

**Verhaltensanalyse von:**

**Vorausgehende Bedingungen:** Was passierte kurz bevor das zu untersuchende Verhalten auftrat? Wo waren Sie, wer war noch da? Wie viel Uhr war es? Was ging in Ihnen vor? Beschreiben Sie die Szene wie ein Bühnenbild aus der Beobachterperspektive heraus.

**Bewältigungsverhalten:** Was haben Sie gedacht, körperlich empfunden, emotional gefühlt, und was schließlich getan in der oben genannten Situation?

*Ich denke...*

*Ich empfinde...*

*Ich fühle...*

*Ich tue...*

**Konsequenzen meines Verhaltens:** Wie hat sich Ihr Verhalten auf Sie und Ihre Umgebung ausgewirkt?

|             | Positiv | Negativ |
|-------------|---------|---------|
| Kurzfristig |         |         |
| Langfristig |         |         |