ARBEITSBLATT · SKILL

ABC-Gedankenprotokoll

Füllen Sie das Blatt aus, wenn die stärkste Anspannung etwas abgeklungen ist. Behandeln Sie Ihre Gedanken wie Hypothesen: Sie dürfen geprüft werden.

A Situation

Was ist passiert? Wo, wann, mit wem? Nur Fakten, noch keine Deutungen.

B Gedanken

Was ging mir durch den Kopf? Was bedeutet das über mich, andere, die Zukunft?

Wie sehr glaube ich das? _____ %

C Gefühle · Körper · Verhalten

Welche Gefühle (z. B. Angst, Scham, Ärger, Trauer)? Was spürte ich im Körper? Was tat oder vermied ich?

Intensität der Gefühle (0–100): _____

D Prüfen

Nur Erfahrungen und Beobachtungen, keine Gefühle. Hilfreich: Gibt es eine andere Erklärung? Was würde ich einer Freundin sagen?

Was spricht **dafür**?

Was spricht **dagegen**?

E Alternativer Gedanke

Eine ausgewogenere Sicht, die beide Seiten berücksichtigt. Nicht nur positiv, aber glaubwürdig.

Wie sehr glaube ich das? _____ %

F Neubewertung der Gefühle

Wie stark sind die Gefühle aus C jetzt? Was wäre ein kleiner nächster Schritt?

Intensität jetzt (0–100): _____

Was nehme ich mit?

Gefühl vorher (C): _____ Gefühl nachher (F): _____ Glaube an B vorher: ___ % nachher: ___ %

Dieses Blatt ersetzt keine Therapie. In einer akuten Krise: Telefonseelsorge 142 (rund um die Uhr), Notruf: Rettung 144.