



2

Karte 44a

MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:  
.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?  
.....

Spüren Sie Ärger? .....

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst .....

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

MVT-Gruppe 6. ABEND 17 Entwicklung  
Selbstbehauptung

3

3