

Das ABC-Schema im Beispiel

Die Geschichte mit dem Hammer aus: Paul Watzlawick (23. Aufl. 2001): Anleitung zum Unglücklichsein: München: Piper.

A	B	C
Activating event (Auslöseereignis)	Believe system (Bewertung)	Consequences (Konsequenzen)
Ein Mann will sich einen Hammer ausleihen, er denkt daran, seinen Nachbar zu bitten. Aber:		C1
Der Nachbar grüßte gestern nur flüchtig.	Er mag mich nicht, also will er mir auch seinen Hammer nicht leihen.	C2
		Der Nachbar ist verärgert, die Beziehung ist gestört, der Mann bekommt den Hammer nicht.
		Der Mann klopft bei seinem Nachbarn und schreit ihn wütend an.
		Der Mann zieht sich zurück und bekommt den Hammer nicht.
		Der Mann geht lieber gar nicht zu seinem Nachbarn und fragt nicht nach dem Hammer.
		Der Mann geht zu seinem Nachbarn und fragt ihn, wie es ihm geht. Nebenbei fragt er nach dem Hammer.
	Alternativbewertung: Mein Nachbar ist in Eile und hat wohl viel Stress.	Der Nachbar freut sich, die Beziehung wird gestärkt und der Mann bekommt den Hammer.