

Exposure Plan

Het bijhouden van experimenten is zeer belangrijk omdat dit het leereffect versterkt. Het is belangrijk om veel experimenten te doen omdat jouw brein waarschijnlijk al jarenlang een bepaald neuraal netwerk heeft ingesleten. Er zijn hierdoor veel nieuwe ervaringen nodig om jou (en jouw brein) echt te laten **voelen en ervaren** dat de ramp niet werkelijk gebeurt. Het is daarom zeer belangrijk dat je veel blijft oefenen. Dat is hard werken. Ik raad je dan ook aan om hier hulp bij te vragen van een professional zoals een coach of psycholoog. Je kunt je hiervoor door laten verwijzen door de huisarts.

Het is belangrijk dat je een experiment als geslaagd geschouwd als je het hebt uitgevoerd, ONDANKS de angst. Focus dus op het weer doen van de activiteit en niet op de mate van angst. Ook als je weer voor het eerst met de metro bent geweest maar zeer in paniek was, is dit dus een geslaagd experiment (want de ramp is niet gebeurd, je hebt de paniek ervaren en bent niet gaan vermijden). Angst voelen en ervaren is dus een zeer belangrijk onderdeel van de oefening. Het gaat erom dat je leert omgaan met angst, deze leert 'omarmen' en 'verdragen' en ondanks de angst toch weer alles weer kan doen. Hierdoor zul je uiteindelijk ook minder angst ervaren alleen is dat niet de focus. Snap je hem nog?

Tips:

- Bespreek met iemand uit je omgeving dat je dit gaat doen, zodat diegene jou kan blijven motiveren om door te gaan. Deze persoon kan jou helpen voor steun en dienen als 'stok achter de deur'. Je kan overwegen om de eerste keer samen te oefenen en het daarna alleen te doen.
- Kleine stapjes, zijn ook stapjes, blijf jezelf complimenteren en belonen ook al is de stap nog zo klein. Het gaat erom dat je in beweging blijft richting jouw doel. Liever een hele kleine stap die lukt dan een te grote stap dat niet haalbaar is.
- Je kunt dit formulier ook gebruiken om de conclusies terug te lezen voor extra zelfvertrouwen en motivatie.
- Wanneer je een angst overwonnen hebt, maak hier dan een foto van (bv. wanneer je met gemak die lift ingaat). Een extra bewijs dat je het kunt!

Veel succes met oefenen. Bij vragen kun je contact met mij opnemen.

Hartelijke groet, Dorianne van PTG.

Datum	Vooraf Beschrijf het experiment (wat ga ik precies doen om mijn angst uit te dagen?, wanneer ga ik het doen, wie is er bij betrokken etc). Maak het concreet!	Hoeveel angst voel ik vooraf? (0-10)	Wat is mijn angstige voorspelling vooraf (wat is de ramp waar ik bang voor ben)? Dit kan bijvoorbeeld zijn: ik ga flauwvallen, gek worden, anderen wijzen mij af.	Achteraf Wat is er werkelijk gebeurd? Beschrijf hier hoe het is gegaan en of jouw voorspelling is uitgekomen.	Hoe verklaar ik dat? Wat leer ik hieruit?

Blijf oefenen en experimenten uitvoeren! Het is als een spier die je aan het trainen bent... Je kunt het!