



Zwangsprotokoll

Auslösende Situation	Zwangsgedanke und folgende Bewertungen	Gefühle davor 0-100%	Zwangshandlungen ganz präzise mit allen Teilschritten und möglichen Vermeidungen	Gefühle danach 0-100%	Konsequenzen Kurzfristig und langfristig positiv und negativ
					Zielverhalten