

Angstleiter

Erstellen Sie Ihre persönliche Hierarchie gefürchteter Situationen. Beginnen Sie unten mit leichtem Unbehagen und arbeiten Sie sich nach oben, um Ihre größten Ängste zu bewältigen - Schritt für Schritt.

ANLEITUNG

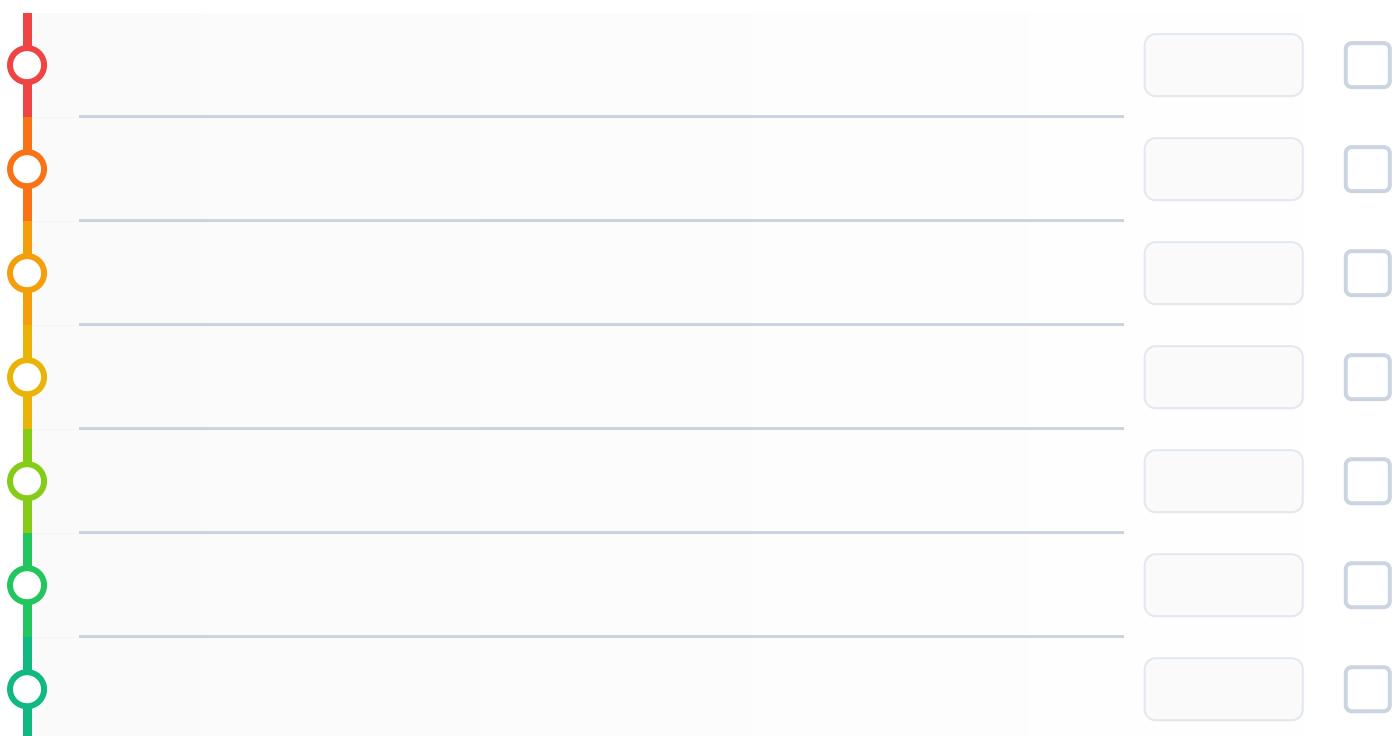
1. Identifizieren Sie Ihre Zielangst oder Ihren Angstauslöser
2. Listen Sie Situationen von am wenigsten bis am meisten angstauslösend auf
3. Bewerten Sie jede Situation von 0 (ruhig) bis 100 (extreme Belastung)
4. Beginnen Sie die Expositionspraxis bei der niedrigsten Sprosse
5. Gehen Sie nur weiter nach oben, wenn der aktuelle Schritt bewältigbar erscheint

ULTIMATIVES ZIEL



SITUATION / SCHRITT

BELASTUNG ERLEDIGT (0-100)



FORTSCHRITTSNOTIZEN

Verfolgen Sie Ihre Erfolge, Herausforderungen und Erkenntnisse beim Aufsteigen