

Datum, Uhrzeit	auslös. Situation Was geschieht genau? (Kamerablick = Beobachtung von außen)	Organismus, was ich in die Situation mitbringe - Persönlichkeitsmerkmale - Grundanspannung - ...	meine Reaktion auf vier Ebenen - Körper - Emotionen - Gedanken - Verhalten	kurzfristige Konsequenzen des Verhaltens (Sek, Min) (steuern das Verhalten) - bei mir - bei den anderen	langfristige Konsequenzen des Verhaltens auf den vier Ebenen (erzeugen den Leidensdruck) - bei mir - bei den anderen
Beispiel: 30.02., 18.00	Stehe in der langen Schlange vor Kasse beim Kino.	hatte zuvor schlecht geschlafen und an dem Tag besonders viel Kaffee getrunken	Körper: Anspannung, Schwindel, Herzrasen. Emotion: Angst Gedanken: Kippe gleich um. Verhalten: Sage den anderen „Mir ist schlecht, ich will nicht mit.“ und gehe.	Angst geht weg, fühle mich besser. Andere machen sich Sorgen um mich und kümmern sich um mich.	Körperreaktionen bleiben bestehen, Angst wird stärker, Panikgedanken werden nie überprüft, verliere Vertrauen in mich, empfinde mich als Versager, werde immer öfter vor etwas davonlaufen. Isoliere mich von Freundinnen.