

# MVT-Schulung 1. Modul

## BINDUNG

MVT-Ausbildung 29.7. bis  
2.8.2024



Serge Sulz  
&  
Nicolai Groeger





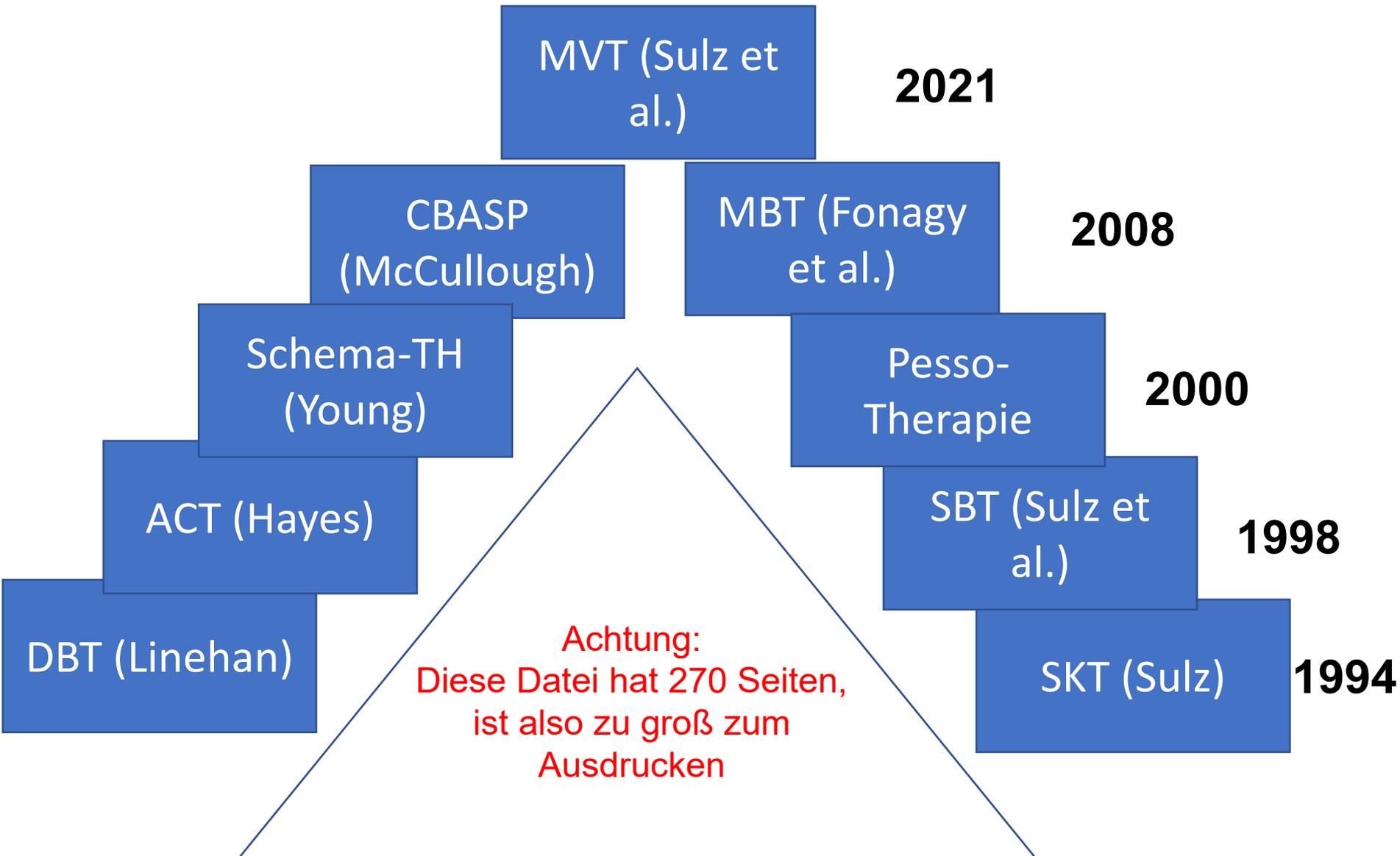
# Die Dozenten:



- Serge Sulz
- Psychiater & Dipl.-Psych.
- VT und TP/PA
- Gründer SBT und MVT
- Prof. KU Eichstätt
- Nicolai Groeger
- Psycholog.  
Psychotherapeut
- Zertifizierter SBT-  
Therapeut
- Zertifizierter MVT-  
Therapeut
- Supervisor MVT

<b>Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung</b>		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 <b>Bindung</b> und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/x6NibsOyN7M">https://youtu.be/x6NibsOyN7M</a>	46
MVT-2 <b>Überlebensregel</b> - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/ucORdh9Mhsl">https://youtu.be/ucORdh9Mhsl</a>	46
MVT-3 <b>Achtsamkeit</b> und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/eLvvgRIWoVM">https://youtu.be/eLvvgRIWoVM</a>	45
MVT-4 <b>Emotion Tracking</b> - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl">https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl</a>	20
MVT-5 <b>Mentalisierung</b> und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/yXkgCcgo_l">https://youtu.be/yXkgCcgo_l</a>	40
MVT-6 <b>Entwicklung</b> Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/JgCXxkSHZtw">https://youtu.be/JgCXxkSHZtw</a>	35

# Neue Psychotherapien (Zeitachse)



# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining

- ✓ wurde von Serge Sulz als
- ✓ **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien**
- ✓ entwickelt

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der **Entwicklungspsychologie**
- (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und
- Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den
- psychologischen Zweiprozesstheorien und
- Systemtheorien (Epstein, Grawe, Haken u.a.)

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der kognitiven Verhaltenstherapie und
- der **3. Welle der VT**
- (z.B. DBT, ACT, SBT, CBASP)

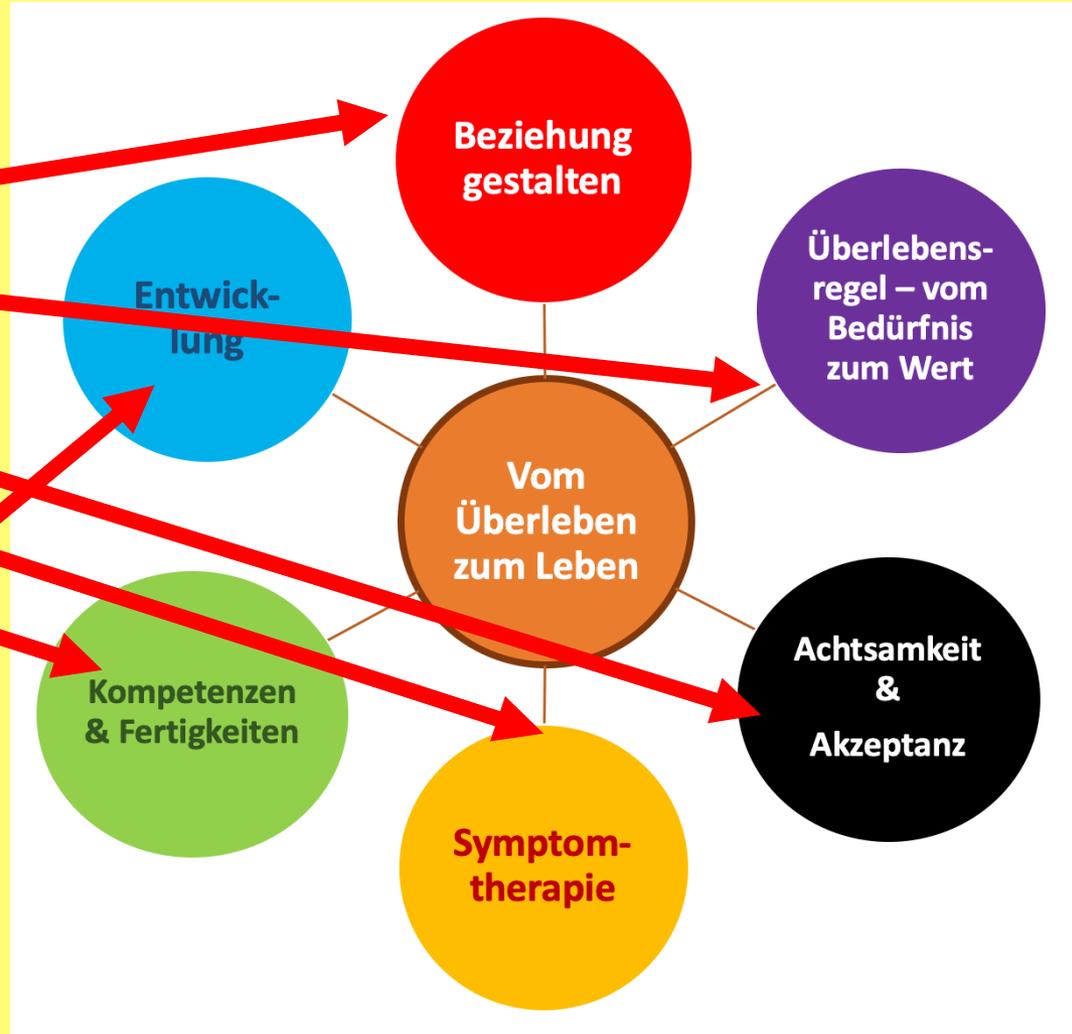
# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter)
- ✓ und
- ✓ der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst **7 Module**

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

# Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

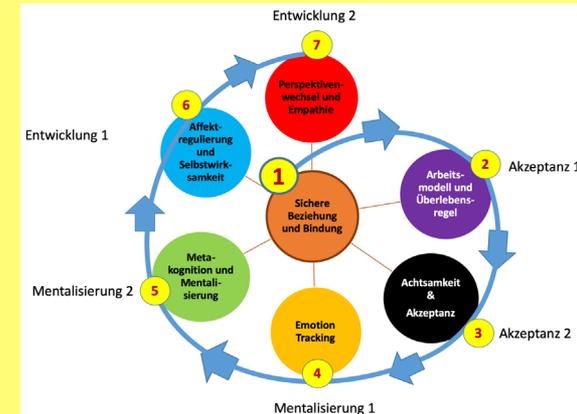


# Von der SBT zur MVT

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

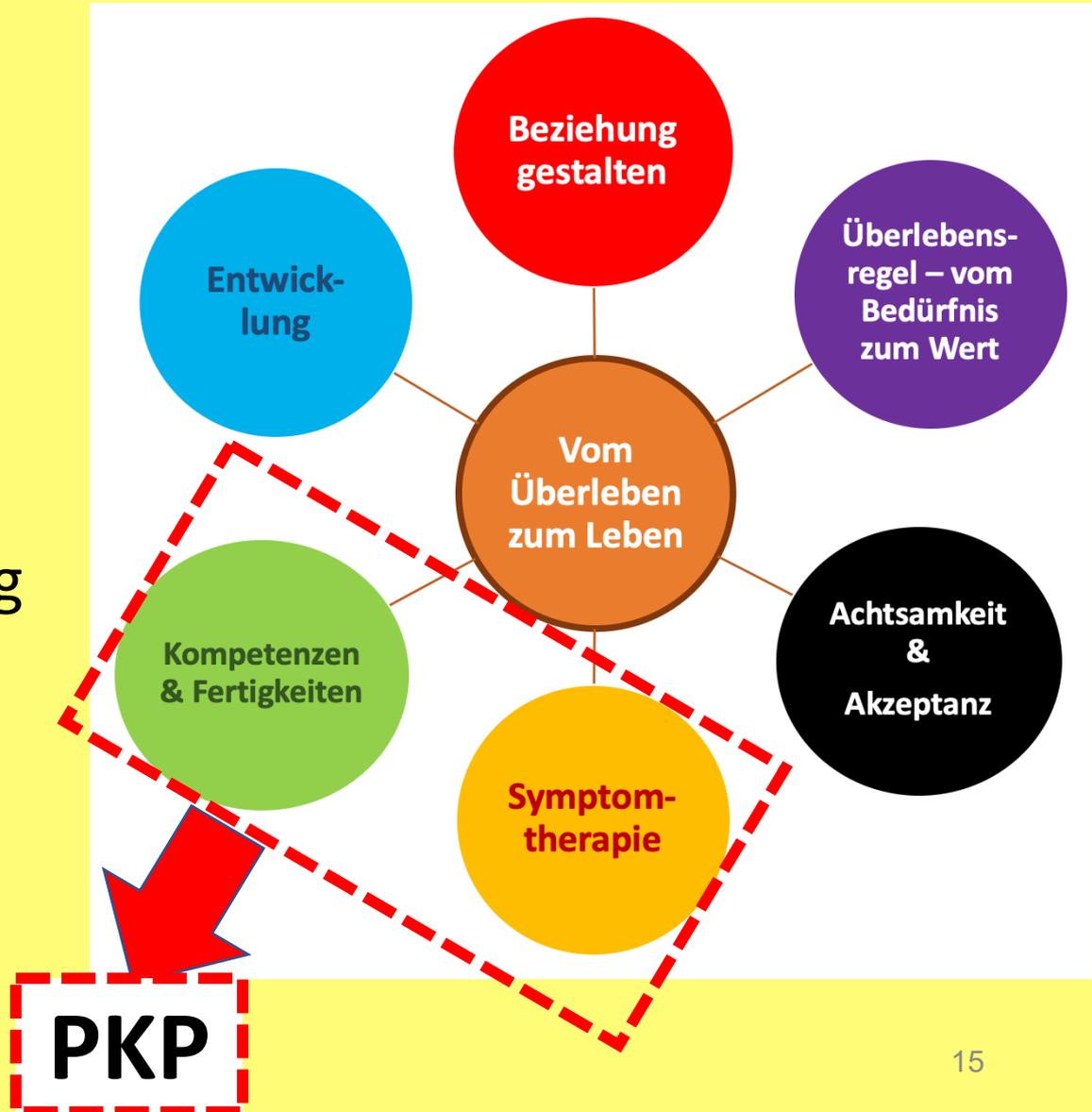


1. BINDUNG
2. Inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung
6. Entwicklung zum Denken
7. Entwicklung zur Empathie



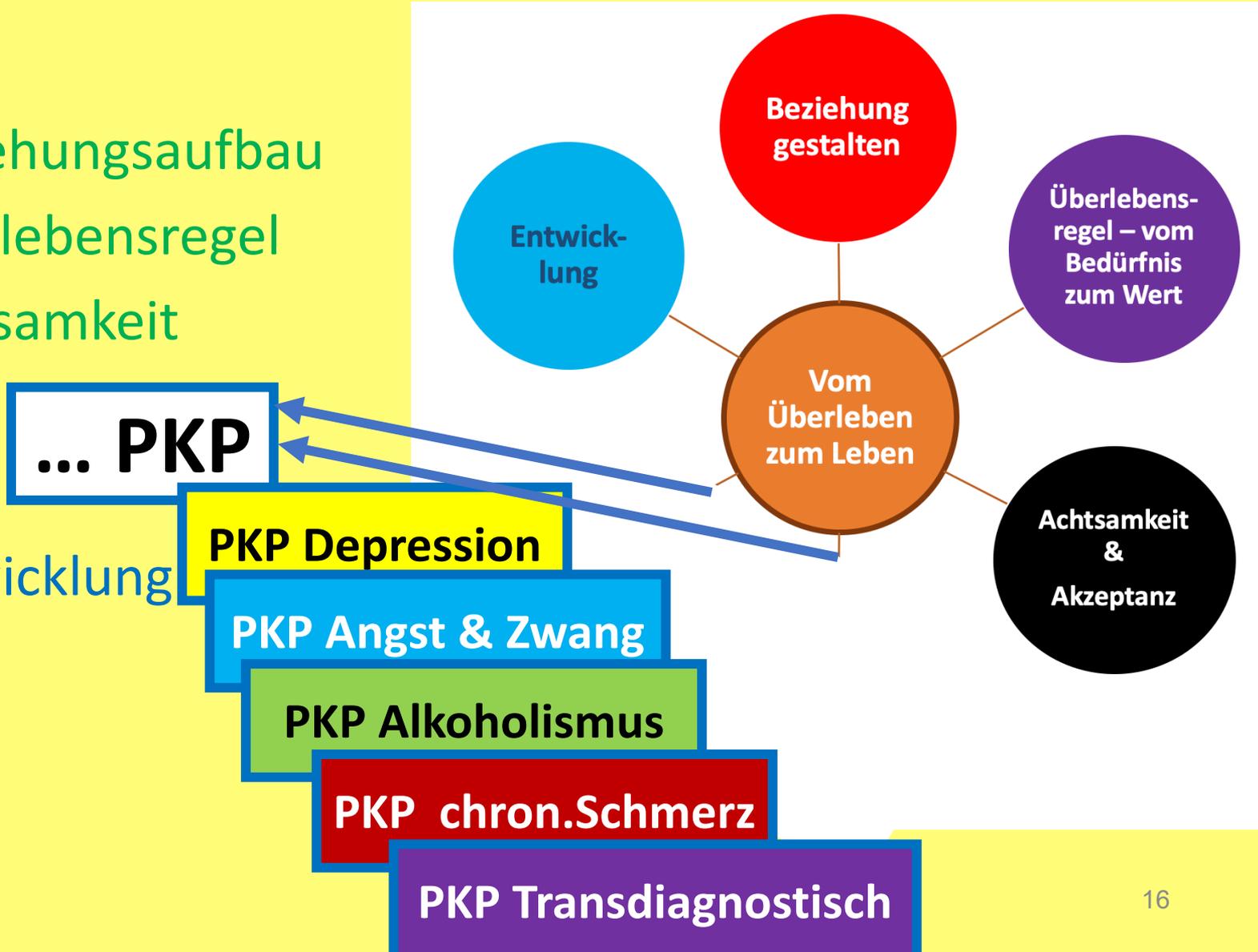
# Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

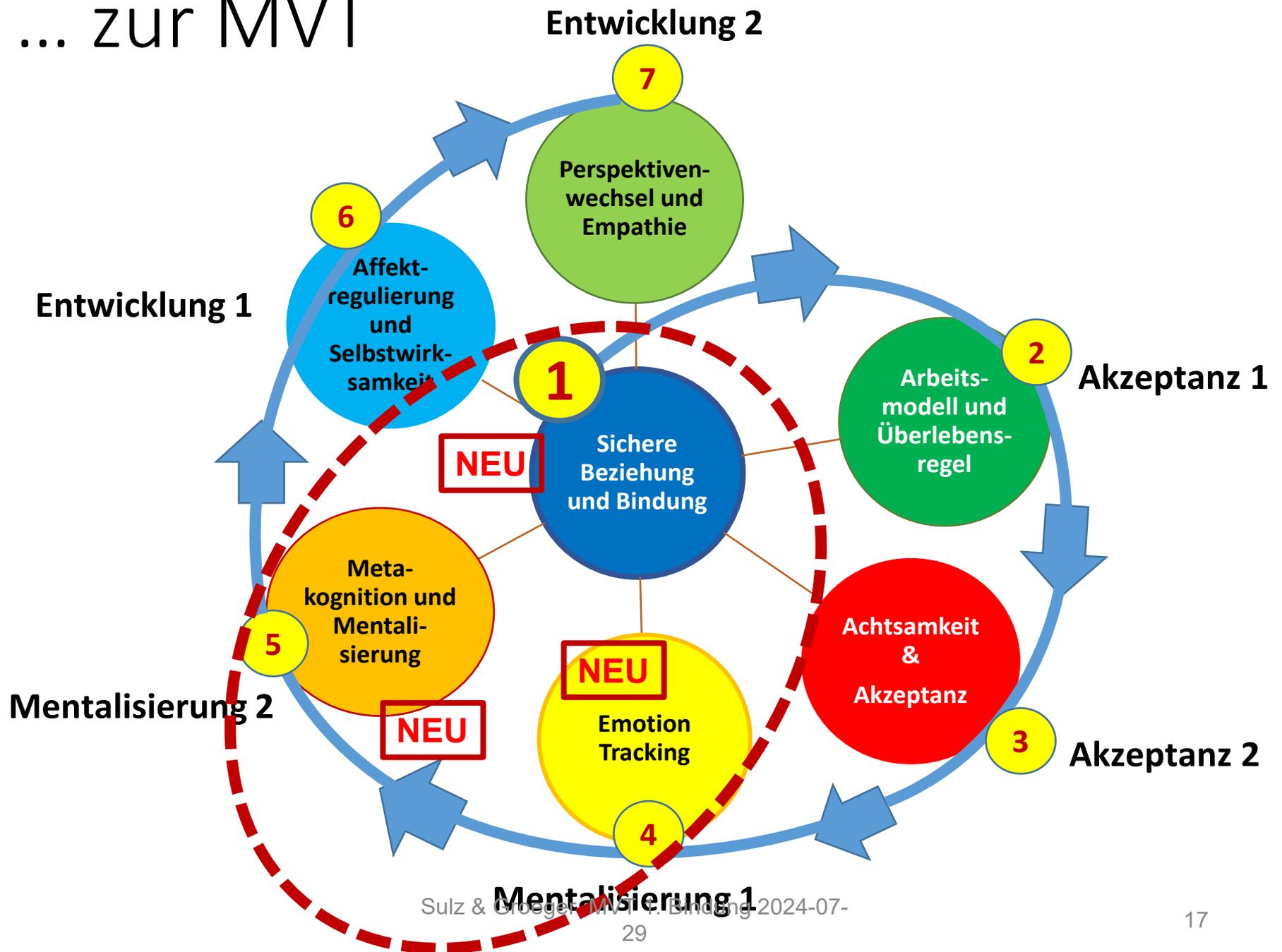


# Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. ...
5. ...
6. Entwicklung



# ... zur MVT



# Was ist neu im Vergleich zu SBT?

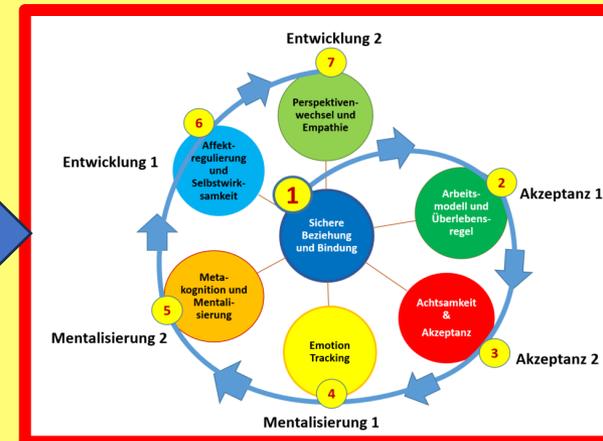
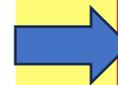
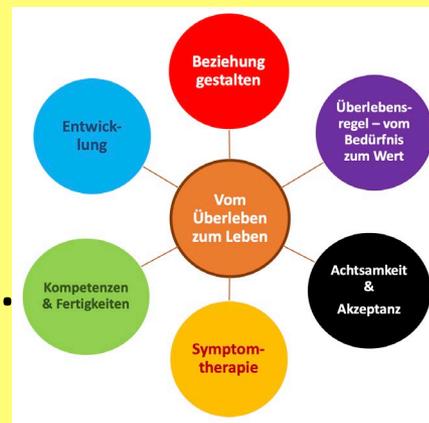
1. Bindung als absolutes Fundament
2. Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen
3. Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und Empathie

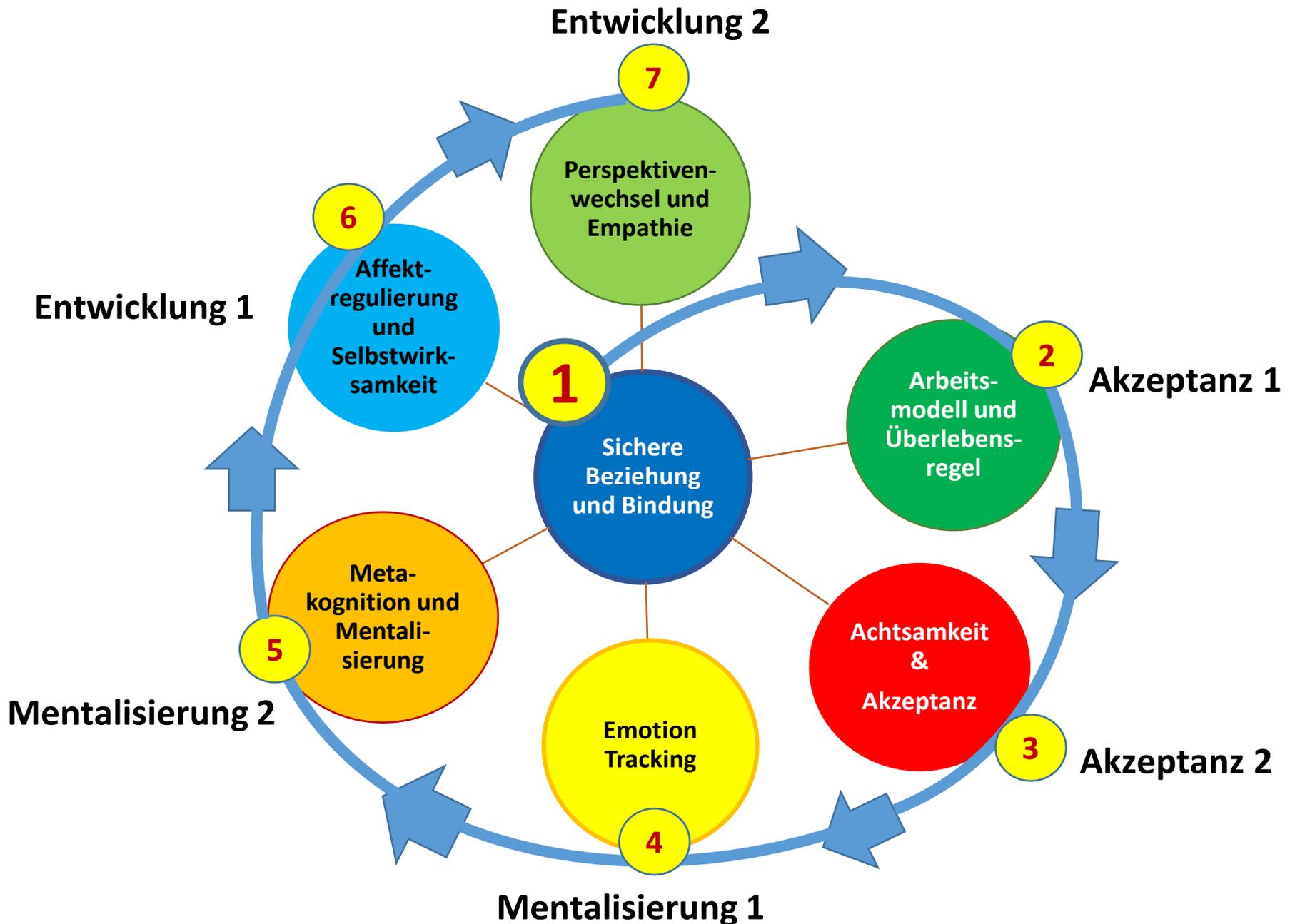


Dagegen werden

4. Symptomtherapie u.
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.





# Fonagys Impulsgeber

**BINDUNGSTHEORIE**  
Bowlby

**ANALYT.  
SÄUGLINGSFORSCHUNG**

**PIAGET'S  
ENTWICKLUNGSTHEORIE**

**NEUROBIOLOGIE  
- Hirnforschung**

*← Nur ein einziger Unterschied*

**MENTALISIERUNGS-  
ANSATZ**  
(ZUNÄCHST ZUR  
BEHANDLUNG VON  
BORDERLINE-STÖRUNGEN)

# VT-Impulsgeber

**BINDUNGSFORSCHUNG  
(BISCHOF UND BISCHOF-  
KÖHLER)**

**METAKOGNITIONS-  
FORSCHUNG  
(THEORY OF MIND)**

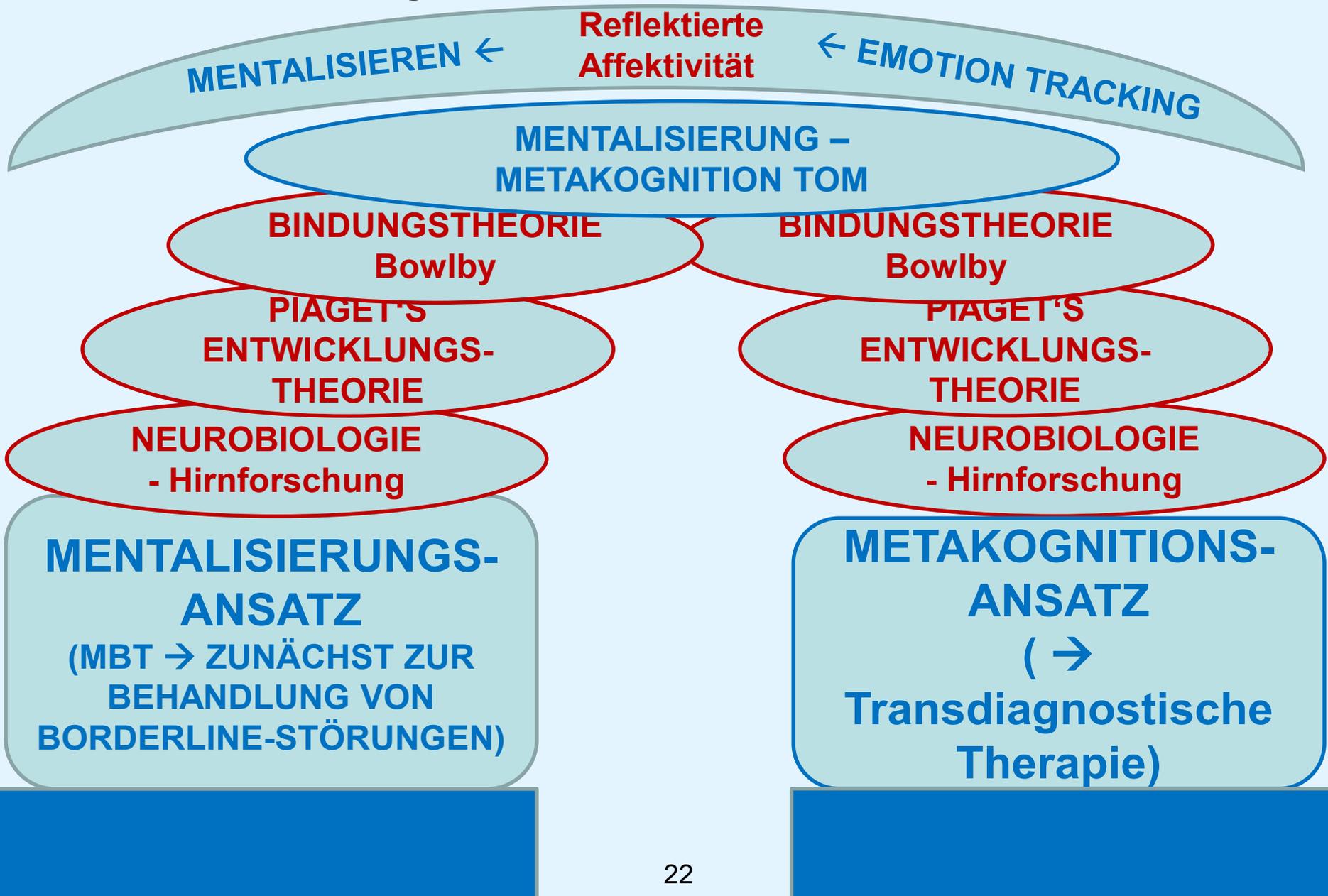
**PIAGET'S  
ENTWICKLUNGSTHEORIE**

**NEUROBIOLOGIE  
- Hirnforschung**

**METAKOGNITIONS-  
ANSATZ**

*← Nur ein einziger Unterschied*

# Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



# Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

- 1. Bindung als erste Errungenschaft des Lebens**
- 2. Selbst als Urheber – das Kind stellt Bindung her**
- 3. Vom Äquivalenz- über den Als–Ob Modus zum Reflexionsmodus**
- 4. Affektregulation durch Spiegelung und Markierung**
- 5. Projektive Identifizierung: dem anderen die Schuld zuschieben**

# Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- Im Gespräch wird dem Patienten ermöglicht:
- Sein **Gefühl wahrzunehmen**
- Den auslösenden **Kontext zu erkennen**
- Den **Zusammenhang zu verstehen**
- Und so eine **tiefe emotionale Erfahrung** zu machen.
- Diese Erfahrungen verdichten sich nach vielmaliger Wiederholung zu seiner **Theorie des Mentalen = Theory of Mind (TOM) = Metakognition**
- Und der Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinzusetzen (**Empathie**)



**Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)**

# Mentalisierungsförderndes Vorgehen (mit inneren Bildern)

## 1. Empathisches Zuhören – **Emotion Tracking**

- Emotionen spiegeln
- Reflexion durch Benennen des Kontexts
- Frustriertes Bedürfnis entdecken
- Vorläufer in der Kindheit erinnern



## 2. Mentalisierungsförderndes Fragen (nach Ursachen, Wirkungen) mit dem Ziel:

- Als heutiger Erwachsener anders damit umgehen
- Neue Erfahrungen mit heutigen Bezugspersonen
- Theorie des Mentalen immer realistischer werden lassen



# 7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

# 7 Ziele der MVT

1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

# 7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

# Interventionsschritte A – D → Verhalten?

Jedes Modul wird praktisch-therapeutisch entfaltet durch die Interventionsschritte:

A Körper - Sein (Existenz) – Embodiment → Verhalten?

B Affekt – Impulsivität – Vitalität → Verhalten?

C Denken – Metakognition / Mentalisierung - Affektregulierung – Selbstwirksamkeit → Verhalten?

D Empathie und Mitgefühl – Theory of Mind / Theorie des Mentalen (gelingende Beziehungsgestaltung) → Verhalten?

