

# Downloadmaterialien

## Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sind nach den Kapiteln im Buch gegliedert. Hilfreiche Impulse, z.B. wie man für einen guten Schlaf sorgt, finden Sie im Anschluss an die Arbeitsblätter.

### DER ERSTE SCHRITT: DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

#### Kapitel 2 Symptome einer Bipolaren Störung

[Arbeitsblatt 1](#): Welche Symptome einer Manie haben Sie schon erlebt?

[Arbeitsblatt 2](#): Welche Symptome einer Depression haben Sie schon erlebt?

#### Kapitel 3 Was sind Symptome, was ist mein wahres Ich?

[Arbeitsblatt 3](#): Häufige Symptome der Depression

[Arbeitsblatt 4](#): Häufige Symptome der Manie

[Arbeitsblatt 5](#): Meine bipolaren Symptome

[Arbeitsblatt 6](#): Persönliche Stärken

[Arbeitsblatt 7](#): Wann und wie mir meine persönlichen Stärken helfen können

[Arbeitsblatt 8](#): Die eigene Stimmung erkennen

### DER ZWEITE SCHRITT: EIN FRÜHWARNSYSTEM AUFBAUEN

#### Kapitel 4 Stimmungen erkennen und benennen

[Arbeitsblatt 9](#): Wie ist meine momentane Stimmung? \*

[Arbeitsblatt 10](#): Hinterfragen Sie Ihre Stimmung

[Arbeitsblatt 11](#): Stimmungskalender \*

[Arbeitsblatt 12](#): Symptomkalender \*

#### Kapitel 5 Auslöser identifizieren und Bewältigungsstrategien verbessern

[Arbeitsblatt 13](#): Auslöser erkennen

[Arbeitsblatt 14](#): Bewältigungsmethoden

[Arbeitsblatt 15](#): Worauf können Sie zurückgreifen?

[Arbeitsblatt 16](#): Warum sollte ich meine Bewältigungsmethoden ändern?

[Arbeitsblatt 17](#): Stärken Sie Ihre Fähigkeiten zur Bewältigung der Erkrankung

### DER DRITTE SCHRITT: NICHT ZUR VERSCHLIMMERUNG BEITRAGEN

#### Kapitel 6 Vermeiden Sie, was Ihr Befinden verschlechtern könnte

[Arbeitsblatt 18](#): Ist die geplante Veränderung tatsächlich ratsam?

[Arbeitsblatt 19](#): Was ich tun sollte, wenn ich mich »zu gut« fühle

[Arbeitsblatt 20](#): Mein Plan zum Selbstschutz

[Arbeitsblatt 21](#): Was für das Leben spricht

[Arbeitsblatt 22](#): Was mir Anlass zur Hoffnung gibt

## Kapitel 7 Die Macht Ihrer Gefühle über Ihr Denken

- Arbeitsblatt 23a: Ereignisse, Gedanken und Handlungen bei Überforderung
- Arbeitsblatt 23b: Ereignisse, Gedanken und Handlungen bei Reizbarkeit
- Arbeitsblatt 23c: Ereignisse, Gedanken und Handlungen bei einer Hypomanie
- Arbeitsblatt 24: Gedanken erraten
- Arbeitsblatt 25: Alles auf sich beziehen
- Arbeitsblatt 26: Wie man vermeidet, alles auf sich zu beziehen
- Arbeitsblatt 27: Prophezeiungen und Katastrophenszenarien
- Arbeitsblatt 28: Wenn man immer mit dem Schlimmsten rechnet

## Kapitel 8 Die Angewohnheit, Wichtiges aufzuschieben oder zu vermeiden

- Arbeitsblatt 29: Gründe, aktiv zu werden
- Arbeitsblatt 30a: Wochenplan, Montag bis Donnerstag \*
- Arbeitsblatt 30b: Wochenplan, Freitag bis Sonntag \*
- Arbeitsblatt 31: Was für soziale Kontakte spricht
- Arbeitsblatt 32: A- und B-Liste \*

## DER VIERTE SCHRITT: DIE SYMPTOME REDUZIEREN

### Kapitel 9 Der Umgang mit überfordernden Situationen

- Arbeitsblatt 33: Was Sie daran erinnert, immer nur einen Schritt nach dem anderen zu tun
- Arbeitsblatt 34: Viele kleine Schritte auf dem Weg zur Erledigung einer größeren Aufgabe
- Arbeitsblatt 35: Der erste Schritt
- Arbeitsblatt 36: Meine Belohnungen
- Arbeitsblatt 37: Die tägliche Rückschau \*

### Kapitel 10 Eine positivere Lebenseinstellung gewinnen

- Arbeitsblatt 38: Über- und Untertreibungen in der Depression
- Arbeitsblatt 39: Wie man Abstand zu belastenden Ereignissen gewinnt
- Arbeitsblatt 40a: Wie man Gedanken stoppt: die Auslöser erkennen
- Arbeitsblatt 40b: Wie man Gedanken stoppt: der Stopp-Befehl
- Arbeitsblatt 40c: Wie man Gedanken stoppt: positive Alternativen
- Arbeitsblatt 41: Worauf ich stolz sein kann
- Arbeitsblatt 42a: Alles-oder-Nichts-Ausdrücke
- Arbeitsblatt 42b: Alles-oder-Nichts-Ausdrücke differenzierter formulieren

### Kapitel 11 Analysieren Sie Ihre Gedanken

- Arbeitsblatt 43a: Gedankenprotokoll: Situationsbeschreibung \*
- Arbeitsblatt 43b: Gedankenprotokoll: logische Analyse der Gedanken \*

### Kapitel 12 Die Erkrankung akzeptieren lernen

- Arbeitsblatt 44: Inwieweit haben Sie akzeptiert, eine Bipolare Störung zu haben?

### Kapitel 13 Für eine regelmäßige Medikamenteneinnahme sorgen

- Arbeitsblatt 45: Begründungen, wieso die Medikamente nicht regelmäßig eingenommen werden
- Arbeitsblatt 46a: Mein Behandlungsplan: Behandlungsziele
- Arbeitsblatt 46b: Mein Behandlungsplan: Hindernisse und Störfaktoren
- Arbeitsblatt 46c: Mein Behandlungsplan: Umgang mit Hindernissen und Störfaktoren

## DER FÜNFTE SCHRITT: DIE FÄHIGKEITEN ZUR BEWÄLTIGUNG DER ERKRANKUNG STÄRKEN

### Kapitel 14 Probleme effektiv lösen

Arbeitsblatt 47: Genaue und ungenaue Definitionen von Problemen

Arbeitsblatt 48: Zehn Fragen, um den Kern eines Problems zu erfassen \*

Arbeitsblatt 49: Das Problem zusammenfassen \*

Arbeitsblatt 50: Lösungen finden \*

Arbeitsblatt 51: Den Plan ausarbeiten \*

### Kapitel 15 Ein besserer Umgang mit Stress und gesündere Angewohnheiten

Arbeitsblatt 52: Gesunde Angewohnheiten

Arbeitsblatt 53: Was man oft zu hören bekommt, wenn es um das Abnehmen geht

Arbeitsblatt 54: Worauf Sie verzichten sollten, um schlanker und fitter zu werden

Arbeitsblatt 55: Wie Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern können

Arbeitsblatt 56: Entspannungsübung

Arbeitsblatt 57: Worauf können Sie in schwierigen Situationen zurückgreifen?

Arbeitsblatt 58: Menschen, die Sie unterstützen können

Arbeitsblatt 59: Was sollte ich tun, anstatt Hilfe abzulehnen?

### Kapitel 16 Bessere Entscheidungen treffen

Arbeitsblatt 60: Eine gute Entscheidung finden \*

### Kapitel 17 Das Erreichte bewahren und vertiefen

Arbeitsblatt 61: Wie ich mit meiner Bipolaren Störung umgehen möchte

Arbeitsblatt 62: Ziele setzen \*

Arbeitsblatt 63: Hindernisse aus dem Weg räumen

\* Dieses Arbeitsblatt werden Sie wahrscheinlich mehr als einmal benötigen. Drucken Sie am besten gleich mehrere Exemplare aus.

## Hilfreiche Impulse

Wie man einen Anfang findet

Tipps zum Ausfüllen des Wochenplans

Wie man für einen guten Schlaf sorgt

Was man bei Schlafstörungen vermeiden sollte

Wie man sein Gewicht kontrollieren und fitter werden kann

## Arbeitsblatt 1 Welche Symptome einer Manie haben Sie schon erlebt?

Kreuzen Sie die Symptome einer Manie an, die Sie schon einmal erlebt haben. Unterstreichen Sie diejenigen, die zu Problemen geführt oder Ihr Leben beeinträchtigt haben.

### Symptome einer Manie

- Unbegründete euphorische oder gereizte Stimmung
- Übersteigertes Selbstwertgefühl oder Größenwahn
- Deutlich vermindertes Schlafbedürfnis
- Ungewöhnliches Mitteilungsbedürfnis und schnelleres Sprechen
- Rasende Gedanken und Sprunghaftigkeit
- Leichte Ablenkbarkeit
- Extreme Ruhelosigkeit oder Hyperaktivität
- Riskantes Verhalten

..... Gesamtanzahl der erlebten Symptome

## Arbeitsblatt 2 Welche Symptome einer Depression haben Sie schon erlebt?

Kreuzen Sie die Symptome einer Depression an, die Sie schon einmal erlebt haben. Unterstreichen Sie diejenigen, die zu Problemen geführt oder Ihr Leben beeinträchtigt haben.

