



MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

BEDIENUNGSANLEITUNG

Skills, die du wirklich benutzt.

Ein Übungsraum, kein Lehrbuch.

Wie du mit Marcus'Mend aus einer DBT-Fertigkeit einen Satz machst, den du morgen tatsächlich sagen kannst — Schritt für Schritt, an deiner eigenen Situation.

Infoseite marcusmend.vercel.app



Version 1.1.0 · Stand 18. September 2026

Deutsch

Auf einen Blick

WAS	Ein interaktiver Übungsraum für die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)
FORM	Web-App zum Installieren (PWA) und native Android-App — beide vollständig offline und ohne Konto nutzbar
INHALT	38 DBT-Kompetenzen (32 Einzel-Skills + 6 Skill-Bundles) aus allen vier DBT-Modulen, dazu ein Lexikon mit 41 Begriffen
ARBEITSBEREICHE	Sechs — vier richten sich nach dem gewählten Skill, zwei gelten übergreifend
SPRACHEN	Deutsch und Englisch, jederzeit im Betrieb umschaltbar
DATENSCHUTZ	Alle Eingaben bleiben auf deinem Gerät. Keine Cloud, kein Server, kein Tracking
FACHBASIS	Die Skills der evidenzbasierten DBT, verankert an Linehan und McKay — Herkunft an jedem Inhalt sichtbar
NICHT	Kein Ersatz für Diagnose, Therapie oder Krisenversorgung

Inhalt

- 1 Wofür Marcus'Mend gebaut ist
- 2 In vier Schritten zum eigenen Skript
- 3 Die sechs Arbeitsbereiche
- 4 Sichern und wieder laden
- 5 Unterwegs: Android-App und Web-App
- 6 Wie die App gebaut ist
- 7 Grenzen, Datenschutz und Quellen



Koshka liest mit

In dieser Anleitung kommentiert eine schwarze Katze mit Fachhandbuch. Sie taucht dort auf, wo eine Bedienhandlung einen fachlichen Grund hat — warum ein Schritt so und nicht anders gebaut ist, und woher er stammt. Wer nur wissen will, welchen Knopf er drücken muss, kann sie überspringen.

Sie erklärt und ordnet ein. Sie behandelt nicht.

Wofür Marcus'Mend gebaut ist



Zwischen „Ich habe über DEAR MAN gelesen“ und „Ich weiß, was ich morgen sage“ liegt Übung — genau die fehlt in Büchern.

Du hast morgen ein schwieriges Gespräch — mit deiner Chefin, einem Elternteil, einer Freundin — und weißt nicht, wie du anfangen sollst. Oder du bist gerade emotional überflutet und brauchst *jetzt* einen Weg, herunterzufahren, bevor du etwas sagst, das du bereust.

Die DBT hat für genau diese Momente wirksame Fertigkeiten. Nur stehen sie meist in Büchern und Arbeitsblättern: **erklärt, nicht geübt**. Zwischen „Ich habe über DEAR MAN gelesen“ und „Ich habe einen Satz, den ich morgen wirklich sagen kann“ liegt eine Lücke, die Lesen allein nicht schließt.

Marcus'Mend ist der Ort, an dem eine Fertigkeit aufhört, ein Kapitel zu sein, und anfängt, dein Satz zu werden.

Ein Prozess, keine Inhaltssammlung

Die App bildet nicht einfach DBT-Inhalte ab, sondern den Weg, den die DBT selbst geht: den eigenen Zustand erkennen, die passende Fertigkeit wählen, sie an einer realen Situation üben, das Ergebnis prüfen. Deshalb beginnst du nicht in einem Inhaltsverzeichnis, sondern beim Gefühlskompass — bei der Frage, wie es dir gerade geht.

Für wen

- **Menschen, die DBT-Skills bereits kennen** — aus einer Therapie oder Skills-Gruppe — und sie im Alltag anwendbar machen wollen.
- **Menschen vor einem angespannten Gespräch** — Grenze setzen, Konflikt, Kränkung — die vorher formulieren und proben wollen.
- **Menschen in therapeutischer Begleitung**, ergänzend zwischen den Sitzungen: üben, ausdrücken, mitnehmen.
- **Fachpersonen** als Demonstrations- und Übungswerkzeug.

Fünf Zusagen

ANWENDEN STATT NACHLESEN	Du übst an <i>deiner</i> Situation, bis ein Satz dasteht, den du sagen kannst — nicht einer, den du verstanden hast.
ALLES BLEIBT BEI DIR	Deine Entwürfe verlassen dein Gerät nie. Keine Cloud, kein Server, kein Konto. Eine Sicherung legst <i>du</i> ab, wo du sie haben willst.
NICHTS GEHT VERLOREN	Jeder Entwurf wird automatisch im Gerät gesichert und übersteht ein Neuladen — ohne Speichern-Knopf.
BELEGT STATT BEHAUPTET	Jeder Schritt nennt seine Quelle: Linehans Manual oder McKays Workbook, mit Kapitel und Seite.
SOFORT BENUTZBAR	Kurze Einstiege, klare Handlungsimpulse — auch dann, wenn die Anspannung hoch ist.

Was Marcus'Mend ausdrücklich nicht ist

Marcus'Mend ist ein **Lern- und Übungswerkzeug** für DBT-Fertigkeiten. Es ersetzt keine Diagnose, keine Therapie und keine Krisenversorgung. Wenn es akut wird, gehört der Weg zu professioneller Hilfe — die App führt dich dorthin, sie tritt nicht an deren Stelle.

KAPITEL 2

In vier Schritten zum eigenen Skript



Skill wählen, Situation laden, Schritt für Schritt formulieren, Ergebnis mitnehmen. Beim ersten Mal etwa zehn Minuten.

