

Einleitung	6
Was ist Borderline?	11
Borderline besser verstehen	31
Die stabile Seite stärken	47
Mit schwierigen Gefühlen und Stress besser umgehen	69
Notfallkoffer	90
Absprachen treffen	104
Mit den Folgen der Erkrankung besser zurechtkommen	118
Selbsthilfe in Gruppen	136
Gute professionelle Fremdhilfe finden	149
Traumaerfahrungen: sich selbst besser verstehen	170
Schluss: Nicht mehr auf den Schoß wollen	186
Literaturtipps	201
Empfehlenswerte Internetseiten	205