

Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Störung nach Marsha M. Linehan

# Skills II

Dr. Dipl. Psych. Anja Kraus,  
DBT-Trainerin  
Dr. Dipl. Psych. Johanna Barth  
DBT-Co-Trainerin

Freiburg 11.06. –  
12.06.2010

AWP Freiburg  
www.awp-freiburg.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skillstraining



### Modul Umgang mit Gefühlen



---

---

---

---

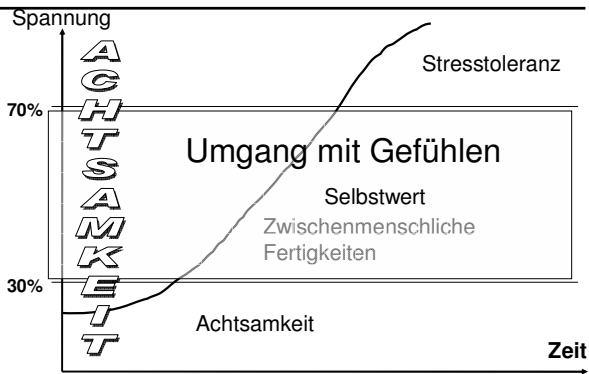
---

---

---

---

### DBT-Skillstraining - Umgang mit Gefühlen -



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ziele des Moduls

- Lernen, Gefühle zu beobachten, zu beschreiben und ihre Bedeutungen und Auswirkungen zu verstehen.
- Emotionale Verwundbarkeit verringern.
- Emotionales Leiden verringern.
- Positiven Gefühlen mehr Raum geben.

IB 1

4

---

---

---

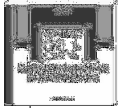
---

---

---

---

---



| Theorie  | Aufgaben   |
|--|--|
| <p><b>1. Einführung</b></p> <p>1.1 Warum haben wir Gefühle?</p> <p>1.2 Unangenehme Emotionen</p> <p>2.1 Angst</p> <p>2.2 Scham &amp; Schuld</p> <p>2.3 Trauer</p> <p>2.4 Ärger &amp; Wut</p> <p>2.5 Ekel &amp; Verachtung</p> <p>2.6 Neid &amp; Eifersucht</p> <p>2.7 Ohnmacht</p> <p>2.9 Einsamkeit</p> <p>1.3 Angenehme Emotionen</p> <p>3.1 Einführung</p> <p>3.2 Stolz</p> <p>3.3 Liebe</p> <p>3.4 Lust &amp; Drogen</p> <p>1.4 Das emotionale Netzwerk</p> <p><b>2. Gefühlsprotokoll VEN AHA</b></p> <p>5.1 VEN</p> <p>5.2 AHA</p> <p><b>3. Emotionsurprung</b></p> <p><b>4. Gefühle abschwächen</b></p> <p>7.1 Empirien-gestütztes Handeln</p> <p>7.1.1 Einführung</p> <p>7.1.2 Angst &amp; Ohnmacht</p> | <p><b>1. Gefühle Das Quiz</b></p> <p><b>2. Gefühlsprotokoll VEN AHA</b></p> <p><b>3. Emotionsurprung</b></p> <p>3.1 Heroldstüber</p> <p>3.2 Schachstein</p> <p>3.3 Wie eine Welle</p> <p><b>4. Abschwächen</b></p> <p>4.1 Die Straßenbahn</p> <p>4.2 Allein einkaufen gehen</p> <p>4.3 Eine Veranstaltung absagen</p> <p>4.4 Eine Fortbildung</p> <p><b>5. Überprüfe die Fakten</b></p> <p>im Restaurant</p> <p>Fußballern</p> <p>Pizzamann</p> <p>Arm verdrücken</p> <p>Handwerker</p> <p>Pferdemächten</p> <p>im Freibad</p> <p>ein paar Cartons</p> <p><b>6. Probleme lösen</b></p> <p>6.1 Deine Wohnung</p> <p>6.2 Deine finanzielle Situation</p> <p><b>7. ABC GESUND</b></p> <p><b>8. Fragen und Antworten</b></p> |

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einstiegsfrage: Wozu haben/brauchen wir Gefühle überhaupt?

- Emotionen drängen/motivieren uns zu bestimmten Handlungen
- Emotionen beeinflussen andere Menschen
- Emotionen informieren uns über uns selbst und erzeugen damit Identität
- Emotionen informieren uns über eine Situation
- Durch Emotionen fühlen wir uns lebendig

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was wissen wir über Emotionen?

