



Entscheidung für einen neuen Weg

Viele Menschen mit Borderline-Störungen haben es geschafft, unabhängig von psychiatrischer/psychotherapeutischer Versorgung zu leben und ihr eigenes Leben zu verwirklichen. Sie setzen ihre Pläne um und stehen sehr intensiv mitten in der Welt. Wenn wir sie fragen, was geholfen hat, das „Ruder herumzuwerfen“, dann berichten die meisten, dass es darum ging, die **Verantwortung** für das eigene Leben zu übernehmen und sich **bewusst dafür zu entscheiden**, einen neuen Weg zu gehen. Dazu waren dann zunächst oft sehr kleine Schritte nötig. Aber mit Hilfe von Skills haben sie es geschafft.

Beschreiben Sie die wichtigsten Situationen, in welchen der „**Alte Weg**“ sehr breit ausgetreten ist, und beschreiben Sie Ihren „**Neuen Weg**“. Sie sollten dieses Arbeitsblatt jeden Monat neu ausfüllen.

Situation	„Alter Weg“	„Neuer Weg“
z. B. Alleine zu Hause, Freundin sagt Kinotermin ab	z. B. Selbstvorwürfe – Einsamkeit – Trinken	z. B. Beschäftigungsplan („Ich plane, einen Brief zu schreiben“); Akzeptanz von Alleinesein