

Inhalt

0 Einleitung – Dialektische Verhaltenstherapie: Ein Überblick über die Behandlung	7
1 Streßtoleranz – grundlegende Fertigkeiten	10
2 Streßtoleranz – weiterführende Fertigkeiten: Verbessern Sie den Augenblick	41
3 Achtsamkeit – grundlegende Fertigkeiten	77
4 Achtsamkeit – weiterführende Fertigkeiten	103
5 Die weitere Erforschung der Achtsamkeit	140
6 Emotionsregulierung – grundlegende Fertigkeiten	148
7 Emotionsregulierung – weiterführende Fertigkeiten	193
8 Interpersonale Effektivität – grundlegende Fertigkeiten ...	216
9 Interpersonale Effektivität – weiterführende Fertigkeiten ..	235
10 Zusammenfassung aller Bereiche	264
 Über die Autoren	 268
Literatur	269