

Das ABC-Schema

Oft sind es nicht die Situationen selbst, die uns belasten, sondern unsere **Bewertungen** davon. Mit dem ABC-Schema kannst du herausfinden, welche Gedanken deinen emotionalen Zustand befeuern – und wie du eine neue, gesündere Perspektive einnehmen kannst.

Gerade in Phasen von Depression oder Burnout ist das wichtig: Verzernte, sehr negative Gedanken können Gefühle verstärken und zu vorschnellen Entscheidungen führen (z. B. „Weil er mir absagt, werde ich ihm die Freundschaft kündigen.“). Später – wenn die Depression oder Burnout abgeklungen ist – erleben viele Menschen dieselbe Situation ganz anders: weniger extrem, weniger wichtig und viel gelassener.

1. A – Auslöser: Was ist genau passiert?

Beschreibe die Situation wertfrei und sachlich, ohne Interpretation.

2. B – Bewertung: Welche Gedanken hattest du?

Was ist dir in diesem Moment wahrscheinlich durch den Kopf gegangen?



3. C – Konsequenz: Wie hat sich die Situation sich auf dich ausgewirkt?

- **Gefühle:** Welche Emotionen sind entstanden, wenn du den Gedanken glaubst?

- **Körperreaktion:** Was hast du gespürt ?

- **Verhalten:** Wie hast du reagiert?



- **Konsequenz kurzfristig:** Wie wirkt sich dein Verhalten auf dich aus?

- **Konsequenz langfristig:** Wie wirkt sich dein Verhalten langfristig auf dich und dein Leben aus, wenn du in ähnlichen Situationen weiter auf diese Weise handelst?

Alternative Perspektive

- Wäre es möglich **die Situation auch anders zu bewerten?** Z.B. wie?



- Was könnte ich mir **stattdessen** sagen – aus einer **unterstützenden, hilfreichen, realistischeren, gesunden,** erwachsenen Sicht?
-

- **Wie würdest du dich dann fühlen und verhalten** wenn du dich dazu **entscheiden** würdest die alternative, realistische und hilfreiche Sicht ab sofort zu glauben?
-

Erkenntnis

Deine **Gedanken beeinflussen deine Gefühle und dein Verhalten.**

Wenn du deine Bewertungen erkennst und hinterfragst, kannst du neue Sichtweisen entwickeln – hilfreicher, realistischer und gesünder. Deine Lebensqualität steigt durch höhere Gelassenheit und einen gesunden inneren Abstand und eine neue innere Flexibilität und Resilienz.

