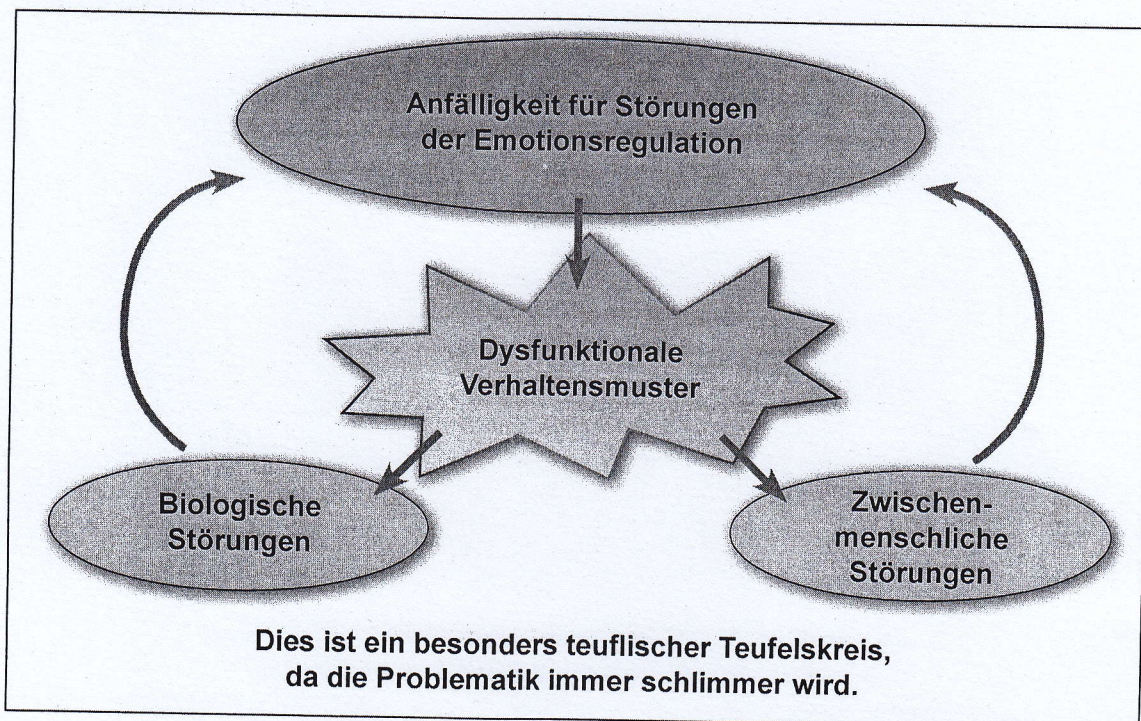


Infoblatt: Hintergründe und Fakten 4 B

Wie entsteht der Teufelskreis?

- Manche Menschen mit Störungen der Emotionsregulation entwickeln dysfunktionale Verhaltensmuster (wie z. B. Drogeneinnahme, Selbstverletzungen oder Essstörungen), die kurzfristig oft erleichternd wirken, langfristig aber zu körperlichen oder zwischenmenschlichen Störungen führen.
- Diese Störungen wirken wiederum auf die Betroffenen zurück. Sie werden noch anfälliger oder fühlen sich unverstanden und ausgegrenzt. Es ist nachvollziehbar, dass sie nun verstärkt diese schädlichen Verhaltensweisen einsetzen, um mit dieser Situation klar zu kommen.



- **Nun die gute Nachricht:** Sie können Ihre Problemlösefertigkeiten verbessern. Wenn Sie Ihr Verhalten verändern, so wird sich auch Schritt für Schritt Ihr biologisches System ändern, und Ihre Eingebundenheit in die Umwelt wird sich verbessern.
- Auch wenn Sie Ihre Probleme anfangs nicht selber verursacht haben, müssen Sie selber versuchen, diese wieder zu lösen. Das ist ungerecht, wir wissen das. Aber was haben Sie davon, wenn es Ihnen vor lauter Gerechtigkeit weiterhin schlecht geht?