



Einführung in die Achtsamkeit

Achtsamkeit spielt in der DBT eine zentrale Rolle!

- Wir wissen, dass Achtsamkeitsübungen helfen, körperlichen und seelischen Stress zu vermindern.
- Achtsamkeit ist die Basis aller Skills! Nur wenn Sie wahrnehmen, dass Sie z. B. unter Hochspannung stehen, können Sie Stresstoleranzskills einsetzen.

Was lernen Sie durch Achtsamkeitsübungen?

- Durch Achtsamkeitsübungen lernen Sie, bestimmte Fähigkeiten einzusetzen. Es geht um Ihre Fähigkeit, etwas wahrzunehmen, etwas zu beschreiben und an etwas teilzunehmen. Das nennen wir WAS-Fertigkeiten.

