

Inhalt

| | | |
|------------|---|----|
| Vorwort | 11 | |
| Einführung | 14 | |
| 1 | Borderline und Kindeswohl | 19 |
| 1.1 | Günstige und ungünstige Faktoren | 20 |
| 1.2 | Diagnostische Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung nach DSM-V – mögliche Auswirkungen auf das Kind | 21 |
| 1.3 | Erklärungsmodell: Wie eine Borderline-Persönlichkeitsstörung entstehen kann | 30 |
| 1.4 | Was passiert, wenn nichts passiert | 35 |
| 1.5 | Auf zu neuen Ufern | 38 |
| 2 | Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl | 40 |
| 2.1 | Was bedeutet »Achtsamkeit« | 40 |
| 2.2 | Wie wirkt Achtsamkeit? | 46 |
| 2.3 | Achtsamkeitsfertigkeiten | 46 |
| 2.4 | Der liebevolle Blick: Mitgefühl und gleichzeitig Stärke zeigen | 54 |
| 2.5 | Den liebevollen und annehmenden Umgang üben | 58 |
| 3 | Was braucht mein Kind? | 62 |
| 3.1 | Kindliche Grundbedürfnisse | 63 |
| 3.2 | Wenn verschiedene eigene und kindliche Bedürfnisse in Konkurrenz stehen | 71 |
| 3.3 | Wie Kinder ihre Bedürfnisse zeigen | 72 |
| 3.4 | Fünf Schritte um Ihr Kind zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben | 75 |
| 3.5 | Hindernisse und Fallstricke | 78 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | Von 0 auf 100 in zwei Sekunden – was ist mit mir los? | 82 |
| 4.1 | Was ist Stress? | 83 |
| 4.2 | Stresssituationen | 85 |
| 4.3 | Wie wir unser Stressempfinden selber beeinflussen | 86 |
| 4.4 | Stressreaktionen | 88 |
| 4.5 | Wenn Stress krank macht | 89 |
| 4.6 | Die Wirkung von andauerndem Stress auf die Mutter-Kind-Beziehung | 90 |
| 4.7 | Borderline und Stress | 92 |
| 4.7.1 | Ungünstige Strategien, um mit Stress klarzukommen | 94 |
| 4.7.2 | Mangelndes Selbstvertrauen | 98 |
| 4.7.3 | Fehlende soziale Unterstützung | 98 |
| 4.8 | Mein individuelles Stressprofil | 98 |
| 5 | Die Bombe entschärfen – Wege aus dem Stresseufelskreis | 100 |
| 5.1 | Frühwarnzeichen erkennen | 102 |
| 5.2 | Anfälligkeit und Verletzlichkeit reduzieren und sich stärken | 103 |
| 5.3 | Stressige Situationen seltener und stressärmer machen | 104 |
| 5.4 | Stresstoleranz und Selbstkontrolle verbessern | 106 |
| 5.5 | Krisenplan und Sicherheitsnetz – wenn Schaden entstanden ist | 114 |
| 6 | Der alltägliche Wahnsinn – Struktur und Flexibilität | 116 |
| 6.1 | Die Herausforderungen für Mütter mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung | 117 |
| 6.2 | Ein typischer Tag aus der Mütterperspektive | 122 |
| 6.3 | Die Bedeutung von Tagesstruktur für Kinder | 123 |
| 6.4 | Ein typischer Tag aus der Kinderperspektive | 125 |
| 6.5 | Fallstricke | 126 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 6.6 | Struktur schaffen | 127 |
| 6.7 | Regeln | 132 |
| 7 | Konflikte – Kompromiss statt Crash-Kurs | 135 |
| 7.1 | Konflikte gehören zum Leben | 135 |
| 7.2 | Kompetent im Konflikt – akzeptiert in der Gruppe | 136 |
| 7.3 | Besonderheiten von Konflikten bei Müttern mit BPS | 137 |
| 7.4 | Neue Wege im Konflikt finden | 145 |
| 8 | Gefühle – ein schwieriges Kapitel | 153 |
| 8.1 | Wie Gefühle entstehen | 156 |
| 8.2 | Mit den Gefühlen steuern statt von ihnen gesteuert zu werden – sich die Kontrolle zurückholen | 159 |
| 8.3 | Wegweiser durch die Gefühlslandschaften von Eltern und Kind | 164 |
| 9 | Der Körper spricht – und will verstanden werden | 173 |
| 9.1 | Körper und Borderline-Persönlichkeitsstörung | 174 |
| 9.2 | Körpersprache und Bindung | 176 |
| 9.3 | Mein Körper gehört mir – Grenzen respektieren und Grenzen setzen | 182 |
| 9.4 | Der Körper als Quelle von Wohlbefinden | 185 |
| 10 | Rosarot oder pechschwarz – meine Sicht auf die Welt | 189 |
| 10.1 | Grundannahmen, ihre Bedeutung und ihre Wirkung | 189 |
| 10.2 | Wenn Grundannahmen zum Problem werden | 193 |
| 10.3 | Ungünstige Grundannahmen entschärfen | 195 |
| 10.4 | Hilfreiche Grundannahmen entwickeln | 198 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 11 | Selbstfürsorge | 207 |
| 11.1 | Wieso lohnt sich Selbstfürsorge und was bewirkt sie im Umgang mit dem Kind? | 208 |
| 11.2 | Selbstfürsorge und Selbstschädigung | 209 |
| 11.3 | Besonderheiten der Selbstfürsorge bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen | 213 |
| 11.4 | Bilanz ziehen: Bin ich im Gleichgewicht? | 217 |
| 11.5 | Die Waage ins Gleichgewicht bringen | 219 |
| 12 | Ausblick | 227 |
| | Anhang | 231 |
| | Hilfe und Beratung finden | 232 |
| | Übersicht zum Online-Material | 234 |
| | Weiterführende Literatur | 236 |
| | Literatur | 237 |
| | Sachwortverzeichnis | 238 |