

Anleitung zur Anwendung des Kognitiven ABC – Modells

1. Wähle das dringendste Problem, das Du in Deiner Problem-ABC-Liste unter dem Buchstaben A aufgeführt haben.
2. Suche nach 1 – 3 Ereignissen A des Kognitiven ABC – Modells, in denen Dein Problem auftritt. Notiere Dir diese Ereignisse A zuerst nur in Schlagworten (z.B. *Streit mit Partner; Meeting*) oder in einem Satz (z.B. *Ich hatte gestern mit meinem Partner einen Streit*).
3. Analysiere nun schriftlich Dein Problem, indem Du einzeln auf jedes dieser drei Ereignisse A das Kognitive ABC – Modell anwendest, um Dir Dein Denken, Fühlen und Verhalten in Bezug auf Dein Problem zu veranschaulichen und bewusst zu machen.
4. Unter dem Buchstaben A des Kognitiven ABC – Modells beschreibst Du in 1 – 2 Sätzen das Ereignis A, das Auslöser für Dein Problem war bzw., in dem Dein Problem auftrat.
5. Unter dem Buchstaben C beschreibst Du ausführlich, wie Du Dich gefühlt und wie Du Dich verhalten hast, als das Ereignis A stattfand. Gehe bei Deiner Beschreibung nicht nur auf das ein, was Du gedacht und gefühlt hast, sondern notiere auch Deine körperlichen Empfindungen.
6. Unter dem Buchstaben B notierst Du, welche Deiner Bewertungen, Ansichten, Überzeugungen und Sicht der Dinge, zu den Gefühlen und zu dem Verhalten unter dem Buchstaben C geführt haben.
7. Frage Dich, wie beispielsweise eine andere am Ereignis A beteiligte Person, z.B. Dein Partner, ein Feind oder Dein Nachbar das Ereignis A bewerten würde und wie diese Personen fühlen oder reagieren würden. Notiere Dir Deine Erkenntnisse.
8. Frage Dich weiter, wie beispielsweise der Papst, Buddha, Dalai Lama oder Bundeskanzler das Ereignis A bewerten würden und wie diese dadurch fühlen und reagieren würden. Notiere Dir Deine Erkenntnisse.



Ziel der Analyse eines Problems anhand des Kognitiven ABC – Modells:

Mit der Analyse Deines Problems anhand des Kognitiven ABC – Modells förderst Du Deine aktive Bewusstheit gegenüber Deinen Bewertungen, Ansichten, Überzeugungen und Sichtweisen der Dinge.

Durch die kontinuierliche Anwendung und Einübung des Kognitiven ABC – Modells entwickelst Du eine Routine für die Bewusstmachung Deiner Bewertungen, Ansichten, Überzeugungen und Sichtweisen der Dinge.

Diese Routine fördert Deine aktive Bewusstheit und hilft Dir beim Prozess des Erkennens und Hinterfragens Deiner Gedanken, Gefühle und Deines Verhaltens. Sie versetzt Dich in die Lage, Herr Deiner Gedanken zu werden und nicht mehr Sklave Deiner Gedanken zu sein.

Anhand der Analyse Ihrer Probleme mit dem Kognitiven ABC – Modell stellst Du fest, wie Du Deine Gefühle und Dein Verhalten erzeugst, steuerst und lenkst. Dadurch kannst Du Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn Dir Deine Gedanken, Gefühle und Dein Verhalten nicht zusagen. Denn änderst Du Deine Bewertungen, Ansichten, Überzeugungen und Sichtweisen der Dinge, veränderst Du damit Deine Gefühle und Dein Verhalten.

Ziel der Problemanalyse anhand des Kognitiven ABC – Modells

Analysiere Deine Gedanken, Gefühle und Dein Verhalten mithilfe des Kognitiven ABC – Modells, so ist es **kein Ziel**, Deine Gedanken, Gefühle oder Dein Verhalten nun abzulehnen und zu verurteilen.

Werte Dich nicht selbst ab, weil Du etwas Bestimmtes denkst, fühlst oder tust, das Du jetzt als schädlich oder unangenehm empfindest. Denn diese Gedanken, Gefühle und dieses Verhalten gehören zu Deiner Persönlichkeit.

Diese Gedanken, Gefühle und dieses Verhalten waren in der Vergangenheit für Dich angemessen und richtig. Aber Du hast Dich seit dem weiterentwickelt und jetzt sind sie eben nicht mehr angemessen und nicht mehr richtig.

Sehe diese Gedanken, Gefühle und dieses Verhalten lediglich als wichtige Hinweisgeber, dass in Dir noch etwas existiert, das losgelassen werden möchte, damit Du zu Deinem inneren Gleichgewicht zurückfindest.

