

ABC Schema (nach Ellis)

Name: _____ Datum: _____

Zeit	Auslösendes Ereignis	Gedanke (Bewertung)	Stärke (0-10)	Emotion und Verhalten (Konsequenz)
Die 16:00	Nachbar grüßt nicht	„Er hält nichts von mir“	8 / 10	Bin traurig , meide ihn und grüße auch nicht

ABC Auswertung

- Ist der Gedanke eine Tatsache oder eine Bewertung, Sichtweise bzw. Befürchtung?
- Ist es diese Bewertung die einzig mögliche Erklärung bzw. Denkweise? Gibt es Varianten, die ebenfalls möglich sind?
- Wie wahrscheinlich (in %) halte ich die verschiedenen Varianten?
- Welche kurz- und langfristigen positiven und negativen Folgen bewirken die Emotionen und Verhaltensweisen?
- Welche alternativen Emotionen und Verhaltensweisen gibt es?

