

Danksagung	7
Einführung: Annäherung von verschiedenen Seiten	8
Was man auf jeden Fall wissen sollte	19
Über den Begriff und die Erkrankung	20
Wie wird die Diagnose gestellt?	22
Wie macht sich die Störung bemerkbar?	25
Hilfen für Betroffene	27
Das Eisbergmodell	29
»An denen kommst du nicht vorbei«	35
Interview mit Tim: »Das ist so 'n Identitätsding«	42
Das Persönlichkeitskaleidoskop	48
Borderline: Erlebens- und Verhaltensweisen	62
Selbstverletzendes Verhalten	62
Wechselbäder der Gefühle	72
Nähe und Distanz	78
Grenzen	99
Suizidalität	106
Selbstfürsorge für Helfende	120
Übungen auf der körperlichen Ebene	121
Übungen auf der emotionalen Ebene	123
Übungen auf der kognitiven Ebene	124
Übungen auf der spirituellen Ebene	125
Was sonst noch hilft	126

Buch-, Film- und Linktipps	129
Erfahrungsberichte und Romane	129
Selbsthilfebücher	130
Manuale	131
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	131
Ratgeber	132
Fachliteratur	132
Für Angehörige	133
DVDs und Hörbuch	134
Webseiten	134
Zitierte Literatur	137