

## Selbstbeobachtungsprotokoll

Situation, in der die Angst auftrat:	Gedanken:	Gefühle:	Körperliche Empfindungen:	Anspannung (0-100%)	Was haben Sie getan?	Welche Konsequenz hatte Ihr Verhalten?
Einkauf in Kleidungsgeschäft steht bevor	„Dort wird eine extrem lange Warteschlange sein, mir wird übel werden, ich werde aus der Situation nicht schnell rauskommen können“	Angst	Puls erhöht, Herzrasen	70%	Habe meine Kinder beauftragt für mich einzukaufen	<p>Kurzfristig: Erleichterung</p> <p>Langfristig: Ich habe noch mehr Angst vor dem nächsten Einkauf</p>