- Emotionen sind automatische und erlernte Reaktionen auf Reize (innen oder außen).
- Emotionen vergehen in aller Regel von selbst.
- Starke Emotionen führen zu starker Erregung.
- Emotionen haben einen starken Handlungsdrang.
- Starke Emotionen sind schwierig zu hinterfragen.
- Starke Emotionen bestimmen unser Denken.
- Starke Emotionen färben unsere Sicht der Welt.

---

---

---

---

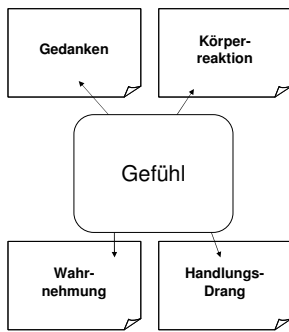
---

---

---

---

## Das emotionale Netz



---

---

---

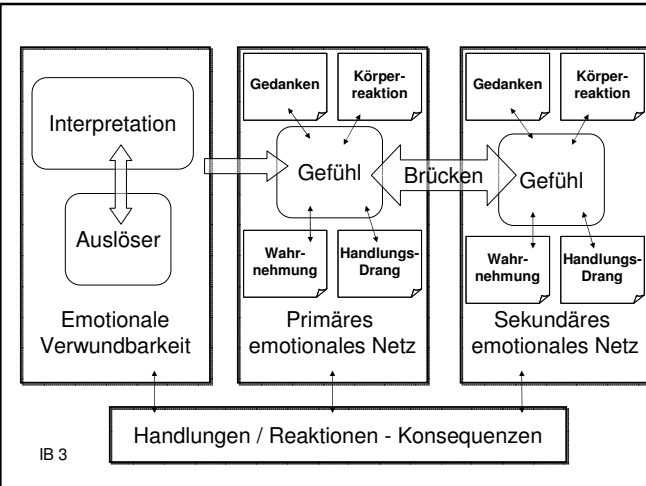
---

---

---

---

---



---

---

---

---

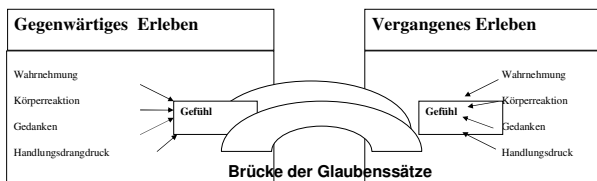
---

---

---

---

## Vorsicht Falle (1)




---

---

---

---

---

---

---

---

## Vorsicht Falle (2)

- Wie bemerken Sie, dass Sie die vergangene Wirklichkeit aktiviert haben?
  1. Geben Sie Ihrem "vergangenen Erleben" einen Namen
  2. Beschreiben Sie die typischen zugehörigen Gedanken, Körperreaktionen und Handlungswünsche
  3. Merken Sie sich ein typisches Erkennungsmerkmal

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vorsicht Falle (3)

- Wie kommen Sie von der vergangenen Wirklichkeit wieder in die gegenwärtige Wirklichkeit?
  1. Emotion abschwächen
  2. Realitätsüberprüfung: Was genau ist der Unterschied zu früher?
    - Wer ist beteiligt?
    - Was geschieht genau?
    - Wo bin ich?
    - Über welche Reaktionsmöglichkeiten verfüge ich heute?
  3. Handeln entsprechend der Gegenwart – im Zweifelsfall gegen das alte Gefühl

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vorsicht Falle (4)

- Wie verhindern Sie, dass Sie zukünftig ungewollt in das "vergangene Erleben" geraten?
  1. Erkennen der Glaubenssätze
  2. Hinterfragen der Glaubenssätze (siehe Selbstwert)
    - **Unter welchen Umständen machten diese Gedanken Sinn?**
    - **Was hat sich seither geändert?**
    - **Was nützen diese Gedanken heute noch?**
    - **Wann sind diese Gedanken hinderlich?**
    - **Wie würde eine alternative Formulierung lauten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das spezifische Emotions-Modell (1)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| • Gefühl                              | • Wann wird diese Emotion zum Problem?    |
| • Typische Auslöser/ Interpretationen | • Wann ist diese Emotion gerechtfertigt?  |
| • Körperreaktionen                    | • Wie kann man entsprechend handeln?      |
| • Wahrnehmung                         | • Wie kann man diese Emotion abschwächen? |
| • Handlungsdrang                      |   |
| • Gestik/Mimik (Ausdruck)             |   |
| • Häufige Folgegefühle                |   |

