

Einleitung – Vorstellung, Überblick, benötigte Materialien und Infos

1. Vorstellung Kurs und Person

Erst einmal herzlich Willkommen. Wenn Sie das hier lesen, dann überlegen Sie sicherlich schon länger, sich Hilfe zu suchen. Eventuell haben Sie schon einiges an Hilfe angenommen und/oder möchten sich persönlich weiterbilden. Schön, dass Sie hier sind!

Der Online Trainingskurs **„Leben mit der Borderline Persönlichkeitsstörung – Den gesunden Umgang mit Situationen und Emotionen trainieren und konstruktives Verhalten systematisch erlernen“**, richtet sich an Menschen, die von der Borderline Persönlichkeitsstörung betroffen sind, Probleme mit der Regulation ihrer Emotionen haben, eine Impulskontrollstörung haben oder sich selbst als emotional instabil empfinden.

Außerdem eignet sich der Kurs für Angehörige, Familienmitglieder, Lebenspartner/innen, Freunde/innen, die sich mit dem Thema tiefergehend auseinandersetzen wollen. Um einen gesünderen Umgang mit Betroffenen zu finden.

Auch als Weiterbildung für professionell Tätige ist der Kurs geeignet. Er enthält ebenfalls viele selbst- und psychoedukative Elemente und dient generell der persönlichen Weiterentwicklung.

Mein Name ist Magdalena Werner und ich habe diesen Kurs entwickelt, um Menschen die Möglichkeit zu bieten sich außerhalb von stationären Settings und ambulanten Therapien mit dem Thema Borderline und emotionale Instabilität zu beschäftigen. Die Kursinhalte spiegeln meine jahrelange Berufserfahrung wider und bauen auf gängigen Therapiemethoden wie der **DBT – Dialektische Behavioralen Therapie** und dem **STEPPS Training - Systematic Training for Emotional Predictability & Problem Solving** auf. Meine Zusatzausbildungen wie in z. B. in der Bindungstheorie, Traumatherapie oder auch der frühkindlichen Entwicklung bereichern die Kursinhalte zusätzlich.

Meine beruflichen Erfahrungen, sowie meine absolvierten Aus- und Weiterbildungen entnehmen Sie meiner Homepage.

Bitte bedenken Sie, dass dieses Trainingsprogramm der persönlichen Weiterbildung und der Psychoedukation dient. Es kann keine professionelle Therapie ersetzen. Ich rate dazu, das Trainingsprogramm zusätzlich zu einer Therapie zu absolvieren.

Ich versuche mich im Kurs gewollt von einer zu fachspezifischen Formulierung zu distanzieren. So hoffe ich, dass auch Menschen, die nicht mit fachlichem Wissen um sich werfen, den Kurs bearbeiten und verstehen können. Ich versuche die Dinge einfach zu erklären und zu veranschaulichen.

Es gibt ebenfalls eine Audioversion des Kurses für Menschen, die über ein eingeschränktes Sehvermögen verfügen.

2. Warum dieses Trainingsprogramm?

Im Laufe meiner Berufsjahre fiel mir zunehmend auf, wie schlecht psychisch erkrankte Menschen in Deutschland ambulant versorgt sind. Für die ambulante Therapie müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein und meist eine lange Wartezeit in Kauf genommen werden. Auch die Kostenübernahme ist nicht immer sicher.

Andere ambulante Angebote, wie Selbsthilfegruppen, Stammtische etc. gibt es kaum.

Stationäre Angebote wie die DBT beinhalten das Problem, dass man für Wochen aus dem sozialen Umfeld gerissen wird. Wenn man berufstätig ist oder Familie hat, ist dies nicht einfach und auch nicht immer zu empfehlen.

Es ist wichtig sich, vor einer Behandlung, wenn diese nicht akut sein soll, zu fragen welche Therapie die Richtige ist. Welche Art von Hilfsangebot also passend für die persönliche Lebensweise ist und gleichzeitig auch hilfreich.

Meist werden Menschen die im Zuge ihrer psychischen Erkrankung an einer akuten Sucht, Eigen- oder Fremdgefährdung (Suizidalität) oder einer anderen akuten Krise leiden, weder ambulant noch stationär für eine Therapie aufgenommen. Hier bietet es sich zunächst an eine Vorbehandlung in Anspruch zu nehmen, wie z. B. eine Entgiftung oder einen Aufenthalt in der Psychiatrie. Auch kann Einnahme von bestimmten Medikamenten zur Stabilisierung dienlich sein.

Hier bietet der Kurs folgenden Vorteil. Wenn Sie z. B. einen Rückfall erleiden oder in einer Krise sind, müssen Sie nicht den kompletten Kurs abbrechen, wie normalerweise eine Therapie. Sie können ihn pausieren oder parallel zu jeder Behandlung durchführen. Einmal gebucht bleiben Ihnen ihre bereits gespeicherten Inhalte bestehen und das Recht auf Teilnahme ebenfalls.

Warum Therapie für Borderline Patienten oft schwierig ist?

Therapeuten/innen sehen Borderline Patienten/innen meist in einem kontrollierten Setting. In diesem sind die Regeln klar bestimmt und die Zeitperiode ist kurz und festgelegt. Also werden die Patienten nicht so gesehen wie sie im realen Leben agieren. Die ganze Aufmerksamkeit gilt in dieser Zeit dem Patienten/der Patientin. Aber eigentlich sind die schwersten Situationen für Borderliner die, wenn Sie sich provoziert, abgewiesen, ignoriert oder sich verlassen fühlen.

