

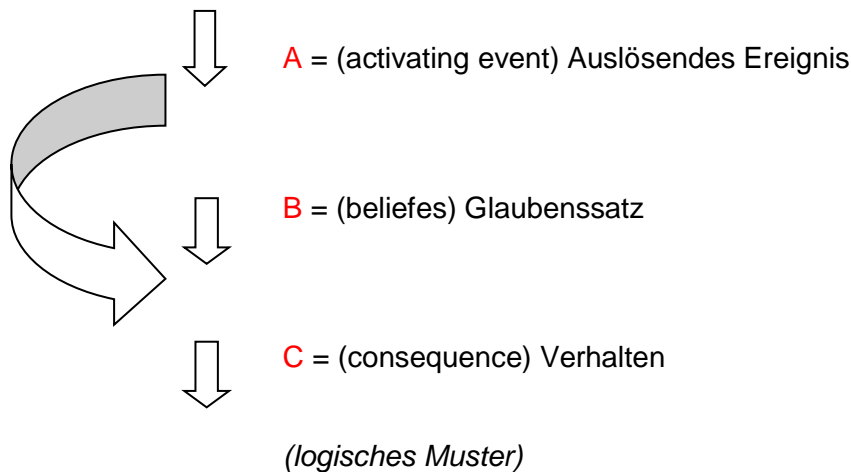
Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul III – Coachingmethoden und Interventionstechniken

Lektion 7: [M3L7] ABC Methode

Albert Ellis entwickelte eine Methode zum kognitiven Umstrukturieren von inneren Glaubenssätzen. In einfachen Schritten kann eine innere Überzeugung neu betrachtet und formuliert werden.

ABC-Methode nach Ellis



1

Albert Ellis war der Meinung, dass viele Probleme relativ einfach gelöst werden können. Er entwickelte die Methode des kognitiven Umstrukturierens. Der Ansatz ist einfach zu verstehen und logisch nachvollziehbar. In der Praxis ist es doch ein bisschen komplexer. Oftmals beginnt ein guter Veränderungsprozess damit, dass der Coachee Zusammenhänge erkennt. Wo vorher ein unbestimmtes Gefühl war, kommt nun eine Einsicht in die eigenen Reaktionen und Verhaltensmuster. Der Veränderungsprozess ist jedoch komplexer und erfordert weitere Gespräche und das Entdecken anderer Blickwinkel, sowie das Einüben neuer Muster.

Für den Umgang mit den Glaubenssätzen entwickelte Albert Ellis sein A-B-C - Modell. Danach ist zwischen einem Ereignis (**A für activating events**) und dem Gefühl mit dem daraus folgenden Verhalten in dieser Situation (**C für consequence**) eine vermittelnde Instanz aktiv, die Glaubenssätze (**B für beliefs**).

Diese **Glaubenssätze B** sind es, die dem Großhirn die Handlungsanweisungen geben.

Um diese Glaubenssätze zu entdecken, ist es wichtig den Klienten zunächst mit seinen Emotionen in Berührung zu bringen.

In einem inneren **Disput D**, der durch die Begleitung des Coaches nach außen getragen wird, kann der Klient die Dynamik und den Ursprung (von A) in seinen inneren Glaubenssätzen erkennen.

Es ist ihm nun möglich konkrete Schritte zur Veränderung zu gehen. Hier kann dann noch im Coaching **E für Effekt** gemeinsam erarbeitet werden. Welchen Effekt hat nun diese Änderung des inneren Glaubenssatzes auf den Alltag? Ein sogenannter „Anker“, kann eine Erinnerungsstütze im Alltag sein. Das kann zum Beispiel ein Foto sein, das den Coachee an den neu formulierten Glaubenssatz erinnert. Es kann eine bestimmte Körperhaltung sein, ein Gegenstand in der Hosentasche oder auf dem Schreibtisch. Die Coachee findet den für sie passenden Anker im Gespräch mit Ihrer Coach Partnerin.