### Symptome einer Depression

- Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit
- Interessensverlust und Freudlosigkeit
- Ungewöhnliche Änderungen bei Appetit oder Gewicht
- Schlafstörungen
- Ruhelosigkeit oder Verlangsamung
- Erschöpfung
- Wertlosigkeits- oder Schuldgefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Entscheidungsunfähigkeit
- Suizidgedanken

..... Gesamtanzahl der erlebten Symptome

## Arbeitsblatt 3 Häufige Symptome der Depression

Markieren Sie auf dieser Liste die Symptome einer Depression, die Sie aus eigener Erfahrung kennen.

Leichte depressive Symptome	Mittelschwere depressive Symptome	Schwere depressive Symptome
<input type="checkbox"/> Melancholische, niedergeschlagene oder gleichgültige Stimmung	<input type="checkbox"/> Auch wegen kleiner Anlässe in Tränen ausbrechen	<input type="checkbox"/> Tiefe Traurigkeit
<input type="checkbox"/> Keine Lust, andere Menschen zu treffen	<input type="checkbox"/> Weniger Kontakt mit anderen	<input type="checkbox"/> Kein Interesse an gewohnten Aktivitäten
<input type="checkbox"/> Dinge, die man eigentlich gerne macht, bringen nicht so viel Spaß wie sonst	<input type="checkbox"/> Man freut sich nur so lange, wie die Aktivität andauert	<input type="checkbox"/> Weniger oder gar keine Freude
<input type="checkbox"/> Bei Fehlern sucht man schneller die Schuld bei sich	<input type="checkbox"/> Selbstkritik	<input type="checkbox"/> Übersteigerte und unangemessene Schuldgefühle
<input type="checkbox"/> Weniger Appetit als sonst; gelegentlich werden Mahlzeiten ausgelassen, ohne Hunger zu bekommen	<input type="checkbox"/> Weniger Freude am Essen	<input type="checkbox"/> Kaum oder kein Appetit mehr
<input type="checkbox"/> Kleider sitzen etwas lockerer; leichter Gewichtsverlust	<input type="checkbox"/> Merklicher Gewichtsverlust	<input type="checkbox"/> Deutlicher Gewichtsverlust
<input type="checkbox"/> Der Schlaf ist nicht so erholsam wie sonst; leichte Einschlafprobleme, abendliches Grübeln	<input type="checkbox"/> Deutliche Einschlafprobleme; nächtliches Erwachen	<input type="checkbox"/> Schwere Ein- und Durchschlafstörungen
<input type="checkbox"/> Das Lesen fällt schwer, ebenso das Erledigen größerer Aufgaben	<input type="checkbox"/> Texte müssen wegen mangelnder Konzentrationsfähigkeit mehrmals gelesen werden	<input type="checkbox"/> Schwere Konzentrationsstörungen
<input type="checkbox"/> Das Gefühl der Verlangsamung; beeinträchtigte Auffassungsgabe	<input type="checkbox"/> Verlangsamte Bewegungen fallen anderen auf; lange Pausen, bevor Fragen beantwortet werden können	<input type="checkbox"/> Deutliche Einschränkung der geistigen Fähigkeiten
<input type="checkbox"/> Die Sehnsucht nach Entspannung; der Wunsch, wegzulaufen; Pessimismus	<input type="checkbox"/> Der Gedanke, das Leben lohne sich nicht; Hoffnungslosigkeit; eine Besserung ist nicht vorstellbar	<input type="checkbox"/> Selbsttötungsgedanken oder Suizidversuche; Gleichgültigkeit gegenüber dem eigenen Tod
<input type="checkbox"/> Selbstzweifel; eine selbstkritische Haltung	<input type="checkbox"/> Geringes Selbstwertgefühl; Unzufriedenheit mit äußerer Erscheinung; man kommt sich wie ein Versager vor	<input type="checkbox"/> Gefühl der Wertlosigkeit

## Arbeitsblatt 4 Häufige Symptome der Manie

Markieren Sie auf dieser Liste die Symptome einer Manie, die Sie aus eigener Erfahrung kennen.

Leichte manische Symptome	Mittelschwere manische Symptome	Schwere manische Symptome
<input type="checkbox"/> Alles scheint mühsam zu sein; Ungeduld oder Unruhe	<input type="checkbox"/> Man ärgert sich schneller als sonst	<input type="checkbox"/> Hohe Reizbarkeit
<input type="checkbox"/> Glücklicher als sonst; sehr optimistisch	<input type="checkbox"/> Man lacht häufiger und macht mehr Witze als sonst	<input type="checkbox"/> Euphorie; man fühlt sich als König(in) der Welt
<input type="checkbox"/> Gesprächiger und humorvoller als sonst	<input type="checkbox"/> Erhöhte Kontaktfreudigkeit	<input type="checkbox"/> Schnelles Reden, übersteigertes Mitteilungsbedürfnis
<input type="checkbox"/> Mehr Gedanken als sonst; sehr wacher Geist, schnelle Auffassungsgabe; Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> Unsystematisches Denken, Konzentrationsschwäche	<input type="checkbox"/> Rasende Gedanken, Ideenflut
<input type="checkbox"/> Selbstbewusster als sonst; weniger pessimistisch	<input type="checkbox"/> Man fühlt sich klüger als sonst; Experimentierfreudigkeit; übertriebener Optimismus	<input type="checkbox"/> Gefühle der Großartigkeit bis hin zu Größenwahn
<input type="checkbox"/> Kreative Ideen; neue Interessen; Veränderungen sind willkommen	<input type="checkbox"/> Veränderungen werden geplant und durchgeführt; unsystematisches Handeln, man trinkt oder raucht mehr als sonst	<input type="checkbox"/> Chaotische Aktivität; es wird vieles begonnen, aber wenig zu Ende gebracht
<input type="checkbox"/> Unruhe; nervöses Verhalten wie z.B. Nägelkauen	<input type="checkbox"/> Rastlosigkeit: Man ist lieber in Bewegung, als stillzusitzen	<input type="checkbox"/> Psychomotorische Unruhe; Stillsitzen ist nicht mehr möglich
<input type="checkbox"/> Man arbeitet weniger effektiv; es fällt schwer, sich auf seine Aufgaben zu konzentrieren	<input type="checkbox"/> Aufgaben werden nicht erledigt; man kommt zu spät zur Arbeit, geht den Kollegen auf die Nerven	<input type="checkbox"/> Berufliche Aufgaben und Alltagspflichten können nicht mehr erledigt werden
<input type="checkbox"/> Unbehagen in der Gesellschaft anderer	<input type="checkbox"/> Misstrauen	<input type="checkbox"/> Verfolgungswahn
<input type="checkbox"/> Größeres sexuelles Interesse	<input type="checkbox"/> Erotische Träume; sexuelle Reize werden stärker wahrgenommen als sonst oder gezielt gesucht	<input type="checkbox"/> Deutlich gesteigerter Sexualtrieb; die Suche nach sexuellen Abenteuern; Promiskuität
<input type="checkbox"/> Umweltreize werden stärker wahrgenommen; man wird dünnhäutiger, verliert rasch den Faden	<input type="checkbox"/> Geräusche scheinen lauter und die Farben bunter zu sein, die Gedanken schweifen ab; Konzentrationsschwierigkeiten in lauter Umgebung	<input type="checkbox"/> Ablenkbarkeit: Es fällt sehr schwer oder ist unmöglich, sich zu konzentrieren

## Arbeitsblatt 5 Meine bipolaren Symptome

Kategorie	Manisch oder hypomanisch	Depressiv oder niedergeschlagen	In symptomfreien Zeiten
Stimmung	.....	.....	.....
Selbstbild	.....	.....	.....
Selbstvertrauen	.....	.....	.....
Aktivitäten	.....	.....	.....
Soziales Verhalten	.....	.....	.....
Schlafgewohnheiten	.....	.....	.....
Appetit/Essverhalten	.....	.....	.....
Konzentration	.....	.....	.....
Denkgeschwindigkeit	.....	.....	.....
Kreativität	.....	.....	.....
Interesse an Vergnügungen	.....	.....	.....
Rastlosigkeit	.....	.....	.....
Sinn für Humor	.....	.....	.....
Energie	.....	.....	.....
Einfluss von Lärm	.....	.....	.....
Zukunftsperspektive	.....	.....	.....
Art, zu sprechen	.....	.....	.....



Entscheidungsfähigkeit .....  
Interesse an Mitmenschen .....  
Gedanken an den Tod .....  
Leistungsfähigkeit .....  
Andere Bereiche: .....

## Arbeitsblatt 6 Persönliche Stärken

Notieren Sie in jeder Zeile ein Beispiel für eine persönliche Stärke. Nennen Sie ebenfalls Fähigkeiten, auf die Sie in der Vergangenheit zählen konnten, auch wenn Sie sie gegenwärtig nicht nutzen können.

Persönliche Stärke	Meine Beispiele
Geistige Fähigkeiten (z.B. gutes Gedächtnis, gesunder Menschenverstand)	.....
Körperliche Fähigkeiten (z.B. guter Schlaf, viel Energie)	.....
Charakterliche Eigenschaften (z.B. nicht leicht aufzugeben)	.....
Soziale Kompetenz (z.B. Geduld, gut zuhören zu können)	.....
Berufliche Fähigkeiten (z.B. Computerkenntnisse, gutes Verhältnis zu den Kollegen)	.....
Gesunde Gewohnheiten (z.B. keine Süßigkeiten zu essen, mit dem Rauchen aufgehört zu haben)	.....
Wissen (z.B. über Medikamente; zu wissen, wo man im Notfall Hilfe bekommen kann)	.....
Talente (z.B. Leute zum Lachen zu bringen)	.....
Erfahrung (z.B. schwierige Zeiten überstanden zu haben; zu wissen, wie man überlebt)	.....
Andere Stärken:	.....
	.....

