



VERHALTENSANALYSE

1. Problemverhalten (Beschreiben Sie bitte Ihr Problemverhalten im Detail. Was taten Sie? Wo? Wer außer Ihnen war beteiligt? Was geschah mit Gegenständen, die Sie zur Tat verwendeten? Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten genau, dass eine Schauspieler*in in einem Theaterstück oder Film es nachspielen könnte).

2. Vorausgehende Bedingungen (Welches Ereignis ging mit dem Beginn des Problemverhaltens voraus? Was taten, dachten, fühlten oder stellten Sie sich vor, bevor das Problemverhalten begann? Welche Körperempfindungen nahmen Sie wahr? Wann begann das Problemverhalten? Was von dem Vorhergegangenen war Ihrer Meinung nach das Wichtigste)?

3. Anfälligkeitsfaktoren (Welche Faktoren machten Sie anfällig für das Problemverhalten? Berücksichtigen Sie folgende Aspekte: Gestörtes/Essen oder Schlaf/Verletzungen/körperliche Erkrankungen/Gebrauch von Alkohol oder Drogen/Missbrauch von Medikamenten/stressreiche Ereignisse in Ihrer Umgebung/intensive Gefühle/eigenes vorausgehendes Verhalten, das Sie beängstigend fanden/Periode).

4. Konsequenzen (Identifizieren Sie alles, was als Konsequenz aus Ihrem Problemverhalten folgte. Dies beinhaltet Ihre eigenen Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und Ihr Verhalten. // Wie war dies direkt nach dem Problemverhalten und später? Wie haben andere Personen unmittelbar und mit Verzögerung reagiert? Welche Wirkung hatte Ihr Verhalten auf Ihre Umgebung? Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für Sie selbst und für andere Personen)?



5. Lösungsanalyse (Gehen Sie noch einmal Ihre Verhaltensanalyse durch. Identifizieren Sie Punkte, wo Sie, falls Sie anders gehandelt hätten, das Problemverhalten hätten umgehen können. / Welche Fertigkeiten oder welches Bewältigungsverhalten hatten Sie anwenden können oder könnten Sie nächstes Mal gebrauchen? Was hat dieses Mal den Gebrauch der Fertigkeiten verhindert? Welche Art von Konsequenzen auf das Problemverhalten würde Ihnen helfen, dass Verhalten zukünftig unter Kontrolle zu bringen?)

6. Präventionsstrategien (Wie hätten Sie Ihre Anfälligkeit für das Problemverhalten verringern können? Was könnten Sie in Zukunft berücksichtigen, um Ihre Anfälligkeit zu verringern?)

7. Wiedergutmachung (Welche Möglichkeiten der Wiedergutmachung haben Sie?)