

MVT-Schulung

6. Modul Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

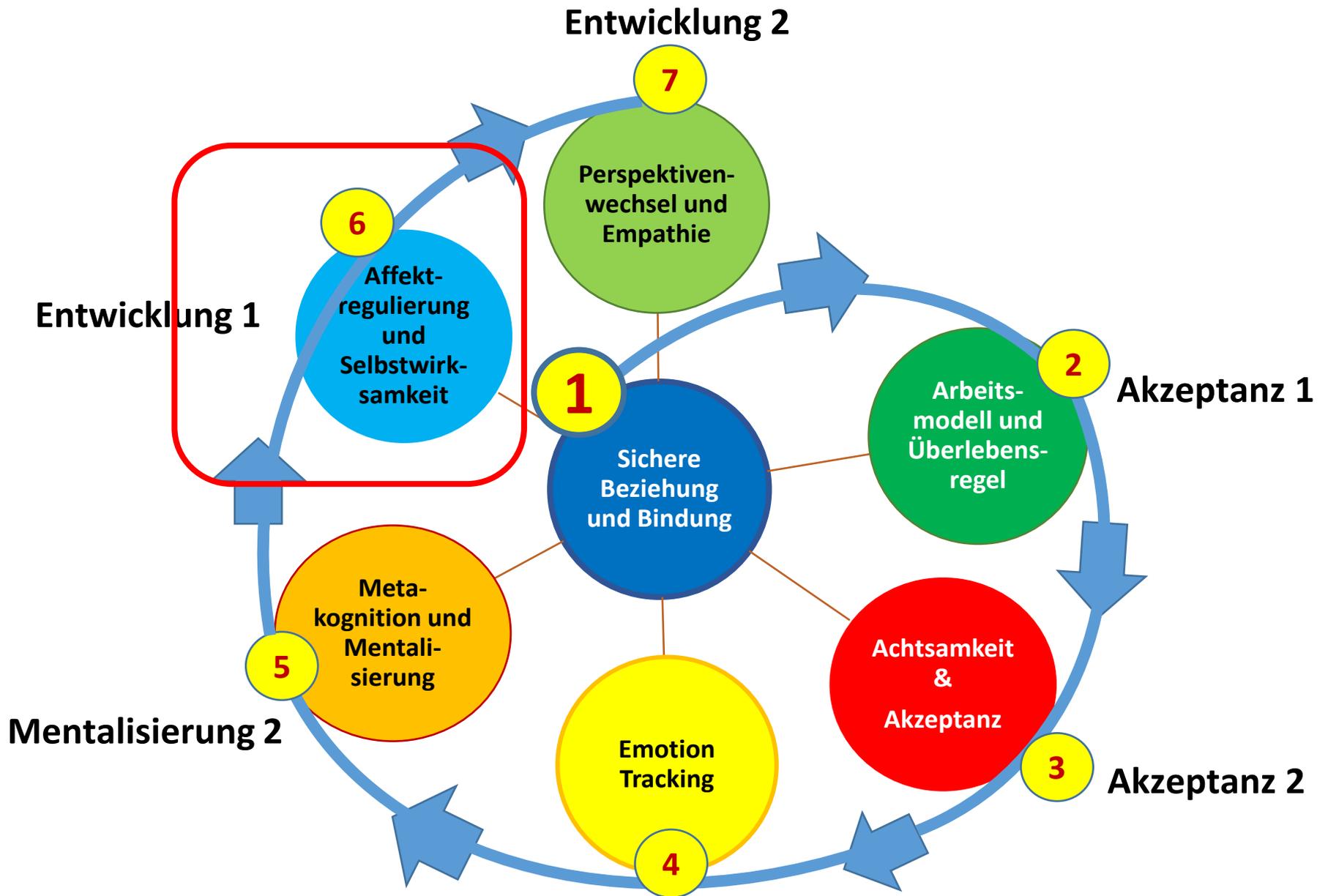
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

**Ohne Entwicklung auf die DENKEN-Stufe
keine Selbstwirksamkeit!**

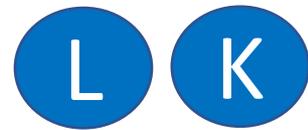


Serge Sulz
&
Nicolai Groeger





Liste der Übungen



- 6.1 Entwicklung von Bedürfnis, Angst und Wut
- 6.2 Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?
- 6.3 Was wütend macht
- 6.4 Wut-Exposition
- 6.5 Körper-Wut
- 6.6 Wut atmen
- 6.7 Funktionaler Umgang mit Wut
- 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
- 6.9 Kausales Denken anstoßen

7 Probleme des Patienten

6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit):
Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden

7 Ziele der MVT

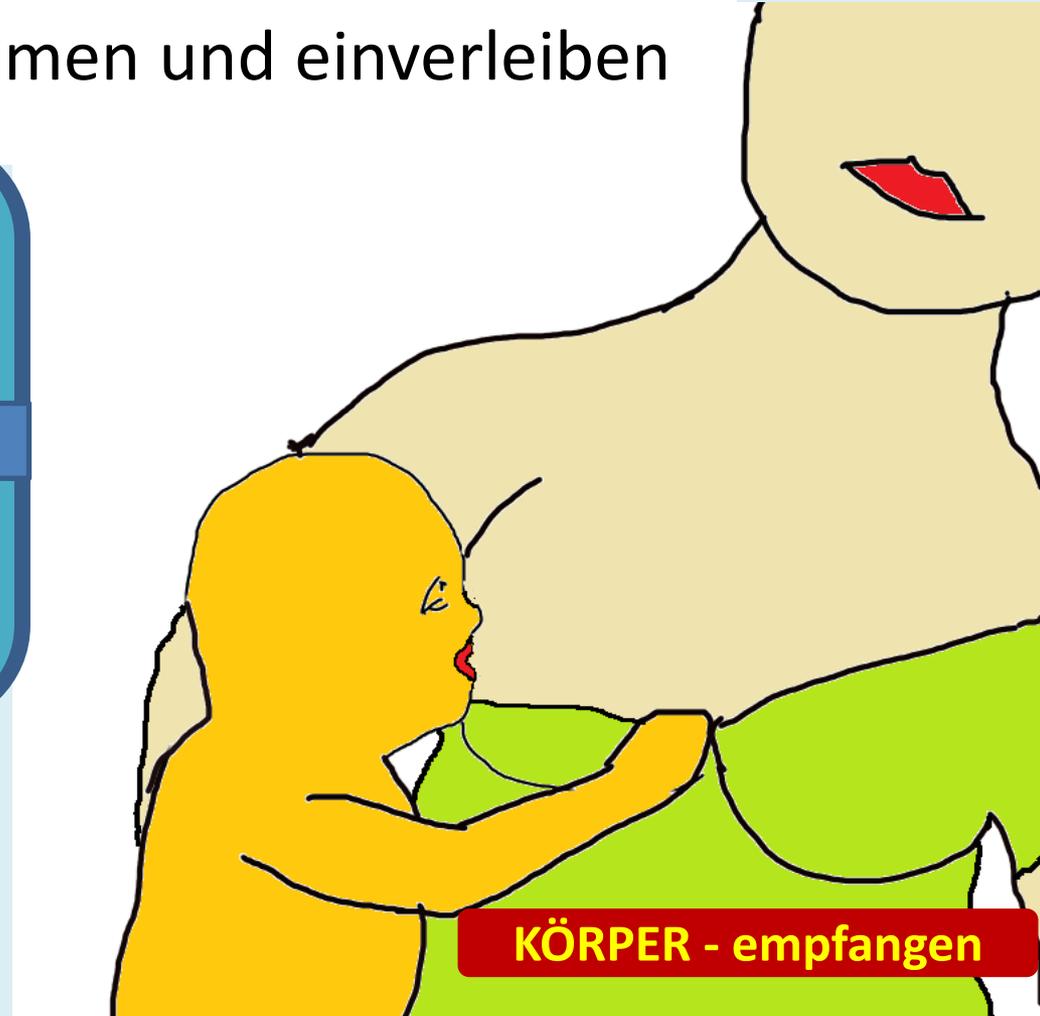
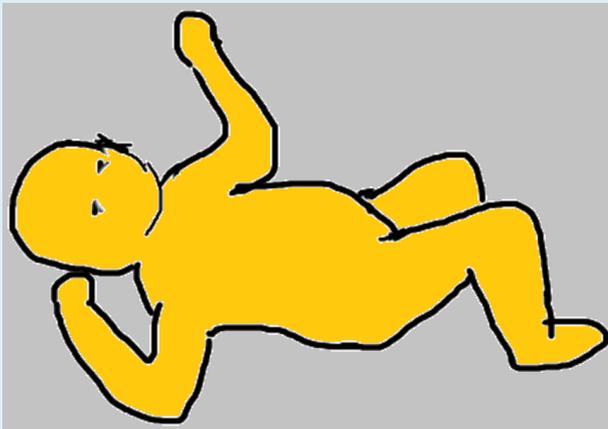
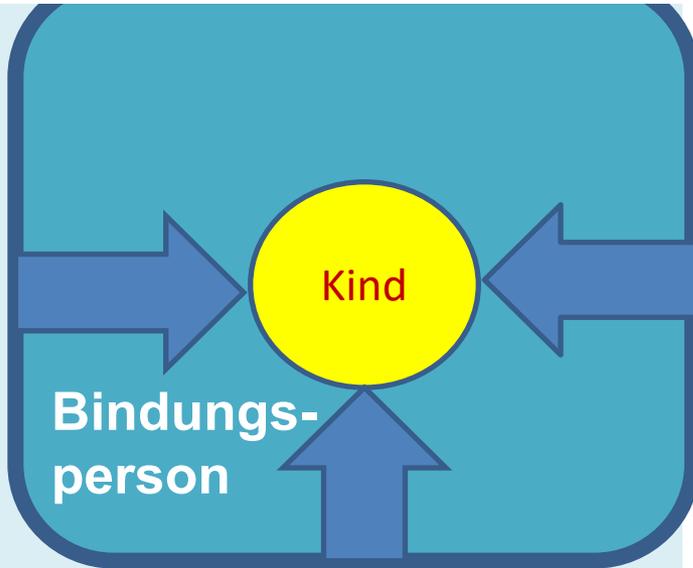
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**

7 Therapie-Module der MVT

6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit):
Affekte regulieren und kompetent handeln

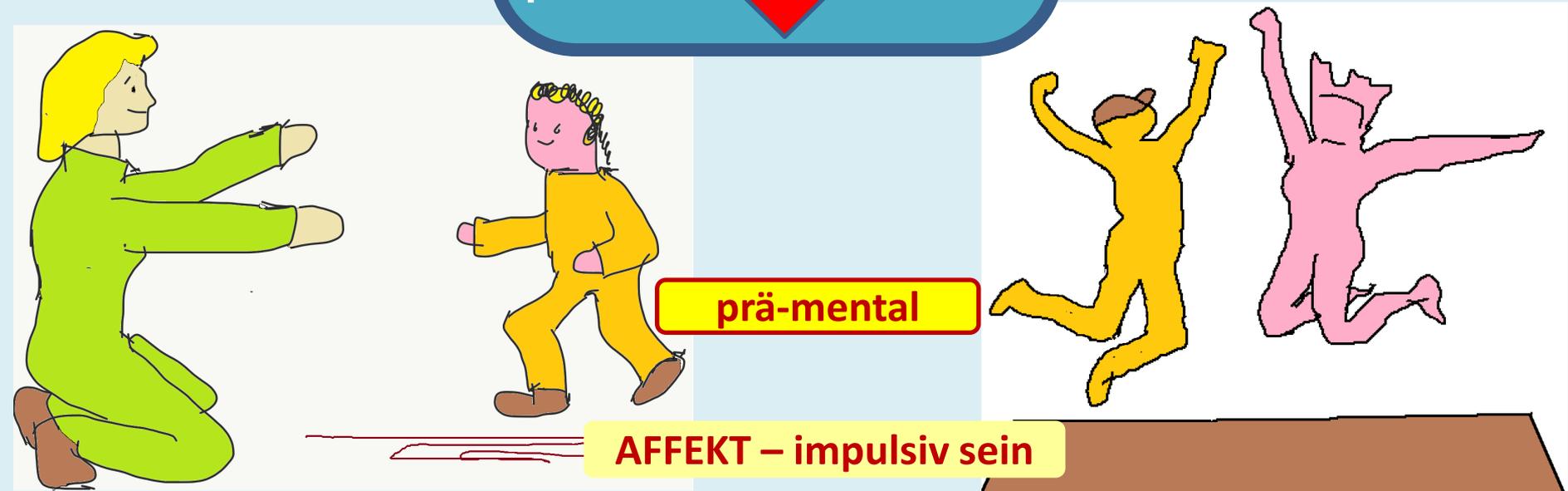
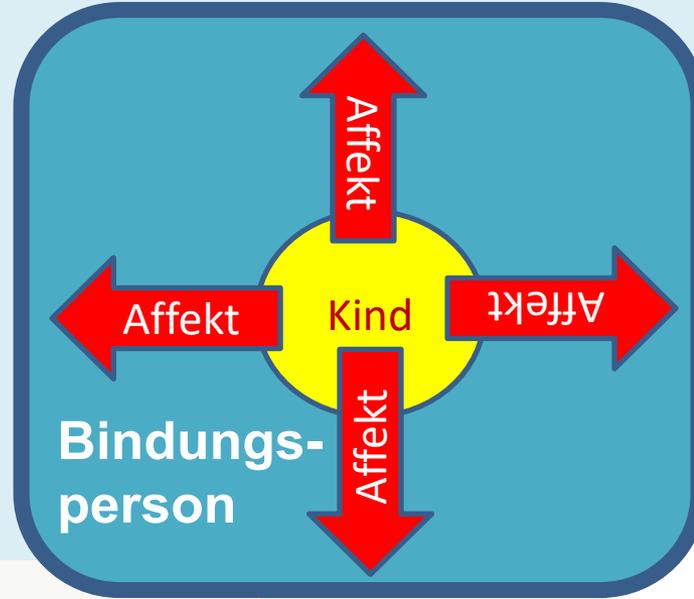
GESUNDE ENTWICKLUNG

KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



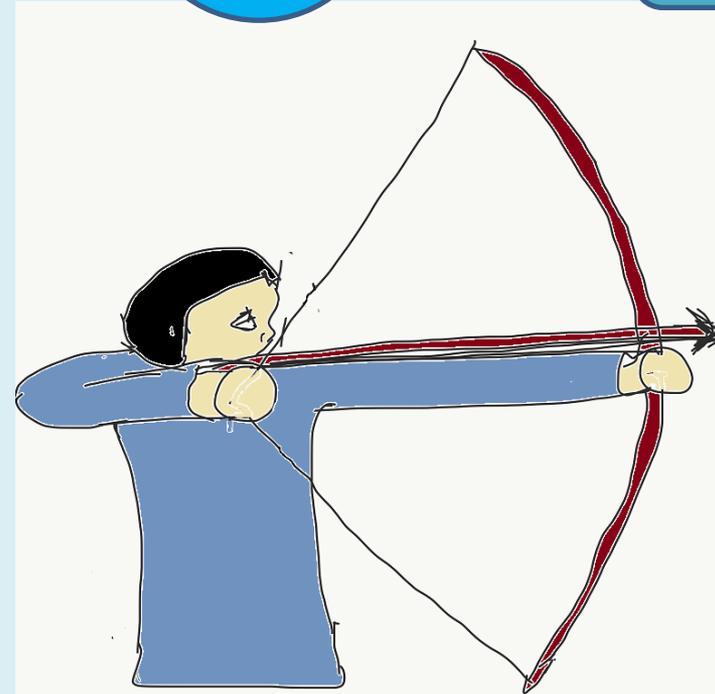
AFFEKT-Stufe:

Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen



DENKEN-Stufe: Wirksamkeit und Körperkompetenz

DENKEN - bewirken

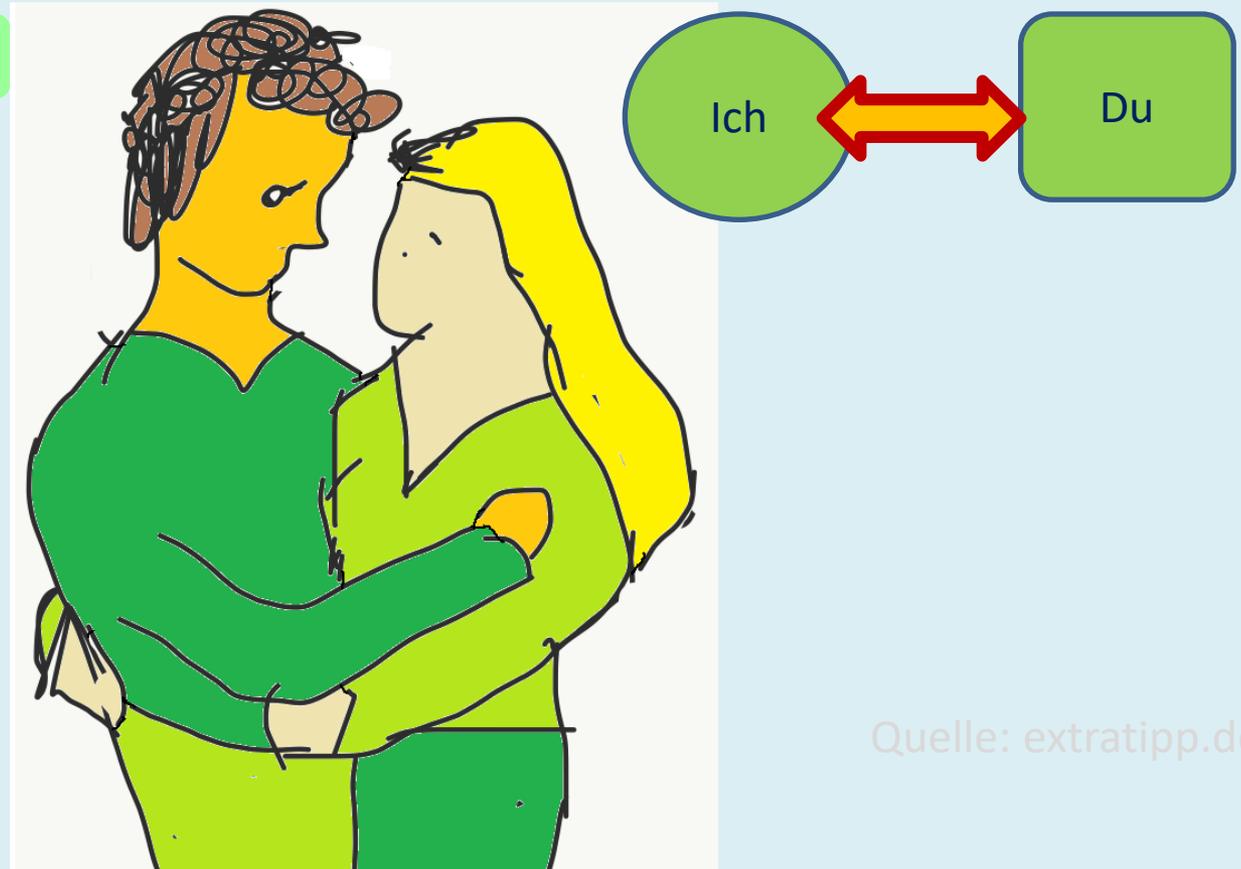


mental

EMPATHIE-Stufe:

Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben



Quelle: www.kwick.de

Quelle: extratipp.de

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Piagets Stufen (kognitiv)	MVT Sulz et al.
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Ererbte Anlagen	KÖRPER - empfangen
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II: erste Erwerbungen	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensomotor. III: sensomot. Intellig.	
18 Monate	anal	prä-mentaler Akteur	prä-operativ	AFFEKT - impulsiv
4 Jahre	ödipal	intentionaler mentaler Akteur	konkret operativ	DENKEN - bewirken
7 Jahre	Latenzphase	repräsentationaler Akteur	formal operativ (Beginn)	EMPATHIE - lieben
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	
18 Jahre				über-individuell

→ Wo steht
→ mein Patient?

Entwicklung und Gehirn

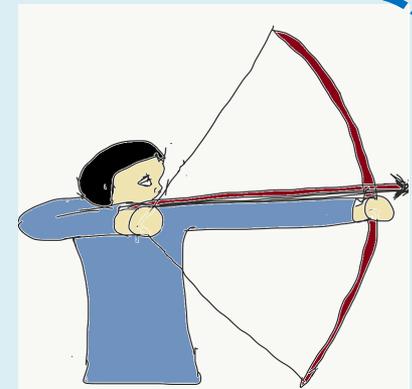
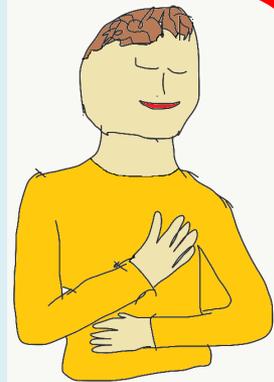
L

K

Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

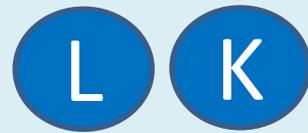
Von unseren Bedürfnissen und AFFEKTEN geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

Von unserem bewussten DENKEN geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



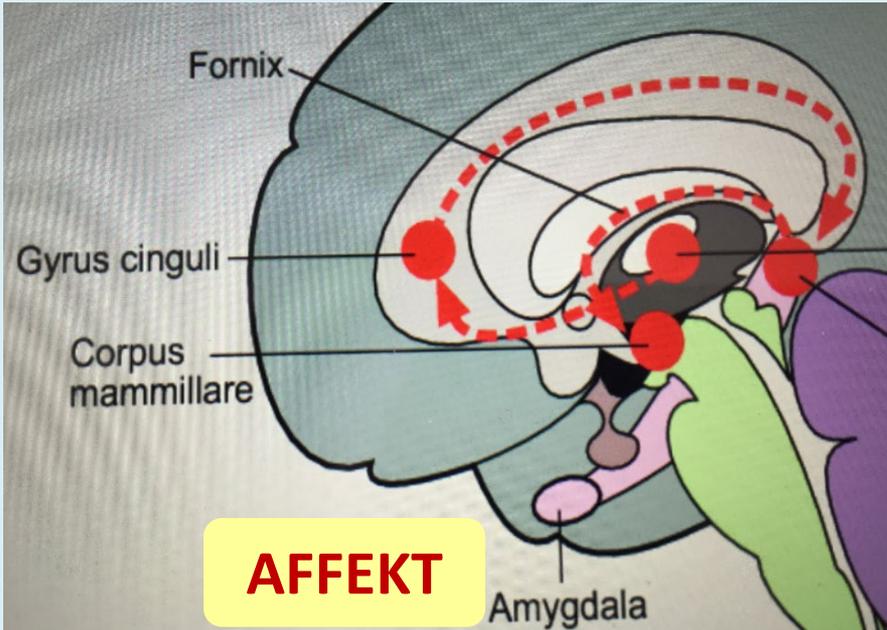
DENKEN

Entwicklung und Gehirn



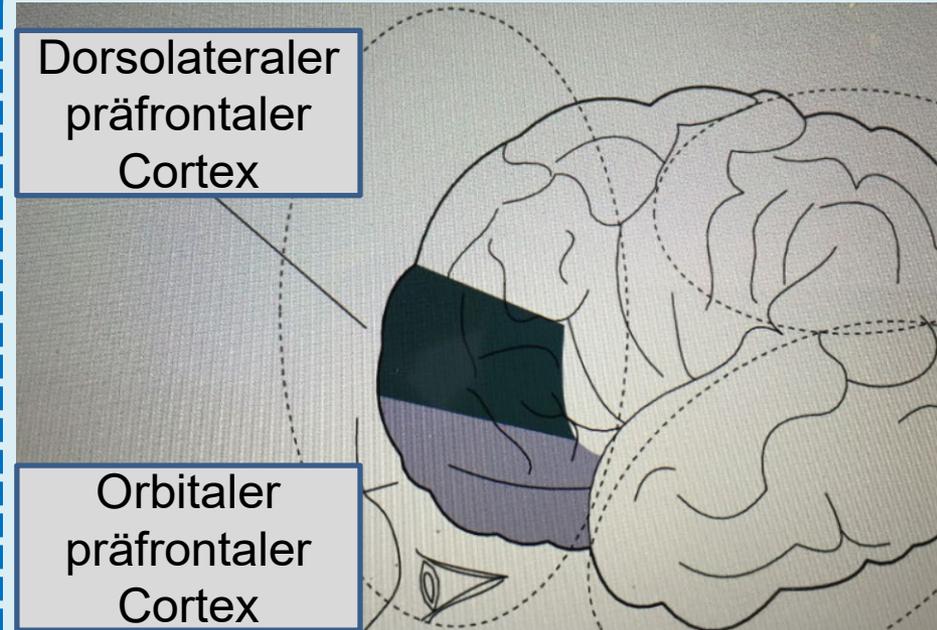
Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

AFFEKT-System



- Implizit – impulsiv**
- **Limbisches System**

DENKEN-System



- explizit - souverän**
- Präfrontaler Cortex**



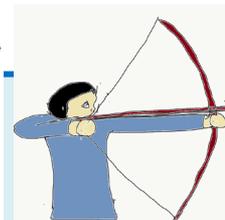
Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig

AFFEKT



- Ich brauche Zeit zum Überlegen
- Ich habe ein Ziel
- Ich habe einen Willen
- Ich kann auf den besten Moment warten
- Ich bin ausdauernd
- Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann



DENKEN



AFFEKT-System & DENKEN-System

- Kann mir nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- habe keine Theory of Mind
TOM



AFFEKT

- Weiß mir selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Treffe bewusste Entscheidungen
- Habe psychologische Distanz
- Habe Theory of Mind
TOM



DENKEN



AFFEKT-System & DENKEN-System

- Gebe Verantwortung ab
- Brauche den anderen als Problemlöser
- bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
- bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
- Schmiege mich an
- Esse evtl. zu viel

- Habe alles im Griff
- Weiß wo's lang geht
- Übernehme gern Führung
- Projekt geht vor Beziehung
- bin nicht einfühlsam
- Weiß was ich kann
- bin selbstbewusst
- Brauche andere nicht



