

Lektion 4: Warum ich mich wie verhalte ABCZ – Modell

Herzlich Willkommen zur vierten Lektion!

Für diese Lektion kannst du dir das Video „ABCZ-Modell“ ansehen, bevor du folgende Übung bearbeitest. Hier gehen wir noch einmal Schritt für Schritt das ABCZ-Modell durch und laden dich ein, dieses an einer Situation auszuprobieren, an die du dich erinnern kannst.

A – Ausgangssituation: Bei der Beschreibung der Ausgangssituation geht es um eine objektive Beschreibung, wer was macht und was los ist. Du könntest dich auch fragen, wie eine außenstehende Person die Situation beschreiben würde.

Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt? Was ist passiert?

B – Bewertung: Beim Bewertungssystem geht es nun darum, wie du die Situation wahrnimmst. Zudem geht es darum, welche Konsequenz du vermutest und ob du glaubst, dass das gut oder schlecht für dich wäre.

Wie denke ich darüber, was geschieht?

Welche Konsequenzen hätte das? Was tue ich dann / jetzt?

Wie fände ich das? Wäre das gut oder schlecht? Bringt mich das zum Ziel?

C – Konsequenzen: In Schritt C geht es nun um die Konsequenzen für dich. Diese werden sowohl auf der Ebene der Gefühle als auch auf der Ebene deines Verhaltens betrachtet.

Wie geht es mir, wenn ich so denke? Spüre ich etwas in meinem Körper?

Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?

Z – Zielsetzung: Im letzten Schritt geht es nun darum, dass du dir überlegst, wie du dich eigentlich gerne fühlen und verhalten würdest.

Welches Gefühl wäre für mich denn angemessen und zielführend? Was muss ich denken, damit ich mein Ziel erreiche?

Welches Verhalten wäre für mich denn angemessen und zielführend? Was muss ich tun, damit ich mein Ziel erreiche?

In dieser Lektion stehen dir außerdem zwei Achtsamkeitsübungen als Audio-Dateien zur Verfügung. Wenn du Lust hast, kannst du die Minutenachtsamkeit oder die Teezeremonie ausprobieren.

