

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