



<b>A: auslösende --Situation--</b>	<b>B: Bewertung --automatische(r) Gedanke(n)--</b>	<b>C: Konsequenz --Reaktion/Gefühl--</b>	<b>Grundannahme --Sicht auf die Dinge--</b>
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.