

A = Auslöser	B = Bewertungen Steht auch für = Gedanken	C = Consequence = (Konsequenz)
Was ist geschehen? Was holt mich aus der Ruhe?	Bewertungen: Welche Gedanken hatte ich in diesem Moment? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Verhalten: Wie war in diesem Moment mein Verhalten? Emotion: Was habe ich in diesem Moment gefühlt? Wie ging es mir?

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und alles Gute.
Ihre Kerstin Zirpel von AngstfreiAtmen