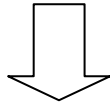


Das ABC-Modell

Auslöser

eine äußere Situation
ein spontaner oder sich
aufdrängender Gedanke
ein ursprüngliches C



Bewertungssystem

Alle bewussten und unbewussten
Gedanken

Betrachtung

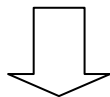
persönliche Sichtweise
subjektive Wahrnehmung

Bedeutung

persönliche Schlussfolgerungen
vermutete bzw. erwartete Folgen

Bewertung

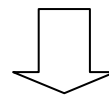
ausgelöste Wirkung



Consequenzen

Gefühle
Körperreaktionen
Verhalten

Biographische Faktoren



Schemata
Prägungen
Glaubenssätze
Grundannahmen
Lebensregeln
Denkgewohnheiten
Vorwissen
Erfahrungen
Überzeugungen
Erwartungen
Vorlieben
Normen
Ziele
Werte

