

Karte 24b

MVT-MODUL 2. Überlebensregel  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche. Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt. Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.
- Was brauche ich von ihm/ihr, um mich das zu trauen?

MVT-Gruppe 2. ABEND 4 von der  
Überlebensregel zur Lebensregel

2