

## 79 Adfærdseksperiment

Beskriv en angstsituation	Hvilke katastrofetanker har du?	Udform et adfærdseksperiment	Hvad skete der?	Konklusion
		Hvordan vil du finde ud af, om katastrofetankerne passer?	Hold dig til kendsgerningerne.	Hvad siger det om din angst, dine katastrofetanker og din adfærd?