



Borderline verstehen

Wenn Gefühle, Selbstbild und
Beziehungen stark schwanken



WISSEN

Muster erkennen.



VERSTEHEN

Starke Gefühle
einordnen.



ENTLASTEN

Skills und
Grenzen nutzen.



HILFE

Nächste Schritte
finden.

Borderline verstehen

Wenn Gefühle, Selbstbild und Beziehungen stark schwanken

Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich in vielen Beschreibungen wiedererkennst, kann das ein Anlass sein, Hilfe zu suchen. Es ist kein Beweis und keine Diagnose.

Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

Sprache in diesem Handbuch

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Belastungen werden nicht als Schwäche, Charakterfehler oder persönliches Versagen beschrieben. Gemeint ist: Menschen brauchen Verständnis, passende Hilfe, klare Grenzen und machbare nächste Schritte.

Vorwort

Dieses Handbuch soll helfen, Borderline verständlich und respektvoll einzuordnen. Es richtet sich an Menschen mit eigener Betroffenheit oder Verdacht und an Menschen, die sie begleiten.

Über Borderline wird oft abwertend gesprochen. Das ist verletzend und fachlich nicht hilfreich. Hinter starken Reaktionen stehen häufig starke innere Anspannung, Angst vor Verlust, Scham, alte Verletzungen, unsicheres Selbstbild und Schwierigkeiten, Gefühle zu regulieren.

Das Ziel dieses Handbuchs ist nicht, Verhalten zu entschuldigen oder Menschen festzulegen. Es soll erklären, was passieren kann, warum Grenzen und Validierung zusammengehören und warum Veränderung möglich ist.

Grundgedanke

Menschen sind mehr als ihre Symptome. Unterstützung soll nicht beschämen, sondern Sicherheit, Orientierung und Veränderung möglich machen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Worum es in diesem Handbuch geht	6
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	6
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	6
1.3 Warum respektvolle Sprache wichtig ist	6
2. Was Borderline bedeutet	6
2.1 Was Borderline nicht bedeutet	7
2.2 Fachliche Kernbereiche	7
3. Typische mögliche Merkmale	7
3.1 Hochfunktionieren	8
4. Wie es sich innerlich anfühlen kann	8
4.1 Innere Leere	8
4.2 Scham nach der Welle	8
4.3 Wenn Gefühle wie Fakten wirken	8
5. Trigger und Reaktionsketten	9
5.1 Kette unterbrechen	9
5.2 Nachbesprechen ohne Beschämung	9
6. Emotionale Regulation und Skills	9
6.1 Skills sind keine Strafe	10
7. Beziehungen: Nähe, Angst und Grenzen	10
7.1 Validierung	10
7.2 Grenzen ohne Beziehungsabbruch	11
8. Selbstwert, Identität und innerer Kritiker	11
8.1 Identität und Wechsel	11
9. Diagnose und Abgrenzung	11
9.1 Diagnose ist kein Urteil	11
9.2 Stigma ernst nehmen	11
9.3 Trauma und andere Belastungen	12
10. Behandlung: Veränderung ist möglich	12
10.1 Was Therapie üben kann	12
10.2 Medikamente	12
10.3 Kleine Therapieziele	12
10.4 Was Behandlung nicht sein sollte	12
11. Was Angehörige tun können	13
11.1 Eigene Gesundheit schützen	13
11.2 Angehörige: Nicht alles wird durch Liebe lösbar	13

12. Krise und Sicherheit	13
12.1 Krisenplan	13
12.2 Wenn Selbstverletzung eine Rolle spielt	14
13. Kleine Arbeitsblätter	14
13.1 Spannungs-Ampel	14
13.2 Beziehungssatz	14
13.3 Spannungsprotokoll	14
14. Fallbeispiele aus dem Alltag	15
14.1 Wenn eine Nachricht ausbleibt	15
14.2 Wenn Nähe plötzlich zu viel wird	15
15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben	15
16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe	16
17. Zusammenfassung	16
18. Karte zum Weitergeben	16
19. Glossar	17
20. Quellen und weiterführende Informationen	17

1. Worum es in diesem Handbuch geht

Borderline wird oft mit starken Gefühlen, Beziehungsspannung, impulsivem Verhalten, Selbstwertproblemen und Angst vor Verlassenwerden verbunden. Nicht jeder Mensch erlebt alles gleich. Manche leiden sichtbar. Andere wirken nach außen sehr kontrolliert und kämpfen innerlich.

