



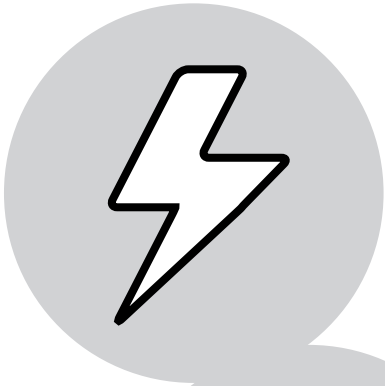
# 1. Verhaltensanalyse | Wahrnehmen

## Aufgabe Wahrnehmen:

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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 .



Situation (wann, was, wer & wo)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gedanken

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

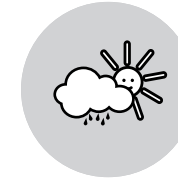
\_\_\_\_\_

Beobachtbares Verhalten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Aktuelle Tagesform (O-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0 Stimmung 10



Glaubenssätze/Grundannahmen/  
Denkmuster (O-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gefühle

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0 Intensität 100



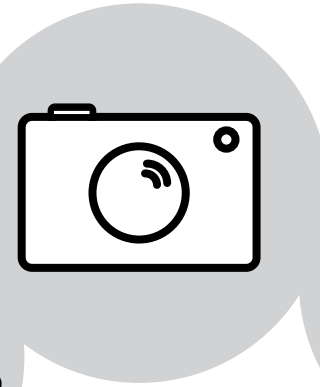
Körperempfindung

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0 Anspannung 100

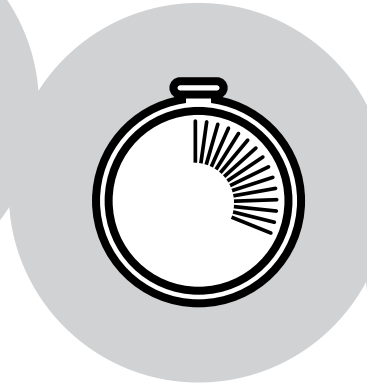


Kurzfristige Konsequenzen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



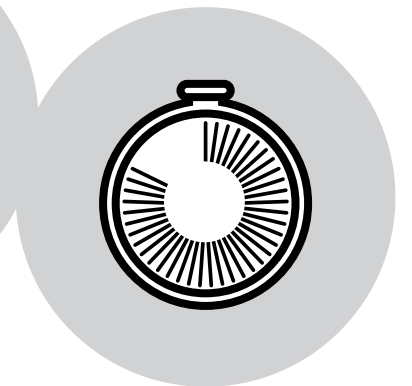
Langfristige Folgen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 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, Herzklopfen, 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.



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.



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.


## 2. Verhaltensanalyse | Analysieren


### Aufgabe

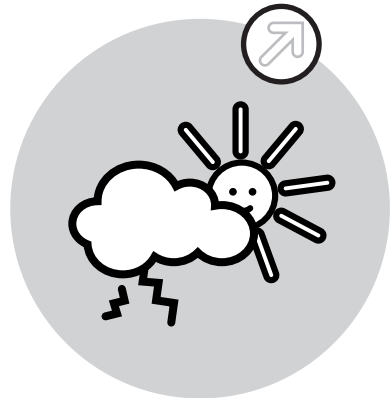
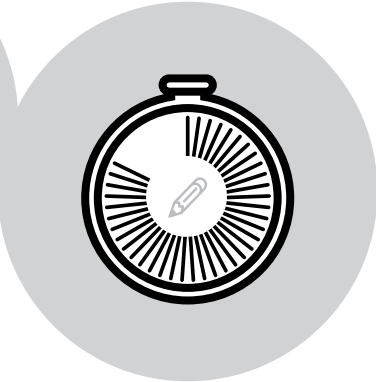
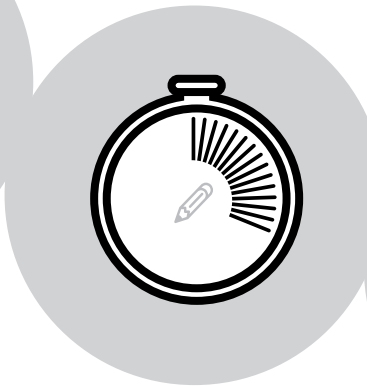
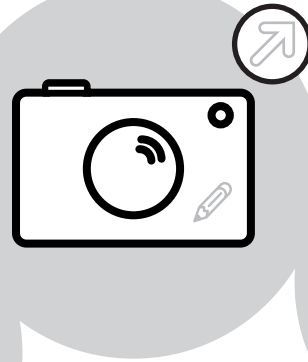
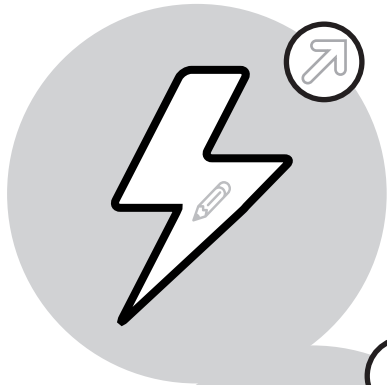
Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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

---

---

---

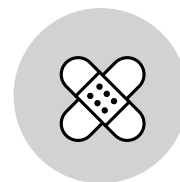


Prävention

---

---

---



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«?**

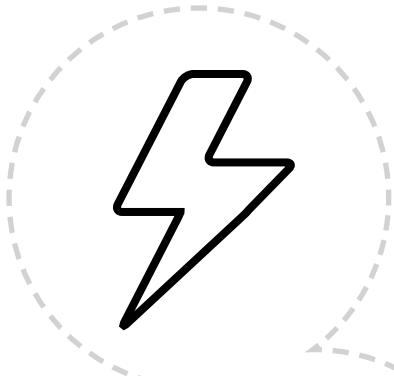
Wiedergutmachungen helfen beim Umlernen bestimmter Reaktionsweisen. Sie können sich an die eigene Person (dem eigenen Körper etwas Gutes tun/sich eine Auszeit gönnen) oder an andere Personen richten (sich bei Konflikten entschuldigen).

### 3. Verhaltensanalyse | Planen

#### 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.

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



Situation (wann, was, wer & wo)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Beobachtbares Verhalten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

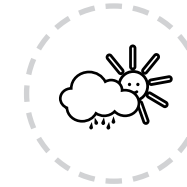


Gedanken

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Aktuelle Tagesform (O-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Stimmung 10



Grundannahmen/Denkmuster (O-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gefühle (welche & Intensität)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0 Intensität 100



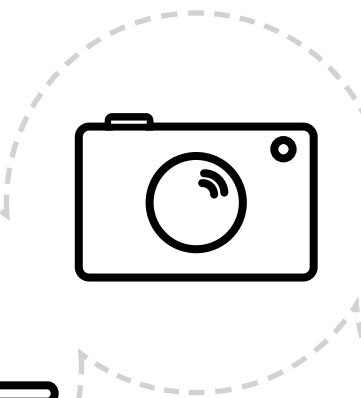
Körperempfindung

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0 Anspannung 100

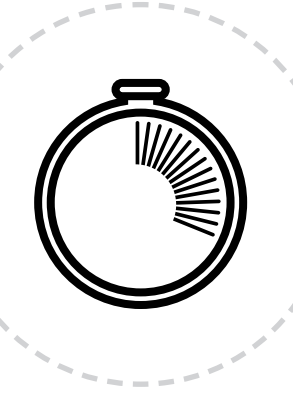


Kurzfristige Konsequenzen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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.



Körperempfindungen

**Inwiefern lassen sich körperliche Empfindungen verändern?**

Körperliche Reaktionen sind selten direkt beeinflussbar. Wie bei den Gefühlen lässt sich jedoch die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen einüben und verbessern. Sie sind ebenfalls wichtige Signalgeber und können beispielsweise innere Anspannung, Stress, Müdigkeit oder Hunger zurückmelden. Eine regelmäßig trainierte, bewusste körperliche Entspannung kann sich erstaunlich positiv auf Gedanken, Gefühle und das Verhalten auswirken. In einigen Fällen geben wir den körperlichen Signalen sehr viel Aufmerksamkeit, obwohl wir eigentlich eher an anderen Stellen trainieren oder verändern könnten.



Beobachtbares Verhalten

**Was könnten Sie an Ihrem beobachtbaren Verhalten ändern?**

So wie ein Schauspieler verschiedene Rollen einübt, könnte man hier ebenfalls versuchen etwas völlig Neues auszuprobieren. Das fühlt sich dann wahrscheinlich zunächst fremd und unbekannt an. Nach mehreren Wiederholungen fühlt sich das dann oft schon nicht mehr so fremd an. Zumeist haben wir uns über einen langen Zeitraum ein Verhalten antrainiert, welches uns kurzfristig irgendwie weiterhilft. Allerdings sollte man bei der Planung des Verhaltens unbedingt auch langfristige Folgen mit einbeziehen. Das ist aber oft schwer umzusetzen, vor allem wenn dabei sehr starke Anspannung oder intensive Gefühle im Weg stehen. Dann sollte man erst einmal etwas Hilfreiches unternehmen, um die Anspannung und Gefühlsintensität etwas zu reduzieren (Skills).



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, Glückseligkeit, 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.

# 4. Verhaltensanalyse | Trainieren

## Aufgabe:

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

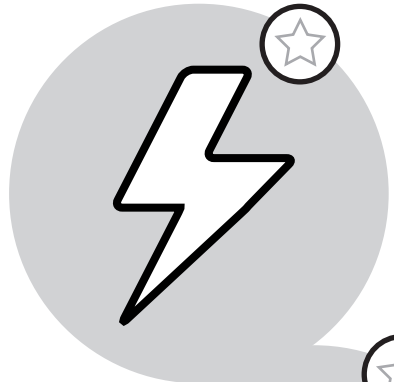


Glaubenssätze/Grundannahmen/Denkmuster (O-Variable)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Situation (wann, was, wer & wo)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gedanken

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Beobachtbares Verhalten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gefühle

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

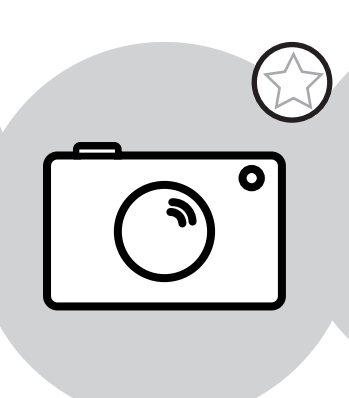


Körperempfindung

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Kurzfristige Konsequenzen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

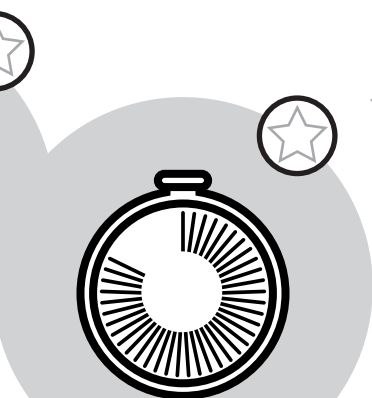


Langfristige Folgen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 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, Herzklopfen, 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 völliges Neuland betreten und uns mit den neuen Perspektiven erst einmal zurechtfinden müssen.



