



DBT Skillsammlung

Ausführliche, gut erklärte Fertigkeiten – sortiert nach Modulen – mit Übungsplänen, Checklisten und Arbeitsblättern.

Worum geht es hier?

Diese Sammlung ist als Arbeitsmaterial gedacht: zum Üben zwischen Terminen, als Erinnerung im Alltag und als Basis für Gespräche in Therapie, Coaching oder Elternarbeit.

DBT steht für Dialektisch-Behaviorale Therapie. Viele Skills sind universell hilfreich – unabhängig von Diagnose oder Alter.

Sicherheits-Hinweis

Wichtig: Das ist keine Notfallversorgung. Wenn du dich akut selbst oder andere gefährdest, wähle 112 oder gehe in die nächste Notaufnahme.

Bei nicht lebensbedrohlichen dringenden Beschwerden in Deutschland: ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

LH Ergotherapie
Ahrensfelder Weg 11 • 22927 Großhansdorf
Tel.: 04102 695916

Inhaltsübersicht

- 1. Grundlagen: DBT-Logik, Dialektik, Skill-Kette, Kettenanalyse
- 2. Achtsamkeit: WAS/WIE, Wise Mind, aktuelle Emotion, Selbstmitgefühl
- 3. Stresstoleranz: STOPP, TIPP, Ablenkung, Selbstberuhigung, IMPROVE, Akzeptanz
- 4. Emotionsregulation: Check the Facts, Gegenhandeln, Problemlösen, PLEASE, Aufbau-Skills
- 5. Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Ziele, DEAR MAN, GIVE, FAST, Validation, Grenzen
- 6. Mittelweg: Dialektik in Familie/Beziehung, Vereinbarungen, Reparatur
- 7. Anhänge: Notfallkarte, Druckvorlagen (Tabellen), Glossar

1. Grundlagen

DBT arbeitet gleichzeitig mit Akzeptanz (so wie es gerade ist) und Veränderung (wie es besser werden kann). Dialektik heißt: mehrere Wahrheiten können gleichzeitig stimmen - und du kannst zwischen Polen einen Mittelweg finden.

Skill-Logik

Problemverhalten wirkt oft kurzfristig (z. B. Spannung senken), hat aber langfristige Kosten.

Skills sind alternative Handlungen, die kurzfristig nicht immer angenehm sind, aber langfristig helfen.

DBT unterscheidet oft: Krisen-Skills (sofort) vs. Aufbau-Skills (langfristige Stabilität).

Skill-Kette

Viele Eskalationen laufen als Kette ab. Wenn du frühe Glieder erkennst, kannst du früher intervenieren.

- Vulnerabilität: Schlafmangel, Hunger, Stress, Krankheit, Konflikt im Hintergrund
- Auslöser: Ereignis, Erinnerung, Kommentar, Blick, Gedanke
- Interpretation: Bedeutung/Story, die dein Kopf daraus macht
- Körper: Anspannung, Herzrasen, Hitze, Unruhe
- Impulse: schreien, fliehen, Rückzug, konsumieren, kontrollieren
- Handlung: was du tatsächlich tust
- Folgen: kurzfristig und langfristig

Kettenanalyse - wozu?

Warum Kettenanalyse wirkt

Du findest Hebelpunkte: Wo hättest du Skills einsetzen können?

Du entlastest dich: Es war nicht „plötzlich“, sondern eine Kette.

Du machst Planung möglich: Welche 1-2 Skills übst du für das nächste Mal?



Arbeitsblatt: Kettenanalyse (ausführlich)

Nutze das Blatt für Situationen, die eskaliert sind oder sich im Nachhinein schwer anfühlen.

1) Situation / Auslöser (Fakten): Was ist passiert?

2) Vulnerabilitäten: Schlaf, Essen, Stress, Krankheit, Alkohol, Konflikte ...

3) Gedanken/Interpretationen: Welche Sätze liefen im Kopf?

4) Gefühle + Intensität (0-100):

5) Körperzeichen: Was habe ich im Körper gemerkt?



6) Handlungsimpulse: Was wollte ich tun?

7) Verhalten: Was habe ich getan?

8) Folgen kurzfristig / langfristig:

9) Hebelpunkt: Wo hätte ich Skills einsetzen können?

10) Plan: Welche 1-2 Skills übe ich für das nächste Mal?

2. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Basis: bewusst wahrnehmen, was gerade ist – ohne automatisch zu reagieren.

Wise Mind

Wofür? Verbindet Emotion + Verstand. Dort entstehen gute Entscheidungen.

Wann? Wenn du zwischen „nur Kopf“ und „nur Gefühl“ pendelst.

So geht's:

- 1 Benenne: Was sagt mein emotionaler Anteil? Was sagt mein rationaler Anteil?
- 2 Atme 3× langsam aus. Spüre Körperkontakt (Füße, Sitzfläche).
- 3 Frag: „Was wäre jetzt weise?“
- 4 Nächster kleiner Schritt.

3. Stresstoleranz

STOPP	<p>Wofür? Unterbricht Impulse, bevor du handelst.</p> <p>Wann? Wenn du merkst: „gleich kippt es“.</p> <p>So geht's:</p> <ol style="list-style-type: none">1 Stop.2 Abstand.3 Beobachten.4 Bewusst weitergehen.
TIPP	<p>Wofür? Schnelles Runterregeln über den Körper.</p> <p>Wann? Bei hoher Anspannung (70-100).</p> <p>So geht's:</p> <ol style="list-style-type: none">1 Temperatur.2 Intensive Bewegung.3 Langsam ausatmen.4 Muskelentspannung.

4. Emotionsregulation

Check the Facts

Wofür? Prüft, ob die Emotion zur Situation passt oder durch Annahmen verstärkt wird.

Wann? Wenn die Intensität sehr hoch ist oder du unsicher bist.

So geht's:

- 1 Fakten beschreiben.
- 2 Annahmen erkennen.
- 3 Beweise prüfen.
- 4 Alternativen formulieren.
- 5 Ggf. Gegenhandeln.

5. Zwischenmenschliche Fertigkeiten

DEAR MAN

Wofür? Struktur für Bitten, Grenzen und schwierige Gespräche.

Wann? Wenn du etwas brauchst oder Nein sagen willst.

So geht's:

- 1 Describe.
- 2 Express.
- 3 Assert.
- 4 Reinforce.
- 5 Mindful.
- 6 Appear confident.
- 7 Negotiate.

6. Mittelweg

Both/And-Sätze

Wofür? Raus aus Schwarz-Weiß-Denken.

Wann? Wenn du in „entweder/oder“ festhängst.

So geht's:

- 1 Zwei Wahrheiten formulieren.
- 2 Gemeinsamen Nenner suchen.
- 3 Konkrete Handlung ableiten.



7. Anhänge

Die folgenden Seiten sind als Druckvorlagen gedacht. Die Tabellen sind im Querformat und nutzen die Seite maximal aus.



Druckvorlage: Achtsamkeitsprotokoll (7 Tage)

Tag	Übung (was?)	Dauer	Was bemerkt?	Wirkung 0-10
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
---	--	--	--	--

Druckvorlage: Pro/Contra (Impuls vs Skill)

	Kurzfristig (sofort)	Langfristig (später)
Impuls-Handlung (Problemverhalten)		
Skill-Handlung (Alternative)		

Druckvorlage: Emotionsprotokoll (3 Situationen)

Datum/Uhrzeit	Situation (Fakten)	Emotion(en) + Intensität	Impuls	Skill/Handlung	Ergebnis 0-10

--	--	--	--	--	--

Druckvorlage: Skill-Tracker (4 Wochen)

Woche	Skill-Fokus	Wie oft geübt?	Was half?	Was war schwer?	Nächster Schritt
1					
2					
3					
4					

Druckvorlage: Wochenplan (Skills im Alltag)

Tag	Vulnerabilität check (PLEASE)	Achtsamkeit	Skill bei Stress	1 positives Ding
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Glossar (kurz)

Skill	Eine trainierbare Fertigkeit, die Problemverhalten ersetzt oder ergänzt.
Krise	Ein Zustand hoher Intensität, in dem Impulse gefährlich werden.
Validierung	Anerkennen und Sinn im Erleben des anderen sehen, ohne alles gutzuheißen.
Radikale Akzeptanz	Die Realität vollständig anerkennen, um aus dem Kampf auszusteigen.
Gegenhandeln	Wenn Emotion nicht passt: dem Impuls gezielt entgegen handeln.
Wise Mind	Weiser Anteil, der Emotion und Verstand verbindet.