Ohne sichere Bindung  
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

# 1. Modul

## Bindungssicherheit



# 1. Modul Bindungssicherheit

1. Problem fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Ziel Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
3. Therapie Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**

## → IHRE VORBEREITUNG:

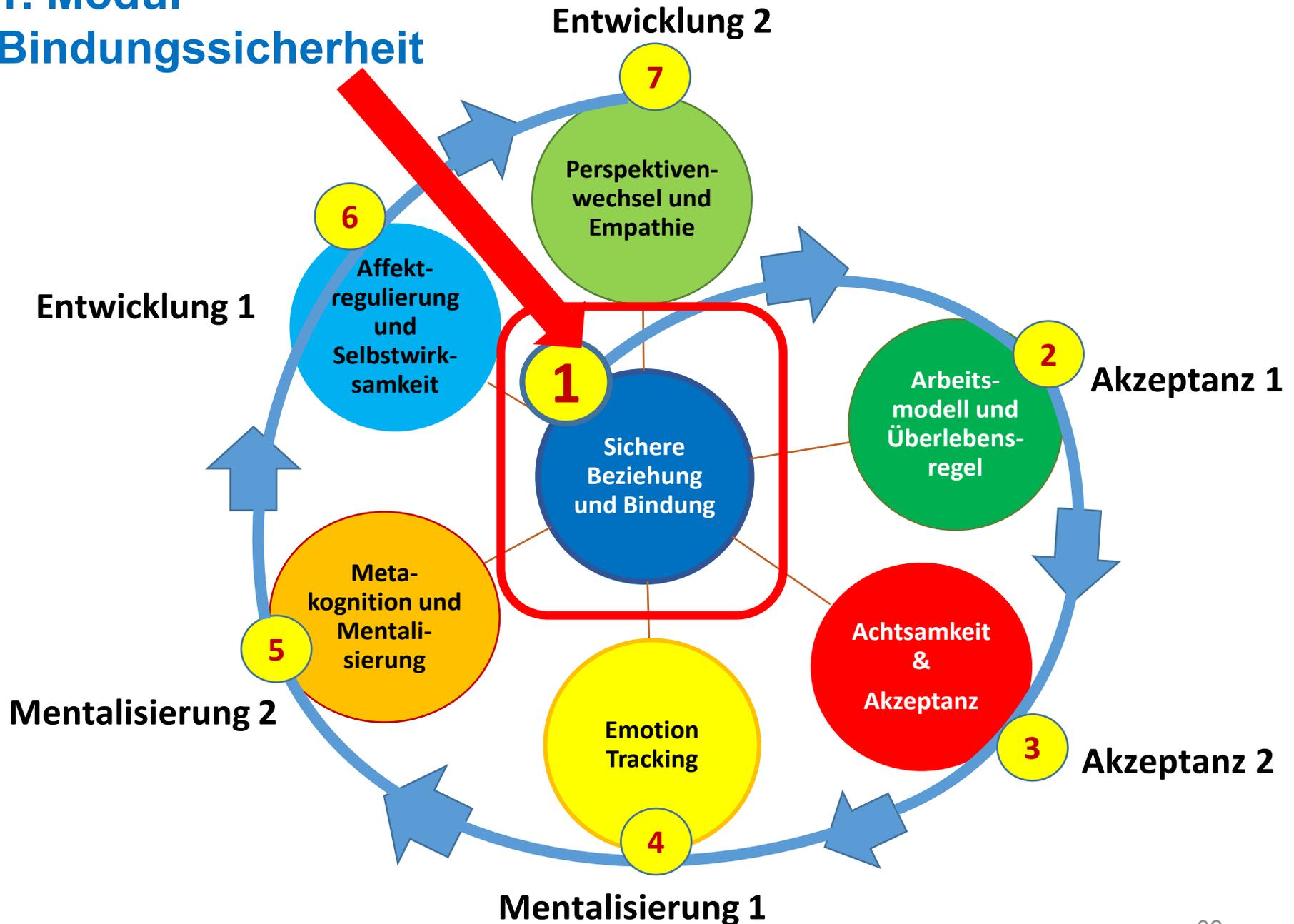
- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 1
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 1. Gespräch\*\*\* anschauen

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

\*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

\*\*\* <https://youtu.be/Zfr2ilLtELY>

# 1. Modul Bindungssicherheit





## Liste der Übungen 1. Modul

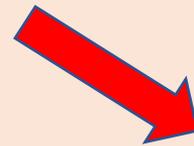
- 0.1 (vor dem Kurs) VDS35c: Bedürfn., Angst, Persönlichk. und Überlebensregel
- 1.0 Still Face VIDEO
- 1.1a Biographische Anamnese
- 1.1b 13 Fragen zur Bindungssicherheit VDS20
- 1.1c Video Frau KJ
- 1.2 Mein sicherer Ort
- 1.3a Menschen mit denen ich mich wohl fühle
- 1.3b Meine sichere Bindungsperson
- 1.4 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24
- 1.5 Zeichen unsicherer Bindung B, A, W, P
- 1.6 Wissen über Bindung: VIDEO Marshmallow
- 1.7 Bindungs-Sicherheit in der Arbeitsbeziehung:
- 1.8 Planung der Beziehungsgestaltung

# 1.0 STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video von Edward Tronick ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:





# Übung 1.1a

Der Fall KJ im Video, zuvor die  
BIOGRAPHIE in Stichworten

# Biographie – noch verharmlosend

- Anamnese Frau KJ Videos 7 Therapiegespräche MVT
- Aus ihrer Biographie wissen wir:
- *In kleiner Stadt im Ruhrgebiet aufgewachsen,*
- *zunächst in Wohnung, später in einem Haus.*
- ***Ihr Vater war wochen- bis monatelang auf Montage.***
- ***Wenn er nach Hause kam, Angst vor seinem strengen Tadel***
- ***Mutter war liebevoll und immer da.***
- ***Im Kindergarten war sie gern bei Erzieherinnen und Kindern.***
- *Sie hatte zwei Freundinnen.*
- *In die **Grundschule** ging Sie gern bis zur 4. Klasse,*
- *wo ein **sehr lauter Junge** hinzukam und Sie **mobbte**.*

- Relativ spät mit 16 Jahren kam Ihre heftige Rebellion gegen Eltern.
- Mutter reagierte hilflos, Vater aggressiv, wenn Sie ihn oft absichtlich zur Weißglut brachte.
- Sie rauchte, trank viel Alkohol, aß viel zu viel und verletzte sich.
- Vater ging zu dieser Zeit fremd und vorübergehenden Trennung der Eltern.
- Mit 18 Jahren Abitur, 6 Monate Australien.
- Danach weit weg von den Eltern: Berlin.
- 3 Jahre lang Besuch der Schauspielschule.
- Diplom-Abschluss. Aber keine Anstellung gefunden.
- Wenn Sie einen **Freund** hatte, ging es **nur so lange gut, wie es nichts Festeres wurde**. Sobald sich das andeutete, stieß Sie den Freund vehement von sich.
- Vor allem machte es Sie wütend, wenn er sich mit Ihrer Familie gut vertrug.

- *Als Sie 23 war, **trennte sich Vater** von Mutter und ging mit seiner neuen Frau, in sein Heimatland zurück*
- *Ihre Mutter hatte einen Männerhass entwickelt*
- ***Als Tochter kämpfte um Kontakt mit Ihrem Vater.***
- *Sie arbeitete in der Hotelrezeption im Nachtdienst, wo Sie ganz allein war.*
- *Es kam zu **Panikattacken**, die Sie versuchte mit Alkohol erträglich zu machen und Einschlafen zu ermöglichen.*
- *Ihr Gewicht stieg von 60 **auf 80 kg**.*
- *Alkohol: Sie trank schließlich **2 Flaschen Wein** hintereinander oder eine ganze Flasche Wodka.*
- *Als Suizidtendenzen hinzukamen, ging Sie in eine Tagklinik.*

- *Danach begann Sie eine ambulante Verhaltenstherapie, in deren Verlauf Sie keine Panikattacken mehr hatten, den Alkohol weglassen konnte und keine Essstörungen mehr hatte.*
- *Sie arbeitet gemeinsam mit Ihrem **neuen Freund**, mit dem Sie seit einem Jahr zusammen sind.*
- *Er wirkt auf Sie **sehr stabilisierend** und*
- *kann Sie aus Löchern der Depressivität und Verzweiflung herausholen.*
- *Wenn Sie mit ihm zusammen Ihre Familie besucht, ist das schön.*

- *„Einfluss auf mein Leben:*
- *Bis heute versuchen mir Leute zu erklären wie ich mein Leben zu leben habe.*
- *Es hat Jahre gedauert bis ich mich getraut habe meinen eigenen Weg zu gehen.*
  
- *So weit die Biographie, jetzt das 1. Gespräch mit ihr:*

## **1. Bindung**



# Übung 1.4

Video Frau KJ

1. Gespräch

Ich lade Sie ein, einem Gespräch beizuwohnen, in dem die Qualität der Bindung exploriert wird, die mit den Eltern entstanden ist

Konnten Sie empathisch mit dem Gespräch mitgehen? Welche Gefühle traten bei Ihnen dabei auf?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:  
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)



# Übung 1.2

## 1.2 mein sicherer Ort und Platz

**Ich lade Sie jetzt ein zu einer Imagination, in der Sie  
ihren sicheren Platz im Leben erspüren können**

**Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU**

# Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 1

- Menschen, die fast nie genügend Sicherheit in Beziehungen und im Leben verspüren,
- hilft es, einen Ort zu haben, an dem sie sich ganz sicher fühlen können,
- an den sie jederzeit zurückkehren können,
- und wo sie sich – kaum angekommen, beruhigt, angstfrei und ohne Stress fühlen können.
- Niemand kann dort eindringen, sie sind vor allem und allen geschützt, die bedrohlich sein können.

# Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 2

### Bitte Augen schließen -

Wir können uns in der Phantasie so einen sicheren Ort einrichten. Das ist der Ort,

- An dem wir uns sicher fühlen
- Geborgen fühlen
- Alles Belastende und Stressvolle weit weg ist
- Wo könnte das sein?
- Welcher Ort in welcher Landschaft oder welchem Haus?
- Was finden Sie vor, das Geborgenheit und Wohlfühlen macht? Gegenstände, Pflanzen, Natur, Tiere, Menschen (nur das reinnehmen, das ein Wohlgefühl macht)
- Beschreiben Sie Ihren sicheren Ort, schreiben sie es auf!

## Übung 1.2

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 3

- Augen wieder öffnen –
- Beschreiben Sie Ihren sicheren Ort, schreiben sie es auf!
- Wo
- Wie
- Gefühl

## Übung 1.1b in der Kleingruppe

### Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit

- Vielleicht können Sie es bei dieser Imagination lassen. Dann ist es allein in Ihrer Hand bzw. Phantasie.
- Vielleicht mögen Sie es aber auch, wenn zu Ihnen gesprochen wird, jemand zu Ihnen spricht.
- Zum Beispiel:
- **Der sichere Ort kann sprechen:** Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen...
- Diese Übung ist vielleicht anfangs nicht so gut vorstellbar.
- Wenn sich nach einigen Übungen das Fremdheitsgefühl verflüchtigt, kann Ihnen diese Übung eventuell angenehmer sein als die erste ohne Dialog.

## Übung 1.1b in der Kleingruppe

### Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit

- **Der sichere Ort kann sprechen:**
- Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen.
- Ich heiße /wir heißen Dich herzlich willkommen.
- Ich habe mich /wir haben uns auf Dich gefreut.
- Ich habe /wir haben einen Platz für Dich vorbereitet, der nur Dir gehört. So groß wie Du willst. Du musst ihn mit niemand teilen.
- Du kannst ihn Dir so einrichten, dass Du Dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.
- An Deinem Platz bist Du sicher und geschützt. Und Du findest hier alles was Du brauchst und was Dir Freude macht.
- Ich hüte Deinen Platz, so dass Du ihn immer haben und behalten kannst.
- Du kannst es Dir auf Deine Weise wohlig und bequem, geborgen und sicher machen.
- Hier bist Du ungestört.
- (Ich halte alles Störende fern.)
- (Wenn Du nicht allein hier sein willst, kann ich kommen, aber nur dann)

# Den sicheren Ort – „meinen Platz“ einnehmen

- **Nach der Imagination** – Welche Phantasie hat sich eingestellt?
- Wo
- Wie
- Gefühl

Ist es Ihnen gelungen,  
einen sicheren Ort  
herzustellen?

