









## Kopiervorlage für Wenn-dann-Plan 1

	1. Auslöser: „Situationen in denen ich die Kontrolle verliere!“
	2. „Was geht gar nicht?“
	3. „Was kann ich dann tun?“
	Mein Wenn-dann-Satz:

## Kopiervorlage für Wenn-dann-Plan 2

	1. Das ist mein Ziel:
	2. In welchen Situationen?
	3. „Was kann/werde ich tun?“
	Mein Wenn-dann-Satz: