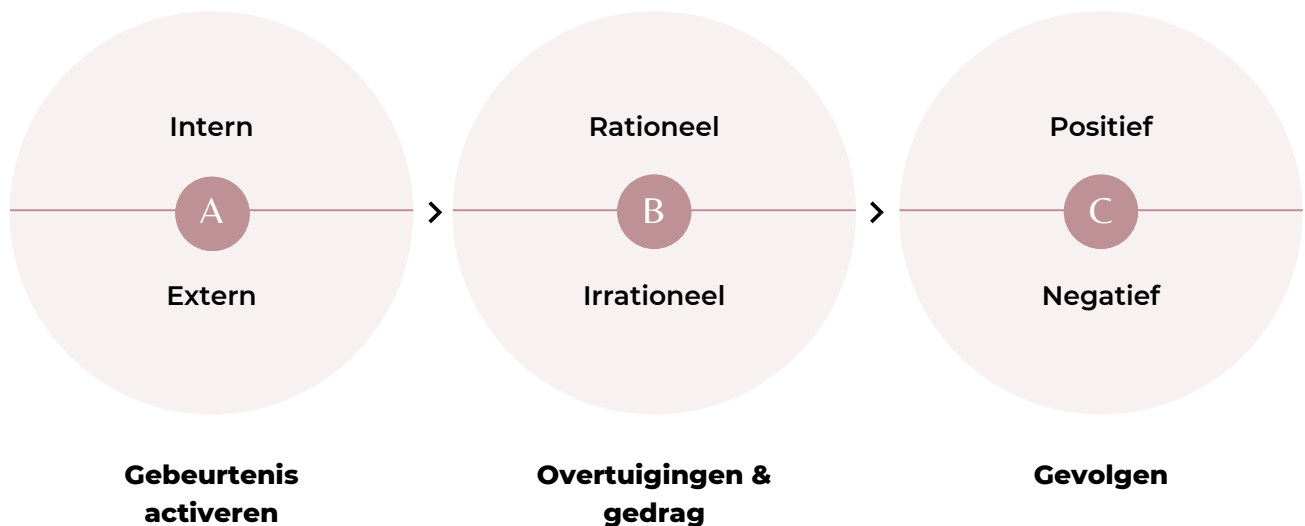


Het ABC-model van Dr. Albert Ellis is ontwikkeld om patiënten te helpen bij het identificeren van negatieve uitlokkende gebeurtenissen en de overtuigingen en gevolgen waartoe ze leiden. Zodra het ABC-patroon van een activerende gebeurtenis is vastgesteld, ligt het belangrijkste werk in het veranderen van de overtuigingen/het gedrag dat tot de gevolgen leidt. Probeer in dit geval de triggerende gebeurtenis voor uw angst te identificeren en vervolgens de overtuigingen/het gedrag die u naar de uiteindelijke gevolgen leiden.



BIJVOORBEELD

Gebeurtenis = activatie	Overtuigingen/gedrag	Gevolgen
Mijn baas vraagt mij om een presentatie te geven	Ik word nerveus en zweterig als ik in het openbaar moet spreken. Ik vraag de baas om de opdracht aan iemand anders te geven. Ik heb het gevoel dat ik niet zo bang moet zijn om in het openbaar te spreken.	Negatief: de baas zou mijn capaciteiten in twijfel kunnen trekken. Diep vanbinnen weet ik dat ik het zelf had kunnen doen, maar ik was te bang. Aangezien ik niet kan oefenen, verbetert mijn angst voor spreken in het openbaar niet. Positief: vermijd een angst inducerende gebeurtenis.

ABC Model *Deel 1*



Actieve gebeurtenis	Overtuigingen/gedrag	Gevolgen
Beschrijf de gebeurtenissen die aan uw acties of gedachten voorafgaan.	Welke acties heb je ondernomen? Zijn je acties of overtuigingen rationeel?	Wat er is gebeurd? Beschrijf de positieve en de negatieve aspecten.

Gebruik op dit werkblad de negatieve overtuigingen en gedragingen die je op het vorige werkblad hebt geïdentificeerd en probeer alternatieve handelwijzen of alternatieve herkadringen voor je huidige overtuigingen te bedenken die tot meer gewenste resultaten zouden leiden.

Huidige overtuigingen/negatief gedrag	Betere alternatieven
BV. Ik ben geen goede spreker in het openbaar. Ik word echt nerveus als ik in het openbaar moet spreken. Is dit gedrag/overtuiging rationeel? Wat helpt het me te bereiken?	BV. Ik ben nu misschien geen goede spreker in het openbaar, maar ik kan veel beter worden door te oefenen. Het is een vaardigheid zoals elke andere en hoe meer ik oefen, hoe beter ik word. Ik zal eerst thuis oefenen en daarna kleinere gelegenheden krijgen om in het openbaar te spreken om mijn zelfvertrouwen op te bouwen. Wat zou een alternatieve overtuiging of actie zijn dat zou leiden tot een meer gewenst resultaat?