

SHG

BIPOLAR

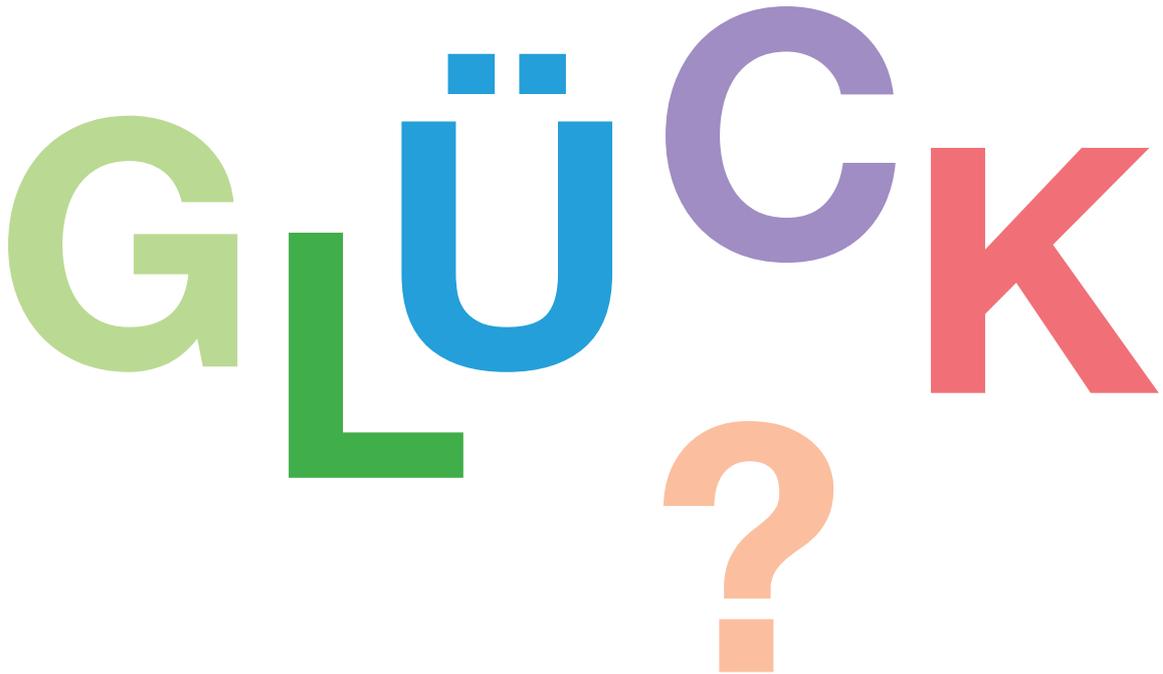
**Selbsthilfegruppe
Bipolar**

Homburg, 2018-04-10

Themen (2018-04-10)

- 1.) was ist Glück?
- 2.) was kann ich tun, damit es mir
wirklich schlechter geht?
- 3.) was ist die Mitte?

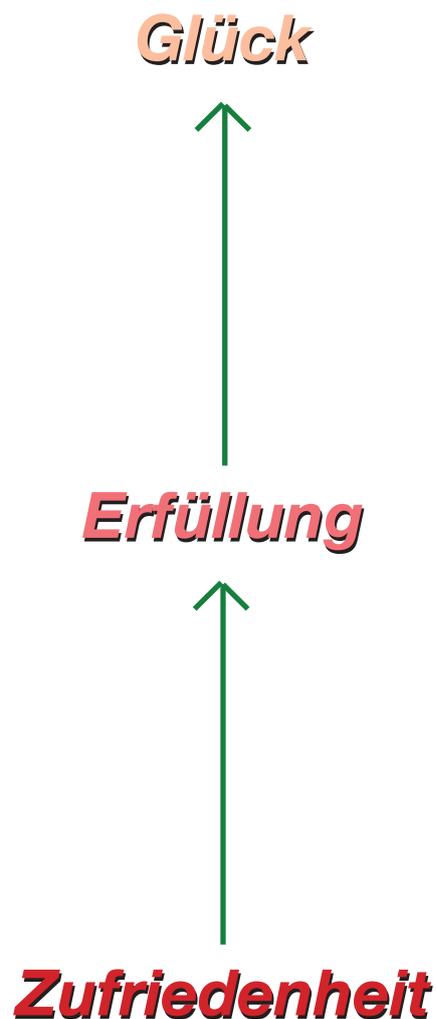
1.) was ist



- Zufriedenheit +++
- ein (momentaner) Zustand
- Abwesenheit von Unglück
- Erfüllung
- positives Gefühl
- fragil
- kommt und geht in Wellen
- subjektiv
- Zeit + Wahrnehmung
- bereit sein ist alles
- etwas erreicht haben
- frei von Schuld (finanziell + Verantwortung und negativen Gedanken)

Glück ist...

- jeden zu lieben und geliebt zu werden
- Fehler zu **akzeptieren**
- miteinander **teilen**
- **gutes Umfeld**
- sinnvolle **Werte**
- sinnvolle **Ziele**

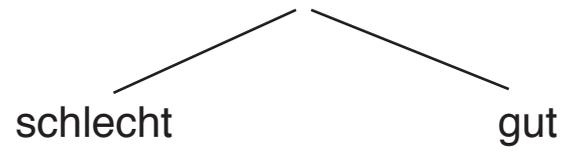


2.) was kann ich tun, damit es mir wirklich schlechter geht?

