



Mein Rückfallplan


Vorboten: Diese Vorboten zeigen mir an, dass ich wieder in mein altes Muster geraten werde.



Mein Stop-Signal (z. B. Aufstehen): _____


1 


2 


3 

Altes
Verhaltensmuster 

Notfallplan bei Vorboten: So verhindere ich zukünftig Rückfälle.

1 

2 

3 

Neues
Verhaltensmuster 

Mein Rückfallplan


Vorboten: Diese Vorboten zeigen mir an, dass ich wieder in mein altes Muster geraten werde.




Mein Stop-Signal (z. B. Aufstehen): Hier steht dann mein Text....

1 

Hier steht dann
mein Text....

2 

Hier steht dann
mein Text....


3 

Hier steht dann
mein Text....


Altes
Verhaltensmuster 

Hier steht dann
mein Text....


Notfallplan bei Vorboten: So verhindere ich zukünftig Rückfälle.

1 

Hier steht dann
mein Text....

2 

Hier steht dann
mein Text....

3 

Hier steht dann
mein Text....

Neues
Verhaltensmuster 

Hier steht dann
mein Text....