

Name/Vorname: ..... Datum: .....

## VDS23 Auswertung Situationsanalyse - Welche Situationen verlaufen für mich so unbefriedigend, dass ich dies gerne ändern würde?

### 1. Situationsfaktoren:

Tragen Sie in die weißen Felder den vom Patienten angestrichenen Wert ein.

Bilden Sie dann für jede Spalte, also für jeden Faktor die Summe.

Teilen Sie durch die Zahl der Fragen je Faktor. Nun haben Sie den Wert des Patienten in dem jeweiligen Faktor erhalten.

VDS23 Situation	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
sit1-Alleinsein						
sit2-mit wenig vertrauten Personen						
sit3-mit wichtiger Bezugsperson						
sit4-Ich erkenne nicht, worauf es ankommt						
sit5-Andere achten darauf, was ich wie tue						
sit6-Andere erwarten etwas, das ich nicht kann						
sit7-Andere erwarten etwas, das ich nicht will						
sit8-Ich müsste Nein sagen						
sit9-Ich müsste Forderungen stellen						
sit10-Ich müsste jemand ansprechen						
sit11-Andere lassen mich links liegen						
sit12-Andere akzeptieren mich nicht						
sit13-Andere gehen gegen mich vor						
sit14-Andere kritisieren mich						
sit15-Andere konkurrieren mit mir						
sit16-Andere haben kein Verständnis für mich						
sit17-Andere wollen mich ausnutzen						
sit18-Andere wollen mich betrügen						
sit19-Andere sehen nicht, dass ich Recht habe						
sit20-Andere entziehen sich mir einfach						
sit21-Andere winden sich mit Ausreden raus						
sit22-Andere beschämen mich						
sit23-Ich erfülle meine Pflicht nicht						
sit24-Ich erreiche nicht, was ich will						
sit25-Ich bin überfordert						
sit26-Ich versage						
sit27-Ich stehe im Mittelpunkt						
sit28-Ich müsste einen Fehler zugeben						
sit29-Ich werde bei etwas Unrechtem ertappt						
sit30-Ich falle unangenehm auf						
sit31-Die Harmonie ist gestört						
sit32-Ich erleide einen großen Verlust						
sit33-Ich muss etwas hergeben						
sit34-Andere sind besser als ich						
sit35-Ich sollte eine schwierige Entscheidung treffen						

sit36-Ich muss tun, was andere mir anordnen						
sit37-Ich schaffe es nicht, attraktiv genug zu sein						
sit38-Meine Gefühle machen nicht mit						
sit39-Situationen, die sehr intim sind						
sit40-Andere überschreiten meine Grenzen						
sit41-Ich bin eingeengt und unfrei						
sit42-Andere kommen mir zu nahe						
sit43-Ich bekomme nicht, was ich brauche						
sit44-Ich werde im Stich gelassen						
sit45-Meine Forderungen werden abgelehnt						
sit46-Andere lassen sich nicht beeinflussen						
sit47-Ich habe keine Kontrolle über mich						
sit48-Meine Liebesbeziehung ist in Gefahr						
sit49-Umgangsregeln werden nicht eingehalten						
sit50-Meine Gefühle werden verletzt						
sit51-Ich werde nicht gebraucht						
sit52-Meine Meinungsfreiheit wird eingeschränkt						
sit53-Meine Sicherheit ist bedroht						
sit54-Mein Glaube wird angefochten						
sit55-Gefahr, meine Familie zu verlieren						
sit56-Ich werde an meinen Genüssen gehindert						
sit57-Ich halte wichtige innere Gebote nicht ein						
sit58-Ich überschreite wichtige innere Verbote						
sit59-Ich stehe in einem großen Konflikt						
sit60-Wiederkehrendes Problem mit Bezugsperson						
sit61-Ein sexuelles Problem tritt auf						
sit62-Meine Wünsche werden erfüllt						
sit63-Jemand ist gut zu mir						
Summen						
Zahl der Items je Faktor	25	13	10	9	6	6
<b>Wert des Patienten auf dem Faktor</b>						
Faktor Nr.	1	2	3	4	5	6

0 = nicht      1 = kaum      2 = etwas      3 = deutlich      4 = sehr      5 = extrem

Nr.	Faktor	Kurzbezeichnung	Diagramm schwieriger Situationen (Faktoren)
1	Unsere Beziehung leidet durch Reaktionen von mir oder anderen	Beziehung nimmt Schaden	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5
2	Nicht schaffen, Freiraum, Grenzen zu behaupten (Selbst versus Andere)	Abgrenzung gelingt nicht	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5
3	Meine Bedürfnisse werden frustriert	Bedürfnis-Frustration	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5
4	Gefahr, in der Öffentlichkeit etwas zu tun, wofür ich abgelehnt werde	Abgelehnt werden	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5
5	Verlust von Einfluss auf andere	Einfluss-Verlust	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5
6	Ich bin unterlegen, ohnmächtig	Unterlegen sein	0---+---1---+---2---+---3---+---4---+---5

**2. Situations-Einzelfragen:****Zusammenfassung: Welches sind die 5 unangenehmsten Situationstypen?**

A Die unangenehmste Situation von allen ist

Nr. ....

Beispiel: .....

B Die zweitunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

Beispiel: .....

C Die drittunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

Beispiel: .....

D Die viertunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

Beispiel: .....

E Die fünftunangenehmste Situation ist

Nr. ....

Beispiel: .....

Heute: Was sind die drei **häufigsten Verhaltensweisen Ihrer wichtigen Bezugspersonen** in diesen unangenehmen Situationen?

Nr. ... Wer? .....

Nr. ... Wer? .....

Nr. ... Wer? .....

Und so **reagierte ich** wiederum auf deren Verhalten:

a) .....

oder b).....

oder c).....

**Und so ging die betreffende Situation dann aus:**

.....  
.....  
.....

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Verhaltensweisen **Ihrer Mutter in solchen unangenehmen Situationen?**

Nr. ... ..

Nr. ... ..

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Verhaltensweisen **Ihres Vaters in solchen unangenehmen Situationen?**

Nr. ... ..

Nr. ... ..

**Zusammenfassung:**

Unangenehme Situationen	Mein Umgang damit:	Reaktion anderer darauf:	So ging die Situation aus:
1.			
2.			
3.			

**Problem** bzw. konflikthaft ist:

.....  
.....

**Ziel** ist eine Veränderung in folgendem Sinne:

.....  
.....

Hierfür wird der Einsatz folgender **Interventionen** geplant:

.....  
.....

**Ressourcen** aus dem Situationsbereich sind:

.....  
.....

Diese werden für die Therapie **strategisch** so eingesetzt:

.....  
.....

In der **Therapiebeziehung** / therapeut. Interaktion wird darauf geachtet, daß der Patient oft korrigierende Erfahrungen im Umgang mit wichtigen bzw. schwierigen Situationen macht, indem der Therapeut folgendes sagt/macht:

.....  
.....

Die praktische Therapiearbeit kann z.B. mit Hilfe von VDS41 (Planung/Gestaltung des Umgangs mit schwierigen Situationen) oder mit dem Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens (S. Sulz, CIP-Medien 2009) durchgeführt werden