



Situationsanalyse

Situation

Was ist passiert? Was konnte man sehen und hören?

Gedanken

Was habe ich gedacht? Wie bewerte ich die Situation jetzt?

Körper

Wie hat mein Körper reagiert?

Gefühle

Welche Gefühle hat die Situation in mir ausgelöst?

Verhalten

Was habe ich getan?