

Problemanalyse

Letzter Aufenthalt:

*Wichtig: nicht bewertende Akzeptanz der Situation – Bereitschaft zur Veränderung –
Entscheidung für den neuen Weg!*

1) Schätzen Sie ein (0-5):

Akzeptanz der Situation: _____

Entscheidung für den neuen Weg: _____

2) **Ziel:** Welche Ergebnisse oder Veränderungen erhoffen Sie sich von diesem Aufenthalt
bzw. in den nächsten 2-3 Wochen?

3) Beschreiben Sie die Situation, die zur **aktuellen Krise** geführt hat, so genau wie
möglich:

Problemanalyse

4) Welche **Problemfelder** haben zur Krise beigetragen?

Mangel an Fertigkeiten:

Störende Gedanken:

Grundannahmen:

Störende Gefühle:

Unentschlossenheit:

Ein ungünstiges Umfeld:

Körperliche Aspekte:

Komorbide Erkrankungen:

Sonstiges:

5) Wann und Wodurch haben Sie gemerkt, dass Sie in eine Krise geraten? Gab es Hinweise auf der **Diary Card**?

6) Welche **dysfunktionalen Verhaltensweisen** haben zugenommen, welche **funktionalen Strategien** abgenommen?

Zunahme von:	Abnahme von:

Problemanalyse

7) Haben Sie Ihren **Krisenplan** zur Hand gehabt bzw. regelmäßig draufgeschaut? Wo befindet sich dieser bei Ihnen Zuhause? Was können Sie tun, damit er noch funktionaler bei Ihnen Zuhause wird?

8) Welche **Ziele und Werte** waren nicht mehr präsent?

9) Welche **Skills zur Krisenbewältigung** haben Sie angewendet? Welche Schwierigkeiten sind dabei aufgetreten? Wie konsequent waren Sie bei der Anwendung?

10) Welche **Anfälligkeitsfaktoren** spielten zu Beginn der Krise eine Rolle?

- Wenig geschlafen: ja nein
- Wenig gegessen: ja nein
- Viel Stress: ja nein
- Körperliches Unwohlsein/ Krankheit: ja nein
- Verletzungen: ja nein
- Alkohol-/Drogenkonsum: ja nein
- Medikamentenmissbrauch: ja nein
- Intensive Gefühle: ja nein
- Sozialer Rückzug: ja nein
- Sonstiges:.....
.....

11) Wurden **Krisenpusher** aktiv genutzt? Wenn ja, welche?

12) Schätzen Sie ein, wie wichtig Ihnen **Selbstfürsorge** in der letzten Zeit war:

-
- 0 = nicht mal daran gedacht
 - 1 = daran gedacht aber nicht gemacht
 - 2 = hier und da mal angewendet
 - 3 = automatisch gemacht und genossen

Lösungsanalyse

Bitte nutzen Sie Ihre Angaben aus der Problemanalyse, um nun mit Hilfe dieses Bogens Lösungen zu erarbeiten.

1) Entscheiden für einen **neuen Weg**:

Füllen Sie die Tabelle für die Situation aus, die zur Krise geführt hat

Situation	„Alter Weg“	„Neuer Weg“
*		
*		
*		
*		
*		

2) Bitte notieren Sie, was für Sie **Selbstfürsorge** bedeutet und wie Sie den Fokus wieder mehr dorthin lenken können:

Lösungsanalyse

3) Überlegen und notieren Sie nun, wie Sie sich in **Krisenbewältigung** üben können (sich ablenken, beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne, den Augenblick verändern, an das Pro und Contra denken, gelenkte Aufmerksamkeit, etc.)

4) Schreiben Sie ein **emotionales Netz** zu dem Gefühl, welches am dominantesten ist in Bezug auf die aktuelle Krise:

Gefühl: _____

Emotionales Netz	Abschwächen!
Wahrnehmung:	Entgegengesetzte Wahrnehmung:
Körperhaltung:	Entgegengesetzte Körperhaltung:
Gedanken:	Entgegengesetztes Denken:
Handlungsimpuls:	Entgegengesetztes Handeln:

5) Bitte nutzen Sie weitere Skills aus dem Bereich **Umgang mit Gefühlen**, z.B. „Vorsicht Falle“. Welche kennen sie noch?

Lösungsanalyse

- 6) Notieren Sie höchstens 3 **Glaubenssätze**, die aktuell besonders präsent sind und formulieren Sie eine Alternative:

Glaubenssatz:

Alternative:

Glaubenssatz:

Alternative:

Glaubenssatz:

Alternative:

- 7) Was konnten Sie **aus dieser Krise lernen**?

- 8) Welche **Ziele und Werte** werden Sie in Zukunft mehr fokussieren?

- 9) Was möchten Sie noch **loswerden** in Bezug auf die aktuelle Krisensituation?

Aktualisieren Sie nun Ihre Skillsketten und den Krisenplan.