

Liste der Sicherungsstrategien

Was hast Du schon alles getan, was tust Du aktuell, um mit Deiner Angst leben zu können?

Welche kleinen Tricks oder Hilfsmittel nutzt Du, um die angstausslösende Situation bewältigen zu können?

Gibt es Gegenstände, die mit der Angst zu tun haben und ohne die Du nicht aus dem Haus gehst?

Meine wichtigsten Sicherungsstrategien:

1.

2.

3.

4.

5.
