

Inhalt

GRUNDLAGEN	1
1 Einführung in die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)	3
Maik Voelzke-Neuhaus	
1.1 Therapiestruktur	4
1.2 Therapiebausteine	5
1.3 Therapeutische Grundhaltung	7
2 Einführung in die Borderline-Persönlichkeitsstörung und Sucht	9
Maik Voelzke-Neuhaus	
2.1 Borderline-Persönlichkeitsstörung	9
2.2 Sucht	12
3 Einführung in die Kunsttherapie	16
Sarah Guddat	
3.1 Anwendungsbereiche	16
3.2 Kunstbasierte Ansätze	17
3.3 Kunsttherapeutische Techniken	18
3.4 Wirkungsweise der Kunsttherapie	22
4 Kunsttherapie im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie	26
Maik Voelzke-Neuhaus	
4.1 Angebote der Ameos Klinik	26
4.2 Strukturen bei der Arbeit mit Patientinnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung	27

DIE MODULE	31
5 Modul Achtsamkeit	33
Sarah Guddat	
5.1 Allgemeines	33
5.2 Fünf-Sinne-Aquarelltechnik (Fühlen, Schmecken, Hören, Riechen, Sehen)	35
5.3 Speckstein-Handschmeichler (Fühlen)	37
5.4 Temperabilder mit den Händen ohne Pinsel (Fühlen)	39
5.5 Aquarell Rundlauf (Sehen)	41
5.6 Wohlfühlinsel (Fühlen)	43
5.7 Klangkugeln (Fühlen, Hören)	45
5.8 Malen nach Musik mit Acryl (Hören)	47
6 Modul Stresstoleranz	50
Sarah Guddat	
6.1 Allgemeines	50
6.2 Kunsttherapeutische Techniken für kurzfristige Skills	51
6.2.1 Notfallkoffer und Skillsketten	51
6.2.2 Sich ablenken	54
6.2.3 Sich beruhigen mithilfe der Sinne	64
6.2.4 Den Augenblick verändern	65
6.2.5 Pro und Contra – Konsequenzenbild	68
6.2.6 Gelenkte Aufmerksamkeit: Buchbinden	69
6.3 Kunsttherapeutische Techniken für langfristige Skills	73
6.3.1 Innere Bereitschaft: Überschriften	73
6.3.2 Entscheidung für einen neuen Weg	75
6.3.3 Radikale Akzeptanz	79
7 Modul Umgang mit Gefühlen	84
Sarah Guddat	
7.1 Allgemeines	84
7.2 Gefühle abschwächen	86
7.2.1 Tonarbeit zu »Wut abschwächen«	86
7.2.2 Gefühl in Form und Gegenform	87
7.2.3 Held des Alltags: Wächterfigur	88
7.2.4 HILFS-Skill	90

7.3	Vorsicht Falle – vergangenes Erleben	90
7.3.1	Das innere Kind und der heutige Erwachsene	91
7.3.2	Ressourcenbild	92
7.4	Emotionssurfing: Tonkneten	93
7.5	Problemlösen STOP-DENK	95
7.5.1	Neun Schritte des STOP-DENK	95
7.5.2	Wunschobjekte	96
7.5.3	Bildausschnitt erweitern	97
7.5.4	Lösungsorientierte Strategien	99
7.6	Gefühlsprotokoll VEIN-AHA	101
7.7	Glaubenssätze relativieren: positive Glaubenssätze	102
7.8	ABC-GESUND	104
7.9	Umgang mit spezifischen Gefühlen	104
7.9.1	Schattenbilder	104
7.9.2	Sorgenfresser	105
7.9.3	Der Stoff, aus dem Gefühle gemacht sind	107
8	Modul »zwischenmenschliche Fertigkeiten«	110
	Sarah Guddat	
8.1	Allgemeines	110
8.2	Dialogisches Malen zu zweit	112
8.3	Floßtechnik	113
8.4	Beziehungsbilder	114
9	Modul Selbstwert	117
	Sarah Guddat	
9.1	Allgemeines	117
9.2	Fairer Blick	117
9.2.1	Innen- und Außenwahrnehmungs-Boxen	118
9.2.2	Selbstporträt/Visitenkarten	120
9.3	Wohlbefinden: InSEL-Skill	123
9.3.1	Bestandteile von InSEL	123
9.3.2	Frust ausbalancieren: Glücksbox	123
9.4	Arbeit an Glaubenssätzen	124

10	Modul Therapiebesprechungen	125
	Sarah Guddat	
10.1	Gefühls- und Zielbesprechungen	125
10.2	Werkbesprechung	125
11	Modul Sucht	130
	Maik Voelzke-Neuhaus	
11.1	Besonderheiten der DBT-Sucht	130
	11.1.1 Ziele und Veränderungsstrategien	130
	11.1.2 Attachment und Butterflys	132
	11.1.3 Gestaltung der Skillsgruppen in der DBT-Sucht	133
11.2	Skills und kunsttherapeutische Techniken	134
	11.2.1 Skills zur Krisenbewältigung	134
	11.2.2 Skills zum Annehmen der Realität	139
	Literatur	144