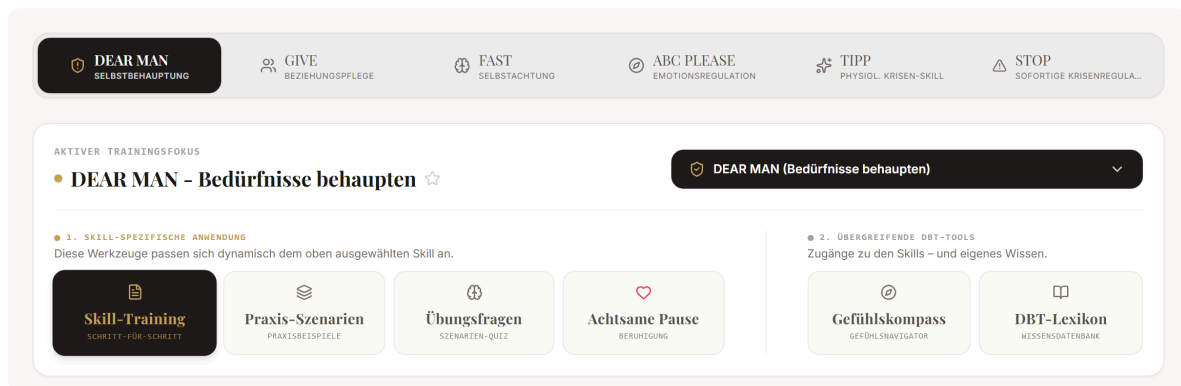
Das ist der Hauptweg durch die App. Er dauert beim ersten Mal etwa zehn Minuten und endet mit einem fertigen, ausdrucksbaren Text. Alle weiteren Bereiche (Kapitel 3) hängen an diesem Weg.

1 Die Fertigkeit wählen

Über der Arbeitsfläche liegt der **aktive Trainingsfokus**. Links stehen die sechs **Skill-Bundles** — mehrschrittige Module mit Akronym: DEAR MAN, GIVE, FAST, ABC PLEASE, TIPP, STOP. Rechts öffnet „**DBT-Einzel-Skill wählen**“ die Liste der übrigen 32 Fertigkeiten, nach Modul gruppiert.

Darunter liegt die Bereichsleiste, zweigeteilt: vier Bereiche richten sich nach dem gewählten Skill, zwei gelten übergreifend.

Weiß nicht, welcher Skill? Dann über den Gefühlskompass einsteigen (Kapitel 3).



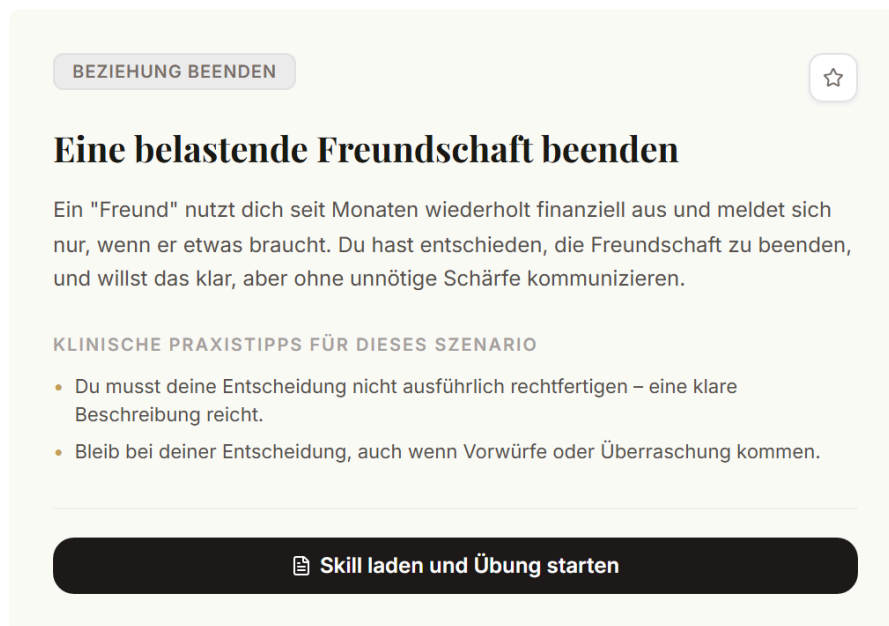
Skill-Auswahl und Bereichsleiste. Oben die sechs Bundles und das Einzel-Skill-Menü, darunter die vier skillbezogenen Bereiche (links) und die zwei übergreifenden (rechts).

2 Eine Situation laden

Wechsle zu **Praxis-Szenarien**. Jede Karte beschreibt eine Alltagslage und bringt klinische Praxistipps mit. „**Skill laden und Übung starten**“ übernimmt das Szenario in das Skill-Training und füllt den Kontext vor.

Du kannst stattdessen auch mit „**Eigenes Szenario +**“ deinen echten Fall eintragen. Der Weg danach ist derselbe.

Geschafft, wenn oben im Skill-Training der Name deiner Situation steht.



Eine Szenario-Karte. Situation, klinische Praxistipps und der Knopf, der die Übung startet. Der Stern oben rechts macht sie zum Favoriten.

3 Schritt für Schritt formulieren

Das **Skill-Training** führt dich durch die Buchstaben des Akronym — bei DEAR MAN also D, E, A, R, M, A, N. Jeder Schritt ist eine eigene Karte mit immer demselben Aufbau: links, was in diesen Schritt gehört, rechts dein Text.



Die Schrittreiter. Du kannst jederzeit zwischen den Schritten springen; der dunkle Reiter ist der aktive.

D • BESCHREIBEN (DESCRIBE)

Die Situation sachlich schildern

Vorlesen

Beschreibe die Situation klar, sachlich und objektiv. Verwende nur nachweisbare Fakten und vermeide Bewertungen, Anschuldigungen oder Übertreibungen.

Quelle: Linehan Manual · Kap. 8, Abschn. 5 (DEAR MAN, S. 249); ergänzend McKay Workbook · Kap. 10

[Mehr zu DEAR MAN im Lexikon lesen →](#)

📝 SCHREIB-ANLEITUNG

Schreibe 1-2 Sätze, die rein auf Fakten basieren. Stell dir vor, eine Videokamera würde die Szene aufzeichnen – was würde sie sehen?

Was der Schritt will. Erklärung, darunter die Quellenzeile mit Kapitel und Seite und ein Sprung in den passenden Lexikon-Begriff. „Vorlesen“ liest den Schritt vor.

⚠️ HÄUFIGE FALLEN (BITTE VERMEIDEN!)

- Anschuldigungen ("Du bist immer unpünktlich")
- Subjektive Wahrnehmung als Wahrheit verkaufen ("Du respektierst meine Arbeit überhaupt nicht")

Häufige Fallen. Die typischen Fehlgriffe dieses Schritts — beim Beschreiben etwa Anschuldigungen und als Fakt verkaufte Wahrnehmung.

DEINE FORMULIERUNG

134 Zeichen

Ich arbeite nun seit zwei Jahren in dieser Position und habe im letzten Jahr die Projektleitung für drei neue Großprojekte übernommen.

QUALITÄTS-CHECKLISTE

Überprüfe deinen Text auf diese DBT-Regeln, um maximale Wirksamkeit zu sichern:

- ✓ Nur unbestreitbare Fakten verwendet (keine Interpretationen)?
- ✓ Keine wertenden Wörter wie "immer", "nie", "unfair" oder "respektlos"?