AFFEKT



DENKEN

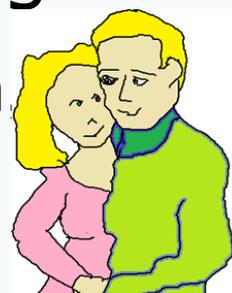
Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget		Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch		KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	 	AFFEKT-Stufe
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch		DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)
Ab 8 - 11 Jahre	Formal-logisch = abstrakt		EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)



Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)

Empathisch sein können
hingeben können



**Empathie-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein können
Schon Impulse steuern können



**Denken-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
**Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen können**



**Affekt-
Stufe**

**Körper-
Stufe**

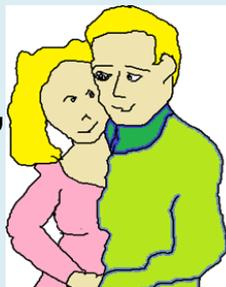
Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können





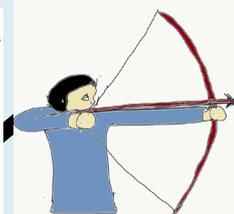
Das Entwicklungs-Modell **KÖNNEN** und **BRAUCHEN**

Empathisch sein können,
hingeben können



**Empathie-
Stufe**

→ **Geliebt werden**
→ **meine Liebe
annehmen**



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein
können → **selbstwirksam sein**
Impulse steuern → **Erwidert werden**



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht **Folgen meines Handelns**
sehen können

→ **Beschützt werden**
→ **Geborgenheit**

**Körper-
Stufe**



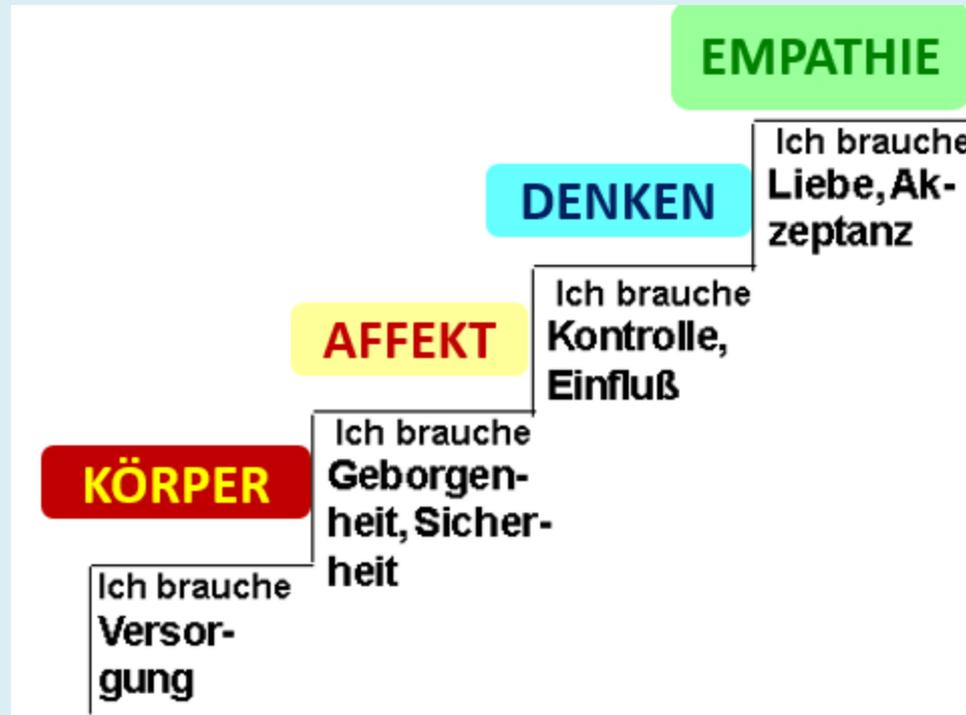
Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

→ **Berührt werden**

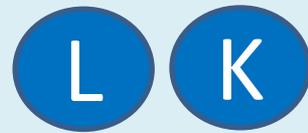
Übung 6.1

Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut

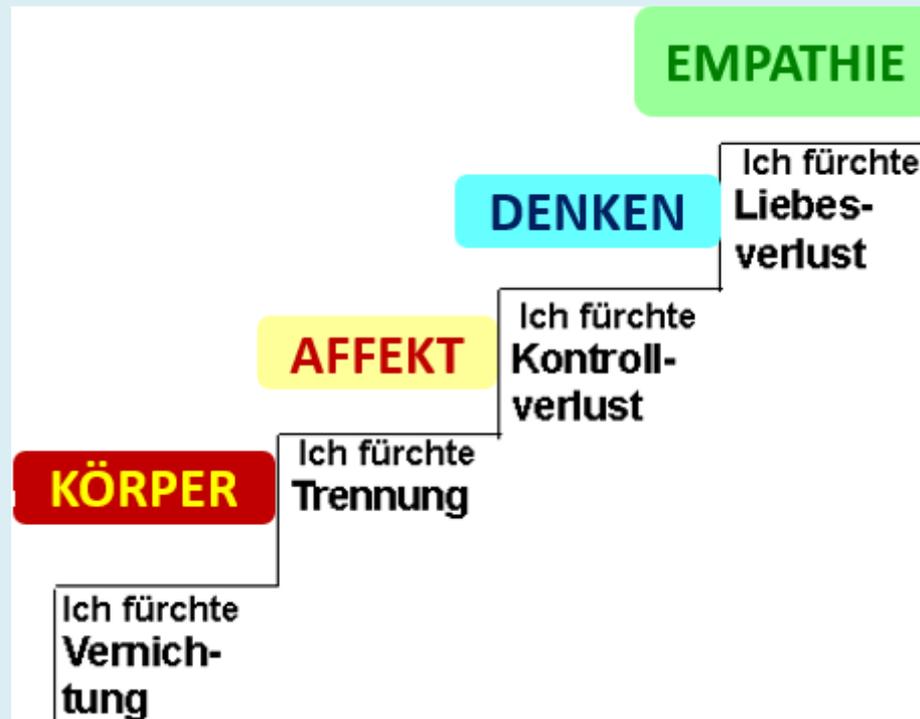
Entwicklung und BEDÜRFNIS



Entwicklung und Angst



Übung - Imagination: Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie fürchten, dass im nächsten Moment etwas geschehen wird, was große Angst macht ...

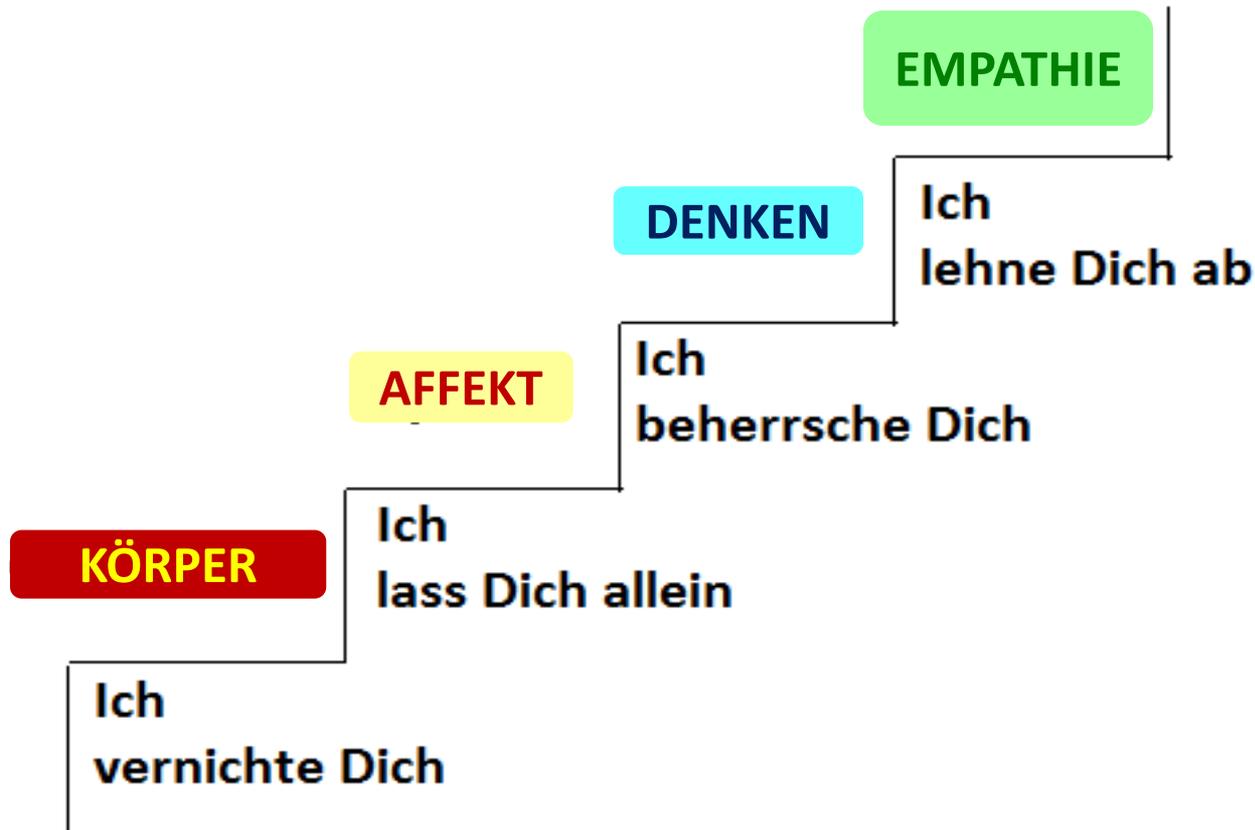


Entwicklung und Wut

L

K

Übung - Imagination : Streit mit wichtige
Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie aus Wut am
liebsten ...
(obwohl Sie es natürlich nie tun würden)



Entwicklungsstufen

KÖRPER

AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE

- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

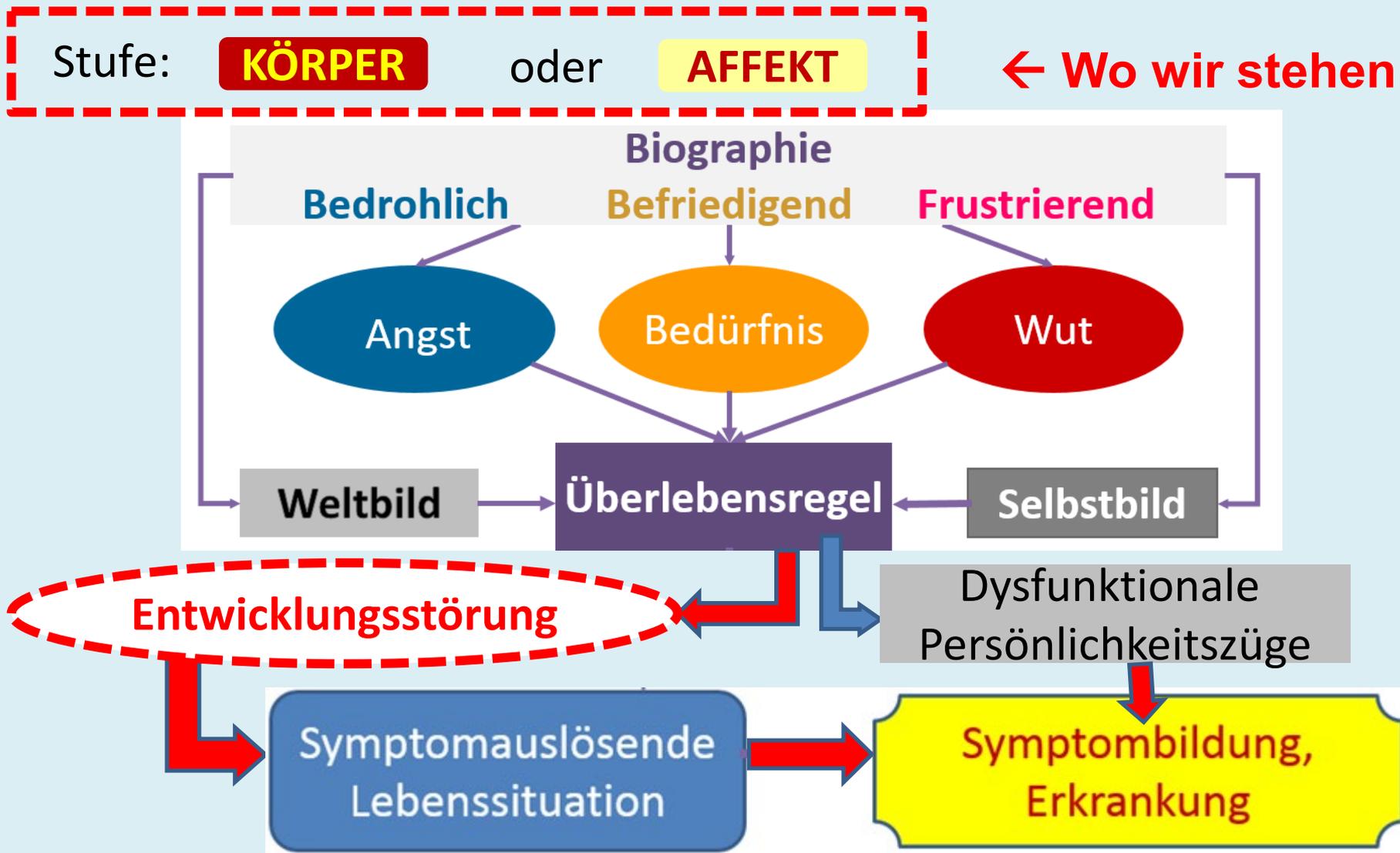
KÖRPER - empfangen

AFFEKT – impulsiv sein

DENKEN - bewirken

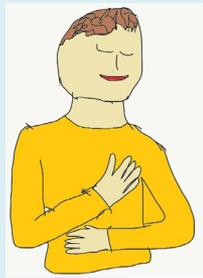
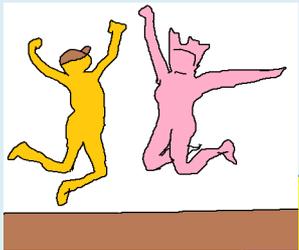
EMPATHIE - lieben

