

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