

| Probleem  | Mogelijke oplossing   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ik ga wel erg langzaam</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mezelf geruststellen: langzaam maar zeker</li> <li>Oefenprogramma aanpassen: grotere stappen</li> <li></li> <li></li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ik heb een terugval, ik ben opeens angstiger dan ik was</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mezelf geruststellen: een terugval is geen ramp</li> <li>Zoeken naar oorzaken</li> <li>Als de oorzaken te beïnvloeden zijn, doen!</li> <li>Als de oorzaken niet te beïnvloeden zijn, accepteren!</li> <li>Doorgaan met het oefenprogramma waar ik gebleven was</li> <li>Doorgaan met het oefenprogramma, maar een paar stapjes terug doen</li> <li></li> <li></li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ik heb een terugval, ik stel oefeningen uit</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mezelf geruststellen: een keer uitstellen is geen ramp</li> <li>Zoeken naar oorzaken</li> <li>Als de oorzaken te beïnvloeden zijn, doen!</li> <li>Als de oorzaken niet te beïnvloeden zijn, accepteren!</li> <li>Doorgaan met het oefenprogramma waar ik gebleven was</li> <li></li> <li></li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ik doe erg mijn best, maar het voelt niet anders | <input type="checkbox"/> Mezelf geruststellen: gevoel komt 'als een slak' achter gedrag aan<br><input type="checkbox"/> Mezelf geruststellen: ooit zal de angst afnemen<br><input type="checkbox"/> Veiligheidsgedrag opsporen<br><input type="checkbox"/> In de opdrachten opnemen dat ik het veiligheidsgedrag niet mag vertonen<br><br><input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> .....  |
| <input type="checkbox"/> Ik geef de moed op                               | <input type="checkbox"/> Mezelf geruststellen: het is een tijdelijk gevoel<br><input type="checkbox"/> Mezelf voorhouden: werken aan de dwang is investeren in mezelf<br><input type="checkbox"/> Mijn doelen bekijken: wat wil ik bereiken?<br><input type="checkbox"/> De voordelen bekijken van de dwang aanpakken<br><input type="checkbox"/> De nadelen bekijken van dwang<br><input type="checkbox"/> Een week vrijaf nemen<br><br><input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> .....<br>.....                                   | <input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> .....  |
| <input type="checkbox"/> .....<br>.....                                   | <input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> .....  |
| <input type="checkbox"/> .....<br>.....                                   | <input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> .....  |
| <input type="checkbox"/> .....<br>.....                                   | <input type="checkbox"/> .....<br><input type="checkbox"/> .....  |