

# SORK-Schema

Verhaltensanalyse

Datum: \_\_\_\_\_

## Situation

**Auslösendes Ereignis** für mein Verhalten (wer, was, wann, wo):

## Organismus

- **Gedanken** (Interpretationen, Vermutungen, Bewertungen, Annahmen):
  
- **Gefühle:**
  
- **Körperwahrnehmungen und körperliche Veränderungen:**  
(was nehme ich in meinem Körper wahr?)

**Reaktion** (das „Problemverhalten“: was habe ich wann, wie, wo getan?):

**Konsequenzen** (welche Auswirkungen hat das Verhalten auf mich?  
Befinden, Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten, etc.)

kurzfristig

negativ:

kurzfristig

positiv:

langfristig

negativ:

langfristig

positiv:

## Lösungsansätze

- **alternative Bewertungen, Gedanken**  
(könnte ich die Situation auch anders sehen/bewerten, anders über sie denken?):
  
- **Handlungsalternativen** (was könnte ich wie anders machen?):