

Arbeitsblatt zu Angstauslösern

Erfassen Sie einen ängstlichen Moment, um Muster zu erkennen, Ihre Reaktionen zu verstehen und beim nächsten Mal eine stabilere Antwort zu wählen.



DER AUSLÖSER

Was ist passiert? Nennen Sie wer, was, wo und wann.



KÖRPERSIGNALE

Welche Empfindungen zeigten sich in Ihrem Körper?



GEDANKEN & GEFÜHLE

Was hat Ihr Verstand vorhergesagt oder angenommen?



HANDLUNGEN & TRIEBE

Was haben Sie getan oder wozu fühlten Sie sich hingezogen?



WAS HILFT?

Welche Fähigkeit, Unterstützung oder nächster Schritt könnte helfen?



MUSTER-NOTIZEN

Welches Thema bemerken Sie bei ähnlichen Momenten?
