

# Skills-Training nach DBT

Skills-Training nach Marsha M. Linehan ist störungsspezifisch, **integriert viele therapeutische Methoden** und orientiert sich an **bewährten psychotherapeutischen Methoden der Dialektischen-Verhaltenstherapie**. Skills-Training hilft vor allem bei psychischen Störungen wie Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung oder traumatischen Belastungsstörungen.

Das Training gliedert sich insgesamt in 5 Module, wobei nicht jedes Modul zur Anwendung kommen muss. Je nach Problem werden **verschiedene Themen der Module miteinander kombiniert**.

## Module des Skills- Training:

**Achtsamkeit:** Annehmen des gegenwärtigen Moments

**Stresstoleranz:** Krisen und Hochstressphasen meistern

**Umgang mit Gefühlen:** Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern

**Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** Soziale Umgangsformen trainieren

**Selbstwert:** Selbstwertgefühl verbessern

**Der Erfolg der Dialektische-Verhaltenstherapie konnte mehrfach wissenschaftlich belegt werden. Mehr als 70% der Betroffenen zeigen rasch sehr starke Verbesserungen.** Das Skills-Training unterliegt der Schweigepflicht und wird daher nicht an Dritte weitergegeben.