

## ~~Arbeitsblatt~~ Modus-Memo

### 1. Aktuelles Gefühl identifizieren:

- Ich fühle mich gerade (Gefühl) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Weil (Auslöser) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Modus identifizieren:

- Das ist vermutlich der Modus \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Den habe ich erworben durch \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Normalerweise verhalte ich mich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Realität prüfen:

- Ich glaube eigentlich, dass \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Aber die Realität ist \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Dafür habe ich diese Beweise \_\_\_\_\_

### 4. Alternativverhalten umsetzen:

- Obwohl ich jetzt gerne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Mach ich stattdessen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_