Dein Text. Kursiv und gedämpft steht eine Musterformulierung; sobald du tippst, ist es deiner. Die Checkliste darunter prüft ihn gegen die DBT-Regeln des Schritts.

📖 INSPIRIERENDE MUSTERFORMULIERUNGEN

"Sie haben mir diese Woche drei zusätzliche Aufgaben übertragen, obwohl mein Arbeitsplan bereits voll war."

"Wir hatten vereinbart, dass wir uns um 19:00 Uhr treffen, und es ist jetzt 19:30 Uhr."

"Im letzten Monat habe ich an vier Wochenenden zusätzliche Schichten übernommen."

Musterformulierungen. Fertige Sätze zum Übernehmen, wenn du feststeckst. Das Symbol rechts übernimmt einen in dein Feld.

4 Das Skript verwenden

Während du tippst, setzt die App die Schritte im Hintergrund zu einem zusammenhängenden Text zusammen. Am Ende steht die Abschlussansicht: **drucken** (das Druckbild blendet die Navigation aus, du kannst es als PDF speichern) oder **in die Zwischenablage kopieren**.

Abgeschlossene Übungen wandern als **Manifest** in die Liste unter dem Trainingsbereich und bleiben dort nachlesbar.

Geschafft, wenn ein Text dasteht, den du laut vorlesen kannst, ohne zu stocken.

Gespeicherte Manifeste

Deine abgeschlossenen Übungen zu diesem Skill



BEISPIEL-MANIFEST



D Beschreiben (Describe)

Ich arbeite nun seit zwei Jahren in dieser Position und habe im letzten Jahr die Projektleitung für drei neue Großprojekte übernommen.

E Ausdrücken (Express)

Ich freue mich über dieses Vertrauen, merke aber auch, dass meine Verantwortung gestiegen ist, und wünsche mir, dass sich das finanziell widerspiegelt.

A Behaupten (Assert)

Ich möchte Sie bitten, mein Bruttogehalt ab dem nächsten Monat um 10% anzuheben.

R Verstärken (Reinforce)

Mit dieser Anpassung gehe ich hochmotiviert in die anstehenden Projekte und kann mich langfristig voll auf das Wachstum unserer Abteilung konzentrieren.

M Achtsam bleiben (Mindful)

Ich verstehe, dass das Budget knapp ist, aber angesichts meiner gestiegenen Verantwortung halte ich eine Erhöhung von 10% für angemessen.

A Selbstbewusst auftreten (Appear Confident)

Ich spreche mit fester Stimme, sitze aufrecht und halte Blickkontakt mit meiner Führungskraft.

N Verhandeln (Negotiate)

Sollten 10% sofort nicht möglich sein, können wir uns auf 5% jetzt und weitere 5% in sechs Monaten einigen?

Das fertige Skript. Jeder Buchstabe mit dem Satz, der daraus geworden ist — hier das mitgelieferte Beispiel-Manifest zu „Gehaltserhöhung fordern“.

Wenn du feststeckst

DER SATZ KLINGT NICHT NACH DIR

Die Musterformulierung ist ein Vorschlag, kein Ziel. Überschreib sie mit deinen Wörtern — die Checkliste prüft die Regel, nicht den Stil.

DU WEISST NICHT, WAS IN DEN SCHRITT GEHÖRT

„Vorlesen“ liest dir die Erklärung vor, „Mehr zu ... im Lexikon lesen“ führt zur ausführlichen Definition mit Quelle.

DIE SITUATION PASST NICHT ZU DIR

Zurück zu den Praxis-Szenarien und eine andere Karte laden — oder mit „Eigenes Szenario +“ deinen echten Fall anlegen.

DU BIST ZU AUFGEWÜHLT ZUM FORMULIEREN

Erst die Achtsame Pause, dann weiterschreiben. Der Entwurf bleibt stehen, während du pausierst.



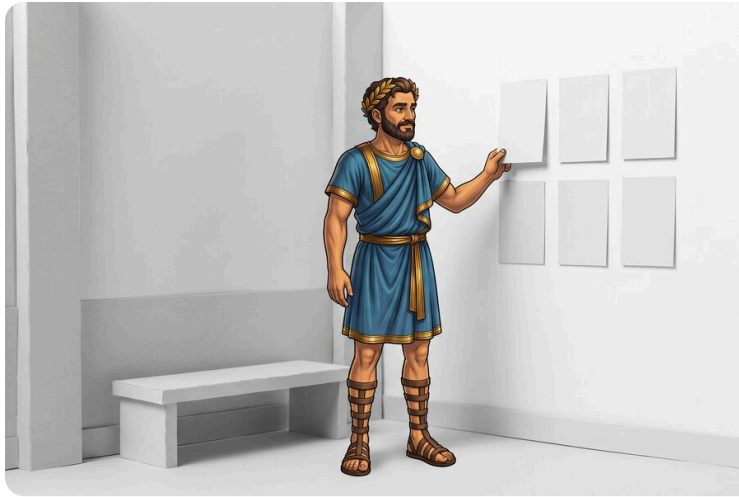
Warum der Text in Schritte zerfällt

Weil ein Akronym wie DEAR MAN kein Merkspruch ist, sondern eine Reihenfolge. Erst die Situation *beschreiben*, dann das eigene Gefühl *ausdrücken*, dann die Bitte *behaupten* — wer mit der Bitte anfängt, verliert die Grundlage, auf der sie steht. Die App erzwingt die Reihenfolge nicht, aber sie zeigt sie.

Und die Fallen stehen deshalb neben dem Eingabefeld und nicht am Ende: Ein Satz lässt sich im Entstehen korrigieren, ein fertiger nur noch verteidigen.

Quelle je Schritt in der App — Linehan, DBT Skills Training Manual; ergänzend McKay, The DBT Skills Workbook.

Die sechs Arbeitsbereiche



Vier Bereiche folgen dem Skill, den du oben wählst. Zwei führen dich überhaupt erst zu ihm hin.

Die Bereichsleiste ist bewusst zweigeteilt. Die ersten vier Bereiche wechseln ihren Inhalt, sobald du oben einen anderen Skill wählst — sie zeigen immer *diesen* Skill. Die letzten beiden stehen quer zu allen Skills und sind Einstiege ins Ganze.

1 Skill-Training

SKILLBEZOGEN

Der Hauptbereich aus Kapitel 2: Schritt für Schritt durch das Akronym, mit Anleitung, Musterformulierungen, Fallen, Checkliste, Quellenangabe und Vorlesefunktion. Ist keine Situation gewählt, legt die App eine passende vor — du stehst nie vor einem leeren Formular.

