

## **Vorbemerkung 9**

## **Einleitung: Selbstbild und zwischenmenschliche Fähigkeiten 11**

### **Wie wird die Borderlinestörung erlebt? 14**

Wie macht sich die Störung bemerkbar? 20

## **Die professionelle Perspektive 25**

## **Die Diagnose der Borderlinestörung 29**

Verbreitung und Verlauf 30

Diagnostische Kriterien 33

Borderline-Persönlichkeitsstörung nach DSM-IV 33

Begleiterkrankungen 39

## **Charakteristische Problembereiche der Erkrankung 41**

Das aktive Lösen von Problemen 41

Bewältigung von Krisensituationen 42

Die Bewertung von Situationen 42

Auswertung von Erfahrungen 43

Bewältigung von Aufgaben und Lösung von Problemen 43

Nutzen von Hilfequellen 44

Schwierigkeiten bei der Klärung von Beziehungen 45

Sich von äußeren Eindrücken distanzieren 46

## **Rahmenbedingungen der Störung 48**

Wie hat sich die Erkrankung entwickelt? 48

## **Konsequenzen für die Beziehungen 57**

Erfahrungen zwischen den Generationen 58

Erfahrungen innerhalb einer Generation 60

## **Der Weg vom Leidensdruck zur Therapie 64**

## **Psychologische Konzepte der Borderlinestörung 67**

Das Modell der »emotionalen Instabilität« 68

Dysfunktionale Schemata 71

Misslungene Bindungserfahrungen 71

Das Modell der Objektpsychologie 72

Wichtige psychologische Fähigkeiten 75

## **Der Umgang mit der Erkrankung 79**

Grundsätzliches über Veränderungen 79

Die Aktivierung von Ressourcen 82

Die Schritte zur Gesundung 86

Sich durch Selbsthilfe stark machen 89

Die individuellen Bewältigungsformen herausfinden 92

Den Umgang mit Gefühlen lernen 98

Der Notfallkoffer 102

Distanzieren 105

Selbstachtung erhöhen und innere Achtsamkeit verbessern 106

Möglichkeiten zur aktiven und passiven Entspannung 110

Auswertung von Erfahrungen 112

Soziale Unterstützung und Freundschaften sichern 113

Die Fertigkeit, Probleme zu lösen 116

Die Fertigkeit, sich Ziele zu setzen 120

## **Spezifische Problemstellungen im Zusammenhang mit der Borderlinestörung 123**

Umgang mit selbstgefährdendem Verhalten 123

Chronische Suizidalität 125

Bedingungen für suizidales und selbstgefährdendes Verhalten 126

Umgang mit suizidalem Verhalten 127

## **Selbstverletzendes Verhalten 129**

Umgang mit Selbstverletzungen 135

## **Einschränkungen der Lebensqualität und Probleme bei der Lebensführung 138**

### **Impulskontrolle 143**

### **Umgang mit Störungen der sozialen Beziehungen 149**

### **Begleiterkrankungen der Borderlinestörung 152**

Essstörungen 153

Drogen und Alkohol 155

### **Stress und Krisen 157**

### **Traumata 163**

### **Fragen der Alltagsbewältigung 171**

Schwierigkeiten bei der Lebensführung 176

Planung und Umsetzung einer beruflichen Laufbahn 179

Familie, Partnerschaft und die Erziehung der Kinder 181

## **Therapie 183**

### **Formen der Therapie und ihre Dauer 187**

Die psychodynamische Therapie 191

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie 192

Der mentalisierungsbasierte Ansatz 193

Die Schematherapie 194

STEPPS 195

Ergänzende therapeutische Interventionen 196

### **Erwartungen an die Therapie 197**

### **Gründe für eine Psychotherapie 202**

### **Voraussetzungen für die Psychotherapie 205**

### **Erfahrungen mit Therapeuten 206**

### **Den richtigen Therapeuten finden 208**

### **Themen in der Psychotherapie 211**

Umsetzung der Therapieergebnisse	213
Partner und Familie in der Therapie	214
Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten	218

**Schlussbemerkung 224**

**Anhang 225**

**Übungen 225**

Die Erkrankung erkennen 226

Wahrnehmung 227

Ressourcen beschreiben 230

Haltungen ändern 238

Veränderungen durchführen 240

**Literatur 246**

**Internetadressen 249**