

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter**05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter**

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1 mich liebt wie ich bin

2 zärtlich und sanft ist

3 Kunst liebt und wertschätzt

ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Negative Eigenschaften:

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

stattdessen ist sie, sagt, macht immer

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4.
Emotion Tracking Abend 10 Ideale Eltern

2

2

Karte 37a

MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**Eltern die ich gebraucht hätte Vorbereitung 2**

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 10 Ideale Eltern

3

3

Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Eltern, wie sie waren



Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– reale **Mutter:**



– ideale **Mutter:**

Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 10 Ideale Eltern

4

4

Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Eltern, wie sie waren



Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– realer **Vater:**



– idealer **Vater:**

Negative Eigenschaften:	ohne negative Eigenschaften
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, machte nie
1	1
2	2
3	3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	Stattdessen ist er, immer, sagt immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 10 Ideale Eltern

5

5