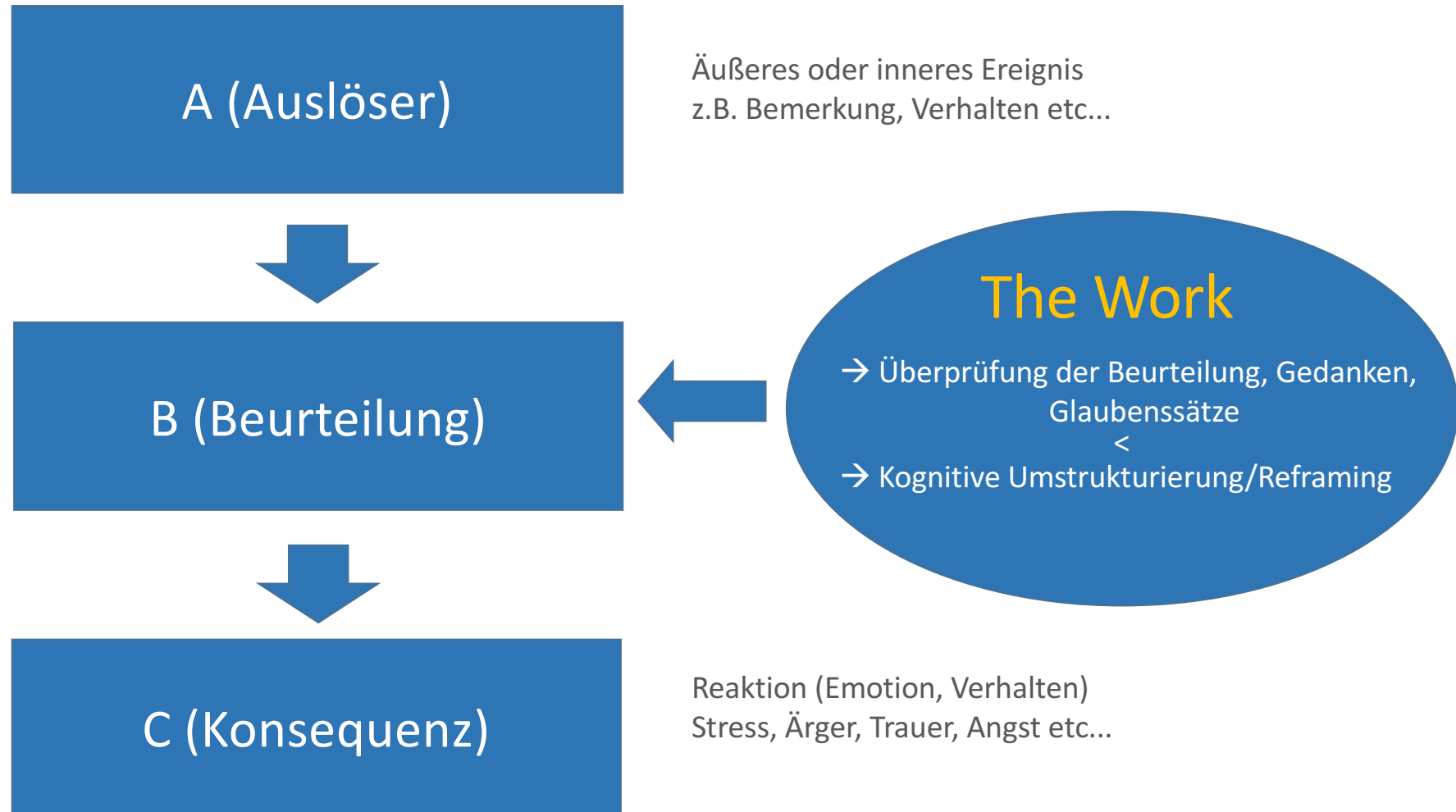


Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen
sondern die Vorstellungen und Meinungen von
den Dingen.



Epiktet (antiker Philosoph)
50 n.Chr. -138 n.Chr.

ABC-Modell in der Kognitiven Verhaltenstherapie nach ALBERT ELLIS



The Work – 3 Schritte

1 Finde heraus welcher Gedanke hinter Deiner Emotion oder Deinem Verhalten steckt und schreibe ihn auf. *z.B. Mein Chef vertraut mir nicht*

2 Überprüfe diesen Gedanken mit Hilfe der 4 Fragen.

- ① Ist das wahr?
- ② Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- ③ Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
- ④ Wer wärest Du, ohne diesen Gedanken?

3 Kehre den Gedanken um und finde 2-3 Beispiele pro Umkehrung.

- ❖ Ins Gegenteil *Mein Chef vertraut mir*
- ❖ Zu Dir *Ich vertraue mir nicht*
- ❖ Zum Anderen *Ich vertraue meinem Chef nicht*

Partnerübung:

Gedanken identifizieren

- ❖ Denke an eine stressvolle Situation mit einer anderen Person.
- ❖ Welcher belastender Gedanke taucht auf, während du gedanklich in die Szene eintauchst?
- ❖ Notiere den Gedanken oder Glaubenssatz auf dem Arbeitsblatt.

Gedanken hinterfragen

- ❖ Tauche in die belastende Situation ein und geh in die Stille.
- ❖ Lass Dich von deinem Partner durch die Work begleiten.
- ❖ Beantworte die 4 Fragen und bleib gedanklich in der Situation.

Gedanken umkehren

- ❖ Kehre den Ursprungsgedanken um, ins Gegenteil, zu Dir *und zum Anderen*.
- ❖ Finde 2-3 Beispiele dafür, dass auch die Umkehrung wahr sein könnte in der Situation oder außerhalb der Situation.

Kontaktmöglichkeiten:

Matthias Müller . Coach für The Work (vtw)

kontakt@coaching-mit-matthias.de

www.coaching-mit-matthias.de

Xing/Linkedin/MeetUp