



Worksheet zum Hörbuch „S.O.S. Bei Bindungsangst“

„Bindungsangst erfolgreich überwinden!“

TRIGGER	BISHERIGE REAKTIONEN	DER SEKUNDÄRGEWINN	NEUE POSITIVE GEWOHNHEITEN
Bisher auslösende Situationen, für die Bindungsangst	Was ist unmittelbar darauf passiert (Gefühle, Gedanken, Handlungen)	Die positive Absicht dahinter	Die ebenfalls diese positiven Absichten für mich erfüllen (min. 3 pro Sekundärgewinn)

Empty grey rectangular area for writing answers.