

Verhaltensanalyse

Name: _____ Datum: _____

Beschreibe das problematische Verhalten :

Schildere das **Problemverhalten**:

Was hast du **gedacht** ?

Was hast du **gefühlt** ?

Was hast du **getan** ?

Was hast du körperlich **wahrgenommen** ?

Beschreibe deinen körperlichen Zustand:

Hast du in den letzten 24 Stunden vorher **Medikamente** eingenommen ? Wenn ja, welche ?

Falls du rauchst, wie viele **Zigaretten** rauchst du am Tag ?

Wieviel **Kaffee** und **Schwarzen Tee** hast du in den letzten 24 Stunden vor dem Ereignis getrunken ?

Verhaltensanalyse

Name: _____ Datum: _____

Wieviele Stunden hast du in der letzten Nacht vor dem Ereignis **geschlafen** ?

Wieviele Stunden hast du durchschnittlich während der letzten 4 Nächte **geschlafen** ?

Hast du **körperliche Beschwerden** (Magenschmerzen , Kopfschmerzen, o.ä.) ?

Wie hast du dich die letzten Tage **ernährt** ?

Beschreibe die vorausgegangene Situation :

In welcher **Situation** trat das Verhalten auf ?

Zu welchem **Zeitpunkt** ist das Verhalten aufgetreten ?

Wo warst du ?

Warst du alleine oder mit jemandem zusammen ?

Welche **Ereignisse** gingen dem Verhalten voraus ?

Welche **Gedanken** gingen dem Verhalten voraus ?

Verhaltensanalyse

Name: _____ Datum: _____

Welche **Gefühle** gingen dem Verhalten voraus ?

Welche **körperlichen Signale** gingen dem Verhalten voraus ?

Beschreibe die Konsequenzen :

Welche Folgen beobachtest du bei dir ?

Welche **Reaktionen** beobachtest du in deinem Umfeld ?

Was sind eher **langfristige** Folgen ?

Was sind eher **kurzfristige** Folgen ?

Welche **negativen** Folgen hat das Verhalten ?

Welche **positiven** Folgen hat das Verhalten ?