

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einleitung	21
Teil I: Die Merkmale der Borderline-Persönlichkeitsstörung	25
Kapitel 1: Die Borderline-Persönlichkeitsstörung näher betrachtet	27
Kapitel 2: Persönlichkeit definieren, um BPS zu verstehen	37
Kapitel 3: Was eine BPS ausmacht	47
Kapitel 4: Die Wurzeln der BPS	75
Teil II: Die Hauptsymptome der BPS	93
Kapitel 5: Sensation Seeking und Selbstverletzung: die Impulsivität der BPS	95
Kapitel 6: Explosive Gefühle und Stimmungen	105
Kapitel 7: Vermisste Personen: Identitätsprobleme und BPS	113
Kapitel 8: Wahrnehmen, verstehen und auf andere Menschen eingehen	121
Kapitel 9: BPS und extremes Denken	131
Kapitel 10: Der Realität entgleiten	145
Teil III: Sich für Veränderung entscheiden	151
Kapitel 11: Recherche und Auswahl von BPS-Behandlungsmethoden	153
Kapitel 12: Hindernisse überwinden und Veränderungen herbeiführen	167
Kapitel 13: Die BPS anderen Menschen erklären	181
Kapitel 14: Auf sich selbst achten	195
Teil IV: Behandlungsmöglichkeiten der BPS	207
Kapitel 15: Impulsivität zügeln	209
Kapitel 16: Den inneren Sturm besänftigen	223
Kapitel 17: Eine Identität schaffen	245
Kapitel 18: Sich in die Lage anderer versetzen	257
Kapitel 19: Problematische Grundüberzeugungen ändern	271
Kapitel 20: Medikamente bei BPS	287
Teil V: Ratschläge für besorgte Mitmenschen	299
Kapitel 21: Was tun, wenn Partner oder Partnerin eine BPS haben	301
Kapitel 22: Freundschaften mit Personen mit einer BPS	321
Kapitel 23: Kinder mit BPS-Risiko begleiten	335
Kapitel 24: Ratschläge für erwachsene Kinder von Eltern mit einer BPS	351
Kapitel 25: Ratschläge für Therapeuten von Personen mit einer BPS	361

10 Auf einen Blick

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	375
Kapitel 26: Zehn Methoden, sich schnell zu beruhigen	377
Kapitel 27: Zehn Arten, sich zu entschuldigen	381
Kapitel 28: Zehn Dinge, die Sie unterlassen sollten	385
Stichwortverzeichnis	389

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Danksagung der Autoren	7
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
DIE MERKMALE DER	
BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG	25
Kapitel 1	
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung näher betrachtet	27
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung aufschlüsseln	28
Unberechenbare Beziehungen	29
Handeln, ohne nachzudenken	29
Unbeständige Emotionen	30
Verwirrende Gedanken	30
Die Ursprünge der Borderline-Persönlichkeitsstörung	31
Die Kosten der BPS	32
Kosten für die Gesundheit	32
Finanzielle und karrierebezogene Kosten	33
Belastungen für Familie und Freunde	33
Die BPS behandeln	34
Psychotherapie	34
Medikamente	35
Mit Menschen umgehen, die BPS haben	36
Kapitel 2	
Persönlichkeit definieren, um BPS zu verstehen	37
Wesentliche Merkmale der Persönlichkeit	38
Zwischen gesunden und ungesunden Persönlichkeitsmerkmalen	
unterscheiden	38
Offenheit: neue Erfahrungen suchen	40
Flexibilität: sich den Umständen anpassen	40
Emotionsregulation: kontrollieren, was man zum Ausdruck bringt	41
Belohnungsaufschub: Impulskontrolle	41
Gewissenhaftigkeit: verantwortungsbewusst und zuverlässig	42
Zwischenmenschliche Effektivität: gute Beziehungen	42
Emotionale Belastbarkeit: sich von Schicksalsschlägen erholen	43

12 Inhaltsverzeichnis

Selbstakzeptanz: sich so sehen, wie man wirklich ist	43
Realitätsgetreue Wahrnehmung: die Welt so sehen, wie sie ist	44
Mäßigung: Extreme vermeiden	44

Kapitel 3 **Was eine BPS ausmacht 47**

Die neun Symptome einer BPS	47
1. Impulsivität	48
2. Selbstverletzung	48
3. Schnelle Stimmungsumschwünge (Achterbahn der Gefühle)	49
4. Explosivität	49
5. Sorge, verlassen zu werden	49
6. Unklares und instabiles Selbstbild oder Selbstwertgefühl	50
7. Gefühl der Leere	50
8. Instabile, intensive Beziehungen	50
9. Dissoziation: sich nicht mehr mit der Realität verbunden fühlen	51
Eine BPS diagnostizieren	51
Hohe oder niedrige Funktionsfähigkeit	55
BPS im Laufe des Lebens	56
Andere Persönlichkeitsstörungen	56
Sonderbar und exzentrisch	57
Dramatisch und unberechenbar	60
Besorgt und angstvoll	63
Mit der BPS einhergehende emotionale Störungen	67
Ängste	68
Trauma- und stressbezogene Störungen	69
Zwangsstörungen und verwandte Störungen	70
Depressive Störungen	70
Bipolare und verwandte Störungen	71
Andere emotionale Störungen	72

Kapitel 4 **Die Wurzeln der BPS 75**

Biologische Faktoren	76
Die Gene	76
Chemie und Funktionsfähigkeit des Gehirns	77
Psychische Faktoren	78
Problematische Erziehung	78
Missbrauch und Trauma	81
Trennung und Verlust	82
Desorganisierte und zerrüttete Familien	83
Soziale und kulturelle Einflüsse	84
Die Nachbarschaft	85
Freunde und Gleichaltrige	85
Die Teenagerjahre	85
Soziale Medien	86
Kulturelle Faktoren	86

Das Zusammenspiel von Risikofaktoren	89
Biologische und psychische Faktoren	89
Biologische und soziale Einflüsse	90
Psychische und soziale Auslöser	91
Eine komplexe biopsychosoziale Mischung	91

TEIL II
DIE HAUPTSYMPTOME DER BPS **93**

Kapitel 5
Sensation Seeking und Selbstverletzung:
die Impulsivität der BPS **95**

Gefährlicher Lebensstil: impulsives Verhalten	96
Selbstverletzung als Hilferuf	98
Warum sich selbst verletzen?	99
Suizid: der letzte Ausweg	102
Hilferuf oder Racheakt?	102
Wer ist gefährdet?	102

Kapitel 6
Explosive Gefühle und Stimmungen **105**

Das Einmaleins der Emotionen	105
Primitive Emotionen (Affekte)	106
Gedanken und Emotionen	108
Emotionen im Borderline-Stil	109
Emotionen erkennen und ausdrücken	111
Emotionen in Bezug auf Emotionen	111

Kapitel 7
Vermisste Personen: Identitätsprobleme und BPS **113**

Das Konzept der Identität	114
Was ist Identität?	114
Wie entwickelt sich Identität?	115
Identitätsprobleme: instabil und anfällig	118
Identitätsängste	119

Kapitel 8
Wahrnehmen, verstehen und auf andere Menschen
eingehen **121**

Sich in die Lage anderer versetzen	122
Andere Menschen verstehen	122
Sich selbst mit den Augen anderer sehen	123
Andere unbeabsichtigt verletzen	125
Grenzen überschreiten	126
Partner respektlos behandeln	128
Freunde und Kollegen vernachlässigen	128

Schwierige Beziehungen zu Helfenden 128
 Grenzverletzendes Verhalten gegenüber Kindern 129

