



Gedankentraining

Sie haben nun bereits einiges über das ABC-Schema und das darauf aufbauende Gedankentraining gelesen und gehört. Nun geht es darum, dass Sie das Gedankentraining für sich anwenden. Den Ablauf finden Sie auf dem Handout Gedankentraining sowie im kurzen Video auf der Seite des Online-Tools.

A) Auslösendes Ereignis	C) Resultierendes Gefühl	B) Bewertender Gedanke	C2) Gewünschte Gefühle	B2) Gedanken, die zu C2 führen

Quelle: Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Störungen im Kindes- und Jugendalter (S.499-513). Berlin-Heidelberg: Springer.