

EMVT-Schulung

4. Modul EMOTION TRACKING*

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

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung



Serge Sulz
&
Ute Gräff-Rudolph



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

Anleitung zum Üben des Therapeutenverhaltens
- So lernen Sie sicher **EMVT**
(Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz



Interaktive **EMVT-Übungen**
mit und ohne live-Patient

EMVT -Schulungen
Powerpoint-Folien d. Kursinhalte

EMVT VORLESUNGEN
alle 7 Module (Youtube-Videos)

EMVT -Videos von
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens
– gut vorbereitet sein

EMVT -HANDBÜCHER

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

EMVT-Ausbildung
(Emotions- und
Mentalisie-
rungsfördernde
Verhaltens-
therapie)

**KOSTENLOSE
ÜBUNGS-
MATERIALIEN:**

Ausbildungs- und
Trainings-
Bereiche EMVT –
EUPEHS

EMVT-Schulungen

Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



EMVT-VORLESUNGEN
alle 7 Module (Youtube-Videos)



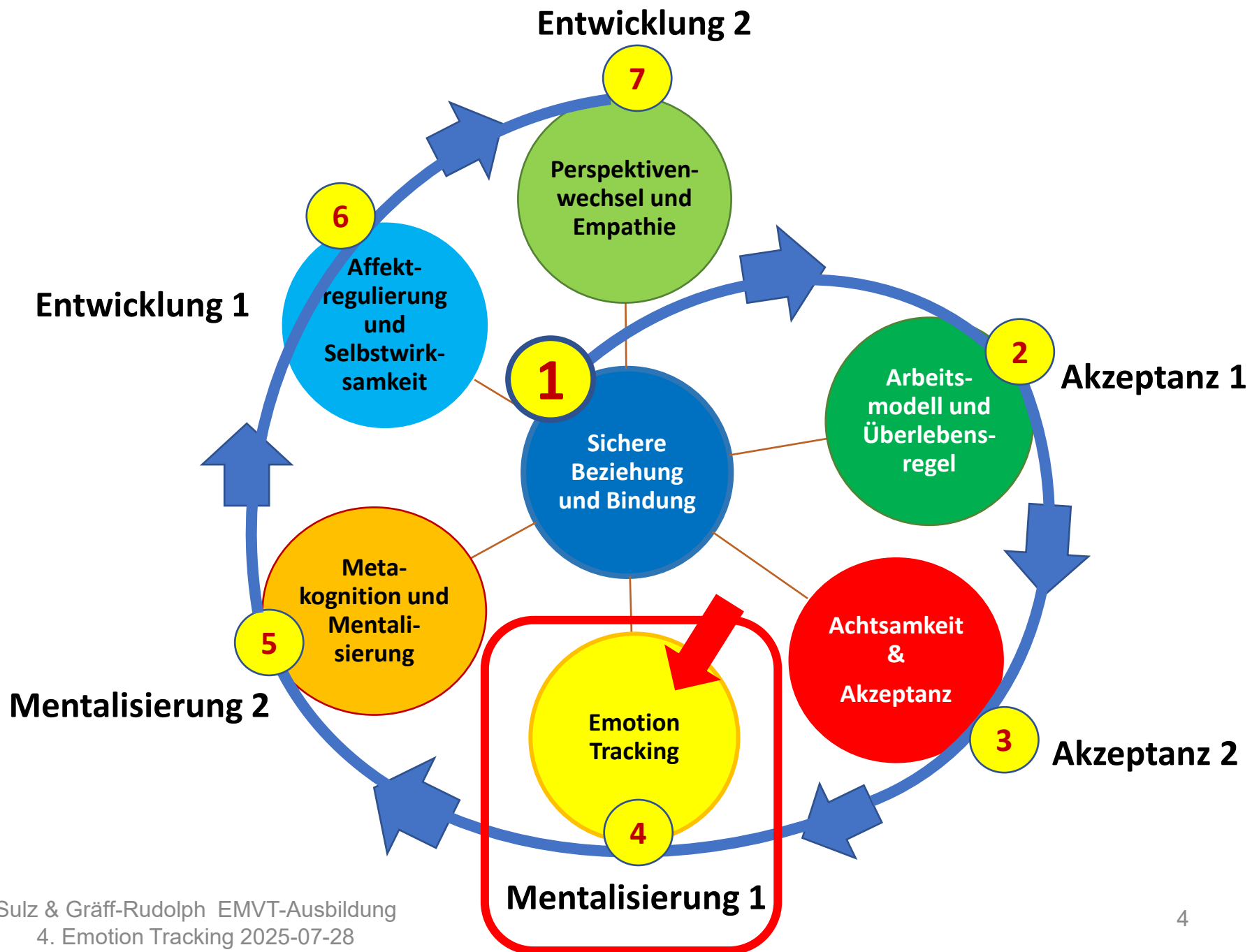
EMVT Videos von
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens
– gut vorbereitet sein



EMVT-HANDBÜCHER
Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung





4. Modul Emotion Tracking

1. Problem: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
- Ziel: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
- Therapie: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

→ IHRE VORBEREITUNG:

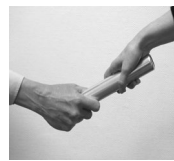
- a) Lektüre EMVT-Textbuch* und Übungsbuch** Kapitel Modul 4
 - b) Training Therapeutenverhalten 1-9 <https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-EMVT/uebungen-des-therapeutenverhaltens/>
 - c) Therapiesitzungs-Video (live) 4. Gespräch*** anschauen
- *Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

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

*** <https://youtu.be/sypidz9Hji0>

Liste der Übungen

Modul 4 Emotion Tracking



EMVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING

Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

- 4.1 Beispielgespräch Frau N ohne Body Tracking
- **4.2 Wut-Exposition**
 - Therapievideo
- **4.3 Gefühle im Gesicht erkennen**
- **4.3a Reading the Mind in the Eye Test RMET**
- **4.3b Artnatomy Programm Skizzen /Fotos**
- **4.3c Emotion Recognition Fotos**
- **4.4 Fotos Gefühle im Gesicht erkennen und Kontext benennen (Emotion Recognition)**
- 4.5 Im Zweiergespräch Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen
- Antidot als korrigierendes Prinzip
- Antidot als korrigierendes Prinzip 1 bis 4
- **4.6.1 Antidot formulieren mit vielen Beispielen**
- 4.6.2 LIVE Antidot formulieren
- **4.7 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE**
- **4.7.1 Therapievideo IDEALE ELTERN**
- **4.7.2 Eigene Ideale Eltern**
- **4.7.3 Fallbeispiel Herr C**
- **4.7.4 Fallbeispiel Herr C selbst üben des Therapeutenverhaltens**
- 4.8 Holes in Roles 2 SprecherInnen oder als Video
- 4.9 eigene Holes in Roles in der Gruppe
- 4.10 Beispielgespräch Frau N mit Body Tracking

Prinzip des Emotion Tracking



Momo

Wo Momo hergekommen ist, weiß kein Mensch, womöglich nicht einmal sie selbst. Eines Tages war sie mit ihrem wilden Haarschopf, dem geflickten Rock und immer offenen Ohren für ihre Freunde einfach da – wie so viele Dinge, von denen wir erst merken, wie lieb sie uns geworden sind, wenn sie aus unserem Leben verschwinden.

BITTE AUGEN SCHLIESSEN!

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

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

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

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

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

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

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING*

besteht das Trainerverhalten aus:

- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Kontext (Auslöser) identifizieren und benennen
- Antidot formulieren “Du hättest gebraucht ...”
- Ideale Eltern-Übung anleiten
- *stets bewusst, warum und wozu ich als TrainerIn etwas mache und es so und nicht anders mache*



**Soma-
tische
Marker**

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

Ziel des Emotion Tracking*

- Das Ziel ist,
- dass der Klient **bewusst wahrnimmt,**
- **wodurch seine Gefühle ausgelöst werden**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für ihn haben.

