BLUEPRINT - ABSCHLUSSFRAGEN

1. **Wie hat sich das entwickelt**

(Was waren die Erfahrungen, die zu Ihrer sozialen Angst geführt haben? Können Sie sich erinnern, wann sie begonnen haben? War zu dieser Zeit etwas Bedeutendes passiert? Gab es spätere Erfahrungen, die Ihre soziale Angst verschlimmerte)

1. **Aufrechterhaltung?**

(Hier kann es nützlich sein, zu erwähnen, dass Sie sich auf sich selbst / Selbstüberwachung und die dadurch verursachten Schwierigkeiten konzentrieren, auf das Sicherheitsverhalten / die Selbstschutzstrategien, die Sie angewendet haben, und auf die Schwierigkeiten, die Sie verursacht haben, und auf die Bedeutung, die Sie der Art und Weise beimessen, wie Sie sich fühlten Haben Sie sich darauf konzentriert, vorauszusehen, was passieren könnte, und nachträglich durchgeführt, die sich auf Ihre Gefühle konzentrieren und alternative Rückmeldungen ausschließen? Hatten Sie ein verzerrtes Bild / einen verzerrten Eindruck davon, wie Sie aufgrund Ihrer Gefühle erschienen sind? Haben Sie Situationen vermieden?)

**3. Was waren Ihre wichtigsten negativen Gedanken? Welche Antworten haben Sie auf diese Gedanken entwickelt?**

(Was waren die wichtigsten negativen Gedanken und Überzeugungen - was sind die Antworten auf diese Fragen? Fassen Sie die negativen Gedanken auf der linken Seite zusammen, schreiben Sie alle Antworten, die Sie entwickelt haben, auf die rechte Seite und machen Sie sich Notizen darüber, warum Sie das glauben Antworten (z. B. die spezifischen Verhaltensexperimente, die dazu beigetragen haben, sie zu ändern.)

**4. Was haben Sie in der Therapie gelernt, das nützlich war?**

(Was haben Sie als hilfreich empfunden? Sehen Sie sich die Notizen an, die Sie in Ihren Notizen ausgefüllt haben, und erinnern Sie sich an wichtige Punkte. Gab es etwas, das für Sie besonders auffällt? Was haben Sie über die Rolle des Sicherheitsverhaltens gelernt? Was haben Sie getan? Erfahren Sie mehr über Ihren internen Aufmerksamkeitsfokus und die Bilder / Eindrücke, die Sie von sich selbst hatten. Was fanden Sie persönlich nützlich?)

**5. Wie soll ich in Zukunft mit sozialen Situationen umgehen, einschließlich etwaiger Rückschläge?**

(Wie können Sie Ihr neues soziales Selbst, Ihre neue Art zu sein bewahren? Welche Dinge könnten in Zukunft passieren, um Ihr Vertrauen zu untergraben? Werden bestimmte Gedanken wieder auftreten? Würden Sie sich auf sich selbst konzentrieren? Könnten Sie sich irren, wie Sie sich fühlen? Wie sollten Sie anderen erscheinen? Was sollten Sie tun, wenn Sie einen Rückschlag bemerken? Führen Sie die Strategien auf, die hilfreich sein könnten. Was sind zu diesem Zeitpunkt die wichtigsten Dinge, an die Sie sich erinnern und die Sie tun sollten? Welche Experimente würden Ihnen helfen, wieder auf Kurs zu kommen? )

**6. Wie können Sie auf dem aufbauen, was Sie gelernt haben?**

(Was müssen Sie tun, um diese Änderungen und Verbesserungen beizubehalten? Woran müssen noch gearbeitet werden - ein Aktionsplan könnte hier hilfreich sein. Gibt es noch Problembereiche - alles, was Sie noch vermeiden? Wie können Sie jetzt „im Rampenlicht stehen“ experimentieren Sie damit, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen - welche zukünftigen Experimente würden wirklich alles voranbringen? Wie sehr glauben Sie wirklich Ihren neuen Gedanken und Ihrer Sichtweise - gibt es noch Zweifel - was können Sie tun, um den Zweifel auszuräumen? Was würde Ihnen angesichts Ihrer Erkenntnisse wirklich helfen, Ihre neuen Überzeugungen in Zukunft aufrechtzuerhalten?