

## Die ABC-Methode zum Verändern deines Denkens

➤➤ Analysieren Sie nun bitte eine von ihren eigenen persönlichen Situationen.

Denken Sie an einen Zeitpunkt in dieser Woche, an dem Sie sich schlecht gefühlt haben. Benutzen Sie das ABC-Schema, um die Situation darzustellen. Ersetzen Sie ihre irrationalen Gedanken durch positive Gegengedanken, die realistischer sind.

Persönliche Situation:

---



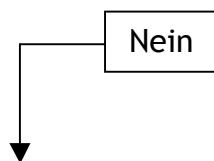
---



---

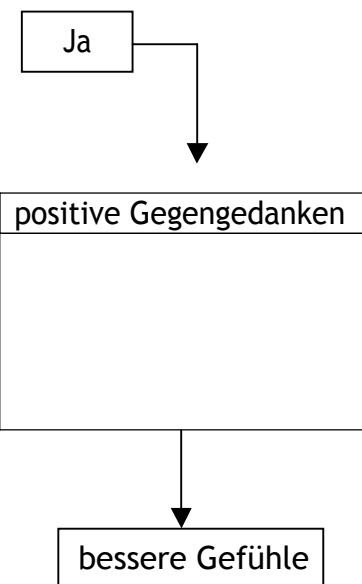
Auslösendes Ereignis	Bewertung/Gedanke (gesamter Gedanke)	Consequenzen

Ist das ein irrationaler Gedanke?



Entscheiden Sie sich für eine Art zu handeln:  
positive Gegengedanken

1. Vermeiden Sie das auslösende Ereignis.
2. Reagieren Sie nicht auf das auslösende Ereignis.
3. Verändern Sie das auslösende Ereignis.
4. Gehen Sie mit dem auslösenden Ereignis um.
5. Verändern Sie die Art, wie Sie auf das auslösende Ereignis reagieren.



positive Gegengedanken

bessere Gefühle