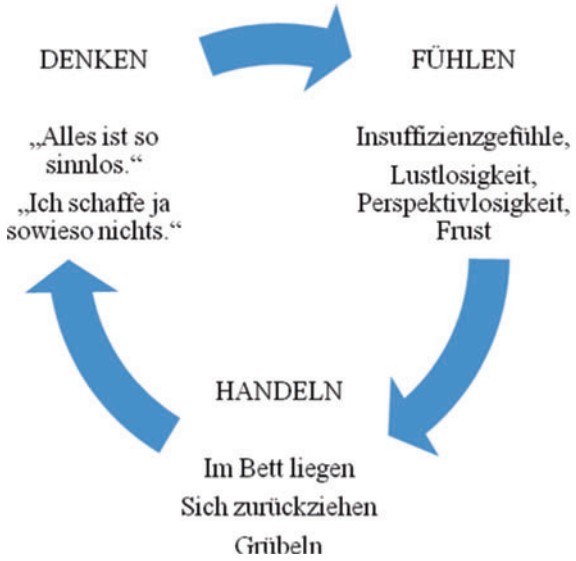
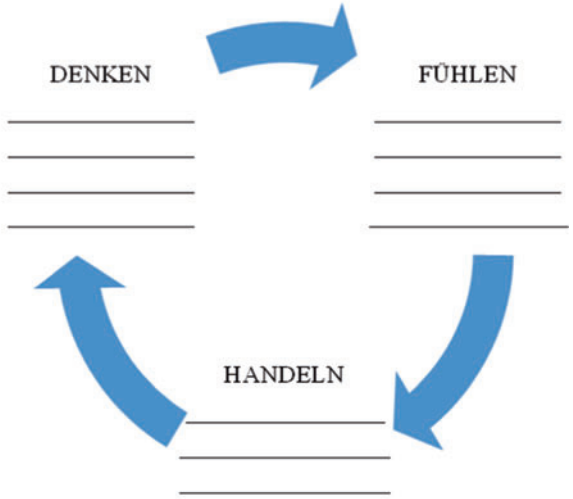
3.3 Teufelskreis der Depression

Dieser Teufelskreis liefert Ihnen ein Beispiel dafür, wie Denken, Fühlen und Handeln zusammenhängen und einander verstärken



Mein eigener Teufelskreis der Depression

Notieren Sie nun hier, welcher Teufelskreis für Sie typisch ist!



Therapieziele – Was konkret möchten Sie lernen oder ändern?

_____

_____

_____

_____

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