1. Erwartung und Befürchtung

Welche Erwartung oder Befürchtung haben Sie, wenn Sie mit anderen Menschen zusammentreffen? Beispiele für Erwartungen oder Befürchtungen wären: abgelehnt zu werden, nicht ernst genommen zu werden, entwertet zu werden, dem Spott preisgegeben zu werden, verbal angegriffen zu werden, mit eigenen Wünschen zurückgewiesen zu werden etc.

2. Schutzreaktion (Bewältigungsverhalten)

Wie versuchen Sie, sich auf den negativen Verlauf der Situation vorzubereiten bzw. sich in der Situation zu schützen? Bewältigungsversuche umfassen **Erdulden** (z. B. Augen zu und durch, Aushalten und Zähne zusammenbeißen, „sich seine Schläge demütig abholen“, „abwarten, bis das Gewitter vorüber ist“), **Vermeiden** (z. B. Blickkontakt vermeiden, sich unauffällig machen, schnell sprechen, herausfinden, was der andere hören will, das Schlimmste schon gedanklich vorwegnehmen, nur Negatives von sich erzählen) oder **Kompensation** (z. B. aktives Überspielen der Angst, Angriff ist die beste Verteidigung, Ärger und Ablehnung äußern, es sich und den anderen beweisen wollen)

3. Reaktion des Interaktionspartners

Wie genau reagiert der andere? Bitte beschreiben Sie die beobachtbaren Reaktionen zuerst. Dann können Sie Vermutungen darüber anstellen, was der andere vielleicht denkt oder fühlt! Sie können auch (gemeinsam mit Ihrem Therapeuten) überlegen, wie Sie sich verhalten würden und was Sie denken und fühlen würden, wenn Sie eine Person treffen, die sich so verhält, wie unter Punkt 2 beschrieben.

4. Bestätigung der Erwartung oder Befürchtung (Teufelskreisentstehung)

Was denken und fühlen Sie, nachdem der andere, wie unter Punkt 3 beschrieben reagiert hat? In welchem Umfang bestätigt die Reaktion des anderen Ihre Befürchtung? Wären andere Interpretationen möglich?