

Mijn dwangthema is:

- ☐ (Te) groot verantwoordelijkheidsgevoel
- ☐ Perfectionisme
- ☐ Controle
- ☐ Onzekerheid/onvoorspelbaarheid

☐

☐

☐

Het eerste signaal van terugval uit zich in het volgende gedrag:

Ik word in de volgende situaties met mijn dwangthema geconfronteerd:

Ook al voel ik de neiging om te dwangen of te vermijden,
ik kan beter het volgende doen:

Risicosituaties zijn voor mij: