# Ablehnungstraining

Schwierigkeitsgrad 1 2 3 4 5 6
max. min.

Vor Durchführung der Situation Einschätzung durch Kreis ○ kennzeichnen.
Nach Durchführung der Situation Einschätzung durch Kreuz **x** kennzeichnen.

| |
|---|
| I. **WO** und **WANN** führe ich die Situation durch? |
| II. Mit **WEM**? |
| III. **Handlung** a) um **WAS** geht es?<br><br>b) **WIE** führe ich es aus? |
| IV. **WIE** verhält sich mein Partner? |
| V. Auf **WELCHES** Verhalten muß ich **bei mir besonders achten**? |

© Lindenmeyer, 2016