

Die folgenden Fragen können bei der Suche nach dem geeigneten Ansprechpartner eventuell hilfreich sein:

Wo haben Sie Ihre Ausbildung gemacht?

---

---

In welchen Verfahren zur Diagnostik und Therapie von Persönlichkeitsstörungen sind Sie ausgebildet?

---

---

Haben Sie eine spezielle Ausbildung in der Behandlung der BPS?

---

---

Haben Sie eine Ausbildung in DBT, MBT oder anderen evidenzbasierten BPS-Therapien?

---

---

Welche Formen der Behandlung bieten Sie an (zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapie, DBT, MBT)?

---

---

Wie lange arbeiten Sie schon als Therapeut, und wie viele Jahre Erfahrung haben Sie mit Klienten, die unter BPS leiden?

---

---

Mit wie vielen BPS-Klienten haben Sie schon gearbeitet?

---

---

*(Bei Behandlung in einer Klinik:)* Verfügen Sie bereits über eine Approbation als Psychotherapeut? Falls nicht: Sind Sie bei einem approbierten Psychotherapeuten in Supervision?

---

---

Welche Kosten sind für mich mit der Behandlung verbunden? Ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich? Muss ich mich an den Kosten beteiligen? Nehmen Sie nur Privatpatienten an?

---

---

Wir haben einige Fragen zusammengestellt, die Sie Ihrem verschreibenden Arzt/Psychiater stellen können, falls Sie derzeit bereits Medikamente nehmen oder überlegen, ob Sie sich auf ein neues Mittel einlassen sollen.

Was sind die häufigsten Nebenwirkungen des Mittels?

---

---

Welche Nebenwirkungen sind, wenn sie auftreten, Anlass zur Sorge?

---

---

Haben Sie auch andere Medikamente in Betracht gezogen? Warum haben Sie dieses Mittel für mich ausgesucht?

---

---

Wie gut wirkt dieses Medikament gewöhnlich bei Menschen, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie ich?

---

---

Sollte ich, während ich dieses Medikament einnehme, bestimmte andere Medikamente, Nahrungsmittel, Drogen oder Alkohol meiden? Sind irgendwelche schädlichen Nebenwirkungen mit anderen Medikamenten oder Nahrungsmitteln bekannt?

---

---

Wann wird die Wirkung vermutlich einsetzen?

---

---

*Wenn Sie derzeit Psychopharmaka einnehmen oder sich entscheiden, damit zu beginnen, sollten Sie die Anweisungen des verschreibenden Arztes, wann und wie die Medikamente einzunehmen sind, unbedingt befolgen. Manche Medikamente müssen auf eine bestimmte Weise eingenommen werden und können ansonsten ihre Wirkung einbüßen oder Ihnen sogar schaden.*

Um bei der Arbeit mit einem Therapeuten von Anfang an eine aktive Rolle einnehmen zu können, sollten Sie ihn zunächst um Informationen bitten, damit Sie völlige Klarheit darüber haben, was in der Therapie auf Sie zukommt und was von Ihnen erwartet wird. Dies erreichen Sie wiederum am besten, indem Sie ihm Fragen stellen. Hier sind einige Beispiele für solche Fragen:

Wie hoch ist die Erfolgsquote dieser Behandlungsmethode?

---

---

Wie lang wird die Behandlung nach Ihrer Einschätzung dauern?

---

---

Welche Veränderungen sind in meinem Leben zu erwarten?

---

---

Wie sehen Ihre Regeln für Telefonanrufe, zusätzliche Sitzungen und Notfallsituationen aus?

---

---

Was kann ich tun, damit diese Behandlung möglichst gut wirkt?

---

---

Welche Art von Aufgaben werden Sie mir für zu Hause mitgeben?

---

---

Wie oft werden wir uns in der Woche sehen?

---

---

Wie werden die Sitzungen aufgebaut sein?

---

---

Gibt es mögliche Nebenwirkungen dieser Behandlungsmethode, auf die ich achten sollte?

