

(1) Situation:

.....

.....

(2) Gefühle und Gedanken:

.....

.....

.....

(3) Kreisen Sie die Gefühle und Gedanken ein, die nicht helfen würden, wenn Sie auf sie hörten.

(4) Was würden Sie in dieser Situation am liebsten erreichen?  
(Denken Sie an das, was Ihnen wichtig ist.)

.....

.....

.....

(5) Würde die Fähigkeit, sich durchzusetzen, Ihnen in diesem Moment helfen, Ihre Werte ins Spiel zu bringen?

.....

- ▶ **Wenn nicht**, dann sollten Sie überlegen, ob Sie etwas anderes tun sollten, als sich durchzusetzen (zum Beispiel nichts tun oder mit Ihren Freunden über die Situation sprechen).
- ▶ **Wenn ja**, dann füllen Sie die folgende Aussage aus. Sie gibt Ihnen eine Möglichkeit, sich durchzusetzen.

### Eine Möglichkeit, mich durchzusetzen

Ich fühle mich .....

Wenn .....

Weil .....