

Vier-Felder-Schema

Schätze	Weniger
Mehr	Anders

ABC-Schema

A	B	C
Auslöser <i>Was genau ist passiert, was du als problematisch erlebt hast?</i>	Bewertung <i>Wie genau hast du das bewertet? Was hast du in dieser Situation gedacht?</i>	Konsequenz <i>Schreibe auf, welche Folgen das für dich hatte. Wie hast du dich gefühlt? Was hast du getan?</i>

Schritt 2: Formuliere eine neue, hilfreiche Bewertung der Situation. Diese soll für dich plausibel sein, auch wenn sie sich vielleicht ungewohnt anfühlt und dein Gefühl noch nicht mit diesem Gedanken übereinstimmt.