

| | |
|--|---|
| Familie: _____ | |
| Name: _____ | |
| Bearbeitet von: _____ Datum: _____ | |
| 1. Wie war die Situation (S)? | |
| 2. Was habe ich getan (Verhalten = R)? | 6. Was wäre erwünschtes/hilfreiches Verhalten? |
| 3. Was war die Folge (C)? | 7. Was wäre eine erwünschte Folge? |
| 4. Was habe ich gedacht? | 8. Was wären hilfreiche Gedanken? |
| 5. Was habe ich gefühlt? | 9. Welche Gefühle würden dann entstehen? |
| 10. Wie gehe ich in einer vergleichbaren Situation vor? | |