

# Verhaltensanalyse zu Problemverhalten

Name:..... Datum: .....

Spannung vor Beginn der Analyse:



## 1. Motivation

Möchte ich mein Problemverhalten verändern (bitte ankreuzen): ja  nein

Wie hoch ist meine Motivation:

.....%

## 2. Problemverhalten (Konkret: das wichtigste/schwerwiegendste PV identifizieren! Auf ein PV beschränken!)

Beschreiben Sie bitte Ihr Problemverhalten im Detail. Was genau taten Sie? Wo? Wer außer Ihnen war involviert? Was geschah mit Gegenständen, die Sie zur Tat verwendeten?

Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten so genau, dass ein Schauspieler in einem Theaterstück oder Film es nachspielen könnte.

.....

.....

.....

.....

.....

Was konnten Sie währenddessen an sich beobachten?

Verhalten: .....

Gedanken: .....

Gefühle: .....

Körperreaktionen: .....

## 3. Vorausgehende Bedingungen

Welches Ereignis ging dem Problemverhalten voraus? Schauen Sie sich auch die Tage vorher an. Was taten, dachten, fühlten oder stellten Sie sich vor, bevor das Problemverhalten begann? Welche Körperempfindung nahmen Sie wahr?

Wann begann das Problemverhalten?

Was von dem Vorhergegangenen war Ihrer Meinung nach das Wichtigste, welches „das Fass zum Überlaufen“ gebracht hat? (Bitte farbig markieren)

.....

.....

.....

.....

Was konnten Sie vorher an sich beobachten?

Verhalten: .....

Gedanken: .....

Gefühle: .....

Körperreaktionen: .....

**4. Anfälligkeitsfaktoren** (bitte ankreuzen)

Wenig geschlafen: ja  nein

Wenig gegessen: ja  nein

Viel Stress: ja  nein

Viel Langeweile: ja  nein

Körperliches Unwohlsein/ Krankheit: ja  nein

Verletzungen: ja  nein

Alkohol-/Drogenkonsum: ja  nein

Medikamentenmissbrauch: ja  nein

Intensive Gefühle: ja  nein

Sozialer Rückzug: ja  nein

Geldsorgen: ja  nein

Aktueller Konflikt: ja  nein

Unangenehme Gefühle: ja  nein

Sonstiges:  
.....  
.....  
.....

**5. Konsequenzen**

Was konnten Sie danach an sich beobachten?

Verhalten: .....

Gedanken: .....

Gefühle: .....

Körperreaktionen: .....

Habe ich mir oder anderen geschadet? ja  nein

Welche Wirkung hatte Ihr Verhalten später auf Sie selbst?

.....  
.....

Welche Wirkung hatte Ihr Verhalten auf Ihre Umgebung? Wie haben andere Personen unmittelbar und mit Verzögerung reagiert?

.....  
.....

Welche Folgen hatte Ihr Verhalten?

Für Sie selbst:

.....  
.....

Für andere:

.....  
.....

**6. Lösungsanalyse** (konkret: welches alternative Verhalten können Sie statt dem PV anwenden?)

Lesen Sie Ihre bisherigen Punkte noch einmal genau durch. Haben Sie etwas vergessen? Haben Sie die Verhaltensanalyse gewissenhaft ausgefüllt?

Hätten Sie Ihr Problemverhalten umgehen / vermeiden können? An welchem Punkt? (Bitte farbig markieren!) Was genau hätten Sie tun können / müssen?

.....  
.....  
.....  
.....

Kennen Sie Strategien/Fertigkeiten um das Problemverhalten zu umgehen?

ja

Welche?

.....  
.....

Haben Sie diese angewendet?

ja

nein

Was hat Sie daran gehindert?

.....  
.....

nein

Was können Sie das nächste Mal tun?

.....  
.....

Welche Unterstützung oder auch Konsequenzen brauchen Sie? Welche Art von Konsequenzen würde Ihnen helfen, das Verhalten zukünftig unter Kontrolle zu bringen?

.....  
.....

**7. Präventionsstrategien**

Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeit für das Problemverhalten verringern können (siehe Punkt 4)?

.....  
.....  
.....

Welche Strategien / Fertigkeiten werden Sie das nächste Mal anwenden?

.....  
.....  
.....

**8. Wiedergutmachung** (für jeden, der durch das PV Schaden genommen hat)

Welche Möglichkeiten der Wiedergutmachung oder Gutes zu tun haben Sie?

Sich selbst gegenüber?

.....  
.....

Den anderen gegenüber?

.....  
.....

Haben Sie Ihr Problemverhalten bereits in der Gruppe angesprochen?

- ja
- nein

Wann genau werden Sie Ihr Problemverhalten in der Gruppe ansprechen (zeitnah!)?

.....

**9. Belohnung**

Wie belohnen Sie sich das nächste Mal nach einer ähnlichen Situation, in der es Ihnen gelungen ist, das alternative Verhalten (Lösungsanalyse) anzuwenden?

.....  
.....  
.....

Spannung nach Beendigung der Analyse:

