

# Verhaltensanalyse

1. **Problemverhalten:**
  - 1.1 Was ist Ihr Problemverhalten?
  - 1.2 Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten einmal ganz genau. Was genau haben Sie getan?
  - 1.3 Wo haben Sie es getan?
  - 1.4 Waren außer Ihnen, noch andere daran beteiligt?
  - 1.5 Was geschah mit den Gegenständen, die Sie verwendeten?
  - 1.6 Beschreiben Sie Ihr Problemverhalten so genau, das eine Schauspielerin in einem Film es nachspielen könnte. Beschreiben Sie es so genau, das man es sich alles wie in einem Film vorstellen kann, so wie es wirklich war.
  
2. **Vorausgegangene Bedingungen**
  - 2.1 Was war vor dem Problemverhalten
  - 2.2 Bevor das Problemverhalten anfang:  
Was dachten Sie da?  
Was fühlten Sie da?  
Was stellten Sie sich vor?  
Welche Körperempfindungen nahmen Sie wahr?
  - 2.3 Wann begann das Problemverhalten?
  - 2.4 Was war Ihrer Meinung nach das Wichtigste, das zu dem Problemverhalten führte?
  
3. **Anfälligkeitsfaktoren**
  - 3.1 Was machte Sie anfällig für das Problemverhalten? Beispiele:
    - ❖ gestörtes Essen
    - ❖ gestörtes Schlafen
    - ❖ Verletzungen
    - ❖ körperliche Erkrankungen
    - ❖ Gebrauch von Alkohol, Drogen
    - ❖ Missbrauch von Medikamenten
    - ❖ Stress in Ihrer Umgebung
    - ❖ intensive Gefühle
    - ❖ eigenes Verhalten, das Sie belastete
  
4. **Konsequenzen**
  - Wohin führte Sie das Problemverhalten?
  - 4.1 Wie fühlten Sie sich nach dem Problemverhalten?
  - 4.2 Was haben Sie gedacht?
  - 4.3 Welche körperlichen Symptome waren zu spüren?
  - 4.4 Wie haben Sie sich danach verhalten?
  - 4.5 Wie haben andere Personen unmittelbar nach dem Problemverhalten reagiert?
  - 4.6 Wie haben andere Personen längere Zeit nach dem Problemverhalten reagiert?
  - 4.7 Welche Wirkung hatte Ihr Problemverhalten auf Ihre Umgebung?
  - 4.8 Welche Folgen hatte Ihr Verhalten für Sie selbst?
  - 4.9 Welche Folgen hat Ihr Verhalten für andere Personen?