



Arbeitsgemeinschaft wissenschaftliche Psychotherapie Zürich

Die AWP Zürich ist spezialisiert auf die Organisation und Durchführung von Weiterbildungen in Dialektisch-Behavioraler Therapie (DBT) nach dem Konzept von Marsha M. Linehan

Alle Angaben dieses Flyers sind Stand SEPT 2026 und gelten vorbehaltlich möglicher Anpassungen auf www.awp-zuerich.ch

DBT

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) wurde von Marsha M. Linehan entwickelt – ursprünglich als spezialisierter Therapieansatz für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Heute findet sie als evidenzbasiertes Verfahren Anwendung in verschiedenen klinischen und ambulanten Kontexten.

Im Zentrum der DBT steht die Entwicklung einer adaptiven emotionalen Selbstregulation, die Entwicklung tragfähiger zwischenmenschlicher Beziehungen sowie der Aufbau von Fertigkeiten zur Gestaltung eines für die Klient:innen mit Blick auf ihr Wertesystem sinnerfüllteren Lebens. Wichtige Bestandteile sind dabei das Kultivieren von Achtsamkeit, die Verbesserung von Krisenbewältigungsstrategien sowie die Förderung von Veränderungsmotivation.

Trotz ihrer strukturierten Vorgehensweise ermöglicht die DBT eine flexible Anpassung an individuelle Fallverläufe und Therapieziele. Sie verbindet vor dem Hintergrund einer achtsamen, dialektischen Grundhaltung verhaltenstherapeutische Strategien mit achtsamkeits- und akzeptanzorientierten Elementen und eignet sich für die Behandlung eines breiten Spektrums psychischer Erkrankungen – insbesondere dort, wo intensive emotionale Reaktionen und dysfunktionale Verhaltensmuster im Vordergrund stehen.

Ein besonderes Augenmerk wird in der DBT auf Haltungen, strukturelle Aspekte und Strategien gelegt, die es den Behandelnden ermöglichen, langfristig bestmöglich mit den Herausforderungen in der Arbeit mit Menschen mit schwerwiegenden Störungen der Emotionsregulation umzugehen und Burnout zu vermeiden. Hierzu zählt auch die dialektische und klar strukturierte Gestaltung von Teamprozessen.

Unsere Kurse erfüllen die Fortbildungsrichtlinien des **Dachverbands DDBT** und decken das theoretische Ausbildungscurriculum ab, das für die Zertifizierung als DBT-Therapeut:in oder DBT-Therapeut:in für Sozial- und Pflegeberufe (SuP) erforderlich ist.



Allgemeine Infos

AWP

Die Arbeitsgemeinschaft für wissenschaftliche Psychotherapie (AWP) besteht aus vom **Dachverband DBT (www.dachverband-dbt.de)** lizenzierten Instituten, die im deutschsprachigen Bereich die Aus- und Weiterbildung in DBT durchführen.

Referent:innen

Alle Referent:innen sind vom DDBT anerkannte DBT-(SuP)-Trainer:innen. Details zu den Trainer:innen siehe unter: www.dachverband-dbt.de

Zielgruppe

Approbierte Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Pflegepersonal, Ergotherapeut:innen, Körper- und Bewegungstherapeut:innen im ambulanten und stationären Bereich.

Methodik

Vortrag, Videos, Gruppenarbeit, Rollenspiele, z.T. mit Selbsterfahrungsteil.

Kurszeiten

In der Regel Do und Fr von 9 Uhr bis 16 Uhr 30.

Kursort

Die Workshops finden in der Regel in Räumlichkeiten der Clenia Bergheim AG, Holländerstrasse 80, 8707 Uetikon am See statt.

Kurskosten

Ein 2-tägiger Kurs kostet 480 CHF, ein 3-tägiger Kurs 720 CHF, ein 4-tägiger Kurs 960 CHF und ein 6-tägiger Kurs 1440 CHF.

Externe Kurse

Die Kurse können Sie als Einrichtung oder Institution auch „vor Ort“ buchen, wenn Sie ein gesamtes Team schulen lassen möchten.

Nähere Information dazu auf Anfrage per E-Mail an sekretariat@awp-zuerich.ch

Neben den DBT Standard Kursen können wir für Ihre Institution auf Wunsch spezifische Kurse wie DBT-Adoleszenz, DBT-Sucht und DBT-Forensik organisieren.

DBT Supervision

Über das Supervisionsangebot für angehende DBT-Therapeut:innen und/oder Teams, die nach DBT arbeiten wollen, erfahren Sie mehr unter www.dachverband-dbt.de oder via sekretariat@awp-zuerich.ch

Termine + Anmeldung

www.awp-zuerich.ch

DBT-Standard

Neue Skillskurse ab 2027.

Die Kurse basieren auf dem DBT-Skillstraining (2024/2025) nach Bohus et al. (DBT-Skillstraining, Schattauer-Verlag, Erscheinungsdatum 16.11.2024) Der Besuch der Skillskurse Skills1, Skills 2, Skills 3 bietet Ihnen das umfassende theoretische Wissen und das Handwerkszeug, um eigenständig Skillsgruppen zu leiten.

Der Weg zur Zertifizierung als DBT (SuP-)Therapeut:in

1. Theoriebausteine

Standardkurse

Basis I, Skills I (Duo I 2 x 2 Tage 32 UE)

oder Einzel (je 2 Tage 16 UE)

Skills II, Skills III

(Duo II 2 x 2 Tage 32 UE)

oder Einzel (je 2 Tage 16 UE)

Basis II (2 Tage 16 UE)

DBT-Aufbau (2 Tage 16 UE)

Zusatzkurse

+ VT(nVTler)

+ DBT-SuP (Sozial-und Pflegeberufe)

2. Praxisbausteine

3. schriftliche Unterlagen

4. Prüfung

genauere Infos

www.dachverband-dbt.de

Theoriekurse

Basis-I

Ziele

Vermittlung von Basiswissen über die Borderline-Persönlichkeitsstörung, Vorstellung grundlegender Konzepte der DBT und erste praktische Erfahrungen damit.

Inhalte

- Diagnostik, Epidemiologie und Differentialdiagnostik der Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Das ätiologische Verständnis der Borderline-Persönlichkeitsstörung aus Sicht der DBT (Bio-soziale Theorie), Störungs- und Veränderungsmodell
- Das therapeutische Verständnis der DBT (Grundannahmen, Achtsamkeit, dialektische Haltung, Arbeit im Team)
- Struktur und Modalitäten der DBT (Therapiephasen, Therapieelemente, Strukturierung der Behandlung auf Makro- und Mikroebene)
- Behandlungsstrategien in der Einzel- und Gruppentherapie (Skillstraining) im Überblick
- Vertiefung: Validierungsstrategien

Skills-I

Ziele

Vermittlung von Grundlagen und Rahmenbedingungen des DBT-Skilltrainings sowie fokussiertes Kennenlernen des Kernmoduls "Achtsamkeit", "Wise Mind".

Inhalte

- Grundlagen des Skilltrainings
- Rahmenbedingungen, Ablauf und Durchführung des Skilltrainings in der Gruppe
- Inhaltlicher Schwerpunkt auf Vermittlung und Erprobung der Module: "Achtsamkeit", "Wise Mind"

Skills-II

Ziele

Durchführung des Skilltrainings in der Gruppe. Fokus auf den Modulen: „kurz- und langfristig wirksame Skills zur Krisenbewältigung“, „Dissoziationsmanagement“, „Bewusster Umgang mit Emotionen“.

Inhalte

- Vermittlung und Erprobung der Module: „kurz- und langfristig wirksame Skills zur Krisenbewältigung“, „Dissoziationsmanagement“, „Bewusster Umgang mit Emotionen“
- Implementierung in Skillsgruppe und bei Bedarf Einzel-Skills-Coaching

·Raum für individuelle Fragestellungen und Herausforderungen aus den ersten Erfahrungen mit der Durchführung des Skilltrainings

Basis-II

Ziele

Vertiefung grundlegender Konzepte der DBT, Erprobung und Transfer. Nach diesem Kurs sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, die DBT in der Arbeit mit Klient:innen umzusetzen.

