ANGSTHIERARKI

Navn: …….. **Dato: ……**

Vennligst prøv å rangere de situasjonene du får angst i fra den minst til den mest skremmende. I den siste kolonnen noter hvor skremmende/ubehagelig den oppleves, fra 0 (ikke skremmende/ubehagelig i det hele tatt) til 10 (det mest skremmende/ubehagelige jeg noen gang har opplevd)

Rangering	**Situasjon**	**Unngår du den?** (Ja/nei)	**Ubehagsnivå** (0-10)

Etter Leahy & Holland, 2000