

Verhaltensanalyse

Für selbstschädigendes Verhalten und Problemverhalten

1. Beschreibung des Verhaltens

Was genau taten Sie? Wo? Wer war außer Ihnen mit einbezogen?

2. Vorausgegangene Bedingungen

Welches Ereignis ging dem Verhalten voraus?

Was taten, dachten und fühlten Sie vor dem Verhalten?

Welche Körperempfindungen nahmen Sie wahr?

Was von dem Vorhergegangenen war für Sie das Wichtigste

3. Anfälligkeitsfaktoren

Gab es Faktoren, die Sie für Ihr Verhalten anfällig machten?

Unausgewogene Ernährung?

Gestörter Schlaf?

Stress, psychische Verletzungen, intensive Gefühle?

Körperliche Erkrankungen?

Gebrauch von Alkohol und Drogen?

Missbrauch von Medikamenten?

4. Konsequenzen

Was folgte alles als Konsequenz aus zu Ihrem Verhalten?

Hierzu gehören Ihre Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und Ihr Verhalten

Wie haben Andere auf Ihr Verhalten reagiert?

Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für Sie selbst und für andere Personen?

5. Lösungsanalyse und vorbeugende Maßnahmen

Gehen Sie noch einmal Ihre Verhaltensanalyse durch und suchen Sie Punkte, an denen Sie anders handeln hätten können, um das selbstschädigende oder problematische Verhalten zu verhindern. Welche Skills (Fertigkeiten) hätten Sie anwenden können?

Was hat das Nutzen der Skills verhindert?

Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeitsfaktoren verhindern können?

Welche Konsequenzen könnten Ihnen helfen, Ihr Verhalten zukünftig besser zu kontrollieren?

6. Reparieren

Was können Sie für sich tun, um eventuellen Schaden wieder zu reparieren?

Was können Sie für andere tun, falls sie mit betroffen waren? Handeln Sie der Situation angemessen, nicht übertrieben.