Entwicklungsstörung führt zur **L** **K** Symptombildung



Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

Entwicklung
von Stufe zu Stufe



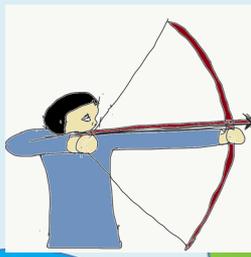
Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte

AFFEKT



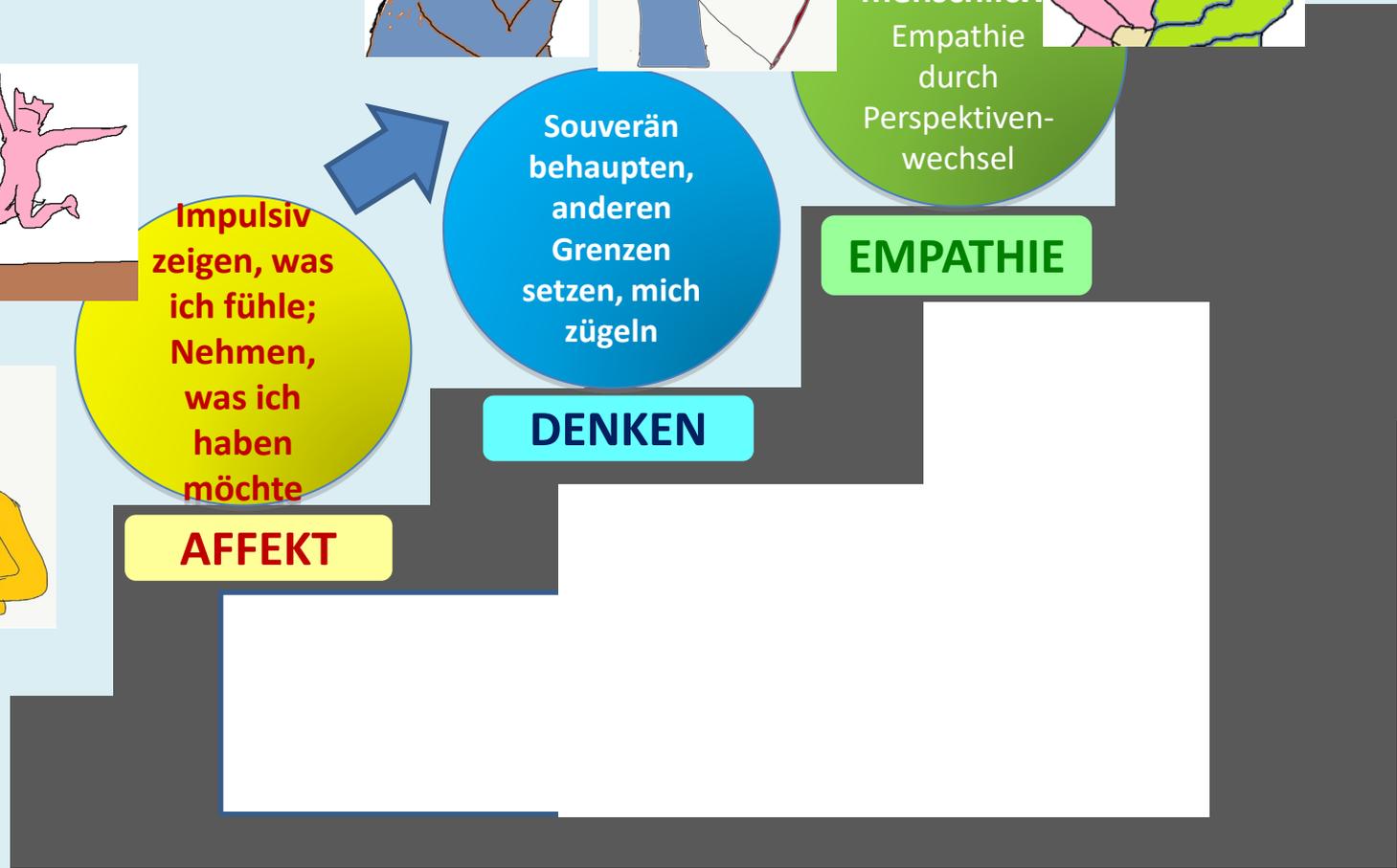
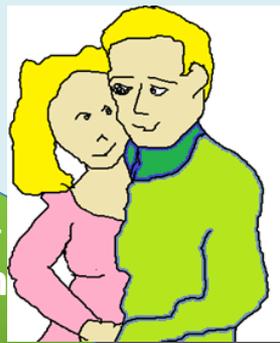
Souverän
behaupten,
anderen
Grenzen
setzen, mich
zügeln

DENKEN

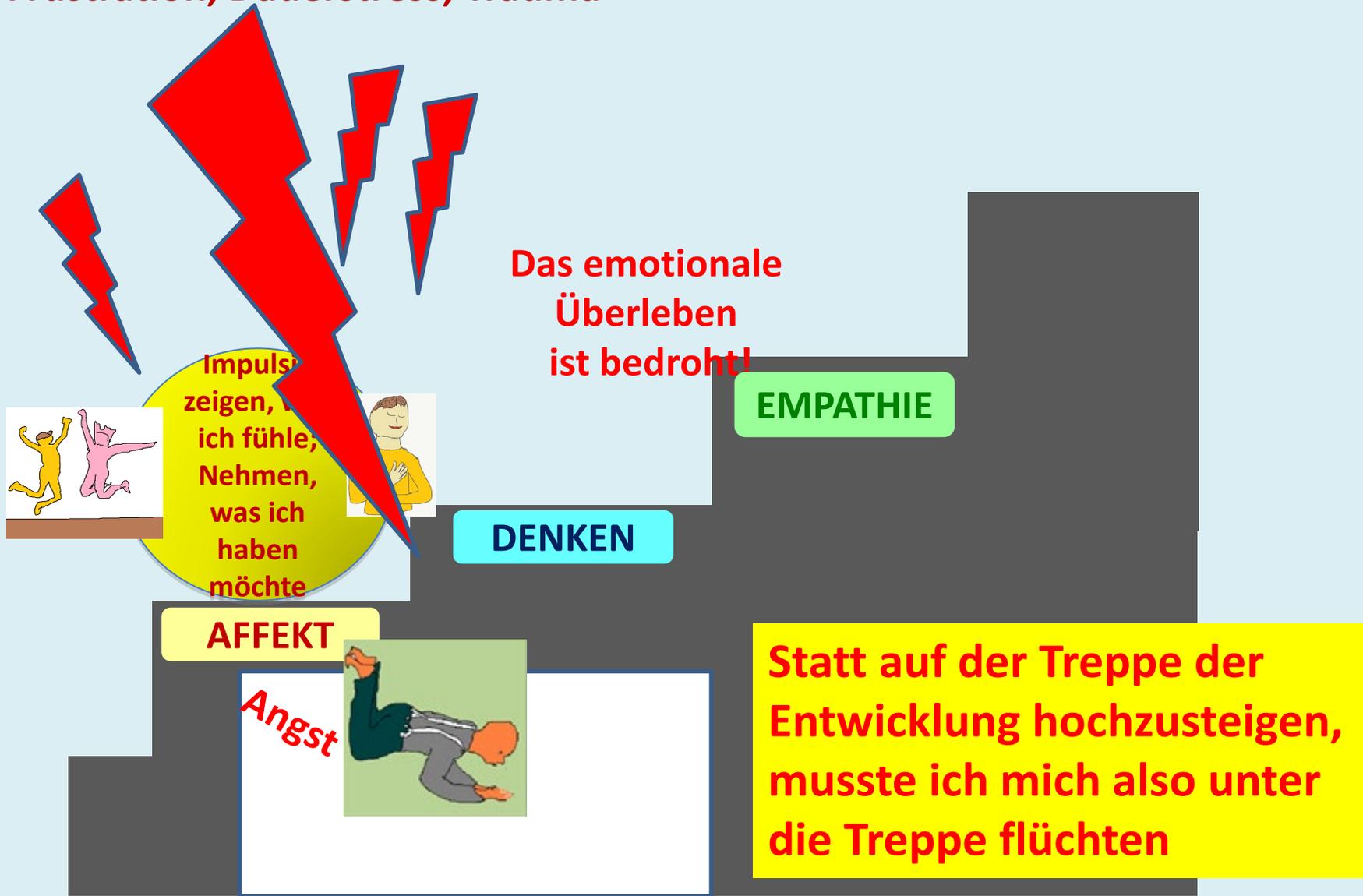


Zwischen-
menschlich
Empathie
durch
Perspektiven-
wechsel

EMPATHIE



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

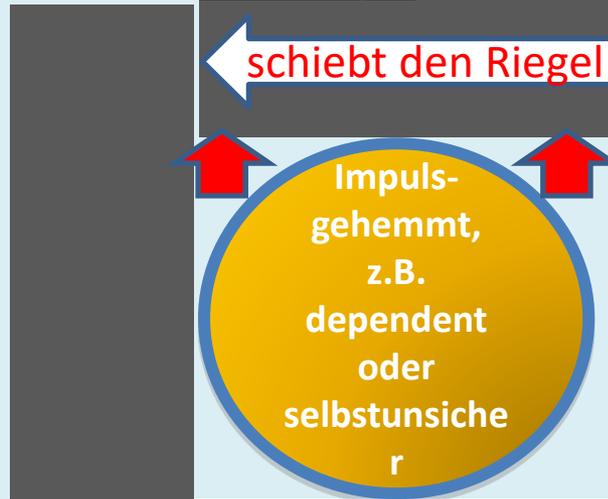
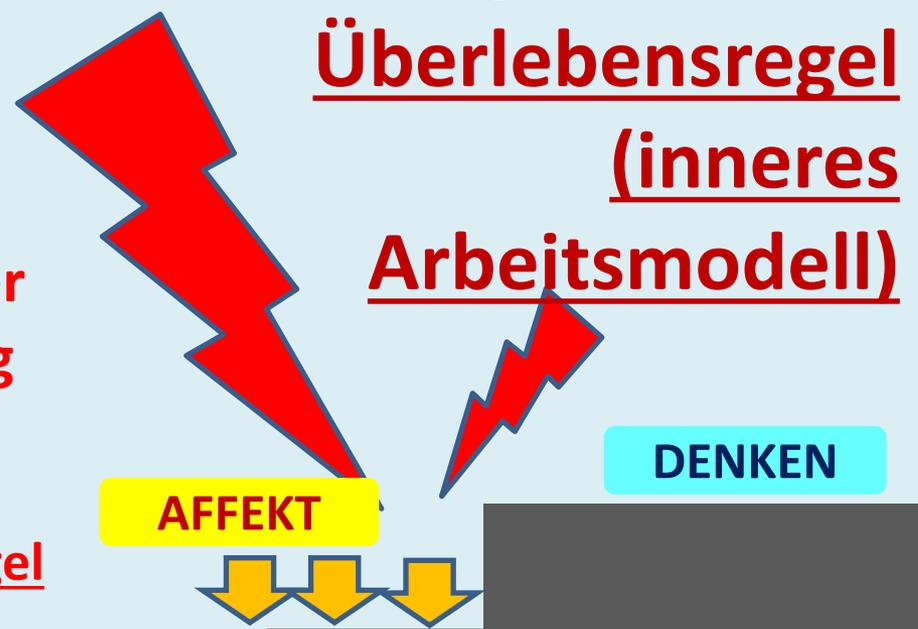


Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Blockade der
Entwicklung

durch die
Überlebensregel
(inneres
Arbeitsmodell)
des sekundären
Selbstmodus

→ Hohes
Depressions-
Risiko



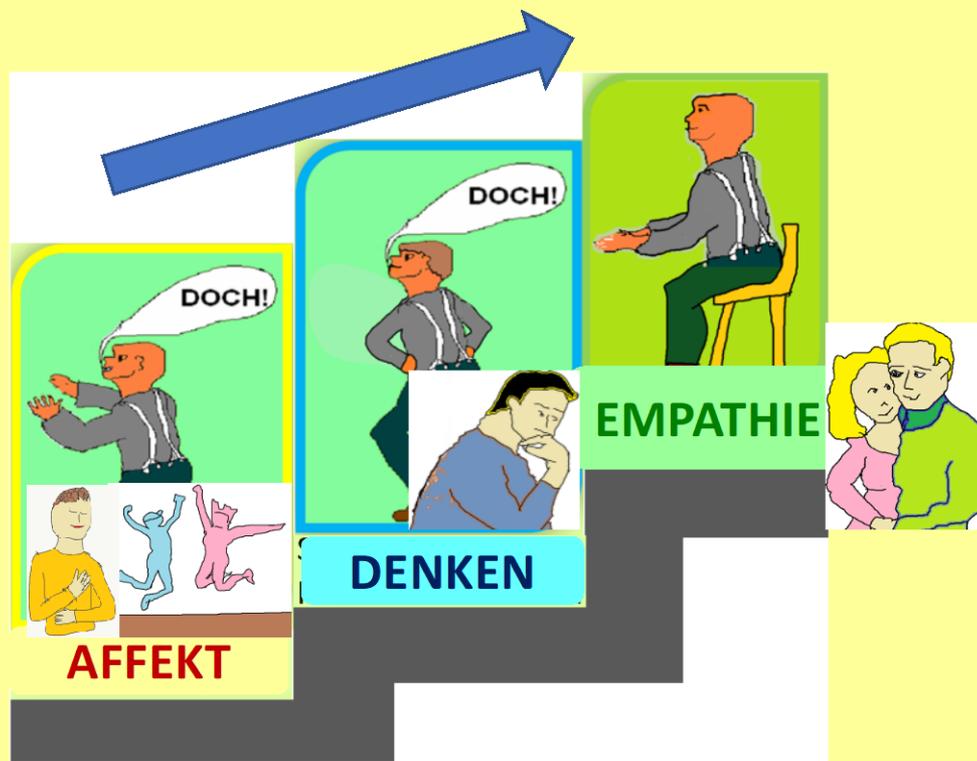
← schiebt den Riegel vor

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



Dysfunkt.
Persönlichkeit



Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

L

K

1. Welche Stufe (brauchen, fürchten, können)?
2. Wenn Affektstufe: Bindung, Trennung, Affekte?
3. Was braucht er/sie, um sich selbst helfen zu können?
4. Was könnte er/sie auf der nächst höheren Stufe (Denkenstufe)?
5. Was ist zu tun, damit er/sie da hoch kommt?

→ **Sichere Bindung in der therap. Beziehung**

→ **von der Überlebensregel zur Lebensregel**

→ **Wieder Affekte aneignen (Wut-Exposition)**

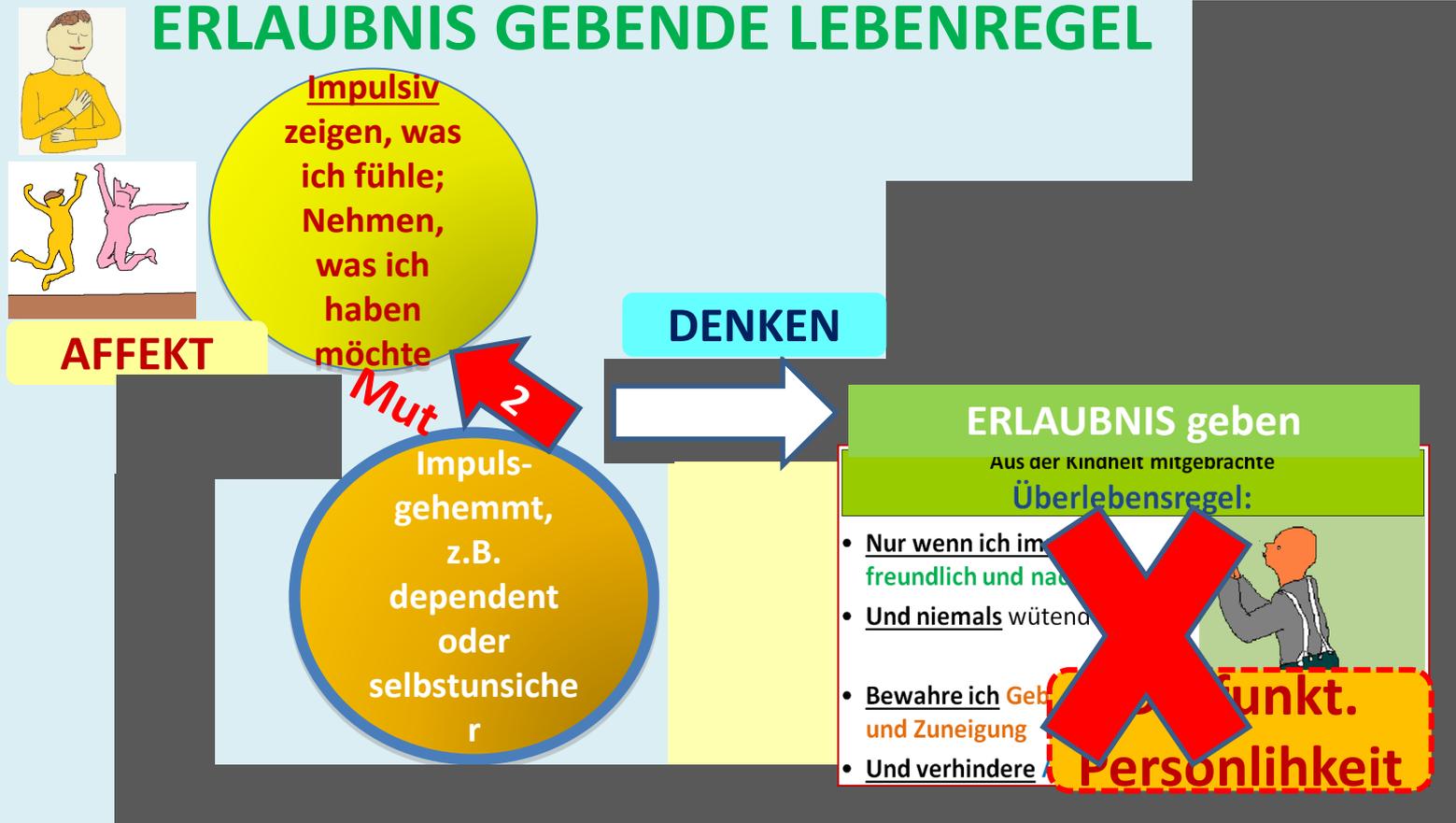
→ **Kausal denken und wirksam werden**

→ **Empathie fühlen und Beziehung gestalten**



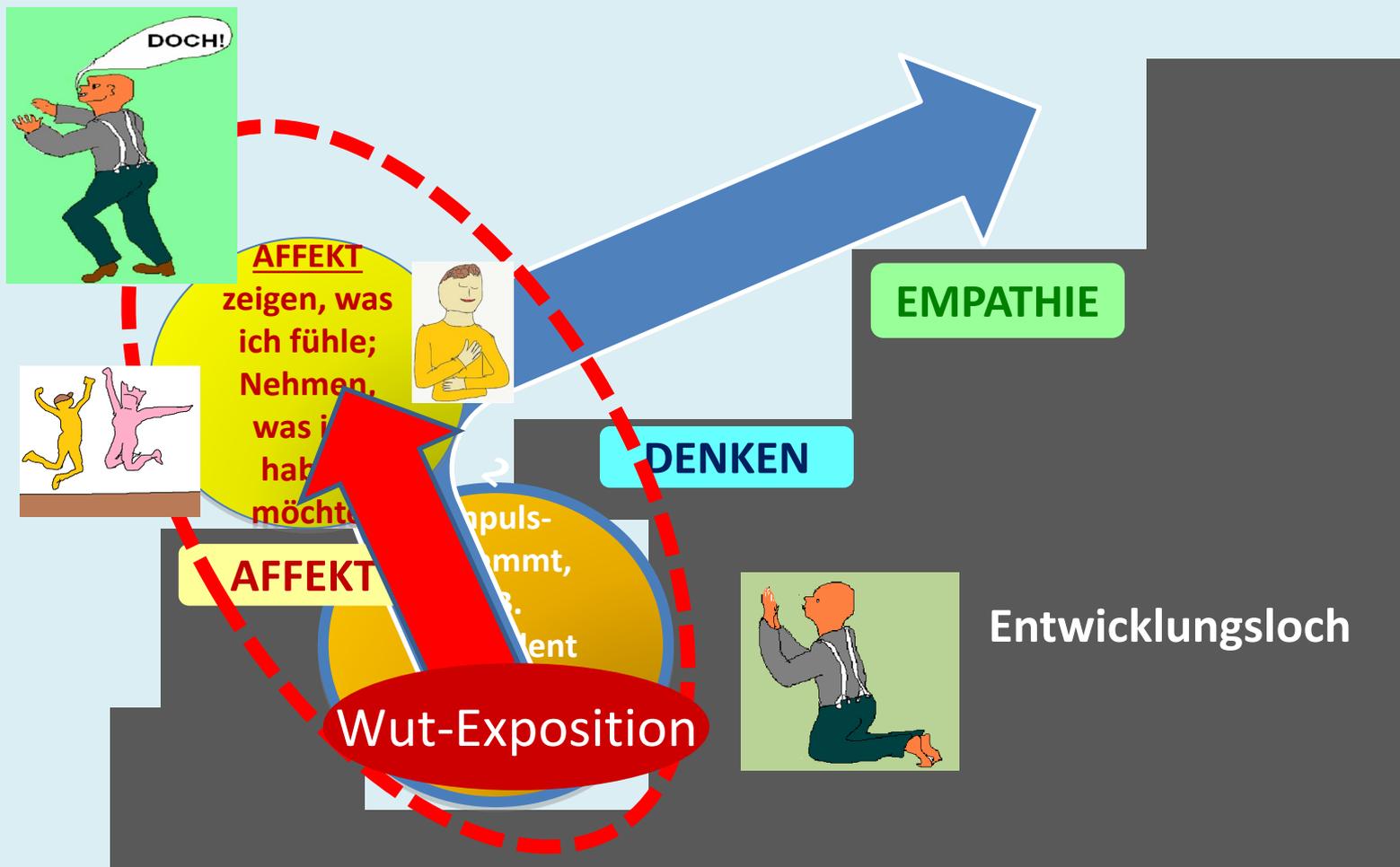
**Den sekundären Selbstmodus verlassen und trotzdem überleben:
Entgegen der Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell) handeln
durch die**

ERLAUBNIS GEBENDE LEBENREGEL



Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe
und dann erst auf die DENKEN-Stufe



Können Sie Ihre zentralen Bedürfnisse, Ängste und Wutformen den Entwicklungsstufen zuordnen?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 6.2

**Wie kann das Gespräch bei der Wut
ankommen?**



Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

Übung 6.2

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.
- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben?

Erlaubnis zur Wut geben, vielleicht eher von Zorn sprechen

Angst vor der Wut **nehmen**

Schuldgefühl als Wut-Killer entlarven

Übung 6.2

Mitleid gehört nicht zum negativen Aspekt der Eltern, nur zum positiven, geliebten Aspekt

Vom anderem Gefühl wie Trauer **zurück zur Wut** zurückkehren

Vom Verständnis für den Täter **zurück zur Selbstfürsorge**

Nicht-so-sein-wollen wie aggressiver Elternteil als Stopper benennen

Leere-Gefühl = da ist **Raum für Wut**

Flüchten ins Kognitiv-Emotionslose als Pause akzeptieren (das ist ganz normal)

Es reicht, daran zu denken, man **muss es nicht** dauernd fühlen

Oft reicht es, zu wissen, dass und wie sehr es frustrierend und verletzend war

Oft reicht es, daran zu denken, dass jemand wirksam eingreift

Die Wut gilt nicht dem ganzen Menschen, nur dem negativen Aspekt

Übung 6.2

Wenn gerade noch Wut da war, wird diese plötzlich gebremst.

Wegen Mitleid oder Schuldgefühl dem Elternteil gegenüber.

Hier ist es wichtig, dass wir den Menschen in einen positiven geliebten Anteil und einen negativen Anteil teilen, der verhindert hat, dass der positive Anteil mit mir eine schöne Beziehung hat.

Unser Mitgefühl kann aber nur dem positiven Anteil gelten, den wir gar nicht hier aufgestellt haben.

Wenn das geklärt ist, kann zurück zur Wut gegangen und der Zorn ganz und gar zum Ausdruck gebracht werden.

Können Sie Ihre Wut als natürliche Reaktion und Signal erkennen und annehmen?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 6.3

Was wütend macht

Instruktion zu Was wütend macht

- Zuerst alle Stoffsammlung: Was macht wütend
- Dann Therapiesituation: Trainer exploriert Pat.
- Welche typischen Themen oder Personen?
- Welche Biographie führte dazu?
- Vater, Mutter, Geschwister?
- Empfindlichkeiten heute z.B. in der Paarbeziehung?
- Zuletzt verhaltensanalytische Einordnung Person P, Reaktion R, Konsequenz C
- Und schließlich in das homöostatische Selbstregulationsmodell einordnen

Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
-
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
-
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
-
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...
-

- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil

.....

Können Sie akzeptieren, dass bei allem Verständnis für die schwierige Situation der Eltern, eine gehörige Portion Wut auf sie angemessen ist?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org



Übung 6.4a

WUT

-Exposition

→ VIDEO

Wir werden jetzt gleich eine
Video Live Therapiesitzung
sehen.

