EMVT-Schulung 3. Modul
ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren

Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.

Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt

Serge Sulz

&

Ute Gräff-Rudolph

Monatliche kostenlose EMVT-Tutorials – theoriegeleitete Supervision per zoom um 20.15 eine Stunde lang

- August: 4.8.25
- September: fällt aus
- Oktober: 27.10.
- November: 17.11.
- Dezember 15.12.
- Januar: 12.1.
- Zoom-Meeting beitreten:
- https://us02web.zoom.us/j/8447818940?pwd=VnVUdzd0dXVwVFVlQ0NuL1IwSWFMUT09 Meeting-ID: 844 781 8940
- Kennwort 741328
- **Es ist immer dasselbe Link!**

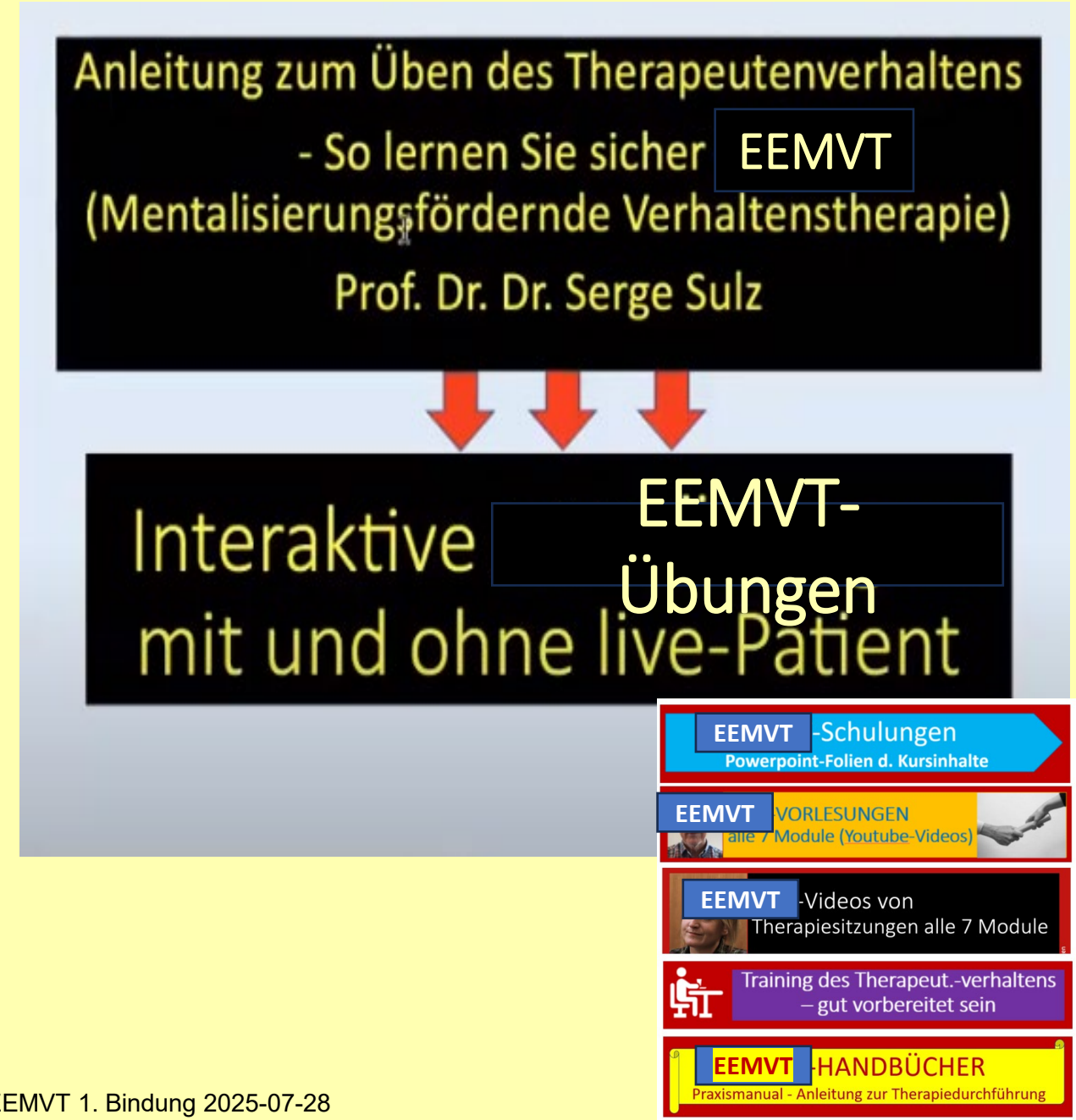
Unser Tipp!

Bilden Sie eine kleine EMVT-Arbeitsgruppe zur Intervision!

Serge Sulz

https://www.youtube.com/watch?v=Kddtpvdd35Q

Video: Eine gesprochene gut verständliche und anregende Hinführung zum eigenen Üben und Umsetzen.
Auf → Youtube.
Sehr empfehlenswert!



EEMVT-Ausbildung (Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)

KOSTENLOSE ÜBUNGS-MATERIALIEN:

[Ausbildungs- und Trainings-Bereiche EEMVT – EUPEHS]

7 Probleme des Patienten

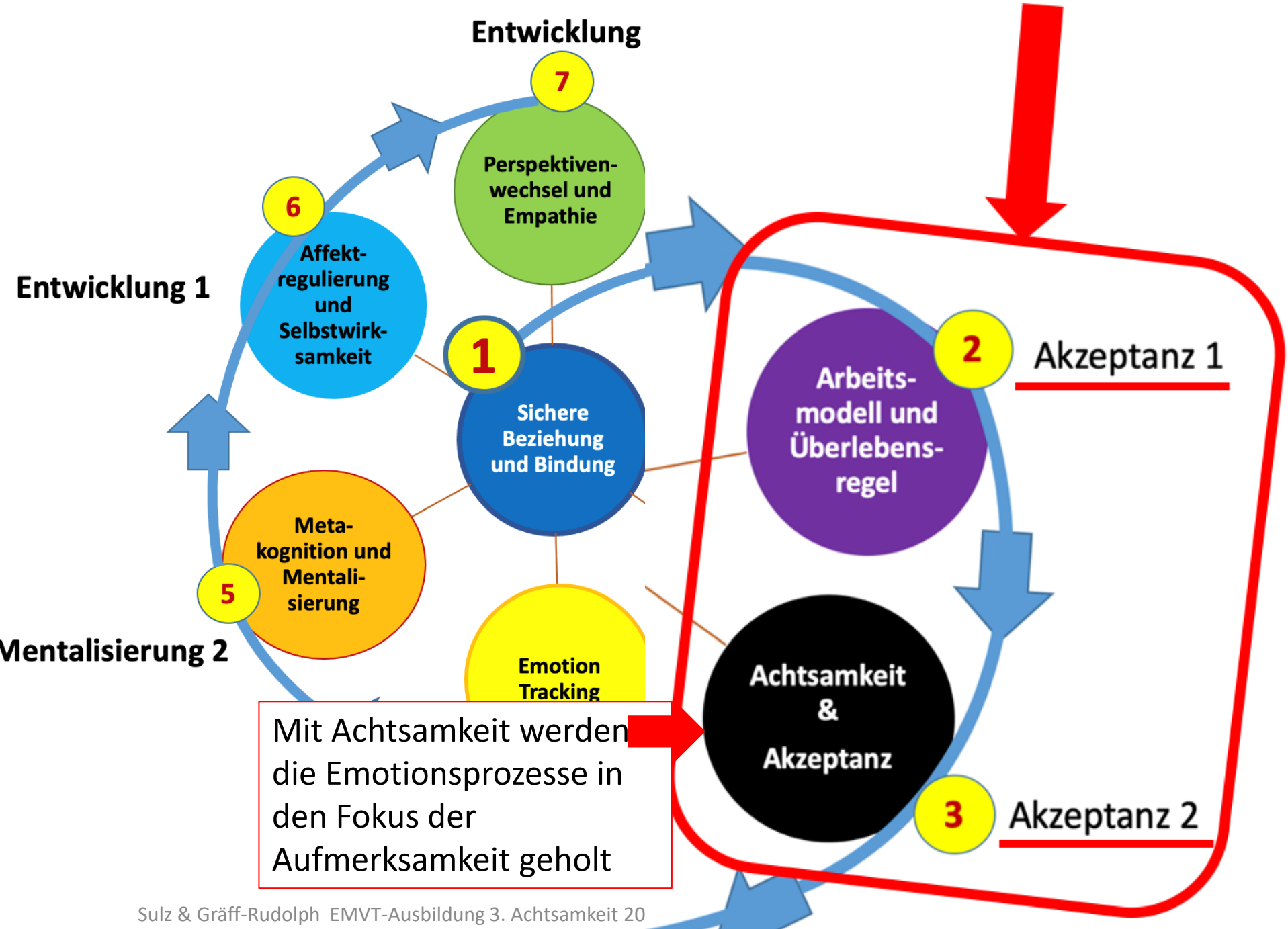
1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten …**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - 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 EMVT

