

A Situation Was ist passiert? Welche Beschwerde trat auf?	B Bewertung Wie denke ich über A? Wie bewerte ich das eben Geschehene?	C Konsequenz Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome? Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?	Z Zielgedanken Welche konstruktiven, d. h. hilfreichen Gedanken fallen mir als Alternative zu B – sofern negativ – ein?
		1. Gefühl:  2. Körperliche Begleitscheinungen:  3. (Sichtbares) Verhalten:	