

Inhalt

Einleitung	11
Grundlagen der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie (MVT)	11
Bindung und Mentalisierung	11
Empathie I	19
Empathie II	33
Praxis der MVT	48
Modul 1	
Beziehung gestalten, Bindungssicherheit herstellen	53
Aufbau der therapeutischen Beziehung	55
Vorbereitung auf die ersten Therapiegespräche	55
Übung 1.1: Der sichere Platz	56
Übung 1.2: Die sichere Bindungsperson	56
Übung 1.3: Nicht befriedigte Bedürfnisse der Kindheit	57
Übung 1.4: Bindungsinterview	61
Übung 1.5: Zeichen unsicherer Bindung	62
Übung 1.6: Fragebogen Bindungstyp	63
Übung 1.7: Bindungssicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen	67

Modul 2

Inneres Arbeitsmodell	69
Von der dysfunktionalen Überlebensregel zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel	
Überlebensregel/inneres Arbeitsmodell	70
Erlaubnis gebende Lebensregel	70
Symptombildung durch die Überlebensregel	71
Übung 2.1: Das innere Arbeitsmodell, das dem eigenen Bindungstyp entspricht, finden	71
Übung 2.2: Wie dysfunktional ist die Überlebensregel heute?	72
Übung 2.3: Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel	72
Übung 2.4: Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln	77
Übung 2.5: Welchen Einfluss hat die Überlebensregel?	77
Übung 2.6: Um welche Erlaubnis geht es?	78
Übung 2.7: Der Erlaubnis gebende Begleiter	79
Übung 2.8: Der neue Umgang mit dysfunktionalen Persönlichkeitszügen	79
Übung 2.9: Der neue funktionale Umgang mit Zugehörigkeitsbedürfnissen	80
Übung 2.10: Der neue funktionale Umgang mit Autonomiebedürfnissen	82
Übung 2.11: Der neue funktionale Umgang mit Homöostasebedürfnissen	83
Übung 2.12: Der neue Umgang mit zentraler Angst	84
Übung 2.13: Der neue Umgang mit zentraler Wut	86
Wie die Überlebensregel zur Symptombildung führt und wie Symptomtherapie erfolgen kann	88
Übung 2.14: Entspannungstraining (PMR)	89
Übung 2.15: Kognitiv die Situation als bewältigbar einschätzen	90
Übung 2.16: Die eigenen Fähigkeiten bewusst machen	90
Übung 2.17: Lernen mit dem Symptom umzugehen	91
Übung 2.18: Die Reaktionskette zum Symptom entdecken	92

Übung 2.19: Behandlung der Konsequenzen des Symptoms,
die dieses aufrechterhalten

96

Modul 3

**Achtsamkeit und Akzeptanz
als wirkungsvolle Stressbewältigung**

97

Tägliche Body-Scan-Übungen

98

Übung 3.1: Body-Scan 1 – der eigene Körper

99

Übung 3.2: Body-Scan 2 – Körperregionen

99

Übung 3.3: Achtsamkeit Kurzform Körperregionen

101

Übung 3.4: Body-Scan 3 – der gesamte Körper

102

Achtsamkeit im Alltag

102

Übung 3.5: WAS-Fertigkeit 1: Wahrnehmen

103

Übung 3.6: WAS-Fertigkeit 2: Beschreiben

104

Übung 3.7: WAS-Fertigkeit 3: Teilnehmen

104

Übung 3.8: WIE-Fertigkeit 1: Nichtwertend

105

Übung 3.9: WIE-Fertigkeit 2: Konzentriert

105

Übung 3.10: WIE-Fertigkeit 3: Wirkungsvoll

106

**Tägliches Achtsamkeitstraining –
im Alltag und mit Übungen im Ruheraum**

106

Modul 4

Emotion Tracking

109

Den Gefühlen auf der Spur

Der Weg zur tiefen emotionalen Erfahrung

110

Die sechs Schritte des Emotion Tracking:

Affekt und Motiv herausarbeiten

111

Konzeptioneller Hintergrund:

Gelingende Problemaktualisierung

111

Übung 4.1: Fallbeispiel Frau N. –

ein Beispielgespräch für Emotion Tracking

112

Übung 4.2: Gefühle erkennen	117
Übung 4.3: Eigenes emotionales Thema: Unglück	118
Übung 4.4: Eigenes emotionales Thema: Glück	121
Übung 4.5: Die wichtigsten Gefühle	122
Wissens- und Kompetenzziele	124
Übung 4.6: Emotionswahrnehmung im Zweiergespräch	129
Übung 4.7: Antidot und Empathie mit Beispielfällen: Zugehörigkeitsbedürfnisse (inkl. Übung 4.8 und 4.9)	130
Übung 4.10: Antidot – Empathisch spiegeln, was gebraucht worden wäre	135
Übung 4.11: Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit – VDS24	136
Übung 4.12: Das verletzte Kind – Imagination	137
Übung 4.13: Glück durch Fantasien – Imagination	138
Übung 4.14: Die idealen Eltern	138
Praktische Anwendung des Emotion Tracking – Wie tiefe Gefühle spürbar werden	145
Übung 4.15: Fallbeispiel Herr C.	151
Transgenerationale Betrachtungen – Holes in Roles	158
Übung 4.16: Holes in Roles	160
Übung 4.17: Abgrenzung zu anderen Gesprächsführungen	161
Vergleichender Ausblick auf das nächste Modul	164

Modul 5

Metakognitions- und Mentalisierungsförderung	167
Auf dem Weg zu Theory of Mind und Empathie	
Der Weg zu einer elaborierten Theory of Mind und zu Empathie	167
Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung	171
Übung 5.1: Vorbereitung auf das Prinzip der mentalisierungsfördernden Gesprächsführung	173
Übung 5.2: Beispielgespräch für die mentalisierungsfördernde Gesprächsführung	178

Projektive Identifizierung	
als Ergebnis fehlender Mentalisierungsfähigkeit	185
Die Perspektive des psychoanalytischen Ansatzes der MBT	186
Die Perspektive des metakognitiven Ansatzes der MVT	189
Übung 5.3: Die typische projektive Identifizierung	192
Mentale Analyse sozialer Interaktionen	195
Übung 5.4: Mentale Analyse des Problems	195
Übung 5.5: Mentale Analyse der Situation	196
Übung 5.6: Mentale Analyse der Reaktion	198
Übung 5.7: Mentale Analyse der Konsequenz des Verhaltens	199
Übung 5.8: Mentale Analyse der metakognitiven Reflexion	201
 Modul 6	
Entwicklung von der AFFEKT- auf die DENKEN-Stufe	203
Der Schritt von natürlicher Vitalität zur Selbstwirksamkeit	
Die affektiv-kognitive Entwicklungstheorie	
des Erlebens und Verhaltens	203
Störungen der Entwicklung	208
Behebung der Entwicklungsstörung	208
Die Praxis der Entwicklungstherapie	210
Übung 6.1: AFFEKT-Stufe	212
Übung 6.2: DENKEN-Stufe	214
Übung 6.3: EMPATHIE-Stufe	216
Übung 6.4: Primäre und sekundäre Gefühle	218
Übung 6.5: Primärer und sekundärer Selbstmodus	219
Übung 6.6: Neue Lebensregel	220
Übung 6.7: Wutexposition	222
Übung 6.8: Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit	226
Übung 6.9: Theory of Mind/Theorie des Mentalen	227

Modul 7

Entwicklung von der DENKEN- auf die EMPATHIE-Stufe	231
Der Schritt vom gesunden Egoismus zur Beziehungsfähigkeit	
Empathiefähigkeit	231
Übung 7.1: Gefühle zeigen	235
Übung 7.2: Mitgefühl	237
Übung 7.3: Was fühlt die Bezugsperson?	239
Übung 7.4: Die Gefühle des Gegenübers wahrnehmen	240
Empathie in der Partnerschaft	242
Übung 7.5: Achtsames Zuhören	242
Übung 7.6: Bei verbalem Angriff zurücktreten	243
Übung 7.7: Negative Folgen des Verhaltens visualisieren	243
Übung 7.8: Über die eigenen Gedanken sprechen	243
Übung 7.9: Bedürfnisse ausdrücken	244
Übung 7.10: Bemerken, was der Partner denkt, fühlt, möchte und tut	244
Übung 7.11: Nicht wertendes, aktives Zuhören	245
Übung 7.12: Die Realität des Erlebens des Partners anerkennen	245
Übung 7.13: Klärende Fragen stellen	246
Übung 7.14: Validieren der Enttäuschung des Partners, falls es nicht möglich ist, seiner Bitte zu entsprechen	246
Literatur	247