## Arbeitsblatt 7 Wann und wie mir meine persönlichen Stärken helfen können

Auf dem Arbeitsblatt 6 haben Sie Ihre persönlichen Stärken eingetragen. Wählen Sie nun diejenigen aus, die bisher am hilfreichsten beim Umgang mit Ihren Stimmungsschwankungen waren. Erstellen Sie eine To-do-Liste, die Sie daran erinnert, wann und wie Sie diese Stärken einsetzen können.

Persönliche Stärke, die mir beim Umgang mit den Symptomen hilft	Wann sie hilfreich sein könnte	Wie sie helfen kann
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## Arbeitsblatt 8 Die eigene Stimmung erkennen

Beschreiben Sie Ihre Gefühle, wenn Sie gut oder schlecht gelaunt sind.

Wenn ich gute Laune habe, fühle ich mich so:

**BEISPIEL** voller Freude, glücklich, aufgereggt, ruhig, friedlich, zufrieden, neutral, erleichtert, sorgenfrei, verspielt, albern, zu Späßen aufgelegt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn ich schlechte Laune habe, fühle ich mich so:

**BEISPIEL** traurig, melancholisch, niedergeschlagen, reuevoll, weinerlich, aufgebracht, verärgert, reizbar, genervt, besorgt, gestresst, ängstlich

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 9 Wie ist meine momentane Stimmung?

**SCHRITT 1:** Markieren Sie einen Punkt auf der Linie, der am besten auf Ihre momentane Stimmung zutrifft.

\_\_\_\_\_  
 Schlecht    Neutral/Weder gut noch schlecht    Gut

**SCHRITT 2:** Versuchen Sie, Ihre Stimmung zu beschreiben. Passen vielleicht Begriffe von Arbeitsblatt 8? Heute kann ich meine Stimmung am besten so beschreiben:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**SCHRITT 3:** Woran können Sie das ablesen? Was sagen Ihre Gedanken, Empfindungen oder Ihr Verhalten über Ihre Stimmung aus?

*Ich weiß, dass meine Stimmung .....* ist, weil:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## Arbeitsblatt 10 Hinterfragen Sie Ihre Stimmung

Können Sie aufgrund Ihres Verhaltens feststellen, wie Sie sich fühlen?

**SEBASTIAN** wird klar, dass er schlechte Laune hat, wenn ihm Gegenstände aus der Hand rutschen oder wenn er bei der Arbeit Fehler macht. Er ärgert sich deswegen über sich selbst und dadurch wird ihm seine Reizbarkeit bewusst.

*Wie ist das bei Ihnen?*

---

---

Gab es Momente, in denen Sie sich Ihrer Stimmung erst bewusst wurden, als Ihnen Ihre Reaktion auf andere auffiel?

**PAUL** merkt nicht, dass er sich Sorgen macht, bis ihm auffällt, dass seine Freundin immer wieder zu ihm sagt: »Alles wird gut. Du musst keine Angst haben.« Solche Sätze bringen ihn zur Weißglut, aber dann wird ihm klar, dass er sich wegen einer Kleinigkeit unverhältnismäßig aufregt.

*Kennen Sie das auch?*

---

---

Sagen andere, man könne Ihre schlechte Laune an Ihrem Gesichtsausdruck ablesen, auch wenn Sie denken, dass Sie gut drauf sind?

**STEFANS** Mutter behauptet, Ihren Sohn besser zu kennen als er sich selbst. Es regt ihn auf, wenn sie so etwas sagt, aber später muss er zugeben, dass sie richtiglag. Sie erkennt an seiner Körpersprache, dass es ihm nicht gut geht. Er hasst es, wenn sie recht hat.

*Kennen Sie auch so jemanden?*

---

---

Fällt es Ihnen schwer, zuzugeben, dass Sie depressiv sind, bis Sie Ihren alltäglichen Pflichten nicht mehr nachkommen können?

**MONIKA** erkennt die Anfänge einer Depression nicht, bis ihr bewusst wird, wie viel im Haushalt unerledigt geblieben ist. Sie wird zunächst wütend auf ihren Mann, weil er nicht mithilft, und auf die Kinder, weil sie so unordentlich sind. Erst nach einer Weile erkennt sie, dass das Chaos im Haus deshalb entstanden ist, weil sie öfter als sonst ferngesehen oder im Bett gelegen hat.

*Kommt Ihnen das bekannt vor?*

---

---

## Arbeitsblatt 11 Stimmungskalender

Dokumentieren Sie jeden Tag Ihre Stimmung auf diesem Arbeitsblatt.

Woche von ..... bis .....

	Plan	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Manisch</b>								
+5	Kaum Schlaf, psychotisch In die Klinik gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+4	Extrem angetrieben, Ideenflut, unfähig zu Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+3	Hypomanisch, euphorisch Meinen Arzt anrufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+2	Überdreht, sehr aktiv Versuchen, gegenzusteuern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+1	Aufgedreht, glücklich Aufmerksam beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<b>Ausgeglichen</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-1	Schlechte Laune, niedergeschlagen Aufmerksam beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-2	Traurig Versuchen, gegenzusteuern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-3	Depressiv Meinen Arzt anrufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-4	Wie gelähmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	Suizidal In die Klinik gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Depressiv

Was hat den Stimmungsumschwung ausgelöst?

.....

.....

## Arbeitsblatt 12 Symptomkalender

Das Symptom, das ich beobachte, ist .....

Woche von ..... bis .....

	Plan	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Manisch</b>								
+5	Kaum Schlaf, psychotisch In die Klinik gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+4	Extrem angetrieben, Ideenflut, unfähig zu Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+3	Hypomanisch, euphorisch Meinen Arzt anrufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+2	Überdreht, sehr aktiv Versuchen, gegenzusteuern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+1	Aufgedreht, glücklich Aufmerksam beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>0 Ausgeglichen</b>								
-1	Schlechte Laune, niedergeschlagen Aufmerksam beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-2	Traurig Versuchen, gegenzusteuern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-3	Depressiv Meinen Arzt anrufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-4	Wie gelähmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	Suizidal In die Klinik gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Depressiv

Was hat den Stimmungsumschwung ausgelöst?

.....

.....



## Arbeitsblatt 13 Auslöser erkennen

Schreiben Sie auf, was Sie mit dem Beginn Ihrer manischen oder depressiven Symptome in Verbindung bringen. Fragen Sie Menschen aus Ihrem Umfeld, was ihnen hierzu in der Vergangenheit aufgefallen ist.

---

	Auslöser für meine depressiven Symptome	Auslöser für meine manischen Symptome
Jahreszeitlich bedingt	.....	.....
Stresssituationen	.....	.....
Beziehungskonflikte	.....	.....
Schmerzhafte Verluste	.....	.....
Andere Schlafgewohnheiten	.....	.....
Empfindlichkeiten	.....	.....
Erfreuliche Ereignisse	.....	.....

## Arbeitsblatt 14 Bewältigungsmethoden

Notieren Sie hier, was Sie das letzte Mal getan haben, als Sie niedergeschlagen, voller Sorgen, gereizt oder (hypo)manisch waren. Unterstreichen Sie die Methoden, die Sie am häufigsten anwenden. Ein paar Beispiele sind jeweils angegeben.

Konsumieren (z.B. sich mit Essen trösten, Alkohol):

---

---

---

Ablenkung (z.B. Fernsehen, Internet):

---

---

---

Substanzgebrauch (z.B. Rauchen, Drogenkonsum):

---

---

---

Andere Menschen (z.B. Gespräche führen, soziale Kontakte):

---

---

---

Aktivitäten (z.B. Sport, kochen):

---

---

---

Vermeiden oder aufschieben (z.B. im Bett bleiben, andere Menschen meiden):

.....

.....

.....

Sich ausdrücken (z.B. Kreativität, sich lautstark Luft verschaffen):

.....

.....

.....

Andere Bewältigungsmethoden:

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt 15 Worauf können Sie zurückgreifen?

Notieren Sie auf diesem Blatt, wer oder was Ihnen in der Vergangenheit während der Krankheitsepisoden geholfen hat und worauf Sie sich auch in Zukunft verlassen können. Notieren Sie ebenso Ressourcen, die Sie nicht regelmäßig nutzen.

Hilfreiche persönliche Eigenschaften:

---

---

---

Persönliche Grundsätze und Überzeugungen, die mir Kraft geben:

---

---

---

Menschen, die ich um Unterstützung bitten kann:

---

---

---

Entlastende Aktivitäten:

---

---

---

Wer mir bisher von professioneller Seite geholfen hat:

---

---

---

## Arbeitsblatt 16 Warum sollte ich meine Bewältigungsmethoden ändern?

Wählen Sie auf dem Arbeitsblatt 14 eine Bewältigungsmethode aus, die Sie entweder häufiger oder seltener anwenden möchten. Wägen Sie die Vor- und Nachteile einer solchen Veränderung ab.

Ich möchte diese Bewältigungsstrategie seltener anwenden:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich möchte diese Bewältigungsstrategie häufiger anwenden:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was sind die Vorteile einer solchen Veränderung? Wie kann sie mir helfen? Welche Schwierigkeiten sind möglicherweise mit dieser Veränderung verbunden?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 17 Stärken Sie Ihre Fähigkeiten zur Bewältigung der Erkrankung

Schreiben Sie hier auf, welche Strategien Sie häufiger anwenden möchten, um Ihre Stimmungsschwankungen zu bewältigen.

**Meine Ressourcen nutzen:** Welche sind das?

---

---

---

---

**Umgebung wechseln:** Wann wäre das hilfreich?

---

---

---

---

**Schädliche Verhaltensweisen vermeiden:** Was könnte ich stattdessen tun?

---

---

---

---

**Meine gesunden Gewohnheiten verfestigen:** Welche Gewohnheiten sind das?

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 18 Ist die geplante Veränderung tatsächlich ratsam?

Nutzen Sie Ihre Fähigkeit, logisch zu denken, und beantworten Sie diese Fragen vor einer einschneidenden Veränderung, die Sie ins Auge gefasst haben. Bitten Sie auch andere um ihre Meinung dazu. Denken Sie noch einmal sorgfältig über Ihre Antworten nach, bevor Sie Ihren Plan in die Tat umsetzen.

Will ich diese Veränderung wirklich vornehmen?

---

---

---

Ist es den Zeit- und Energieaufwand wert?

---

---

---

Wie viel Anstrengung möchte ich dafür in Kauf nehmen?

---

---

---

Halten die anderen es auch für eine gute Idee?

---

---

---

Habe ich gerade eine allgemeine Lust auf Veränderung oder bin ich wirklich unzufrieden mit dem jetzigen Zustand?

---

---

---

## Arbeitsblatt 19 Was ich tun sollte, wenn ich mich »zu gut« fühle

Verfassen Sie eine schriftliche Notiz an sich selbst, was Sie unternehmen sollten, wenn Ihre Stimmung in eine Hypomanie oder Manie umzuschlagen droht.



The page contains 25 horizontal dotted lines for writing, providing a space for the user to draft their self-note.



## Arbeitsblatt 20 Mein Plan zum Selbstschutz

---

Was meine Depression verstärken könnte

.....

.....

.....

.....

.....

Was ich dagegen tun kann

.....

.....

.....

.....

.....

---

Was meine Manie verstärken könnte

.....

.....

.....

.....

.....

Was ich dagegen tun kann

.....

.....

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt 21 Was für das Leben spricht

Erstellen Sie eine Liste von Gründen, warum sich das Leben lohnt. Wenn sich Ihre Gedanken verdüstern, nehmen Sie diese Liste zur Hand, um sich daran zu erinnern.

Warum ich nicht vorzeitig aus dem Leben scheiden sollte:

---

---

---

Menschen, für die ich lebe:

---

---

---

Was ich vermissen würde:

---

---

---

Erfahrungen, die ich noch machen will:

---

---

---

Was mir viel bedeutet:

---

---

---

## Arbeitsblatt 22 Was mir Anlass zur Hoffnung gibt

Erstellen Sie eine Liste mit allem, was Ihnen Grund zur Hoffnung gibt. Folgende Fragen könnten dabei hilfreich sein:

- Was tun Sie derzeit, was Ihnen Hoffnung auf eine bessere Zukunft gibt?
- Sind die Probleme, die Ihnen zu schaffen machen, vielleicht nur vorübergehend?
- Konnten Sie in der Vergangenheit schwere Zeiten erfolgreich durchstehen?
- Warum glauben andere, dass es Hoffnung für Sie gibt?
- Was gibt Ihnen Hoffnung, wenn Sie nicht depressiv sind?

Meine Liste:

- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....

## Arbeitsblatt 23a Ereignisse, Gedanken und Handlungen bei Überforderung

Ereignis	Meine spontanen Gedanken	Wie ich damit umgegangen bin
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



# Arbeitsblatt 23c Ereignisse, Gedanken und Handlungen bei einer Hypomanie

Ereignis

Meine spontanen Gedanken

Wie ich damit umgegangen bin

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

# Arbeitsblatt 24 Gedanken erraten

Nennen Sie Beispiele für Situationen, in denen Sie dachten, die Gedanken anderer erraten zu können.

Meine Beispiele:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Arbeitsblatt 25    Alles auf sich beziehen

Nennen Sie Beispiele für Situationen, in denen Sie etwas auf sich bezogen haben, ohne dass es Beweise für Ihre Annahme gab.

Meine Beispiele:

A series of horizontal dotted lines for writing examples.



## Arbeitsblatt 26 Wie man vermeidet, alles auf sich zu beziehen

Geht es hier wirklich um mich?

---

---

---

Könnte es dafür eine andere Erklärung geben?

---

---

---

Kann es sein, dass es gar nichts mit mir zu tun hat?

---

---

---

Liegt das Problem bei jemand anderem?

---

---

---

Ist es wichtig genug, um sich darüber Gedanken zu machen?

---

---

---

Ist es wichtig genug, um deswegen eine Diskussion anzufangen?

---

---

---

Bin ich nur überempfindlich, weil es mir gerade nicht so gut geht?

---

---

---

## Arbeitsblatt 27 Prophezeiungen und Katastrophenszenarien

Meine Beispiele für Prophezeiungen und Katastrophenszenarien:

A series of horizontal dotted lines for writing.

## Arbeitsblatt 28 Wenn man immer mit dem Schlimmsten rechnet

Wie Sie vermeiden können, den Teufel an die Wand zu malen

Wenn Sie in einer problematischen Situation mit dem schlimmstmöglichen Ausgang rechnen, schreiben Sie auf, was alles schiefgehen könnte. Dabei hilft es, sich die Situation bildhaft vorzustellen.

---

---

---

---

Fragen Sie sich, wie wahrscheinlich es ist, dass die vorausgesagte Katastrophe eintritt. Sind Sie zu hundert Prozent sicher? Ist es eine 50:50-Chance? Wählen Sie eine Zahl, die nicht auf Ihren Befürchtungen basiert, sondern auf den Ihnen bekannten Fakten.

Es ist zu ..... Prozent sicher, dass meine Befürchtungen wahr werden.

Kann es auch anders ausgehen? Wenn ja, was sind mögliche Alternativen? Erstellen Sie eine Liste mit Stichwörtern oder kurzen Sätzen.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Streichen Sie die Punkte von der Liste, die am wenigsten wahrscheinlich sind. Darunter könnte auch Ihre ursprüngliche Befürchtung sein.

Fassen Sie zusammen, was sich aus den verbleibenden Einträgen ergibt.  
Wahrscheinlich wird es so ablaufen:

---

---

---

---

Können Sie etwas dazu beitragen, dass sich die Situation besser entwickelt als befürchtet? Wenn ja, was?  
Können andere Sie dabei unterstützen?

---

---

---

---

Wenn Sie doch recht haben und die Situation in einer Katastrophe endet, wie gehen Sie damit um? Wie bereiten Sie sich auf den schlimmsten Fall vor?

---

---

---

---

**Arbeitsblatt 29** Gründe, aktiv zu werden

Meine Gründe, aktiv zu werden:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

## Arbeitsblatt 30a Wochenplan, Montag bis Donnerstag

Haken Sie die erledigten Punkte ab.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

## Arbeitsblatt 30b Wochenplan, Freitag bis Sonntag

Haken Sie die erledigten Punkte ab.

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			





## Arbeitsblatt 32 A- und B-Liste

Schreiben Sie auf der A-Liste drei Aufgaben auf, die Sie heute erledigen möchten. Wählen Sie Dinge, die einfach zu bewerkstelligen sind, oder tragen Sie kleine Schritte ein, die zum Erreichen eines größeren Ziels führen.

---

### Meine A-Liste

Was ich heute erledigen muss

- .....
- .....
- .....
- .....

Tragen auf Sie Ihrer B-Liste drei Dinge ein, die Sie gerne machen möchten, wenn Sie Ihre Aufgaben von der A-Liste abgearbeitet haben. Dies können z.B. Arbeiten im Haushalt oder Freizeitbeschäftigungen sein.

---

### Meine B-Liste

Was ich gerne machen möchte, wenn die A-Liste abgearbeitet ist

- .....
- .....
- .....
- .....

## Arbeitsblatt 33 Was Sie daran erinnert, immer nur einen Schritt nach dem anderen zu tun

Wie ich mich selbst daran erinnern kann, eins nach dem andern zu erledigen (z.B.: auch wenn ich nicht alles auf einmal machen kann, ist es besser, etwas Kleines zu erledigen als gar nichts zu tun):

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Arbeitsblatt 34 Viele kleine Schritte auf dem Weg zur Erledigung einer größeren Aufgabe

Meine kleinen Schritte, um eine größere Aufgabe zu erledigen:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Arbeitsblatt 35 Der erste Schritt

Damit will ich anfangen:

Lined writing area consisting of 20 horizontal blue dotted lines.

## Arbeitsblatt 36 Meine Belohnungen

Wenn ich es schaffe, die Aufgabe in Angriff zu nehmen, belohne ich mich mit:

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.



## Arbeitsblatt 38 Über- und Untertreibungen in der Depression

Tragen Sie Ihre Beispiele für Über- und Untertreibungen neben denen von Monika ein.

Verzerrte Wahrnehmung	Monikas Beispiele	Meine Beispiele
Den Ernst des Problems überschätzen	<i>Es ist ganz furchtbar. Ich werde mir nie verzeihen, dass ich den Geburtstag meiner Mutter vergessen habe.</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
Positive Ereignisse oder Leistungen unterschätzen	<i>Es ist gleichgültig, dass ich endlich die Küche geputzt habe. Ich hätte es nie so weit kommen lassen dürfen.</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
Oder: Komplimente abwiegeln	<i>Monikas Chef: Das hast du gut gemacht! Monika tut das Lob ab: Ist doch keiner Rede wert.  Monika: Dein Zeugnis sieht aber richtig gut aus! Ihr Sohn spielt seine Leistung herunter: Ist ja nichts dabei.</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....



