

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**JOACHIM HOFFELD—ERNST**  
 Verhaltenstherapie / Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie  
 Alle Kassen / Privat / Selbstzahlende Menschen

Müggendorfer Str 29A  
 21762 Otterndorf

Telefon 0176 6260 8992  
 kontakt@praxis-hoffeld.de  
 www.praxis—hoffeld.de

## ABCZ-Schema

Lieber Klient.

Das nebenstehende  
 ABCZ-Schema geht auf  
 Prof. H. Stavemann  
 zurück („Therapie  
 emotionaler  
 Turbulenzen;  
 Weinheim, Basel,  
 Berlin 2003; 3.Auflage)  
 und wurde von mir  
 leicht modifiziert.

Bitte nutzen Sie das  
 Schema, um Ihre  
 bisherigen Reaktionen  
 auf für Sie schwierige  
 Situationen genauer  
 kennen zu lernen und  
 so zu protokollieren.

Wir werden Ihre  
 Beobachtungen später  
 zusammen  
 besprechen und z.B.  
 gemeinsam überlegen,  
 wie Sie von A nach Z  
 kommen können.

Einen aufmunternden  
 und motivierenden  
 Gruß

Dipl. Psych.  
 Joachim Hoffeld-Ernst

**A: Ausgangssituation** (Gefragt ist die objektive, sachliche Beschreibung meiner Situation. Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

**B: Bewertung von A** (Gefragt sind hier alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A)

**1. Meine persönliche Sichtweise von A** (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinem persönlichen Normen in der Situation A?)

**2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen** (Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

**3. Bewertung** (Wie finde bzw. fände ich das)

**C: Konsequenzen** (Gefragt sind hier Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus meiner Bewertung)

**1. Gefühlskonsequenz** (Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

**2. Verhaltenskonsequenz** (Was genau tue ich darauf hin? Wie verhalte ich mich?)

**Z: Zielsetzungen**

**1. Zielgefühl** (Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

**2. Zielverhalten** (Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)