



Lösche Deine Angst! Exposition

Erstelle eine Angstpyramide

Das macht mir am meisten Angst:

Das macht mir mittelmäßig Angst:

Das macht mir am wenigsten Angst:

Entwickle Übungen, die dich in die Angst führen

Zeitplan: Wann wirst du welche Übungen durchführen?	
Übungsbezeichnung	Zeitpunkt

Achte bei der Exposition darauf, wirklich so lange in der angst behafteten Situation zu bleiben, bis die Angst von selbst geht.