

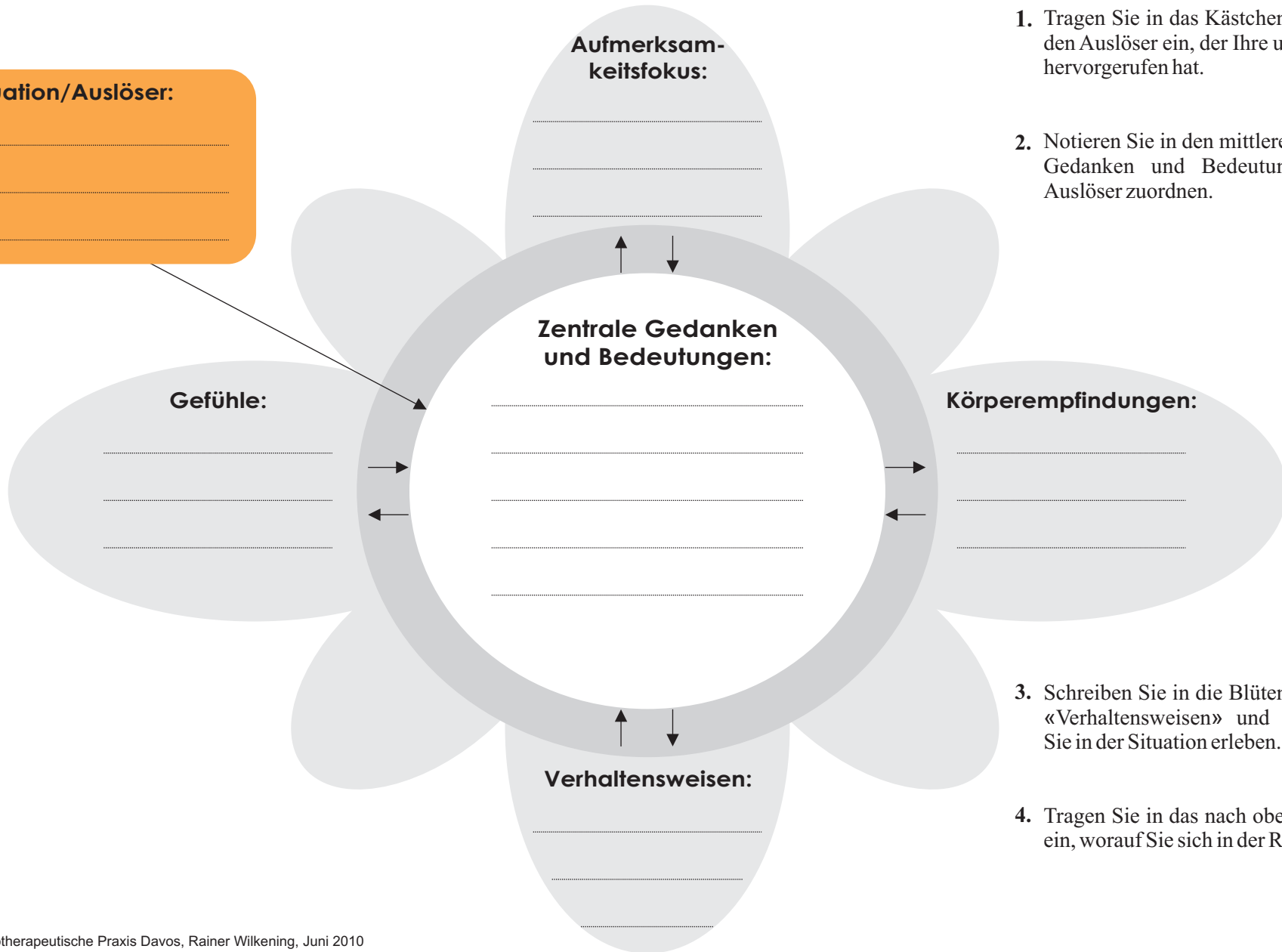
Die Teufelsblume

Situation/Auslöser:

.....

.....

.....



1. Tragen Sie in das Kästchen «Situation/Auslöser» den Auslöser ein, der Ihre unangenehmen Gefühle hervorgerufen hat.
2. Notieren Sie in den mittleren Kreis die «zentralen Gedanken und Bedeutungen», die Sie dem Auslöser zuordnen.

3. Schreiben Sie in die Blütenblätter die «Gefühle», «Verhaltensweisen» und «Empfindungen», die Sie in der Situation erleben.
4. Tragen Sie in das nach oben zeigende Blütenblatt ein, worauf Sie sich in der Regel konzentrieren.

Die Teufelsblume bei einer Panikattacke

