

Erlernte Hilflosigkeit

Martin E. P. Seligman

Urban und Schwarzenberg – München–Wien–Baltimore 1979

Inhalt

Vorwort	IX
Vorwort zur amerikanischen Originalausgabe	XVI
Kapitel I – Einführung	1
Depressionen	1
Das Sonntagskind	2
Angst und Unvorhersagbarkeit	3
Versagen in der Kindheit	3
Plötzlicher psychosomatischer Tod	4
Kapitel II – Kontrollierbarkeit	8
Willentliche Reaktionen	9
Reaktionsunabhängigkeit und Reaktionskontingenz	11
Experimente zum abergläubischen Konditionieren	16
Kapitel III – Experimentelle Untersuchungen	19
Hilflosigkeit untergräbt die Motivation, Reaktionen auszuführen	20
Gelernte Hilflosigkeit beim Hund	20
Der triadische Versuchsplan	23
Mangelnde Motivation bei verschiedenen Tierarten	24
Allgemeingültigkeit von Hilflosigkeit unter verschiedenen situativen Bedingungen	29
Hilflosigkeit beeinträchtigt die Lernfähigkeit	34
Hilflosigkeit führt zu emotionalen Störungen	37
Kapitel IV – Die Theorie: Heilung und Prävention	42
Darstellung der Theorie	42
Motivationale Störungen	45
Kognitive Störungen	47
Emotionale Störungen	50
Behandlung und Prävention	52
Grenzen der Hilflosigkeit	56
Alternative Theorien	58

Inkompatible motorische Reaktionen	58
Adaptation, emotionale Erschöpfung und Sensibilisierung	62
Physiologische Ansätze bei der-Erklärung von Hilflosigkeit	64
Kapitel V – Depression	72
Formen der Depression	74
Gelernte Hilflosigkeit als Modell der Depression	75
Grundregeln	76
Symptome der Depression und der gelernten Hilflosigkeit	78
Ätiologie von Depression und gelernter Hilflosigkeit	89
Erfolg und Depression	92
Behandlung von Depression und gelernter Hilflosigkeit	95
Prävention von Depression und gelernter Hilflosigkeit	99
Zusammenfassung	101
Kapitel VI – Angst und Unvorhersagbarkeit	103
Definition von Unvorhersagbarkeit	103
Angst und die Sicherheitssignal-Hypothese	107
Die Sicherheitssignal-Hypothese	107
Unvorhersagbarkeit und der Warncharakter der Furcht	109
Magengeschwüre	111
Präferenz für Vorhersagbarkeit	116
Der Zusammenhang zwischen Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit	118
Selbstverabreichung aversiver Stimulation	120
Vermeintliche Kontrolle	122
Systematische Desensibilisierung und Kontrollierbarkeit	124
Zusammenfassung	126
Kapitel VII – Emotionale Entwicklung und Erziehung	128
Der Entwicklungsreigen	130
Reafferenz	134
Trennung von der Mutter	136
Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit in Kindheit und Jugend	144
Das Klassenzimmer	145
Armut	151

Kapitel VIII – Tod	158
Tod durch Hilflosigkeit bei Tieren	160
Tod durch Hilflosigkeit bei Menschen	166
Hilflosigkeit in Heimen und Kliniken	172
Tod durch Hilflosigkeit im Alter	175
Frühkindliches Sterben und anaklitische Depression	177
Schluß	178
Anmerkungen	180
Literatur	192
Autorenverzeichnis	209
Sachverzeichnis	215