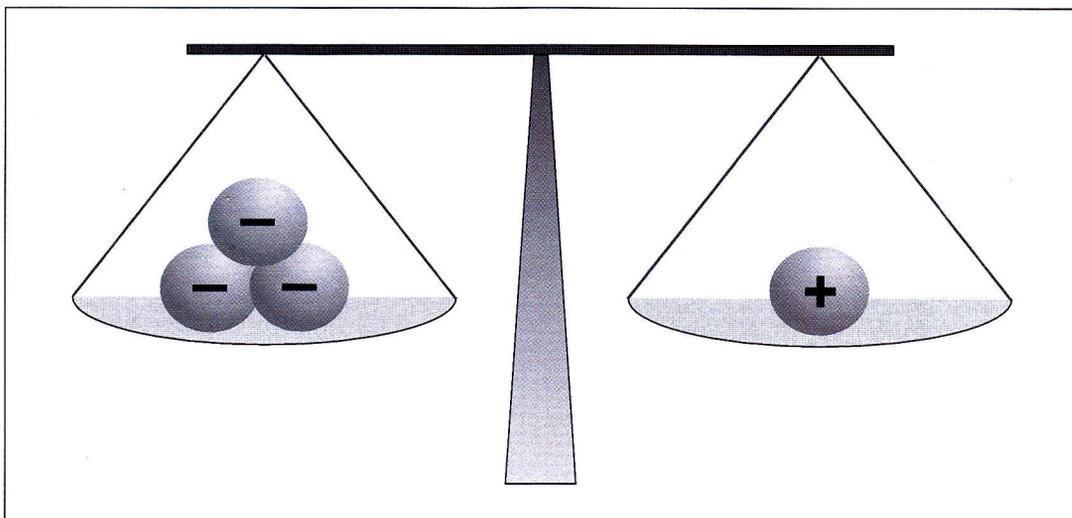




## ***Frust ausbalancieren***

### **Balancieren Sie Alltagsfrust aus?**

- Was zeichnet Überlebenskünstler aus? Stellen Sie sich eine allein erziehende Mutter vor, die ihre Kinder managt, im Job zurechtkommt und noch Zeit für sich und ihren Freund findet. Das kann doch nicht gut gehen, oder? Sie haben Recht. Irgendetwas geht immer schief.
- Was macht den Unterschied aus zwischen Menschen, die mit Alltagsfrust leben können und solchen, die aus der Bahn geworfen werden? Es geht um die Balance. Überlebenskünstler haben gelernt, dass „Alltagsfrust“ selbstverständlich ist, aber durch angenehme Erfahrungen ausbalanciert werden kann, d. h., je schlimmer es kommt, desto wichtiger werden positive Erfahrungen.
- Das macht den Unterschied: Borderline-Patientinnen tendieren dazu, bei zunehmendem Alltagsfrust angenehme Erfahrungen einzuschränken. Wenn Sie von Überlebenskünstlern lernen wollen, sollten Sie den Skill „Frust ausbalancieren“ anwenden.



- „Frust ausbalancieren“ funktioniert folgendermaßen: Stellen Sie sich eine Waage vor und legen Sie in die linke Schale alle belastenden Ereignisse dieser Woche, in die rechte Schale angenehme Erfahrungen. Jede gute Erfahrung wiegt fünf Mal so viel wie eine schlechte (wir wollen ja nicht gleich übertreiben). Zum Beispiel: Bei 10 unangenehmen Erfahrungen sollten Sie mindestens zwei angenehme Erfahrungen planen. Wenn Sie Fortschritte gemacht haben, können Sie ja das Tauschverhältnis auf 3:1 erhöhen.