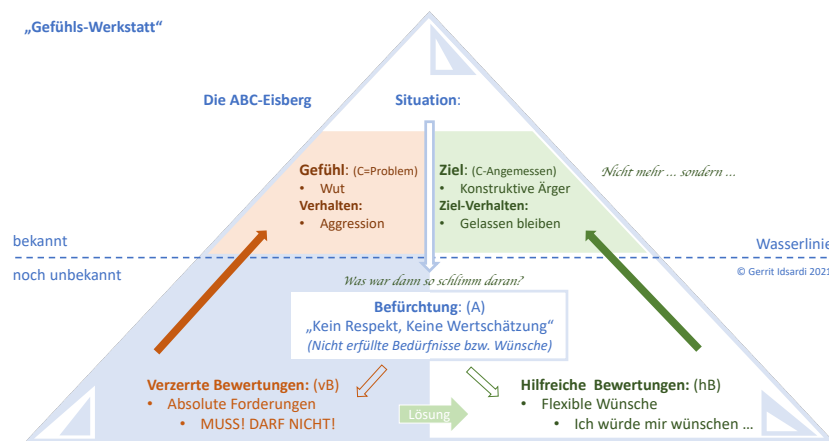


4.4 Kurzanleitung der "Gefühls-Werkstatt" die ABC Methode in 10 Schritten Umgang mit belastenden Gefühlen in der Pflegesituation

Das Rational-Emotive Verhaltenstraining (REVT) ist eine ganzheitliche und wirksame Methode, um mit belastenden negativen Gefühlen und Emotionen besser umgehen zu können. Es geht dabei insbesondere um die „problematischen negativen Gefühle“: Angst, Ärger/Wut, Schuld, Scham, Depressionen/Niedergeschlagenheit und gekränkt/verletzt sein.

Die Grundannahme der REVT ist, dass es nicht unsere gegenwärtige Situation ist die unsere belastenden problematischen negativen Gefühle verursacht, sondern unsere verzerrten Bewertungen und Gedanken darüber. Mit Hilfe von REVT können wir diesen verzerrten Gedanken und Bewertungen auf die Spur kommen und sie in hilfreiche Gedanken und Bewertungen umwandeln. Damit können wir unsere „problematischen negative Gefühle“ in „angemessene negative Gefühle“ umwandeln.



Wir bearbeiten diese Gedankenmuster anhand des „ABC-Modells“. In zehn kurzen Schritten führen wir Sie durch dieses Modell und erklären Ihnen bei jedem einzelnen Schritt, worauf besonders zu achten ist. Im Folgenden finden Sie weitere Informationen.

Die 10 Schritte im ABC-Modell: Eine Übersicht

Die Situation schildern, das Problem erfassen und sich ein Ziel setzen!

1. Schritt: Beschreibung einer konkreten belastenden **Situation**
2. Schritt: **C** Mein problematisches **Gefühl** und **Verhalten** in dieser Situation
3. Schritt: **Z** Was ist mein **Ziel**: Angemessenes Gefühl und Verhalten
4. Schritt: **A** Was ist meine **Befürchtung** in dieser **konkreten Situation**
5. Schritt: **C-2** Das Gefühl nochmal überprüfen: Kontrolle von C
6. Schritt: **Z-2** Das Ziel nochmal überprüfen: Kontrolle von Z

Die eigenen Bewertungen kennenlernen und konstruktiv umwandeln!

7. Schritt: **B** Meine verzerrten Bewertungen meiner Befürchtung
8. Schritt: **D** Meine hilfreichen Bewertungen meiner Befürchtung
9. Schritt: **E** Übung des emotionalen Reinrutschens
10. Schritt: Wie realistisch ist meine Befürchtung eigentlich? Kontrolle A

1. Die ABC-Schritte

Die Situation schildern, das Problem erfassen und sich ein Ziel setzen!

Schritt 1.: Beschreibung einer konkreten belastenden Situation.

Meistens ist es am einfachsten mit einer Kurzbeschreibung einer konkreten Situation, die Sie als belastend erfahren haben, anzufangen.

Beispiel: Wenn ich meinem Vater in der Früh helfe ein Kleidungsstück anzuziehen, hat er ein anderes Kleidungsstück schon wieder ausgezogen. Er lacht dabei.



Wichtig:

- Es geht hier erst einmal um eine grobe Beschreibung der Situation.
- In der REVT ist die Situation nicht das Problem. Es ist ‚nur‘ eine Situation.
- Immer jeweils nur eine konkrete Situation in einem ABC beschreiben.

Schritt 2. C: Mein belastendes Gefühl und Verhalten in dieser Situation

Hier beschreiben Sie, wie Sie sich in dieser Situation gefühlt haben und wie Sie sich am liebsten verhalten hätten.

Beispiel Gefühl: Ich bin wütend geworden.

Beispiel Verhalten: Ich hätte am liebsten alles hingeschmissen und meinen Vater angeschrien.



NB: Es ist in dieser Phase übrigens nicht so wichtig ob Sie bei A, die Situation, oder bei C, das belastende Gefühl, anfangen.

Wichtig:

- In der REVT ist das „belastende Gefühl“ das Problem, weil dies Sie davon abhält Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und sogar selbstschädigend sind.
- Meistens sind mehrere Gefühle/Emotionen im Spiel. Bleiben Sie bei dem Gefühl, das Sie hier am meisten belastet hat.
- Immer jeweils nur ein Gefühl in einem ABC bearbeiten.
- Verhaltensneigung: Bei Verhalten geht es nicht unbedingt darum wie Sie sich tatsächlich verhalten haben, sondern wie Sie sich am liebsten verhalten hätten, als Sie wütend geworden sind.
- Für Begleiter: Wir nehmen das hier benannte Gefühl immer als Gegebenheit an und stellen es nicht in Frage: „So hat er/sie sich in dem Moment halt gefühlt!“

Schritt 3. Z: Was ist mein Ziel für diese Situation

Es ist wichtig zu klären, wie Sie sich in Zukunft in dieser Situation fühlen möchten. Sie wollen statt dem „problematischen negativen Gefühl“ (z.B. Wut), nach einem angemessenen negativen Gefühl‘ (z.B. Irritation oder genervt sein) suchen. Beschreiben Sie auch, wie Sie sich am liebsten verhalten würden.

Beispiel Gefühl: Ich bin dann zwar genervt.

Beispiel Verhalten: Ich bleibe aber ruhig und lache mit meinem Vater mit.



Wichtig:

- Das Gefühl, dass Sie sich als Ziel setzten, wird höchstwahrscheinlich nicht ein positives Gefühl sein. Sie werden diese Situation wahrscheinlich nie mögen oder schön finden. Deswegen versuchen Sie Ihr „**problematisches** negatives **Gefühl**“ durch ein „**angemessenes** negatives **Gefühl**“ zu ersetzen. (überarbeitet nach Seminarunterlage Schwartz D. 2015)
- Problematische versus Angemessene negative Gefühlspaare in der REVT sind:

Problematische negative Gefühle:	vs.	Angemessene negative Gefühle:
○ Angst		Besorgnis
○ Wut / problematischer Ärger		angemessener/konstruktiver Ärger
○ Schuld		Bedauern
○ Scham		Enttäuscht (über sich selbst)
○ Niedergeschlagenheit		Trauer
○ Gekränkt/Verletzt		Enttäuscht (von anderen)
○ Evtl. problematischer Neid		Angemessener Neid
○ Evtl. problematische Eifersucht		Angemessene Eifersucht
- Bei Verhaltenszielen geht es darum Verhalten zu beschreiben das aus Ihrer Sicht in dieser Situation nicht destruktiv, sondern konstruktiv und hilfreich sein könnte in der Zielerreichung.
- Bedauern ist nicht ‚Schuld-light‘. Bedauern ist ein wesentlich anderes Gefühl als Schuld.

