Intensivschulung emotionaler Wahrnehmung

Therapie mit Emotionen

Kurs CIP-Akademie 2020

Download unter https://eupehs.org/kostenlose-downloads/

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

1

Themen

- Selbstwahrnehmung schulen: SPÜREN
- Selbst-Empathie schulen: FÜHLEN

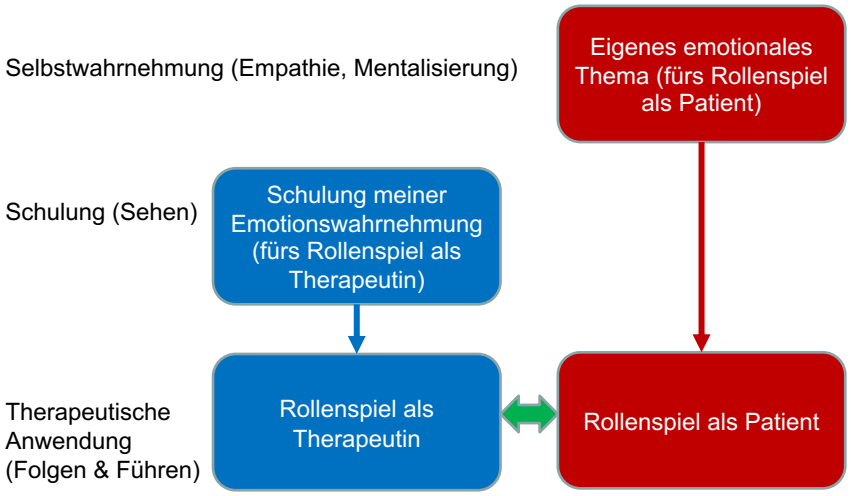
- Emotionswahrnehmung (Gesicht) schulen: SEHEN
- Empathie schulen: HÖREN

- Emotive Gesprächsführung schulen: FOLGEN
- Emotive Interventionen schulen: FÜHREN

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

2

Perspektiven



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: **Zuhören**.

Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

Michael Ende, Momo, S. 14, Thienemann Verlag Stuttgart – Wien

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Startimagination
Mein emotionales Thema

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

5

5

Startimagination Mein emotionales Thema:

Imagination: in den letzten Wochen und Monaten (oder auch länger zurück).

Wann fühlte ich mich

- unglücklich - traurig – enttäuscht – verbittert – gekränkt – verletzt – einsam – im Stich gelassen – schutzlos – ausgeliefert - völlig ungeborgen - ignoriert – unbeachtet – gedemütigt – beschämt – schuldig – benachteiligt – ungerecht behandelt – ohnmächtig – hilflos – resigniert - hoffnungslos – angstvoll – verzweifelt – hassend – ungeliebt – abgelehnt – ausgeschlossen – weggestoßen – unbedeutend - unbeachtet – unverstanden - wertlos – lebensmüde – mir selbst fremd – eingeengt – eingesperrt – abhängig – orientierungslos
- Oder gelangweilt, leer, voll Überdruss, lustlos, öde, sinnlos, gestresst – angespannt – unter Druck - genervt - gereizt – ungeduldig – überfordert:
- ……

Bitte unterstreichen Sie alle Gefühle, die in den letzten Monaten und Jahren vorkamen. Und kreisen Sie die besonders intensiven ein.

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

6

6

Drei Problem-Arten

Ein Problem – eine problematische Beziehung

a) <u>ärgerlich:</u> bei dem viel Ärger da ist, den ich zurückhalte:

……..

b<u>) traurig:</u> bei dem meine Sehnsucht nach Bedürfnisbefriedigung immer noch da ist (das fehlt/fehlte mir sehr):

……

c) <u>ängstlich:</u> bei dem ich Angst bekomme, wenn ich das tun will, was für mich stimmig wäre

……

d) Ein anderes Gefühl: bei dem das Gefühl ……. Sehr stark auftrat

……

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Mein emotionales Thema: Wann war ich richtig, froh und glücklich?

<u>Imagination:</u> in den letzten Monaten, Jahren oder schon ganz lange: Wann fühlte ich mich

Begeistert – liebend – dankbar – vertrauend – voll Selbstvertrauen – zufrieden – gerührt – übermütig – froh, leidenschaftlich – überlegen – voll Lust – stolz, gelassen, glücklich

- …….
-
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schöne daran?
- Schreiben Sie es auf → nächste Folie
-

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Schreiben Sie es auf:

Ein Erlebnis, eine Begegnung – eine schöne Beziehung – da war ich richtig …

d) froh, glücklich: so schön, dass es so bleiben kann und sollte

……..

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie*

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
2. Motivklärende Therapiephase
3. Änderungsorientierte Therapiephase

*Einteilung von Grawe 1998

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
- Problemanalyse → **Emotion**
- Zielanalyse → **Emotion**
- Änderungsentscheidung → **Emotion**

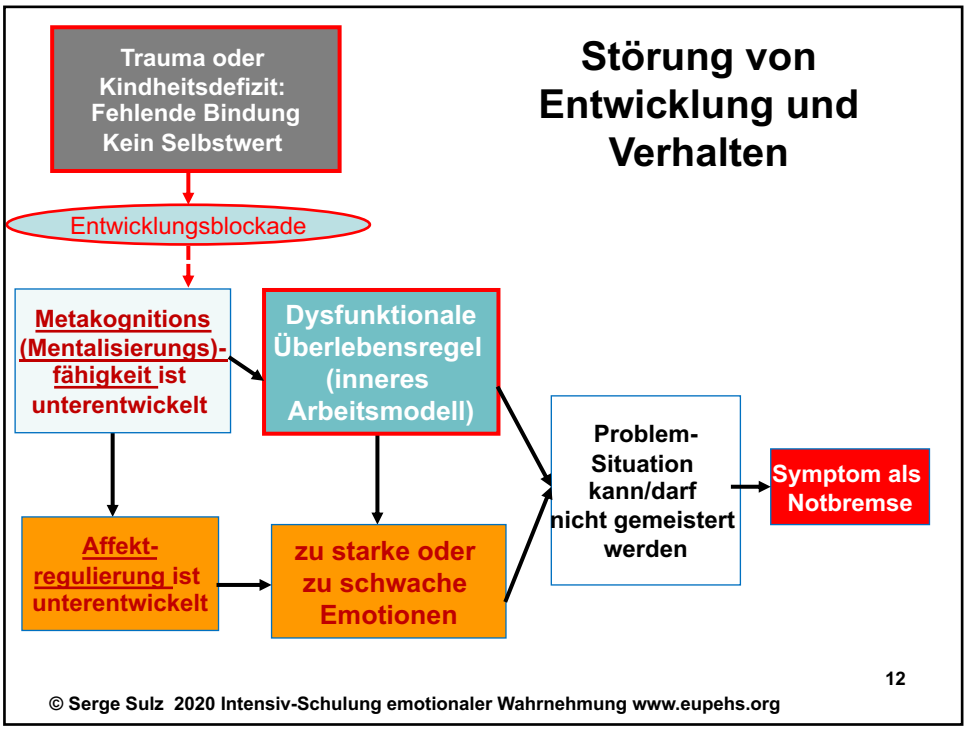
2. Motiv-Klärende Therapiephase
- Motivationale Barrieren (Widerstand):
- a) Erarbeitung zentraler Bedürfnisse → **Emotion**, zentraler Ängste → **Emotion**, zentrale Wut → **Emotion**, dysfunktionaler Persönlichkeitszüge und der Überlebensregel
- b) Erarbeitung der Reaktionskette Situation - → **Emotion** … - Symptom
- c) Emotionale Aktivierung im Erleben:
- - Problematische Bezugsperson – schwierige Situation → **Emotion**
- - Wunscherfüllende Bezugsperson – Vision → **Emotion**
- d) Metakognition (Reflektion, Mentalisierung **von der Emotion ausgehend**): Vorhersage der Ü-Regel ist falsch.
- Wieder bei der Änderungsentscheidung angekommen, diesmal mit ressourcenorientierter Änderungsmotivation: Ich teste sie empirisch als Hypothese, indem ich das Gegenteil mache (Erlaubnis zu neuem Handeln) → **Emotion**

3. Änderungsorientierte Therapiephase
- Selbstwirksamkeitserfahrung → **Emotion** - Neue Lebensregel – (mit neuem Selbst- und Weltbild)

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

11

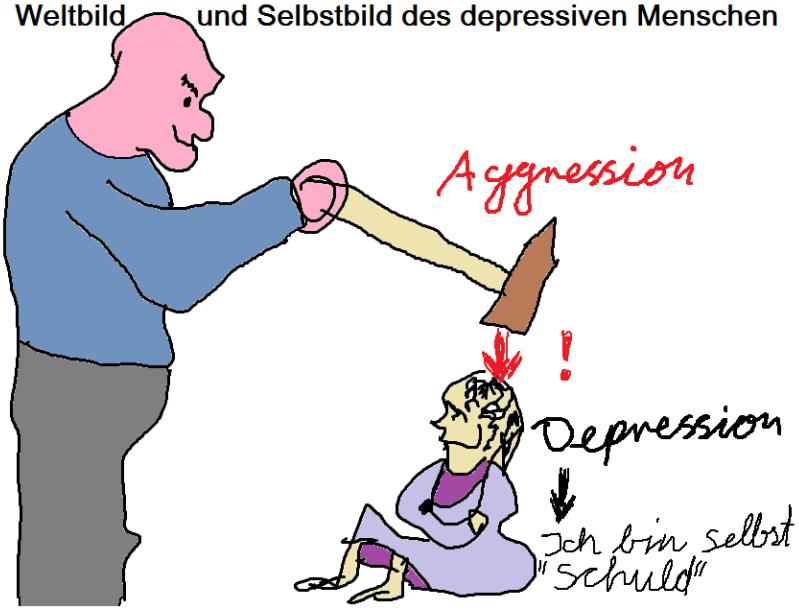
11



12

Alte Emotion: z. B. Schuldgefühl (ein **sekundäres Gefühl**)

Weltbild und Selbstbild des depressiven Menschen



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

14

Neue Emotion (z. B. Ärger als **primäres Gefühl** statt Schuldgefühl):
Neues Weltbild, neues Selbstbild

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

15

Disposition zur Symptombildung

Misslingende Metakognition (Mentalisierung) aufgrund extremer Dauerbelastungen und Traumatisierungen **in der Kindheit**

→ Führt zu unreifen maladaptiven Schemata, d. h. zu einer dysfunktionalen Überlebensregel

→ Dies führt **im Erwachsenenalter** zur Symptombildung

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Therapieansatz

- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die Funktion des Symptoms anhand der Reaktionskette zum Symptom (→ wozu?)
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema (Gebote und Verbote)
- **Emotionsanalyse: Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation**

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

Therapieansatz

- Affektiv-Kognitive (Emotive) Therapieansätze sind:
- Strategische Kurzzeittherapie SKT und
- Strategisch-Behaviorale Therapie SBT und
- Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP
- = Variante der ACBT: Affective Cognitive Behavior Therapy (Woolfolk &Allen 2014)

18

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

18

Therapie-Instrumentarium

A - Verständnis

- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die Funktion des Symptoms anhand der Reaktionskette zum Symptom
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema
- Emotionsanalyse: Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation

B - Therapie

1. Lebensregel statt Überlebensregel und
2. Änderung des Erlebens und Verhaltens mit dem Ziel
3. **optimierter Emotionsregulation aufgrund**
4. reifer Metakognitions-/Mentalisierungsfähigkeit
5. befriedigender Beziehungsgestaltung

19

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

19

Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

- **Nur wenn ich immer** freundlich und nachgiebig bin
- **Und niemals** wütend angreife

- **Bewahre ich** Geborgenheit und Zuneigung
- **Und verhindere** Alleinsein

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 22

22

Reaktionskette bis zum Symptom

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls** aus dieser Emotion
- 3. Die **Überlebensregel**: Bedenken der Folgen meines Handelns
- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl**
- 5. Im **Körper** die Begleitreaktion dieses Gefühls
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten**
- 7. **Symptom**bildung

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 23

23

Ein Beispiel: Ein Patient berichtet …

Der Therapeut fragt nach dem **ersten** Gefühl.

