3.2 Modell der erlernten Hilflosigkeit

Vielfache und zeitlich überdauernde Erfahrungen, von anderen Menschen enttäuscht zu werden oder für die eigenen Probleme keine angemessene Lösung gefunden zu haben, machen hilflos und handlungsunfähig. Die folgende Übersicht soll Ihnen helfen, zu verstehen, welche Erfahrungen Sie diesbezüglich gemacht haben und welche Bedeutung das für Ihr heutiges Verhalten hat.

Hilflosigkeitserfahrungen	Welche Konsequenz hat diese Erfahrung, wenn Sie heute in einer ähnlichen Situation sind?

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