



Marcus' Mind in der fachlichen Arbeit

Marcus' Mind ist eine kostenlose Wissens- und Orientierungs-App zur Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). Sie erschließt DBT-Wissen über Situationen, Fragen, Begriffe und die vier Module und zeigt, wie die Inhalte zusammenhängen. Dieses Blatt fasst zusammen, was die App bietet, wo ihre Grenzen liegen und worauf sich die Inhalte stützen.

Einsatzmöglichkeiten

- **Psychoedukation:** vollständige Erklärungen zu Skills, Prinzipien und Bezugsrahmen, gemeinsam in der Sitzung oder zum Nachlesen danach.
- **Ähnliche Skills abgrenzen:** Vergleiche und Leitfragen machen Unterschiede nachvollziehbar, etwa zwischen DEAR MAN, GIVE und FAST.
- **Skills-Gruppen und Ausbildung:** Module, Themenfelder und kuratierte Listen als roter Faden; Inhalte lassen sich in eigenen Listen sammeln.
- **Weitergeben:** Jede Inhaltsseite hat eine feste Adresse. Ihre Klient:innen brauchen kein Konto.

Inhalte im Überblick

Situative Einstiege (Alltagssituationen und Gefühle)	31
Vergleiche zu leicht verwechselbaren Inhalten	18
Themenfelder	21
Fachliche Verbindungen zwischen den Inhalten	503
Übungen und Protokolle mit Ablaufbeschreibung	33
Einträge im DBT-Therapieverzeichnis (DACH)	176

Profile

Vier Profile gewichten dieselben Inhalte unterschiedlich: **Unter Belastung** (weniger Auswahl, Situationen und erste Schritte im Vordergrund), **Zum Lernen, Für Fachpersonen** (Vergleiche, Zusammenhänge und ausführliche Quellen geöffnet) und das anpassbare **Für mich**. Alle Inhalte bleiben in jedem Profil erreichbar.

Grenzen

- Marcus'Mind ist eine Wissens- und Orientierungshilfe und gibt **keine Behandlungsempfehlungen**. Anschlüsse und Modulbezüge sind Einordnung, keine individuelle Empfehlung.
- Die App ist **nicht klinisch validiert**. Die eigenständig formulierten Anleitungen sind nicht extern fachlich geprüft. Die Literaturbasis belegt keine Wirksamkeit der App.
- Marcus'Mind ist **keine Krisenhilfe**. Bei akuter Gefahr: örtlicher Notruf, in Deutschland und der EU 112.
- Die App ist **keine offizielle App** der genannten Autor:innen. Sie ersetzt weder die Fachbücher noch Therapie oder Diagnostik.
- Übungsseiten beschreiben Abläufe; es gibt **keine ausfüllbaren Formulare** und die App erhebt keine Antworten. Zum Üben an eigenen Situationen gibt es die Schwester-App Marcus'Mend.

Fachliche Grundlage

Quellenhinweise stehen direkt an den Inhalten; eine Quellenübersicht ordnet die Werke ein.

- Marsha M. Linehan: Handbuch der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), Band 1 und Band 2 (Psychosozial-Verlag 2016; DBT Skills Training Manual und Handouts and Worksheets, 2. Aufl.)
- Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley: Starke Emotionen meistern (Junfermann 2008)
- Martina Sutor (Hrsg.): Die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), 5. Aufl. (Springer 2022)

Datenschutz

Kein Konto, keine Analyse- oder Werbedienste. Lesezeichen, Listen und Einstellungen bleiben auf dem Gerät bzw. im Browser; es gibt keine Synchronisierung. Beim Abruf verarbeiten die Hosting-Anbieter technische Verbindungsdaten. Einzelheiten: Datenschutzerklärung auf marcusmind.vercel.app.

Zugang und Rückmeldung

Web-App: marcusmind.netlify.app · **Android:** Google Play, „Marcus'Mind“ · **Website mit Anleitung:** marcusmind.vercel.app

Ihre fachliche Rückmeldung hilft, Marcus'Mind zu verbessern: Kontaktformular auf marcusmind.vercel.app.

Stand: September 2026 · App-Version 0.2.77 · Zahlen aus dem aktuellen Datenbestand der App.