



Skills-Training

Eine kurze Einführung in vier Fragen

Wer eignet sich für das Skills-Training?

Das Skills-Training richtet sich primär an Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und Dissoziativer Identitätsstörung (DIS), die unter massiven Problemen der Emotionsregulation leiden.

Was ist Skills-Training und was beinhaltet es?

Es handelt sich um ein strukturiertes Lernprogramm zur Vermittlung funktionaler Fertigkeiten (Skills), die helfen sollen, schwierige Situationen und intensive Gefühlszustände ohne selbstschädigendes Verhalten zu bewältigen. Das klassische Konzept umfasst die Module Innere Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert. Spezifische Programme für DIS ergänzen dies um Module wie Innenkommunikation, Orientierung im Innen und Umgang mit Triggern. Zentrale Werkzeuge sind die Spannungsmessung (0 - 100 %), der Notfallkoffer mit Sinnesreizen sowie detaillierte Verhaltensanalysen zur Identifikation von Auslösern.

Wann wird Skills-Training angewendet?

Das Training ist indiziert bei chronischer Suizidalität, Selbstverletzung, hoher emotionaler Instabilität oder schweren dissoziativen Zuständen. In der Traumatherapie dient es häufig als notwendige Stabilisierungsphase, die zwingend vor einer konfrontativen Trauma-Arbeit stattfinden muss. Akut werden Stresstoleranz-Skills dann eingesetzt, wenn die Anspannung den „Point of no Return“ (über 70 %) erreicht und die kognitive Kontrolle versagt.

Warum bzw. wozu dient das Skills-Training?

Das übergeordnete Ziel ist das Erlangen von Handlungskompetenz, um automatisierte, dysfunktionale Verhaltensmuster (sogenannte „Trampelpfade“) durch hilfreiche Strategien zu ersetzen. Es soll das Überleben sichern, die Selbstwirksamkeit stärken und Symptome wie Flashbacks, Amnesien oder dissoziative Anfälle durch eine verbesserte Orientierung im Hier und Jetzt reduzieren. Letztlich ermöglicht es den Betroffenen, eine Brücke zu neuen Erfahrungen zu bauen und ihre Lebensqualität langfristig zu verbessern.



Das Ampelsystem

Anspannung einschätzen, passenden Skill wählen

Das Ampelsystem dient dazu, die eigene Arbeitsfähigkeit und Anspannung basierend auf der Skala des Window of Tolerance (WOT) von 0 bis 100 einzuschätzen. Es hilft dabei, den passenden Skill für den jeweiligen Zustand auszuwählen.

Grün 40 - 60 %

Gut arbeitsfähig · im Hier und Jetzt orientiert.

In diesem Bereich ist die Person gut arbeitsfähig und im Hier und Jetzt orientiert. Es ist der ideale Zustand, um neue Erfahrungen zu machen und komplexe Fertigkeiten zu lernen.

Gelb 60 - 70 %

Eingeschränkt arbeitsfähig · erste Frühwarnzeichen.

Die Person spürt erste Frühwarnzeichen wie Unruhe oder leichtes Entfremdungserleben. Es müssen frühzeitig Regulationsskills eingesetzt werden, um nicht in den roten Bereich abzurutschen.

Rot über 70 % oder unter 30 %

Kaum arbeitsfähig · Hochspannung oder starke Dissoziation.

Bei Werten über 70 herrscht Hochspannung und Panik (Übererregung). Bei Werten unter 30 starke Dissoziation oder Erstarrung (Untererregung). In diesem Zustand versagt die kognitive Kontrolle; es müssen dringend Hochstress-Skills (wie Ammoniak oder Kältereize) genutzt werden, und die aktuelle Situation muss oft unterbrochen oder verlassen werden.



Arten von Skills

Fünf Zugänge mit Beispielen

Skills lassen sich nach ihrem Wirkmechanismus gruppieren. Die folgenden Kategorien helfen bei der Auswahl — je nach Zustand und Situation wirkt der eine Zugang besser als der andere.

Handlungsbezogene Skills *(behavioral)*

Diese zielen auf eine konkrete Tätigkeit ab, um den Fokus zu verändern.

BEISPIELE

Aufräumen · Kochen · Joggen · Schwimmen · ein Instrument spielen.

Gedankenbezogene Skills *(kognitiv)*

Hier geht es um die Steuerung der Gedanken, um Grübeln oder Dissoziation zu unterbrechen.

BEISPIELE

Sudoku · Rätsel lösen · Rückwärtszählen in schwierigen Schritten (sogenannte „Hirn-Flickflacks“) · Lesen.

Sinnesbezogene Skills *(sensorisch)*

Diese nutzen starke Reize über die fünf Sinne, um eine Reorientierung im Hier und Jetzt zu erzwingen.

BEISPIELE

Eiswürfel drücken · Chilischoten kauen · Ammoniak riechen · laute Musik hören.

Körperbezogene Skills *(physiologisch)*

Diese nutzen gezielte Bewegung oder körperliche Anspannung gegen das Erstarren.

BEISPIELE

Atemübungen · Krafttraining · Theraband-Übungen · Übungen zum Gleichgewicht.

Zwischenmenschliche Skills *(sozial)*

Diese dienen dazu, Ziele zu erreichen, Beziehungen zu pflegen und die Selbstachtung in Interaktionen zu wahren.

BEISPIELE

Nein sagen · eigene Wünsche äußern · Kritikgespräche führen.