

Maya Satis

## **Teilzeit Borderliner**

Wie mich meine psychische Balance am Leben hält



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von pixabay.com  
Fotos: Umschlagbild von [pixabay.com/images/id-3039437](https://pixabay.com/images/id-3039437), Autoren-Portraitbild von Maya Satis (Pseudonym), Zeichnung von Calypso Blous (Raphaela Wettach)

ISBN 978-3-945542-44-6 (Print Softcover)

ISBN 978-3-945542-45-3 (Print Hardcover)

E-ISBN 978-3-945542-46-0 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2021, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: [geschaefsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaefsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

[www.loewenstern-verlag.de](http://www.loewenstern-verlag.de)

Maya Satis hat eine umfangreiche Sammlung hilfreicher Skills für  
Betroffene zusammengestellt, die du dir unter

**<https://www.loewenstern-verlag.de/borderliner>**

GRATIS herunterladen kannst.

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel 1

Sonntagmorgen, 7:15 Uhr .....	15
-------------------------------	----

## Kapitel 2

Du fragst dich, was dich hier erwartet? .....	16
---	----

## Kapitel 3

09.10.2017 [Trigger Warnung – Suizidversuch] .....	17
--	----

## Kapitel 4

Gefühle in meiner Welt .....	22
------------------------------	----

## Kapitel 5

Essstörung [Trigger Warnung] .....	25
------------------------------------	----

Mittwoch, 15.11.2017 .....	25
----------------------------	----

Aber warum schreibe ich hier über das Thema? Was hat das Ganze mit Borderline zu tun?.....	27
---	----

## Kapitel 6

Psychiatrie .....	29
-------------------	----

## Kapitel 7

Skills.....	33
-------------	----

Was sind Skills und was bedeuten sie für mich?.....	33
---	----

## Kapitel 8

Selbstverletzungen [Trigger Warnung] .....	36
--	----

## Kapitel 9

Schwarz – Weiß – Denken.....	40
<b>Kapitel 10</b>	
Samstag, 25.11.2017 .....	42
<b>Kapitel 11</b>	
Narben .....	44
<b>Kapitel 12</b>	
Depressionen .....	47
Wie fühlen sich Depressionen an? .....	47
<b>Kapitel 13</b>	
Impulsivität .....	49
Aber wie äußert sich diese Impulsivität? .....	49
<b>Kapitel 14</b>	
Meine Geschichte .....	51
[Trigger Warnung – sexuelle Gewalt] .....	54
<b>Kapitel 15</b>	
Antrieb .....	59
Verminderter Antrieb kann viele Folgen nach sich ziehen..	60
Doch was kann man dagegen tun? .....	61
<b>Kapitel 16</b>	
Tagesklinik .....	63
<b>Kapitel 17</b>	
Suizidgedanken [Triggerwarnung] .....	66





## Kapitel 18

Umgang mit Narben in der Öffentlichkeit..... 69

Doch wo verstecken sich die anderen?..... 70

Es gibt Blicke, ich wurde auch schon angesprochen  
und regelrecht angestarrt. Aber was für einen Umgang  
wünsche ich mir? ..... 71



## Kapitel 19

Ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) ..... 72

Ein Wendepunkt? [Triggerwarnung – Fixierung] ..... 74

## Kapitel 20

Flashbacks [Triggerwarnung] ..... 77

Wie fühlt sich ein Flashback an? ..... 79

Wie sieht das von außen aus? ..... 80

Wie beendet man einen Flashback? ..... 80

Wodurch kann ein Flashback ausgelöst werden? ..... 80

Wie können Flashbacks therapiert werden? ..... 81

## Kapitel 21

Süchte ..... 81

## Kapitel 22

Zwänge..... 84

Aber warum dieses Kapitel, wenn eine Zwangsstörung  
doch nicht „typisch Borderline“ ist? ..... 87

## Kapitel 23

Dissoziationen ..... 87

Was ist eine Dissoziation und wie fühlt es sich an, dissoziiert zu sein? .....	87
Was also tun, wenn sich eine Dissoziation anbahnt? .....	88
Aber woher kommen Dissoziationen und wie kann man sie behandeln? .....	89
<b>Kapitel 24</b>	
Selbstfürsorge .....	90
<b>Kapitel 25</b>	
Psychopharmaka .....	92
<b>Kapitel 26</b>	
Das Gefühl der Leere .....	95
Es klingt ein wenig seltsam, denn wie soll sich eine Person komplett leer fühlen? Ist da nicht immer irgendetwas? .....	95
<b>Kapitel 27</b>	
Studium, Arbeit, krankheitsbedingtes Urlaubssemester und Krankschreibung .....	97
<b>Kapitel 28</b>	
Krise .....	102
Dennoch stecke ich momentan in einer Krise. Wie sich das bei mir äußert? .....	103
<b>Kapitel 29</b>	
Hochrisikoverhalten/Parasuizidalität [Triggerwarnung] .....	105
Was sind überhaupt Hochrisikoverhalten und Parasuizidalität? .....	105

Wie äußern sich diese Verhaltensweisen bei mir? ..... 105

Was kann man gegen den Drang zu solchen  
Verhaltensweisen tun? ..... 106

## Kapitel 30

Assistenzhunde und andere tierische Begleiter..... 107

An was für einer Erkrankung leidest du? ..... 107

Wie bist du an deinen Assistenzhund gekommen? ..... 108

War der Hund schon ausgebildet, oder hast du das  
gemacht? ..... 108

Wie funktioniert so ein Training, so eine Ausbildung?..... 109

Was hat der Hund für besondere Fähigkeiten? In  
welcher Situation kann er dir wie helfen? ..... 110

Welche Probleme hast du, seit du den Hund hast?  
Kannst du ihn überall mit hinnehmen? ..... 111

Bist du mittlerweile froh, einen Assistenzhund zu  
haben? Wie hat sich dein Leben seitdem verändert? ..... 112

Wann hat man überhaupt Anrecht auf einen  
Assistenzhund? ..... 112

Wie reagieren die Leute auf deinen Hund? ..... 113

## Kapitel 31

Fachklinik..... 115

Warum ist es manchmal sinnvoll, in eine Fachklinik  
(oft Psychosomatik) zu gehen?..... 115

## Kapitel 32

Dialektisch Behaviorale Therapie – kurz: DBT ..... 116

Entscheidung für einen neuen Weg.....	119
Innere Bereitschaft .....	119
Radikale Akzeptanz.....	120
Grundannahmen und Glaubenssätze .....	120
Vorsicht Falle .....	121
Umgang mit Gefühlen (z.B. Angst oder Ekel) .....	122

### Kapitel 33

Wendepunkt in der Krise? .....	123
--------------------------------	-----

### Kapitel 34

Trigger [Triggerwarnung – es werden „typische“ Trigger genannt] .....	126
Was ist überhaupt ein Trigger?.....	126
Wie kann man damit umgehen, wenn man getriggert wurde? .....	127
Wie kann man solchen Situationen vorbeugen? .....	127

### Kapitel 35

Motivation, an sich zu arbeiten.....	128
--------------------------------------	-----

### Kapitel 36

Partnerschaft und Beziehungen.....	132
Was ist für dich die größte Hürde in einer Partnerschaft? Was bereitet dir die größten Probleme? .....	134
Wie hast du frühere Beziehungen erlebt? Warum sind sie gescheitert?.....	135
Was versuchst du in deiner jetzigen Beziehung anders	



zu machen als davor? ..... 136

Was also kann der Partner tun, um einer betroffenen  
Person das Gefühl von einer sicheren und stabilen  
Beziehung zu vermitteln? ..... 137

## Kapitel 37

Eigene Identität – Selbstwert ..... 138

## Kapitel 38

04.09.2020 – Die letzten Wochen hat sich viel getan..... 140

## Kapitel 39

Sonntagmorgen, 7:15 Uhr ..... 141

## Kapitel 40

Borderline..... 143

Was bedeutet es für dich, an Borderline erkrankt zu sein? 144

## Danksagung

Danksagung..... 151

## Autorenprofil

Autorenprofil Maya Satis ..... 155

Maya Satis hat eine umfangreiche Sammlung hilfreicher Skills für  
Betroffene zusammengestellt, die du dir unter

**<https://www.loewenstern-verlag.de/borderliner>**

GRATIS herunterladen kannst.