Nehmen wir also mal eine klassische 55 min. Therapiestunde. In diesem Setting besteht eine Umwelt, in der 100% der Aufmerksamkeit alleine auf die Betroffenen gelegt wird. Also können in diesem Moment eigentlich nur die Therapeuten/innen als Triggergefahrenquelle in Frage kommen und sonst nichts. Außerdem birgt dieses Setting die Gefahr, dass die Fassade des Menschen der unter emotionaler Instabilität leidet, gar nicht fällt. Diese dient schließlich der Sicherheit und dem Entgegenwirken jeglicher Trigger. Es kommt recht häufig vor, dass in der Therapie dann gar kein ehrlicher Austausch stattfinden kann, weil die Betroffenen sich nicht öffnen. Dies ist ja Teil des Krankheitsbildes. Die Erwartung besteht aber von Seiten vieler Therapeuten/innen und wird oft nicht zur Genüge geklärt oder erklärt.

Dass der Therapeut/die Therapeutin zur Triggerquelle wird, kann passieren. Meist wird daraufhin dann die Therapie ohne Reflektion abgebrochen. Oder die Regeln sind festgelegt und streng kontrolliert, deshalb kommt es im Umgang nicht zu Triggern. Gleichzeitig werden Therapeuten/innen auch nicht zu der sozialen Person, die

Bindungsängste, wie auch soziale Ängste mit Betroffenen bearbeitet (Gefahr der Co-Abhängigkeit). Ein weiterer Punkt warum es im therapeutischen Setting nicht oft zu Auseinandersetzungen kommt, ist die große Angst vor Zurückweisung von vielen Patienten und Patientinnen. Therapieplatzverlust und Ausschluss aus dem stationären Bereich können tiefe Krisen hervorrufen.

Wenn nun ambulante und stationäre Therapien so erfolgreich wären, warum gibt es dann so viele Abbrüche, Rückfälle, selbstverletzende Verhaltensweisen? Nun, weil das zum Krankheitsbild dazu gehört und nicht vermieden werden kann. Dysfunktionales Verhalten gehört in die Therapie, da genau das Heilung und Betreuung braucht. Betroffene können nicht nur darüber reden, wie Situationen stattfinden (geistige Ebene). Sie müssen sie auch durchleben dürfen, um dann eventuell neu gelerntes, funktionales Verhalten einsetzen zu können oder ggf. die Situation und das Verhalten danach in Therapie reflektieren zu können (emotionale Ebene und Verhaltensebene). Findet dies dann aber statt, wird die Therapie meist beendet und die Patienten müssen von vorn anfangen, sind hilflos und orientierungslos wie zu Beginn. Wichtig ist sich bewusst zu machen, dass unser Gesundheitssystem das nicht auffangen kann. Dafür ist es nicht ausgerichtet und die einzelnen Stellen wie Psychiatrie, Therapie und ambulante Versorgung arbeiten nicht ausreichend Hand in Hand. Das heißt es ist von äußerster Wichtigkeit, dass sich Betroffene einen Notfallplan zurechtlegen der auf ihre eigenen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Teil dieses Planes kann z. B. der Trainingskurs bilden.

Wegen all diesen Faktoren tickt „der Patient“ dann in Therapie nicht aus. Wenn Borderline Betroffene vor dem Personal nicht überreagieren oder austicken kommt es oft dazu, dass das therapeutische Team feststellt alles stimmt mit dem/der Patienten/in. Es kommt zu einer Überschätzung und den Betroffenen wird zu viel zugemutet.

Es kommt dann vor, dass der „professionelle Helfer“ sich sicher ist, dass die Betroffenen es schaffen. Dieser Druck, dieser Glaube an die Patienten führt bei Borderlinern aber zu regelrechten Zusammenbrüchen nach therapeutischen Sitzungen. Diesen Glaubenssatz zu etablieren, zu validieren und an ein nicht vorhandenes Selbstwertgefühl oder eine Identität zu appellieren ist kontraproduktiv und absolut nicht zu empfehlen. Danach kommt eine Leere und eine Ohnmacht. Die Mutlosigkeit, das alles nicht schaffen zu können. Ich selbst habe diesen Effekt in der eigenen Arbeit oft erlebt und meiner Meinung nach falsch gehandhabt aber auch bei vielen Kollegen/innen beobachten können, sowie bei Patienten/innen. Im Kurs werden Sie mehr dazu erfahren, welche Muster und Glaubenssätze zu diesen Dynamiken führen.

Erzwungene Umwelten und Settings, unter Zeitdruck zu sein, genau das sind die sozialen Gefüge und Milieus die Borderline und emotionale Instabilität mit entstehen lassen. Dass Patienten übertreiben oder dass jeder andere das gleiche Problem habe, ist demnach nicht richtig und auch kein gesunder Ansatz für eine Therapie!

