



Verhaltensexperiment

Bei dieser Übung geht es darum, dass Sie neue Erfahrungen machen oder Verhaltensweisen üben, und die eventuellen Konsequenzen davon zu protokollieren. Füllen Sie vor dem Experiment die erste Seite aus, und nach dem Experiment die zweite Seite.

Um welche Situationen geht es? Unter welchen Umständen wollen Sie das neue Verhalten zeigen?

Was haben Sie früher in dieser Situation gemacht?

Was ist dann meistens passiert?

Was wollen Sie jetzt versuchen?

Was wäre der schlechtmöglichste Ausgang?

Was wäre der bestmöglichste Ausgang?

Was wäre ein realistischer Ausgang?

Was erwarten Sie was passiert?



Verhaltensexperiment

Was ist passiert?

Haben Sie es geschafft, Ihren Plan umzusetzen?

Falls nein, was ist schief gegangen?

Falls ja, was war der Ausgang?

Entspricht das Ihrer Einschätzung? Ist das besser oder schlechter als Ihre Erwartungen?

Was lernen Sie daraus?

Wollen Sie das künftig öfter probieren? Wann das nächste Mal?