---

---

In die Spalte „Emotion“ tragen Sie die jeweilige Gefühlsregung ein. In der Spalte „Sinnesempfindungen“ geben Sie die körperlichen Empfindungen an, die mit der Emotion verknüpft sind. In der Spalte „Handlungstendenzen“ vermerken Sie, zu welcher Reaktion oder Handlung die Emotion Sie zu drängen scheint. In die Spalte „Intensität“ tragen Sie schließlich ein, wie stark Sie die Emotion auf einer von 0 bis 100 reichenden Skala einschätzen.

<b>Emotion</b> <i>Welche Emotion nehmen Sie bei sich wahr?</i>	<b>Sinnesempfindungen</b> <i>Welche Sinnesempfindungen registrieren Sie?</i>	<b>Handlungstendenzen</b> <i>Welche Handlungstendenz nehmen Sie bei sich wahr?</i>	<b>Intensität</b> <i>Wie stark ist die Emotion (auf einer Skala von 0 bis 100)?</i>

Nutzen Sie das Potenzial Ihrer fünf Sinne, um Geist und Körper ruhiger werden zu lassen. Stellen Sie sich eine Liste mit möglichst vielen Dingen zusammen, die Sie in irgendeiner Weise als beruhigend und wohltuend empfinden und die mit den fünf Sinnen zu tun haben. Hier einige Beispiele:

- **Sehen:** ein schönes Gemälde oder Fotos eines geliebten Menschen oder eines Lieblingsortes betrachten; Kindern oder Tieren im Park beim Spiel zusehen; Blumen oder Bäume anschauen; einen Sonnenuntergang betrachten; im Fernsehen eine Naturdokumentation anschauen; Fotos auf dem Computer oder Smartphone betrachten.
- **Hören:** Musik hören (da manche Menschen laute Heavy-Metal-Musik als beruhigend erleben, muss es keine Klassik oder New-Age-Musik sein – geeignet ist, was wirkt); einer schnurrenden Katze auf Ihrem Schoß oder dem Zwitschern der Vögel zuhören; sich draußen hinsetzen und einfach aufmerksam alle Geräusche um Sie herum registrieren.
- **Riechen:** eine Aromatherapie-Kerze anzünden; in einen Blumenladen gehen; sich am Geruch von frischem Kaffee oder Kaffeebohnen freuen; in eine Bäckerei gehen; Ihr Lieblingsparfüm auflegen.
- **Schmecken:** Eine frischgebrühte Tasse koffeinfreien Kaffee oder Tee trinken; sich eine kleine Portion einer Liebesspeise gönnen; ein Bonbon lutschen; ein Eis essen.
- **Berühren:** Das Bett frisch beziehen; ein Tier streicheln; Kleidung tragen, die sich auf der Haut angenehm anfühlt; sich selbst massieren oder sich massieren lassen; einen geliebten Menschen in den Arm nehmen.

*Auf der nächsten Seite haben Sie Platz, um Ihre persönlichen Beruhigungsstrategien zu notieren.*

So beruhige ich Körper und Geist:

