

Skillstraining Überblick

ACHTSAMKEIT

Ich bin weit weg von mir!

- Was nehme ich in diesem Moment in und um mich herum wahr?
- Ich beschreibe, was ich in diesem Moment wahrnehme!
- Ich lasse es zu, halte es nicht fest und schiebe es nicht zur Seite!
- Ich bewerte nicht! Es gibt kein gut oder schlecht!
- Ich konzentriere mich nur auf das HIER und JETZT!
- Ist mein Denken und Handeln effektiv / wirkungsvoll, bringt es mir etwas?

STRESSTOLERANZ

Ich bin gestresst!!!

- Radikale Akzeptanz!
Es ist passiert und ich kann es nicht rückgängig machen!
- Next Step!
Denke nur an das nächstliegende Ziel, an die nächste Viertelstunde!
- Ich lenke mich ab!
- Ich konzentriere mich auf einen meiner fünf Sinne:
Was sehe, höre, rieche, schmecke, berühre ich in diesem Moment?
- Ich denke an das Pro und Contra,
die Spannung in diesem Moment auszuhalten!

Bewusster UMGANG MIT GEFÜHLEN

Es geht mir schlecht!

- Ich beschreibe, was ich in diesem Moment fühle!
- Ich verringere meine emotionale Verwundbarkeit!
Kein Alkohol, keine Drogen oder zu wenig Schlaf! Viel trinken! Viel Bewegung!
- Ich habe auch starke und liebevolle Seiten: Nämlich:
- Ich bin nett zu mir und tue mir bewusst etwas Gutes!
- Ich lasse das Leiden los, halte es nicht fest und schiebe es nicht weg!
- Wenn meine Gefühle zu stark sind, mach ich das Gegenteil von dem, wonach ich mich fühle!

ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Du tust mir weh, ich tue dir weh!

- Was will ich eigentlich? >Zielorientierung
- Was ist mir wichtig an anderen? >Beziehungsorientierung
- Wie weit kann ich gehen, ohne mich selbst zu vernachlässigen? >Selbstachtung
- Ich kann (und darf) fragen, meinen Wunsch exakt zu äußern!
- Ich darf (und kann) sehr bestimmt NEIN sagen!

DBT-Checkliste

Von: _____

Erstellt am: _____

- Wie hoch ist meine Anspannung?
- Über 70 %: Stresstoleranz-Skills!!!
- Habe ich meinen Notfallkoffer parat?
- Was hilft mir bei Dissoziationen?



- Wie sieht es aus mit meiner inneren Bereitschaft für den Neuen Weg?
- Wie steht es um die Radikale Akzeptanz?



Einheit für Dialektisch Behaviorale Therapie
Klinik für Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie
kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München
Ringstraße 56d, 85540 Haar bei München
st-56-d4.1@iak-kmo.de
089-4562-3100

Schwierige Situationen und hilfreiche Skills

Situation	Skills
1)	1)
2)	2)
3)	3)

Frühwarnzeichen

Gedanken
Gefühle
Körperliche Merkmale
Verhalten

Pro- und Contra-Liste

Problemverhalten		
	Vorteile	Nachteile
kurzfristig		
langfristig		
Skillsanwendung		
	Vorteile	Nachteile
kurzfristig		
langfristig		

Wer kann mich unterstützen?

Freunde: Name: _____ Adresse: _____ Tel.: _____ Name: _____ Adresse: _____ Tel.: _____	 Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 089-116 117 Telefonseelsorge (ev./kath): 0800-11 10 111 / 0800-11 10 222 Giftnotruf: 19240 Opfernotruf: 01803-34 34 34 Frauennotruf: 089-76 37 37 Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.: 089-33 40 41 Psychiatrischer Krisendienst Oberbayern (24 h / 7 Tage): 0800 / 655 3000 Isar-Amper-Klinikum Region München: 089-45 620 Rettungsdienst / Notarzt: 112
Hausarzt: _____ Adresse: _____ Tel.: _____ Facharzt: _____ Adresse: _____ Tel.: _____ Therapeut: _____ Adresse: _____ Tel.: _____	