

S Stimulus/auslösende Situation (von außen – Kamerablick)

Einladung für eine am Abend geplante Party

O Organismus/Personenvariable (= in die Situation „mitgebracht“)

schüchternes Temperament, in der Schule gemobbt worden

R Reaktion/Problemverhalten

- **physiologisch** (automatische/körperliche Reaktionen)

Puls geht hoch, schwitzige Hände

- **emotional** (Basis- und soziale Emotionen)

Angst

- **kognitiv** (Gedanken/Bewertungen/Überzeugungen/Vorstellungen; automatisch und willentlich/absichtlich)

„Ich mache mich auf der Party total lächerlich und die anderen werden mich auslachen.“

- **motorisch/verhaltensbezogen** (beobachtbares Verhalten inkl. Sprechen)

SMS schreiben, um die Party abzusagen

K (Kontingenz – z. B. intermittierend, kontinuierlich – intermittierende Verstärkung macht R besonders lösungsresistent!)

kontinuierlich

C Konsequenzen

- **kurzfristige** (nur diese sind für motorisches Verhalten lerntheoretisch steuernd!)

(X) Erleichterung, nicht zur Party gehen zu müssen

- **langfristige Folgen** (verursachen den Leidensdruck, fixieren ggf. durch Teufelskreise)

Verstärkung der Befürchtung/Angst, weil sie nicht geprüft/hinterfragt/bewältigt wird; sie wird indirekt bestätigt

weniger Pflege der Freundschaften