

Stichwortverzeichnis

A

Ablehnung 50
Abwehrhaltung
objektiver Beobachter 267
Situation entschärfen 267
überwinden 265
ACT 35
Wirksamkeit 160
ADHS
Symptome 72
vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ 73
vorwiegend unaufmerksamer Typ 73
Agoraphobie 68
Akzeptanz
Bewertungen vermeiden 241
innerer Beobachter 242
Selbstmitgefühl 253
urteilender Verstand 242
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) *siehe* ACT
Amnesie
dissoziative 146
Angehörige
Selbsthilfegruppe 36
Therapeutenrolle 36
Tipps für den Umgang mit BPS 36
Angst
Erkrankungen 69
Substanzen 69
Angststörung 35, 68
Agoraphobie 68
generalisierte 68
Panikstörung 68
soziale 68
spezifische Phobie 68
Antidepressiva
BPS 292
MAO-Hemmer 293–294
NDRIs 294
SNRIs 294

trizyklische 294
Antipsychotika
atypische 295
Malignes Neuroleptische Syndrom (MNS) 294
schwere Nebenwirkungen 294
Sitzunruhe 295
tardive Dyskinesie 294
typische 294
Warnung 295
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung *siehe* ADHS
Ausrede
infrage stellen 177
Aussage
Selbstakzeptanz fördernde 284
Selbstbeherrschung fördernde 220, 228
Ausschweifung sexuelle 48
B
Behandlung
aufschieben 167
Einzeltherapie 154
evidenzbasierte 388
Gruppentherapie 154
Kombination von Behandlungsmethoden 155
Kosten-Nutzen-Analyse 177–178
Krankenhaus 154
Krankenhausaufenthalt 174
nicht aufgeben 386
paranoide Persönlichkeitsstörung 58
schizoide Persönlichkeitsstörung 59
sich entschuldigen 382
teilstationäre 155
Veränderung begrüßen 179

Behandlungshindernis
Angst vor Identitätsverlust 169
Angst vor Offenheit 169
Angst vor Veränderung 168, 171, 173
Angst vor Zurückweisung 170
Ärger über vergangene Erlebnisse 175
Ausreden 175–176
Hoffnungslosigkeit 173 mangelndes Selbstwertgefühl 173
Opferhaltung 173–174
Schuldgefühle 174
Therapievorurteile 170
Behandlungsmethode
Auswahl 153
Belastbarkeit
emotionale 39, 43
Belastungsstörung
akute 69
posttraumatische *siehe* PTBS
Belohnungsaufschub 39, 42
Beobachter
innerer 241–243
objektiver 267
Beruhigung
Liste mit Optionen 233
Meditation 235
Ruhe visualisieren 235
Selbstbeherrschung fördernde Aussage 228
Beziehung
Anspruchsdenken 307
beenden 317
Bindungsstil 43
böswillige Annahmen 262
BPS-Verhaltensweisen 302
emotionale Sicherheit 312
extreme Reaktionen 303
fragiles Selbstwertgefühl 310–311

