

Karte 1.17: Positive und negative Konsequenzen

Typischer (Muss- / Sollte- / Darf-nicht-)Satz (z. B. „Du musst Dich erst um alle anderen kümmern!“)	Positive Konsequenz dieser Annahme (kurz- und langfristig) (z. B. kurzfristig → Zufriedenheit aller langfristig → ???)	Negative Konsequenz dieser Annahme (kurz- und langfristig) (z. B. kurzfristig → Stress, Überlastung, Konflikte, Gereiztheit langfristig → Erschöpfung und Erkrankung)