SPICKZETTEL – PROBLEM für die Einzelarbeit

		KOMA	WIE FÜHLE ICH MICH JETZT? ±10
		ICH NENNE DAS PROBLEM	
		ZIELSETZUNG (ICH)	
I. ICH FRAGE (benenne und restimuliere) NEGATIONEN	**Gegenwartsereignis (GE)**	GE wird nie geklärt!!!	**1.** Wann in der letzen Zeit störte mich…..? **2.** Wie lange dauerte das Ereignis? **3.** Ich gehe an den Ereignisanfang, ich beobachte, wenn ich da bin. **4.** Wo bin ich? **5.** Ich gehe das Ereignis von Anfang bis zu Ende durch. GEGENWARTSFORM!! Gibt es dort weiter noch etwas Unangenehmes? **6.** Hatte ich dort weitere unangenehme Gefühle? Was war dort **DAS SCHLIMMSTE** für mich? NEGATIVES PROGRAMM - GEDANKE
	Kausalereignis (KE)		**1.** Wann habe ich **DAS SCHLIMMSTE** zum ersten Mal erlebt? Wann war das? **2.** Wie lange dauerte das Ereignis? **3.** Ich gehe an den Ereignisanfang, ich beobachte, wenn ich da bin. **4.** Wo bin ich? **5.** Ich gehe das Ereignis von Anfang bis zu Ende durch. GEGENWARTSFORM!! Gibt es dort weiter noch etwas Unangenehmes? **6.** Hatte ich dort weitere unangenehme Gefühle? Was war dort **DAS SCHLIMMSTE** für mich?
II. ICH KLÄRE ES			**7.** Ich kläre **das SCHLIMMSTE** und alle weiteren geschriebenen Negationen
III. KONTROLLEN	**KE**	**KOPR**	**5.** Ich gehe das Ereignis von Anfang bis Ende durch. **6.** Hatte ich dort unangenehme Gefühle (Emotionen, körperliche Gefühle)? Was war dort DAS SCHLIMMSTE für mich?
		KOMA	WIE FÜHLE ICH MICH ? ± 10
		DANKSAGUNG – Falls im Ereignis eine Person ist	
		KOMA	WIE FÜHLE ICH MICH? ± 10
	GE		Ich gehe die Situation durch, die ich am Anfang erzählt habe. Hatte ich dort unangenehme Gefühle (Emotionen, körperliche Gefühle)?
		BUK	Wie empfinde ich das Problem in der Zukunft? ±10
		KOMA	WIE FÜHLE ICH MICH ? ± 10
		AUGEN - DATUM - FARBE	
		KOMA	WIE FÜHLE ICH MICH JETZT? ± 10