Verhaltensanalyse

 Name: _____ Sitzung: _____ skills-king.ch

Wann war es? Datum, Uhrzeit, Ort: _____ **Anspannung jetzt** _____/100 **Meine Grenze:** _____

Über deiner Grenze? Dann zuerst ein Skill; das Blatt wartet. Am besten innerhalb von 24 Stunden, aber erst, wenn deine Anspannung unter deiner Grenze liegt.

1 Was du vorhattest

Was hättest du tun wollen oder dir vorgenommen – und hast es nicht getan?
Skill nicht genutzt, Übung nicht gemacht, Termin abgesagt, Nachricht nicht beantwortet, zu spät ins Bett.

2 Die Treppe

Stufe für Stufe von oben nach unten · bei Ja eine Stufe weiter

Nach dem ersten Nein darfst du aufhören: ein Plan reicht. Nicht gewollt ist kein Versagen, sondern Information.

1 Wusstest du, was dran war? j / n
Ja: weiter mit Stufe 2.
Nein: rechts den Plan schreiben, dann Stopp.

wenn nein **Was hat dich am Wissen gehindert? Mein Plan:**

2 Wolltest du es tun? j / n
Ja: weiter mit Stufe 3.
Nein: rechts den Plan schreiben, dann Stopp.

wenn nein **Was stand im Weg – Trotz, Mutlosigkeit, «bringt nichts»?**
Mein Plan (Pro und Contra, Radikale Akzeptanz, Gegensätzliches Handeln):

3 Ist dir der Gedanke daran gekommen? j / n
Ja: weiter mit Stufe 4.
Nein: rechts den Plan schreiben, dann Stopp.

wenn nein **Wie kommt er nächstes Mal in deinen Kopf – Alarm, Zettel, Erinnerung am Spiegel? Mein Plan:**

4 Was kam dazwischen, als du daran dachtest?
Aufgeschoben, keine Lust, zu hohe Anspannung, vergessen wie.

Mein Plan:
kleinster erster Schritt, Belohnung, jemand, der nachfragt.

Zusatz, nicht Teil der Originalmethode

5 Skill versucht, hat nicht gepasst? Bei welcher Anspannung – und welcher passt dort eher? (skills-king.ch/skills-liste)

Mein Plan:

Was nimmst du aus dieser Analyse mit? Ein Satz genügt. Nimm das Blatt in die nächste Sitzung oder Gruppe mit.

Anspannung danach _____ /100 · **Meine Belohnung,** wenn es nächstes Mal gelingt: _____

Besprochen mit: ◯ Therapeut:in ◯ Gruppe ◯ Vertrauensperson, am _____

Weit weg, taub, wie hinter Glas? Dann zuerst etwas Kaltes, fester Stand, fünf Dinge im Raum benennen – weiter geht es später.
Kein offizielles DBT-Material, ersetzt keine Therapie. Unter 18? Hol dir Unterstützung bei einer Person, der du vertraust, oder bei 147, Tag und Nacht.