Angst op de proef stellen

Stel een voorspelling van je angst op de proef die je in het dagelijks leven kunt waarnemen: het volhouden, iets missen, je niet kunnen concentreren, de wachttijd afbreken.

> Niet voor angsten over ziektes: of je ziek bent, kun je zo niet toetsen. Daarvoor is een medisch onderzoek er.

Vandaag

Wat ben ik precies bang dat er gebeurt?
Zo concreet dat ik later kan zeggen of het is uitgekomen.

Tot wanneer kan ik het waarnemen?
Datum

Hoe waarschijnlijk voelt het nu?
0 tot 100 procent

Als het gebeurt: hoe goed zou ik me redden?
0 = helemaal niet, 10 = goed

Op de dag zelf

Is het zo gegaan?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders dan gedacht

Wat viel me op?

Laten passeren is nooit voor noodgevallen: bel dan 112. Meer nummers: pausewave.app/nl/crisishulp
Dit werkblad vervangt geen medisch onderzoek en geen psychotherapie. Nieuwe of aanhoudende klachten horen bij een arts.