



Skills-Wochenprotokoll

basierend auf der Dialektisch Behavioralen Verhaltenstherapie DBT sensu Marscha Linehan

Woche vom: _____ bis _____

Name: _____

Wochenziel: Ja Nein

	Fertigkeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonnabend		Sonntag	
		A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)
Achtsamkeit	Wahrnehmen														
	Beschreiben: Innen														
	Beschreiben: Außen														
	Teilnehmen														
	Annehmende Haltung														
	Konzentration auf den Augenblick														
	Wirkungsvolles Handeln														
	Atemübungen														
	...														
Stresstoleranz	Sich ablenken (Körperempfindungen)														
	Heißer Stuhl														
	Planks														
	mPMR														
	Selbstberuhigung (5-Sinne-Übung)														
	Augenblick verändern (innerer Kurzurlaub)														
	An Pro & Kontra denken														
	Leichtes Lächeln														
	Gelenkte Aufmerksamkeit														
	Radikale Akzeptanz														
	Innere Bereitschaft														
	Entscheidung für einen neuen Weg														
	...														
	...														
	...														
...															

Legende: A= Anwendung? (Ja oder Nein) N= Nutzen (0-4; 0= „gar nicht“; 1= „kaum“; 2= „mittel“; 3= „viel“; 4= „sehr viel“)



Woche vom: _____ bis _____

Name: _____

Wochenziel: Ja Nein

	Fertigkeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag		Sonntag	
		A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)	A (J/N)	N (0-4)
Umgang mit Gefühlen	Gefühle beschreiben (VEIN-AHA)														
	Gefühle abschwächen (VEIN-AHA)														
	Fakten überprüfen														
	Held des Alltags														
	Verwundbarkeit verringern (ABC GESUND)														
	Emotionssurfing														
	Arbeit mit Glaubenssätzen														
	Problemlösen: STOP - DENK														
	...														
Zwischenmenschlich	Entscheidung für/gegen Bitten														
	Entscheidung für/gegen NEINSagen														
	Orientierung auf das Ziel														
	Orientierung auf die Beziehung														
	Orientierung auf die Selbstachtung														
Selbstwert	Fairer Blick														
	InSEL-Skill														
	Frust ausbalancieren														
	Liste der Glaubenssätze														
	Arbeit mit Glaubenssätzen gegen Glaubenssätze handeln														

Legende: A= Anwendung? (Ja oder Nein) N= Nutzen (0-4; 0= „gar nicht“; 1= „kaum“; 2= „mittel“; 3= „viel“; 4= „sehr viel“)