



## Übungsblatt – Risikoübung und Partnerübung

Hier geht es darum, dass Sie sich bis zu einem festgesetzten Termin vornehmen etwas zu tun, was Ihnen unangenehm ist / vor dem Sie Angst haben.

Ich werde bis zum \_\_\_\_\_ folgendes durchführen:

---

---

---

Wenn ich diese Übung ausgeführt habe, dann belohne ich mich mit

\_\_\_\_\_ (z.B. etwas Schönes kaufen)

Sollte ich die Übung nicht ausführen, bestrafe ich mich mit

\_\_\_\_\_ (etwas Unangenehmes, wie z.B. Hausputz,  
oder wahlweise auf etwas Angenehmes, wie z.B. Kaffee, Zigaretten etc. verzichten)

Wenn Sie die Übung durchgeführt haben, dann beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Wo haben Sie die Übung ausgeführt?
- Wann haben Sie die Übung ausgeführt?
- Waren Sie mit Ihrem Verhalten in der Situation zufrieden?
- Wie haben Sie sich gefühlt, bevor Sie die Übung ausgeführt haben?
- Was haben Sie gedacht, bevor Sie die Übung ausgeführt haben?
- Wie haben Sie sich gefühlt, nachdem Sie die Übung ausgeführt haben?
- Was haben Sie gedacht, nachdem Sie die Übung ausgeführt haben?