

Werkblad 5.1 Mijn angsthiërarchie



In deze opdracht ga je een **lijst maken van 10 dingen** waar jij nu bang voor bent en waar je minder bang voor wilt worden. Achter deze dingen, geef je met een spanningscijfer weer hoe veel angst dat dit jou geeft. Deze cijfers gaan van 0=geen enkele spanning naar 10=ondraaglijke spanning en zijn een uiting van de inschatting die ik op dit moment maak van de spanning in zo'n situatie.

Let er op dat je hele concrete situaties weergeeft. Hoe concreter, des te gemakkelijker om hier mee aan de slag te gaan namelijk!

Begin beneden aan de trap met een situatie die jou een **lagere spanning** geeft en eindig bovenaan de trap met de situatie die jou **de meeste spanning bezorgt**.

10.		
9.		
8.		
7.		
6.		
5.		
4.		
3.		
2.		
1.		