Deshalb wird der Fokus in diesem Training vorrangig darauf gelegt, zunächst sich selbst und das eigene Verhalten zu verstehen, es zu akzeptieren, die eigene Identität zu finden und sich als Person emotional zu stabilisieren. Meiner Meinung nach sollte dies die Grundvoraussetzung für eine Therapie sein. Ist diese nicht gegeben, ist eine Therapie schier unmöglich und wir finden uns bei dem Begriff der „Drehtürpatienten“ wieder. Diese machen eine Therapie nach der anderen, aber nichts ändert sich.

Eine der schwierigsten Aufgaben in der Arbeit mit Borderline, ist Betroffene davon zu überzeugen, dass ihre Wahrnehmung verzerrt ist. Dies führt ja erstmal dazu, dass

Patienten jegliche Sicherheit, Identität und Orientierung verlieren. Würden Sie sich von jedem x-beliebigen Menschen destabilisieren lassen? Natürlich nicht. Dafür braucht es Vertrauen und ein Setting, das sicher ist. Meiner Meinung nach kann kein Angebot das derzeit auf dem Markt ist, dieses Versprechen leisten und deshalb ist auch die Therapie so schwer. Wie wäre es für Sie, in einem bestimmten Zeitfenster einfach Ihre ganze Orientierung zu verlieren, sich völlig neu definieren und finden zu müssen und dann sollen Sie nach ein paar Wochen oder Monaten ein verändertes Leben führen? So funktioniert das leider nicht. Borderline ist eine ernstzunehmende Krankheit und diese erfordert eine klare Krankheitseinsicht und somit eine gut strukturierte und individuell auf die Person abgestimmte Therapie.

Also sollten Mitarbeiter/innen aus dem helfenden Bereich, sowie auch Angehörige niemals diese verzerrte Wahrnehmung validieren herabspielen, sagen es sei normal, oder die Patienten hätten doch die Fertigkeiten und Ressourcen, es anzugehen und zu erkennen. Hätten sie diese, hätten sie keinen Leidensdruck und wären nicht in Behandlung.

Strategien der Emotionsregulation zu erlernen und eine Identität aufzubauen sind im Erwachsenenalter äußerst schwierig, sie sind aber die Grundlage für alle weiteren Heilungsprozesse. Zunächst mal muss erkannt und akzeptiert werden, dass etwas nicht stimmt. Niemals darf validiert werden, die Betroffenen hätten ja diese Kompetenzen und müssen nur darauf zugreifen. Nein, sie haben sie nicht und genau das ist das Problem.

Deshalb habe ich dieses Training entwickelt. Hier können Betroffene diese Kompetenzen erlernen, Gedanken hinterfragen, Glaubenssätze ändern u.v.m. Erst dann macht eine Therapie wirklich Sinn.

Schon im Mutterleib und bei Säuglingen beginnt das Erlernen der Emotionsregulation. Werden diese Entwicklungsstadien verpasst oder traumatisiert muss die erwachsene Person unglaublich nachholen. Das bedeutet Konfrontation mit dem eigenen Selbst und schwere Arbeit.

Ein weiterer Punkt warum Therapien nicht greifen ist schlichtweg die Tatsache, dass Betroffene nicht bereit für eine Therapie sind. Es gibt Menschen die für sich keinen Ausweg mehr sehen und nicht therapierbar sind. Bitte machen Sie sich bewusst, dass dies nur einen kleinen Prozentsatz von Betroffenen ausmacht. Meist sind dann noch andere Erkrankungen vorhanden, die eine Therapie und Selbstreflektion zusätzlich erschweren.

Borderline kann man in den Griff bekommen, es wird als vorübergehende Erkrankung beschrieben, man kann sogar komplett heilen. Aber nur mit dem richtigen Ansatz. Es kommt stark auf die Ausprägung, den Charakter der betroffenen Person und die eigenen Ressourcen an.

Wie gesagt, das Training ersetzt keine Therapie, dennoch ist es ein Schritt den man gehen kann, um selbstwirksam in seinem eigenen Tempo mit der Borderline Persönlichkeitsstörung zu leben und zu arbeiten. Ohne Zeitdruck, im vertrauten Zuhause, eventuell mit einer Vertrauensperson zusammen oder in einer Gruppe. Selbstermächtigung und Empowerment sind fester Bestandteil des Kurses.

Der Kurs gibt eine Richtung vor, man kann sich daran orientieren, halten muss man sich erst mal an nichts. Man nimmt mit was man für sich braucht, den Rest lässt man zurück.

Der Kurs bietet den Vorteil zeitlich flexibel und unabhängig zu sein. Wenn der Wunsch besteht, kann man mit anderen Teilnehmern in Kontakt treten oder auch nicht, das kann vor allem bei sozialen Ängsten von Vorteil sein. Man muss sich nicht mit anderen treffen. Auch kann man das Material alleine daheim erarbeiten ohne sich und seine Probleme sofort einer Gruppe oder Therapeuten/innen zu offenbaren.

Für manche Menschen kann das erstmal unangenehm sein. Es ist ein niederschwelliges Angebot. Auch kann man einen Kurs nach dem anderen buchen und sich so Monat für Monat die Kosten einteilen, je nach persönlichem Budget. Man muss nicht raus aus bestehenden familiären Verhältnissen oder aus dem Job, man kann das Training sofort im Alltag testen und anwenden, Das ist sogar erwünscht. Für manche ist es unangenehm sich mit anderen Betroffenen auseinanderzusetzen. Borderline zeigt sich in seinem Ausdruck sehr individuell und nur, weil man dieselbe Diagnose hat, muss automatisch im Miteinander einer Gruppe harmonieren.