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

Emotion Tracking* ist ...

- **eine Form des Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
 - auf Emotionen fokussiert
 - Gefühle spürbar macht
 - Gefühlsauslöser identifiziert
 - Ihr Zustandekommen verstehen lässt
 - Bedürfnisfrustrationen bewusst macht
 - Glücklich machende Befriedigung erleben lässt
- nebenbei eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung

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

→ den Gefühlen auf der Spur

Emotion Tracking*

- Vorgehen: Der **Klient berichtet** über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
 - welche **Gesprächsinhalte**
 - welche **Gefühle** auslösen,
 - welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
 - und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

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

Problemaktualisierung jetzt

- Grawe (1998) hob mit dem Begriff der Problemaktualisierung hervor, dass nur wenig Wirksamkeit erzielt werden kann, wenn das **Gefühl**, das das aktuelle Problem affektiv ausmacht, nicht **innerhalb des Gesprächs bewusst wahrnehmbar** (aktualisiert) ist, dass ein rein kognitives Abhandeln nur zu wenig Veränderungen führt, da die Gefühle *top-down* nicht erreicht werden können.

- **Sprechen über Gefühle, die jetzt nicht da sind, bringt nichts.**



Spiegeln des Gefühls 1

Der Patient erzählt etwas, das ihn traurig / ärgerlich macht.

Die Therapeutin

A) merkt sich, was er erzählte

B) versucht das Gefühl im Gesicht des Patienten zu identifizieren

C) Sie spricht das wahrgenommene/vermutete Gefühl aus:

• **Ich sehe, dass Sie traurig werden,**

D) Sie fügt hinzu, bei/nach welcher Erinnerung des Patienten das Gefühl auftrat, z.B.:

• **wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater die Familie verlassen hat.**

Spiegeln des Gefühls 2



Wenn sie das Gefühl im Gesicht des Patienten nicht sehen kann,

- fragt die Therapeutin den Patienten: **Was fühlen Sie gerade?**
- Dieser nennt dann selbst sein Gefühl.
- Der Patient antwortet evtl. **Ich bin traurig. Oder: Ich ärgere mich.**
- Wenn der Patient das Gefühl nennt/bestätigt, kann es ausgesprochen (gespiegelt) werden.

Die Therapeutin antwortet also z.B.:

A) **Sie sind traurig.**

B) Und Sie wurden traurig, **nachdem Sie erinnert haben, dass Ihr Vater die Familie verließ.**

C) Erzählen Sie weiter!

Syntax und Semantik des Feedbacks

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

Dieser Satz ist
Mentalisieren!
(Anwenden der TOM)

Dysfunktionales externalisieren

Dialog des Emotion Tracking* 4: Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen**
- Man hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

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

Vorgehen 4a Stimme einführen (Pesso)

- Ich werde den Klienten darauf vorbereiten, **dass ich zu selbstkritische Äußerungen**, oder solche die sich selbst abwertend oder beschuldigend oder entmutigend sind, **nicht durchgehen lasse**, sondern sie aufgreife und **als von außen übernommene Stimmen früherer Bezugspersonen ausspreche**:
- *„Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie von links hinten zu Ihnen spricht:*
- *Du wirst es nie schaffen, gut genug zu sein. Was macht das mit Ihnen?“*

Externalisierung dysfunktionaler Gedanken

BEISPIEL

- Der Klient spricht weiter: „**Ich mache alles kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Der Trainer schlägt vor, das eine äußere **Stimme** sagen zu lassen:
- „**Du machst alles kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Trainer oder Rollenspieler sagt diesen Satz.
- Von einem anderen Menschen kommend wirkt der Satz stärker emotional.
- Die Reaktion kann sein: „**Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

Ich mache alles kaputt!

- Klient Gedanke

Du machst alles kaputt!

- Stimme von außen

Hör sofort auf, er/sie macht es gut

- Schützende Person

Ja ich kann viel gut

- Klient Neues Denken

Ich fühle mich geschützt und sicher

- Klient Neues Gefühl

Dysfunktionale Gedanken reattributioniert!

Funktionales wertschätzen Bestärkung funktionaler Gedanken

Vorgehen 5a Bestärkung funktionaler Gedanken

- Und ich als Trainer kündige an, dass ich umgekehrt
- **wichtige und wertvolle Gedanken aufgreifen werde,**
damit sie bewahrt werden können:
- *„Das war jetzt ein sehr wichtiger und guter Gedanke:*
- *dass Sie ja heute nicht mehr so abhängig sind von ihr und sich in vielem helfen können.“*

Dialog des Emotion Tracking 5: Wertschätzung funktionaler Gedanken - BEISPIEL

- Im Klienten rührt sich Protest gegen die Stimme:
- „Ich habe mir **solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“
- Der Trainer validiert sofort jede funktionale Äußerung:
- „Ich **wertschätze**, dass Sie erkennen, dass Sie sich **solche Sätze viel zu lange gefallen ließen.**“

Verstärkung funktionaler Gedanken

Ich kann mich wehren!

• Klient Gedanke

***Sehr gut, dass Du das siehst
/ dass Sie das sehen!***

• Wertschätzende Person
oder TherapeutIn

***Diese Rückmeldung gibt mir
Kraft***

• Patient Neues Gefühl: fühlt
sich bestätigt und gestärkt

Funktionale Gedanken wertschätzen!

Antidot durch Innere Bilder



- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat, dass **bei mir als TherapeutIn ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.

Hinweis für die TherapeutIn

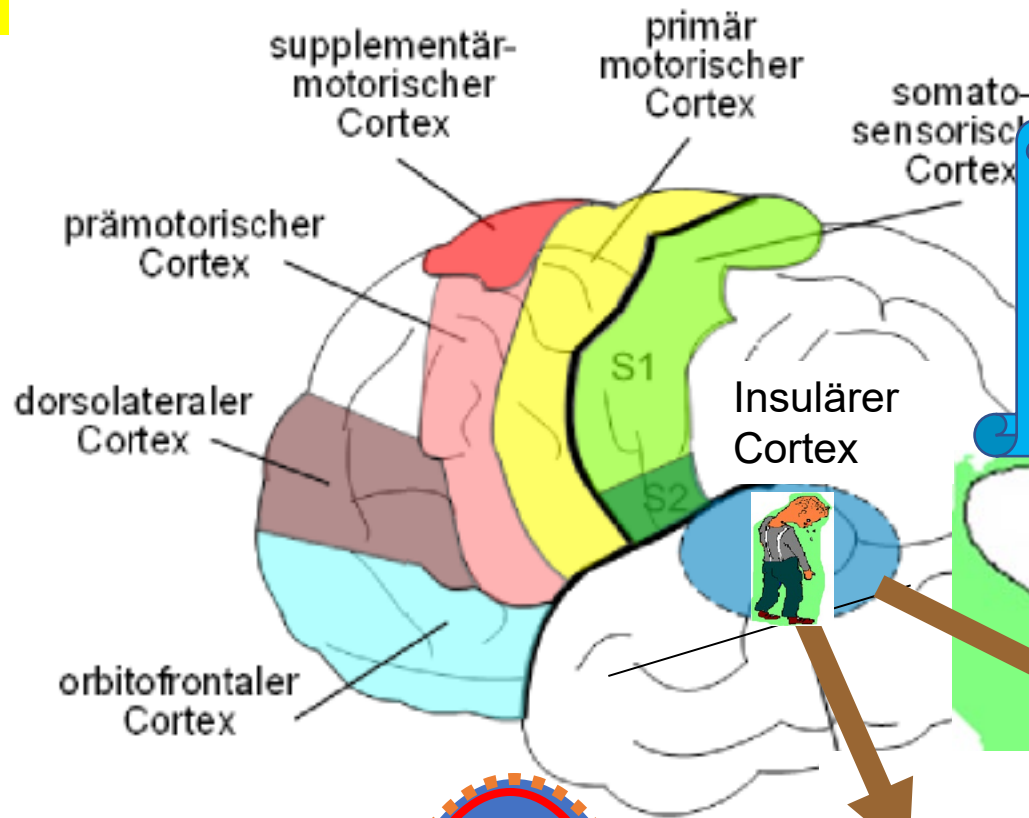




- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat, dass **bei mir als TherapeutIn ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.

