

# Verhaltensanalyse

Datum:

1. Welche Verhaltensweise möchte ich mir genauer ansehen?  
(Beispiel: Meine Selbstverletzung gestern Nachmittag)

---

2. Was war die auslösende Situation? Wie war die Ausgangssituation, die für mich direkt vor dem problematischen Verhalten so schwierig war?  
(äußere Situation, Gefühle, Gedanken, Stimmung, körperliche Verfassung)

---

3. Durch welches eigene Verhalten habe ich die Situation mit herbeigeführt? Was habe ich selbst getan, dass es überhaupt zu der Situation kam?

# Verhaltensanalyse

4. Was waren die Folgen meines Verhaltens? Welche kurzfristigen positiven und mittel- und langfristigen negativen Konsequenzen hatte dieses Verhalten für mich?

kurzfristige Konsequenzen mittel- und langfristige Konsequenzen

--

---

5. Was hat es ermöglicht, das problematische Verhalten zu beenden?

--

---

6. An welcher Stelle hätte ich etwas anders machen können?

--