

1. Das übergeordnete Ziel der DBT ist, Menschen dabei zu helfen, ein sinnerfülltes Leben aufzubauen –für sich selbst und für diejenigen, für die sie Verantwortung tragen. Viele Patientinnen haben zu Beginn der Behandlung keine konkrete Vorstellung davon, wie dies aussehen sollte. Die Therapeutinnen helfen dabei, sinnerfüllte Ziele zu identifizieren.
2. Die **Grundhaltung** der DBT umfasst die vier Komponenten von Wise Mind: liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude für andere und Gelassenheit.
 - Das bedingungslose Wohlwollen, die Freundlichkeit, das aktive Interesse und die Sorge um das Wohlergehen unserer Patientinnen, unseres Teams und von uns selbst.
 - Die Weisheit, dass Leiden und Scheitern Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung ist: die Bereitschaft, das Leiden unserer Patientinnen und von uns selbst zu teilen und zu tragen; die Überzeugung und Ermutigung, unsere Patientinnen und unsere Teammitglieder zu motivieren, die Folgen hochgradig aversiver zwischenmenschlicher Erfahrungen zu überwinden.
 - Die Freude und das Vergnügen, wenn es unseren Patientinnen besser geht und sie beginnen, ihr Leben sinnerfüllt zu gestalten.
 - Die Fähigkeit, auch inmitten von Schwierigkeiten, Stress, Spannungen und Provokationen ruhig und gelassen zu bleiben; die radikale Akzeptanz der Tatsachen, die wir nicht ändern können, und die radikale Akzeptanz, dass auch unsere Wirksamkeit ihre Grenzen hat.
3. Achtsamkeit lehrt uns, einen ausgewogenen Umgang auch mit eigenen negativen Emotionen zu pflegen, sodass Gefühle weder unterdrückt noch übertrieben werden. Negative Gedanken und Gefühle werden mit Offenheit beobachtet und in achtsamer Aufmerksamkeit gehalten.
4. Menschen mit Borderline-Störung oder komplexer PTBS wollen von ihren Symptomen genesen und ihr dysfunktionales Verhalten ändern. Auf der anderen Seite gibt es viele Parameter, die dafür sorgen, dass alles beim Alten bleibt. Dementsprechend ist es unsere Aufgabe, unsere Patientinnen kontinuierlich zu motivieren. Wir achten darauf, nicht ungewollt dysfunktionales Verhalten zu belohnen oder funktionales Verhalten zu bestrafen.
5. Menschen mit Borderline-Störung oder komplexer PTBS sind durch die Hölle gegangen und sie verdienen unser volles Mitgefühl. Dennoch werden sie in der Hölle bleiben und sie können anderen die Hölle bereiten, wenn wir ihnen nicht helfen, sich selbst zu motivieren, den neuen Weg zu gehen.
6. Menschen mit Borderline-Störung oder komplexer PTBS müssen neue Verhaltensweisen im sozialen Kontext ausprobieren, und manchmal ist der soziale Kontext Teil des Problems.
7. Therapeutinnen, die mit Borderline-Patientinnen oder mit schwer traumatisierten Menschen arbeiten, brauchen professionelle Unterstützung und Mitgefühl.
8. Patientinnen können in der DBT nicht versagen.
9. Das Konsultationsteam hilft den Therapeutinnen, sich selbst zu motivieren, die Behandlungsziele zu definieren, sich an das Manual zu halten und Akzeptanz und Veränderung in Einklang zu bringen.
10. Die Prinzipien der DBT gelten für Patientinnen und Behandlerinnen gleichermaßen.