## Arbeitsblatt 39 Wie man Abstand zu belastenden Ereignissen gewinnt

Haken Sie die Methoden ab, die Sie schon angewandt haben. Markieren Sie diejenigen, die Sie noch ausprobieren möchten.

Methoden	Was ich schon angewandt habe	Was ich noch ausprobieren will
Sich aus der Situation zurückziehen	.....	.....
Die Sache in Ruhe überdenken	.....	.....
Andere nach ihrer Meinung über den Vorfall fragen	.....	.....
Eine Nacht darüber schlafen	.....	.....
Das überschätzte Ereignis mit anderen Erfahrungen vergleichen	.....	.....
Sich überlegen, wie andere den Vorfall wahrnehmen könnten	.....	.....
Sich ablenken, z.B. mit fernsehen	.....	.....
Das Thema wechseln	.....	.....
Meditieren	.....	.....
Sich kurz hinlegen	.....	.....
Nicht darüber reden, bis man sich beruhigt hat	.....	.....

## Arbeitsblatt 40a    Wie man Gedanken stoppt: die Auslöser erkennen

Schreiben Sie hier Situationen auf, in denen Sie häufig Positives kleinreden. Notieren Sie auch, was Sie dann zu sich selbst oder zu anderen sagen würden. Ein Beispiel ist bereits vorgegeben.

---

Situationen, in denen ich Positives abwerte

Was ich zu mir selbst oder anderen sage

*Ich bekomme Komplimente für mein Aussehen*

*Ich bedanke mich, aber eigentlich denke ich, dass ich zugenommen habe und schrecklich aussehe. Sie haben mir Komplimente gemacht, weil ihnen auffiel, dass ich dick bin und ihnen nichts anderes in den Sinn kam.*

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Arbeitsblatt 4ob Wie man Gedanken stoppt: der Stopp-Befehl

Notieren Sie auf diesem Blatt, was Sie zu sich sagen könnten, wenn Sie sich dabei ertappen, Positives kleinzureden. Nehmen Sie Ihre Auslöser auf dem Arbeitsblatt 4oa und finden Sie passende Stopp-Befehle.

---

Situationen, in denen ich Positives abwerte

Mein Stopp-Befehl

*Ich bekomme Komplimente für mein Aussehen.*

*Sag es nicht! Nimm das Kompliment einfach an!*

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Arbeitsblatt 40c **Wie man Gedanken stoppt: positive Alternativen**

Notieren Sie auf diesem Blatt positive Alternativen zu abwertenden Reaktionen. Üben Sie diese Alternativen ein, wenn Sie dazu neigen, Erfreuliches abzuwerten.

---

Situationen, in denen ich etwas Positives abwerte

Meine positive Antwort

*Ich bekomme Komplimente für mein Aussehen.*

*Ich bedanke mich für das Kompliment; nichts weiter.*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## Arbeitsblatt 41 Worauf ich stolz sein kann

Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Erfolgserlebnissen. Verwenden Sie diese Liste, um sich in Tunnelblickzeiten daran zu erinnern, was Sie in Ihrem Leben gut und richtig gemacht haben. Speichern Sie die Liste auf Ihrem Computer oder in Ihrem Smartphone ab. Halten Sie die Liste griffbereit und lesen Sie sie hin und wieder durch.

- Was ich gut gemacht habe; meine Erfolge und erreichten Ziele
- Zeiten, in denen ich Probleme lösen konnte und nicht aufgegeben habe
- Situationen, in denen ich glaubte, zu scheitern, die ich aber doch gemeistert habe
- Schwierigkeiten, die ich überwinden konnte

Meine Liste:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Arbeitsblatt 42a Alles-oder-Nichts-Ausdrücke

Alles-oder-Nichts-Ausdruck	Beispiel	Mein Beispiel
Niemand	<i>Niemand außer mir kümmert sich um den Haushalt.</i>	..... .....
Nie	<i>Wir machen nie, was ich möchte.</i>	..... .....
Immer	<i>Immer kritisierst du mich.</i>	..... .....
Alle	<i>Alle denken, ich sei ein Versager.</i>	..... .....
Ich kann nicht	<i>Das kann ich nicht.</i>	..... .....
Absolut	<i>Das ist absolut lächerlich.</i>	..... .....
Sollte	<i>Ich sollte keine Fehler machen.</i>	..... .....
Etiketten	<i>Sie ist so dumm!</i>	..... .....

## Arbeitsblatt 42b Alles-oder-Nichts-Ausdrücke differenzierter formulieren

Alles-oder-Nichts-Ausdruck	Beispiel	Differenziertere Formulierung
Niemand	<i>Niemand außer mir kümmert sich um den Haushalt.</i>	<i>Die Kinder hinterlassen ein einziges Chaos und ich habe den ganzen Haushalt zu erledigen. Ich muss sie dazu bekommen, mitzuhelfen.</i>
Nie	<i>Wir machen nie, was ich möchte.</i>	<i>Ich lasse meine Freunde zu oft bestimmen, wohin wir essen gehen. Ich muss mal deutlich sagen, in welches Restaurant ich gerne gehen würde.</i>
Immer	<i>Ich werde immer nur kritisiert.</i>	<i>Es stinkt mir, wenn mein Chef mich kritisiert. Er verletzt mich damit. Ich muss es ihm sagen und darum bitten, dass er auch mal etwas Positives sagt.</i>
Alle	<i>Alle denken, ich sei ein Versager.</i>	<i>Ich fürchte, meine Frau hält mich für einen Versager, weil ich meinen Job verloren habe. Ich muss mit ihr darüber sprechen.</i>
Ich kann nicht	<i>Das kann ich nicht.</i>	<i>Manchmal fühle ich mich hilflos. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich brauche Unterstützung.</i>
Absolut	<i>Das ist absolut lächerlich.</i>	<i>Ich möchte das nicht auf deine Art angehen. Lass uns einen Kompromiss finden.</i>
Sollte	<i>Ich sollte keine Fehler machen.</i>	<i>Ich hasse es, wenn ich Fehler mache. Das ist so peinlich. Nächstes Mal passe ich besser auf.</i>
Etiketten	<i>Sie ist so dumm!</i>	<i>Ich bin anderer Meinung als sie. Falls es um etwas Wichtiges geht, kann ich ihr das auch sagen.</i>

# Arbeitsblatt 43a Gedankenprotokoll: Situationsbeschreibung

Ereignis	Gedanken	Gefühle
Was war der Anlass für Ihre Gedanken und Gefühle?	Schreiben Sie alles auf, was Ihnen bei dem Ereignis in den Sinn gekommen ist.	Was haben Sie bei dem Ereignis empfunden? Beziehen Sie auch körperliche Reaktionen mit ein.
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



## Arbeitsblatt 43b Gedankenprotokoll: logische Analyse der Gedanken

Mein Gedanke ist: .....

Wie wahrscheinlich ist es, dass der Gedanke stimmt? ..... (0 = unwahrscheinlich; 100 = es ist sicher)

Was deutet darauf hin, dass ich recht habe?

.....

.....

.....

.....

Was deutet darauf hin, dass ich falschliege?

.....

.....

.....

.....

Was würde ein anderer in dieser Situation sagen? Gibt es eine andere Erklärung?

.....

.....

.....

.....

Meine Schlussfolgerungen und was ich als Nächstes tun möchte

.....

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt 44 Inwieweit haben Sie akzeptiert, eine Bipolare Störung zu haben?

Kreuzen Sie alle Sätze an, die auf Sie zutreffen.

Stadium der Akzeptanz	Spontane Gedanken	Handlungen
<b>Verleugnen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ich habe gar keine Bipolare Störung. Der Arzt hat sich geirrt.</li><li><input type="checkbox"/> Mein seltsames Verhalten muss daran liegen, dass ich zu viel getrunken habe.</li><li><input type="checkbox"/> Die Diagnose stimmt nicht.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Eine zweite Meinung einholen.</li><li><input type="checkbox"/> Nach anderen Erklärungen für die Symptome suchen.</li><li><input type="checkbox"/> Die Behandlungsempfehlungen ignorieren.</li></ul>
<b>Wut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Es ist nicht fair, dass ich das habe.</li><li><input type="checkbox"/> Ich will mich damit jetzt nicht befassen.</li><li><input type="checkbox"/> Warum trifft es gerade mich? Womit habe ich das verdient?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Nicht auf Ratschläge hören.</li><li><input type="checkbox"/> Sich weigern, über die Erkrankung zu sprechen.</li><li><input type="checkbox"/> Wut auf Ärzte, Kliniken, Apotheker und alle anderen, die mit der Behandlung zu tun haben.</li></ul>
<b>Verhandeln</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ich ändere mein Verhalten.</li><li><input type="checkbox"/> Ich höre auf zu trinken, stehe morgens rechtzeitig auf, treibe Sport, suche mir einen besseren Job und alles wird gut.</li><li><input type="checkbox"/> Ich versuche es mit Naturheilmitteln. Psychopharmaka brauche ich nicht.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Die Dosis der Medikamente auf eigene Faust ändern.</li><li><input type="checkbox"/> Den Zeitpunkt der Einnahme ändern.</li><li><input type="checkbox"/> Medikamente gegen »Naturheilmittel« austauschen.</li><li><input type="checkbox"/> Lange aufbleiben, um die Einnahme von Schlafmitteln zu vermeiden.</li><li><input type="checkbox"/> Alkohol trinken, um die Angst zu bekämpfen.</li></ul>
<b>Depression</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ich werde nie ein normales Leben führen können.</li><li><input type="checkbox"/> Wer will schon so jemanden wie mich?</li><li><input type="checkbox"/> Ich hasse mich.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Selbstschädigendes Verhalten.</li><li><input type="checkbox"/> Alles meiden, was mit der Erkrankung zu tun hat.</li><li><input type="checkbox"/> Sozialer Rückzug.</li></ul>
<b>Akzeptanz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ich lerne, damit umzugehen.</li><li><input type="checkbox"/> Die Welt geht deswegen nicht unter.</li><li><input type="checkbox"/> Ich muss nicht auf alles verzichten, nur weil ich Medikamente nehme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sich auf eine Behandlung einlassen.</li><li><input type="checkbox"/> Offen mit Ärzten über Alternativen sprechen, bevor man auf eigene Faust die Medikamente absetzt.</li></ul>

## Arbeitsblatt 45 Begründungen und Ausreden, wieso die Medikamente nicht regelmäßig eingenommen werden

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie häufig genannte Begründungen, wieso die Medikamente nicht oder nicht regelmäßig eingenommen werden. Kreuzen Sie die Sätze an, die Sie schon selbst gebraucht haben, und unterstreichen Sie diejenigen, die jetzt gerade von Bedeutung sind.

### Praktische Gründe

- Mir gingen die Tabletten aus.
- Ich habe vergessen, sie zu nehmen.
- Ich habe kein neues Rezept, weil ich vergessen habe, den Arzt danach zu fragen.
- Ich weiß nicht, wie ich zur Apotheke kommen kann, um dort meine Medikamente abzuholen.

### Familiäre Gründe

- Meine Mutter macht sich Sorgen, weil ich Medikamente nehmen muss.
- Mein Bruder hatte wegen dieser Medikamente mit Nebenwirkungen zu kämpfen, deswegen möchte ich sie lieber nicht nehmen.
- Meine Familie versteht nicht, warum ich die Medikamente einnehmen muss.
- Ich muss nachts in Alarmbereitschaft bleiben, damit ich hören kann, wenn meine Kinder mich brauchen.

### Gründe, die mit den Medikamenten zusammenhängen

- Sie machen mich müde.
- Ich nehme ihretwegen zu.
- Ich mag es nicht, die ganze Zeit Medikamente zu nehmen.
- Sie helfen mir nicht wirklich.

### Gründe, die mit dem Arzt zu tun haben

- Mein Arzt versteht mich nicht.
- Der Arzt ist immer in Eile und nimmt sich keine Zeit, mir zuzuhören.
- Ich kann meinen Arzt, die Krankenschwester oder das Krankenhaus nicht leiden.
- Ich glaube nicht, dass die Diagnose meines Arztes stimmt.

## Arbeitsblatt 46a Mein Behandlungsplan: Behandlungsziele

Ich möchte diese Medikamente so regelmäßig wie möglich nehmen:

Name des Medikaments	Dosis	Zeitpunkt der Einnahme
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Meine anderen Behandlungsziele sind:

Therapie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selbsthilfe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt 46b Mein Behandlungsplan: Hindernisse und Störfaktoren

Verwenden Sie die Sätze, die Sie auf Arbeitsblatt 45 markiert haben, damit Sie in Zukunft besser auf eventuelle Störfaktoren vorbereitet sind und vermeiden können, dass diese Ihre Behandlungsziele gefährden.

Was mich von der regelmäßigen Einnahme meiner Medikamente abhalten könnte:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was mich davon abhalten könnte, eine Therapie (weiter) zu machen oder Methoden der Selbsthilfe anzuwenden:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 46c Mein Behandlungsplan: Umgang mit Hindernissen und Störfaktoren

Wie ich mit den im zweiten Teil der Vereinbarung eingetragenen Hindernissen und Störfaktoren umgehen möchte:

---

Hindernis:

---

Plan:

---

---

Hindernis:

---

Plan:

---

---

Hindernis:

---

Plan:

---

## Arbeitsblatt 47    Genaue und ungenaue Definitionen von Problemen

Vergleichen Sie die genauen und ungenauen Beschreibungen der geschilderten Probleme. Erkennen Sie, wieso die Beispiele in der linken Spalte nicht hilfreich sind? Wie würden Sie das Problem darstellen, wenn es Sie beträfe?

---

### Unklare Definitionen

Paul denkt: *»Ich bin faul.«*

Sabine sagt: *»Ich bin pleite.«*

Stefan denkt: *»Ich bin allen egal.«*

Monika sagt: *»Wenn ich entlassen werde, weil ich das Richtige tue, drehe ich durch.«*

### Exaktere Definitionen

*»Ich habe seit Wochen meine Wohnung nicht geputzt.«*

*»Vielleicht habe ich diesen Monat nicht genug Geld für die Telefonrechnung, weil ich mein Auto reparieren lassen musste.«*

*»Meine Freunde haben sich am Wochenende getroffen und ich wurde nicht eingeladen.«*

*»Vielleicht werde ich entlassen, weil ich vor Dienstende nach Hause gegangen bin. Diesmal bin ich nicht sicher, ob ich wieder eine Stelle finden kann.«*

## Arbeitsblatt 48 Zehn Fragen, um den Kern eines Problems zu erfassen

Welches Problem beschäftigt Sie zurzeit? Beantworten Sie die folgenden Fragen, um es einzugrenzen und klar zu definieren.

Worum geht es?

---

---

---

Bezieht sich das Problem auf die Vergangenheit oder ist es etwas Aktuelles?

---

---

---

Ist es Ihr Problem oder das einer anderen Person?

---

---

---

Können Sie im Moment etwas daran ändern?

---

---

---

Wann wird das Problem akut?

---

---

---



Wie oft tritt es auf?

---

---

---

Was passiert, wenn es nicht gelöst wird?

---

---

---

Was ist Ihre größte Sorge dabei?

---

---

---

Was würde sich für Sie ändern, wenn es gelöst würde?

---

---

---

Welcher Teil des Problems muss als Erstes gelöst werden?

---

---

---

## Arbeitsblatt 49 Das Problem zusammenfassen

Fassen Sie anhand Ihrer Notizen auf Arbeitsblatt 48 Ihr Problem zusammen.

Das Problem ist:

.....

.....

.....

Es beeinträchtigt mein Leben, weil:

.....

.....

.....

Es ärgert mich, weil:

.....

.....

.....

Ich muss es bald klären, weil:

.....

.....

.....

# Arbeitsblatt 50    Lösungen finden

---

Mögliche Lösungen für mein Problem

Bewertung

Ideen

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Arbeitsblatt 51 Den Plan ausarbeiten

Bauen Sie Ihren Plan weiter aus, indem Sie Details über den Zeitpunkt, die beteiligten Personen und das erwünschte Resultat ergänzen.

Wann gehe ich das an?

---

---

---

---

Wer hilft mir dabei?

---

---

---

---

Woran erkenne ich, dass mein Plan funktioniert hat?

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 52    Gesunde Angewohnheiten

Gesunde Angewohnheiten, die ich regelmäßig anwende:

---

---

---

---

---

---

Gesunde Angewohnheiten, die ich noch vertiefen muss:

---

---

---

---

---

---

Gesunde Angewohnheiten, die ich mir gerne zusätzlich aneignen würde:

---

---

---

---

---

---

Gesunde Angewohnheiten, die ich früher hatte und die ich gerne wiederaufnehmen würde:

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 53 Was man oft zu hören bekommt, wenn es um das Abnehmen geht

Kreuzen Sie an, was Sie selbst auch sagen könnten:

- »Ich weiß nicht, wie man eine Diät macht.«
- »Ich kann mir Diätkost nicht leisten.«
- »Ich hasse Sport.«
- »Das Abo für ein Fitnessstudio ist zu teuer für mich.«
- »Es ist doch egal, wenn ich dick bin.«
- »Eine Diät ist mir Moment zu anstrengend.«
- »Ich habe es versucht und kann es nicht.«
- »Ich will keine Diät machen.«
- »Ich esse nun mal gerne Süßigkeiten.«
- »Eine Diät wäre gar nicht gut für mich.«

## Arbeitsblatt 54 Worauf Sie verzichten sollten, um schlanker und fitter zu werden

Kreuzen Sie an, was Sie umsetzen könnten.

- Horten Sie kein Junk Food bei sich zu Hause. Wenn es unbedingt mal sein muss, dann gehen Sie zum Laden und kaufen nur eine Portion davon. Es ist viel schwerer, zu widerstehen, wenn etwas griffbereit in Ihrer Nähe ist.
- Schauen Sie den Inhalt Ihres Einkaufswagens noch einmal genau an, bevor Sie zur Kasse gehen. Zählen Sie die eindeutig ungesunden Lebensmittel. Wenn es mehr als drei sind, legen Sie welche zurück ins Regal.
- Versuchen Sie, ein paar Tage ohne Süßigkeiten auszukommen. Je länger Sie durchhalten, desto weniger Heißhunger haben Sie darauf.
- Greifen Sie zu Diätgetränken oder Wasser anstelle von zuckerhaltigen Limonaden.
- Verzichten Sie auf Brot zusätzlich zum Mittagessen.
- Essen Sie lieber Gegrilltes statt Gebratenem.
- Zählen Sie die Süßigkeiten, die Sie im Lauf eines Tages essen, und nehmen Sie sich vor, die Menge zu halbieren.

## Arbeitsblatt 55 Wie Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern können

Kreuzen Sie die Punkte an, die Sie bereits so praktizieren, und unterstreichen Sie diejenigen, die Sie ausprobieren möchten.

