

---

# Depression Und Manie Wege Zurück In Ein Normales

---

Attraktiv und fit durch die Wechseljahre  
Depression und Manie  
Leben mit bipolaren Störungen  
Bücherei und Bildung  
Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie  
Handbuch bipolare Störungen  
Bipolare Störungen  
Bipolar - mit extremen Emotionen leben  
Krankheit und Sehnsucht - Zur Psychosomatik der Sucht  
In Your Mind. Life is a Story - story.one  
Auf dem Weg zur Fachsprache  
Bipolar Disorder For Dummies  
Mein Tagebuch Erfolgreich Gegen Depression Und Angst Und Manie  
Ratgeber Bipolare Störungen  
Depression und Manie  
Gehirn&Geist Dossier - Depression  
Kompendium Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin  
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Bipolaren Störungen  
Mein Tagebuch Erfolgreich Gegen Depression, Angst und Manie  
Reasons to Stay Alive  
Bipolar - mit extremen Emotionen leben  
Verzeichnis lieferbarer Bücher  
Achterbahn der Gefühle  
Die Große Reise Zum Glück  
Depression natürlich behandeln  
Friede Freude Fähigkeiten  
Gefangen in meinem Selbst  
Coping with Bipolar Disorder  
Alles neu gerahmt!  
Depression  
Stabilität kann man essen  
Manie in Dosen  
Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen  
deutschsprachigen Veröffentlichungen  
Depression und Manie  
Die unheimliche Magie der Psychose  
Basiswissen Medizin für die Soziale Arbeit  
Mein Tagebuch Erfolgreich Gegen Depression und Angst und Manie  
Bild der Wissenschaft  
Buch und Bibliothek

Januarkälte

*Depression  
Und Manie  
Wege Zurück  
In Ein  
Normales*

*Downloaded  
from  
[ftp.bonide.com](http://ftp.bonide.com)  
by guest*

---

## **BOOTH LUCA**

---

*Attraktiv und fit durch die  
Wechseljahre* BoD - Books  
on Demand

A guide to coping with bipolar disorder which offers information on all the key areas, including medication, dealing with stress, and using psychological techniques to cope with manic depression. "Coping with Bipolar Disorder" is designed specifically for sufferers of bipolar disorder, their carers, friends and families. It combines definitive coverage of the condition and information about treatment with an approach which encourages patients to manage their own psychological health using cognitive behaviour therapy, as well as the more traditional medication regimes. The result is a straightforward book that should empower sufferers, in addition to giving them necessary advice on such key areas as sleeping habits, coping with stress and anger, and relating to family and friends.

*Depression und Manie*  
Psychiatrie Verlag, Imprint  
BALANCE buch + medien  
verlag  
Wegweiser durch das  
Labyrinth der Emotionen:  
Ein turbulentes Leben im  
Strudel extremer  
Emotionen: Manie und  
Depression. Bipolare  
Stimmungsstörungen sind  
eine häufig unerkannte  
und missverstandene,  
mitunter  
lebensbedrohliche  
psychische Erkrankung.  
Wer über die Anzeichen,  
Diagnosekriterien und  
Therapien, über die  
Möglichkeiten der Hilfe  
und Unterstützung  
Bescheid weiß, erreicht  
heute in den meisten  
Fällen eine erfolgreiche  
Kontrolle der manisch-  
depressiven Erkrankung:  
Die Kennzeichen und  
Merkmale bipolarer  
Störungen, die in diesem  
Buch vorgestellt werden,  
erlauben eine genauere  
Bewertung der vielfältigen  
Symptome.  
Stimmungsstabilisierer  
und Neuroleptika sowie  
neue Arzneistoffe helfen  
dabei, die psychische  
Stabilität zu verbessern  
und extreme  
Stimmungsschwankungen  
in den Griff zu bekommen.  
Patienten profitieren von  
Psychotherapie,  
Krisenmanagement und

der Unterstützung durch  
Selbsthilfegruppen.  
Praktische Hinweise zur  
Problemlösung stärken  
das Selbstbewusstsein  
und verhindern, dass  
Betroffene zum Spielball  
des Medizinbetriebs  
werden. Die rechtzeitige  
Diagnose und Therapie  
eröffnet bipolaren  
Patienten die erfreuliche  
Perspektive auf ein fast  
normales Leben mit ihrer  
Krankheit. Dieses Buch  
zeigt Wege zur Hilfe und  
Selbsthilfe auf - es kann  
auch ein Wegweiser durch  
das Labyrinth der eigenen  
Emotionen sein.  
*Leben mit bipolaren  
Störungen* Schlütersche  
Was können die  
psychologischen und  
gesellschaftlichen  
Ursachen von diversen  
Süchten und Zwängen  
und Krankheiten sein?  
Besteht ein  
Zusammenhang zwischen  
dem eigenen  
Menschenbild und  
unserem Verständnis von  
Krankheit und  
Gesundheit? Was hat  
Krankheit mit unerfüllten  
Sehnsüchten zu tun? Was  
bedeutet die Sehnsucht  
nach dem eigenen Selbst?  
Dieses Werk nimmt den  
Leser mit auf eine Reise  
zum tieferen Verständnis  
von seelischen Ursachen  
von Süchten, Zwängen

und chronischen Erkrankungen. Dabei verbindet der Autor Dr. Otto Teischel eine existenz- und psychoanalytisch verstehende therapeutische mit einer philosophischen Perspektive. Er verdeutlicht, welche Auswirkungen ungestillte Sehnsüchte, z.B. die Sehnsucht nach Freiheit und Autonomie, auf das körperliche Wohlbefinden haben können. Erhellende Erklärungen zu Filmbeispielen mit Szenenfotos, beispielhafte Analysen und Patienten-Falldarstellungen dienen zur Veranschaulichung der Inhalte. Abgerundet wird das Werk durch das Aufzeigen von Präventions- und Heilungswegen, die verdeutlichen, wie Menschen gesund werden bzw. gesund bleiben können. Zielgruppen sind alle, die mit mehr oder weniger leidenden Menschen arbeiten und sich für die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist interessieren.

*Bücherei und Bildung*  
Georg Thieme Verlag  
Wege aus der Depression führen oft über ein Tagebuch Wer unter Depressionen leidet, unter Angstzuständen oder

manischen Phasen ist immer auf der Suche nach Hilfe und einer Lösung. Aber am Ende können Therapie und Medizin immer nur unterstützend wirken. Hilfe findet ihr nur in der Selbsthilfe. Ein Tagebuch zum Monitoring eurer Depression Symptome Es gibt verschiedene Frühwarnzeichen für die verschiedenen Phasen der manischen Depression. Das notieren eurer Gedanken und Emotionen ist quasi ein Stimmungsprotokoll der Depression. Stimmungsprotokoll der Depression? Was soll das bitte sein? Schreiben gegen Depression ist ein gutes Mittel und wird euch auch von manchem Therapeuten empfohlen. Ihr notiert in einer Wochenübersicht eure Gesamtstimmung (Monitoring und Frühwarnzeichen) und habt auf vier Seiten (zwei für den Morgen und zwei für den Abend) Platz für Gedanken und bestimmte Fragen. Das Stimmungstagebuch stellt euch zum Beispiel Fragen, wie: Ich liebe mich, weil... To Do Liste für heute Pläne für meinen Abend Darüber konnte ich mich heute freuen Darüber musste ich mich heute ärgern War ich heute

