



Verhaltensanalyse

Manchmal kann es hilfreich sein, eine Situation genauer zu analysieren, um zu verstehen, warum wir reagieren wie wir es tun. Dadurch gewinnen wir wertvolle Einblicke in unsere eigenen Gedanken und Werte, und gewinnen Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Veränderung. Bitte suchen Sie sich zuerst eine Problemsituation heraus, um die es in dieser Analyse gehen soll. Richtig gut ist es, wenn Sie diese Übung direkt nach einer belastenden Situation durchführen.

Die Analyse führen Sie mit Hilfe des ABC Schemas durch (auf der nächsten Seite ist eine Vorlage zum Ausfüllen). Zu allererst tragen Sie die schwierige Situation unter "A" (wie "Auslösende Situation") ein. Danach tragen sie die unangenehmen Konsequenzen unter "C" ein (C wie im Englischen "Consequences"). Zuerst Ihre Gefühle, die aus der Situation entstanden sind, dann Ihre körperlichen Veränderungen, und schließlich wie Sie sich verhalten haben. Falls Ihnen zu einem Schritt (erstmal) nichts einfällt, können Sie diesen überspringen.

Schließlich sehen Sie sich unter "B" Ihre Bewertungen an. Dies ist manchmal nicht ganz leicht. Fragen Sie sich, was Sie in der Situation gedacht haben. Was ist Ihnen durch den Kopf geschossen? Was denken Sie heute über die Ausgangssituation? Manchmal sind diese Gedanken sehr schnell, beinahe automatisch. Dann braucht es vielleicht mehrere Versuche und Analysen, bis Sie drauf kommen. Das ist okay so, lassen Sie sich nicht entmutigen.

Der Gedanke hinter einer Verhaltensanalyse ist es, dass auf unsere Bewertungen ganz natürlich bestimmte Gefühle folgen, und die auch verändern, was in unseren Körper passiert und wie wir reagieren. Ein Beispiel: Ein Hund läuft auf Sie zu (A), Sie denken: "Oh weh, der ist gefährlich, der beißt mich sicher gleich" (B), und bekommen Angst (Gefühl), deshalb ihre Hände schwitzen, Sie zittern, und Ihnen ganz schwindelig wird (Körper). Sie rennen eilig weg (Verhalten).

Indem wir unsere Bewertungen erkennen, finden wir auch Ansatzpunkte für hilfreiche Veränderungen, und der Rest folgt dann "von alleine". In obigem Beispiel:

Ein Hund läuft auf Sie zu (A), und Sie denken: "Oh, ein Hund. Der sieht fröhlich und friedlich aus" (B). Auf diesen Gedanken folgt ein ruhiges, entspanntes Gefühl (Gefühl), ein ruhiger Puls (Körper) und Sie bleiben entspannt stehen (Verhalten). Die Veränderung wie wir vom ersten zum zweiten Beispiel kommen ist aber dann nochmal ein anderes Thema. Bei der Analyse geht es nur darum, herauszufinden was derzeit los ist.

Viel Spaß beim Üben!



Verhaltensanalyse

Auslösende Situation

Tragen Sie hier die Problemsituation ein. Anregungen hierfür wären: „Ich habe gerade X gemacht, als Ereignis Y passierte“. Oder „Immer wenn...“ oder „Andauernd tut Y folgendes...“.

Bewertungen

Wie haben Sie diese Situation bewertet? Was ging Ihnen durch den Kopf? Was dachten Sie?

C(Konsequenzen)

Gefühl: Was haben Sie daraufhin gefühlt?

Körper: Was ist körperlich bei Ihnen passiert?

Verhalten: Was haben Sie getan?
