

- 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

- 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
- 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