



PRIVATKLINIK BAD GLEISWEILER

Verhaltensanalyse für mein Problemverhalten

1. Problemverhalten

Was war mein Problemverhalten (genaue Beschreibung, so dass eine Schauspieler:in das Verhalten nachspielen könnte)?

Was habe ich getan? Wo war ich? Wer war dabei?

2. Vorausgehende Bedingungen

Was ging dem Beginn des Problemverhaltens voraus?

Was habe ich getan, gefühlt, gedacht oder mir vorgestellt, bevor das Problemverhalten begann? Was für ein Körpergefühl hatte ich?

Wann begann das Problemverhalten?

Was von dem Vorhergehenden war meiner Meinung nach das Wichtigste?

3. Anfälligkeitsfaktoren

Welche Faktoren haben mich für das Problemverhalten anfällig gemacht?

Ich denke dabei z. B. an gestörtes Essverhalten, zu wenig Schlaf, Verletzungen, körperliche Erkrankungen, Gebrauch von Alkohol oder Drogen, Missbrauch von Medikamenten, stressreiche Erlebnisse in meiner Umgebung, intensive Gefühlszustände, belastende Verhaltensweisen meinerseits vor dem Problemverhalten.

4. Konsequenzen

Welche Konsequenzen hatte bzw. hat mein Problemverhalten? Ich denke dabei an meine Gefühle, Gedanken, Körpersymptome, an mein Verhalten.

Wie war dies direkt nach dem Problemverhalten und wie später?

Wie haben andere Menschen reagiert, direkt nach dem Problemverhalten und später?

Welche Folgen hatte bzw. hat mein Problemverhalten für mich selbst und auch Andere?

5. Lösungsanalyse

Ich gehe meine Verhaltensanalyse noch einmal durch und suche nach den Punkten, wo ich etwas hätte verändern können, so dass ich mein Problemverhalten hätte umgehen können.

Welche Fertigkeiten (Skills) oder welches Bewältigungsverhalten hätte ich anwenden können bzw. welche kann ich das nächste Mal in einer solchen oder ähnlichen Situation gebrauchen?

Wie kam es, dass ich dieses Mal keine Fertigkeiten eingesetzt habe?

6. Präventionsstrategien

Wie hätte ich die Anfälligkeit für das Problemverhalten verringern können?

Was könnte ich in Zukunft berücksichtigen, um meine Anfälligkeit zu vermindern?

7. Wiedergutmachung

Welche Möglichkeit der Wiedergutmachung habe ich?