

Werkblad 14.2

Hoe maak ik verder gebruik van mijn gedragsexperiment?

Stel je ieder keer als je een gedragsexperiment hebt afgerond, de volgende vragen. Daardoor zul je gaan begrijpen wat je precies hebt gedaan en wat je hierdoor over je dwangstoornis hebt geleerd. Schrijf je antwoorden onder de vragen.

1. Waartegen was mijn experiment precies gericht? Hoe heb ik het aangepakt?

2. Wat ging er goed?

3. Wat ging er niet zo goed?

4. Wat dacht ik dat er zou gaan gebeuren?

5. Wat gebeurde er in werkelijkheid?

6. Wat heb ik van het uitvoeren van dit experiment geleerd?

7. Hoe kijk ik nu tegen mijn dwangstoornis aan?

8. Kan ik deze informatie nu gebruiken in andere situaties waarin mijn dwangstoornis mij angst aanjaagt?

9. Wat ga ik nu doen? Welk nieuwe doel zal ik kiezen?

10. Welke problemen kunnen daarbij ontstaan? Hoe zou ik die kunnen overwinnen?

Controleer of je vooruitgaat

In het volgende hoofdstuk, het laatste van dit deel van het boek, gaan we bekijken hoe je de vorderingen die je hebt gemaakt, kunt vasthouden. Maar voordat je daarmee aan het werk gaat, kan het nuttig zijn om eens na te gaan hoe ver je tot nu toe bent gekomen. Daarvoor kun je de vragenlijst achterin