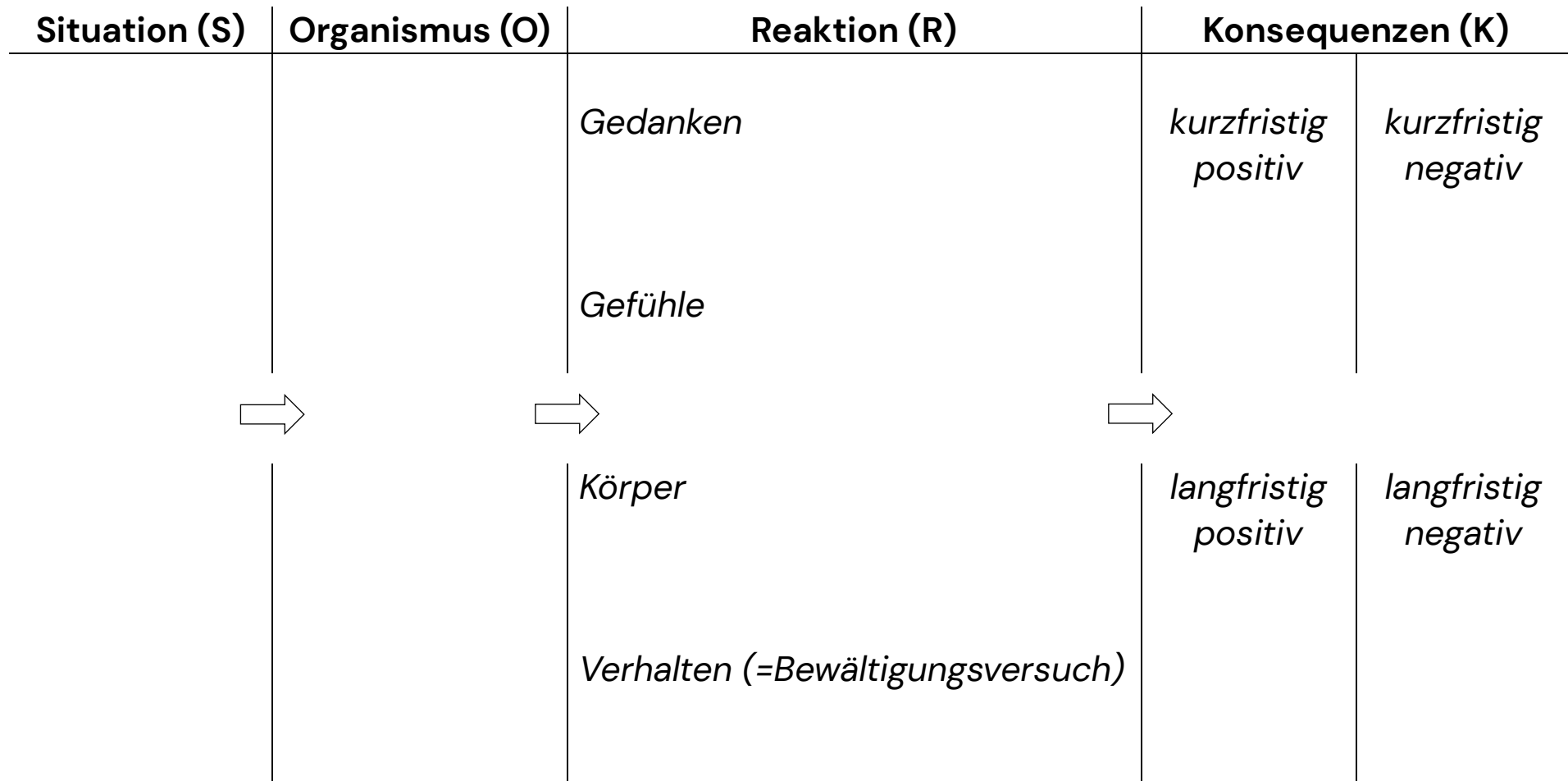


Verhaltensanalyse (SORK-Modell)



Lösungsansätze:

- (1) alternatives Verhalten: was kann ich anderes machen?
- (2) alternative Gedanken und Bewertungen: kann ich die Situation an anders sehen/betrachten/bewerten?