

Karte 8a

MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung

Zu welcher Stufe gehört Ihr Grundbedürfnis?

Ich brauche
 Willkommensein, Versorgung **KÖRPER**
 Geborgenheit, Sicherheit **AFFEKT**
 Kontrolle, Einfluss **DENKEN**
 Liebe, Akzeptanz **EMPATHIE**

MVT-Gruppe 6. ABEND 15
Entwicklung Selbstwirksamkeit

2

2

Karte 9b

MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Angst?

Ich fürchte:
 Vernichtung **KÖRPER**
 Trennung, Alleinsein **AFFEKT**
 Kontrollverlust über mich oder andere **DENKEN**
 Liebesverlust **EMPATHIE**

MVT-Gruppe 6. ABEND 15
Entwicklung Selbstwirksamkeit

3

3

Karte 11a

MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Wut?

Aus Wut würde ich am liebsten:
 Vernichten **KÖRPER**
 Trennen, Alleinlassen **AFFEKT**
 Kontrolle/Macht über den anderen **DENKEN**
 Liebe entziehen **EMPATHIE**

MVT-Gruppe 6. ABEND 15
Entwicklung Selbstwirksamkeit

4

4
