

# Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung .....	1
2	Was ist eine Depression?.....	5
3	Was ist eine Manie?.....	9
4	Diagnostik der Bipolaren Störung.....	13
5	Wie die Bipolare Störung entsteht .....	19
6	Fühlen, Denken und Handeln.....	23
7	Die Spirale der Depression .....	27
8	Die Spirale der Manie .....	31
9	Das Stimmungstagebuch.....	35
10	Die psychotherapeutische Behandlung der Bipolaren Störung .....	39
11	Zusätzliche Therapieverfahren.....	45
12	Medikamentöse Behandlung – Stimmungsstabilisatoren.....	53
13	Medikamentöse Behandlung – Anti- depressiva und sonstige Wirkstoffe. ....	65
14	Verlaufsformen Bipolarer Störungen...	73
15	Eine Frage des Lebensstils.....	81
16	Schlafhygiene. ....	89
17	Einblicke in die Akutpsychiatrie. ....	93
18	Einblicke in Therapiestation und Tagesklinik. ....	97
19	Einblicke in die ambulante Behandlung .....	103
20	Depressive Gedanken und wie man sie los wird .....	107
21	Spaltentechnik und Grübelstopp.....	113
22	Suizidgedanken .....	119
23	Umgang mit Stimmungsschwankungen .....	123
24	Krisenpläne .....	127
25	Stress bewältigen .....	131
26	Entspannungsverfahren und Achtsamkeit.....	137
27	Zurück in den Alltag.....	143
28	Selbsthilfe und Angehörige .....	147
29	Soziales Kompetenztraining .....	151
30	Zusammenfassung .....	155