Auch ist es möglich, den Kurs vollständig anonymisiert zu absolvieren. Diesen Aspekt finde ich sehr hilfreich, z. B. wenn man nicht im Gesundheitssystem auftauchen will, in der Öffentlichkeit steht oder generell seine Privatsphäre aus persönlichen Gründen schützen möchte. Psychische Erkrankungen sind noch immer stark stigmatisiert. Einigen Betroffenen hilft es, mit der Krankheit offen umzugehen und andere Menschen daran teilhaben zu lassen. Andere wiederum brauchen Phasen und Zeiten, in denen Sie die Dinge nur für sich selbst ausmachen. Eine Psychotherapie erfordert meist die vollständige Entblätterung von Personen, was meiner Meinung nach für Hilfe nicht notwendig ist.

Das Trainingsprogramm ist stark darauf ausgelegt, dass Sie selbst wissen wie viel Sie sich zumuten können und sich ggf. zurückziehen können. Solange bis Trigger und Krise bewältigt sind, ohne dabei einen Therapieplatzverlust fürchten zu müssen.

3. Inhalte

Das Trainingsprogramm ist in 3 große Hauptteile gegliedert. Teil I befasst sich mit dem Thema „Borderline besser zu verstehen und zu erkennen“. Außerdem mit gängigen Denk- und Verhaltensmustern, mit welchen Borderline Betroffene meist umgehen lernen müssen. Auch werden Sie in die umfangreiche Themenwelt der Schemas und Muster eingeführt die wir emotional, gedanklich und im Verhalten zeigen.

Teil II umfasst den Umgang mit Gedanken und Emotionen. Hier werden konkrete Verhaltensweisen erlernt, die dazu dienen, Emotionen zu regulieren und dysfunktionale Gedanken zu hinterfragen.

In Teil III, dem letzten Teil wird ein Fertigkeitentraining angeboten, in diesem werden sie gemeinsam mit mir funktionale Verhaltensweisen im Alltag trainieren.

Aufbau:

Teil I: Borderline besser verstehen

Kapitel 1 – Borderline: Erkennen, verstehen, annehmen und akzeptieren

Kapitel 2 – Schemas – Einführung, Erklärung und Erkennen dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster

Kapitel 3 – Schemas – Zusammenfassung und Erklärung der wichtigsten Schemas

Teil II: Umgang mit Gedanken und Emotionen trainieren

Kapitel 4 – Distanz und Grenzen

Kapitel 5 – Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen

Kapitel 6 – Gedanken und negative Glaubenssätze

Kapitel 7 – Sich ablenken, funktionale Strategien gegen dysfunktionales Verhalten

Kapitel 8 – Probleme und Hürden gekonnt bewältigen

Kapitel 9 – Zusammenfassung, Rückblick, Ist- Stand

Teil III: Trainieren funktionaler Verhaltensmuster

Kapitel 10 – Einführung ins Verhaltenstraining – Was genau bedeutet Verhalten trainieren?

Kapitel 11 – Selbstschädigendes Verhalten vermeiden – Selbstverletzung Teil 1

Kapitel 12 – Selbstschädigendes Verhalten vermeiden – Sucht Teil 2

Kapitel 13 – Neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren

Kapitel 14 – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 1

Kapitel 15 – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 2

Kapitel 16 – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 3

Kapitel 17 – Arbeit und Finanzen

Kapitel 18 – Familie

Kapitel 19 – Partnerschaftliche Beziehung

Kapitel 20 – Bewegung, Freizeit, körperliche Aktivität

Kapitel 21 – Essen

Kapitel 22 – Schlafen

Kapitel 23 – Ziele setzen

Zusammenfassung und Schlusswort

Der Online Kurs wird ständig um Themen erweitert werden. Wenn Sie im Verteiler sind bekommen automatisch eine Info. Die Materialien zu neuen Themen werden als Zusatzkurse zur Verfügung gestellt und können von Ihnen zusätzlich gebucht werden. Je nach Interesse. Wie zu einem Vortrag zu dem Sie gehen. Der komplette Trainingskurs beinhaltet die Teile I-III wie angegeben und ist damit als Training als solches abgeschlossen.

4. Benötigte Materialien

Sie sollten sich einen normalen Standard Büro Ordner besorgen (Leitz Ordner). Wenn Sie einen Drucker haben, ist dies von Vorteil, da es einige Arbeitsblätter geben wird und der Kurs im PDF Format zur Verfügung gestellt wird. Es ist wichtig, dass Sie sich leere Seiten bereit legen um sich während der Lehrvideos und für die Bearbeitung der Arbeitsblätter Notizen zu machen. Es gibt auch die Möglichkeit sich den Kurs von mir im Ringbuchordnerformat gegen Aufpreis schicken zu lassen.

Ein Scanner kann hilfreich sein, wenn Sie mir bearbeitetes Material zur Kontrolle schicken möchten (diese Option kann man dazu buchen, wenn man möchte), natürlich geht dies auch über den Postweg. Sie brauchen einen Internetanschluss um alle Videos und Downloads nutzen zu können und natürlich einen PC. Falls Sie nicht darüber verfügen, ist es möglich, dass ich Ihnen alles in Papierform zukommen lasse. Doch um die Videos zu schauen ist ein PC oder zumindest ein DVD Player sehr hilfreich.

