

Modul 6

Fallvignette Funktionsanalyse

Daniel hatte einen stressigen Tag im Büro. Er hat einen Fehler gemacht und, nachdem er sich morgens eine Predigt von seinem Chef angehört hat, hat er den ganzen Tag damit verbracht, seinen Fehler wieder grade zu biegen. Zur Krönung des Tages hat er sich in der Mittagspause am Telefon auch noch mit seiner Freundin gestritten, die sauer war, weil er seine Aufgaben im Haushalt nicht erledigt hatte. Niedergeschlagen macht er sich auf den Heimweg. Auf dem Weg zur U-Bahn kommt er an einer Spielhalle vorbei. Ohne großdarüber nachzudenken geht er automatisch rein und spielt so lange, bis er alles Geld, das er bei sich hat, verspielt hat.

Lösungsvorschläge (nur für Trainer)

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
<p>Stressiger Tag im Büro</p> <p>Fehler auf der Arbeit gemacht</p> <p>Streit mit Freundin</p>	<p><u>Gedanken:</u></p> <p>„Immer enttäusche ich alle.“</p> <p>„Der Streit geht zuhause bestimmt noch weiter.“</p> <p>„Nichts kriege ich auf die Reihe.“</p> <p><u>Gefühle:</u></p> <p>Scham</p> <p>Traurigkeit</p> <p>Schuldgefühle</p> <p>Ärger</p> <p>Frustration</p> <p>Selbsthass</p>	<p>Auf dem Weg nach Hause kommt er an der Spielhalle vorbei und geht rein. Er geht erst nach Hause, als sein komplettes Geld verspielt ist.</p>	<p>Vermeiden negativer Gefühle</p> <p>Vermeiden eines bevorstehenden Konfliktes</p> <p>Positive Gefühle durch Glücksspiel: Entspannung, Stressabbau, „Nervenkitzel“</p>	<p>Konflikt mit Freundin bleibt bestehen</p> <p>Neues Konfliktpotential durch Glücksspiel und eventuell verspieltes Geld</p> <p>Neues Konfliktpotential durch verspätetes Heimkommen</p> <p>Verstärkte Schuld- und Schamgefühle</p>