

ABC-Analyse

Wählen Sie eine Situation aus, die Sie auf dem Arbeitsblatt 2 notiert hatten und beschreiben Sie diese noch einmal unter **Schritt A**. Versuchen Sie dann unter **Schritt B**, ganz gezielt Ihre Bewertungen und Gedanken zu dieser Situation aufzuschreiben. Unter **Schritt C** können Sie dann vermerken, wie Sie normalerweise in der Situation reagieren, also was Sie fühlen und wie Sie sich verhalten.

Für Ihre Reaktionen, die Sie unter C notiert haben, ist es neben der auslösenden Situation (Schritt A) selbst ganz entscheidend, wie Sie die Situation bewerten (Schritt B). Unsere Bewertungen von Situationen sind nicht immer rational. Häufig generalisieren wir zum Beispiel. Ein einziger Misserfolg wird dann als Beleg dafür gesehen, dass man selbst nichts taugt. Oder wenn eine Kollegin oder ein Kollege ungehalten oder anders als erwartet reagiert, wird geschlussfolgert, dass man nicht gemocht oder geschätzt wird.

(Nutzen Sie für Ihre Notizen auch die Blattrückseite.)

Schritt A – aktivierendes Ereignis

Schritt B – Bewertung und Gedanken zum Ereignis

Schritt C – Konsequenz (Gefühle und auch Handlungen)

Schritt B alternativ (Welche Konsequenz wollen Sie eigentlich erreichen? Wie wollen Sie sich fühlen?)

Schritt C alternativ (Welche andere Bewertung und welche anderen Gedanken zur Situation würden Ihnen dabei helfen?)