

Arbeitsblatt 8.4: Mein eigenes ABC-Schema

A Situation	B Bewertung	C Konsequenz
		1. Gefühl: 2. Körperliche Begleiterscheinungen: 3. (Sichtbares) Verhalten:
		1. Gefühl: 2. Körperliche Begleiterscheinungen: 3. (Sichtbares) Verhalten: