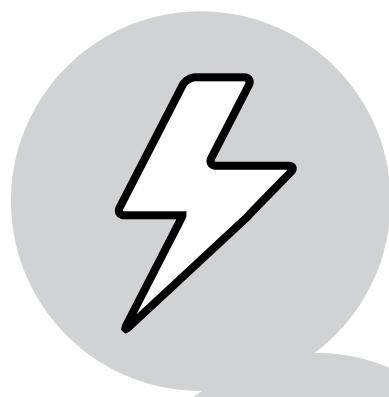
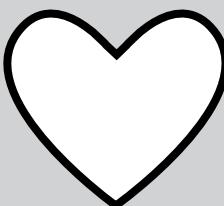


1. Verhaltensanalyse | Wahrnehmen



Situation (wann, was, wer & wo)

Gedanken



Gefühle

0 Intensität 100



Körperempfindung

0 Anspannung 100

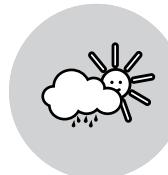
Aufgabe Wahrnehmen:

1. Beschreiben Sie rückblickend Ihr Reaktionsverhalten , die auslösende Situation und die Folgen Ihrer Reaktionen.

2. Notieren Sie auch Überlegungen zur Tagesform und ggf. zu situationsübergreifenden Denkmustern .

Name: _____ Datum: _____

Aktuelle Tagesform (O-Variable)

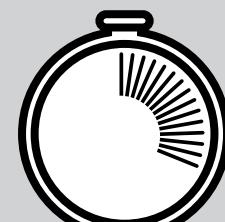


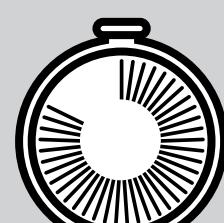
0 **Stimmung** 10

Glaubenssätze/Grundannahmen/
Denkmuster (O-Variable)



Kurzfristige Konsequenzen





Langfristige Folgen

1. Erläuterungen zur Verhaltensanalyse: **Wahrnehmen**

Bei der Verhaltensanalyse geht es zunächst um den Versuch, eigene typische Reaktionsmuster in konkret erlebten Situationen rückblickend wahrzunehmen und zu verstehen.



Situation

Welche Bedingungen könnten als Auslöser für Ihre Reaktionen in diesem Moment gesehen werden?

Was führte konkret zu einer Veränderung von Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen und beobachtbarem Verhalten? Es ist hilfreich, sich die Situation noch einmal ganz genau vorzustellen. Manchmal sind es sogar eigene gedankliche, emotionale oder körperbezogene Empfindungen, die einer Reaktion vorausgehen (interne Auslöser). Es ist wichtig, dabei auch Ort, Uhrzeit und beteiligte Personen zu berücksichtigen.



Gedanken

Welche Gedanken gingen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?

Gedanken sind beispielsweise innere Bilder oder Sätze, die eine Person still zu sich selbst sagt. Oftmals bewerten wir bestimmte Situationen oder Eindrücke (»Das ist ja super« oder »Ich halte das nicht aus«). Wichtige Gedanken können sich auf die eigene Person, auf andere Personen oder auf die Zukunft beziehen. Sie sind oft schwer zu erfassen. Manche Gedanken haben wir so intensiv eingeübt, dass sie nahezu automatisch ablaufen.



Gefühle

Welche Gefühle konnten Sie in dieser Situation wahrnehmen?

Häufig spielen mehrere Gefühle gleichzeitig eine Rolle. Manche Gefühle wirken dabei sehr stark und intensiv, manche sind wiederum nur sehr schwach zu bemerken. Manchmal muss man erst ein bisschen üben, um verschiedene Gefühle zu erkennen und gut beschreiben zu können. Es ist oft hilfreich, die Intensität eines Gefühls auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (extrem stark) anzugeben.



Körperempfindungen

Was haben Sie körperlich gespürt?

