

SORK-Schema

Verhaltensanalyse

Datum

Situation

Auslösendes Ereignis
(meines Verhaltens:
wer, was, wann, wo?)

Organismus

Gedanken (Interpretationen, Vermutungen, Bewertungen, Annahmen?)

Gefühle

Körperwahrnehmungen/ körperliche Veränderungen (was nehme ich wahr?)

Reaktion

„Problemverhalten“
(was habe ich wann, wie, wo getan?)

Konsequenz

Auswirkungen des Verhaltens auf mich? (Befinden, Gedanken, Gefühlen, Körper, Verhalten, usf.)

Kurzfristig
(negativ)

Kurzfristig
(positiv)

Langfristig
(negativ)

langfristig
(positiv)

Lösungsansätze

Alternative Bewertungen, Gedanken (Könnte die Situation auch anders bewertet/ gesehen werden? Könnte anders über sie gedacht/ geurteilt werden?)

Handlungsalternativen (Was könnte wie anders gehandhabt werden?)