Verhaltensanalyse (SORKC)

Patientin/Patient

Datum

Sitzung Nr.

S · Stimulus

Die konkrete Situation, äußere und innere Auslöser.

O · Organismus

Was die Person mitbringt: Lerngeschichte, Grundannahmen, körperlicher Zustand.

R · Reaktion

Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten.

K · Kontingenz

Wie regelmäßig die Konsequenz auf die Reaktion folgt.

C · Konsequenz

Was kurz- und langfristig folgt, positiv und negativ.

Verhaltensanalyse (SORKC): ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

S · Stimulus

Sonntagabend, Bericht für das Montagsmeeting ist fertig. **Gedanke an die Vorgesetzte.**

O · Organismus

Älteste Tochter, „die Verantwortliche“. Annahme **„Fehler sind unverzeihlich“**. Schläft 5 Stunden.

R · Reaktion

„Für einen Fehler werfen die mich raus.“ Angst 80 %, Herzklopfen. **Prüft den Bericht fünfmal.**

K · Kontingenz

Die Entlastung kommt **jedes Mal** sofort nach dem Prüfen.

C · Konsequenz

Kurzfristig: Angst sinkt für eine Stunde. Langfristig: **Unsicherheit wächst**, weniger Schlaf, kein Vertrauen in die eigene Arbeit.