3.11 Erweitertes ABC-Schema

Das erweiterte ABC-Schema eignet sich, um der ursprünglichen Denkfalle eine Neuformulierung entgegenzusetzen und zu prüfen, welche Konsequenz das veränderte Denken nach sich zieht.

Bitte schätzen Sie zunächst ein, wie stark Ihre Überzeugung von der alten Bewertung von 0 bis 100% ist: _____

Dann füllen Sie bitte das erweiterte ABC-Schema aus:

A = Auslöser	**B alt**= ursprüngliche Bewertung	**B neu** = hilfreichere Bewertung	**C**= Konsequenz
Gab es eine konkrete Situation, die für Sie schwierig war? Oder handelt es sich vielleicht um einen „inneren“ Auslöser, z. B. eine Erinnerung an etwas?	*Bitte notieren Sie hier, wie Sie die Situation verstanden haben. Was ging Ihnen durch den Kopf? Versuchen Sie bitte, möglichst genau zu beschreiben, was Sie gedacht haben.*	*Bitte notieren Sie hier eine alternative, funktionale Bewertung!*	*Wozu führte Ihre neue Bewertung? Bitte notieren Sie hier, wie Sie sich gefühlt und was Sie getan haben.*

Bitte schätzen Sie zuletzt ein, wie stark Ihre Überzeugung von der neuen Bewertung von 0-100 % ist: _____

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung