

Situationsanalyse

Datum: _____

Thema: _____ A B C

Situation: Was ist im Außen passiert?

Innenschau: Wie habe ich die Situation erlebt? Was habe ich gefühlt? Was habe ich gedacht?
Was hatte ich für Phantasien? Was hatte ich für Erinnerungen?

Wunsch: Wie würde ich gern sein? Welches Erleben wünsche ich mir?
Welches Verhalten wünsche ich mir? Wie sollte es sein, damit ich mich gut fühle?

Anregung: Ideen, was möchte ich mal ausprobieren...