Inhalte

- Konsultationsteam und Arbeit im Team
- Therapiezielhierarchie und Setzen des Behandlungsfokus in der DBT
- Fallkonzeptionalisierung und Therapieplanung
- Vertiefung: Commitmentstrategien
- Vertiefung: Verhaltens- und Kettenanalyse
- Vertiefung: Veränderungsstrategien (Rollenspiele, Skillscoaching, Mikro-Expositionen)
- Vertiefung: Kontingenzmanagement
- Krisenmanagement

Skills-III

Ziele

Nach diesem Kurs sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, Skillsgruppen zu leiten.

Inhalte

- Vermittlung und Erprobung des Moduls: „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“
- Vertiefung des Moduls „Bewusster Umgang mit Emotionen“
- Implementierung in Skillsgruppe und bei Bedarf Einzel-Skills-Coaching
- Raum für individuelle Fragestellungen und Herausforderungen aus den ersten Erfahrungen mit der Durchführung des Skilltrainings

DBT-Aufbau (Basis-III)

Ziele

Verbessern von DBT-spezifischen Methoden und Strategien, v.a. emotionsfokussierende Strategien. Ausreichend Raum für individuelle Fragestellungen zu Transfer und Fallarbeit.

Inhalte

- DBT in unterschiedlichen klinischen Kontexten
- Vertiefung: Dialektische Behandlungsstrategien
- Gefühlsaktualisierung und -bearbeitung in den verschiedenen Therapiestadien
- Informelle Expositionen/ Emotionsexposition
- Reziproke und paradoxe/ irreverente Kommunikationsstrategien
- Burnout-Prophylaxe
- Die Adhärenzskalen der DBT



VT für nicht Verhaltenstherapeuten

3-tägiger Workshop 24 UE

Brauchen alle an einer Zertifizierung als DBT-(SuP-)Therapeut:in Interessierten, die nicht mindestens 24h VT-Grundlagen in der Ausbildung nachweisen können.

Inhalte

Lerntheoretische Grundlagen, wesentliche Grundtechniken/ -methoden und das Anwendungsspektrum der Verhaltenstherapie.



DBT-SuP für Sozial- und Pflegeberufe obligatorisch

2-tägiger Workshop mit DBT- Pflgetrainer:innen 16 UE

Ziel

Coaching von DBT- Elementen, die in der täglichen Arbeit auf Station relevant sind. Das Wissen von Grundlagen und ersten DBT-spezifischen Strategien soll aufgefrischt und vor allem praktisch geübt werden. Es sollen pflegespezifische Themen Raum finden.

Inhalte

Commitment- und Validierungsstrategien, Umgang mit Dissoziation, Achtsamkeit, Skillsvermittlung, Bezugsgespräche, Diarycard-Besprechung und das Anleiten von Gruppen werden trainiert.

Zusätzliches Angebot

DBT-Körpertherapie

Approbierte Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Pflegepersonal, Ergotherapeut:innen, Körper- und Bewegungstherapeut:innen und weitere klinisch tätige Berufsgruppen.

2-tägiger Workshop

Teilnahmevoraussetzung
Grundkenntnisse in DBT sind hilfreich

Ziele
Einführung in die Körpertherapie bei Patient:innen mit schwerer Störung der Körperwahrnehmung und des Körperbezugs.

Inhalte
Erstkontakt, Basisübungen, spez. Körpertherapie zu Körperwahrnehmung, Spannungsregulation und Aggressionsabbau, den Zielen der Patienten angepasste Körpertherapie, Vermittlung von Übungen im therapeutischen Rahmen, Strategien bei Problemen, körperorientierte Techniken in Einzeltherapie und Skillsgruppen.