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das spezifische Emotions-Modell (2)

- Wann wird eine Emotion zum Problem?
  - Die Emotion ist nicht gerechtfertigt
  - Die Emotion ist gerechtfertigt, aber zu intensiv
  - Die Emotion ist gerechtfertigt, aber ich kann nicht entsprechend handeln

---

---

---

---

---

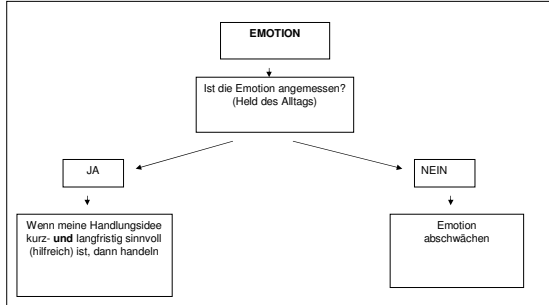
---

---

---

### Das spezifische Emotions-Modell (3)

- Wann ist eine Emotion gerechtfertigt?



IB 8C

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das spezifische Emotions-Modell (4)

- Abschwächen

**Entgegengesetztes Handeln  
plus  
Entgegengesetztes Denken  
plus  
Entgegengesetzte Körperhaltung**

IB 8D, 9

17

---

---

---

---

---

---

---

---

### Held(in) des Alltags (1)

- Wie würde sich mein Held des Alltag in dieser Situation verhalten?
- Mein Held des Alltags kann sein:
  - Ein Überlebenskünstler
  - Ein(e) Freund(in)
  - Ein(e) Kollege(in)
  - Eine Filmfigur
  - Ein(e) Schauspieler(in)
  - Eine Romanfigur

IB 10

18

---

---

---

---

---

---

---

---

## Held(in) des Alltags (2)



Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 11

### Held des Alltags

Mein Held des Alltags ist:

Was würde Ihr „Held des Alltags“ tun, wenn er/sie an Ihrer Stelle wäre und zum Beispiel ...

- einen Zug um 10 Sekunden verspätet?
- in der Straßenbahn angepöbelt wird?
- erfährt, dass ihm oder ihr wieder mal der Job vor der Nase weggeschwappt wurde?
- erfährt, dass der Freund oder die Freundin beendet?
- zu einem wichtigen Termin zu spät kommt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Es gibt zwei Gruppen von Gefühlen

### Angenehme Gefühle und Unangenehme Gefühle

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angenehme Gefühle

- Liebe
- Lust
- Freude
- Stolz
- Geborgenheit
- Triumph
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Unangenehme Gefühle

- Wut
- Trauer
- Ekel
- Angst
- Scham
- Schuld
- Kränkung
- Neid
- Eifersucht
- Verachtung
- Ohnmacht
- Einsamkeit
- Sehnsucht

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst



- Grundlagen
- Besonderheiten
- Typische Auslöser
- Körperreaktionen
- Wahrnehmung
- Handlungsdrang
- Gestik/Mimik (Ausdruck)
- Häufige Folgegefühle
- Wann gerechtfertigt?
- Sinnvolle Handlung?
- Vorbeugen
- Abschwächen
  - Entgegengesetzt Handeln
  - Entgegengesetzt Denken
  - Entgegengesetzte Körperhaltung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Grundlagen -

- Angst hilft uns, Gefahren rasch zu erkennen und diesen zu entkommen.
- Unser Angstsystem ist lernfähig. Das heißt, das Gehirn speichert Stimuli, die mit gefährlichen Situationen assoziiert sind.
- Im Laufe der Zeit lernt das Gehirn, diese Stimuli, kontextabhängig, zu diskriminieren

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst

### - Typische Auslöser und Interpretationen -

- Man selbst, oder jemand nahestehender fühlt sich unmittelbar bedroht
- Unspezifische Auslöser:
  - Dunkelheit; Stille, Alleinsein; Vorstellungen, zu sterben, verletzt zu werden, die Kontrolle zu verlieren....