Hier geht es um die Beschreibung körperlicher Empfindungen, die einfach so passieren, ohne dass wir sie unmittelbar beeinflussen können. Dazu gehören unter anderem Schwitzen, Erröten, Bauchschmerzen, Zittern der Muskeln, warme oder kalte Empfindungen, Herzschlag, Herzrasen und Atemnot. Es ist auch sinnvoll, auf die Veränderung der körperlichen Anspannung zu achten. Dabei ist es hilfreich, die Intensität der Anspannung auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (extrem stark) anzugeben.



Beobachtbares Verhalten

Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten?

Was genau haben Sie getan?

Es geht vor allem um das Verhalten, welches andere Personen beobachten oder sogar per Kamera aufzeichnen könnten. Welche Informationen benötigt zum Beispiel eine schauspielende Person, damit sie das Verhalten exakt nachspielen könnte? Es geht auch um das Verhalten, das man nicht gezeigt hat, obwohl es angemessen oder zu erwarten gewesen wäre. Spezialfall: Es gibt auch eine Art gedankliches (selbst-beobachtbares) Verhalten, wie zum Beispiel in Gedanken bis zehn zu zählen. Oftmals haben wir unsere Verhaltensweisen so intensiv eingeübt, dass wir sie im Einzelnen nicht mehr bewusst beschreiben können.



Langfristige Folgen

Was sind langfristige Folgen Ihrer Reaktionen?

Was ergibt sich aus der Reaktion für die persönlichen Wünsche und Ziele? Es geht um jene Folgen, die sich aus dem beobachtbaren Verhalten langfristig ergeben (d.h. nach Minuten bis Wochen, Monaten oder sogar Jahren). Auch hier können (längerfristige) Veränderungen von eigenen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten beschrieben werden. Reaktionen anderer Personen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Zu den langfristigen Folgen zählen Antriebslosigkeit, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Gefühle des »Nicht-richtig-Seins« und Konflikte mit anderen Personen. Langfristige Folgen können negative Glaubenssätze bestätigen und schließlich zu einer Verstärkung eines negativen Selbstbildes führen.



Ich (O-Variable)

Was hat Sie für das Reaktionsverhalten anfällig gemacht hat?



Warum war es in dieser Situation kaum möglich, anders zu reagieren? Warum wäre zu einem anderen Zeitpunkt eventuell eine andere Reaktion möglich gewesen? Hierzu zählen sowohl situative Umstände wie Tagesform, Stress und Müdigkeit, aber auch überdauernde Eigenschaften wie persönliche Vorlieben, Erfahrungen, Sichtweisen, Einstellungen und Bewertungsmuster.



Kurzfristige Konsequenzen

Was sind kurzfristige Konsequenzen Ihrer Reaktionen?

Hierzu zählt das, was dem beobachtbaren Verhalten innerhalb kürzester Zeit folgte, im besten Fall innerhalb weniger Sekunden. Wenn die Anspannung nach einem Wutausbruch plötzlich sinkt, ist das zum Beispiel eine kurzfristige Konsequenz. Wichtig ist dabei, die unmittelbaren Veränderungen eigener Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und beobachtbarer Verhaltensweisen zu beschreiben. Beachten Sie auch die Reaktionen anderer Personen. Die kurzfristigen Konsequenzen unserer Reaktionen begründen oftmals, warum wir etwas bisher genau so und nicht anders getan haben, obwohl es uns langfristig nicht so richtig weiterhilft.

