

Karte 6a



MVT-Gruppe 3. ACHTSAMKEIT
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

AACES: So lerne ich mit STRESS umzugehen:

Meine Stress-Signale sind

A Achtsamkeit: Ich achte auf meine Stressreaktionen

A.

A Akzeptanz:

A. Ich akzeptiere sie

.....

C Commitment – Entschiedenheit:

Ich entscheide mich, trotzdem

.....

E Exposition:

Ich stelle mich meinen Stressreaktionen

.....

S Selbstverstärkung:

Es war gut, dass ich geübt habe, auch wenn ich es noch nicht gut kann

.....

MVT-Gruppe 3. ABEND 6 Achtsamkeit - Stressbewältigung.pptx