

INHALT

EINFÜHRUNG	9
-------------------------	----------

TEIL 1

Die erfolgreiche Behandlung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung ...	15
--------------------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 1

Was Sie über diese psychische Störung wissen sollten	17
-------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 2

Wie entsteht eine Borderline-Persönlichkeitsstörung?	29
-------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 3

Bindungsprobleme bei Borderline-Patienten	39
--------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 4

Zu welchem Borderline-Typ gehören Sie?	51
-----------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 5

Symptome einer Borderline-Persönlichkeitsstörung	57
---------------------------------------------------------------	-----------

TEIL 2

Erste Schritte zur Überwindung Ihrer Persönlichkeitsstörung	67
--------------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 6

An welchem Punkt des Veränderungsprozesses stehen Sie gerade?	69
----------------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 7

Welche negativen Überzeugungen, Verhaltensweisen und Vorteile halten Sie in Ihrer Persönlichkeitsstörung gefangen?	83
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 8	
Acht verschiedene Auslöser-Kategorien	97
KAPITEL 9	
Werden Sie sich über Ihre positiven und negativen Beziehungen klar	107
TEIL 3	
Negative Denk- und Verhaltensmuster einer Borderline-Persönlichkeitsstörung analysieren und verändern	127
KAPITEL 10	
Befreien Sie sich von den Fesseln Ihrer emotionalen Knöpfe!	129
KAPITEL 11	
Risikosituationen in den Griff bekommen	151
KAPITEL 12	
Dysfunktionale Überzeugungen hinterfragen und verändern	161
KAPITEL 13	
Beruhigungstechniken zur Verbesserung Ihrer Selbstkontrolle	173
KAPITEL 14	
Beziehungskonflikte lösen und die Liebe in Ihren Beziehungen stärken	185
TEIL 4	
Ihre Welt umgestalten und ein neuer Mensch werden	203
KAPITEL 15	
Der Ursache des Problems auf den Grund gehen	205
KAPITEL 16	
Kognitive Verzerrungen, die Ihre Persönlichkeitsstörung aufrechterhalten	219

KAPITEL 17

Gegen destruktive Ängste, Wünsche und Überzeugungen ankämpfen 237

KAPITEL 18Abwehrmechanismen versus gesunde Reaktionen
und Bewältigungsstrategien 255**KAPITEL 19**

Den inneren Hassliebe-Konflikt überwinden 273

KAPITEL 20

Sich von Ihrem alten Ich verabschieden und ein neuer Mensch werden 293

TEIL 5

Rückschritte vermeiden und die innere Kraft bewahren 307

KAPITEL 21

Ihre Erfolge aufrechterhalten 309

KAPITEL 22

Ein Leben ohne Borderline-Persönlichkeitsstörung 321

EPILOG

Ein Brief von Dr. Fox 325

LITERATUR 327**DANKSAGUNG** 333**ÜBER DEN AUTOR** 335