

Selbstcoachingbogen zur REVT nach Albert Ellis

Bitte stelle dir eine konkrete Situation vor, die du gerade erlebst und die du bewusster wahrnehmen willst. Beschreibe die Situation und gehe dann Schritt für Schritt durch das Alphabet der Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie des Psychologen Albert Ellis.



Beschreibe deinen Auslöser, der dich gerade stresst.



A = Activating Event (aktivierendes Ereignis)

Welche Glaubenssätze über dich und die Situation hast du aufgebaut? Achte auf Forderungen wie „Ich muss...“ und absolute Forderungen



B = Belief (rationaler/irrationaler Glaubenssatz)

Mit welchen Reaktionen, Reflexen und Verhaltensmustern begegnest du bisher diesem Ereignis?



C = Consequence (Konsequenz)

Hinterfrage deine Annahmen und Reaktionen: Wie kannst du zu 100% sicher sein, dass deine Überzeugungen und Bewertungen stimmen? Wie willst du wirklich wirklich reagieren?



D = Dispute (Auseinandersetzung)

Welches neue Denkmodell ist für dich hilfreicher und funktionaler für die Gesamtsituation?



E = Effektiv New Philosophy (wirksamer neuer Denkansatz)

Was ist Dein konkretes Ziel für diese Situation? Wie kannst du das Ziel erreichen und was wäre der erste konkrete Schritt?



G = Goal (Ziel)

Neugierig geworden? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns, um über Ihre beruflichen Wünsche und Ziele zu sprechen! Sie erreichen uns unter der Telefonnummer **0471.98399-16**.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf www.zibnet.de

Döhlings-Wölm: Diese Inhalte enthalten in Texten und Bildern geistiges Eigentum. Daher bitten wir Sie, vor der endung dieser Materialien mit der Autorin Rücksprache zu halten und anschließend die Quellen korrekt zu zitieren.

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa

Freie Hansestadt Bremen 