

# INHALT

Vorwort	7
Einführung	10
<b>1 Borderline und Kindeswohl</b>	13
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>	33
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>	55
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>	75
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>	91
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 – 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 Grundannahmen entwickeln	187
<b>11</b>	<b>Selbstfürsorge</b>	193
11.1	Wieso lohnt sich Selbstfürsorge und was bewirkt sie im Umgang 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