



Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

Arbeitsblatt 17: Der Grund für mein Verhalten

Mit welchen meiner Denk- oder Verhaltensweisen hadere ich immer wieder?

In welcher Entwicklungsphase habe ich zum ersten Mal so reagiert?
Welche Angst oder welches Bedürfnis steckte dahinter?

Inwiefern hat mir mein Verhalten geholfen, das Problem zu lösen?

