

Verhaltensanalyse

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Problemverhalten passiert selten „aus dem Nichts“. Meist führt eine Kette aus Situationen, Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen dorthin. Wenn du die Kette im Nachhinein in Ruhe aufschreibst, findest du die Stellen, an denen du beim nächsten Mal aussteigen kannst.

Wichtig: Es geht nicht um Schuld, sondern ums Verstehen. Mach die Analyse, wenn deine Spannung wieder niedrig ist, möglichst innerhalb von ein, zwei Tagen.

1 Mein Problemverhalten

Was genau habe ich getan? So konkret wie möglich: was, wann, wo, wie lange, wie stark.

2 Der Auslöser

Was ist direkt davor passiert? Was hat die Kette gestartet?

3 Was mich verletzlicher gemacht hat

Was war an diesem Tag oder in den Tagen davor anders? Kreuze an und ergänze.

☐ wenig geschlafen☐ nichts / unregelmäßig gegessen☐ krank / Schmerzen☐ Alkohol / Drogen☐ Streit / Konflikt☐ allein / einsam☐ viel Stress☐ Zyklus / Hormone☐ Erinnerungen / Trigger

4 Die Kette

Schreibe jedes Glied einzeln auf, vom Auslöser bis zum Verhalten (Tabelle auf Seite 2). Achte auf:

Verhaltensanalyse

Name: _____

Datum: _____

4 · Die Kette Glied für Glied

Nr.	Was ist passiert? (Gedanke, Gefühl, Körper, Handlung)	Spannung 0– 100	Ausstieg möglich?

5 Was danach kam

Kurzfristig (Minuten, Stunden):

Langfristig (Tage, für mich und andere):

6 Mein Ausstieg beim nächsten Mal

An welchem Glied steige ich aus, und mit welchem Skill?

7 Vorbeugen und Wiedergutmachen

Was kann ich vorher tun, damit es gar nicht so weit kommt? Muss ich etwas wiedergutmachen?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.