

Zum Geleit 9

Einstieg 11

Expedition in den psychologischen Backstagebereich 13

Emotionale Wesenszüge: jenseits von diagnostischen

Schubladen und Kategorisierungen 14

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung:

Unbekanntes Wesen oder bekanntes Unwesen? 15

Störungen der Emotionsregulation bei Borderline 19

Schieflage im Emotionschaos: Twilight Zone Borderline 19

»Alice im Borderland« oder die ver-rückte innere Welt 22

Wie wird eine Borderline-Persönlichkeitsstörung

festgestellt? 23

Emotionsregulation aus

entwicklungspsychobiologischer Sicht 36

Im Anfang war die Emotion: Gefühlsturbulenzen und deren

Natur 36

Sicherer Stress und die F-Wörter der Affektregulation 45

»Friendly fire« und andere emotionsgeladene Irrlichter 55

Emotionaler Höhenflug und Tiefenrausch: die Fallstricke der

Bindung 65

Die helle und die dunkle Seite des empfindsamen Ichs:

Zwischen Selbstsuche und Selbstaufgabe 73

Ich denke, also bin ich Ich: Identität und Kognition aus entwicklungspsychologischer Sicht 82

Wer bin ich, wen will ich und wenn ja, wie viele?

Identität und Integrität 82

Wirklichkeitswahn und Wahnwirklichkeiten:

Scheinbar ist nichts, wie es scheint 90

Warum sich emotional instabile Menschen unbeabsichtigt ins
soziale Abseits manövrieren 93

SOS-Gefühltsunami: das Borderline-Empathie-Paradox 96

Im Nimmerland der Beziehungsmuster 100

»Folie à deux« oder geteilte Ver(liebt)rücktheit 100

Das Selbst im Spiegel des anderen 101

Ein Drahtseilakt ohne Netz und Boden 103

Das Aus nach dem Liebesrausch? 106

Wege zu einer stabil(isierend)en Emotionsregulation 110

Von der gefühlsstabilen Seitenlage bis zum affektiven

Aderlass: Auswege aus dem Gefühlsstress 110

Sag, was du auf dem Herzen hast:

die hohe Kunst gefühlvoller Kommunikation 121

»Just relax«: Tipps und Tricks im Umgang mit
explosiven Gefühlen 131

Aufkratzen der Gedanken gehen lassen 142

Die Flucht vom Todesstern: Selbstverletzung als
Schutzfaktor oder Sprungbrett zum Suizid? 157

Einblicke in einen Therapieplan fürs Eingemachte 161

**Tanz auf dem Vulkan: ein Schnellkurs für Angehörige,
Partnerinnen und Partner 175**

Auf den Punkt gebracht:

Mythen und Fakten zu Borderline 177

Faktische und frühzeitige Vorboten erkennen und richtig
(be)handeln 180

Auf ein Wort zum Schluss 181

Literatur 182