© 2008 Dr. Doris Wolf

LESEPROBE

Beispiel:

Datum *4.5.08*

Mit welcher Situation habe ich mich konfrontiert?
Bin allein zum Einkaufen gegangen

Wie hoch war meine Angst am Anfang?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
keine Angst — stärkste Angst

Wie lange war ich in der Situation? *30 Minuten*

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
Bin mit sehr viel Angst in den Supermarkt, habe geschwitzt, war erleichtert, als ich aus dem Laden kam; habe es mir aber schlimmer vorgestellt

Wie hoch war meine Angst, kurz bevor ich aus der Situation gegangen bin?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
keine Angst — stärkste Angst