

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	14
Wie dieses Buch Ihnen helfen kann	15
Was Sie in diesem Buch erwartet	16
Zum Autor	17
Anmerkung für die Leserinnen und Leser dieses Buches	18
TEIL 1: HILFEN FÜR DEN UMGANG MIT BORDERLINE	21
1. Die Borderline-Persönlichkeit: Ein kurzer Abriss	21
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung in der öffentlichen Wahrnehmung	23
Definition der Borderline-Persönlichkeitsstörung	24
Spaltung	25
Leidenschaften und gefährliche Liebschaften von Borderlinern	26
Wie Borderline sich auf andere auswirkt	28
Ansprechen der Diagnose	29
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und andere Diagnosen	31
Ursprünge der Borderline-Persönlichkeitsstörung	32
Einige Fakten zur Borderline-Persönlichkeitsstörung	35
2. Die SET-UP-Kommunikationstechnik	37
Was ist SET-UP?	38
Unterstützung, Mitgefühl, Wahrheit:	

Die geistige Haltung bei SET	39
Der praktische Einsatz der SET-Technik	41
Was SET nicht ist	45
Was Sie tun können	48
3. Ergänzende Techniken	54
Anbieten von Übergangsobjekten	54
Prognosen abgeben	56
Sich mit einer paradoxen Haltung arrangieren	57
Grenzen setzen	59
Konstruktive Hinhaltetaktik	61
Spannungen entschärfen und Deeskalation fördern	63
Wiederholen Sie nicht immer wieder das Gleiche	64
Vorsicht mit Humor	65
Was Sie besser nicht sagen	68
Was Sie tun können	70

TEIL 2: HERAUSFORDERUNGEN BEIM UMGANG MIT BORDERLINE

75

4. Das No-Win-Dilemma:	
Wie man es macht, ist es verkehrt	75
Der Kobayashi-Maru-Test	76
Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit	77
Der Umgang mit No-Win-Szenarien	78
Ein No-Win-Partner-Dilemma	80
Das SET-Verfahren beim Umgang mit dem No-Win-Partner-Dilemma	82
Der No-Win-Notfall	85
Das SET-Verfahren beim Umgang mit einem No-Win-Notfall	86
Was Sie tun können	87

5. Zorn	100
Der Borderline-Zorn	101
Die Explosion	102
Die Bekämpfung von Feuer mit Feuer ergibt ein noch größeres Feuer	104
Subtilere Formen von Zorn	106
Wie Sie subtilen Zorn Paroli bieten	110
Passiver Zorn	111
Gegen sich selbst gerichteter Zorn	114
Was Sie tun können	116
6. Verlassenheitsängste	120
Bedürftigkeit	121
Umgang mit Verlassenheitsängsten	123
Konfrontation mit Bedürftigkeit	125
Nah, aber nicht zu nah	129
»Ich weiß, dass du mich verlassen wirst«	132
»Halte mich ... erdrück mich nicht«	133
Beruhigen bei gleichzeitiger Abgrenzung	137
Was Sie tun können	139
7. Identität: Von innerer Leere zur Selbstfindung	145
Borderline-Persönlichkeitsstörung und Identität	146
Das wechselhafte Chamäleon	148
Die Wahren Gläubigen	153
Der tatsachenverdrehende Rollenperfektionierer	159
Verzerrte Fehleinschätzungen	163
Psychotische Wahrnehmungsverzerrungen	165
Die Suche nach dem wahren Ich	167
Was Sie tun können	169

8. Viktimisierung	173
Sich schlecht fühlen, weil man sich schlecht fühlt	174
Mit der Zuschreibung der Opferrolle konfrontieren	179
Was Sie tun können	183
9. Impulsive Selbstschädigung	189
Konfrontationen mit selbstverletzendem Verhalten	190
Deeskalation bei selbstverletzendem Verhalten	192
Auseinandersetzung mit destruktiven Heranwachsenden	194
Was Sie tun können	198
10. Wann bleiben, wann gehen	206
Betonen Sie erzielte Fortschritte	207
Lassen Sie ein Türchen offen	209
Was hat das mit Liebe zu tun?	211
Wissen, wann es sich zu lösen gilt	213
Wissen, wann sich zu bleiben lohnt	214
Danksagung	217
Quellen	219
Veröffentlichungen	219
Deutschsprachige Websites	219
Deutschsprachige Blogs	220