

Name _____

Datum _____

Welches Verhaltensmuster möchtest Du analysieren und verstehen?

In welchen Situationen wird das Muster typischerweise bei Dir aufgerufen?

Welche Personen sind daran beteiligt?

Welche vergleichbaren Situationen hast Du als Kind oder als Jugendlicher erlebt?

Welche Personen waren dabei beteiligt?

Wie verhältst Du Dich, wenn das Muster aufgerufen wird?

Welche Gefühle kommen bei dir auf und wie reagierst Du?

Notizen / Erkenntnisse
