Übungsblatt - Konsequenzen Ihrer Bewertung

Beschreibung der negativen Selbstbewertung	**Konsequenzen dieser Bewertung**
Gedanken Gesamtbewertung	gefühlsmäßige Konsequenz der Bewertung: Konsequenzen für das Verhalten: körperliche Konsequenzen:
Welches sind erwünschte Gefühle: Was ist ein erwünschtes Verhalten:	
Welche alternative Bewertung wäre möglich? Welche Bewertung streben Sie an?	