

MVT

Kleiner Rückblick und Überblick

MVT

- Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie
- ist eine Weiterentwicklung
- der SBT Strategisch-Behavioralen Therapie,
- einer Therapie der 3. Welle der VT analog DBT, ACT, Schematherapie u.a.

MVT

- Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie
- betont
- **Bindung**
- **Emotion Tracking**
- **Mentalisierung**
- als neue Modi der Behandlung.
- Damit ist sie eine integrative Psychotherapie (tiefenpsychologisch – humanistisch – VT und etwas systemisch)

MVT

- Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie
- beruht auf
- Entwicklungspsychologie (Piaget, Fonagy, Kegan, Pessoa)
- Neurobiologie (z.B. Damasio, Panksepp)
- Metakognitionsforschung (Theory of Mind TOM)
- Psychologische Zweiprozesstheorie-Forschung (Epstein, Grawe, Mischel u.a.) → emotionales und rationales Gehirn
- Damit hat sie eine breite wissenschaftliche Basis

MVT

- Besteht aus 7 Modulen
- 1. Bindung

Akzeptanzmodul 1 und 2:

- 2. inneres Arbeitsmodell /Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit

Mentalisierungsmodul 1 und 2:

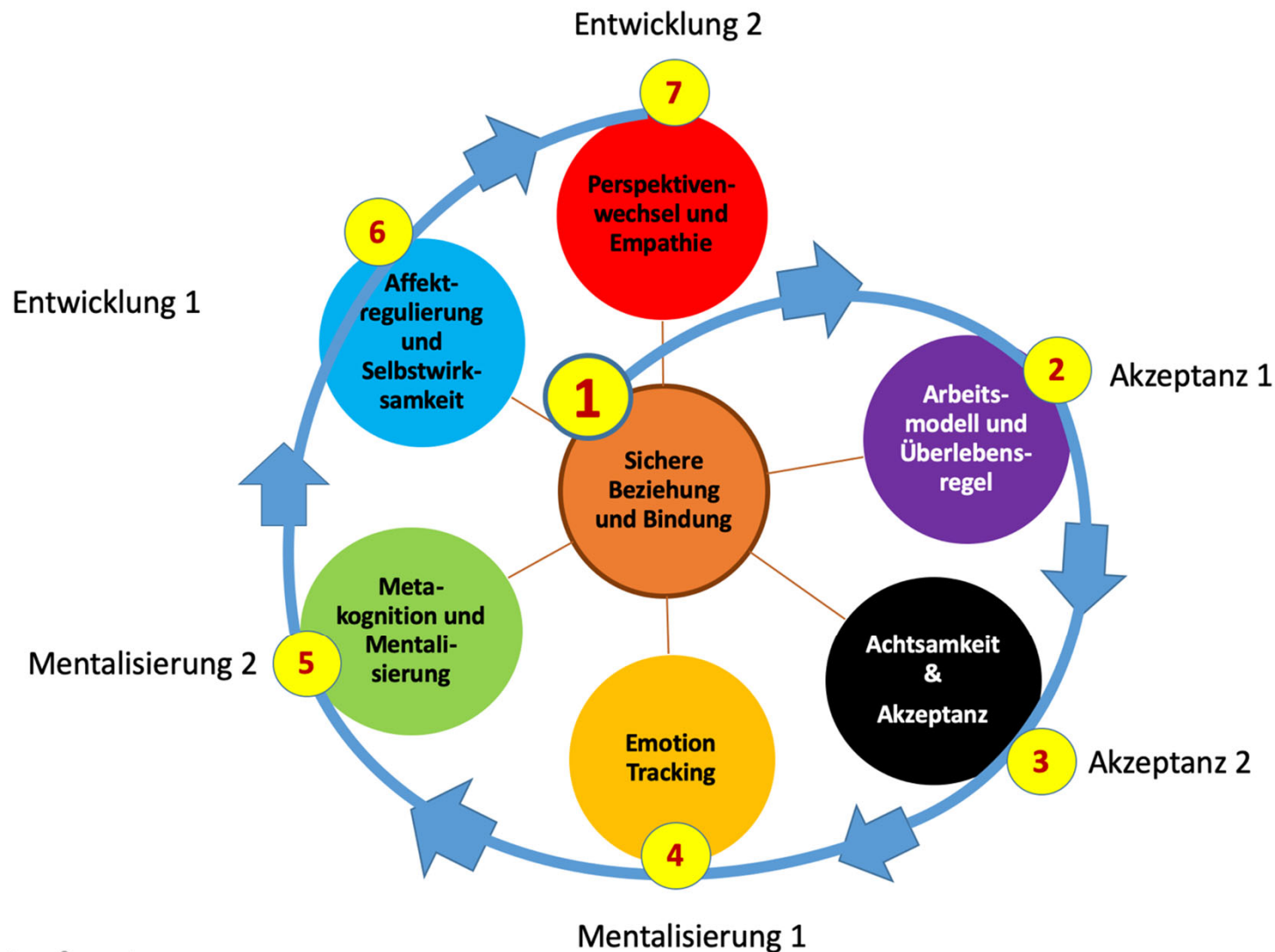
- 4. Emotion Tracking
- 5. Mentalisierung – Metakognition

Entwicklungsmodul 1 und 2:

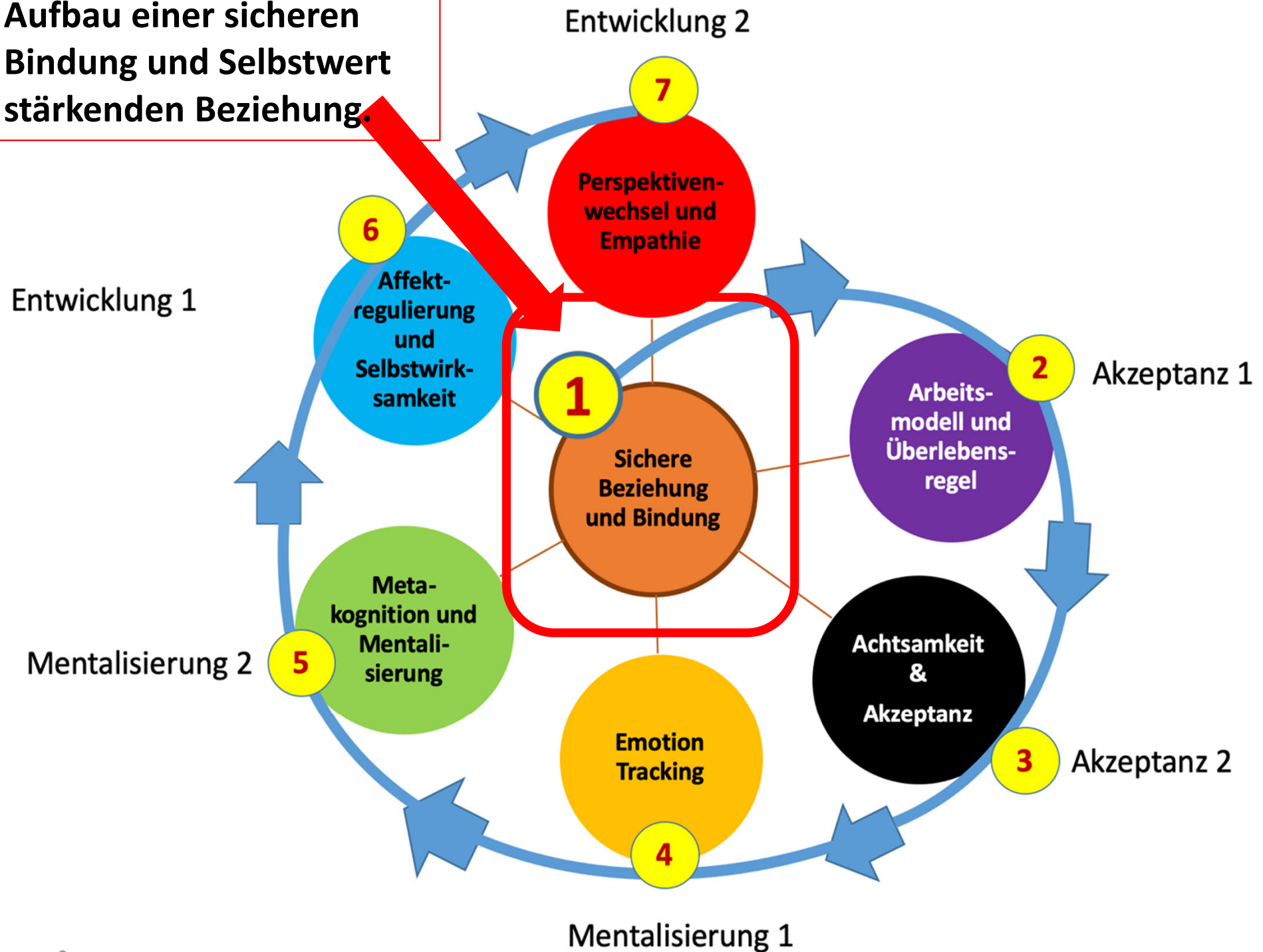
- 6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe
- 7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe

MVT

- Diese 7 Module lassen sich in der therapeutischen Abfolge als Spirale darstellen, von innen nach außen sich entfaltend:



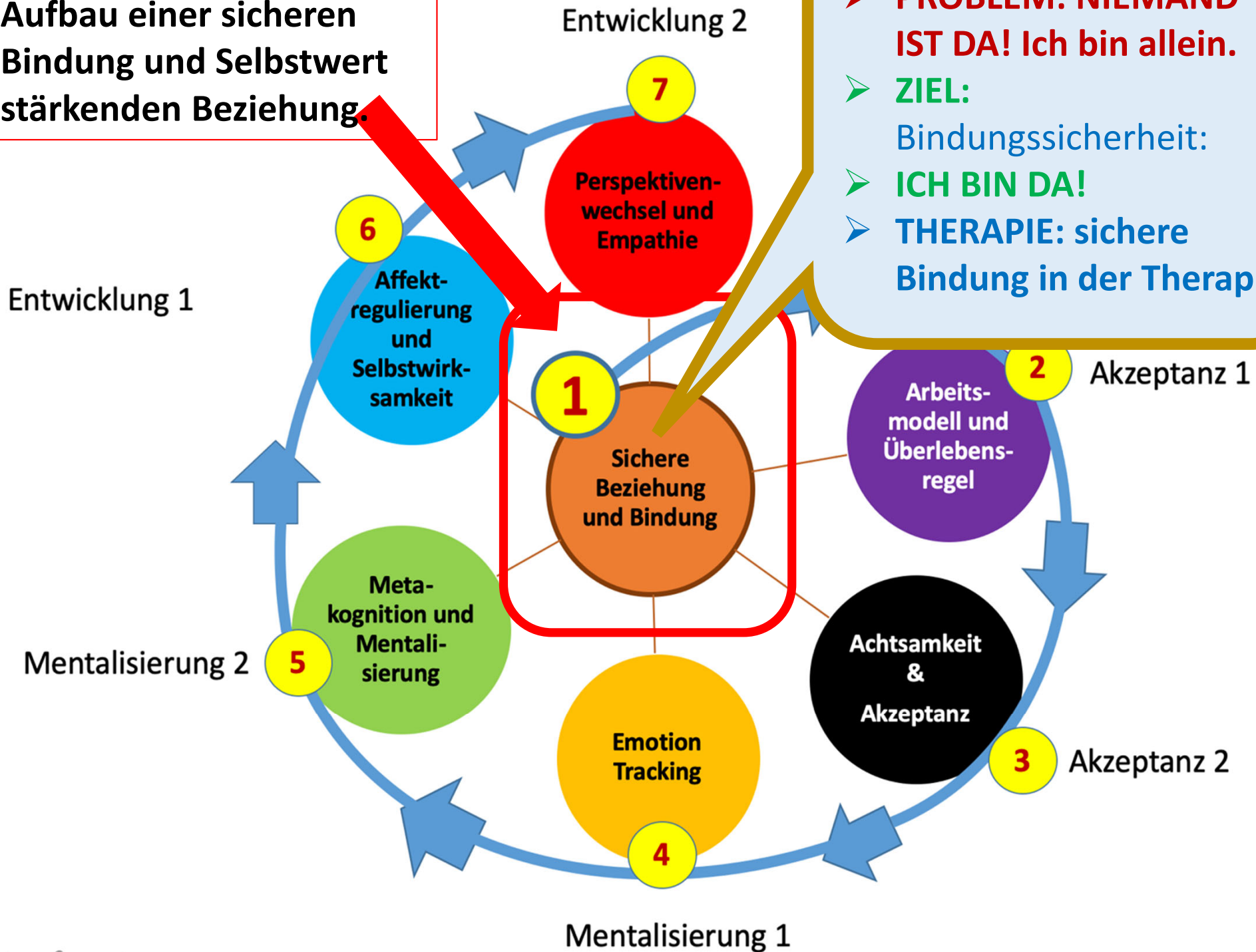
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.



