



Fragen zur Situationsanalyse:

- Was genau hat mich in der Situation aufgewühlt / genervt?
- Warum hat es mich aufgewühlt / genervt?
- Wie war meine Reaktion auf das Verhalten / die Situation?
- Wie hat sich die Situation nach meiner Reaktion verändert?
- Welche andere Reaktion von mir wäre denkbar gewesen um die Situation zu entspannen?
- Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Was mag ich ganz besonders an meinem Job / was ist mir wichtig / warum mache ich das?

Zielsetzung:

Feststellung: Was ist Ihr 'roter Knopf'?

Entwicklung von Gegenmaßnahmen

Relativierung der Situation