

DANIEL FOX

LEBEN MIT EINER BORDERLINE- PERSÖNLICHKEITS- STÖRUNG

Schritt für Schritt Gefühle regulieren,
Beziehungen stärken,
negative Muster überwinden

Das Skillstraining für Betroffene



INHALT

EINFÜHRUNG	9
TEIL 1	
Die erfolgreiche Behandlung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung ...	15
KAPITEL 1	
Was Sie über diese psychische Störung wissen sollten	17
KAPITEL 2	
Wie entsteht eine Borderline-Persönlichkeitsstörung?	29
KAPITEL 3	
Bindungsprobleme bei Borderline-Patienten	39
KAPITEL 4	
Zu welchem Borderline-Typ gehören Sie?	51
KAPITEL 5	
Symptome einer Borderline-Persönlichkeitsstörung	57
TEIL 2	
Erste Schritte zur Überwindung Ihrer Persönlichkeitsstörung	67
KAPITEL 6	
An welchem Punkt des Veränderungsprozesses stehen Sie gerade?	69
KAPITEL 7	
Welche negativen Überzeugungen, Verhaltensweisen und Vorteile halten Sie in Ihrer Persönlichkeitsstörung gefangen?	83
KAPITEL 8	
Acht verschiedene Auslöser-Kategorien	97

KAPITEL 9

Werden Sie sich über Ihre positiven und negativen Beziehungen klar 107

TEIL 3

Negative Denk- und Verhaltensmuster einer Borderline-
Persönlichkeitsstörung analysieren und verändern 127

KAPITEL 10

Befreien Sie sich von den Fesseln Ihrer emotionalen Knöpfe! 129

KAPITEL 11

Risikosituationen in den Griff bekommen 151

KAPITEL 12

Dysfunktionale Überzeugungen hinterfragen und verändern 161

KAPITEL 13

Beruhigungstechniken zur Verbesserung Ihrer Selbstkontrolle 173

KAPITEL 14

Beziehungskonflikte lösen und die Liebe in Ihren Beziehungen stärken 185

TEIL 4

Ihre Welt umgestalten und ein neuer Mensch werden 203

KAPITEL 15

Der Ursache des Problems auf den Grund gehen 205

KAPITEL 16

Kognitive Verzerrungen, die Ihre Persönlichkeitsstörung
aufrechterhalten 219

KAPITEL 17

Gegen destruktive Ängste, Wünsche und Überzeugungen ankämpfen 237

KAPITEL 18

Abwehrmechanismen versus gesunde Reaktionen
und Bewältigungsstrategien 255

KAPITEL 19

Den inneren Hassliebe-Konflikt überwinden 273

KAPITEL 20

Sich von Ihrem alten Ich verabschieden und ein neuer Mensch werden 293

TEIL 5

Rückschritte vermeiden und die innere Kraft bewahren 307

KAPITEL 21

Ihre Erfolge aufrechterhalten 309

KAPITEL 22

Ein Leben ohne Borderline-Persönlichkeitsstörung 321

EPILOG

Ein Brief von Dr. Fox 325

LITERATUR 327

DANKSAGUNG 333

ÜBER DEN AUTOR 335