- Gaslighting 305
 Grenzüberschreitung 128, 129
 impulsives Handeln 308
 Impulsivität 170
 Interaktionen
 protokollieren 313
 Isolierung des Partners 306
 Kommunikation verbessern 262
 Kontrollverhalten 304
 körperliche Sicherheit 312
 missbräuchliche 317
 Misshandlung durch
 BPS-Partner 313
 Perspektivenwechsel 122, 125, 258
 perspektivisches Denken
 üben 260
 problematische 157
 Schemata 138–139
 Selbstverletzung 312
 Sensation Seeking 307
 sich entschuldigen 381
 Sozialkompetenz 268
 strafendes Schweigen 304
 therapeutische 170
 Trennung 314
 Trennungsgedanken 316
 verbessern 257, 382
 Verlustangst 309
 Beziehungsschemata
 extreme 140–141
 Bezugsperson
 Entwicklung von Schemata 132
 Bindung
 ängstliche 325
 problematische 157
 Bindungsstil
 ambivalenter 43
 sicherer 43
 vermeidender 43
 Borderline
 Begriffsentstehung 54, 145
 Borderline-
 Persönlichkeitsstörung
 siehe BPS
 BPS
 Abgrenzung zu bipolarer
 Störung 72
 Abgrenzung zu PTBS 69
 Abwehrhaltung 265
 Akzeptanz 241
 Angst, verlassen zu werden 125
 Antidepressiva 292
 Antipsychotika 294
 Arbeitgeber informieren 187
 atypische Antipsychotika 296
 Behandlungsoptionen 34, 153
 Beruhigungsmittel 296
 Beziehung 29, 50, 121
 biologische Faktoren 32
 biopsychosoziales Modell 75, 91
 chronisches Stressniveau 196
 Diagnose 51–54, 351
 Diagnose offenlegen 182
 Diskriminierung am Arbeitsplatz 188
 Dissoziation 31, 145
 Eifersucht 123
 Einfühlungsvermögen 122
 einhergehende emotionale Störungen 67
 Einteilung in Untergruppen 296
 Elternteil mit BPS 351
 emotionale Intensität 325
 emotionale Kaskaden 101
 Emotionen 109
 Emotionsregulation 225
 Erblichkeit 76
 erste Warnsignale 322–323
 Erziehung 31
 exekutives System 77
 Familie und Freunde 33, 321
 Finanzen und Karriere 33
 frühe Missbrauchserfahrungen 81
 frühe Warnzeichen 335
 Gefühle und Realität 226
 genetische Faktoren 31, 76
 gesundheitliche Auswirkungen 32
 Grenzüberschreitung 121, 127
 Halluzinationen 150
 Identität 113, 245
 Impulsivität 29, 124, 210
 Impulskontrolle 96
 Kindes- und Jugendalter 335
 Kindheitsverlauf 56
 Kontrollverhalten 128
 kulturelle Unterschiede 84
 Medikamente 35, 287, 388
 mit Angst und Panikattacken 290
 mit bipolarer Störung 290
 mit Depression 289
 neun Symptome 47
 paranoide Gedanken 290
 passive Akzeptanz 175
 Persönlichkeit 37
 Perspektivenwechsel 123
 Polypharmazie-Strategie 296
 problematische Schemata 271
 Psychotherapie 34, 298
 Psychotherapie versus Medikamente 288
 Realitätsverzerrung 30
 Schemata 131
 Schwarz-Weiß-Denken 30
 selbst behandeln 164
 Selbstfürsorge 203
 Selbsthass 252
 Selbsthilfegruppen 164
 Selbstkonzept-Schemata 135
 sexualisiertes Verhalten 124
 soziale und kulturelle Faktoren 31
 SSRIs 293, 296
 Stimmungsstabilisatoren 295–296
 Stress 195
 Suizidrisiko 102
 Symptome 28, 32
 Therapie 21
 Therapieansätze 35
 traumatische Erfahrungen 31, 173

