

7	<b>Liebe Leserin, lieber Leser,</b>	
9	<b>Was ist los mit mir?</b>	
10	<b>Borderline – was soll das heißen?</b>	
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	<b>Die Borderline-Persönlichkeit</b>	
30	Merkmale einer Persönlichkeitsstörung	
31	Die innere Welt der Borderline-Persönlichkeit	
32	Abwehr – Bedrohliches bleibt unbewusst	
35	<b>Verlauf – Wie lang soll das noch gehen?!</b>	
35	Viel besser als erwartet!	
37	Ab 30 geht es aufwärts	
39	<b>Ursachen – Warum bin ich so?</b>	
40	<b>Entwicklung einer Borderline- Persönlichkeitsstörung</b>	
41	Frühe Traumatisierungen und ihre Folgen	
42	Trauma: Misshandlungen und Missbrauch	
43	Traumatisierende Erfahrungen	
46	<b>Hypothesen aus der frühen Kindheit – vier Sichtweisen</b>	
46	Wenn die Individuation misslingt	
48	Bindungsstörung – wenn Bindung gefährlich ist	
50	Gedanken nicht denken dürfen	
51	Falsch gelernt – die invalidierende Umgebung	
53	<b>Gibt es eine Borderline-Veranlagung?</b>	
53	Werden Borderline-Merkmale vererbt?	
54	Welche Rolle spielt das Temperament?	
58	<b>Das Gehirn – biologische Hardware der Psyche</b>	

59	Wichtige Strukturen und Funktionskreise	76	Wozu dienen standardisierte Interviews und Tests?
61	Welche Rolle spielen die Botenstoffe?	77	Jeder braucht eine individuelle Therapie
63	<b>»Borderline«: eine bio-psycho-soziale Störung</b>	78	<b>Psychotherapie ist die Hauptsäule der Behandlung</b>
63	Wie Temperament und Umwelt zusammenspielen	79	Hilft Psychotherapie?
63	Aus Software wird Hardware	79	Auf dem Markt der Möglichkeiten
65	Borderline – eine »Trauma-assoziierte Störung«?	80	Psychodynamische oder tiefenpsychologische Verfahren
66	Noch einmal: Wie Software zu Hardware wird	83	Verhaltenstherapeutische Verfahren
67	Viele Faktoren wirken zusammen	84	Weitere Psychotherapieverfahren
69	Veranlagung und Umwelt	86	Traumatherapie
71	<b>Behandlungsmöglichkeiten – Was hilft mir?</b>	88	Körper- und Bewegungstherapie
72	<b>Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose</b>	89	<b>Störungsspezifische Therapien</b>
73	Warum ist die Diagnosestellung so schwierig?	89	Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
74	Wie verläuft das Erstgespräch?	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?	143	Kinderpsychotherapie
96	Die übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP)	144	Pubertäres Chaos oder Borderline?
97	Was bedeutet »Übertragung«?	147	<b>Hilfen für die Eltern und die Familie</b>
98	Abwehrmechanismen erkennen und verstehen	148	Sind wir schuld?
98	Wie läuft die übertragungsfokussierte Therapie ab?	149	Ohne Hilfen sind Familien überfordert
100	Wie unterscheiden sich die Methoden?	150	Stellen Sie Familienregeln auf
101	Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)	152	Wie ist der Gefühlsausdruck in Ihrer Familie?
103	Schematherapie (SFT)	153	Therapie der Familie
105	Gemeinsamkeiten der vier Borderline-Therapien	154	Was gegen die Einbeziehung der Eltern sprechen kann
106	Welche ist also die »Therapie der Wahl«?	157	<b>Borderline-Partnerschaften: Wie können sie gelingen?</b>
110	<b>Psychotherapie: Was man wissen sollte</b>	158	<b>Borderliner sind »beziehungsgestört«</b>
110	Besondere Behandlungserfordernisse	159	Die Angst vor dem Alleinsein
113	Einzel- und/oder Gruppentherapie?	160	Nähe und Distanz
114	Einen geeigneten Psychotherapeuten finden	161	Projektion und projektive Identifizierung
115	Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?	162	Der Partner wird idealisiert oder verteufelt
116	Wozu dient ein Behandlungsvertrag?	163	Wo sind meine Grenzen? Wo deine?
117	Stationär oder ambulant?	163	Kontrollverlust – Gewalt in der Beziehung
119	Zurück in den Alltag	164	Was tun bei Selbstverletzungen des Partners?
121	<b>Medikamentöse Behandlung</b>	165	Suizidalität
123	Welche Medikamente helfen bei Depressionen?	167	Wenn es schwierig wird ...
124	Weitere Medikamente	168	Beratung/Psychotherapie des »gesunden« Partners
127	Medikamentöse Möglichkeiten – ein Gesamtbild	170	Wann sind Beziehungspausen sinnvoll?
129	<b>Die Borderline-Störung in der Familie</b>	171	<b>Und wenn es nicht mehr geht? Trennung und Scheidung</b>
130	<b>Mutter werden, Vater werden</b>	172	Warum Borderline-Trennungen besonders schwierig sind
131	Familienplanung	173	Wo Sie Beratung finden
132	Wenn Borderliner Eltern werden	174	Mediation oder Anwalt?
133	Mutter und Baby im Stress	174	Borderline-Realitätsverlust und Stalking
135	Wie kann man Gefahren bannen?	175	Kinder und »Borderline-Trennung«
137	Feinfühliges Verhalten lernen und üben	179	<b>Perspektiven – wie sich Borderline-Beziehungen stabilisieren</b>
140	<b>Borderline-(Entwicklungs)störung bei Kindern und Jugendlichen</b>	180	<b>Borderliner im Internet</b>
141	Die Diagnose der Borderline-Entwicklungsstörung	181	Äußeres und inneres Chaos
142	Hilfe für die betroffenen Kinder	182	Information und Austausch
		183	<b>Service</b>
		184	<b>Index</b>