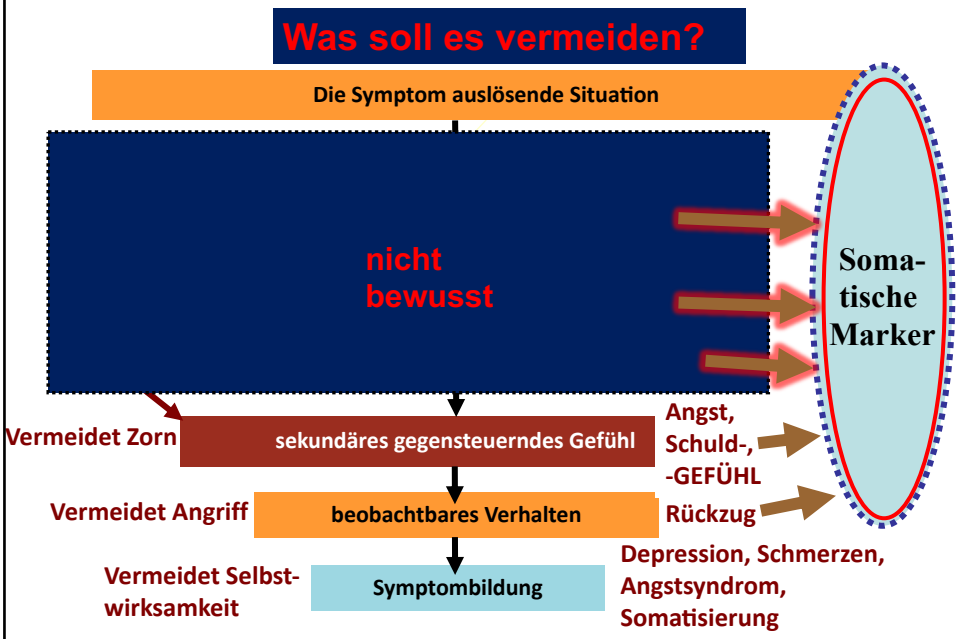
Der Patient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage …

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 24

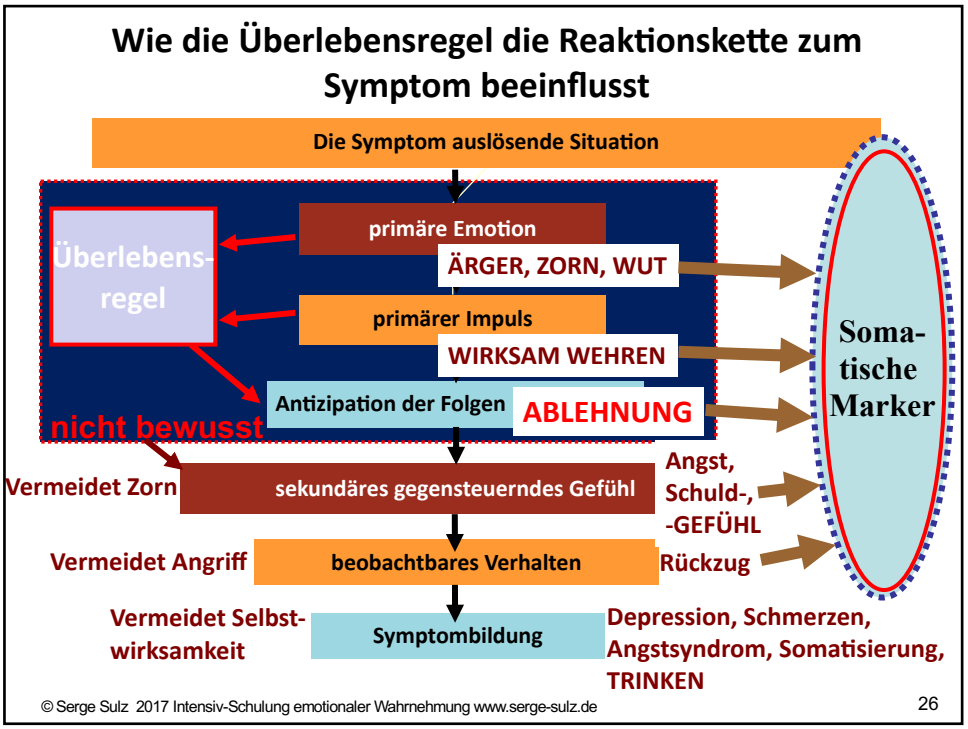
24

Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom?

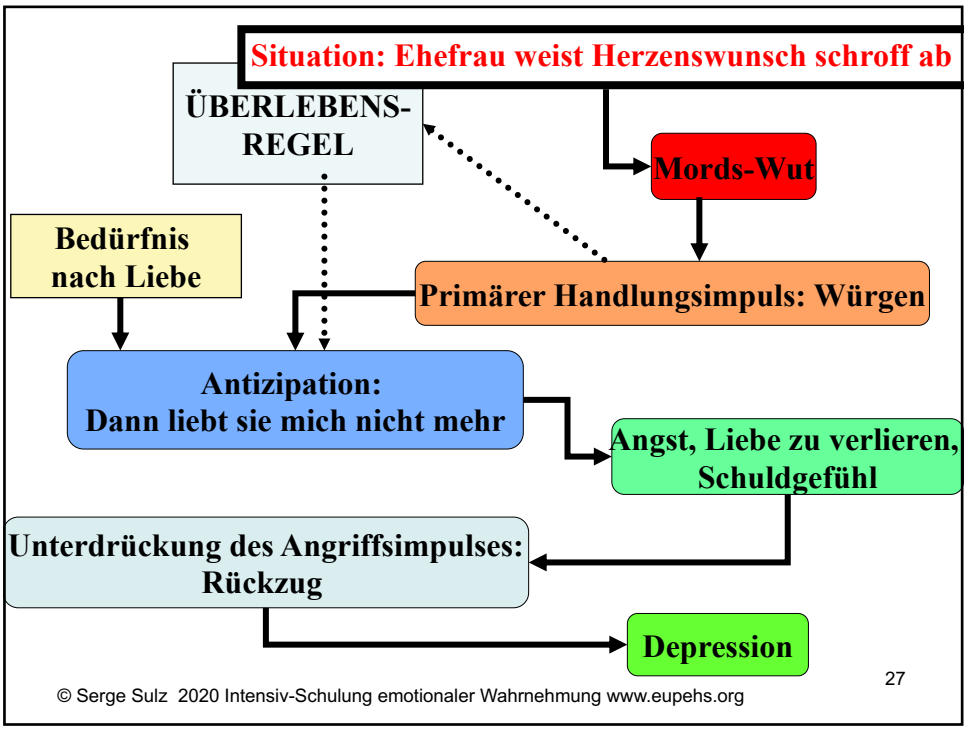


© Serge Sulz 2017 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.serge-sulz.de 25

25


Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst
Die Symptom auslösende Situation
Überlebens-regel
primäre Emotion
ÄRGER, ZORN, WUT
primärer Impuls
WIRKSAM WEHREN
Antizipation der Folgen
ABLEHNUNG
nicht bewusst
Soma-tische Marker
Vermeidet Zorn
sekundäres gegensteuerndes Gefühl
Angst, Schuld-, -GEFÜHL
Vermeidet Angriff
beobachtbares Verhalten
Rückzug
Vermeidet Selbst-wirksamkeit
Symptombildung
Depression, Schmerzen, Angstsyndrom, Somatisierung, TRINKEN
© Serge Sulz 2017 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.serge-sulz.de
26

26


Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab
ÜBERLEBENS-REGEL
Mords-Wut
Bedürfnis nach Liebe
Primärer Handlungsimpuls: Würgen
Antizipation: Dann liebt sie mich nicht mehr
Angst, Liebe zu verlieren, Schuldgefühl
Unterdrückung des Angriffsimpulses: Rückzug
Depression
© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org
27

27

Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

- Jetzt erlebte oder erinnerte oder imaginierte Situation
- **innere Szene** (wie kurze Filme)
- mit **Emotion** assoziiert (unbewußt affektiv durchlebt) werden
- voraussichtlichen **Folgen antizipiert** (positiven oder negativen Konsequenzen vorweggenommen)
- **Auswahl** erfolgversprechender Verhaltensweisen
- **Entscheidung** für eine bestimmte Handlung

Soma-tische Marker

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

28

Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

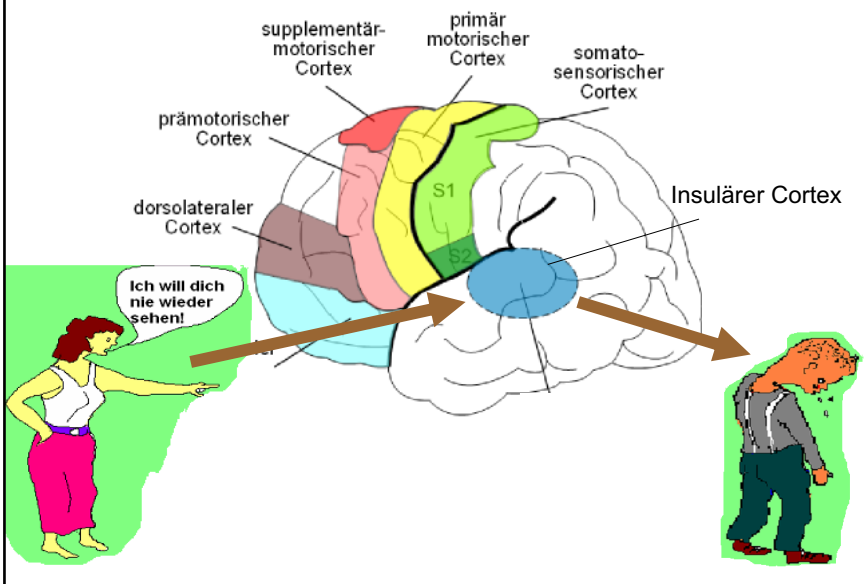
- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“
-
- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit
- **Inneres Bild erinnerter Szene** (wie kurzer Film)
- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)
- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**
- **Bestätigung der Überlebensregel** (Ich darf nicht …)

