

Gefühlskalender

Datum:



	1	2	3	4	5
Situation					
Gefühle					
Körperliche Empfindungen					
Gedanken					
Schemas					
Handlungsimpulse					
Verhalten					

Füllen Sie den Gefühlskalender jeden Tag aus. Beginnen Sie mit dem höchsten Spannungsgrad (5). Wenn Sie diesen Spannungsgrad erlebt haben, notieren Sie die dazu gehörige Situation. Sonst lassen Sie die Spalte leer. Gehen Sie zum nächsten Spannungsgrad, dann zum 4., 2. und 3. und verfahren Sie in der gleichen Weise. Versuchen Sie, auch die anderen Punkte zu den jeweiligen Spannungsgraden zu dokumentieren. Im Laufe des Trainings werden dazu einige Begriffe noch genauer erläutert.

Gefühlskalender

Datum: _____



	1	2	3	4	5
Situation					
Gefühle					
Körperliche Empfindungen					
Gedanken					
Schemas					
Handlungsimpulse					
Verhalten					

Füllen Sie den Gefühlskalender jeden Tag aus. Beginnen Sie mit dem höchsten Spannungsgrad (5). Wenn Sie diesen Spannungsgrad erlebt haben, notieren Sie die dazu gehörige Situation. Sonst lassen Sie die Spalte leer. Gehen Sie zum nächsten Spannungsgrad, dann zum 4., 2. und 3. und verfahren Sie in der gleichen Weise. Versuchen Sie, auch die anderen Punkte zu den jeweiligen Spannungsgraden zu dokumentieren. Im Laufe des Trainings werden dazu einige Begriffe noch genauer erläutert.



Best-Bogen: Selbsteinschätzungsbogen (BEST: Borderline Evaluation of Severity over Time)

Kreuzen Sie die Periode an, auf die sich Ihre folgenden Angaben beziehen: [] die letzten 7 Tage [] die letzten 30 Tage [] andere: _____

Bei den ersten 12 Angaben bedeutet der höchste Wert (5), dass der angesprochene Punkt extremen Stress, ausgeprägte zwischenmenschliche Schwierigkeiten erzeugt hat und Sie davon abhielt, wichtige Dinge zu erledigen. Der geringste Wert (1) bedeutet, dass nur wenige oder keine Probleme auftraten. Bei der Bewertung der positiven Erfahrungen (Punkte 13–15) beurteilen Sie bitte vor allem die Häufigkeit, mit der die positiven Ereignisse aufgetreten sind.

Kreuzen Sie jetzt für die folgenden Aussagen den Grad des Stresses, der zwischenmenschlichen Probleme und der Beeinträchtigung bei der Erledigung von Aufgaben an:

A. Gedanken und Gefühle / Punktzahl: ()	nicht	wenig	mäßig	stark	extrem
1. Sorge, dass ein wichtiger Mensch genug von Ihnen hat und plant, Sie zu verlassen	1	2	3	4	5
2. Eine wesentliche Veränderung Ihrer Meinung über andere, wie etwa, ein bisher loyaler Freund oder Partner sei jetzt nicht mehr vertrauenswürdig und wolle Ihnen schaden	1	2	3	4	5
3. Ein extremer Wechsel des Selbstbildes. Wechsel vom Gefühl der Selbstsicherheit zu dem Gefühl, schlecht zu sein oder nicht wirklich zu existieren	1	2	3	4	5
4. Erhebliche Stimmungsschwankungen mehrmals am Tag. Auch kleine Ereignisse verursachen Stimmungseinbrüche	1	2	3	4	5
5. Das Gefühl, von anderen beeinträchtigt oder bedroht zu sein oder den Kontakt zur Realität zu verlieren	1	2	3	4	5
6. Wütend sein	1	2	3	4	5
7. Sich leer fühlen	1	2	3	4	5
8. Sich lebensmüde fühlen	1	2	3	4	5

