

Teil 1: Pro- und Contra für mein Problemverhalten (konkretes Verhalten benennen):

→

---

	Pro	Contra
Kurzfristig		
Langfristig		

.....

Teil 2: Pro- und Contra für mein alternatives Verhalten (konkretes Verhalten benennen):

→

---

	Pro	Contra
Kurzfristig		
Langfristig		