

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

Dein BEZIEHUNGSZIEL

WENN deine ZIELE ZUR REALITÄT WERDEN

HABEN

(Ich habe...
Ich lebe...)

Werte,
Situationen,
Dinge,

TUN

(Ich mache...)

Verhalten

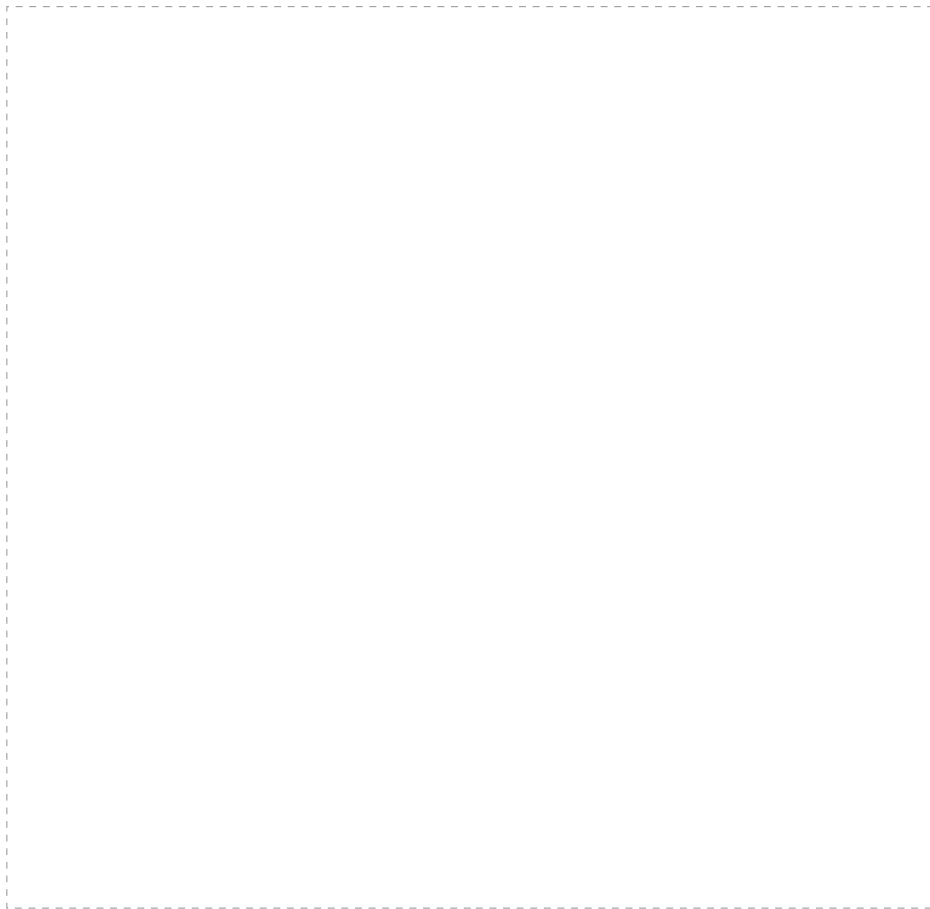
SEIN

(Ich bin..., Ich fühle mich,...)

Gefühle, Identität

Öko-Check

(möglichen Herausforderungen
alias neg. Konsequenzen ins Auge
blicken)

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for taking notes or drawing during the 'Öko-Check' process.