

7	<b>Von der Autorin an die Betroffenen</b>
8	<b>Vorwort Prof. Dr. Heuser</b>
11	<b>Die Dynamik der bipolaren Störung</b>
43	<b>Auswirkungen auf mich und dich</b>
44	<b>Wie bin ich betroffen?</b>
44	<i>Die Tiefs einer Depression</i>
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	<b>Wie bist du betroffen?</b>
61	Gefühle, die meine Episoden in dir auslösen könnten
65	Hinderliche Gedanken
66	Eigene Überforderung erkennen
69	Mögliche positive Auswirkungen
71	Zusammenfassung
73	<b>Was hilft dir? Was hilft mir?</b>
74	<b>Wie du dir selbst helfen kannst</b>
74	Andere einbeziehen
76	Die eigenen Grenzen kennen
77	Dir selbst Vorrang einräumen

- 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
- 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