

Sosial situasjon:

1. Hva gikk igjennom hodet ditt da?
Hva var det værste du tenkte kunne skje?
Hva tenkte du andre ville legge merke til?
Hva tenkte du andre ville tenke om deg?
Hva ville det bety?
Hva ville være så ille med det?

Tanker:

4. Da du var redd for at (fryktet hendelse) skulle skje, hva skjedde med oppmerksomheten din? Blir du mer eller mindre selvfokusert? Når du fokuserer på deg selv, hva legger du merke til? Får du et bilde av hvordan du fremstår for andre? Hvordan ser det ut?

8. Når du er oppmerksom på (innholdet i selvfokus), gjør det (tankene) mer eller mindre sannsynlig?

Selvfokus:

3. Da du tenkte at (fryktet hendelse) kunne skje, og du fikk angst, gjorde du noe for at det ikke skulle skje?
Gjorde du noe for å forhindre at andre skulle legge merke til det?

2. Da du tenkte (fryktet hendelse) kunne skje, hva la du merke til i kroppen?

5. Da du gjorde (trygghetsstrategiene) førte det til at du ble mer eller mindre oppmerksom på deg selv?

6. Da du merket at angsten økte, hvilken effekt hadde det på oppmerksomheten?

Trygghetsatferd:

Angstsymptomer:

7. Når du gjorde (trygghetsatferd), hvilken effekt hadde det på symptomene?