

## Schwelle zwischen Depression und Manie unterbrechen

Die Achterbahn der Gefühle.

*Manie:* Du fährst durch die Gefühls-Achterbahn und kommst aus dem Looping nicht mehr heraus.

*Depression:* Die Gondel der Gefühls-Achterbahn springt im Looping auf. Du fällst direkt in den Tunnel der Depression.

1. Wo steh ich gerade? Auf der Schwelle zur Manie oder zur Depression?

---

2. Was genau hat mich auf diese Schwelle gebracht? Ursache

---

---

3. Was kann ich tun, um das Umschlagen der Stimmung zu verhindern?

Gedankenspirale unterbrechen

*Manie (Was bringt mich zur Ruhe? Entspannung etc.)*

---

---

---

*Depression (Was würde mir Spaß machen, um mich aus der Depression zu holen? Hobbys etc.)*

---

---

---

4. Tagesaufgaben/Kraft einteilen

**Wenn die Manie von Dir verlangt über Deine Kräfte hinaus zu gehen, werde ruhiger!**

**Wenn die Depression von Dir verlangt nichts zu tun, werde aktiv!**

Es ist wichtig seine Kräfte einzuteilen. Während man sich in der Manie zur Ruhe „zwingen“ muss, besteht in der Depression die Möglichkeit, sich mit ganz kleinen Aufgaben und Tätigkeiten aus dem Tunnel zu holen. Meist hilft dann schon irgend etwas zu tun was einem selbst Spaß macht. Hobbys zum Beispiel.

**Im Alltag kommt es meist darauf an, das Gegenteil von dem zu tun, was eine bipolare Störung von Dir verlangt.**