

Rückfallprophylaxe Training

1. Welche im Training gelernte Technik soll im Arbeitsalltag angewendet und beibehalten werden?

2. Wie würde die Anwendung dieser Technik aussehen?

Setzen Sie sich ein spezifisches, messbares und zeitnahes Ziel.

3. Wie würde ein vorübergehender Rückfall in alte Verhaltensweisen aussehen?

- 3.1. Unter welchen Umständen könnte ein vorübergehender Rückfall auftreten?

- 3.2. Welche Unterstützung bräuchten Sie in diesem Fall, woher sollte diese kommen?

4. Verstehen der positiven und negativen Konsequenzen der neuen und alten Techniken

Konsequenzen

Negativ

Positiv

Wenn die Technik angewendet wird

Wenn die Technik nicht angewendet wird