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 EMVT

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**


Entwicklung
7
Perspektiven-wechsel und Empathie
6
Affekt-regulierung und Selbstwirk-samkeit
Entwicklung 1
1
Sichere Beziehung und Bindung
2
Arbeits-modell und Überlebens-regel
Akzeptanz 1
Meta-kognition und Mentali-sierung
5
Mentalisierung 2
Emotion Tracking
Achtsamkeit & Akzeptanz
3
Akzeptanz 2
Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt

Liste der Übungen

3.1 Body Scan 1 – 4

3.2 Achtsamkeit im Alltag

3.2a Wahrnehmen

3.2b Benennen, Beschreiben

3.2c Teilnehmern

3.2d Tanzen und Singen

3.3 Wie-Fertigkeiten

3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln

3.3b Konzentrieren

3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

- Das Arbeitsmodul „Achtsamkeit und Akzeptanz“ ist nach der Diagnostik und dem Beziehungsaufbau die erste Maßnahme in der Therapie, da alle nachfolgenden Interventionen unter dem Vorzeichen von Achtsamkeit effektiver ablaufen können.
- Stresserleben und Stressbewältigung ist eine der ersten Erfahrungen im Leben des Säuglings. Seinen Stress zu regulieren ist allerdings Aufgabe seiner Mutter und weiterer zentraler Bezugspersonen.
- Wenn sie das gut können, lernt er es von ihnen.

1. Stressreduktion und Selbstberuhigung

Das transaktionale Stress-Modell von Lazarus

- **S:** Der **Stressor** ist die stressauslösende Situation S (z.B. Konflikte „daily hassles“ wie Zeitdruck, zu viele Aufgaben gleichzeitig);
- O: Die gestresste Person bzw. **Organismus** mit nicht ausreichender Belastungsfähigkeit und Neigung zum Überfordertfühlen
- **R:** Die **Stressreaktionen** R kann auf den vier Reaktionsmodi von Lazarus beschrieben werden:

– kognitiv (z.B. Konzentrationsstörungen)

– emotional (z.B. Ärger, Missmut, genervt fühlen, Angst)

– autonom (erhöhter Blutdruck)

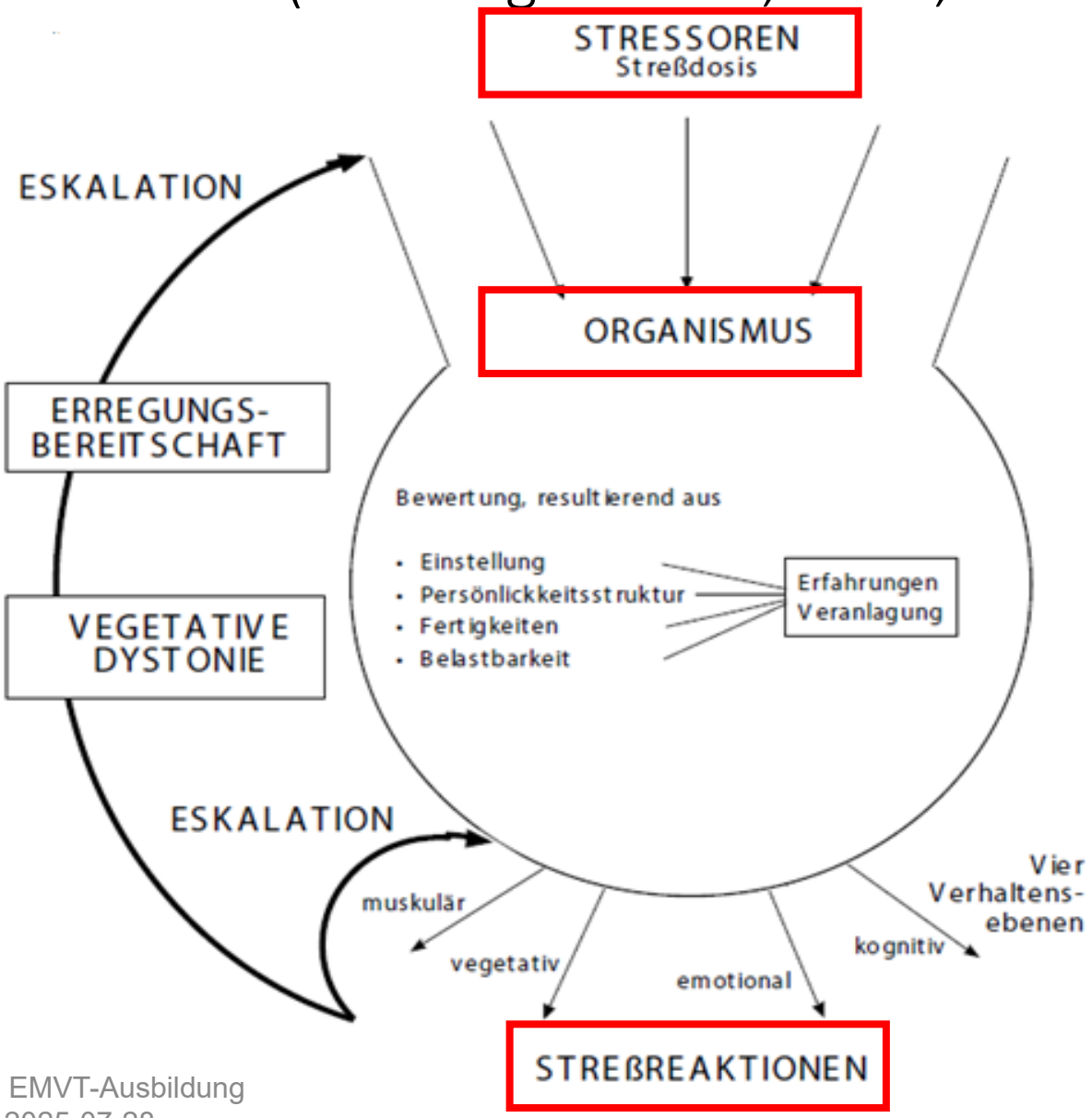
– vegetativ (z.B. Herzklopfen, Schweißperlen auf der Stirn oder feuchte Hände)

