Erweitertes ABC - Schema

A = Auslöser Welche konkrete Situation haben Sie als problematisch erlebt?	**B = ursprüngliche Bewertung** Was haben Sie in dieser Situation gedacht?	**B neu = neue hilfreiche Bewertung** Was hätten Sie in dieser Situation denken können?	**C = neue Konsequenz** Welche Folgen hätte das? Wie würden Sie sich anschließend fühlen? Was würden Sie anschließend tun?