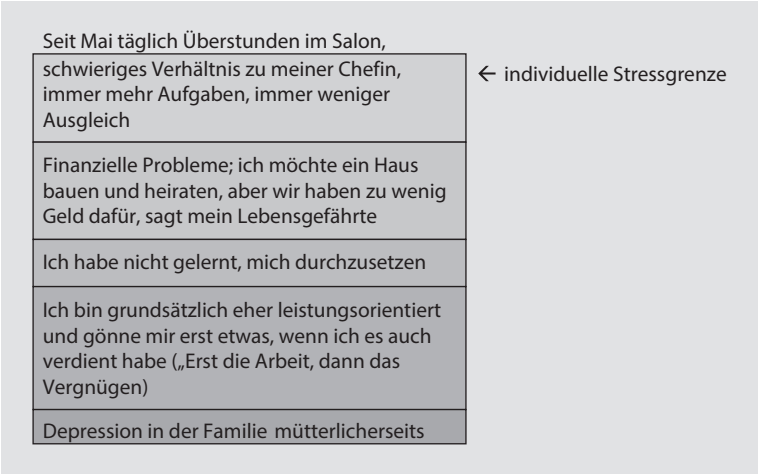
2.2 Das Stressfass

Bei der Entstehung einer Depression spielen viele Faktoren zusammen. Bitte füllen Sie Ihr Stressfass mit genetischen Prädispositionen, Persönlichkeitsmerkmalen, entwicklungsgeschichtlichen Aspekten, Lebensereignissen, andauernden und akuten Belastungsfaktoren usw. und tragen Sie zum Schluss gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Ihre individuelle Stressgrenze ein.



© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung