Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)
nach Marsha M. Linehan

You can feel like a mental patient, but that doesn't mean you have to act like one.

Marsha M. Linehan

Agenda

1. Professor Dr. Marsha M. Linehan
2. Die Philosophie der DBT
   - 2.1 Die Verbindung zum Zen-Buddhismus
   - 2.2 Die Verbindung zur Dialektik
3. Die Kognitive Therapie
4. Das Therapiekonzept der DBT
5. Auszug aus Trainingsmanual
6. Kritik
7. Ausblick
8. Take-Home Message

Professor Dr. Marsha M. Linehan

Geboren am 5. Mai 1943 in Oklahoma

- Professorin für Psychologie an der Universität Seattle
- Führend in der DBT für Borderline Persönlichkeitsstörungen
- Leitet ein Intensivtherapiezentrum für suizidale Borderline-Patienten
- Zen Meisterin und Dozentin im Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Linehan Institute (2016), *The Linehan Institute.*
URL:http://www.linehaninstitute.org/about-Linehan.php (geöffnet am: 24.06.16).

Die Philosophie der DBT
Die Verbindung zum Zen-Buddhismus

- Zen ist eine seit dem 5. Jahrhundert in China entwickelte Strömung des Mahayana Buddhismus, der unter dem Einfluss des Daoismus steht

Definition Zen-Buddhismus nach Michael Huppertz:

- Das Wesentliche des Zen ist unaussprechlich. Tatsächlich beruht der Zen auf der Praxis und Erfahrung des Zazen.

Zen = Versenkung, Meditation / Za= Sitz, Platz

Kreichgauer, K.(2016), *Glücksarchiv.* http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/zen.htm (geöffnet am: 24.06.16).
Maetzel, M. (2014), *Zen Meditation – Daishin Zen Schule. http://zen-schule.de/ (geöffnet am: 29.06.16).*

Die Philosophie der DBT
Die Verbindung zum Zen-Buddhismus

Was ist Zen?

Einst fragt ein Mönch Zenmeister Jôshû: "Was ist Zen? Bitte, unterweise mich." Jôshû erwiderte: "Hast Du schon gefrühstückt?" "Ja, Meister", antwortete der Mönch. "Dann", sagte Jôshû zu ihm, "spüle Deine Schalen.„

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung, die auf den folgenden Grundlagen basiert: **Üben der Aufmerksamkeit, Den Geist beruhigen, Konzentriertes Handeln, Nichts erreichen wollen und Unabhängig sein von allem**

Kreichgauer, K. (2016), *Glücksarchiv.* http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/zen.htm (geöffnet am: 24.06.16) .

Die Philosophie der DBT
Die Verbindung zur Dialektik

- These und Antithese führen zur Integration/ Synthese dieser Gegensätze (Karl Popper)
- Widersprüchlichkeiten
- Gleichgewicht zwischen Akzeptanz und Veränderung
- Akzeptanz + Veränderung = Mittelweg

Popper, K. (1968). *Logik der Sozialwissenschaften*, Köln :Kiepenheuer und Witsch.

Die Kognitive Therapie

<u>Dysfunktionales Denken Identifizieren und korrigieren:</u>

1. Willkürliche Schlussfolgerung vs. Realitätsüberprüfung
2. Übergeneralisierung vs. Spezifizierung
3. Übertreibung vs. Relativierung
4. Reattribuierung
5. Katastrophieren vs. Vertrauen
6. Fokussierung negativer Erlebnisse in Vergangenheit/Gegenwart vs. Aufmerksamkeitslenkung

M. Linehan, 1993

Linehan, M. (1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP Medien.

Das Therapiekonzept der DBT

- Ursprünglich entwickelt für suizidale Patienten
- Später erweitert für suizidale Patienten mit Borderline Störung
- Später adaptiert an alle psychischen Störungen mit dem Schwerpunkt Emotionsregulation

Linehan, M. (1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP Medien.

Das Therapiekonzept der DBT

Schwerpunkt der DBT:

- Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation nach erfolgtem Ereignis, wenn Unterdrückung nicht mehr möglich ist
- Skills rufen Veränderungen bei Depressionen, Aggressionsregulation und suizidalem Verhalten hervor

Linehan, M. (1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP Medien.

Ziele

- Steigerung von positiven Erlebnissen (life Events) führt zu mehr positiven Gefühlen
- Selbstwirksamkeit , Kompetenz durch Engagement in Aktivitäten
- Vorwegnahme kritischer Situationen durch Probehandeln in der Vorstellungskraft

Linehan, M. (1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

ALLGEMEINES ARBEITSBLATT 1

ZIELE

ALLGEMEINES ZIEL
Fähigkeiten lernen und verbessern, mit deren Hilfe Sie Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändern können, die zu Schwierigkeiten und seelischen Belastungen in Ihrem Leben führen.

SPEZIFISCHE ZIELE	
Das Verringern von:	**Das Fördern von:**
chaotischen zwischen-menschlichen Beziehungen	befriedigenden zwischen-menschlichen Beziehungen
starken Gefühls- und Stimmungsschwankungen	Fähigkeiten zur Regulation von Stimmungsschwankungen
übermäßiger Impulsivität	Spannungs- und Frustrationstoleranz
Identitätsunsicherheit und Denkstörungen	Fähigkeit zur Achtsamkeit für sich selbst und für andere

Das Therapiekonzept der DBT
7 Strategien der Emotionsregulation

1. Umgang mit Emotionaler Verletzlichkeit
2. Situationsgestaltung
3. Aufmerksamkeitslenkung
4. Erregungssteuerung
5. Veränderung physiologischer Antwort
6. Alternativen zu Ausdruck/ Verhalten
7. Identifikation/ Bewertung von Sekundäremotionen

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

1. Strategie

Faktoren emotionaler Verletzlichkeit verringern

- Körperliche Gesundheit - Physical Illness (Anderson, Hackett &House,2004)
- Ausgewogene Ernährung - Nutrition and Eating (Smith, Williamson, Bray & Rayan,1999)
- Ausreichend Schlaf
- Verzicht auf Alkohol, Drogen, Medikamente, die Stimmung mit beeinflussen
- Körperliche Bewegung, Sport,
- Selbstdisziplin zur Kompetenzsteigerung

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

2. Strategie
Auswahl und Beeinflussung von Situationen

- Vermeidung einer stress auslösenden Situation
- Da viele Probleme in zwischenmenschlichen Interaktionen bestehen
- Beeinflussung durch Erhalten der Beziehung, nicht Abbruch oder Schädigung der Beziehung, durch Achtsamkeit, Akzeptanz, Realitätsüberprüfung (ohne historischen Filter)

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

3. Strategie
Achtsamkeit

- Kontrolle der Aufmerksamkeit
- Sich distanzieren von emotionalen Stimuli
- Ziel: Aufmerksamkeit weg von Stimulus, der nicht dienlich ist

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

4. Strategie
Kognitive Umstrukturierung

- Korrektur der emotionsgeladenen Situation durch Faktenanalyse
- Weg von Interpretationen, Grübeln und Sorgen
- Skills:
  Akzeptanz der Realität, Zielveränderung, Akzeptanz der Gefühle, Veränderung der Haltung, radikale Akzeptanz und Wille sogar negative Gefühle auszuhalten

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), *Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation*

5. Strategie
Physiologische Erfahrungen

1. Regulation Übererregung durch Einfluss auf Vegetatives NS:
   Atem anhalten und Kopf in eiskaltes Wasser
2. Geführte Atmung
3. PMR
4. Vakog Übung
5. Willing hands
6. Leichtes Lächeln (Embodiment Technik)

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

6. Strategie
Veränderung von Ausdruck und Verhalten

- Opposite Action:
- Flucht nach Vorne: Exposition bei Angst
- Aus der Situation gehen bei Ärger
- Perspektivenwechsel bei Ärger, Vergebung, Freundlichkeit
- In Aktion gehen, sich beschäftigen bei Depression
- Folge: seinen körperlichen Zustand zu verändern zieht Veränderung des emotionalen Zustandes nach sich

