

A: Ausgangssituation (Gefragt ist die objektive, sachliche Beschreibung meiner Situation. Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder Außenstehende ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertung von A (Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A)

1. Meine persönliche Sichtweise von A (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinem persönlichen Normen in der Situation A?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen (Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung (Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen (Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus meiner Bewertung)

1. Gefühlskonsequenz (Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Symptome?)

2. Verhaltenskonsequenz (Was genau tue ich darauf hin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen

1. Zielgefühl (Welches Gefühl finde ich in Situation A angemessen und zielführend?)

2. Zielverhalten (Welches Verhalten finde ich in Situation A angemessen und zielführend?)