Erscheint am 14.11.2026
288 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0798-6

David J. Miklowitz

Gut leben mit bipolarer Störung

Praktische Strategien für Stabilität und Selbstbestimmung im Alltag

Ein Wegweiser zurück in ein selbstbestimmtes Leben

• Vom führenden Experten für bipolare Störungen
• Für Betroffene, Angehörige & Fachpersonen gleichermaßen wertvoll
• Mit vielen Tools & Arbeitsblättern für direkte Anwendung

Wie lässt sich ein erfülltes Leben führen, wenn die eigenen Stimmungen Achterbahn fahren?
Der international renommierte Bipolar-Forscher David J. Miklowitz zeigt in diesem Ratgeber, dass Stabilität, Selbstbestimmung und Lebensfreude trotz – und mit – einer bipolaren Erkrankung möglich sind.
Statt theoretischer Erklärungen stehen konkrete, sofort umsetzbare Strategien im Mittelpunkt: Wie erkenne ich Frühwarnzeichen von Depression oder Manie?
Wie reguliere ich Schlaf, Energie und Stress, bevor Symptome die Kontrolle übernehmen? Wie halte ich Beziehungen stabil – in der Familie, in Partnerschaften, im Arbeits- und Studienalltag?
Und wie gehe ich mit quälender Angst, Reizbarkeit oder suizidalen Gedanken um?

Miklowitz verbindet jahrzehntelange klinische Erfahrung mit einfühlsamen Beispielen aus der Praxis und stellt leicht verständliche Werkzeuge zur Verfügung.
Dieses Buch bietet Menschen mit bipolarer Störung – ebenso wie ihren Angehörigen – einen klaren und wissenschaftlich fundierten Weg, die eigenen Stimmungen besser zu verstehen, Krisen abzufedern und wieder mehr Freiheit im Alltag zu gewinnen.

Zielgruppe:
Menschen, die unter einer bipolaren Störung leiden, sowie

Angehörige und Fachleute

Autorenprofil

David J. Miklowitz

Dr. Miklowitz ist Professor für Psychiatrie in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie am UCLA Semel Institute sowie Senior Clinical Research Fellow am Department of Psychiatry der Universität Oxford. Seine Forschung konzentriert sich auf familiäre Einflussfaktoren und familienbasierte Interventionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit bipolarer Störung.