B. Verhalten (negativ) / Punktzahl: ()	nicht	wenig	mäßig	stark	extrem
9. Zum Äußersten gehen, um jemanden davon abzuhalten, Sie zu verlassen	1	2	3	4	5
10. Absichtlich etwas tun, um sich zu verletzen, oder einen Suizidversuch unternehmen	1	2	3	4	5
11. Probleme mit impulsivem Verhalten (nicht Suizidversuche oder selbstverletzendes Verhalten), wie etwa große Geldausgaben, risikoreiches Sexualverhalten, Drogen- und Alkoholmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, Essanfälle oder Ähnliches	1	2	3	4	5
12. Hitziges Temperament und Wutanfälle führen zu zwischenmenschlichen Problemen, Schlägereien, Zerstörung von Gegenständen	1	2	3	4	5

Kreuzen Sie für die folgenden Punkte den Grad der Häufigkeit an, mit der Sie ein positives Verhalten gezeigt haben:

C. Verhalten (positiv) / Punktzahl: ()	sehr oft	oft	mäßig	selten	nicht
13. Ein positives Verhalten in Situationen, in denen Sie dazu tendierten, sich destruktiv und selbstschädigend zu verhalten	5	4	3	2	1
14. Emotionale Schwierigkeiten frühzeitig erkannt und vernünftige Schritte unternommen, dem Problem vorzubeugen bzw. es zu verhindern	5	4	3	2	1
15. Befolgen eines vereinbarten Therapieplans (z.B.: Gesprächstherapie, Hausaufgaben, Einhalten von Verabredungen, Einnahme der Medikamente)	5	4	3	2	1

Gesamtpunktzahl: []

Die Summe der Teilbereiche A bis C wird jeweils in den Klammern notiert. Die Gesamtpunktzahl errechnet sich nach der Formel: 15 + A + B – C

Fertigkeiten-Dokumentation

Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers: _____

Notieren Sie die Fertigkeiten, die Sie in dieser Woche angewandt haben. Dokumentieren Sie die Anwendung mit einem Pluszeichen (+).

Wenn die Anwendung der Fertigkeit erfolgreich war, dokumentieren Sie dies mit einem doppelten Pluszeichen (++)

Fertigkeiten, um Emotionen zu regulieren	Datum						
1. Distanz finden: einen Schritt zurücktreten							
2. Kommunizieren: darüber sprechen							
3. Gedanken hinterfragen: anders darüber denken							
4. Sich ablenken: das Zentrum der Aufmerksamkeit wechseln							
5. Probleme bewältigen							
Verhaltensfertigkeiten	Datum						
1. Medikamente wie verordnet eingenommen							
2. Entspannungstechniken angewendet							
3. Aktivitäten zur Beruhigung unternommen							
4. Aktivitäten zum Ablenken unternommen							
5. Gefühlskalender ausgefüllt							
6. Mitglied des Helferteams angesprochen							
7. Ausgewogen ernährt							
8. Ausreichend geschlafen							
9. Ausreichend bewegt							
10. Auf die körperliche Gesundheit geachtet							
11. Freizeitaktivitäten unternommen							
12. Selbstschädigendes Verhalten vermieden							
13. Fähigkeiten zur Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen angewendet							



1. Schritt: den Lebensbereich bestimmen

Wählen Sie jetzt Ihre eigenen Ziele und arbeiten Sie diese auf dieselbe Art durch wie in dem Beispiel in Ihrem Arbeitsbuch. Bestimmen Sie zuerst, welcher Lebensbereich am dringendsten einer Veränderung bedarf. Verwenden Sie hierfür den Verhaltenstest und notieren Sie den Bereich, an dem Sie arbeiten wollen.

