

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem

1. Meine persönliche Sichtweise von A

(Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen

(Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung

(Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen

1. Gefühlskonsequenz

(Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen

1. Zielgefühl

(Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)