

fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,
welches die Aufgabe hat, sich selber
besser kennen zu lernen, um den
Kontakt mit anderen Menschen
möglichst fruchtbar zu gestalten.

Ziele des Fit for Life:



Sozial-kognitiver Prozess bei Depression:

Wahrnehmung	Die Wahrnehmung ist verzerrt, es werden vorwiegend negative Aspekte der Umwelt wahrgenommen.
Interpretation	Die Reize werden negativ interpretiert; die Schuld wird in der eigenen Person gesucht.
Reaktionssuche	Es werden Lösungen gesucht, welche den sozialen Rückzug ermöglicht.
Reaktionsbewertung	Es werden keine positiven Konsequenzen erwartet.
Handeln	Sozialer Rückzug, soziale Unsicherheit.