

# Reflexionsfragen: Vermeidung

---

Beantworte folgende Fragen

1. Welche Situation vermeide ich schon seit längerem?

2. Warum vermeide ich diese Situation?

3. Welches Gefühl vermeide ich?

4. Wie geht es mir mit der Vermeidung?

Vorteile der Vermeidung	Nachteile der Vermeidung?

5. Was würde passieren, wenn ich die Situation angehen würde?

Vorteile	Nachteile