

# **Stärken und Ressourcen bei Borderline-Persönlichkeitsstörung?**

Zusammenfassung Borderline-Trialog-Landshut 03.11.2020

## **Krisenmanagement**

- Irgendwann ein Krisenmanagement entwickeln:
- in eine Krise rein und wieder raus gehen können, gelernt,
- ein Leben lang gewohnt, wieder neue Strategie zu entwickeln -> fördert Vorwärtsentwicklung statt Rückwärtsgehen
- Flexibel in der Suche nach Lösungen
- Gewissheit entwickeln, dass man auch wieder aus der Krise kommt (Abfinden oder Zuversicht oder Akzeptanz?)

## **Sensibilität / Sensitivität / Empfindsam**

- Andere Art zu denken und zu fühlen (ist das nicht normal?) – hohe Sensibilität
- Vieles wahrnehmen
- Gefühle von anderen wahrnehmen können und im Stande sein zu helfen,
- Andere sehen wie sie sind
- Positive Energie auch bei anderen mitfühlen und mitfreuen können
- Auch Positives wahrnehmen können
- Zwischen den Zeilen lesen / spüren können, Feinfühligkeit
- Empathie entwickeln, Charakterentwicklung
- Sensibilität gegenüber eigenen Körperreaktionen und die der anderen

## **Abfinden / Gelassenheit**

- Mit der Zeit Dinge annehmen können, ohne sich selber zu bekriegen - positiv und eine Erleichterung
- Ich muss mit etwas umgehen können, was andere nicht kennen oder erkennen, mit Symptomen umzugehen können, kann einen stärken = Stärke von Natur aus, wenn man damit klarkommen kann

## **Mitreibend / Enthusiastisch**

- Mitreißen bei Glück, Liebe, Begeisterungsfähigkeit
- Hohe Bereitschaft für Menschen und Dinge

## **Überzeugungskraft**

- Überzeugungsfähigkeit

## **Mitfühlend**

- Intensive Gefühle haben können: Tiefe Liebe und Freundschaft, über etwas freuen und tiefe Dankbarkeit empfinden (können!)

## **Genauigkeit**

- ausgeprägter Gerechtigkeitssinn für Menschen und Tiere

## **Flexibilität bei der Lösungssuche**

- Wenn ich es als Hindernis sehe, ist es ein Hindernis, wenn ich es als Stärke sehe, dann ist es eine Stärke
- Die Kunst daran ist, das Positive daran zu sehen

- Frage der Denkweise / Einstellung:
- Krankheit beschreibt den Zustand, den man fühlt, man fühlt sich „krank“ v.a. bei Komorbiditäten
- Krankheit? Lieber vermitteln, dass es auch Stärken sein können, nicht als Krankheit sehen/nicht abwerten, lieber vermitteln, dass Menschen mit BPS genauso normal sind, nur empfindlicher
- Eigenschaften ins positive lenken und nicht gegen sich selbst zu arbeiten
- Diagnose kann auch Entlastung sein, damit man sich nicht die ganze Zeit als falsch fühlt
- Bild veraltet – gesellschaftlicher Blickwinkel ist negativ geprägt -> Appell
- Die Stärke das weitergeben zu können, dass andere ehrlich mit sich selber mit dem Gegenüber sein müssen und daran selber wachsen können

### **Reflexionsfähigkeit**

- Sich selbst bewusst wahrnehmen
- Selbstbeobachtung.
- Sich selbst hinterfragen–Denken, Fühlen und Handeln analysieren.
- Lernen mehr über sich selbst zu erfahren, sich besser zu verstehen und zu wachsen