



Übungsblatt - Niedrige Frustrationstoleranz (Teil 1)

Beschreibung der Situation	Bewertung der Situation	Konsequenzen
Beschreiben Sie die unangenehme Situation	Gedanken Bewertung der Situation/ Welche Bedeutung hat die Situation für Sie?	Gefühle Verhalten körperliche Reaktionen

Welche alternative Bewertung der Situation ist möglich?

Was hindert Sie daran, so zu denken?

Ziele

Wie würden Sie sich gerne fühlen?

Was hindert Sie daran?

Wie würden Sie sich gerne verhalten?

Was hindert Sie daran?