DBT-Sucht

bei Abhängigkeit oder Missbrauch von Substanzen

Approbierte Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Pfleger:innen, Ergotherapeut:innen und weitere therapeutisch tätige Berufsgruppen im stationären-, teilstationären und ambulanten Setting (einschließlich Beratungsstellen), die mit Betroffenen einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und komorbider Substanzgebrauchsstörung arbeiten.

2-tägiger Workshop

Teilnahmevoraussetzung
Die Teilnahmevoraussetzung ist die vorherige Teilnahme an den DBT-Kursen Basis-I, Skills-I und Skills-II (Skills-III)

Ziele
Ziel des Workshops ist, das Vorgehen in der DBT-Sucht zur Behandlung von Personen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) und komorbider substanzbezogener Störung in Form einer Abhängigkeitserkrankung oder schädlichem Gebrauch praxisnah kennen- und anwenden zu lernen.

Inhalte
Inhalte des Workhops sind das Erlernen von DBT-Sucht spezifischen Strategien und Techniken. Wie lässt sich bei hoher kurzfristiger Attraktivität von Suchtmitteln die Bindung an die Therapie erhöhen? Dazu werden beziehungs- und bindungsorientierte Strategien, sogenannte "Attachmentstrategien" vermittelt. Die Motivierung zur Abstinenz bei gleichzeitiger Beachtung der oft eingeschränkten Ressourcen der Betroffenen wird durch das Prinzip der „Dialektischen Abstinenz“ ermöglicht. Welche Grundhaltung ist in der Arbeit mit den Betroffenen hilfreich und notwendig, um ein tragfähiges Commitment für die Behandlung aufzubauen? Wie werden bei einer Vielzahl dringlicher Anliegen Prioritäten gesetzt? Darüber hinaus werden Fertigkeiten zum Umgang mit starkem Verlangen, also Craving, und zur Rückfallprävention vorgestellt und eingeübt. Diese ergänzen einzelne Module des Skilltrainings in der Standard-DBT. Welche Fertigkeiten sind bei akutem Craving notwendig? Welche Fertigkeiten sind langfristig auf eine Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtet?

DBT-PTSD

DBT für komplexe posttraumatische Belastungsstörung

Approbierte Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen, weitere therapeutische Berufsgruppen.

4-tägiger Workshop

Teilnahmevoraussetzung
Grundkenntnisse in DBT sind wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich

Ziele
Die DBT-PTBS wurde entwickelt und evaluiert als störungsspezifisches Behandlungsprogramm für Posttraumatische Belastungsstörung nach sexuellem und körperlichem Missbrauch in der Kindheit und schwerer Störung der Emotionsregulation (Borderline). Es handelt sich um ein multimodulares Programm, basierend auf den Grundprinzipien der DBT, das zentrale Elemente der kognitiv-behavioralen traumafokussierenden Therapie integriert. Die Wirksamkeit konnte in zwei kontrolliert randomisierten Studien nachgewiesen werden.

Inhalte

- Besonderheiten der Symptomatik bei Patient:innen mit Störungen der Emotionsregulation und PTBS
- Hierarchisierung der Behandlungsfoki
- Erarbeitung von individualisierten Bedingungsanalysen von typischen Meidungs- und Escape-Verhalten trauma-assoziiierter Emotionen
- Skills zur Regulation von Dissoziation und hoher Anspannung
- Revision spezifischer dysfunktionaler Kognitionen: Scham, Schuld, Selbsthass
- Diskriminationstraining bei Ekel
- Behandlung von Alpträumen
- Moderierte Exposition
- Umgang mit Störungen des Körpererlebens

DBT-A-Curriculum (DBT für Adolezente)

Psychologische und ärztliche Psychotherapeut:innen, andere klinisch tätige Berufsgruppen sowie Personen, die Basiswissen zur Behandlung von Jugendlichen mit einer borderline-typischen Symptomatik und ihren Bezugspersonen erwerben möchten. 6-tägiger Workshop (3 x 2 Tage, als Trio oder einzeln buchbar)

Teilnahmevoraussetzungen
Die Teilnahmevoraussetzung ist die vorherige Teilnahme an den DBT-Kursen Basis-I, Skills-I und Skills-II (Skills III)

DBT-A-I (Kursteil 1)

Ziele
Erwerb von Grundkenntnissen über die DBT für Adolezente. Anleitung zur Anwendung DBT-spezifischer Strategien und Techniken in der Arbeit mit Jugendlichen und ihren Eltern. Erwerb zusätzlicher DBT-Strategien für die Arbeit mit Familien oder Bezugspersonen von Jugendlichen.