Welche Variante fühlt sich  
besser an?

Warum?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 1.3a und b

1.3a Menschen mit denen ich mich wohl fühle

1.3b meine sichere Bindungsperson

**Wir können noch einen Schritt weiter gehen:**

**Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können**

# Übung 1.3a

1.3a Menschen mit denen ich mich (nicht) wohl fühle

**Wir können noch einen Schritt weiter gehen:**

**Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können**

## Übung 1.3a

**NOTE:** mit welchen **Menschen Sie sich nicht wohl fühlen**

- Schauen wir uns doch mal an, mit welchen **Menschen Sie sich nicht wohl fühlen**. Fällt Ihnen da jemand ein?
- Beschreiben Sie ihn/sie. Was ist er/sie für ein Mensch? Wie verhält er sich meistens?
- .....
- .....
- Was sagt er öfter? Welche Worte, Gesten, Blicke tun Ihnen gar nicht gut?
- Was stört Sie? Was ärgert Sie?
- Was ängstigt Sie? Was macht Sie unsicher?
- Wie fühlen Sie sich dann?
- Und wie reagieren Sie?
- .....

- **HEUTE: mit welchen Menschen Sie sich wohl fühlen**
- Wir können uns jetzt auf das konzentrieren, was und wer bei Ihnen gute Gefühle in der Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen ermöglicht.
- Erzählen Sie mir doch von **einem Menschen, mit dem Sie sich gut gefühlt haben.**
- Beschreiben Sie ihn/sie:  
 .....
- Was ist er/sie für ein Mensch? Wie verhält er sich meistens?
- Was würde er nie tun? Was würde er nie sagen?
- Was sagt er stattdessen? Welche Worte, Gesten, Blicke tun Ihnen besonders gut?
- Und wie fühlen Sie sich dann? Und wie reagieren Sie?
- .....

- **HEUTE: mit welchen Menschen Sie sich (nicht) wohl fühlen**
- Wir können also zusammenfassen:
- Sie fühlen sich **nicht wohl** mit einem Menschen, der
- ...
- ...
- ...
- Dagegen fühlen Sie sich **gut mit** einem Menschen, der
- ...
- ...
- ...

## Übung 1.3a in der Kleingruppe

- FAZIT: mit welchen Menschen Sie sich (nicht) wohl fühlen
- Vielleicht kann man sagen, dass Sie in einer Beziehung folgendes brauchen:
  - ...
  - ...
  - ...
- Dass Sie folgendes fürchten:
  - ...
  - ...
- Und dass folgendes Sie ärgert:
  - ...
  - ...

# Übung 1.3b

1.3b meine sichere Bindungsperson

→ epistemisches Vertrauen (Ich weiß, dass ich mich auf Dich verlassen kann)

**Wir können noch einen Schritt weiter gehen:**

**Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination ein, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können**

# Hinweise für den Übungsleiter

- Erst mit den Worten der Bindungsperson (Ich bin da ...) beginnen, wenn ein plastisches inneres Bild eines Menschen da ist, der alle Eigenschaften aufweist, die nötig sind, um sich bei ihm/ihr sicher zu fühlen.
- *Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Zustand, in dem Sie jemand brauchen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 5 sec Pausen zwischen den Sätzen :

## Übung 1.3b Zweier-Übung

### Meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 1

- Ich bin da.
- Ich bleibe da.
- Ich schütze Dich.
- Du kannst Dich von mir getragen fühlen.
- Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.
- Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.
- Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.
- Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.
- So lange und so wie Du es brauchst und willst.

Ist es Ihnen gelungen, eine sichere Bindungsperson zu imaginieren?

Welche Reste von Unsicherheit oder Zweifel bleiben?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 1.4

1.4 nicht befriedigte Bedürfnisse  
Das verletzte Kind

**Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein. Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.**

## Übung 1.4

Imagination: Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- Wende Deinen Kopf zu dem Elternteil, mit dem Du gerade sprichst.

## Imagination: Das verletzte Kind ZB 1-3

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Willkommensein
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Willkommensein
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

# Imagination: Das verletzte Kind ZB 4-7

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

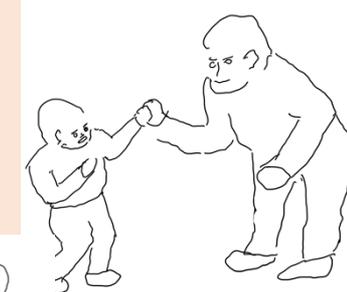
- Mutter ich brauche von Dir            Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Wertschätzung, Bewunderung, Lob
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Wertschätzung, Bewunderung, Lob -  
*Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

# Übung 1.4

## Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- 1. ( ) **Mir fehlte Willkommensein**  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
- 2. ( ) **Mir fehlte Geborgenheit und Wärme**  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- 3. ( ) **Mir fehlte zuverlässiger Schutz**  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
- 4. ( ) **Mir fehlte Liebe**  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- 5. ( ) **Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung**  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- 6. ( ) **Mir fehlte Verständnis**  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- 7. ( ) **Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob**  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?



**!?** Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir  
**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)  
**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

A) Zugehörigkeitsbedürfnis:

1. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

**Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir**

..... gibt

Du fühlst dabei .....

2. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

**Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir**

..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

*(Willkommensein, Geborgenheit, Schutz/Sicherheit, Liebe, Beachtung, Verständnis, Wertschätzung)*

## Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter – Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

# Imagination: Das verletzte Kind SB 8-11 (Selbstbedürfnisse)

## Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich will selbst machen, **selbst können**
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst machen, selbst können
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will **selbst bestimmen** und will Freiraum
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst bestimmen und will Freiraum
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Grenzen gesetzt** bekommen
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir Grenzen gesetzt bekommen
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **gefördert und gefordert** werden
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir gefördert und gefordert werden
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

**Du sagst Ihnen:**

- Mutter ich will von Dir ein **Vorbild**, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir ein Vorbild, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Intimität**, Hingabe, kindliche Erotik  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir Intimität, Hingabe, kindliche Erotik  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir ein **Gegenüber** zum Auseinandersetzen  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir ein Gegenüber zum Auseinandersetzen  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

## Übung 1.4

# Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

8. ( ) **Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen**

von Vater ( )? von Mutter ( )?

9. ( ) **Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum**

von Vater ( )? von Mutter ( )?

10. ( ) **Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekommen**

von Vater ( )? von Mutter ( )?

11. ( ) **Mir fehlte Gefördert werden, Gefordert werden**

von Vater ( )? von Mutter ( )?

12. ( ) **Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren**

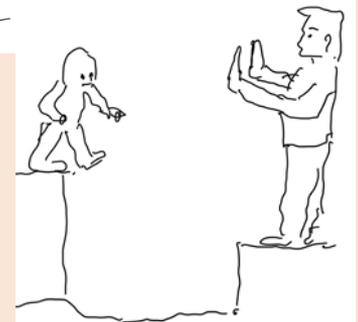
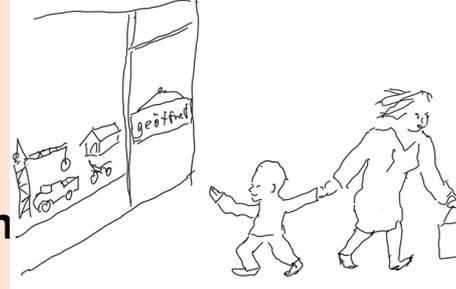
Vater ( )? Mutter ( )?

13. ( ) **Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik (kindlich lustvolles Kuscheln, Balgen)**

Vater ( )? Mutter ( )?

14. ( ) **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wick aus/wies mich zurück**

Vater ( )? Mutter ( )?



!?

Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

B) Autonomiebedürfnis:

1. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

2. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

*(Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Grenzen erhalten,  
Gefördert/gefordert werden, Vorbild, Intimität, ein  
Gegenüber)*

## Imagination: Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

# Imagination: Das verletzte Kind H1- H3 (Homöostasebedürfnisse)

## Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so viel Angst** hast
  - - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so viel Angst hast
  - - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so bedrohlich** bist
  - - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so bedrohlich bist
  - - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du mir **nicht so viel Angst vor der Welt** draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mir nicht so viel Angst vor der Welt draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H4- H6 (Homöostasebedürfnisse)

**Du sagst zu Ihnen:**

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem wütend machst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mich nicht extrem wütend machst
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht zu schwach als Gegenpol zu Vater bist** - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht zu schwach als Gegenpol zu Mutter bist - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **mir nicht Schuldgefühle machst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht Schuldgefühle machst
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H7 (Homöostasebedürfnisse)

**Du sagst zu Ihnen:**

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

## Übung 1.4

# Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. ( ) Eine zu ängstliche Bezugsperson war  
von Vater ( )?      von Mutter ( )?
- H2. ( ) Eine zu bedrohliche Bezugsperson war  
von Vater ( )?      von Mutter ( )?
- H3. ( ) Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt  
Vater ( )?      Mutter ( )?
- H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wieder  
Vater ( )?      Mutter ( )?
- H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war  
Vater ( )?      - Mutter ( )?
- H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder  
Vater ( )?      Mutter ( )?
- H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich  
Vater ( )?      Mutter ( )?

!?

Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

C) Homöostasebedürfnis:

1. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

2. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

*(angstfreie Bezugsperson, unbedrohliche Bezugsp.,  
unbedrohliche Außenwelt, Bezugsp. die mich nicht wütend  
macht, gleich starke Eltern, Schuldfreiheit,  
Missbrauchsfreiheit)*

Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen?

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte?

**Vielleicht können Sie einen kurzen Satz dazu sagen?**

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte? Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen? Vielleicht können Sie sich an Beispiele erinnern?

Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

Beispiel:

.....

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

**Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben? ..... (0 = gar nicht 10= bestens)**

## VDS24 Frustrierendes Elternverhalten ist der wichtigste Indikator unsicherer Bindung

Wir definieren

- **Unsichere Bindung** als
- NICHT GUT UND SICHER AUFGEHOBEN FÜHLEN
- bei den Eltern.

Der Indikator dafür ist der Gesamtwert VDS24:

= Summe der elterlichen Frustrationen, die wir zudem nach Zugehörigkeits-, Selbst- (Autonomie-) und Homöostasebedürfnissen unterscheiden können.

# Entwicklungstheorie

- In der Kindheit werden zentrale Zugehörigkeitsbedürfnisse und Selbstbedürfnisse und nicht selten auch Homöostasebedürfnisse von Eltern anhaltend frustriert.
- **Das Kind fühlt sich dadurch nicht gut aufgehoben und nicht sicher gebunden. Der Summenwert des VDS24 zeigt das Ausmaß von Bindungs-Unsicherheit = nicht gut und sicher aufgehoben sein bei den Eltern.**
- Kinder bilden schon im ersten Lebensjahr ein inneres Arbeitsmodell (nach Bowlby 1975) bzw. eine **Überlebensregel** (Sulz 1994), die später zur Ausbildung von **dysfunktionalen Persönlichkeitszügen** führt.
- Zugleich **verhindert sie die Entwicklung auf mentale Entwicklungsstufen**, so dass z.B. auf der Körper- oder Affekt-Stufe verblieben wird.
- Dort ist noch kein ausreichend mentales Erfassen des Selbst und der Welt möglich.
- Es kommt zu **projektiven Identifizierungen**, die zu unbefriedigenden Transaktionen in wichtigen Beziehungen führen.

