



Resilienz: Stärke deine innere Power
Gesundheitsaktion bei BASF in der Schweiz
umgesetzt von «Gsünder Basel»
in Kooperation mit Synop-Sys OE



We create chemistry

Alltagsmodell (A-C)

Ereignis oder Situation (A)



Gefühl (C)

ABC-Modell der Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)

Ereignis oder Situation (A)



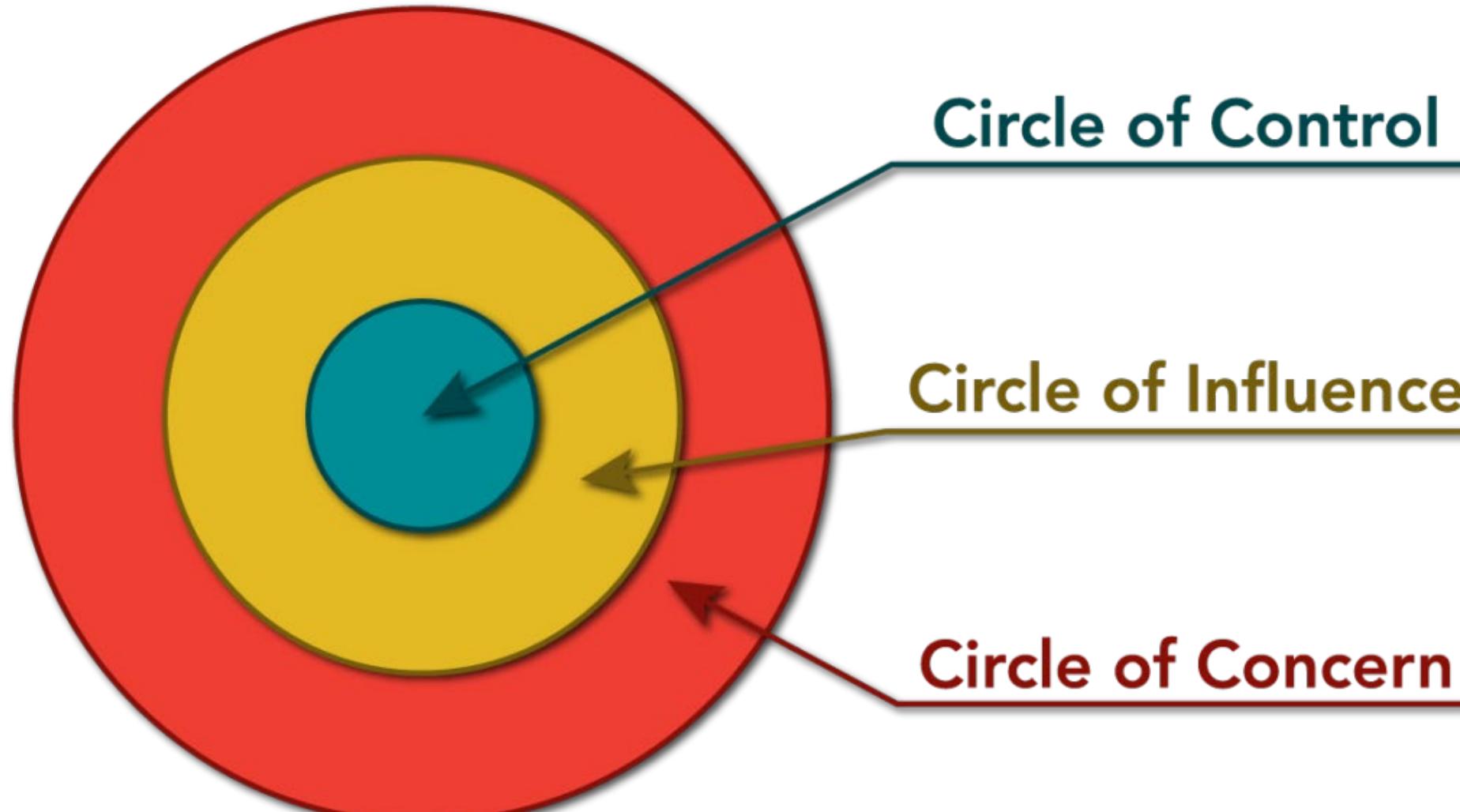
Gedanken, Meinung, Bewertung (B)
über das Ereignis oder die/der Situation



