

DBT-orientierte Verhaltensanalyse

borderline-forum.eu

Situation / Auslöser

Was ist passiert?

Wo warst du? Wer war beteiligt? Was hat die Situation ausgelöst?

Gedanken

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

Gefühle

Welche Gefühle waren vorhanden? Wie stark waren sie von 0–100 %?

Körperliche Reaktionen

Wie hat dein Körper reagiert?

Verhalten

Wie hast du reagiert?

Kurzfristige Folgen

Was hat das Verhalten kurzfristig verändert oder erleichtert?

Langfristige Folgen

Welche Auswirkungen hatte das Verhalten später?

Verletzlichkeitsfaktoren

Was hat dich vorher bereits belastet?

Auslösende Situation

Was war der konkrete Auslöser?

Kette der Ereignisse

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Alternative Skills & Möglichkeiten

Welche Skills hätten helfen können?

Was könntest du beim nächsten Mal anders machen?

Selbstfürsorge nach der Situation

Was hat dir geholfen, dich wieder zu stabilisieren?

Positive Erkenntnisse

Gab es etwas, das trotz allem gut war?

Wichtig:

Du musst nicht perfekt reagieren.

Eine Verhaltensanalyse soll helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen — nicht dich zu verurteilen.