Soma-tische Marker

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

29

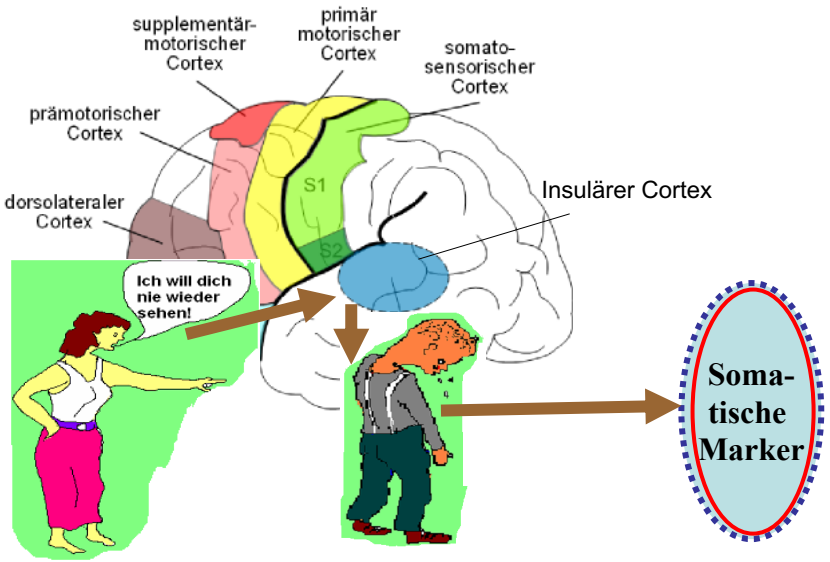
29



30

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

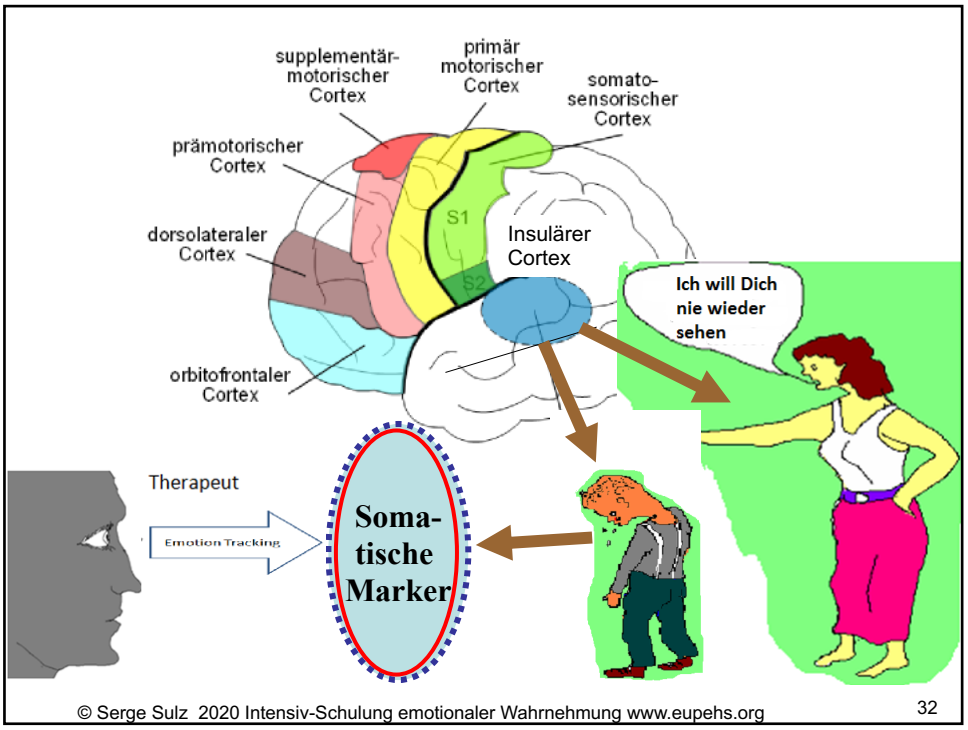
30



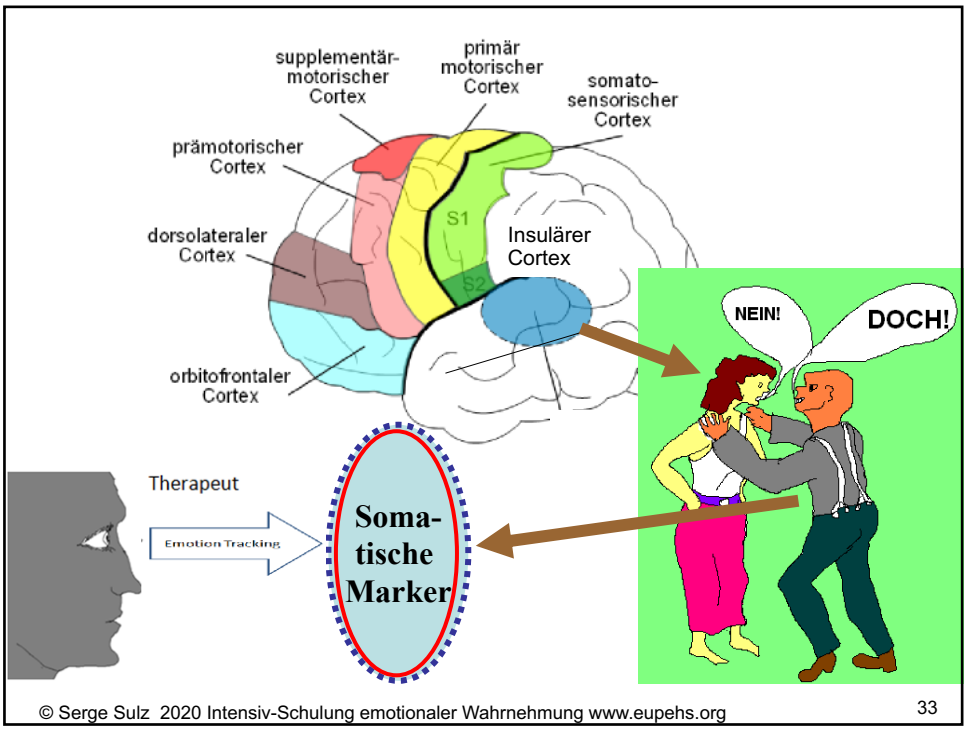
31

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

31


supplementär-motorischer Cortex
primär motorischer Cortex
somato-sensorischer Cortex
prämotorischer Cortex
dorsolateraler Cortex
orbitofrontaler Cortex
S1
S2
Insulärer Cortex
Ich will Dich nie wieder sehen
Therapeut
Emotion Tracking
Soma-tische Marker
© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org
32

32


supplementär-motorischer Cortex
primär motorischer Cortex
somato-sensorischer Cortex
prämotorischer Cortex
dorsolateraler Cortex
orbitofrontaler Cortex
S1
S2
Insulärer Cortex
NEIN!
DOCH!
Therapeut
Emotion Tracking
Soma-tische Marker
© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org
33

33

Emotion Tracking* ist …

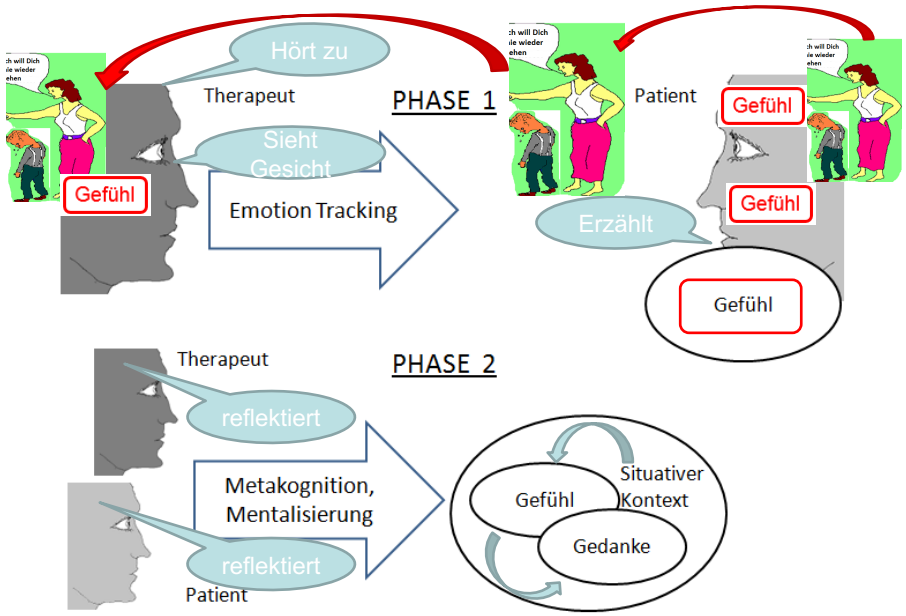
- **eine Form des therapeutischen Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
- Vorgehen: Der Patient berichtet über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet, welche **Sachverhalte** welche **Gefühle** und welche **Gedanken** auslösen, welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (2008) hervor

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

34

34

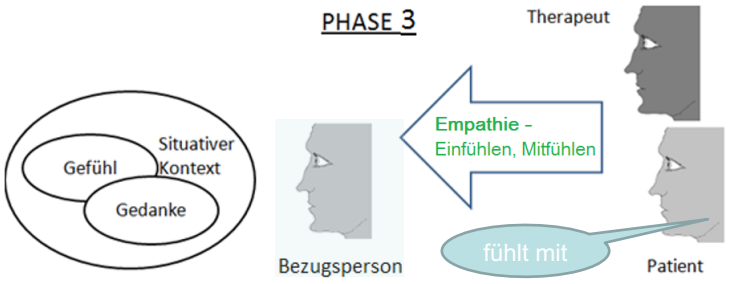


© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

35

35

Erst viel später, in der zweiten Therapie-Hälfte:



Perspektivenwechsel, Empathie

Cave: Nicht zu früh Empathie einfordern. Denn Empathie bremst eigene Gefühle.
Zuerst muss ein gesunder Egoismus mit Selbstwirksamkeitserfahrung etabliert werden!

Dialog des Emotion Tracking 1: Der Patient erzählt …

- Der **Patient erzählt** etwas emotional Belastendes. Er beschreibt, wo wer was gemacht/gesagt hat und welche emotionale Bedeutung das Geschehen hatte. Und was bei ihm wie ablief und wie er reagierte.
- Seine **szenische Erinnerung**
- erzeugt jetzt bei ihm ein **inneres Bild**,
- das **jetzt ein Gefühl** in ihm erzeugt,
- das **in seinem Gesicht erkennbar** ist.

Dialog des Emotion Tracking 2:
Der Therapeut hört zu und sieht das Gesicht

- Der Therapeut hört, was der Patient erzählt (Informationsquelle 1 = Narrativ).
- Dies erzeugt jetzt im Therapeuten ein **inneres Bild** (Informationsquelle 2 = szenische Vergegenwärtigung).,
- das **jetzt Mitgefühl beim Therapeuten** erzeugt (Informationsquelle 3 = empathisches Einfühlen),
- und sieht im **Gesicht des Patienten dessen Gefühl** (Informationsquelle 4 = somatischer Marker).
- Er spricht das Gefühl aus und holt sich vom Patienten das Feedback dafür

a) nonverbal: (Informationsquelle 5 = bestätigender Gesichtsausdruck)

b) sprachlich: (Informationsquelle 6 = Patient sagt, dass er wirklich das genannte Gefühl spürt).

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Dialog des Emotion Tracking 3: Der <u>Zeuge</u> spricht Gefühl und auslösenden Kontext aus

- Der Therapeut lässt einen imaginierten Zeugen sprechen: **Ein Zeuge würde sagen, …** (Vorteil: man kann Du zum Patienten sagen)
- Das Gefühl: **Ich sehe wie traurig Du Dich fühlst**
- Der gefühlsauslösende Bewusstseinsprozess im Patienten: **wenn Du Dich erinnerst …**
- Der erinnerte Kontext/Inhalt **… wie allein du warst.**

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Dialog des Emotion Tracking: Beispiel

- Der Patient sagt z. B.
- „Und dann sagte sie kein Wort mehr und ging einfach raus.“
- Die Mimik zeigt Verzweiflung.
- Der Therapeut gibt Feedback:
- „Ich sehe, wie verzweifelt es Sie macht, wenn Sie sich daran erinnern, dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“
- Im Gesicht des Patienten ist sofort zu erkennen, ob das richtige Gefühl angesprochen wurde. Es zeigt sich ein mimisches „Ja“.
- Der Patient bleibt bei diesem Gefühl und spricht darüber.

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Syntax und Semantik des Feedbacks

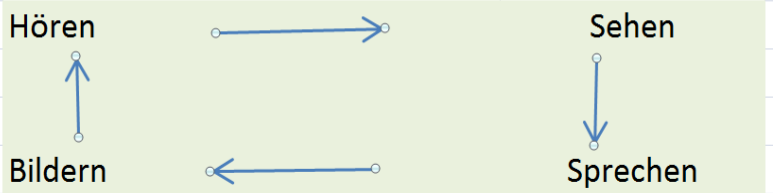
• **„Ich sehe,**	• **Wahrnehmung**
• **wie verzweifelt es Sie macht,**	• **Gefühl**
• **wenn Sie sich daran erinnern,**	• **Bewusstseinsprozess**
• **dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“**	• **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist Mentalisieren!

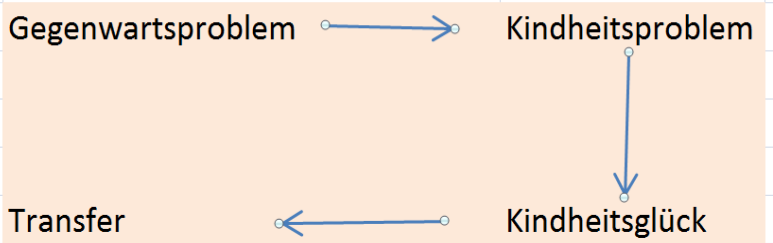
© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Kreise der emotiven Gesprächsführung

Prozess: Microtracking



Inhalt: Microtracking Nach Perquin 2006)



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 43

43

Dialog des Emotion Tracking 6: Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

- Der Therapeut erspürt empathisch, was der Patient in der erinnerten Szene statt des erfahrenen Leids gebraucht hätte.
- Er wartet noch etwas, bis er sich sicher ist, das „Antidot“ gefunden zu haben.
- Er sagt z. B. „Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der ganz auf Ihrer Seite ist und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“
- Nur wenn sich das Gesicht des Patienten sofort aufklärt und Erleichterung oder Freude sichtbar ist, war das Antidot spezifisch genug.

*Bachg M.: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor: Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie. In Sulz, Schrenker, Schricker: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien 47

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

47

Vorläufer in der Kindheit finden

- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen."
- Therapeut: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?"
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen."
- Therapeut: „Erzählen Sie etwas darüber"
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Kindheit wieder erleben

- Therapeut: „Können Sie sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein (welches Alter?) und der Vater ist hier: Rollenspieler oder Imagination?
- Therapeut: „Was sagt und macht Ihr Vater?"
- „Er hört nicht auf, mich zu quälen."
- Therapeut: „Ich sehe, wie viel Schmerz da ist, wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater nicht aufhörte, Sie zu quälen."
- Therapeut: „Da ist auch Ärger dabei!?
- „Ja, ich bin so wütend."

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist**!
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler oder der imaginierte Vater, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz: Therapiebuch III (2011)

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

- Ist die ganze Wut raus, kann das kindliche Bedürfnis wahrgenommen werden und es entsteht Sehnsucht.
- Der Therapeut fragt, **was stattdessen vom Vater gebraucht worden wäre.**
- „Dass er versteht, dass ich nicht so leicht lerne. Und mich tröstet.“
- Therapeut: „Der Vater, den Sie gebraucht hätten, als Sie Kind waren,
- hätte gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“
- und er hätte Sie getröstet, z. B. „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“
- Wenn der Patient diese Worte annehmen kann, können wir den nächsten Schritt machen.

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Patient in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt, schlägt der Therapeut einen zweiten Rollenspieler oder eine zweite imaginierte Elternperson vor, der den **„idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht**.
- Dieser sagt: Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

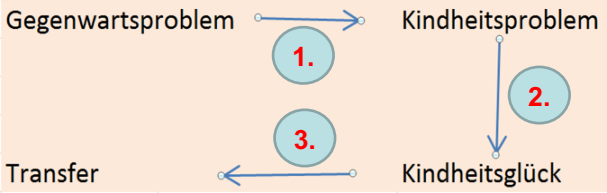
Das künstliche Glück

- Das glückliche Erleben in der Imagination erfüllt Psyche und Körper.
- Die Szene wird betont „foto- und videografiert“ **im Gedächtnis gespeichert** mit allen Wahrnehmungen und allen Gefühlen und Empfindungen – als **Ressource**, die jederzeit wieder hergeholt werden kann.
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Korrigierendes Prinzip:

- Von heutigen schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der Kindheit finden
- Diesen eine erfüllende synthetische Kindheitserfahrung entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- Künftige Begegnungen lassen deshalb **neue Erwartungen** entstehen
- Und es wird **auf neue Weise in Beziehung getreten**



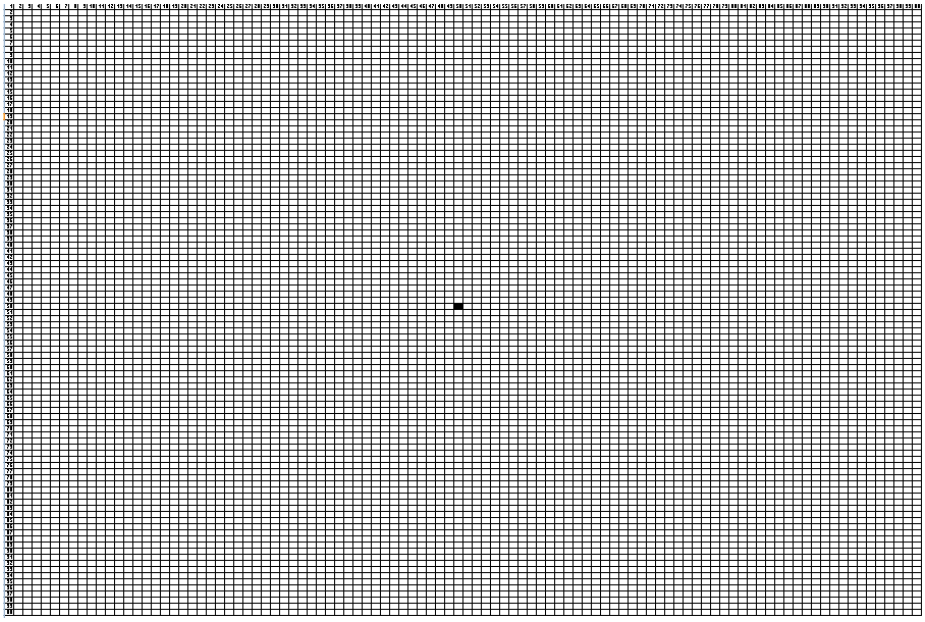
© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass Sie immer mit Ihrem Blick bei dem einen schwarzen Stein landen.
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erinnerungen ändern sich überproportional und unsere Erwartungen.

