



## Was ist dialektische Verhaltenstherapie (DBT)?

Die dialektische Verhaltenstherapie (DBT) ist eine kognitive Verhaltenstherapie, die Theorie und Methoden des kognitiven Verhaltens mit östlichen meditativen Prinzipien und Praktiken kombiniert. Die dialektische

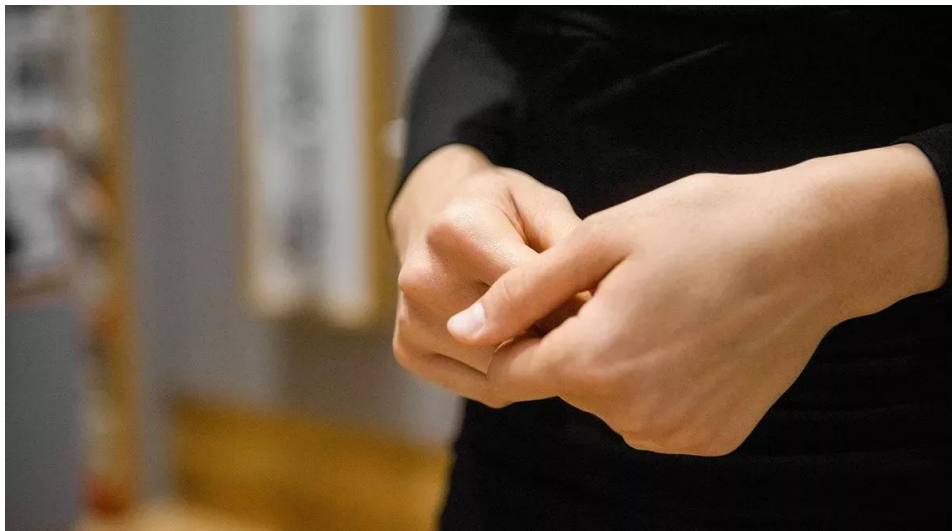
Verhaltenstherapie wurde von der Psychologin Marsha Linehan entwickelt. Wer profitiert vom DBT Skills Training?

DBT kann bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Drogenmissbrauch, Selbstverletzungen, Bulimie und Binge-Eating-Störungen, bipolaren Störungen und Depressionen hilfreich sein. Training der Fähigkeiten zur dialektischen

Verhaltenstherapie Normalerweise umfasst DBT eine Kombination aus Gruppenkompetenztraining und individueller Psychotherapie. Es gibt vier Haupttypen von Fähigkeiten, die in DBT im Mittelpunkt stehen.

Achtsamkeitstechniken Achtsamkeit ist Eckpfeiler der DBT.

Achtsamkeit ist ein offenes, akzeptierendes, nicht wertendes Bewusstsein. Es hilft dem Einzelnen, die  
&hellip;



Die dialektische Verhaltenstherapie (DBT) ist eine kognitive

Verhaltenstherapie, die Theorie und Methoden des kognitiven Verhaltens mit östlichen meditativen Prinzipien und Praktiken kombiniert. Die dialektische Verhaltenstherapie wurde von der Psychologin Marsha Linehan entwickelt.

### **Wer profitiert vom DBT Skills Training?**

DBT kann bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Drogenmissbrauch, Selbstverletzungen, Bulimie und Binge-Eating-Störungen, bipolaren Störungen und Depressionen hilfreich sein.

### **Training der Fähigkeiten zur dialektischen Verhaltenstherapie**

Normalerweise umfasst DBT eine Kombination aus Gruppenkompetenztraining und individueller Psychotherapie. Es gibt vier Haupttypen von Fähigkeiten, die in DBT im Mittelpunkt stehen.

### **Achtsamkeitstechniken**

Achtsamkeit ist Eckpfeiler der DBT. Achtsamkeit ist ein offenes, akzeptierendes, nicht wertendes Bewusstsein. Es hilft dem Einzelnen, die starken Emotionen zu akzeptieren und zu tolerieren. Daher wird Achtsamkeit als „Kernkompetenz“ betrachtet, da dies für die erfolgreiche Implementierung der anderen DBT-Fähigkeiten unerlässlich ist. Wenn Sie achtsam sind, beobachten Sie Ihre Verhaltensweisen, Emotionen und Gedanken von außen, ohne zu urteilen und zu kennzeichnen.

Die Ziele der Vermittlung von Achtsamkeitsfähigkeiten in der dialektischen Verhaltenstherapie sind:

- Vollständig ohne Urteil beobachten
- Beschreiben ohne wertende Aussagen
- Teilnahme an der Aktivität mit vollem Fokus

## **Nottoleranz**

Nottoleranzfähigkeit ist eine Fähigkeit, schmerzhaftere Ereignisse und Emotionen zu akzeptieren und zu tolerieren, wenn es keine Möglichkeit gibt, das Problem zu lösen oder die stressige Situation loszuwerden.

Personen mit geringer Belastungstoleranz verhalten sich selbstzerstörerisch, um starken emotionalen Schmerzen zu entkommen. Selbstzerstörerische Verhaltensweisen zerstören sich selbst, die Familie und verursachen langfristig emotionale Krisen. Selbstzerstörerische Verhaltensweisen umfassen drei Kategorien:

1. Selbstverletzung.
2. Drogenmissbrauch.
3. Selbstmord.

In der dialektischen Verhaltenstherapie gibt es vier Kategorien von Fähigkeiten zur Belastungstoleranz:

1. Ablenkung.
2. Selbstberuhigend.
3. Den Moment verbessern.
4. Konzentration auf die Vor- und Nachteile.

Distress-Toleranz-Fähigkeiten helfen Menschen, Stresssituationen zu tolerieren und schwierige emotionale Zustände zu bewältigen, ohne selbstzerstörerische Verhaltensweisen anzuwenden.

## **Emotionsregulation**

Personen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, bipolarer Störung und Selbstmord leiden unter unkontrollierten Emotionen wie Depressionen, Manie, Wut und Angstzuständen. Wenn wir lernen, unsere Emotionen zu regulieren, können wir unsere Emotionen verwalten, anstatt von ihnen verwaltet zu werden.

Die Fähigkeiten zur Emotionsregulierung umfassen drei Phasen:

1. Verstehe, was du fühlst
2. Reduzieren Sie Ihre Verwundbarkeit
3. Verringern Sie das emotionale Leiden.

## **Zwischenmenschliche Wirksamkeit**

Unsere Interaktionen mit anderen Menschen können Stress erzeugen. Stress kann auch zu selbstzerstörerischen Verhaltensweisen führen. Andererseits sind unsere Beziehungen die wirksamen Werkzeuge, um mit Stress umzugehen. Zwischenmenschliche Reaktionsmuster, die in der dialektischen Verhaltenstherapie vermittelt werden, umfassen effektive Strategien, um nach Ihren Wünschen zu fragen.

DBT hilft Menschen, ihre Beziehungen zu verbessern und Konflikte effektiver zu bewältigen.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**