

Verslag van het oefenen met de doelenlijst

Invullen voor de oefening

1. Met welk doel gaat u vandaag oefenen?

2. Hoe lang gaat u oefenen? _____ minuten

3. Hoe hoog denkt u dat de spanning zal zijn tijdens de oefening?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(0 = geen spanning, 10 = heel veel spanning)

Invullen na de oefening

4. Hoe lang heeft u geoefend? _____ minuten

5. Heeft u een paniekaanval gehad? _____ wel/niet

6. **Indien u het doel gehaald heeft:**

Hoe hoog was de spanning tijdens de oefening?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indien u het doel niet gehaald heeft:

Na hoeveel pogingen? _____

Wat is u wel gelukt? _____

Hoe hoog was de spanning tijdens de oefening?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Als u van het afgesproken programma bent afgeweken, beschrijf dan hieronder waaruit deze afwijking bestond en waarom:
