

Vor dem Trauma hat mir Freude bereitet:	Warum vermeide ich nun?	Hilfreiche Gedanken bzw. Wege zur Lösung (mögliche Hilfen)	Konkrete Verhaltensschritte (was, wann, wie ...)
Bsp.: Chor, Yoga, Spaziergänge ...	Bsp.: Angst, Täter zu treffen? Angst, wieder Opfer zu werden? Nicht wissen, was sagen, wenn andere fragen? ...		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			