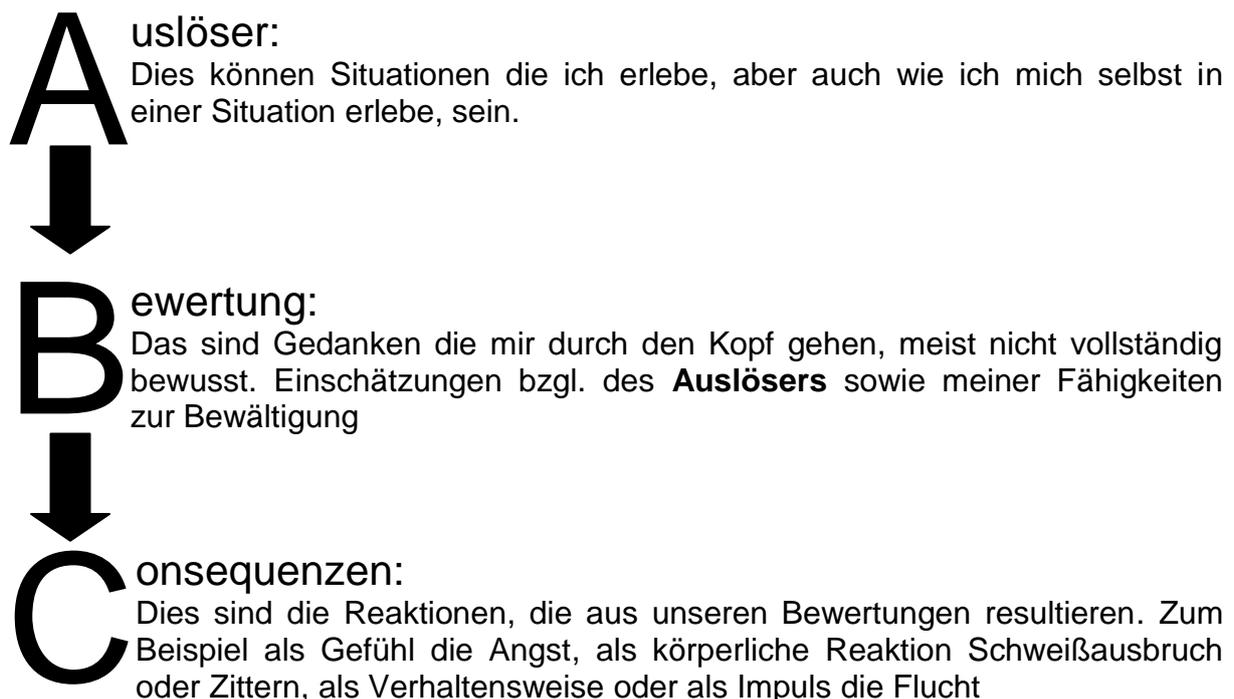


Das ABC-Modell (nach A. Ellis)

Das ABC-Modell ist ein Modell dafür, wie beim Menschen bestimmte Situationen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Körperreaktionen verbunden sind.

Es besteht im Wesentlichen aus 3 Faktoren: **Auslöser, Bewertungen und Konsequenzen**. Der Zusammenhang besteht darin, dass **Auslöser** zu **Bewertungen** führen, und **diese Bewertungen** führen dann zu **Reaktionen (Konsequenzen)**. Somit ist **nicht** der **Auslöser** für unsere Reaktionen ursächlich, sondern unsere „zwischengeschalteten“ **Bewertungen**. Das Modell im Überblick:



Das Interessante an diesem Modell besteht darin, **dass unsere Bewertungen unsere Reaktionen steuern - und nicht der Auslöser!** Bewertungen sind aber **keine Fakten**, sondern im Grunde Meinungen, Ansichten, die wir glauben können oder auch nicht. Je stärker wir uns auf unsere Bewertungen einlassen, desto stärker sind unsere Reaktionen. Man kann nun also versuchen, problematische Bewertungen durch angemessene zu ersetzen (*kognitives Umstrukturieren*), oder unsere Bewertungen sehen als das was sie sind: Gedanken, die ich glauben kann oder auch nicht (*Defusion*)

Eine kleine Übung:

Vielleicht möchten Sie das Modell mal auf Ihre Schmerzsituation anwenden? Was wäre Auslöser, was Bewertungen und was Konsequenzen? Was würde geschehen, wenn Ihre Bewertungen anders ausfallen? Was würde geschehen, wenn Sie nicht an Ihre Bewertungen glauben würden?