

| | |
|--|-----|
| 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 |