- übermäßige Emotionalität 124
- übermäßiger Medikamenteneinsatz 297
- Umgang mit Betroffenen 36
- Umgang mit Patienten 36
- unbeständige Emotionen 30
- und PTBS 81
- Unfallquoten 33
- Ursachen 32
- Verhaltensweisen 36
- Verletzlichkeit 304
- Wechsel zwischen extremen Schemata 134
- Wut 124
- Zusammenwirken biologischer und psychischer Faktoren 90
- Zwillinge 76
- zwischenmenschliche Probleme 121, 321
- BPS-Behandlung
 - ACT 160
 - CFT 160
 - DBT 156
 - Familienanamnese 166
 - kognitive Therapie 158
 - körperliche Gesundheit 165
 - MBT 157
 - Medikamente 160
 - metakognitive Therapie 159
 - regelmäßige Teilnahme 162
 - Schematherapie 159
 - STEPPS 159
 - Symptome 165
 - TFP 158
 - Therapeuten-Klienten-Beziehung 166
 - therapeutische Grundsätze 161
 - Vorgeschichte 165
- BPS-Diagnose
 - effektiv mitteilen 193
 - geschlechtsspezifische Faktoren 73–74
 - Kinder und Jugendliche 338, 340
 - negative Folge einer Offenlegung 183–184
 - positive Folgen einer Offenlegung 182
- BPS-Elternteil
 - Auswirkungen auf Kinder 352, 354
 - Behandlung ansprechen 358
 - Erblichkeit 354
 - erwachsene Kinder 352
 - Grenzen setzen 357
 - Trauer bewältigen 354–355
 - Trauer um verlorene Kindheit 354
 - Unterstützung finden 358
 - Verarbeitung der Kindheit 352
 - Widerstandsfähigkeit entwickeln 359
- BPS-Freundschaft
 - aufrechterhalten 333
 - beenden 331–332
 - emotionale Intensität 325
 - gefährliche Situationen 330
 - Grenzen setzen 328–329
 - Schuldgefühle bewältigen 332–333
 - schwerwiegende Symptome erkennen 326
 - Selbstverletzung 327, 330
 - Substanzmissbrauch 327
 - Suiziddrohung 330
 - übermäßige Forderungen 326
 - Warnsignale einer BPS 322–324
 - Wutausbrüche 327
 - zu viel Nähe 324
- BPS-Klient
 - Widersprüchlichkeit 364
- BPS-Partner
 - Anspruchsdenken 307
 - Beziehung beenden 318–319
 - Beziehung fortsetzen 319
 - das eigene Wohlbefinden sichern 320
 - emotionale Sicherheit 312
 - extreme Reaktionen 302
 - fragiles Selbstwertgefühl 310–311
 - Gaslighting 305–306
 - impulsives Handeln 308
 - Interaktionen protokollieren 313
 - Isolierung des Partners 306
 - Kommunikation 301
 - Kontrollverhalten 304
 - körperliche Sicherheit 312
 - Missbrauch 317
 - Selbstverletzung 312
 - Sensation Seeking 307
 - strafendes Schweigen 303–304
 - Trennung 314
 - Verlustangst 309
- BPS-Risiko 75
 - Adoleszenz 85
 - biologische Faktoren 76
 - dysfunktionale Familie 83
 - Freunde und Gleichaltrige 85
 - Funktionsfähigkeit des Gehirns 77
 - Impulsivität 76
 - Individualismus 87
 - instabile Familie 84
 - limbisches System 77
 - negative Kindheitsfaktoren 78
 - problematische Erziehungsstile 78
 - psychische Faktoren 78
 - Selbstbezogenheit 87
 - Serotonin 77
 - soziale Einflüsse 84
 - soziale Medien 86
 - Trauma 75, 82
 - Trennung und Verlust 82
 - Wohnumfeld 85
 - Zusammenwirken biologischer und sozialer Faktoren 90–91
 - Zusammenwirken psychischer und sozialer Faktoren 91
 - Zwillingsszenario 89

- BPS-Risikofaktor
 familiäre Probleme 339
 früher Verlust 339
 Genetik 339
 Trauma 339
 unzureichende Erziehung 339
- BPS-Schemata
 Schema der absoluten Vorhersehbarkeit 339
 Schema der Abwertung 139
 Schema der allgegenwärtigen Gefahr 141
 Schema der ängstlichen Bindung 138
 Schema der Anspruchshaltung 135, 137
 Schema der Idealisierung 139
 Schema der Minderwertigkeit 136
 Schema der Überlegenheit 136
 Schema der Unberechenbarkeit 142
 Schema der vermeidenden Bindung 138
 Schema des Unwürdigseins 135, 137
 Schema völliger Sicherheit 141
- BPS-Symptom
 Ansatz von Gunderson und Zanarini 55
 Dissoziation 51, 53
 Explosivität 49, 53, 54
 Gefühl der Leere 50, 53
 Impulsivität 48
 instabile, intensive Beziehungen 50, 52, 54
 instabiles Selbstbild 50, 52
 Jugendalter 56
 mangelnder Realitätsbezug 58
 Selbstverletzung 48, 52–53, 95, 98
 Sensation Seeking 54, 95
 Sorge, verlassen zu werden 49, 52, 54
- Stimmungsumschwünge 49, 53, 54
 Überschneidungen 51
- BPS-Verhaltensweise
 Anspruchsdenken 307
 extreme Reaktionen 302–303
 Gaslighting 305–306
 impulsives Handeln 308
 Isolierung des Partners 306
 Selbstverletzung 312
 Sensation Seeking 307
 strafendes Schweigen 303–304
 Verlustangst 309
- C**
 CFT
 Selbstberuhigung 160
 Selbstmitgefühl 160
- D**
 DBT 34
 Einzel- und Gruppentherapie 157
 kognitive Therapie 158
 Therapiedauer 156
 Verfügbarkeit 157
 Wirksamkeit 157
- Denken
 negatives 244
 verzerrtes 109, 158
- Depersonalisationsstörung 147
- Depression 35
 Dysphorie 71
 klinische 71
 Medikamente 71
 Meditation 235
- Dermatillomanie 70
- Diabetes 33
- Diagnose
 Beratung in Anspruch nehmen 364
- Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) *siehe* DBT
- DIS 146
 Diagnose 146
- Dissoziation 31, 51, 145, 167
- Anpassungsreaktionen 147
- Depersonalisationsstörung 147
- dissoziative Amnesie 146
- dissoziative Identitätsstörung 146
- Drogenmissbrauch 56
- Dysregulation emotionale 105
- Dysthymie 71
- E**
 Effektivität zwischenmenschliche 39, 42
- Eltern negative Verstärkung 342
- Emotion
 abkühlen (Übung) 378
 Ausdruck 106, 111
 beteiligte Körperbereiche 106
 Bewertung von Ereignissen 108
- BPS 109
- BPS-Reaktionen 107
- BPS-Studien 108
- erkennen 111
- Gedanken 106, 108
- Hauptemotionen 105
- impulsive Reaktion 110
- körperliche Reaktion 106
- limbisches System 77
- negative 109
- normale Reaktion 107
- primitive 106
- Reaktion verzögern 260
- Schreckreaktion 107
- Emotionsregulation 39, 41, 225
- Entspannung 229
- Entwicklung 225
- Gesundheit 41
- progressive Muskelentspannung 230
- Empathie versus Mitgefühl 258
- Entscheidung unüberlegte 210