Ärger ausdrücken Frau KJ
Ab 19-00 Trauer spüren

Übung 6.4b

Wut-Exposition

Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie!
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit
(negativer Aspekt der Bezugsperson)

- Ist die Traurigkeit größer, gehe in Richtung
Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

- Es ist nicht weit vom Schmerz der Erinnerung an die Frustrationen der Kindheit
- bis zur Wut auf die, die das angetan oder zugelassen haben.
- Die Therapeutin strahlt die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- Wütend sein im Schutz der Therapiestunde.
- Sie unterstützt den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.
- Sie weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann.
- Und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur im Innenleben des Patienten abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

Wie erfolgt Wut-Exposition?

L

K

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt (Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter sie so gedemütigt hat)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.
- Machen Sie sie jetzt so energisch, dass es der Wut entspricht.
- Vielleicht muss es heftiger werden?
- Ja, das ist Ihre Wut.
- Wiederholen Sie die Bewegung (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten) immer wieder, bis die Wut weg ist oder Sie erschöpft sind und alle Kraft raus ist.
- Wie fühlen Sie sich jetzt?

Die Wut ausdrücken

*Ich sehe meinen Vater, er
quält mich sadistisch*

*Aus Wut will ich ihn packen
und schütteln*

*Wenn er mich kalt und
gemein ansieht*

*Ich packe ihn jetzt und
werfe ihn zu Boden, immer
wieder, bis er liegen bleibt*

*Jetzt fühle ich mich frei und
stark*

- Pat. Erinnerungsbild
- Pat. spürt was seine Wut machen will
- Pat. erlebt den Vater im Bild
- Pat. imaginiert wütende Handlung
- Pat. erlebt Selbstwirksamkeit

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren



Zorn, Ärger oder Wut → Rollenspiel (Gruppe) Stuhlübung (Einzel)

- Rollenspiel: Elternteil auf Stuhl gegenüber imaginieren.
- Ihm sagen, wie das damals für mich war.
- Was sein Verhalten mit mir gemacht hat, auf welche Weise das schlimm war.
- Was stattdessen gebraucht worden wäre.
- Dass es seine Aufgabe gewesen wäre, zu spüren, was ein Kind braucht und wie schlimm so ein Verhalten wie seines für es war.
- TherapeutIn sieht, wenn Ärger entsteht, spricht das Ärgerliche aus, hilft, den Ärger mehr zu spüren.
- Hört wie ein Verbot von Wut kommt oder Schuldgefühl oder Angst, vielleicht ist die Überlebensregel zu erkennen



Instruktion der TherapeutIn

WUT-Exposition

- „Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.“

Transfer in die heutige Realität 1

- Nach Wutexposition:
 - **Erlaubnis** Wut zu haben und zu zeigen
 - mit diesem **kraftvollen Selbst** in die nächste Begegnung gehen
 - dem anderen **sagen können, welches Gefühl** sein Verhalten in mir auslöst
 - **sagen trauen, welches Bedürfnis** ich habe, das durch sein Verhalten frustriert wurde
 - **welches Verhalten ich mir wünsche und darum bitte**

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

Können Sie sich in eine Begegnung so hineinversetzen, dass Sie deutlich Wut spüren und merken, was die Wut am liebsten tun würde?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 6.5

Körper-Wut

Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber



Körperwut: Voll Wut ...

- Blicken
- Schnauben
- Beißen
- Spucken
- Stirn
- Schreien
- Schlagen
- Boxen
- Kratzen
- Werfen
- Zerreißen
- Zerschmettern
- Treten
- Zertreten
- Würgen
- Stechen

Welcher körperliche Wutausdruck liegt Ihnen am meisten?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org



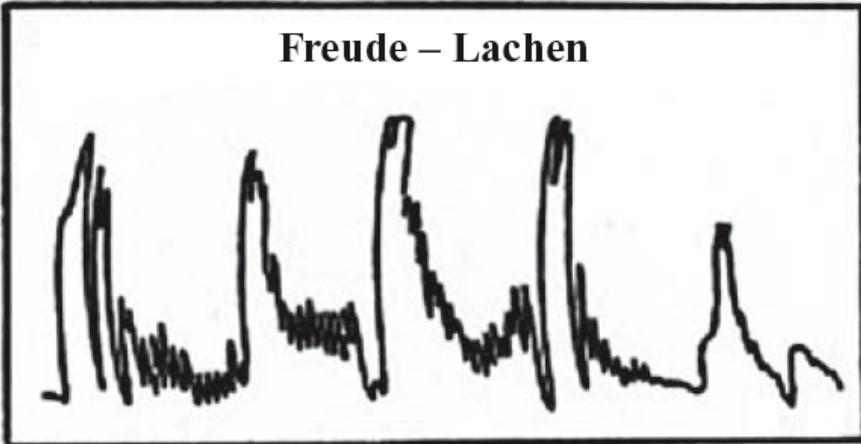
Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber

Übung 6.6

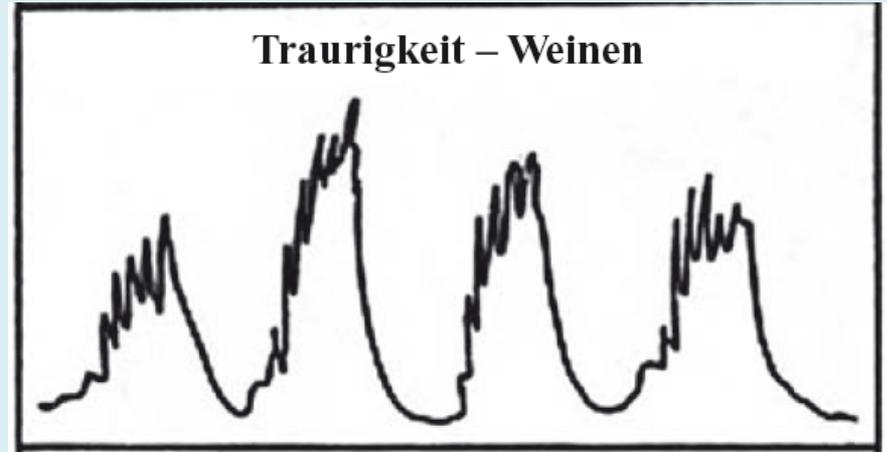
Wut atmen

Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren

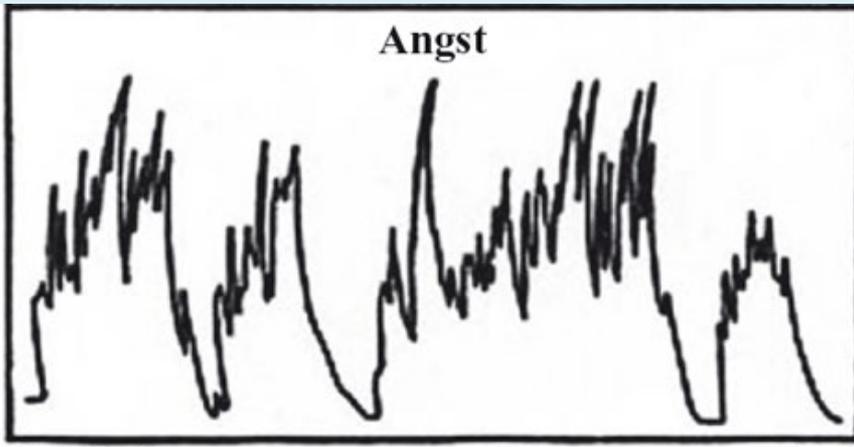
Freude – Lachen



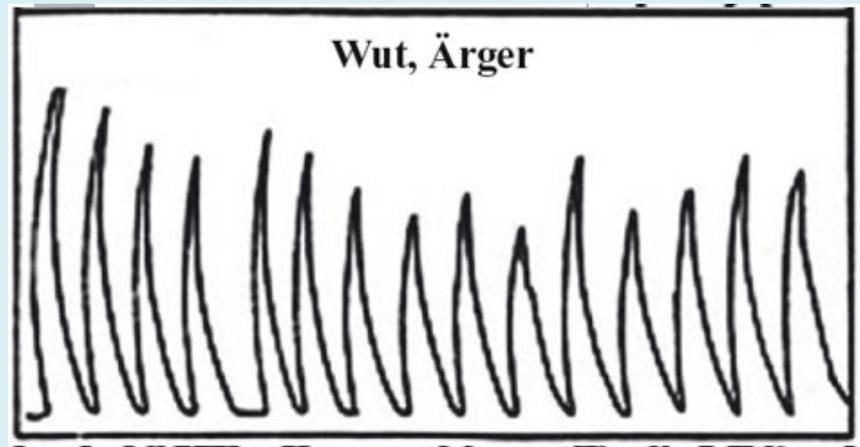
Traurigkeit – Weinen



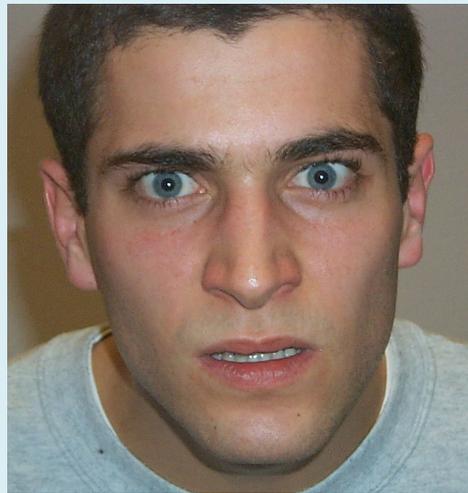
Angst



Wut, Ärger



Übung



Ärger / Wut:

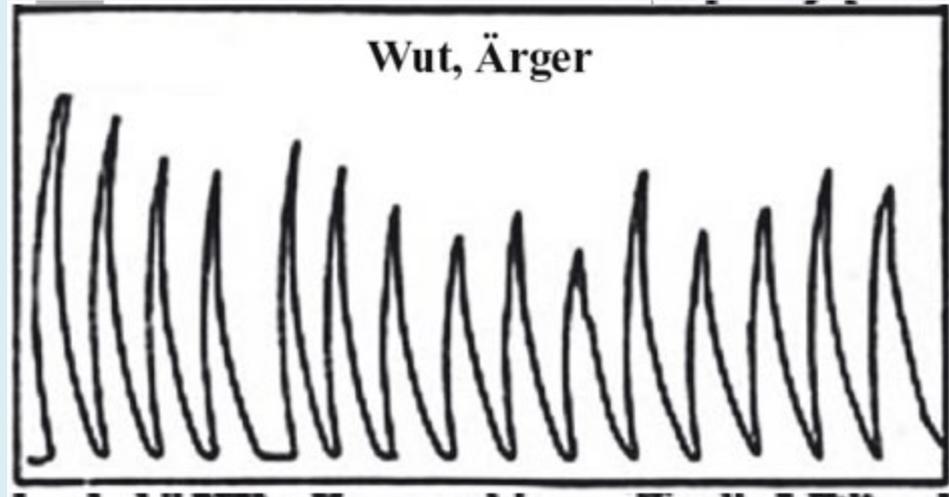
Atmung: Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

Augen: sind gespannt. Der Blick ist auf einen Punkt fixiert.

Kopf: legt sich nach vorn.

Körper: Alle Körpermuskeln sind angespannt.



Instruktion zu Gefühle atmen

- Zuerst alle stehend
- Dann Therapiesituation: Th. weist Pat. an, Wut zu atmen, fragt zuerst nach Person, Situation,
- macht selbst mit
- Erfragt Emotion(en)
- Lässt so Stand einnehmen, dass Körperhaltung hilft, Wut zu spüren

Können Sie sich durch Atmung einem Gefühl annähern?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

