

Verhaltensexperiment: Was nehme ich mir vor?	VORHER: Was denke ich, was passieren wird? Was male ich mir aus?	Erwartete Angst/Anspannung (0–100 %)	Ergebnis: Was ist passiert? Was habe ich beobachtet?	NACHHER: Was sagen meine Beobachtungen in der Situation über meine ursprüngliche Befürchtung aus?
Beispiel: Meine Kollegen fragen, ob wir gemeinsam Mittagessen gehen	„Sie werden mich ablehnen und sagen: Mit dir doch nicht!“	80 %	Einer hat gesagt, er sei schon verabredet, 2 haben für den nächsten Tag zugesagt	Sie haben mich nicht vollkommen abgelehnt, die Befürchtung hat sich nicht erfüllt!