Hinweis für die TherapeutIn





**Erinnerte Kindheits-Bilder:
Der Körper drückt es
aus**

Ich will Dich
nie wieder
sehen

TherapeutIn

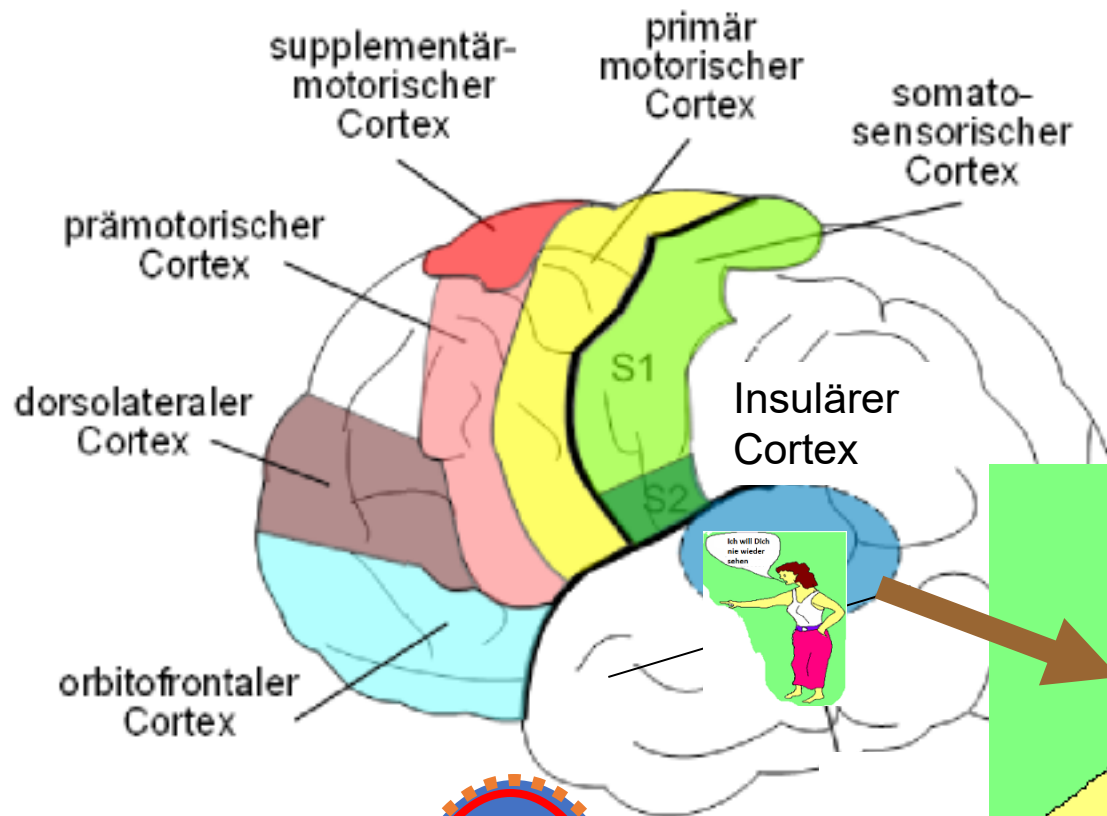
**EMOTION
TRACKING**

Ich sehe es

**Soma-
tische
Marker**



Patient als Kind und seine Mutter



Therapeut

**EMOTION
TRACKING**

**Ich sehe
noch was**

**Soma-
tische
Marker**

Vorgehen 5d heilendes Antidot

- Nun kann ich **empathisch spiegeln, was der Klient stattdessen gebraucht hätte,**
- welches Gegengift (Antidot im Sinne von Pessoa, 2008) benötigt worden wäre, um das Leiden zu beenden oder erst gar nicht auftreten zu lassen.

**Ist Ihr Mitgefühl so groß,
dass Sie sicher sagen können, was der Klient gebraucht hätte?**

Vorgehen 5d heilendes Antidot

- **Anfänger:** Zuerst werden wir uns unseres Mitgefühls nicht sicher sein und deshalb **den Klienten fragen, was er gebraucht hätte.**
- **Fortgeschrittene:** Wenn ich mit meiner Empathie schon Fortschritte gemacht habe, **frage ich nicht mehr, sondern spreche das Antidot aus, z.B.:**

• *„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“*

- ***Wenn mir das gelingt, fördere ich die Beziehung zum Klienten sehr.***

Vorgehen 6b strahlendes Gesicht: Click of Closure

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker** (**Gesicht strahlt!**) und kurz darauf die Worte „***Jaaa, das stimmt!***“ *bestätigen*, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren und ich es spiegeln konnte.

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

- Klient Erinnerung

***Sie hätten jemand
gebraucht, der Ihnen sagt,
wie gut Sie sind***

- Trainer Antidot-Hypothese

***Oh ja, genau das hat mir so
sehr gefehlt***

- Klient Click of Closure,
wenn zentrale Befriedigung
exakt benannt wurde

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!

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

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-Ausbildung 4. Emotion Tracking 2025-

07.28

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre 2. Beispiel

Vater sagt NEIN, wenn ich ihn dringend bitte!

- Die Patientin erzählt was sie erinnert

Sie hätten gebraucht, dass er JA sagt: Ich komme!

- Therapeut fühlt mit, was sie gebraucht hätte

(strahlt) Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- Klient Click of Closure, Freude, wenn Befriedigung exakt benannt wurde

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!

*Bachg M.: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor:
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.

In Sulz, Schrenker, Schrick: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-Ausbildung 4. Emotion Tracking 2025-

07.28

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte

1. Klient: berichtet über emotional belastende Beziehung
2. TrainerIn: hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
3. TrainerIn: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
4. TrainerIn: wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
5. Klient: stimmt zu oder korrigiert
6. Klient: erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
7. TrainerIn: Spürt empathisch, was der Klient gebraucht hätte
8. TrainerIn: Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht
9. Klient: bestätigt oder korrigiert
10. Klient: kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
11. TrainerIn: fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
12. TrainerIn: fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
13. TrainerIn: wiederholt diesen Satz und sieht, welche Gefühl entsteht
14. TrainerIn: fragt, wo bei wem wie heute das zu bekommen ist
15. TrainerIn: fragt, was der Klient tun müsste, um es zu bekommen

Übung 4.1

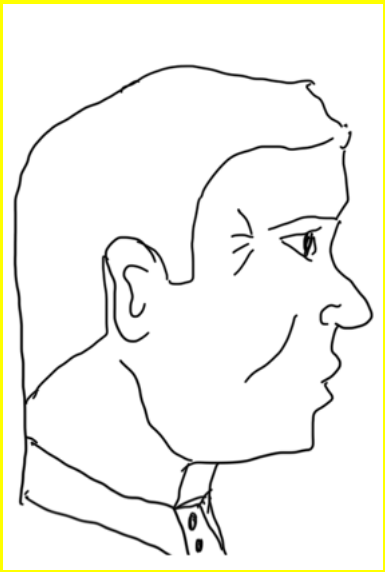
Beispielgespräch Frau N (ohne Body Tracking)

**Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking
Gespräch beizuwohnen**

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- Übung: Sprechen Sie die Worte des Therapeuten nach.





Fallbeispiel Frau N



Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts.

Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden.

Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab.

Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam.

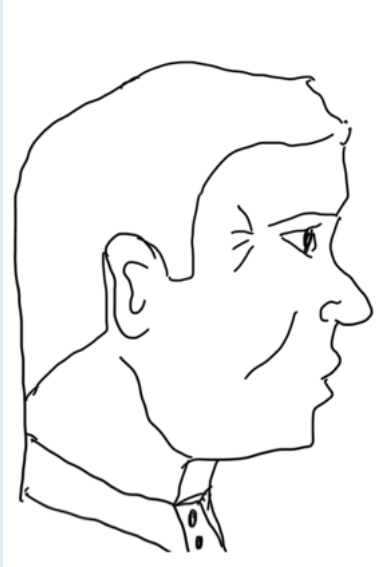
Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

Frau N 1

Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.



Therapeut 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr
großes belastendes Thema ist.
Beginnen Sie zu erzählen.

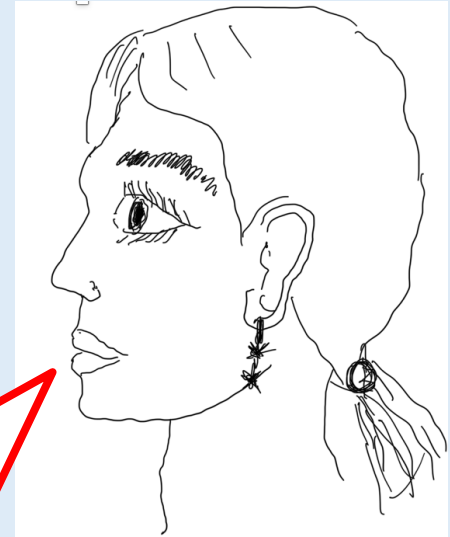
Frau N 3

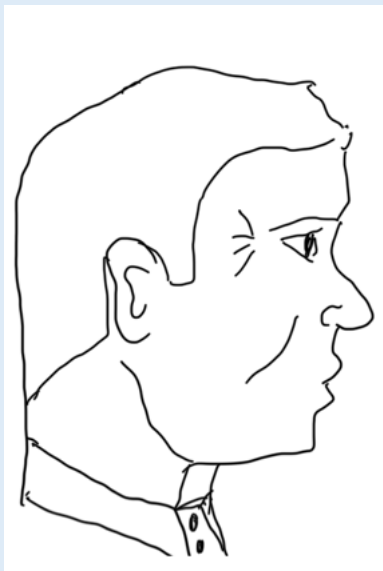
Er macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.



Frau N 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.





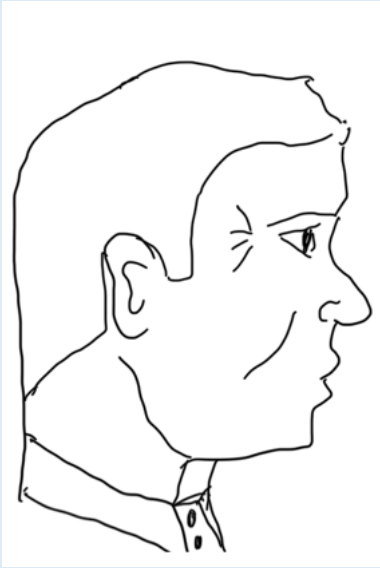
Therapeut 5

(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

Frau N 6



(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!



Therapeut 7

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):

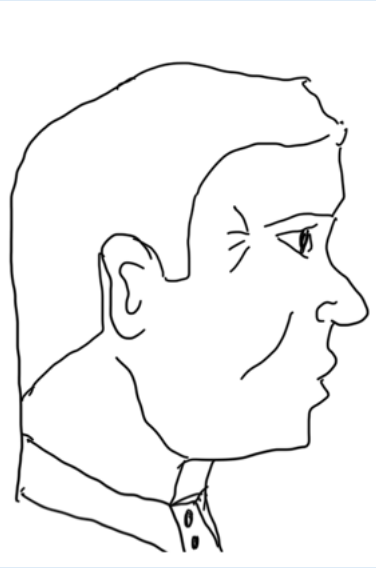
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

Frau N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!

Therapeut 9

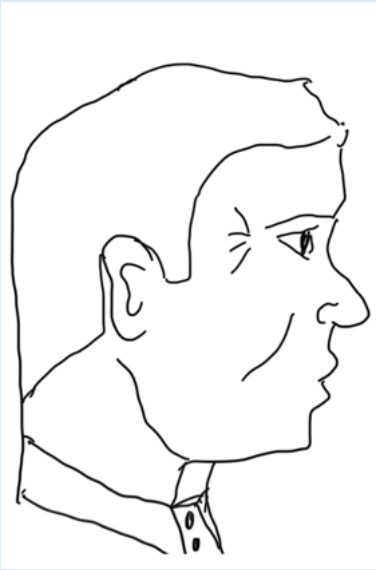


(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Frau N 10

Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.

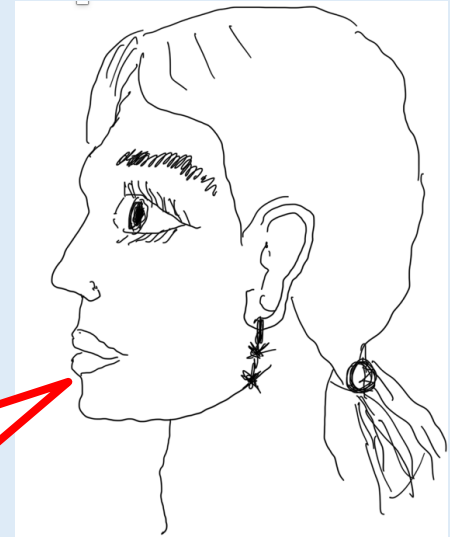




Therapeut 11

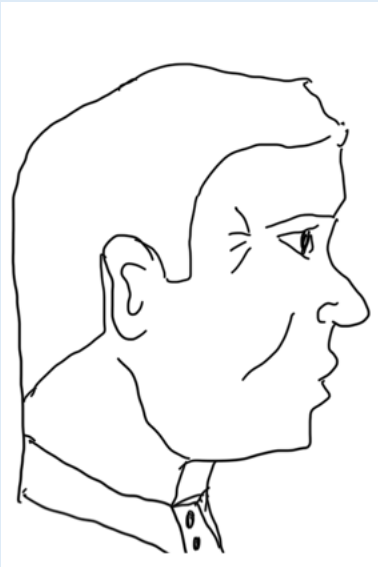
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

Frau N 12



*(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen
wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)*
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

Therapeut 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

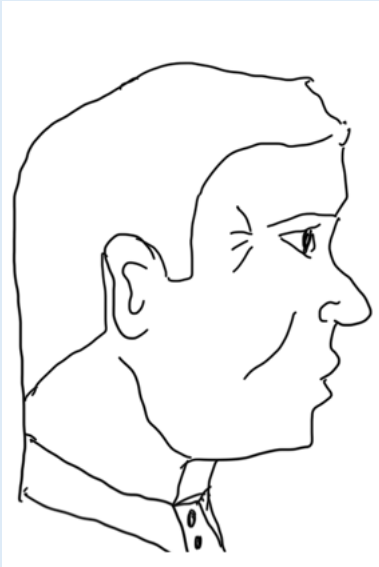
Sind Sie soweit?

Frau N 14

Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weghaben möchte.