Legen Sie sich Stifte die Sie gerne benutzen, sowie Papier, einen Ordner und Post It's bereit und erstellen Sie eine Art Arbeitsmappe, die Sie nur für den Kurs nutzen. Selbst im größten Chaos wird diese noch auffindbar sein und Sie haben alles griffbereit.

Außerdem und das zählt vielleicht nicht gerade zu Material, wäre es wichtig, dass Sie 1-3 Menschen einweihen, dass Sie diesen Kurs machen. Partner und Familienmitglieder unterstützen Sie eventuell und machen mit. Außerdem können die Inhalte triggern und dann ist es gut, wenn jemand weiß welche Prozesse Sie gerade durchleben.

Sie können sich unter dem STEPPS Dachverband den STEPPS Ordner besorgen. Daran orientiert sich grob auch mein Online Kurs. Die Inhalte unterscheiden sich aber deutlich.

In der Literaturliste finden Sie Bücher die Sie interessant und hilfreich finden könnten. Diese können Sie zusätzlich zum Kurs anschaffen und lesen. Wenn Sie gute Bücher empfehlen können, bin ich immer dankbar über Tipps.

Außerdem bietet die DBT einiges Lese- und Bearbeitungsmaterialien an. Die sich auch viel mit dem Skillstraining und dem Thema Achtsamkeit befassen.

Bedenken Sie, wenn Sie den Kurs machen oder jegliche Art von Therapie, kommen Sie in einen Lernprozess, ein Lernen über sich selbst. Sie brauchen Zeit! Kinder die sprechen lernen, sagen Wörter wirklich hunderte von Malen bis sie sie können, erst dann kommt die Satzbildung. Die Krankheit entsteht sozusagen durch eine Bildungslücke in verschiedenen Bereichen, Bindung, Emotionen usw. diese wollen wir schließen.

Es dauert, bis sich neue Verhaltensweisen etablieren und ein Veränderung Ihrer Persönlichkeit eintritt. Glauben Sie an sich! Für die komplette Bearbeitung des Kurses rechnen Sie ein halbes Jahr ein, aber dann sind Sie schnell. Wenn Sie es in einem Jahr gut durch schaffen, ist das völlig im Rahmen.

5. Warnungen und Hinweise

Wie nun schon erwähnt, die Inhalte des Kurses können an manchen Stellen stark triggern. Das muss nicht für jede/n an der gleichen Stelle gelten und gleich stark sein. Deshalb kann ich nur einen allgemeinen Hinweis geben.

Bitte legen Sie, sobald Sie merken dass Sie angetriggert und überfordert sind, das Kursmaterial sofort zur Seite und folgen sie Ihrem Notfallplan, wenn sie diesen bereits erstellt haben. Das Video zur Erstellung eines Notfallplans und dem Einrichten eines Notfallkoffers, sowie die dazugehörigen Arbeitsblätter finden Sie kostenfrei auf meiner Homepage Online Kursangebot. Es empfiehlt sich gleich zu Beginn solch einen Plan und Koffer zu entwerfen und diese nach und nach zu bestücken.

Sie können den Mut verlieren oder die Motivation, halten Sie durch! Prozesse brauchen Zeit. Die Borderline Persönlichkeitsstörung stellt die Betroffenen vor die große Herausforderung im Erwachsenenalter, Dinge zu lernen die man hätte schon viel früher lernen sollen. Haben sie Geduld, seien Sie freundlich und nachsichtig mit sich. Zeigen Sie Verständnis für ihre Schwächen und nehmen Sie sich eine Pause. Dann kehren sie wieder zurück und machen dort weiter wo Sie aufgehört haben.

Persönliche Gespräche können Sie jederzeit dazu buchen. Haben Sie Teil I, II und III jeweils abgeschlossen, steht Ihnen nach jedem Teil ein Gespräch oder ein E-Mail Kontakt zur Verfügung, um offen geblieben Fragen zu beantworten. Dies ist im Kurspreis enthalten. Ich empfehle Ihnen eine Liste mit Ihren Fragen zu machen, so sparen wir Zeit und ich kann vieles beantworten.

Wir tendieren dazu die Dinge die wir wahrnehmen zu bewerten, so werden Sie diesen Kurs als gut oder schlecht bewerten. In diesem Fall bitte ich Sie sich das herauszuziehen, was Ihnen hilft und den Rest beiseite zu lassen. Wenn Sie einen Kurs einfach nur fürchterlich finden, dann hören Sie auf damit! Manche Kurse werden Ihnen mehr geben, andere weniger. In der Länge entsprechen sie ihren Themen, sie sind von Teil I bis III aber im Arbeitsaufwand alle gleichwertig.

Ich habe den Kurs bereits 8-mal in einem realen Setting je über ein halbes Jahr erprobt. 90% der Teilnehmer waren begeistert und haben eine Verbesserung ihrer Lebenssituation feststellen können. Auch heute bin ich noch mit vielen in Kontakt und immer noch erzählen Sie mir von den Vorteilen dieses Programms. Ich sage nicht, dass Sie nach dem Kurs geheilt sind, bitte haben sie nicht diese Erwartung. Aber ich sage dieser Kurs kann maßgeblich zur Heilung beitragen und Ihnen neue Hoffnung schenken.

Wenn möglich gehen sie in eine psychologische Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe, wenn Sie keine ambulante Psychotherapie in Anspruch nehmen können.

Auf Wunsch werden Kontakte weitergegeben für Teilnehmer die sich verbinden möchten. Datenschutz steht dabei im Vordergrund.

Bearbeiten Sie jedes Kapitel in folgender Reihenfolge um den bestmöglichen Nutzen zu erzielen:

- Lesen Sie zunächst das gesamte Kapitel, bevor Sie etwas bearbeiten. Machen Sie sich immer Notizen.
- Schauen Sie die zur Verfügung gestellten Lehrvideos, machen Sie sich auch hier Notizen.
- Vergewissern Sie sich, welche Arbeitsblätter und Videos zu welchem Kapitel gehören und verschaffen Sie sich vor der Bearbeitung zunächst einen Überblick über das vorhandene Material.
- *In der Regel gilt:* Erst lesen, dann bearbeiten!
- Schlagen Sie Begriffe, die Sie nicht verstehen nach. Mit der Zeit lernen Sie die Begrifflichkeiten, das hilft Ihnen auch sich selbst und anderen Ihre Problematik besser verständlich zu machen. Erschrecken Sie sich nicht, wenn Sie zu Anfang meinen, Sie verstünden nur Bahnhof, mit der Zeit wird das besser werden.☺

6. Zahlungsmöglichkeiten und Aufbau des Kurses

Jedes Kapitel kann man einzeln buchen, wenn man möchte. Sie können es zunächst testen ob der Kurs Ihnen entspricht und dann weitere Kapitel hinzubuchen. Kapitel können nicht übersprungen werden. Wenn Sie Kapitel 2 buchen wollen, müssen Sie davor Kapitel 1 gebucht haben. Der Kurs ist sehr umfangreich, würde man ihn ambulant anbieten ginge er über 1 Jahr. Zu je 2 Stunden die Woche ambulant in der Präsenzgruppe plus Hausaufgaben (Wachstumsaufgaben).

Sie können den Kurs auch im Komplettpaket buchen, dann ist er etwas günstiger.

Bitte greifen Sie nicht vor bei der Bearbeitung, der Kurs ist stufenweise aufgebaut. Sie sollten ein Kapitel nach dem anderen bearbeiten. Es bringt nichts ein Kapitel vorwegzugreifen, weil Ihnen dann der Kontext und die Zusammenhänge von vorausgegangen Modulen fehlt, natürlich ist das Ihre Verantwortung.

Da die Buchung über einen persönlichen Kontakt erfolgt, habe ich einen kleinen Überblick darüber, welche Kurse bereits bearbeitet wurden. Für Sie ergibt sich daraus der Vorteil, mit mir Rücksprache halten zu können.

Jeglicher Kontakt kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Sie müssen mir nicht ihren Namen oder andere Daten geben, wenn Sie nicht wollen. Eine E-Mail-Adresse und ein PayPal Konto reichen um den Kurs zu bearbeiten und zu buchen. Sie können auch per Banküberweisung bezahlen.

Es ist möglich, sich von mir während des Kurses persönlich begleiten zu lassen! Die Bearbeitung der Inhalte erfolgt aber stets selbstständig. Wenn Sie mit mir persönlich die Inhalte bearbeiten möchten, dann müssen Sie mit mir einen Termin für Einzelgespräche vereinbaren. Es bietet sich an dafür tageweise Termine zu vereinbaren, wie wenn Sie ein Seminar besuchen. Falls Sie mehrere Menschen kennen, die den Kurs in Seminarform buchen möchten, können Sie mich auch tageweise buchen und ich komme zu ihnen vor Ort. Das bietet sich an für Selbsthilfegruppen, alle professionellen Helfer und Fachkräfte oder auch, wenn die ganze Familie und Partner daran teilnehmen möchten. Scheuen Sie nicht mir mitzuteilen, wenn Sie etwas brauchen. Ich bin mir sicher, wir finden eine Lösung.

Nehmen Sie sich für die komplette Bearbeitung aller Einheiten, mindestens 1 Jahr Zeit. Es ist wie eine neue Sprache zu lernen und für die kognitiven Ressourcen sehr herausfordernd. Mal abgesehen von Ihrer emotionalen Ebene und ihrer Persönlichkeit, die während des Trainings durch einige Höhen und Tiefen gehen werden.

Nach jedem Teil (insgesamt 3 Teile) ist eine E-Mail zur Klärung von Fragen inkludiert (Sie können auch ein Gespräch wählen)! Weitere Gespräche oder zusätzliche Beratung muss extra gebucht werden.

Die Einleitung und das Inhaltsverzeichnis stehen kostenlos zur Verfügung.

Buchungsmöglichkeiten:

1. Sie können die Kurse auf meiner Homepage buchen. Nach Zahlungseingang bekommen Sie von mir ihr Kursmaterial per E-Mail zugeschickt und einen Link um sich das Material und die Videos runterladen zu können.
2. Falls es bei Ihnen nicht möglich ist den Kurs online zu bearbeiten, senden Sie mir bitte eine persönliche Anfrage. Ich kann Ihnen das Kursmaterial auch zusenden (Aufpreis).
3. Wenn Sie anonym bleiben wollen, dann bietet es sich an, dass Sie Pseudonyme verwenden und sich eine anonyme E-Mail-Adresse einrichten.

