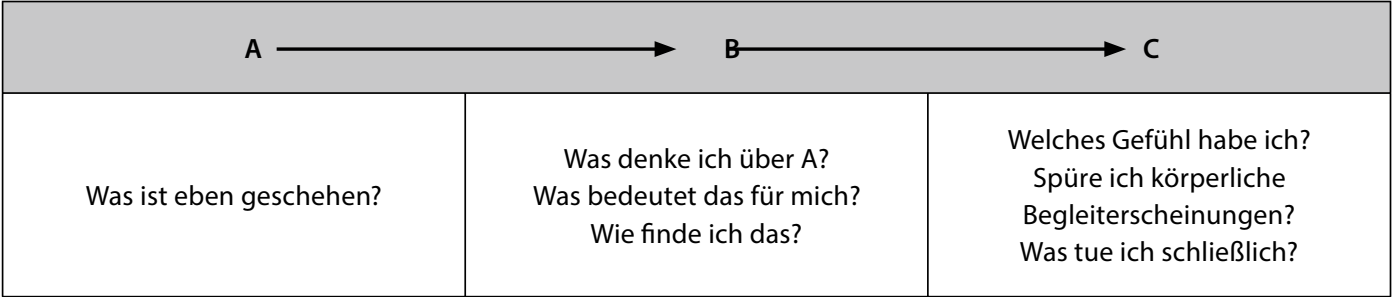


# Arbeitsblatt 8.2: ABC-Modell der Gefühle

Das ABC-Modell wurde von Albert Ellis, einem amerikanischen Psychotherapeuten, entwickelt.



## Die Komponenten des Modells im Überblick

- A = Auslösendes Ereignis bzw. augenblickliche Situation
- B = Bewertung von A bzw. Gedanken in Bezug auf A
- C = Consequences bzw. Konsequenzen auf B: Gefühle, körperliche Reaktionen und beobachtbare Verhaltensweisen

## Bewertungs-Gefühls-Logik

Bewertung von A	Gefühl Konsequenz auf B
Ausgezeichnet! Prima! Toll! Super! Schön!	Freude
Mist! Verdammt! Sauerei! Frechheit!	Ärger, Wut
Egal! Was soll's!	Gleichgültigkeit, Gelassenheit
Oje! Wie peinlich!	Scham
Schade!	Enttäuschung
Wie schrecklich! Wie furchtbar! Gefahr!	Angst
Es ist hoffnungslos!	Niedergeschlagenheit