

**A**  
Auslösende Situation

Skills



**B**

Bewertung der Situation



**B -** Nicht hilfreiche **Gedanken**

**B +** Hilfreiche Gedanken



Nicht hilfreiche **Gefühle**

Hilfreiche **Gefühle**



**C -** Nicht hilfreiches **Verhalten**

**C+** Hilfreiches **Verhalten**

kurzfristige Folgen:

kurzfristige Folgen:

langfristige Folgen:

langfristige Folgen: