

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Verhaltensexperiment

Teil 2: Auswertung

Wie gut konnte ich mein Sicherheitsverhalten weglassen?

Worauf habe ich zu wie viel Prozent meine Aufmerksamkeit gerichtet?

Wie hoch war meine Angst in der Situation?

Was ist tatsächlich geschehen?

Welche meiner Vorhersagen sind eingetroffen?

Welche meiner Vorhersagen sind nicht eingetroffen?

Wie stark bin ich davon überzeugt, dass meine Befürchtungen beim nächsten Mal eintreten werden?

Was lerne ich aus diesem Verhaltensexperiment?

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Welche Schlüsse ziehe ich für mich?

Was war wichtig für mich?