

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort | 1 |
| Borderline: Eine Affektregulationsstörung | 2 |
| Die Borderline-Persönlichkeitsstörung | 6 |
| <i>Persönlichkeitsstörungen</i> | 6 |
| <i>Definition</i> | 11 |
| <i>ICD-10-Klassifizierung</i> | 15 |
| <i>Ausprägung</i> | 16 |
| <i>Risikogruppe</i> | 20 |
| <i>Verlauf</i> | 21 |
| Borderline verstehen | 23 |
| <i>Zwischen verzerrter Wahrnehmung und Realität</i> | 23 |
| <i>Der Zwang zum Perfektionismus</i> | 27 |
| <i>Das Unbewusste in der Psyche</i> | 29 |
| <i>Zwischen Anziehung und Ablehnung: Beziehungen als Herausforderungen</i> | 32 |
| Selbsttest: Anteile der Borderline-Persönlichkeit | 35 |
| Was macht die typische Borderline-Identität aus? | 37 |
| Hintergründe zur Borderline-Störung | 40 |
| <i>Ursachen</i> | 40 |
| <i>Begleiterkrankungen</i> | 44 |
| <i>Behandlungsmöglichkeiten</i> | 46 |
| <i>Konkrete Therapieansätze</i> | 47 |
| Wie sieht Borderline eigentlich aus? | 53 |
| <i>Selbstverletzung & suizidales Verhalten</i> | 53 |
| <i>Komorbidität</i> | 58 |

Achterbahnfahrt für Fortgeschrittene: Borderline & Beziehungen 63

Tragfähige Beziehungen aufbauen 63

Offene Kommunikation 66

Konflikte aushalten und ausagieren 69

Mit Borderline leben: Umgang mit der Erkrankung 72

Alltagsroutinen entwickeln 72

Ein soziales Netz aufspannen 79

Verbindlichkeiten & Therapie 82

Gefühle einordnen und verstehen lernen 86

S.O.S.: 7 Techniken 89

Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen 90

Selbsthilfebogen 98

Bonus: Für Angehörige & Freunde 102

Fallen im Umgang mit Betroffenen 102

Sich selbst in Beziehung zu einem Borderliner verstehen 106

Alarmsignale wahrnehmen 108

Notfälle erkennen und adäquat reagieren 111

Gesunde Abgrenzung 113

Exkurs: Co-Abhängigkeit 114

Co-Abhängigkeit 115

Zerrissen zwischen Extremen 125

Nützliche Adressen 128