

Tabelle 3 A.

Beispiel ABC nach Ellis

A	Situation /Auslöser (activating experiences)	Abbieger ohne Blinker hält einen Fahrer auf		
B	Gedanken/ Bewertungen (beliefs)	B alt	<i>"Der will mich ärgern, der hat auf mich abgesehen"</i>	B neu <i>"Das ist mir auch schon mal passiert, das hat nichts mit mir zu tun."</i>
C	Gefühle ↓ Verhalten ↓ Folgen (consequences) Kurzfristig Langfristig	C alt	Wut ↓ Hupen, Vogel zeigen, dich auffahren ↓ Erleichterung ↓ Bußgeld, Punkte	Gelassenheit ↓ Abstand halten ↓ Kein Stress mehr ↓ Führerschein behalten