achtsam mir selbst gegenüber Ich freue mich auf morgen, weil... Und diverse andere Fragen Was macht das Tagebuch gegen Depressionen aber besser als ein normales Tagebuch? Ich leide selber unter einer Bipolaren Störung und habe dieses Tagebuch in erster Linie für mich selbst entwickelt. Jeden Tag habe ich einen achtsamen Blick auf meine Gefühle und Emotionen, ich schreibe gegen meine Depression, gegen meine Manie und meine Ängste. Mir hat es geholfen in einer stabilen Phase zu verweilen beziehungsweise kann ich alle Frühwarnzeichen einer Depression oder Manie tracken und entsprechend mit Therapie oder Medikamenten darauf reagieren. Hilft Tagebuch schreiben gegen eine Depression? Meiner Meinung definitiv ja und auch viele Therapeuten sehen es so. Am Ende hängt es aber sehr stark davon ab, ob Du bereit bist das Tagebuch dauerhaft zu führen, oder ob Du schnell das Handtuch wirfst. Du wirst Deine Depression und Deine Ängste nur überwinden können, wenn Du sie angehst und aktiv bekämpfst. Nutze die

Macht eines Stimmungstagebuches zu Deinem Vorteil. Lerne Deine Phasen zu erkennen und beginne Dich ieder selbst zu lieben. Selbstliebe als Weg der Heilung Werde wieder eins mit Dir selbst und lerne Dich wieder lieben. Selbstbestätigung und Struktur werden Deinen Alltag und Dein Ich stärken. Du wirst durch die Struktur wieder in ein geregeltes Leben finden können. Experten sagen, dass man nach sechs Wochen Gewohnheiten entwickelt oder ablegen kann. Denke sechs Wochen über Dein Ich positiv mit Hilfe meines Tagebuchs gegen Depressionen. Du wirst Dir jeden Tag eine Liebesbotschaft hinterlassen, faire und erfüllbare Aufgaben vornehmen und Dich selber belohnen. Und Du wirst Dich wundern, wie stark Du am Ende der sechs Wochen sein kannst! Manie und Depression Beides gehört leider oft zusammen und dem Einen folgt das Andere. Unser idealer Zustand liegt genau dazwischen und ist so schwer zu treffen wie eine Punktlandung mit einem Turbojet. Aber wir können uns dem Normalmaß der beiden Zustände

annähern. Langsam und behutsam, aber zielsicher. Meine Wochenübersicht kann Dir dabei helfen, denn Monitoring und Tracking sind gute Waffen im Kampf gegen unsere fiesen Begleiter. Wenn Euch mein Buch gefallen hat oder gar geholfen hat, gebt doch bitte ruhig Feedback.

Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie Ernst Reinhardt Verlag Bipolare Störungen sind weder monokausal zu erklären, noch unipolar zu behandeln. Der Psychologe Thomas Bock und der Arzt Andreas Koesler werben für ein umfassendes Verständnis bipolarer Störungen, für eine psychotherapeutische Grundhaltung, die Medikation integriert, über Edukation hinausgeht und die Angehörigen einbezieht. Ausführlich stellen sie ihr in zehn Jahren entwickeltes und bewährtes Gruppentherapie-Konzept vor, das offenbar gerade Menschen mit bipolaren Störungen große Chancen bietet. Entstanden ist ein schulenübergreifendes, verständliches, konkretes und praxisrelevantes Therapiehandbuch.

**Handbuch bipolare**

**Störungen** Canongate Books

Seit zwanzig Jahren hilft dieses Buch Menschen mit Bipolaren Störungen, Angehörigen und Therapeuten, die Erkrankung besser zu verstehen und das »Leben auf der Achterbahn« gelassener zu nehmen. Die Neuauflage dieses »trialogischen Klassiker« wurde erheblich erweitert und aktualisiert: Einfühlsam und gut lesbar stellt sie aktuelle Therapie- und Versorgungskonzepte sowie neueste Forschungen vor. Ein komplett überarbeitetes Kapitel zu Antidepressiva und Phasenprophylaktika schafft Sicherheit im Umgang mit Medikamenten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Ressourcen der Betroffenen, auf Selbsthilfe und Genesungsbegleitung. Bipolare Störungen Georg Thieme Verlag Ein Sturm, der tief in das Innere einer bipolaren Störung führt und alles verändert, was man weiß In Marya Hornbachers Kopf ist alles anders: Plötzliche Euphorie wird von einer Flut dunkler Gedanken abgelöst, seit ihrer Kindheit wird sie von wahnhaften Episoden verfolgt. Verzweifelt

versucht sie, ihre heftigen Stimmungsschwankungen zu kontrollieren, doch weder Hungern, gefühlloser Sex, Selbstverletzen durch Ritzen oder übermäßiger Alkoholkonsum verschaffen ihr die gewünschte Erleichterung. Der Wahnsinn zerstört sie fast. Erst als sie längst erwachsen ist, erhält sie endlich die richtige Diagnose: bipolare Störung. Marya Hornbacher kämpft sich langsam aus ihrem Tief und es gelingt ihr, ein zugleich schwieriges und schönes Leben zu führen, in dem sie auch Liebe und Geborgenheit findet. Schonungslos offen und eigenwillig erzählt sie, wie es ist, im eigenen Selbst gefangen zu sein – und trotzdem zu kämpfen. "Humorvoll, scharfsinnig und selbstbewusst ... Eine Geschichte, die man unmöglich aus der Hand legen kann." The New York Times "Mit [einer] intimen Offenheit und schockierenden emotionalen Kraft [...] führt uns Hornbacher durch ihr Labyrinth der psychologischen Dämonen." Elle *Bipolar - mit extremen Emotionen leben* Chipmunkapublishing ltd Das ganze Wissen über

psychische Störungen und ihre Behandlung in einem Band: Dieses interdisziplinäre Kompendium wird in bewährter Zusammenarbeit von einem Psychiater, einem Psychosomatischen Mediziner und einem Klinischen Psychologen herausgegeben und verbindet die Sichtweisen der drei Fachgebiete auf psychische Krankheit. Es besteht aus: einem in der 12. Auflage erweiterten Teil über Untersuchung, Klassifikation, biologische und psychologische Diagnostik; der ausführlichen, an der ICD-10 orientierten Darstellung sämtlicher Störungsgruppen; einer aktuellen Übersicht über die pharmakologischen und psychotherapeutischen Therapieverfahren; sowie der Darstellung von Anwendungsbereichen und Ergebnissen. Entsprechend der immensen Weiterentwicklung der theoretischen, methodologischen und therapeutischen Grundlagen der psychosozialen Medizin wurden die Beiträge des Bandes wiederum von verschiedenen Autoren bearbeitet, um der Spezialisierung und

Differenzierung des Faches Rechnung zu tragen. Mit seiner klar strukturierten und verständlichen Aufbereitung ist das integrative Lehrbuch ein unentbehrlicher Begleiter für Mediziner, Psychologen und alle anderen in der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatischen Medizin tätigen Berufsgruppen. *Krankheit und Sehnsucht - Zur Psychosomatik der Sucht* Tredition GmbH "Wie du vermuten wirst, stimmt etwas in meinem Kopf nicht so ganz. Das hört sich hart an, ist aber die Realität, meine Realität, mit der ich tagtäglich zu kämpfen habe. Meine Diagnose lautet: Schizoaffective Störung" Ist eine Psychose, eine Krankheit oder mehr als das? Öffnet sie vielleicht sogar Zugänge in Räume, die sonst verschlossen sind? Ist sie nicht nur Krankheit sondern auch Bewusstseinsweiterung? Vera Maria schildert offen und unumwunden ihre Leidensgeschichte, aber auch ihren spirituellen Weg, der ihr letztlich neue Lebensperspektiven eröffnet. *In Your Mind. Life is a Story - story.one*

