



A: auslösende --Situation--	B: Bewertung --automatische(r) Gedanke(n)--	C: Konsequenz --Reaktion/Gefühl--	Grundannahme --Sicht auf die Dinge--
Bitte beschreiben Sie die auslösende Situation so objektiv wie möglich. Bsp.: „Montagabend, <i>Gespräch mit Person XY über XY</i> “	Beschreiben Sie ihre Gedanken über A. Bsp.: „ <i>So hat der nicht mit mir zu reden!</i> “	Welche Gefühle/ /Körperreaktionen treten auf? Bsp.: „ <i>Wut/Kränkung</i> “	Welche Annahme über die Welt haben Sie? Bsp.: „Man hat mir mit Respekt zu begegnen!“

Bitte nehmen Sie im Verlauf ihrer Woche vom: _____ sorgsam ihr Erleben wahr und setzen sich anschließend damit auseinander.