



## Arbeitsblatt: Stresstoleranz 9

# Pro-&Contra-Liste

Jedes Verhalten hat Vor- und Nachteile. Bearbeiten Sie für jedes Problemverhalten eine eigene Pro-&-Contra-Liste. Schreiben Sie in die Felder jeweils die kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile des jeweiligen Problemverhaltens und der möglicherweise eingesetzten Skills.

Problemverhalten:

Vorteile

Nachteile

_____		
kurzfristig		
langfristig		

Skillsanwendung:

Vorteile

Nachteile

_____		
kurzfristig		
langfristig		