

# 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 &amp; suizidales Verhalten</i>                         | 53 |
| <i>Komorbidität</i>  | 58 |

|   |     |
|---|-----|
| Achterbahnhfahrt für Fortgeschrittene: Borderline & Beziehungen | 63  |
| <i>Tragfähige Beziehungen aufbauen</i>                          | 63  |
| <i>Offene Kommunikation</i>                                     | 66  |
| <i>Konflikte aushalten und ausagieren</i>                       | 69  |
| Mit Borderline leben: Umgang mit der Erkrankung                 | 72  |
| <i>Alltagsroutinen entwickeln</i>                               | 72  |
| <i>Ein soziales Netz aufspannen</i>                             | 79  |
| <i>Verbindlichkeiten &amp; Therapie</i>                         | 82  |
| <i>Gefühle einordnen und verstehen lernen</i>                   | 86  |
| S.O.S.: 7 Techniken   | 89  |
| <i>Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen</i>                    | 90  |
| Selbsthilfebogen  | 98  |
| Bonus: Für Angehörige & Freunde                                 | 102 |
| <i>Fallen im Umgang mit Betroffenen</i>                         | 102 |
| <i>Sich selbst in Beziehung zu einem Borderliner verstehen</i>  | 106 |
| <i>Alarmsignale wahrnehmen</i>                                  | 108 |
| <i>Notfälle erkennen und adäquat reagieren</i>                  | 111 |
| <i>Gesunde Abgrenzung</i>                                       | 113 |
| <i>Exkurs: Co-Abhängigkeit</i>                                  | 114 |
| <i>Co-Abhängigkeit</i>  | 115 |
| Zerrissen zwischen Extremen                                     | 125 |
| Nützliche Adressen  | 128 |