

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 Stressteufelskreis	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
Anhang	231
Hilfe und Beratung finden	232
Übersicht zum Online-Material	234
Weiterführende Literatur	236
Literatur	237
Sachwortverzeichnis	238