– muskulär (z.B. Muskelverspannungen im Nacken, in den Armen) sowie

– (willkürliche) komplexe Handlungen (z.B. unwirsche Antworten, unfreundliche Worte)

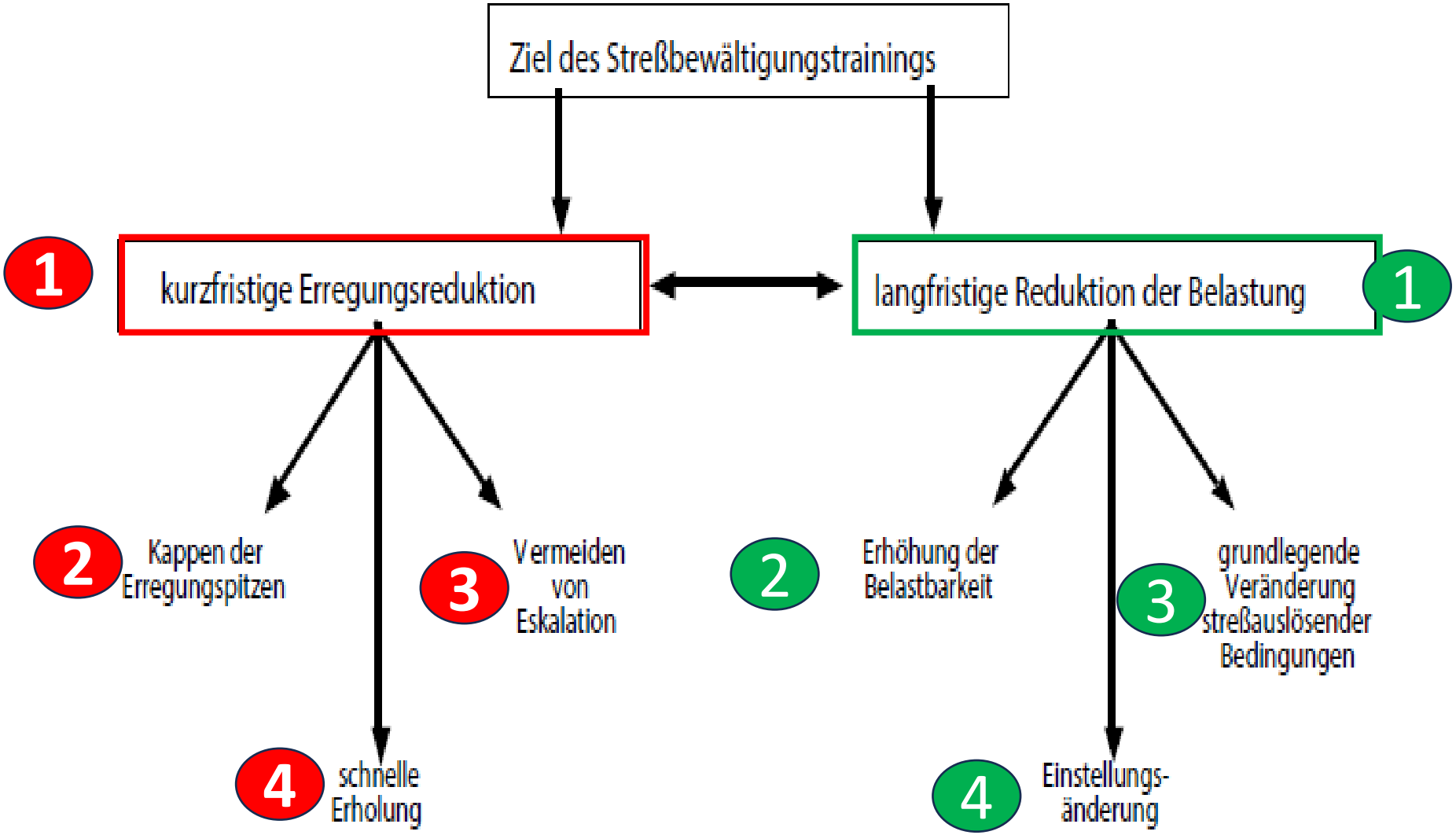
- **C:** Die kurzfristigen Stress-Konsequenzen C mit reduzierter Effektivität der Aufgabenmeisterung und Missbefinden
- und schließlich die langfristige Stressfolgen, die oft Symptomcharakter annehmen wie Schlafstörungen, schmerzhafte Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und verminderte Leistungsfähigkeit und -bereitschaft).

Stressanalyse - Stressor, gestresster Organismus, Stressreaktionen (aus Wagner-Link, 2002, S. 250)



Stress entsteht aus einer Wechselwirkung zwischen Umwelt (S) und Person (O)

- Die individuell sehr verschiedenen Bewertungen und Interpretationen der Stresssituation bzw. Erwartungen bezüglich der Reaktionen anderer führen zu sehr unterschiedlichen Stressreaktionen.
- Werden die Folgen eines Fehlers oder einer Verspätung als sehr gravierend eingeschätzt, z. B. die Zurechtweisung durch einen Vorgesetzten, dann entsteht eine stärkere Stressreaktion.
- Wird beim zweiten Überlegen (Neueinschätzung) absolute Pünktlichkeit als zweitrangig eingestuft, dann nimmt die Intensität der Stressreaktion ab.



(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

Wir haben zwei Ziele:

1. Da Stress unvermeidlich ist, ist es wichtig, die Fähigkeit zur kurzfristigen sofortigen Stressreduktion in der Stresssituation aufzubauen.

2. Langfristig wollen wir aber

a) Die Belastbarkeit bzw. die Stresstoleranz erhöhen. Dazu gehört

b) Sich eine Einstellung zu eigen machen, die keinen Stress-Alarm auslöst

c) Den Alltag von inadäquat hoher Stressinduktion (äußerem Druck) befreien.

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

Stressreduktion 1: AACES*
Vor oder zu Beginn der Situation:

- **Achtsamkeit A**: Wahrnehmen der persönlichen Frühsignale von Stress (bei jedem Menschen ist das anders: einigen wird die Luft knapp, anderen wird es leicht schwindlig, die Beine werden kraftlos oder sind krampfartig verspannt, die Hände zittern, der Blick wird röhrenartig eingeengt, Mundtrockenheit, Harndrang, Druck im Brustkorb etc.)
- **Akzeptanz A**, dass jetzt die Stressreaktion da ist
- **Commitment C**:

a. Neueinschätzung, dass es keinen objektiven Grund zum Stress gibt (Ich muss nicht exakt pünktlich sein. Ich bin gut genug. Das habe ich schon oft genug gut geschafft. Ich dürfte auch Fehler machen. Ich habe ausreichend Zeit. Ich muss nicht unbedingt fertig werden.) Meine Stressreaktion ist Fehlalarm!

b. Entscheiden, jetzt zu üben mit dem Stress umzugehen und die Stressreaktion zu loszulassen

- **Exposition E**: Ich nehme meine Stressreaktion weiter wahr und beobachte, wie sie allmählich abnimmt.
- **Selbstverstärkung S:** „Es ist gut, dass ich geübt habe, auch wenn es noch nicht so gut klappt."

