

Denke an eine konkrete Situation, die dich emotional bewegt hat. Beantworte die Fragen so ehrlich wie möglich.

■ Situation – Was war die auslösende Situation?

■ Emotionen – Wie habe ich mich gefühlt?

■ Gedanken – Was habe ich gedacht?

■ Verhalten – Was habe ich getan?

## Meine Modi in dieser Situation

Welche inneren Anteile haben sich gezeigt? Kreuze an, was du erkennst, und notiere, was dazugehört.

**Kindliche Modi**

**Bewältigungsmodi**

**Elternmodi**

**Gesunder Erwachsenenmodus**