

# ARBEITSBLATT ABC(DE)-MODELL FÜR COMMUNITYMANAGER\*INNEN

Die Erläuterung zu diesem Arbeitsblatt findet Ihr unter:

<https://der-socialmediamanager.de/selbstfursorge-achtsamkeit-community-management/>

SITUATION	AUTOMATISCHE GEDANKEN	GEFÜHLE	ALTERNATIVE GEDANKEN	GEFÜHLE
Was ist gerade passiert / Was hast Du gelesen?	Wie bewertest Du die Situation? Welche Gedanken werden ausgelöst? Worauf basieren diese Gedanken?	Welche Gefühle lösen diese Gedanken aus?	Welche Aspekte könntest Du den automatischen Gedanken entgegensetzen oder ergänzen? Was würdest Du einer dritten Person raten, der es so ergangen ist?	Wie fühlst Du Dich jetzt?