

## Selbsterkenntnis mit dem ABC-Modell nach Ellis

<b>A</b>	<b>Ereignis so genau beschreiben wie möglich: Wer, was, wann, wo, wie, mit wem, womit</b>

<b>B</b>	<b>Was ging Dir in der Situation durch den Kopf? Bewertung, Schlussfolgerungen, Überzeugungen, Annahmen, Regeln...</b>

<b>C</b>	<b>Was hat sich konkret gezeigt? Gefühle, Reaktionen, Verhalten, Handlung</b>
Gefühle (wenig, et- was, stark, sehr groß etc.)	
Hand- lungen	