

Datum, Zeit	Auslösende Situation Was geschieht genau? Beobachtung von außen.	Reaktion auf den 4 Ebenen Körper (Physiologie), Emotionen, Gedanken, Verhalten	Kurzfristige Konsequenzen des Verhaltens (bei mir & bei anderen)	Langfristige Folgen auf den 4 Ebenen (bei mir & bei anderen)