


Arbeitsblatt 8.6: ABC-Modell: Rückenschmerzen

A Situation	B Bewertung, Gedanken	C Konsequenzen, Folgen		
		Gefühle	Körperliche Reaktionen	Sichtbares Verhalten
<p>Ich wache morgens mit Rückenschmerzen auf.</p> 	<p>»Wenn ich das morgens schon habe, dann wird es den ganzen Tag so sein.«</p> <p>»Die Schmerzen gehen vielleicht nie mehr weg.«</p> <p>»Ich muss mich schonen.«</p> <p>»Ich halte überhaupt nichts mehr aus.«</p>	<p>Verzweiflung, Traurigkeit, Angst, Unsicherheit, Einsamkeit</p>	<p>Anhaltende Schmerzen, Intensivierung der Schmerzen</p>	<p>Im Bett liegen bleiben, viele Pausen machen, Schonhaltung einnehmen, Treffen mit Freunden absagen, Rückzug, Reduktion auch angenehmer Tätigkeiten</p>