

Situationsanalyse

Bitte wählen Sie eine konkrete (Konflikt-) Situation aus, die Sie sich im Folgenden näher anschauen möchten

Konkrete Situation/ Auslöser	Gedanken (in der konkreten Situation)	Gefühle (in der konkreten Situation)	Körperliche Symptome (in der konkreten Situation)	Gezeigtes Verhalten (in der konkreten Situation)
				<p>a) Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesem Verhalten?</p> <p>b) Kann ich erkennen, welches Bedürfnis meinem Gefühl /meinem Verhalten zugrunde lag?</p> <p style="text-align: center;">z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedürfnis nach Anerkennung/Wertschätzung - Bedürfnis nach Nähe/Solidarität - Bedürfnis nach Unabhängigkeit/Akzeptanz von Grenzen - Bedürfnis nach Wichtigkeit/Besonderheit - Bedürfnis nach Sicherheit/ Kontrolle
Situation/ Auslöser:	Meine Gedanken waren:	Meine Gefühle waren:	Meine Körpersymptome waren:	<p>So habe ich mich verhalten:</p> <p>Das hatte folgende Konsequenzen:</p> <p>Dahinter erkenne ich folgende Bedürfnisse:</p>

