

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?)

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

