

Für all diejenigen, deren psychische Gesundheit bereits angeschlagen ist, ist es besonders wichtig, sich zu stabilisieren, wirksame Verbindungen herzustellen, schwierige Momente zu tolerieren, ohne tiefer in die Verzweiflung zu versinken, und den Augenblick, andere Menschen und sich selbst aufmerksam wahrzunehmen. Insofern sind die in diesem Buch beschriebenen Fertigkeiten gerade jetzt willkommen und unverzichtbar. Wer sie erlernt, einsetzt und regelmäßig praktiziert, kommt nicht nur besser durch diesen einen Augenblick, sondern auch durch alle zukünftigen Augenblicke, so unsicher sie auch sein mögen.

In diesem Buch finden Sie fast alles, was Sie über die DBT wissen müssen, ob diese Therapieart für Sie neu ist oder ob Sie ein erfahrener Therapeut auf der Suche nach neuen Ideen sind. Wir möchten klarstellen, dass dieses Buch kein Ersatz für eine professionelle Therapie ist. Sie finden hier ausführliche Informationen und Ideen für die Umsetzung, aber nur ein in dieser Therapierichtung erfahrener Therapeut kann Ihnen helfen, wenn Sie akute Probleme haben.

Im Rahmen unserer praktischen Arbeit mit DBT haben uns viele Patienten gesagt, dass sie mit dieser Therapieform bereits Erfahrungen hatten und dass unser Ansatz anders war, obwohl wir viele ähnliche Begriffe und Übungen nutzen. Viele unserer eingesetzten Techniken gleichen denen anderer DBT-Therapeuten. Weil DBT sich jedoch nicht nur auf therapeutische Techniken stützt, sondern auch von Prinzipien geleitet ist, bietet diese Therapieform auch einen gestalterischen Freiraum, den es patientengerecht auszufüllen gilt. Während viele Ideen in diesem Buch unmittelbar unserer eigenen klinischen Praxis entnommen sind, wenden andere Therapeuten diese Therapieform durchaus auf andere Weise an.

Wie alle anderen ... *für Dummies*-Bücher müssen Sie auch dieses nicht von vorne bis hinten lesen. Wenn Sie nur an Übungen zur Emotionssteuerung interessiert sind oder wissen wollen, wie Sie mit Achtsamkeit Ihre Beziehungen verbessern können oder wie die DBT bei bestimmten psychischen Störungen angewandt wird, können Sie gezielt diese Information ansteuern, innerhalb kurzer Zeit lesen und erfassen.

Ein kurzer Hinweis: Kästen (grau hinterlegte Texte) gehen näher auf das vorgegebene Thema ein, sind aber für das Verständnis nicht zwingend notwendig. Es steht Ihnen völlig frei, sie zu lesen oder zu überspringen. Die Texte in den Kästen vermitteln interessante, aber nicht grundlegende Informationen über einige eher technische Vorgehensweisen in der DBT.

Noch ein Letztes: Im Verlaufe dieses Buches finden Sie möglicherweise Webadressen, die über ein Zeilenende hinausgehen. Wenn Sie dieses Buch in der gedruckten Version lesen und eine der Webseiten besuchen, ignorieren Sie bitte den Zeilenumbruch und tippen Sie die Webadresse einfach fortlaufend genauso wie im Text ein. Bei einem E-Book ist das einfacher – mit einem Klick auf die Webadresse gelangen Sie direkt zur Website.

# *Törichte Annahmen über den Leser*

Lieber Leser, wir hatten beim Schreiben dieses Buches bestimmte Vorstellungen von Ihnen im Kopf. Wir nehmen beispielsweise an, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie sich ein besseres Verständnis der DBT erhoffen, ohne sich durch komplizierten Fachjargon wühlen zu müssen. Unter Umständen verfügen Sie bereits über einige Grundkenntnisse der Therapie oder haben gehört, dass sie zur Behandlung bestimmter Krankheiten eingesetzt werden kann. Wie dem auch sei, dieses Buch wird Ihnen ein genaueres Bild dieser faszinierenden Therapie vermitteln.

Wir geben zu, dass kein Buch eine professionelle Therapie ersetzen kann, und nehmen an, dass jeder, der Hilfe braucht, sich um eine solche Therapie bemühen wird, auch wenn dieses Buch dazu beitragen kann, eine Therapie besser zu verstehen. Und schließlich nehmen wir an, dass manche Leser es aufgrund der besonderen Art ihres Leidens schwerer haben, sich neue Ansätze anzueignen. Wir schätzen Sie enorm und unterstützen Sie in Ihren Bemühungen um Besserung, trotz der Widrigkeiten, die das Leben Ihnen in den Weg stellt.

## *Symbole, die in diesem Buch verwendet werden*

Überall in diesem Buch finden Sie kleine Symbole, die Ihnen den Weg durch den Text weisen. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Informationen.



Dieses Symbol weist auf Texte hin, mit denen wir Sie in eine bestimmte Richtung weisen wollen. Sie sind nicht als Ersatz für die Übungen der Fertigkeiten gedacht, sondern sollen es Ihnen lediglich leichter machen, sich an eine Fertigkeit zu erinnern.



Natürlich wäre es schön, wenn Sie sich alles merken würden, was wir sagen. Wir wissen aber auch, wie schnell man etwas vergisst. Wir werden bestimmte Dinge öfter wiederholen, weil Wiederholungen beim Lernen helfen. Wenn Sie zur Vergesslichkeit neigen und dieses Symbol sehen, wissen Sie, dass Sie diese Informationen verinnerlichen sollten.



So lieb es uns auch wäre, dass Sie alles verinnerlichen und alles *tun*, was wir empfehlen, es ist durchaus möglich (na gut, sehr wahrscheinlich), dass Sie sich nur an die Hälfte (na gut, ein Viertel) unserer Empfehlungen halten. Aber um sich Irrwege zu ersparen, die eine Besserung erheblich beeinträchtigen können, sollten Sie auf jeden Fall die Warnungen neben diesem Symbol beherzigen.



Wie alle Experten verfügen wir über Spezialwissen, für das sich nur unsere schwierigsten Patienten und DBT-Junkies interessieren. Aber wer weiß, vielleicht interessieren Sie sich ja für Themen wie Nervenleitbahnen und Gehirnchemie. Wenn Sie das eher in Aufregung versetzt als zum Gähnen bringt, sind Sie herzlich eingeladen. Wenn Sie solche Informationen aber lieber überspringen wollen, ist das auch kein Problem. Dies ist *das einzige* Symbol, das Sie auf Informationen hinweist, die Sie ignorieren können.

## Wie es weitergeht

Und jetzt kann es losgehen! Suchen Sie im Inhaltsverzeichnis gezielt nach den für Sie wichtigen Kapiteln. Sie müssen dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Wählen Sie aus, was Sie wollen. Wenn DBT allerdings vollkommenes Neuland für Sie ist, empfehlen wir Ihnen, mit [Kapitel 1](#) zu beginnen.

# Teil I

## Grundlagen der DBT



## IN DIESEM TEIL ...

- ✓ Die Entwicklung der DBT (Dialektisch-Behavioralen Therapie) entdecken
- ✓ Die Komponenten einer umfassenden DBT-Behandlung verstehen
- ✓ Die Elemente einer kontemplativen, achtsamen Methode als Herzstück der DBT erkennen und lernen, wie man vielfältige Ansichten akzeptiert
- ✓ Den Behaviorismus in Achtsamkeitsübungen einflechten, um eine umfassende Therapie zu entwickeln