

Gedanken mit Hilfe des ABC-Modells reflektieren

Denke an eine konkrete Situation in den letzten Tagen, in der du negative Gefühle (wie Ärger, Frustration, Angst oder Traurigkeit) erlebt hast. Reflektiere diese Situation, indem du sie in die drei Komponenten des ABC-Modells unterteilst.

Notiere zunächst, was passiert ist und wie du dich in dieser Situation gefühlt und wie du gehandelt hast. Überlege zum Schluss, welche Gedanken du in der Situation hattest (falls du dich daran erinnern kannst. Wenn nicht, überlege, welchen Gedanken du gehabt haben könntest, weil er dir z.B. auch jetzt als erstes in den Sinn kommt).

- A (Auslöser/Activating Event): Was ist passiert? Was war der Auslöser für deine Emotionen? (z.B. Mein Partner sprach auf einer Party mit einer anderen Person)
- B (Bewertung/Beliefs): Welche Gedanken hattest du in dieser Situation? (z.B. „Er findet sie interessanter als mich“ oder „Ich bin nicht gut genug“)
- C (Konsequenzen/Consequences): Welche Gefühle und Handlungen sind daraus entstanden? (z.B. ich war eifersüchtig, traurig, wütend. Wir haben die Party vorzeitig verlassen und haben uns gestritten.)

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>

Nutze diese Tabelle bitte weiterhin - zumindest für die Dauer des Kurses, damit du ein tieferes Verständnis für die Wirkung deiner Gedanken erhältst. Wenn du möchtest, kannst du z.B. jeden Tag ein Ereignis notieren.

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>