- Medis abrupt absetzen
- traurige Musik hören
- sich vernachlässigen
- Bude vermüllen
- ungesunde Ernährung
- Krankheit nicht akzeptieren
- diskutieren mit Ignoranten
- sich isolieren
- schlechte Gesellschaft
- Ärzte und Therapeuten meiden
- Therapie anderen überlassen
- Unglücksnachrichten verfolgen
- **Selbstvorwürfe**
- katastrophieren

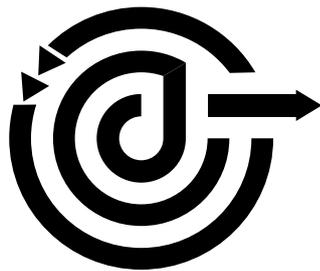


***Frau Dr. Google fragen, was zu tun ist, wenn
es mir schlecht gehen sollte:***

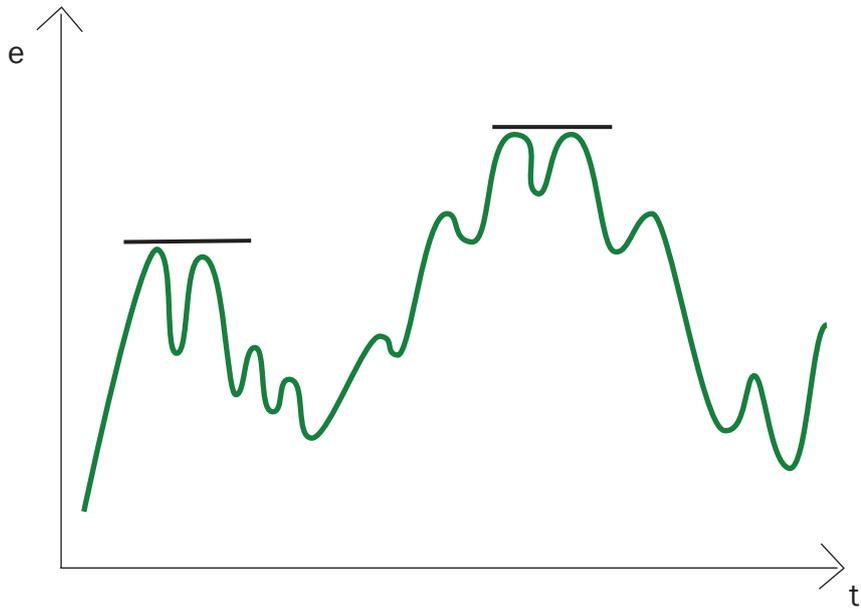


3.) was ist die Mitte?

- die Mitte des Körpers ist der Bauchnabel
- die Mitte befindet sich zwischen zwei in Opposition stehende Extreme
- die Mitte ist der „Goldene Weg“
- die Mitte ist zentriert

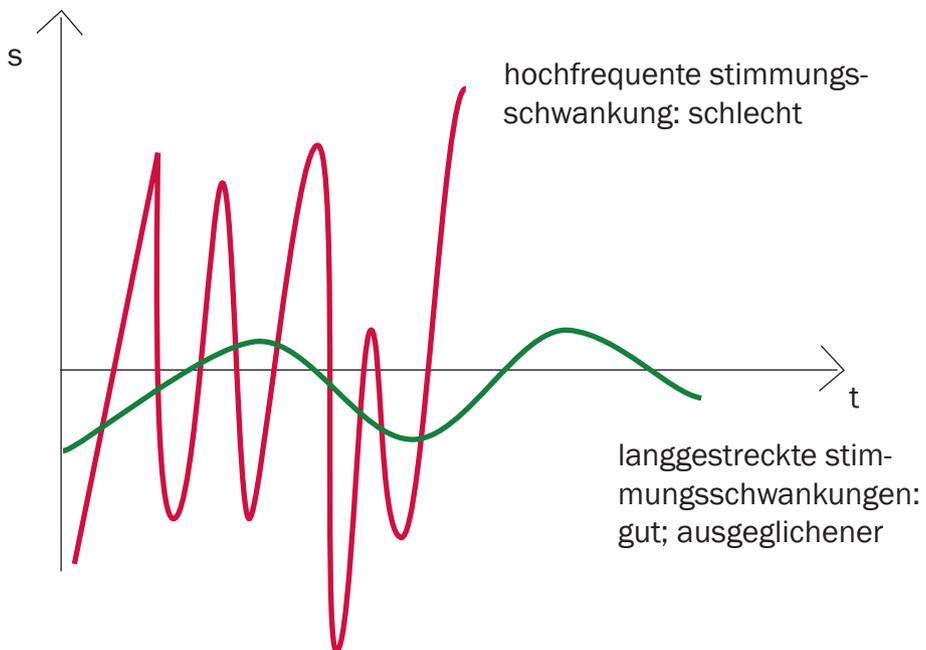


EEG (elektro-enzephalogramm = messung der hirnströme)



legende: e = elektro-skala — = signifikante amplituden
t = zeit ^ = hirnströme

stimmungsschwankungen



legende: s = stimmung
t = zeit