

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort  | 7         |
| Einführung   | 10        |
| <b>1 Borderline und Kindeswohl</b>   | <b>13</b> |
| 1.1 Was Ihr Kind schützen und was ihm schaden kann                                     | 14        |
| 1.2 Borderlinestörung: Was genau bedeutet das eigentlich – für die Mutter und das Kind | 16        |
| 1.3 Wie eine Borderlinestörung entstehen kann  | 24        |
| 1.4 Was passiert, wenn nichts passiert   | 30        |
| 1.5 Neues wagen  | 32        |
| <b>2 Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl</b>                        | <b>33</b> |
| 2.1 Was bedeutet »Achtsamkeit«   | 33        |
| 2.2 Mal raus aus dem Autopiloten und rein ins Leben                                    | 37        |
| 2.3 Der liebevolle Blick: Mitgefühl und gleichzeitig Stärke zeigen                     | 47        |
| 2.4 Den liebevollen und annehmenden Umgang üben  | 51        |
| <b>3 Was braucht mein Kind?</b>  | <b>55</b> |
| 3.1 Kindliche Grundbedürfnisse   | 56        |
| 3.2 Komplexe Grundbedürfnisse  | 59        |
| 3.3 Wie Kinder ihre Bedürfnisse zeigen   | 65        |
| 3.4 Vier Schritte um Ihr Kind zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben               | 67        |
| 3.5 Hindernisse und Hürden – Kindliche Bedürfnisse                                     | 70        |
| <b>4 Von 0 auf 100 in zwei Sekunden – was ist mit mir los?</b>                         | <b>75</b> |
| 4.1 Was ist Stress?  | 76        |
| 4.2 Stresssituationen  | 77        |
| 4.3 Wie wir unser Stressempfinden selber beeinflussen                                  | 78        |
| 4.4 Stressreaktionen   | 80        |
| 4.5 Borderline und Stress  | 83        |
| 4.6 Mein individuelles Stressprofil  | 89        |
| <b>5 Die Bombe entschärfen – Wege aus dem Stressteufelskreis</b>                       | <b>91</b> |
| 5.1 Frühwarnzeichen erkennen   | 93        |
| 5.2 Anfälligkeit und Verletzlichkeit reduzieren und sich stärken                       | 94        |
| 5.3 Stressige Situationen seltener und stressärmer machen                              | 95        |
| 5.4 Stresstoleranz und Selbstkontrolle verbessern                                      | 97        |
| 5.5 Krisenplan/Sicherheitsnetz   | 103       |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>6</b>  | <b>Der alltägliche Wahnsinn – Struktur und Flexibilität</b>                                      | 105 |
| 6.1       | Die Bedeutung von Tagesstruktur für Kinder   | 109 |
| 6.2       | Die Herausforderungen für Mütter mit einer Borderlinestörung                                     | 109 |
| 6.3       | Struktur schaffen  | 115 |
| 6.4       | Regeln   | 119 |
| <b>7</b>  | <b>Konflikte – Kompromiss statt Crash-Kurs</b>   | 123 |
| 7.1       | Konflikte gehören zum Leben  | 124 |
| 7.2       | Kompetent im Konflikt – akzeptiert in der Gruppe   | 126 |
| 7.3       | Besonderheiten von Konflikten bei Müttern mit BPS  | 127 |
| 7.4       | Neue Wege im Konflikt finden   | 131 |
| <b>8</b>  | <b>Gefühle – ein schwieriges Kapitel</b>   | 139 |
| 8.1       | Gefühle verstehen  | 142 |
| 8.2       | Mit den Gefühlen steuern statt von ihnen gesteuert zu werden –<br>sich die Kontrolle zurückholen | 147 |
| 8.3       | Gefühle kennen- und verstehen lernen   | 151 |
| 8.4       | Gefühle und Bedürfnisse  | 153 |
| <b>9</b>  | <b>Der Körper spricht – und will verstanden werden</b>   | 163 |
| 9.1       | Körper und Borderlinestörung   | 165 |
| 9.2       | Körpersprache und Bindung  | 166 |
| 9.3       | Mein Körper gehört mir – Grenzen respektieren und Grenzen setzen                                 | 171 |
| 9.4       | Der Körper als Quelle von Wohlbefinden   | 174 |
| <b>10</b> | <b>Rosarot oder pechschwarz – meine Sicht auf die Welt</b>                                       | 179 |
| 10.1      | Grundannahmen, ihre Bedeutung und ihre Wirkung   | 180 |
| 10.2      | Wenn Grundannahmen zum Problem werden  | 183 |
| 10.3      | Ungünstige Grundannahmen entschärfen und hilfreiche Grund-<br>annahmen entwickeln                | 187 |
| <b>11</b> | <b>Selbstfürsorge</b>  | 193 |
| 11.1      | Wieso lohnt sich Selbstfürsorge und was bewirkt sie im Umgang<br>mit dem Kind?                   | 194 |
| 11.2      | Selbstfürsorge und Selbstschädigung  | 195 |
| 11.3      | Besonderheiten der Selbstfürsorge bei Borderlinestörungen  | 199 |
| 11.4      | Bilanz ziehen: Bin ich im Gleichgewicht?   | 204 |
| 11.5      | Die Waage ins Gleichgewicht bringen  | 206 |
| <b>12</b> | <b>Ausblick</b>  | 217 |
|           | <b>Noch mehr Information</b>   | 221 |
|           | Weitere Unterstützung finden   | 222 |
|           | Weiterlesen  | 224 |
|           | Literatur  | 226 |
|           | Schnell nachschlagen   | 227 |