ABC-Methode

*Unser Leben ist oft das, was unsere Gedanken daraus machen (Marc Aurel).*

Wie wir Situationen einschätzen und bewerten, hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wie wäre es, wenn ich mir eine Bewertung einer Situation „aussuche“, die es mir ermöglicht, mit meinem Gegenüber „angenehm“ ins Gespräch zu kommen um eine Situation zu klären und so zur Stressreduktion beiträgt?

Es kann hilfreich sein, in manchen Situationen des Alltags seine gewohnten Denkmuster zu unterbrechen indem man sich denkt bzw. „sagt“:

* **“ES KÖNNTE AUCH GANZ ANDERS SEIN!“**

(Marc Aurel)

1. Beispiel:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A**ctivating Event  **A**uslösende Situation | **B**elief  automatische **B**ewertung | **C**onsequences  Reaktion  (Gefühl, Verhalten) | **NEUER** Gedanke  **„Es könnte auch ganz anders sein.“** | **NEUES** Reaktion  (Gefühl, Verhalten) |
| Ein guter Bekannter ruft zum Geburtstag nicht an. | „Er kann mich nicht mehr leiden, daran sehe ich ja, wie viel ich ihm wert bin.“ | Ich fühle mich traurig, enttäuscht. | * „Er hat es vergessen, kann mir ja auch passieren.“ * „Vielleicht ist er im Urlaub und kann sich von da nicht melden.“ * „Bestimmt hat er viel zu tun und ist einfach nicht dazu gekommen.“ | Ich fühle mich erleichtert, amüsiert, nachsichtig. |

Versuchen Sie nun ein eigenes Beispiel zu finden für Ihren **Privatbereich** – viel Spaß bei dem Gedankenexperiment!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A**ctivating Event  **A**uslösende Situation | **B**elief  automatische **B**ewertung | | | **C**onsequences  Reaktion  (Gefühl, Verhalten) | **NEUER** Gedanke  **„Es könnte auch ganz anders sein.“** | | **NEUES** Reaktion  (Gefühl, Verhalten) | |
|  | |  |  | | |  | |  |

Versuchen Sie nun ein eigenes Beispiel zu finden für Ihren **beruflichen Bereich**- viel Spaß bei dem Gedankenexperiment!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A**ctivating Event  **A**uslösende Situation | **B**elief  automatische **B**ewertung | | | **C**onsequences  Reaktion  (Gefühl, Verhalten) | **NEUER** Gedanke  **„Es könnte auch ganz anders sein.“** | | **NEUES** Reaktion  (Gefühl, Verhalten) | |
|  | |  |  | | |  | |  |