

Paul T. Mason, Randi Kreger

Schluss mit dem Eiertanz

Ratgeber für Angehörige von

Menschen mit Borderline

Übersetzt von Brigitta Merschmann

Unter Beratung von Andreas Knuf

Psychiatrie-Verlag

7 Vorwort von *Larry J.Siever*

9 Wie benutze ich dieses Buch?

12 Einführung: Vertraute Fremde: Wie dieses Buch entstand

TEIL i Das Verhalten von Menschen mit Borderline verstehen lernen

22 1. Der ewige Eiertanz: Wenn ein Angehöriger Borderline hat

37 2. Die Innenwelt der Borderliner: Definition der Borderline-Persönlichkeitsstörung

73 3. Dem Chaos Sinn abgewinnen: Das Borderline-Verhalten verstehen

98 4. Leben unter Hochdruck: Wie Borderline-Verhalten Angehörige beeinflusst

TEIL ii Das Leben wieder in die eigenen Hände nehmen

114 5. Sich selbst verändern

146 6. Die eigene Situation verstehen: Grenzen setzen, Fertigkeiten entwickeln

181 7. Die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst und klar formulieren

208 8. Einen Krisenplan entwerfen

229 9. Kinder vor Borderline-Verhalten schützen

TEIL in Spezielle Probleme klären

252 10. Warten, bis die Bombe platzt: Kinder mit Borderline

267 11. Lügen, Gerüchte und Anschuldigungen: Verleumdungskampagnen

283 12. Was nun? Entscheidungen über die Beziehung fällen

297 Anhang

313 Literatur

317 Autorin und Autor