*Sulz 2021: Mit Gefühlen umgehen. Gießen: Psychosozial-Verlag (siehe auch Wagner-Link, 2002, S. 251)

Karte 18

Zuerst lernen mit STRESS umzugehen

Aus PKP Säule 1 Symptomtherapie

Vor oder zu Beginn der Stress-Situation:
AACES: So lernen wir mit STRESS umzugehen*:
Stress-Signale sind .....

A. Achtsamkeit: Ich achte auf frühe Stress-Signale/Anspannung

A. Akzeptanz: Ich akzeptiere meinen Stress

C. Commitment – Entschiedenheit: Ich entscheide mich, mich mit meinem Stress zu konfrontieren (der weitgehend Fehlalarm ist)

E. Exposition: Ich werde mich meinem Stress stellen, ohne zu tun, wozu er mich bewegen will (noch hektischer sein)

S. Selbstverstärkung: Danach bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit meinem Stress

*Sulz 2017 und Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden (lila Ringbuch)

Stressreduktion : Exposition in der Situation

- Körperlich: Muskelspannung spüren, kurz anspannen und danach entspannen. Während des Entspannens ruhig und langsam ausatmen. Eventuell aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken. Fenster öffnen und mal tief frische Luft einatmen. Und dann weiter die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen lenken, das mit jedem Atemzug eine Entspannung im Brustkorb entstehen lässt. Und diese Entspannung wahrnehmen.
- Kognitiv: Selbstinstruktionen, die helfen, die Aufmerksamkeit auf die fachliche Aufgabe zu lenken, weg von Befürchtungen (Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so … Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran …)
- Handeln: Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht und dabei sehr bewusst ausführen, fast gemächlich, so dass Gelassenheit und Ruhe einkehren kann. Später darf es ja wieder flüssiger von der Hand gehen, ohne wieder hektisch zu werden.
- Emotional: Wenn das Stressempfinden (Druck, Hektik, Insuffizienzgefühl, Zeitnot) noch da ist, Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

Stressreduktion : Exposition **in der Situation**

- **Körperlich:** Muskeln kurz anspannen – entspannen -ausatmen.
- Aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken.
- Fenster öffnen und mal tief frische Luft ein- und ausatmen.
- **Kognitiv:** Selbstinstruktionen: Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so …
- „Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran ..
- ……“
- **Handeln:** Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht,
- Später wieder flüssiger, ohne wieder hektisch zu werden.
- **Emotional**: Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)
- ……

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

2. Achtsamkeit

Selbst Achtsamkeit praktizieren

- Sie kommen als TherapeutIn nicht umhin, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, wenn Sie sie Ihren KlientInnen lehren wollen.
- Beginnen Sie also jetzt mit Ihren täglichen 20-minütigen Achtsamkeitsübungen – morgens vor dem Frühstück oder abends, wenn Ihre Freizeit beginnt, oder in der Mittagspause.
- Wählen Sie die Vorgehensweise aus, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.

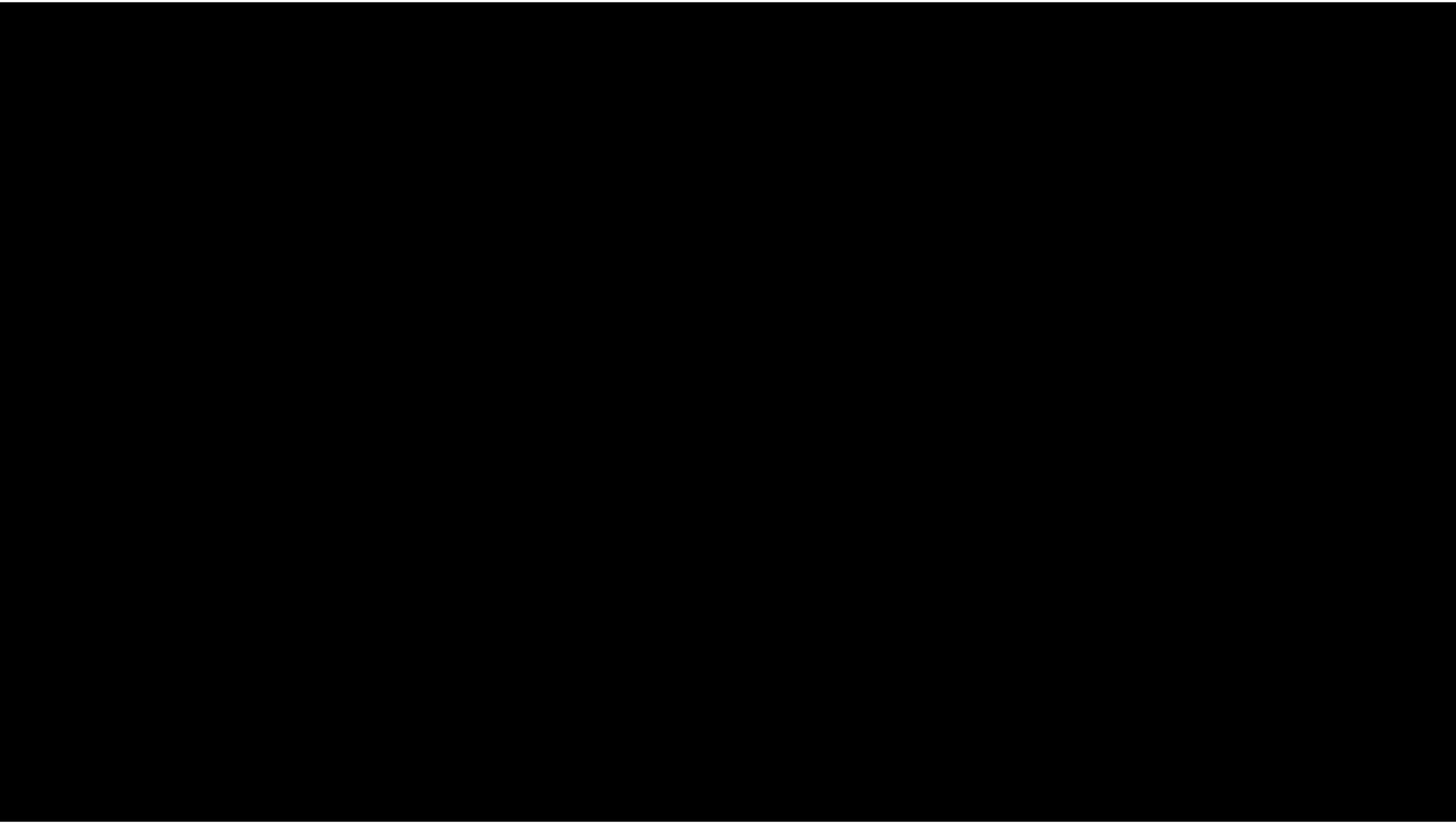
Sie können jetzt damit beginnen,

- Sie können damit beginnen, im Sitzen Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihre Bewusstseinsprozesse zu beobachten, so sein zu lassen, wie sie sind und geschehen zu lassen, was geschieht.
- Oder Sie können als Body Scan Ihren Körper aufmerksam wahrnehmend durchgehen, so dass er in Ihr Bewusstsein rückt.
- Jedes achtsame Innehalten in Ihrem Alltag wird sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Erfahrungen mit Ihrer Umwelt auswirken – sei es beim Zähneputzen, Essen oder Spazierengehen.
- Sie können mit den nachfolgenden Achtsamkeitsübungen beginnen – diese mit unserem Patienten anwenden – und zuvor allein für sich selbst einige Wochen lang üben. Später können Sie die von Kabat-Zinn (2013) vorgeschlagenen Übungen praktizieren.

