

Das ABC-Schema meiner Ängste

Situation 1	A) Auslösendes Ereignis	B) Beurteilung (Bewertung, Glaubenssätze)	C) Konsequenz (Verhalten, Gefühl)
Situation 2	A) Auslösendes Ereignis	B) Beurteilung (Bewertung, Glaubenssätze)	C) Konsequenz (Verhalten, Gefühl)
Situation 3	A) Auslösendes Ereignis	B) Beurteilung (Bewertung, Glaubenssätze)	C) Konsequenz (Verhalten, Gefühl)
Situation 4	A) Auslösendes Ereignis	B) Beurteilung (Bewertung, Glaubenssätze)	C) Konsequenz (Verhalten, Gefühl)
Situation 5	A) Auslösendes Ereignis	B) Beurteilung (Bewertung, Glaubenssätze)	C) Konsequenz (Verhalten, Gefühl)