

Vermeidung und Kompensation:

Was machst Du bislang, um Deinen Ängsten aus dem Weg zu gehen?

- Welche Situationen oder Orte vermeidest Du, um nicht Deiner Angst zu begegnen?

- Worauf verzichtest Du?

Was machst Du bislang, um besser mit Deinen Ängsten zu leben?

- Welche Hilfsmittel nutzt Du, um die Angst abzumildern, wenn Du sie nicht komplett vermeiden kannst?

Welche Auswirkungen haben die Tatsache, dass Du bestimmte Situationen vermeidest oder auf bestimmte Hilfsmittel angewiesen bist, auf Deinen Alltag und Deine Lebensqualität?

Haben diese Hilfsmittel „Nebenwirkungen“, die sich ungünstig auf Deine Lebensqualität auswirken?
