

## Verhaltensanalyse bei Selbstverletzung

1. Wie (mit welchem Gegenstand) haben Sie sich verletzt?
2. Woher hatten Sie die Mittel für die Selbstverletzung?
3. Wann genau fassten Sie den Entschluss, sich selbst zu verletzen?
4. Was ging diesem Entschluss unmittelbar voraus (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)?
5. Welche beeinträchtigenden Umstände trugen zu dem Entschluss bei (z. B. Schlafstörungen, Depression, Dissoziation, Stress o.ä.)? Wie ist das aktuelle Essverhalten? Tagesstruktur? Selbstdisziplin? Alkohol? Medikamenteneinnahme?
6. Beschreiben Sie die unmittelbare gefühlsmäßige Reaktion auf Ihren *Entschluss*, sich zu verletzen.
7. Wie viel Zeit verstrich zwischen Ihrem Entschluss und dem Versuch, den Entschluss umzusetzen? Haben Sie Strategien angewendet, um die Spannung zu reduzieren?
8. Gab es Zweifel? Was haben Sie unternommen, um sich von der Selbstverletzung abzuhalten?
9. Welche Konsequenzen hatte die Selbstverletzung (für Sie selbst, für Ihre Umwelt)?
10. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie unter ähnlichen Umständen erneut den Entschluss fassen, sich selbst zu verletzen? An welchem Punkt könnten Sie in einer ähnlichen Situation anders handeln?
11. Welche Vorsichtsmaßnahmen können Sie treffen?