# Zeichen unsicherer bindung

# Übung 1.5

Zeichen unsicherer Bindung

**Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist**

### Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

- ( ) Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (VDS24) siehe oben
- ( ) Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (VDS28)
- ( ) Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (VDS27)
- ( ) Zentrale Wut ist Trennungswut? (VDS29)

# VDS27 Zentrale Bedürfnisse

Einführung: die Psyche des Menschen ist so organisiert, dass sie möglichst automatisch und ohne langes Überlegen dafür sorgt, dass seine körperlichen und psychischen Bedürfnisse befriedigt werden. Allerdings können wir nicht alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigen, vor allem wenn wir schwierige Zeiten hinter uns haben oder gegenwärtig eine problematische Lebenssituation besteht.

Obwohl ein Bedürfnis sehr wichtig ist, kann es sein, dass es über längere Zeit unbefriedigt bleibt. Dadurch wird das innere Gleichgewicht des Menschen gestört. Vielleicht merkte er es daran, dass er chronisch unzufrieden, misstrauisch, gestresst, gereizt, unruhig ist. Es kann aber auch so weit gehen, dass er eine psychische Erkrankung aufweist, wie eine Depression, eine Angststörung, oder eine psychosomatische Störung.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir uns bewusst machen, welches unsere wichtigsten Bedürfnisse sind. Dann können wir sogleich prüfen, wie wir damit umgehen und ob wir es auf diese Weise schaffen, sie zu befriedigen. Wenn nicht, ist es wichtig, eine neue Art des Umgangs mit unseren Bedürfnissen zu finden. Das kann dann später zum Thema der Beratung werden.

# Instruktion Zugehörigkeitsbedürfnisse

- Wir beginnen mit den Zugehörigkeits- oder Beziehungsbedürfnissen.
- Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich brauche Willkommen-Sein.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal:

# Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

## Zugehörigkeitsbedürfnisse:

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. ( ) Willkommensein | 0....1....2....3....4....5 |
| 2. ( ) Geborgenheit   | 0....1....2....3....4....5 |
| 3. ( ) Schutz         | 0....1....2....3....4....5 |
| 4. ( ) Liebe          | 0....1....2....3....4....5 |
| 5. ( ) Beachtung      | 0....1....2....3....4....5 |
| 6. ( ) Verständnis    | 0....1....2....3....4....5 |
| 7. ( ) Wertschätzung  | 0....1....2....3....4....5 |



**Bedürfnis**

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also ..... und .....

# VDS28 EINFÜHRUNG zentrale Angst

Angst sie regiert dich und dein ganzes Leben, ohne dass du es weißt

Neben dem zentralen Bedürfnis ist die zentrale Angst die zweite Macht, die den Menschen lenkt – oft ohne, dass er sich dies jemals bewusstmacht. Auch die erfolgreichen, wagemutigen Menschen haben ihre Angst und sind ihr weit mehr ausgeliefert, als sie sich vorstellen können. Erfolg kann die Flucht vor der Mittelmäßigkeit sein, Wagemut die Flucht in das Betäuben der Angst. Wenn das Verhalten meines Gegenübers mir völlig unverständlich ist, kann ich alle möglichen Ursachen für eine Reaktion suchen. Es gibt aber meist nur eine Antwort; nämlich, dass er so aus seiner Angst heraus reagieren muss. Kenne ich seine Angst, so verstehe ich sein Handeln und kann auch richtig auf ihn eingehen. Statt mich angegriffen zu fühlen und mich heftig zu verteidigen, kann ich ihm eine Brücke bauen, so dass seine Angst geringer wird. Jeder Mensch hat seine Angst – welche habe ich?

# VDS28 Instruktion zentrale Angst

- Jeder Mensch hat sein individuelles Angstprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:
- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine so große Wut bekommen, dass eine Eskalation droht, ein ganz unguter Ausgang Ihres Streits.
- Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Ängste vor.

# VDSD28 Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

Ich fürchte:



Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Vernichtung                   | 1. 0...1...2...3...4...5 |
| 2. Trennung                      | 2. 0...1...2...3...4...5 |
| 3. Kontrollverlust – über mich   | 3. 0...1...2...3...4...5 |
| 4. Kontrollverlust – über andere | 4. 0...1...2...3...4...5 |
| 5. Liebesverlust                 | 5. 0...1...2...3...4...5 |
| 6. Gegenaggression               | 6. 0...1...2...3...4...5 |
| 7. Hingabe                       | 7. 0...1...2...3...4...5 |

**Angst**

# Zentrale Wut

a) Auch das Erspüren der typischen Wutform benötigt eine Imagination, bei der jedoch am Ende keine Angst entsteht, sondern so viel Wut und Zorn, dass man am liebsten etwas tun würde, etwas was man allerdings normalerweise dann doch nicht tut. Es ist aber sehr wertvoll zu erkennen, was da in einem brodelt. Es ist wichtig, dass Sie diese in vielleicht erschreckenden Regungen als etwas ganz normales biologisch vorgegebenes einschätzen lernen, das Sie wieder fürchten noch verdammen müssen.

b) Allerdings sind einige Wutformen doch eher archaisch und unzivilisiert oder einfach dysfunktional wie die Trennungswut. Ziel darf auf keinen Fall sein, sich von Ihrer Wut zu befreien. Wenn Sie bisher Wut weggesperrt haben, sollten Sie sie sich wieder zu eigen machen. Der Wutausdruck sollte aber situationsadäquat sein. Nur dann kann vitale Wut-Energie zu Selbstwirksamkeit führen. Also kann ein Ziel sein, Trennungswut durch eine Angriffswut zu ersetzen (den anderen zur Rede stellen). Denn diese ermöglicht es, sich wieder zusammenzuraufen und wieder eine gute Beziehungsqualität herzustellen.

# Zentrale Wut

c) Wut ist ein lebensnotwendiger Prozess, der uns hilft, im rechten Moment das Notwendige zu tun. Wut signalisiert z. B. dass jemand dabei ist, uns erheblich zu schaden, ohne das Recht dazu zu haben. Jeder Mensch hat sein individuelles Wutprofil.

# VDS29 Instruktion zentrale Wut

- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine ganz große Wut bekommen, die Sie vielleicht im Bauch spüren, im Brustkorb, in den Schultern, Armen, Händen. Es muss jetzt absolut sein, dass Sie Ihre ganze Wut spüren und zeigen. Nur so wird /er/sie aufhören mit seinem unverschämten, rücksichtslosen und verletzenden Verhalten. Sie spüren Ihren Willen und Bereitschaft die ganze Wut zu haben und zu zeigen, während Sie wissen, dass es nur Phantasie ist und niemand in der Realität Schaden nimmt.
- Welche Wut wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Wut vor.

# Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. ( ) vernichten                  | 1. 0...1...2...3...4...5 |
| 2. ( ) mich trennen                | 2. 0...1...2...3...4...5 |
| 3. ( ) quälen, absichtlich weh tun | 3. 0...1...2...3...4...5 |
| 4. ( ) explodieren                 | 4. 0...1...2...3...4...5 |
| 5. ( ) Liebe entziehen, ablehnen   | 5. 0...1...2...3...4...5 |
| 6. ( ) heftig zurückschlagen       | 6. 0...1...2...3...4...5 |
| 7. ( ) hörig und willenlos machen  | 7. 0...1...2...3...4...5 |



**Übung 1.5**

## Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung (VDS20-BU Erw)

Wir wissen heute, dass viele Eltern nicht in der Lage sind, ihrem Kind eine sichere Bindung zu geben.

Das Kind muss versuchen, auf seine Weise Bindungssicherheit herzustellen.

Und es wird mit diesen Bemühungen nicht aufhören, bis es genug davon hat.

Leider ist das oft nicht zu schaffen, so dass daraus ein ewiges Bemühen wird, das so viel Lebensenergie beansprucht, dass keine Energie übrig bleibt für Spielerisches, für Erkundungen der Welt, für neue Beziehungen, für Selbständigkeit.

Die Erfolge im Leben bleiben hinter denen zurück, die eine sichere Bindung haben. Das Klammern und die Unselbständigkeit führt dann dazu, dass der Partner das nicht mehr aushält und sich trennt. Oder zumindest respektlos mit dem abhängigen Menschen umgeht.

# VDS20-BU Erw Bindungsunsicherheit

13 Zeichen von unsicherer Bindung - Bitte Zutreffendes ankreuzen

- 1) ( ) Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter
- 2) ( ) Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
- 3) ( ) Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
- 4) ( ) Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
- 5) ( ) Sie reagierte wütend, wenn sie auf mich ärgerlich war
- 6) ( ) Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
- 7) ( ) Sie gab wenig Körperkontakt
- 8) ( ) Sie gab wenig Geborgenheit
- 9) ( ) Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
- 10) ( ) Ich habe heute noch Angst vor Trennung oder Kontrollverlust
- 11) ( ) Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
- 12) ( ) Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch oder ich kann mich schwer binden
- 13) ( ) Ich kann nicht gut allein sein oder unter Menschen sein ist anstrengend

→ \_\_\_\_ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 13, unsicher ab 4)

Empfehlenswert ist es, sich Notizen des Gesprächs mit den Eltern auf der Rückseite zu machen



## Übung 1.2

Auf welche Weise war Ihre Beziehung zu Ihren Eltern eine unsichere Bindung?

Was fehlte, was konnten Ihre Eltern Ihnen nicht geben?

.....

Was wurde aus Ihren Bedürfnissen, Ängsten und Ihrer Wut? Heute

.....

.....

Welche ungünstigen Persönlichkeitszüge ergaben sich?

.....

Inwiefern hat das sich auf Ihr Leben und Ihre Beziehungsgestaltung ausgewirkt?

.....

.....

Was fehlt Ihnen heute im Leben und in Ihren Beziehungen?

.....

.....

# Wissen über Bindung

# Übung 1.6

Wissen über Bindung und Marshmallow Test

# Bindungsmuster

- **Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:
- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos, nicht regulierte Erregung** beim Kind.

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

## 4 Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

1. **Die Sensibilisierungsfunktion** – Der Säugling lernt Emotionszustände unterscheiden.
2. **Die repräsentanzbildende Funktion** –kognitive Attributionen (*Ich fühle ...*) und die später sich entwickelnde Fähigkeit möglich, diese Emotionszustände zu kontrollieren.
3. **Die zustandsregulierende Funktion** – Der Säugling entdeckt, dass er kontingente **Kontrolle** über das beruhigende Spiegelungsverhalten seiner Mutter hat
4. **Die Kommunikations- und Mentalisierungsfunktion** – Der Säugling erwirbt über die Internalisierung der markierten sekundären Repräsentanzen einen generalisierten Kommunikationscode.

→ *Betrachten wir diese 4 Funktionen im Einzelnen*

# Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlig**e Mutter,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

# Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann,
- muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind,
- sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?  
→Spiegele ich sie markiert?

# Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)

→ Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?  
→ Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

# Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- So lange keine sichere Bindung hergestellt ist,
- arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren.
- Alles andere ist unwichtig.
- Wenn eine sichere Bindung hergestellt ist, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen,
- sondern wird frei für spielerische Entwicklung.
- Es kann und will sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Asthington & Jenkins, 1995).

