# Gesundheitswerkstatt Regensburg-

## ABC - Selbstanalyse von Emotionen (nach Stavemann)- Das Bewertungssystem

| | |
|---|---|
| **A** | **Situation**: Zeitpunkt, Ort und Umgebung, Personen und deren Verhalten |

Tag: Uhrzeit ca: Uhr Ort:

| | |
|---|---|
| **B** | **Gedanken**:<br>**B1 Subjektive Sichtweise**: Wahrnehmung, Vorwissen, Vorerfahrungen, Interpretationen, Grundannahmen (GA), moralische Werte (W), Regeln (R), Normen (N)<br>**B2 abgeleitete Schlussfolgerungen**: Was glaube ich, hat das zu bedeuten? Welchen Grund, Sinn, Zweck hat das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus? Welche Konsequenzen vermute ich für mich?<br>**B3 Bewertung**: Antwort auf die Frage „Wie finde bzw. fände ich das? |

**B1**

**B2**

**B3**

| | |
|---|---|
| **C1** | Gefühl, Skalenstärke, Körperreaktion |

| | |
|---|---|
| **C2** | Handlung in der Situation A |

**Sandra Gensicke, Heilpraktikerin für Psychotherapie** Mail: mail@gesundheitswerksstatt-regensburg.de