

Situation	Bewertung	Konsequenzen
<p>Der Arbeitgeber nimmt die Arbeit kommentarlos entgegen.</p>	<p>Er findet die Arbeit nicht gut! Er hält mich sowieso für einen Versager.</p> <p style="text-align: right;">(-)</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
	<p>Er hat erwartet, dass ich korrekt arbeite! Keinerlei Kritik! Er schätzt mich eben.</p> <p style="text-align: right;">(+)</p>	<p>Emotion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Zufriedenheit, Stolz, Freude <p>Körperliche Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Entspannung <p>Verhalten/Gedanken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ setzt sich an den Schreibtisch und arbeitet mit Schwung neue Akten auf