

Anne Kristin von Auer ■ Martin Bohus

Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A)

Das Therapeutenmanual

Unter Mitarbeit von

Katharina Abs

Arne Bürger

Sonia Ludewig

Florian Hammerle

Simone Stojan

Claudia Thurn

Mit 13 Abbildungen und
160 Info- und Arbeitsblättern

**Inklusive Keycard zum Freischalten
der Software „Interaktives Skillstraining
für Jugendliche mit Problemen
der Gefühlsregulation (DBT-A)“**

Die Info- und Arbeitsblätter zu allen Modulen
sowie Hintergrundtexte zum Skillstraining,
ergänzt um jugendspezifische Aspekte, können Sie
unter www.schattauer.de/5206 herunterladen.

Inhalt

I DBT für Adoleszente: Skillstraining

1 Die Dialektisch-Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT-A)	3
Einführung	3
Struktur und Behandlungsstrategien in der DBT-A	4
2 Emotionsregulationsstörung im Jugendalter	9
Probleme im Umgang mit Gefühlen bei Jugendlichen	9
Emotionsregulationsstörung und Skillstraining im Jugendalter	14
3 Skillstraining	17
Grundlegendes zur Skillsvermittlung	17
Rahmenbedingungen und strukturelle Aspekte des Skillsgruppentrainings	20

II Module des Skilltrainings

4 Grundlagen und Fakten	35
Arne Bürger, Florian Hammerle und Anne Kristin von Auer	
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	35
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	42
5 Achtsamkeit	58
Florian Hammerle, Arne Bürger und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	58
Didaktisches Vorgehen	58
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	60
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	64
6 Stresstoleranz	77
Arne Bürger, Florian Hammerle und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	77
Didaktisches Vorgehen	78

Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	78
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	92
7 Umgang mit Gefühlen (Emotionsregulation)	120
Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	120
Didaktisches Vorgehen	120
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	121
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	131
8 Zwischenmenschliche Skills	213
Sonia Ludewig und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	213
Didaktisches Vorgehen	213
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	214
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	223
9 Selbstwert	251
Simone Stojan und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	251
Didaktisches Vorgehen	251
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	253
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	263
10 Den Mittelweg finden	292
Claudia Thurn, Katharina Abs und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	292
Didaktisches Vorgehen	293
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	294
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	310
11 Umgang mit Rauschmitteln	345
Simone Stojan und Anne Kristin von Auer	
Ziele dieses Moduls	345
Didaktisches Vorgehen	345
Einsatz der Info- und Arbeitsblätter	346
Übersicht der Info- und Arbeitsblätter	353

Anhang

Infoblatt Probleme lösen	377
Arbeitsblatt Probleme lösen	381
Achtsamkeitsübungen	383
Aktive Übungen zum Teilwerden	383
Nach außen gerichtete Übungen zum Wahrnehmen und Benennen	393
Nach außen gerichtete Übungen zum Wahrnehmen	394
Ruhigere, eher nach innen gerichtete Übungen zum Wahrnehmen	395
Ruhigere, eher nach innen gerichtete Übung zum Teilwerden	397
Bewusstes Wahrnehmen oder Teilwerden im Alltag	398
Literaturverzeichnis	399
Skillsübersicht	405