

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 9 Was ist los mit mir?
- 10 Borderline – was soll das heißen?
- 12 Die Geschichte einer Krankheit
- 13 Wie wird heute diagnostiziert?
- 15 Die neun Symptome im Einzelnen
- 19 Selbstschädigendes Verhalten
- 20 Sucht und Abhängigkeit
- 21 Essstörungen
- 23 Selbstverletzungen
- 26 Suizidalität und Suizid
- 29 Die Borderline-Persönlichkeit
- 30 Merkmale einer Persönlichkeitsstörung
- 31 Die innere Welt der Borderline-Persönlichkeit
- 32 Abwehr – Bedrohliches bleibt unbewusst
- 35 Verlauf – Wie lang soll das noch gehen?!
- 35 Viel besser als erwartet!
- 37 Ab 30 geht es aufwärts

- 39 Ursachen – Warum bin ich so?
- 40 Entwicklung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung
- 41 Frühe Traumatisierungen und ihre Folgen
- 42 Trauma: Misshandlungen und Missbrauch
- 43 Traumatisierende Erfahrungen
- 46 Hypotheken aus der frühen Kindheit – vier Sichtweisen
- 46 Wenn die Individuation misslingt
- 48 Bindungsstörung – wenn Bindung gefährlich ist
- 50 Gedanken nicht denken dürfen
- 51 Falsch gelernt – die invalidierende Umgebung
- 53 Gibt es eine Borderline-Veranlagung?
- 53 Werden Borderline-Merkmale vererbt?
- 54 Welche Rolle spielt das Temperament?
- 58 Das Gehirn – biologische Hardware der Psyche

- 59 Wichtige Strukturen und Funktionskreise
- 61 Welche Rolle spielen die Botenstoffe?
- 63 »Borderline«: eine bio-psycho-soziale Störung
- 63 Wie Temperament und Umwelt zusammenspielen
- 63 Aus Software wird Hardware
- 65 Borderline – eine »Trauma-assoziierte Störung«?
- 66 Noch einmal: Wie Software zu Hardware wird
- 67 Viele Faktoren wirken zusammen
- 69 Veranlagung und Umwelt
- 71 Behandlungsmöglichkeiten – Was hilft mir?
- 72 Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose
- 73 Warum ist die Diagnosestellung so schwierig?
- 74 Wie verläuft das Erstgespräch?
- 76 Wozu dienen standardisierte Interviews und Tests?
- 77 Jeder braucht eine individuelle Therapie
- 78 Psychotherapie ist die Hauptsäule der Behandlung
- 79 Hilft Psychotherapie?
- 79 Auf dem Markt der Möglichkeiten
- 80 Psychodynamische oder tiefenpsychologische Verfahren
- 83 Verhaltenstherapeutische Verfahren
- 84 Weitere Psychotherapieverfahren
- 86 Traumatherapie
- 88 Körper- und Bewegungstherapie
- 89 Störungsspezifische Therapien
- 89 Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
- 91 Negative Gefühle erkennen und akzeptieren
- 92 Neue Fertigkeiten üben
- 94 Die verhaltenstherapeutische Einzeltherapie
- 95 Telefonische Krisenintervention

- 96 Wie läuft eine ambulante DBT-Therapie ab?
96 Die übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP)
97 Was bedeutet »Übertragung«?
98 Abwehrmechanismen erkennen und verstehen
98 Wie läuft die übertragungsfokussierte Therapie ab?
100 Wie unterscheiden sich die Methoden?
101 Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)
103 Schematherapie (SFT)
105 Gemeinsamkeiten der vier Borderline-Therapien
106 Welche ist also die »Therapie der Wahl«?
110 Psychotherapie: Was man wissen sollte
110 Besondere Behandlungserfordernisse
113 Einzel- und/oder Gruppentherapie?
114 Einen geeigneten Psychotherapeuten finden
115 Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?
116 Wozu dient ein Behandlungsvertrag?
117 Stationär oder ambulant?
119 Zurück in den Alltag
121 Medikamentöse Behandlung
123 Welche Medikamente helfen bei Depressionen?
124 Weitere Medikamente
127 Medikamentöse Möglichkeiten – ein Gesamtbild
129 Die Borderline-Störung in der Familie
130 Mutter werden, Vater werden
131 Familienplanung
132 Wenn Borderliner Eltern werden
133 Mutter und Baby im Stress
135 Wie kann man Gefahren bannen?
137 Feinfühliges Verhalten lernen und üben
140 Borderline-(Entwicklungs)störung bei Kindern und Jugendlichen
141 Die Diagnose der Borderline-Entwicklungsstörung
142 Hilfe für die betroffenen Kinder
143 Kinderpsychotherapie
144 Pubertäres Chaos oder Borderline?
147 Hilfen für die Eltern und die Familie
148 Sind wir schuld?
149 Ohne Hilfen sind Familien überfordert
150 Stellen Sie Familienregeln auf
152 Wie ist der Gefühlsausdruck in Ihrer Familie?
153 Therapie der Familie
154 Was gegen die Einbeziehung der Eltern sprechen kann
157 Borderline-Partnerschaften: Wie können sie gelingen?
158 Borderliner sind »beziehungsgestört«
159 Die Angst vor dem Alleinsein
160 Nähe und Distanz
161 Projektion und projektive Identifizierung
162 Der Partner wird idealisiert oder verteufelt
163 Wo sind meine Grenzen? Wo deine?
163 Kontrollverlust – Gewalt in der Beziehung
164 Was tun bei Selbstverletzungen des Partners?
165 Suizidalität
167 Wenn es schwierig wird ...
168 Beratung/Psychotherapie des »gesunden« Partners
170 Wann sind Beziehungspausen sinnvoll?
171 Und wenn es nicht mehr geht? Trennung und Scheidung
172 Warum Borderline-Trennungen besonders schwierig sind
173 Wo Sie Beratung finden
174 Mediation oder Anwalt?
174 Borderline-Realitätsverlust und Stalking
175 Kinder und »Borderline-Trennung«
179 Perspektiven – wie sich Borderline-Beziehungen stabilisieren
180 Borderliner im Internet
181 Äußeres und inneres Chaos
182 Information und Austausch
183 Service
184 Index