**Sehen**

---

---

---

**Hören**

---

---

---

**Riechen**

---

---

---

**Schmecken**

---

---

---

**Berühren**

---

---

---

- Halten Sie feste Schlafzeiten ein. Legen Sie also Uhrzeiten fest, wann Sie jeden Abend zu Bett gehen und wann Sie morgens aufstehen. Halten Sie sich auch dann an diesen Plan, wenn Ihnen abends noch nicht nach Schlafengehen zumute ist und wenn Sie morgens eigentlich noch nicht aufstehen wollen, weil Sie sich zu müde fühlen. Dies hilft dem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus aufzubauen.
- Machen Sie tagsüber keine längeren Nickerchen, weil Sie sonst unter Umständen abends große Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben.
- Gehen Sie nicht hungrig zu Bett, aber essen Sie auch nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen. Die letzte Mahlzeit sollte einige Stunden zurückliegen, damit dem Körper Zeit zum Verdauen bleibt.
- Die beste Zeit für sportliche Betätigung ist der Morgen oder der Nachmittag. Die letzten sechs Stunden vor dem Schlafengehen eignen sich wenig dafür. Sport bringt den Körper auf Touren und kann das Einschlafen erschweren.
- Schränken Sie die Menge an Koffein ein, die Sie den Tag über zu sich nehmen. Falls Sie Einschlafprobleme haben oder wissen, dass Sie empfindlich auf Koffein reagieren, ist es vielleicht am besten, sich ab Mittag von Koffein fernzuhalten, das heißt auch von Nahrungsmitteln wie Schokolade, die Koffein enthalten. Die Verweildauer von Koffein im Körper ist lang. Es kann bis zu fünf bis sechs Stunden dauern, bis das Koffein in einer Tasse Kaffee zur Hälfte verarbeitet ist.
- Begrenzen Sie die Nikotinzufuhr, vor allem vor dem Schlafengehen. Viele Menschen glauben, Nikotin habe eine entspannende Wirkung auf sie, doch die Entspannung, die sie verspüren, ist nur eine Minderung des Verlangens nach Nikotin. Rauchen kann zur Stressbewältigung in Wirklichkeit nichts beitragen. Nikotin ist ein Stimulans, wirkt also nicht beruhigend, sondern anregend. Je mehr Sie deshalb tagsüber rauchen, desto schwerer fällt es Ihnen wahrscheinlich, abends einzuschlafen, vor allem wenn Sie noch unmittelbar vor dem Zubettgehen geraucht haben. Deshalb sollten Sie auf eine Zigarette zu diesem Zeitpunkt besser verzichten.
- Vermeiden Sie es auch, in den sechs Stunden vor dem Schlafengehen Alkohol zu trinken. Alkohol kann wie Nikotin anregend wirken, vor allem unmittelbar nach dem Konsum. Ein Übermaß an Alkohol kann also (vor allem vor dem Zubettgehen) den Körper zu sehr auf Touren bringen und beeinträchtigt auch die Schlafqualität, sodass der Schlaf weniger erholsam und erfrischend ist.

- Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Ein Versuch, den Schlaf willentlich herbeizuführen, wird vermutlich sogar Ihre Anspannung steigern und erschwert damit das Einschlafen noch mehr. Wenn Sie länger als 20 oder 30 Minuten wachgelegen sind, sollten Sie aufstehen und etwas Ruhiges und Entspannendes tun, mit dem Sie jederzeit aufhören können, also zum Beispiel ein Buch lesen. Machen Sie sich klar, dass das Ziel darin besteht, wieder zu Bett zu gehen, sobald Sie sich schläfrig zu fühlen beginnen. Aus diesem Grund ist Fernsehen im Allgemeinen nicht zu empfehlen, weil manche Sendungen Sie emotional stark ansprechen können, sodass Ihnen hinterher das Einschlafen noch schwerer fällt.
- Nutzen Sie in der Stunde vorm Schlafengehen möglichst keine elektronischen Geräte wie Computer, Smartphone oder Tablet. Als künstliche Lichtquellen können diese Geräte Gehirnregionen aktivieren, die für Wachheit zuständig sind, sodass Sie mit dem Einschlafen Mühe haben. Wenn die Beschäftigung damit außerdem mit Arbeit, Schule oder zwischenmenschlichen Problemen in Ihrem Leben zu tun hat, werden Sie an diese Stressfaktoren erinnert, sodass Sie vor dem Schlafengehen womöglich anfangen, zu grübeln oder sich Sorgen zu machen.
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer so, dass Sie sich dort entspannen können und wohlfühlen. Halten Sie den Raum kühl. Um sich gegen Geräusche oder Helligkeit abzuschirmen, können Sie sich Ohrstöpsel oder eine Schlafmaske besorgen.
- Behalten Sie das Schlafzimmer nur zwei Dingen vor – Schlaf und Sex und sonst nichts. Sehen Sie dort nicht fern, und nehmen Sie keine elektronischen Geräte mit ins Bett. Das Schlafzimmer sollte für Sie mit Schlafen verknüpft und ein Auslösereiz für Ihren Körper sein, in den Prozess des Einschlafens einzutreten.

Wie Sie sehen, ist der Aufbau eines festen Schlafmusters ein komplexer Prozess, der einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn bei Ihnen nicht alle genannten Tipps funktionieren. Früher oder später werden sie zum Erfolg führen, und Sie werden feststellen, dass ein festes Schlafmuster Ihrem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden sehr zugute kommt.