

# Inhaltsübersicht

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort  | 11  |
| Einführung   | 14  |
| 1 Borderline und Kindeswohl                              | 19  |
| 2 Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl | 40  |
| 3 Was braucht mein Kind?                                 | 62  |
| 4 Von 0 auf 100 in zwei Sekunden – was ist mit mir los?  | 82  |
| 5 Die Bombe entschärfen – Wege aus dem Stresseufelskreis | 100 |
| 6 Der alltägliche Wahnsinn – Struktur und Flexibilität   | 116 |
| 7 Konflikte: Kompromiss statt Crash-Kurs                 | 135 |
| 8 Gefühle – ein schwieriges Kapitel                      | 153 |
| 9 Der Körper spricht – und will verstanden werden        | 173 |
| 10 Rosarot oder pechschwarz: meine Sicht auf die Welt    | 189 |
| 11 Selbstfürsorge  | 207 |
| 12 Ausblick  | 228 |
| <b>Anhang</b>  | 231 |
| Hilfe und Beratung finden                                | 232 |
| Übersicht zum Online-Material                            | 234 |
| Weiterführende Literatur                                 | 236 |
| Literatur  | 237 |
| Sachwortverzeichnis                                      | 238 |