



# ABCDE - Übung

Beantworte die Fragen in der Reihenfolge von oben nach unten für eine belastende Situation. Teste bei den letzten Fragen ob sich deine Gefühle und dein Verhalten verändert haben.

<b>A - Auslöser</b> Was ist passiert? Wann und wo? Was nehme ich wahr?	
<b>B - Bewertung / Gedanke</b> Was habe ich in der Situation gedacht? Was könnte ich gedacht haben?	
<b>C - Gefühl</b> Wie habe ich mich in der Situation gefühlt?	
<b>C - Verhalten</b> Wie habe ich mich in der Situation verhalten?	
<b>Denkfehler</b> Gibt es irgendwelche Denkfehler? Welche?	
<b>D - Disputation</b> Entspricht mein Gedanke der Realität?	
<b>E - Ergebnis</b> Wie fühle ich mich jetzt?	
<b>E - Ergebnis</b> Wie wirkt sich der Gedanke auf mein Verhalten aus?	



