



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Was sind Persönlichkeitsstörungen?

Eine Persönlichkeitsstörung ist ein dauerhaftes, festgefügtes Muster von inneren Erfahrungen und Verhaltensweisen, das deutlich von den Erwartungen der Kultur abweicht, stabil über die Zeit ist und zu Problemen in Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen führt. Typischerweise beginnen sie in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter und bleiben über längere Zeit bestehen.

Wesentliche Merkmale:

- Abweichendes Denken, Fühlen oder Verhalten
- Hohe innere Belastung oder Beeinträchtigung
- Muster sind beständig und nicht besser durch andere psychische Störungen erklärbar
- Oft Konflikte mit sozialen Normen, Beziehungen oder Funktionsfähigkeit
- Klassifikation (DSM-5 bzw. ICD-11 ähnliche Kategorien):

Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)

Merkmale: Instabile Beziehungen, stark schwankende Emotionen, impulsives Verhalten, Angst vor Verlassenwerden, chronische Gefühle von Leere, gelegentlich selbstschädigendes Verhalten.

Beispiele: extreme Beziehungsprobleme, wechselnde Selbstwildernde, Wutausbrüche.

Antisoziale Persönlichkeitsstörung (ASPD)

Merkmale: Missachtung von Rechten anderer, wiederholte strafbare oder gefährliche Verhaltensweisen, Mangel an Reue, Oberflächlichkeit in Beziehungen.

Beispiele: wiederholte Lügen, Betrug, riskante Verhaltensweisen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Narzisstische Persönlichkeitsstörung (Narzisstische PD)

Merkmale: Grandioses Selbstbild, Bedürfnis nach Bewunderung, Massive Empathieminderung, Ausnutzung anderer, Neigung zu Neid.

Beispiele: Anspruchsdenken, Kritik nicht ertragen, Beziehungen als Mittel zur Selbstbestätigung.

Vermeidende Persönlichkeitsstörung

Merkmale: Soziale Hemmung, Gefühle von Unzulänglichkeit, Überempfindlichkeit gegenüber Kritik, Vermeidung sozialer Kontakte.

Beispiele: Vermeidung von Jobs oder Beziehungen aus Angst vor Ablehnung.

Zwanghafte Persönlichkeitsstörung (Anankastische PD)

Merkmale: Perfektionismus, übermäßige Ordnungsliebe, Kontrolle, Schwierigkeit, Aufgaben abzuschließen, starres Festhalten an Regeln.

Beispiele: übermäßiges Planen, Unfähigkeit, Aufgaben zu delegieren.

Dependentische Persönlichkeitsstörung

Merkmale: Übermäßiges Bedürfnis nach Unterstützung, Angst vor Alleinsein, Unterordnung eigener Bedürfnisse, Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

Beispiele: langsame oder zögerliche Entscheidungen, ständige Bitte um Rat.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Störungsspezifische Merkmale müssen über eine längere Zeit vorhanden sein und funktionale Beeinträchtigungen verursachen.

Eine Diagnose erfolgt durch qualifizierte Fachpersonen (Psychiater/ Psychotherapeuten) nach standardisierten Kriterien.

Oft treten komorbide Störungen auf (Depression, Angststörungen, Sucht, PTSD).

Symptom-Schemata (Typische Merkmale):

Erkrankungsklassifikation:

Persönlichkeitsstörungen nach DSM-5/ICD-11, meist in

- Cluster A (paranoide, schizoide, schizotypische),
- Cluster B (histrionische, antisoziale, Borderline, narzisstische) und
- Cluster C (vermeidende, zwanghafte, dependencia) unterteilt.

Allgemeine Merkmale:

Anhaltende Muster innerer Erfahrung und Verhalten, das deutlich von Erwartungen der Kultur abweicht, dysfunktional, erstreckt sich über mehrere Lebensbereiche, stabile Muster über Jahre.

