

Registreringsblad för beteendeeexperiment

Planering

Så här ska jag göra (skriv så detaljerat som möjligt)

Detta är vad jag tror kommer att hända när jag gör beteendeeexperimentet (Vilken grad av ångest tror du att du kommer att uppleva? Vilka tankar tror du att du kommer att ha? Hur tror du att omgivningen kommer att reagera?)

Genomför beteendeeexperimentet och besvara därefter följande frågor:

Hur gick det? (Vilken grad av ångest upplevde du? Vilka tankar hade du medan du utförde experimentet? Fick du några särskilda reaktioner från omgivningen?)

Vad lärde du dig av beteendeeexperimentet?