

Datum _____

Eine problematische soziale Situation aus meiner Arbeit (negatives Modell)

Problematische Situation	Gedanken	Gefühle	Altes Verhalten	Konsequenzen
→	→	→	→	

Was sind die Nachteile meines Verhaltens in diesem Modell? _____

Welche weiteren Konsequenzen ergäben sich langfristig für mich, wenn ich dieses Verhalten beibehalten würde? _____

Eine Lösungsmöglichkeit für das soziale Problem aus meiner Arbeit (positives Modell)

Problematische Situation	Gedanken	Gefühle	Neues Verhalten	Konsequenzen
→	→	→	→	

Was sind die Vorteile dieses Modells für mich? _____

Was könnten für Schwierigkeiten auftreten, wenn ich es so realisiere? _____

Wie könnte ich diese Schwierigkeiten ausräumen? _____