- Entschuldigung
 aussprechen 381
- Entspannung
 durch Sinneserfahrungen 233
 Emotionsregulation 229
 progressive Muskelentspannung 229
 üben 234
 Veränderung der Körpertemperatur 234
- Entwertung
 emotionale 79, 81–82
- Episode
 psychotische 145
- Ereignis
 emotionale Reaktion 271
 Entwicklung von Schemata 132
 Interpretation 271
 Wahrnehmung 271
 Welt-Schemata 142
- Erinnerung
 störende 146
- Ernährung
 gesunde 199
- Erziehung
 Beziehungsschemata 139
 emotionale Entwertung 79
 Entwicklung von Schemata 132
 Grenzen setzen 129
 Grenzüberschreitung bei Kindern 129
 Schemata 141
 Verstrickung 129
 Welt-Schemata 142
- Extrovertiertheit 46
- F**
- Familie 34
 dysfunktionale und desorganisierte 83
- Fettleibigkeit 33
- Flexibilität 39–40
- Freunde 34
 Tipps für den Umgang mit BPS 36
- Freundschaft
 problematische Beziehung 326
- G**
- Gedanke
 einordnen 244
 urteilender 243
- Gefühl
 Emotionsregulation 225
 gegenteiliges Verhalten 227
 identifizieren 223
 Informationsgehalt 228
 leugnen 224
 Projektion auf andere 258–259
 und Gedanken 224
 und Realität 226
 und Verhalten 224
 Verzerrung der Wahrnehmung 226
 wahrnehmen 224
 Wahrnehmung üben 225
- Gehirn
 Einfluss auf die BPS 77
 exekutives System 77
 Funktionsfähigkeit 77
 limbisches System 77
- Gespräch
 abwechselnd reden 261
 Fragen stellen 261
- Gesundheit
 negative Emotionen 228
- Gewissenhaftigkeit 39, 42, 45
- Gewohnheit
 ablegen 385
- Grenzen
 konkret formulieren 343
 persönliche 126
 unmissverständliche Konsequenzen 344
- Grübeln
 Selbstbezogenheit 88
- Gruppentherapie
 STEPPS 160
- H**
- Halluzination 149
- Handlung
 impulsive 95
- Hauptemotionen
 kulturelle Unterschiede 106
- Hausarzt
 Ausschluss körperlicher Ursachen 163
- Horten 70
- I**
- Identität
 BPS 113, 118
 Definition 114
 Entwicklung 115
 Erwachsenenalter 117
 Experimente 117
 gesunde 115
 instabile 118
 Interaktionen 116
 Lebensleitbild 252
 mittleres Kindesalter 116
 partnerbezogene 119
 persönliches Lebensleitbild 249
 Säuglinge und Kleinkinder 115
 Selbstkonzept 115
 Selbstwertgefühl 115
 Theory of Mind 116
 Umgang mit Stress 117
 versus Persönlichkeit 114
 Werte 246, 248
- Identitätsangst 119
- Identitätsdiebstahl 113
- Identitätsgefühl 50
- Identitätsstörung
 dissoziative *siehe* DIS
- Impulsivität 167, 209
- Ablenkung 218–219
- Alkohol 212–213
- atypische Antipsychotika 295
- bewusst wahrnehmen
 lernen 210
- Beziehungen 170
- Differentialdiagnosen 103
- emotionale Ausbrüche 253
- Feuerlöschübung 219–220
- Frage-Antwort-Strategie 216–217
- Gefühlszustand
 beschreiben 211
- Gehirn 215
- genetische Faktoren 48

