

Inhaltsverzeichnis

1	Borderline im Wandel der Gesellschaft	1
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
	Literatur	5
2	Borderline-Störung	7
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
2.1	Begriff	9
2.2	Kriterien der Borderline-Störung (BLS)	9
2.3	Komorbidität	12
2.3.1	Langzeitverlauf	12
2.3.2	Komorbidität mit anderen Persönlichkeitsstörungen	12
2.4	Diagnose und Differenzialdiagnose	13
2.4.1	Diagnosestellung	14
2.4.2	Diagnosestellung bei Kindern und Jugendlichen	15
2.5	Symptomatik und Problembereiche	16
2.5.1	Emotionsregulation und kognitive Beeinträchtigung	16
2.5.2	Emotionsregulation (Affektregulation)	16
2.5.3	Dissoziative Symptome	17
2.5.4	Angst	17
2.5.5	Hochstress und kognitive Beeinträchtigung	18
2.5.6	Spannungszustände	18
2.5.7	Schmerzwahrnehmung	19
2.5.8	Zwischenmenschliche Beziehungen	20
2.5.9	Die andere Seite von Borderline	22
2.6	Neurobiologie	24
2.6.1	Mandelkern (Nucleus amygdalae)	24
2.6.2	Hippocampus	25
2.6.3	Präfrontaler Kortex	26
2.6.4	Hirnforschung	26
2.6.5	Genetik	27
2.7	Psychoedukation	28
2.8	Psychopharmakotherapie	28
2.8.1	Antidepressiva	29
2.8.2	Neuroleptika	31
	Literatur	31
3	Konzepte und Therapiemodelle	33
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
3.1	Konzepte nach Stern und Winnicott	34
3.2	Analytisches Konzept	35
3.2.1	Typische Abwehrmechanismen	36
3.2.2	Unterscheidung von Psychose-Borderline-Störung und Neurose	38
3.2.3	Übertragungsfokussierte Therapie (TFP)	38

3.2.4	Krisenmanagement in der TFP	39
3.3	Biosoziale Theorie und neuro-behaviorales Entstehungsmodell	40
3.4	DBT	41
3.4.1	Grundannahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)	43
3.4.2	Beziehungsgestaltung in der DBT	43
3.4.3	Therapeutische Grenzen	44
	Literatur	45
4	Emotionen	47
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
4.1	Bedeutung der Gefühle	48
4.2	Mimik und emotionales Verhalten bei BLS	49
4.3	Primär- und Sekundärgefühle	51
4.4	Emotionsregulation	52
4.5	Störungen der Emotionsregulation	54
4.6	Emotionen und Gesundheit	55
4.7	Borderline-Gefühlswelt	56
4.8	Borderline-Grundgefühle	58
4.9	Übungen	62
	Literatur	64
5	Beziehung und Bindung	67
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
5.1	Beziehungsgestaltung und Beziehungsentwicklung	69
5.2	Therapeutische Beziehung	73
5.3	Bedürfnisse	77
5.4	Beziehungsverhalten	80
5.4.1	Temperament	83
5.4.2	Feinfühligkeit und Empathie	84
5.4.3	Bindungsmuster	86
5.5	Bindung in Partnerschaften	88
5.5.1	Bindung und Homosexualität	89
5.6	Sexualität und Borderline-Störung	90
5.7	Beziehung zu Tieren	91
5.8	Selbstbild und Beziehungen	92
5.8.1	Vier Säulen des Selbstwertes	93
5.8.2	Anregungen zur Stärkung des Selbstwertes	95
5.8.3	Angehörige und Freunde	99
5.8.4	Partner	99
5.8.5	Was ist für Borderline-Partner wichtig?	102
5.8.6	Strategien zur Deeskalation	104
5.8.7	Umgang mit emotionaler Erpressung	106
5.8.8	Gibt es den idealen Borderline-Partner?	107
5.8.9	Partnerwahl und Co-Abhängigkeit	107
5.8.10	Scheitern der Beziehung. Wenn die Beziehung trotz allem – oder deswegen – schiefeht	109

5.8.11	Nach der Beziehung	110
5.8.12	Bedeutung der Diagnose Borderline	115
5.8.13	Freunde	115
5.8.14	Borderline-Kinder und -Jugendliche	116
5.8.15	Geschwister	118
5.8.16	Borderline-Mütter und -Väter	120
5.9	Kommunikationsstile: Strategien und Übungen	123
5.9.1	Wahrnehmung	123
5.9.2	Übungen zur Realitätsüberprüfung	124
5.9.3	DEAR und SET nach Linehan (1993)	125
5.9.4	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	127
	Literatur	129
6	Schematheorie	131
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
6.1	Einführung	132
6.1.1	Schema	132
6.1.2	Affektive Schemata	133
6.1.3	Affektives und kognitives Bezugssystem	133
6.1.4	Entwicklung dysfunktionaler Schemata	134
6.2	Lebensfallen	138
6.2.1	Maladaptive Bewältigungsstile	140
6.2.2	Schemamodus	141
6.3	Schemamodell der Borderline-Störung	142
	Literatur	144
7	Achtsamkeit	145
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
7.1	Achtsamkeit in der Therapie	146
7.2	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn	146
7.3	MBSR-Methode	146
7.4	Achtsamkeit und therapeutische Haltung	147
7.5	Achtsamkeit und Zen	150
7.5.1	Geschichte des Zen	150
7.5.2	Ethik des Zen	150
7.5.3	Lehre	151
7.5.4	Praxis des Zen	151
7.5.5	Achtsamkeit für Gefühle	153
7.5.6	Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen	154
	Literatur	155
	Serviceteil	157
	Weiterführende Literatur	158
	Stichwortverzeichnis	162