

Auszug aus dem Buch

„Die Kraft des Mentalisierens“

Von: Joost Hutsebaut, Liesbet Nijssens und Miriam van Vessem

ORIGINAL TITLE De kracht van mentaliseren - Niederländisch - 2021
- 192 Seiten

HERAUSGEBER Boom Publishers Amsterdam Psychologie und
Psychiatrie

RIGHTS Joost Hutsebaut, Liesbet Nijssens und Miriam van Vessem



Auszug: Kapitel 8 (S. 118-150)

Tipps und Tricks zur Wiederherstellung effektiven Mentalisierens

In diesem Kapitel werden zehn Tipps vorgestellt, um die Mentalisierung wiederherzustellen und sich wieder mit dem anderen zu verbinden, wodurch jemand wieder epistemisches Vertrauen erfahren kann. Gleichzeitig sind die zehn Tipps kein Kochbuch oder eine Reihe von Fähigkeiten, die man über Nacht erlernen kann. Wirksame Mentalisierung ist eine Grundhaltung, und deshalb ist der fünfte Tipp vielleicht der wichtigste. Wenn es uns gelingt, mit einer mentalisierenden Grundhaltung aufeinander zuzugehen, wird sich das zweifellos positiv auf die Art und Qualität unserer Interaktionen auswirken.

Tipp 1: Bemerken Sie, wenn Sie oder jemand anderes nicht gut mentalisiert

Tipp 2: Stellen Sie Ihr eigenes Mentalisieren wieder her

Tipp 3: Mentalisieren Sie lautstark

Tipp 4: Ineffektives Mentalisieren auf einfühlsame Weise begrenzen

Tipp 5: Gehen Sie mit einer mentalisierenden Grundhaltung auf andere zu

Tipp 6: Bieten Sie anderen emotionale Unterstützung an

Tipp 7: Übernehmen Sie die Führung und helfen Sie einer anderen Person, mit Spannungen umzugehen

Tipp 8: Validieren Sie die Erfahrung mit jemandem, der sich im psychischen Äquivalenzmodus befindet, und schaffen Sie Raum für andere Perspektiven

Tipp 9: Suchen Sie nach dem zugrunde liegenden Bedürfnis einer Person im teleologischen Modus

Tipp 10: Verbinden Sie eine Erzählung im Als Ob Modus mit Emotionen