

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: Gefühlturbulenzen 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 manövriren 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
- Aufkratzende 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