

ABC-Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

Instruktion

Das ABC-Modell nach Albert Ellis nimmt an, dass unsere Wahrnehmung von Situationen durch (unbewusste) Bewertungen begleitet wird. Diese Bewertungen können ursächlich für wahrgenommene (aversive) Konsequenzen in unserem Erleben und Verhalten sein. Wenn Sie herausfinden, wie Sie Situationen bewerten, können Sie beginnen neue ressourcenstärkende Bewertungen zu entwickeln. Mit diesen neuen Bewertungen sind oft Veränderungen im Erleben und Verhalten möglich.

<p>A) Auslösende Situation → In welcher Situation habe ich mich nicht so gefühlt oder verhalten, wie ich es gerne möchte?</p>	<p>B) Bewertung → Was muss ich gedacht haben, um solche Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen auszulösen?</p> <p>Gedanke:</p>	<p>C) Consequence → Was habe ich gefühlt? Welche körperlichen Reaktionen gab es? Wie habe ich mich verhalten?</p> <p>Gefühl:</p> <p>Körper:</p> <p>Verhalten:</p>
	<p>B') Neue Bewertung → Wie möchte ich die Situation bewerten, wenn ich mein Wunschgefühl erreichen möchte? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?)</p> <p>Hilfreicher Gedanke:</p>	<p>C') Gewünschte Consequence → Wie möchte ich mich in einer vergleichbaren Situation zukünftig fühlen?</p> <p>Gefühl:</p> <p>Körper:</p> <p>Verhalten:</p>

Empfohlene Reihenfolge der Bearbeitung: A, C, B, C', B'

Beispiel:

<p>A) Auslösende Situation → In welcher Situation habe ich mich nicht so gefühlt oder verhalten, wie ich möchte?</p> <p>Bsp.: Matheklausur in einer Woche</p>	<p>B) Bewertung → Was muss ich wohl gedacht haben, um solche Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen auszulösen?</p> <p><u>Gedanke:</u> „Ich werde die Prüfung nächste Woche ordentlich verhauen und das wäre die absolute Katastrophe.“</p>	<p>C) Consequence → Was habe ich gefühlt? Welche körperlichen Reaktionen gab es? Wie habe ich mich verhalten?</p> <p><u>Gefühl:</u> Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel</p> <p><u>Körper:</u> Nervosität. Magenschmerzen, Durchfall</p> <p><u>Verhalten:</u> Lernen bis spät in die Nacht, Verzicht auf Schlaf, sozialer Rückzug etc.</p>
	<p>B') Neue Bewertung → Was geht mir durch den Kopf, wenn ich dies fühle oder tue? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?)</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u> „Ich habe mich gut vorbereitet und werde mein Bestes geben. Falls ich nicht bestehen sollte, ist das zwar schlimm aber auch nicht das Ende der Welt“</p>	<p>C') Gewünschte Consequence → Wie hätte ich mich in der Situation am liebsten gefühlt und verhalten?</p> <p><u>Gefühl:</u> Gelassenheit</p> <p><u>Körper:</u> moderate Anspannung</p> <p><u>Verhalten:</u> strukturierte Vorgehensweise, ausreichend Selbstfürsorge</p>