

Anhang: Protokoll stressiger zwischenmenschlicher Situationen



Mit wem hast du gesprochen? Worum ging es? Wie kam es zu der Erfahrung von Stress / Missstimmung?	Was waren deine Erwartungen an die Situation oder an den anderen? Wurden diese erfüllt?	Was wollte der oder die andere von dir? Hat er oder sie das erhalten?	Wie fühltest du dich während der Begegnung? Wie fühltest du dich hinterher?	Wurde das Problem in der Zwischenzeit gelöst? Wenn nein, wie könnte es gelöst werden?
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

Anhang: Protokoll stressiger zwischenmenschlicher Situationen



Mit wem hast du gesprochen? Worum ging es? Wie kam es zu der Erfahrung von Stress / Missstimmung?	Was waren deine Erwartungen an die Situation oder an den anderen? Wurden diese erfüllt?	Was wollte der oder die andere von dir? Hat er oder sie das erhalten?	Wie fühltest du dich während der Begegnung? Wie fühltest du dich hinterher?	Wurde das Problem in der Zwischenzeit gelöst? Wenn nein, wie könnte es gelöst werden?
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Anhang: Protokoll stressiger zwischenmenschlicher Situationen



Mit wem hast du gesprochen? Worum ging es? Wie kam es zu der Erfahrung von Stress / Missstimmung?	Was waren deine Erwartungen an die Situation oder an den anderen? Wurden diese erfüllt?	Was wollte der oder die andere von dir? Hat er oder sie das erhalten?	Wie fühltest du dich während der Begegnung? Wie fühltest du dich hinterher?	Wurde das Problem in der Zwischenzeit gelöst? Wenn nein, wie könnte es gelöst werden?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				