Einordnen Muster verstehen, ohne zu beschämen.	Stabilisieren Akutspannung und Gefühle besser überstehen.	Beziehen Nähe, Grenzen und Hilfe klarer gestalten.
--	---	--

1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

Es erklärt Borderline in einfacher Sprache.

Es beschreibt innere Abläufe und nicht nur Verhalten.

Es gibt Hinweise für Betroffene und Angehörige.

Es betont Würde, Verantwortung und Veränderbarkeit.

1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

Es stellt keine Diagnose.

Es ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Beratung.

Es macht keine Person zu ihrer Diagnose.

1.3 Warum respektvolle Sprache wichtig ist

Bei Borderline kann Sprache schnell verletzen. Begriffe wie schwierig, manipulativ oder toxisch machen Menschen klein und verhindern Verstehen. Respektvolle Sprache bedeutet nicht, jedes Verhalten gutzuheißen. Sie bedeutet, Not und Verantwortung gleichzeitig zu sehen.

Merksatz

Ein Gefühl kann echt sein, auch wenn die Handlung, die daraus entsteht, begrenzt werden muss.

2. Was Borderline bedeutet

Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Störung, bei der Gefühle, Selbstbild, Impulse und Beziehungen sehr instabil oder intensiv erlebt werden können. Viele Betroffene erleben innere Zustände schneller, stärker und schwerer regulierbar als andere.

2.1 Was Borderline nicht bedeutet

Vorurteil	Hilfreichere Einordnung
Manipulativ	Viele Reaktionen entstehen aus Angst, Not oder fehlender Regulation.
Hoffnungslos	Behandlung und Übung können deutlich helfen.
Immer gleich	Menschen sind unterschiedlich. Symptome können sich verändern.
Nur Beziehungsthema	Auch Selbstbild, Körper, Impulse, Scham und Anspannung spielen eine Rolle.

2.2 Fachliche Kernbereiche

Borderline ist eine ernsthafte psychische Störung, bei der Stimmung, Selbstbild, Verhalten und Beziehungen stark betroffen sein können. Häufig geht es um starke Gefühlswechsel, Impulsivität, Angst vor Verlassenwerden, instabile Beziehungen, innere Leere, Wut, Selbstschädigung oder Suizidgedanken.

Nicht jede Person erlebt alle Bereiche. Manche Symptome sind sichtbar, andere bleiben lange verborgen. Darum braucht Diagnostik ein sorgfältiges Gespräch und sollte nicht auf einem einzelnen Konflikt beruhen.

Bereich	Mögliche Fragen in der Abklärung
Gefühle	Wie schnell und wie stark wechseln innere Zustände?
Beziehungen	Gibt es starke Angst vor Verlust, Nähe oder Ablehnung?
Impulse	Gibt es Handlungen, die danach bereut werden oder gefährlich sind?
Selbstbild	Schwankt das Gefühl für die eigene Person stark?

3. Typische mögliche Merkmale

Nicht alle Betroffenen erleben dieselben Merkmale. Fachlich können verschiedene Bereiche eine Rolle spielen: starke Gefühle, Angst vor Verlassenwerden, instabile Beziehungen, unsicheres Selbstbild, Impulsivität, Selbstverletzung oder Suizidgedanken, innere Leere, starke Wut, Misstrauen oder dissoziative Zustände unter Stress.