Schritt 4. A: Was ist meine Befürchtung in dieser konkreten Situation

Hier gehen wir nochmal genauer auf die konkrete Situation ein. Wenn Sie es sich mal neutral überlegen, wird die objektive Situation, das Verhalten Ihres Vaters, noch keine Bewertungen auslösen die letztendlich zu Wut führen. Sie denken/interpretieren wahrscheinlich noch einiges anderes in diese Situation hinein. *Beispiele: Er ist undankbar für meine Hilfe und Zeit. Er zeigt keine Wertschätzung für meine Arbeit. Ich mache alles genau falsch.*



Dies ist Ihre **Befürchtung** in dieser Situation, Ihre Widrigkeit. Sie finden diese Befürchtung indem Sie sich Fragen stellen wie z.B.: *Was müsste unbedingt nicht passieren, damit ich nicht so wütend werde. Was müsste ich aus der Situation herausnehmen können, damit ich nicht so wütend werde. Was müsste ich an der Situation ändern können, damit ich nicht so wütend werde.* Die Antwort ist Ihre Befürchtung, Ihr **A**.

Wichtig:

- Vielleicht kommt Ihnen Ihre Befürchtung erstmal als befremdend vor und ist sie bei genauer Hinsicht auch gar nicht wahr. Akzeptieren Sie dennoch erstmal, dass Sie diese Befürchtung offensichtlich haben, ob wahr oder nicht wahr.
- Manchmal sind diese Befürchtungen auch noch nie in Wirklichkeit aufgetreten, aber hat man Angst davor, dass sie eintreten könnten.

Schritt 5. C2: Das belastende Gefühl nochmal überprüfen

Nachdem Sie Ihre Befürchtung in dieser Situation entdeckt haben kann es manchmal passieren, dass sich das Gefühl/die Emotion bei C ändert.



Wichtig:

- Es kann passieren, dass Sie hier entdecken, dass Sie ein Problem mit dem Problem haben. Beispiel: Sie spüren Wut in dieser Situation. Sie merken dann aber, dass Sie sich deswegen sehr schuldig fühlen. Hier müssen Sie entscheiden an welchem Gefühl Sie vorerst weiterarbeiten wollen: Am originalen Problem A: Wut, oder am Problem mit dem Problem A: Schuld.
- Wenn das problematische negative Gefühl Angst ist, muss man sich immer die Frage stellen: Angst wovor? Wenn man z.B. Angst davor hat sich in eine Situation zu blamieren und sich zu schämen, muss man überprüfen: Wenn dieses Blamieren eintreten würde, hätten Sie dann auch Angst? Wahrscheinlich nicht. Sie müssten sich dann auf das **A**, die Befürchtung sich zu blamieren' und auf das damit eingehende Gefühl C: Scham konzentrieren.

Schritt 6. Z2: Das Ziel nochmal überprüfen

Falls sich das Gefühl/die Emotion in Schritt 5 (C: Gefühl/Emotion) geändert hat, werden Sie auch Ihr Ziel nochmal überprüfen und vielleicht anpassen müssen.



Wichtig:

- Sie werden es vermutlich nie mögen, wenn Ihre Befürchtung tatsächlich eintreten würde. Es ist deswegen meistens nicht realistisch ein positives Gefühl als Ziel zu setzen, sondern eher ein angemessenes und negatives Gefühl.

Die eigenen Bewertungen kennenlernen und konstruktiv umwandeln!

Schritt 7. B: Meine verzerrten Bewertungen meiner Befürchtung

Hier sammeln wir die bislang noch unbewussten Gedanken und Bewertungen, die in Ihrem Kopf vorgehen. Arbeiten wir beispielsweise mit der Befürchtung: **Er zeigt absolut keine Wertschätzung für mich!**



Es gibt in Bezug auf die Befürchtung immer eine „**absolute Forderung**“, ein „**absolutes MUSS**“ oder ein „**absolutes nicht DÜRFEN**“!

*Beispiel: Er **muss** mich unbedingt wertschätzen. oder: Ich **darf auf keinem Fall** etwas falsch machen.*

Auf Basis des Zutreffens bzw. nicht Zutreffens dieser absoluten Forderung, gibt es meistens einen oder mehrere von folgenden 3 Ableitungen:

1. **Abwerten** von sich selbst, anderen oder der Welt / das Leben:

*Beispiel: Es ist schlecht, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt und deswegen..
.. ist er ein schlechter Mensch.
.. bin ich ein schlechter Mensch.*

2. **Katastrophisieren** von Unangenehmen:

Beispiel: Es ist schrecklich, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt.