- Vor dem Essen: Gehirn einschalten! Entscheiden Sie sich bewusst für solche Lebensmittel, die gut für Sie sind.
- Holen Sie sich Unterstützung in Ihrem Umfeld. Sie müssen da nicht ganz alleine durch.
- Schließen Sie sich einer Abnehmgruppe an.
- Machen Sie so oft wie möglich das Bestmögliche – und verfallen Sie nicht in ein Alles-oder-Nichts-Denken.
- Setzen Sie sich lieber kleine, aber erreichbare Ziele, als ständig eine große Zahl von Pfunden vor Augen zu haben, die Sie loswerden möchten.
- Vergessen Sie nicht, dass ein Ausrutscher oder auch ab und zu ein ganzer Tag mit ungesundem Essen nicht gleich Ihren ganzen Plan zunichtemacht. Machen Sie es einfach am nächsten Tag wieder besser.
- Abnehmen braucht Zeit. Erwarten Sie keine Wunder über Nacht und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich die Erfolge nicht sofort einstellen.
- Bevor Sie etwas kaufen, das mit »fettarm« bezeichnet ist, lesen Sie die Angaben zu Kalorien und Kohlenhydraten auf der Packung und vergleichen Sie diese mit der »normalen« Version. Manchmal ist der Unterschied nicht so groß, dass Sie bei den »fettarmen« Produkten hemmungslos schlemmen könnten.
- Fragen Sie sich, wie hungrig Sie wirklich sind, bevor Sie essen. Wenn Sie nur aus Langeweile essen würden und nicht, weil Sie tatsächlich hungrig sind, machen Sie lieber etwas anderes. Wenn Sie verärgert oder wütend sind und »den Frust wegfressen« möchten, wenden Sie Methoden aus diesem Buch an, um mit der Verärgerung besser umzugehen. Wenn Sie vor allem durstig sind, trinken Sie erst etwas und urteilen Sie danach, ob Sie noch Hunger haben. Und wenn Sie wirklich hungrig sind, essen Sie nur die Menge, die Ihrem Appetit entspricht. Manchmal genügt schon eine kleine Portion. Den Rest können Sie auch später noch essen.



## Arbeitsblatt 56 Entspannungübung

**Wählen Sie einen ruhigen Ort**, an dem Sie es sich im Sitzen oder Liegen bequem machen können. Ziehen Sie die Schuhe aus, lösen Sie den Gürtel, entfernen Sie alles, was einengend ist, also auch Haarspangen oder -gummis. Sorgen Sie für genügend Licht, damit Sie diese Anleitung ohne Anstrengung lesen können.

**Atmen Sie einmal tief durch die Nase ein** und atmen Sie durch den Mund wieder aus. Sagen Sie Ihrem Körper beim Ausatmen, er solle sich von Kopf bis Fuß entspannen. Atmen Sie normal weiter und konzentrieren Sie sich nun auf die Entspannung einzelner Körperregionen.

**Beginnen wir mit dem Gesicht.** Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Stirn. Glätten Sie alle Falten, entspannen Sie Ihre Augenbrauen. Stellen Sie sich vor, die Spannung würde von Ihrer Stirn und Ihrem Körper wie Schweißtropfen, die von Ihrer Stirn fallen, weichen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Stirn zu entspannen, bevor Sie weitermachen. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Kiefer. Beißen Sie nicht die Zähne zusammen, lassen Sie die Kiefermuskulatur so locker wie möglich. Entspannen Sie auch Ihre Lippen. Achten Sie darauf, dass Ihre Stirn entspannt und Ihr Kiefer locker bleibt.

Halten Sie die Augen gerade so weit offen, dass Sie die Anleitung noch lesen können. Versuchen Sie, auch diese Region zu entspannen. Spüren Sie, wie die Anspannung aus Ihrer Stirn, Ihrer Augenpartie, Ihrem Kiefer, aus Ihrem ganzen Gesicht weicht. Ihr Gesicht ist jetzt weicher und glatter, viel entspannter als vorher. Behalten Sie dies bei, während Sie die Übung fortführen.

Als Nächstes richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den **Nacken- und Schulterbereich**. Lassen Sie die Schultern fallen und die Arme lose baumeln. Die Spannung fließt von Ihrem Nacken über die Schultern hinab, weg von Ihrem Körper. Stellen Sie sich vor, Ihre Schultermuskulatur sei so fest zusammengepresst wie ein nasses Stück Stoff, das Sie auswringen. Lockern Sie Ihre Schultern, als würden Sie den Lappen wieder auseinanderfalten und ausschütteln. Lassen Sie die Spannung aus Nacken und Schultern weichen, während Sie zum nächsten Teil der Übung übergehen.

Befassen Sie sich nun wieder kurz mit Ihrem Gesicht. Ist dort noch eine kleine Verspannung vorhanden oder hat sich eine von Neuem gebildet? Falls ja, entspannen Sie diesen Bereich noch einmal.

**Als Nächstes sind Ihre Arme an der Reihe.** Beginnen Sie bei den Schultern, lassen Sie die Spannung aus dieser Muskelpartie weichen. Spüren Sie, wie sich Ihre Arme entspannen, wenn Sie sie locker fallen lassen. Entspannen Sie Ihre Hände und die Finger. Stellen Sie sich vor, dass die Verspannung aus Ihrem Körper fließt, durch die Arme, über die Hände, durch die Finger. Lassen Sie die Spannung davonschmelzen und von Ihren Fingerspitzen wie Eis, das langsam in der Sonne schmilzt, auf den Boden tropfen. Konzentrieren Sie sich nun wieder auf die Schulterpartie und ob dort noch Reste von Verspannungen spürbar sind. Lassen Sie die Entspannung von Ihrem Gesicht über Hals und Schultern Ihre Arme hinabfließen, bis in die Hände und Fingerspitzen.

**Nun widmen wir uns dem Brust- und Bauchbereich.** Atmen Sie weiterhin normal, aber lassen Sie bei jedem Ausatmen ein wenig Spannung aus Ihrem Körper weichen. Fühlen Sie, wie sich die Entspannung beim Ausatmen in Brust und Bauch ausbreitet. Lassen Sie sich Zeit, bis die Verspannungen ausgeatmet sind, und holen Sie mit jedem neuen Atemzug ein wenig mehr Entspannung in Ihren Körper.

Konzentrieren Sie sich jetzt ganz auf Ihren Bauch. Entspannen Sie Ihre Bauchmuskulatur. Lassen Sie sie weich werden, das fühlt sich angenehmer an. Fühlen Sie, wie Ihr Körper zunehmend gelöster wird, vom Kopf über die Schultern bis zu Ihrer Brust und Ihrem Bauch. Sollten Sie an irgendeiner dieser Stellen noch Verspannungen spüren, lassen Sie diese ebenfalls los.

**Zum Schluss sind Ihre Beine an der Reihe.** Falls Sie sie verschränkt hatten, legen Sie sie jetzt gerade und locker nebeneinander. Entspannen Sie auch die Muskeln in dieser Region, zuerst die Ober-, dann die Unterschenkel, bis hinunter zu den Füßen und Zehen. Stellen Sie sich vor, wie die Verspannungen Ihre Beine hinabgleiten und Ihren Körper über die Füße verlassen.

**Jetzt zählen Sie langsam von eins bis zehn.** Versuchen Sie, bei jeder Zahl ein wenig mehr zu entspannen. Konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Muskelgruppen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen und wenn Sie irgendwo noch eine Verspannung spüren, lassen Sie sie aus Ihrem Körper fließen.

**Eins:** Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gesicht und lassen Sie die verbliebenen Spannungen los.

**Zwei:** Lassen Sie Ihre Schultern noch weiter fallen und spüren Sie, wie die Spannung im Nacken und in den Schultern nachlässt.

**Drei:** Fokussieren Sie sich auf die Arme, Hände und Finger. Lassen Sie sie noch lockerer werden.

**Vier:** Atmen Sie aus und fühlen Sie dabei, wie auch die letzten Verspannungen aus Ihrer Brust weichen.

**Fünf:** Lassen Sie Ihren Bauch noch ein wenig weicher werden.

**Sechs:** Entspannen Sie Ihr rechtes Bein noch etwas mehr. Lassen Sie es bequem und locker liegen.

**Sieben:** Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr linkes Bein. Es kann noch ein wenig entspannter werden.

**Acht:** Gehen Sie noch einmal Ihren ganzen Körper von oben bis unten durch. Wenn Sie jetzt noch Verspannungen fühlen, lassen Sie sie aus Ihrem Körper fließen.

**Neun:** Wenn Sie jetzt ausatmen, bemerken Sie, dass Sie langsamer und leichter atmen, weil Sie Ihrem Körper erlaubt haben, herunterzufahren, den Stress des Tages hinter sich zu lassen und zu entspannen.

**Zehn:** Genießen Sie den Moment.

Prägen Sie sich dieses Gefühl der völligen Entspanntheit am Ende der Übung gut ein. Merken Sie, wie anders als zu Beginn der Übung Sie sich fühlen? Auch Ihre Muskeln sollten sich an dieses Gefühl erinnern, damit Sie es bei Bedarf wieder herbeiführen können. Merken Sie, dass auch Ihre Gedanken ruhiger geworden sind? Sie sind jetzt einfacher, zu fassen, und es fällt Ihnen leichter, sich auf das zu konzentrieren, was im Moment am Wichtigsten ist. Wenn Sie die Entspannungsübung abgeschlossen haben, nehmen Sie sich ein Ziel oder einen Gedanken vor, der Ihrer Aufmerksamkeit bedarf. Konzentrieren Sie sich ausschließlich darauf und denken Sie jetzt die Sache konsequent bis zum Ende durch.

