Vorlage: Beobachtungsbogen für den Alltag

Mit diesem Bogen hältst du Situationen fest, die dich oder andere beschäftigen: Was ging voraus, was war zu beobachten, was folgte? Beschreibe sachlich, was du siehst und hörst, ohne zu bewerten. Nach einigen Wochen zeigen sich oft Muster, die für Gespräche mit Fachleuten hilfreich sind.

Angaben

Name der Person: _____

Beobachtet von: _____

Zeitraum: _____

Beobachtungen

Datum, Uhrzeit, Ort	Was ging voraus? (Auslöser, Umgebung, Tagesform)	Was war zu beobachten? (sachlich, ohne Wertung)	Was passierte danach? (Reaktion, Hilfe, Dauer)	Was hat geholfen? Anmerkungen

Datum, Uhrzeit, Ort	Was ging voraus? (Auslöser, Umgebung, Tagesform)	Was war zu beobachten? (sachlich, ohne Wertung)	Was passierte danach? (Reaktion, Hilfe, Dauer)	Was hat geholfen? Anmerkungen

Auswertung nach einigen Wochen

- [ ] Gibt es Orte, Zeiten oder Situationen, die gehäuft vorkommen?

_____

- [ ] Gibt es Auslöser, die sich wiederholen (Reize, Übergänge, Anforderungen)?

_____

- [ ] Was hat verlässlich geholfen? _____
- [ ] Was nehme ich in das nächste Gespräch mit? _____

Hinweis: Allgemeine Information und Arbeitshilfe. Sie ersetzt keine Beratung oder Behandlung durch Fachleute.