

Inhalt

1	Grundlagen	1
1.1	Was ist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)?	1
1.1.1	Diagnostische Kriterien der BPS nach DSM-5	1
1.1.2	Die klinische Symptomatik	1
1.1.3	Biopsychosoziales Entstehungsmodell	3
1.2	Therapie der BPS mit der Dialektischen Behavioralen Therapie (DBT)	3
1.2.1	DBT-Behandlungsmodule	3
1.2.2	Prinzipien der DBT	4
1.2.3	Grundannahmen für DBT-Therapeuten	4
1.2.4	Stationäre DBT	5
2	Struktur, Ziele und Modalitäten der DBT-Körpertherapie	7
2.1	Die Körpereinzelterapie	7
2.2	Die Körperskillsgruppe	8
2.3	Andere Bewegungsgruppen	9
2.4	Ziele eines regelmäßigen Bewegungsprogramms	9
2.5	Modalitäten eines regelmäßigen Bewegungsprogramms	10
2.6	Praxisbeispiele für Bewegungsgruppen	13
3	Der Erstkontakt	15
4	Basisübungen	18
	Einleitung	18
4.1	Gleichgewicht	20
4.2	Koordination	21
4.2.1	Grobmotorik	21
4.2.2	Feinmotorik	21
4.3	Kreislaufenpassung	22

5	Die Bewegungsanalyse	23
6	Warm-up-Übungen	27
	Einleitung und Ziele	27
6.1	Klatschen	29
6.1.1	Klatscher im Kreis	29
6.1.2	Contras klatschen	30
6.2	Säckchen werfen	31
6.2.1	Wurfvariationen	31
6.2.2	Säckchentausch	31
6.2.3	Würfe mit Partner	32
6.2.4	Reaktionsspiele zu zweit	33
6.2.5	Andere Übungen	36
6.3	Bechertennis	39
6.3.1	Wurfvariationen	40
6.3.2	Partnerübungen	40
6.4	Parteikissen	41
6.5	Luftballonsack	42
6.5.1	Sack im Kreis	42
6.6	Luftballons	42
6.6.1	Ballon im Raum	43
6.6.2	Ballon in der Luft halten	43
6.6.3	Partnerübungen	43
6.6.4	Ballon im Kreis	45
6.7	Ess-Stäbchen	46
6.7.1	Übungen zum Gewöhnen an das Medium	46
6.7.2	Partnerübungen	47
6.7.3	Gruppenübung: Schlag weitergeben	51
7	Körperbezogene Achtsamkeitsübungen	52
	Einleitung	52
	Was soll in der Achtsamkeit geübt werden?	53
	Wie sollen die Übungen durchgeführt werden?	54
7.1	Commitment-Übung	55
7.2	Die betenden Hände	58
7.3	Stopp and Go	59
7.4	Happy Face	59

7.5	Palmieren (auch: »Blitzentspannung«)	60
7.6	Schau genau!	61
7.7	Zeigen und Heben	62
7.8	Teamwork	64
7.9	Fußsohlen abrollen	65
7.10	Nonverbales Führen und Folgen	66
7.11	ZEN-Gehen	66
7.12	Der Body-Scan	68
8	Stresstoleranz-Skills	70
	Einleitung	70
	Was ist »Stress«?	70
	Was ist mit »Stresstoleranz-Skills« gemeint?	71
8.1	Frühwarnzeichen für hohe Anspannungszustände	74
8.2	Körperbezogene Skills für das Selbstmanagement hoher Anspannungszustände	76
	8.2.1 Übungen mit starker Muskelaktivität	78
	8.2.2 Koordinativ anspruchsvolle Übungen	84
	8.2.3 Übungen mit weniger Aktivität	88
	8.2.4 Shiatsu-Dehnungen	90
9	Antidissoziative Skills	95
	Einleitung	95
	Wie zeigen sich Dissoziationen?	95
	Was sind Dissoziationen?	96
9.1	Der 5-Sinne-Test	98
9.2	Frühwarnzeichen der Dissoziation	101
9.3	Körperbezogene Skills für das Selbstmanagement dissoziativer Prozesse	103
	9.3.1 Gleichgewichtsübungen	104
	9.3.2 Koordinativ anspruchsvolle Übungen	107
	9.3.3 Übungen mit starken sensorischen Reizen/Schmerzreizen	110
	9.3.4 Übungen mit weniger intensiven sensorischen Reizen	114
	9.3.5 Übung mit orthostatischer Umkehr	118
9.4	Sinnesbezogene Skills als Hilfe bei Intrusionen, Flashbacks und Albträumen	119

10	Heimliche Skills	123
	Einleitung und Ziele	123
10.1	Die Anker-Übung	124
10.2	Pseudo-Aufstehen	126
10.3	Bauchmuskelspannung	126
10.4	Tisch drücken	128
10.5	Drei Fußpunkte	128
10.6	Akupressurpunkt drücken	129
10.7	Schwimmhäute zupfen	130
10.8	Fingerspiele	131
	10.8.1 Variante 1: Victory/Kreis	131
	10.8.2 Variante 2: Kleiner und großer Hase	131
10.9	Handgashebelatmung	132
10.10	Wechselnder Atemstrom	134
10.11	Fokus nah und fern	135
10.12	Taucheratmung	135
10.13	Schuhe binden	136
11	Atemübungen	137
	Einleitung und Ziele	137
11.1	Fußgashebelatmung	139
11.2	Mittelfingerpressatmung	140
11.3	Pranayama	141
11.4	Schnüffelatmung	142
11.5	Windmühlenatmung	143
11.6	Atemübungen – Übersicht	145
12	Körperwahrnehmung	147
	Einleitung und Ziele	147
12.1	Die drei Phasen der Wahrnehmung	148
12.2	Das Auge der Wahrnehmung	150

12.3	Eine Übung zum »Wise Mind«	151
12.4	Körperwahrnehmung und Berührung	152
12.4.1	Die Shiatsu-Technik	154
12.4.2	Die Igelballmassage	159
13	Nähe und Distanz	161
	Einleitung und Ziele	161
13.1	Zonen und Abstandsregeln	162
13.1.1	Die Intimzone	163
13.1.2	Die persönliche Zone	164
13.1.3	Die soziale Zone	164
13.2	Körperwahrnehmungsübungen zu Nähe und Distanz	165
13.2.1	Übung 1: Meine Grenze	165
13.2.2	Übung 2: Meine Frühwarnzeichen	166
13.2.3	Übung 3: Kontaktaufnahme	167
13.2.4	Übung 4a: Abgrenzen	168
13.2.5	Übung 4b: Nase-Nabel-Kontakt	170
14	Selbstwert	173
	Einleitung und Ziele	173
14.1	»Die vier Säulen des Selbstwerts«	175
14.2	Skills zum Gedankenstopp	177
14.2.1	Wahrnehmen und Beschreiben	178
14.2.2	Schnipp-Kick und Zählen	179
14.2.3	Tennisball prellen	179
14.2.4	Tennisball und Tieralphabet	180
14.2.5	Mentale Gedankenstopps	180
14.3	Das Selbstbild	181
14.4	Körperübungen für selbstsicheres Verhalten	182
14.4.1	Körperhaltung im Stehen	183
14.4.2	Körperhaltung im Sitzen	184
14.4.3	Körperhaltung im Gehen	184
14.4.4	Arbeit an der Mimik	186
14.4.5	Blickkontakt üben	189
	Literatur	191

Anhang	193
Übungen – Übersicht	195
Arbeits- und Übersichtsblätter	200
Übersicht Checkliste Erstkontakt	200
»Atemübungen«	202
»Fußgashebelatmung«	202
»Mittelfingerpressatmung«	202
»Pranayama«	202
»Schnüffelatmung«	202
»Windmühlenatmung«	202