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

7. Strategie
Identifikation/ Bewertung von Sekundäremotionen

- Erkennen und Identifikation von sich wiederholenden Emotionen durch Achtsamkeit:
- Beobachten und Beschreiben der Gefühle und angstauslösenden Situationen

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

Behandlungsziele DBT
Wahl der adäquaten Strategie

Förderung Fertigkeiten	**Selbstakzeptanz**
Problemlösen	Akzeptanz von Problemen
Affektregulierung	Affekttoleranz
Selbstwirksamkeit	Hilfesuchen
Unabhängigkeit	Abhängigkeit
Transparenz	Verschlossenheit
Vertrauen	Misstrauen
Emotionale Kontrolle	Toleranz gegenüber
Kontrollieren/ Verändern	Beobachten
Nachdenken/ Mediation	Handlung

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

Auszug aus Trainingsmanual

Auszug aus Trainingsmanual

- Einzelsitzungen
- Gruppentherapie
- Telefonische Verfügbarkeit des Therapeuten
- Hausaufgaben
- Regeln zu Fertigkeitstraining in der Klinik

Linehan, M.M. (1993*). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

LEITFADEN ZUM FERTIGKEITENTRAINING

1. Patienten, welche die Therapie aufgeben, sind nicht mehr in Therapie.
2. Jeder Patient sollte in fortlaufender Einzeltherapie sein.
3. Patienten dürfen nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluß zu den Sitzungen erscheinen.
4. Patienten dürfen nicht mit anderen Patienten außerhalb der Therapiesitzungen über parasuizidales Verhalten in der Vergangenheit sprechen, auch wenn dies unmittelbar vorher stattfand.
5. Patienten, welche andere in suizidalen Situationen um Hilfe bitten, müssen auch bereit sein, die Hilfe dieser Person anzunehmen.
6. Die in den Sitzungen erhaltenen Informationen sowie die Namen der Patienten müssen vertraulich bleiben.
7. Patienten, welche verspätet zu einer Sitzung kommen werden, beziehungsweise eine Sitzung versäumen, sollten rechtzeitig Bescheid sagen.
8. Patienten sollten keine privaten Beziehungen außerhalb der Fertigkeitentrainingssitzungen anstreben.
9. Paare sollten am Fertigkeitentraining nicht gemeinsam teilnehmen.

Weitere Regeln für diese Gruppe/Notizen:

_____

_____

_____

_____

_____

Aus: Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie der BPS (M.Linehan) © 1996 CIP-Medien

Auszug aus Trainingsmanual
Arbeitsblätter

1. Innere Achtsamkeit
2. Zwischenmenschliche Fähigkeiten
3. Bewusster Umgang mit Gefühlen
4. Stresstoleranz

Linehan, M.M. (1993*). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

Auszug aus Trainingsmanual
Arbeitsblätter

1. Innere Achtsamkeit:

Wahrnehmen

Beschreiben

Teilnehmen

Nichtbewertend sein

Konzentriert sein

Wirkungsvoll sein

Linehan, M.M. (1993). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

„WAS-FERTIGKEITEN“
ÜBUNGSAUFGABEN

NEHMEN SIE WAHR, BESCHREIBEN SIE, UND NEHMEN SIE TEIL.

Setzen Sie sich auf eine Parkbank und betrachten einfach alles.
Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht. Beschreiben Sie, was Sie wahrnehmen.
Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen.
Sagen Sie sich: „Ich sitze auf einer Parkbank und sehe Menschen, die umhergehen.“
Vielleicht sagen Sie sich: „Ich fühle mich entspannt“.
Möglicherweise sagen Sie sich auch: „Ich fühle mich angespannt“.
Und wenn etwas geschieht, das eine Handlung erfordert, dann tun Sie es.
Wenn es z.B. beginnt zu regnen, dann stehen Sie auf und suchen Schutz vor dem Regen.
Fällt Ihnen z.B. ein, daß Sie noch jemanden anrufen wollen; dann stehen Sie auf und tun Sie es.

Und wenn Sie handeln, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun.

