Bipolar Balance ABC – Non-medikative Prophylaxe von A bis Z

Bipolar und Balance – was zunächst wie ein Widerspruch erscheint, lässt sich mit Hilfe dieser Liste aufheben. Es gibt zahlreiche Werkzeuge, um in gesunden Zeiten vorzubeugen und den extremen Amplituden Deiner Stimmungsschwankungen zu begegnen – ergänze die Liste mit allem, was Dir hilft.

A… wie „Aha"-sagen-und-offen-bleiben, Angst, Allmacht, Affirmationen, atmen …oder…
ACHTSAMKEIT ist eine der besten Verbündeten für Bipolar-Balance. Sei achtsam, beobachte, was ist, gestehe es Dir ein uns lass es da sein.

B… wie Balance, begrenzen, blau, beten, Bücher …oder …
BEWEGUNG. Ob Energie überfliesst oder fehlt – Bewegung gleicht aus und bringt uns zurück in den Körper.

C… wie Carpe Diem, Coolness, Chakrenlehre …oder …
CHANTEN von Mantras etc. Finde heraus, welche der unzähligen alternativen Heilmethoden aus aller Welt für Dich als Therapie-Ergänzung passt.

D… wie Distanz, Duft … oder …
DANKBARKEIT ist eine effektive Praxis für ein tägliches Ritual. Die Eingrenzung auf 5 Dinge hilft mir, das Ausufernde der Manie zu beschwichtigen, bzw. ringt mir trotz depressiver Graufärberei noch ein paar kleine Farbkleckse ab. Am besten vor dem Einschlafen laut aufzählen oder notieren.

E… wie Erfahrung, Engel … oder…
ERNÄHRUNG. Was Hippokrates wusste: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein". Verzichte weitmöglichst auf Zucker, Fastfood, Fertignahrung, Zusatzstoffe, Limo, Alkohol. Achte auf reichlich Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, vollwertige und frische Kost.

F… wie Freunde, Familie, Friede, Filme … oder…
FREIHEIT. Das Gegenteil von Opfer sein. Toll, wenn wir dennoch das Gefühl haben, die Zügel prinzipiell selbst in der Hand zu halten. In jedem Fall haben wir die Freiheit, wie wir auf Angriffe von aussen und innen reagieren.

G… wie Gleichmut, grün, Gurus, Gelassenheit, Garten, gestalten… oder…
GEFÜHLSMANAGEMENT lässt sich lernen. Anleitung – übe folgendes: Erkennen. Weder hingeben noch bekämpfen. Atmen. Beobachten. Distanz. Hinterfragen. Entspannen. Schreiben. Integrieren.

H… wie Humor, H2O… oder…
HUNDE. Haustiere. Die besten Ärzte. Sie „lieben" bedingungslos. Brauchen uns, holen uns raus (an die frische Luft). Wirken rundum ausgleichend.

J… wie Ja… oder…
JETZT! So heisst ein Buch von Eckart Tolle. Lies überhaupt soviel du kannst und: sei jetzt hier.

K wie Kommunikation, Karma, Kino… oder…
KLARHEIT und Fokus im Denken, Reden, Handeln lohnt sich. Je klarer wir selbst sind, desto klarer werden die Antworten, die wir erhalten.

L… wie Liebe, Lust, Lithium, loslassen … oder…
LACHEN ist oft die beste Medizin. Und Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

M… wie Mantra, Mandala, Mudra, Medikamente, Miteinander, malen… oder…
MEDITATION hinterlässt bleibende Spuren in unserem Gehirn – sie hemmt dauerhaft die Aktivität in den Hirnzentren, die Angst, psychische Krankheiten und Aufmerksamkeitsstörungen hervorrufen.

N… wie Nachsicht, neutral, Natur… oder…
NEUSTART. Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weiter gehen. „Fall 7 times, stand up 8." Nur niemals aufgeben.

O… wie „Oha", Osho, Oberhand … oder…
OM. Das Singen, bzw. die Rezitation von Om bringt den Körper in harmonische Schwingungen. 5-10 Minuten Singen von Om kann aus depressiven Stimmungen heraus holen. Mehr dazu in meinen Musenfunken.

P… Präsenz, Plüschtiere, „Pah" … oder…
PLAN. Willst du gelebt werden oder willst du eigene Visionen empfangen und deinen Zielen folgen?

***Q… wie* QUATSCH** machen! Das innere Kind spielen lassen. Nur nicht alles so ernst nehmen!

R… wie Ruhe, Regeln, reden … oder…
RITUALE geben Sicherheit und helfen in Stresssituationen. Und sie bedeuten Heimat. Siehe auch unter D.

S… wie Schamanismus, singen, stricken… oder…
SELBSTLIEBE schenkt uns innere Stärke und emotionale Stabilität, macht uns großzügig, tolerant, erfolgreich und attraktiv für andere. Wir sind gnädiger und freundlicher mit uns selbst und tun alles, damit es uns gut geht.

T… wie tanzen, töpfern … oder…
TEE oder Wasser statt zuckerhaltige Limonade und Alkohol. So einfach.

***U… wie* UNTERBEWUSSTSEIN**. Es ist nicht zu unterschätzen. Lerne es kennen und für dich einzusetzen; z.B. mit NLP. Oder frag die Muse.

V… wie Visualisieren, Verständnis …oder…
VERTRAUE ins Leben. Jede Phase endet. Und die Zustände sind reversibel.

W… wie Wertfreiheit, Würde …oder…
WÜNSCHE. Wünsche Dir etwas und glaube daran. Dann lass los.

X… wie: Lasse Dir* KEIN X FÜR EIN U *vormachen! Entlarve deine inneren Dämonen und bleibe bei dir.

***Y… wie* YOGA.** Stärkt Körper und Seele. Übe regelmässig.

Z… Zen, Zuflucht, zeichnen … oder…
ZUVERSICHT. Verliere sie nicht. Du bist nicht allein („You are not alone"). Wir sind viele. Und wir schaffen es!

Ein Alphabet von Nathalie Karg/DIEBIPOLAREMUSE.jimdo.com