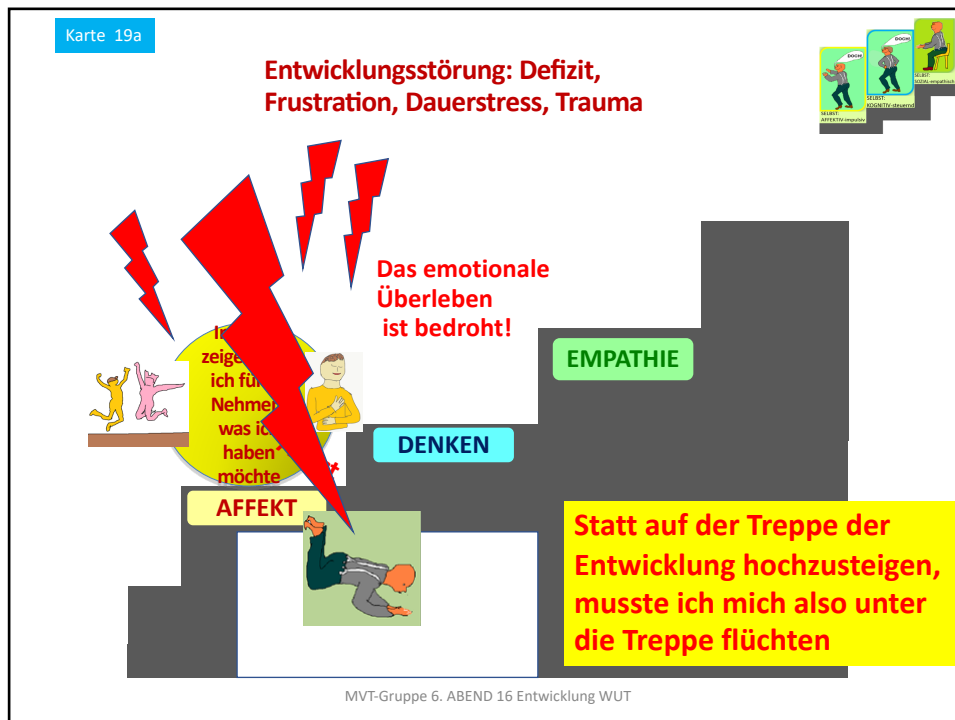


Entwicklung über die Wut

1



2



3

Karte 31b

Hinweis für die Therapeutin

Wie erfolgt Wut-Exposition?

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt (Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter sie so gedemütigt hat)
- Wo im Körper spürt er diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist seinem Körper?
- Er kann aufstehen und diese Bewegung machen.
- So energisch, dass es der Wut entspricht.
- Vielleicht muss es heftiger werden?
- Ja, das ist seine Wut.
- Bewegung (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten) wiederholen, bis die Wut weg ist oder Sie erschöpft sind und alle Kraft raus ist.
- Wie fühlen Sie er sich jetzt?

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2, S. 158

4