

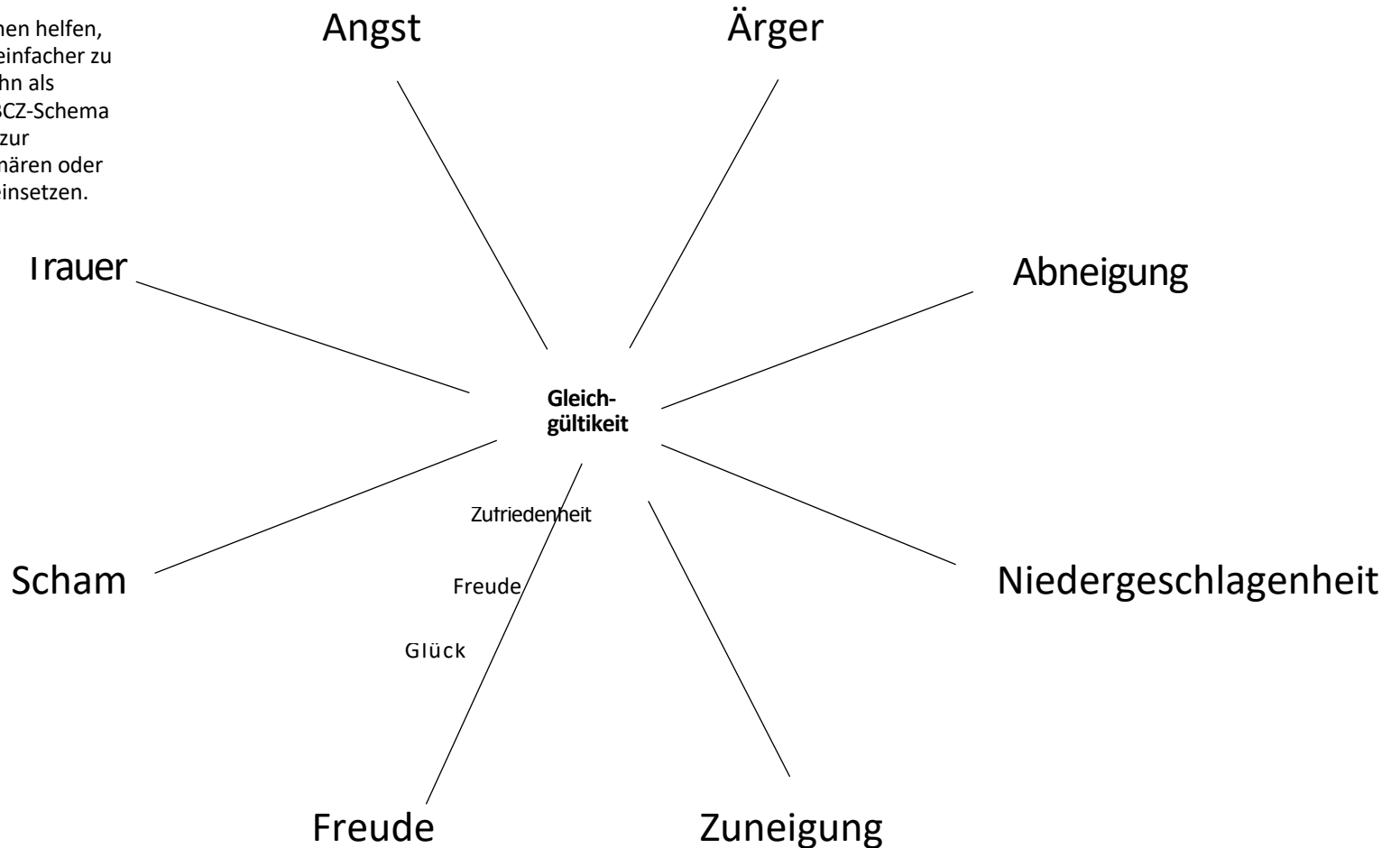
Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**JOACHIM HOFFELD—ERNST**  
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
Alle Kassen / Privat / Selbstzahlende Menschen

Müggendorfer Str 29A  
21762 Otterndorf

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

Der Gefühlsstern:

Der Gefühlstern soll Ihnen helfen, Gefühle schneller und einfacher zu erkennen. Sie können ihn als Unterstützung beim ABCZ-Schema verwenden und / oder zur Identifizierung von primären oder sekundären Gefühlen einsetzen.



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

Müggendorfer Str 29A  
 21762 Otterndorf

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

**im Zusammenhang mit dem ABCZ-Schema**

Wie Sie aus dem ABCZ-Schema ersehen können, sind Ihre Bewertungen, sowie ihre Vermutungen über die Konsequenzen einer Situation, ganz zentrale Punkte auf dem Weg zu Gefühlen und zu Verhalten. Untenstehende Übersicht zeigt für alle Gefühle die entsprechenden Bewertungen und die Fragen, um die vorangegangenen Interpretationen und vermutete Konsequenzen, sowie die persönlichen Sichtweisen zu ermitteln. Dies soll Ihnen helfen, leichter hinter Ihrer eventuellen Muster zukommen, damit diese betrachtet und bei Bedarf verändert werden können.

Gefühle	Bewertungen	Frage nach den Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen	Frage nach den persönlichen Sichtweisen
Freude	toll, schön	Was genau finde ich toll? Worin genau besteht mein Gewinn	Wie komme ich darauf?
Ärger	Sauerei, unverschämt	Was genau finde ich eine Sauerei? Welche Norm wurde verletzt?	Wie komme ich darauf?
Scham	peinlich	Was genau finde ich peinlich? Gegen welche Norm habe ich verstoßen?	Wie komme ich darauf?
Trauer	schade, schlimm	Was genau finde ich daran so schlimm? Worin besteht der Verlust?	Wie komme ich darauf?
Niedergeschlagenheit	hoffnungslos und furchtbar	Was genau finde ich so hoffnungslos und furchtbar?	Wie komme ich darauf?
Sympathie	die / der ist toll	Was genau finde ich an der /dem so toll?	Wie komme ich darauf?
Angst	das wäre furchtbar	Was genau wäre daran so furchtbar? Was genau befürchte ich?	Wie komme ich darauf?
Ablehnung	die / der / das finde ich ätzend	Was genau mag ich an der Person oder der Sache nicht?	Wie komme ich darauf?
Gleichgültigkeit	egal	Was genau ist mir egal?	Wie komme ich darauf?