Bereich	Wie es sich zeigen kann
Gefühle	Schnelle Wechsel, hohe Intensität, lange Nachwirkung.
Selbstbild	Ich bin falsch, wertlos oder weiß nicht, wer ich bin.
Beziehungen	Nähe wird ersehnt und zugleich bedrohlich.

Bereich	Wie es sich zeigen kann
Anspannung	Körper und Denken stehen unter starkem Druck.

3.1 Hochfunktionieren

Manche Betroffene wirken nach außen sehr kompetent. Sie arbeiten, organisieren, kümmern sich und halten viel aus. Innen erleben sie trotzdem starke Spannung, Leere oder Angst. Gerade dann wird Leid oft übersehen.

Hochfunktionieren ist kein Beweis, dass alles gut ist. Es kann auch bedeuten, dass ein Mensch sehr viel Kraft für Kontrolle und Anpassung aufwendet.

4. Wie es sich innerlich anfühlen kann

Von außen wirkt eine Reaktion manchmal plötzlich. Innen hat sich oft lange Spannung aufgebaut. Ein Blick, eine Nachricht, ein Schweigen oder ein Satz kann sich wie Ablehnung anfühlen. Das Gefühl ist dann nicht klein. Es kann den ganzen Körper füllen.

4.1 Innere Leere

Innere Leere kann sich anfühlen, als wäre kein stabiler Boden da. Manche versuchen dann, über Kontakt, Reize, Kontrolle, Essen, Kaufen, Arbeit oder Schmerz wieder etwas zu spüren. Das ist kein moralisches Versagen, sondern ein Zeichen großer Not.

4.2 Scham nach der Welle

Nach einer starken Reaktion kommt oft Scham. Betroffene denken: Ich habe alles kaputt gemacht. Diese Scham kann neue Angst und neue Anspannung auslösen.

4.3 Wenn Gefühle wie Fakten wirken

In hoher Anspannung fühlt sich ein Gefühl oft wie eine Tatsache an. Ich fühle mich verlassen wird zu Ich werde verlassen. Ich fühle mich schlecht wird zu Ich bin schlecht. Diese Verschmelzung macht Reaktionen so stark.

Gefühl	Mögliche Übersetzung
Ich bin verlassen.	Ich habe gerade starke Verlustangst.
Ich bin wertlos.	Scham ist gerade sehr laut.
Ich muss sofort handeln.	Mein Körper hält die Spannung kaum aus.

5. Trigger und Reaktionsketten

Ein Trigger ist ein Auslöser, der alte Angst, Scham oder Anspannung aktiviert. Der Auslöser muss von außen nicht groß wirken. Entscheidend ist, was er im inneren System anstößt.

Schritt	Beispiel
Auslöser	Eine Nachricht bleibt unbeantwortet.
Bedeutung	Ich bin egal. Ich werde verlassen.
Gefühl	Angst, Wut, Scham, Panik.
Impuls	Viele Nachrichten schreiben, Rückzug, Angriff, Selbstschädigung.
Folge	Scham, Konflikt, noch mehr Angst.

5.1 Kette unterbrechen

Eine Kette muss nicht am Anfang gestoppt werden. Manchmal merkt man sie erst spät. Auch dann kann ein kleiner Schritt helfen: Pause, Wasser, raus aus dem Chat, Skill, Person informieren, nicht allein bleiben.

5.2 Nachbesprechen ohne Beschämung

Nach einer Eskalation ist Nachbesprechen wichtig, aber nicht mitten in höchster Spannung. Ein gutes Nachgespräch fragt: Was war der Auslöser? Welche Bedeutung hatte er? Wo hätten wir früher stoppen können? Welche Grenze war wichtig? Was hilft beim nächsten Mal?

Nachgespräch

Ein Satz kann lauten: Ich möchte verstehen, was passiert ist. Gleichzeitig müssen wir eine Grenze für verletzendes Verhalten finden.

6. Emotionale Regulation und Skills

Emotionale Regulation bedeutet, Gefühle wahrzunehmen, auszuhalten und Handlungen nicht nur von der stärksten Welle bestimmen zu lassen. Skills sind konkrete Hilfen, um Hochspannung zu überstehen.

Spannung	Mögliche Hilfe
Mittel	Atmen, gehen, kaltes Wasser an Hände, Musik, schreiben.
Hoch	Starker Reiz ohne Schaden, sichere Person, Abstand zur Situation.

Spannung	Mögliche Hilfe
Gefahr	Nicht allein bleiben, Krisenplan, professionelle Hilfe.

Sicherheit	Bei Selbstverletzungsdruck oder Suizidgedanken geht Sicherheit vor. Dann bitte sofort Hilfe holen.
-------------------	--

6.1 Skills sind keine Strafe

Skills werden manchmal missverstanden: als würde man Betroffenen sagen, sie sollen sich einfach zusammenreißen. Gemeint ist etwas anderes. Skills sind Werkzeuge, um starke Spannung sicherer zu überstehen, bis Denken und Sprechen wieder möglich werden.

Skill-Art	Beispiel
Körper	Kälte, Bewegung, Druck auf Füße, bewusstes Ausatmen.
Aufmerksamkeit	Zählen, Gegenstände beschreiben, Geräusche sortieren.
Kontakt	Kurze Nachricht an sichere Person.
Abstand	Chat schließen, Raum wechseln, Gespräch vertagen.

7. Beziehungen: Nähe, Angst und Grenzen

Beziehungen können sehr wichtig und sehr belastend sein. Nähe kann beruhigen. Gleichzeitig kann Nähe Angst machen, weil Verlust, Ablehnung oder Beschämung befürchtet werden.

7.1 Validierung

Validierung heißt: Ich erkenne an, dass dein Gefühl für dich gerade echt ist. Es heißt nicht: Alles Verhalten ist okay. Beides darf zusammengehören: Gefühl ernst nehmen und Grenzen setzen.

Satz	Wirkung
Ich sehe, dass du gerade starke Angst hast.	Das Gefühl wird anerkannt.
Ich bleibe respektvoll, aber ich lasse mich nicht anschreien.	Grenze bleibt klar.
Wir sprechen weiter, wenn es etwas ruhiger ist.	Kontakt wird nicht komplett abgebrochen.

7.2 Grenzen ohne Beziehungsabbruch

Grenzen werden bei Verlustangst schnell als Verlassenwerden erlebt. Deshalb hilft Klarheit. Eine Grenze kann mit Kontakt verbunden werden: Ich beende dieses Gespräch jetzt, weil Schreien nicht geht. Ich melde mich um 19 Uhr wieder.

Das ist anders als: Ich bin weg und du bist schuld. Klare Grenzen schützen beide Seiten.

8. Selbstwert, Identität und innerer Kritiker

Viele Betroffene haben ein instabiles oder schmerzhaftes Selbstbild. Mal fühlt man sich stark, mal wertlos. Kritik, Distanz oder Fehler können sich wie ein Beweis anfühlen, dass man schlecht oder nicht liebenswert ist.

Innerer Satz	Entlastende Antwort
Ich bin zu viel.	Meine Gefühle sind stark. Ich darf lernen, anders damit umzugehen.
Alle verlassen mich.	Angst ist da. Ich prüfe Fakten und hole Unterstützung.
Ich mache alles kaputt.	Ich übernehme Verantwortung, ohne mich als Mensch zu verurteilen.

8.1 Identität und Wechsel

Ein unsicheres Selbstbild kann bedeuten, dass Wünsche, Werte oder das Gefühl für die eigene Person stark schwanken. Manchmal fühlt sich ein Mensch sicher, verbunden und kompetent. Kurz danach fühlt er sich wertlos, fremd oder leer.

Das ist für Betroffene und Umfeld verwirrend. Hilfreich ist, solche Wechsel nicht als Absicht zu bewerten, sondern als Signal für hohe innere Spannung und ein noch nicht stabiles Selbstgefühl.

