

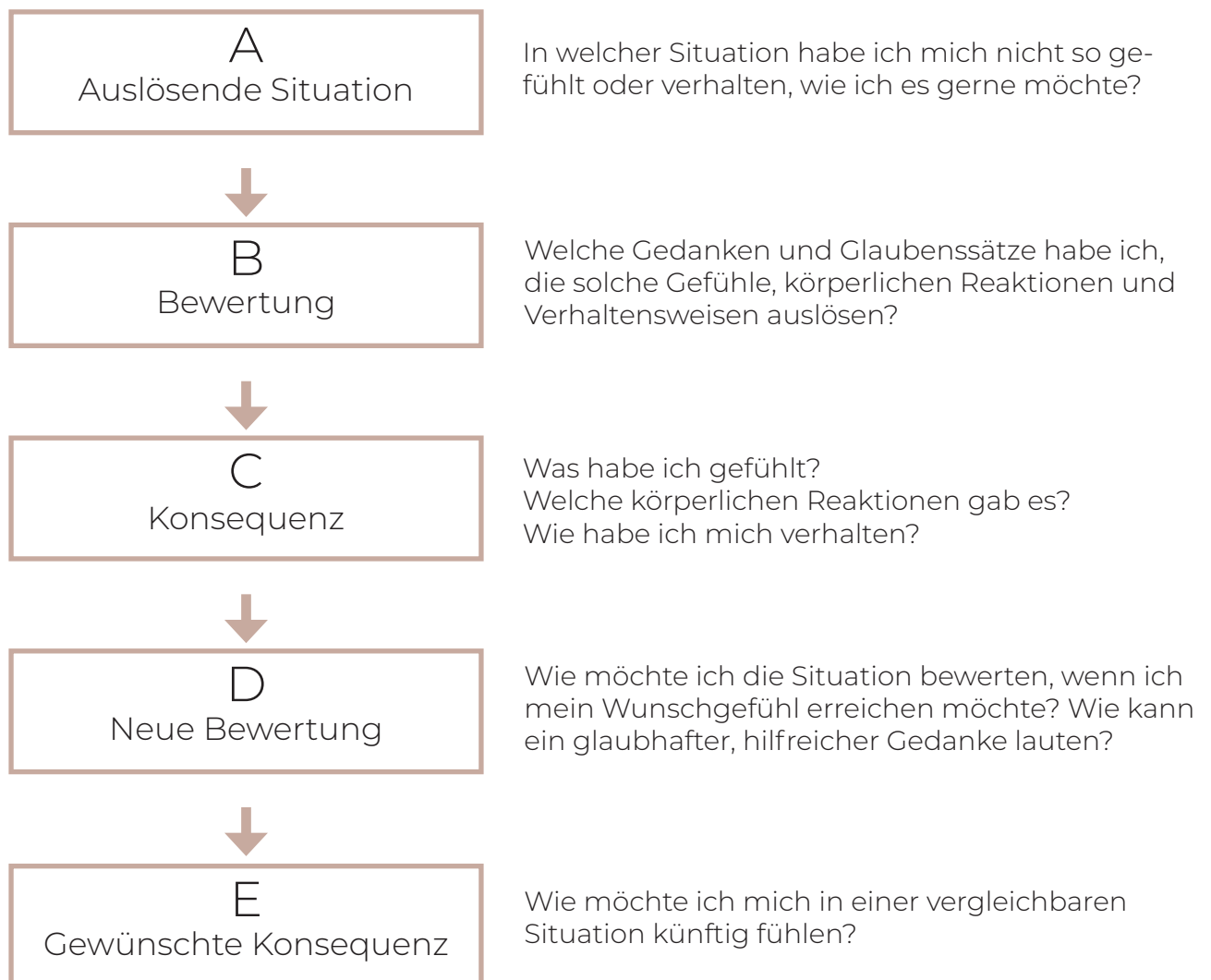
MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Nesibe Özdemir: Wie Glaubenssätze uns sehen lassen, was wir denken

Das ABC-Modell

Das von dem amerikanischen Psychologen Dr. Albert Ellis entwickelten ABC-Modell geht davon aus, dass die Wahrnehmung von Situationen von (unbewussten) Bewertungen begleitet wird. Diese Bewertungen können der Grund für wahrgenommene Konsequenzen in unserem Erleben und Verhalten sein. Wenn du herausfindest, wie du Situationen bewertest, kannst du damit beginnen, neue ressourcenstärkende Bewertungen zu entwickeln. Dadurch werden Veränderungen im Erleben und Verhalten möglich.



Beispiel

Auslösende Situation: In welcher Situation habe ich mich nicht so gefühlt oder verhalten, wie ich es gerne möchte?

A

In der nächsten Woche schreiben wir eine Mathe-Klausur.

Bewertung: Welche Gedanken und Glaubenssätze habe ich, die solche Gefühle, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen auslösen?

B

Ich werde die Klausur nächste Woche garantiert verhauen.

Das wäre eine absolute Katastrophe.

Ich bekomme aber auch nie was hin!

Ich bin der absolute Versager!

Konsequenzen: Was habe ich gefühlt? Welche körperlichen Reaktionen gab es? Wie habe ich mich verhalten?

Gefühl:

Ich habe Angst, bin verunsichert und zweifle an mir selbst.

Körper:

Bin total nervös, habe ständig Magen- und Kopfschmerzen.

Verhalten:

Ich lerne bis spät in die Nacht, habe wenig Schlaf.

ziehe mich total zurück, esse zu wenig.

Neue Bewertung: Wie möchte ich die Situation bewerten, wenn ich mein Wunschgefühl erreichen möchte? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?

Werde ich die Klausur wirklich verhauen oder besteht die Chance, dass ich bestehe? Die meisten Klausuren habe ich schließlich geschafft. Wäre ein Nichtbestehen wirklich eine Katastrophe? Nein, eine schlechte Note könnte ich anderweitig ausgleichen.

Hilfreiche Gedanken:

Ich habe mich gut vorbereitet und werde mein Bestes geben. Falls ich nicht bestehen sollte, ist das zwar schlimm, aber auch nicht das Ende der Welt. Das kann jedem passieren. Und es macht mich auch nicht zu einem Versager.

Gewünschte Konsequenz: Wie möchte ich mich in einer vergleichbaren Situation künftig fühlen?

Gefühl:

Ich sehe der Klausur gelassener entgegen.

Körper:

Bin nur leicht angespannt.

Verhalten:

Ich arbeite strukturiert und mache genügend Pausen

Ich esse genug und sorge für Entspannungsphasen..

B

C

Neue Bewertung: Wie möchte ich die Situation bewerten, wenn ich mein Wunschgefühl erreichen möchte? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?

D

Hilfreiche Gedanken:

Gewünschte Konsequenz: Wie möchte ich mich in einer vergleichbaren Situation künftig fühlen?

E

Gefühl:

Körper:

Verhalten: