

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Soziale Phobie - Wochenprotokoll

Kreuzen Sie bitte auf der nachfolgenden Skala an, wie stark Ihre Angst in der letzten Woche war:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar keine		Leicht		Mittelstark		Ziemlich		Sehr stark

Kreuzen Sie bitte auf der nachfolgenden Skala an, wie oft Sie in der letzten Woche schwierige Situationen oder Aspekte von diesen vermieden haben:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar keine		Leicht		Mittelstark		Ziemlich		Sehr stark

Bitte kreuzen Sie auf der nachfolgenden Skala an, in welchem Ausmaß Ihre Aufmerksamkeit während der letzten Woche in schwierigen sozialen Situationen auf Sie selbst oder auf die äußere Situation gerichtet war:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Völlig nach außen				Beides zu gleichen Teilen				Völlig auf mich selbst

Bitte kreuzen Sie auf der nachfolgenden Skala an, wie oft Sie in der letzten Woche vor sozialen Situationen daran gedacht haben, dass das Bevorstehende schief gehen könnte:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Überhaupt nicht		kaum		manchmal		oft		immer

Bitte kreuzen Sie auf der nachfolgenden Skala an, wie häufig Sie nach sozialen Situationen diese im Geiste noch einmal durchgegangen sind:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
nie		kaum		manchmal		oft		immer

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Bitte kreuzen Sie auf der nachfolgenden Skala an, wie stark/aktiv Sie soziale Situationen in der letzten Woche aufgesucht haben:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
nicht		kaum		mittelstark		oft		Sehr stark

Wie oft haben Sie in der letzten Woche Verhaltensexperimente durchgeführt?

_____ Mal