

Hier nochmal ein paar zusätzliche Erläuterungen

Im folgenden Video wird die klassische Reihenfolge eingehalten. Meist ist es einfacher über "C die Konsequenzen" an unsere tief verankerten Glaubenssätze zu gelangen.

Wenn wir mit unseren Gefühlen, die mit einer Situation verankert sind, in Berührung kommen, fällt es den meisten Menschen leichter einen dahinterliegenden Satz zu ergründen. A. Ellis ging in seiner Theorie die er Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelte davon aus, dass es möglich ist Gedanken einfach umzustrukturieren oder umzuprogrammieren. Neuere Hirnforschungen zeigen, dass echte Veränderung nur geschieht, wenn die Emotionen aktiviert sind. Darum schlagen wir eine Änderung der Reihenfolge von A zu C und dann zu B vor.

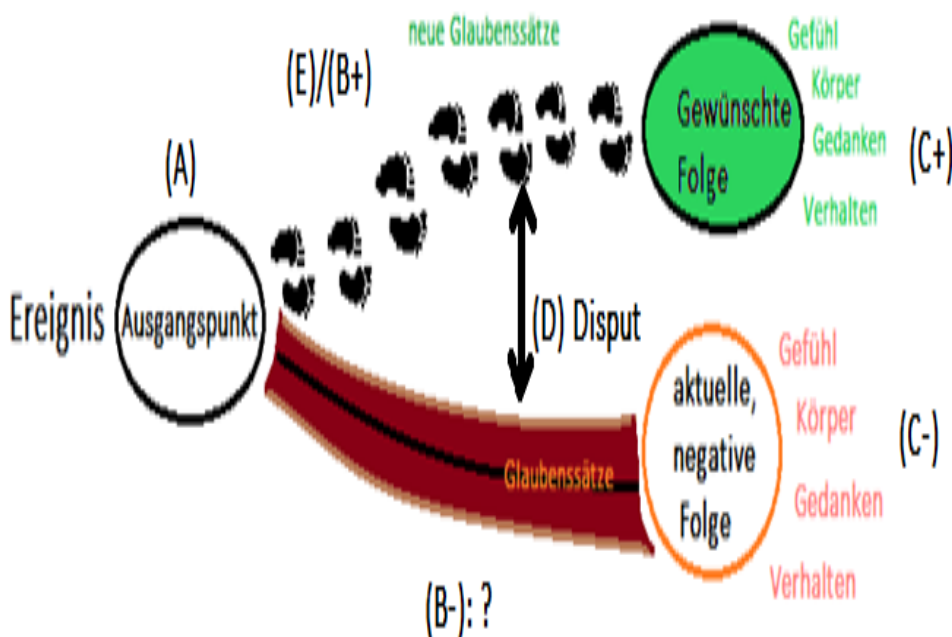
Zum Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=n85TD-YUilk&t=247s>

Hier siehst du drei Beispiele wie ehemalige Kursteilnehmer die ABC Methode grafisch dargestellt haben.

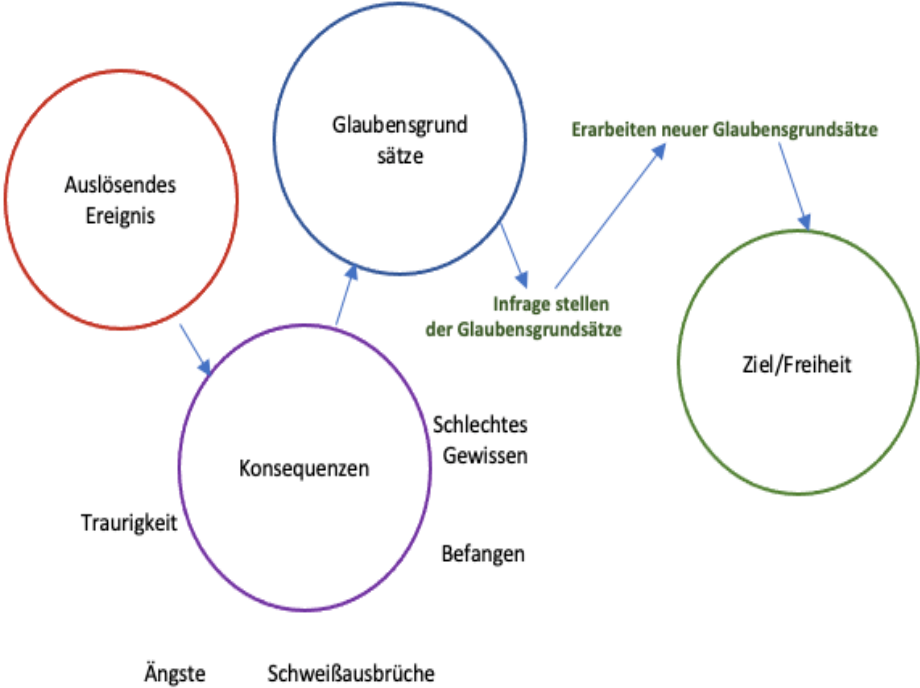
Im ersten Beispiel wird eine Art Weg aufgezeigt. Gerade im interkulturellen Coaching ist es oft hilfreich einen tatsächlichen Weg mit dem Coachee zu gehen. Dafür kannst du Materialien auf dem Boden auslegen. (Seile, Steine, Farblisch unterschiedliche Pappe oder was immer du zur Hand hast) Du kannst an den verschiedenen Stationen mit deinem Coachee anhalten und diesen Aspekt entdecken. So wird es greifbar und erfahrbar.