Independently Published  
 Aus tiefster Überzeugung kann ich heute sagen, dass "die sechs Schritte zurück ins Leben" eine grundlegende Veränderung in Hinsicht auf das eigene Selbstbild sowie den Umgang mit Stresssituationen und sozialer Integrität bewirken. Dies spiegelt sich sowohl in meinem eigenen als auch in den Leben der Menschen wider, mit denen ich zusammenarbeite. In bildlicher Sprache baue ich mit Ihnen ein Haus, welches Ihr neues Leben symbolisiert. Vom Bauplan bis zum Dach begeben wir uns auf eine Reise, die Ihnen am Ende das selbstbestimmte Leben schenkt, nach dem Sie sich schon so lange sehnen. Tauchen Sie ein in dieses Abenteuer und erleben Sie den Zauber der Veränderung.

### **Auf dem Weg zur Fachsprache**

Schlütersche  
 Welcher Lösungsversuch steckt in einer Depression? Wie funktioniert eine Panikstörung? Was ist die gute Absicht einer traumatischen Reaktion? Das Buch führt die Leser durch die Galerie der Krankheitsbilder und stellt psychische Symptome in einen neuen Rahmen. Mit

diesem "Reframing" werden sie auf eine Weise erklärt, die neue Lösungswege eröffnen kann. Das Buch bietet verständliche Modelle, mit denen Therapeuten ihren Klienten Orientierung geben. Im Mittelpunkt steht der wertschätzende Umgang mit psychischen Symptomen. Für das Gespräch mit den Betroffenen kann aus einer Fülle von Geschichten gewählt werden, die auch bei schwierigen Diagnosen zu einer guten Entwicklung führen können.

### **Bipolar Disorder For Dummies**

"Elsevier, Urban & Fischer Verlag"  
 Die erste achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie für Bipolare Störung Dieses Manual für die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verhaltenstherapie (MBCT) bei Bipolaren Störungen wurde speziell auf Patienten ausgerichtet, die unter Stimmungsschwankungen und chronischen depressiven oder wiederkehrenden manischen Symptomen leiden. Es bietet alle Informationen, die Therapeuten und Gruppenleiter brauchen, um das empirisch belegte,

ambulante Programm durchzuführen. Das Autorenteam von der renommierten Harvard Medical School stellt die wichtigsten klinischen Aspekte der Bipolaren Störung vor und zeigt Konzept und Entwicklung seiner innovativen und erfolgreichen Gruppentherapie auf. Der Ablauf der zwölf Gruppensitzungen wird in Schritt-für-Schritt-Anleitungen beschrieben. Neben Achtsamkeitstechniken wie Yoga-Übungen, Body Scan und Sitzmeditation wird konkret vermittelt, wie die Gruppenteilnehmer lernen, den Symptomen gegenzusteuern, Selbstmitgefühl zu entwickeln und achtsame Problemlösungen anzuwenden. 29 begleitende Patientenhandouts sind im Buch enthalten und stehen zusätzlich online als Kopiervorlagen zur Verfügung. Ebenfalls online finden Sie geleitete Achtsamkeitsübungen als mp3 in englischer Sprache. Keywords: Achtsamkeit, Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, Achtsamkeitsübungen, Audiomaterial, Bipolare Störung, Depression, Emotionsregulation,

Gruppentherapie, Gruppensitzungen, Hypomanie, Kognitive Verhaltenstherapie, „Liebende Güte“-Meditation, Manie, manisch-depressiv, MBCT, Meditation, Selbstmitgefühl, Sitzmeditation, Stimmungsschwankungen, , Therapeutenmanual, Verhaltenstherapie Mein Tagebuch Erfolgreich Gegen Depression Und Angst Und Manie Spektrum der Wissenschaft Depressive Psychosen und die Manien gelten als endogene Erkrankungen, die auch - relativ erfolgreich - mit Psychopharmaka behandelt werden können. Dagegen kann aber auch nicht übersehen werden, dass es sehr häufig schwerwiegende Trennungserlebnisse sind, Verluste, Kränkungen oder Enttäuschungen, die solche Krankheitsmanifestationen auslösen. Und zuvor schon bestehende innerseelische Konflikte, spezifische Abwehrmechanismen und Charakterstrukturen, psychogene Faktoren also, prägen die Symptomatik mit.

