

2. Registratieformulier voor interoceptieve exposure

Opwekken van lichamelijke sensaties & gevoelens

Oefening 1: **Hyperventileren** (90 seconden)

gevoelens	Hoe bang bent u voor deze gevoelens?	Lijken deze op een echte
paniekaanval?	(0-10)	(0-10)
Welke gevoelens en hoe intensief (0-10)		
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oefening 2: **Hoofdschudden** (30 seconden)

.....
.....
.....

Oefening 3: **Hoofd tussen knieën en opkomen** (30 seconden)

.....
.....
.....

Oefening 4: **Op plaats rennen** (90 seconden)

.....
.....
.....

Oefening 5: **Adem inhouden** (30 seconden of zo lang als je kunt)

.....
.....
.....

Oefening 6: **Opgedrukt houden tegen grond of muur** (60 seconden)

gevoelens	Hoe bang bent u	Lijken deze
paniekaanval	voor deze gevoelens op een echte	
Welke gevoelens en hoe intensief (0-10)	(0-10)	(0-10)

.....
.....
.....

Oefening 7: **Ronddraaien op stoel of staand** (60 seconden)

.....
.....
.....
.....

Oefening 8: **Staan staren naar een plek op de muur** (90 seconden)

.....
.....
.....

Oefening 9: **Door een rietje ademen met de neus dicht** (90 seconden)

.....
.....
.....

Oefening 10: **Zelfbedachte opdracht(en)**

.....
.....
.....
