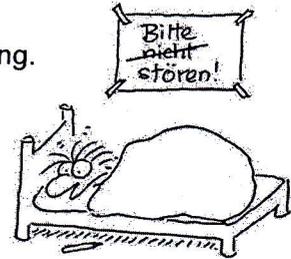


## **Niedergeschlagenheit**

### **Grundlagen**

Niedergeschlagenheit ist eigentlich kein Gefühl, sondern eine Stimmung. Sie hält in der Regel länger an als ein Gefühl und gibt keine klaren Handlungsanweisungen. Die evolutionäre Bedeutung ist nicht ganz klar. Möglich ist, dass die Niedergeschlagenheit als Begleitsymptom für schwere körperliche Erkrankungen entwickelt wurde, um Energie zu sparen.



### **Typische Auslöser und Interpretationen**

Die Auslöser sind sehr individuell und sehr verschieden. Menschen, die zu rezidivierenden Depressionen neigen, benötigen oft nur kleine Auslöser. Häufig sind es Konflikte, Überforderungen, Trennungen oder Rollenwechsel, die diese Niedergeschlagenheit auslösen. Auch unbewältigte Trauerprozesse können zu immer wieder auftretendem Gefühl von Niedergeschlagenheit führen.

### **Wahrnehmung**

Wenn wir niedergeschlagen sind, sehen wir die Welt und uns selbst grau in grau. Gerade Dinge, die uns früher erfreut haben, wirken jetzt stumpf und fade. Die Konzentration ist schlecht, manchmal haben wir Schwierigkeiten, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen.

### **Körperreaktion**

Der Körper fühlt sich energielos und abgeschlagen an, der Antriebe fehlt, wir müssen uns zu den kleinsten Dingen zwingen.

### **Handlungsdrang**

Die Niedergeschlagenheit will nur eines: gar nichts mehr. Und das auch nicht wirklich.