

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<br>1 | Faktor<br>2 | Faktor<br>3 | Faktor<br>4 | Faktor<br>5 | Faktor<br>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