

# INHALT

Vorwort	3
1. Eine Borderline-Erkrankung erkennen	5
2. Zu dem Begriff Borderline	6
3. Das Konzept der Persönlichkeitsstörungen	7
4. Symptome des Borderline-Syndroms	8
5. Wie wird die Diagnose gestellt?	12
6. Eine Fallgeschichte	19
7. Die Entstehung einer Borderline-Erkrankung	21
8. Emotionale Regulationsstörung	25
9. Die Stärken von Menschen mit einer Borderline-Erkrankung	37
10. Wie können die Angehörigen auf dieses Zustandsbild reagieren?	38
11. Der Wunsch nach Veränderung	40
12. Die Behandlung des Borderline-Syndroms	41
13. Die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach M. Linehan	42
14. Ziele der Behandlung	51

15. Hilfe zur Selbsthilfe	53
16. Fertigkeitentraining	62
17. Einen Krisenzustand bewältigen	66
18. Das Problemlösen	70
19. Prävention - wie kann ich Rückfälle vorbeugen?	72
20. Sich seiner selbst gewahr werden	75
21. Die Prognose	86
22. Wie finde ich die richtige Behandlung und die richtige TherapeutIn?	87
23. Weiterführende Literatur	93
24. Stichwortverzeichnis	94