

4. Konsequenzen

Was für Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken hatten Sie direkt nach dem Problemverhalten (kurzfristige Konsequenzen)? Welche langfristigen Folgen hat das Problemverhalten für Sie oder andere beteiligte Personen (langfristig)?

kurzfristig: _____

langfristig: _____

5. Lösungsanalyse

Welche Fertigkeiten hätten Sie gebraucht, um noch die letzte „Ausfahrt“ vor dem Problemverhalten zu nehmen? Wie könnten Sie es das nächste Mal schaffen, solche Fertigkeiten anzuwenden? Könnten Sie sich eine Konsequenz auf das Problemverhalten vorstellen, die dazu führen würde, dass Sie Verhalten zukünftig unterlassen könnten?

6. Präventionsstrategien

Lesen Sie bitte unter 3. nach. Wo könnten Sie durch gesündere Lebensgewohnheiten Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Genussmittelkonsum [Kaffee, Tee, Alkohol, Nikotin Handy-, Fernseh- und Internetkonsum) Ihre Anfälligkeit verringern?

7. Wiedergutmachung

Wie könnten Sie sich (oder ggf. anderen) als Ausgleich und Entschuldigung etwas Gutes tun?