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst

### - Körperreaktionen und Wahrnehmung -

- Körperreaktion:
  - Herzklopfen, Beschleunigung der Atmung, Durchfall, Harndrang, Verkrampfung der Muskulatur
  - Im Extremfall: Dissoziation
- Wahrnehmung:
  - Konzentration auf Gefahrensignale
  - Bei Dissoziation:
    - Zweidimensionale Optik
    - Entfernte Geräusche
    - Depersonalisation
    - Schmerzlosigkeit
    - Out of body experience

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst

### - Handlungsdrang -

- Handlungsdrang:
  - Flüchten
  - Hilfe suchen
  - Angreifen
  - Zusammenhänge verstehen (Grübelndrang)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Folgegefühle -

- Ohnmacht
- Wut
- Hass
- Scham

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Wann gerechtfertigt? -

- Immer dann, wenn tatsächlich aktuelle Bedrohung vorherrscht, oder wenn man Gefahr läuft, etwas sehr wichtiges zu verlieren.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Wie sinnvoll handeln? -

- Fliehen
- Hilfe holen
- Unterstützung aufbauen
- evtl. sich wehren, angreifen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Wie vorbeugen? -

- Unterscheide *gegenwärtige* und *ehemalige* bedrohliche Auslöser
- Erwerb von Kompetenz und sozialer Unterstützung




---

---

---

---

---

---

---

---

## Angst - Wie abschwächen? -

- **Entgegengesetzt Handeln:**
  - Bleibe in der Situation, setze Dich aktiv damit auseinander,
  - Suche bewusst Situationen und Orte auf, die Angst machen, bei Dissoziation: Intensive sensorische Reize
- **Entgegengesetzt Denken:**
  - Denke an Situationen, die Du schon bewältigt hast
  - Knüpfe mentale Beziehungen, zu Menschen, die Dich lieben oder schätzen
  - Stelle Dir einen starken inneren Helfer vor
  - Stelle Dir einen "Sicheren Ort" vor
  - Überprüfe genau den Unterscheid zwischen Realität und Vergangenheit
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:**
  - Aufrechte Haltung, Fäuste ballen, Blick nach oben, Fersen zueinander, tiefe Bauchatmung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham



- Grundlagen
- Besonderheiten
- Typische Auslöser
- Körperreaktionen
- Wahrnehmung
- Handlungsdrang
- Gestik/Mimik (Ausdruck)
- Häufige Folgegefühle
- Wann gerechtfertigt?
- Sinnvolle Handlung?
- Vorbeugen
- Abschwächen
  - Entgegengesetzt Handeln
  - Entgegengesetzt Denken
  - Entgegengesetzte Körperhaltung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Grundlagen -

- Scham tritt auf, wenn wir uns (oder andere) "außerhalb der Gesellschaft" befinden
- Scham schützt uns vor dem Verlust sozialer Attraktivität und vor sozialem Ausschluss
- Scham verhindert, dass wir unsere Schwächen und Blößen zeigen und
- dass wir uns als zu "gut" darstellen
- Besonderheit: Wir können uns auch für andere schämen (Eltern, Glauben, Herkunft)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Typische Auslöser und Interpretationen -

- Man selbst, oder jemand nahestehender hat versagt, wird gedemütigt, erniedrigt, erfüllt nicht die eigenen Wertvorstellungen
- Man erlebt sich als bloßgestellt, wird öffentlich kritisiert oder lächerlich gemacht
- Man erinnert sich an "peinliche Erfahrungen"
- Man denkt, dass jemand eine intime Schwäche "sieht"

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Körperreaktionen und Wahrnehmung -

- Körperreaktion:
  - Erröten, Schwitzen
- Wahrnehmung:
  - Fokus auf eigene Schwächen, Erinnerung an frühere Demütigungen, Hyperfokussierung auf soziale Abwertung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Handlungsdrang -

- Handlungsdrang:
  - Aus dem Blick gehen
  - Sich isolieren, sich verbergen, sich selbst abwerten
  - Sich von sich selbst distanzieren.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Folgegefühle -

- Wut
- Hass
- Aggression
- Selbsthass
- Selbstverachtung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Wann gerechtfertigt? -

- Immer dann, wenn man Gefahr läuft, tatsächlich soziale Attraktivität zu verlieren oder sozial ausgeschlossen zu werden/ zu bleiben.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Wie sinnvoll handeln? -

- Wenn man sich überhört hat:
  - Bescheidenheit, Selbsterklärung;  
Verbesserung der Kompetenz
- Wenn man gedemütigt wurde:
  - Vertraute und Verbündete suchen, soziale  
Unterstützung holen, Verteidigung planen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Wie vorbeugen? -

- Lernen, die Selbsteinschätzung anzupassen
- Die meisten Borderline-Patienten haben das Problem, dass sie zu stark meiden !!!!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scham - Wie abschwächen? -

- **Entgegengesetzt Handeln:**
  - Bleibe in der Situation, zeige Dich; Suche offene Auftritte
- **Entgegengesetzt Denken:**
  - Denke an deine positiven Eigenschaften
  - Denke an Situationen, in welchen du erfolgreich warst.
  - Stelle dir das Gegegenüber in einer peinlichen Situation vor
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:**
  - Aufstehen, Schultern fallen lassen, Hände in die Hüften, Kopf heben, lächeln, Fußspitzen leicht nach aussen, federnde Schritte, Atmung tief und zuversichtlich

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger, Wut



- Grundlagen
- Besonderheiten
- Typische Auslöser
- Körperreaktionen
- Wahrnehmung
- Handlungsdrang
- Gestik/Mimik (Ausdruck)
- Häufige Folgegefühle
- Wann gerechtfertigt?
- Sinnvolle Handlung?
- Vorbeugen
- Abschwächen
  - Entgegengesetzt Handeln
  - Entgegengesetzt Denken
  - Entgegengesetzte Körperhaltung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Grundlagen -

- Ärger und Wut entstehen immer dann, wenn entweder wir selbst, jemand Nahestehender, oder Ziele von uns bedroht werden
- Ärger und Wut sind notwendig, um Bereitschaft zur Verteidigung zu aktivieren und um die eigenen Ziele durchzusetzen
- Dabei ist es wichtig, zu lernen, Ärger und Wut zu steuern und gezielt einzusetzen

44

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Typische Auslöser und Interpretationen -

- Ein wichtiges Ziel ist blockiert, eine wichtige oder angenehme Tätigkeit wird unterbrochen, man selbst oder jemand, der einem wichtig ist, wird (ungerechtfertigt) angegriffen; man glaubt, man wird unfair behandelt (Empörung!)
- Man glaubt, die Dinge sollten anders sein, als sie sind
- Man erinnert sich an Situationen, in welchen man früher schon ärgerlich war

45

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut

### - Körperreaktionen und Wahrnehmung -

- Körperreaktion:
  - Muskuläre Anspannung
  - Aktivierung des Kreislaufes
- Wahrnehmung:
  - Man ist sehr auf sich selbst konzentriert und bereit, jemanden zu verletzen
  - Man sucht Bestätigung für die eigene Wahrnehmung
  - Man rechtfertigt den Impuls, sofort "zuzuschlagen"

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut

### - Handlungsdrang -

- Handlungsdrang:
  - Physischer oder verbaler Angriff
  - Aggressive Gesten
  - Bereitschaft, Dinge zu werfen oder zu zerstören
  - Man wird laut, macht sich bemerkbar, gibt Geräusche von sich
  - Rachepläne

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut

### - Gestik/Mimik -

- Gestik/Mimik (Ausdruck):
  - Roter, "breiter" Kopf
    - Vorsicht, wenn er weis wird!
  - Zusammengekniffene Augen
  - Stechender Blick
  - Ballen der Fäuste
  - Mahlen des Kiefers
  - Anspannung des Mundes
  - Anspannung der Schultern

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Folgegefühle -

- Scham
- Schuld
- Selbstverachtung
- Angst

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Wann gerechtfertigt? -

- Immer dann, wenn man sich mit Recht bedroht fühlt
- Immer dann, wenn man daran gehindert wird, eigene Ziele umzusetzen
- Dennoch: meistens ist es förderlich, Wut und Ärger und Empörung nicht in ihrer "Rohform" zum Ausdruck zu bringen, sondern einen sinnvollen Zeitpunkt zu wählen und "dosiert" vorzugehen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Wie sinnvoll handeln? -

- Wenn Ärger und Wut im Augenblick gerechtfertigt sind, ist abzuschätzen, ob ich wirklich sofort handeln muss, oder ob ich abwarten kann
  - Das hängt wiederum vom Ausmaß der realen Bedrohung ab
- Notfalls: Angreifen
- Normalerweise: Kompetent kommunizieren (siehe Zwischenmenschliche Skills)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Wie vorbeugen? -

- Wut und Ärger sind selten vollständig zu vermeiden
- Akzeptanz: "Shit happens", vielleicht birgt dieser gegenwärtige Nachteil einen geheimen Vorteil
- Akzeptanz: Auch die ärgerlichste Situation hilft mir, Gelassenheit zu trainieren

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ärger und Wut - Wie abschwächen? -

