

Das ABC-Modell

Gedanken – Gefühle – Verhalten: kognitive Umstrukturierung Schritt für Schritt

Das ABC-Modell (nach A. Ellis) geht davon aus, dass nicht die Situation selbst unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmt, sondern die **Bewertung**, die wir ihr geben. Zwischen einem Ereignis (A) und der Reaktion darauf (C) steht immer ein Gedanke (B) – und genau dieser Gedanke lässt sich erkennen, hinterfragen und verändern. Das verändert nicht die Situation, aber oft spürbar das Gefühl und das Verhalten, das darauf folgt.

A · Auslösende Situation (Activating Event)

Was ist konkret passiert? Beschreibe die Situation möglichst sachlich, ohne Bewertung – so, wie es eine Kamera aufgenommen hätte.

B · Bewertung / Gedanke (Belief)

Welcher Gedanke ist dir in dem Moment durch den Kopf gegangen? Was hast du dir über die Situation, dich selbst oder andere gesagt?

Trifft einer dieser typischen Denkfehler zu?

- | | |
|---|---|
| ☐ Schwarz-Weiß-Denken (alles oder nichts) | ☐ Verallgemeinerung (immer, nie, alle) |
| ☐ Katastrophisieren (vom Schlimmsten ausgehen) | ☐ Sollte-Denken (ich/andere müssten ...) |
| ☐ Gedankenlesen (ich weiß, was andere denken) | ☐ Gefühle als Fakten nehmen |
| ☐ Personalisierung (ich bin schuld) | ☐ Nur Negatives wahrnehmen (Filtern) |

C · Konsequenz: Gefühl und Verhalten

Welches Gefühl / welche Gefühle sind entstanden?

Wie stark war das Gefühl? (0 = gar nicht, 10 = maximal)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie hast du dich verhalten / reagiert?

D · Gedanken hinterfragen (Disputation)

Beantworte in Stichpunkten – nutze dabei die Beweise-Tabelle auf der nächsten Seite.

- Woher weiß ich, dass dieser Gedanke stimmt? Welche Fakten sprechen dafür?
- Welche Fakten sprechen dagegen?
- Was würde ich einer guten Freundin / einem guten Freund in dieser Situation sagen?
- Gibt es eine andere, ebenso plausible Erklärung für die Situation?
- Wie werde ich das in einer Woche / einem Jahr sehen?

Das spricht dafür	Das spricht dagegen

E · Neue, wirksamere Bewertung (Effect)

Wie könnte ein realistischerer, hilfreicherer Gedanke lauten? Er muss sich nicht sofort „richtig“ anfühlen – wichtig ist, dass er besser zu den Fakten passt.

Wie fühlst du dich mit diesem neuen Gedanken? Wie stark ist das ursprüngliche Gefühl jetzt (0–10)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Was würdest du stattdessen tun / anders reagieren?

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine therapeutische Behandlung. Bei sehr belastenden oder wiederkehrenden Gedankenmustern kann es hilfreich sein, das ABC-Modell gemeinsam mit einer Therapeut*in anzuwenden – z. B. im Rahmen von kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) oder DBT.