

Situation	Bewertung	Konsequenzen
Was ist geschehen?	Wie haben Sie die Situation interpretiert?	<p>Wie haben Sie reagiert?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Körperlich ▲ Emotional ▲ Verhalten/Gedanken
Der Arbeitgeber nimmt die Arbeit kommentarlos entgegen.	<p>Er findet die Arbeit nicht gut! Er hält mich sowieso für einen Versager.</p>	<p>Emotion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Verunsicherung ▲ Bestürzung <p>Körperliche Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Übelkeit ▲ Schwitzen <p>Verhalten/Gedanken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ sitzt wie gelähmt am Schreibtisch und grübelt.