

Karte 24b

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Meine Wutformen

Arbeitsblatt 3 zum → VDS28-Fragebogen: Grundformen der Wut

1. Vernichtungswut
2. Trennungswut
3. Kontrollverlust - über mich
4. Kontrollwut - über andere
5. Liebesentzugswut
6. Gegenaggressionswut
7. Hörigmachen-Wut

Wir schleppen ein Munitionslager mit uns herum, eine Hand ständig auf dem Deckel. Zur Lebensgestaltung haben wir drum nur eine Hand frei

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 [sulz.s@psychos.de](mailto:sulz.s@psychos.de) <https://www.psychos.de>  
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychosozial-Verlag bestellbar: [vertrieb@psychosozial-verlag.de](mailto:vertrieb@psychosozial-verlag.de)

Arbeitsblatt 3\_VDS29-Ärger-und-Wut 1

1

Karte 25a

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Aus Wut würde ich am liebsten ...

1. Vernichten – Dich soll es nicht mehr geben!
2. Trennen – Ich geh weg von Dir!
3. Kontrolle verlieren – explodieren!
4. Kontrollieren - Dir weh tun!
5. Liebe entziehen – ich lehne Dich ab!
6. Gegenaggression – Ich schlag zurück!
7. Hörig machen – Ich mach Dich hörig!

Ergebnis:  
Meine wichtigste Wut ist Nr. \_ .....  
Meine zweitwichtigste Wut ist Nr. \_ .....

Arbeitsblatt 3\_VDS29-Ärger-und-Wut 2

2

Karte 25b

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

So ging ich BISHER mit meiner Wut um

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verrauch ist	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut	- Ich kriege gleich Angst
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten)	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf
- Ich gehe weg	

Arbeitsblatt 3\_VDS29-Ärger-und-Wut 3

3

Karte 26a

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Meine Wut:

- **Meine wichtigste Wut ist:**
- (zutreffendes unterstreichen)
- **Vernichtung - Trennung - außer Kontrolle geraten- Kontrolle über den Gegenüber zu gewinnen - Liebe entziehen- Gegenaggression - Hörig machen**
- **Aus Wut habe ich bisher folgendes getan**
- .....
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
- .....
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
- .....
- **Es wäre besser gewesen:** (zutreffendes unterstreichen)
- **Prüfen, ob die Wut angemessen ist - die Wut aushalten - zu sagen, welche Wut ich habe - aus Wut handeln - die wütende Handlung zu unterlassen**

Arbeitsblatt 3\_VDS29-Ärger-und-Wut 4

4