3. **Nicht aushalten** können von Unangenehmen:

*Beispiel: Ich kann es nicht aushalten, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt!
(Die äußerste Konsequenz wäre übrigens tot umfallen.)*

Wichtig:

- In dem Moment, indem Ihnen diese Gedanken bewusst werden, werden Sie wahrscheinlich schnell denken ‚Das kann doch wohl nicht wahr sein!‘ Und da haben Sie wahrscheinlich auch recht, aber, **akzeptieren Sie zuerst einmal, dass Sie diese Gedanken haben**, wahr oder nicht wahr. In Schritt 8 werden wir dann diese Gedanken auf Realität oder Wahrheit überprüfen.
- Eine absolute Forderung ‚müssen‘ oder ‚nicht dürfen‘ gibt es immer. Von den 3 möglichen Ableitungen reicht es, wenn Sie nur 1 oder 2 finden.
- Es ist hier sehr wichtig, dass Sie zu der Einsicht gelangen, dass nicht die Situation oder Ihre Befürchtung Ihr Problem, bzw. Wut verursacht hat, sondern ausschließlich Ihrer verzerrten Bewertungen darüber. Sie können sich mal die Frage stellen: Wenn 100 Personen in dieser gleichen Situation wären wie Sie, würden dann alle 100 dieses problematische negative Gefühl (z.B. Wut) spüren?

Schritt 8. D: Meine hilfreichen Bewertungen meiner Befürchtung

Es gibt drei Möglichkeiten ihre Bewertungen aus Schritt 7 auf Realität oder Wahrheit zu überprüfen:



1. **Welcher Gedanke ist wahr:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen!

Oder:

Ich würde mir **wünschen**, dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun **muss**.

2. **Welcher Gedanke ist logisch:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen (und je mehr ich das fordere, desto mehr wird er das auch tun)!

Oder:

Es wäre schön, wenn mein Vater mich wertschätzt (**Wunsch**), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun **muss**.

3. **Welcher Gedanke ist zielführend:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen (und dadurch, dass ich es fordere, erreiche ich meine Ziele)!

Oder:

Es ist mir wichtig, dass er mich Wertschätzt (**Wunsch**), das heißt aber leider nicht, dass er das deswegen auch tun **muss**.

Wichtig:

- Wir haben uns meistens schon so lange mit unseren (unbewussten) absoluten Forderungen gelebt, dass es nicht einfach ist diese loszulassen. Geben Sie sich bitte einfach etwas Zeit.
- Ein wichtiger REVT-Ausgangspunkt ist die Bedingungslose Selbstakzeptanz und Bedingungsloser Akzeptanz anderer. Siehe auch Ableitung 1. Abwerten, bei Schritt 7.

Schritt 9. E: Emotionales Reinrutschen

Wenn Sie für eine bestimmte Situation oder Gefühl/Emotion Ihre ABC-Arbeit gemacht haben, werden Sie intellektuell verstehen was Ihr neues Ziel und die hilfreiche Bewertung dahinter sein sollte. Aber damit haben Sie es wahrscheinlich noch nicht emotional bzw. „mit Ihrem Bauch“ verstanden. Dafür gibt es die emotionale Reinrutsch-Übung. Schließen Sie dabei die Augen. Zunächst versetzen Sie sich gedanklich in Ihre Problemsituation, welche verzerrte Bewertungen Sie darüber haben und welches problematische Gefühl Sie dabei haben. Sie bleiben jetzt gedanklich in der gleichen Situation, diesmal aber mit Ihren neuen, hilfreichen Bewertungen und denken Sie an das Ziel, das Sie sich in diese Situation vorgenommen haben. Versuchen Sie gedanklich Ihr Ziel, ihr angemessenes Gefühl und zielführendes Verhalten zu erreichen. Wenn Sie gedanklich Ihr emotionales Ziel erreicht haben, überlegen Sie sich, was Sie gemacht haben, dass Sie es geschafft haben, da gedanklich hinzukommen.



Wichtig:

- In der REVT ist es wichtig, erstmal nichts an der Situation zu ändern oder an Ihrer Befürchtung, **A**. Erst wenn Sie es schaffen die Situation und Ihre Befürchtung so zu akzeptieren wie sie aktuell sind und damit umzugehen, können dadurch mehr emotionale Gelassenheit und damit Möglichkeiten entstehen etwas an der Situation zu ändern.
- Hausaufgabe: Führen Sie diese Übung daheim ca. 30 Tage lang durch.

