

# Gedanken-Gefühle-Verhalten

## Protokoll

Reflektiere schwierige Situationen und Probleme.  
Notiere dazu deine Gedanken, Gefühle und dein Verhalten.

<b>SITUATION</b> Was ist passiert?	<b>GEFÜHLE</b> Wie hast du dich gefühlt?	<b>GEDANKEN</b> Was hast du gedacht?	<b>VERHALTEN</b> Was hast du gemacht?