

Einfacher Gedanken Bericht

<p>Situation Wer, was, wann, wo?</p>	<p>Gefühle Was haben Sie empfunden? Bewerten Sie Ihre Emotionen 0 – 100%</p>	<p>Gedanken Was ging Ihnen durch den Kopf als diese Gefühle angefangen haben?</p>
		
		
		
		