

A	Situation: Zeitpunkt, Ort und Umgebung, Personen und deren Verhalten	
Tag:	Sonntag	Uhrzeit: ca. 17:15 Uhr Ort: XXXX
	Fahre mit dem Bus zu meinen Großeltern	
B	Gedanken:	
	B₁ Subjektive Wahrnehmung: Wahrnehmung, Vorwissen, Vorerfahrungen, Interpretationen, Grundannahmen (GA), moralische Werte (W), Regeln (R)	
	B₂ Bedeutungen und Schlussfolgerungen: Freude: Gewinne	Zuneigung: Was ich konkret mag
	Angst: Befürchtungen Scham: Normverstöße & Ablehnungs-/Strafbedrohung	Abneigung: Was ich konkret nicht mag
	Trauer: Verluste Niedergeschlagenheit: Pessimistische Zukunftssicht	Ärger: Regel-/Normverstöße
	B₃ Bewertung: Antwort auf die Frage <i>Wie finde bzw. fände ich das?</i>	
B₁	<u>Vorwissen:</u> Einladung meiner Großeltern zum Essen, meine GE kochen deftig und mit mehr Kalorien als ich meine Schwester wird auch kommen	
	Dicke Menschen werden gemobbt. Dicke Menschen sind unbeliebt. Dicke Menschen werden von anderen abgelehnt. Wer abgelehnt wird ist nichts wert → Dicke Menschen sind nichts wert	
B₂	Wenn ich bei meinen Großeltern esse, weiß ich nicht wie viele Kalorien das Essen hat. Wenn ich nicht weiß wie viele Kalorien ich zu mir nehme werde ich dick. Wenn ich dick bin, dann mag mich keiner, dann werde ich abgelehnt Wenn ich abgelehnt werde, dann bin ich nichts wert.	
B₃	„Das wäre furchtbar“	
C₁	Gefühl, Skalenstärke und Körperreaktionen	
	Angst (7/10), Unruhe, Herzklopfen, Schwitzen	
C₂	Handlung in der Situation A	
	Habe abgesagt	