

Modus-Check: Meinen alten Bewältigungsmodus erkennen

Situation / Problem:

Meine **Gedanken** in der Situation:

Meine **Körper-Reaktion** in der Situation:

Meine **Gefühle** in der Situation? Und ihre **Intensität** auf einer Skala von 0 (= extrem schwach) bis 10 (= extrem stark)?

Mein **Verhalten** in der Situation:

Welcher **Modus** war hier aktiv? Woran habe ich das erkannt?

Mein neuer Bewältigungsmodus für (emotionale) Probleme

Was hätte der **Gesunde Erwachsene** in der o.g. kritischen Situation getan?

Was wäre dadurch **anders** gewesen (= in der Situation? Und danach)?

Wie möchte ich das **nächste Mal** in der o.g. kritischen Situation reagieren? Und **was kann mir helfen**, dies dann auch zu tun?