

# Inhaltsverzeichnis

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