Beobachtungsfragen

...wenn selbst abgewertet...

Wann selbst abgewertet? Tag/Stunde?	Wie haben Sie sich abgewertet?	In welcher Situation entstand der Impuls, sich abzuwerten?	Gefühl, bevor Sie sich abgewertet haben?	**Wie haben Sie aufgehört, sich abzuwerten?**	Wie schwer war es aufzuhören?

Beobachtungsfragen ***...wenn nicht selbst abgewertet***...

Wann haben Sie sich nicht abgewertet, obwohl Ihnen danach war?	Wie stark war der Drang, sich abzuwerten? (Auf einer Skala zwischen **0** und **10** 0 = minimal, kaum vorhanden 10 = extrem stark)	Wie haben Sie es geschafft, sich nicht zu entwerten? (Was haben Sie stattdessen getan?)	Haben Sie noch eine Anmerkung?