

Modus unter der Lupe: _____

Woher kenne ich diesen Modus? In welchen Situationen wird dieser Modus aktiviert?
Was sind Auslöser oder „Trigger“ (z.B. Worte, Gesten, Gerüche etc.)

Wie fühle ich mich in diesem Modus (Gefühle, Körperempfindungen):

Welche Gedanken sind typisch für mich, wenn ich mich in diesem Modus befinde?:

Was würde ich normalerweise am liebsten tun, wenn ich mich in diesem Modus befinde?
