**Formulier voorbereiding en uitvoering exposure**

Dag: Tijd:

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
Welke exposure-oefening ga ik uitvoeren?

(Daarbij gaat het om een oefening waar een zeker risico aan vast zit, ‘er staat iets op het spel’, ‘het zou kunnen dat’)

Hoe spannend is deze oefening 0-100:

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
Oefening: Wat ga ik precies doen? Hoe vaak? Hoe lang?

Wat ga ik niet doen om de angst te verminderen?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
Vooraf: Mijn angstige verwachting (ADU) is…

Hoe sterk is deze verwachting (1-100)?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
Achteraf: Wat gebeurde er in werkelijkheid? Wat kan ik concluderen? Hoe verrast was ik door deze uitkomt? Hoe is de geloofwaardigheid nu?

Ben ik tijdens deze oefening bang genoeg geweest?

Kan ik het mijzelf moeilijker maken?

Kan ik deze oefening herhalen?

Kan ik deze oefening combineren?

Kan ik deze oefening variëren?