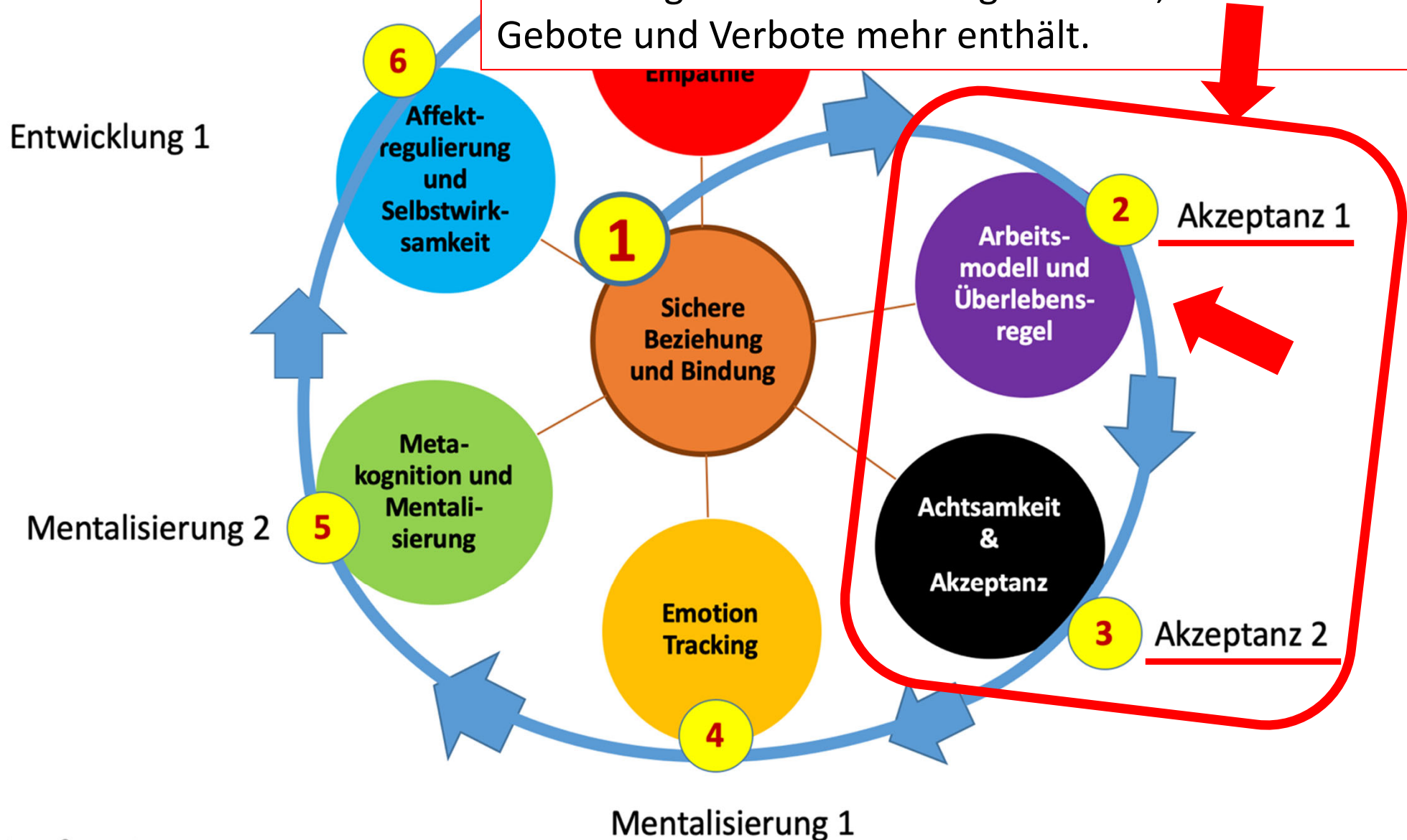
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

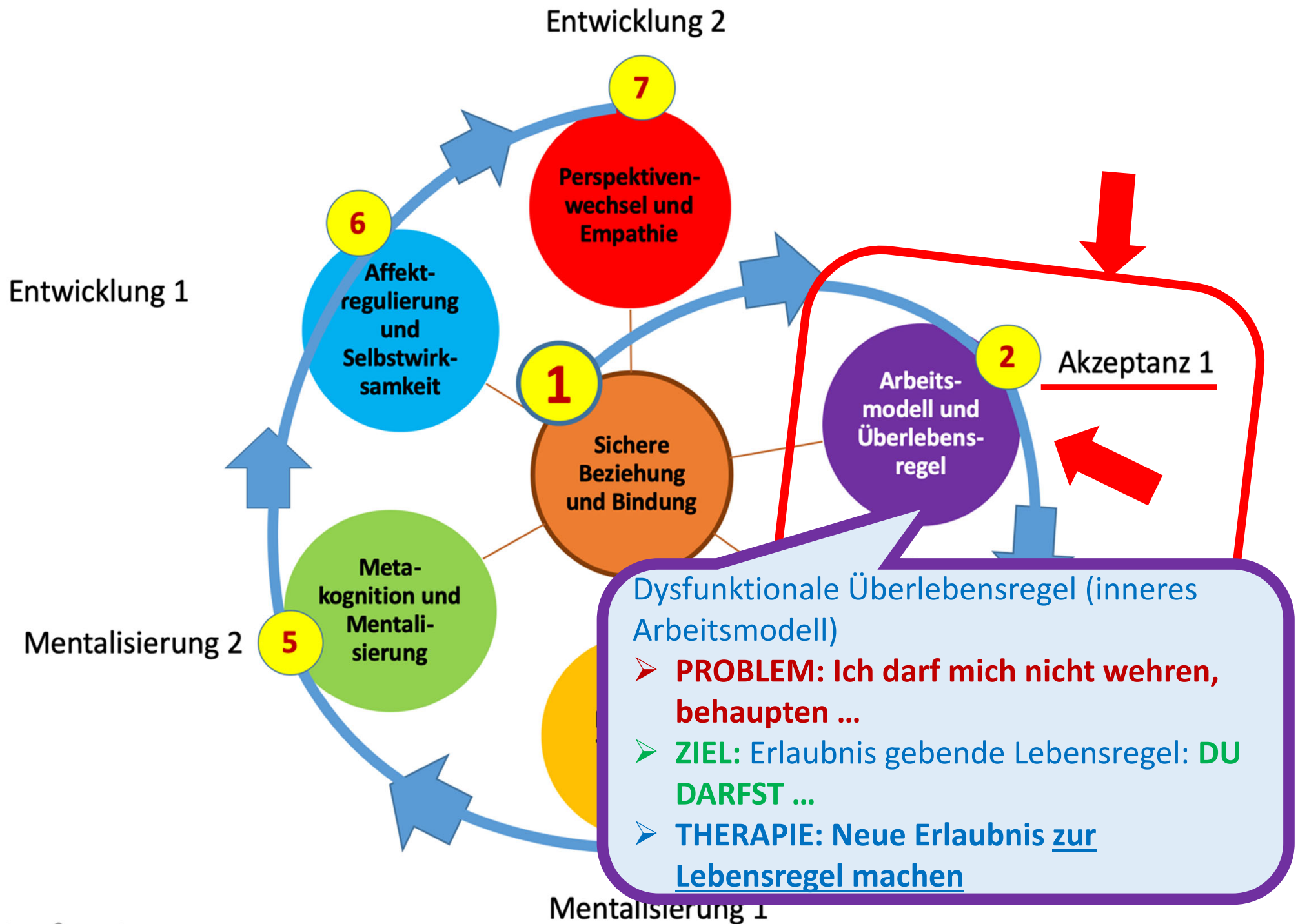
Fehlende Bindung:

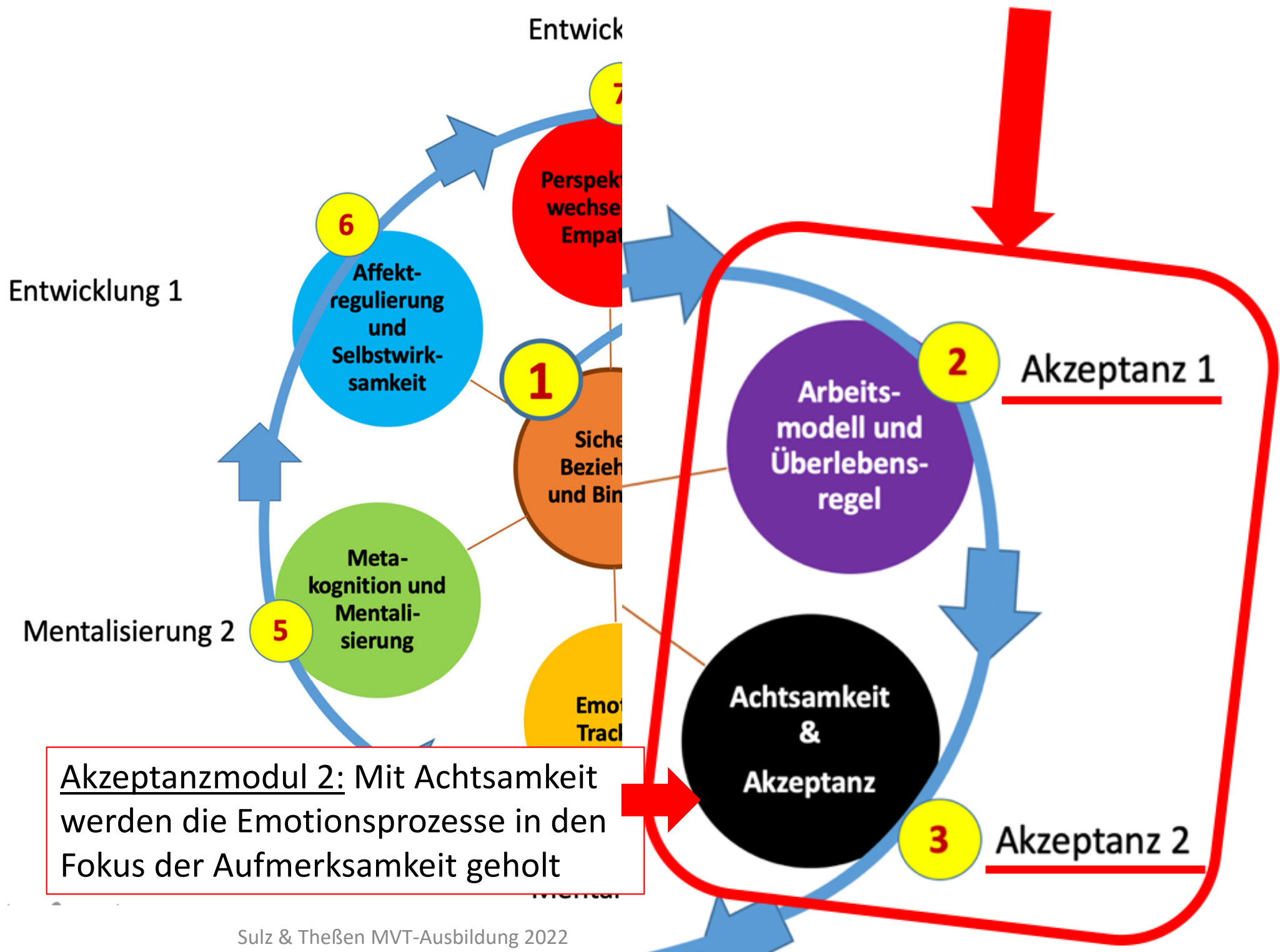
- **PROBLEM: NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
- **ZIEL:**
Bindungssicherheit:
- **ICH BIN DA!**
- **THERAPIE: sichere Bindung in der Therapie**



Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





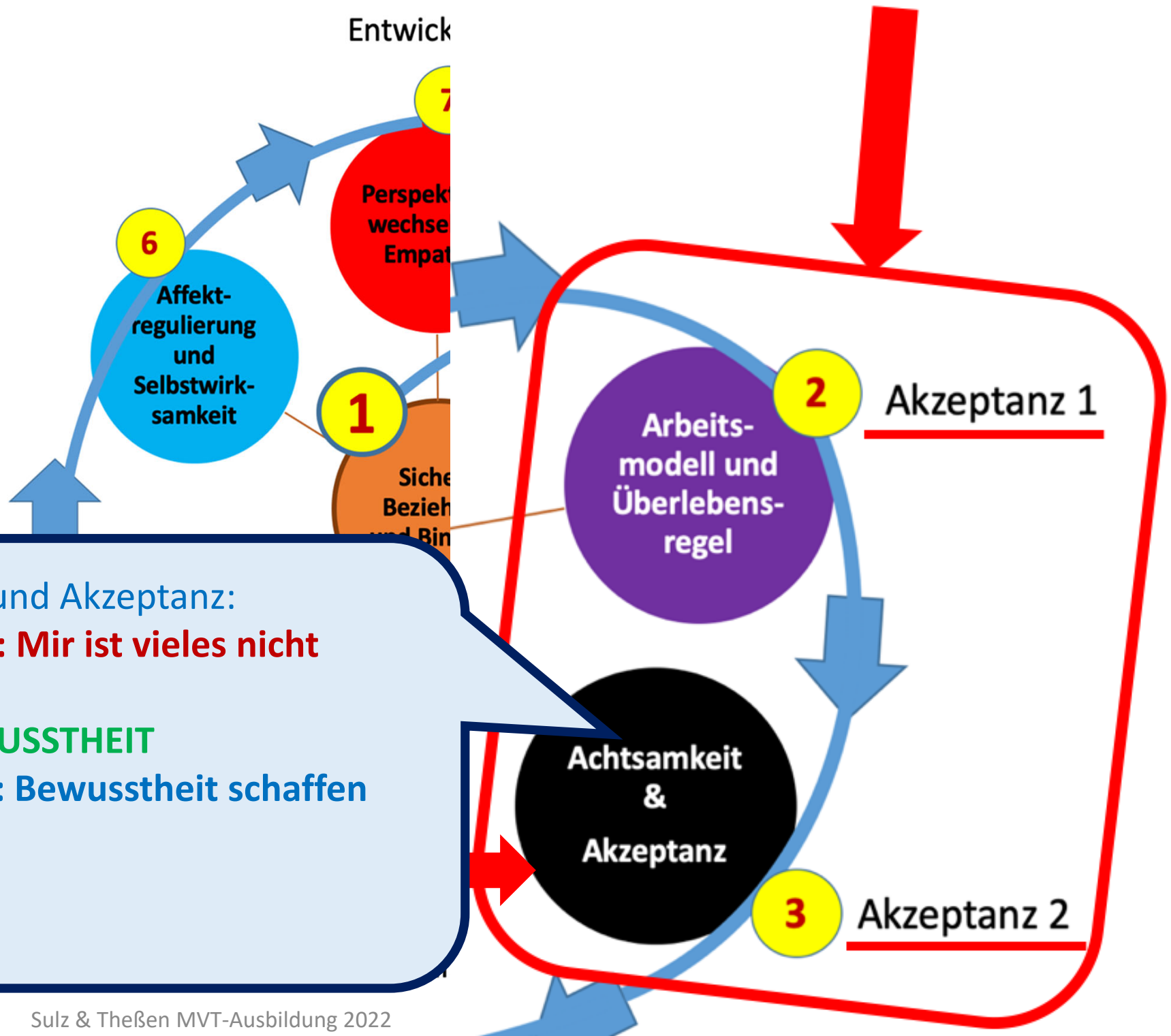


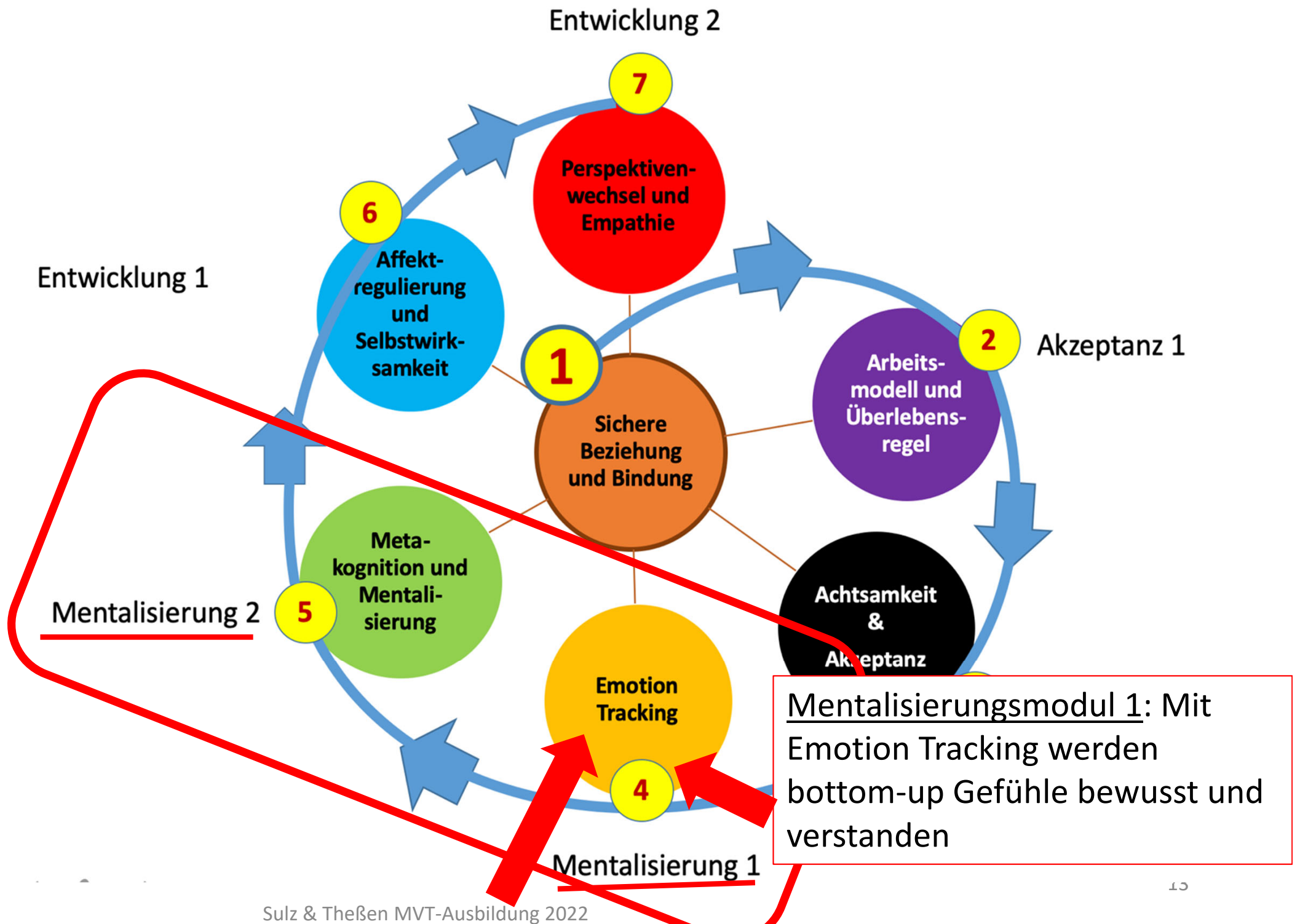
Achtsamkeit und Akzeptanz:

- **PROBLEM:** Mir ist vieles nicht bewusst
- **ZIEL:** BEWUSSTHEIT
- **THERAPIE:** Bewusstheit schaffen

