

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

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

Versuchen Sie, sich an die häufig wiederkehrenden Situationen zu erinnern, die für Sie sehr unangenehm sind oder zu sehr unangenehmen Ergebnissen führen! Schätzen Sie ein, wie unangenehm, wie unbefriedigend so eine Situation für Sie ist. Kreuzen Sie hierzu jeweils eine der Zahlen 0 bis 5 an:

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

Wenn Sie bei einer Situation eine 3, eine 4 oder eine 5 angekreuzt haben, schreiben Sie kurz ein Beispiel dazu auf.

1. Situationen, in denen ich allein bin:.....

..... 0      1      2      3      4      5

2. Situationen, in denen ich mit wenig vertrauten Personen zu tun habe: .....

..... 0      1      2      3      4      5

3. Situationen, in denen ich mit einer wichtigen Bezugsperson zu tun habe: .....

..... 0      1      2      3      4      5

4. Situationen, in denen ich nicht erkennen kann, worauf es ankommt: .....

..... 0      1      2      3      4      5

5. Situationen, in denen andere darauf achten, was ich wie tue: .....

..... 0      1      2      3      4      5

6. Situationen, in denen andere etwas von mir erwarten, das ich nicht kann: .....

..... 0      1      2      3      4      5

7. Situationen, in denen andere etwas von mir erwarten, das ich nicht will: .....

..... 0      1      2      3      4      5

8. Situationen, in denen ich Nein sagen müßte: .....

..... 0      1      2      3      4      5

9. Situationen, in denen ich Forderungen stellen müßte: .....

..... 0      1      2      3      4      5

10. Situationen, in denen ich Kontakt mit jemandem aufnehmen müßte, jemand ansprechen müßte: .....

..... 0      1      2      3      4      5

11. Situationen, in denen andere mich links liegen lassen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
12. Situationen, in denen andere mich nicht akzeptieren, nicht aufnehmen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
13. Situationen, in denen andere gegen mich vorgehen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
14. Situationen, in denen andere mir etwas vorwerfen, mich kritisieren: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
15. Situationen, in denen andere mit mir konkurrieren, rivalisieren: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
16. Situationen, in denen andere kein Verständnis für mich haben: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
17. Situationen, in denen andere mich ausnutzen wollen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
18. Situationen, in denen andere mich übervorteilen, betrügen wollen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
19. Situationen, in denen andere nicht einsehen wollen, daß ich Recht habe: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
20. Situationen, in denen andere sich mir einfach entziehen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
21. Situationen, in denen sich andere mit Ausreden rauswinden: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
22. Situationen, in denen andere mich beschämen (die mir peinlich sind): .....  
..... 0 1 2 3 4 5
23. Situationen, in denen ich meine Pflicht nicht erfülle, erfüllen kann: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
24. Situationen, in denen ich nicht erreiche, was ich will: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
25. Situationen, die mich in meinen Kräften oder Fähigkeiten überfordern: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
26. Situationen, in denen ich versage: .....  
..... 0 1 2 3 4 5

27. Situationen, in denen ich im Mittelpunkt stehe: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
28. Situationen, in denen ich einen Fehler zugeben müßte: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
29. Situationen, in denen ich bei etwas Unrechtem ertappt werden: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
30. Situationen, in denen ich unangenehm auffalle: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
31. Situationen, in denen die Harmonie gestört ist: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
32. Situationen, in denen ich einen großen Verlust erleide: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
33. Situationen, in denen ich etwas hergeben muß: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
34. Situationen, in denen andere besser sind als ich: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
35. Situationen, in denen ich eine schwierige Entscheidung treffen sollte: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
36. Situationen, in denen ich tun muß, was andere mir anordnen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
37. Situationen, in denen ich es nicht schaffe, attraktiv genug zu sein: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
38. Situationen, in denen mir meine Gefühle einen Strich durch die Rechnung machen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
39. Situationen, die sehr intim sind: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
40. Situationen, in denen andere meine Grenzen überschreiten, übergriffig werden: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
41. Situationen, in denen ich eingeengt und unfrei bin: .....  
..... 0 1 2 3 4 5
42. Situationen, in denen andere mir zu nahe kommen: .....  
..... 0 1 2 3 4 5

43. Situationen, in denen ich nicht bekomme, was ich brauche, so viel wie ich brauche: .....

..... 0 1 2 3 4 5

44. Situationen, in denen ich im Stich gelassen werde: .....

..... 0 1 2 3 4 5

45. Situationen, in denen meine Forderungen abgelehnt werden: .....

..... 0 1 2 3 4 5

46. Situationen, in denen sich andere nicht durch mich beeinflussen lassen: .....

..... 0 1 2 3 4 5

47. Situationen, in denen es mir nicht gelingt, die Kontrolle über mich zu bewahren: .....

..... 0 1 2 3 4 5

48. Situationen, in denen meine Liebesbeziehung in Gefahr ist: .....

..... 0 1 2 3 4 5

49. Situationen, in denen Umgangsregeln nicht eingehalten werden: .....

..... 0 1 2 3 4 5

50. Situationen, in denen meine Gefühle verletzt werden: .....

..... 0 1 2 3 4 5

51. Situationen, in denen ich nicht gebraucht werde: .....

..... 0 1 2 3 4 5

52. Situationen, in denen meine Meinungsfreiheit eingeschränkt wird: .....

..... 0 1 2 3 4 5

53. Situationen, in denen meine Sicherheit und Existenz bedroht ist: .....

..... 0 1 2 3 4 5

54. Situationen, in denen mein Glaube angefochten wird: .....

..... 0 1 2 3 4 5

55. Situationen, in denen Gefahr besteht, meine Familie zu verlieren: .....

..... 0 1 2 3 4 5

56. Situationen, in denen ich gehindert werde, meinen Genüssen nachzugehen: .....

..... 0 1 2 3 4 5

57. Situationen, in denen ich wichtige innere Gebote nicht eingehalten habe: .....

..... 0 1 2 3 4 5

58. Situationen, in denen ich wichtige Verbote überschritten habe: .....

..... 0 1 2 3 4 5

59. Situationen, in denen ich in einem großen Konflikt stehe: .....

..... 0 1 2 3 4 5

60. Situationen, in denen die ewig wiederkehrenden Probleme mit einer wichtigen Bezugsperson auftreten: .....

..... 0 1 2 3 4 5

61. Situationen, in denen ein sexuelles Problem auftritt: .....

..... 0 1 2 3 4 5

62. Situationen, in denen meine Wünsche erfüllt, meine Bedürfnisse befriedigt werden: .....

..... 0 1 2 3 4 5

63. Situationen, in denen jemand gut zu mir ist: .....

..... 0 1 2 3 4 5

### **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. ...

**Auswertung:**

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 gezielt 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