

Vorlauf (Was passierte davor?)

Uhrzeit:

Datum:

Auslöser, Situation

(Wo, was, mit wem?)



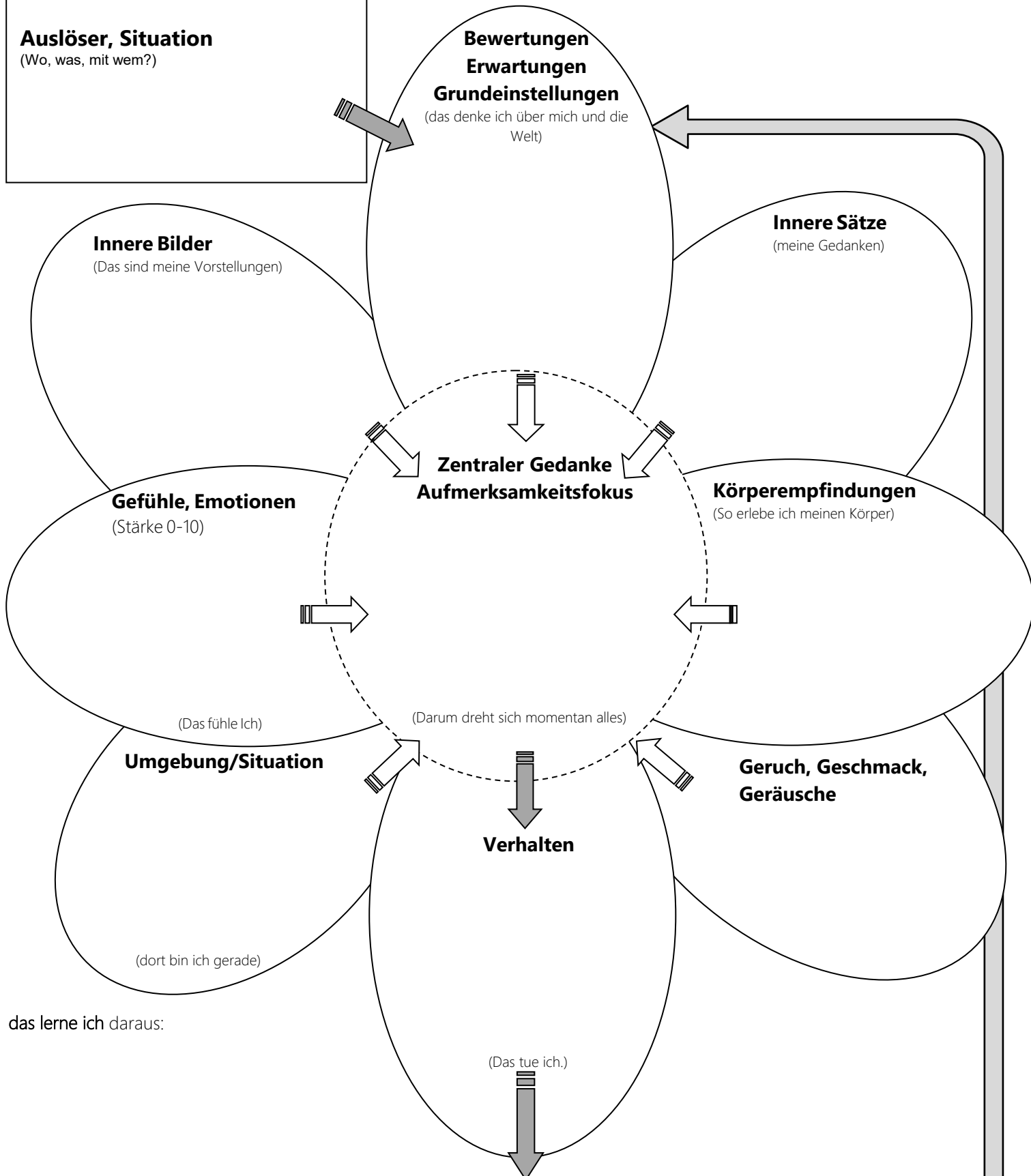
Verhaltensanalyse: Mein Sein auf allen Ebenen

Beispiel für eine:

angenehme

unangenehme Situation

nicht Zutreffendes bitte streichen



das lerne ich daraus:

Häufigkeit: **nie** --- **selten** --- **manchmal** --- **oft** --- **immer**

Konsequenzen kurzfristig (dazu führt das unmittelbar):

Konsequenzen langfristig (das resultiert später daraus):