- **Entgegengesetzt Handeln:**
  - Zähle langsam bis 5, bevor Du etwas erwierdest, atme ruhig durch, mildes Lächeln!, sage etwas freundliches und versöhnliches
- **Entgegengesetzt Denken:**
  - Versetze Dich in die Position des Gegenübers, Wann hat er Dir schon mal was Gutes getan?
  - Wann kann er Dir mal wieder nützlich sein?
  - Stell ihn Dir als Trainingspartner vor, der Dir geschickt wurde, um Gelassenheit zu üben
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:**
  - Lasse die Schultern fallen, öffne die Handflächen nach vorne, lächle milde, atme in den Bauch, drehe die Fersen nach aussen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit



- Grundlagen
- Besonderheiten
- Typische Auslöser
- Körperreaktionen
- Wahrnehmung
- Handlungsdrang
- Gestik/Mimik (Ausdruck)
- Häufige Folgegefühle
- Wann gerechtfertigt?
- Sinnvolle Handlung?
- Vorbeugen
- Abschwächen
  - Entgegengesetzt Handeln
  - Entgegengesetzt Denken
  - Entgegengesetzte Körperhaltung

---

---

---

---

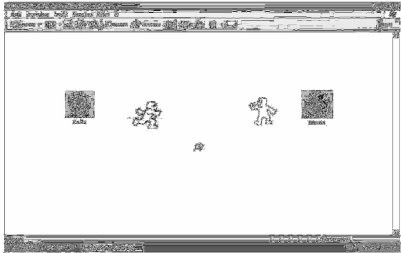
---

---

---

---

## Einsamkeit - Cyberball/Sozialer Ausschluss (1) -



Renneberg et al., in press

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Cyberball/Sozialer Ausschluss (2) -

<http://www2.psych.purdue.edu/%7EKip/Announce/Compass%20Supplements.htm>



**Einschluss**

Zeit vom Moment, in dem die Teilnehmerin drei Mal den Ball erhalten hatte bis zum Spielende mit EMFACS Analysen ausgewertet.

Renneberg et al., in press

56

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Cyberball/Sozialer Ausschluss (3) -



**Ausschluss**

EMFACS Analysen: Vom Beginn des Ausschlusses bis zum Ende des Spiels.

Renneberg et al., in press

57

---

---

---

---

---

---

---

---



## Einsamkeit - Cyberball/Faustregel -

- BPD Patienten fühlen sich in “gesunden” Sozialverbänden sozial ausgeschlossen
- BPD verhalten sich so, dass sie sozial ausgeschlossen werden
- BPD Patienten entwickeln zahlreiche dysfunktionale Strategien, um sozialen Ausschluss zu verhindern
- Die Angst vor sozialem Ausschluss führt zur Unfähigkeit, alleine zu sein

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Grundlagen -

- Das Gefühl der Einsamkeit signalisiert, dass wir von sozialem Ausschluss bedroht sind
- Einsamkeit drängt uns, soziale Kontakte aufzunehmen, für andere etwas zu tun, emotionale Bindung zu aktivieren
- “Irrationale Einsamkeit” entsteht durch häufige Erfahrung von sozialem Ausschluss in der Vergangenheit

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Typische Auslöser und Interpretationen -

- In Gruppen: “Ich bin anders als alle anderen”; “Ich darf nicht mitmachen”; “Ich bin blöder als alle anderen”; “Ich gehöre nicht dazu”; “Sie wollen mich nicht”
- Alleine: “Ich bin weit weit weg von allen anderen”; “Niemand kümmert sich um mich”; “Ich bin von allen verlassen”

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit

### - Körperreaktionen und Wahrnehmung -

- Körperreaktion:
  - Unspezifisch, meist fühlt man sich kraftlos
- Wahrnehmung:
  - Man nimmt die Anderen als fröhliche, zusammenwirkende Gruppe wahr
  - Man überschätzt das Zusammenwirken der anderen
  - Man unterschätzt die eigene Zugehörigkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit

### - Handlungsdrang -

- Handlungsdrang:
  - In Gruppen: Man hat den sehnlichsten Wunsch, dazuzugehören, aber am liebsten möchte man abhauen, oder zynisch und gehässig und zerstörerisch sein
  - Alleine: Man hat den sehnlichsten Wunsch nach Kontakt, aber am liebsten möchte man sich verkriechen oder sich zerstören

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit

### - Folgegefühle -

- Selbsthass
- Selbstverachtung
- Scham
- Trauer
- Aggression

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Wann gerechtfertigt? -

- Wenn ich tatsächlich aus sozialen Gruppen ausgeschlossen werde
- Wichtig: verwechsle nicht das Gefühl des Alleine seins mit Einsamkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Wie sinnvoll handeln? -

- In Gruppen:
  - Auf andere zugehen (einen einfachen Einstieg suchen, über Belanglosigkeiten unterhalten, über Scherze lachen, mit der Gruppe bewegen)
  - Nett und freundlich sein, kleine Störungen verzeihen
  - Wichtig: Borderliner sind überempfindlich gegenüber Zurückweisungen
- Alleine:
  - An Freunde denken
  - An gute Situationen denken
  - Telefonieren, einen Brief schreiben

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Wie vorbeugen? -

- Generell: Für Verantwortung, Aufgaben im "wirklichen Leben" sorgen
- In Gruppen: früh Kontakt aufsuchen, auf entsprechenden "codes" achten, kleine Störungen locker nehmen
- Alleine:
  - Verantwortung übernehmen (Tiere; Pflanzen; Aufgaben; Kinder; Alte Leute; Nachbarn)
  - Sich für andere wichtig machen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Einsamkeit - Wie abschwächen? -

- **Entgegengesetzt Handeln:**
  - In Gruppen: Prosoziales Handeln
  - Alleine: Akzeptiere das Alleine sein, lerne, dein eigener Gast zu sein
- **Entgegengesetzt Denken:**
  - In Gruppen: "Die sind auch nicht besser als ich", "Wer könnte mein Verbündeter sein?", "Wer könnte witzig sein und wer interessant?", "Von wem könnte ich etwas wichtiges lernen?"
  - Alleine: Selbsttröstung, "Mentale Verbundenheit"
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:**
  - Aufrechte Körperhaltung, erhobener Blick

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gefühlsprotokoll "VEIN AHA" (1)

Ziel des Gefühlsprotokoll „VEIN AHA“:

- Erkennen und Benennen von gegenwärtigen Gefühlen
- Einschätzen, ob das Gefühl angemessen ist
- Entscheiden, ob
  - entsprechend dem Gefühl oder
  - entgegen dem Gefühl gehandelt werden soll

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gefühlsprotokoll "VEIN AHA" (2)

- **Was bedeutet „VEIN“?**
  - V: Emotionale Verwundbarkeit
  - E: Auslösendes Ereignis
  - I: Interpretationen (Was habe ich als ERSTES gedacht?)
  - N: Emotionales Netz

1. **Wahrnehmung**  
→ Was nehme ich wahr, worauf richte ich mein Interesse?
2. **Kognitionen**  
→ Erinnerungen, Einschätzungen, Bewertungen
3. **Körper (Physiologie)**  
→ Was nehme ich in/an meinem Körper wahr?
4. **Gestik/Mimik (Ausdruck)**  
→ Was für eine Körperhaltung nehme ich ein, wie atme ich?
5. **Handlungsimpulse**  
→ Was würde ich am liebsten tun?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gefühlsprotokoll "VEIN AHA" (3)

### • Was bedeutet "AHA"?

- A: Angemessen?
- H: Handeln
- A: Abschwächen:

1. **Wahrnehmung** – dazu gibt es sinnesbezogene Skills:  
→ Wir nennen diese **entgegengesetzte Wahrnehmung**
2. **Kognitionen** – dazu gibt es kognitive Skills:  
→ wir nennen diese **entgegengesetztes Denken**
3. **Körper** – dazu gibt es Körperskills:  
→ Z.B. tiefe Atmung, Entspannung
4. **Gestik/Mimik (Ausdruck)**:  
→ wir nennen diese **entgegengesetzte Körpersprache**
5. **Handlungsimpulse** – dazu gibt es Handlungsskills:  
→ wir nennen diese **entgegengesetztes Handeln**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ABC GESUND (Präventivmaßnahmen)

- **A = Angenehme Aktivitäten sammeln**
- **B = Bauen von Verantwortung**
- **C = Chaos durch Planung vorbeugen**
- **G = Gymnastik und andere Bewegungen**
- **E = Essen und Trinken**
- **S = Schlaf**
- **UN = UNtersuchungen und Behandlungen von Krankheiten**
- **D = Drogen und Alkohol vermeiden!!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ABC GESUND - A = Angenehme Erfahrungen sammeln -

- Kurzfristig:**
- Wählen Sie jeden Tag etwas aus der Liste angenehmer Aktivitäten aus und setzen Sie diese auch um
  - Sammeln Sie positive Aktivitäten
- Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen!**
- Stellen Sie alte Beziehungen wieder her
  - Kümmern Sie sich um neue Beziehungen
  - Arbeiten Sie an gegenwärtigen Beziehungen
  - Beenden Sie schädliche Beziehungen
- Seien Sie achtsam für positive Erfahrungen**
- Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge
  - Kehren Sie zu positiven Dingen zurück, wenn die Gedanken zu negativen Dingen gehen
- Lassen Sie Sorgen kommen und gehen ...**
- Ob wohl das gute Gefühl jetzt bald wieder verschwindet?
  - Ob Sie diese positive Erfahrung überhaupt verdient haben?
  - Ob nun in Zukunft nicht zu viel von Ihnen erwartet wird?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ABC GESUND

- B = Bauen von Verantwortung -

Planen Sie eine oder mehrere Aktivitäten pro Tag, bei denen Sie gezielt Verantwortung für kleine Dinge im Leben übernehmen!

Oder:

**“Wenn Sie der Welt etwas geben, gibt die Welt Ihnen etwas zurück!”**

---

---

---

---

---

---

---

---

### ABC GESUND

- C = Chaos durch Planung vorbeugen -

- Beschreiben Sie eine zukünftige Situation
- Unterscheide: Fakten und Emotionen

A: Beeinflussbar

.....

.....

.....

.....

B: Nicht zu beeinflussen

.....

.....

.....

.....

Was können Sie tun, um beeinflussbare Dinge zu verbessern?

Was können Sie tun, um unbeeinflussbare Dinge auszuhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Emotionssurfing (1)

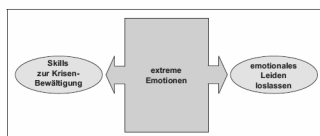
Mit starken Gefühlen umgehen:



Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 43

#### Emotionssurfing

Mit starken Gefühlen umgehen!  
Es gibt zwei Wege, wie Sie mit extremen Emotionen (Spannung > 70%) umgehen können. Hier möchten wir Ihnen einen dieser Wege vorstellen: Emotionssurfing. Den anderen Weg kennen Sie vielleicht schon: Skills zur Krisenbewältigung (z. B. sich durch Aktivitäten oder Körperempfindungen ablenken).



---

---

---

---

---

---

---

---

## Emotionssurfing (2)

### Radikale Akzeptanz: Emotionales Reagieren ohne zu handeln

- |  |   |
|--|---|
| 1. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück | 6. Beobachten Sie Ihre Gedanken   |
| 2. Benennen Sie die Emotion                  | 7. Beobachten Sie Ihren Handlungswunsch                                     |
| 3. Wie stark ist die Emotion (0-100)?        | 8. Lassen Sie sich Zeit, Sie haben eine Emotion, Sie sind nicht die Emotion |
| 4. Beobachten Sie Ihre Körperreaktion        | 9. Atmen Sie mit der Emotion  |
| 5. Beobachten Sie Ihre Körperhaltung         | 10. Beginnen Sie wieder bei 1   |
|  | 11. Sie werden bemerken, wenn die Welle abnimmt <sub>79</sub>               |

---

---

---

---

---

---

---

---

## Emotionale Glaubenssätze (1)

Wie können Sie emotionale Glaubenssätze relativieren? Überprüfen Sie die folgenden Glaubenssätze und versuchen Sie, Alternativsätze zu formulieren.

*In jeder Situation gibt es eine richtige Art und Weise zu fühlen.*

**Alternativsatz:**

.....  
.....

**Beispiel:** Jede Person reagiert auf bestimmte Situationen unterschiedlich, es gibt keine richtigen und falschen Reaktionen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Emotionale Glaubenssätze (2)

*Andere merken zu lassen, dass ich mich schlecht fühle, bedeutet, Schwäche zu zeigen.*

*Unangenehme Gefühle sind schlecht und zerstörerisch.*

*Emotional zu sein heißt, die Selbstbeherrschung zu verlieren.*

*Es gibt immer ein richtiges Gefühl in einer bestimmten Situation.*

*Gefühle können ohne jeden Grund auftauchen.*

*Manche Gefühle sind wirklich dumm.*

*Alle schmerzhaften Gefühle sind das Ergebnis einer falschen Einstellung.*

---

---

---

---

---

---

---

---