Verhaltensanalyse:

_____ 1. Problemverhalten _____

Beschreiben Sie bitte Ihr Problemverhalten im Detail.
Was genau taten Sie? Wo? Wer außer Ihnen war involviert?
Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten so genau, dass ein/e Schauspieler/in in einem Theaterstück oder Film es nachspielen könnte.

2. Vorausgehende Bedingungen

Welches Ereignis ging dem Beginn des Problemverhaltens voraus?
Was taten, dachten, fühlten oder stellten Sie sich vor, bevor das Problemverhalten begann?
Welche Körperempfindungen nahmen Sie wahr?
Wann begann das Problemverhalten?
Was von dem Vorhergegangenen war Ihrer Meinung nach das Wichtigste?

3. Anfälligkeitsfaktoren

Welche Faktoren machten Sie anfällig für das Problemverhalten?
Berücksichtigen Sie folgende Aspekte: Gestörtes Essen oder Schlafen, Verletzungen, körperliche Erkrankung, Gebrauch von Drogen oder Alkohol, Missbrauch von Medikamenten, stressreiche Ereignisse in Ihrer Umgebung, intensive Gefühle, eigenes vorausgehendes Verhalten, das Sie belastend fanden.

4. Konsequenzen

Identifizieren Sie alles, was als Konsequenz aus Ihrem Problemverhalten folgte. Dies beinhaltet Ihre eigenen Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und Ihr Verhalten. Wie war dies direkt nach dem Problemverhalten und wie später?
Wie haben andere Personen unmittelbar und mit Verzögerung reagiert?
Welche Wirkung hatte Ihr Verhalten auf Ihre Umgebung?
Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für Sie selbst und für andere Personen?

5. Lösungsanalyse

Gehen sie noch einmal Ihre Verhaltensanalyse durch. Identifizieren Sie Punkte, an denen Sie, falls Sie anders gehandelt hätten, das Problemverhalten hätten umgehen könnten.
Welche Fertigkeiten oder welches Bewältigungsverhalten hätten Sie anwenden können oder könnten Sie das nächste Mal gebrauchen?
Was hat dieses Mal den Gebrauch der Fertigkeiten verhindert?
Welche Art von Konsequenzen auf das Problemverhalten würde Ihnen helfen, das Verhalten künftig unter Kontrolle zu bringen?

6. Präventionsstrategien

Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeit für das Problemverhalten verringern können?
Was könnten Sie in Zukunft berücksichtigen, um Ihre Anfälligkeit zu verringern?

7. Wiedergutmachung

Welche Möglichkeiten der Wiedergutmachung haben Sie?