2 Praxis-Szenarien

SKILLBEZOGEN

Alltagslagen mit klinischen Praxistipps, umschaltbar zwischen drei Ansichten: **Aktueller Skill** zeigt die Fälle zum gewählten Skill, **Alle Szenarien** öffnet den Gesamtbestand mit Suche und Filtern (Lebensbereich, Stresslevel, DBT-Kategorie, Tags), **Eigene Szenarien** deine selbst angelegten Fälle. Favoriten stehen oben.

3 Übungsfragen

SKILLBEZOGEN

Fragen mit sofortiger Rückmeldung, die erklärt, *warum* eine Antwort trägt oder in eine Falle führt. Zwei Fragetypen — welcher Schritt oder welche Kategorie passt, und: welche der Formulierungen ist die dysfunktionale. Drei Modi (aktueller Skill, alle Fragen, Lernspiel) speisen ein gemeinsames Punktekonto mit Rängen.

AKTUELLE ANSICHT:

Übungsfragen (Wissenstest)

/

DEAR MAN - Bedürfnisse behaupten

Dialektisch-Behaviorale Therapie

DBT-Übungsfragen

MODUL: DEAR MAN - BEDÜRFNISSE BEHAUPTEN

Aktueller Skill

Alle Fragen

Lernspiel

Testen Sie Ihr Wissen! Erkennen Sie die feinen Unterschiede zwischen wirksamer Kommunikation und typischen Beziehungsfallen.

DEAR MAN - Bedürfnisse behaupten

AKTUELLES MODUL

1 / 7

KLASSIFIZIERUNG

Zu welchem DEAR MAN Schritt gehört diese Aussage: "Wir hatten verabredet, dass du heute den Müll rausbringst, und der Eimer ist jetzt voll."

☐ D - Beschreiben (Describe)

☐ E - Ausdrücken (Express)

☐ A - Behaupten (Assert)

Dein Punktekonto

SITZUNGSÜBERGREIFEND

GESAMTPUNKTE

0

★ Punkte gesammelt

AKTUELLER RANG

Anfänger (Bronze)

0

Nächste Stufe bei: 10

KONTO ZURÜCKSETZEN

Unterstützung in emotionalen Krisen

Marcus'Mend dient der Begleitung und dem therapeutischen Skill-Training, ersetzt jedoch keine psychotherapeutische oder medizinische Notfallhilfe. In akuten Krisensituationen wende dich bitte an professionelle Hilfsdienste.

Telefonseelsorge (24/7): 0800 111 0 111 | Notruf / Rettungsdienst: 112 | [Alle Kontakte anzeigen](#)

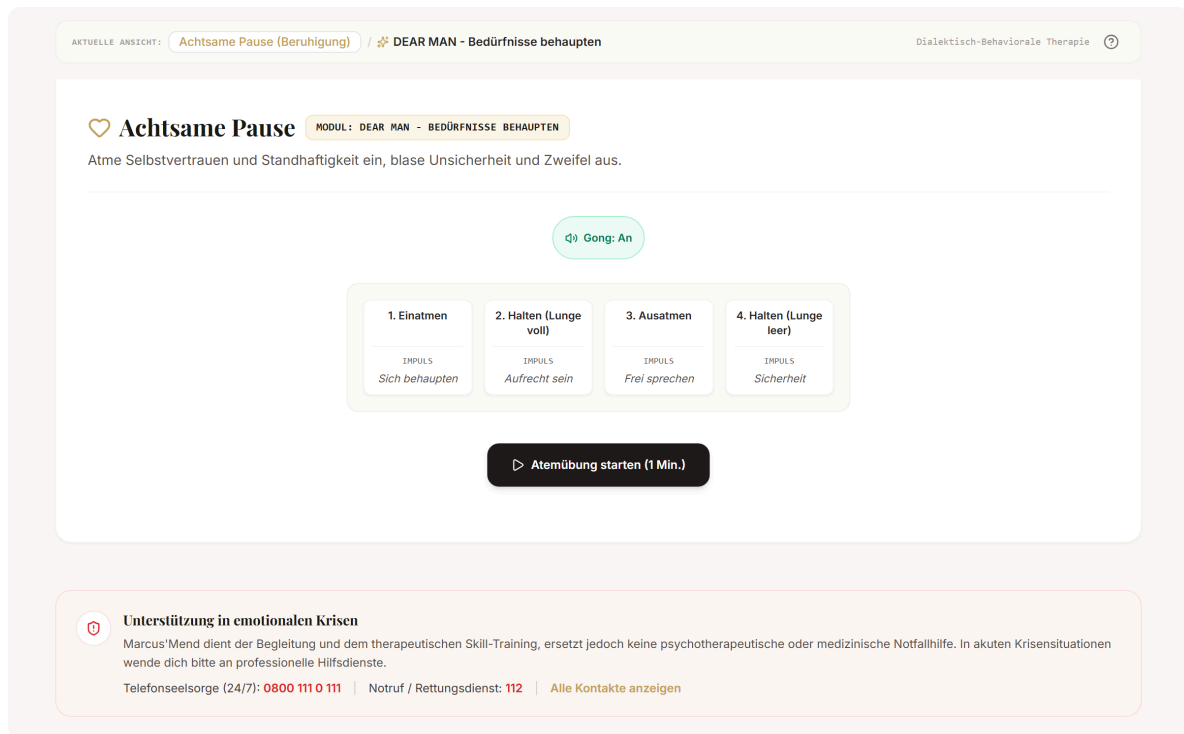
Übungsfragen. Links die Frage, rechts das Punktekonto mit dem aktuellen Rang.

4 Achtsame Pause

SKILLBEZOGEN

Eine Atemübung von etwa einer Minute im Viertakt — einatmen, halten, ausatmen, halten, je vier Sekunden — mit wachsendem und schrumpfendem Orb, Phasenanzeige, abschaltbarem Gong und Abschlussglocke.

Das Besondere: Sie ist **kein allgemeiner Timer**. Für jede der 38 Kompetenzen sind Titel, Untertitel und alle vier Atemphasen eigens getextet. Bei *Radikaler Akzeptanz* heißen die Phasen Realität → Halten → Loslassen → Leerheit, bei *Entgegengesetztem Handeln* Drang → Halten → Entspannen → Leerheit. Deshalb steht die Pause bei den skillbezogenen Bereichen.