# Bindungssicherheit



# a) Sichere Bindung

Mir fehlt i noch  
Sicherheit



Ich habe schon mehr  
Sicherheit

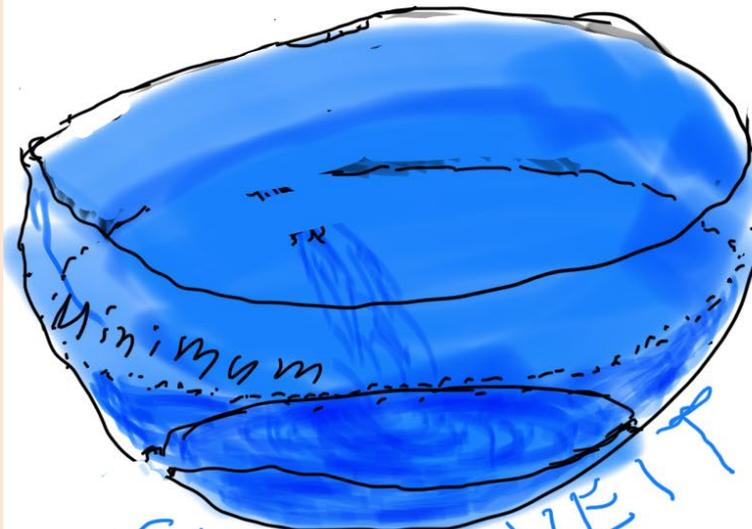


Ich habe genug  
Sicherheit





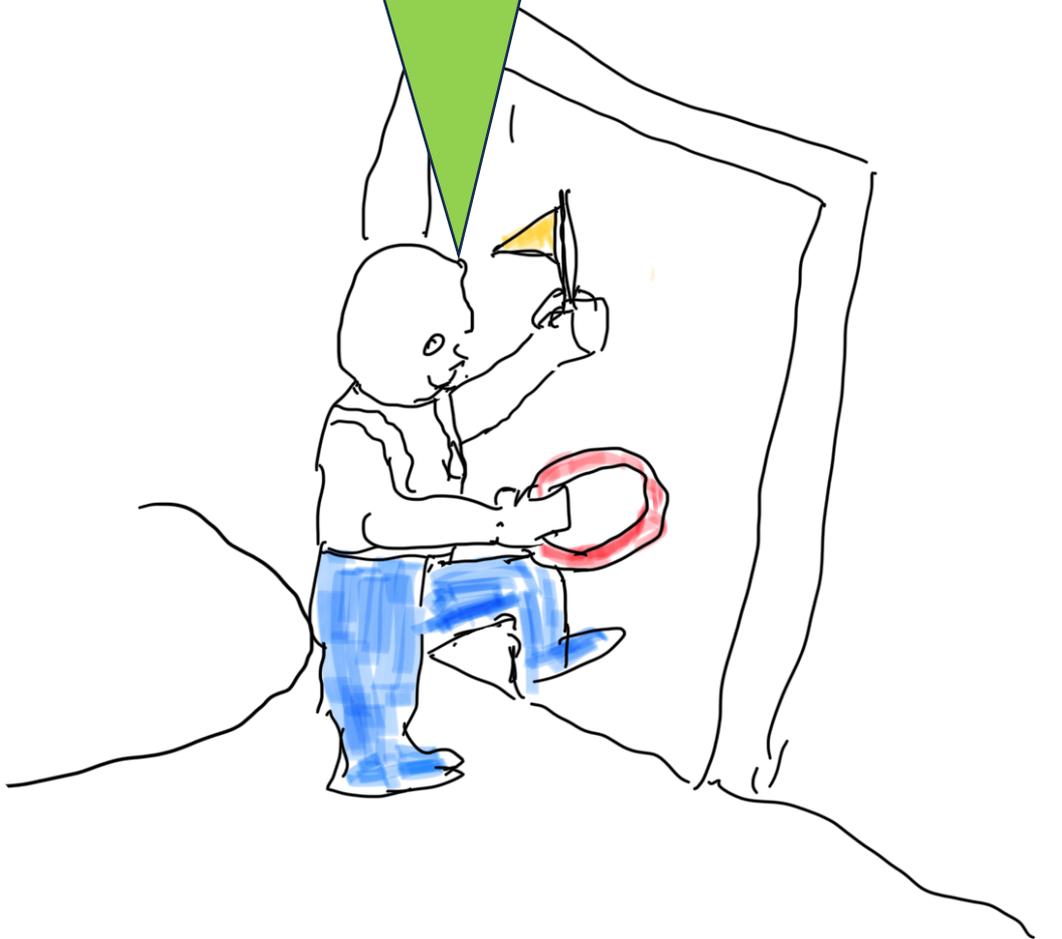
Jetzt will ich spielen!



SICHERHEIT



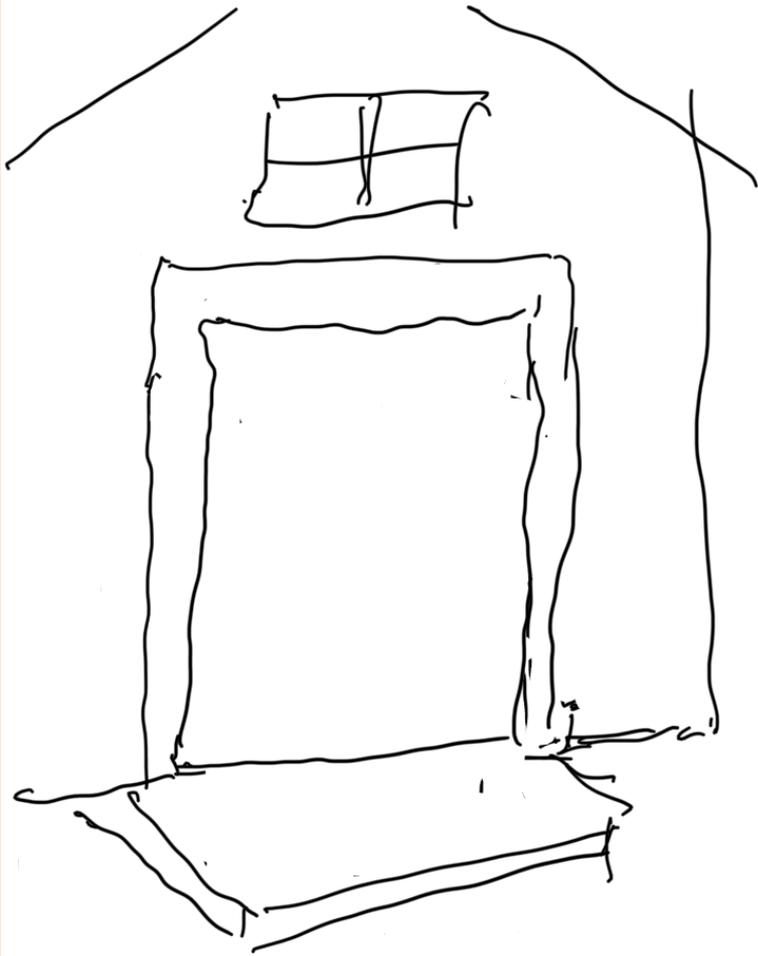
Jetzt will ich spielen!







# b) Unsichere Bindung







**Mir fehlt immer noch Sicherheit**

Minimum

SICHERHEIT

**Mir fehlt Sicherheit  
KEINE ZEIT ZUM  
SPIELEN**





Mir fehlt immer  
noch Sicherheit



# Sicher bindende Mütter sprechen über Gefühle und Motive

- Mütter, deren Kinder eine sichere Bindung aufgebaut hatten, waren dadurch gekennzeichnet,
- dass sie über Gefühle und Motive von Handlungen mit dem Kind sprachen.
- Ihre Erklärungen mentaler Zustände führten dazu,
- dass das Kind Emotionen besser verstehen konnte (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).
- Auch ältere Geschwister fördern die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes (Jenkins & Astington, 1995).

# Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten (Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Klienten?

# Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösen
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

(Vorschulkinder)

→ Wie reflektiert ist mein Klient?

# Übung 1.6

## Marshmallow Test

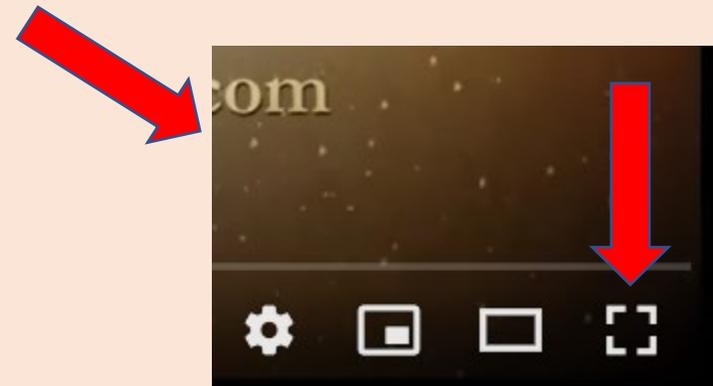
**Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist**

# Marshmallows

- Selbststeuerungsfähigkeit durch sichere Bindung:
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video über Walter Mischels Marshmallow-Experiment ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

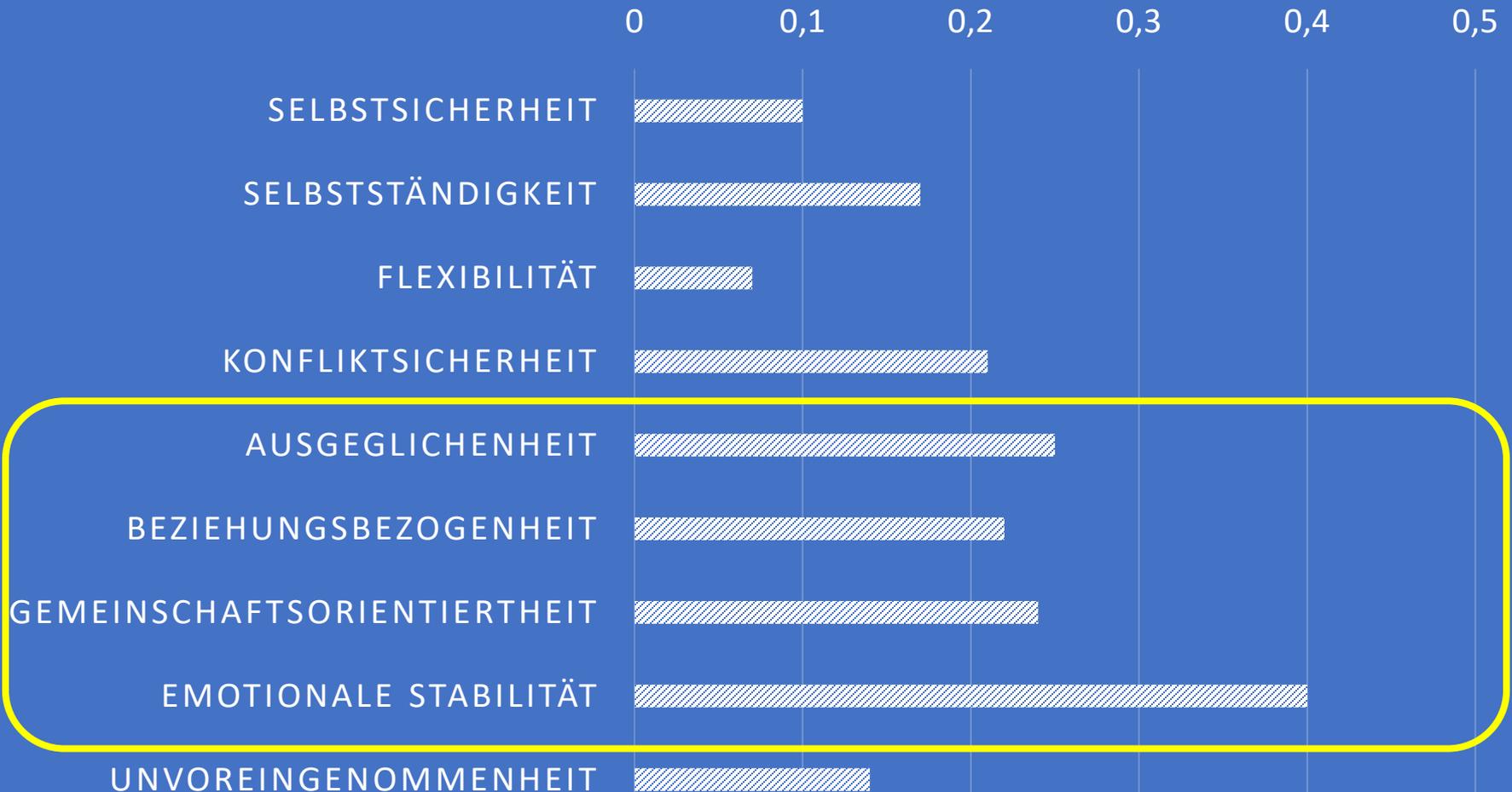
Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:



# 1. Rose-Studie:

## Bindungs-Sicherheit schafft Persönlichkeits-Stärken

### KORRELATION VDS19+ MIT BINDUNGSSICHERHEIT



# Bindungssicherheit in der Klientenbeziehung herstellen

# Übung 1.7

Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen  
Beziehung herstellen

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr  
Gespür für die erzielte Bindungssicherheit mit  
Ihrem Klienten verfeinern können**

## Übung 1.7a Beratungs- beginn

### Übung - Imagination

Anschließend ankreuzen:

## Übung Bindungssicherheit herstellen

Ich heiße Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind

Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen

Wo und wie wollen Sie sitzen, liegen oder stehen?

