

## ZUSAMMENHANG GEDANKEN-GEFÜHLE-VERHALTEN

## **EREIGNIS/SITUATION**

**ES KOMMT ZU** 



WAHRNEHMUNGSFILTER (Selektion)

## BEWERTUNGEN/GEDANKEN

DIESE BEEINFLUSSEN UNSERE



## EMOTIONEN/GEFÜHLE

**DIESE BEEINFLUSSEN** 



(KÖRPER-)REAKTION/VERHALTEN

**BEEINFLUSST** 



(BESTÄTIGT / FESTIGT?)

**ERGEBNIS** 

Wie bewerte ich die Situation aufgrund meines Selbstbildes und meines Weltbildes?

Welche Gefühle lösen meine Bewertungen und Gedanken in mir aus?

Wie verhalte (Körperhaltung, Mimik, Gestik, Worte, Tonart...) ich mich aufgrund meiner Gedanken und der daraus resultierenden Gefühle?