



Experimentbericht (verzerrte Erwartungen)

Schritt 1: Identifiziere deine verzerrten Erwartungen

Meine Situation:

Meine verzerrten Erwartungen:

Wie sicher bin ich, dass diese Erwartungen in Erfüllung gehen (0-100%)?

Wie werde ich feststellen, ob die Erwartungen in Erfüllung gegangen sind?

Schritt 2: Identifiziere dein dysfunktionales Verhalten

Schritt 3: Erinnere dich an deine realistischeren Erwartungen

Schritt 4: Identifiziere dein hilfreiches Verhalten und beschreibe das Experiment

Schritt 5: Führe das Experiment durch (aus Schritt 4)

Schritt 6: Bewerte die Ergebnisse

Was ist wirklich passiert?

Inwieweit sind meine verzerrten Erwartungen in Erfüllung gegangen (0-100%)?

Welche Erwartungen wurden durch das Experiment unterstützt?

Wie war es, sich anders zu verhalten?

Was habe ich aus diesem Experiment gelernt?