

Arbeitsblatt – Achtsamkeit bei Borderline-Störung

Seite 1 – Achtsamkeit und innere Anteile

Warum Achtsamkeit?

Menschen mit Borderline-Störung haben oft starke innere Stimmen, die gute Dinge verbieten oder klein machen. Strafender Elternmodus: „Du hast es nicht verdient, dich gut zu fühlen.“
Emotionaler Selbstschutz: „Es ist sicherer, nichts zu fühlen.“

Ziel der Achtsamkeitsübungen:

- den gesunden Erwachsenen aktivieren
- Erlaubnis für kleine, gute Momente geben
- Gefühle achtsam wahrnehmen, auch wenn sie zunächst schwach oder ungewohnt sind

Achtsamkeitsübung 1: Kleine gute Momente erlauben

1. Suche dir eine kleine angenehme Handlung (z. B. Tee trinken, warm duschen, Musik hören).
2. Sage innerlich: „Ich darf diesen Moment wahrnehmen, auch wenn er klein ist.“
3. Nimm bewusst mit allen Sinnen wahr (Geruch, Geschmack, Körpergefühl, Klang, Sehen).
4. Wenn der strafende Anteil auftaucht („Das ist nicht erlaubt“), antworte als gesunder Erwachsener: „Ich übe, mir etwas Gutes zu erlauben. Das ist wichtig für meine Heilung.“

Achtsamkeitsübung 2: Gefühl oder Schutz?

1. Setze dich ruhig hin und frage: Spüre ich etwas Angenehmes? Oder schützt sich mein inneres Kind gerade, indem es nichts fühlt?
2. Wenn Taubheit da ist → akzeptiere sie als Schutz, ohne Druck.
3. Übe: „Ich darf Schritt für Schritt wieder fühlen lernen.“

Arbeitsblatt – Achtsamkeit bei Borderline-Störung

Seite 2 – Verhaltensbeobachtung

Beobachtung: Wie erlebe ich Achtsamkeit?

Situation / Übung
Was habe ich gespürt (Körper, Gefühle)?
Tauchte ein strafender Anteil auf?
Konnte ich als gesunder Erwachsener antworten?
Was hat mir geholfen, achtsam zu bleiben?