

## ARBEITSBLATT 2.1 Skala zur Zufriedenheit mit der Beziehung

Die Skala soll Ihre aktuelle Zufriedenheit mit Ihrer Beziehung zu dem Ihnen nahe stehenden Abhängigen in jedem der 10 unten aufgelisteten Bereiche erfassen. Stellen Sie sich selbst die folgende Frage, während Sie jeden Bereich einschätzen: »Wie zufrieden bin ich heute mit dem Abhängigen in diesem Bereich?« Kreisen Sie eine der Nummern (1–10) neben jedem Bereich ein. Die Nummern auf der linken Seite deuten auf verschiedene Ausprägungen von Unglücklichsein und die Nummern auf der rechten Seite deuten auf verschiedene Ausprägungen von Glücklichkeit. Auf diese Weise geben Sie genau an, wie Sie sich heute in den bestimmten Bereichen fühlen.

**Zur Erinnerung:** Versuchen Sie alle Gefühle von gestern auszublenden, und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre heutigen Gefühle in jedem der Bereiche. Versuchen Sie dabei zu verhindern, dass eine Kategorie Einfluss auf das Ergebnis in einer anderen Kategorien nimmt.

### Skala zur Zufriedenheit mit der Beziehung

	Sehr unglücklich					Sehr glücklich				
Alkohol- / Drogenkonsum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pflichten im Haushalt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kindererziehung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Aktivitäten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Liebe und Anziehung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit oder Schule	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Unterstützung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Allgemeine Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Name: .....

Datum: .....

## ARBEITSBLATT 3.1 Funktionale Analyse des Konsumverhaltens

Äußere Auslöser	Innere Auslöser	Konsumverhalten	Kurzfristige positive Konsequenzen	Langfristige negative Konsequenzen
1. Mit wem ist Ihr Angehöriger normalerweise während des Konsumierens zusammen?	1. Was denkt Ihr Angehöriger unmittelbar vor dem Konsum Ihrer Meinung nach	1. Was konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	1. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum (mit wem)?	1. Was glauben Sie sind die negativen Auswirkungen des Konsums in jeder der folgenden Lebensbereiche? a) Zwischenmenschlich
2. Wo konsumiert er / sie normalerweise?	2. Was fühlt Ihr Angehöriger unmittelbar vor dem Konsum Ihrer Meinung nach?	2. Wie viel konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	2. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum  (wo)?	b) Körperlich
3. Wann konsumiert er/sie normalerweise?		3. Über welchen Zeitabschnitt konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	3. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum  (wann)?	c) Emotional
			4. Welche <i>angenehmen</i> Gedanken hat Ihr Angehöriger während des Konsums?	d) Juristisch
			5. Welche <i>angenehmen</i> Gefühle hat Ihr Angehöriger während des Konsums?	e) Beruflich
				f) Finanziell
				g) Andere

## ARBEITSBLATT 4.1 Funktionale Analyse des gewalttätigen Verhaltens

Äußere Auslöser	Innere Auslöser	Gewalttätiges Verhalten	Kurzfristige positive Konsequenzen	Langfristige negative Konsequenzen
1. <i>Wer</i> außer Ihnen ist normalerweise anwesend, wenn Ihr Angehöriger gewalttätig wird?	1. Was <i>denkt</i> Ihr Angehöriger Ihrer Meinung nach unmittelbar bevor er gewalttätig wird?	1. <i>Worin</i> besteht normalerweise das gewalttätige Verhalten Ihres Angehörigen?	1. Was ist Ihrer Meinung nach das <i>Angenehme</i> an der Gewalt aus der Sicht Ihres Angehörigen?	1. Was glauben Sie sind die negativen Auswirkungen des gewalttätigen Verhaltens in jeder der folgenden Lebensbereiche? a) Zwischenmenschlich
2. <i>Wo</i> tritt die Gewalt normalerweise auf?	2. Was <i>fühlt</i> Ihr Angehöriger Ihrer Meinung nach unmittelbar bevor er gewalttätig wird?		2. Welche <i>angenehmen</i> nehmen Gedanke hat Ihr Angehörige Ihrer Meinung nach während oder unmittelbar nach der Gewalt?	b) Körperlich
3. <i>Wann</i> tritt die Gewalt normalerweise auf (Sind Drogen oder Alkohol im Spiel)?	3. Weitere Warnzeichen: Was ist das letzte, was Ihr Angehöriger <i>sagt oder tut</i> , bevor er gewalttätig wird?		3. Welche angenehmen <i>Gefühle</i> hat Ihr Angehöriger Ihrer Meinung nach während oder unmittelbar nach der Gewalt?	c) Emotional
4. Was ist das letzte, was Sie sagen oder tun, bevor Ihr Angehöriger gewalttätig wird?				d) Juristisch
				e) Beruflich
				f) Finanziell
				g) Andere

1. Das Problem kurz beschreiben. (Nur eins ... und bleiben Sie konkret. Schreiben Sie es hin.)
2. Mögliche Lösungen gemeinsam erarbeiten. (Je mehr, desto besser! Seien Sie kreativ!)
3. Unerwünschte Vorschläge beseitigen. (Streichen Sie alle, die nicht praktisch / nützlich erscheinen.)
4. Eine potenzielle Lösung auswählen. (Welche erscheint für den Anfang wirklich gut? Kreisen Sie die Lösung ein.)
5. Mögliche Hindernisse identifizieren. (Was könnte der Ausübung im Weg stehen? Listen Sie die Probleme auf.)
6. Jedes Hindernis besprechen. (Wenn Sie keines der Hindernisse beseitigen können, suchen Sie eine neue Lösung aus, beginnen Sie erneut mit Punkt 5.)
7. Sich für eine Aufgabe entscheiden und diese durchführen. (Genau auflisten, wann und wie Sie es tun werden, dann tun Sie es!)
8. Das Ergebnis auswerten. (Hat es funktioniert? Wenn Veränderungen notwendig sind, diese auflisten und es noch einmal versuchen.)

## **ARBEITSBLATT 5.1** Regeln für eine positive Kommunikation

---

1. Formulieren Sie das Problem kurz.
2. Formulieren Sie positiv, vermeiden Sie alle anschuldigenden Aussagen.
3. Formulieren Sie das Problem klar und präzise.
4. Formulieren Sie ein dazugehöriges Gefühl.
5. Zeigen Sie Verständnis. Versuchen Sie, das Problem aus der Sicht des Gegenübers zu sehen.
6. Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für das entstandene Problem tragen, statt Ihr Gegenüber allein verantwortlich zu machen.
7. Machen Sie ein Hilfeangebot.

## ARBEITSBLATT 6.1 Funktionale Analyse eines gesunden Verhaltens des Abhängigen

Äußere Auslöser	Innere Auslöser	Gewalttätiges Verhalten	Kurzfristige negative Konsequenzen	Langfristige positive Konsequenzen
<p>1. <i>Mit wem</i> ist der Angehöriger normalerweise zusammen, wenn er / sie (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>1. Was denken Sie, <i>denkt der</i> Angehöriger direkt bevor er / sie (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>1. <i>Was</i> für ein gesundes Verhalten übt der Abhängige aus?</p>	<p>1. Was denken Sie, mag der Abhängige nicht am (<i>Verhalten</i>) [<i>mit wem</i>]?</p>	<p>1. Was denken Sie, sind die positive Ergebnisse des (<i>Verhalten</i>) auf diesen Gebieten: a) Zwischenmenschlich</p>
<p>2. <i>Wo</i> ist er / sie normalerweise, wenn (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>2. Was denken Sie, <i>fühlt er / sie</i> normalerweise, direkt bevor er / sie (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>2. <i>Wie oft</i> übt er / sie aus?</p>	<p>2. Was denken Sie, mag er / sie nicht am (<i>Verhalten</i>) [<i>wo</i>]?</p>	<p>b) Körperlich</p>
<p>3. <i>Wann</i> (<i>Verhalten</i>) er / sie normalerweise?</p>		<p>3. Wie lange <i>dauert es</i>?</p>	<p>3. Was denken Sie, mag er / sie nicht am (<i>Verhalten</i>) [<i>wann</i>]?</p>	<p>c) Emotional</p>
			<p>4. Was denken Sie, welche unangenehmen <i>Gedanken</i> hat er / sie, während er / sie (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>d) Gesetzlich</p>
			<p>5. Was denken Sie, welche unangenehmen <i>Gefühle</i> hat er / sie, während er / sie (<i>Verhalten</i>)?</p>	<p>e) Arbeitbezogen</p>
				<p>f) Finanziell</p>
				<p>g) Andere</p>

## ARBEITSBLATT 8.1 Zufriedenheitsskala

Diese Skala soll Ihre aktuelle Lebenszufriedenheit in den unten aufgeführten 10 Bereichen erfassen. Stellen Sie sich selbst folgende Frage bei der Bewertung jedes Bereiches:

### Wie zufrieden bin ich mit diesem Bereich in meinem Leben?

Kreisen Sie eine der Zahlen (1–10) neben jedem Bereich ein. Zahlen auf der linken Seite bedeuten verschiedene Ausmaße an Unzufriedenheit und Zahlen auf der rechten Seite stellen verschiedene Grade von Zufriedenheit dar. Anders ausgedrückt, schätzen Sie auf der numerischen Skala genau ein, wie Sie sich gegenwärtig fühlen.

Denken Sie daran: Versuchen Sie, alle Gefühle aus der Vergangenheit beiseite zu lassen, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihre heutige Zufriedenheit in diesen Lebensbereichen. Versuchen Sie auch darauf zu achten, dass nicht eine Kategorie Ihre Antworten in den anderen Kategorien beeinflusst.

### Skala zur Zufriedenheit mit der Beziehung

	Sehr unglücklich					Sehr glücklich				
Alkohol- / Drogenkonsum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit / Ausbildung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sozialleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persönliche Gewohnheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ehe / Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rechtliche Situation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gefühlsleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Allgemeine Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Name: .....

Datum: .....

## ARBEITSBLATT 8.2 Ziele der Beratung

Name: .....

Datum: .....

**Problembereich / Ziele**

**Strategien**

**Zeitraumen**

1. Hinsichtlich Alkohol / Drogenkonsum möchte ich:

2. Hinsichtlich Beruf / Ausbildung möchte ich:

3. Hinsichtlich Umgang mit Geld möchte ich:

4. Hinsichtlich Sozialleben möchte ich:

5. Hinsichtlich persönlicher Gewohnheiten möchte ich:

6. Hinsichtlich Ehe / Familie möchte ich:

7. Hinsichtlich rechtlicher Probleme möchte ich:

8. Hinsichtlich Gefühlsleben möchte ich:

9. Hinsichtlich Kommunikation möchte ich: