

Das ABC-Modell - Teil 1

Möchtest Du besser verstehen, welchen Einfluss Deine Gedanken auf Deine Gefühle und Dein Verhalten haben? Hättest Du gerne mehr Einfluss auf Deine Gefühle? Um emotionale Probleme zu lösen, ist es wichtig, ihre Entstehung zu verstehen. Das sogenannte ABC-Modell besagt, dass Deine Gedanken und Bewertungen in einer bestimmten Situation Deine Gefühle und Verhaltensweisen auslösen. Sind diese Gedanken und Denkmuster, die Du im Laufe Deines Lebens erlernt hast, allerdings nicht angemessen, nicht hilfreich bzw. problematisch, so entstehen unangenehme und hinderliche Gefühle.

Beispiele für typische Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle und Verhaltensweisen:

<p>① Situation: Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen führen</p>	<p>② Automatische Gedanken, die in dieser Situation aktiviert werden</p>	<p>③ Konsequenzen: Gefühle und Verhalten</p>
<p>Zwei Tage vor meiner Prüfung sitze ich zu Hause am Schreibtisch und lerne.</p>	<p>„Ich falle bestimmt durch. Wahrscheinlich fällt mir nichts von dem Gelernten ein und ich versage auf der ganzen Linie.“</p>	<p>Angst Ich bleibe am Schreibtisch sitzen und lerne bis lange in die Nacht, obwohl ich mich nicht mehr konzentrieren kann.</p>
<p>Ich gebe eine Party und zwei meiner Freunde gehen schon um 22 Uhr nach Hause.</p>	<p>„Die Party hat Ihnen nicht gefallen. Sie haben sich gelangweilt. Alles mache ich falsch – ich bin ein völliger Versager. Die anderen bleiben bestimmt auch nur aus Mitleid.“</p>	<p>Traurigkeit, Schuld, Scham Ich bin besonders bemüht, es allen anderen Gästen recht zu machen und frage immer wieder nach, ob ihnen die Party gefällt.</p>

Das ABC-Modell - Teil 1

Hier hast du Platz für eigene Beispiele:

① Situation: Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen führen	② Automatische Gedanken, die in dieser Situation aktiviert werden	③ Konsequenzen: Gefühle und Verhalten

Info: Im Arbeitsblatt „Das ABC-Modell - Teil 2“ zeigen wir Dir, wie Du diese automatischen Gedanken verändern kannst.