

Karte 26a



MVT-MODUL 7. Empathie entwickeln
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass der Andere empathisch sein kann

| | |
|--------------|--|
| Situation | Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen) |
| Frustration | Der Umstand /Dein Verhalten (was genau war so frustrierend) |
| Emotion | führte bei mir zu großer/m (Gefühl spüren und aussprechen) |
| Bedürfnis | Das hat mein Bedürfnis nach frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen) |
| Wunsch | Ich hätte mir gewünscht, dass Du: Und ich bitte Dich darum. (welches Verhalten ich mir wünsche und erbitte) |
| Befriedigung | Das hätte mein Bedürfnis nach befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?) |

MVT-Gruppe 7. ABEND 19 Entwicklung Empathische
Kommunikation

2

2

Karte 28a



MVT-MODUL 7. Empathie entwickeln
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

| | |
|--------------|--|
| Situation | Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören) |
| Frustration | Der Umstand /mein Verhalten hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen) |
| Emotion | führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m (Empathie empfinden) |
| Bedürfnis | Denn das hat Dein Bedürfnis nach frustriert. (Verstehen) |
| Wunsch | Du hättest Dir gewünscht, dass ich: (Mitfühlen) |
| Befriedigung | Das hätte Dein Bedürfnis nach befriedigt (Validieren) |

MVT-Gruppe 7. ABEND 19 Entwicklung Empathische
Kommunikation

3

3