

Gewöhnung an Symptome

Bitte führen Sie die mit Ihrem Therapeuten vereinbarten Übungen zur Gewöhnung an Körpersymptome durch. Beginnen Sie mit der ersten Übung und wiederholen Sie diese so lange, bis die durch die Übung ausgelöste Angst bei 3 oder geringer ist. Gehen Sie erst dann zur nächsten Übung über. Bitte geben Sie für jeden Übungsdurchgang an, wie hoch die stärkste Angst während der Übung war. Nutzen Sie dafür die folgende Skala:

0 **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**
 keine Angst wenig mittel stark extreme Angst

Übung	Datum/ Uhrzeit	Durch- gang	Maximale Angst	Anmerkungen
1.		1		
		2		
2.		1		
		2		