Inhalte

- Einschlusskriterien und Diagnostik im Jugendbereich, Epidemiologie.
- Besonderheiten bzgl. Kontaktaufnahme, Commitment-Strategien und Beziehungsaufbau bei Jugendlichen.
- Einbezug von Eltern/Bezugspersonen:
- Grundannahmen für Jugendliche und Eltern
- Umgang mit vertraulichen Informationen
- Commitment der Eltern/Bezugspersonen
- Hierarchie der Therapieziele (therapiegefährdendes Verhalten der Eltern)
- Vermittlung des biosozialen Modells
- Besonderheiten im Umgang mit Gruppen von Jugendlichen.
- Skillsgruppe für Jugendliche und deren Eltern/Bezugspersonen/ Elterngruppe.
- Vorstellung des zusätzlichen Moduls: walking the middle path
- Rolle von positiver und negativer Verstärkung in der Familie für dysfunktionales Verhalten
- Dialektische Dilemmata in Familien

DBT-A-II (Kursteil 2)

Ziele
Erwerb weiterer Kenntnisse zur DBT für Adolezente. Anleitung zur Anwendung DBT-spezifischer Strategien und Techniken in der Arbeit mit Jugendlichen und ihren Eltern. Erwerb zusätzlicher DBT-Strategien und spezifischer „Familien-Skills“ für die Arbeit mit Familien oder Bezugspersonen von Jugendlichen

Inhalte

- Verhaltensanalysen (einzeln oder gemeinsam für Bezugsperson und Jugendlichen)
- Therapieplanung mit Fallbeispiel
- Telefoncoaching (der Patientin/der Eltern)
- Unterstützung der Familie des Jugendlichen im Umgang mit suicidalen Krisen des Jugendlichen
- Familienskills (in Anlehnung an Fruzzetti)
- Achtsamkeit innerhalb der Beziehung
- Emotionsmanagement
- Gemeinsame Zeit
- Rolle von adäquatem Gefühlausdruck (transaktionales Modell und primäre vs. sekundäre Emotionen)
- Validierung

Kurs DBT-A-III (Kursteil 3)

Ziele
Erwerb weiterer Kenntnisse zur DBT für Adolezente. In diesem Kurs wird speziell auf die stationäre Arbeit mit Jugendlichen eingegangen. Desweiteren soll eine Vertiefung zur Weitergabe von Skills erfolgen sowie Probleme, die hierbei auftreten können, und typische Problemsituationen in der Skillsgruppe besprochen und der Umgang mit diesen trainiert werden.

Inhalte

- Stationäre DBT für Adolezente
- strukturelle Voraussetzungen
- Vorbereitung und Behandlungsplanung
- Behandlungsmodule
- Bezugsbetreuerstunden
- Kontingenzmanagement
- Teambesprechungen
- Umgang mit der Gruppendynamik im Stationsalltag
- Umgang mit "Regeln"
- Vertiefung zum Skills-Teaching
- Problemstellungen im Skillstraining

DBT-A-Aufbau

2-tägiger Workshop

Teilnahmevoraussetzungen
vorherige Teilnahme am DBT-A Curriculum

Ziele
Erlernen und Verbessern von DBT-A-spezifischen Methoden und Strategien

Inhalte

- Dialektische Interventionstrategien
- Timing der Interventionen
- Fallkonzeptionalisierung
- Umgang mit schwierigen Situationen im Kontakt mit der Familie
- Supervisionsregeln und Team Management
- Umgang mit akuter und chronischer Suizidalität
- Umgang mit Komorbiditäten



Termine + Anmeldung
www.awp-zuerich.ch