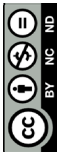




Wirkung stressverschärfender Gedanken

Wirkung stressverschärfender Gedanken			
A auslöser		B ewertung	C onsequenzen
Wo	Wann	Was geschieht	Meine Gedanken Meine Gefühle Meine Körperreaktionen Mein Verhalten

MBM-Anleitungen vom Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.



PSY_ABC_blanke_CC_20200427.pdf