

## ABC-Schema

<p style="text-align: center;"><b>A</b> Auslösende Situation</p>	<p style="text-align: center;"><b>B</b> Bewertungen (Gedanken) über A</p>	<p style="text-align: center;"><b>C</b> Konsequenzen: Gefühle und Verhaltensweisen</p>
<p style="text-align: center;"><b>A</b> Auslösende Situation</p> <p style="text-align: center;"><i>(wie oben)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>B'</b> hilfreichere Bewertungen (Gedanken) über A <i>[Erwiderung zu B]</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>C'</b> <i>gewünschte</i> Gefühle/Verhaltensweisen</p>

Zentrale Fragen zur Auseinandersetzungen mit den Gedanken bei B: (bitte jeden Gedanken einzeln durchgehen!)

- Hilft mir dieser Gedanken, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es will? (auch langfristig?) [→ vgl. C']
- Entspricht der Gedanke den Tatsachen? Ist er realistisch? Ist er logisch? Wo ist der Beweis dafür, dass es tatsächlich so ist?
- Was wäre ein hilfreicherer Gedanke in der Situation A? [→ bei B' eintragen]