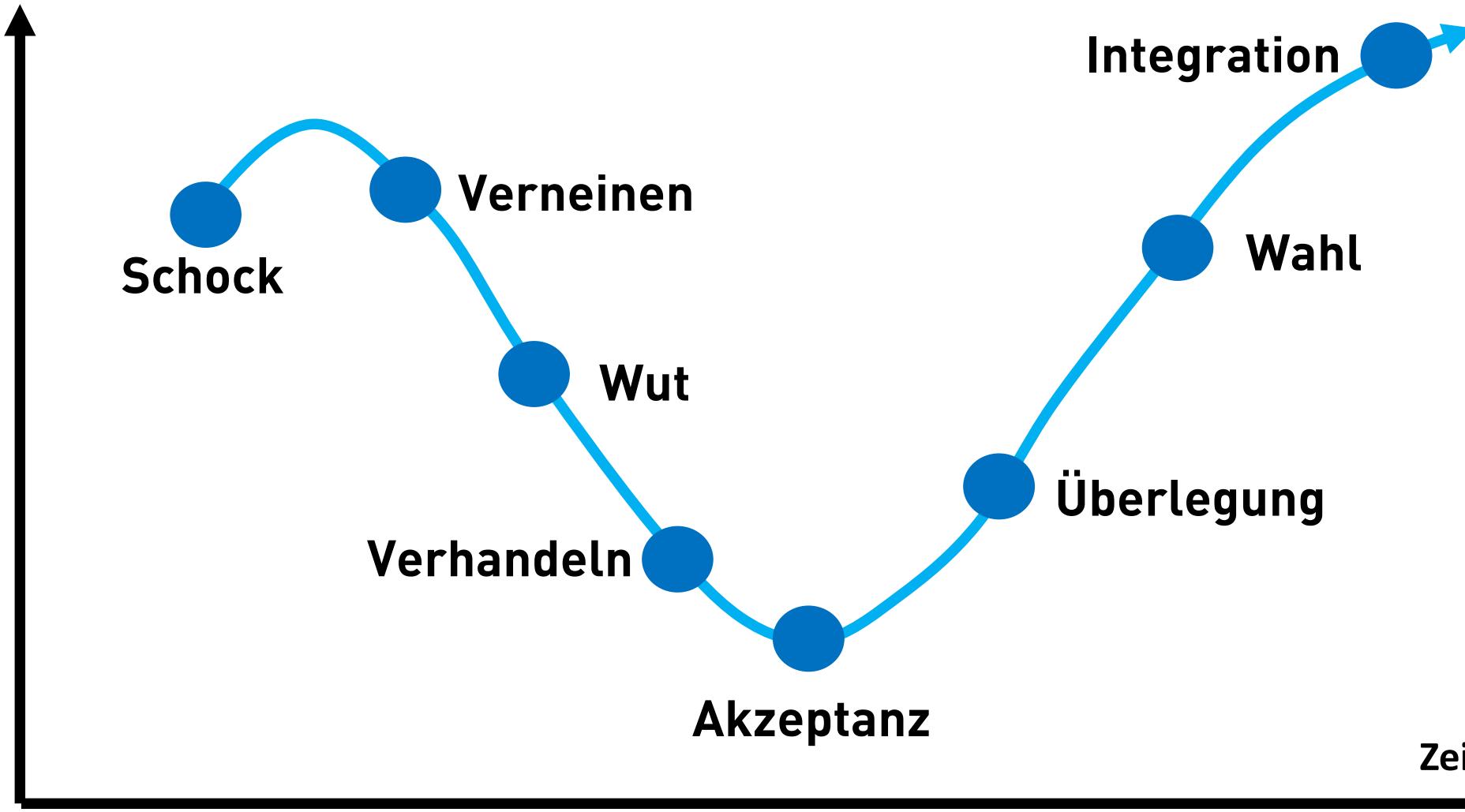
Gefühl (C)
analog dem Bewertungsmuster, das gewählt wurde

Was wir alles akzeptieren wollen, dürfen, können und müssen





Die Kübler-Ross-Kurve





We create chemistry