# Beobachtungsbogen – Gefühle, Gedanken, Verhalten

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

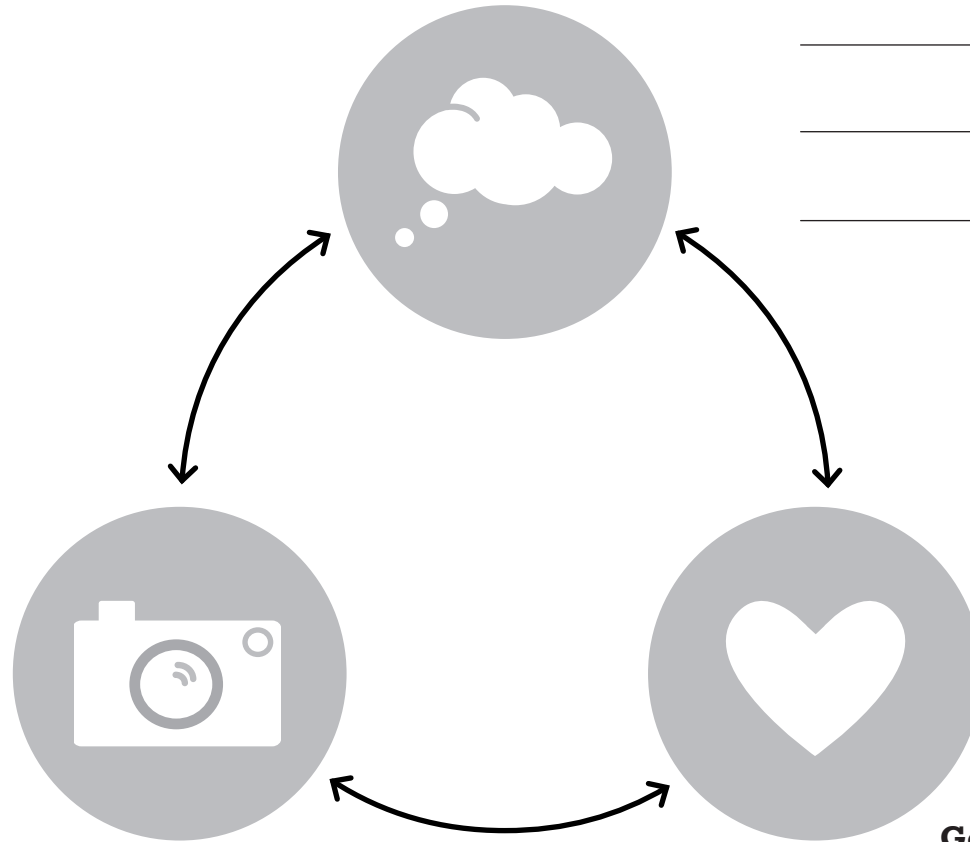
**Gedanke:**

---

---

---

---



**Beobachtbares Verhalten:**

---

---

---

---

**Gefühle:**

---

---

---

---

0 **Intensität** 100

# Verhaltensanalyse (nach SORKC)

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Gedanke:

---

---

---



Tagesform  
(O-Variable):

---

---

---

0 Stimmung 10



Glaubenssätze/Grundannahme/  
Denkmuster (O-Variable):

---

---

---



Gefühl:

---

---

---

0 Intensität 100



Situation (wann, was, wer & wo)

---

---

---



Kurzfristige Konsequenzen:

---

---

---



Langfristige Folgen:

---

---

---



Körperliche Reaktion:

---

---

---

0 Anspannung 100



Beobachtbares Verhalten:

---

---


---



# Verhaltensanalyse (nach SORKC)

Name: \_\_\_\_\_

© 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/ Denkmuster (O-Variable):			
 Tagesform (O-Variable):			

# Verhaltensanalyse (Teufelskreis)

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Situation (wann, was, wer & wo)

---

---

---

Langfristige Folgen:

---

---

---

Kurzfristige Konsequenzen:

---

---

---

Beobachtbares Verhalten:

---

---

---



Gedanken:

---

---

---

Gefühle:

---

---

---

0 Intensität 100

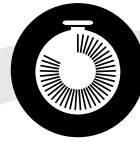
Körperliche Reaktion:

---

---

---

0 Anspannung 100



Tagesform (O-Variable):

---

---

---

0 Stimmung 10



Glaubenssätze/Grundannahmen/  
Denkmuster (O-Variable):

---

---

---



# 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



Gefühle:



Kurzfristige Konsequenzen:



Körperliche Reaktion:



Langfristige Folgen:



Situation (wann, was, wer & wo):



Beobachtbares Verhalten:



Glaubenssätze/Grundannahmen/Denkmuster (O-Variable):



Gedanken:



Wahrnehmung:



Tagesform (O-Variable):

