

Informationen zum Buch



112 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-335-5

eBook, 14,99 €
ISBN (PDF) 978-3-86739-340-9
ISBN (EPUB) 978-3-86739-341-6



Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter:
www.balance-verlag.de

Passend zum Ratgeber »Borderline verstehen und bewältigen« liefert dieses Begleitbuch die passenden Tipps und Anleitungen, um die Erkrankung zu erkennen, Mut für die Therapie zu finden und das eigene Verhalten zu reflektieren.

Die Autoren unterstützen mit 36 konkreten Übungen und verständlichen Erklärungen, die den Ratgeber praktisch und inhaltlich ergänzen. Als erfahrene Therapeuten und Experten der Erkrankungen kennen sie wichtige Fallstricke und Hindernisse, für die sie hilfreiche Lösungswege vorschlagen.

»Langfristig können die hier Zusammengetragenen Aktivitäten zu einer deutlichen Verbesserung führen und helfen, sich der Erkrankung nicht mehr hilflos ausgeliefert zu fühlen. Die Auswahl der Übungen entstammt verschiedenen Quellen und kann nur einen ersten Eindruck davon vermitteln, wie eine aktive Bewältigung der Erkrankung aussehen kann.«

Autoren:



Prof. Dr. Ewald Rahn ist Arzt und Psychotherapeut sowie Autor mehrerer Bücher zum Thema Borderline.



Karsten Giertz, M.A., promoviert an der Universitätsmedizin Greifswald zur psychosozialen Versorgung von Borderline-Patientinnen und -Patienten.



Angebot zum Direktkauf Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

Als eBook erhältlich:
www.balance-verlag.de

Exemplar(e) **Borderline verstehen und bewältigen (Begleitbuch)**, 18,00 € (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)

Exemplar(e) **Kundenmagazin** (kostenlos)

Name, Vorname

Firma / Organisation

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen: **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

Informationen zum Buch

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Die Erkrankung erkennen

- ÜBUNG 1 Die Krankheit erkennen und ansprechen
- ÜBUNG 2 Sich der Erkrankung stellen
- ÜBUNG 3 Das Erleben einzelner Symptome, Transfer in den Alltag
- ÜBUNG 4 Analyse der Problembereiche
- ÜBUNG 5 Reflexion der Veränderungen und eventueller stagnierender Verhaltensweisen

Wahrnehmung und Gefühle

- ÜBUNG 6 A Atemübung zur inneren Achtsamkeit
- ÜBUNG 6 B Wahrnehmungsübung zur äußeren Achtsamkeit
- ÜBUNG 7 Gefühle beschreiben
- ÜBUNG 8 Gedanken betrachten
- ÜBUNG 9 Negative und verzerrte Gedanken erkennen
- ÜBUNG 10 Gedanken sind Gedanken und nicht die Wirklichkeit

Ressourcen aktivieren

- ÜBUNG 11 Herausfinden der eigenen Ressourcen und Stärken
- ÜBUNG 12 A Ressourcenkarte
- ÜBUNG 12 B Den Ressourcenrucksack packen
- ÜBUNG 13 Positive Aktivitäten, Würdigungen und Absichten
- ÜBUNG 14 Vom unwirksamen zum wirksamen Handeln

Bewältigung und Überwindung von Krisen

- ÜBUNG 15 In einer emotionalen Krise Distanz finden
- ÜBUNG 16 Sich einen Notfallkoffer zusammenstellen
- ÜBUNG 17 Wie könnte Ihr persönlicher Notfallkoffer aussehen?
- ÜBUNG 18 Erinnern Sie sich an eine emotionale Krise
- ÜBUNG 19 Jemanden um Hilfe bitten
- ÜBUNG 20 Verhaltensanalyse
- ÜBUNG 21 Vertrag mit Unterstützern zum gemeinsamen Umgang mit einer Krise

Haltungen verändern

- ÜBUNG 22 Alternativen finden
- ÜBUNG 23 Musik hören
- ÜBUNG 24 Das Für und Wider bedenken
- ÜBUNG 25 Sich auf die Gegenwart konzentrieren

Veränderungen durchführen

- ÜBUNG 26 Wie sorge ich für mich selbst?
- ÜBUNG 27 Probleme analysieren und benennen
- ÜBUNG 28 Stress und Lebensführung
- ÜBUNG 29 Sich mithilfe einer Pro-und-Kontra-Liste für ein Vorgehen entscheiden
- ÜBUNG 30 Aufschub vermeiden
- ÜBUNG 31 Ziele setzen
- ÜBUNG 32 Zielbindung stärken
- ÜBUNG 33 Erarbeitung von Verhaltenszielen
- ÜBUNG 34 Fehler machen
- ÜBUNG 35 Was heißt es, jemandem zu vergeben?
- ÜBUNG 36 Was sind die »Kosten« des Nichtvergebens?

Mit Mut und Zuversicht in die Therapie

- Psychotherapie: welche, wann, wie?
- Formen der Therapie und ihre Dauer
- Erwartungen an die Therapie
- Gründe für eine Psychotherapie
- Voraussetzungen für die Psychotherapie
- Erfahrungen mit Therapeuten
- Den richtigen Therapeuten finden
- Themen in der Psychotherapie
- Besonderheiten der spezifischen Therapieprogramme
- Umsetzung der Therapieergebnisse
- Typische Schwierigkeiten während der Therapie
- Vernetzung der Therapie

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

Anhang

- Internetseiten
- Multimedia
- Literatur

Die Übungen in diesem Buch finden Sie zusätzlich als digitales Downloadmaterial. Der URL-Link lautet: <https://balance-verlag.de/product/borderlineverstehen-und-bewaeltigen-begleitbuch/>
Das Passwort für den Zugriff auf das Material finden Sie auf Seite 102.