

Anleitung zur Verhaltensanalyse – Neuer Weg

Die folgende Anleitung soll Ihnen helfen, Ihre neuen Verhaltensweisen schrittweise zu analysieren, um für sich Zusammenhänge zu erkennen und die neuen Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu festigen. Dabei sollen Ihnen die Fragen helfen, relevante Aspekte zu berücksichtigen. Versuchen Sie bitte die Verhaltensanalyse nach der vorgegebenen Struktur zu bearbeiten und die Punkte 1-6 jeweils in einem zusammenhängenden Text zu schreiben. Versuchen Sie bitte nicht mehr als 2 Din-A4 Blätter zu benutzen und beschränken Sie sich dabei auf die wesentlichen Punkte. Für weitere Erläuterungen werden Sie in der Nachbesprechung genügend Möglichkeiten haben.

1. Verhaltensweisen des neuen Wegs

- Sie dachten daran sich zu verletzen, sich umzubringen?
- Sie haben ein problematisches Verhalten unterbrochen oder gar nicht erst durchgeführt?
- Wie ist Ihnen das gelungen?
- Beschreiben Sie genau, was Sie taten, wo es geschah und wer noch daran beteiligt war.
- Beschreiben Sie Ihr Verhalten möglichst sachlich und genau, so dass man es in einem Theaterstück oder Film nachspielen könnte.

2. Vorausgehende Bedingungen

- Welches Ereignis ging dem Verhalten voraus?
- Was taten, dachten, fühlten oder stellten Sie sich vor, bevor Sie dem Drang, das Problemverhalten auszuführen nicht nachgaben?
- Welche Körperempfindungen nahmen Sie wahr?
- Was taten Sie, um sich in dieser Situation besser zu fühlen, Abstand zu bekommen und mit Abstand über das Problem nachdenken zu können?
- Was von dem Vorangegangenen war Ihrer Meinung nach das Wichtigste?

3. Konsequenzen

- Identifizieren Sie alles was als Konsequenz aus Ihrem Verhalten folgte. Dies beinhaltet Ihre eigenen Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und Ihr Verhalten.
- Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für Sie selbst?
- Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für andere?

4. Unterstützende Faktoren

- Berücksichtigen Sie folgende Aspekte: Essen, Schlaf, körperliche Empfindungen, intensive Gefühle, Gedanken, eigenes vorausgehendes Verhalten, Erfahrungen und unterstützende Erinnerungen

5. Zukunft

- Überlegen Sie, welche angewendeten Verhaltensweisen auch in späteren Situationen für Sie ganz wichtig sind, um erneut Erfolge bei der Konfliktbewältigung zu erreichen

6. Belohnung

- Finden Sie Möglichkeiten, um sich für Ihr erfolgreiches Verhalten etwas Gutes zu tun!!!