

- 7 Vorwort zur 2. Auflage
- 7 Von der Autorin an die Betroffenen
- 8 Vorwort Prof. Dr. Heuser

- 11 Die Dynamik der bipolaren Störung

- 43 Auswirkungen auf mich und dich

- 44 Wie bin ich betroffen?
- 44 Die Tiefs einer Depression
- 48 Das Innen und Außen einer Depression
- 49 Die halben Hochs einer Hypomanie
- 51 Das Innen und Außen einer Hypomanie
- 53 Die Hochs einer Manie
- 57 Das Innen und Außen einer Manie
- 59 Episoden mit gemischten Merkmalen
- 59 Die Symptome erkennen

- 61 Wie bist du betroffen?
- 61 Deine Gefühle
- 65 Deine Gedanken
- 66 Deine Grenzen
- 69 Deine Stärken
- 70 Deine Kontaktbereitschaft
- 71 Deine Reaktionen

- 73 Was hilft dir? Was hilft mir?

- 74 Wie du dir selbst helfen kannst
- 74 Andere einbeziehen

- 76 Die eigenen Grenzen kennen
77 Deine Bedürfnisse vorrangig behandeln
79 Selbstbestimmt agieren
- 80 **Wie du mir helfen kannst, Hilfe anzunehmen**
80 Den Tatsachen ins Auge sehen
81 Dich informieren
82 Behandlungsmöglichkeiten abwägen
83 Behandler finden
85 Behandlungsplan einhalten
87 Durchhaltevermögen fördern
- 88 **Wie du mir helfen kannst, Beziehungen zu bewahren**
88 Den engsten Kreis einbinden
89 Die Partnerschaft anpassen
91 Den Umgang mit anderen erleichtern
93 Kommunikationswege offen halten
- 96 **Wie du mir helfen kannst, mit Einschränkungen umzugehen**
96 Probleme angemessen angehen
98 Meine Arbeitsfähigkeit einschätzen
100 Mentale Beeinträchtigungen anerkennen
101 Mich weniger tun lassen
102 Mich, so wie ich bin, wertschätzen
- 104 **Wie du mir helfen kannst, mit Gefühlen umzugehen**
104 Gefühle zugestehen
106 Ermahnungen unterlassen
107 Eine positive Einstellung bewahren
- 109 **Wie du mir helfen kannst, Notsituationen zu entschärfen**
109 Auf Extreme gefasst sein
113 Suizidgefahr erkennen
- 116 **Wie es weitergeht**
116 Maßnahmen im Voraus planen
118 Besondere Anlässe bedenken
120 Strategien bewerten
121 Entwarnung geben
123 Folgen verantworten und Versöhnung ermöglichen
124 Zurück- und Vorausblicken
- 126 Glossar