

Frauke Teegen  
Anke Grundmann  
Angelika Rohrs

# sich ändern lernen

Anleitungen zur Selbsterfahrung  
und Verhaltensmodifikation



Rowohlt

## **Inhaltsverzeichnis**

Dieses Buch informiert Sie nicht nur allgemein über die Bedingungen, unter denen Verhaltensweisen und Einstellungen gelernt werden, sowie über die therapeutischen Verfahren, die eine wirksame Verhaltensänderung ermöglichen, sondern leitet Sie darüber hinaus an Hand von Arbeitsblättern an, eigene Probleme schrittweise zu analysieren und gezielt zu bearbeiten. Das Inhaltsver-

zeichnis weist deshalb eine Besonderheit auf, die dem praktischen Gebrauchswert des Buches entspricht. Um Ihnen den Überblick über Ihr Änderungsprogramm zu erleichtern, finden Sie parallel zum Verzeichnis der Kapitel und Abschnitte einen Arbeitsplan aufgeführt, der die einzelnen Arbeitsblätter nach der in der Verhaltenstherapie üblichen Schrittabfolge ordnet.

## **Einleitung**

<b>Grundlagen und Ziele des Änderungsprogramms</b>	12
--	----

### **Kapitel 1**

#### **Schwierigkeiten und Probleme**

Ihre Einstellung zu sich und Ihren Problemen	20
Arbeitsblatt 1	20
Wie Sie Probleme beurteilen können	24
Arbeitsblatt 2	

### **Kapitel 2**

#### **Verhalten ist gelernt, kann verlernt und neu gelernt werden**

Angeboren und erworben	28
Reaktionen auf Signalreize	30
Lernen durch Bekräftigung	32
Lernen durch Bestrafung	35
Lernen durch Beobachtung	36
„Und wo bleibt meine Freiheit?“	39
Arbeitsblatt 3	
Hinweise zur Auswahl des Problem Verhaltens, das Sie verändern wollen	42
Arbeitsblatt 4	

### **Kapitel 3**

#### **Die Analyse Ihres Problemverhaltens**

Verhalten ist beeinflusst von Signalreizen und Konsequenzen	44
Arbeitsblatt 5, 6, 7, 8	44
Die Bedeutung einer Verhaltensänderung für Ihr Leben	55
Arbeitsblatt 9, 10	

### **Kapitel 4**

#### **Das Beobachten und Zählen Ihres Verhaltens**

Warum die Verhaltensbeobachtung so wichtig ist	60
Verhaltensprotokolle zur Klärung Ihrer Verhaltensketten	61
Arbeitsblatt 11, 12	
Die systematische Beobachtung Ihres Verhaltens	64
Arbeitsblatt 13, 14	
Dauer der Selbstbeobachtung	70
Schwierigkeiten bei der Selbstbeobachtung	70
Arbeitsblatt 15	

## Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

### Problemdefinition

Arbeitsblatt 1	Wie ich zu Problemen stehe	21
Arbeitsblatt 2	Probleme und Schwierigkeiten, die mich belasten	27
Arbeitsblatt 3	Was ich über das Lernen von Verhalten weiß	41
Arbeitsblatt 4	Das Problem, das ich bearbeiten will	43

### Verhaltensanalyse

Arbeitsblatt 5	Die genaue Beschreibung meines Problemverhaltens an Hand von Beispielen	45
Arbeitsblatt 6	Signalreize, die mein Problemverhalten steuern	49
Arbeitsblatt 7	Konsequenzen, die auf mein Problemverhalten folgen	50
Arbeitsblatt 8	Die Beschreibung meines Problemverhaltens als Verhaltenskette	54
Arbeitsblatt 9	Die Bedeutung, die mein Problemverhalten für mein Leben hat	58
Arbeitsblatt 10	Das Verhalten, das ich an Stelle meines Problemverhaltens zeigen möchte	59

### Verhaltensbeobachtung

Arbeitsblatt 11	Mein Problemverhalten als Verhaltenskette an Hand der Beobachtungsprotokolle	62
Arbeitsblatt 12	Mein erwünschtes Verhalten als Verhaltenskette an Hand der Beobachtungsprotokolle	63
Arbeitsblatt 13	Mein persönliches Zählsystem	67
Arbeitsblatt 14	Graphik meines Verhaltens vor Beginn des Änderungsprogramms	69
Arbeitsblatt 15	Das Ziel, das ich erreichen möchte	73

## **Kapitel 5**

### **Die grundlegenden Verfahren für die systematische Verhaltensänderung**

	74
Überblick über die verschiedenen Verfahren	74
Aufbau und Veränderung von Verhalten durch Bekräftigung	77
Arbeitsblatt 16, 17	
Schwierigkeiten beim Sammeln von Bekräftigern	81
Schwierigkeiten, den Sinn von systematischer Bekräftigung einzusehen	82
Effektive Bekräftigung durch Symbole	83
Arbeitsblatt 18	
„Und warum soll ich mich nicht bestrafen?“	85
Veränderung von Verhalten in kleinen Schritten	87
Arbeitsblatt 19	
Körperliche Entspannung	93
Arbeitsblatt 20	

## **Kapitel 6**

### **Verminderung von störenden Verhaltensweisen**

	96
Unterbrechen und Ändern des Verhaltensablaufs	98
Arbeitsblatt 21	
Unabhängiger werden von Signalreizen, die Ihr Verhalten steuern	102
Arbeitsblatt 22, 23, 24, 25	