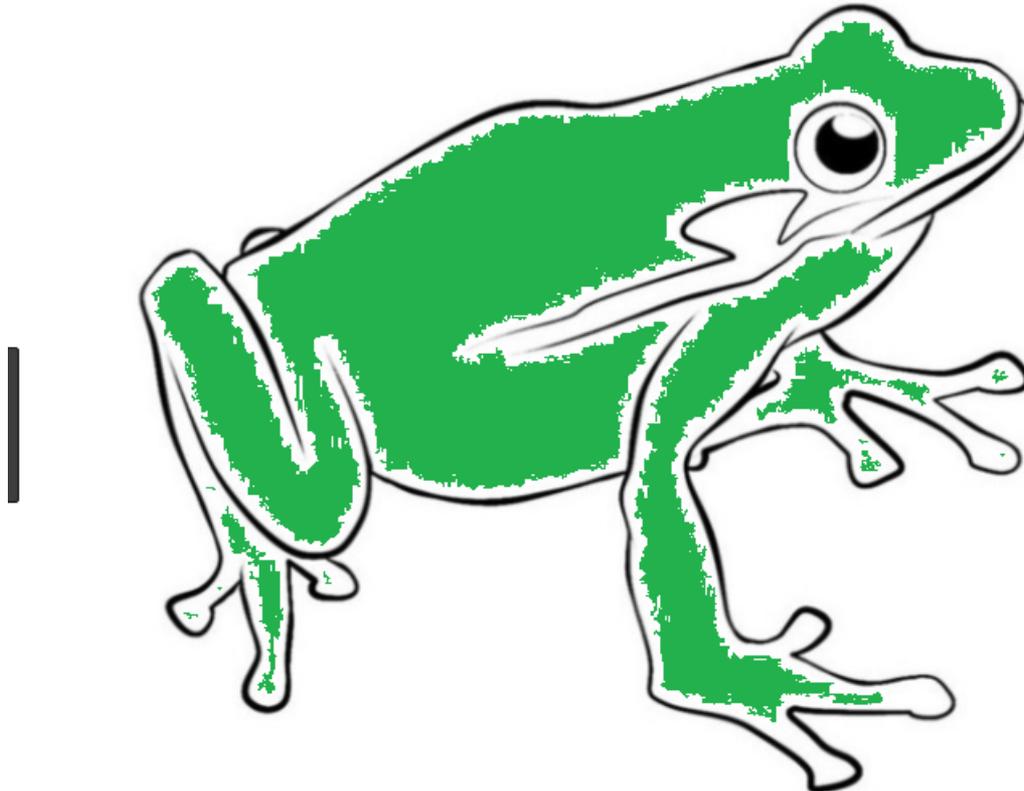
Froschkönig

oder:
Was wirklich glücklich macht

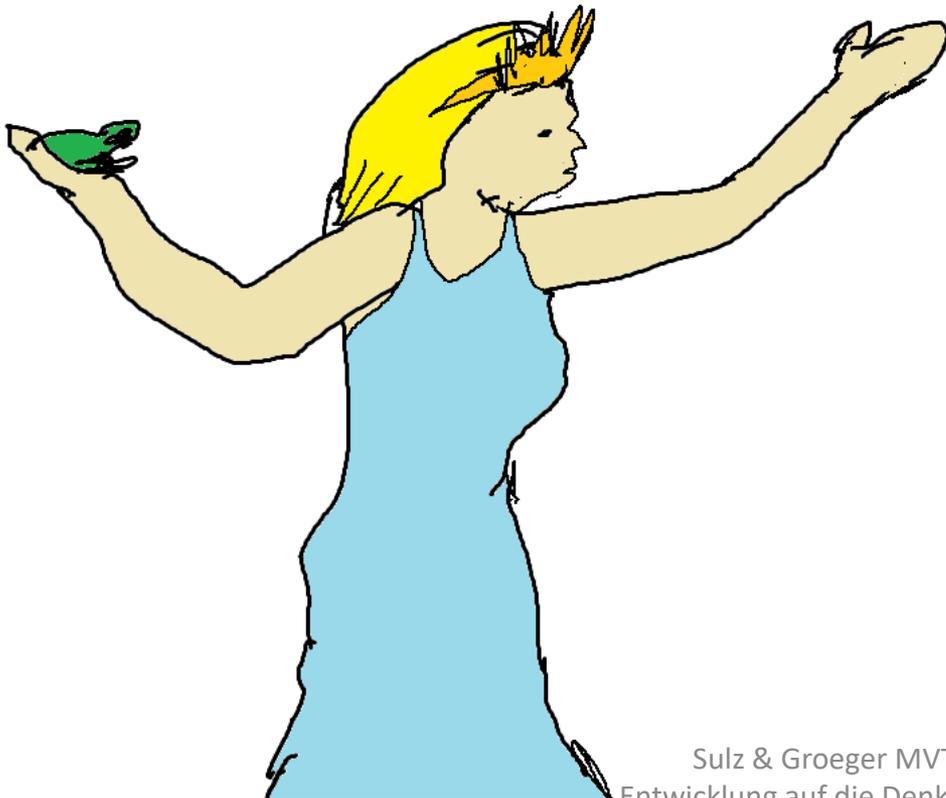
Es war einmal eine Prinzessin und ein Frosch



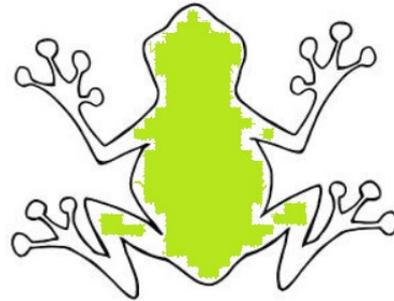
Der Frosch wollte, dass sie ihn
küsst



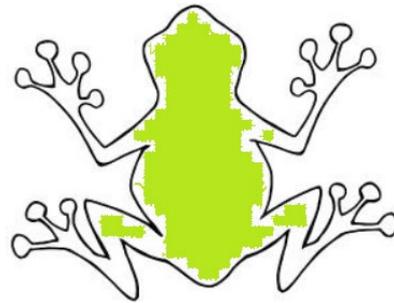
Das erzürnte sie sehr und sie
schleuderte den Frosch an die Wand



Der Frosch klatscht gegen die Wand



Rutscht an der Wand herunter



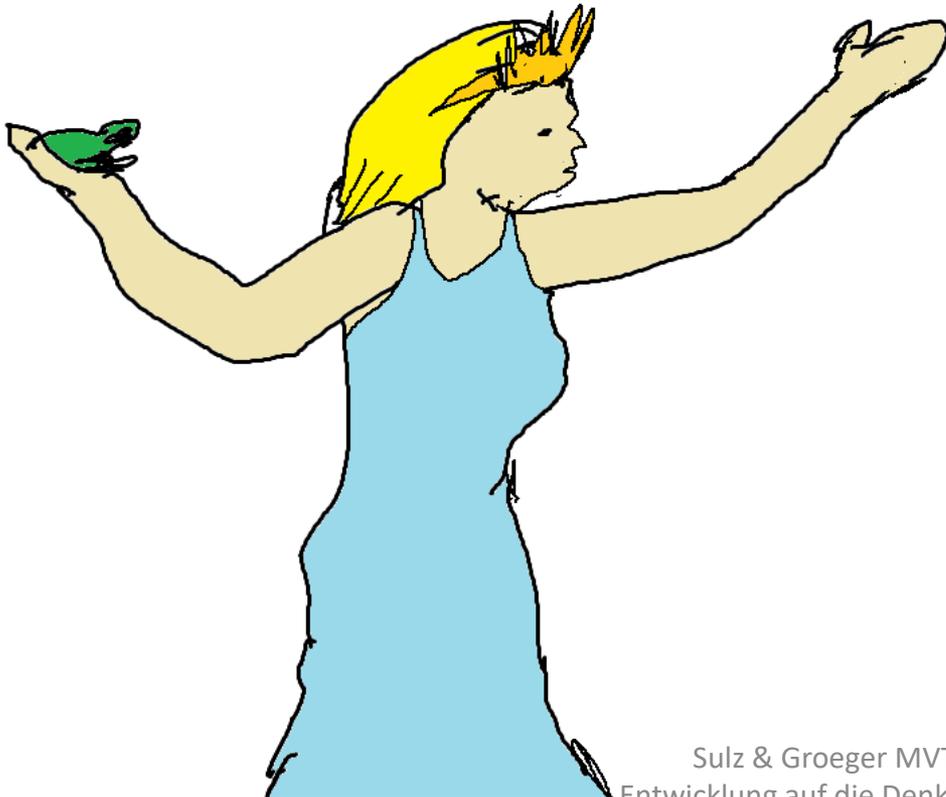
Und kam am Boden als Prinz an



Und wenn
sie nicht
gestorben
sind ...



... die Wut der Prinzessin!
Und ihr wirksamer Wutausdruck!



Was wäre eine gute Alternative zum Symptom?

Wenn Ihr Symptom die Aufgabe hat, Ihre Beziehungen zu schützen - wie hätte Ihre Wut dabei helfen können?

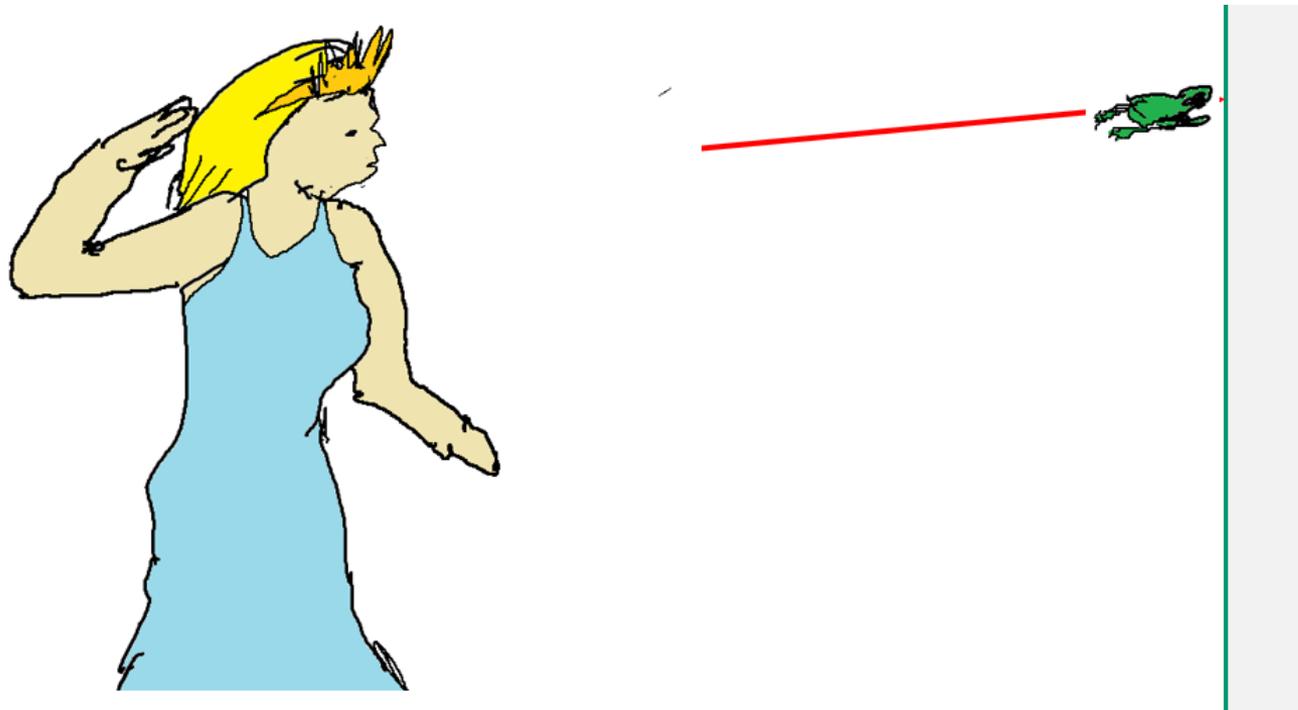
Wie kann also Wut für gute Beziehung sorgen?



Was wäre eine gute Alternative zum Symptom?

Wenn Ihr Symptom die Aufgabe hat, Ihre Beziehungen zu schützen -
wie hätte Ihre Wut dabei helfen können?

Wie kann also Wut für gute Beziehung sorgen?



Übung 6.7

funktionaler Umgang mit Wut

Übung

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut

(emotionale Kompetenz)

LK

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet.

Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

Funktionaler Umgang mit WUT

Serge Sulz



Strategisches Emotionstraining

Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
- 6. Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln



"Ich nehme
wahr, dass ich
wütend bin."

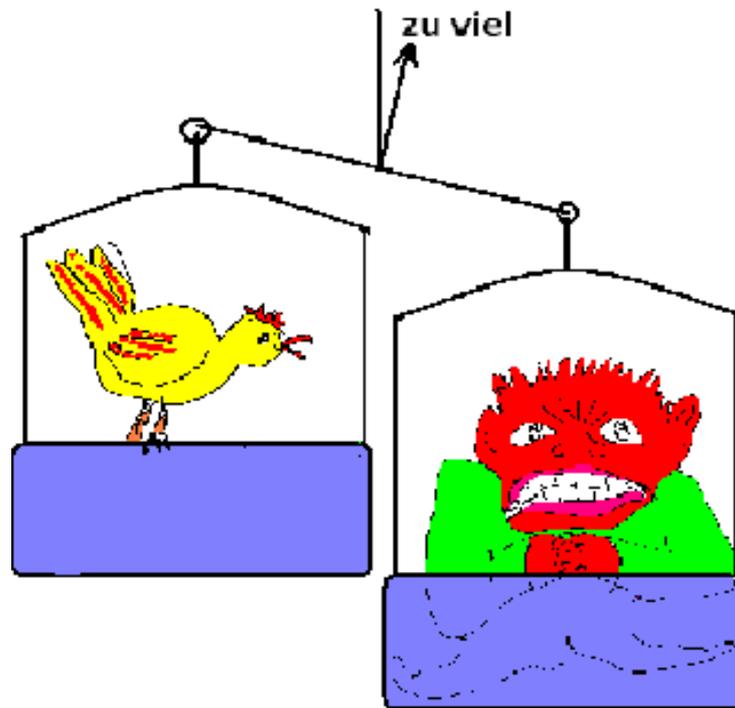
Funktionaler Umgang mit WUT



"Ich lasse meine
Wut zu.
Sie darf da raus
kommen."

Funktionaler Umgang mit WUT

Sulz & Groeger MVT-Ausbildung 6.
Entwicklung auf die Denken-Stufe
2024-07-29



"Ich prüfe, ob das
Ausmaß meiner Wut
angemessen ist."



Funktionaler Umgang mit WUT

Wenn ja, ...

Funktionaler Umgang mit WUT

"Ich gebe meiner Wut Raum"



Funktionaler Umgang mit

"Ich spreche meine Wut aus."