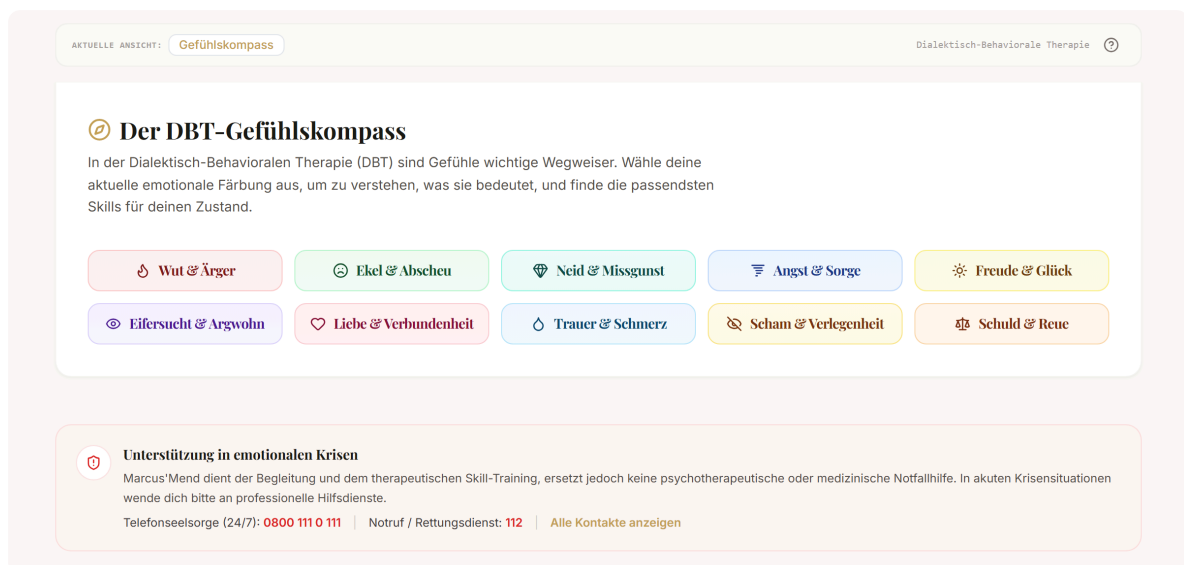


Achtsame Pause zu DEAR MAN. „Atme Selbstvertrauen und Standhaftigkeit ein, blase Unsicherheit und Zweifel aus“ — die vier Phasen tragen hier die Haltung des Skills.

5 Gefühlskompass

ÜBERGREIFEND

Der Einstieg, wenn du den Namen der Fertigkeit noch nicht kennst — und die Ansicht, mit der die App startet. Du wählst unter zehn Grundgefühlen (Wut, Ekel, Neid, Angst, Freude, Eifersucht, Liebe, Trauer, Scham, Schuld), schärfst deinen Zustand nach und springst direkt in den passenden Skill, in die Achtsame Pause oder in einen Lexikon-Begriff.



Gefühlskompass. Erst wird das Gefühl eingeordnet — „Wut signalisiert oft, dass persönliche Grenzen verletzt wurden“ —, dann folgt der Weg ins Handeln.



Warum die App mit dem Gefühl anfängt

Weil die Reihenfolge in der DBT nicht beliebig ist. Eine Fertigkeit wirkt nur, wenn sie zum Zustand passt: Wer hoch angespannt ist, kann kein Gespräch planen — da hilft zuerst der Körper, nicht das Argument. Deshalb steht am Anfang nicht die Skill-Liste, sondern die Frage, wie es dir gerade geht.

Das heißt auch: Es gibt keinen „besten“ Skill. Es gibt den, der zu diesem Moment passt — und das ändert sich im Lauf eines Tages mehrmals.

6 DBT-Lexikon

ÜBERGREIFEND

41 Begriffe zum Nachschlagen, nach Modul filterbar und durchsuchbar, mit Glossar-Index zum Sprung. Die Einträge verweisen aufeinander, jede Quellenzeile führt zu ihrem Buch. Aus dem Skill-Training kommst du über „Mehr zu ... im Lexikon lesen“ direkt an die richtige Stelle.

AKTUELLE ANSICHT: DBT-Lexikon & Glossar

Dialektisch-Behaviorale Therapie

DBT-Lexikon & Glossar

Schlage zentrale Begriffe der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach — von den Grundkonzepten wie Dialektik und biosozialem Modell bis zu den Kernskills. Jede Erklärung ist quellenbasiert aus dem Linehan-Manual bzw. McKay-Workbook erarbeitet.

Alle Begriffe 41

Achtsamkeit 4

Stresstoleranz 8

Emotionsregulation 5

Zwischenmenschliche Fertigkeiten 10

DBT-Grundbegriffe 14

ABC PLEASE EMOTIONSREGULATION

Die vorbeugende Seite der Emotionsregulation: Resilienz aufbauen und emotionale Verwundbarkeit senken — seelisch (ABC) und körperlich (PLEASE).

Quelle: Linehan Manual - Kap. 9 (ABC-Skills + PLEASE, Abschnitt 17); ergänzend Emotion Regulation Handouts 14/19/20

ACCEPTS (Ablenkung) ACCEPTS (Distraction) STRESSTOLERANZ

Sieben Wege, die Aufmerksamkeit in der Krise vom Schmerz wegzulenken, bis die akute Welle abflacht — ein Auswahl-Menü, keine feste Reihenfolge.

Quelle: Linehan Manual - Kap. 10, Abschnitt 7 (Distress Tolerance Handout 7)

Achtsamkeit „Was“ (Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen)

[Mindfulness "What" Skills (Observe, Describe, Participate)] ACHTSAMKEIT

Die drei Was-Fertigkeiten der Kern-Achtsamkeit — was man tut, wenn man achtsam ist. Werden nacheinander geübt, nicht gleichzeitig.

Quelle: Linehan Manual - Kap. 7, Abschnitt IV-VI (Mindfulness Handouts 4/4a/4b/4c)

Achtsamkeit „Wie“ (Wertfrei, Nacheinander, Wirksam)

[Mindfulness "How" Skills (Non-judgmentally, One-mindfully, Effectively)] ACHTSAMKEIT

Die drei Wie-Fertigkeiten der Kern-Achtsamkeit — wie man achtsam ist. Anders als die Was-Fertigkeiten können sie gleichzeitig angewendet werden.

Quelle: Linehan Manual - Kap. 7, Abschnitt VII-IX (Mindfulness Handouts 5/5a/5b/5c)

Glossar-Index
ALLE BEGRIFFE IM SCHNELLZUGRIFF

Klicke auf einen Begriff, um direkt zur ausführlichen Definition zu springen.

DBT-GRUNDBEGRIFFE

Bereitschaft & Trotz (Willingness / Wil...
Biosoziales Modell
Dialektik
Ein lebenswertes Leben
Funktionen von Emotionen
Gefühlsverstand & Rationaler Verstand
Invalidierende Umgebung
Kettenanalyse
Körperreise (Body Scan)
Körperwahrnehmung (Sensory Aware...
Missing-Links-Analyse
Sicherer Ort (Safe-Place-Visualisieru...
Signal-Entspannung (Cue-Controlled ...
Wirksamkeit als Prinzip

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit „Was“ (Wahrnehmen, Be...
Achtsamkeit „Wie“ (Wertfrei, Nachein...
Liebende Güte
Weiser Verstand

EMOTIONSREGULATION

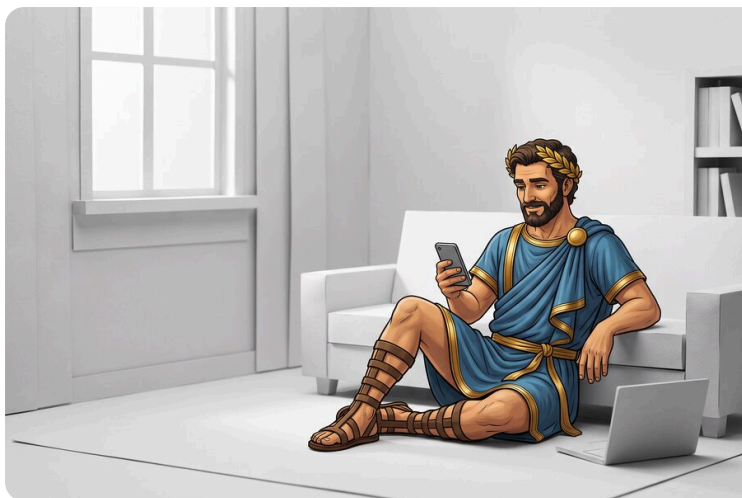
ABC PLEASE
Achtsamkeit für aktuelle Emotionen
Entgegengesetztes Handeln
Fakten prüfen
Problemlösen

DBT-Lexikon. Suche und Modulfilter links, Glossar-Index rechts; jeder Eintrag nennt Kapitel und Handout seiner Quelle.

Zwei Schalter in der Kopfzeile, die keine Bereiche sind. „Über die App“ öffnet Kurzanleitung, Quellenverweise und Datenschutzerklärung. „Stimmung“ öffnet einen freiwilligen Check-in, der beim ersten Skill-Training einer Sitzung auch von selbst fragt (Kapitel 4).

KAPITEL 4

Sichern und wieder laden



Es gibt keinen Server, der deine Sätze hat. Also gibt es auch keine Sicherung, die du nicht selbst angelegt hast.

Weil nichts in einer Cloud liegt, liegt auch nichts von selbst woanders. Das ist der Preis für die Zusage aus Kapitel 1 — und der Grund, warum es diesen Bereich gibt.

Automatisch: der laufende Entwurf

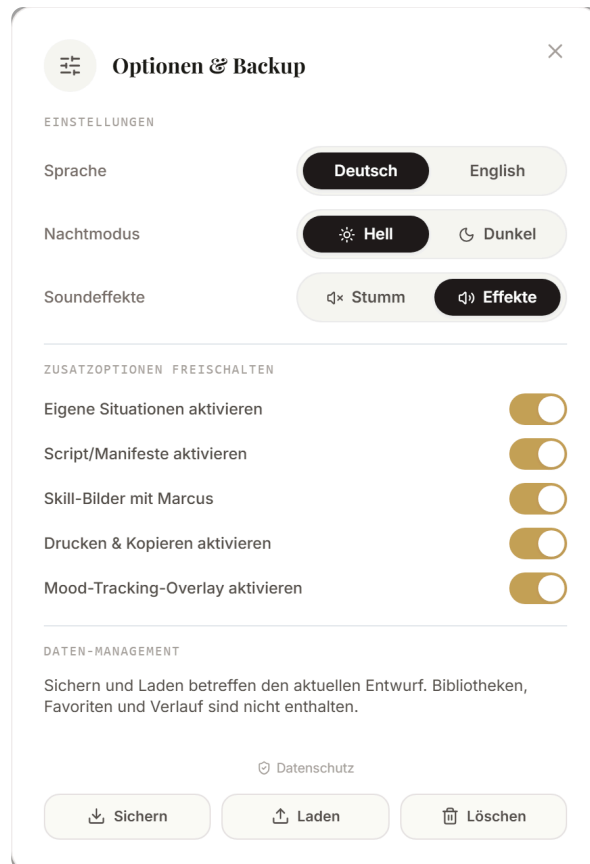
Was du tippst, wird fortlaufend im Speicher deines Geräts gesichert. Ein Neuladen, ein geschlossener Tab, ein Neustart — der Entwurf ist wieder da. Dafür musst du nichts tun; einen Speichern-Knopf gibt es bewusst nicht.

Manuell: die Sicherungsdatei

Optionen in der Kopfzeile öffnet *Optionen & Backup*. Unten stehen drei Schaltflächen:

- **Sichern** schreibt deinen aktuellen Arbeitsstand in eine Datei, die du selbst ablegst — auf dem Gerät, in deiner Cloud, auf einem Stick. Die App legt sie nirgendwo von allein hin.
- **Laden** stellt eine solche Datei wieder her, auch auf einem anderen Gerät. Was dabei mit vorhandenen Daten passiert, steht im Dialog, bevor du bestätigst.
- **Löschen** setzt den Arbeitsplatz zurück. Ebenfalls mit Rückfrage.

Was die Sicherung enthält — und was nicht. Sichern und Laden betreffen den aktuellen Entwurf. Die Sammlungen — gespeicherte Manifeste, eigene Szenarien, Favoriten und dein Punktestand — sind nicht Teil dieser Datei. Der Dialog sagt das an Ort und Stelle noch einmal.



Optionen & Backup. Oben Sprache, Nachtmodus und Ton; in der Mitte die abschaltbaren Zusatzfunktionen; unten Sichern, Laden und Löschen.

Was du abschalten kannst

Im selben Dialog liegen die Zusatzfunktionen als Schalter: eigene Situationen, gespeicherte Skripte, die Skill-Bilder mit Marcus, Drucken und Kopieren sowie der Stimmungs-Check-in. Wer die App schlank will, schaltet hier ab, was er nicht braucht.

