

## Anleitung zur Verhaltensanalyse

Die folgende Anleitung soll Ihnen helfen, Ihr Problemverhalten schrittweise zu analysieren, um für sich Zusammenhänge zu erkennen und neue Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Dabei sollen Ihnen die Fragen helfen, relevante Aspekte zu berücksichtigen. Versuchen Sie bitte die Verhaltensanalyse nach der vorgegebenen Struktur zu bearbeiten und die Punkte 1-7 jeweils in einem zusammenhängenden Text zuschreiben. Beschränken Sie sich dabei auf die wesentlichen Punkte.

### 1. Problemverhalten

- Beschreiben Sie bitte Ihr Problemverhalten ganz genau.
- Was haben Sie getan, wo haben Sie es getan, wer war noch beteiligt?
- Was geschah mit den Gegenständen, die Sie verwendet haben?
- Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten möglichst sachlich und genau, so dass man es in einem Theaterstück oder Film nachspielen könnte.

### 2. Vorausgehende Bedingungen

- Welches Ereignis ging dem Beginn Ihres Problemverhaltens voraus?
- Gab es einen konkreten Auslöser für Ihr Problemverhalten?
- Was taten, dachten, fühlten Sie, was haben Sie sich vorgestellt, bevor es begann?
- Welche Körperempfindungen haben Sie wahrgenommen?
- Wann begann Ihr Problemverhalten?
- Was von dem Vorausgegangenen war Ihrer Meinung nach das Wichtigste?

### 3. Anfälligkeitsfaktoren

- Was meinen Sie, hat Sie besonders anfällig für Ihr Problemverhalten gemacht?
- Mögliche Anfälligkeitsfaktoren sind: Körperliche Erkrankungen, stressreiche Ereignisse in Ihrer Umgebung, wenig Schlaf, gestörtes Essverhalten, Verletzungen, Konsum von Alkohol oder Drogen, intensive Gefühle oder eigenes vorausgehendes Verhalten, dass sehr belastend war.

### 4. Konsequenzen

- Was waren die Konsequenzen, die aus Ihrem Problemverhalten folgten?
- Berücksichtigen Sie dabei Ihre Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und Ihr Verhalten.
- Wie war es direkt nach dem Problemverhalten und wie war es später?
- Welche Folgen hatte Ihr Verhalten auf andere?
- Wie haben andere Personen kurzfristig, aber auch langfristig reagiert?
- Welche Wirkung hatte Ihr Verhalten auf Ihre Umgebung?

### 5. Lösungsanalyse

- Gehen Sie noch mal die Verhaltensanalyse durch. Schauen Sie sich die Punkte genau an, bei denen Sie das Problemverhalten vielleicht hätten umgehen können.
- Welche Fertigkeiten (Skills) oder Bewältigungsmöglichkeiten hätten Sie anwenden können oder könnten Sie beim nächsten Mal einsetzen?
- Welche Arten von Konsequenzen würden Ihnen helfen, Ihr Problemverhalten künftig unter Kontrolle zu bringen?

### 6. Vorsorgestrategien / Prävention

- Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeit für Ihr Problemverhalten verringern können?
- Was können Sie in Zukunft berücksichtigen, um Ihre Anfälligkeit zu verringern?

### 7. Wiedergutmachung

- Welche Möglichkeiten der Wiedergutmachung sehen Sie, um die Folgen Ihres Verhaltens abzumindern?
- Bei Selbstschädigung: Wie können Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun, um der Selbstschädigung etwas Positives entgegen zu setzen?
- Bei Fremdschädigung: Was können Sie für andere tun, um die negativen Folgen Ihres Problemverhaltens zu begrenzen?