Funktionaler Umgang mit WUT



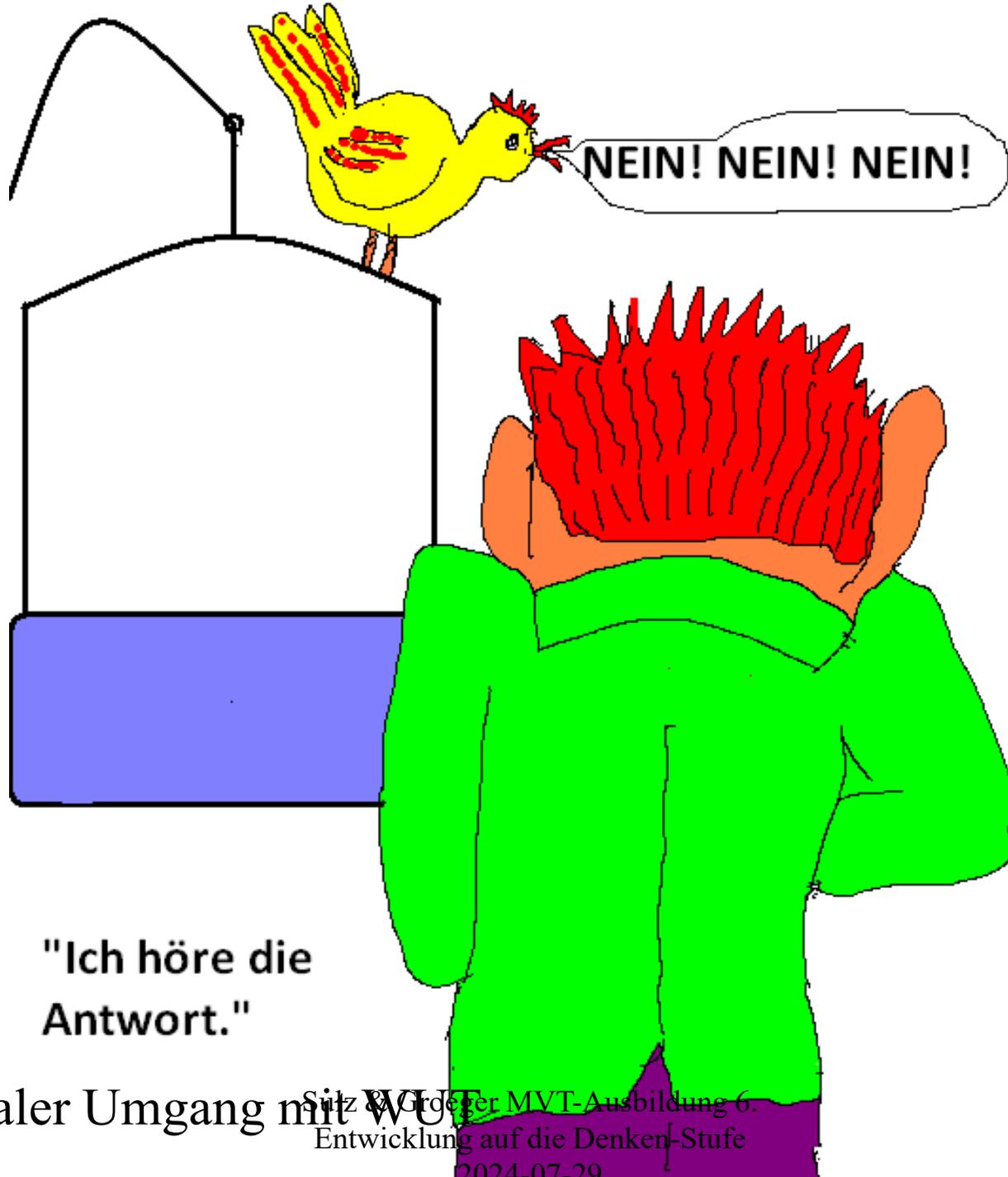
„Ich verhandle.“

Funktionaler Umgang mit WUT

Sitz & Ordeger MVT-Ausbildung 6.

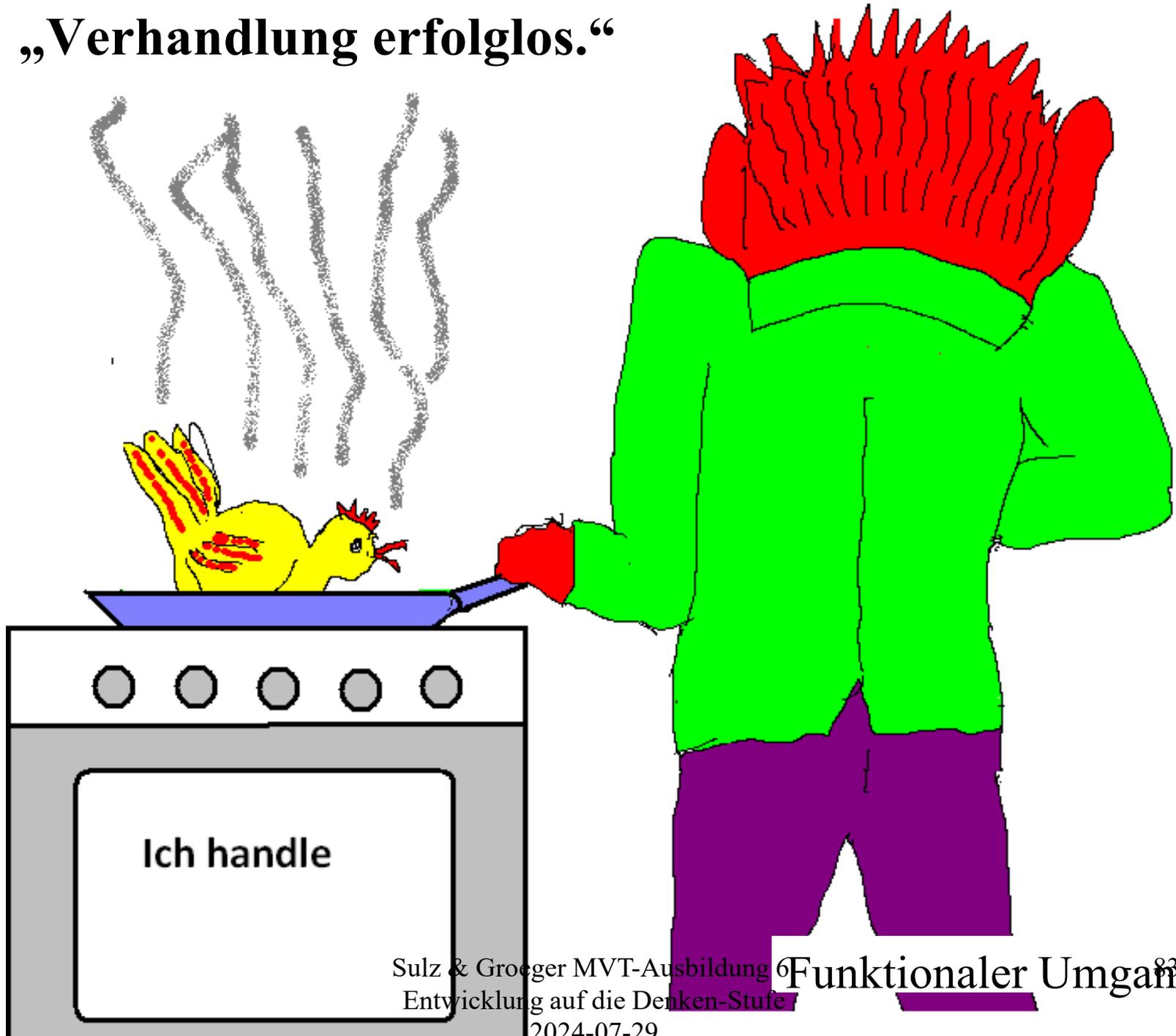
Entwicklung auf die Denken-Stufe

2024-07-29



"Ich höre die
Antwort."

„Verhandlung erfolglos.“



"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von

SELBSTWIRKSAMKEIT!

Solo & George MVT-Ausbildung 6!
Entwicklung auf die Denken-Stufe

2024-07-29

„Verhandlung
erfolgreich“



"Ich höre die
Antwort."

"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von
SELBSTWIRKSAMKEIT."

Sulz & Groeger MVT-Ausbildung 6.

Entwicklung auf die Denken-Stufe

2024-07-29

"Ich kann
meine
Beziehung
so
gestalten,
dass wir
uns beide
wohl
fühlen."



"Ich habe ein Gefühl von
SELBSTWIRKSAMKEIT."

Strategisches Emotionstraining

Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
- 6. Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln

Haben Sie mal den guten Umgang mit Wut ausprobiert – als sogenannte Trockenübung in der Phantasie?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

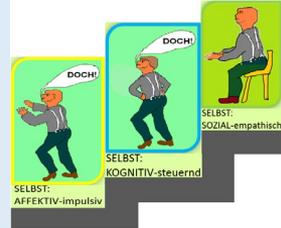
Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut
raus lassen,
ärgerlich
durchsetzen

Jetzt
wird
Ärger zur
Durch-
setzung
genutzt



AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



**THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel**

DENKEN



Impu
affektiv, ke
Noch keine Te
Perspektivenwech
egozentrisch

AFFEKT



Übung 6.8

Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

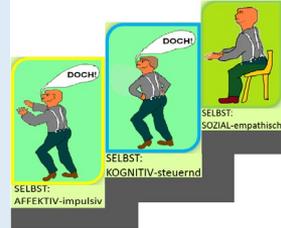
Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

- Zur Selbstwirksamkeit gehört die Zufriedenheit damit, für sich selbst gut eingetreten zu sein, für seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche das Richtige getan zu haben.
- Dies vermittelt ein souveränes **Selbstbild**. Die Welt kann gemeistert werden, ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, nicht mehr darauf angewiesen, dass anderes das Notwendige für mich tun.
- Ein neues souveränes **Weltbild** ist entstanden, in dem die Welt nicht mehr groß und übermächtig erscheint, sondern sich eine Ebenbürtigkeit eingestellt hat.

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut
raus lassen,
ärgerlich
durchsetzen

Jetzt
wird
Ärger zur
Durch-
setzung
genutzt



AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



**THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel**

DENKEN

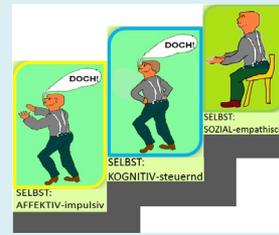


Impu
affektiv, ke
Noch keine Te
Perspektivenwech
egozentrisch

AFFEKT



Übung 6.8



Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder eine schwierige Situation mit einer Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert
- Ärger spüren
- Ärger kompetent kommunizieren:
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ...
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...

Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:

.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger?

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst

Das frustriert mein Bedürfnis nach

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

Konnten Sie aus Wut einen gerechten Zorn machen, der Ihnen hilft, sich kompetent zu wehren?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 6.9

Kausales Denken anstoßen

Kausales Denken anstoßen

(gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen)

Durch Fragen

- Nach Ursachen
- Nach Folgen
- Nach Wirkung von Verhalten
- Nach Zielerreichung

→ Siehe Modul 5

→ Siehe Modul 5

Übung 5.7

5.7a Die 7 Fragen zur Problemanalyse

5.7b Situationsanalyse

5.7c Reaktionsanalyse

5.7d Konsequenzenanalyse

5.7e Ausübung des Verhaltens

5.7f Metakognitive Nachbetrachtung

Beispiel: Analyse des bisherigen Verhaltens

Situation ist: **Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.**

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

Konnten Sie die Ursache für das Verhalten anderer (oder eigener) finden und es sich so erklären?

Bitte notieren Sie in eigenen Worten, was Sie/wir gemacht haben. Was fiel Ihnen auf, was war wichtig?

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

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

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

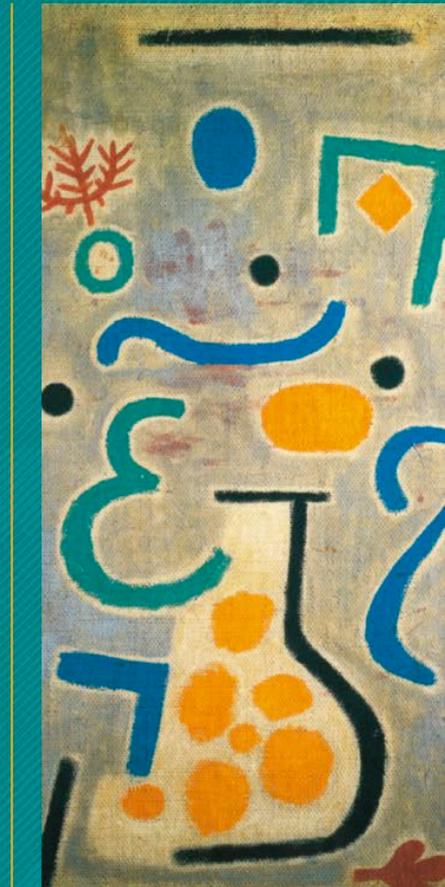
Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

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



ww



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 befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und der Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/ Theorie des Mentalen.

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung



www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

Entwicklung auf die Denken-Stufe 2024-

07-29

107

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

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 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 emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das ergänzt 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 dysfunktionale 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.

