

# Inhalt

Dank .....	11
1. Nach der Diagnose: Wie geht es weiter? .....	13
2. Was ist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)? .....	25
3. Märchen und Vorurteile – und die Fakten über BPS.....	39
4. Wirksame Behandlungsmethoden.....	51
5. Die richtige Behandlungsmethode finden .....	65
6. Wie BPS sich auf die Menschen auswirkt, die Ihnen nahestehen, und wie Sie die Unterstützung bekommen, die Sie brauchen .....	77
7. Mit intensiven Gefühlen umgehen lernen .....	89
8. Eine Lebensweise entwickeln, die Ihre psychische Gesundheit fördert .....	103
Literatur.....	115
Index .....	119
Über die Autoren .....	123