

1. Problemverhalten

Bitte beschreiben Sie kurz die Situation, in der das problematische Verhalten aufgetreten ist, so wie eine Kamera es sehen würde. Was passiert? Wer ist beteiligt? Beschreiben Sie danach Ihre Reaktion: Welche Gedanken/Bewertungen der Situation gehen Ihnen durch den Kopf? Welche Emotionen kommen auf? Was tun Sie, wie verhalten Sie sich? Welche körperlichen Reaktionen gibt es?

Situation: _____

Gedanken: _____

Emotion: _____

Verhalten: _____

Körperreaktion: _____

2. Vorausgehende Bedingungen

Können Sie von sich aus einen Auslöser angeben? Was waren Ihre Stimmungen, Gefühle oder Gedanken vor dem Ereignis? Ab wann war Ihnen klar, dass es zum Problemverhalten kommen würde? Gab es bestimmte Signale wie z. B. bestimmte Körperempfindungen, Gefühlszustände oder Gedanken, die aus Ihrer Sicht zu dem Problemverhalten führten?

3. körperliche und psychische Anfälligkeitsfaktoren

Könnte Sie in den Stunden oder Tagen vorher etwas anfälliger für das Problemverhalten gemacht haben? Z. B. wenig Schlaf, mehr Alkohol/Nikotin/andere Drogen als üblich, länger andauernde Belastungen auf der Arbeit, in der Familie, in Ihrer Beziehung?