

Werkblad 9.3

Bijwerken van je dwangstoornisladder

Schrijf de dwanghandelingen van je eerste dwangstoornisladder (werkblad 8.2) waar je je nu nog zorgen om maakt, over, en voeg eventueel nieuwe dwanghandelingen toe die nog niet op dat werkblad stonden. Schrijf ze in de middelste kolom. Geef ze daarna weer een angstcijfer tussen 0 en 10 door je voor te stellen hoe bang je bent als je de dwanghandeling niet uitvoert. Hoe moeilijk zou het zijn om ermee op te houden?

Mijn dwangstoornisladder	Hoe ik mijn dwangstoornis ga bestrijden