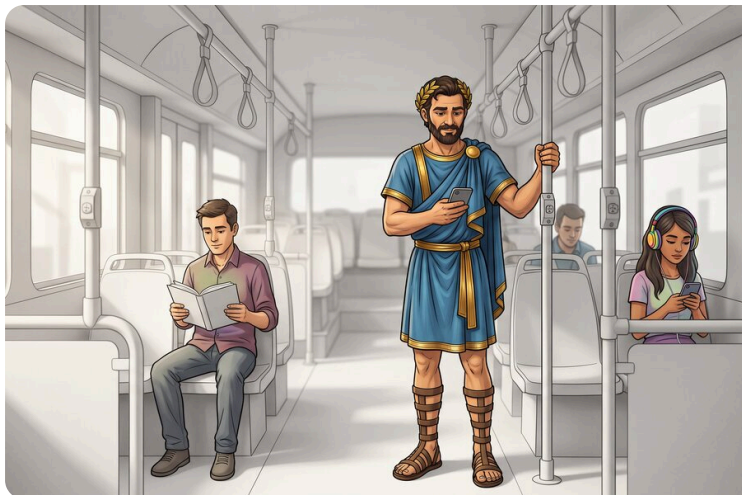


Warum es keine Cloud gibt

Was du hier hineinschreibst, sind im Zweifel Gesundheitsdaten — ein Konflikt mit deinem Vater, eine Kränkung, ein Suchtdruck. Ein Konto dafür anzulegen hieße, genau diese Sätze auf fremde Server zu legen. Das wurde geprüft und verworfen, nicht vergessen.

Die Kehrseite trägst du: Zwei Geräte gleichen sich nicht von selbst ab. Wer auf beiden arbeiten will, nimmt die Sicherungsdatei mit.

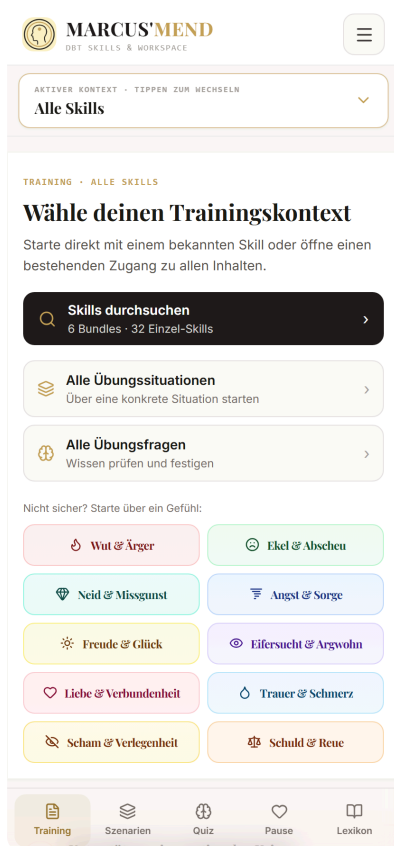
Unterwegs: Android-App und Web-App



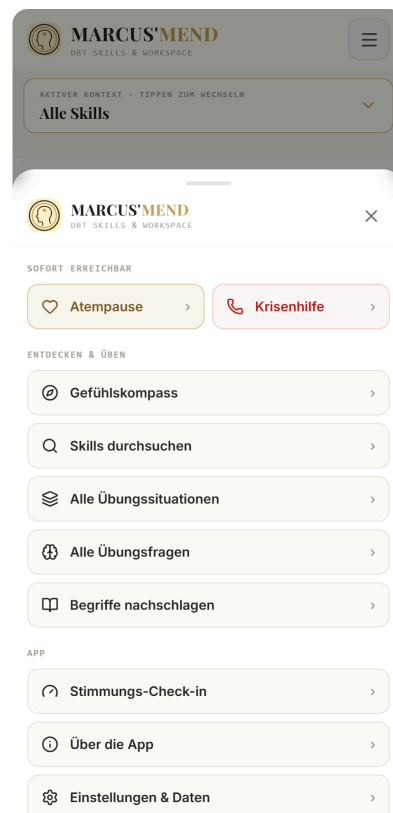
Dieselbe App auf zwei Wegen — mit zwei getrennten Datenbeständen. Die Brücke dazwischen ist eine Datei.

Es gibt Marcus'Mend zweimal: als Android-App aus dem Play Store und als Web-App, die sich im Browser installieren lässt. Inhaltlich sind sie gleich; unterschiedlich ist, wo die App liegt und wie sie sich aktualisiert.

THEMA	ANDROID-APP	WEB-APP IM BROWSER
Start und Offline	Alles wird mitinstalliert, offline ab dem ersten Start.	Der erste Aufruf braucht Netz; offline geht es, sobald die App-Dateien gespeichert sind.
Wo die Daten liegen	Im App-Speicher des Geräts.	Im Browserprofil, gebunden an die Adresse der App.
Sichern	Die Datei landet zunächst im App-Zwischenspeicher, danach öffnet der Android-Teilen-Dialog. Wähle dort ein dauerhaftes Ziel.	Ganz normaler Download.
Aktualisierung	Über den Play Store.	Die App meldet sich, wenn eine neue Fassung bereitliegt.
Vorlesen	Hängt in beiden Fällen von der Sprachausgabe deines Systems ab — ob sie vorhanden ist und ob sie offline spricht.	



Mobile Ansicht. Unterhalb einer bestimmten Bildschirmbreite ersetzt eine eigene App-Navigation die Bereichsleiste — die sechs Bereiche liegen unten in der Leiste.

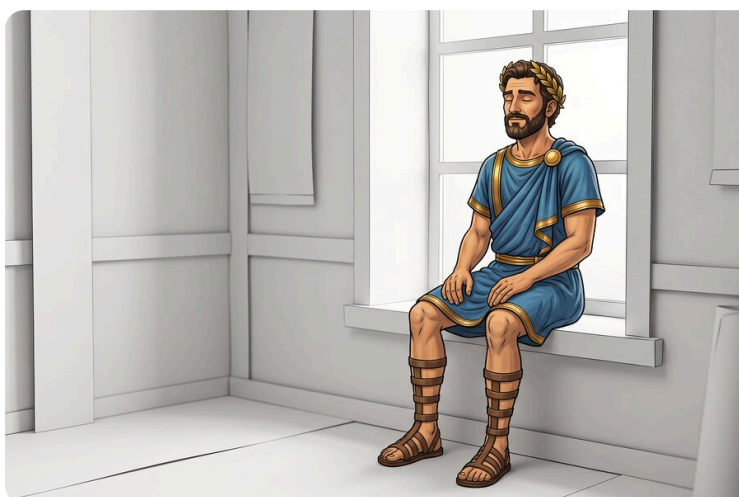


Das Menü. Alles, was am Schreibtisch in der Kopfzeile steht, liegt hier untereinander: Bereiche, Übungen, Stimmung, Einstellungen.

