

Inhalt

1	Skillstraining	1
1.1	Grundlegendes zum Skillstraining	1
1.2	Was versteht man unter Skills, und wie werden sie vermittelt?	2
1.3	Rahmenbedingungen und strukturelle Aspekte	3
	Rahmenbedingungen	3
	Strukturelle Aspekte	6
1.4	Struktur der Sitzungen	9
	Komposition der Module	9
	Zeitlicher Aufbau und Struktur	10
	Weitere Regeln	12
1.5	Das interaktive Skillstraining (Software)	15
	Struktur der Software	16
	Hilfsmittel und Funktionen der Software	18
	Einsatzmöglichkeiten der Software	19
1.6	Therapeutische Methodik	20
	Aufbau von Beziehungen	20
	Motivationale Aspekte	20
	Veränderungsorientierte Strategien	22
	Akzeptanzorientierte Strategien	24
	In-Session-Fokus	26
	Hausaufgaben-Kontrolle	27
1.7	Skillstraining unter (teil-)stationären Bedingungen	29
	Im Rahmen der Krisenintervention	30
	Im Rahmen von (teil-)stationären Intensivprogrammen	30
2	Die Module des Skillstrainings	37
2.1	Modul Hintergründe und Fakten	37
	Ziele dieses Moduls	37
	Hintergrundwissen	37
	Didaktisches Vorgehen	37
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	38
	Mögliche Probleme	42
	Info- und Arbeitsblätter	44

2.2	Modul Einführung in das Skillstraining	55
	Ziele dieses Moduls	55
	Hintergrundwissen	55
	Didaktisches Vorgehen	58
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	58
	Mögliche Probleme	61
	Info- und Arbeitsblätter	62
2.3	Modul Achtsamkeit	73
	Ziele dieses Moduls	73
	Hintergrundwissen	73
	Didaktisches Vorgehen	84
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	85
	Mögliche Probleme	89
	Info- und Arbeitsblätter	90
2.4	Modul Stresstoleranz	112
	Ziele dieses Moduls	112
	Hintergrundwissen	112
	Didaktisches Vorgehen	113
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	114
	Mögliche Probleme	122
	Info- und Arbeitsblätter	123
2.5	Modul Umgang mit Gefühlen	154
	Ziele dieses Moduls	154
	Hintergrundwissen	154
	Didaktisches Vorgehen	162
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	163
	Info- und Arbeitsblätter	180
2.6	Modul Zwischenmenschliche Fertigkeiten	275
	Ziele dieses Moduls	275
	Hintergrundwissen	275
	Didaktisches Vorgehen	279
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	280
	Info- und Arbeitsblätter	297
2.7	Modul Selbstwert	322
	Ziele dieses Moduls	322
	Hintergrundwissen	322
	Didaktisches Vorgehen	324
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	326
	Info- und Arbeitsblätter	332

2.8	Modul Umgang mit Sucht	347
	Ziele dieses Moduls	347
	Hintergrundwissen	349
	DBT-Sucht und der dialektische Weg in die Abstinenz	351
	Didaktisches Vorgehen	352
	Info- und Arbeitsblätter: Didaktik	354
	Info- und Arbeitsblätter	363
3	Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) – Grundlagen	383
3.1	Diagnostik	383
3.2	Epidemiologische Daten	385
3.3	Differentialdiagnose und Komorbidität	385
3.4	Verlauf und Prognose	386
3.5	Bio-Soziales Entstehungsmodell	387
	Genetische Belastung	388
	Psychosoziale Faktoren	388
	Störungen der Affektregulation	388
	Dissoziative Phänomene	389
	Störungen der Körperakzeptanz und der Schmerzwahrnehmung	389
	Dysfunktionale Grundannahmen und inkompatible Schemata	390
	Objektive soziale Variablen	393
	Zusammenfassung	394
4	Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) – eine Einführung	395
4.1	Behandlungsmodule	395
4.2	Zur Gestaltung der therapeutischen Beziehung	396
4.3	Therapeutische Grundhaltung	397
4.4	Behandlungsphasen	400
4.5	Wahl des Behandlungsfokus	402
4.6	Behandlungsebene und -methodik	403
4.7	Modifikationen	404
	Literatur	405