**Ratgeber Bipolare Störungen** Walter de

Gruyter  
Order THE COMFORT BOOK. Available now! THE NUMBER ONE SUNDAY TIMES BESTSELLER WHAT DOES IT MEAN TO FEEL TRULY ALIVE? Aged 24, Matt Haig's world caved in. He could see no way to go on living. This is the true story of how he came through crisis, triumphed over an illness that almost destroyed him and learned to live again. A moving, funny and joyous exploration of how to live better, love better and feel more alive, Reasons to Stay Alive is more than a memoir. It is a book about making the most of your time on earth. 'I wrote this book because the oldest clichés remain the truest. Time heals. The bottom of the valley never provides the clearest view. The tunnel does have light at the end of it, even if we haven't been able to see it . . . Words, just sometimes, really can set you free.'

Depression und Manie MVG Verlag  
Mal rastlos und voller Energie - mal antriebslos, traurig und leer ... Manie und Depression wechseln sich ab und machen es dem Betroffenen schwer, sein Leben zu meistern. Der Ratgeber Bipolare Störungen informiert Sie über das Krankheitsbild

Bipolare Störungen liefert hilfreiche Strategien mit dieser „Berg-und Talfahrt der Gefühle" besser zurechtzukommen, den Beginn einer neuen Phase zu erkennen und gegenzusteuern erklärt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Dr. med. Daniel Illy, ein erfahrener Arzt und Psychotherapeut, arbeitet täglich mit Patienten, die unter Bipolaren Störungen leiden. Diese Praxiserfahrungen fließen in die 30 informativen und therapeutischen Kapitel ein. Seine verhaltenstherapeutisch orientierten Übungen und die einfühlsam gestalteten Illustrationen zeigen Ihnen Wege die Achterbahnfahrt der Gefühle abzumildern und die Mitte zu finden.

**Gehirn&Geist Dossier - Depression** BoD - Books on Demand  
Wege aus der Depression führen oft über ein Tagebuch Wer unter Depressionen leidet, unter Angstzuständen oder manischen Phasen ist immer auf der Suche nach Hilfe und einer Lösung. Aber am Ende können Therapie und Medizin immer nur unterstützend wirken. Hilfe findet ihr nur in der Selbsthilfe. Ein Tagebuch zum Monitoring

eurer Depression Symptome Es gibt verschiedene Frühwarnzeichen für die verschiedenen Phasen der manischen Depression. Das Notieren eurer Gedanken und Emotionen ist quasi ein Stimmungsprotokoll der Depression. Stimmungsprotokoll der Depression? Was soll das bitte sein? Schreiben gegen Depression ist ein gutes Mittel und wird euch auch von manchem Therapeuten empfohlen. Ihr notiert in einer Wochenübersicht eure Gesamtstimmung (Monitoring und Frühwarnzeichen) und habt auf vier Seiten (zwei für den Morgen und zwei für den Abend) Platz für Gedanken und bestimmte Fragen. Das Stimmungstagebuch stellt euch zum Beispiel Fragen, wie: Ich liebe mich, weil... To Do Liste für heute Pläne für meinen Abend Darüber konnte ich mich heute freuen Darüber musste ich mich heute ärgern War ich heute achtsam mir selbst gegenüber Ich freue mich auf morgen, weil... Und diverse andere Fragen Was macht das Tagebuch gegen Depressionen aber besser als ein normales Tagebuch? Ich leide selber unter einer

