

Das ABC-Schema für die eigene Anwendung

Name

Datum

Machen Sie sich Gedanken über Ihre Gedanken!

Tragen Sie dazu in der ersten Spalte das jeweilige auslösende Ereignis ein, in der zweiten Ihre Bewertung desselben und in der dritten Ihre Reaktion (Verhalten, Emotionen, körperliche Reaktion). Anschließend diskutieren Sie bitte Ihre Bewertung, suchen nach alternativen Deutungsmöglichkeiten und überlegen, welche Konsequenzen diese wohl gehabt hätten. Die letzte Spalte ist für Ihr Fazit aus diesem Prozess reserviert.

A	Auslösendes Ereignis	B	Bewertung	C	Konsequenz	D	Diskussion	E	Ergebnis