

ANGSTTHERMOMETER

| | |
|---|----------|
| Waar ben je bang voor en wil je stap voor stap mee oefenen om je angst te overwinnen? | |
| Wat is de minst enge stap waarmee je wilt beginnen? | |
| Hoeveel angst geeft dit je op de angstthermometer? 0 = helemaal niet bang 10 = heel erg bang | ... / 10 |
| Wat is de engste stap die je als laatste wilt doen? | |
| Hoeveel angst geeft dit je op de angstthermometer? 0 = helemaal niet bang 10 = heel erg bang | ... / 10 |
| Wat zijn de stappen daartussenin? | |
| Is er een oefening uit hoofdstuk 6 die je wilt doen terwijl je stapsgewijs met je angst omgaat? Dit is niet nodig om je angst te overwinnen, maar misschien vind je het fijn om te doen. | |
| Stel jezelf de volgende vragen als je een stap op de angstthermometer gedaan hebt: 1 Wat is er gebeurd tijdens het oefenen van deze stap op mijn angstthermometer? 2 Wil ik dezelfde stap nog een keer oefenen? | |

