

**Marsha M. Linehan**

# **TRAININGSMANUAL**

**zur Dialektisch-Behavioralen Therapie  
der Borderline Persönlichkeitsstörung**

*ULB Darmstadt*



17257048

**CIP-Medien**

# Inhaltsverzeichnis

---

## 1. GRUNDLAGEN DES PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAININGS FÜR KLIENTIN- NEN MIT EINER BORDERLINE-STÖRUNG

Weltanschauung und Grundannahmen .....	1
Die biosoziale Theorie der Borderline-Persönlichkeitsstörung .....	2
Die Bedeutung eines invalidierenden Umfeldes für die emotionale Dysregulation .....	3
Die Pathogenese der emotionalen Dysregulation .....	5
Das Behandlungsprogramm .....	5
Modifikationen der kognitiven Therapie und Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Borderline- Klientinnen .....	6
Die Beziehung zwischen Einzeltherapie und Fertigkeitentraining .....	7
Die Beziehung der borderlinetypischen Verhaltensweisen zum Fertigkeitentraining .....	8
Ausblick auf die folgenden Kapitel .....	8
Anmerkungen .....	8

## 2. PRAKTISCHE ASPEKTE DES PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAININGS

Einzel- versus Gruppentraining .....	10
Einzeltraining .....	11
Fertigkeitentraining in der Gruppe .....	13
Offene versus geschlossene Gruppen .....	13
Behandlungsmodule .....	14
Massiertes versus graduiertes Vorgehen .....	14
Reihenfolge der Module .....	15
Heterogene versus homogene Gruppen .....	16
Gründe gegen eine homogene Gruppe .....	16
Gründe für eine homogene Gruppe .....	17
Die Bedeutung der Einzeltherapie für das Fertigkeitentraining .....	17
Wenn die Einzeltherapeutinnen das Einüben der Fertigkeiten nicht in die Therapie einbeziehen .....	18
Wenn die Einzeltherapeutinnen sich bei suizidalen Krisen auf die Unterstützung der Fertigkeiten- trainerinnen verlassen .....	19
Austausch zwischen Einzeltherapeutinnen und Fertigkeitentrainerinnen .....	20
Gruppentherapeutinnen .....	21

## 3. AUFBAU DER SITZUNGEN UND BEGINN DES FERTIGKEITENTRAININGS

Zeitlicher Aufbau und Struktur der Sitzungen .....	23
Beginn der Sitzung .....	23
Austausch über die Übungsversuche/ Besprechung von Hausaufgaben .....	24
Wenn die Fertigkeiten nicht hilfreich waren .....	25
Wenn eine Klientin Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben hat .....	25
Wenn eine Klientin überhaupt keine Hausaufgaben macht .....	25
Pause .....	26
Die Besprechung von neuem Material .....	26
Ausklingen der Sitzung (Wind-down) .....	26

Beginn des Fertigkeitentrainings .....	28
Aufbau von Beziehungen .....	28
Regeln für das Fertigkeitentraining .....	28
1. Klientinnen, die die Therapie vernachlässigen, sind von der Therapie ausgeschlossen .....	29
2. Jede Teilnehmerin muß sich in fortlaufender Einzeltherapie befinden .....	29
3. Klientinnen dürfen nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluß an Sitzungen teilnehmen .....	30
4. Klientinnen dürfen außerhalb der Gruppe nicht mit anderen Teilnehmerinnen über früheres (oder aktuelles) parasuizidales Verhalten sprechen .....	31
5. Klientinnen, die einander anrufen und um Hilfe bitten, müssen von der angerufenen Person die Hilfe auch annehmen .....	31
6. Informationen aus Sitzungen, auch die Namen der Teilnehmerinnen, müssen vertraulich behandelt werden .....	31
7. Klientinnen, die wissen, daß sie zu einer Sitzung später oder überhaupt nicht kommen werden, sollten vorher rechtzeitig anrufen .....	31
8. Klientinnen sollten außerhalb der Sitzungen untereinander keine privaten Beziehungen aufbauen .....	32
9. Paare können nicht gemeinsam am Fertigkeitentraining teilnehmen .....	32

#### **4. DIE VERFAHREN DES FERTIGKEITENTRAININGS UND DIE ANWENDUNG STRUKTURELLER STRATEGIEN IM PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAINING**

