



# Verhaltensanalyse: Kreativer Zeitvertreib

**Schwerpunkt:** Verhaltensanalyse von Hyperfokusphasen

## So geht's

1. Benenne eine Situation, in der du typischerweise in den Hyperfokus gerätst.
2. Fülle die Verhaltensanalyse aus und überlege, welche Konsequenzen du ziehst.

Aspekt des Verhaltens	Frage	Deine Beschreibung
<b>Situation</b>	Benenne die Situation und beschreibe sie so detailliert wie möglich.	
<b>Organismus</b>	Warst du in der Situation krank? Hattest du schlecht geschlafen? Waren Drogen, Medikamente, Alkohol oder Nikotin im Spiel?	
<b>Gedanken</b>	Welche Gedanken hattest du in dieser Situation?	
<b>Gefühle</b>	Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?	
<b>Körperreaktion</b>	Wie hat dein Körper reagiert?	
<b>Verhalten</b>	Wie hast du dich verhalten?	
<b>Konsequenzen</b>	Was folgte daraus?	