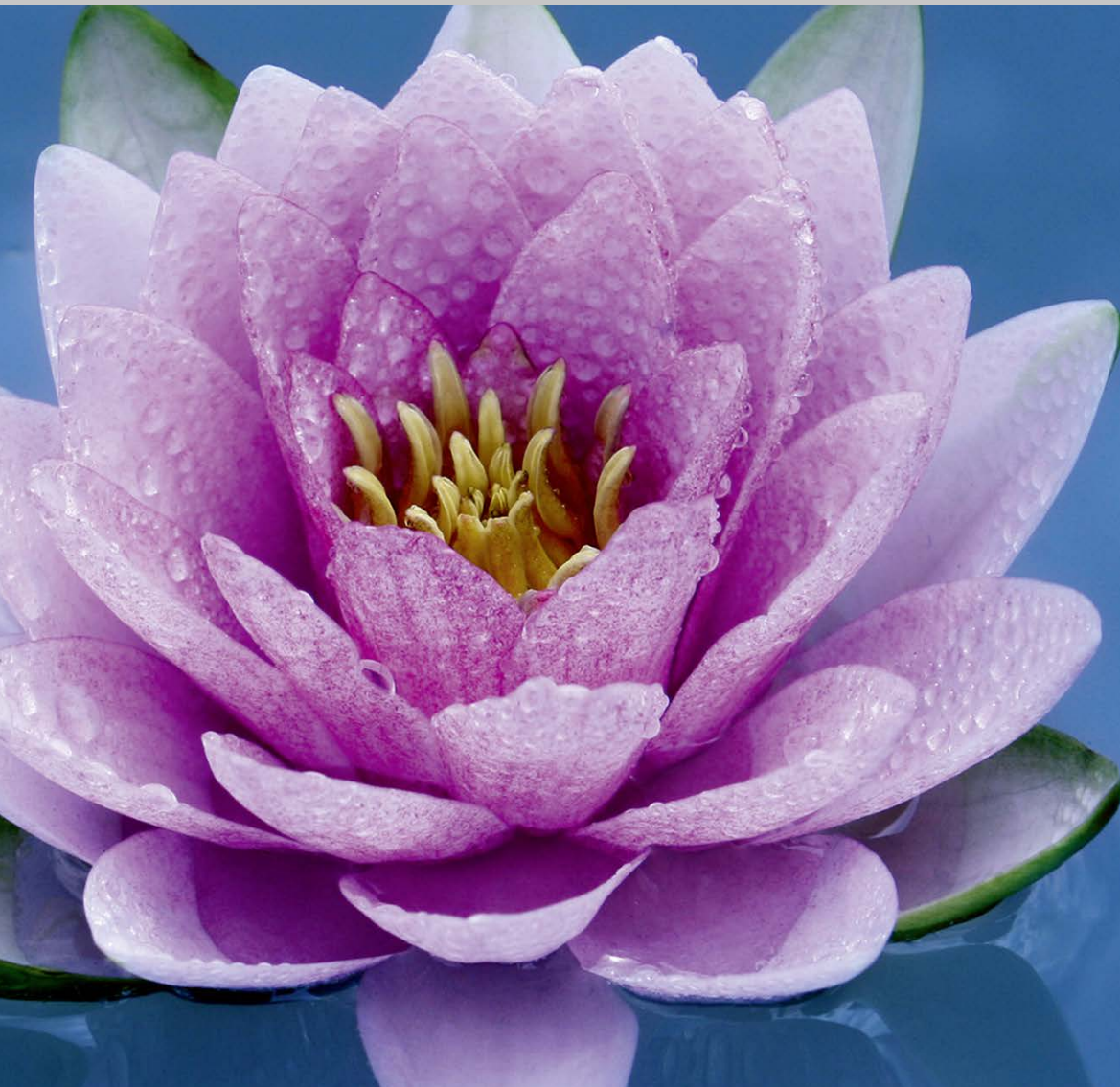




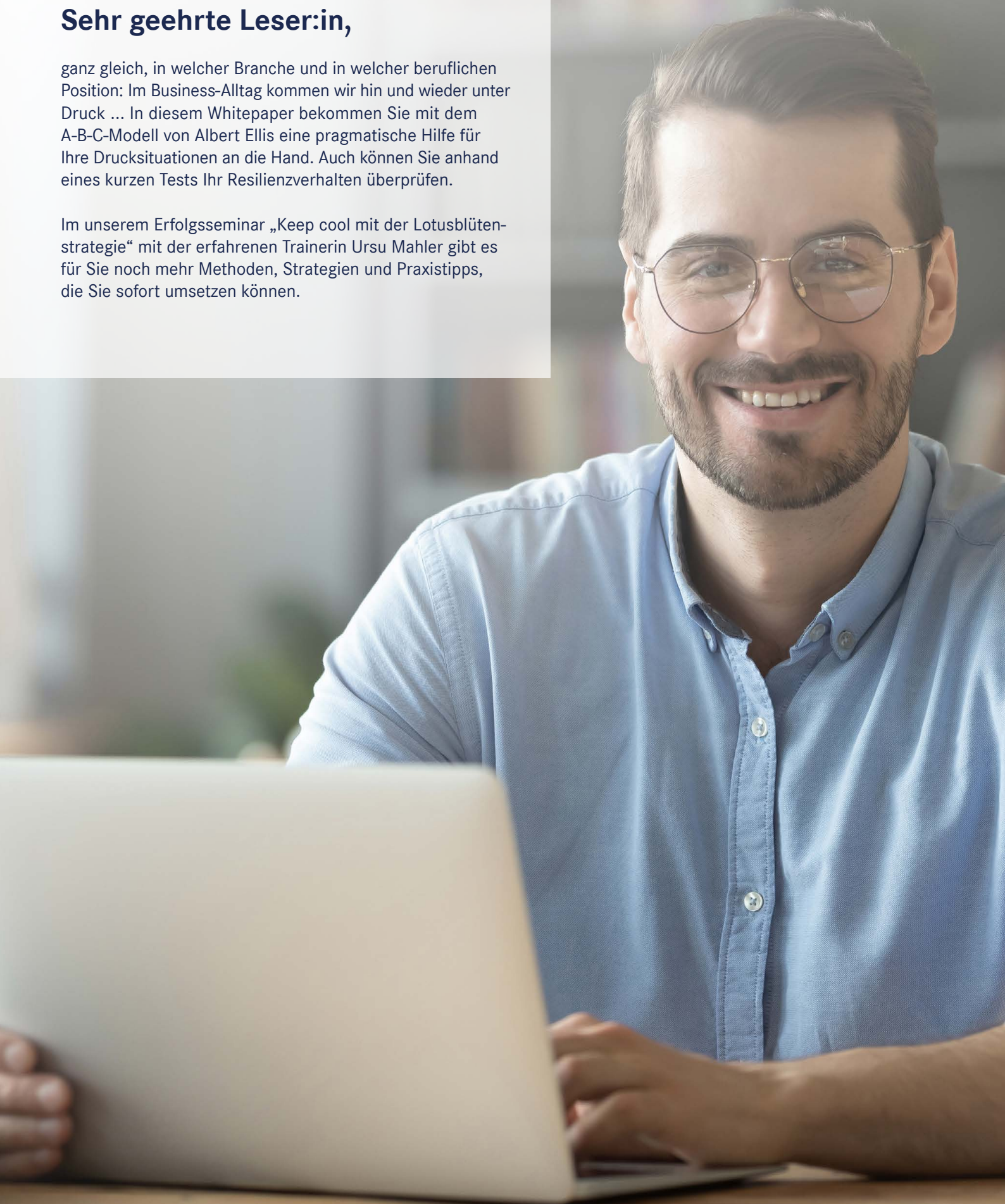
Emotionsmanagement

Das A-B-C-Modell (nach Albert Ellis)

Sehr geehrte Leser:in,

ganz gleich, in welcher Branche und in welcher beruflichen Position: Im Business-Alltag kommen wir hin und wieder unter Druck ... In diesem Whitepaper bekommen Sie mit dem A-B-C-Modell von Albert Ellis eine pragmatische Hilfe für Ihre Drucksituationen an die Hand. Auch können Sie anhand eines kurzen Tests Ihr Resilienzverhalten überprüfen.

Im unserem Erfolgsseminar „Keep cool mit der Lotusblütenstrategie“ mit der erfahrenen Trainerin Ursu Mahler gibt es für Sie noch mehr Methoden, Strategien und Praxistipps, die Sie sofort umsetzen können.



Das A-B-C-Modell (nach Albert Ellis)

Was genau ist das A-B-C-Modell?

In Drucksituationen ist zumeist nicht das Ergebnis selbst, sondern unsere Bewertung des Vorgangs dafür verantwortlich, dass ein individuelles Problem auftritt. Mit seinem A-B-C-Modell bietet uns Albert Ellis eine pragmatische Hilfe und einen konstruktiven Zugang zu den Zusammenhängen von:

Aktivierendem Ereignis (A=Activating experiences), unserer Auslegung und Interpretation, der **Bewertung einer Situation** (B=Beliefs) und daraus **resultierendem Verhalten** des Einzelnen (C=Consequences). In der angewandten Psychologie hilft dieses Modell z. B. SportlerInnen, weg von negativen Gedanken hin zu einer positiven Bewertung ihrer Situation zu kommen. D. h. einen neuen, positiven Bezugsrahmen zu setzen.

