

Karte 22a

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

## Meine zentralen Ängste

Arbeitsblatt 2 zum → VDS28-Fragebogen: Grundformen der Angst

Jeder Mensch hat seine zentrale Angst.  
Sie bestimmt sein Leben und vor allem das vermiedene Leben

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 [prof.vds@psychos.de](mailto:prof.vds@psychos.de) <http://vds.de>  
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychosozial-Verlag bestellbar: [vertrieb@psychosozial-verlag.de](mailto:vertrieb@psychosozial-verlag.de)

Arbeitsblatt 2\_VDS28-Ängste 1

1

Karte 22b

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

## Meine zentrale Angst ist ...

*Zuvor lade ich Sie zu einer Imagination ein: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, mit einem Ihnen wichtigen Menschen zu streiten. Der Streit eskaliert so sehr, dass Sie Angst bekommen. Ich lese jetzt mögliche Ängste vor. Welches sind Ihre beiden wichtigsten Ängste?*

1. Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst
2. Angst vor Trennung, Angst allein zu sein
3. Angst vor Kontrollverlust - über mich
4. Angst vor Kontrollverlust - über andere
5. Liebesverlustangst, Angst vor Ablehnung
6. Angst vor Gegenaggression, wenn ich mich wehre
7. Angst mich in der Hingabe zu verlieren

**Ergebnis:**

Meine wichtigste Angst ist Nr. \_\_\_\_\_

Meine zweitwichtigste Angst ist Nr. \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 2\_VDS28-Ängste 2

2

Karte 23a

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

## So ging ich bisher mit meiner Angst um

Ich kann nichts gegen meine Angst tun, spüre sie lähmend	Ich Sorge dafür, daß ich immer mit Menschen zusammen bin, so daß die Angst nicht kommt
Ich rufe meine Bezugsperson um Hilfe und sage, daß ich Angst habe	Ich halte mich an Regeln und achte darauf, daß andere dies auch tun, damit nichts passiert, was Angst macht
Ich flüchte, gehe schnell zu meiner Bezugsperson	Ich lenke mich ab, sage mir, daß keine Gefahr besteht
Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich diese Angst habe	Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher ärgerlich oder wie einer, der keine Angst hat

Arbeitsblatt 2\_VDS28-Ängste 3

3

Karte 23b

MVT-MODUL 1. BINDUNG  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

## Meine Angst:

- Meine wichtigste Angst ist:
  - (zutreffendes unterstreichen)
  - vor Vernichtung - vor Trennung - Kontrolle über mich zu verlieren - Kontrolle über den Gegenüber zu verlieren - vor Liebesverlust - vor Gegenaggression - vor Hingabe
- Um sie zu vermeiden, habe ich bisher folgendes getan
  - .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
  - .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
  - .....
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
  - Auszuhalten - zu sagen, welche Angst ich habe - zu tun, was Angst macht - Flucht/Vermeidung zu unterlassen

Arbeitsblatt 2\_VDS28-Ängste 4

4