

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung – wie bin ich? .....</b>	<b>11</b>
Persönlichkeitsstörung .....	13
Emotionale Probleme bei der Persönlichkeitsstörung .....	17
Unterschiede zur ICD-10 .....	21
Habe ich eine Persönlichkeitsstörung? .....	22
Kann ich meine Persönlichkeit überhaupt verändern? .....	23
Welche Vor- und Nachteile hat die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung? .....	25
Persönlichkeitsstörung und psychische Beschwerden .....	25
Welche Ursachen hat die Persönlichkeitsstörung? ..	26
<b>2 Emotionen – der innere Kompass .....</b>	<b>28</b>
Was sind Emotionen? .....	28
Welche Emotionen gibt es? .....	31
Gefühlschaos oder innerer Kompass – welche Funktionen haben Emotionen? .....	32
Emotionale Konflikte .....	50
<b>3 Angst bei Persönlichkeitsstörungen .....</b>	<b>52</b>
Die Alarmanlage: Angst und Furcht .....	54
Die Unterschiede zwischen Angst, Anspannung und Stress	59
	5

Drei Arten der Angstsymptome .....	61
Die produktive Angst .....	61
Die Angst in den Organen .....	63
Die lähmende Angst .....	66
Ängstlichkeit und negative Affektivität .....	68
<b>4 Abwehrmechanismen .....</b>	<b>70</b>
Entwicklung der Abwehr .....	73
Die verschiedenen Abwehrmechanismen .....	76
Zum therapeutischen Umgang .....	79
<b>5 Empathie .....</b>	<b>81</b>
Störungen der Empathie .....	84
Selbst-Objekt-Differenzierung .....	84
Intuitiv fühlen .....	85
Das richtige Handeln .....	86
Übungen und Therapie .....	88
Empathielosigkeit .....	92
<b>6 Nähe und Bindung .....</b>	<b>93</b>
Entwicklung von Nähe und Bindung .....	97
Nähe, Verbundenheit und Gegenseitigkeit .....	101
<b>7 Identität .....</b>	<b>106</b>
Identität im Idealfall .....	106
Identität in der Entstehung .....	108
Identitätsbildung innerhalb von Gruppen und	
Identifizierung mit einer Gruppe .....	110
Beeinträchtigungen der Identität .....	112
Identität und Selbstwert .....	115
Selbstwert und Nähe .....	116
Selbstwert und Gefühle .....	119
<b>8 Selbststeuerung .....</b>	<b>127</b>
Wille, Ziele und Engagement .....	131
Selbststeuerung und Impulskontrolle .....	136

<b>9</b>	<b>Behandlung</b>	<b>138</b>
	Psychotherapie	138
	Psychotherapie und Hilfe im »Gestrüpp« der Symptome	138
	Allgemeines zur Psychotherapie	140
	Mentalisierungsbasierte Therapie	141
	Übertragungsfokussierte Therapie	143
	Intensive Psychodynamische Kurzzeittherapie	144
	Dialektisch-Behaviorale Therapie	145
	Schematherapie	146
	Welches Psychotherapieverfahren ist das richtige für mich?	148
	Wie finde ich eine gute Psychotherapeutin oder einen guten Psychotherapeuten?	149
	Einzelpsychotherapie oder Gruppenpsychotherapie?	151
	Wie gut hilft Psychotherapie bei einer Persönlichkeitsstörung?	156
	Welche unerwünschten Wirkungen können in der Psychotherapie auftreten?	157
	Behandlung im Krankenhaus	159
	Weitere Behandlungsmöglichkeiten	160
	Medikamente	160
	Selbsthilfe	161
	Achtsamkeit	162
	<b>Schlusswort</b>	<b>163</b>
	<b>Literatur- und Podcast-Empfehlungen</b>	<b>165</b>
	Bücher	165
	Podcasts	165
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>167</b>