# 3.8 ABC-Schema

Das **ABC-Schema** ist ein Protokoll, das Ihnen dabei helfen wird, typische Denkfallen zu erkennen und für die Therapie zugänglich zu machen. Bitte füllen Sie es immer dann aus, wenn Sie sich in einer problematischen Situation befinden und Sie wissen möchten, welche Gedanken Sie an der Bewältigung des Problems hindern. Natürlich auch dann, wenn Ihnen bereits bewusst ist, wie Sie die Situation bewertet haben!

| **A** = Auslöser | **B** = 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.* | *Wozu führte Ihre Bewertung? Bitte notieren Sie hier, wie Sie sich gefühlt und was Sie getan haben.* |
| | | |

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