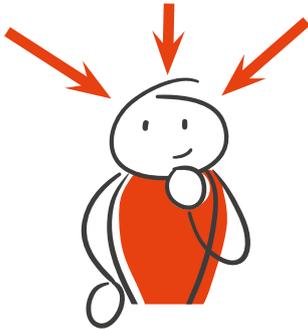


# Übung 3.1

## Ideenroulette

### Lösungsansätze auf drei Ebenen



Auslöser verändern:



Eigene Bewertung verändern:



Konsequenzen/Stressfolgen minimieren: