

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**B**orderline ist ein häufig beschriebenes Krankheitsbild, auf dem immer noch ein Stigma liegt. Leider. Die Symptome können ebenso schwerwiegend wie belastend sein – für die Betroffenen und für die Angehörigen. Sie halten nun ein Buch in den Händen, das sich in erster Linie an die Angehörigen richtet – an Partnerinnen und Partner, an erwachsene Kinder, an Eltern und an Geschwister von Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Vielleicht haben Sie schon viel über Borderline gelesen und wissen viel über die Erkrankung und was den Betroffenen »hilft«. Obwohl Menschen doch unterschiedlich reagieren und selten das tun, was andere wollen. Vielleicht suchen Sie nach weiteren Antworten oder Möglichkeiten, um eine Veränderung herbeizuführen. Vielleicht stehen Sie aber auch an einem Punkt, an dem Sie bei sich selbst beginnen möchten – bei Ihrer Angst, bei Ihrer Wut, bei Ihren Zweifeln und bei Ihren Verletzungen. Und plötzlich können sich ganz andere Fragen ergeben: Was kann ich verändern? Wo soll ich beginnen? Darf ich überhaupt an mich denken? Oder was kann ich zu einem positiven Miteinander beitragen?

**VOM VERSTEHEN ZUM VERÄNDERN** Das Buch soll Sie dabei unterstützen, sich selbst auf die Spur zu kommen. Dazu erhalten Sie Einblicke in die Borderline-Persönlichkeitsstörung, in die individuellen Schwierigkeiten der Angehörigen und in die jeweiligen Verstrickungen.

Und um die vielbeschriebene Theorie nachvollziehbar zu machen, berichten Angehörige aus ihrem Leben. Es mag sein, dass Sie sich und Ihre eigenen Beziehungsmuster, die Sie womöglich »immer wieder« beschäftigen, teilweise in den Beispielen wiedererkennen. Alle Fallberichte sind authentisch und basieren auf Interviews und Erzählungen. Zum Schutz der Beteiligten und um ausreichend Anonymität zu gewährleisten, sind die Namen und persönlichen Details verändert.

Im hinteren Teil des Buches können Sie selbst aktiv werden – und an Ihren jeweiligen Anliegen und Zielen arbeiten. Neben verschiedenen Anregungen und Techniken zur Selbstreflexion finden Sie dort eine Auswahl bewährter Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Selbst-Coaching. Probieren Sie sich gern aus.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft!

Herzlichst,  
Christa Windmüller