



Situation					Bewertung	Meine Reaktion			
Datum	Wann?	Wo?	Wer?	Was geschieht?	Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst? Welche Erwartungen / Befürchtungen habe ich?	Was spüre ich körperlich?	Was fühle ich?	Was tue und sage ich?	