

## 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?

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