

■ Teil 1 – Die Borderline-Störung verstehen	5 – 54
1. Woche: Die Krankheit erkennen und annehmen	5 – 33
2. Woche: Schemas	34 – 54
 Teil 2 – Umgang mit Emotionen trainieren	 55 – 166
 Teil 3 – Verhaltenstraining	 167 – 263
■ Optionale Sitzung: Die Ferien	264 – 266
■ Autorin, Autoren und Übersetzer	267

Teil 1 – Die Borderline-Störung verstehen	5 – 54
■ Teil 2 – Umgang mit Emotionen trainieren	55 – 166
3. Woche: Distanz finden	57 – 66
4. Woche: Kommunizieren, Teil I	67 – 84
5. Woche: Kommunizieren, Teil II	85 – 87
6. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil I	88 – 98
7. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil II	99 – 113
8. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil III	114 – 116
9. Woche: Sich ablenken, Teil I	117 – 130
10. Woche: Sich ablenken, Teil II	131 – 143
11. Woche: Probleme bewältigen, Teil I	144 – 160
12. Woche: Probleme bewältigen, Teil II	161 – 166
■ Teil 3 – Verhaltenstraining	167 – 263
■ Optionale Sitzung: Die Ferien	264 – 266
■ Autorin, Autoren und Übersetzer	267

■ Teil 1 – Die Borderline-Störung verstehen	5 – 54
■ Teil 2 – Umgang mit Emotionen trainieren	55 – 166
■ Teil 3 – Verhaltenstraining	167 – 263
13. Woche: Einführung in das Verhaltenstraining	169 – 176
14. Woche: Sich Ziele setzen	177 – 185
15. Woche: Essen und Schlafen	186 – 202
16. Woche: Bewegung, Freizeit, körperliche Gesundheit	203 – 218
17. Woche: Selbstschädigendes Verhalten vermeiden	219 – 229
18. Woche: Zwischenmenschliche Beziehungen, Teil I	230 – 248
19. Woche: Zwischenmenschliche Beziehungen, Teil II	249 – 262
20. Woche: Zusammenfassung	263 – 263
■ Optionale Sitzung: Die Ferien	264 – 266
■ Autorin, Autoren und Übersetzer	267