


Karte 5b



MVT-MODUL 1. BINDUNG
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Hinweis für die TherapeutIn


Hinweise für den Übungsleiter

- Erst mit den Worten der Bindungsperson (Ich bin da ...) beginnen, wenn ein plastisches inneres Bild eines Menschen da ist, der alle Eigenschaften aufweist, die nötig sind, um sich bei ihm/ihr sicher zu fühlen.
- *Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Verfassung, in der Sie jemand brauchen, jemand haben wollen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 10 sec Pausen zwischen den Sätzen :

© Serge Sulz MVT-Gruppe 1. Bindung
Abend 1

2

Karte 6a



MVT-MODUL 1. BINDUNG
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Imagination

Meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz & Geborgenheit 1

- Ich bin da.
- Ich bleibe da.
- Ich schütze Dich.
- Du kannst Dich von mir getragen fühlen.
- Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.
- Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.
- Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.
- Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.
- So lange und so wie Du es brauchst und willst.

© Serge Sulz MVT-Gruppe 1. Bindung
Abend 1

3