

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