

AngstfreiAtmen

Lösungsorientierte Psychotherapie und Beratung mit der Kognitiven Verhaltenstherapie

Anschrift: Am Rübgarten 2 a, 65510 Idstein-Ehrenbach, Tel.: 06126/9571273

A = Auslöser	C = Consequence = (Konsequenz)
<p>Was ist geschehen? Was holt mich aus der Ruhe?</p>	<p>Verhalten: Wie war in diesem Moment mein Verhalten?</p> <p>Emotion: Was habe ich in diesem Moment gefühlt? Wie ging es mir?</p>

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und alles Gute.

Ihre Kerstin Zirpel von AngstfreiAtmen