Nehmen Sie wahr, was Sie tun, was Sie fühlen und was um Sie herum geschieht.

Üben Sie diese Haltung und diese Weise zu handeln. Sie können das jederzeit tun. Jeder Augenblick bietet die Möglichkeit, sich auf diese Weise dem Innen und Außen zuzuwenden.

Versuchen Sie, zumindest einmal am Tag eine Übung zu machen.
Nehmen Sie sich dafür 15 Minuten Zeit.
Schreiben Sie anschließend Ihre Erfahrungen damit auf.

VORSCHLÄGE FÜR ÜBUNGEN:

1. Sie sitzen in einem Café.
2. Sie gehen eine Einkaufsstraße entlang.
3. Sie warten in einer Bahnhofshalle.
4. Sie fahren mit der Straßenbahn.
5. Sie stehen in einer Warteschlange vor einem Schalter.
6. Andere Ideen:

_____

_____

Aus: Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie der BPS (M.Linehan) © 1996 CIP-Medien

Auszug aus Trainingsmanual
Arbeitsblätter

<u>2. Zwischenmenschliche Fähigkeiten:</u>

Beziehungspflege

Konfliktlösung

Zielorientiertes Handeln

Selbstachtung

Linehan, M.M. (1993*). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

ZWISCHENMENSCHLICHE FÄHIGKEITEN - ARBEITSBLATT 4

UNGÜNSTIGE EINSTELLUNGEN (MYTHEN)

1. Wenn jemand versucht, mich aus der Fassung zu bringen, kann ich das nicht aushalten.
   GEGENARGUMENT: _____

2. Wenn sie nein sagen, wird mich das umbringen.
   GEGENARGUMENT: _____

3. Ich bin es nicht wert, zu bekommen, was ich möchte oder brauche.
   GEGENARGUMENT: _____

4. Wenn ich um etwas bitte, wird das zeigen, daß ich ein schwacher Mensch bin.
   GEGENARGUMENT: _____

5. Ich muß wirklich unfähig sein, wenn ich das nicht allein schaffe.
   GEGENARGUMENT: _____

6. Bevor ich um etwas bitte, muß ich wissen, ob die Person ja sagen wird.
   GEGENARGUMENT: _____

7. Um etwas zu bitten ist aufdringlich (schlecht, ichbezogen, selbstsüchtig).
   GEGENARGUMENT: _____

8. Das ist eigentlich gleichgültig; ich lege keinen Wert darauf.
   GEGENARGUMENT: _____

9. Offensichtlich existiert das Problem nur in meiner Vorstellung.
   Wenn ich nur anders denken würde, dann müßte ich andere Menschen nicht belästigen.
   GEGENARGUMENT: _____

10. Diese Situation ist eine Katastrophe (ist wirklich schlimm, ist schrecklich, macht mich verrückt, wird mich zerstören, ist ein Unglück).
    GEGENARGUMENT: _____

11. Eine Bitte abzulehnen, ist immer selbstsüchtig.
    GEGENARGUMENT: _____

12. Ich sollte bereit sein, für andere auf meine eigenen Bedürfnisse zu verzichten.
    GEGENARGUMENT: _____

13. _____
    GEGENARGUMENT: _____

Aus: Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie der BPS (M.Linehan) © 1996 CIP-Medien

Auszug aus Trainingsmanual
Arbeitsblätter

3. Bewusster Umgang mit Gefühlen

Gefühle wahrnehmen und zuordnen

Gefühle benennen und ausdrücken

Gefühle hervorrufen und zulassen

Linehan, M.M. (1993*). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

UNGÜNSTIGE EINSTELLUNGEN (MYTHEN)

1. **In jeder Situation gibt es eine richtige Weise zu fühlen.**
   ODER:

2. **Andere merken zu lassen, daß ich mich schlecht fühle, bedeutet, Schwäche zu zeigen.**
   ODER:

3. **Negative Gefühle sind schlecht und zerstörerisch.**
   ODER:

4. **Emotional zu sein heißt, die Selbstbeherrschung zu verlieren.**
   ODER:

5. **Gefühle können ohne jeden Grund auftauchen.**
   ODER:

6. **Manche Gefühle sind wirklich dumm.**
   ODER:

7. **Alle schmerzhaften Gefühle sind das Ergebnis einer falschen Einstellung.**
   ODER:

8. **Wenn andere meine Gefühle nicht akzeptieren, dann sollte ich diese Gefühle offensichtlich nicht haben.**
   ODER:

9. **Andere Menschen können am besten beurteilen, wie ich mich fühle.**
   ODER:

10. **Schmerzhafte Gefühle sind nicht wirklich wichtig und sollten am besten ignoriert werden.**
    ODER:

11.
    ODER:

12.
    ODER:

13.
    ODER:

Aus: Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie der BPS (M.Linehan) © 1996 CIP-Medien

Auszug aus Trainingsmanual
Arbeitsblätter

<u>4. Stresstoleranz</u>

Ablenkung

Beruhigung

Neubewertung

Akzeptanz

Linehan, M.M. (1993*). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

STRESSTOLERANZ - ARBEITSBLATT 1 (FORTSETZUNG)

SICH SELBST BERUHIGEN MIT HILFE DER FÜNF SINNE

∇

SEHEN

Kaufen Sie eine Blume; gestalten Sie eine schöne Ecke in einem Raum; zünden Sie sich eine Kerze an, und betrachten Sie die Flamme. Nehmen Sie ihr schönstes Geschirr, und decken Sie den Tisch für eine Mahlzeit. Gehen Sie in ein Kunstmuseum. Setzen Sie sich in die Eingangshalle eines schönen, alten Hotels. Betrachten Sie die Natur um sich. Gehen Sie mitten in der Nacht nach draußen, und betrachten Sie die Sterne. Gehen Sie in einem schönen Teil der Stadt spazieren. Schauen Sie sich schöne Abbildungen in einem Buch an. Gehen Sie in ein Ballett oder eine andere Tanzvorführung, oder schauen Sie sich eine im Fernsehen an. Seien Sie achtsam für alles, was Sie um sich herum sehen, ohne daß Sie sich bei etwas aufhalten.

∇

HÖREN

Hören Sie schöne oder beruhigende, aufmunternde oder anregende Musik. Achten Sie auf Laute in der Natur (Vogelgezwitscher, Regenschauer, das Rascheln von Blättern, das Rauschen von Wellen). Singen Sie Ihr Lieblingslied. Summen Sie eine beruhigende Melodie. Lernen Sie ein Musikinstrument. Rufen Sie eine Informationsstelle an, um eine menschliche Stimme zu hören. Seien Sie achtsam für alle Töne um sich herum; nehmen Sie sie auf, und lassen Sie sie wieder ziehen.

∇

RIECHEN

Benutzen Sie Ihr Lieblingsparfüm oder Ihre Lieblingscreme, oder nehmen Sie in einem Laden eine Probe davon. Schaffen Sie einen Wohlgeruch im Raum mit ätherischen Ölen; zünden Sie eine Duftkerze an. Geben Sie Limonenöl auf Ihre Möbel. Stellen Sie einen Duftpotpourri in den Raum. Kochen Sie mit einer Zimtstange, backen Sie Kekse, Kuchen oder Brot. Riechen Sie an Rosen. Gehen Sie im Wald oder Park spazieren, und atmen Sie bewußt die Düfte der Natur.

∇

SCHMECKEN

Essen Sie etwas Leckeres; trinken Sie etwas Beruhigendes wie Kräutertee oder heiße Schokolade; gönnen Sie sich einen Dessert. Trinken Sie Ihren Kaffee mit Schlagsahne. Probieren Sie verschiedene Eissorten in einer Eisdiele. Lutschen Sie ein Pfefferminzbonbon. Kaufen oder bestellen Sie etwas, was Sie sich normalerweise nicht leisten, z.B. frisch gepreßten Orangensaft. Wenn Sie essen, dann achten Sie bewußt auf den Geschmack. Wenn Sie essen, dann essen Sie.

∇

FÜHLEN

Nehmen Sie ein Schaumbad; beziehen Sie Ihr Bett neu. Streicheln Sie Ihren Hund oder Ihre Katze. Lassen Sie sich massieren; nehmen Sie ein Fußbad. Cremen Sie sich am ganzen Körper ein. Legen Sie sich eine kalte Kompresse auf die Stirn. Lassen Sie sich zu Hause in einen ganz bequemen Sessel sinken, oder suchen Sie sich einen in der Halle eines Luxushotels. Tragen Sie eine Bluse, ein Kleid oderein Tuch aus Seide. Bürsten Sie ausgiebig Ihr Haar. Umarmen Sie jemanden. Seien Sie achtsam für alles,was Sie gerade berühren; nehmen Sie wahr, daß Berührungen beruhigend sind.

Aus: Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie der BPS (M.Linehan) © 1996 CIP-Medien

Kritik

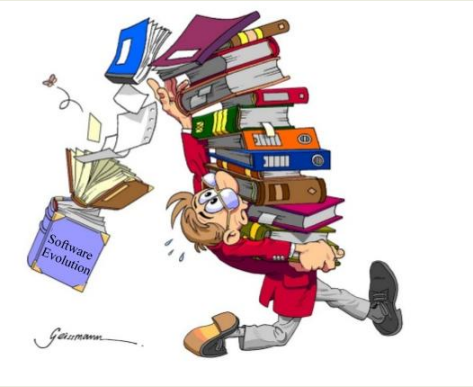
- Bisher wenige Studien zur Wirksamkeit der DBT bei anderen psychischen Störungen
- Als einzige Emotionsregulation wurde der Einfluss auf Suizidalität untersucht
- Ebenso keine Studien zur Effektivität einzelner Interventionen der DBT
- Wirksamkeit bei Depressionen von Missbrauchsopfern, therapieresistenten Depressionen, in der Forensik bei Aggressionen, und Depression, Aggression und Impulskontrolle bei Borderline

Ausblick

- Skills-Training zukünftig für eine breiteres Spektrum von psychischen Erkrankungen einsetzbar?
- Ist die DBT generell einsetzbar bei Menschen mit Problemen der Emotionsregulation?

Take Home Message

- DBT als transdiagnostisches Verfahren vereint Methoden des buddhistischen Zen, der Philosophie (Dialektik) und der kognitiven Verhaltenstherapie
- Klar strukturiertes Manual für Therapeut und Patient
- Therapieziel: Senken der emotionalen Verletzlichkeit durch Entwicklung von Resilienz und Glücksempfinden (Aufbau eines lebenswerten Lebens)



Linehan, M. (1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP Medien.

Quellen:

Bildquellen:

Nr. 1: http://i.quoteaddicts.com/media/q1/884590.png
Nr. 2: https://i.ytimg.com/vi/bNOR6hDe2MA/maxresdefault.jpg
Nr. 3: http://blog.xebialabs.com/wp-content/uploads/2015/03/zen1.jpg
Nr. 4: https://blogs.uw.edu/linehan/files/2014/10/Marsha-Linehan-2014-300x197.jpg
Nr. 5: http://winfwiki.wi-fom.de/images/f/fd/Ausblick.jpg
Nr. 6: http://www.gibbons.de/main3/03cartoons/1999-08-take_home.jpg

Inhaltliche Quellen:

Kreichgauer, K. (2016), Glücksarchiv. http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/zen.htm(geöffnet am: 24.06.16)

Linehan Institute (2016), *The Linehan Institute*. URL:http://www.linehaninstitute.org/about-Linehan.php (geöffnet am: 24.06.16)

Linehan, M. M.(1996), *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

Linehan, M.M. *(1993) Trainingsmanual zur Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP Medien.

Maetzel, M. (2014), Zen Meditation – Daishin Zen Schule. http://zen-schule.de/ (geöffnet am: 29.06.16)

Neacsiu, A.D., Bohus, M. Linnehan, M. M. (2014), Dialectcal Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press p.491-507.

Popper, K. (1968). *Logik der Sozialwissenschaften*, Köln :Kiepenheuer und Witsch.