

A – B – C – Theorie nach Albert Ellis

Wir Menschen interpretieren Situationen nach eigenen grundlegenden Wertvorstellungen und Überzeugungen nach unserem eigenen Massstab.

„Der Mensch geht irrtumsgemäss an eine Sache heran – das ist das Problem.“ (A. Ellis)

A => aktivierende Erfahrung/ Ereignis/ Situation

B => Bewertungen, verinnerlichte Einstellungen

C => Konsequenzen, Reaktionen, Gefühle und Stimmungen

Der Mensch glaubt fälschlicherweise dass „C“ die Folge von „A“ ist.

Dazwischengeschaltet ist der Irrglaube.

Die biblisch falschen Selbstinterpretationen sind Trugschlüsse und irrationale Überzeugungen falscher Logiken. Es handelt sich um Lebenslügen, die wir glauben und unser Leben darauf aufbauen. Unser Leben widerspiegelt diese Fehlinterpretationen und Selbstwahrheiten.

Korrigiertes Denken und Bewerten wird immer mehr umtrainiert und automatisiert in neues Verhalten aufgrund eines neuen Parameters. Folglich wachsen auch neue Gefühle basierend auf den neuen Bewertungen, die sich verfestigen.

A - B - C - D - E Methode nach Albert Ellis

A = Activating Events

B = Belief –System

C = Consequence emotional

A = Auslösendes Ereignis

B = Bewertung (Selbstgespräch) – auf meine Gedanken hören

C = Gefühle (was fühle ich jetzt)

Die Korrektur unserer Gefühle geschieht über die Korrektur der irrigen Überzeugung, durch Änderung der Gedanken!

D = korrigierte Gedanken, neue Einstellung

E = neues, korrigiertes Gefühl