- Handlungen beschreiben 211
- inhalten und hinterfragen 216
- Lebenserwartung 98
- Nachwirkung beschreiben 211
- Schuldgefühl 253
- Selbstbeherrschung 220
- Selbstbeobachtung 211, 213, 215
- Sensation Seeking 221–222
- Sex 212–213
- unüberlegte Entscheidungen 210
- Verhaltensweisen 96
- zügeln 209, 216
- Impulskontrolle 42
- Instabilität emotionale 76
- Internet soziale Komponente 86
- Isolation soziale Medien 86
- K**
- Kaskadentheorie emotionale 101
- Kind
 - Abwehrhaltung 337
 - ADHS 341
 - Anzeichen emotionaler Störung 340
 - Bildschirmzeit 346–347
 - bipolare Störung 341
 - BPS-Risikofaktoren 339
 - BPS-Symptome 341
 - Diagnose einholen 338
 - emotionale Instabilität 336
 - entwicklungsgemäße Veränderungen 336
 - erwachsenes mit BPS 348–349
 - Essstörungen 338
 - extreme Eskalation 345
 - Gewaltandrohungen 337
 - Grenzen setzen 342–343
 - instabiles Selbstbild 338
 - intensive, instabile Beziehungen 337
 - intermittierend explosives Verhalten 340
 - paranoides Denken 337
 - Pflegefamilie 346
 - positive Zuwendung 342
 - selbst diagnostizieren 336
 - Selbstverletzung 337, 342
 - Selbstvertrauen entwickeln 343
 - Sensation Seeking 338
 - starke Stimmungsschwankungen 337
 - stationäre Behandlung 345
 - Symptome gezielt behandeln 341
 - Überreaktionen 336
 - Verhaltensstörung 340
- Kindheit
 - chaotische 82
 - desorganisierte, chaotische Familie 84
 - Einfluss des Wohnumfelds 85
 - Freunde und Gleichaltrige 85
 - normale Bindung 82
 - Pubertät/Adoleszenz 85
 - sozialer Druck 85
 - Störungen im Erwachsenenalter 78
 - Trennung und Verlust 82
 - verwirrende Rollenerwartungen 83
 - zerrüttete Familie 83
- Klient
 - Ausfallhonorar 367
 - Einwilligungserklärung 367
 - Pünktlichkeit 367
- Kognitive Verhaltenstherapie *siehe* KVT
- Kommunikation
 - Abwehrhaltung 265
 - entschärfende Antwort 267–268
 - Fehlinterpretationen 262, 264
 - Kritik abfedern 270
 - persönliche 86
 - vermeintliche Angriffe 265
 - Wirkung auf andere 265
- Kompetenz soziale 268
- Konfliktmanagement zwischenmenschliches 155
- Konsumverhalten unkontrolliertes 48
- Kontrolle emotionale 117
- Kosten-Nutzen-Analyse 279
- problematisches Schema 279–281
- Kultur
 - Anspruchsdenken 86
 - emotionale Störungen 84
 - Individualismus 86
 - Leidensfähigkeit 88
 - Selbstbezogenheit 88
 - Umgang mit emotionalem Stress 84
- KVT 34
 - Schlafprobleme 202–203
- L**
- Lebensleitbild
 - Beispiele 250–252
 - einfache Umsetzbarkeit 249
 - kleine Ziele setzen 249
 - konkrete Handlungen 249
 - veränderungsorientiert 249
 - Vergebung und Selbstmitgefühl 252
- Leere innere 325
- M**
- MAO-Hemmer Serotonin-Syndrom 293
- Mäßigung 39, 45
- MBT
 - Beziehungsproblematik 157
 - Verfügbarkeit 158
 - Wirksamkeit 157
- Medikamente
 - Alkohol 297
 - Antidepressiva 292
 - Arzt konsultieren 297
 - Beruhigungsmittel 296
 - bipolare Störung 290
 - Depression 289

