Rückfallanalyse

 Name: _____ Sitzung: _____ skills-king.ch

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

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

Ein Rückfall ist kein Scheitern, sondern Information für den nächsten Schritt. Entzug von Alkohol oder Beruhigungsmitteln nur ärztlich begleitet; bei Vergiftungszeichen **144**.

1 Das Verhalten

Was genau hast du getan – wann, wo, wie lange? Wer war dabei?

z. B. Ich habe am Freitag nach der Arbeit bei Kolleginnen mitkonsumiert, obwohl ich mir vorgenommen hatte, nüchtern zu bleiben. Gilt auch für Kaufen, Spielen, Handy oder ein anderes Muster. Mengen gehören nicht auf dieses Blatt. So konkret, dass du die Szene vor dir siehst. Ein Verhalten pro Blatt. Lücken? Schreib «?» hin, Lücken sind normal.

Hat in dieser Kette ein Gedanke, nicht mehr leben zu wollen, eine Rolle gespielt? j / n

Wenn ja: Das gehört in ein Gespräch, nicht allein auf dieses Blatt. Bring es in deine nächste Sitzung. Reden kannst du jederzeit: 143 (Tag und Nacht), 147 (bis 25). Bei akuter Gefahr: 144.

2 Auslöser und kleine Entscheidungen davor

Was ist aussen passiert, kurz bevor es losging? Was war an diesem Tag anders als an einem Tag, an dem nichts passiert ist?

Die Kette beginnt oft Tage vorher: Weg, Geld, Kontakt, Vorrat. Wann hast du dich – auch nur halb – entschieden?

3 Was dich empfindlicher gemacht hat

Was hat dich an diesem Tag empfindlicher gemacht?

- ☐ wenig geschlafen
- ☐ Alkohol, Drogen oder Medikamente
- ☐ Geld dabei, Vorrat, Orte oder Personen von früher
- ☐ etwas Belastendes in den Tagen davor
- ☐ wenig oder unregelmässig gegessen
- ☐ Stress oder Zeitdruck
- ☐ Gedanke «ich habe es im Griff»
- ☐ krank oder Schmerzen
- ☐ einsam oder zurückgezogen
- ☐ starke Gefühle schon vorher
- ☐ anderes: _____

4 Die Kette

ein Glied pro Zeile, von oben nach unten

Was kam nach dem Auslöser als Erstes – und dann? Und dann?

Pro Zeile ein Glied, lieber zehn kleine als drei grosse. Weisst du eines nicht mehr, schreib «?». Rechts kannst du deine Anspannung als Punkt setzen; verbunden ergeben die Punkte den Verlauf.

G Gedanke · **F** Gefühl · **K** Körper · **I** Impuls, auch Verlangen · **H** Handlung · **E** Ereignis von aussen · ○ Ausstieg: hier war die Kette noch dünn genug.

Nr	Typ einkreisen	Was geschah?	Anspannung 0–100 (0 · 25 · 50 · 75 · 100)	Ausstieg ○ / Skill hier
1	G F K I H E			○
2	G F K I H E			○
3	G F K I H E			○
4	G F K I H E			○
5	G F K I H E			○
6	G F K I H E			○
7	G F K I H E			○
8	G F K I H E			○

Kreise die Glieder ein, an denen die Kette noch dünn genug war, um auszusteigen. Beim Rückfall ist das oft eine kleine Entscheidung, auch bei tiefer Anspannung.

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.

Rückfallanalyse

 Name: _____ Sitzung: _____

5 Die Folgen

	Gleich danach	Später
Für mich	**Was hat es dir im Moment gebracht?** Ehrlich bleiben: Das Verhalten hatte eine Funktion.	**Was hat es dich später gekostet?** Scham, Schmerzen, Geld, Schlaf, Vertrauen in dich.
Für andere	**Wie haben andere sofort reagiert?** Zuwendung, Rückzug, Ärger, Sorge – alles zählt.	**Was hat es für andere verändert?** Beziehung, Vertrauen, Angst, Aufwand.

6 Genauer hingeschaut

Tür-Öffner **Welcher Gedanke hat dir die Tür geöffnet?**

Oft ist es ein Satz, den du dir kurz davor sagst. Kreuz an, was passt.

- ◯ kleingeredet («heute zählt nicht»)
- ◯ Kontrolle angenommen («ich merke schon, wenn es zu viel wird»)
- ◯ nicht ausgehalten («anders komme ich da nicht durch»)
- ◯ anderer: _____

Was sollte es für dich tun, hat es das getan, wie lange?

7 Die Lösung

An welchem Glied steigst du nächstes Mal aus, und welcher Skill passt an genau dieser Stelle?

Skills, die hier oft passen: STOP · Pro und Contra · Verlangen beobachten, ohne zu handeln · Brücken abbrennen · Cope ahead · Hilfe holen · **Deine Liste:** skills-king.ch/skills-liste

Schreib, was du tust, nicht, was du hättest sollen.

Kanntest du den Skill? Hast du ihn versucht? Was hat dich gehindert?

Zu hohe Anspannung, nicht daran gedacht, keine Lust, wusste nicht wie – Informationen, keine Fehler.

gekannt j / n · versucht j / n · gehindert hat: _____

8 Vorbeugen

Wie senkst du die Anfälligkeit, bevor so ein Tag wieder kommt?

Schlaf, Essen, Pausen, Konflikte früher klären – ein Punkt reicht.

Woran merkst du früh, dass sich eine ähnliche Kette anbahnt, und was tust du dann?

Wenn ich _____ erlebe und _____ bemerke,

dann _____ .

9 Zurück zum Vorsatz

Was ist schon erledigt?

- ◯ jemanden informiert
- ◯ Vorrat weg
- ◯ Termin abgemacht
- ◯ Notfallplan zur Hand

Was tust du in den ersten 24 Stunden, und bis wann?

10 Wiedergutmachung

Was hast du bei dir selbst beschädigt, und welche Reparatur passt genau dazu?

Reparatur statt Selbstvorwurf.

Was hast du bei anderen beschädigt, wie machst du genau das wieder gut – bis wann?

Das Kaputte in Ordnung bringen, nicht etwas Nettes nebenbei.

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.