

# DAS ABC-Modell

Das ABC-Modell ist ein psychologischer Rahmen, um Verhalten zu verstehen und zu analysieren. Es steht für Ursachen, Verhaltensweisen und Konsequenzen. Es besagt, dass das Verhalten durch Ereignisse beeinflusst wird, die vor (Ursachen) und nach (Konsequenzen) dem Verhalten auftreten. Wenn du diese Faktoren untersuchst, kannst du Einblicke in die Gründe für bestimmte Verhaltensweisen gewinnen und Strategien zur Verhaltensänderung entwickeln.



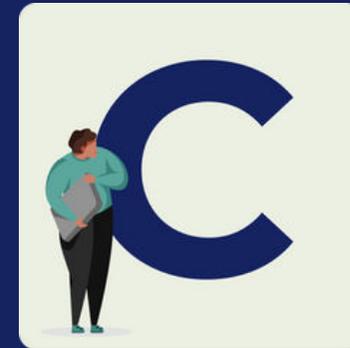
Identifiziere den externen Auslöser, der die Angst verursacht. Das kann eine bestimmte Situation, eine Person oder ein Ereignis sein.

*Beispiel: Ein\*e Kolleg\*in, die deine Arbeit ständig kritisiert, könnte die Ursache für deine Angst sein.*



Nimm die Gedanken wahr, die als Reaktion auf den Auslöser entstehen.

*Beispiel: Der Gedanke „Ich bin ein\*e Versager\*in. Diese Kritik bedeutet, dass ich inkompetent bin.“*



Bedenke die emotionalen oder körperlichen Folgen, die aus diesen Gedanken resultieren.

*Beispiel: Du schämst dich und fühlst dich nutzlos - und hast deshalb Schwierigkeiten, dich auf andere Aufgaben zu konzentrieren.*

Jetzt kannst du deine irrationalen Überzeugungen über das Ereignis erkennen und hinterfragen:

*„Ich bin kein\*e Versager\*in, nur weil meine Kolleg\*in meine Arbeit kritisiert hat“, „Ich kann aus dieser Kritik lernen und mich in Zukunft verbessern.“*