

ABC-Modell Arbeitsblatt

Trennen Sie das Ereignis von den Überzeugungen und Konsequenzen

A

Auslösendes Ereignis

Was ist passiert?
Beschreiben Sie es sachlich und konkret.

B

Überzeugungen

Was hat Ihr Verstand darüber gedacht?

C

Konsequenzen

Welche Emotionen, Körperempfindungen und Handlungen folgten?



AUSGEWOGENE BETRACHTUNG

Was ist eine andere realistische Sichtweise auf diese Situation?

Was ist ein hilfreicher nächster Schritt?
