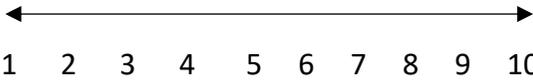
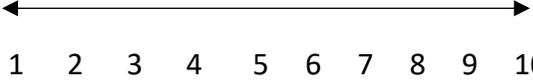
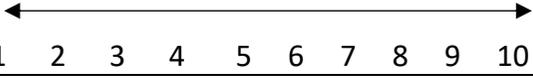
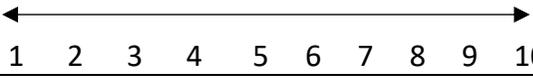
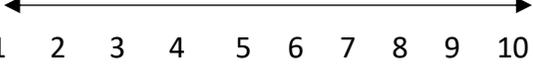


# Angstprotokoll

	Vorher	Nachher
Wie ängstlich fühle ich mich?		
Wie ängstlich sah ich aus?		
In welchem Ausmaß konnten andere mir die befürchteten Symptome ansehen? (für jeden Gedanken einzeln, also z.B. rot werden, schwitzen, Pausen)		
In welchem Ausmaß trat die befürchtete negative Bewertung durch andere ein? (für jeden Gedanken einzeln, z.B. „Ich bin langweilig“ „Ich bin seltsam“ im obigen Beispiel)		
Wie gut war insgesamt der Eindruck, den ich gemacht habe?	