

Inhalt

Teil I

MBCT für Bipolare Störung – Einleitung

| | |
|--|----|
| 1 Bipolare Störung und Achtsamkeit _____ | 3 |
| 2 MBCT für die Bipolare Störung: Überblick _____ | 21 |
| 3 Untersuchung der Teilnehmer und Orientierung für Teilnehmer _____ | 36 |
| 4 Einzelsitzungen _____ | 51 |

Teil II

Die Gruppensitzungen

| | |
|---|-----|
| Sitzung 1: Willkommen im Moment _____ | 67 |
| Sitzung 2: Willkommen zurück in der Gegenwart _____ | 92 |
| Sitzung 3: Das Ende der Flitterwochen _____ | 118 |
| Sitzung 4: Widerwillen und Verlangen _____ | 143 |
| Sitzung 5: Depression und Akzeptanz _____ | 165 |
| Sitzung 6: Manie _____ | 189 |
| Sitzung 7: Wut _____ | 209 |
| Sitzung 8: Angst _____ | 223 |
| Sitzung 9: Offenes Gewahrsein und Liebende Güte _____ | 241 |
| Sitzung 10: Liebende Güte I _____ | 259 |
| Sitzung 11: Liebende Güte II _____ | 277 |
| Sitzung 12: Achtsamkeit wird niemals enden _____ | 288 |

Teil III

Handouts

| | |
|---|-----|
| Handout 1 Missverständnisse rund um Achtsamkeit _____ | 299 |
| Handout 2 MBCT bei Bipolarer Störung: die Landkarte _____ | 301 |
| Handout 3 Diskussionsfragen zum Thema Achtsamkeit _____ | 303 |
| Handout 4 Yogaübung _____ | 304 |
| Handout 5 Stimmungstagebuch _____ | 306 |

| | | |
|------------------------|---|------------|
| Handout 6 | Planung Ihrer Achtsamkeitsübungen _____ | 307 |
| Handout 7 | Hausaufgabenblatt _____ | 309 |
| Handout 8 | Arbeitsblatt für Warnsignale und Aktionspläne _____ | 310 |
| Handout 9 | Arbeitsblatt für Auslösesituationen _____ | 310 |
| Handout 10 | Autopilot _____ | 310 |
| Handout 11 | Übung 1 in Sitzung 5 _____ | 313 |
| Handout 12 | Automatische negative Gedanken _____ | 314 |
| Handout 13 | Kognitive Verzerrung bei Depression _____ | 315 |
| Handout 14 | Übung 2 in Sitzung 5 _____ | 317 |
| Handout 15 | Was kann ich tun, wenn ich anfangs, mich niedergeschlagen oder deprimiert zu fühlen? _____ | 318 |
| Handout 16 | Liste belastender Gedanken und Gefühle, Liste „heißer Themen“ (für die Emotionsfokussierte Meditation) _____ | 320 |
| Handout 17 | Warum Manie mit Achtsamkeit vorbeugen? _____ | 321 |
| Handout 18 | Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Hypomanie/Manie _____ | 322 |
| Handout 19 | Kognitive Verzerrung bei Hypomanie/Manie _____ | 323 |
| Handout 20 | Was sollte ich tun, wenn ich Warnsignale für Manie bemerke? _____ | 324 |
| Handout 21 | Automatische wütende Gedanken _____ | 327 |
| Handout 22 | Wutbezogene kognitive Verzerrung _____ | 328 |
| Handout 23 | Übung in Sitzung 7 _____ | 329 |
| Handout 24 | Diskussionsfragen zum Thema Wut _____ | 330 |
| Handout 25 | Was kann ich tun, wenn ich mich frustriert, wütend oder gereizt fühle? _____ | 331 |
| Handout 26 | Automatische katastrophisierende Gedanken _____ | 333 |
| Handout 27 | Was kann ich tun, wenn ich Angst bekomme? _____ | 334 |
| Handout 28 | Selbstumsorgende Tätigkeiten _____ | 336 |
| Handout 29 | Achtsamkeit wird niemals enden _____ | 337 |
| Literatur | _____ | 338 |
| Sachverzeichnis | _____ | 346 |