

Die ABC-Methode

Die ABC- Methode dient dazu, ungünstige Gedanken (Bewertungen, Überzeugungen) bewusst zu machen und sie zu verändern. Analysieren Sie in der kommenden Woche 1-3 Situationen anhand dieses Schemas. Wählen Sie Situationen in denen Sie starkes Rauchverlangen hatten oder sich schlecht (z. B. niedergeschlagen, frustriert, ärgerlich) gefühlt haben und suchen Sie alternative (d.h. neutrale oder positive) Bewertungen.

| A Auslösendes Ereignis | B Bewertung | C Gefühls- und Verhaltenskonsequenz |
|---|------------------------------|--|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

| A Gleiches Ereignis | B Neue konstruktivere Bewertung | C Neue Gefühls- und Verhaltenskonsequenz |
|--------------------------------------|--|---|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |