

ABC - Protokoll: So kommen Sie Ihren Bewertungen bzw. (autom.) Gedanken in 4 Schritten auf die Schliche

Datum	<u>AUSLÖSER</u> / Situation: 1. Was ist passiert?	<u>BEWERTUNG</u> / Gedanke: 4. Was habe ich gedacht?	<u>CONSEQUENCE</u> / Folge: 2. Wie habe ich mich gefühlt?	<u>CONSEQUENCE</u> / Folge: 3. Wie habe ich mich verhalten?
	Umstrukturierung in der Firma	„Ich muss mich beweisen!“	Angst, dass mir gekündigt wird.	Arbeite noch mehr.

Datum	<u>AUSLÖSER</u> / Situation: 1. Was ist passiert?	<u>BEWERTUNG</u> / Gedanke: 4. Was habe ich gedacht?	<u>CONSEQUENCE</u> / Folge: 2. Wie habe ich mich gefühlt?	<u>CONSEQUENCE</u> / Folge: 3. Wie habe ich mich verhalten?