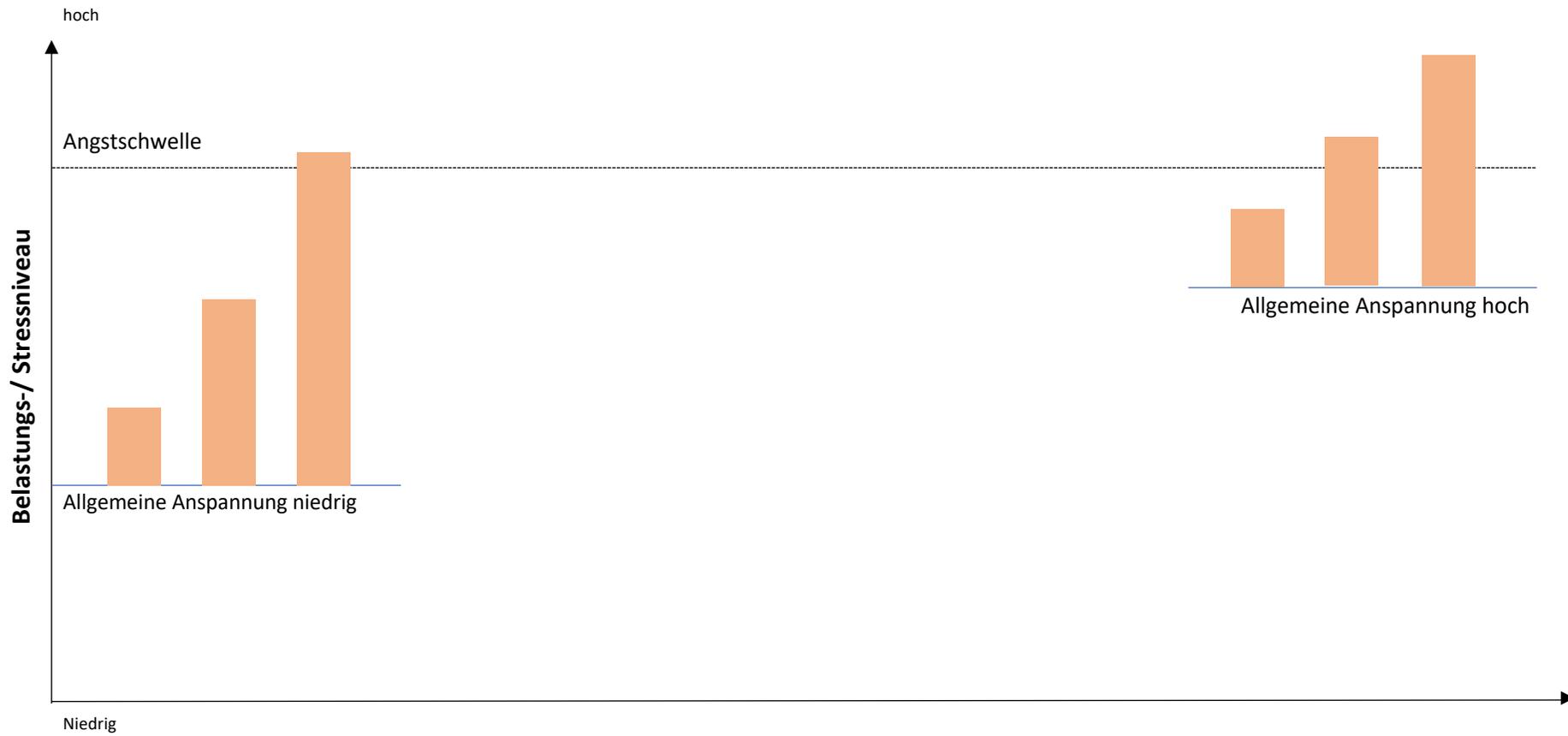


Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Vulnerabilität bedeutet so viel wie „Verletzlichkeit“ und beschreibt die Anfälligkeit dafür, an einer bestimmten Erkrankung zu erkranken. Das sogenannte Vulnerabilitäts-Stress-Modell soll Ihnen die potentiellen Ursachen Ihrer Erkrankung sowie die Zusammenhänge von akuten Belastungen (Balken mit Ziffern 1-3) verdeutlichen. Zudem soll es die Faktoren, die gegebenenfalls bewirken, dass Ihr allgemeines Stressniveau „von Haus aus“ bereits erhöht ist, verdeutlichen. Überlegen Sie sich bitte welche *aktuellen Ereignisse* bei Ihnen in der letzten Zeit für vermehrte Belastung gesorgt haben:

Aktuelle Belastungen:

1. _____
2. _____
3. _____

Welche länger anhaltenden Belastungen könnten dazu geführt haben, dass Ihre allgemeine Anspannung bereits vor der jetzigen Situation erhöht war (unerfüllte Wünsche, hohe Leistungserwartung, nicht hilfreiche Denkmuster)?

Chronische Belastungsfaktoren:
