Verhaltensanalyse

Kurz · Blatt 1 von 1 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 Welches Verhalten schaust du dir an – wann, wo, wie lange?

z. B. Ich habe am Sonntagabend die Verabredung eine Stunde vorher abgesagt und danach nicht mehr geantwortet. Lücken? Schreib «?» hin, Lücken sind normal.

2 Was war kurz davor los, aussen und in dir? Was hat dich an diesem Tag empfindlicher gemacht?

- ☐ wenig geschlafen
- ☐ wenig oder unregelmässig gegessen
- ☐ krank oder Schmerzen
- ☐ Alkohol, Drogen oder Medikamente
- ☐ Stress oder Zeitdruck
- ☐ laufender Konflikt

3 Was hat es dir im Moment gebracht?

z. B. «Ruhe für einen Moment», «es war vorbei», «ich hatte das letzte Wort». Ehrlich bleiben: Das Verhalten hatte eine Funktion.

4 Was hat es dich und andere gekostet, gleich danach und später?

Bei dir: Scham, Schmerzen, Geld, Schlaf, Vertrauen in dich. Bei anderen: Beziehung, Vertrauen, Angst, Aufwand.

5 Was hat dir ermöglicht, aufzuhören – und wo war die Kette noch dünn genug zum Aussteigen? Welcher Skill passt dort?

Skills, die hier oft passen: STOP · TIPP · Pro und Contra · Gegensätzliches Handeln · Cope ahead · **Deine Liste:** skills-king.ch/skills-liste

6 Was machst du nächstes Mal anders, und was machst du jetzt wieder gut?

Schreib, was du tust, nicht, was du hättest sollen. Wiedergutmachen heisst: das Kaputte in Ordnung bringen, nicht etwas Nettes nebenbei.

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.