



*„Denke immer daran,  
dass es nur eine Zeit gibt:  
Heute. Hier. Jetzt.“*

Leo Tolstoi

### DBT Skillsgruppe / Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail an Frau Dr. Lina Knechtl und vereinbaren Sie ein Vorgespräch.

#### Dr. Lina Marie Knechtl

Psychologische Psychotherapeutin  
Landsberger Str. 478  
81241 München

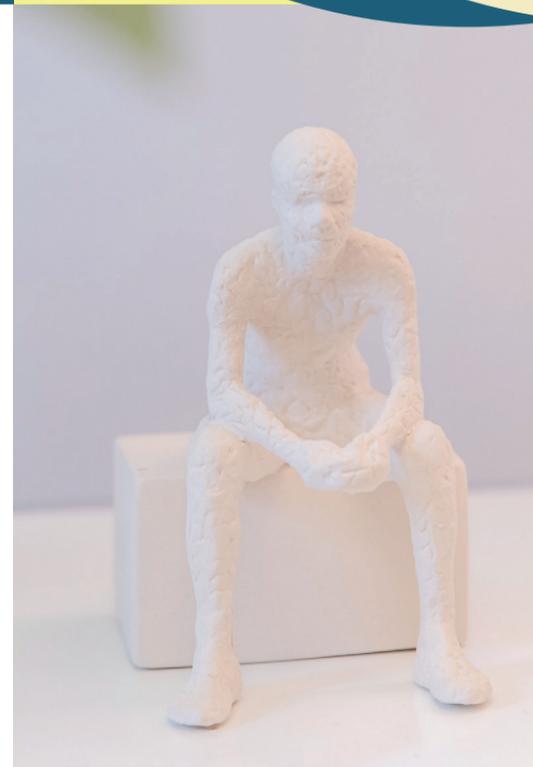
**T.** 089 / 559 265 64  
**M.** 0176 / 824 215 70  
**E.** [knechtl@psychotherapie-muenchen-pasing.de](mailto:knechtl@psychotherapie-muenchen-pasing.de)

Mehr Informationen sowie ein Kontaktformular finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.psychotherapie-muenchen-pasing.de](http://www.psychotherapie-muenchen-pasing.de)



**PSYCHOTHERAPIE**  
München-Pasing

**DBT SKILLSGRUPPE**  
Gleichgewicht zwischen Akzeptanz und Veränderung



- Sie haben eine widersprüchliche Selbstwahrnehmung?
- Sie erleben große Schwankungen in Ihren Gefühlen und Zielen?
- Sie neigen zu instabilen, krisenhaften Beziehungen?
- Sie kennen intensive Ängste, verlassen zu werden?
- Sie führen deshalb Beziehungstests durch?
- Sie spüren ein anhaltendes Gefühl innerer Leere?
- Sie tendieren zu selbstschädigenden Verhaltensweisen?

## Sie wollen Ihre emotionale Stabilität ausbauen?

Durchlaufen Sie das Gruppentraining angelehnt an die umfassend erprobte Dialektisch-Behaviorale Therapie nach Marsha Linehan.

Dieses beinhaltet folgende Module:

- Verzicht auf / Reduktion von selbstschädigendem Verhalten
- Regulation von Emotionen
- Stabilisierung von Beziehungen

Die DBT konzentriert sich darauf, Ihnen zu helfen, besser mit Ihren Gefühlen umzugehen, Ihre Ziele zu erreichen und sich selbst und Ihre Vergangenheit zu akzeptieren. Zu diesem Zweck erlernen Sie spezifische Fertigkeiten und arbeiten daran, Ihr inneres Erleben und Ihr Verhalten entsprechend zu erweitern. Die DBT hilft Ihnen, Ihre Einstellung zu sich selbst und zu anderen zu überprüfen.

Manchmal müssen alte Überlebensstrategien durch neue Lebensstrategien ersetzt werden.



## Ziele

- Sich selbst und den Augenblick annehmen
- Krisen- und Hochstress-Phasen bewältigen und ihnen vorbeugen
- Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern

## Teilnehmer/-innen

- Personen mit Borderline Persönlichkeitsstörung oder emotional-instabilen Persönlichkeitsanteilen
- Personen mit intensiven und schwankenden Emotionen, welche die Stabilität von Denken, Verhalten und Selbstwert im Alltag erschweren

## Struktur

- Geschlossene Gruppe (feste Teilnehmer/-innen)
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Je Einheit 100 Minuten
- Vorab 2 bis 5 individuelle Einzelsitzungen zur diagnostischen Einordnung
- Kostenübernahme durch private Krankenkassen und Beihilfen