Bipolaren Störung und habe dieses Tagebuch in erster Linie für mich selbst entwickelt. Jeden Tag habe ich einen achtsamen Blick auf meine Gefühle und Emotionen, ich schreibe gegen meine Depression, gegen meine Manie und meine Ängste. Mir hat es geholfen in einer stabilen Phase zu verweilen beziehungsweise kann ich alle Frühwarnzeichen einer Depression oder Manie tracken und entsprechend mit Therapie oder Medikamenten darauf reagieren. Hilft Tagebuch schreiben gegen eine Depression? Meiner Meinung definitiv ja und auch viele Therapeuten sehen es so. Am Ende hängt es aber sehr stark davon ab, ob Du bereit bist das Tagebuch dauerhaft zu führen, oder ob Du schnell das Handtuch wirfst. Du wirst Deine Depression und Deine Ängste nur überwinden können, wenn Du sie angehst und aktiv bekämpfst. Nutze die Macht eines Stimmungstagebuches zu Deinem Vorteil. Lerne Deine Phasen zu erkennen und beginne Dich ieder selbst zu lieben. Selbstliebe als Weg der Heilung Werde wieder eins mit Dir selbst

und lerne Dich wieder lieben. Selbstbestätigung und Struktur werden Deinen Alltag und Dein Ich stärken. Du wirst durch die Struktur wieder in ein geregeltes Leben finden können. Experten sagen, dass man nach sechs Wochen Gewohnheiten entwickelt oder ablegen kann. Denke sechs Wochen über Dein Ich positiv mit Hilfe meines Tagebuchs gegen Depressionen. Du wirst Dir jeden Tag eine Liebesbotschaft hinterlassen, faire und erfüllbare Aufgaben vornehmen und Dich selber belohnen. Und Du wirst Dich wundern, wie stark Du am Ende der sechs Wochen sein kannst! Manie und Depression Beides gehört leider oft zusammen und dem Einen folgt das Andere. Unser idealer Zustand liegt genau dazwischen und ist so schwer zu treffen wie eine Punktlandung mit einem Turbojet. Aber wir können uns dem Normalmaß der beiden Zustände annähern. Langsam und behutsam, aber zielsicher. Meine Wochenübersicht kann Dir dabei helfen, denn Monitoring und Tracking sind gute Waffen im Kampf gegen unsere fiesen Begleiter. Wenn Euch mein Buch gefallen



hat oder gar geholfen hat, gebt doch bitte ruhig Feedback.

*Kompendium Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin*  
Verlag der Ideen

Die Balance wiederfinden: Jeder Mensch besitzt ein inneres

Selbstheilungspotential. Dieses Buch möchte Sie ermuntern, mit einfachen und wirksamen Schritten wieder mehr Lebensmut, Freude und Tatkraft zu entwickeln. Sich einzugestehen, dass man an einer Depression leidet, ist dabei ein erster wichtiger Schritt in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Dazu ist es hilfreich, Symptome und Ursachen dieser Erkrankung zu kennen. So individuell wie diese sind, so individuell ist auch die Behandlung. Schritt für Schritt begleitet die Autorin die Betroffenen durch den vielschichtigen Heilungsprozess: von den ersten Schritten zurück ins Leben über den behutsamen Aufbau eines neuen Selbstbewusstseins bis schließlich zur Wiedereinstellung des Lebenskompasses. Hilfreiche Weggefährten können dabei natürliche Methoden sein, die den Therapieerfolg zusätzlich fördern. Dazu gehören Methoden aus der

