

Interoceptieve exposure

Registratieformulier

Oefening	Tijdsduur (sec.)	Intensiteit gevoelens (0-10)	Angst (0-10)	Gelijkheid echte paniekaanval (0-10)
Hoofdschudden van de ene naar de andere kant	30			
Hoofd tussen de knieën, omhoog komen	30			
Op de plaats rennen	90			
Adem inhouden	30 (of zo lang mogelijk)			
Totale lichaam spannen of opgedrukt blijven	60 (of zo lang mogelijk)			
Rondraaien in stoel	60			
Hyperventileren	90			
Door een rietje ademen	120			
Op plek op de muur staren of in de spiegel	90			
...				
...				

Behulpzame vragen: Wat voel ik? En waar voel ik dat in m'n lichaam? Wat is de intensiteit van wat ik voel? Hoe angstig ben ik? In hoeverre lijken de lichamelijke sensaties en de angst op een echte paniekaanval? Hoe voel ik me enkele minuten na de oefening? Nemen de sensaties af? En wat doet dit met m'n angst?