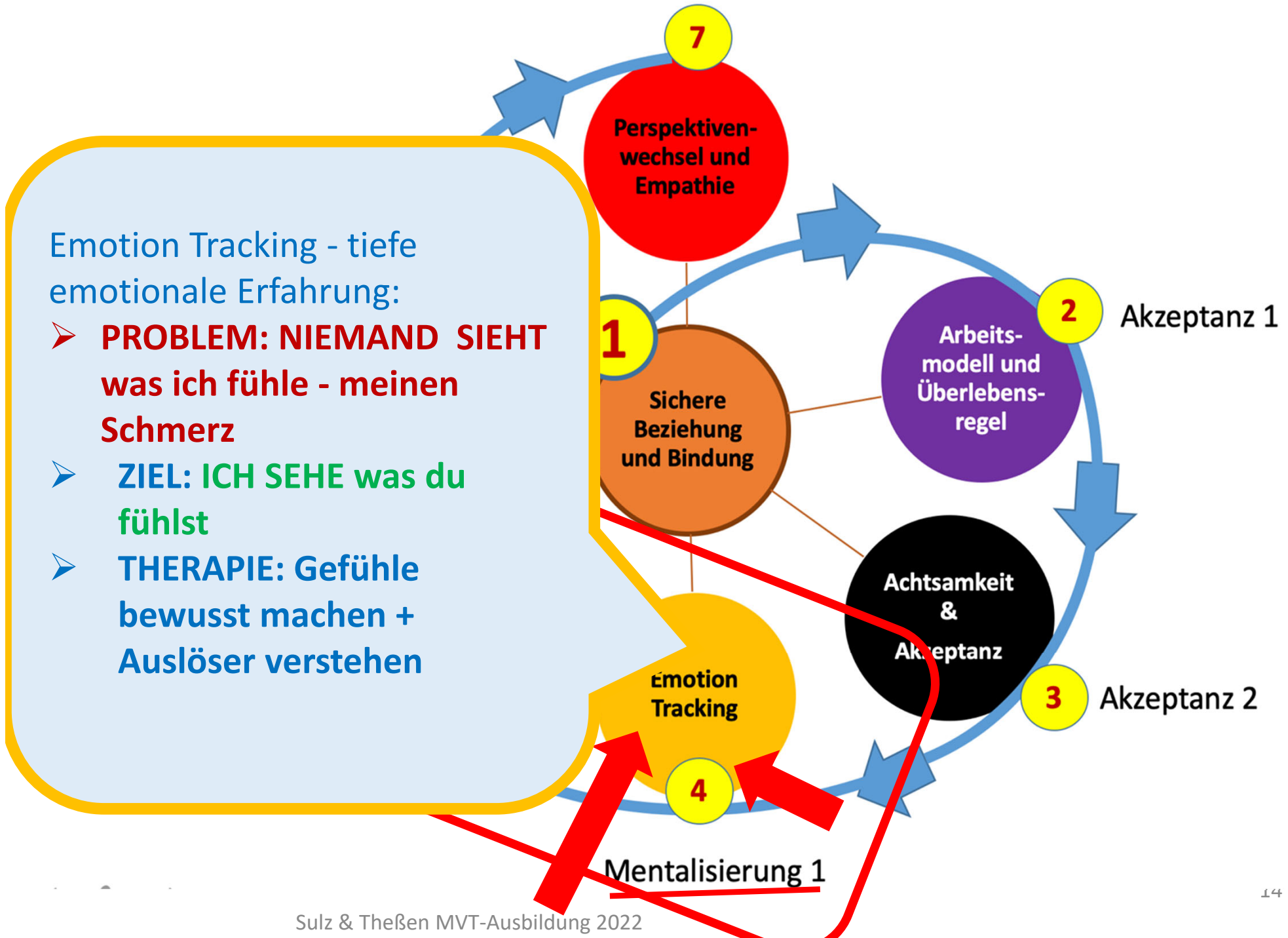
Entwicklung 1

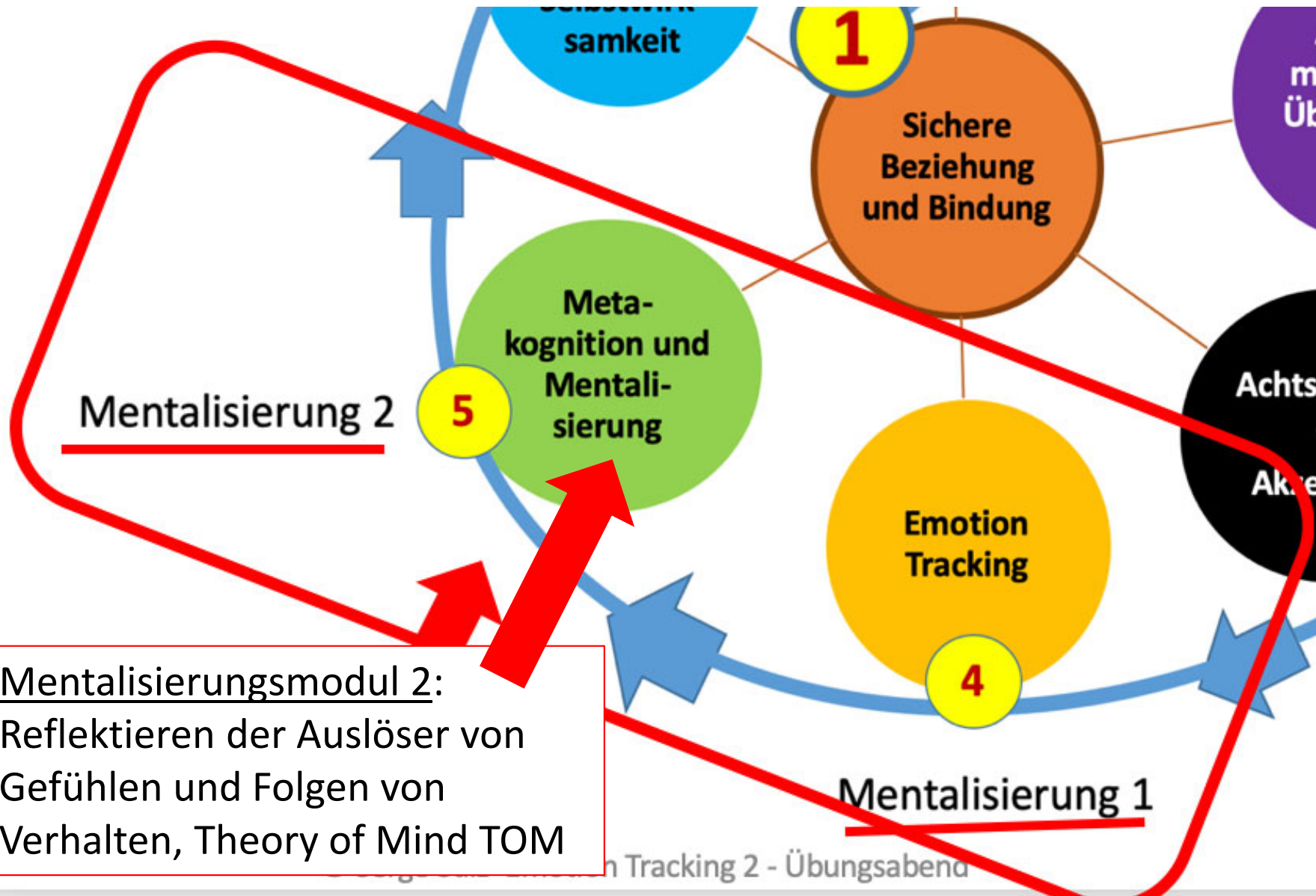
Entwick





Entwicklung 2

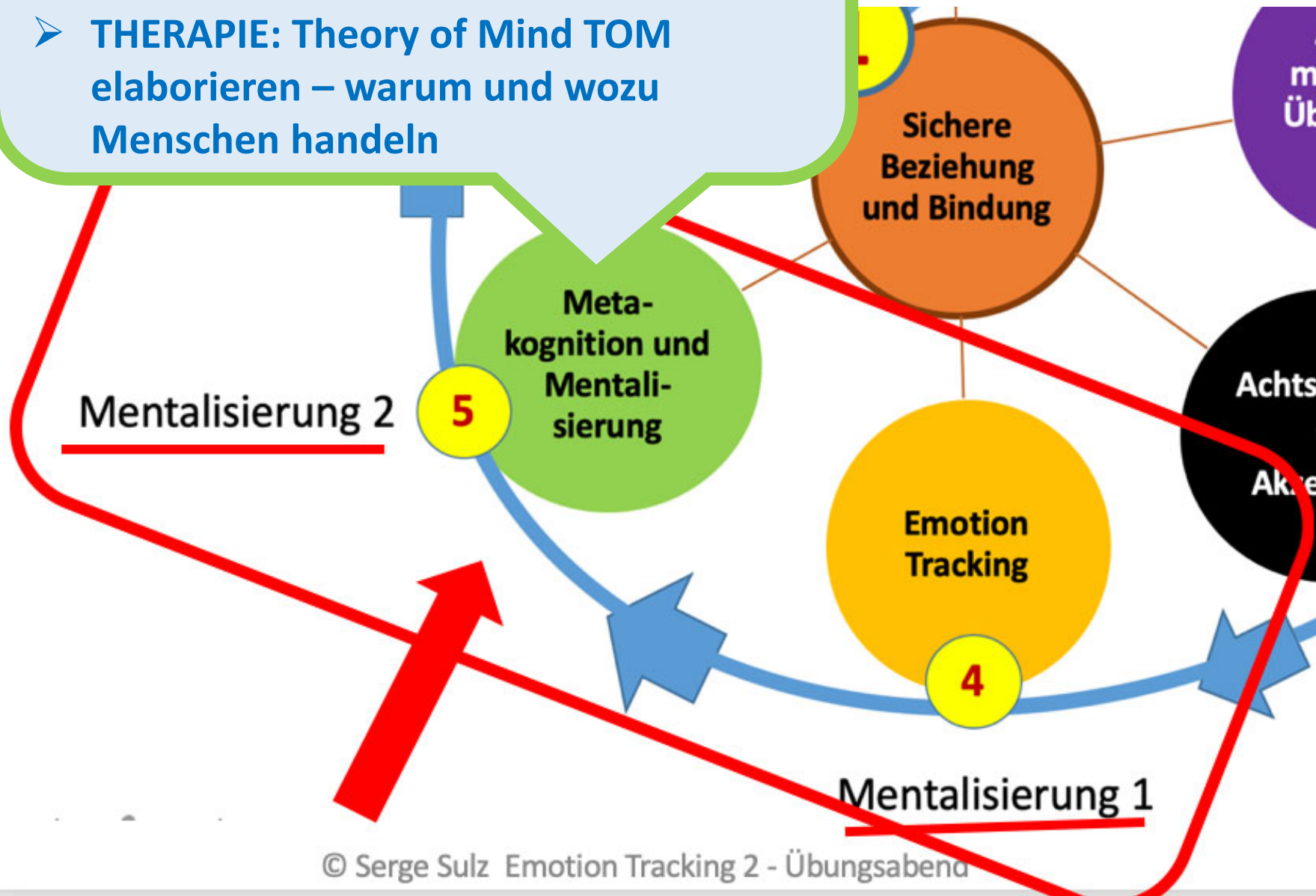




Mentalisierungsmodul 2:
Reflektieren der Auslöser von
Gefühlen und Folgen von
Verhalten, Theory of Mind TOM

Mentalisierung – Metakognition:

- **PROBLEM:** Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt
- **ZIEL:** WARUM – WOZU erkennen
- **THERAPIE:** Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln



Entwicklungsmodul 1:
Reflektieren der Auslöser
von Gefühlen und Folgen
von Verhalten, Theory of
Mind TOM

