

Benennen der Situation und der aktivierten Gefühle

Was ist genau passiert? Was hat das in mir ausgelöst?

Erkennen der aktivierten Schemata und Modi

Welche Seiten von mir waren dabei aktiv? Wo kenne ich diese Reaktionen her?

Kindmodi:

Kritische Modi:

Bewältigungsmodi:

Anerkennen der Dysfunktionalität

Was sprach gegen „den alten Weg“? Welche Nachteile ergeben sich daraus? Wie hat der Modus des **gesunden Erwachsenen** darauf reagiert?

Tatsächliches Verhalten

Was habe ich genau getan?

Konsequenzen

Was ist dann passiert? Wie ging es mir danach?

Lernerfahrung

Was kann meine gesunde erwachsene Seite daraus lernen?