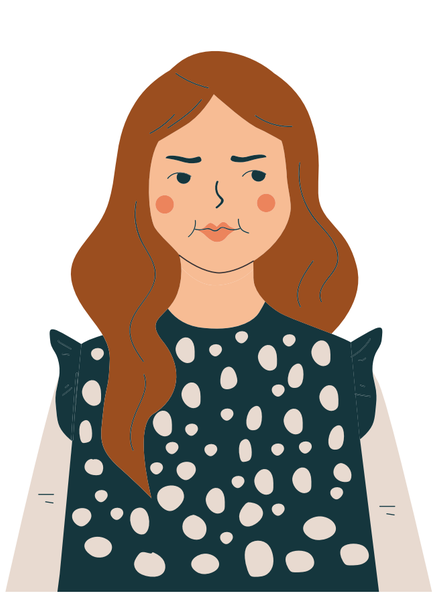
MODUL 2.2

SITUATIONSANALYSE ABC MODELL

lehrKRAFT

WTD

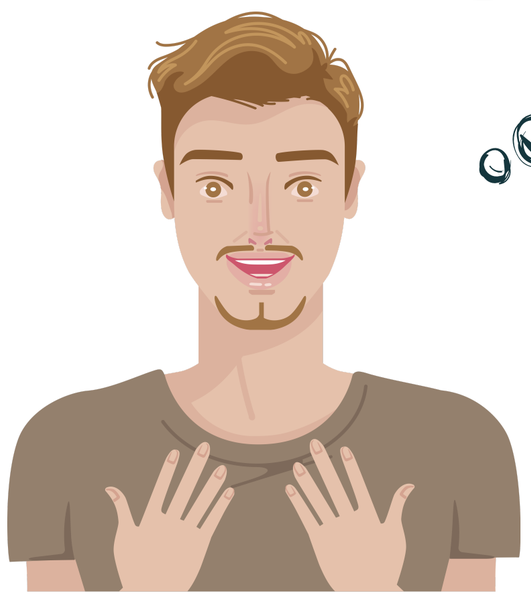
A



Ärger!

C

A



C

Freude!

wenn es jetzt regnet, dann kann ich nicht raus gehen und mich bewegen. Das darf nicht passieren! Frische Luft und Bewegung halten gesund! Ich muss gesund bleiben!

Ärger!

A

B

C

wenn es jetzt regnet, dann muss ich nicht rausgehen! Das ist toll! Denn man muss ja frische Luft schnappen und sich regelmäßig bewegen, um gesund zu bleiben! Da habe ich keine Lust zu!

Freude!

A B C

A

activating event

Ausgangssituation
Wahrnehmung aus
neutraler Perspektive,

B

believes

- *Bedeutung:* Interpretationen, schlussfolgernde Gedanken, ggf. aus Erfahrungen
- *Bewertung:* Beurteilende Gedanken
- *Begründung:* Grundsätzliche Gedanken, Glaubenssätze

C

consequence

- *Gefühl* mit einer Intensität von 1-10
- *Körperreaktion*: fühlbare, meistens auch sichtbare, körperliche Effekte
- *Verhalten:* Handlungen, bzw. Unterlassungen

Ursprung Albert Ellis US-amerikanischer Psychotherapeut

lehrKRAFT

Wahrnehmung der Situation aus neutraler Perspektive

Situation

bleibe auf der Sachebene (Eisbergmodell)

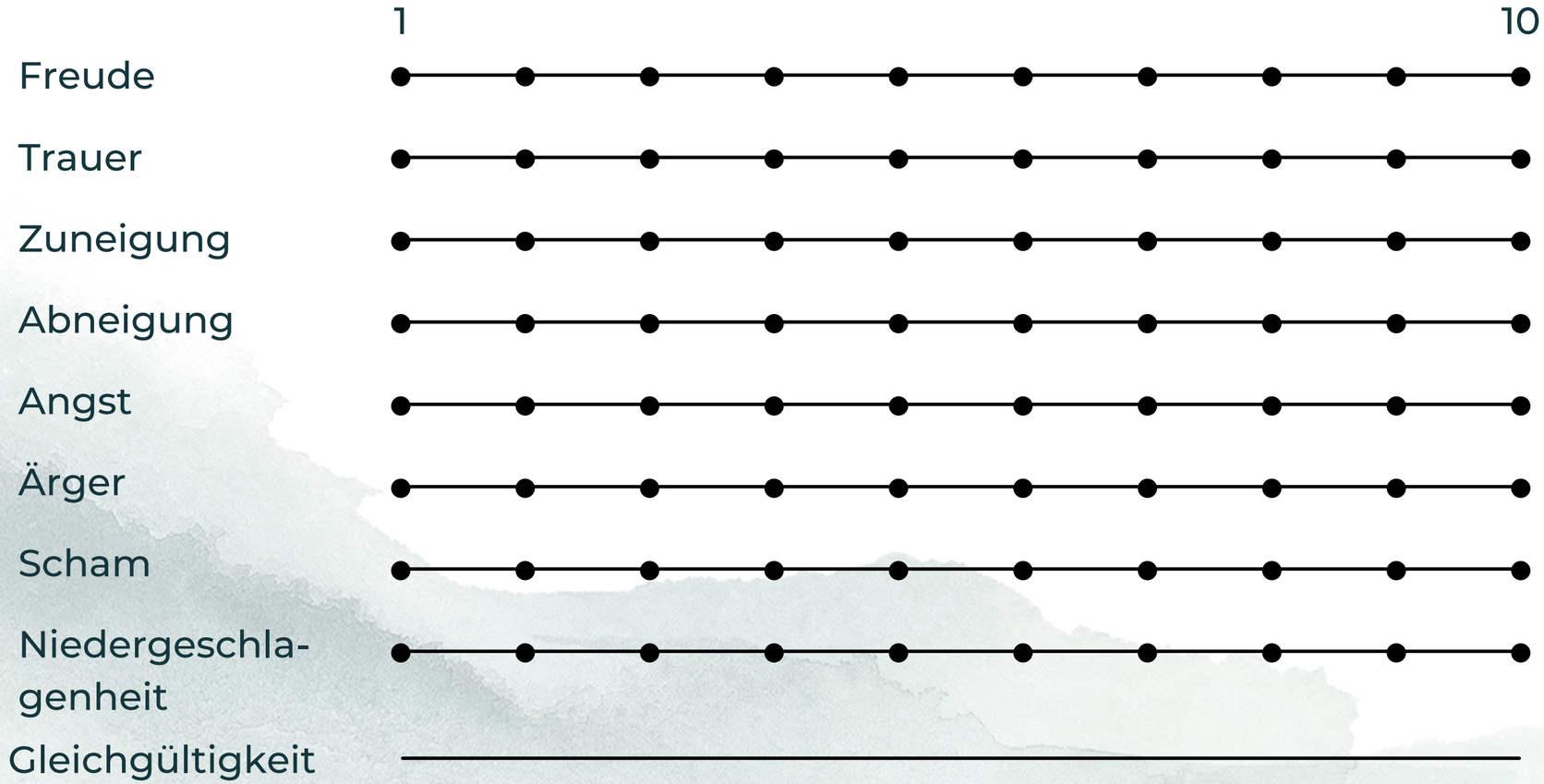
- hier kommen messbare und beobachtbare Inhalte einer Situation hinein
- was hat jemand gesagt, was habe ich gelesen, was habe ich gedacht?
- Wie hat jemand geschaut? Statt ‘er schaut verärgert’ sage: er zieht die Stirn in Falten und die Nase kraus. Hier keine Bewertung einbeziehen (siehe Modul 1)

Gefühle

Gefühl

- es gibt eine inflationäre Anzahl an Definitionen
- Zwei Faktor Theorie der Gefühle: Zunächst bemerken wir eine Körperreaktion (Schwitzen, Pulsbeschleunigung, Herzklopfen, Grummeln in der Magengegend etc.) und dann suchen wir den Grund für die Reaktion.
- Ein Gefühl zeigt ein gestilltes oder nicht gestilltes Grundbedürfnis an

Gefühle / Intensitäten



Gefühl

Extase

Verzweiflung

Liebe

Hass / Ekel

Panik

Wut

Scham

Resignation

Gleichgültigkeit

lehrKRAFT

Körper

Körperreaktion

- Erröten oder Erblassen
- Herzstolpern, Herzstechen
- Herzschlag wird schneller, langsamer
- Zittern, Veränderung der Muskelspannung
- Schwindel
- Schwitzen
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Kloß im Hals

Verhalten

Verhalten

- schweigen, weg schauen, flüchten, [freece]
- verteidigen, schimpfen, schreien, Dinge werfen [fight]
- weinen
- Gedankenkreisen: Warum hat er das gesagt? Was hätte ich anders machen können?
- durchatmen, Spazieren gehen, Yoga, Sport
- eine rauchen, Wein trinken, Schokolade essen, Medien
- mit jmd. darüber reden
- zahlreiche Strategien möglich!

direkt auf die Situation A beziehen!

Bedeutung

Bedeutung

Individuelle Gedankengänge und Worte, die du in dieser Situation denkst!

Fragen:

- Welche Schlussfolgerung ziehst du daraus?
- Wie deutest du diese Situation?
- Wie erklärst du dir das Geschehene?
- Als was fasst du das auf?

Bewertung

Wie beurteilst du das?

kurze Bewertung der Situation -
basiert auf deinem Gefühl!

Gefühle	Bewertung
Zuneigung/ Liebe	Mag ich!
Abneigung	Mag ich nicht
Freude	Das ist prima! toll!
Trauer	Das ist schrecklich
Depressivität	Das ist aussichtslos!
Angst	Das wäre furchtbar!
Scham	Das ist mir peinlich!
Ärger	Was für eine Frechheit!
Gleichgültigkeit	Mir egal!

Bewertung

lehrKRAFT

Begründung

Begründung

Hier findest du deine Grundannahmen, wie das Leben funktioniert bzw. zu funktionieren hat. Hier findest du deine Glaubenssätze.

Fragen:

- Wie genau kommst du darauf?
- Was genau, ist so peinlich? (Scham)
- Was befürchtest du konkret? (Angst)
- Worin besteht der Verlust? (Trauer)
- Was genau hätte nicht gedurft? (Ärger)
- Was ist so schön daran? (Freude)
- Was magst du an ihm/ihr? (Zuneigung)
- Was ist so abstoßend? (Abneigung)
- Weshalb ist es so aussichtslos? (depressiv)
- Warum hat es keine Bedeutung? (Gleichgültigkeit)

Beispiel:

Gib’ Lasse ruhig ne 5, dann können wir ihn nach der 6ten abschulen

A

im Lehrkraftzimmer

So kann man doch nicht über Kinder reden

C

Ärger 8

Körperreaktion:
Gesicht verziehen, Fäuste ballen, am Kopf kratzen

Verhalten:
schweigen, den Raum verlassen, Grübeln

A

activating event

Ein Lehrer sagt im Lehrkraftzimmer: Gib’ Lasse ruhig ne 5, dann können wir ihn nach der 6ten abschulen

B

believes

- *Bedeutung:* So kann man doch nicht über Kinder sprechen, das geht so nicht - Lasse ist nicht gut begleitet worden, der kann nichts für seine schlechte Noten.
- *Bewertung:* Frechheit ist das.
- *Begründung:* Kinder müssen in Deutschland sozialpädagogisch und bedürfnisorientiert begleitet werden. Bindung geht vor Bildung.

C

consequence

- Gefühl: Ärger 8
- Körperreaktion: Gesicht verziehen, Fäuste ballen, am Kopf kratzen
- Verhalten: schweigen, den Raum verlassen, Grübeln

lehrKRAFT

Ab in die Praxis

Denke an deine letzten 24h zurück. Benenne einen Moment intensiver Gefühle, wie Ärger und Wut, Ekel oder Scham, Traurigkeit oder Freude

- über die Situation hast du noch lange nachgedacht.
- die Gefühle in dir echoen noch nach.
- diese Gefühle kommen wieder hoch, wenn du an den Moment denkst
- man sollte, ich müsste können Teil deiner Gedanken sein

Diese Abfolge dein ABC auszufüllen ist sinnvoll:

1. A Was ist genau passiert. Was hat jemand gesagt. Was hast du genau gelesen. Hier geht es um wirklich nur EINE Sache.
2. C Gefühl: Welches Gefühl hattest du? Skaliere zwischen 1-10
3. C Reaktion: Welche Körperreaktion hast du an dir wahrgenommen?
4. C Verhalten: Was hast du getan. Ganz genau dein Verhalten beschreiben.
5. B Bedeutung: was bedeutet es für dich?
6. B Bewertung: wie bewertest du, was passiert ist?
7. B Begründung: Welche basalen Annahmen über dein Leben und die Welt stecken dahinter? (Glaubenssätze)

Dieses Verhaltensmuster wirst du in deinem Leben in unterschiedlichsten Situationen abspielen.
Wo findest du die gleiche Reaktion (A) und Bewertungen (B) wieder.

Schreibe weitere 2 ABC auf, die in die gleiche Richtung weisen.

Erinnerung

- Hier geht es darum, dir deiner eigenen Verhaltensweisen bewusst zu werden.
- Ohne zu werten.
- Denke daran, deine Muster sind erlernt und haben einen Grund, das sie da sind.
- Sie haben dich ein Leben lang beschützt und gegen dir Sicherheit.
- Sei liebevoll und achtsam mit dir, wenn du sie entdeckst.