- Drogen 297
 Empfehlungen 297
 Ergänzung zur
 Psychotherapie 289
 für einzelne Symptome 289
 Gefahr der Überdosierung
 292
 Omega-3-Fettsäuren 292
 Panikattacken 290
 psychotrope 287
 realistische Erwartungen
 bei BPS 297
 selbstgefährdendes
 Verhalten 290
 Serotonin-
 Wiederaufnahmehem-
 mer (SSRIs) 293
 Stimmungsstabilisatoren
 295
 Studienproblematik
 287–288
 Suizidgedanken 292
 umfassendes Arztgespräch
 290
 Vorsichtsmaßnahmen
 291
 Voruntersuchungen
 290
 Wirksamkeit bei BPS 287
 Meditation
 App 238
 Atemmeditation 237
 Depression 235
 falsche Annahmen
 239–240
 Gedanken 236
 Gehmeditation 237
 gesundheitliche Vorteile
 235
 Kerzenmeditation 238
 Körperscan-Meditation
 237
 mantra-basierte 237
 Regelmäßigkeit 238
 Stress 235
 üben 236
 Metakognitive Therapie
 (MCT) 35
 Missbrauch
 Beziehung beenden
 317–318
 Dissoziation 147
 sexueller 81–82
 Misshandlung
 emotionale 226
 Misstrauen
 übertriebenes 148
 Mitgefühl
 versus Empathie 258
 Mitgefühl fokussierte
 Therapie (CFT) 35
 Monoaminoxidasehemmer
 siehe MAO-Hemmer
 Muskelentspannung
 Kurzform 232
 mentale 232
 progressive 229–231
 Vorbereitung 229
N
 Nebenwirkungen
 Arzt umfassend
 informieren 297
 Neurotizismus 45
O
 Offenheit 39–40, 46
P
 Panikstörung 68
 Paranoia 147
 paranoide Schizophrenie
 148
 Persönlichkeit 28, 37, 114
 Belastbarkeit 43
 Emotionsregulation 41
 Extrovertiertheit 46
 Flexibilität 40–41
 Fünf-Faktoren-Modell
 (FFM) 45
 gesunde 88
 Gewissenhaftigkeit 42, 45
 Impulskontrolle 42
 Kerndimensionen 39
 Merkmale 38
 Neurotizismus 45
 Offenheit 40, 46
 realitätsgetreue
 Wahrnehmung 44
 Selbstakzeptanz 44
 Selbstwahrnehmung 38, 44
 Selbstwertgefühl 44
 versus Identität 114
 Verträglichkeit 45
 zwischenmenschliche
 Effektivität 42
 Persönlichkeitsdimension
 Belohnungsaufschub 39
 emotionale Belastbarkeit
 39
 Emotionsregulation 39
 Flexibilität 39
 Gewissenhaftigkeit 39
 Mäßigung 39
 Offenheit 39
 realitätsgetreue
 Wahrnehmung 39
 Selbstakzeptanz 39
 zwischenmenschliche
 Effektivität 39
 Persönlichkeitsmerkmale
 gesunde 38
 Mäßigung 44
 ungesunde 38
 Persönlichkeitsmodell
 Fünf Faktoren (Big Five) 39,
 45
 Persönlichkeitsstörung 27
 Abgrenzung zu emotionaler
 Störung 67
 abhängige 63
 ängstlich-vermeidende 63
 anhaltende
 Verhaltensmuster 67
 antisoziale 60
 Beziehungen 56
 Diagnose 54
 DSM-5 56
 Emotionen 56
 Hauptgruppen 57
 histrionische 61
 multiple 146
 narzisstische 62
 nicht näher bezeichnete 66
 paranoide 57
 schizoide 58
 schizotype 59–60
 Selbstkonzept 56
 Selbststeuerung 56
 sonstige näher bezeichnete
 66
 Stigma 182
 zwanghafte 64–65

- Perspektivenwechsel
 Belohnungsaufschub 42
 Bewusstsein für das eigene Verhalten 124
 Beziehungen 123
 Persönlichkeit 42
 erlernte Fähigkeit 122
- Psychopharmaka 35
 Nebenwirkungen 289
- Psychose 56, 73
 Abgrenzung zu BPS 73
 Begriff 145
- Psychotherapeut
 Bereitschafts- und Notfallversorgung 162
 Online-Therapie 162
 psychologischer 163
 Suche 165
 Verfügbarkeit 162
- Psychotherapie 34
 übertragungsfokussierte *siehe* TFP
- PTBS 69, 82
- Pubertät
 psychische Störungen 86
- R**
- Rauchen 32
- Realitätsverlust 73
 Dissoziation 145
 Halluzinationen 149
 Paranoia 147
- Realitätsverzerrung 30
- S**
- Schema
 Abstufungen 133
 adaptives 273, 282–283
 ändern 271, 273
 Angst 134
 ängstliche Bindung 271, 277, 280
 Anspruch 277, 279
 aufzeichnen 274
 ausgelöste Gedanken und Gefühle 275
 beobachten 274–276
 Beziehung 133, 138
 der realistischen Sichtweise 139
 der relativen Sicherheit 141
 der Selbstakzeptanz 137
 der sicheren Bindung 139
 der Vorhersehbarkeit 142
 des ausgeglichenen Selbstwerts 136
 Entstehung 276
 Entwicklung 132, 138
 extremes 142
 Fehlinterpretationen 134
 Filterfunktion 133
 gegenteiliges 273
 gemäßigte 135
 gemäßigtes 131
 Kindheitserfahrungen 276
 Kosten-Nutzen-Analyse 278
 problematisches 131, 271, 273
 Schema-Lernkarten 284
 Selbstkonzept 133
 sichere Bindung 271
 Übersicht über Schemata 272
 unbewusste Existenz 134
 Unwürdigkeit 277, 279
 Veränderbarkeit 133
 Weltanschauung 141–142
 Weltbild 133
 Wohnumfeld 141
- Schema-Lernkarte 285
 adaptive Schemata etablieren 285
 Selbstakzeptanz fördernden Aussagen 284
- Schematherapie 34
 Wirksamkeit 159
- Schizophrenie 145
 paranoide 149
- Schlaf
 Routinen 201
 Schlaflosigkeit 235
- Schlafmangel
 Gesundheitsprobleme 200
- Schlafprobleme
 guten Schlaf fördern 201
 KVT 202–203
 Schlafhygiene 203
- Schlafqualität
 Raumklima 202
- Schmerz
 emotionaler 95
- Schule
 Schemata 141
- Schwankungen
 emotionale 30
- Schwarz-Weiß-Denken 30, 44
- Selbstakzeptanz 39, 44
- Selbstbeherrschung 220
- Selbstbezogenheit
 Einfluss auf emotionale Probleme 87
 Grübeln 88
- Selbstbild
 mögliches 117
- Selbstfokussierung *siehe* Selbstbezogenheit
- Selbstfürsorge 203
- Selbstmitgefühl 254
- Selbstverletzung 48, 167
 alternative Bewältigungsstrategien 312
 Aufmerksamkeit erregen 99
 Beweggründe 99
 Endorphine 100
 Erkenntnislage 100
 kulturelle Unterschiede 84
 Missbrauchsmuster fortsetzen 100
 Rache 100
 Ritzen 98
 Selbstbestrafung 100
 ungewöhnliche Verhaltensweisen 99
 von emotionalem Schmerz ablenken 99
- Selbstwahrnehmung 38
 eigene Gefühle beobachten 259
 körperliche Reaktion 259
- Selbstwertgefühl 44, 342
 brüchiges 119
 geringes 325
 solides 343
- Sensation Seeking
 aggressives Verhalten 97
 Essanfälle 97
 gesündere Alternativen finden 221–222
 Glücksspiel 96
 Impulsivität 221–222

- Kaufrausch 96
 Ladendiebstahl 97
 riskanter, ungeschützter
 Sex 97
 rücksichtsloses Fahren 97
 Substanzmissbrauch 98
 Serotonin
 BPS 77
 Serotonin-Syndrom 293
 Serotonin-
 Wiederaufnahmemhemmer
 siehe SSRIs
 Sozialkompetenz 269
 SSRIs 293
 BPS 293
 Nebenwirkungen 293
 STEPPS 35
 KVT 160
 Stimmung
 instabile 170
 Stimmungsstabilisator
 Risiken 295
 Stimmungsumschwung
 schneller 49
 Störung
 biopsychosoziales Modell
 89
 bipolare 71
 depressive 70
 emotionale 67
 körperdysmorphie 70
 zyklothyme 72
 Stress
 Bewältigung von
 Bedrohungen 195
 böswillige Annahmen 262
 Dissoziation 108, 146
 durch Unordnung 197
 emotionaler 88, 195
 Halluzinationen 149
 körperliche Reaktionen 196
 Meditation 235
 schädliche Wirkung 196
 verringern 197
 wegatmen (Übung) 377
 Stressbewältigung 197–200
 Studie
 prospektive 79
 randomisierte klinische
 287
 retrospektive 79
 Substanzmissbrauch 73, 167,
 234
 Suizid 98
 Suiziddrohung 49
 Suizidgedanken 56, 71
 Suizidrisiko 55
 abschätzen 102
 Notruf 103
 Warnzeichen 103
 Suizidversuch
 Hilferuf 102
 Racheakt 102
 Symptom
 ADHS 72
 bipolare Störung 71
 emotionale Dysregulation
 188
 Emotionsregulation 307
 Impulsivität 188, 209, 308
 instabile Beziehungen 188
 Realitätsverlust 73, 145
 Selbstverletzung 309
 Symptomatik
 abhängige Persönlichkeits-
 störung 64
 ängstlich-vermeidende
 Persönlichkeitsstörung
 63
 antisoziale Persönlichkeits-
 störung 61
 histrionische Persönlich-
 keitsstörung 61
 narzisstische Persönlich-
 keitsstörung 62
 paranoide Persönlichkeits-
 störung 57
 schizoide Persönlichkeits-
 störung 58
 schizotype Persönlichkeits-
 störung 59
 zwanghafte Persönlichkeits-
 störung 65
T
 Teenager
 Abwehrhaltung 337
 ADHS 341
 Bildschirmzeit 346–347
 bipolare Störung 341
 BPS-Risikofaktoren 339
 BPS-Symptome 341
 Diagnose einholen 338
 Essstörungen 338
 extreme Eskalation 345
 Gewaltandrohungen 337
 Grenzen setzen 342–343
 instabiles Selbstbild 338
 intensive, instabile Bezie-
 hungen 337
 intermittierend explosives
 Verhalten 340
 paranoides Denken 337
 Pflegefamilie 346
 positive Zuwendung 342
 Selbstverletzung 337, 342
 Selbstvertrauen entwickeln
 343
 Sensation Seeking 338
 starke Stimmungsschwan-
 kungen 337
 stationäre Behandlung 345
 Verhaltensstörung 340
 TFP
 Forschungsergebnisse 158
 Wahrnehmung von
 Interaktionen 158
 Theory of Mind 116
 Therapeut
 Anzeichen von BPS erken-
 nen 363
 auf sich selbst achten 372
 Beratung bei der Diagnose
 364
 Beziehung zu BPS-Klienten
 366
 Doppelbeziehung 367
 Fallberatung 168
 Gefühle reflektieren 369
 Grenzen 366
 Grenzkonflikt 369
 Herausforderung BPS 361
 Selbstoffenlegung 367
 Supervision 365, 369, 372
 Therapiefallen 368
 Umgang mit Kritik 368
 unangemessene Beziehung
 364
 Vertraulichkeit 168
 Therapie
 aufschieben 175, 177
 dialektisch-behaviorale
 siehe DBT 156

kognitive 158
 Kosten-Nutzen-Analyse
 177–178
 mentalisierungsbasierte
siehe MBT
 metakognitive *siehe* MKT
 mitgeföhltsbasierte *siehe*
 CFT
 schädliche Vorurteile 170
 traumafokussierte 174
 Therapievorurteil 170, 171
 Trauma
 BPS 75
 dissoziative Zustände
 147
 loslassen 175
 Trennung und Verlust 82
 Trennungsgedanken
 Zwei-Stühle-Methode
 315
 Trichotillomanie 70

U

Übertragungsfokussierte
 Psychotherapie (TFP) 34

V

Veränderung
 Angst 168
 Geduld 179
 hinausschieben 167
 Opferhaltung 175
 Vergebung
 anderen vergeben 254
 Opferrolle abstreifen 255
 sich selbst vergeben
 252–253
 Vergangenheit loslassen
 254
 Verhalten
 Abwehrhaltung 265
 explosives 49
 impulsives 48
 Muster ändern 260
 Verantwortung überneh-
 men 253
 Wirkung auf andere 264
 Verhaltenstherapie
 kognitive *siehe* KVT
 Verstand
 urteilender 242, 243

Verstärkung
 negative 342
 Verträglichkeit 45

W

Wahrnehmung
 innerer Beobachter 242
 realitätsgetreue 39, 44
 urteilender Verstand 242
 Widerstandsfähigkeit
 angeborene biologische 83
 Wohnumfeld
 Schemata 141
 Wut
 Denkfähigkeit 265

Z

Zwangsstörung 70
 Dermatillomanie 70
 Horten 70
 körperdysmorphe Störung
 70
 Trichotillomanie 70
 Zwillinge
 BPS 76