

Das ABC-Modell der Emotionen



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite gehört zur [Werkzeugsammlung](#) der Wiki-Abteilung [Werkzeuge](#) und wird im [Archiv](#) abgelegt. Weil der Beitrag eine Mediationstechnik beschreibt, kann er auch dem Abschnitt [Methodik der Mediation](#) des [Fachbuchs](#) zugeordnet werden.

[Werkzeugsystematik](#) [ABC-Modell](#) [Emotionen](#) [Kompetenz-Amnesie](#) [Gehirn](#) [Denken](#) [Datenbankeintrag](#)

Das ABC-Modell nach Albert Ellis ist ein Modell zur Therapie von Angst, Minderwertigkeitsgefühlen und Depression. Albert Ellis befasste sich mit der Entstehung von Emotionen und Verhaltensweisen. Er erkannte, dass nicht allein ein äußerer oder innerer Reiz zu Gefühlen oder Handlungen führt, sondern das es einen, meist nicht bewussten, Zwischenschritt gibt.¹ Er hat die Schritte mit einem Akronym gekennzeichnet, das folgende Bedeutung hat:

Activating experiences - innere oder äußere Wahrnehmung

Beliefs - Annahmen und Interpretationen

Consequences - Verhalten und Gefühle

Weil zwischen Ereignis und Gefühl eine Beurteilung stattfindet, gibt es einen wirksamen Ansatzpunkt, die Gefühle zu beeinflussen. Das Belief kann hinterfragt und verändert werden. Später hat Ellis die Schritte wie folgt erweitert:

Dispute - hinterfrage die ungünstigen Annahmen und Thesenbildung

Effect - lasse den Klienten neue positive Auswirkungen erleben und Erfahrungen machen

Die Methode wird im NLP benutzt.

→ [Emotionen](#) ↑ [Zusammenstellung](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-02-28 22:14 / Version 6.

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe [Das ABC-Modell nach Albert Ellis](#) - 2023-02-14