

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 Mischzustände

59 Die Symptome erkennen

61 Wie bist du betroffen?

**61 Gefühle, die meine Episoden in dir
auslösen könnten**

65 Hinderliche Gedanken

66 Eigene Überforderung erkennen

69 Mögliche positive Auswirkungen

71 Zusammenfassung

73 Was hilft dir? Was hilft mir?

74 Wie du dir selbst helfen kannst

74 Andere einbeziehen

76 Die eigenen Grenzen kennen

77 Dir selbst Vorrang einräumen

- 79 Du hast immer eine Wahl
- 80 **Wie du mir helfen kannst, Diagnose und Therapie zu akzeptieren**
- 80 Die Diagnose anerkennen
- 81 Dich informieren
- 82 Professionelle Hilfe annehmen
- 83 Behandler finden
- 85 Medikamenten eine Chance geben
- 87 Behandlungsprogramm einhalten
- 88 **Wie du mir helfen kannst, Beziehungen zu bewahren**
- 88 Als Familie zusammenhalten
- 89 Die Partnerschaft anpassen
- 91 Umgang mit Freunden und Bekannten
- 93 Kommunikationsfähigkeiten weiterentwickeln
- 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 Meine Persönlichkeit berücksichtigen
- 104 **Wie du mir helfen kannst, Gefühle zu ertragen**
- 104 Gefühle zulassen
- 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 **Gemeinsame Strategien entwickeln – davor und danach**
- 116 Vorbeugende Maßnahmen planen
- 120 Strategien bewerten
- 121 Entwarnung geben
- 123 Folgen verantworten und Versöhnung ermöglichen
- 124 Rück- und Ausblick
- 126 Register