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

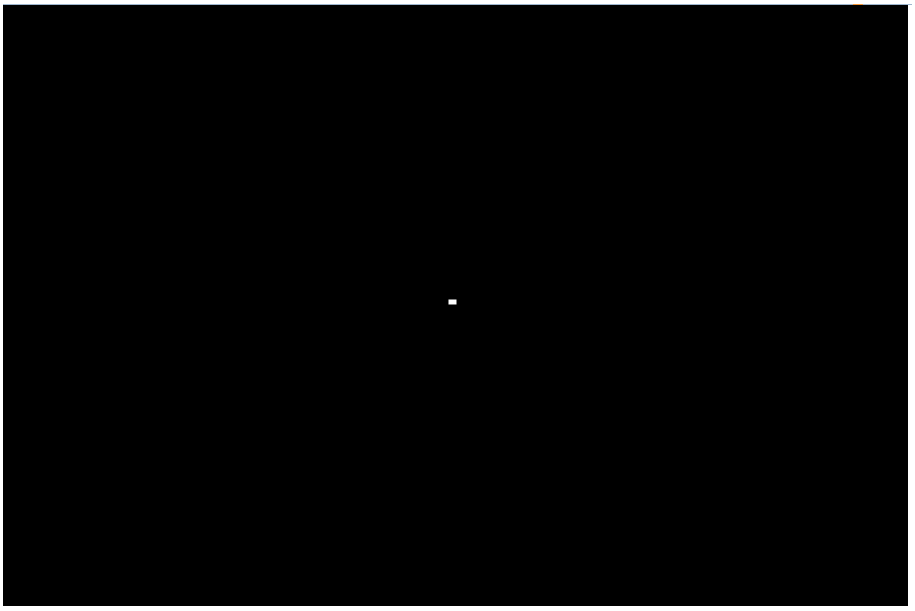
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 56

56

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org 57

57

Zusammenfassung: Schritte des Emotion Tracking

1. PAT berichtet, TH hört und sieht
2. PAT spricht aus dem Gefühl heraus weiter
3. TH fragt, ob er ähnliches aus der Kindheit kennt
4. PAT berichtet über elterliche Frustrationen
5. TH sagt empathisch: Sie hätten gebraucht, dass jemand …
6. TH bietet Bild idealer Eltern an

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

SOWEIT DER
THEORETISCHE HINTERGRUND.

WIR BEGINNEN JETZT
MIT DER
SCHULUNG DER
EMOTIONSWAHRNEHMUNG!

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Muskeln und Gefühle im Gesicht

- Webseite
- http://www.artnatomia.net/uk/artnatomya.html
- *(Sie müssen zuerst den Adobe Flash Player installieren, damit es funktioniert)*

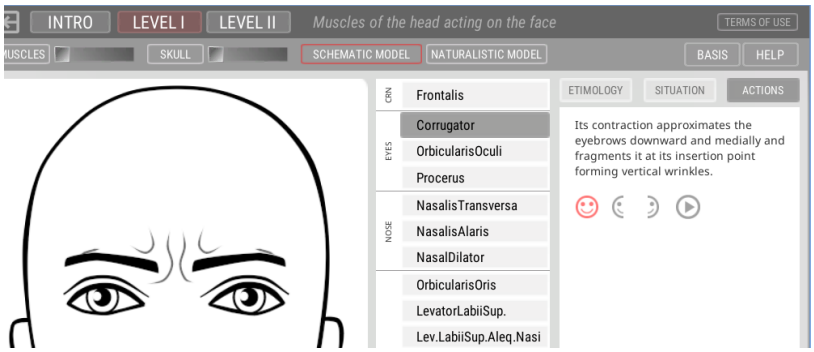
- A) Muskeln – Nachmachen mit Spiegel
- B) Gefühle – Nachmachen mit Spiegel

© Serge Sulz 2017 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.serge-sulz.de

60

Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

1. Zeichnung alle Muskelbewegungen mit Spiegel nachmachen



© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

61

61

Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

2. Zeichnung alle Gefühle mit Spiegel nachmachen

BRN	Frontalis	EYEBROWS	elevation	SURPRISE
EYES	Corrugator		obliq. mov 1	FEAR
	OrbicularisOculi		obliq. mov 2	Attention
	Procerus		depression	Effort
NOSE	NasalisTransversa	EYELIDS	compression	Doubt
	NasalisAlaris		elevation	Inhibition
	NasalDilator		direction of look	Determination
MOUTH REGION	OrbicularisOris		depression	SCORN
	LevatorLabiiSup.	WINGS of NOSE	elevation	REJECTION
	Lev.LabiiSup.Aleq.Nasi		dilatation	Threaten
	OwnElevator		depression	ANGER
	ZygomaticusMinor	CORNERS of MOUTH	elevation	Shout, Yawn
	ZygomaticusMajor		upw. retract.	Cry
	Risorius		retraction	SADNESS
	Buccinatorius	UPPER LIP	depression	Irony
	DepressorLabiiInf.		elevation	Pleasure
	DepressorAnguliOris	LOWER LIP	eversion	SMILE
	Mentalis		depress. + retract.	Laughter
	MASTICATORS	LIPS	compression	Pain
			pursing	
			protusion	
			parting	
			separ. + lat. 1	
		MANDIB	separ. + lat. 2	

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Anhang

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung
www.eupehs.org

Literatur

- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien

© Serge Sulz 2020 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.eupehs.org