



Övning: Situationer som du spänner dig för

Mål

Du förstår vilka situationer som ger dig mest ångest.

Anvisning

Bedöm ångesten i varje situation på en skala från noll till hundra så att 0 = ger ingen ångest alls, 50 = klart ångestskapande och 100 = extremt ångestskapande.

Om de situationer som du spänner dig för inte finns på listan kan du lägga till dem själv.

Situation	Ångestintensitet
Offentligt framträdande	
Offentliga måltider	
Gemensam kaffeservering	
Att bli presenterad för en annan person	
Att delta i en fest, ett möte eller en utbildning	
Jobbintervju	
Att använda en offentlig toalett	
Uppköp	
Att be om råd i en klädaffär	
Att ringa telefonsamtal	
Att använda hiss när det finns andra personer i hissen	
Att använda kollektivtrafikmedel	
Att säga ifrån om andra människors beteende	


