



**3. Durch welches eigene Verhalten habe ich die Situation mit herbeigeführt?**

Was habe ich selbst getan, dass es überhaupt zu der Situation kam?

.....

.....

.....

.....

**4. Was waren die Folgen meines Verhaltens?**

Welche kurzfristigen positiven und mittel- und langfristigen negativen Konsequenzen hatte dieses Verhalten für mich?

(Beispielsweise: „Druckgefühl lässt nach“, „Freunde waren verständnisvoller“, „Ich habe mich nicht mehr so leer gefühlt“.)

<b>kurzfristige Konsequenzen</b>	<b>mittel- und langfristige Konsequenzen</b>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**5. Was hat es ermöglicht, das problematische Verhalten zu beenden?**

.....

.....

.....

.....

.....

**6. An welcher Stelle hätte ich etwas anders machen können?**

.....

.....

.....

.....

.....