2. Verhaltensanalyse | Analysieren

Aufgabe

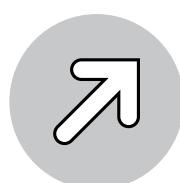
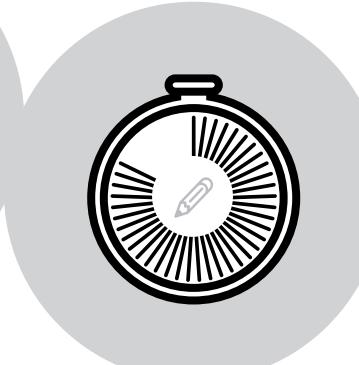
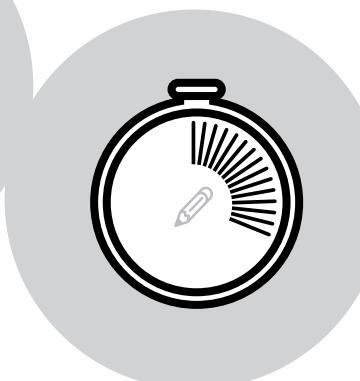
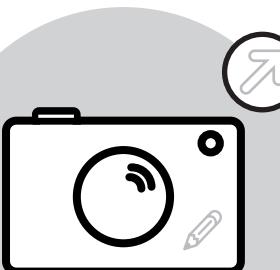
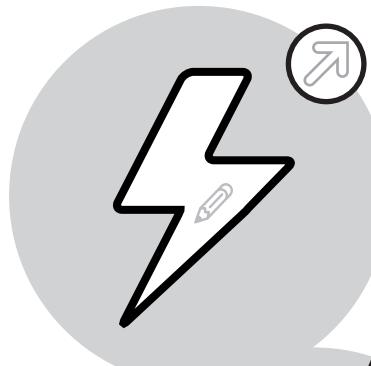
Name: _____ Datum: _____

1. Betrachten Sie Ihre Beschreibungen noch einmal. Kennzeichnen Sie jene Symbole  grün, wenn die geschilderten Reaktionen     , die Situation  oder die Folgen   hilfreich bzw. rot, wenn sie weniger hilfreich erscheinen.

2. Kreuzen  Sie einen Ausstiegspunkt an, an dem Sie Ihre Reaktionskette unterbrechen könnten. Notieren Sie zudem, was Sie konkret verändern würden.

3. Beschreiben Sie beim Punkt Prävention  , was Sie tun könnten, um zukünftige Situationen besser zu bewältigen.

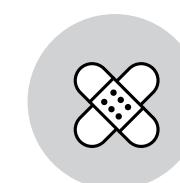
4. Beschreiben Sie beim Punkt Wiedergutmachung  , was Sie tun könnten, um aktuelle Situationen zu verbessern.



Aussteigen



Prävention



Wiedergutmachung

2. Erläuterungen zur Verhaltensanalyse: Analysieren

Sobald Sie Ihre Beobachtungen im Rahmen einer Verhaltensanalyse beschreiben können, ist es sinnvoll, in einem nächsten Schritt rückblickend die eigenen Reaktionen, die Folgen der Reaktionen, aber auch die auslösende Situation als hilfreich oder weniger hilfreich zu bewerten.

Die Verhaltensanalyse kann auch als Reaktionskette betrachtet werden, bei der sich ein denkbarer Ausstiegspunkt markieren lässt.

 Aussteigen
An welchem Punkt könnten Sie Ihre Reaktionskette unterbrechen?

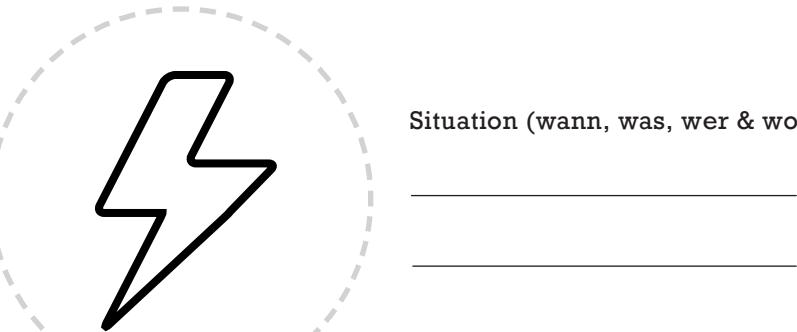
Problematische Reaktionsmuster lassen sich mit viel Anstrengung und Achtsamkeit unterbrechen und verändern. Häufig wollen wir dabei aber zuallererst ein bestimmtes Gefühl verändern oder körperliche Anspannung verringern. Echte Ausstiegspunkte gibt es allerdings eher auf der gedanklichen Ebene oder beim beobachtbaren Verhalten. Gelegentlich lässt sich sogar die auslösende Situation verändern oder zumindest besser wahrnehmen. Die Tagesform hat einen wichtigen Einfluss auf das Reaktionsverhalten und sollte daher auch beachtet werden.

 Prävention
Wie könnten Sie sich auf zukünftige Situationen vorbereiten?

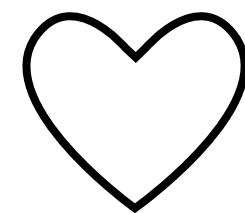
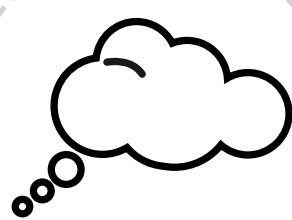
Welche Fertigkeiten möchten Sie erlernen bzw. anwenden, um in ähnlichen Situationen anders zu reagieren? Welche kurzfristigen Erfolge könnten Ihnen auf Ihrem Weg helfen? Welche Art von kurzfristigen Konsequenzen benötigen Sie also, um das beobachtbare Verhalten zukünftig zu beeinflussen? Welche Frühwarnzeichen würden dabei helfen, eine ähnliche Situation rechtzeitig zu erkennen?

 Wiedergutmachung
Was würde Ihnen dabei helfen, ein problematisches Verhalten im Nachhinein zu »entschärfen«?

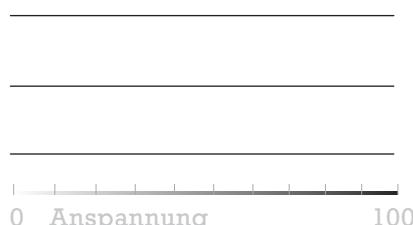
Wiedergutmachungen helfen beim Umlernen bestimmter Reaktionsweisen. Sie können sich an die eigene Person (dem eigenen Körper etwas Gutes tun/ sich eine Auszeit gönnen) oder an andere Personen richten (sich bei Konflikten entschuldigen).



Gedanken



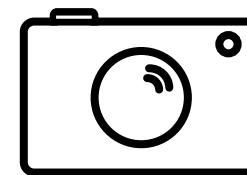
Körperempfindung



Aufgabe:

1. Entwerfen Sie eine **alternative** Reaktionskette. Fangen Sie dafür beim vorab festgelegten Ausstiegspunkt (Bogen 2 Analysieren) an. Beschreiben Sie konkret, was Sie verändern würden und wie sich diese Veränderung auf alle nachfolgenden Punkte auswirken könnte.

Beobachtbares Verhalten



Kurzfristige Konsequenzen

Name: _____

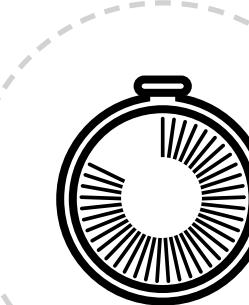
Datum: _____

Aktuelle Tagesform (O-Variable)



1 Stimmung 10

Grundannahmen/Denkmuster (O-Variable)



Langfristige Folgen

3. Erläuterungen zur Verhaltensanalyse: Planen

Nach dem Wahrnehmen und dem Analysieren der eigenen Reaktionsmuster kann es hilfreich sein, geplante Handlungsalternativen in einer ausgedachten Verhaltensanalyse vorab erst einmal zu „simulieren“.



Situation

Lässt sich der Auslöser für das Reaktionsverhalten verändern?

