

A = Auslöser	B = Bewertung	C = Konsequenzen	D = Diskussion	E = Effekt
<p>auslösendes Erlebnis, „Kamerablick“: was passiert (von außen betrachtet)?</p> <p><i>Bsp.: Ich begegne meiner neuen Kollegin auf dem Flur, sie geht wortlos an mir vorbei.</i></p>	<p>Meine Gedanken, Bewertungen und Glaubenssätze in Bezug auf das Ereignis: Wie interpretiere ich die Situation bzw. wie finde ich das Ereignis?</p> <p><i>„Sie grüßt mich nicht, weil sie mich nicht ausstehen kann!“</i></p>	<p>Zu welchen negativen Emotionen oder Verhaltensweisen führen die Gedanken, Bewertungen, Glaubenssätze?</p> <p><i>Ich fühle mich abgelehnt/traurig/allein. Ich versuche mich kleinzumachen und der Kollegin möglichst aus dem Weg zu gehen.</i></p>	<p>1. Was spricht gegen meine ursprünglichen Gedanken?</p> <p>2. Welche anderen, realistischeren oder ermutigenden Gedanken, Bewertungen oder Glaubenssätze könnte ich zu A entwickeln?</p> <p><i>Es gibt noch andere Erklärungen für ihr Verhalten: Sie war im Stress/hat mich nicht wahrgenommen/war unsicher/...</i></p>	<p>Wie können sich die neuen Gedanken, Bewertungen und Glaubenssätze positiv auswirken? Warum kann sich eine neue Sichtweise für mich und andere lohnen?</p> <p><i>Weniger vorschnelle Schlüsse, ich kann offener auf meine neue Kollegin zugehen.</i></p>