9. Diagnose und Abgrenzung

Eine Diagnose sollte sorgfältig gestellt werden. Manche Symptome überschneiden sich mit Trauma, ADHS, Autismus, Depression, Angst, Sucht, Essstörungen oder bipolaren Störungen. Deshalb ist fachkundige Abklärung wichtig.

9.1 Diagnose ist kein Urteil

Eine Diagnose soll helfen, passende Behandlung und Sprache zu finden. Sie ist kein Charakterurteil. Sie sagt nicht, was ein Mensch wert ist.

9.2 Stigma ernst nehmen

Viele Betroffene haben schlechte Erfahrungen gemacht, weil Borderline abwertend benutzt wurde. Fachlich gute Hilfe braucht Respekt, klare Grenzen und Hoffnung.

9.3 Trauma und andere Belastungen

Viele Betroffene haben belastende Erfahrungen gemacht. Das gilt nicht für alle und erklärt nicht alles. Trotzdem ist es wichtig, Trauma, Bindung, Vernachlässigung, Gewalt, Mobbing oder dauernde Unsicherheit fachlich mitzudenken, wenn sie eine Rolle spielen.

Gleichzeitig sollte Borderline nicht automatisch mit Trauma gleichgesetzt werden. Eine gute Abklärung schaut sorgfältig und ohne Vorurteile hin.

10. Behandlung: Veränderung ist möglich

Borderline ist behandelbar. Viele Menschen lernen, Gefühle früher zu erkennen, Anspannung zu senken, Beziehungen sicherer zu gestalten und Krisen anders zu bewältigen. Häufig werden strukturierte Psychotherapien genutzt, zum Beispiel dialektisch-behaviorale Therapie oder andere störungsspezifische Ansätze.

10.1 Was Therapie üben kann

- Gefühle benennen.
- Skills anwenden.
- Impuls und Handlung trennen.
- Scham bearbeiten.
- Beziehungen und Grenzen klären.
- Krisenpläne erstellen.

10.2 Medikamente

Es gibt nicht das eine Borderline-Medikament. Medikamente können aber bei Begleitbeschwerden wie Depression, Angst, Schlafproblemen oder starker Anspannung eine Rolle spielen. Das gehört in ärztliche Begleitung.

10.3 Kleine Therapieziele

Ziel	Wie es aussehen kann
Früher merken	Anspannung bei 50 erkennen, nicht erst bei 100.
Sicherer handeln	Impuls bemerken und zehn Minuten warten.
Klarer sprechen	Bedürfnis formulieren statt testen.
Scham senken	Fehler besprechen, ohne sich komplett abzuwerten.

10.4 Was Behandlung nicht sein sollte

Behandlung sollte nicht beschämen, drohen oder Menschen auf eine Diagnose reduzieren. Sie sollte klar, verlässlich und respektvoll sein. Gleichzeitig darf sie Verantwortung ernst

nehmen: Verletzendes Verhalten, Selbstgefährdung und Krisen brauchen klare Absprachen. Schlechte Erfahrungen mit Hilfe bedeuten nicht, dass gute Hilfe unmöglich ist. Betroffene dürfen nach respektvoller, fachkundiger Unterstützung suchen.

11. Was Angehörige tun können

Angehörige brauchen Mitgefühl und Grenzen. Beides ist wichtig. Nur Mitgefühl ohne Grenze kann überfordern. Nur Grenze ohne Mitgefühl kann verlassen wirken.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Du übertreibst.	Ich sehe, dass es gerade sehr stark ist.
Du bist immer so.	Lass uns über diese Situation sprechen.
Dann gehe ich halt für immer.	Ich mache jetzt Pause und komme um 18 Uhr zurück.
Ich rette dich allein.	Wir holen weitere Hilfe dazu.

11.1 Eigene Gesundheit schützen

Angehörige dürfen Unterstützung suchen. Sie müssen nicht Therapeutin, Krisendienst und einziger Halt zugleich sein.