## Arbeitsblatt 57 Worauf können Sie in schwierigen Situationen zurückgreifen?

Denken Sie an eine Situation, als Sie etwas unbedingt erledigen mussten und unerwartete Hindernisse auftauchten. Wie haben Sie das Problem gemeistert? Worauf haben Sie zurückgegriffen? Schreiben Sie auf diesem Blatt ein aktuelles Problem auf und beantworten Sie die anschließend gestellten Fragen, um herauszufinden, auf wen oder was Sie bauen könnten, um das Problem zu lösen.

Das Problem ist:

---

---

---

**Wer?** Wer kann mir helfen, wenn ich es nicht alleine schaffe?

---

---

---

**Was?** Was mache ich sonst, wenn ich etwas unbedingt erledigen muss und mir überhaupt nicht danach ist?  
Was kann ich in diesem Fall tun?

---

---

---

**Wo?** Wo kann ich um Hilfe bitten, wenn ich es alleine nicht schaffe?

---

---

---

**Wann?** Wann fällt es mir am leichtesten, etwas zu erledigen, wenn es mir nicht so gut geht? Morgens oder eher am Abend?

---

---

---

**Wie?** Wie bringe ich mich dazu, eine Aufgabe zu erledigen, auch wenn ich gestresst bin?

---

---





## Arbeitsblatt 6o Eine gute Entscheidung finden

---

Mögliche Optionen	Vorteile	Nachteile
Option 1:	..... .....	..... .....
Option 2:	..... .....	..... .....
Option 3:	..... .....	..... .....

---

Themen	Rangfolge	Beste Option
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## Arbeitsblatt 61 Wie ich mit meiner Bipolaren Störung umgehen möchte

Methoden, die ich gelernt habe, um meine Schwächen, meine Stärken und meine Symptome besser zu erkennen:

---

---

Wie ich mich selbst und die Erkrankung noch besser kennenlernen möchte:

---

---

Wie ich die Methoden in diesem Buch üben und meine Fähigkeiten zur Bewältigung der Erkrankung weiter vertiefen kann:

---

---

Wie ich aus jeder neuen Krankheitsepisode lernen kann, damit ich das nächste Mal weiß, worauf ich achten sollte:

---

---

Wie ich weiter daran arbeiten kann, die Erkrankung zu akzeptieren und alles zu tun, was in meiner Macht steht, um gesund zu bleiben und ein gutes Leben zu führen:

---

---

Was ich vermeiden sollte, um keinen Rückfall zu provozieren:

---

---

Wie ich eine Medikation finden kann, mit der ich mich so wohlfühle, dass ich dabeibleibe:

---

---

## Arbeitsblatt 62 Ziele setzen

Aktuelle Aktivitäten, Verpflichtungen und Interessen	Priorität			Reihenfolge
	Hoch	Mittel	Gering	
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....
.....	H	M	G	.....



## Arbeitsblatt 63 Hindernisse aus dem Weg räumen

---

**Ziel:** Rückfälle vermeiden

*Mögliche Störfaktoren:*

.....

*Was ich dagegen tun kann:*

.....

.....

---

**Ziel:** Die Anfänge einer neuen Krankheitsepisode rechtzeitig erkennen

*Mögliche Störfaktoren:*

.....

*Was ich dagegen tun kann:*

.....

.....

---

**Ziel:** Bei ersten Symptomen einer neuen Episode rechtzeitig gegensteuern

*Mögliche Störfaktoren:*

.....

*Was ich dagegen tun kann:*

.....

.....

---

**Ziel:** Falsche Annahmen erkennen und korrigieren

*Mögliche Störfaktoren:*

.....

*Was ich dagegen tun kann:*

.....

.....

---

**Ziel:** Veränderungen der Aktivität und erkrankungsbedingte Überreaktionen erkennen und korrigieren  
*Mögliche Störfaktoren:*

---

*Was ich dagegen tun kann:*

---

---

## Hilfreiche Impulse **Wie man einen Anfang findet**

Die folgenden Schritte helfen Ihnen dabei, einen Anfang zu finden, der Sie den Teufelskreis der Trägheit durchbrechen lässt und der dem Vermeiden und Aufschieben ein Ende setzt:

- Fangen Sie klein an.
- Nehmen Sie sich nur eine Sache auf einmal vor.
- Legen Sie einen Zeitpunkt fest, zu dem Sie anfangen möchten.
- Finden Sie kleine Tricks, mit denen Sie sich selbst an die Aufgabe erinnern.
- Gehen Sie die Liste Ihrer Gründe durch, wieso Sie aktiv werden sollten (Arbeitsblatt 29).
- Hören Sie auf, sich einzureden, Sie würden sowieso nichts zustande bringen. Gehen Sie die Sache an, auch wenn Ihnen nicht danach ist.

## Tipps zum Ausfüllen des Wochenplans

- Tragen Sie ein, wann Sie aufstehen und schlafen gehen wollen.
- Tragen Sie regelmäßige Aktivitäten wie Arbeit oder Verabredungen ein.
- Planen Sie jeden Tag wenigstens eine angenehme Aktivität ein.
- Reservieren Sie genügend Zeit, um wenigstens eine Aufgabe vollständig erledigen zu können.
- Planen Sie realistisch. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.

## Wie man für einen guten Schlaf sorgt

Wenn Sie Einschlafprobleme haben, versuchen Sie Folgendes:

**Regelmäßigkeit:** Versuchen Sie immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch an den Wochenenden.

**Nachts schlafen:** Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen und bis spät abends aufzubleiben. Ist Ihr Schlafrhythmus bereits durcheinander, erarbeiten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Plan, um wieder zu normalen Zeiten zu schlafen.

**Das Bett ist nur zum Schlafen da:** Sie sollten im Schlafzimmer nicht fernsehen, essen, lesen oder Büroarbeiten erledigen. Lassen Sie es zu einer Routine werden, das Zubettgehen nur mit schlafen zu verbinden.

**Behaglichkeit:** Machen Sie es sich in Ihrem Bett mit Kissen, Decken und bequemer Kleidung gemütlich, sodass Sie sich richtig wohlfühlen.

**Herunterfahren:** Bereiten Sie sich wenigstens eine Stunde vorher auf das Schlafengehen vor, indem Sie für eine ruhige Umgebung sorgen und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen.

**Wachmacher vermeiden:** Eine Tasse heiße Schokolade oder Kaffee, ein paar Zigaretten oder ein Dessert können abends gut schmecken, aber bei Menschen, die empfindlich auf Koffein, Nikotin oder Zucker reagieren, erschweren sie das Einschlafen. Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden, können eine späte Mahlzeit oder stark gewürzte Speisen den Magen reizen und Sie wachhalten.

## Was man bei Schlafstörungen vermeiden sollte

Hier eine Liste von häufigen Ursachen für Schlafstörungen und Vorschläge, wie Sie damit umgehen können.

**Koffein:** Kaffee am Abend ist keine gute Idee, denn das darin enthaltene Koffein kann Sie wachhalten. Wenn Sie an einem kalten Abend gern einen heißen Kaffee trinken, kaufen Sie für abends und nachts koffeinfreien Kaffee.

**Internet:** Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie nicht wieder auf, um im Internet zu surfen. Sie werden höchstwahrscheinlich nicht müde davon, sondern angeregt und bleiben weiter wach.

**Fernsehen und Lesen:** Wollen Sie abends noch ein wenig fernsehen oder lesen, suchen Sie etwas aus, das Sie nicht wachhält. Ein langweiliges Buch oder eine Wiederholung im Fernsehen sind geeignet. Vermeiden Sie dagegen Sendungen, in denen Streit oder Gewalt gezeigt wird. Serienfolgen mit offenem Ende und Dokumentarfilme zu belastenden Themen sind ebenso wenig förderlich für einen guten Schlaf.

**Haushalt:** Stehen Sie nicht auf, um die Wohnung zu putzen, selbst wenn Ihnen die Gedanken an unerledigte Arbeiten im Haushalt nicht aus dem Kopf gehen wollen. Körperliche Arbeit mitten in der Nacht bewirkt das Gegenteil von Muskelentspannung und hält zudem Ihren Geist wach. Auf diese Art und Weise finden Sie keine erholsame Nachtruhe.

**Sport:** Auch wenn sportliche Betätigung anstrengt und müde macht, ist es keine gute Idee, sich unmittelbar vor dem Schlafengehen sportlich zu betätigen oder deswegen aufzustehen, wenn man nicht in den Schlaf finden kann. Körperliche Aktivität stimuliert Körper und Geist. Wenn Sie gerne Sport treiben, trainieren Sie lieber am Tag.

## Wie man sein Gewicht kontrollieren und fitter werden kann

- Lesen Sie ein Buch über Diäten.
- Machen Sie jeden Tag einen Spaziergang.
- Schließen Sie sich einer Abnehmgruppe an.
- Wischen Sie den Fußboden, mähen Sie den Rasen, harken Sie Laub.
- Lesen Sie die Inhaltsangaben auf den Lebensmittelverpackungen.
- Kaufen Sie gesündere Lebensmittel.
- Essen Sie mittags zusätzlich ein Stück Obst.
- Finden Sie Ihr Lieblingsgemüse.
- Kochen Sie öfter selbst.
- Machen Sie ein Gymnastikprogramm im Fernsehen mit.
- Dehnen Sie Ihre Spaziergänge mit dem Hund aus.
- Tragen Sie einen Schrittzähler.
- Spielen Sie mit einem Kind – das hält Sie auf Trab!