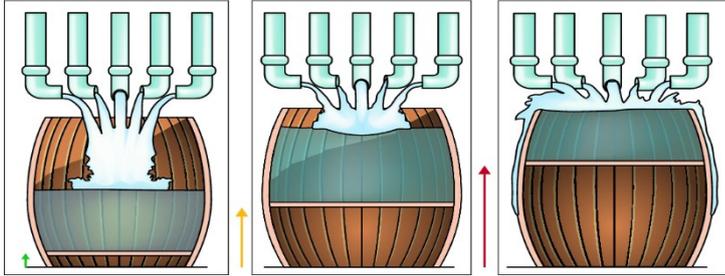




Das „FASS-Modell“

-ein Modell (m)einer psychischen Erkrankung-

Stress
(Prüfungen, soziale Belastungen, schwierige Lebensereignisse, erste Partnerschaft, Drogen)



Ein gängiges Modell in der Psychologie, wie man sich die **Entstehung von Symptomen** erklärt, ist das **Fass-Modell**. Es besagt, dass jeder Mensch eine ganz persönliche Verletzlichkeit/Belastbarkeit hat, die in der Wechselwirkung von Ressourcen (was Ihnen Kraft gibt) und Stressoren (Ihren Belastungen) zur Symptomentstehung führen (wird).

ÜBUNG
MACHT
DEN
MEISTER

Überlegen Sie einmal, welchen **aktuellen** und **vergangenen Belastungen** sie ausgesetzt waren/sind und was sie schon tun, um sich selbst zu helfen, zu entlasten, kurzum über **welche „Ventile“** sie verfügen.