Spezifische Muster pro Störung (Kurzbeispiele):

<i>Borderline:</i>	intensive Beziehungen, Angst vor Verlassenwerden, impulsives Verhalten, Stimmungsschwankungen, Selbstverletzung/ Selbstschädigung.
<i>Antisoziale:</i>	Missachtung von Rechten anderer, fehlende Reue, impulsives/ riskantes Verhalten.
<i>Narzisstisch:</i>	Grandiosität, Bedürfnis nach Bewunderung, Mutmaßung von Empathie.
<i>Vermeidende:</i>	Sozialer Rückzug, Angst vor Kritik, geringe Selbstachtung.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Zwanghafte: Perfektionismus, Kontrollbedürfnis, Dysfunktion bei Flexibilität.

Schizotypische: eigenartige Denkmuster, soziale Zurückgezogenheit, ungewöhnliche Überzeugungen.

Verlauf: meist schon im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter stabilisiertes Muster; schwerwiegende Funktionsbeeinträchtigungen können bestehen bleiben; manche Merkmale mildern sich im Erwachsenenalter oder durch Behandlung.

Typischer Verlauf:

Beginn oft in der Kindheit/Jugend; Entwicklungsverlauf kann sich über Jahre ziehen.

Lebenszeitliche Schwankungen möglich, besonders bei Borderline (womöglich akute Krisen, Selbstschädigung, Suizidversuche).

Verlauf variiert stark je nach Störung, begleitenden Faktoren (Trauma, Stress, Unterstützungssystem).

Komorbiditäten: Depression, Angststörungen, Substanzmissbrauch, PTSD häufig.

Phasen der Stabilisierung möglich, besonders mit Therapie und sozialem Support.

Behandlungsmöglichkeiten:

Psychotherapie als Säule:

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) für Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT).

Transference-Focused Psychotherapy (TFP).

Schematherapie (passen für viele Persönlichkeitsstörungen).

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bei bestimmten Störungen und Symptomen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Pharmacotherapie:

Keine medikamentöse Heilung, aber Symptome lindern: Depression, Angst, impulsgesteuertes Verhalten, Reizbarkeit, Schlafprobleme.

Medikamente individuell je nach Begleiterkrankungen.

Ergänzende Ansätze:

Soziale Unterstützung, Bildungs- und Fertigkeitstraining (z. B. Emotionsregulation, Stressbewältigung). Krisenpläne, Notfallkontakte, regelmäßige ambulante oder teilstationäre Behandlung.

Behandlungserfolg:

Langfristige Therapien benötigen Zeit; regelmäßige Teilnahme, Realistische Ziele, Unterstützungsnetz. Zu- bzw. Abgrenzungen (Differenzialdiagnosen):

Andere psychische Störungen mit ähnlichen Symptomen beachten:

- PTSD, affektive Störungen, Zwangsstörungen, Angsterkrankungen, Substanzstörungen.
-
- Intelligenz/Neurodevelopmental: Autismus-Spektrum-Störung kann Überschneidungen bei sozialen Schwierigkeiten geben.
-
- Traumafolgestörungen; frühkindliche Trauma-Exposition kann Persönlichkeitsmerkmalen ähneln.
-
- Soziale Phobie vs. vermeidend-persistente Persönlichkeitsstörung (Cluster C): Beurteilung der Muster über längere Zeit und Funktionsniveau.
-
- Borderline-Symptomatik kann auch durch Akute Belastungen oder andere Störungen überlappt sein; klare Diagnosestellung erfordert längere Beobachtung.
-
- Psychotische Merkmale beachten (Schizophrenie-Spektrum) bei Verdacht auf schizotypische oder schizophrene Merkmale.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Hinweise:

Eine fundierte Diagnose sollte von Fachärztin/-arzt oder Psychotherapeutin/-therapeuten erfolgen, idealerweise mit ausführlichem Gespräch, ggf.