Ein Abgleich zwischen Browser und Android-App findet **nicht** statt. Beide Fassungen führen getrennte Datenbestände; der Weg von einer zur anderen ist die Sicherungsdatei aus Kapitel 4.

KAPITEL 6

Wie die App gebaut ist



Wer wissen will, was unter der Oberfläche liegt, kann sich zurücklehnen: für die Bedienung braucht man dieses Kapitel nicht.

Dieses Kapitel ist für alle, die wissen wollen, was hinter der Oberfläche steckt — fachlich wie technisch. Für die Bedienung brauchst du es nicht.

Die 38 Kompetenzen

Marcus'Mend deckt alle vier DBT-Module ab: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation und zwischenmenschliche Fertigkeiten. Sie sind über zwei Einstiege erreichbar — die sechs akronymbasierten Bundles und das Menü der 32 Einzel-Fertigkeiten, dort nach Modul gruppiert und innerhalb alphabetisch.

BUNDLE	WOFÜR
DEAR MAN	Ein Anliegen vertreten, ohne die Beziehung zu beschädigen
GIVE	Die Beziehung tragen, während etwas Schwieriges besprochen wird
FAST	Die Selbstachtung behalten, auch wenn Druck entsteht
ABC PLEASE	Die emotionale Grundstabilität aufbauen, bevor etwas passiert
TIPP	Über den Körper herunterfahren, wenn die Anspannung sehr hoch ist
STOP	Den Impuls anhalten, bevor er zur Handlung wird

Der Vierschritt, der die Oberfläche erklärt

Die Bereichsaufteilung ist kein Menü-Entwurf, sondern der DBT-Ablauf selbst: **erkennen** (Gefühlskompass) → **wählen** (Skill-Auswahl) → **anwenden** (Skill-Training an einem Szenario) → **prüfen** (Übungsfragen, Checklisten, gespeicherte Manifeste). Deshalb startet die App im Kompass und nicht in einer Skill-Liste.

Woher die Inhalte stammen

Jeder Schritt, jedes Szenario und jeder Lexikon-Eintrag ist an einer Primärquelle verankert und nennt sie sichtbar — mit Kapitel, Abschnitt und Seite, und mit Kennzeichnung, ob der Inhalt aus dem Manual oder dem Workbook stammt.

- Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Manual*
- Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*
- Matthew McKay u. a., *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*

Technisch

Oberfläche	React mit TypeScript, gebaut mit Vite; die Android-Fassung entsteht über Capacitor aus demselben Code.
Betrieb	Reine Client-Anwendung. Es gibt keinen Anwendungsserver, keine Anmeldung und keine Schnittstelle, über die Inhalte nachgeladen würden.
Speicher	Der lokale Speicher des Geräts. Kein Konto, keine Synchronisation, keine Verschlüsselung — letzteres bewusst, weil es ohne Konto keinen sinnvollen Schlüssel gäbe.
Offline	Die Web-Fassung ist eine installierbare PWA und hält ihre Dateien lokal vor; die Android-Fassung bringt sie mit.
Drucken	Über die Druckfunktion des Systems, mit eigenem Druckbild ohne Navigation.



Was „evidenzbasiert“ hier heißt

Die DBT als Therapieverfahren ist in kontrollierten Studien untersucht — das gilt für das Verfahren, nicht automatisch für jede App, die seine Inhalte anbietet. Marcus'Mend beansprucht deshalb nur, was es belegen kann: dass die vermittelten Fertigkeiten die der DBT sind und an den Originalquellen hängen. Eine Wirksamkeitsstudie zu dieser App gibt es nicht, und sie wird auch nicht behauptet.

KAPITEL 7

Grenzen, Datenschutz und Quellen



Ein Übungswerkzeug ist keine Behandlung. Der Unterschied ist keine Formalie, sondern der Rahmen.

Grenzen

Marcus'Mend ist ein Lern- und Übungswerkzeug. Es stellt keine Diagnose, ersetzt keine Behandlung und ist keine Notfallversorgung. Es beurteilt auch nicht, ob ein Skill in deiner Lage der richtige ist — diese Einschätzung bleibt bei dir und, wo vorhanden, bei deiner Behandlerin oder deinem Behandler.

Datenschutz in drei Sätzen

- Deine Eingaben verlassen dein Gerät nicht. Es gibt keinen Server, der sie entgegennähme.
- Es gibt kein Konto, keine Registrierung, keine Analyse deines Verhaltens und keine Werbung.
- Der lokale Speicher ist nicht verschlüsselt. Wenn dein Gerät für andere zugänglich ist, sichere deinen Stand als Datei und setze den Arbeitsplatz zurück.

Die vollständige Erklärung findest du in der App unter *Über die App* → *Datenschutz*.

Quellen

Die fachlichen Inhalte folgen den drei Standardwerken, die in der App unter *Über die App* → *Weiterführende Literatur* verlinkt sind:

Marsha M. Linehan	<i>DBT Skills Training Manual</i> , 2. Auflage
-------------------	--

Marsha M. Linehan	<i>DBT Skills Training Handouts and Worksheets</i> , 2. Auflage
-------------------	---

Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley	<i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook</i>
---	---

*Ein Satz, den du sagen kannst, ist mehr wert
als ein Kapitel, das du verstanden hast.*



MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Übungsraum für DBT-Skills: Fertigkeit wählen, an der eigenen Situation formulieren, ein Skript mitnehmen, das du sagen kannst.

Infoseite marcusmend.vercel.app

Web-App marcusmend.netlify.app



DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

Nachschlagewerk zur DBT: Skills verstehen, vergleichen und den passenden nächsten Schritt finden — über alle vier Module.

Infoseite marcusmind.vercel.app/de

Web-App marcusmind.netlify.app/de



WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Stimmungstagebuch mit Skill-Vorschlag: das Gefühl genau benennen, den Verlauf sehen, passende DBT-Skills vorgeschlagen bekommen.

Infoseite marcusmood.vercel.app

Web-App marcusmood.netlify.app



Marcus auf YouTube

Dieselbe Figur, die durch diese Anleitung führt, erklärt dort DBT-Skills in kurzen Videos — als Ergänzung zum Üben in der App.

Kanal youtube.com/@MarcusModus-DBT