

Arbeitsblatt 12.9: Mein Verhaltensexperiment – Planung

1. Welche Situation werde ich aufsuchen?

2. Wann werde ich mein Verhaltensexperiment durchführen?

3. Was muss ich vorbereiten, um die Situation aufsuchen zu können?

4. Was möchte ich in der Situation im Detail anders machen?

5. Welche Befürchtungen, Erwartungen und Hoffnungen habe ich?
