

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 – Antidepressiva 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