

Familie: _____ Name: _____ Bearbeitet von: _____ Datum: _____	
1. Wie war die Situation (S)?	
2. Was habe ich getan (Verhalten = R)?	6. Was wäre erwünschtes/hilfreiches Verhalten?
3. Was war die Folge (C)?	7. Was wäre eine erwünschte Folge?
4. Was habe ich gedacht?	8. Was wären hilfreiche Gedanken?
5. Was habe ich gefühlt?	9. Welche Gefühle würden dann entstehen?
10. Wie gehe ich in einer vergleichbaren Situation vor?	