

# INHALT

Vorwort.....	1
Was ist das Borderline- Syndrom? .....	3
Ein Leben in Zerrissenheit .....	3
Struktur der Krankheit.....	4
Merkmale & Diagnose .....	6
So wirkt sich die Erkrankung aus: Erfahrungsberichte von Betroffenen.....	13
1. Erfahrungsbericht .....	13
2. Erfahrungsbericht .....	15
3. Erfahrungsbericht .....	18
4. Erfahrungsbericht .....	21
5. Erfahrungsbericht .....	24
6. Erfahrungsbericht .....	29
7. Erfahrungsbericht .....	33
8. Erfahrungsbericht .....	37
9. Erfahrungsbericht .....	41
Ursachen und Entwicklung der Identitätsstörung.....	46
Entstehung und Verlauf der Erkrankung .....	46
Die komplexe Gedanken- und Gefühlswelt von Borderline-Erkrankten.....	51
Häufige Begleiterkrankungen.....	56
Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten.....	61
Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) .....	62
Schematherapie.....	63
Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) .....	63
Übertragungsfokussierte Psychotherapie (Transference-focused Psychotherapy, TFP).....	64
Behandlung mithilfe von Psychopharmaka .....	65
Selbsthilfe für Borderline-Erkrankte .....	66
Stehen Sie zu Ihrer Erkrankung. ....	66
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben. ....	67
Glauben Sie an sich und motivieren Sie sich.....	67
Respektieren Sie sich selbst.....	68

Erkennen Sie Ihre Stärken und leben Sie diese aus. ....	69
Üben Sie sich in Achtsamkeit. ....	70
Lernen Sie Selbstbeherrschung. ....	71
Üben Sie, sich ohne Selbstverletzung oder gefährdung selbst zu spüren. ....	72
Entwickeln Sie Respekt und Empathie für Ihre Mitmenschen. ....	74
Das Borderline-Syndrom aus Sicht der Angehörigen .....	76
Toxische Beziehungen.....	77
Co-Abhängigkeit.....	82
Richtiges Verhalten im Umgang mit einem Borderline-Erkrankten.....	86
Bonus: Liebe & Freundschaft kann alles überwinden – Ermutigende Geschichten und Tipps für mehr positive Energie und Gelassenheit .....	93
Große Liebe .....	93
Echte Freundschaft .....	97
Die Tipps auf einen Blick.....	102
Fazit.....	106
Quellen.....	108