

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