Hier geht es darum zu überlegen, ob typische Situationen, die ein bestimmtes Reaktionsverhalten auslösen, veränderbar sind. Beispielsweise lassen sich gelegentlich regelmäßig auftretende Stress- oder Überforderungssituationen vorab vermeiden oder besser planen. Bei komplexeren Vorhaben kann es beispielsweise sinnvoll sein, zunächst kleine erreichbare Ziele zu formulieren. Achten Sie auch auf veränderbare Eigenschaften der Situation, welche vom Wesentlichen ablenken.



Gedanken

Inwiefern lassen sich gedankliche Reaktionen verändern?

Veränderungen auf der Ebene der Gedanken benötigen viel Übung und Zeit. Häufig ist es schon zielführend, (nahezu) automatisch auftretende Gedanken überhaupt erst einmal zu erkennen. Einen hilfreichen Gedanken erkennt man daran, dass er auch langfristig zu einem besseren Gefühl führt. Zahlreiche gedankliche Muster haben wir in der Vergangenheit eingeübt. Es ist daher notwendig, gedankliche Reaktionen regelmäßig zu überprüfen und zu schauen, ob sie in der Gegenwart überhaupt noch Sinn ergeben. Zu einigen Gedanken lassen sich hilfreiche Alternativsätze ausformulieren. In Situationen hoher Anspannung hilft manchmal auch eine gedankliche Ablenkung.



Gefühle

Lassen sich Gefühle verändern?

Gefühle lassen sich selten unmittelbar verändern. Sie sind häufig die Folge bestimmter Wahrnehmungen und Gedanken. Sie sind wichtige Signalgeber und Wegweiser. Es ist hilfreich, sich in der eigenen Gefühlswelt gut auszukennen. Gelegentlich versteckt sich nämlich ein bestimmtes Gefühl hinter einem anderen Gefühl (beispielsweise verstecken sich Angst oder Trauer gern hinter Wut und Ärger), allein diese Wahrnehmung kann schon langfristig zu einer bedeutenden Veränderung führen.



Kurzfristige Konsequenzen

Welche Veränderungen ergeben sich bei den kurzfristigen Konsequenzen?

Oft passieren die kurzfristigen Konsequenzen einfach so. Bei kleinen Kindern sorgen Erwachsene für eine Belohnung, wenn ein erwünschtes Verhalten gezeigt wird, damit es das Verhalten wiederholt. Das passiert zumeist auch einfach so. Man könnte also versuchen, sich bei anstrengenden Aufgaben auch selbst ganz bewusst und unmittelbar zu belohnen und zu verstärken. Oder man bittet jemand anderes darum. Belohnungen sind wichtig, weil sie uns motivieren Anstrengungen zu überwinden. Und das macht uns wiederum längerfristig glücklich.



Langfristige Folgen

Lassen sich langfristige Folgen verändern?

Positive oder negative langfristige Folgen ergeben sich aus der Art, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. Langfristige positive Folgen können Zufriedenheit, Glücksempfinden, Selbstbewusstsein, Zuversicht, Motivation sowie eine erhöhte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sein. In einer Phase intensiven Übens sind wir uns dessen manchmal nicht unbedingt bewusst. Da zählen dann nur die kurzfristigen Konsequenzen. Es kann also extrem hilfreich sein, positive langfristige Folgen des eigenen Verhaltens im Blick zu behalten.

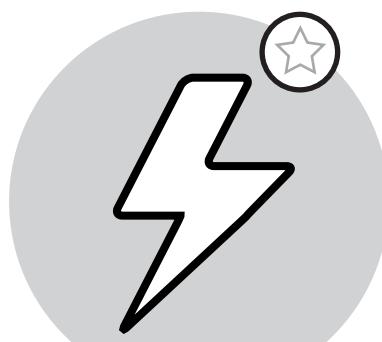


Ich (O-Variable)

Lassen sich die Tagesform oder Glaubenssätze sowie Denkmuster ändern?



