



-

-

-

-

-

| gedanklich      |
|-----------------|
|                 |
| körperlich      |
|                 |
| gefühlsmäßig    |
|                 |
| Verhaltensweise |
|                 |

|  |
|--|
| Nachlassen negativer Zustände<br>(kurzfristig) |
| Erlangen positiver Zustände<br>(kurzfristig)   |
| Eintreten negativer Zustände<br>(langfristig)  |
| Nachlassen positiver Zustände<br>(langfristig) |