	146
5.7.2	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben 2	148

5.7.3	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben 3	150
5.7.4	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben 4	152
5.7.5	Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben 5	154
6	Walking the Middle Path	157
6.1	Verhaltenstheorie 1	158
6.2	Verhaltenstheorie 2	160
6.3	Übungen zur Verhaltenstheorie	162
6.4	Validierung 1	164
6.5	Validierung 2	166
6.6	Dialektik	172
6.6.1	Dialektik 1	172
6.6.2	Dialektik 2	174
6.6.3	Dialektik 3	176
6.6.4	Dialektik 4	178
6.6.5	Dialektik 5	180
6.7	Dialektikübungen	182
6.7.1	Übungen zur Dialektik 1	182
6.7.2	Übungen zur Dialektik 2	184