Zusammenspiel von Situationen mit Gefühlen, Gedanken & Verhalten

Situation (**S**) Beschreibung der Situation mit verschiedenen Faktoren	Organismus (**O**) Beschreibung stabiler Zustände der Person, die das Auftreten von Reaktionen beeinflussen	Reaktion (**R**) Beschreibung der Reaktion auf verschiedenen Ebenen	Konsequenzen (**C**) Beschreibung der der Reaktion folgenden Konsequenzen	Kontingenz (**K**) Beschreibung des Zusammenhangs zwischen Reaktionen und Konsequenzen
α (externe, sichtbare Bedingungen)	**β** (Erwartungen, Einstellungen)	**α** (externes, sichtbares Verhalten)	$C+_{kurz}$ $\cancel{C}+_{kurz}$ $C-_{kurz}$	
β (Gedanken, Interpretation)		**β** (Gedanken, Interpretation)	$\cancel{C}-_{kurz}$ $C+_{lang}$	
β (Gefühle)		**β** (Gefühle)	$\cancel{C}+_{lang}$ $C-_{lang}$	
γ (biologische, physiologische Bedingungen)	**γ** (biologische, physiologische Variablen)	**γ** (biologische, physiologische Variablen)	$\cancel{C}-_{lang}$	