Das ABC-Modell

Wir nehmen eine Situation wahr und bewerten sie direkt. Das geschieht meist unbewusst und beeinflusst unser Erleben und Verhalten in einer Situation. Das **ABC-Modell** (nach Albert Ellis) hilft in einer Situation umzudenken und sie neu einzuschätzen. Das erleichtert den Umgang mit stressigen Situationen, weil dadurch Veränderungen im Erleben und Verhalten möglich sind.

So funktioniert es:

A	**Schritt A – Auslösende Situation** Was ist passiert?	**B**	**Schritt B – Bewertung und Gedanken** Wie habe ich die Situation bewertet?	**C**	**Schritt C – Konsequenz (engl. Consequence)** Wie habe ich mich gefühlt und verhalten?
	→ Beschreiben Sie die Situation, die sie emotional herausgefordert hat.				
		Umdenken			
		B neu	**Neue Bewertung** Wie könnte ich die Situation anders bewerten?	**C neu**	**Gewünschte Konsequenz** Wie möchte ich mich fühlen und verhalten?

@DASA Arbeitswelt Ausstellung