Logbuch von .....

Situationstyp **A** **B** **C**

Kurzbeschreibung der Situation: -

Schwierigkeitsgrad 0% ——— 50% ——— 100%

Meine Reaktion war von mir kontrolierbar:

überhaupt nicht ——————————————————————— voll & ganz

Zufriedenheit mit dem Ergebnis

Situationstyp **A** **B** **C**

Kurzbeschreibung der Situation: -

Schwierigkeitsgrad 0% ——— 50% ——— 100%

Meine Reaktion war von mir kontrolierbar:

überhaupt nicht ——————————————————————— voll & ganz

Zufriedenheit mit dem Ergebnis

Situationstyp **A** **B** **C**

Kurzbeschreibung der Situation: -

Schwierigkeitsgrad 0% ——— 50% ——— 100%

Meine Reaktion war von mir kontrolierbar:

überhaupt nicht ——————————————————————— voll & ganz

Zufriedenheit mit dem Ergebnis