|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Auslösende Situation** | **Automatische Bewertung/Gedanke** | **Resultierendes Gefühl** | **Alternative Bewertung/Gedanke** | **Erwartetes Gefühl** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |