

VERHALTENSANALYSE

1/3

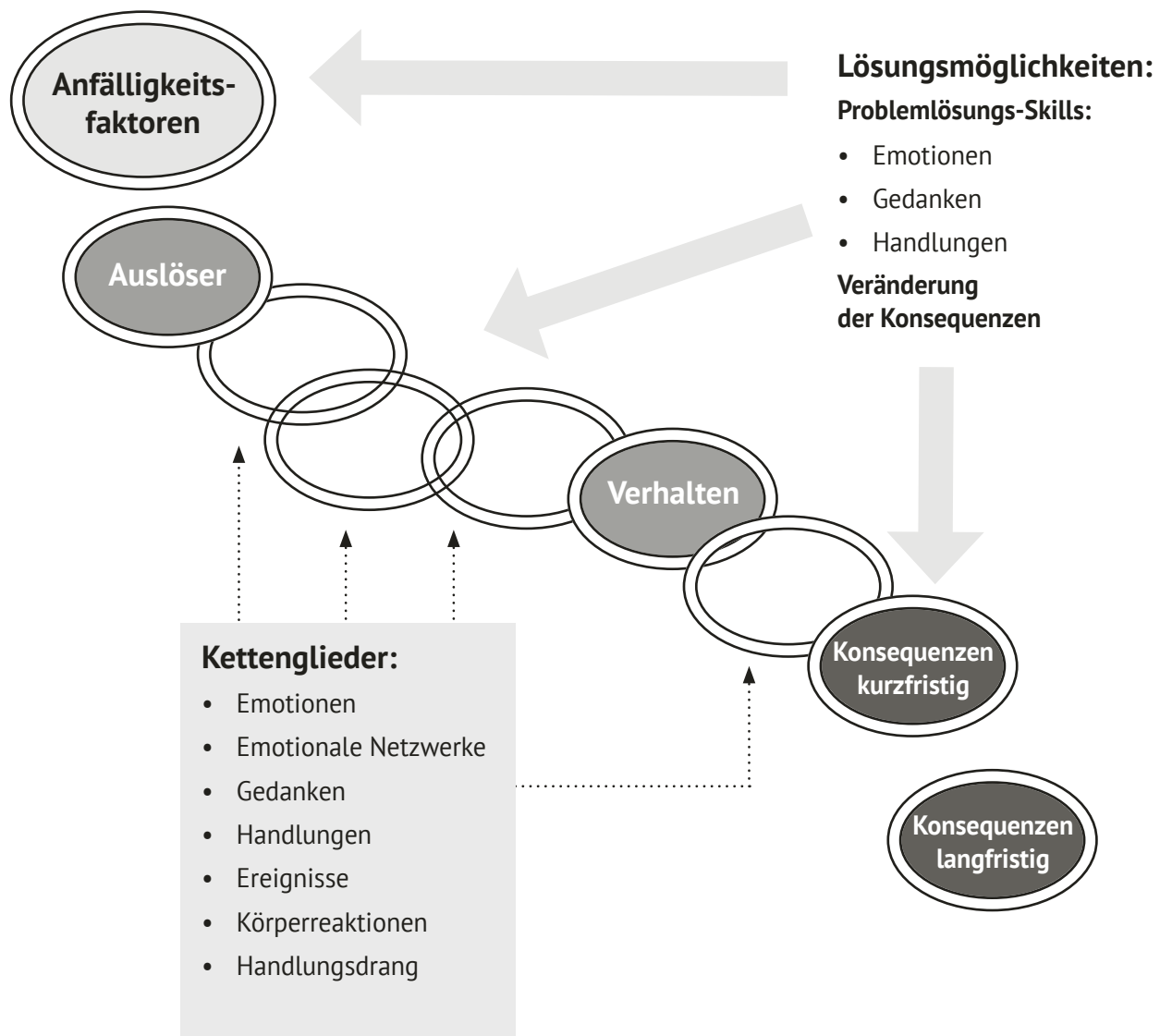
Sie können dieses Arbeitsblatt nutzen, um die Beweggründe für Ihr Verhalten genauer zu verstehen. Das kann Verhalten sein, das Sie auf den neuen Weg bringt, oder Problemverhalten, das eher zum alten Weg gehört. **Wichtig:** Unter „Verhalten“ verstehen wir nur Dinge, die man selbst tut, also keine anderen Angelegenheiten, auch wenn diese Freude bereiten oder belasten.

Jedes Verhalten, das Sie sich genauer ansehen möchten, ist eingebunden in eine Kette von Ereignissen. Kein Verhalten kommt aus heiterem Himmel.

Es gibt *auslösende Ereignisse*: Aktionen von anderen oder Dinge, die Sie sehen, lösen bestimmte Gefühle und Gedanken oder auch Körperwahrnehmungen aus.

Es ergeben sich *Konsequenzen*, also Ereignisse, die Ihrem Verhalten unmittelbar oder längerfristig folgen. Sogenannte *Anfälligkeitsfaktoren* sind Dinge, die Ihre Anfälligkeit für bestimmtes Verhalten stärken oder schwächen.

Und schließlich spielen noch viele *andere Kettenglieder eine Rolle*, die zwischen dem auslösenden Ereignis und Ihrem Verhalten stehen. Dazu zählen Ihre Gedanken, Gefühle, Handlungen, Körperwahrnehmungen, Ereignisse, die zwischendrin passieren.



Sie können diese Verhaltensanalyse als eine eigene Skizze zeichnen oder die nachfolgende Liste ausfüllen.

1. Verhalten

Beschreiben Sie Ihr Verhalten, das Sie untersuchen wollen, so genau wie möglich:
Was genau haben Sie getan? Wann und wo?

2. Auslösende Ereignisse

Beschreiben Sie die auslösenden Ereignisse so genau wie möglich. Was genau haben Sie wahrgenommen?

3. Konsequenzen

Was waren die Konsequenzen Ihres Verhaltens, also was folgte darauf unmittelbar und was etwas später?
Beschreiben Sie nicht nur Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen, sondern auch die Wirkung auf Ihre Umgebung.

Kurzfristige Konsequenzen	Langfristige Konsequenzen

4. Anfälligkeitsfaktoren

Welche Umstände machten Sie besonders anfällig für Ihr Verhalten? Z.B. Schlafstörungen, Diät, Alkohol, Drogen, wenig Sport, soziale Umstände usw. Falls es sich um neues, erwünschtes Verhalten handelt: Was machte Sie stark genug, das zu tun?

5. Emotionen/Gefühle

Welche Emotionen wurden bei Ihnen aktiviert?

6. Netzwerke

Welche Netzwerke wurden aktiviert?

7. Lösungsmöglichkeiten/Skills

Welche Lösungen oder Skills fallen Ihnen ein, um in Zukunft in ähnlichen Situationen stimmige Ziele zu erreichen?

Altes Verhalten	Lösungsmöglichkeiten

8. Auf dem neuen Weg

Falls es sich um Verhalten auf dem neuen Weg handelt (zielführendes Verhalten), was können Sie tun, damit Sie dies in Zukunft öfter umsetzen?

9. Wiedergutmachung

Wer wurde durch Ihr Verhalten geschädigt? Wie könnten Sie das wieder reparieren?