2. Schritt: ein Hauptziel benennen

Mein Hauptziel ist

3. Schritt: Das Ziel überprüfen (mit Hilfe des Arbeitsblattes »Ziele überprüfen«)

4. Schritt: Das Hauptziel in Unterziele gliedern

Unterziele sind Etappen auf dem Weg das Hauptziel zu erreichen. Im Schritt 5 beim Überprüfen der Ziele (Arbeitsblatt »Ziele überprüfen«) haben Sie Schritte und Aktivitäten zusammengetragen, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen können. Diese Aktivitäten haben Sie in einem Aktivitätenplan zusammengefasst. Aus dem Aktivitätenplan lassen sich nun Unterziele herleiten, mit denen das Hauptziel in kleinere und damit kurzfristig umsetzbare Ziele gegliedert werden kann. Unterziele erlauben Ihnen, kurzfristig mit der Umsetzung Ihrer Ziele zu beginnen.

Sie können zunächst das nächste kurzfristige Ziel in die untenstehende Tabelle eintragen oder auch schon mehrere Unterziele benennen. Das Ziel ist erreicht, wenn ein bestimmtes Ergebnis erzielt worden ist oder ein Verhalten zur Selbstverständlichkeit geworden ist.

5. Schritt: Das Unterziel überprüfen (mit Hilfe des Arbeitsblattes »Ziele überprüfen«)

Tragen Sie das Ergebnis der Überprüfung ebenfalls in die Tabelle ein

6. Schritt: Die Umsetzung der Ziele dokumentieren (auf der Rückseite des Arbeitsblatt)

Dokumentieren Sie in der Tabelle dazu den Beginn und das Ende der Umsetzung des Ziels. Protokollieren Sie zu jedem Ziel die Aktivitäten, die Sie zum Erreichen des Ziels unternommen haben.

7. Schritt: Überprüfen Sie Ihren Fortschritt und passen Sie Ihre Ziele oder Ihre Herangehensweise gegebenenfalls an, sollten Sie auf Barrieren gestoßen sein. Wiederholen Sie dann den Prozess ab Schritt 1.

a. Welchen Hindernissen bin ich begegnet?

b. Was muss ich an meiner Herangehensweise ändern?

c. Was muss ich an meinen Zielen ändern?

Unterziel	Überprüfung	Beginn	Ende

Aktivität	Datum	Datum	Datum	Datum

Unterziel	Überprüfung	Beginn	Ende

Aktivität	Datum	Datum	Datum	Datum

Unterziel	Überprüfung	Beginn	Ende

Aktivität	Datum	Datum	Datum	Datum

Unterziel	Überprüfung	Beginn	Ende

Aktivität	Datum	Datum	Datum	Datum

Unterziel	Überprüfung	Beginn	Ende

Aktivität	Datum	Datum	Datum	Datum



Ziele überprüfen – Arbeitsblatt

Die 8 Schritte zur Überprüfung von Zielen
(Teil-) Ziel, das überprüft werden soll:

1. Schritt: Das Ziel hinterfragen

a. Wobei wird mir das Erreichen des Zieles helfen?

b. Ist das Ziel positiv? Wenn nicht, versuchen Sie, das Ziel entsprechend zu verändern.

c. Passt das Ziel zu meinen Lebenswünschen?

2. Schritt: Ist das Ziel realistisch und erreichbar?

3. Schritt: Ist das Ziel es wert, Zeit und Energie zu investieren?

4. Schritt: Sich den Erfolg des Zieles vorstellen.

Gehen Sie dazu die Schritte zur Erreichung des Ziels in Ihrem Inneren durch. Versuchen Sie sich möglichst genau vorzustellen, wie Sie sich nach dem Erreichen des Ziels fühlen werden.

a. Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

b. Wo werde ich sein?

c. Wer wird sonst noch wissen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

d. Was werden andere an mir beobachten?

5. Schritt: Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen?

Versuchen Sie, die Aktivitäten so konkret wie möglich aufzuschreiben. Daraus ergeben sich die Unterziele zu Ihrem Hauptziel.

6. Schritt: Gibt es Hindernisse auf dem Weg zum Ziel?

7. Schritt: Welche Fertigkeiten und Fähigkeiten kann ich einsetzen, um die Hindernisse zu überwinden

8. Schritt: Aufschübe vermeiden

Was muss ich tun, um nicht von meinem Ziel abzuweichen? Nutzen Sie dazu die Tipps auf Seite 182 im Arbeitsbuch.