7. Kosten

Der komplette Kurs mit 23 Kursmodulen, Videos, allen Inhalten und dazugehörigen Arbeitsblättern kostet **1250 Euro**. Inklusiv sind hierbei 3 persönliche E-Mails zur Beantwortung von Fragen oder Gespräche à 55 min.

Einzelkosten die Kapitelmodule **60 Euro**. Inklusiv sind hierbei 3 persönliche E-Mails zur Beantwortung von Fragen oder Gespräche à 55 min., nach jedem der 3 Teile.

Sie können jederzeit persönliche Gespräche hinzubuchen, diese orientieren sich an der Gebührenordnung für Heilpraktiker nach Psychotherapie und **55 min**, liegen bei **50 Euro**. Die Gespräche finden immer telefonisch oder über Video Telefonie statt und nicht ambulant. Außerdem kann ich nicht gewährleisten persönliche Gespräche anzubieten. Bitte beachten Sie, dass nur Inhalte des Kurses besprochen werden können. Es handelt sich nicht um Therapiegespräche.

Die Beantwortung einer E-Mail mit Fragen liegt bei **25 Euro**, falls Ihnen die Inkludierte pro Arbeitsteil nicht reichen sollte. Ich behalte mir vor E-Mails als Voicemail oder in Schriftform zu beantworten.

Wenn ich bearbeitetes Material kontrollieren soll, weil Sie sich ggf. unsicher sind liegt auch hier der Preis bei **25 Euro** pro Einheit (Arbeitsblatt bzw. Kapitel).

Es werden immer wieder extra Arbeitsblätter und neue Videos zu den Themenschwerpunkten des Trainingsprogramms zur Verfügung gestellt, diese liegen in den Kosten zwischen **5 und 60 Euro** und sind nicht relevant für den Abschluss des Kurses. Dieser ist so wie er ist komplett. Auch werden Sie zahlreiche kostenfreie Videos zu interessanten Themen auf meinem YouTube Kanal finden.

Wenn Sie eine Extrabuchung vornehmen wollen, dann schreiben Sie mich einfach an oder buchen diese direkt über die Homepage.

Wenn Sie zusätzlich zum Kurs eine Therapie oder Beratungsgespräche in Anspruch nehmen möchten, schreiben Sie mir gerne eine E-Mail.

Therapien werden von privaten Krankenkassen meist getragen. Es empfiehlt sich, wenn man gesetzlich versichert ist, eine Zusatzversicherung abzuschließen. Die Kosten betragen monatlich zwischen 15-20 Euro und Psychotherapie bei Heilpraktikern wird übernommen. Bitte vorher immer mit der Zusatzversicherung abklären. Ich besitze keine Kassenzulassung.

Nur das Skript, ohne Lehrvideos, Arbeitsblätter und persönlichen Kontakt kostet **120 Euro** und ist als Ringbuch erhältlich (zzgl. Versand).

Tabelle Kostenübersicht:

Kostenübersicht	€uro	Info
Kompletter Kurs	1250.-	einmalige Zahlung
Kapitel (einzeln gebucht)	60.-	1380.- komplett (Ratenzahlung)
Gespräch (extra)	50.-	à 55 min.
E-Mail (extra)	25.-	
Kontrolle Material	25.-	pro Kapitel
Zusatzkurse	5.- bis 60.-	Unabhängig vom Kurs
Skript (einzeln)	120.-	

8. Literaturempfehlungen

Fachbücher:

Bohus, Martin: Borderline-Störung. Göttingen: Hogrefe 2002.

Dulz, Birger, Schneider, Angela: Borderline-Störungen, Theorie und Therapie. Stuttgart: Schattauer Verlag 1997, 2. Auflage.

Linehan, Marsha L.: Dialektisch-behaviorale Therapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien 1996.

Rahn, Ewald: Basiswissen: Umgang mit Borderline-Patienten. Bonn: Psychiatrie-Verlag GmbH, 2010, 1. Auflage.

Rahn, Ewald: Borderline verstehen und bewältigen. Bonn: Balance Buch und Medien Verlag 2010, 3. Auflage.

Sendera, Alice; Sendera Martina: Skillstraining bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung. Wien: Springer Verlag 2005.

Sendera, Alice; Sendera Martina: Borderline - Die andere Art zu fühlen. Beziehungen verstehen und leben. Wien: Springer Verlag 2009.

Schäfer, U. et al: Borderline-Störungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag 2006.

Sender, I.: Ratgeber Borderline-Syndrom. München: CIP-Medien 2005.

Roediger, Eckhard. Praxis der Schematherapie. Grundlagen-Anwendung-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer-Verlag 2010, 1. Korrigierter Nachdruck.

Eink, Michael (Hg.): Gewalttätige Psychiatrie. Ein Streitbuch. Bonn: Psychiatrie Verlag 1997.

Märtens, Michael; Petzold Hilarion (Hg.): Therapieschäden. Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag 2002

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta 2008

Sonnek, Gernot: Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: Facultas 2000

Ringel, Erwin: Das Leben wegwerfen? Reflexionen über den Selbstmord. Wien: Molden Verlag 1999

(Skills)-Training/ Manuale:

Bohus, Martin; Wolf, Martina: Interaktives Skillstraining. Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit. Stuttgart: Schattauer Verlag 2009.

Rentrop, Michael; Reicherzer, Markus; Bäuml, Josef: Psychoedukation Borderlinestörung. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen. Urban & Fischer 2006.

Selbsthilfe

Amering, Michaela; Schmolke, Margit: Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit. Bonn: Psychiatrie Verlag 2007.

Amering, Michaela, Gössler, Ralf; Katschnig, Heinz, Sibitz, Ingrid: Wissen - genießen - besser leben. Psychosoziale Arbeitshilfen Bd. 20, Bonn: Psychiatrie Verlag 2009.

Anders, Berit: Ich heiße Berit und ich habe eine Borderline-Störung. Protokoll einer Selbstfindung. Düsseldorf - Zürich: Walter-Verlag 1999.

Apfalter, Irene: Atem los. Erzählung. Edition Roesner: Maria Enzersdorf 2005. (erhältlich über das zebo)

Bohus, Martin; Wolf, Martina: Interaktives Skillstraining für Borderlinepatienten. Die CD-Rom für Betroffene. Stuttgart: Schattauer Verlag 2009.

Bohus, Martin; Reicherzer, Markus: Ratgeber Borderline-Störung, Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe Verlag 2012

Gneist, Joachim: Wenn Hass und Liebe sich umarmen. Das Borderline-Syndrom Ein Psychodrama unserer Zeit. München: R.Piper GmbH und Co.KG 1995, 4. Auflage.

Herman, Judit: Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Paderborn: Jungfermann Verlag 2006.

Knuf, Andreas (Hg.): Leben auf der Grenze. Erfahrungen mit Borderline. Bonn: Balance Verlag 2009.*

Knuf, Andreas: Gesundung ist möglich. Borderline-Betroffene berichten. Bonn: Balance Verlag 2010, 3. Auflage.*

Knuf, Andreas; Tilly, Christiane: Borderline. Das Selbsthilfebuch. Bonn: Balance Verlag 2011, 5. Auflage. *

Kreisman Jerold.J; Straus Hal: Ich hasse dich-verlass mich nicht. Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit. Kösel Verlag 1989.

Lenz, Liane: ...weil ich mich spüre, wenn ich leide. Die Gefühlswelt einer Borderlinerin. Ein Erfahrungsbericht. Wien: Uhudla Edition 2002.

Niklewski, G.; Riecke-Niklewski, R.: Leben mit einer Borderline-Störung. Stuttgart: Trias.

Rahn, Ewald: Borderline verstehen und bewältigen. Bonn: Balance Buch + Medien Verlag 2010, 3. Auflage.*

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2008, 14. Auflage.

Angehörige:

Kreger, Randie; Shirley, James-Paul: Schluss mit dem Eiertanz. Für Angehörige von Menschen mit Borderline. Bonn: Balance Ratgeber 2011, 6. Auflage.

Kreger, Randie; Shirley, James-Paul: Das Schluss mit dem Eiertanz Arbeitsbuch. Für Angehörige von Menschen mit Borderline. Bonn: Balance Ratgeber 2007, 1. Auflage.

Wilson-Schaef, Anne. Co-Abhängigkeit. München: Wilhelm Heyne Verlag 2010, 18. Auflage.

Sonnek, Gernot: Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: Facultas 2000

Mittlerweile gibt es zahlreiche Hörbücher und Literatur im Bereich Trauma, inneres Kind, Bindung usw. lesen und hören Sie was Ihnen gut tut. Wenn es das Asterix Comic ist, dann lesen Sie das ;-) Hauptsache Sie füllen Ihre Zeit mit funktionalen Verhaltensweisen. Es gibt sicherlich schon wieder Neuerscheinungen im Themenbereich Borderline. Auch gibt es sehr viele, sehr gute Homepages und Blogs die sich mit dem Thema beschäftigen.

9. Widerrufsrecht und Rückerstattung

Es wird zu jedem Kapitel eine Kurzinfor geben, dadurch können Sie sich informieren, ob Ihnen die Inhalte zusagen. Wenn Sie einmal gebucht und bezahlt haben und der Kurs wurde von mir freigeschaltet, dann können Sie den Kurs nicht widerrufen, da Sie dann Zugriff darauf haben. Das wäre leider so als würden Sie ein Buch kaufen, es lesen und dann zurückgeben wollen. Wenn der Kurs noch nicht freigeschaltet wurde, können Sie diesen stornieren.

E-Mails, Persönliche Gespräche etc. werden privat gebucht und im Voraus bezahlt. Werden diese nicht innerhalb von 24 Stunden vor Terminbeginn abgesagt ist keine Rückerstattung möglich und es wird der volle Preis in Rechnung gestellt.

Das vollständige Kursmaterial steht unter strengem Copyright Schutz, jegliche Weitergabe an Dritte oder Duplizierung wird von mir angezeigt. Schadensersatzleistungen werden geltend gemacht. Dies gilt auch für die Personen, die das Material benutzen ohne dafür bezahlt zu haben, Ähnlich wie beim Anschauen von Raubkopien.

Als Zahlungsmittel stehen klassisch die Banküberweisung und PayPal zur Verfügung. Nach erfolgter Zahlung werden die Kurse für Sie freigeschaltet. Zahlungen müssen also immer im Voraus erfolgen.