

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Was ist eine Borderline-Störung?	8
1.1 Woran erkenne ich eine Borderline-Störung?	11
1.2 Was sind die Ursachen?	23
1.3 Was bedeutet der Name „Borderline“?	26
1.4 Nachgefragt	27
2 Wie wird die Borderline-Störung festgestellt?	30
2.1 Wer kann die Diagnose stellen?	30
2.2 Wie läuft die diagnostische Untersuchung ab?	30
2.3 Kann ich zusätzlich zur Borderline-Störung noch an einer anderen psychischen Störung leiden?	32
2.4 Nachgefragt	37
3 Wie sieht die Behandlung der Borderline-Störung aus?	40
3.1 Was ist für eine erfolgreiche Therapie wichtig?	40
3.2 Was ist die „Dialektisch-Behaviorale“ Therapie (DBT-A)?	43
3.3 Wie sieht das DBT-A-Skillstraining aus?	52
3.3.1 Üben und trainieren!	52
3.3.2 Den Augenblick und sich selber annehmen – Skills zur Achtsamkeit!	53
3.3.3 Krisen überstehen, ohne die Dinge langfristig schlimmer zu machen – Stresstoleranz-Skills!	62
3.3.4 Gefühle erkennen und regulieren – Skills zum Umgang mit Gefühlen!	68
3.3.5 Kontakte und Freundschaften knüpfen und pflegen – Zwischenmenschliche Skills!	79
3.3.6 Besser mit sich selbst klarkommen – Skills zur Verbesserung des Selbstwertgefühls.	83
3.3.7 Extremes Denken und Handeln abschwächen – Skills, um den Mittelweg zu finden!	87
3.3.8 DBT-A ist wie das Erklettern eines hohen Berges	90

3.4	Was können Eltern tun?	94
3.5	Nachgefragt	100

Anhang

Literatur	105
Hilfreiche Adressen	105
Arbeitsblätter	107