Schritt 10: Wie realistisch ist meine Befürchtung eigentlich? Kontrolle von A

Die Befürchtungen die wir bezüglich einer Situation haben sind oft noch nie eingetreten oder aber wir wissen überhaupt nicht, ob die Befürchtung realistisch.

Beispiel: Das totale Versagen während einer Präsentation das mir Angst macht mich zu blamieren (Scham ist hier das wichtigere Gefühl) ist wahrscheinlich noch nie eingetreten.

Beispiel: Die Annahme, dass mein Vater, der Alzheimer in einem fortgeschrittenen Stadium hat, mir mit seinem Verhalten bewusst Abneigung zeigen möchte, ist höchstwahrscheinlich zu vernachlässigen.



Wichtig:

- Es ist wichtig diesen Schritt erst ganz am Ende zu machen. Also erst wenn Sie wissen, dass wenn Ihre Befürchtung tatsächlich eintreten würde, Sie damit auch umgehen können.

2. Vertiefungen

Welche angemessenen (negativen) Gefühle/Emotionen und Verhalten gibt es als Alternative für meine problematischen (negativen) Gefühle/Emotionen und Verhalten? (zu Schritte 2 und 5):

	Problematische negative Gefühle und Verhalten	Angemessene negative Gefühle und Verhalten. (Ziel)
	Führen nur zu Überbelastung.	Sind hilfreich bei der Problemlösung.
A	Zielverteilung / Frustration / Verletzung einer persönlichen Regel durch andere oder durch sich selbst. / Selbstwertbedrohung	
Ce	Wut/problematische Ärger/Feindseligkeit/Hass	Unmut/angemessene Ärger/genervt/(Irritation)
Cv	Aggression, Aggressiver Rückzug	Sich selbst konstruktiv behaupten
A	Bedrohung / Gefahr (des Selbstwerts oder des Wohlbefindens)	
Ce	Angst	Besorgnis
Cv	Situation Vermeidung, Abwehr, Ablenkung	Sich konstruktiv der Bedrohung stellen.
A	Verlust (mit Auswirkungen für die Zukunft) / Misserfolg / unverdientes Missgeschick	
Ce	Niedergeschlagen	Trauer (Traurigkeit)
Cv	Sich zurückziehen oder isolieren. Konstruktion einer anderen negativen Wirklichkeit. Selbstzerstörung. Abhängigkeit von anderen.	Verstärker suchen. Gefühle aussprechen und besprechen. Nach angemessener Trauerzeit soziale Kontakte suchen und pflegen.
A	Ungerechte Behandlung (unverdient: kritisiert, verraten, betrogen, hintergangen)	
Ce	Gekränkt/Verletzt (Schmerz)	Betrübt/Enttäuscht (von Anderen)
Cv	Abbruch von Kontakt(en), Schmollen.	Offen Gefühle und Bedürfnisse mitteilen (Wunsch), Konflikte ansprechen.
A	Bloßgestellt mit etwas Negativem über dich (oder z.B. Familie (Fremdschämen)) (du denkst, andere sehen auf dich herab)	
Ce	Scham/Peinlichkeitsgefühl	Enttäuschung (über sich selbst)
Cv	Sich der Situation entziehen. Sich isolieren. Beschämer attackieren.	Soziale Interaktion aufrechterhalten Positiv reagieren auf Hilfsangebote



A	Verstoß gegen / Nicht einhalten eigene moralische Regel (Hätte nicht tun dürfen / Hätte tun müssen) / Verletzen Gefühle der Anderen	
Ce	Schuldgefühle/Gewissensbisse	Bedauern, Reue
Cv	Verdrängen unangenehmer Gefühle. Verantwortung Leugnen. Betteln um Verzeihung. Unrealistische Versprechen.	Unangenehmem Gefühl stellen. Verantwortung übernehmen. Entschuldigen und Verzeihung anstreben ohne betteln.
<i>Überarbeitet und Verkürzt nach Seminarunterlagen Dieter Schwartz 2011 bis 2014</i>		