Kapitel 9
BPS und extremes Denken 131
 Verstehen, wie Sie die Welt sehen 131
 Wie sich Schemata entwickeln 132
 Arten von Schemata 133
 Warum sich Schemata nur schwer ändern lassen 133
 BPS-Schemata: kein Mittelmaß 134
 Selbstkonzept-Schemata 135
 Beziehungsschemata 138
 Welt-Schemata 141

Kapitel 10
Der Realität entgleiten 145
 Die Dissoziation 145
 Paranoide oder wahnhaftige Gefühle 147
 Halluzinationen 149
 Wenn man an einer BPS leidet und sich für verrückt hält 150

TEIL III
SICH FÜR VERÄNDERUNG ENTSCHEIDEN 151

Kapitel 11
Recherche und Auswahl von BPS-Behandlungsmethoden 153
 Verschiedene Behandlungsszenarien 154
 Einzeltherapie mit einem Therapeuten 154
 Gruppen eine Chance geben 154
 Teilstationäre Behandlung 155
 Mehr Betreuung erforderlich: stationäre psychiatrische
 Abteilungen 155
 Kombination und Wechsel von Behandlungsmethoden 155
 Psychotherapeutische Behandlungsstrategien für die BPS 155
 Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) 156
 Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) 157
 Übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP) 158
 Kognitive Therapie 158
 Schematherapie 159
 Metakognitive Therapie (MKT) 159
 Systemische Therapie zur emotionalen Vorhersehbarkeit und
 Problemlösung (STEPPS) 159
 Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) 160
 Mitgeföhlisbasierte Therapie (CFT) 160
 Außerdem: Medikamente 160
 Gemeinsame Faktoren der Therapien 161

Auswahl eines Psychotherapeuten	161
Hausärzte	162
Psychologen	164
Psychiater	165
Beginn der Behandlung	165
Bewertung Ihrer Therapie.	166
Der Therapie genügend Zeit geben.	166

**Kapitel 12
Hindernisse überwinden und Veränderungen
herbeiführen 167**

Die Angst vor Veränderung überwinden	168
Sich selbst verlieren: So weit kommt es nicht	169
Sich öffnen: kein Grund für kalte Füße	169
Verlustängste: nicht diejenigen überfordern, die helfen wollen.	170
Angst vor einer Behandlung: sich nicht von Therapievorurteilen aufhalten lassen	170
Angst vor Veränderungen in voller Aktion	171
Verantwortung übernehmen und die Opferrolle aufgeben	173
Schluss mit der Schuldzuweisung	173
Die Opferhaltung: nicht hilfreich	174
Schluss mit dem Aufschieben	175
Ausreden zerlegen.	176
Die Entscheidung abwägen	177
Sich mit dem Prozess der Veränderung anfreunden	179

**Kapitel 13
Die BPS anderen Menschen erklären 181**

Entscheiden, ob und wem Sie sich anvertrauen	182
Die Vorteile und Risiken	182
Herausfinden, wem Sie etwas sagen sollten	184
Entscheiden, was Sie erzählen möchten	188
Sich informieren.	188
Entscheiden, wie viel Sie preisgeben.	189
Die eigene Geschichte effektiv erzählen	193

**Kapitel 14
Auf sich selbst achten 195**

Mit Stress umgehen	195
Wie sich Stress auf die Gesundheit auswirkt	196
Stress bewältigen und verringern	197
Besser auf Ihren Körper achten	198
Ernährungsumstellung	199
Energie durch Bewegung	200
Ausreichend Schlaf.	200
Gesunde Maßnahmen ergreifen	203
Mehr Zeit für sich selbst finden.	204

TEIL IV BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN DER BPS..... 207

Kapitel 15 Impulsivität zügeln 209

Das Bewusstsein für impulsives Verhalten schärfen	210
Die eigenen impulsiven Handlungen notieren	210
Eine Fallstudie zur Impulskontrolle	212
Impulsivität im Zaum halten	216
Die Zeit zum Verbündeten machen	216
Die Impulse hinausschieben	218
Etwas anderes tun	218
Feuerlöschübung	219
Gesündere Alternativen finden	221

