

Karte 19b

MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

Was macht mich wütend?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
.....
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
.....
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
.....

→ versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil

Arbeitsblatt Wut-Exposition
1

1

Karte 21a

MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Hinweis für die Therapeutin

WUT-Exposition - Instruktion

- Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.

Arbeitsblatt Wut-Exposition
2

2

Karte 21b

Die Wut ausdrücken - Beispiel

<p>Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch</p> <p style="color: red;">Aus Wut will ich ihn packen und schütteln</p> <p style="color: red;">Wenn er mich kalt und gemein ansieht</p> <p style="color: red;">Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt</p> <p style="color: green;">Jetzt fühle ich mich frei und stark</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patient Erinnerungsbild Patient spürt was seine Wut machen will Patient erlebt den Vater im Bild Patient imaginiert wütende Handlung Patient erlebt Selbstwirksamkeit
---	---

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Arbeitsblatt Wut-Exposition
3

3
