|  |  |
| --- | --- |
|  | **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? |