

# Meine Modus-Analyse



## Situation (Was war die auslösende Situation?)

---

---

---

---

---

## Emotionen (Wie habe ich mich gefühlt?)

---

---

---

---

---

## Gedanken (Was habe ich gedacht?)

---

---

---

---

---

## Verhalten (Was habe ich getan?)

---

---

---

---

---

Meine Modus-Analyse

— **Meine Modi**

Welche Modi haben in dieser Situation eine Rolle gespielt? Kreuzen Sie die Modi an, die Sie bei sich entdecken, und beschreiben Sie, was dazugehört.

**Bewältigungsmodi**

.....  
.....

**Kindliche Modi**

.....  
.....

**Elternmodi**

.....  
.....

**Gesunder Erwachsenenmodus**

.....  
.....

**Angemessenes Verhalten (Welcher Teil meines Verhaltens war angemessen, wirkungsvoll oder hilfreich?)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

