

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Verhaltensexperiment

Teil 1: Vorbereitung

Welche Situation werde ich aufsuchen?

Wo?

Mit wem?

Unter welchen Bedingungen?

Zu welcher Zeit?

Was genau werde ich tun?

Was möchte ich ausprobieren?

Wie lange werde ich dort bleiben?

Welches Sicherheitsverhalten habe ich bisher angewendet?

habe ich bisher angewendet?

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?

Was, glaube ich, wird passieren?

Was, befürchte ich, wird im schlimmsten Fall passieren?

Wie könnten die anderen im schlimmstenfalls reagieren?

Wie könnte ich schlimmstenfalls wirken?

Wie überzeugt bin ich, dass meine Befürchtungen eintreten werden?

Wie stark ist meine Angst vor dieser Situation?