

# Exposurelijst

Angsthiërarchie

Situatie/ activiteit die angst inboezemt	Punten

N.B. De moeilijkste situatie/ activiteit krijgt 100 punten, de minst moeilijke krijgt 5 punten.  
Stem met je therapeut af hoeveel punten jij de komende periode wil gaan halen.