Naturheilkunde, Entspannungsverfahren und alternative Therapien. Aus dem Inhalt - Bin ich depressiv? Die Diagnose - Die Ursachen der Depression - Die ersten Schritte - Schnelle Soforthilfe - Die nachfolgenden Schritte - Öffnen Sie sich wieder dem Leben - Sie langfristigen Schritte - Wieder mehr Lebensfreude und Tatendrang - Nahrung, die unsere Seele stärkt - Sanfte Hilfe aus der Natur  
**Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Bipolaren Störungen**  
Springer-Verlag  
Etwa einer von fünf Menschen in Deutschland entwickelt im Lauf seines Lebens eine Depression. Wahrscheinlich kämpft auch in Ihrem näheren Umfeld gerade jemand mit der Krankheit: ein Familienmitglied etwa, ein Freund, eine Kollegin. Viele, die um das Leiden wissen, wollen ihren Lieben beistehen und helfen - doch wie? Ab S. 6 gibt der Psychiater Ulrich Hegerl hilfreiche Tipps, wie man nahestehende Personen in einer depressiven Phase unterstützt. Sein erster Rat lautet: Informieren Sie sich über die Erkrankung. Hinter Depressionen steckt nämlich so viel

mehr als eine getrübe Stimmung. Eine depressive Episode verzerrt die Sicht auf die Welt und auf sich selbst, sie beeinflusst die Gedanken und schränkt das Gefühlsleben ein. Manche Betroffenen entwickeln eine Anhedonie, die ihnen jegliche Freude nimmt (S. 36). Bei älteren Patientinnen und Patienten oft auch kognitive Fähigkeiten beeinträchtigt, so dass ihre Symptome der einer Demenz ähneln können (S. 24). In jedem Fall ist eine Depression eine ernste Erkrankung. Allein durch Willenskraft kann man sich nicht aus ihren Fängen befreien. Was hilft Patientinnen und Patienten also? Häufig bringt eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva Erleichterung - obwohl die Pillen anders wirken als lange gedacht (siehe S. 42). Auch eine Wachtherapie erwies sich in Studien als erstaunlich effektiv: Nach nur einer durchgemachten Nacht geht es vielen Depressiven besser (S. 70). Leider fühlt sich noch lange nicht jeder Betroffene im Stande, seine Beschwerden offenzulegen und sich die

nötige Hilfe zu suchen – zu groß ist die Angst vor Vorurteilen und Benachteiligung (S. 16). Doch wir alle können dazu beitragen, das Stigma zu bekämpfen: Je mehr wir über die Krankheit wissen und sie als solche akzeptieren, desto leichter wird es, über sie zu sprechen. Eine informative Lektüre und beste Gesundheit wünscht Ihnen Michaela Maya-Mrschtik, Redaktion Gehirn&Geist.

*Mein Tagebuch Erfolgreich Gegen Depression, Angst und Manie* John Wiley & Sons

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Leiden des modernen Menschen. Was sind die Gründe für diese Krankheit? Welche Rolle spielt die Biochemie? Depressionen machen auch nicht Halt vor Christen. Verdunkelung der Glaubensgewissheit,

Unfähigkeit zu beten und nagenden Schuldvorwürfe erleben sie besonders schmerzlich. Der Autor nimmt depressive Menschen in ihrer Not ernst und hilft ihnen ärztlich und seelsorglich. *Reasons to Stay Alive* Springer-Verlag

Get an accurate diagnosis and get on with enjoying and living your life!

Bipolar Disorder affects many more people than just the millions who suffer from the disease. Like depression and other serious illnesses, bipolar disorder also affects spouses, partners, family members, friends, and coworkers. *Bipolar Disorder For Dummies* explains the brain chemistry behind the disease and covers the latest medications and therapies. You'll get reassuring, sound advice and self-help techniques that you and your loved ones, including kids and

teens, can use to ease and eliminate symptoms, function in times of crisis, plan ahead for manic or depressive episodes, and feel a whole lot better.

Covers new diagnosis methods developed by the American Psychiatric Association Increased coverage of genetics, biochemistry, and imaging studies relevant to bipolar disorder Advice on supporting a loved one (who may not want help) Updated and expanded medication guide and treatment options, including Deep Brain Stimulation Complete with fill-in-the-blank forms and charts, key online resources, and first-hand accounts from real people, *Bipolar Disorder For Dummies* gives you the latest information and self-help strategies you and your loved ones need to conquer this disease and get on with your lives.