**DOKUMENTATIONSBLATT FÜR VERHALTENSEXPERIMENTE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Situation** | **Vorhersage**  **Was glauben Sie was geschehen wird?**  **Wie sehr glauben Sie daran, 0-100?**  **Woran werden Sie es fest machen?**  z.B. Wie werden andere Menschen reagieren? | **Experiment**  **Was können Sie tun um diese Vorhersage zu testen?**  Denken Sie daran, sich an den Geschehnissen zu fokussieren anstatt an Ihren Gefühlen und unterlassen Sie jegliche Sicherheitsverhalten. | **Outcome**  **Worauf haben Sie sich fokussiert?**  **Was ist tatsächlich passiert?**  **War Ihre Vorhersage zutreffend?** | **Lektion**  **Was haben Sie über sich selbst bei den sozialen Interaktionen gelernt?**  **Wie können Sie weiter darauf aufbauen?** |
|  |  |  |  |  |  |