11.2 Angehörige: Nicht alles wird durch Liebe lösbar

Liebe kann sehr wichtig sein. Sie ersetzt aber keine Therapie, keinen Krisenplan und keine eigenen Grenzen. Angehörige dürfen sagen: Ich liebe dich, und ich kann diese Situation nicht allein tragen.

Wenn Krisen häufig sind, braucht es Absprachen außerhalb der Krise. In der Krise selbst ist das Denken oft zu eng für neue Regeln.

12. Krise und Sicherheit

Bei Borderline können Krisen sehr intensiv werden. Selbstverletzungsdruck, Suizidgedanken, starke Dissoziation, Substanzkonsum oder Kontrollverlust müssen ernst genommen werden.

Sofort handeln

Bei akuter Gefahr: 112. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten: 116117. Bei seelischer Krise: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

12.1 Krisenplan

Warnzeichen erkennen.

- Gefährliche Mittel sichern lassen.
- Nicht allein bleiben.
- Skills-Liste sichtbar halten.
- Professionelle Hilfe nutzen.

12.2 Wenn Selbstverletzung eine Rolle spielt

Selbstverletzungsdruck ist ein ernstes Warnsignal. Er kann entstehen, wenn innere Spannung kaum auszuhalten ist. Dieses Handbuch beschreibt keine Methoden und keine Details. Wichtig ist: Sicherheit, Abstand zu gefährlichen Mitteln, nicht allein bleiben und professionelle Hilfe.

Keine Details

Über Selbstverletzung sollte so gesprochen werden, dass Hilfe möglich wird, ohne auslösende Einzelheiten zu beschreiben.

13. Kleine Arbeitsblätter

13.1 Spannungs-Ampel

Stufe	Woran ich es merke	Was hilft
Grün	Ich kann sprechen und denken.	Normaler Alltag, Pausen.
Gelb	Druck steigt, Impulse werden stärker.	Skill, Abstand, eine Person informieren.
Rot	Ich bin nicht sicher.	Nicht allein bleiben, Krisenplan, 112 bei Gefahr.

13.2 Beziehungssatz

Vorlage

Ich bin gerade sehr aktiviert. Bitte nimm mein Gefühl ernst, aber diskutiere nicht lange mit mir. Hilfreich ist eine klare Grenze, ein ruhiger Ton und eine Absprache, wann wir weiterreden.

13.3 Spannungsprotokoll

Frage	Antwort
Was war der Auslöser?	Situation, Satz, Körpergefühl oder Erinnerung.
Welche Bedeutung hatte es?	Zum Beispiel: Ich werde verlassen.
Welche Spannung von 0 bis 100?	Zahl notieren.

Frage	Antwort
Was half ein bisschen?	Skill, Abstand, Kontakt, professionelle Hilfe.

14. Fallbeispiele aus dem Alltag

Die folgenden Beispiele sind allgemein. Sie zeigen mögliche innere Abläufe, ohne Menschen auf ein Muster zu reduzieren.

14.1 Wenn eine Nachricht ausbleibt

Eine Person schreibt einer nahestehenden Person und bekommt lange keine Antwort. Der Verstand weiß vielleicht: Die andere Person arbeitet. Das Gefühl sagt aber: Ich bin egal. Ich werde verlassen. Die Spannung steigt schnell.

Hilfreich ist dann nicht nur Beruhigung von außen. Hilfreich ist, die Kette zu erkennen: Auslöser, Bedeutung, Gefühl, Impuls, Handlung. Zwischen Impuls und Handlung kann ein Skill oder eine klare Absprache Platz schaffen.

14.2 Wenn Nähe plötzlich zu viel wird

Manchmal wird Nähe gesucht und kurz danach als bedrohlich erlebt. Das kann für beide Seiten verwirrend sein. Innen kann gleichzeitig der Wunsch nach Halt und die Angst vor Verletzung aktiv sein.

Ein hilfreicher Satz kann sein: Ich brauche Nähe, aber gerade auch Reizpause. Ich melde mich um eine bestimmte Uhrzeit wieder.

15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben

Klare Sätze können helfen, bevor die Spannung zu hoch wird. Sie ersetzen keine Therapie, können aber im Alltag Orientierung geben.

Situation	Möglicher Satz
Hohe Spannung	Ich bin gerade sehr aktiviert und brauche zehn Minuten Pause.
Verlustangst	Bitte sag mir, wann wir weiterreden, statt einfach zu verschwinden.
Grenze	Ich höre zu, aber Schreien geht nicht. Wir machen Pause.
Scham danach	Ich möchte Verantwortung übernehmen, ohne mich komplett abzuwerten.

Eigener Satz

Mein Satz für eine schwierige Situation lautet: Mein Gefühl ist stark, aber ich muss nicht sofort nach dem stärksten Impuls handeln.

16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe

Für professionelle Hilfe ist es sinnvoll, nicht nur einzelne Konflikte zu erzählen, sondern wiederkehrende Muster zu beschreiben. Welche Situationen lösen Spannung aus? Was passiert im Körper? Welche Impulse entstehen? Was hilft ein wenig?

Frage	Notiz
Häufige Auslöser	Nähe, Distanz, Kritik, Schweigen, Alleinsein, Scham.
Körperzeichen	Druck, Hitze, Zittern, Taubheit, Unwirklichkeit.
Impulse	Schreiben, Rückzug, Angriff, Selbstschädigung, Flucht.
Hilfen	Skills, Kontakt, Abstand, klare Grenzen, Krisenplan.

Wer Angst vor Bewertung hat, darf genau das sagen. Eine gute Fachperson sollte respektvoll und klar bleiben.

17. Zusammenfassung

Borderline beschreibt nicht den Wert eines Menschen. Es beschreibt Muster, die mit starken Gefühlen, unsicherem Selbstbild, Impulsen, Nähe, Verlustangst und Krisen zusammenhängen können.

Wichtig	Kurz gesagt
Gefühle	Sie können sehr schnell sehr stark werden.
Grenzen	Gefühle ernst nehmen und Verhalten begrenzen passt zusammen.
Skills	Werkzeuge helfen, Hochspannung sicherer zu überstehen.
Hilfe	Spezialisierte Psychotherapie und Krisenpläne können viel verändern.

18. Karte zum Weitergeben

Diese Karte kann helfen, wenn die Spannung hoch ist und lange Erklärungen nicht gelingen.

Kurztext	Ich bin gerade stark aktiviert. Bitte nimm mein Gefühl ernst, aber setze klare Grenzen. Hilfreich sind ein ruhiger Ton, kurze Sätze, eine Pause und eine klare Absprache, wann wir weiterreden.
-----------------	---

Die Karte soll nicht jede Verantwortung abnehmen. Sie soll helfen, in schwierigen Momenten weniger verletzend und klarer zu kommunizieren.

19. Glossar

Begriff	Bedeutung
Borderline	Psychische Störung mit starker Instabilität in Gefühlen, Selbstbild, Impulsen und Beziehungen.
Validierung	Anerkennen, dass ein Gefühl für die Person gerade echt und nachvollziehbar ist.
Skill	Konkrete Handlung, um Hochspannung sicher zu überstehen.
Dissoziation	Zustand, in dem man sich innerlich weg, fremd oder unwirklich fühlen kann.

20. Quellen und weiterführende Informationen

gesund.bund.de: Borderline-Persönlichkeitsstörung. <https://gesund.bund.de>

NICE: Borderline personality disorder: recognition and management.
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg78>

NHS: Borderline personality disorder. <https://www.nhs.uk>

National Institute of Mental Health: Borderline Personality Disorder.
<https://www.nimh.nih.gov>

116117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst. <https://www.116117.de>

TelefonSeelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de>