

Übungsziel Was will ich genau tun, um mich meiner Angst zu stellen?	Erwartete Angst (0–100 %)	Übungsdatum, Dauer der Übung und Angstverlauf (tatsächliche maximale und minimale Angst in 0–100 %)	Ziel erreicht? Ja/nein Welche Erfahrungen haben Sie in der Situation gemacht? Wie erklären Sie sich das bzw. was denken Sie jetzt darüber?
<b>Beispiel:</b> Im Kaufhaus in den 4. Stock fahren und mich dort umsehen	100 %	01.10., 30 min: 90 % – 25 %	Ja. Zuerst Panik. Dann aber nach 5 min nur noch 70 %. In kleinen Schritten weniger, nach 20 min nur noch 25 %. Habe erstmals Schaufensterbummeln können