Entwicklung 2

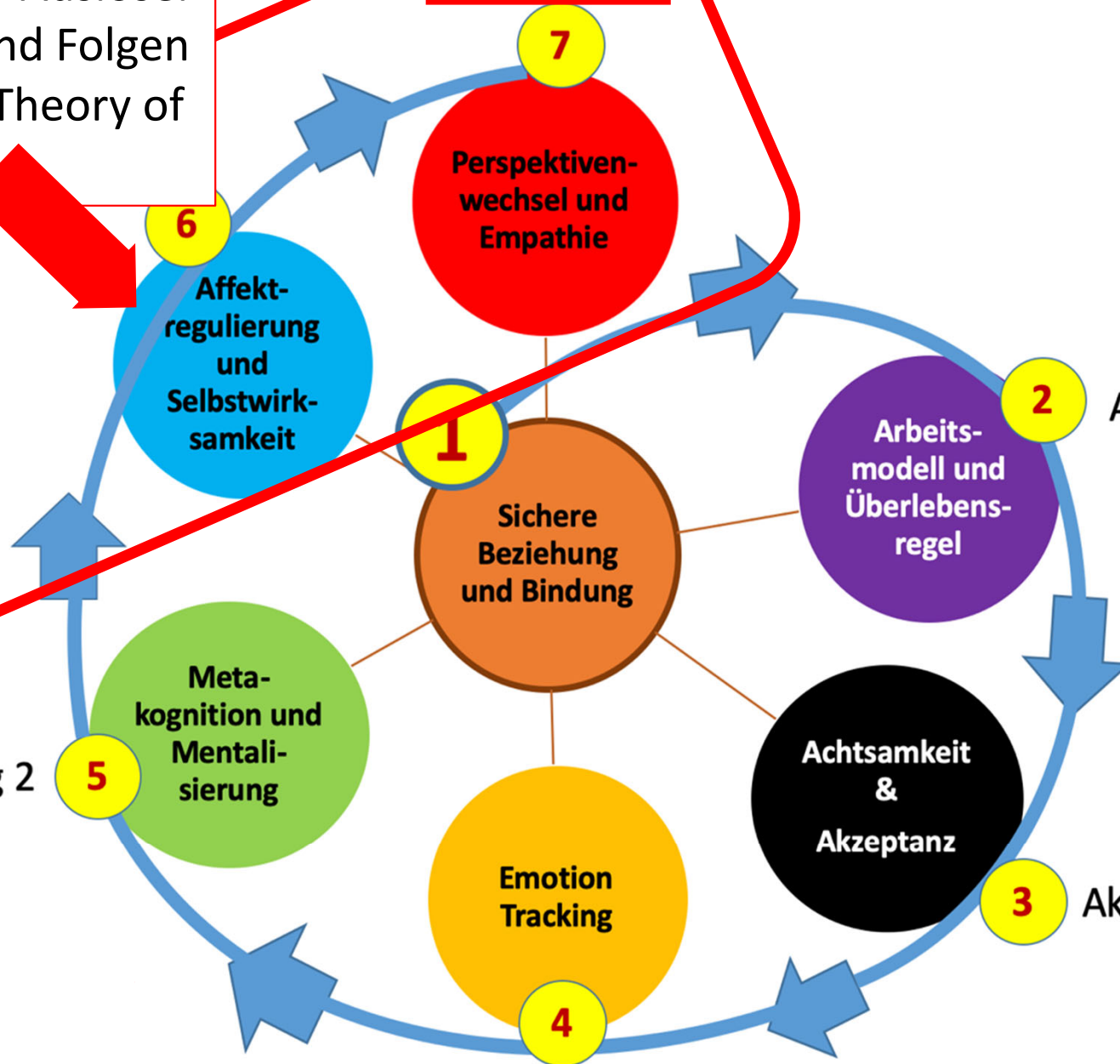
Entwicklung 1

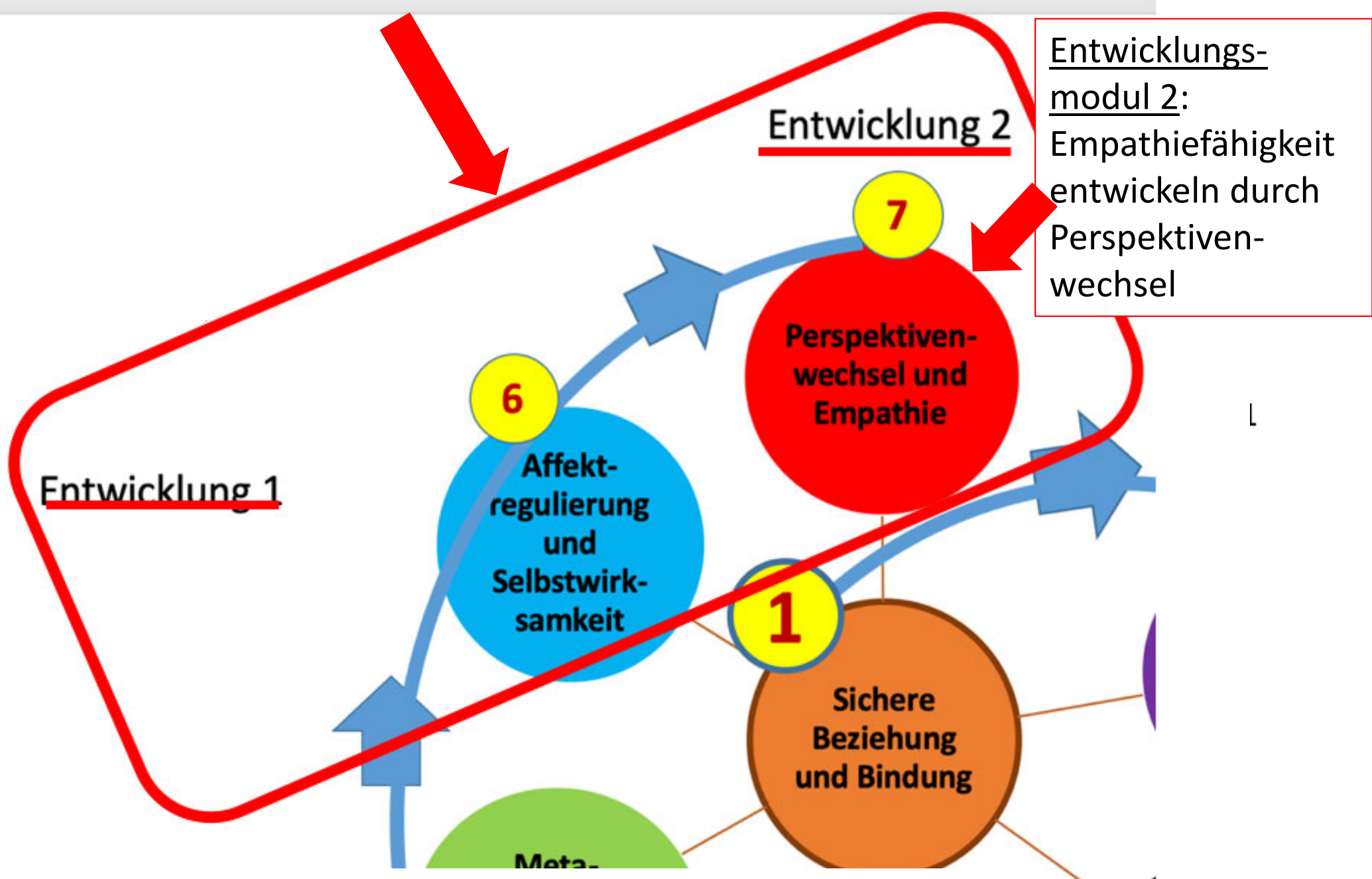
Mentalisierung 2

Mentalisierung 1

Akzeptanz 1

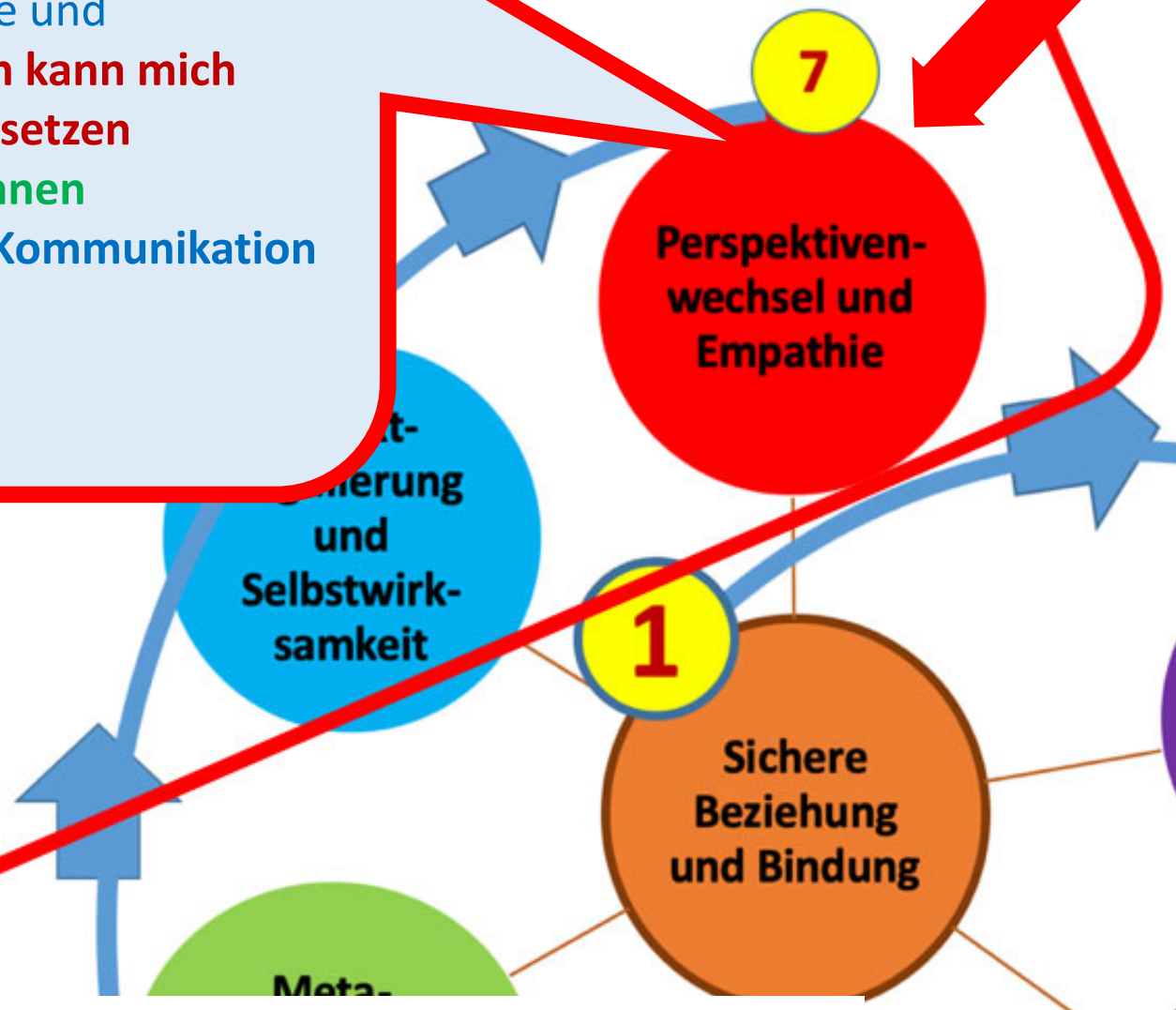
Akzeptanz 2





- Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl): **PROBLEM: Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**
- **ZIEL: Mitfühlend sein können**
- **THERAPIE: Empathische Kommunikation**

Entwicklung 2



1. Tag: MVT-Modul 1: Bindung

Fragen, die sich der Patient stellt:

- Biographie Lebensjahr 1 und 2 – Bindung unsicher?
- Gibt es für mich einen sicheren Ort, der mir gehört?
- Welche Grundbedürfnisse haben Eltern frustriert?
- Welches Bindungsmuster hatte ich?
- Welcher Bindungstyp wurde ich als Erwachsener?
- Was hindert mich, in der Therapie Bindungssicherheit zuzulassen?
- Was will die TherapeutIn damit erreichen? Dass dem Patienten seine Bindungsgeschichte und sein eigener Umgang mit Bindung bewusst wird und gemeinsam mit der TherapeutIn eine sichere Bindungsbeziehung herstellen kann.

2. Tag: MVT-Modul 4: Emotion Tracking – therapeutische Kompetenzen

- Gefühle im Gesicht lesen
- Gefühlsauslöser im Gespräch spiegeln
- Antidot: Spiegeln, was gebraucht worden wäre
- Evtl. Zeuge zum Gefühle spiegeln verwenden
- Evtl. Stimmen Dysfunktionales sprechen lassen
- Ideale Eltern: phantasieren – mit click of closure
- Szenische Erinnerung als inneres Bild mitnehmen

Was will ich damit erreichen? Dass der Patient die Gefühle wahrnimmt, die Änderungen blockieren und ihm helfen, neue Gefühle zu ermöglichen, die zu Selbstwirksamkeit führen

3. Tag: MVT-Modul 5: Mentalisierung – Metakognition

- Warum- und Wozu-Fragen stellen
- 7 Fragen zu Ursachen und Wirkungen eigenen Verhaltens
- Elaborierte Fragetechnik üben (14 Kriterien)
- Projektive Identifizierung – DRIBS
- Was will ich damit erreichen?
- Dass der Patient vom Fühlen zum Reflektieren kommt
- Dass er seine Affekte regulieren kann
- Dass er sich selbst helfen kann

4. Tag: MVT-Modul 2: inneres Arbeitsmodell /Überlebensregel

- Lerngeschichte explorieren, die zur Überlebensregel führt
- Dysfunktionale Überlebensregel
- Erlaubnis gebende Lebensregel
- Erlaubnis gebende Person
- Überlebensregel aus VDS-Bögen erstellen
- Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten
- Impact der Ü-Regel
- Entgegen der Ü-Regel handeln – Vertrag

MVT-Modul 3: Achtsamkeit

- Tägliche Achtsamkeitsübungen
- u.a. Body Scan

Achtsamkeit im Alltag (Marsha Linehan):

- Was-Fertigkeiten
- Wie-Fertigkeiten

MVT-Modul 6: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe

- Unter der Entwicklungs-Treppe verstecken
- Das Versteck mutig verlassen – impulsive Vitalität zulassen
- Schritt auf die DENKEN-Stufe: sich behaupten – Selbstwirksamkeit
- (noch egozentrische Zielrichtung)

MVT-Modul 7: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe

- Schritt auf die Empathie-Stufe: Perspektivenwechsel
- Sich in den anderen hinein versetzen
- Meine Gefühle so zeigen, dass der andere überhaupt eine Chance hat, mit mir zu fühlen
- Empathische Kommunikation 1 (Gefühle kommunizieren)
- Empathische Kommunikation 2 (mitfühlend zuhören)