Was wollen Sie um sich haben?

Wenn Sie Ihren Platz gefunden und eingerichtet haben, können Sie die Augen schließen und sich entscheiden meinen Worten zu folgen.

**(jeweils 8 sec Pause)**

Anschließend Passendes ankreuzen:

- ( ) Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden. 1
- ( ) Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.
- ( ) Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.
- ( ) Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und senkt.

52

- ( ) Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher. 2
- ( ) Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen
- ( ) Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind
- ( ) Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.
- ( ) Ich wertschätze und anerkenne Sie.



**Übung 1.7a**

Konnten Sie das Angebot zur Bindungssicherheit annehmen?

Wie konnten Sie sich auf die Einladung einlassen?

.....

Was davon konnten Sie besonders gut annehmen?

.....

Was konnten Sie nicht so gut an sich heranlassen?

.....

Was konnten Sie nicht so recht glauben?

.....

Was bräuchten Sie, um es glauben und annehmen zu können?

.....

Wollen Sie sich täglich diese Imagination einige Minuten vorstellen, so dass Sie deutlich die Stimme und die Worte der TherapeutIn hören?

.....



## **Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung**

Werte von 3 bis 5 nur ankreuzen, wenn Sie sich sicher fühlen!

1. Wie <b>willkommen</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
2. Wie <b>sicher</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
3. Wie <b>geborgen</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
4. Wie <b>gemocht</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
5. Wie <b>beachtet</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
6. Wie <b>verstanden</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	
7. Wie <b>wertgeschätzt</b> fühlen Sie sich hier bei mir?						
0	1	2	3	4	5	

**Bei Werten unter 3:**

**Was bräuchten Sie, damit Sie sich in dieser Hinsicht besser fühlen würden?**

**Einerseits das Machbare, aber auch andererseits das Utopische.**

**Nr. ...** Ich bräuchte ...

**Nr. ...** Ich bräuchte ...

**Nr. ...** Ich bräuchte ...

**In welcher Situation mit welchem Menschen und wann hatten Sie dieses gute Gefühl?**

.....

# Wie stellen Sie Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten her?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:  
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

## Übung 1.8

# Planung der Beziehungsgestaltung (VDS39)

A Welche Aspekte sind wichtig für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung? Es wird alles zusammengetragen, was zum Verständnis und Umgang mit diesem Patienten wichtig ist (VDS1 bis VDS38)\*

Charakteristik	
1. Seine Geschichte	10. Seine Werte
2. Seine Bedürfnisse	11. Seine Normen
3. Seine Wut	12. Seine Konflikte
4. Seine Angst	13. Seine Ressourcen
5. Seine Gefühle	14. Seine Entwicklungsstufe
6. Seine Persönlichkeit	15. Seine Lebensgestaltung
7. Seine Kognitionen und Erwartungen	16. Seine Beziehungsgestaltung
8. Seine Überlebensregel	17. Seine Symptombildung
9. Seine Beziehungen	18. Seine Symptomaufrechterhaltung

\* <https://vds-skalen.eupehs.org>

# B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung

- Greifen Sie zunächst die für die Beziehungsgestaltung **wichtigsten drei Aspekte** (Bedürfnis, Angst, Wut) heraus und
- planen Sie diesbezüglich die konkrete Umsetzung Ihres Beziehungsverhaltens,
- um optimale Bedingungen für die Ressourcenmobilisierung des Patienten zu schaffen
- damit die Therapiebeziehung zu einer wichtigen Ressource des Therapieprozesses wird.

# Therapiephasen und Patientenbedürfnisse

Bedürfnis	Phase	Thema
Willkommen sein, dazugehören Geborgenheit, Wärme Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	Bindung ↓	Zugehörigkeit zu einer Beziehung ↓
Liebe, Zuneigung Beachtung, Aufmerksamkeit Empathie, Verständnis Wertschätzung	Selbstwert ↓	
Selbst machen, selbst können Selbstbestimmung, Freiraum Grenzen gesetzt bekommen	Autarkie, Autonomie ↓	Selbst, Differenzierung
Gefordert und gefördert werden Ein Vorbild, jemand zur Idealisierung haben Intimität, Hingabe, Erotik Ein Gegenüber zur Auseinandersetzung	Identität	

Tabelle 5.1 Bedürfnisse in den Phasen der therapeutischen Beziehung Sulz 2011, S. 55

# Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Nur durch ausgiebiges  
Üben werden Sie  
meisterlich!

Hier finden Sie kostenloses Übungsmaterial über mehrere  
Stunden:

[Ausbildungs- und Trainings-Bereiche MVT – EUPEHS](#)

Eine  
gesprochene gut  
verständliche und  
anregende  
Hinführung zum  
eigenen Üben und  
Umsetzen.  
Sehr  
empfehlenswert!

Anleitung zum Üben des Therapeutenverhaltens  
- So lernen Sie sicher MVT  
(Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz



Interaktive MVT-Übungen  
mit und ohne live-Patient

MVT-Schulungen

Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



MVT-VORLESUNGEN  
alle 7 Module (Youtube-Videos)



MVT-Videos von  
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens  
– gut vorbereitet sein

MVT-HANDBÜCHER

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

MVT-  
Ausbildung  
(Mentalisierungs-  
fördernde  
Verhaltens-  
therapie)

KOSTENLOSE  
ÜBUNGS-  
MATERIALIEN:

[Ausbildungs-  
und Trainings-  
Bereiche MVT –  
EUPEHS](#)

**MVT-Schulungen**  
Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



**MVT-VORLESUNGEN**  
alle 7 Module (Youtube-Videos)



**MVT-Videos von  
Therapiesitzungen alle 7 Module**



**Training des Therapeut.-verhaltens  
– gut vorbereitet sein**

**MVT-HANDBÜCHER**

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

# Serge Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

*Prof. Dr. Michael Linden*

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (Inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Aufmerksamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



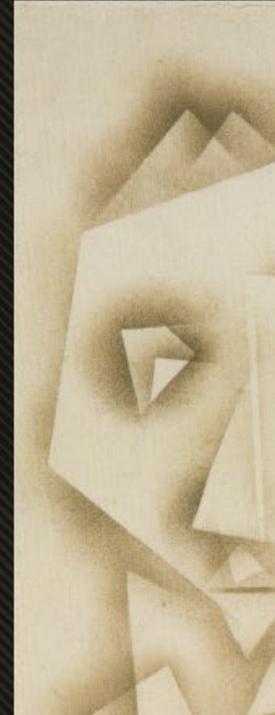
**Serge K. D. Sulz**, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie



# Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

Serge K. D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

**Fast 100 Übungen:**

Dieser psychotherapeutische Praxisleitfaden gehört zum Buch „Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“. Dort ist zu finden WAS WANN WARUM und WOZU getan wird, um Mentalisierungsförderung in der Verhaltenstherapie noch mehr zu betonen. Dadurch wurde aus der kognitiven Verhaltenstherapie eine metakognitive Verhaltenstherapie, bestehend aus den sieben Modulen Bindungssicherheit, inneres Arbeitsmodell und neue Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Mentalisierung und Theory of Mind, Entwicklung 1 (Affektregulierung und Selbstwirksamkeit) und 2 (Empathiefähigkeit). Zu jedem dieser Therapiemodule wird die Frage danach, WAS WIE gemacht wird, durch detailliert beschriebene Übungen beantwortet. Die insgesamt 94 Übungen decken das Therapiespektrum vollständig ab und bilden einen Leitfaden für das therapeutische Handeln, der jederzeit Orientierung gibt hinsichtlich des konkreten Therapieprozesses und auch hinsichtlich Störungs- und Therapietheorie.

Serge K. D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele



cp  Psychosozial-Verlag

# Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

Serge K.D. Sulz  
Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie ist ein anspruchsvolles Behandlungskonzept integrativer Psychotherapie. Mit diesem Leitfaden für die praktische Durchführung gibt Serge K.D. Sulz auch erfahrenen Therapeut\*innen ein Manual an die Hand, das durch die einzelnen Episoden der therapeutischen Interaktion führt. Das Gespräch mit den Patient\*innen bekommt so eine sichere Struktur. Die sieben Module, die sich unter anderem mit Metakognition, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit befassen, werden anschaulich beschrieben, sodass die Begegnung mit den Patient\*innen von Anfang an Bindungssicherheit ermöglicht und zu tiefer emotionaler Erfahrung führt, aus der heraus bei ihnen die Kraft erwächst, einen neuen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen zu schaffen.



**Serge K. D. Sulz**, Prof. Dr. phil. Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind

Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/ Theorie des Mentalen.

## Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur  
Therapiedurchführung



Serge K.D. Sulz

## Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur  
Therapiedurchführung



Dieses Handbuch für die täglichen  
Therapien in Praxis oder Klinik  
erscheint im Frühjahr 2023.

Es ist ein Leitfaden für die  
praktische Durchführung der  
Mentalisierungsfördernden  
Verhaltenstherapie MVT, die durch  
metakognitives Training und  
Emotion Tracking zu  
Bindungssicherheit, gelingender  
Emotionsregulation,  
Selbstwirksamkeit und Empathie  
führt.

Im A4-Format ist es ideal für das  
Kopieren von Arbeitsblättern für  
den Patienten.

Alle 7 Module werden detailliert im  
konkreten Handeln der TherapeutIn  
beschrieben: Bindung,  
Überlebensregel, Achtsamkeit,  
Emotion Tracking, Mentalisierung,  
Entwicklung metakognitiven  
Denkens, Entwicklung von Empathie

**Bewegende Momente und Schritte in  
der Psychotherapie**

# Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation  
in der Psychotherapie



Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotionale Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das ergänsende werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt.

Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die bisherige funktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich werden. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein.

Bachg & Sulz:  
Die Bühnen des  
Bewusstseins –  
die  
Pessotherapie.  
Psychosozial-  
Verlag 2022

→ Original-  
Artikel von Albert  
Pesso, Lowjis  
Perquin u.a.

Michael Bachg, Serge K.D. Sulz (Hg.)

## Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie

Anwendung, Entwicklung,  
Wirksamkeit



Vielen Dank!  
Und ...



Willkommen in der Kunst  
der modernen Entwicklungspsychotherapie  
und der  
mentalisierungsfördernden  
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

[Prof.Sulz@cip-medien.com](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

Literatur siehe Sulz 200