



Das A-B-C Protokoll: So kommen Sie Ihren Bewertungen bzw. (automatischen) Gedanken auf die Schliche

Typischer Ablauf: A → C

Datum	<u>A</u> USLÖSER/Situation: Was ist passiert?	<u>B</u> EWERTUNG / Gedanke: Was dachte ich i.d. Situation?	<u>C</u> ONSEQUENCE / Folge: Wie fühlte ich mich?	<u>C</u> ONSEQUENCE / Folge: Wie verhielt ich mich?
	Richtiger Ablauf: <u>A</u> führt → über Ihre <u>B</u> ewertung/Gedanken → als <u>C</u> onsequence zu typischen Gefühls-/Verhaltens-Muster = A führt über → B → zu C			



Datum	<u>A</u> USLÖSER/Situation: Was ist passiert?	<u>B</u> EWERTUNG / Gedanke: Was dachte ich i.d. Situation?	<u>C</u> ONSEQUENCE / Folge: Wie fühlte ich mich?	<u>C</u> ONSEQUENCE / Folge: Wie verhielt ich mich?