Strukturelle Strategien .....	34
Strategien für den Behandlungsvertrag .....	34
Einzelgespräch vor Behandlungsbeginn .....	34
Die erste Trainingssitzung .....	34
Strategien zur Eröffnung und Beendigung der Sitzung .....	35
Strategien zur Beendigung der Behandlung .....	35
Zielstrategien .....	35
Das Verhindern von therapiegefährdendem Verhalten .....	36
Erwerb der Fertigkeiten, Verstärkung und Generalisierung .....	37
Ziele des Fertigkeitentrainings und der Wochenprotokolle .....	38
Ziele für das Verhalten während der Telefongespräche .....	38
Verfahren des Fertigkeitentrainings .....	38
Einführung und Vereinbarungen: Ein Überblick über die Aufgaben .....	40
Der Erwerb von Fertigkeiten .....	40
Ein Hinweis zur Einschätzung von Fähigkeiten .....	40
Instruktionen .....	41
Modelle anbieten .....	41
Verstärkung der Fertigkeiten .....	42
Verhaltensübungen .....	42
Verstärkung .....	42
Feedback und Coaching .....	43
Generalisierung von Fertigkeiten .....	44
Konsultation zwischen den Sitzungen .....	44
Einsatz von Videoaufnahmen .....	44
In vivo Verhaltensübungen .....	44
Ein Umfeld schaffen, das adaptives Verhalten verstärkt .....	45
Familien- und Paartherapiesitzungen .....	45
Prinzipien zum Ausblenden (Fading) .....	45

## 5. DIE ANWENDUNG WEITERER STRATEGIEN UND VERFAHREN IM FERTIGKEITEN-TRAINING

Dialektische Strategien .....	46
Typische dialektische Gegensatzpaare .....	47
Innere Bereitschaft versus Unbeweglichkeit .....	47
"Das Gute" versus "Das Böse" .....	48
Inhalt versus Prozeß .....	48
Den Regeln folgen versus Selbstsicherheit verstärken .....	50
Spezifische dialektische Strategien .....	50
Problemlösestrategien .....	51
Verhaltensanalyse .....	51
Interpretation .....	53
Entwickeln von Alternativlösungen .....	53
Didaktische Strategien .....	53
Strategien zur Einführung in das Training .....	54
Strategien zur Therapievereinbarung .....	54
Validierungsstrategien .....	54
Verfahren zur Veränderung .....	55
Kontingenzverfahren .....	55
Kontingenzmanagement .....	55
Verstärker .....	55
Löschung und Bestrafung .....	56
Shaping .....	57
Grenzen beachten .....	57
Grenzen im Fertigkeitentraining .....	57
Persönliche Grenzen der Fertigkeitentrainerinnen .....	58
Grenzen der Gruppe .....	58
Expositionsverfahren .....	59
Verfahren zur kognitiven Modifikation .....	59
Kognitive Umstrukturierung .....	59
Analyse von Kontingenzen .....	59
Stilistische Strategien .....	60
Strategien zur reziproken Kommunikation .....	60
Strategien zur provokativen Kommunikation .....	61
Sozialarbeiterische Strategien .....	61
Strategien zur Intervention im Umfeld .....	61
Strategien zur Beratung der Klientin .....	61
Spezielle Behandlungsstrategien .....	62
Strategien bei Krisen .....	62
Strategien bei Suizidalität .....	63
Strategien zu therapiegefährdendem und therapiebeeinträchtigendem Verhalten .....	63
Strategien für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung .....	64
Akzeptanz der Beziehung .....	64
Stärkung der Beziehung .....	65
Problemlösung in der Beziehung .....	66
Teilnehmerin und Gruppenleiterin .....	66
Gruppe und Gruppenleiterin .....	68
Teilnehmerin und Teilnehmerin .....	69
Generalisierung zwischenmenschlichen Verhaltens .....	69

## **6. ÜBERBLICK ÜBER DEN AUFBAU DER SITZUNGEN**

Erste Sitzung: Einführung in das Fertigkeitentraining .....	71
Zweite Sitzung: Fertigkeiten zur Steigerung der inneren Achtsamkeit .....	73
Sitzungen 3 bis 7: Fertigkeiten der verschiedenen Module .....	74
8. Sitzung: Letzte Sitzung .....	75

## **7. INNERE ACHTSAMKEIT**

Die „Was“-Fertigkeiten der inneren Achtsamkeit .....	77
„Wie“-Fertigkeiten der inneren Achtsamkeit .....	78
Hausaufgaben .....	79
Übersicht über den Inhalt der Sitzung .....	79

## **8. TRAINING DER INTERPERSONELLEN WIRKSAMKEIT**

Ziele des Moduls .....	88
Themenübersicht .....	89
Bewußter Umgang mit Gefühlen: .....	108

## **9. TRAINING DER EMOTIONSREGULIERUNG**

Spezifische Fertigkeiten für einen bewußten Umgang mit Gefühlen .....	108
Gefühle identifizieren und benennen .....	108
Hindernisse für das Verändern von Gefühlen identifizieren .....	109
Die Verwundbarkeit gegenüber schmerzhaften Gefühlen verringern .....	109
Positive Ereignisse häufiger werden lassen .....	109
Die Achtsamkeit für gegenwärtige Gefühle steigern .....	109
Den gegenwärtigen Gefühlen entgegen handeln .....	110
Techniken zu Stresstoleranz anwenden .....	110
Themenübersicht .....	110

## **10. STRESSTOLERANZ**

Ziele des Moduls .....	124
Themenübersicht .....	125
Anmerkungen .....	133
Literatur .....	134
Liste der Arbeits- und Übungsblätter .....	136