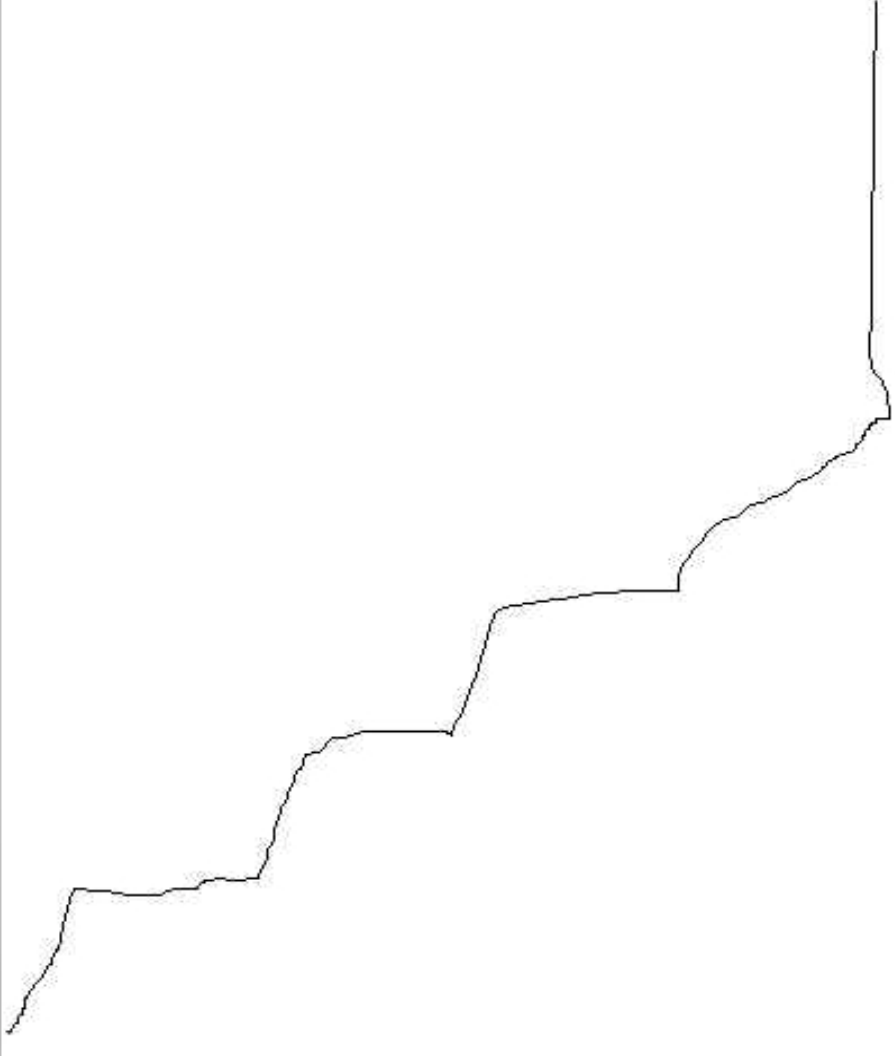




Übungsblatt – Berg des Schreckens

Stellen Sie sich einen konkreten Bereich, in dem Sie Schwierigkeiten haben sich so zu verhalten, wie Sie es wünschen, vor und tragen Sie in die einzelnen Steigungen des Berges einzelne Verhaltensweisen zu diesem Bereich ein, so dass sie mit Ansteigen des Berges an Schwierigkeit zunehmen.

	Schwierigkeitsgrad 100%: _____
	Schwierigkeitsgrad 80%: _____
	Schwierigkeitsgrad 60%: _____
	Schwierigkeitsgrad 40%: _____
	Schwierigkeitsgrad 20%: _____