



MCT+ Module 5: Besluitvorming

Werkblad 5.5b Heroverweeg veiligheidsgedrag en vermijding

Ik ga voorlopig het volgende gedrag achterwege laten of verminderen (bv. zonnebril minder opzetten, vaker naar buiten gaan):

Waar ben ik bang voor als ik dit gedrag niet vertoon? Wat is het ergste dat er dan zou kunnen gebeuren?

Voors (wat zijn de voordelen van het verminderen van veiligheidsgedrag en vermijding)

Tegens (wat zijn de nadelen van het verminderen van veiligheidsgedrag en vermijding)

Na de oefening: Is mijn angst uitgekomen? Zo niet, hoe kan ik dat verklaren? Welke conclusie kan ik trekken?