## **Kapitel 7**

### **Lernen von neuen Verhaltensweisen**

	110
Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen zu erproben und einzuüben	110
Übungen, um eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken	113
Arbeitsblatt 26,27,28,29, 30, 31	
Übungen, um besser zu verstehen, was andere denken und empfinden	121
Arbeitsblatt 32, 33	
Erlernen von selbstsicherem, angstfreiem Verhalten	125
Arbeitsblatt 34, 35, 36	

## Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

### Interventionstechniken

Arbeitsblatt 16	Dinge, Ereignisse, die mich bekräftigen	78
Arbeitsblatt 17	Wirksamkeit meiner Bekräftigungsmöglichkeiten	80
Arbeitsblatt 18	Bekräftigungen, die ich einsetzen kann	84
Arbeitsblatt 19	Wie ich mein Verhalten in kleinen Schritten ändere	92
Arbeitsblatt 20	Anleitung zur Kurzentspannung	94
Arbeitsblatt 21	Ich unterbreche und ändere den Ablauf meines Problemverhaltens	101
Arbeitsblatt 22	Aufgaben, um von Nahrungsmitteln unabhängiger zu werden	105
Arbeitsblatt 23	Aufgaben, um von der Zigarette unabhängiger zu werden	106
Arbeitsblatt 24	Aufgaben, um vom Alkohol unabhängiger zu werden	108
Arbeitsblatt 25	Ich trainiere, unabhängiger von Signalreizen zu werden	109
Arbeitsblatt 26	Wie ich Gefühle und Empfindungen durch Körpersprache ausdrücke	115
Arbeitsblatt 27	Ich äußere mich, wenn mir etwas gefällt	116
Arbeitsblatt 28	Ich äußere mich, wenn mir etwas nicht paßt	117
Arbeitsblatt 29	Ich äußere mich, wenn ich Hilfe brauche	118
Arbeitsblatt, 30	Ich nehme Lob von anderen an	119
Arbeitsblatt 31	Was ich sonst noch möchte	120
Arbeitsblatt 32	Ich versuche zu verstehen, was der andere denkt und empfindet	122
Arbeitsblatt 33	Ich teile dem anderen mit, was ich von seinem Problem verstanden habe	124
Arbeitsblatt 34	Signalreize, die in mir Angst/Unsicherheit auslösen	126
Arbeitsblatt 35	Genaue Beschreibung von Signalreiz, gegenwärtigem und erwünschtem Verhalten	129
Arbeitsblatt 36	Rangordnung meiner Signalreize/Übungen für ein angstfreieres Verhalten	133

**Kapitel 8****Die Zusammenstellung Ihres persönlichen Änderungsprogramms**

Wann Sie ein systematisches Änderungsprogramm zusammenstellen sollten	134
Wie Sie Ihr Änderungsprogramm zusammenstellen können	136
Arbeitsblatt 37, 38	
Ihr Vertrag mit sich selbst	141
„Freier werden durch Druck und Kontrolle?“	142
Arbeitsblatt 39	
Wie Sie andere Menschen finden, mit denen Sie Ihre Probleme gemeinsam bearbeiten können	145
Arbeitsblatt 40	
Wann Sie fachliche Hilfe suchen sollten	148

**Kapitel 9****Die Durchführung Ihres Änderungsprogramms**

Das Fortführen der genauen Beobachtung	150
Wie sich Ziele verändern können	151
Schwierigkeiten bei der Durchführung und was Sie dagegen tun können	153
„Immer diese komischen kleinen Schritte und diese blöden Belohnungen!“	156
Arbeitsblatt 41, 42, 43	

**Kapitel 10****Die Beendigung Ihres Änderungsprogramms**

Wie Ihr neues Verhalten langsam selbstverständlich für Sie wird	160
Wie Sie Ihr neues Verhalten noch häufiger zeigen können	163
Wie Sie Ihr neues Verhalten auch später aufrechterhalten können	164
Arbeitsblatt 44	
Was sich für Sie alles verändert hat	166
Arbeitsblatt 45, 46	
Die Bedeutung, die Ihr selbsteingeleiteter Veränderungsversuch für Sie haben kann	172

**Anhang**

<b>Erfahrungsberichte</b>	174
<b>Literaturempfehlungen</b>	187
<b>Literaturnachweis</b>	187

## Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

### Festlegung des Interventionsplans

Arbeitsblatt 37	Vorgehensweisen, die ich für meinen Änderungsplan benutzen will	137
Arbeitsblatt 38	Mein persönliches Änderungsprogramm	140
Arbeitsblatt 39	Mein Vertrag mit mir selbst	144
Arbeitsblatt 40	Ich suche Mitglieder für eine Selbständerungsgruppe	147

### Durchführung des Interventionsplans

Arbeitsblatt 41	Graphik meines Verhaltens während der Durchführung des Änderungsprogramms	158
Arbeitsblatt 42	Was ich an meinem Programm noch ändern will	159
Arbeitsblatt 43	Wie ich meine systematischen Bekräftiger langsam absetzen will	162

### Überprüfung der Interventionseffekte

Arbeitsblatt 44	Graphik meines Verhaltens nach Abschluß des Änderungsprogramms	165
Arbeitsblatt 45	Was sich für mich alles verändert hat	168
Arbeitsblatt 46	Was ich über Verhaltensänderung • gelernt habe	170