

Martin E. P. Seligman

# Erlernte Hilflosigkeit

5., korrigierte Auflage

erweitert um:  
Franz Petermann  
Neue Konzepte

LamJea-Lehrar-BibÜQthek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

PsychologieVerlagsUnion

# Inhalt

Vorwort zur amerikanischen Originalausgabe . . . . .	IX
--	----

## **Kapitel I - Einführung**

Depressionen . . . . .	
Das Sonntagskind . . . . .	
Angst und Unvorhersagbarkeit . . . . .	
Versagen in der Kindheit . . . . .	
Plötzlicher psychosomatischer Tod . . . . .	

## **Kapitel II - Kontrollierbarkeit . . . . .**

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
<b>Kapitel V — Depression</b> . . . . .	<b>72</b>
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
<b>Kapitel VI — Angst und Unvorhersagbarkeit</b> . . . . .	<b>103</b>
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
<b>Kapitel VII — Emotionale Entwicklung und Erziehung</b> . . . . .	<b>128</b>
Der Entwicklungsreigen . . . . .	130
Reafferenz . . . . .	134
Trennung von der Mutter . . . . .	136
Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit in Kindheit und Jugend . . . . .	144
Das Klassenzimmer . . . . .	145
Armut . . . . .	151

<b>Kapitel VIII-Tod</b> . . . . .	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
<b>Erlernte Hilflosigkeit: Neue Konzepte und Anwendungen</b> . . . . .	209
Franz Petermann	
Einleitung . . . . .	209
Theoretische Entwicklungen . . . . .	211
Die Reformulierung von Abramson, Seligman & Teasdale . . . . .	213
Experimentelles Vorgehen . . . . .	216
Die Reformulierung von Miller & Norman . . . . .	220
Die Reformulierung seitens der Wortman-Gruppe . . . . .	222
Alternativerklärungen von Hilflosigkeit . . . . .	229
Begriffliche Unscharfen als Problem der Theoriebildung . . . . .	233
Empirische Befunde . . . . .	234
Kann man erlernte Hilflosigkeit aufheben? . . . . .	235
Kann man gegen Hilflosigkeit immunisieren? . . . . .	237
Gibt es einen Zusammenhang zwischen Attributionsstil und Depression? . . . . .	237
Wodurch ist Hilflosigkeit im Kindesalter bedingt? . . . . .	244
Probleme empirischer Studien . . . . .	246
Anwendung und Perspektiven des Konzeptes „Erlernte Hilflosigkeit“ . . . . .	247
Literatur . . . . .	251