Triggerskema

| **Hvilke ting kan give angst?** |  |
| --- | --- |
| **Hvilke steder kan give angst?** |  |
| **Hvilke dyr kan give angst?** |  |
| **Hvilke mennesker kan give angst?** |  |
| **Hvilke kropslige fornemmelser kan give angst?** |  |
| **Er der noget særligt du *ser* der kan forstærke angsten?** |  |
| **Er der noget særligt du *hører* der kan forstærke angsten?** |  |
| **Hvilke situationer kan give angst?** |  |
| **Hvad kan gøre angsten værre i situationerne?** |  |
| **Hvilke *billed-tanker* kan give angst?** |  |
| **Hvilke *ord-tanker* kan give angst?** |  |
| **Andet, der kan give angst eller forstærke angst?** |  |