
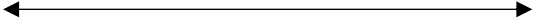





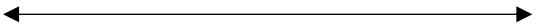




Angstprotokoll

	Vorher	Nachher
Wie ängstlich fühle ich mich?	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie ängstlich sah ich aus?	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
In welchem Ausmaß konnten andere mir die befürchteten Symptome ansehen? (für jeden Gedanken einzeln, also z.B. rot werden, schwitzen, Pausen)	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
In welchem Ausmaß trat die befürchtete negative Bewertung durch andere ein? (für jeden Gedanken einzeln, z.B. „Ich bin langweilig“ „Ich bin seltsam“ im obigen Beispiel)	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut war insgesamt der Eindruck, den ich gemacht habe?	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10