

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