

# Mensch ärgere Dich weniger!

## Das ABCD-Modell der Stress- und Emotionsbewältigung



Konstruktivere Umgangsweisen mit negativen Emotionen und Stress sind häufige Ziele im Coaching. Viele Kund\*innen haben das Gefühl, dem Stress und negativen Emotionen hilflos ausgeliefert zu sein und nur noch reagieren zu können. Der amerikanische Psychologe Albert Ellis (Begründer der Rational-emotiven Verhaltenstherapie, REVT) hat ein ABCD-Modell entwickelt, das auch im Coaching eingesetzt werden kann. Das Modell bietet eine Struktur, um gemeinsam mit dem Coachee den Prozess der Stress- und Emotionsentstehung zu erkunden und zu verändern.

Im Kern geht es um die Identifikation und Veränderung von Glaubenssätzen (irrationale Annahmen), die dem Coachee das Leben schwerer machen als nötig. Das ABCD-Modell eignet sich auch gut für die Anwendung im Selbstcoaching. Es hat sich in der Praxis vielfältig bewährt und die Grundprinzipien sind klar strukturiert.

### INHALTE

- Philosophischer Hintergrund des R. E. T.
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum systemischen Coaching
- ABCD-Modell zur Analyse der Entstehung und Veränderung von Gefühlen
- Disputationstechniken
- Rationale Selbstanalyse

### METHODEN

Die konzeptionellen und methodischen Inhalte werden stets praxisnah auf die Situationen der Teilnehmenden bezogen. Dies erfolgt im Plenum, in Kleingruppen oder in der Selbstreflexion.

### ZIELGRUPPE

Coachs, Berater\*innen, Führungskräfte und Personalverantwortliche. Personen, die gelassener bleiben möchten und weniger Stress, Ärger und Angst empfinden möchten.

### AUF EINEN BLICK

#### Zielgruppe:

Coachs, Berater\*innen, Führungskräfte und Personalverantwortliche. Personen, die gelassener bleiben möchten und weniger Stress, Ärger und Angst empfinden möchten.

**Termin:** 12. März 2022

**Teilnehmer:** maximal 14

#### Teilnahmegebühr:

**250,- € zzgl. MwSt.**

297,50 € inkl. MwSt.

### WEITERE INFOS

ICO Institut für Coaching &

Organisationsberatung

Telefon: 0821 - 5697 5670

E-Mail: [info@ico-online.de](mailto:info@ico-online.de)



## IHR TRAINER



### PROF. DR. ANDREAS BERGKNAPP

ist Institutsleiter des ICO, Professor für Personalmanagement und Organisationsentwicklung an der Hochschule Nordhausen, Privatdozent an der Universität Augsburg, Supervisor (DGSv), Senior Coach (DBVC), Coach und Gutachter (dvct). Andreas Bergknapp berät und coacht seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte in unterschiedlichsten Branchen. Als Leiter der Ausbildung zum »Systemischen Berater und Coach« hat er in den vergangenen 18 Jahren zahlreiche Coaches ausgebildet. Er ist Autor diverser Fachbücher und Aufsätze zu Themen der Personal- und Organisationsentwicklung.

## DAS SEMINAR



|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Umfang:</b>          | 1 Tag   |
| <b>Termine:</b>         | 12. März 2022   |
| <b>Zeiten:</b>          | 9:00–16:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>             | ONLINE   ZOOM   |
| <b>Teilnehmer:</b>      | maximal 14  |
| <b>Teilnahmegebühr:</b> | 250,- € zzgl. MwSt. / 297,50 € inkl. MwSt.<br>(inkl. Seminarunterlagen & Teilnahme-Bestätigung) |

PER E-MAIL AN  
INFO@ICO-ONLINE.DE  
ODER FAX AN  
+ 49 (0) 821 - 5697 5677

# Anmeldung

zum Impulstag »Mensch ärgere Dich weniger«

JA, ich melde mich an zum Impulstag »Mensch ärgere Dich weniger« am 12. März 2022 (ONLINE).

|         |          |
|---------|----------|
| Vorname | Nachname |
| Firma   |          |
| Straße  | PLZ/Ort  |
| Telefon | Fax      |
| Mobil   | E-Mail   |

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen des ICO verarbeitet werden.

Ort/Datum/Unterschrift:

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Der Rechnungsbetrag wird 2 Wochen vor der Veranstaltung fällig. Im Falle der Verhinderung eines Dozenten behält sich ICO vor einen vergleichbar qualifizierten Dozenten mit der Durchführung zu beauftragen. Stornoregelungen: Das ICO ist berechtigt, bis zu 2 Wochen vor der Veranstaltung zurückzutreten, wenn sich nicht genügend Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Zahlungen des Teilnehmers werden in diesem Fall in voller Höhe erstattet. Es bestehen keine darüber hinausgehenden Ansprüche des Teilnehmers. Der Teilnehmer ist berechtigt bis zu 2 Wochen vor Beginn des Seminars zurückzutreten. In diesem Fall wird eine Bearbeitungspauschale von € 50,- inkl. MwSt. einbehalten. Diese Regel gilt für den Fall, dass die angemeldete Person keine vom ICO akzeptierte Ersatzperson stellt und der Platz nicht durch einen Teilnehmer der Warteliste besetzt werden kann. Sonstiges: Der Veranstalter verpflichtet sich, alle Informationen, die er über die Teilnehmer erfährt, Dritten nicht zugänglich zu machen. Auch die Teilnehmer binden sich an eine strikte Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen.