

## Inhaltsverzeichnis

### Teil I - Borderline besser verstehen

1. Kapitel - Borderline – Die Krankheit erkennen, verstehen, annehmen und akzeptieren
2. Kapitel – Schemas – Einführung, Erklärung und Erkennen dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster
3. Kapitel – Schemas – Zusammenfassung und Erklärung der wichtigsten Schemas

### Teil 2 - Umgang mit Gedanken und Emotionen trainieren

4. Kapitel – Distanz und Grenzen setzen
5. Kapitel – Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen
6. Kapitel – Gedanken und negative Glaubenssätze
7. Kapitel – Sich ablenken, funktionale Strategien gegen dysfunktionales Verhalten
8. Kapitel – Probleme und Hürden gekonnt bewältigen
9. Kapitel – Zusammenfassung, Rückblick, Ist- Stand

### Teil 3 - Trainieren funktionaler Verhaltensmuster

10. Kapitel – Einführung ins Verhaltenstraining – Was genau bedeutet Verhalten trainieren?
11. Kapitel – Teil 1: Selbstschädigendes Verhalten vermeiden – Selbstverletzung
12. Kapitel – Teil 2: Selbstschädigendes Verhalten vermeiden – Sucht
13. Kapitel – Neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren
14. Kapitel – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 1
15. Kapitel – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 2
16. Kapitel – Zwischenmenschliche Beziehungen – Teil 3
17. Kapitel – Arbeit und Finanzen
18. Kapitel – Familie
19. Kapitel – Partnerschaftliche Beziehung
20. Kapitel – Bewegung, Freizeit, körperliche Aktivität
21. Kapitel – Essen
22. Kapitel – Schlafen
23. Kapitel – Ziele setzen