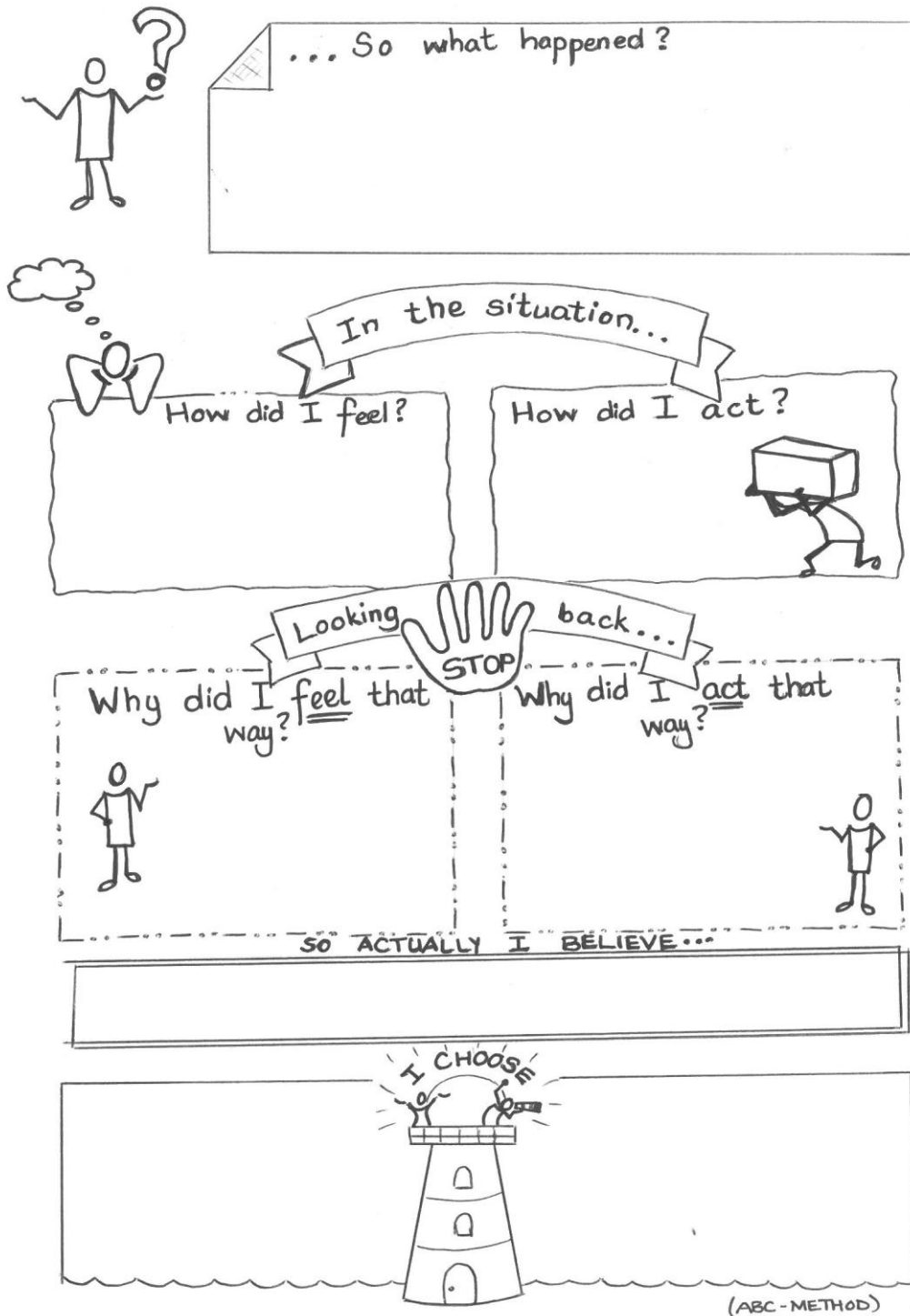
Im zweiten Beispiel siehst du eine visuell sehr klare Übersicht. Gerade visuell geprägte Menschen, schätzen eine bildliche Darstellung zum Verständnis. Es kann dir als Coach auch helfen, eine gute Übersicht zu den einzelnen Aspekten der Methode zu behalten.



Grafik oben :Arthur Arngold

Grafik unten: Carmen Ziefle





Grafik : Sandra Menges

In diesen Comic ähnlichen Skizzen, wird die Methode auf eine fröhlich humorvolle Art vorgestellt. Eine schöne Möglichkeit Leichtigkeit in das Angebot hineinzubringen. Auf diese Art kann der Coachee auch gut selbstständig an einer kognitiven Umstrukturierung arbeiten.