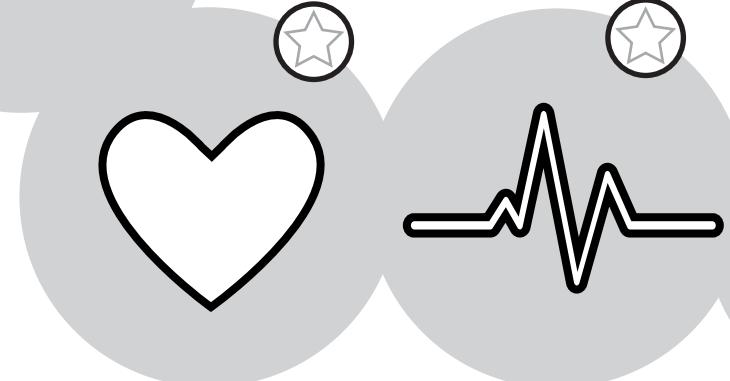
Glaubenssätze und Denkmuster als veränderbar wahrzunehmen gehört zu den schönsten Momenten, die man in einer Therapie erleben kann. Positive Veränderungen in den Grundannahmen und Denkmustern ergeben sich zumeist langfristig durch positive Erfahrungen, die man wiederholt macht. Hierfür ist es jedoch notwendig, sich erst einmal die Chance für neue Erfahrungen zu geben, beispielsweise wenn man es schafft, sich wiederholt erfolgreich einer bestimmten angstbesetzten Situation zu stellen. Man kann aber auch Sichtweisen, Bewertungen und Erwartungen, die andere Personen in derselben Situation haben, sammeln, für sich analysieren und ausprobieren. Veränderungen in der Tagesform lassen sich hingegen einfacher erreichen. Dabei ist es sinnvoll, auf wichtige Faktoren wie Schlaf, Ernährung, Bewegung, Entspannung und regelmäßige angenehme Aktivitäten (z. B. zusammen mit Freunden) zu achten.



Situation (wann, was, wer & wo)



Gedanken



Gefühle

A horizontal scale with a central tick mark. The scale is labeled 'Intensität' and ranges from 0 to 10. The tick marks are evenly spaced along the scale.





0 **Anspannung** 100

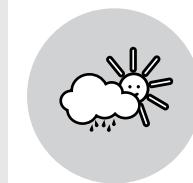


1. Dokumentieren Sie Ihren Veränderungsversuch und die Auswirkungen auf die folgenden Punkte der Reaktionskette.

2. Machen Sie auch Angaben zur Tagesform  und ggf. alternativen Denkmustern .

3. Kennzeichnen Sie Ihren Veränderungsversuch mit einem Stern , auch wenn es sich nur nach einem minimalen Erfolg anfühlt.

4. Markieren Sie auch Ihren Fortschritt auf der Zielerreichungsskala ★



Aktuelle Tagesform (O-Variablen)

0 **Stimmung** 10



Glaubenssätze/Grundannahmen/ Denkmuster (O-Variable)



10

Kurzfristige Konsequenzen

Langfristige Folgen

Erläuterungen zur Verhaltensanalyse: Trainieren

Nach dem Wahrnehmen, Bewerten alter Reaktionsmuster und der Planung einer Veränderung von Reaktionsweisen sollten in der Trainingsphase erste Veränderungsversuche unbedingt dokumentiert werden. Nur dann lassen sich auch kleine Fortschritte erkennen und Sie erhalten die notwendige Ausdauerpower und Motivation, um dranzubleiben. Wenig hilfreiche Veränderungsstrategien lassen sich zudem früher erkennen.



Situation

Waren Veränderungen auf der Ebene der auslösenden Bedingungen möglich?

Ließen sich typische (externe oder interne) Auslöser möglicherweise zu einem früheren Zeitpunkt wahrnehmen? Ließen sich vorab bekannte auslösende Bedingungen sogar vermeiden? Es ist hilfreich, dabei auch Veränderungen in Bezug auf Ort, Uhrzeit und beteiligte Personen zu berücksichtigen.



Gedanken

Welche Gedanken gingen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?

Was hat dabei geholfen, in dieser Situation alte Gedanken loszulassen und eine andere Perspektive einzunehmen? Inwiefern konnten Sie wenig hilfreiche, (nahezu) automatische Gedanken identifizieren? Wie sind Sie damit umgegangen?



Gefühle

Welche Gefühle konnten Sie in dieser Situation wahrnehmen?

Was hat sich für Sie auf der Gefühlsebene verändert? Welche weiteren Gefühle konnten Sie wahrnehmen? Inwiefern hat sich ein bestimmtes Gefühl verringert oder verstärkt? Es ist oft hilfreich, die Intensität eines Gefühls auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (extrem stark) anzugeben.



Körperempfindungen

Was haben Sie körperlich gespürt?

Konnten Sie Veränderungen in Ihren körperlichen Reaktionen wahrnehmen? Gab es Veränderungen in Bezug auf Körperempfindungen (Schwitzen, Erröten, Bauchschmerzen, Zittern der Muskeln, warme oder kalte Empfindungen, Herzschlag, Herzrasen und Atemnot)? Gab es eine Veränderung der körperlichen Anspannung? Versuchen Sie, die Intensität der Anspannung auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (extrem stark) anzugeben.



Beobachtbares Verhalten

Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten? Was genau haben Sie getan?

Konnten Sie eine neue Verhaltensweise ausprobieren? Inwiefern hat sich dieses neue Verhalten für Sie fremd und ungewohnt angefühlt? Oder ist es Ihnen gelungen, eine Alternative zu einer alten (gewohnten) Verhaltensweise zu finden?



Kurzfristige Konsequenzen

Was sind kurzfristige Konsequenzen Ihrer (alternativen) Reaktionen? Welche kurzfristigen Veränderungen haben sich hier für Sie ergeben?

Wichtig ist dabei, die unmittelbaren Veränderungen eigener Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und beobachtbarer Verhaltensweisen zu beschreiben. Beachten Sie auch die Reaktionen anderer Personen.



Langfristige Folgen

Was sind (neue) langfristige Folgen Ihrer Reaktionen? Was ergibt sich aus der (alternativen) Reaktion für die persönlichen Wünsche und Ziele?

Auch hier können (längerfristige) Veränderungen von eigenen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten beschrieben werden. Längerfristige Reaktionen anderer Personen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.



Ich (O-Variable)



Ließen sich möglicherweise sogar Veränderungen auf der Ebene der Glaubenssätze und Grundannahmen feststellen?

Positive Veränderungen auf der Ebene der Grundannahmen können sich sehr befreiend anfühlen. Oftmals führen sie zunächst aber zu einer gewissen Verunsicherung, da wir hierdurch völlig Neuland betreten und uns mit den neuen Perspektiven erst einmal zurechtfinden müssen.

