



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 (0-100)

ERLEDIGT

			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

FORTSCHRITTSNOTIZEN

Verfolgen Sie Ihre Erfolge, Herausforderungen und Erkenntnisse beim Aufsteigen