

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Borderline im Wandel der Gesellschaft</b> .....	<b>1</b>
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
	Literatur .....	5
<b>2</b>	<b>Borderline-Störung</b> .....	<b>7</b>
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
2.1	<b>Begriff</b> .....	9
2.2	<b>Kriterien der Borderline-Störung (BLS)</b> .....	9
2.3	<b>Komorbidität</b> .....	12
2.3.1	Langzeitverlauf .....	12
2.3.2	Komorbidität mit anderen Persönlichkeitsstörungen .....	12
2.4	<b>Diagnose und Differenzialdiagnose</b> .....	13
2.4.1	Diagnosestellung .....	14
2.4.2	Diagnosestellung bei Kindern und Jugendlichen .....	15
2.5	<b>Symptomatik und Problembereiche</b> .....	16
2.5.1	Emotionsregulation und kognitive Beeinträchtigung .....	16
2.5.2	Emotionsregulation (Affektregulation) .....	16
2.5.3	Dissoziative Symptome .....	17
2.5.4	Angst .....	17
2.5.5	Hochstress und kognitive Beeinträchtigung .....	18
2.5.6	Spannungszustände .....	18
2.5.7	Schmerzwahrnehmung .....	19
2.5.8	Zwischenmenschliche Beziehungen .....	20
2.5.9	Die andere Seite von Borderline .....	22
2.6	<b>Neurobiologie</b> .....	24
2.6.1	Mandelkern (Nucleus amygdalae) .....	24
2.6.2	Hippocampus .....	25
2.6.3	Präfrontaler Kortex .....	26
2.6.4	Hirnforschung .....	26
2.6.5	Genetik .....	27
2.7	<b>Psychoedukation</b> .....	28
2.8	<b>Psychopharmakotherapie</b> .....	28
2.8.1	Antidepressiva .....	29
2.8.2	Neuroleptika .....	31
	Literatur .....	31
<b>3</b>	<b>Konzepte und Therapiemodelle</b> .....	<b>33</b>
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
3.1	<b>Konzepte nach Stern und Winnicott</b> .....	34
3.2	<b>Analytisches Konzept</b> .....	35
3.2.1	Typische Abwehrmechanismen .....	36
3.2.2	Unterscheidung von Psychose-Borderline-Störung und Neurose .....	38
3.2.3	Übertragungsfokussierte Therapie (TFP) .....	38

3.2.4	Krisenmanagement in der TFP .....	39
3.3	<b>Biosoziale Theorie und neuro-behaviorales Entstehungsmodell</b> .....	40
3.4	<b>DBT</b> .....	41
3.4.1	Grundannahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) .....	43
3.4.2	Beziehungsgestaltung in der DBT .....	43
3.4.3	Therapeutische Grenzen .....	44
	Literatur .....	45
<b>4</b>	<b>Emotionen</b> .....	47
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
4.1	<b>Bedeutung der Gefühle</b> .....	48
4.2	<b>Mimik und emotionales Verhalten bei BLS</b> .....	49
4.3	<b>Primär- und Sekundärgefühle</b> .....	51
4.4	<b>Emotionsregulation</b> .....	52
4.5	<b>Störungen der Emotionsregulation</b> .....	54
4.6	<b>Emotionen und Gesundheit</b> .....	55
4.7	<b>Borderline-Gefühlswelt</b> .....	56
4.8	<b>Borderline-Grundgefühle</b> .....	58
4.9	<b>Übungen</b> .....	62
	Literatur .....	64
<b>5</b>	<b>Beziehung und Bindung</b> .....	67
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
5.1	<b>Beziehungsgestaltung und Beziehungsentwicklung</b> .....	69
5.2	<b>Therapeutische Beziehung</b> .....	73
5.3	<b>Bedürfnisse</b> .....	77
5.4	<b>Beziehungsverhalten</b> .....	80
5.4.1	Temperament .....	83
5.4.2	Feinfühligkeit und Empathie .....	84
5.4.3	Bindungsmuster .....	86
5.5	<b>Bindung in Partnerschaften</b> .....	88
5.5.1	Bindung und Homosexualität .....	89
5.6	<b>Sexualität und Borderline-Störung</b> .....	90
5.7	<b>Beziehung zu Tieren</b> .....	91
5.8	<b>Selbstbild und Beziehungen</b> .....	92
5.8.1	Vier Säulen des Selbstwertes .....	93
5.8.2	Anregungen zur Stärkung des Selbstwertes .....	95
5.8.3	Angehörige und Freunde .....	99
5.8.4	Partner .....	99
5.8.5	Was ist für Borderline-Partner wichtig? .....	102
5.8.6	Strategien zur Deeskalation .....	104
5.8.7	Umgang mit emotionaler Erpressung .....	106
5.8.8	Gibt es den idealen Borderline-Partner? .....	107
5.8.9	Partnerwahl und Co-Abhängigkeit .....	107
5.8.10	Scheitern der Beziehung. Wenn die Beziehung trotz allem – oder deswegen – schiefeht .....	109

5.8.11	Nach der Beziehung .....	110
5.8.12	Bedeutung der Diagnose Borderline.....	115
5.8.13	Freunde .....	115
5.8.14	Borderline-Kinder und -Jugendliche.....	116
5.8.15	Geschwister.....	118
5.8.16	Borderline-Mütter und -Väter .....	120
5.9	<b>Kommunikationsstile: Strategien und Übungen</b> .....	123
5.9.1	Wahrnehmung .....	123
5.9.2	Übungen zur Realitätsüberprüfung.....	124
5.9.3	DEAR und SET nach Linehan (1993).....	125
5.9.4	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg .....	127
	Literatur .....	129
<b>6</b>	<b>Schematheorie</b> .....	131
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
6.1	<b>Einführung</b> .....	132
6.1.1	Schema.....	132
6.1.2	Affektive Schemata.....	133
6.1.3	Affektives und kognitives Bezugssystem .....	133
6.1.4	Entwicklung dysfunktionaler Schemata.....	134
6.2	<b>Lebensfallen</b> .....	138
6.2.1	Maladaptive Bewältigungsstile.....	140
6.2.2	Schemamodus .....	141
6.3	<b>Schemamodell der Borderline-Störung</b> .....	142
	Literatur .....	144
<b>7</b>	<b>Achtsamkeit</b> .....	145
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
7.1	<b>Achtsamkeit in der Therapie</b> .....	146
7.2	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn</b> .....	146
7.3	<b>MBSR-Methode</b> .....	146
7.4	<b>Achtsamkeit und therapeutische Haltung</b> .....	147
7.5	<b>Achtsamkeit und Zen</b> .....	150
7.5.1	Geschichte des Zen.....	150
7.5.2	Ethik des Zen .....	150
7.5.3	Lehre .....	151
7.5.4	Praxis des Zen.....	151
7.5.5	Achtsamkeit für Gefühle .....	153
7.5.6	Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen.....	154
	Literatur .....	155
	<b>Serviceteil</b> .....	157
	Weiterführende Literatur .....	158
	Stichwortverzeichnis .....	162

Borderline - Die andere Art zu fühlen

Beziehungen verstehen und leben

Sendera, A.; Sendera, M.

2016, XIII, 165 S. 38 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-48002-1