

2 Werkblad registratie deel 1

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Situatie (waar ben ik, wat gebeurt er?)

Welke **gedachten** heb ik? (en hoe geloofwaardig zijn deze 1–10?)

Welke **symptomen** heb ik? (bijv. druk op de borst, benauwd, snelle hartslag, benauwd, duizelig, misselijk, onwerkelijk gevoel, tintelingen in vingers, trillen, zweten etc.)

Welk **gevoel** heb ik? (bijv. angst, woede, verdriet, onrust, spanning)

Hoe **sterk** is dit gevoel? (gebruik een rapportcijfer van 1–10 waarbij 10 het meest hevig is wat u ooit gevoeld heeft)

Wat is mijn **gedrag** (hoe reageer ik; wat heb ik gedaan?):
