



### Situation

Was löst meine unangenehmen Gefühle aus?

- Jemand kritisiert mich
- Ich stehe vor einer schwierigen Situation
- Ich habe Schwierigkeiten, mich durchzusetzen
- usw.

### Gedanken

Was denke ich dann?

- Alle wollen mir was tun
- Ich mache nichts richtig
- Ich bin an allem schuld
- Alle sind mir überlegen
- Niemand mag mich
- Ich bin eine Null
- usw.

### Gefühle

Wie fühle ich mich dann?

- Ich fühle mich unsicher
- Ich fühle mich elend
- Ich bin hilflos
- Ich koche vor Wut
- Ich fühle mich innerlich angespannt
- usw.

### Körperreaktion

Wie reagiert mein Organismus?

- Alle Muskeln sind angespannt
- Ich bekomme Magendrücken
- Ich habe Kopfschmerzen
- Mein Herz rast
- Ich kann nicht atmen
- usw.

### Verhalten

Was tue ich (was nicht)?

- Ich schweige
- Ich sage "Entschuldigung" und gehe weiter
- Ich gehe jemandem aus dem Wege
- Ich werde ausfällig
- usw.