**Verhaltensanalyse vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Beschreibung des Verhaltens*** Was genau taten Sie? Wo? Wer war außer Ihnen miteinbezogen?

  | **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? (z.B. 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 Ihrem Verhalten? Kurzfristig? Langfristig?
* 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 hätten handeln können, um das selbstschädigende oder problematische Verhalten zu verhindern.
* Welche Skills (Fertigkeiten) hätten Sie anwenden können?
* Was hat das Anwenden der Skills verhindert?
* Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeitsfaktoren verhindern können?
* Welche Massnahmen könnten Ihnen helfen, Ihr Verhalten zukünftig besser zu  kontrollieren?

**6. Wiedergutmachung**

* Was können Sie für sich tun, um eventuell entstandenen Schaden wieder gut zu machen?
* Was können Sie für andere tun, falls diese mit betroffen waren?