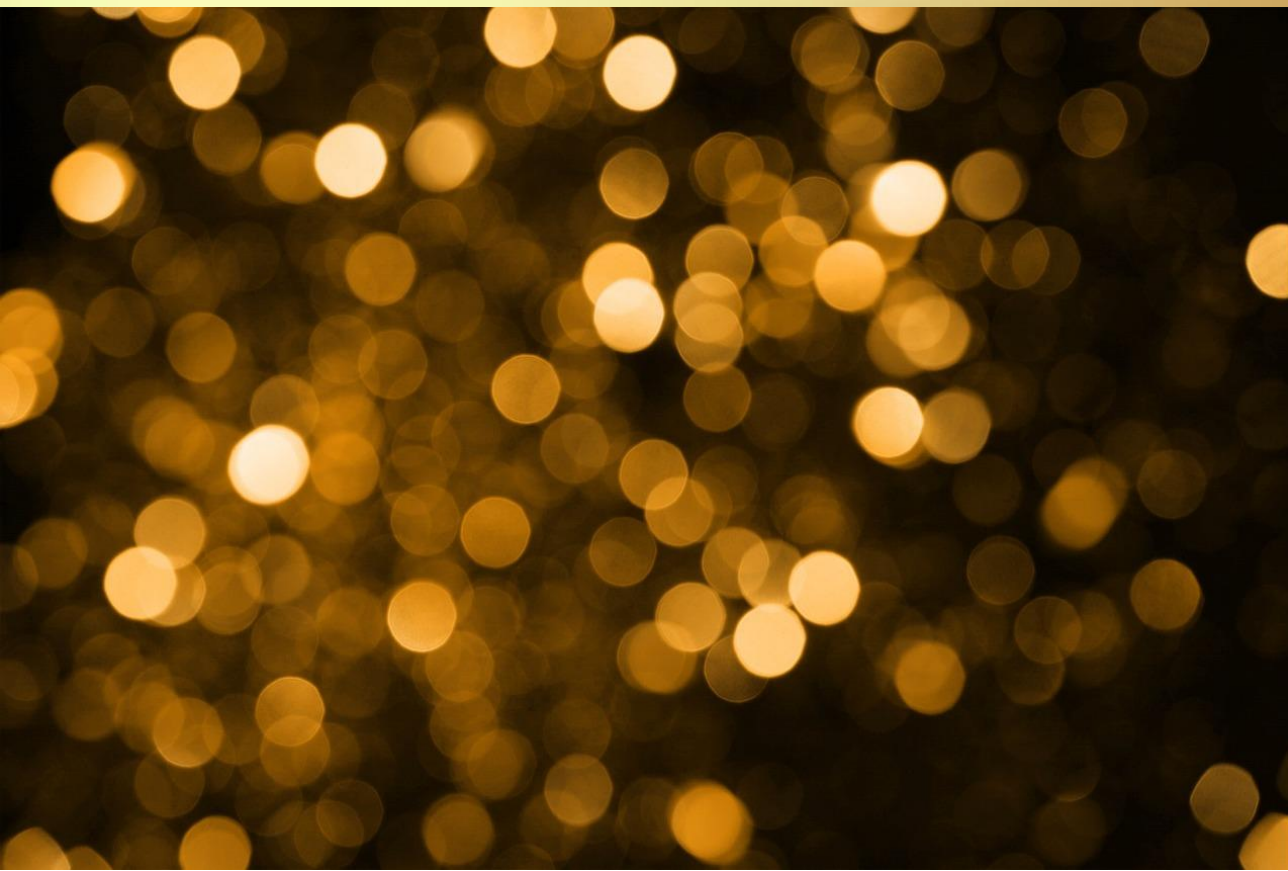




MANIPULATIONS-TRACKER



Einfach für
jeden Tag neu
ausdrucken,
ausfüllen und
reflektieren



Die Dokumentation deiner
Wahrnehmungen und Beobachtungen
von unklaren, manipulativen Situationen
in deiner Beziehung. Notiere hier alles,
was dir auffällt und wodurch du dich
verwirrt gefühlt hast.

Datum:

Beobachtung/Was ist passiert?

Was war das schlimmste daran?

Was hat er/sie getan?

[illegible]

Datum:

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Was willst du nun unternehmen?

Eigene Notizen

[illegible][illegible][illegible]