

Karl-Peters:

# BEFÜRCHTUNGSLISTE

Ich befürchte :

Auswertung:

1. Wie viel negative Energie hast Du in der Zeit vergeudet ?
2. Hat Dir der Einsatz dieser negativen Energie genützt ?  
- Hat es sich gelohnt ?
3. Wirst Du in Zukunft diese Energie wieder so einsetzen wie bisher ?
4. Überlege, wie Du in Zukunft mit ähnlichen Situationen umgehen möchtest. Was wirst Du verändern ?

Trage Deinen Namen und Dein Geburtsdatum ein:

ICH BIN:

Name

Geb. am :

16:30

Geburtsdatum um

Nr.	WAS	Datum			1.	2.	3.	4. Wie gehe ich in Zukunft mit meinen Gefühlen um?
		am :	Wiedervorlage in 6 Wochen	WoTAG	Wie viel Energie? Einsetzung?	gelohnt? Ja / Nein	Weiterhin die selbe STRATEGIE?: Ja/Nein	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								