

Inhalt

Vorwort	9
1 Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung – wie bin ich?	11
Persönlichkeitsstörung	13
Emotionale Probleme bei der Persönlichkeitsstörung	17
Unterschiede zur ICD-10	21
Habe ich eine Persönlichkeitsstörung?	22
Kann ich meine Persönlichkeit überhaupt verändern?	23
Welche Vor- und Nachteile hat die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung?	25
Persönlichkeitsstörung und psychische Beschwerden	25
Welche Ursachen hat die Persönlichkeitsstörung? ..	26
2 Emotionen – der innere Kompass	28
Was sind Emotionen?	28
Welche Emotionen gibt es?	31
Gefühlschaos oder innerer Kompass – welche Funktionen haben Emotionen?	32
Emotionale Konflikte	50
3 Angst bei Persönlichkeitsstörungen	52
Die Alarmanlage: Angst und Furcht	54
Die Unterschiede zwischen Angst, Anspannung und Stress	59

	Drei Arten der Angstsymptome	61
	Die produktive Angst	61
	Die Angst in den Organen	63
	Die lähmende Angst	66
	Ängstlichkeit und negative Affektivität	68
4	Abwehrmechanismen	70
	Entwicklung der Abwehr	73
	Die verschiedenen Abwehrmechanismen	76
	Zum therapeutischen Umgang	79
5	Empathie	81
	Störungen der Empathie	84
	Selbst-Objekt-Differenzierung	84
	Intuitiv fühlen	85
	Das richtige Handeln	86
	Übungen und Therapie	88
	Empathielosigkeit	92
6	Nähe und Bindung	93
	Entwicklung von Nähe und Bindung	97
	Nähe, Verbundenheit und Gegenseitigkeit	101
7	Identität	106
	Identität im Idealfall	106
	Identität in der Entstehung	108
	Identitätsbildung innerhalb von Gruppen und Identifizierung mit einer Gruppe	110
	Beeinträchtigungen der Identität	112
	Identität und Selbstwert	115
	Selbstwert und Nähe	116
	Selbstwert und Gefühle	119
8	Selbststeuerung	127
	Wille, Ziele und Engagement	131
	Selbststeuerung und Impulskontrolle	136

9	Behandlung	138
	Psychotherapie	138
	Psychotherapie und Hilfe im »Gestrüpp« der Symptome	138
	Allgemeines zur Psychotherapie	140
	Mentalisierungsbasierte Therapie	141
	Übertragungsfokussierte Therapie	143
	Intensive Psychodynamische Kurzzeittherapie	144
	Dialektisch-Behaviorale Therapie	145
	Schematherapie	146
	Welches Psychotherapieverfahren ist das richtige für mich?	148
	Wie finde ich eine gute Psychotherapeutin oder einen guten Psychotherapeuten?	149
	Einzelpsychotherapie oder Gruppenpsychotherapie?	151
	Wie gut hilft Psychotherapie bei einer Persönlichkeitsstörung?	156
	Welche unerwünschten Wirkungen können in der Psychotherapie auftreten?	157
	Behandlung im Krankenhaus	159
	Weitere Behandlungsmöglichkeiten	160
	Medikamente	160
	Selbsthilfe	161
	Achtsamkeit	162
	Schlusswort	163
	Literatur- und Podcast-Empfehlungen	165
	Bücher	165
	Podcasts	165
	Stichwortverzeichnis	167