Verhaltensanalyse

Kettenanalyse · Ausführlich · Blatt 1 von 2 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 Das Verhalten

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

z. B. Ich habe am Sonntagabend die Verabredung eine Stunde vorher abgesagt und danach nicht mehr geantwortet. So konkret, dass du die Szene vor dir siehst. Ein Verhalten pro Blatt. Lücken? Schreib «?» hin, Lücken sind normal.

2 Der Auslöser

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

Kein Auslöser in Sicht? Dann liegt er oft Stunden früher oder ist klein: eine Nachricht ohne Antwort, ein Blick, ein Geräusch. Nimm den letzten Moment, in dem es dir noch gut ging.

3 Was dich empfindlicher gemacht hat

Was hat dich an diesem Tag empfindlicher gemacht?

- ☐ wenig geschlafen
- ☐ Alkohol, Drogen oder Medikamente
- ☐ einsam oder zurückgezogen
- ☐ zu viel auf einmal, Reizüberflutung
- ☐ wenig oder unregelmässig gegessen
- ☐ Stress oder Zeitdruck
- ☐ starke Gefühle schon vorher
- ☐ anderes: _____
- ☐ krank oder Schmerzen
- ☐ laufender Konflikt
- ☐ etwas Belastendes in den Tagen davor

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 · **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			○
9	G F K I H E			○
10	G F K I H E			○

Kreise die Glieder ein, an denen die Kette noch dünn genug war, um auszusteigen. Oft liegt eines kurz bevor die Anspannung deine Grenze erreicht.

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.

Verhaltensanalyse

 Name: _____ Sitzung: _____

5 Die Folgen

	Gleich danach	Später
Für mich	**Was hat es dir im Moment gebracht? Welches Problem hat es kurz gelöst?** z. B. «Ruhe für einen Moment», «es war vorbei», «ich hatte das letzte Wort». Ehrlich bleiben: Das Verhalten hatte eine Funktion.	**Was hat es dich später gekostet – Stunden oder Tage danach?** 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 Die Lösung

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

Skills, die hier oft passen: STOP · TIPP · Pro und Contra · Gegensätzliches Handeln · Cope ahead · **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: _____

7 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 _____ .

8 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.