

Die Handlungskette

Feedbackschleife

Anleitung zum ausfüllen

1 Was genau ist der Reiz?

2 Wie genau bewerte ich diesen? Welche weitere Bewertungen sind mir möglich?

3 Sprich die Bewertungsmöglichkeiten innerlich aus. Welche Körpergefühle entstehen dann?

4 Wie wirken sich diese Gefühle auf deinen inneren Zustand aus?

5 Was ist nun ein angemessenes Verhalten für dich?

6 Ist das Ergebnis für dich zufriedenstellend? Wenn nein, gehe mit deinen letzten Gedanken wieder ab Schritt 1 los.

