

DER ERSTE SCHRITT:

DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

- 1 Mit Stimmungsschwankungen umgehen 12
- 2 Die Symptome einer Bipolaren Störung 23
- 3 Was sind Symptome, was ist mein wahres Ich? 45

DER ZWEITE SCHRITT:

EIN FRÜHWARNSYSTEM AUFBAUEN

- 4 Stimmungen erkennen und benennen 60
- 5 Auslöser identifizieren und Bewältigungsstrategien verbessern 69

DER DRITTE SCHRITT:

NICHT ZUR VERSCHLIMMERUNG BEITRAGEN

- 6 Vermeiden Sie, was Ihr Befinden verschlechtern könnte 86
- 7 Die Macht Ihrer Gefühle über Ihr Denken 103
- 8 Die Angewohnheit, Wichtiges aufzuschieben oder zu vermeiden 122

DER VIERTE SCHRITT:

DIE SYMPTOME REDUZIEREN

- 9 Der Umgang mit überfordernden Situationen 138
- 10 Eine positivere Lebenseinstellung gewinnen 153
- 11 Analysieren Sie Ihre Gedanken 165
- 12 Die Erkrankung zu akzeptieren lernen 178
- 13 Für eine regelmäßige Medikamenteneinnahme sorgen 190

DER FÜNFTE SCHRITT:

DIE FÄHIGKEITEN ZUR BEWÄLTIGUNG STÄRKEN

- 14 Probleme effektiv lösen 206

15 Ein besserer Umgang mit Stress und gesündere Angewohnheiten	222
16 Bessere Entscheidungen treffen	234
17 Das Erreichte bewahren und vertiefen	246

ANHANG

Verwendete Literatur	255
Empfohlene deutschsprachige Titel	256
Linktipps	258