

2

Karte 27a

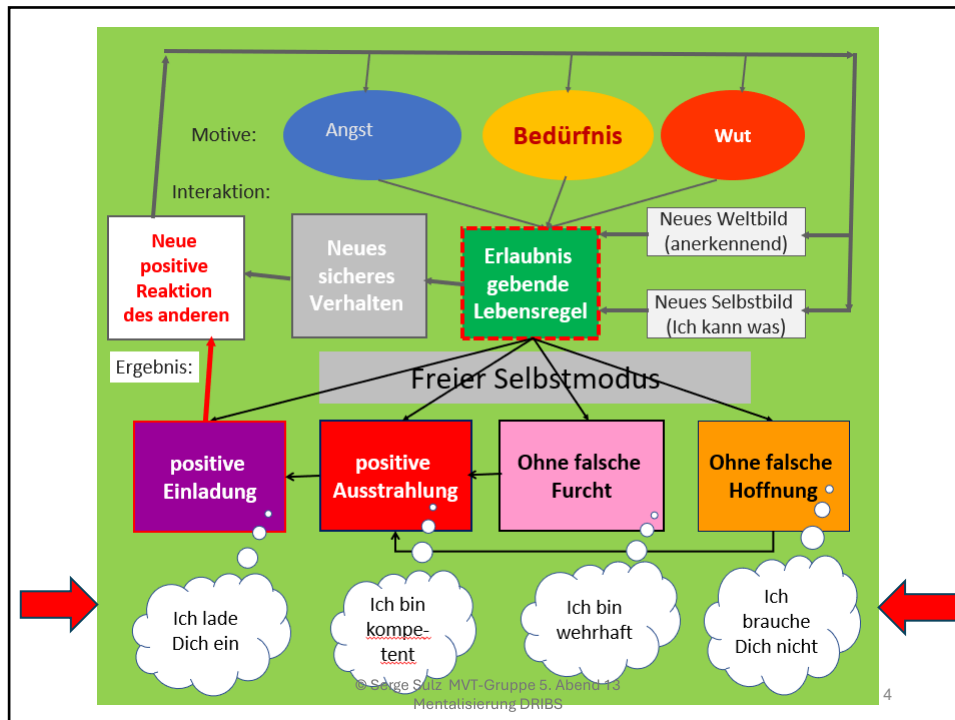
MVT-MODUL 5. MENTALISIEREN
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Mein eigener DRIBS

- Mein Beispiel 1: Die sich wiederholende Situation ist:
.....
-
.....
- Mein Gefühl dabei ist:
.....
- Mein Beispiel 2: Die sich wiederholende Situation ist:
.....
-
.....
- Mein Gefühl dabei ist:
.....

© Serge Sulz MVT-Gruppe 5, Abend 13
Mentalisierung DRIBS

3



4

Karte 28b

MVT-MODUL 5. MENTALISIEREN
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?

- Meine positive Ausstrahlung+
- Meine positive Einladung++
- Meine positive Körperhaltung
- (Probieren Sie aus, wie sich positive Ausstrahlung und Einladung im Körper anfühlen und nehmen Sie bewusst ein dem entsprechende Körperhaltung ein.
- Machen Sie das jetzt! Wie fühlt sich Ihr Körper an?
-
- Welches Gefühl stellt sich ein?
- Erwartung: Die anderen werden mich so behandeln:
.....
- Ergebnis (danach): Die anderen haben mich so behandelt:
.....

© Serge Sulz, MVT-Gruppe 5, Abend 13
Mentalisierung DRIBS

5