Übung 3.0

VIDEO Frau KJ
3. Gespräch Achtsamkeit

VIDEO Frau KJ 3. Gespräch Achtsamkeit

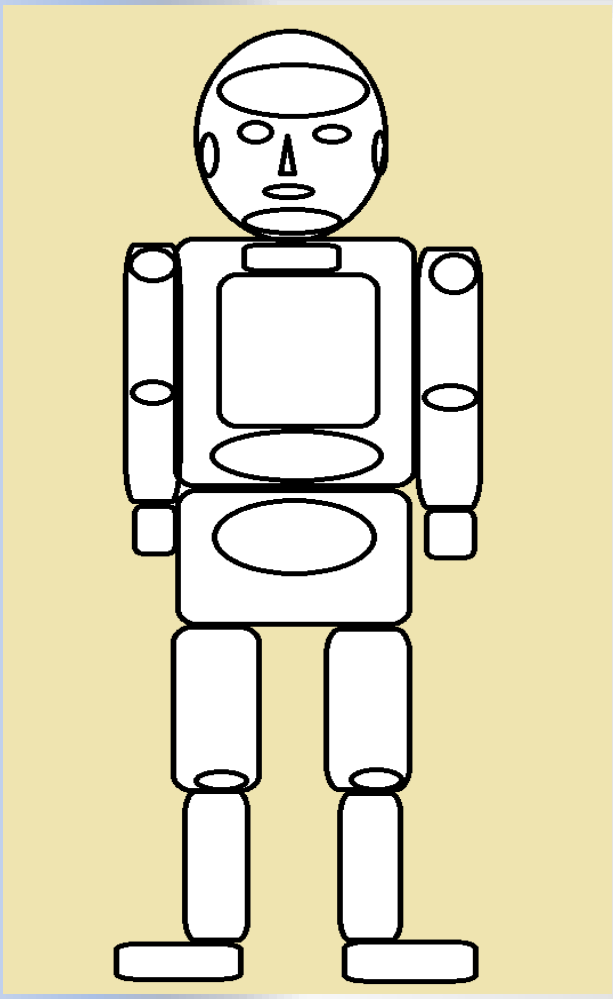


MEIN KÖRPER – BODY SCAN

Sich den eigenen Körper wieder ins Bewusstsein holen

Übung 3.1

Body Scan 2 Themenübersicht



- **Kopf:** Stirn – Augen – Nase – Ohren – Mund – Kiefer
- **Oberkörper:** Nacken – Schulter – Brustkorb – Rücken – LWS
- **Arme:** Oberarm – Ellbogen – Unterarm – Hand – Finger
- **Unterkörper:** Bauch – Becken – Po - Hüften
- **Beine:** Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – Fuß - Zehen

Übung 3.1

Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, …

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):

Übung 3.1

Body Scan 3 Instruktion – Ich lade Sie ein, …

Es werden oft zwei gegensätzliche Merkmale genannt. Zwischen diesen gibt es natürlich viele Nuancen.

- Kopf – wie beweglich fühlt er sich an?
- Stirn – ist sie kraftvoll nach vorn gerichtet oder zurückgenommen?
- Augen – blicken sie aktiv in die Welt hinaus oder nehmen sie auf, was hereinkommt?
- Nase – ist sie halt da oder beschnuppert sie das Weltgeschehen?
- Ohren – fangen sie möglichst viele Informationen auf oder halt das was so daher kommt?
- Mund – ist er leicht geöffnet mit weichen Lippen oder gespannt geschlossen?
- Kiefer sind sie locker oder spannungsvoll evtl. bereit zum Beißen?
- Nacken – ist spürbar angespannt oder locker?
- Schulter – sind sie nach vorne gebeugt oder nach hinten gestreckt?
- Brustkorb – ist er durch die Schultern beengt oder entfaltet er frei sein Volumen?
- oberer Rücken – ist er rund gebeugt oder gestreckt?
- unterer Rücken LWS – ist sie frei beweglich oder angespannt festgehalten?
- Po – Ist er angespannt oder weich?

Übung 3.1

Body Scan 4 – Ich lade Sie ein, …

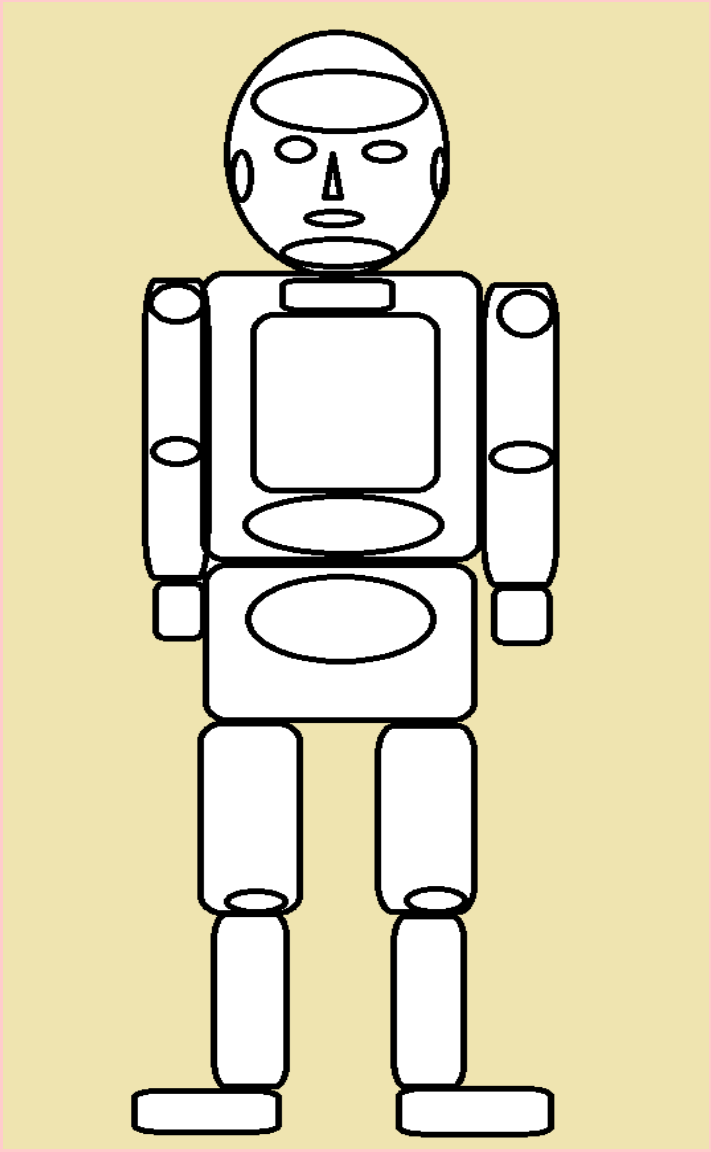
- Oberarm – fest oder gelöst?
- Ellbogen – an den Körper gedrückt oder weit weg vom Körper?
- Unterarm – aktionsbereit oder in Pause
- Hand – ruhig oder bewegt?
- Finger – ruhend oder aktiv?
- Bauch – angespannt oder weich?
- Becken – nach vorn gestreckt oder eingezogen?
- Oberschenkel – gespannt oder gelöst?
- Knie – festgezurrt oder frei?
- Unterschenkel – weich oder kompakt?
- Fuß – stabil auf dem Boden oder leichtfüßig wenig Bodenkontakt?
- Zehen – ausstreckend oder einkrallend?
- Der gesamte Körper – ausladend oder eingepackt?

Übung 3.1

Body Scan 5 – Ich lade Sie ein, …

- Zum Schluss wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

Body Scan 6 mein Körper allgemein … unterstreichen



- Ist entspannt – angespannt - wo?
- Ist ruhig – unruhig - wo?
- Ist offen - verschlossen - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend - wo?
- Ist stark – schwach - wo?
- Ist weich - hart - wo?
- Wem gegenüber?

→…….

→Was will/wird dieser Körper tun?

→……

→Wie in Interaktion gehen?

→…….

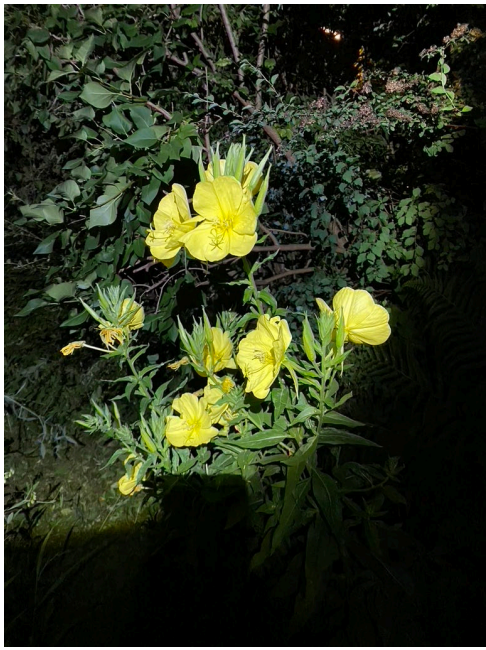
ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nicht nur zweimal täglich üben,
sondern in den Alltag übertragen

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Hier helfen DBT-Skills(DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan (1996, 2016a,b) begründet wurde).
- Aus dem riesengroßen Schatz von Marsha Linehans Achtsamkeitsübungen (2016a,b) können wir einige herausnehmen. In Ihren beiden neuen Büchern finden wir insgesamt etwa 120 Seiten nur zum Thema Achtsamkeit. D. h. dass wir hier wirklich nur einen sehr kleinen thematischen Aspekt aufgreifen können.
- Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt. Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten. Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten (Linehan 2016a, S. 185-219)
- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

3.2a Wahrnehmen



Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und **beobachten Sie** die Wolken am Himmel.
- 2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
- 3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
- 4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
- 5. Bemerken Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
- 6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**
- 7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

Nehmen Sie Geräusche wahr:

- 9. **Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur.** Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
- 10. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.
- 11. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzuatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.
- BEWEGEN SIE SICH LEICHT ZUR MUSIK

Übung 3.2b

Den Moment leben und erleben

3.2bBeschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
- 2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
- 3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**
- 4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
- 5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
- 6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

3.2c Teilnehmen

- Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:
- 1. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt (**Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).
- Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**
- Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**
- **Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor,** mit dem der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und **lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit,** bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.

3.2d Tanzen und Singen

1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. Joan Baez Plaisir d'Amour

2. Tanzen Sie zu Musik.

3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.

4. Singen Sie unter der Dusche.

5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.

6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.

7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.

8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.

9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.

10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.

11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

Übung 3.3a

Den Moment leben und erleben

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

- Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:
- 1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:
- **"Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."**
- 2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).
- 3. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen durch **nichtbewertende Gedanken und Aussagen**.
- 4. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie andere sich allein dadurch besser fühlen

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3b Konzentriert

1. Achtsamkeit beim Schreiben

1. **Achtsamkeit beim Schreiben**
2. Gewahrsein beim Tee- oder Kaffe
3. Achtsamkeit beim Geschirrspüler
4. Achtsamkeit bei der Handwäsche
5. Achtsamkeit beim Hausputz.
6. Achtsamkeit beim Baden in Zeitlu

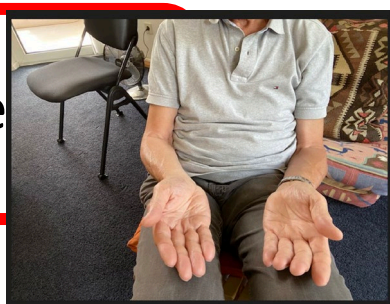
Übung 3.3c

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3c Wirkungsvoll

- 1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
- 2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
- 3. Bemerken Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und üben Sie stattdessen, wirkungsvoll zu handeln. Bemerken Sie den Unterschied.
- 5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektive tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'.**



Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Entwicklung ist durch Emotions- und Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

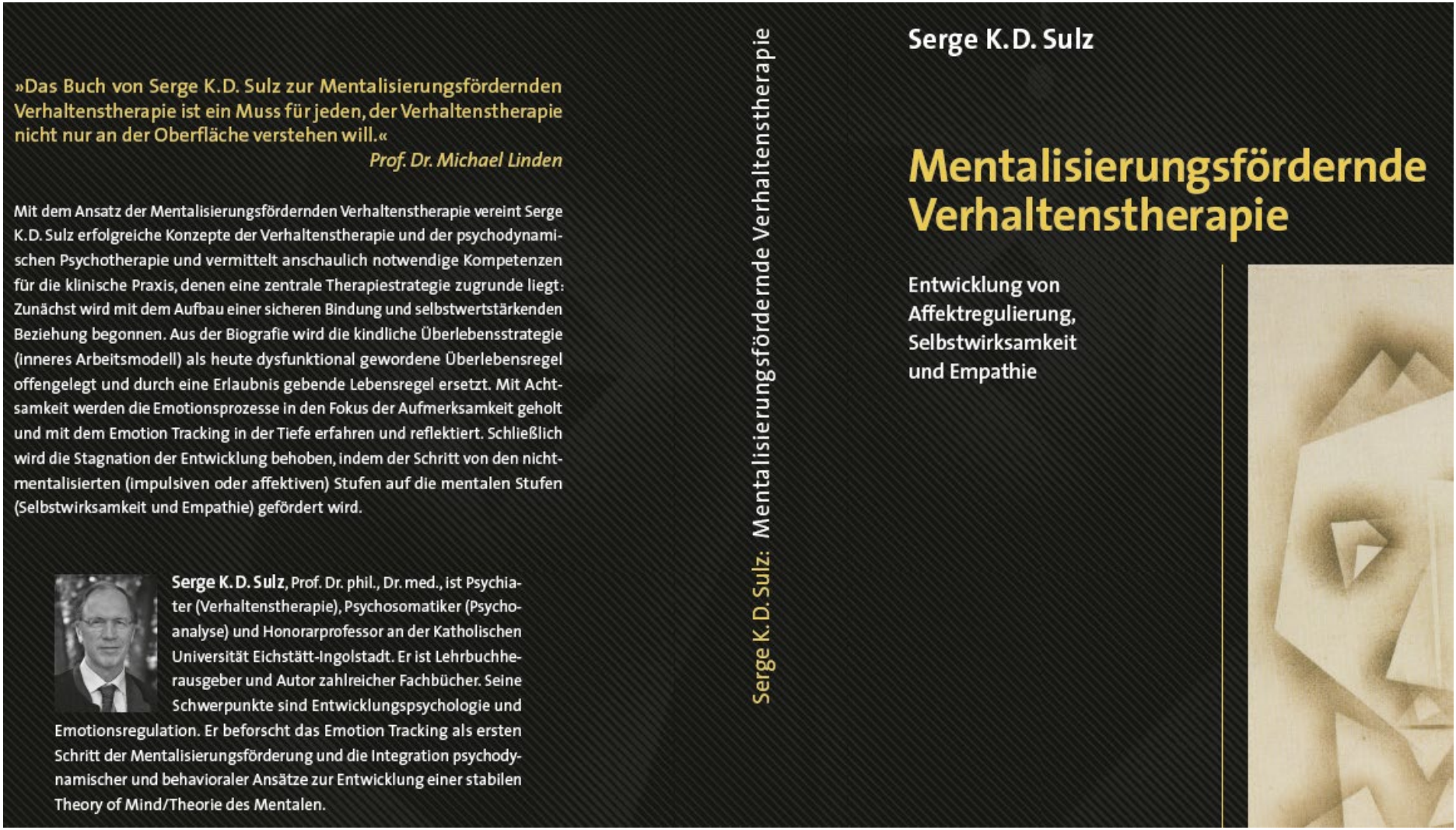
Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

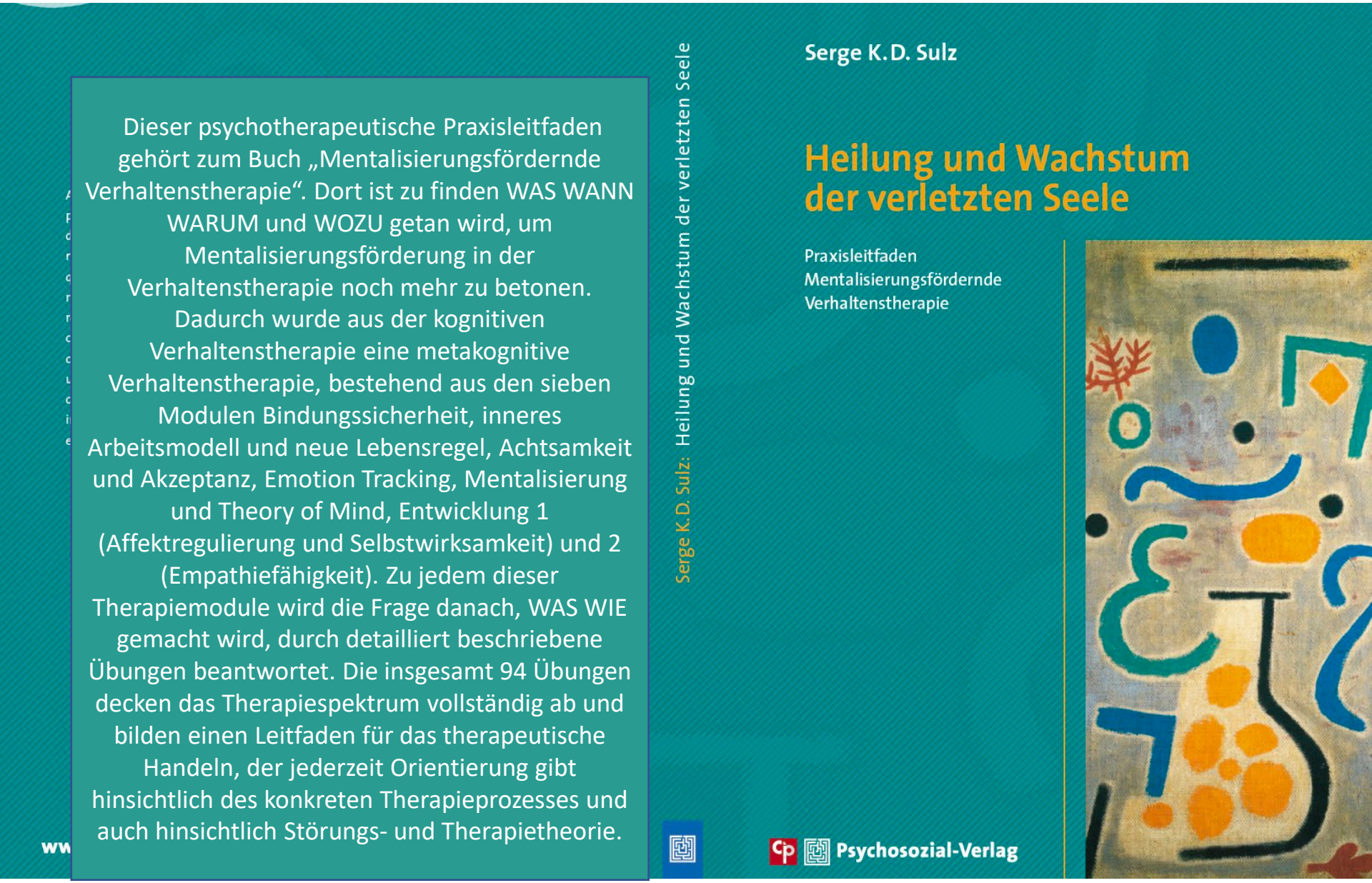
Und immer wieder ganz Beziehung sein

Serge Sulz
Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT



Serge Sulz Praxisleitfaden EMVT

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.



Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

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.

www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8379-3248-5

Psychosozial-Verlag

Serge K. D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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 EMVT, 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

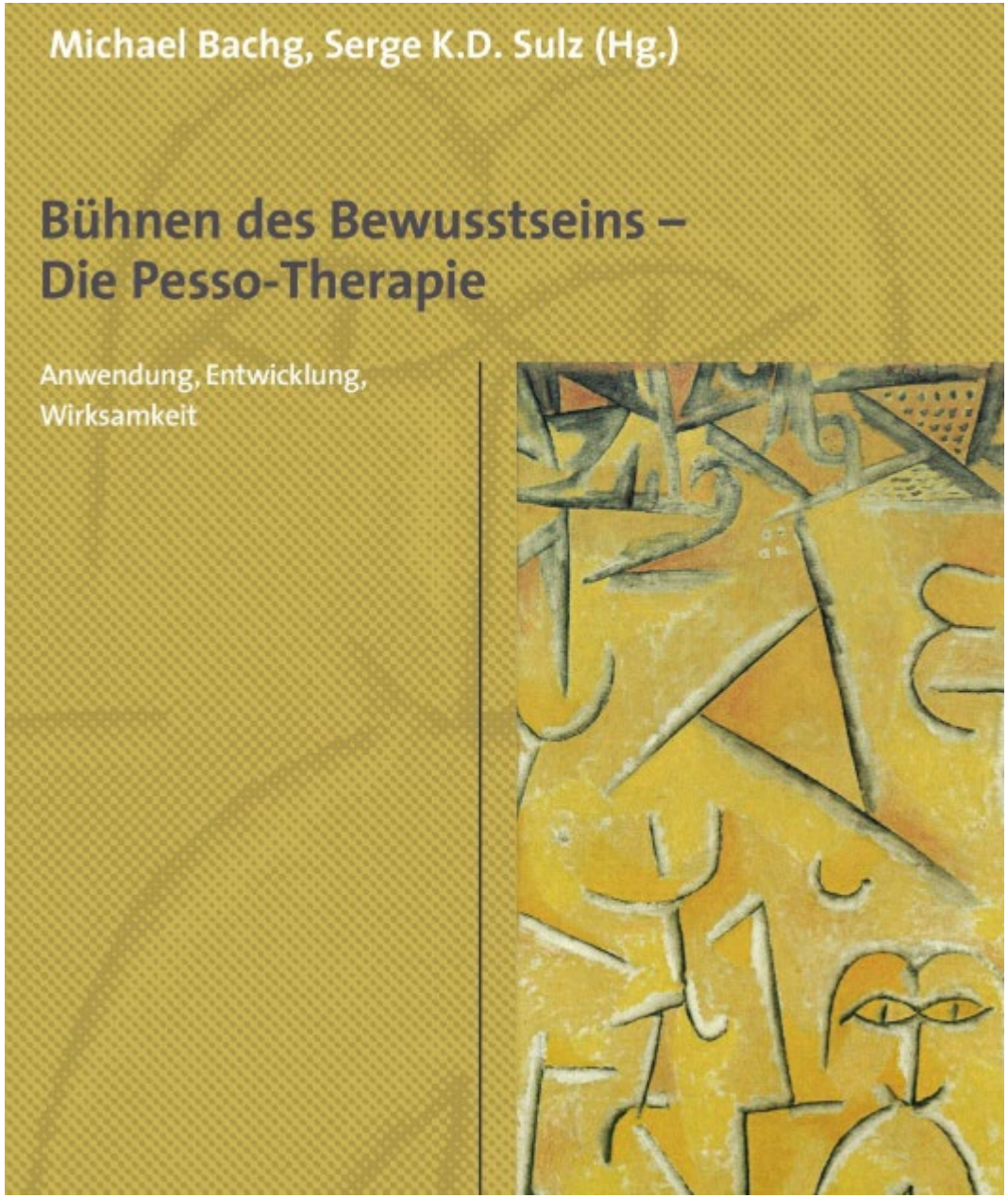
ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)
ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4
Buchreihe: CIP-Medien

Serge K.D. Sulz 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.



Vielen Dank!
Und …

Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
SBT
und der
Emotions- und Mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie EMVT

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Ruffinistr. 2

80637 München

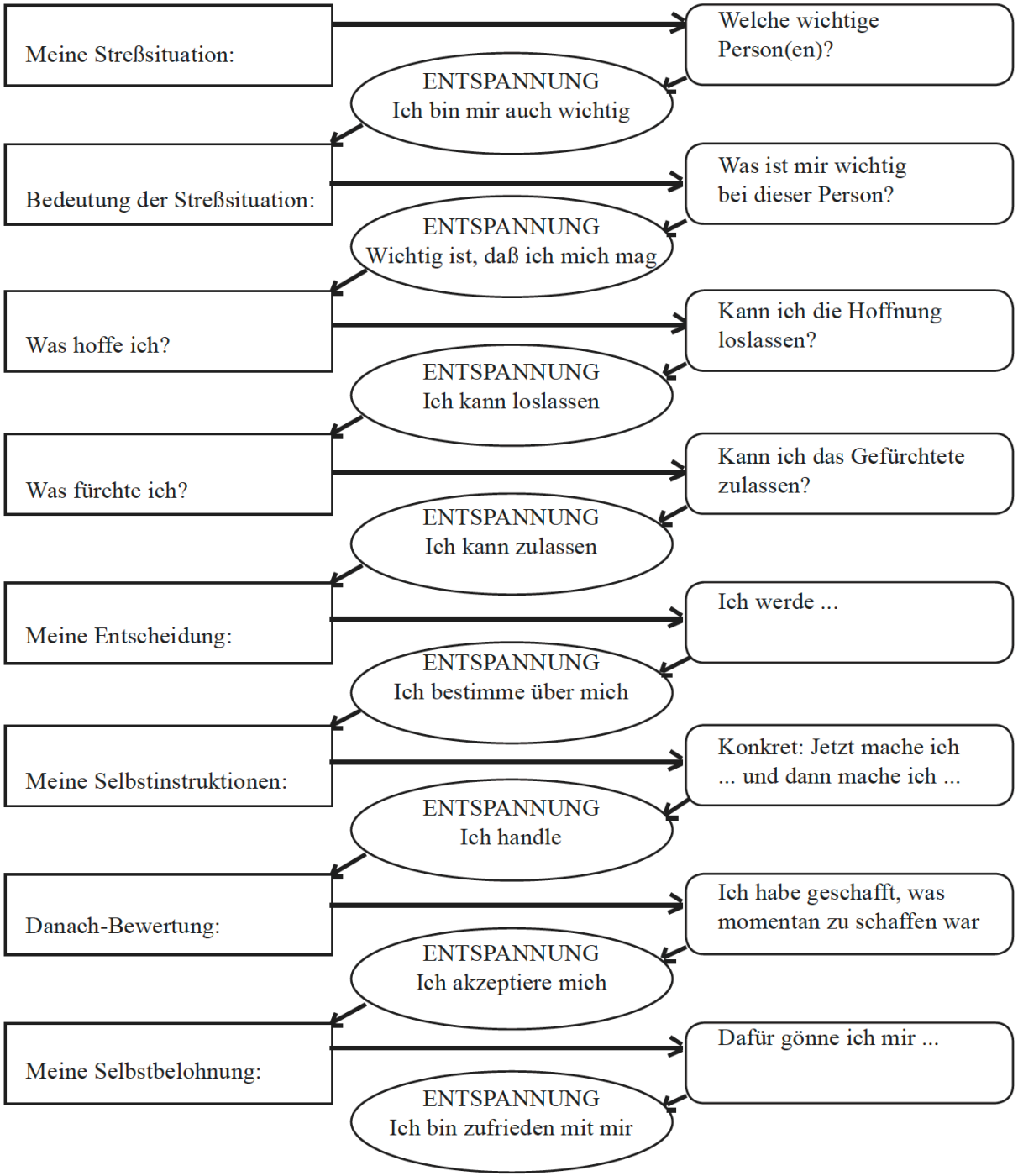
Tel. 015115726464

Prof.Sulz@eupehs.org

www.eupehs.org

Literatur siehe Sulz 20172-d und 2021a,b, 2022

ANHANG



Aus Sulz 2009, S. 198