Beobachtungsbogen – Gefühle, Gedanken, Verhalten

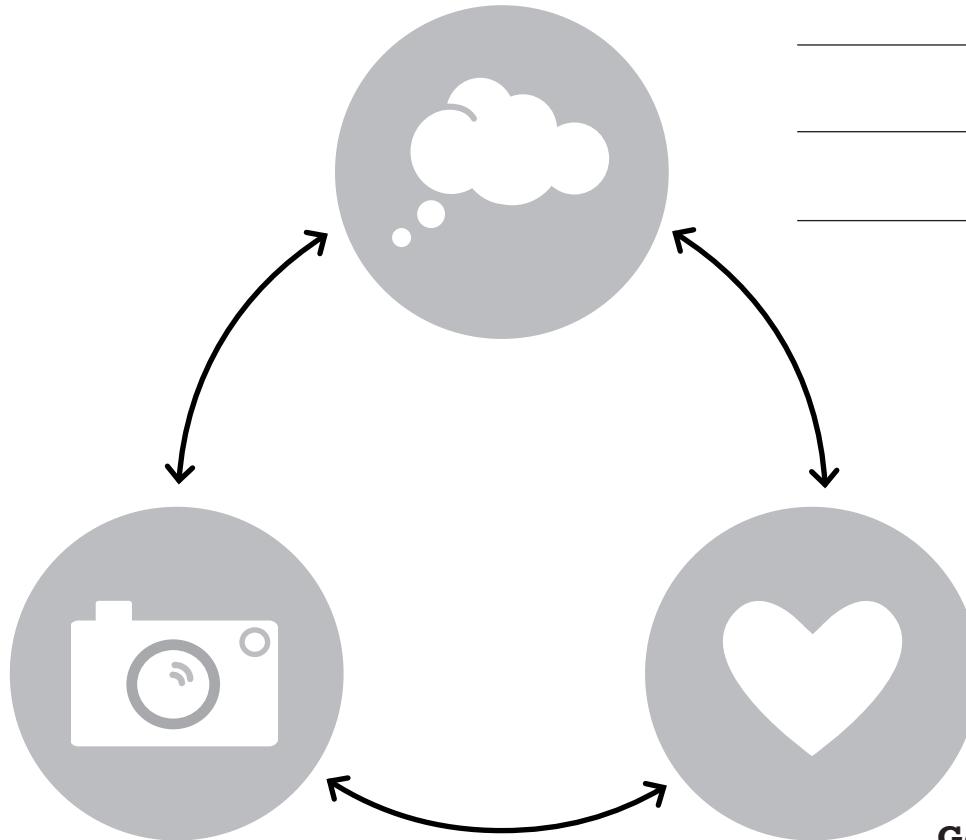
Datum: _____

Name: _____

Gedanke:

Beobachtbares Verhalten:

Gefühle:



0 100
Intensität

Verhaltensanalyse (nach SORKC)

Datum: _____

Name: _____

Situation (wann, was, wer & wo)



Gedanke:



Tagesform
(O-Variable):





Gefühl:



Körperliche Reaktion:



Beobachtbares Verhalten:



Glaubenssätze/Grundannahme/
Denkmuster (O-Variable):



Kurzfristige Konsequenzen:



Langfristige Folgen:



Verhaltensanalyse (nach SORKC)

Name: _____

© Schneeweiß • Schultz: Von Teufelskreisen und Glaubenssätzen. Beltz, 2021

 Situation (wann, was, wer & wo):			
 Gedanken:			
 Gefühle:			
 Körperlische Reaktion:			
 Beobachtbares Verhalten:			
 Kurzfristige Konsequenzen:			
 Langfristige Folgen:			
 Glaubenssätze/ Grundannahmen/ Denkmuster (O-Variable):			
 Tagesform (O-Variable):			

Verhaltensanalyse (Teufelskreis)

Name: _____

Datum: _____

Situation (wann, was, wer & wo)

Langfristige Folgen:

Tagesform (O-Variable):

Stimmung

Glaubenssätze/Grundannahmen/ Denkmuster (O-Variablen):

1

Gedanken:

Gefühle:

Körperliche Reaktion:

Notizzettel für Schilderungen der Patient_innen

Diese Zettel können ausgeschnitten
werden, um Schilderungen von
Patient_innen festzuhalten.

© Schneeweiß • Schultz: Von Teufelskreisen und Glaubenssätzen.
Beltz, 2021



Situation (wann, was, wer & wo):



Gedanken:



Gefühle:



Körperliche Reaktion:



Beobachtbares Verhalten:



Kurzfristige Konsequenzen:



Langfristige Folgen:



Glaubenssätze/Grundannahmen/Denkuster
(O-Variable):



Wahrnehmung:



Tagesform (O-Variable):

