



Übungsblatt – ABC über ein eigenes, selbstunsicheres Verhalten

Beschreibung der auslösenden Situation (A)	Beschreibung der Bewertungen der Situation (B)	Beschreibung der Konsequenzen bzw. Probleme (C)
Beschreiben Sie die Situation, in der Sie sich unsicher fühlen:	Was geht Ihnen in der Situation durch den Kopf? Wie bewerten Sie die Situation? Wie schlimm ist das "Versagen" für Sie??	Welche Gefühle haben Sie in der Situation? Wie ist Ihre körperliche Reaktion? Wie verhalten Sie sich in der Situation?

Ziele - Was will ich erreichen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation fühlen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation verhalten?

Welche Bewertung der Situation streben Sie an?

Was hindert Sie daran, sich so zu fühlen, wie Sie es gerne möchten?

Was hindert Sie daran, sich so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?

Was hindert Sie daran, die Situation so zu bewerten, wie Sie es gerne hätten?

Sind meine angestrebten Ziele realistisch?

Was habe ich von den alten Bewertungen - Wie werde ich mich fühlen, solange ich das glaube?

Welche alternativen Bewertungen sind möglich?