

<b>Wann ?</b> Datum / Uhrzeit	
<b>Wo ?</b> Räumlichkeit	
<b>Wer war anwesend ?</b> Alle aufführen, auch Unbeteiligte.	
<b>WAS</b> ist passiert/geschehen Grund ?	
Meine Gefühle?	
Direkte Folgen in mir	
Meine Konsequenzen	
Perspektiven	
Sonstiges / Notizen / Positives	
Und nun? (Wie geht es weiter?)	