

Verhaltensanalyse für Problemverhalten

Ein Selbsthilfe-Arbeitsblatt von borderline-forum.eu – hilft dabei, ein belastendes oder problematisches Verhalten Schritt für Schritt zu verstehen.

Was ist eine Verhaltensanalyse?

Eine Verhaltensanalyse – in der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) auch Kettenanalyse genannt – ist ein strukturiertes Vorgehen, um ein belastendes Verhalten im Nachhinein in Ruhe zu untersuchen: Was ist vorher passiert? Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen waren beteiligt? Welche Faktoren haben mich verletzlicher gemacht? Und was hätte an welcher Stelle helfen können? Ziel ist nicht Selbstvorwurf, sondern Verständnis – als Grundlage dafür, in ähnlichen Situationen zukünftig andere Wege zu finden.

Wie benutze ich dieses Arbeitsblatt?

- Fülle es idealerweise erst aus, wenn du wieder ruhig bist – nicht mitten in der akuten Belastung.
- Es gibt kein „richtig oder falsch“. Schreib so ehrlich und genau, wie es dir gerade möglich ist.
- Du musst nicht alle Felder ausfüllen. Lass aus, was gerade nicht passt.
- Am besten gemeinsam mit Therapeut*in oder Bezugsperson besprechen – das Blatt kann diese Gespräche vorbereiten, aber nicht ersetzen.

Aufbau des Arbeitsblatts

- 1 Grunddaten & auslösendes Ereignis
- 2 Verletzlichkeitsfaktoren
- 3 Die Verhaltenskette (Gedanken – Gefühle – Körper – Impuls)
- 4 Problemverhalten & Konsequenzen
- 5 Alternativverhalten & hilfreiche Skills
- 6 Präventionsplan

Falls es gerade akut wird

Dieses Arbeitsblatt dient der Selbstreflexion in einer ruhigen Situation – nicht der Krisenbewältigung im akuten Zustand. Wenn du dich gerade in einer Krise befindest oder in Gefahr bist, dir selbst zu schaden:
TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 · bei akuter Gefahr Notruf 112.

01 Grunddaten & auslösendes Ereignis

Datum

Uhrzeit (ca.)

Ort

Um welches Problemverhalten geht es? (kurze, konkrete Beschreibung)

Auslösendes Ereignis

Was ist unmittelbar vor dem Verhalten passiert? Beschreibe die Situation so konkret wie möglich – wie eine Kamera, die einfach nur aufzeichnet, ohne zu bewerten (Wer war da? Was wurde gesagt oder getan?).

Wo genau begann die Kette?

Manchmal beginnt die eigentliche Kette schon früher – nicht erst beim direkten Auslöser, sondern bei einem Gedanken oder einer Situation davor. Gab es so einen früheren Punkt?

02 Verletzlichkeitsfaktoren

Faktoren, die dich in den Stunden oder Tagen davor emotional verletzlicher gemacht haben können. Mehrfachauswahl möglich.

- | | |
|--|---|
| ☐ Schlafmangel / schlechter Schlaf | ☐ Wenig oder unregelmäßig gegessen |
| ☐ Körperliche Erkrankung / Schmerzen | ☐ Alkohol- oder Substanzkonsum |
| ☐ Hormonelle Schwankungen / Zyklus | ☐ Anhaltender Stress (Arbeit, Uni, Alltag) |
| ☐ Konflikt mit einer wichtigen Person | ☐ Einsamkeit / sozialer Rückzug |
| ☐ Überforderung / zu viele Termine | ☐ Trigger durch Erinnerung / Jahrestag |
| ☐ Finanzielle Sorgen | ☐ Reizüberflutung (Lärm, Menschenmengen) |

Sonstige Verletzlichkeitsfaktoren

Frühwarnzeichen

Gab es körperliche oder gedankliche Anzeichen, die im Rückblick schon früh auf eine schwierige Phase hingedeutet haben (z. B. Anspannung, Grübeln, Rückzug)?

03 Die Verhaltenskette

Verfolge die Kette vom Auslöser bis zum Verhalten in einzelnen Gliedern. Jedes Glied ist ein möglicher Ansatzpunkt für spätere Veränderung.

Gedanken — Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen?

Gefühle — Welche Gefühle kamen auf – und wie stark waren sie (0–100)?

Körperempfindungen — Was hast du körperlich gespürt (Anspannung, Herzrasen, Enge ...)?

Handlungsimpuls — Welcher Drang / Impuls entstand daraus?

Verhalten — Was hast du daraufhin konkret getan?

04 Problemverhalten & Konsequenzen

Problemverhalten im Detail

Beschreibe das Verhalten so genau wie möglich – was, wie lange, wie oft, wie intensiv.

Konsequenzen

Kurzfristig – positiv

Was hat sich unmittelbar erleichtert / besser angefühlt?

Kurzfristig – negativ

Was war unmittelbar unangenehm oder problematisch?

Langfristig – positiv

Gibt es längerfristig etwas Positives (selten, aber möglich)?

Langfristig – negativ

Welche längerfristigen Folgen hatte oder hat das Verhalten?

05 Alternativverhalten & hilfreiche Skills

An jedem Glied der Kette gibt es einen möglichen Punkt, an dem etwas anderes hätte passieren können. Was hätte an welcher Stelle geholfen?

Bei den Verletzlichkeitsfaktoren – was hätte vorbeugend geholfen?

Beim auslösenden Ereignis – gab es eine andere Reaktionsmöglichkeit?

Bei den Gedanken – welcher Gedanke hätte hilfreicher sein können?

Beim Handlungsimpuls – welches alternative Verhalten wäre möglich gewesen?

Skills, die helfen könnten

- | | |
|--|---|
| ☐ TIPP (Temperatur, intensive Bewegung, Atmung) | ☐ ACCEPTS (Ablenkung) |
| ☐ Radikale Akzeptanz | ☐ Achtsamkeit / Grounding |
| ☐ Gegensätzliches Handeln | ☐ Pro-und-Contra-Liste |
| ☐ Notfallkoffer / Skill-Kette nutzen | ☐ Bezugsperson kontaktieren |
| ☐ Selbstberuhigung über die 5 Sinne | ☐ Kurz aus der Situation herausgehen |

06 Präventionsplan

Was kann ich tun, um Verletzlichkeit zukünftig zu reduzieren?

Woran erkenne ich frühzeitig, dass sich eine ähnliche Kette anbahnt?

Reparatur / Wiedergutmachung

Gibt es etwas, das wiedergutmacht, geklärt oder nachgeholt werden sollte (z. B. ein Gespräch, eine Entschuldigung, eine praktische Konsequenz)?

Abschlussreflexion

Was nehme ich aus dieser Verhaltensanalyse mit?

Eine einzelne Verhaltensanalyse verändert selten sofort etwas – ihr Wert zeigt sich oft erst, wenn man mehrere davon über die Zeit vergleicht und Muster erkennt. Sei geduldig mit dir.