Negative Bewertung:

A: Aktivierendes Ereignis

External: Steile Piste, Eis, Sturz von Favoriten
Internal: Herzklopfen, flaues Gefühl im Magen, Zittern

B: Bewertung

„Das schaffe ich niemals.“
„Wenn schon die Favoriten stürzen, was ist dann erst mit mir?!“

C: Konsequenz

Gefühl von Angst, Unsicherheit, Nervosität, Herzklopfen, potenzieller Leistungsverlust und daraus resultierende Fehler

Der neue positive Bezugsrahmen:

Positive Bewertung:

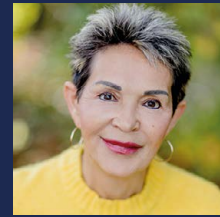
A: Aktivierendes Ereignis (siehe oben bei „Negative Bewertung“)

B: Bewertung

„Ich weiß, dass ich auch auf Eis hervorragend stehe.“
„Ich habe die Piste mehrfach visualisiert, kenne jede schwierige Kurve und jede Bodenwelle.“
„Ich weiß, dass ich gut bin - ich schaffe das.“
„Ich atme ruhig und konzentriere mich auf meine Fähigkeiten.“

C: Konsequenz

Gefühl von Stärke und innerer Ruhe, ich bin voll konzentriert, stolz bei diesem Rennen dabei zu sein, starte mit großer Sicherheit und Freude.



Über die Autorin

Ursu Mahler

Die Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Stressmanagement wurde mit zahlreichen Training-Awards ausgezeichnet. Bereits seit 30 Jahren begeistert die erfahrene Referentin ihre TeilnehmerInnen durch große Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Humor.

Kluges Emotionsmanagement – Kraft und Stärke für Ihren Arbeitsalltag

Damit Sie das A-B-C-Modell konstruktiv beruflich und privat für sich nützen können, hier ein Übungsbeispiel: Ihr/e Vorgesetzte/r bittet Sie, für ca. drei Monate die Leitung einer neu etablierten Projektgruppe zu übernehmen, die Ideen zur Umstrukturierung für die Einarbeitung der Nachwuchs-AssistentInnen erarbeitet und einen Entwurf vorlegt.

Aktivierendes Ereignis: Leitungsübernahme einer Projektgruppe.

Es folgt Ihre **Bewertung: Entweder**, „das ist eine tolle Chance für mich“, „da kann ich mich beweisen“, „das wirkt sich sicher auch im Evaluierungsgespräch am Jahresende positiv aus“. **(POSITIVE BEWERTUNG).**

Oder: „Ich habe doch eh schon so viel an Tagesaufgaben“, „das bedeutet im Klartext noch weniger Freizeit und späteren Feierabend“, „und was, wenn wir kein taugliches Ergebnis liefern?“. **(NEGATIVE BEWERTUNG).**

Daraus wiederum leitet sich Ihr persönliches Verhalten - **Ihre Konsequenz** ab. **Entweder:** erfreut zustimmen, bedanken für die Chance.

Oder: sofortiges Ablehnen, Hinweis auf viel zu viel Arbeit, Zeitmangel.

Suchen Sie sich eine berufliche Situation, die Sie immer wieder ärgert, stört, nervt. Halten Sie in wenigen Stichworten diese Situation fest. Gehen Sie danach anhand des Ellis-Modells Ihre Situation durch und versuchen Sie, Ansätze für eine positive Einschätzung zu finden.

Manchmal hilft uns auch die einfache Fragestellung: „Was ist das Gute am Schlechten?“

Grundsätzlich heißt „sich persönlich weiterentwickeln“: Situationen mit einem entspannten Lächeln begegnen, abwägen und manches akzeptieren und annehmen.

Überprüfen Sie Ihre Resilienz – Hier der Test dazu

Hier haben Sie Gelegenheit, Ihr aktuelles Resilienz-Verhalten genauer zu betrachten. Nicht, um sich selbst abzuwerten, sondern, um unterstützende Ansätze für (kleine) Veränderungen zu schaffen. Resilienz wird nicht einmal erworben, um dann dauerhaft vorhanden zu sein. Sie muss immer wieder aktiv handelnd gestaltet werden.

Allgemeine Zufriedenheit

Wie zufrieden waren Sie, alles in allem, während der vergangenen acht Wochen mit Ihrem Leben?

- mit meinem Leben als Ganzem:
- mit meiner Arbeit:
- mit meinen Freunden:
- mit meiner ganzen Familie:

Sehr unzufrieden				Neutral				Sehr zufrieden	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stärken

Denken Sie daran, wie Sie sich in den unten beschriebenen Situationen während der vergangenen acht Wochen real verhalten haben. Bitte antworten Sie nur in Hinsicht auf etwas, das Sie tatsächlich getan haben.

- in meiner Arbeit, im Umgang mit Kollegen und Kolleginnen:
- Im Umgang mit Menschen, die schwächer sind als ich:
- mit meinen Freunden:
- mit meiner ganzen Familie:
- mit meinen Nachbarn:

Ignorierend / Ablehnend				Neutral				Unterstützend / Helfend	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Emotionale Fitness (Beispiele)

Antworten Sie in Hinsicht darauf, wie Sie normalerweise denken.

- Wenn mir etwas Schlechtes passiert, erwarte ich, dass noch mehr schlechte Dinge geschehen:
- Ich habe keine Kontrolle über die Dinge, die mir geschehen:
- Ich reagiere auf Stress, indem ich die Dinge noch schlimmer mache, als sie sind:
- In Zeiten der Ungewissheit erwarte ich gewöhnlich das Beste:
- Wenn für mich etwas schiefgehen kann, dann wird es auch schiefgehen:
- Ich zähle nur selten darauf, dass mir gute Dinge geschehen:
- Ich erwarte, dass mir im Großen und Ganzen mehr gute als schlechte Dinge geschehen:
- Meine Arbeit ist eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben:
- Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich mich heute wieder für die Arbeit entscheiden, die ich bereits mache:
- Commitment bei der Arbeit ist mir wichtig:
- Meine berufliche Leistung beeinflusst, wie ich mich fühle:
- Ich war schon einmal für kurze Zeit von einer bestimmten Idee oder einem Projekt besessen, habe aber später das Interesse daran verloren:
- Es fällt mir schwer, mich an Veränderungen anzupassen:
- Ich behalte meine Gefühle gewöhnlich für mich selbst:

Sieht mir nicht ähnlich				Sieht mir einigermaßen ähnlich				Sieht mir sehr ähnlich	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Soziale Fitness (Beispiele)

Bitte geben Sie an, wie sehr Sie jeder der folgenden Aussagen zustimmen oder nicht zustimmen.

- Meine Arbeit verbessert diese Welt:
- Ich vertraue darauf, dass meine Freunde sich um mein Wohlbefinden und meine Sicherheit kümmern:
- Meine engsten Freunde sind Menschen in meiner näheren Umgebung:
- Im Großen und Ganzen vertraue ich meinem unmittelbaren Vorgesetzten:

Trifft gar nicht zu				Neutral				Trifft sehr zu	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geistig spirituelle Fitness (Beispiele)

- Mein Leben hat einen bleibenden Sinn:
- Ich glaube, dass mein Leben auf irgendeine Weise eng mit der gesamten Menschheit und der Welt verbunden ist:
- Der Job, den ich habe, hat einen bleibenden Sinn:

Ich stimme gar nicht zu				Ich bin neutral				Ich stimme sehr zu	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Familienfitness (Beispiele)

- Ich stehe meiner Familie sehr nahe:
- Ich vertraue darauf, dass der Staat, wenn es mir schlecht geht, sich um meine Familie kümmert:
- Der Staat bürdet uns eine zu große Last auf:
- Der Staat macht es meiner Familie leicht, zurechtzukommen:

Ich stimme gar nicht zu				Ich bin neutral			Ich stimme sehr zu		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Diskutieren Sie Ihre Ergebnisse mit einer Partner/In, mit einer Freund/In, mit einer Kollege/In, der Sie vertrauen.
Wie Sie sicher wissen, ist jeder Test stark subjektiv geprägt und von Ihrer Selbstwahrnehmung beeinflusst.

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Das Beste für Sie – Weiterbildung für Assistenz und Sachbearbeitung

Finden Sie passende Seminare zu unterschiedlichen Themen von Arbeitsorganisation über Kommunikation bis zu speziellen Fachthemen sowie Lehrgängen mit IHK-Zertifikat. Unsere erfahrenen Expert*innen bieten hand-feste Lösungen, neue Kompetenzen, digitale Tools und wertvolle Praxistipps.
[Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen.
[Jetzt testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als Inhouse-Training.
[Jetzt individuelles Angebot anfordern.](#)