



- **Auslöser:**

Was ist passiert?

- **Gedanken/Interpretationen:**

Welcher Gedanke kam Ihnen als erstes konkret in den Sinn?

Welche typischen Denkmuster gingen Ihnen durch den Kopf?

- **Körperhaltung:**

Wie war Ihre Körperhaltung, der Gesichtsausdruck, die Gestik?

Welche Körpersensationen (Herz, Atmung usw.) nahmen Sie wahr?

- **Handlungsdrang:**

Was wollten Sie als erstes tun?

Können Sie das aufgetretene Gefühl benennen?

Ich hatte das Gefühl: _____

War der Handlungsimpuls in dieser Situation Ihrer Meinung nach angemessen?

Was würde Ihnen Ihr „Held des Alltags“ vorschlagen?

Bedenken Sie: Ist dieser Vorschlag langfristig sinnvoll?
