

Einleitung	6
Das Selbst und die anderen	9
Wie wird die Borderlinestörung erlebt?	14
Wie macht sich die Störung bemerkbar?	20
Die professionelle Perspektive	24
Die Diagnose: Einordnung der Störung	28
Verbreitung und Verlauf	29
Diagnostische Kriterien	31
Im Vorfeld der Erkrankung – Ursachen	41
Begleiterkrankungen	44
Die Bedeutung von Traumatisierungen	46
Der Weg vom Leidensdruck zur Therapie	53
Psychologische Konzepte der Störung	55
Das Modell der »emotionalen Instabilität«	56
Dysfunktionale Schemata	58
Misslungene Bindungserfahrungen	59
Das Modell der Objektpsychologie	59
Wichtige psychologische Fähigkeiten	62
Der eigene Umgang mit der Erkrankung	66
Grundsätzliches über Veränderungen	66
Die Aktivierung von Ressourcen	69
Die Schritte der Gesundung	73
Sich durch Selbsthilfe stark machen	77
Die individuellen Bewältigungsformen herausfinden	80
Den Umgang mit Gefühlen lernen	86
Der Notfallkoffer	90
Distanzieren	92

Selbstachtung erhöhen und Achtsamkeit verbessern	93
Möglichkeiten zur aktiven und passiven Entspannung	97
Auswertung von Erfahrungen	99
Soziale Unterstützung und Freundschaften sichern	101
Die Fertigkeit, Probleme zu lösen	104
Die Fertigkeit, sich Ziele zu setzen	108
Angehörige: mit der Erkrankung umgehen	111
Freunde als wichtige soziale Unterstützung	112
Sich über die Erkrankung ausreichend informieren	115
Die eigenen Gefühle im Alltag wahrnehmen	118
Partner und Familie in der Therapie	120
Beziehungsgestaltung in hoch emotionalen Situationen	123
Auf die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge achten	127
Kinder von Eltern mit einer Borderlinestörung	133
Umgang mit den Problemen im Alltag	138
Selbstgefährdendes und suizidales Verhalten	138
Bedingungen für suizidales und selbstgefährdendes Verhalten	141
Selbstverletzendes Verhalten	142
Selbstverletzungen begegnen	148
Suizidalem Verhalten begegnen	151
Einschränkungen der Lebensqualität und Lebensführung	152
Impulskontrolle	158
Störungen der sozialen Beziehungen	163

Begleiterkrankungen der Borderlinestörung	166
Essstörungen	166
Drogen und Alkohol	169
Stress und Krisen	171
Probleme im weiteren Lebensverlauf	177
Planung und Umsetzung einer beruflichen Laufbahn	182
Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten	184
Schlussbemerkung	186
Literatur und Internetseiten	187
Zur Diagnose	187
Ratgeber	187
Für erwachsene und minderjährige Angehörige	188
Weiterführende Literatur	189
Internetseiten	191
Internetseiten für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung	191
Internetseiten für Angehörige von Menschen mit einer Borderlineerkrankung	192