Kapitel 16 Den inneren Sturm besänftigen..... 223

Gefühle benennen	223
Die Verbindung zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen	224
Emotionsregulation üben	225
Die Gefühle nicht über die Gedanken herrschen lassen	226
Das Gegenteil von dem tun, was man fühlt	227
Beruhigung durch Selbstbeherrschung fördernde Aussagen	228
Entspannen und üben	228
Muskeln entspannen	229
Sich über die Sinne beruhigen	233
Ruhe visualisieren	234
Meditation entdecken	235
Vorteile der Meditation	235
Wie meditiert man?	236
Arten der Meditation	237
Falsche Annahmen über die Meditation	239
Akzeptanz erlangen	240
Das beobachtende Bewusstsein	241
Mit dem urteilenden Verstand spielen	243
Dem Verstand danken	244
Die Gedanken vertonen	244

Kapitel 17 Eine Identität schaffen..... 245

Die wichtigen Dinge in Ihrem Leben	245
Persönliche Prioritäten finden	246
Ein persönliches Lebensleitbild erstellen	248
Vergebung und Selbstmitgefühl	252
Sich selbst zuerst vergeben	252
Von Selbstvergebung zu Selbstmitgefühl	253
Schwierigkeiten, anderen zu vergeben	254

Kapitel 18	
Sich in die Lage anderer versetzen	257
Die Standpunkte anderer verstehen	258
Projektion: denken, dass andere fühlen, was man selbst fühlt	258
Perspektivisches Denken üben	260
Die Auswirkungen auf andere	264
Nicht gleich in die Defensive gehen	265
Sich nicht in den Mittelpunkt rücken	265
Verbündete an Ihrer Seite	267
Entschärfen	267
Besser miteinander auskommen	268
Zuhören	269
Komplimente machen	269
Abfedern statt zuschlagen	270

Kapitel 19	
Problematische Grundüberzeugungen ändern	271
Strategien zur Überwindung von Schemata	271
Wie sich Schemata auf die Gefühle auswirken	273
Problematische Kindheitsschemata verändern	276
Erstellung einer Kosten-Nutzen-Analyse	278
Adaptive Schemata anwenden	282
Der direkte Ansatz	282
Mit Lernkarten auf Kurs bleiben	284

Kapitel 20	
Medikamente bei BPS	287
Medikamente auf dem Prüfstand	287
Hilfe durch Medikamente	289
Überlegungen zur Einnahme von Medikamenten	289
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen	290
Blick in den Medikamentenschrank	292
Antidepressiva	292
Stimmungsstabilisatoren	295
Medikamente gegen Angstzustände (leichte Beruhigungsmittel)	296
Problematische Polypharmazie-Strategie	296
Medikamentöse Behandlung	297

TEIL V	
RATSCHLÄGE FÜR BESORGTE MITMENSCHEN	299

Kapitel 21	
Was tun, wenn Partner oder Partnerin eine BPS haben	301
Borderline-Verhaltensweisen in Beziehungen	302
Ins Extreme gehen	302
Schweigen als Bestrafung	303
Gaslighting	305

18 Inhaltsverzeichnis

Den Partner isolieren.	306
Die Gegenwart aufmischen	307
Ansprüche geltend machen	307
Impulsiv handeln	308
Sich abgelehnt und verlassen fühlen	309
Sein Selbstwertgefühl bedroht sehen.	310
Sicher sein: emotional und körperlich	312
Mit selbstverletzendem Verhalten des Partners umgehen	312
Was man als Opfer von Misshandlungen tun kann	313
Sich von einem Partner mit BPS trennen.	314
Die Entscheidung abwägen	314
Eine missbräuchliche Beziehung verlassen, wenn man sich dazu entschließt.	317
Nicht-missbräuchliche Beziehungen verlassen, wenn man sich dazu entschließt.	318
In einer Beziehung bleiben.	319
Und die Liebe?	319
Durchhalten	320

Kapitel 22

Freundschaften mit Personen mit einer BPS 321

Erste Warnsignale einer BPS	322
Wer anfällig für den Einfluss einer BPS-Person ist	325
Schwerwiegende Symptome erkennen	326
Umgang mit BPS-Freunden	327
Was Sie tun können	327
Was Sie nicht tun sollten	329
Umgang mit gefährlichen Situationen	330
Freundschaftsbeziehungen beenden.	331
Das Ende angemessen kommunizieren	331
Mit Schuldgefühlen kämpfen	332
Die Beziehung zu einem Freund oder einer Freundin mit einer BPS aufrechterhalten	333

Kapitel 23

Kinder mit BPS-Risiko begleiten 335

Frühwarnzeichen beachten	336
Problematische Verhaltensweisen	336
Eine Diagnose einholen.	338
Ein Blick auf Risikofaktoren	339
Die richtige Hilfe finden	340
Liebevoll Halt geben und Grenzen setzen	342
Unterstützung ohne Förderung.	342
Grenzen setzen.	343
Gefährliche oder außer Kontrolle geratene Situationen mit Ihrem Kind bewältigen	345
Umgang mit Bildschirmzeit und sozialen Medien.	346

Sich um alle anderen kümmern – aber auch um sich selbst 348
 Eltern von erwachsenen Kindern mit einer BPS 348

Kapitel 24
Ratschläge für erwachsene Kinder von Eltern mit einer BPS..... 351
 Trauer um die »nicht so perfekte« Kindheit 352
 Die Auswirkungen einer BPS auf Kinder 352
 Die Beziehung zu dem Elternteil überprüfen..... 354
 Mit dem Leben weitermachen..... 356
 Grenzen setzen..... 357
 Unterstützung finden 358
 Widerstandsfähigkeit entwickeln..... 359

Kapitel 25
Ratschläge für Therapeuten von Personen mit einer BPS..... 361
 Eine BPS in den frühen Phasen der Therapie erkennen 362
 Objektivität bewahren..... 364
 Das Therapeuten-Ego im Zaum halten..... 365
 Die Erwartungen als Therapeut in Grenzen halten..... 366
 Grenzen verstehen 366
 Grenzen in der Praxis 368
 Auf sich selbst achten 372

TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL..... 375

Kapitel 26
Zehn Methoden, sich schnell zu beruhigen 377
 Den Stress wegatmen..... 377
 Heiße Emotionen abkühlen 378
 Schneller werden..... 378
 Den Blues wegmassieren 379
 Ablenkung durch Surfen..... 379
 Die kreative Ader in sich entdecken 379
 Ein gutes Buch lesen (oder hören) 379
 Bei einem Film die Seele baumeln lassen 380
 Spielend die Stimmung verbessern 380
 Raus an die frische Luft 380

Kapitel 27
Zehn Arten, sich zu entschuldigen 381
 Die Worte laut aussprechen..... 381
 Um Vergebung bitten 382
 Etwas für eine andere Person erledigen 382
 Blumen überreichen 382

20 Inhaltsverzeichnis

Eine Karte schicken	383
Eine Pflicht übernehmen	383
Ihre Gedanken aufschreiben	383
Ein Gedicht aussuchen	383
Ein kleines Geschenk schicken.	384
Wiedergutmachung leisten: Spenden oder Freiwilligenarbeit	384

Kapitel 28

Zehn Dinge, die Sie unterlassen sollten 385

Schnelle Lösungen erwarten	385
Auf der Stelle treten	386
Eine fragwürdige Behandlung wählen	386
Einen Life Coach finden	386
Die Leere mit Essen oder Trinken füllen	387
Zu viel auf einmal wollen	387
In die Kristallkugel blicken	387
Die falsche Therapie wählen	388
Darauf hoffen, dass die BPS durch Medikamente geheilt wird	388
Sich in sozialen Medien verlieren	388

Stichwortverzeichnis 389