Wie kann ich überprüfen ob meine Bewertungen verzerrt oder hilfreich sind?
(zu Schritt 8):

Verzerrte Bewertungen:	Hilfreiche Bewertungen:
Absolutes, unflexibles fordern, Müssen, nicht dürfen: führt zu problematischen (negativen) Gefühlen!	Flexible Präferenz oder Wunsch: führt zu angemessene (negativen) Gefühle!
Unwahr:	Wahr:
Mein Vater muss mich immer absolut wertschätzen.	Ich würde mir wünschen , dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.
Unlogisch:	Logisch:
Mein Vater muss mich immer absolut wertschätzen (und je mehr ich das fordere, desto mehr wird er das auch tun).	Es wäre schön, wenn mein Vater mich wertschätzt (Wunsch), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.
Nicht Zielführend:	Zielführend:
Mein Vater muss mich absolut wertschätzen (und dadurch, dass ich es fordere, erreiche ich meine Ziele).	Es ist mir wichtig, dass mein Vater mich wertschätzt (Wunsch), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.

Verzerrte Bewertungen:	Hilfreiche Bewertungen:
Unwahr, Unlogisch, nicht Zielführend: führen zu problematischen (negativen) Gefühlen.	Wahr, Logisch, Zielführend: führen zu angemessenen (negativen) Gefühlen.
Pauschal abwerten:	
Es ist schlecht, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt und deswegen ist er ein schlechter Mensch ... bin ich ein schlechter Mensch.	Es ist mir unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, aber das macht ihm nicht zu einem schlechten Menschen / das macht mir nicht zu einem schlechten Menschen.
Katastrophisieren:	
Es ist schrecklich, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt. <i>(Das schlimmste das mir je passieren könnte, 150% schlimm.)</i>	Es ist mir unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, aber es ist nicht schrecklich.
Nicht aushalten können:	
Ich kann es nicht aushalten, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt. (= Ich würde sterben?)	Es ist mir ganz unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, ich weiß aber, dass ich das aushalten kann.
<i>Inspiziert auf Schwartz (Seminarunterlage 2015) und Dryden (2001)</i>	

3. Hintergründe und Ausgangspunkte von REVT und ABC

Das REVT-Training, (Rational-Emotives Verhaltens-Training) basiert auf der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, und wurde von Albert Ellis entwickelt. In der Trainingsvariante ist die REVT insbesondere zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe für psychisch gesunde Menschen, die sie sich in einer emotional stark belastenden Situation befinden.

Die REVT hat keinen psychologischen, sondern ein philosophischer Ursprung. Sie basiert auf Gedanken von stoischen Philosophen aus der Antike. Eine der bekanntesten Aussagen ist wahrscheinlich die von Epiktet: „**Nicht die Dinge (A) selbst beunruhigen (C) den Menschen, sondern seine Vorstellung (B) von den Dingen.**“ Epiktet. Sie können hierin gleich das ABC erkennen. Die Stoiker haben sich darum bemüht sich nicht von äußeren Umständen beunruhigen zu lassen. Ein stoischer Mensch, ist ein Mensch der sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lässt, ein gelassener Mensch.

Vielleicht wurde Ihnen als Kind mal gesagt: ‚Nur das was du siehst, wenn du deine Augen zumachst, gehört dir!‘ Die Stoiker haben auch gemeint: **Nur meine Gedanken gehören mir.** Alles andere gehört mir nicht und kann ich nie endgültig besitzen oder steuern: *Mein Haus, Mein Auto, Meine Gesundheit, Mein Partner, Meine Kinder, ...*

Die REVT geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen vergleichbaren **Grundziele** haben und zwar: - Am Leben zu bleiben, - Frei von Schmerzen zu sein (so weit wie möglich), und - In relevanten Lebensbereichen wie Beziehungen und Berufsleben **einigermmaßen** glücklich und zufrieden zu sein.

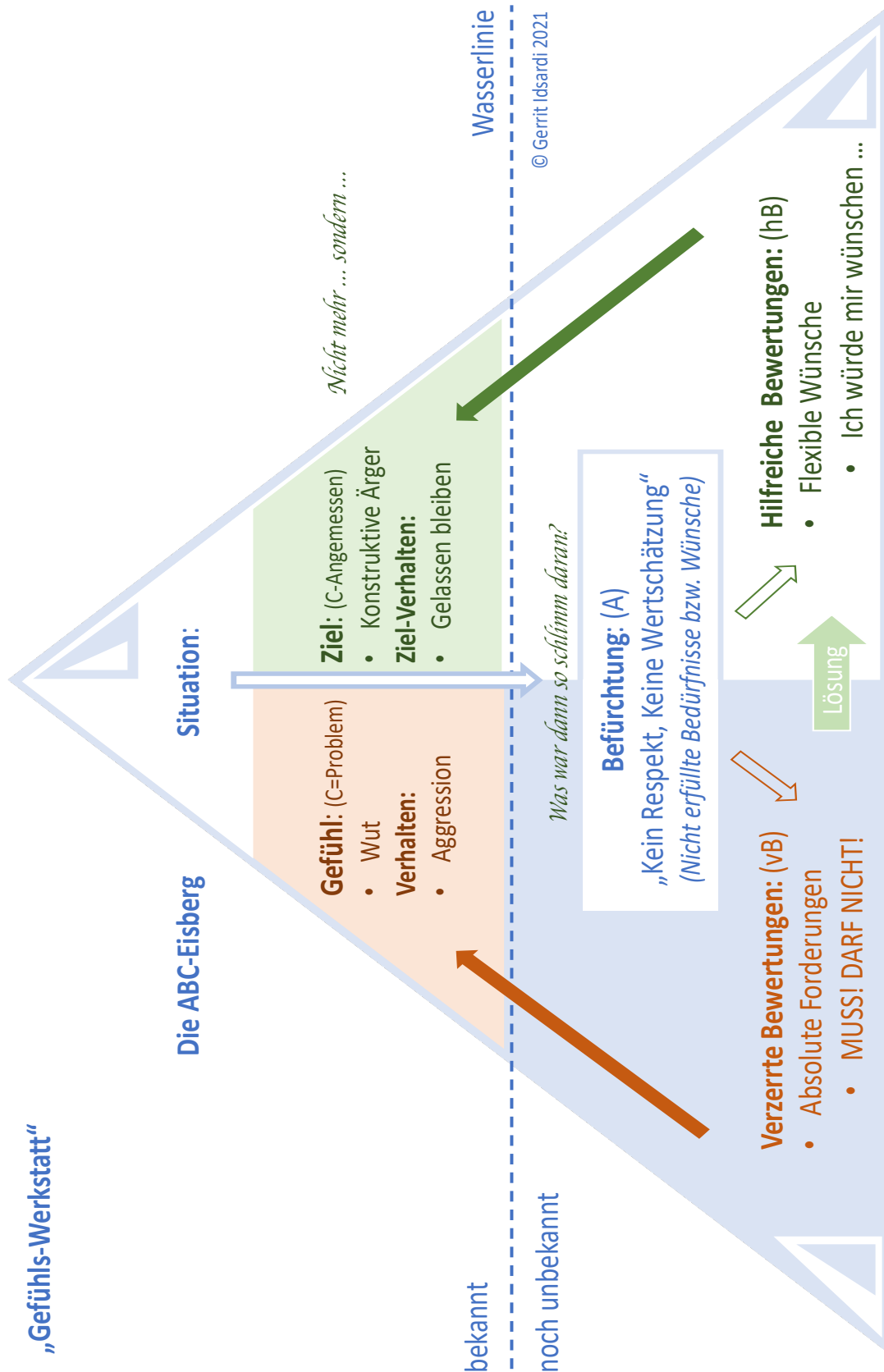
Wenn ich absolute, inflexible und verzerrte Bewertungen oder Anforderungen an meine Umstände habe, führt dies zu belastenden und problematischen Emotionen bzw. Gefühlen und Verhalten die mir bei der Erreichung meiner Ziele im Weg stehen werden oder sogar selbstschädigend sind.

Wenn ich dagegen hilfreiche flexible Wünsche an meinen Umständen habe, führt dies zu angemessenen (wenn auch nicht positiven) Emotionen und Verhaltensweisen, die mir beim Erreichen meiner Ziele hilfreich sind.

