

Arbeitsblatt Angsthierarchie

- ▶ Bitte beschreiben Sie Ihre typischen Angstsituationen. Versuchen Sie dabei, diese Situationen in eine Reihenfolge zu bringen, die sich an der Stärke der empfundenen Angst orientiert.

Intensität der Angst in Prozent	Angstsituation	Gedanken zur Angstsituation Körperliche Symptome
Beispiel: 70 %	Autofahren abends, alleine	"Ich verliere das Bewusstsein!" - Zitternde Hände - Kopfdruck

