Es gibt verschiedene Denkmuster, die uns in die Irre leiten, wie:

* Alles auf sich selbst beziehen
* Positives entwerten
* eigene Ansprüche (müssen, sollen, nicht dürfen)
* Schubkastendenken (Versager, wertlos, Angsthase)
* Schwarz-Weiß-Malerei = Alles-oder-nichts-denken
* Katastrophisieren (aus Mücken Elefanten machen)

Diese Denkmuster gilt es zu erkennen und sie in andere Bahnen zu lenken. Dabei kann ein ABC-Formular I (Fachbegriff aus dem englischen) eine sinnvolle Unterstützung bieten. Dieses sollte man ausfüllen, wenn man emotional erregt ist und ein Verhalten gezeigt hat, das man ändern möchte.

Unter Konsequenzen (c = consequences) versucht man zunächst das Gefühl zu identifizieren, also Dinge wie Ärger, Neid, Schuld, Verletztheit, Scham, Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Eifersucht.

Unter Verhalten kommt nun das Verhalten, was durch das Gefühl ausgelöst wurde, wie "aggressiv geworden", "zu viel gegessen", "Alkohol konsumiert", "mich zurückgezogen", "Etwas vermieden", "Bestätigung gesucht", "Flucht aus der Situation".

Nun wird das auslösende Ereignis beschrieben (A = Auslöser): Was gerade passiert ist, etwas in der Vergangenheit passiert ist, etwas was vielleicht passieren wird, eine körperliche Empfindung wie Herzklopfen, Schweiß, Kopfschmerzen.

Nun werden die Überzeugungen (B = beliefs) ermittelt und eingetragen, beispielsweise "Das hätte ich wissen müssen", "Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen", "Was ist das für ein Idiot", "Nur Verrückte arbeiten hier", etc.

Schließlich wird versucht den Denkfehler (Denkmuster) zu identifizieren wie Schwarz-Weiß Malerei, Katastrophisieren, etc. Um den Denkmustern auf den Grund zu gehen, helfen Fragen:

* Nehme ich das Verhalten eines anderen zu persönlich oder gebe ich mir die Schuld für ein Verhalten eines anderen, das auch andere Ursachen haben kann? (alles auf sich selbst beziehen)
* Mache ich aus etwas positivem etwas negatives, oder werte ich Positives ab? (Positives entwerten)
* Verwende ich Wörter wie müssen, sollen, darf nicht? (eigene Ansprüche)
* ziehe ich ungültige Vergleiche? (Schubkastendenken)
* Denke ich in Extremen? (Schwarz-Weiß-Malerei)
* Male ich gleich den Teufel an die Wand? (Katastrophisieren)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum: |  | **ABC-Formular I** | |
|  |  |  |
| **Auslösendes Ereignis** | **Überzeugungen** | **Denkfehler** |
| 3. Was die Gefühle ausgelöst hat | 4. Gedanken und Überzeugungen | 5.Denkfehler (Muster) identifizieren |
|  |
| **Konsequenzen** |
| 1. Gefühle |
| 1. Verhalten |