

Arbeitsblatt 3 - 1 Mein Zwangstagebuch

Wann und wo kommt der Zwang?	Zwangsgedanke	Wie hoch ist die Angst, Anspannung? (0 = gar nicht, 10 = extrem)	Was tust Du? (Zwangshandlung)	Was übernehmen andere?	Was vermeidest Du?