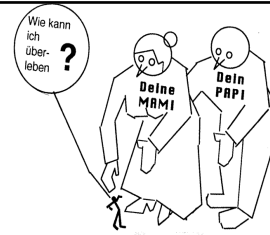


Karte 15b

Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer (mein Persönlichkeitszug)
wenn ich niemals (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs
bzw. Ärger zeige)
bewahre ich mir (mein zentrales Bedürfnis)
Und verhindere (meine zentrale Angst)

*Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

**Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie aus Ihren
Unterlagen Persönlichkeit, deren Gegenteil, zentrales Bedürfnis und zentrale
Angst abgelesen haben
→ Siehe Modul 1 (Bindung)**

MVT-Gruppe 2. ABEND 3 Überlebensregel