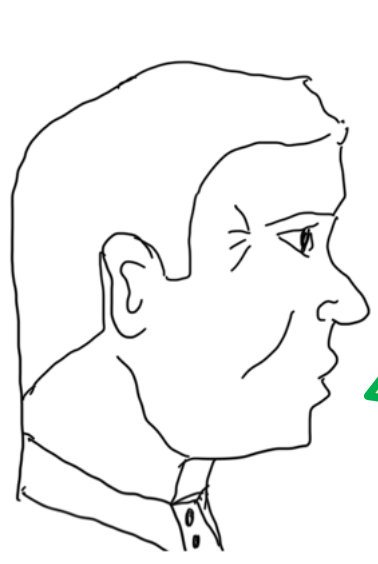


Therapeut 15



(seitlich neben der Patientin stehend): Sie können das jetzt machen.
Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

Therapeut 17



Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

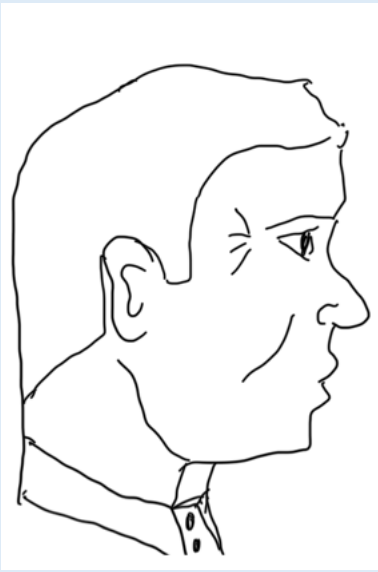
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlusstrich zu setzen.

Frau N 18



(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



Therapeut 19

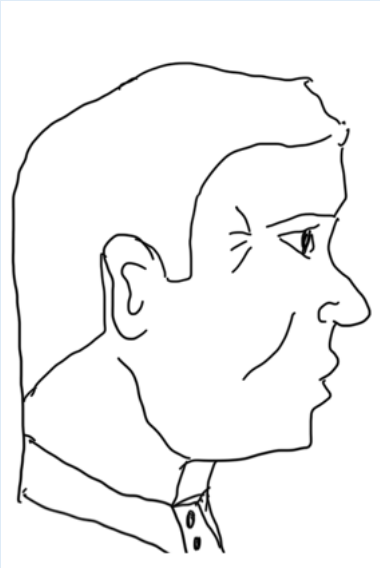
(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

Frau N 20

(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.

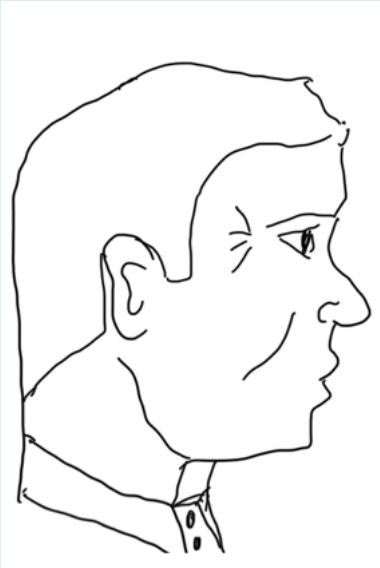


Therapeut 21



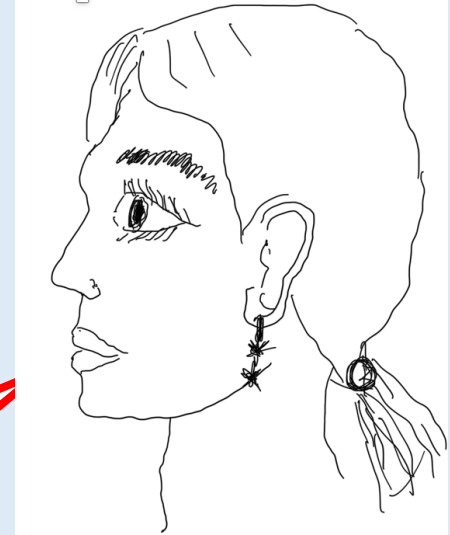
(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Patienten fehlte): Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.

Therapeut 22



Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

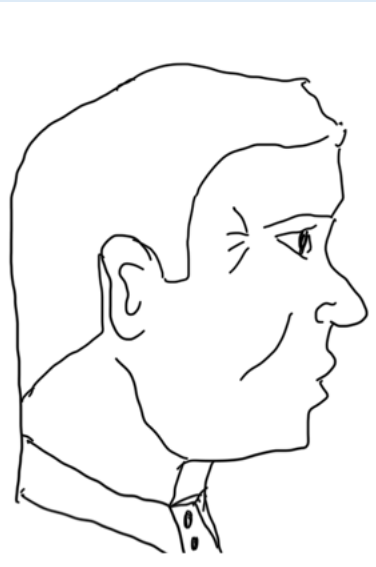
Frau N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

Therapeut 25



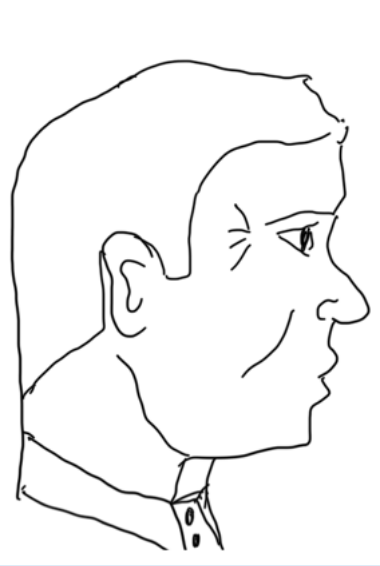
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

Frau N 26



(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

Therapeut 27



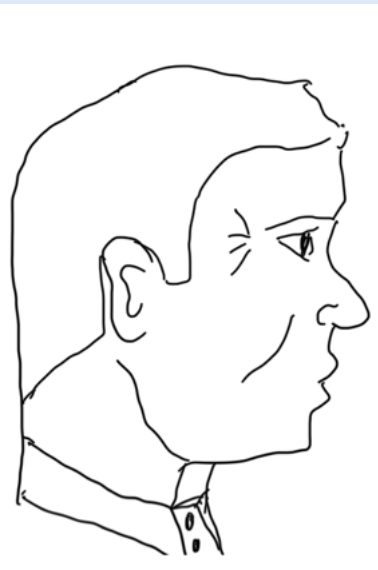
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Frau N 28



Ich möchte, dass er dicht
hinter mir steht, seine
Hände auf meinen
Schultern.

Therapeut 33

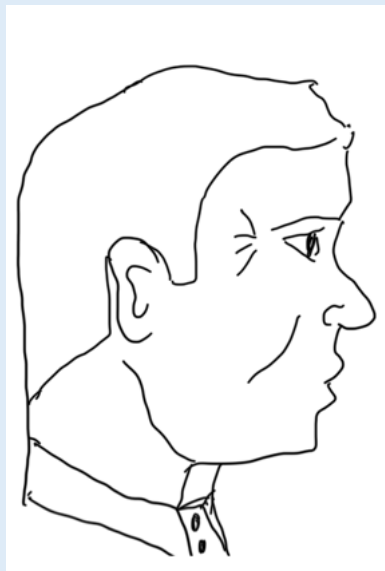


Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

Frau N 34



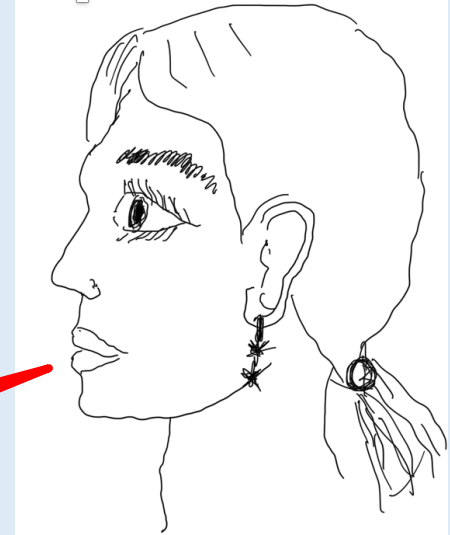
Ja das tut gut.



Therapeut 29

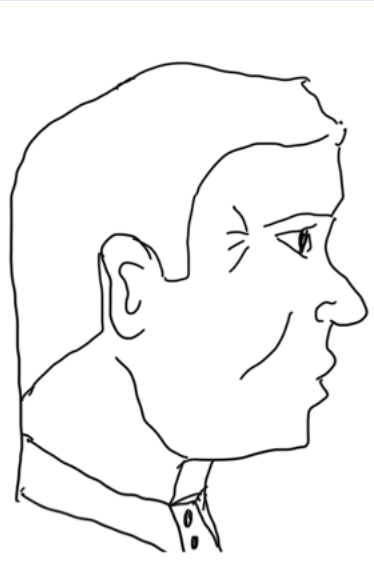
Wie fühlt sich das an?

Frau N 30



Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

Therapeut 31



Was könnte er sagen?

Frau N 32



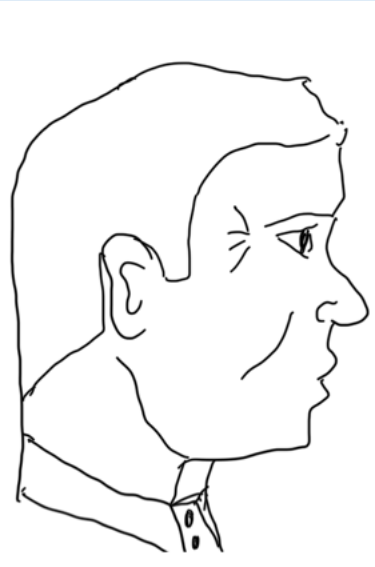
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Therapeut 35



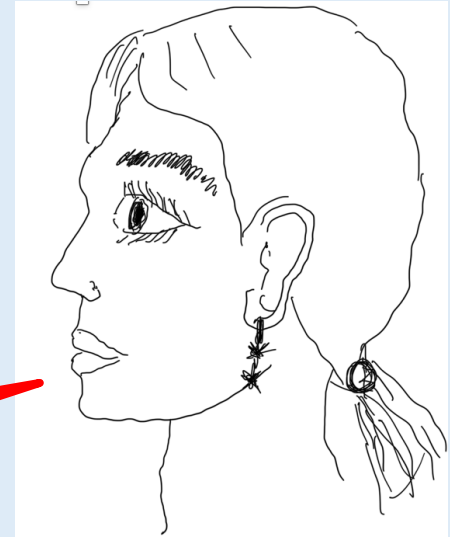
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Therapeut 36



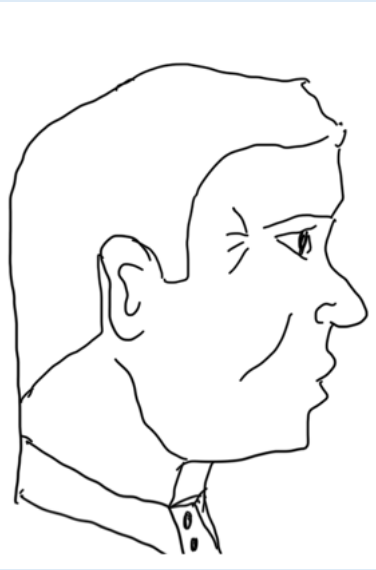
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Frau N 37



(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

Therapeut 38



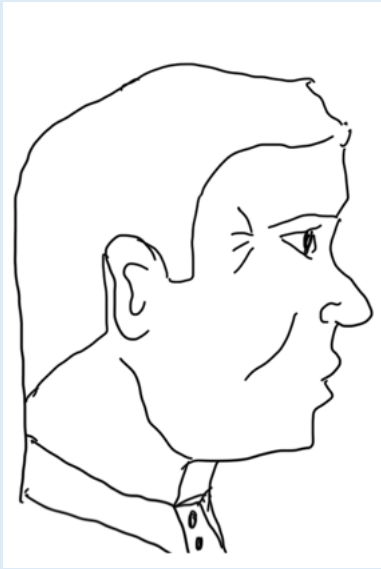
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Frau N 39



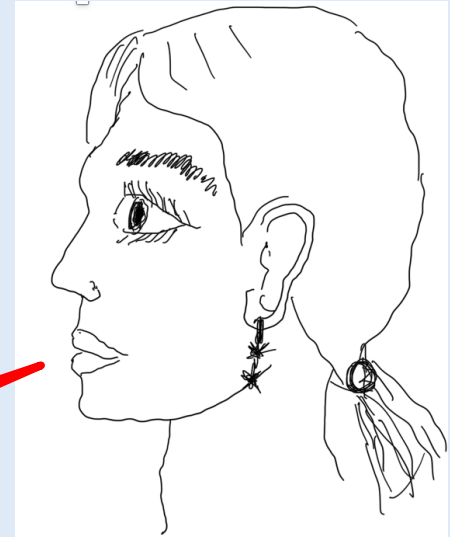
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

Therapeut 40



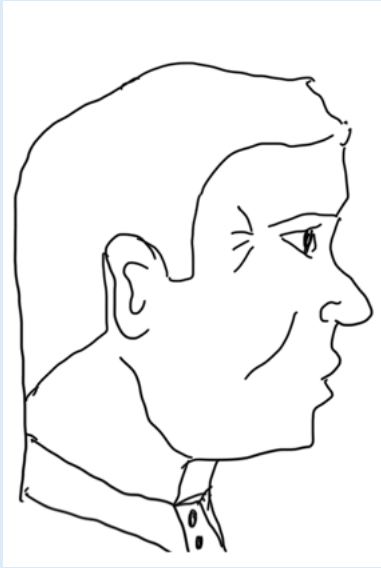
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Frau N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

Therapeut 42



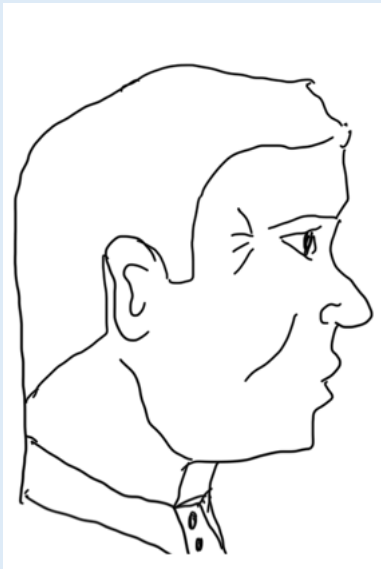
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Frau N 43



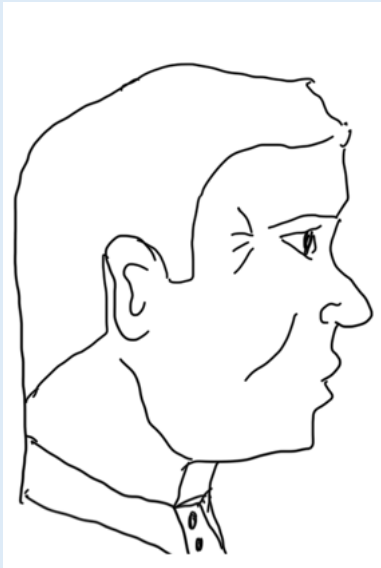
(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

Therapeut 44



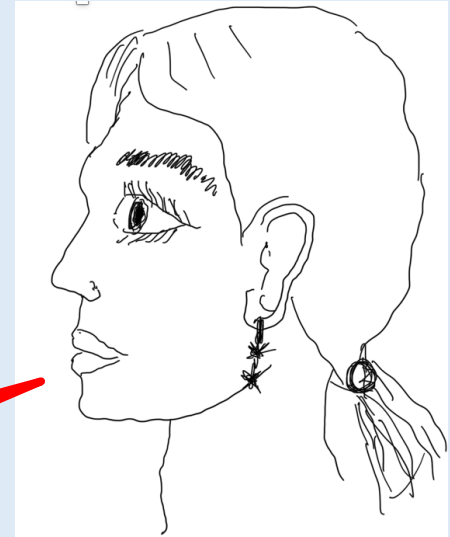
(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.

Therapeut 45



Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Gibt es noch andere Sätze, die Sie gern von ihm hören würden?

