

TITEL - NAMEN FÜR MEIN BUCH

-deutsch-

Achterbahn / Cyclone  
 (Zwischen) Himmel + Hölle  
 (Bipolares) Sammelsurium  
 Zuviel  
 Über-mässig  
 Drunter + Drüber  
 Extreme  
 BIP  
 Leben mit BIP  
 Mein bipolares Leben  
 Geliebtes krankes Gemüt  
 Genese geliebtes Gemüt  
 Gehirn + Gemüt  
 Wo ist die Mitte?  
 Welche Farbe hat die Mitte?  
 Wie fühlt sich die Mitte an?  
 Mehr!  
 Ich bin anders - ich fühle mehr  
 endlose Gefühle  
 grenzenlose Gefühle  
 Auf und Nieder (...Immer wieder)  
 Auf + Ab  
 Jojo der Gefühle  
 drüber raus  
 Es lauert in meinem Gehirn  
 Zacken statt Kurven  
 nicht mehr normal?  
 Berg + Tal  
 weniger ist mehr  
 Kontraste  
 Jenseits der Mitte  
 Was liegt neben dem grünen Bereich?  
 von innen nach außen  
 Das Untier in mir  
 verbrennen+erstarren  
 Feuer + Eis  
 Dunkel+Hell  
 schwarz+Weiß+Bunt  
 1. Hilfe für Bipolare, Designer und andere Zeitgenossen  
 Abgründe  
 Drahtseilakt  
 schwindelig  
 Omnipotenz und Würstchen  
 Ein ungewöhnliches Leben  
 (Schönheits-)fehler im Gehirn  
 Auf der Schaukel  
 Xtreme einer 2poligen  
 Meine bipolare Wunderwelt  
 fliegen + abstürzen  
 Tausendfühler  
 Aufstieg + Fall  
 Jahreszeiten  
 bipolares Schatzbuch  
 Ich glaub' ich spinne  
 Meine Verrücktheit  
 Toll  
 überdimensional  
 Außer Rand und Band  
 Närrisch+Leblos  
 Grafik-Design, Lithium und andere Schutzengel  
 Der fliegende Teppich  
 Gegensätze  
 Grenzgänge  
 Licht + Dunkel  
 Wechselbäder  
 1000 Wege, die Klappe zu vermeiden  
 unausgeglichen  
 Früchte + Scherben  
 Meine zweipolige Unordnung

TITEL - NAMEN FÜR MEIN BUCH

-englisch-

Cyclone  
 Heaven + Hell  
 too much  
 under-over, down+high  
 Extreme  
 My way  
 BIP  
 Life with BIP  
 My Book (about living with a bipolar disorder)  
 Bipolar Life  
 insane in the brain  
 Where is the middle?  
 What colour is inbetween?  
 More!  
 Beeing different - Feeling more  
 Endless Feelings  
 up + down  
 over it  
 cross the border  
 less is more  
 Contrasts  
 Moodswing  
 off the line  
 inside out  
 the monster inside  
 Fire + ice  
 burn+freeze  
 First Aid  
 Soulfood from a bipolar D-signer  
 Is Nat nuts?  
 Vertigo  
 Looking for Balance  
 A life less ordinary  
 Looking for Balance  
 winding road  
 lifeXtreme  
 twilightzone  
 La locura y el abismo  
 biochemical tango  
 Nat's bipolar wonderworld  
 Seasons  
 My Crazyness  
 Face it  
 Take it easy  
 Am I crazy?  
 Flying carpet  
 Bipolar Lifesoup  
 Boarderwalks  
 changes  
 How to avoid the nutshouse  
 unlimited  
 No Limits  
 Mrs. Jones

INHALT CYCLONE-BUCH

Titel  
 Innendeckblatt  
 Danksagung (Alhamdulillah)  
 Widmung  
 Opener  
 Inhalt  
 Vorwort von mir (warum und für wen)  
 Einführung von Frau PB  
 Einführung von Frau K

1. KAPITEL: WHO'S CRAZYNAT?

Doppelseite Opener (Fragezeichen+Blumiface?)  
 Steckbrief: wanted/gesucht  
 Kurzbeschreibungen von Mitmenschen  
 Bild mit Pfeilen (wie Ausschneide- und Anziehpuppe)  
 Lebenslauf /Musengeschichte)  
 Kindheit: Kinderkunst, Kinderfotos, 1. Zeugnis, Gedicht: kleine Hex, Muppets,...  
 Adoleszenz: Entwicklung, Zeichen am Horizont (Tagebuchauszüge)  
 Familie + Großeltern: Kurzportraits

2. KAPITEL: DIAGNOSE MANISCH-DEPRESSIV - LEBENSLÄNGLICH!?

Doppelseite Opener (Manie + Depression - Typobild?)  
 Was ist bipolar? - Kurze Erläuterung, Zusammenfassung  
 Fachbericht  
 Not alone - andere Patientenberichte  
 Betrachtung über Zweipoligkeit überall, yin und yang, Gegensätze  
 Frage? Ab wo „krank“? - Smileytable  
 persönl. Story: 1. Depr ., 1. Manie, Klappe - bebildert, mit Stimmen von Mitmenschen, Tabelle  
 Todfeind Depression (Illus)  
 geliebte Manie (viele Illus, u.a. 3 Ausklapper: „überdimensional“, Spiel, Kurve im Kalender)  
 Gehirn

3. KAPITEL: FLUCH ODER CHANCE? LEBEN MIT DER ZWEIPOLIGKEIT.

Doppelseite Opener (Waage, Zitate?)  
 Schock, Trauma, Verarbeitung  
 Erste Hilfe: Lithium, soziales Love-Netz, Ventile: Flamenco, Tagebücher,...  
 Ängste  
 Erkenntnisse  
 Schutzengel/Karl  
 Soulfood/Kostbarkeiten (Gedichte, Zitate, Texte, Zauberalphabet)  
 Zukunftsperspektiven und visualisierte Visionen

4. KAPITEL: MEINE LISTEN

Liste meiner Listen  
 alle Listen, teilweise bebildert

Aufruf zum Feedback (Website, Vereinsgründung)  
 Adressen im web und anderswo  
 Literaturhinweise