

Das ABC-Schema (mit Erläuterung)

Warum ist das ABC-Schema hilfreich?

Oft sind es nicht die Situationen selbst, die uns belasten, sondern unsere **Bewertungen** davon.

Mit dem ABC-Schema kannst du emotional belastende Situationen analysieren und herausfinden, welche Gedanken hinter deinen Emotionen stehen – und wie du ganz bewusst und frei gewählt eine neue, gesündere Perspektive einnehmen kannst.

Gerade in Phasen von Depression oder Burnout ist das wichtig: Verzernte, sehr negative Gedanken und Bewertungen können Gefühle verstärken und zu vorschnellen Entscheidungen führen (z. B. „Weil es im Job Probleme gibt, muss ich kündigen“). Später – wenn die Depression abgeklungen ist – erleben viele Menschen dieselbe Situation ganz anders: weniger extrem, lösbarer und hoffnungsvoller.

1. A – Auslöser: Was ist genau passiert?

Beschreibe die Situation wertfrei und sachlich, ohne Interpretation.
(Beispiel: „Eine Freundin sagt unser Treffen ab.“)

2. B – Bewertung: Welche Gedanken hattest du?

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

(Beispiel: *Ich bin ihr nicht wichtig. Ich werde einsam bleiben. Die anderen denken ich bin merkwürdig. Ich bin nicht interessant genug, dass sie sich mit mir treffen möchte.*)



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

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

(Beispiel: Angst, Wut, Enttäuschung, Traurigkeit)

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

(Beispiel: Schwere, Übelkeit im Bauch, Herzklopfen, Druck auf der Brust, wacklige Beine.)

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

(Beispiel: Rückzug, Vermeidung, ich ignoriere Sie. Ich tue so, wie als wäre das kein Problem für mich.)



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

(Beispiel: Ich fühle mich kurzfristig entlastet, die Anspannung sinkt durch den Rückzug. Ich habe Mitleid mit mir selbst. Ich fühle mich in meiner Annahme bestätigt und sicher).

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

(Beispiel: Ich bleibe einsam. Meine Freundin wird nie wirklich wissen, was ich fühle. Ich fühle mich weiter bestätigt, dass ich uninteressant bin. Ich bleibe enttäuscht und vorwurfsvoll.)



Alternative Perspektive

- Wäre es möglich **die Situation auch anders zu bewerten?** Z.B. wie?
(Beispiel: Die Freundin kann nicht wirklich wissen, wie wichtig mir das Treffen war. Die Freundin hatte einen Zwischenfall oder wichtigen Grund für Ihre Entscheidung, der nichts mit mir zu tun hat, den ich nicht 100% weiß oder bisher verstanden habe).
-

- Was könnte ich mir **stattdessen** sagen – aus einer **unterstützenden, hilfreichen, realistischeren, gesunden**, erwachsenen Sicht?
(Beispiel: Die Absage hat nichts mit mir als Mensch zu tun sondern nur mit einer mir unbekannten Bewertung der Freundin. Wenn ich zukünftig anders handle, transparenter bin und ihr sage, wie sehr ich ein Treffen brauche und dass ich sprechen möchte, kann sie vielleicht anders auf mich eingehen und mich anders ernst nehmen).
-



- **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 und Bewertungen über eine Situation beeinflussen deine Gefühle und dein Verhalten.

Wenn du deine Bewertungen erkennst und hinterfragst, kannst du neue Gefühle, Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln – hilfreicher, realistischer und gesünder.

