

Bijlage 6.6

Angstige verwachtingen

Als ik de exposureoefening ga doen ben ik het bangst dat ik

.....

.....

(Voorbeelden: ... dat ik de controle verlies, ... dat ik gek word, ... dat ik in paniek zal raken, ... dat ik overspoeld word door emoties)

Geloofwaardigheid angstige verwachting

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet geloofwaardig					Heel geloofwaardig					

Geloofwaardigheid angstige verwachting achteraf

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet geloofwaardig					Heel geloofwaardig					