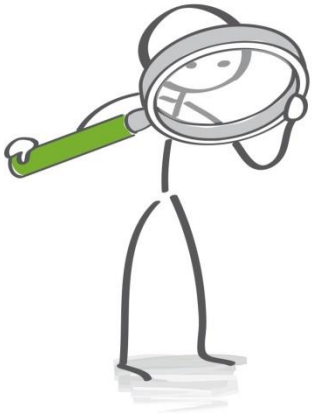
ABC-Schema (Albert Ellis)

A Ausgangssituation	**B** Bewertung	**C** Konsequenz
Wie kann ich die Situation **wertfrei beschreiben**?	Wie **bewerte** ich, was in A passiert? Welche Gedanken habe ich zu A?	**Gefühl:** Was fühle ich nach der Bewertung von A? **Verhalten:** Was tue ich nach der Bewertung von A?
		Gefühl: Verhalten:

Für einen angemessenen Umgang mit einer Situation ist es oft hilfreich, die eigenen Bewertungen und Konsequenzen zu überdenken. Bitte beginnen Sie mit C und füllen dann erst die neue Bewertung der Situation aus!

A Ausgangssituation	Welche **neue** realistische **Bewertung** hilft mir dabei?	Wie würde ich mich gerne in Situation A **fühlen**? Wie würde ich mich gerne in Situation A **verhalten**?
		Gefühl: Verhalten: