

■ 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 I – 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