

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1 Was ist eine Borderline-Störung?</b> .....	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
<b>2 Wie wird die Borderline-Störung festgestellt?</b> .....	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
<b>3 Wie sieht die Behandlung der Borderline-Störung aus?</b> .....	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