**Formular zur Rationalen Selbstanalyse (RSA)**

**Z**Welches Wunschziel/Lebensziel

**A**Situation, Ereignis, Erfahrung (auch zukünftige)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **iB**  irrationale, selbstschädigende Einstellung | **D** | **rB**  förderliche, rationale Einstellung= *Ergebnis* von **D** |

**ueC aeC**unangemessenes Gefühl angemessenes Gefühl

**ubC abC**zielschädigendes Verhalten zielförderliches Verhalten

Angelehnt an C. Schwartz (Autor) & Deutsches Institut für rational-emotive & kognitiv-behaviorale Therapie (Direkt) e.V., Zentralsekretariat, Müllersweg 14, D-97249 Eisingen bei Würzburg.