



ABC-Protokoll

Gedanken beobachten nach dem ABC-Modell. A löst durch deine Bewertung B bestimmte Gefühle C und damit verbunden ein bestimmtes Verhalten C aus. Schaue dir zum Verständnis noch einmal die Grafik im Buch an.

C- Gefühle / Verhalten Was habe ich gefühlt? Wie habe ich mich verhalten?							
B - Bewertung / Gedanke Was habe ich gedacht?							
A - belastende Situation							