Ein kleines Beispiel: *Sie sind Vorsitzender Ihres Vereins und müssen morgen einen Vortrag halten. Ihre Gedanken: Ich könnte im Vortrag einen Fehler machen (rational, ist halt möglich). Alle werden mich auslachen (rational, wäre nicht schön, aber kann ja passieren). Die werden alle denken ich bin der schlechteste Vorsitzender der Welt (immer noch rational, unwahrscheinlich, aber könnte sein, dass die das denken). Ich würde mir wünschen morgen einen fehlerfreien Vortrag zu halten aber mir ist bewusst, es kann halt mal was passieren (rational, flexible Wunsch. Ich darf morgen in meinem Vortrag absolut keinen einzigen Fehler machen (verzerrt, absolute Forderung). Und wenn ich doch einen Fehler mache ist das eine absolute Katastrophe (verzerrt, es gibt nun wirklich Schlimmeres). Und wenn ich doch einen Fehler mache bin ich ein schlechter Mensch (verzerrt, ein Fehler macht doch kein schlechter Mensch). Ich könnte dies auf keinen Fall aushalten (verzerrt, unangenehm, aber sie werde es schon überleben). Diese verzerrten Gedanken führen dazu, dass Sie sich, wenn Sie auch nur einen Fehler machen würden, zutiefst Schämen (Gefühl) würden. In der Folge würden Sie dann wahrscheinlich Angst davor bekommen Vorträge zu halten und dies in Zukunft vermeiden (Verhalten). Es wird klar sein, dass dies Ihnen nicht hilft, als Vereinsvorsitzender Ihre Ziele zu erreichen.*

Anlagen:

Die ABC-Eisberg der „Gefühls-Werkstatt“:



Das ABC-Modell der "Gefühls-Werkstatt" als Formular:

Teilnehmer-Inn:

Termin:

1. Situation
Allgemein:
Konkret:
<i>(Genauer Tag, was ist passiert, beobachtbares Verhalten.)</i>

A 4. Meine Befürchtung (A)
<i>(Was müsste anders sein. Was müssten ich herausnehmen können, damit ich nicht so wütend werd.)(Unerfülltes Bedürfnis. Unerfüllter Wunsch)</i>

<i>5. Das belastende Gefühl (C) nochmal überprüfen</i>	<i>6. Das Ziel-Gefühl (Z) nochmal überprüfen</i>
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

B 7. Verzerrte Bewertungen (vB)
Mein Absoluter Forderung : <i>(Muss---, Darf nicht ...)</i>
-
<i>(Glaubenssätze)</i>
Ableitung:
<i>(Und wenn nicht / doch, dann bedeutet das „ Beweis dafür ..)</i>
-
<i>(Abwertung? Verschrecklichen? Nicht Aushalten/Ertragen können?)</i>

8. Hilfreiche Bewertungen (hB)
Mein Flexibler Wunsch : <i>(Ich würde mir wünschen ...)</i>
-
Ableitung:
-
<i>(Disputation: Ist das wahr? Zielführend? Logisch?)</i>

C 2. Problem (C)
Mein problematisches (negatives) Gefühl :
-
Mein problematisches Verhalten (auch nur Neigung):
-
<i>(Was hätten Sie am liebsten gemacht / getan?)</i>

3. Ziel (Z)
Mein angemessenes (negatives) Gefühl :
-
Mein zielführendes (Wunsch-) Verhalten :
-
<i>Lebensziele: "Helfen und selber gesund bleiben!"</i>

9. Emotionales Reinrutschen
<i>Situation -> Befürcht. -> Verz. Bewertungen -> Probl. Gefühl</i>
<i>Situation -> Befürcht. -> Hilfr. Bewertungen -> Ziel-Gefühl</i>

10. Kontrolle der Befürchtung (A)
Wie wahrscheinlich ist es eigentlich, dass meine Befürchtung überhaupt stimmt?

NB: Überprüfen auf Symptomstress? i.B. bei Angst? Frage: Angst wovor? Angst ist auf die Zukunft ausgerichtet. z.B. Angst vor der Scham. Angst vor der Wut.