

Selbstmodifikationsprogramm

Anhand der im Seminar „Advanced Skills I“ (Klinisch-psychologische Interventionsverfahren) erarbeiteten Verfahren und Techniken soll ein eigenes Problemverhalten verändert werden. Das konkrete Vorgehen der Selbstmodifikation soll auf einer deskriptiven und funktionalen Analyse des Problemverhaltens aufbauen.

Vorgehen:

- Auswahl eines eigenen Problemverhaltens (z.B. aus dem Bereich der Ängste; übermässige Gewohnheiten wie z.B. Rauchen, Essen, Trinken, Fernsehen; nervöse Angewohnheiten wie z.B. Fingernägelkauen, Haarezupfen, Lippenbeissen; körperliche Inaktivität usw.)
- Erfassung und Deskription des Problemverhaltens (z.B. mittels Selbstbeobachtungsprotokoll)
- Problemanalyse mittels funktionalem Bedingungsmodell
- Definition des Soll-Zustands bzw. Beschreibung der Ziele des Selbstmodifikationsprogramms
- Auswahl der Verfahren/Techniken, die zur Veränderung des unerwünschten Verhaltens eingesetzt werden
- Beschreibung des Aufbaus und der Durchführung des Veränderungsprogramms
- Beschreibung der Ergebnisse der Selbstmodifikation
- Reflexion des Vorgehens und Rückfallprophylaxe

In einem schriftlichen Bericht soll die Analyse des Problemverhaltens, die Durchführung des Selbstmodifikationsprogramms sowie dessen Ergebnisse für eine aussenstehende Person nachvollziehbar dargestellt werden.

Der schriftliche Bericht über das Selbstmodifikationsprogramm gilt zusammen mit der aktiven Teilnahme an der Lehrveranstaltung (Blockseminar) als Basis des Leistungsnachweises (3 KP).

⇒ **Abgabe der Selbstmodifikation bis Freitag,**

⇒ **Selbstmodifikation per Email senden an: esther.biedert@unifr.ch**