Frau N 46



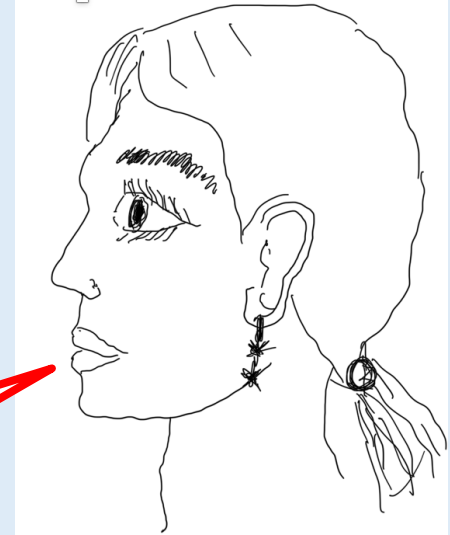
Ja, dass ich meiner selbst
willen geliebt werde, so wie
ich bin, ohne mich um die
Eltern kümmern zu müssen.



Therapeut 47

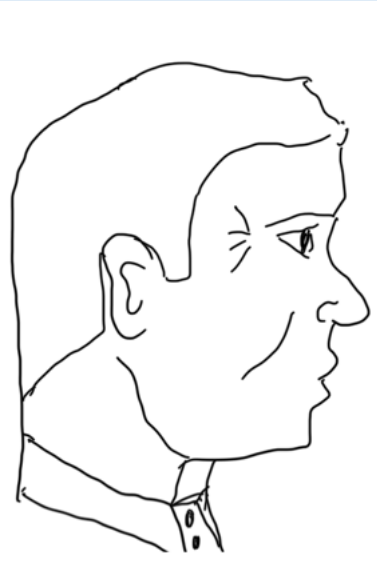
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

Frau N 48



Danke, das ist eine Erlösung.

Therapeut 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen und sich immer wieder an ihn erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

6. WICHTIG:

Emotion Tracking geht konzeptionell davon aus:

- Dass Verhalten einem **Grundbedürfnis** entspringt
- Dass Verhalten immer **Interaktion** in Beziehung ist
- Dass Entwicklung immer aus und mit **Beziehung** erfolgt
- Dass jede **Emotion eine Antwort erwartet**
- Dass Emotion erst durch ein Gegenüber **Bedeutung** bekommt
- Dass automatische Gedanken zu einer **Stimme werden, die von außen kommt**
- Dass sie dadurch zur Interaktion in einer Beziehung werden,
- Dass diese wiederum eine **Antwort** hervorruft, die von innen heraus kommt
- (statt rational funktional zu sein)
- Dass zentral jedoch die **Metakognition (Mentalisierung)** des Piloten ist: Gedanken über Gedanken (und Gefühle und Bedürfnisse)
- Dass dessen Entwicklung zu wirksamer Emotionsregulation und zu Empathie führt

Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

Was wütend macht ...

Das unglück der kindheit und die wut des kindes

Vorläufer in der Kindheit finden

- Ein Klient bekommt heute als Erwachsener oft zu hören, dass er ein Versager sei.
- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Trainer: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?“
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- Trainer: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

Kindheit wieder erleben

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

Erinnerungsbild kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, er
quält mich sadistisch**

Das schmerzt so sehr

**Er hört nicht auf, mich zu
quälen**

Und ich werde wütend

- Klient Erinnerungsbild
- Klient 1. Gefühl
- Klient erlebt den Vater im Bild
- Klient 2. Gefühl

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

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

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-Ausbildung 4. Emotion Tracking 2025-

07.28

Antidot - das künstliche
Glück und
Eltern, die gebraucht
worden wären und

Der dritte Akt des Dramas

- Im letzten Schritt bzw. dritten Akt des Dramas wird eine neue Bühne eröffnet,
- auf der eine hypothetische und synthetische Kindheit inszeniert wird
- mit idealen familiären (und gesellschaftlichen) Bedingungen, mit idealen Eltern,
- so dass der Klient selbst (nicht durch die Regie des Trainers) aus seinem Gefühl heraus entwickeln kann,
- Das was er wirklich gebraucht hätte und wie sich das angefühlt hätte, das auch zu bekommen.

Antidot und Ideale

- In einer unbewältigbaren Situation brauche ich Hilfe,
- Jemand der das Unglück beendet, indem er schützt oder unterstützt
- Dadurch wird das Leid beendet.
- Noch besser wäre es gewesen, wenn ich ideale Lebensbedingungen gehabt hätte,
- Am besten Eltern, wie ich sie gebraucht hätte.
- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot und Ideale

- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot 1: Jemand, der mein Leid sieht und mit mir fühlt und dann meine Not beendet (schützt, unterstützt)

- Das haben wir soeben gemacht.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

- Das machen wir jetzt.

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

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

Ideale Eltern

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

Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen

*Ich wäre zuverlässig bei Dir
geblieben*

*Ich hätte Dich nie
geschlagen*

*Ich wäre liebevoll und
geduldig gewesen*

Das ist wunderschön

*Ich fühle mich geborgen
und sicher*

- Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte
- Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte
- Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte
- Idealer Vater sagt, was er getan hätte
- Klient fühlt großes Glück
- Klient zentrales Bedürfnis wird befriedigt

Glück durch phantasierte ideale Eltern

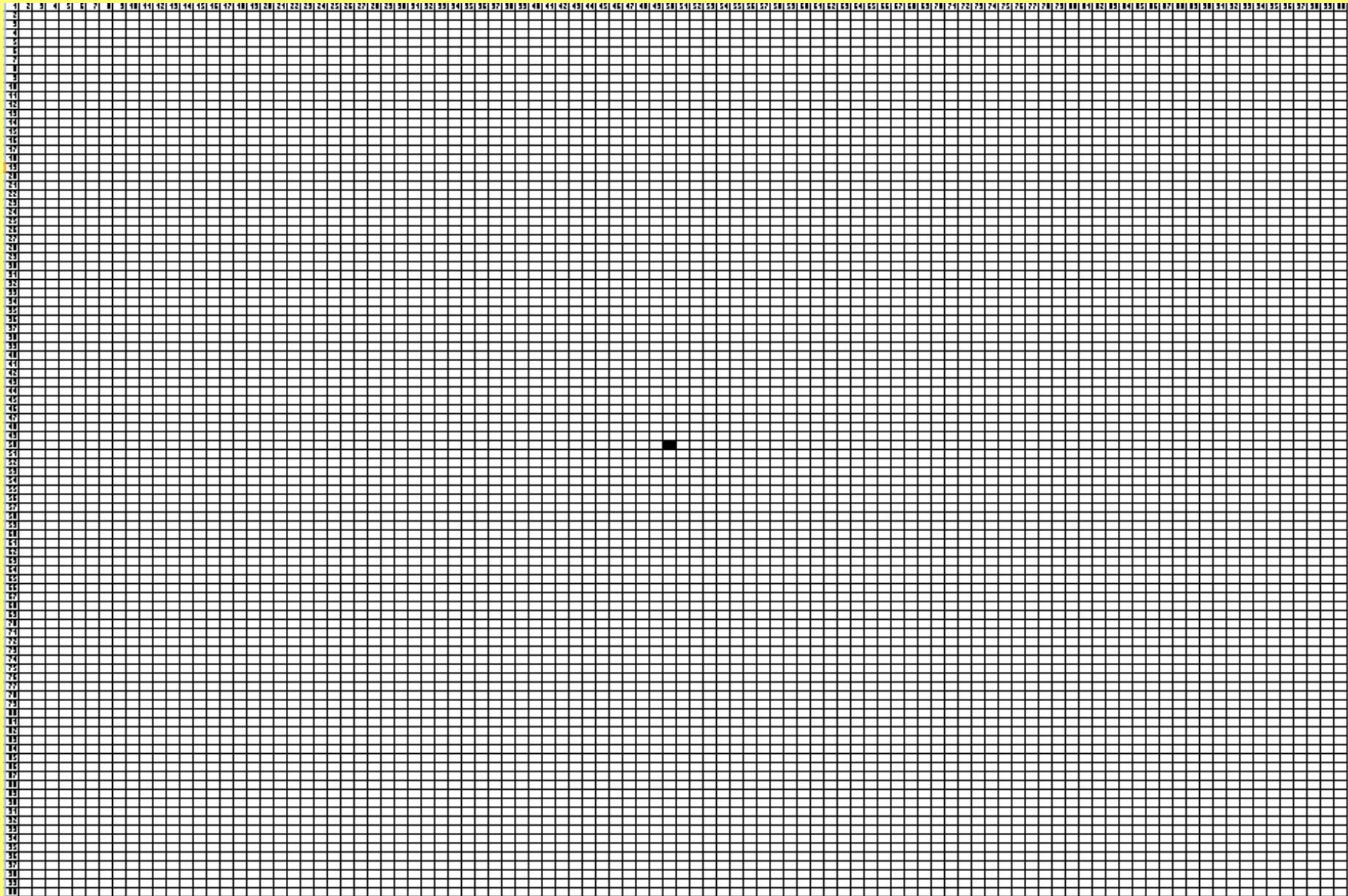
Künstliches Glück

- Diese Erfahrung ist so beglückend,
- dass diese Arbeit nicht nur Klärung ist,
- sondern bereits eine eindeutig ressourcenorientierte Methode,
- die ein neues Gedächtnis samt intensiven somatischen Markern schafft,
- das als dauerhafte Ressource verfügbar bleibt
- und künftiges Verhalten (konkurrierend zum biographischen Gedächtnis) mit beeinflusst.

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

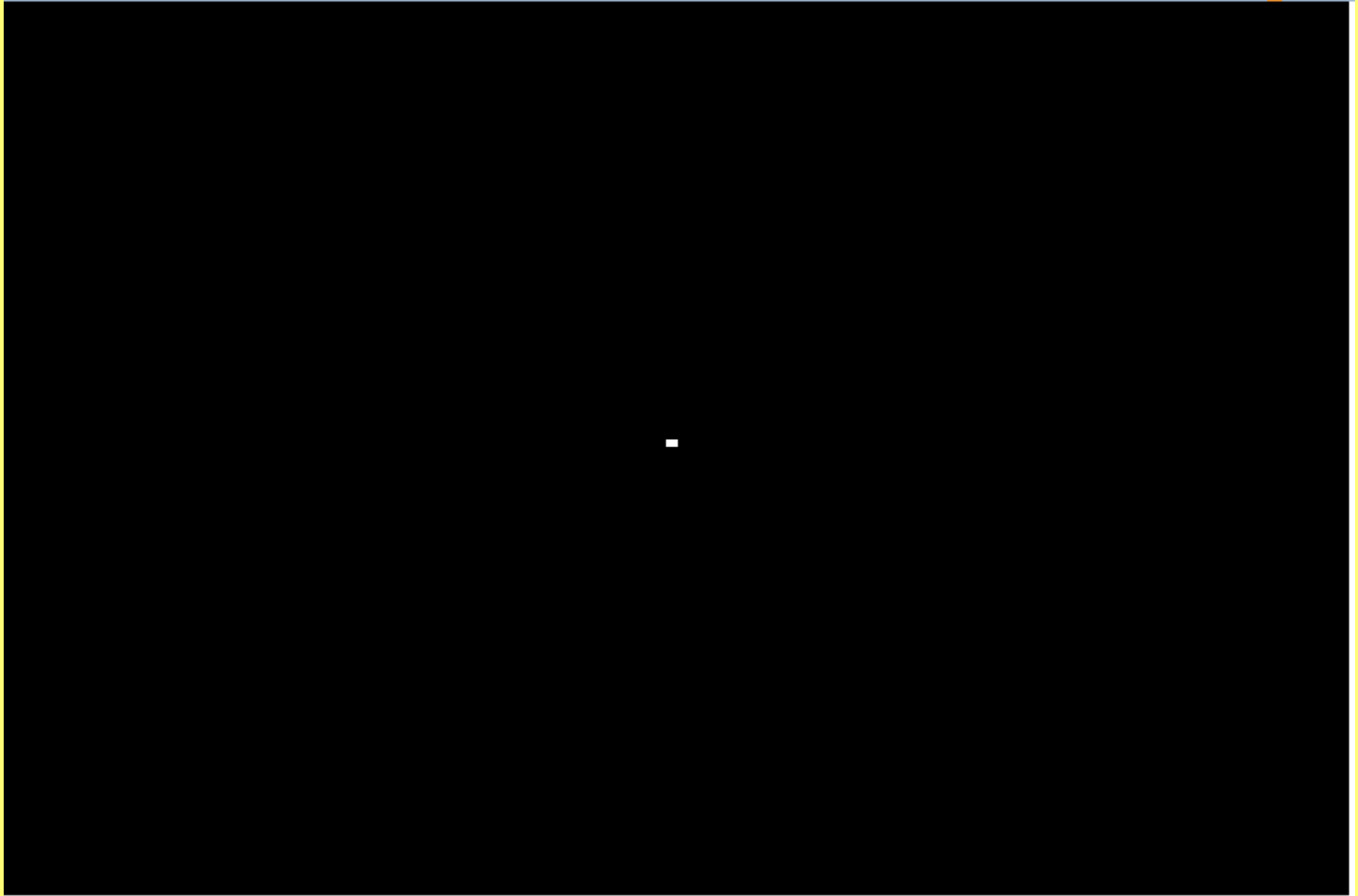
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen

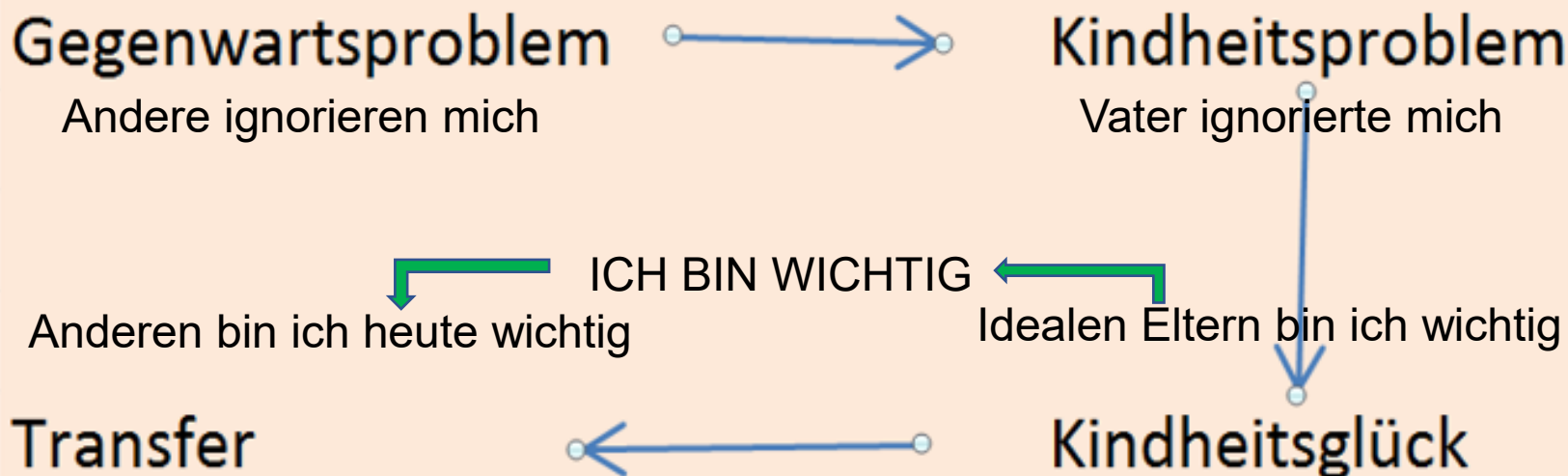


Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

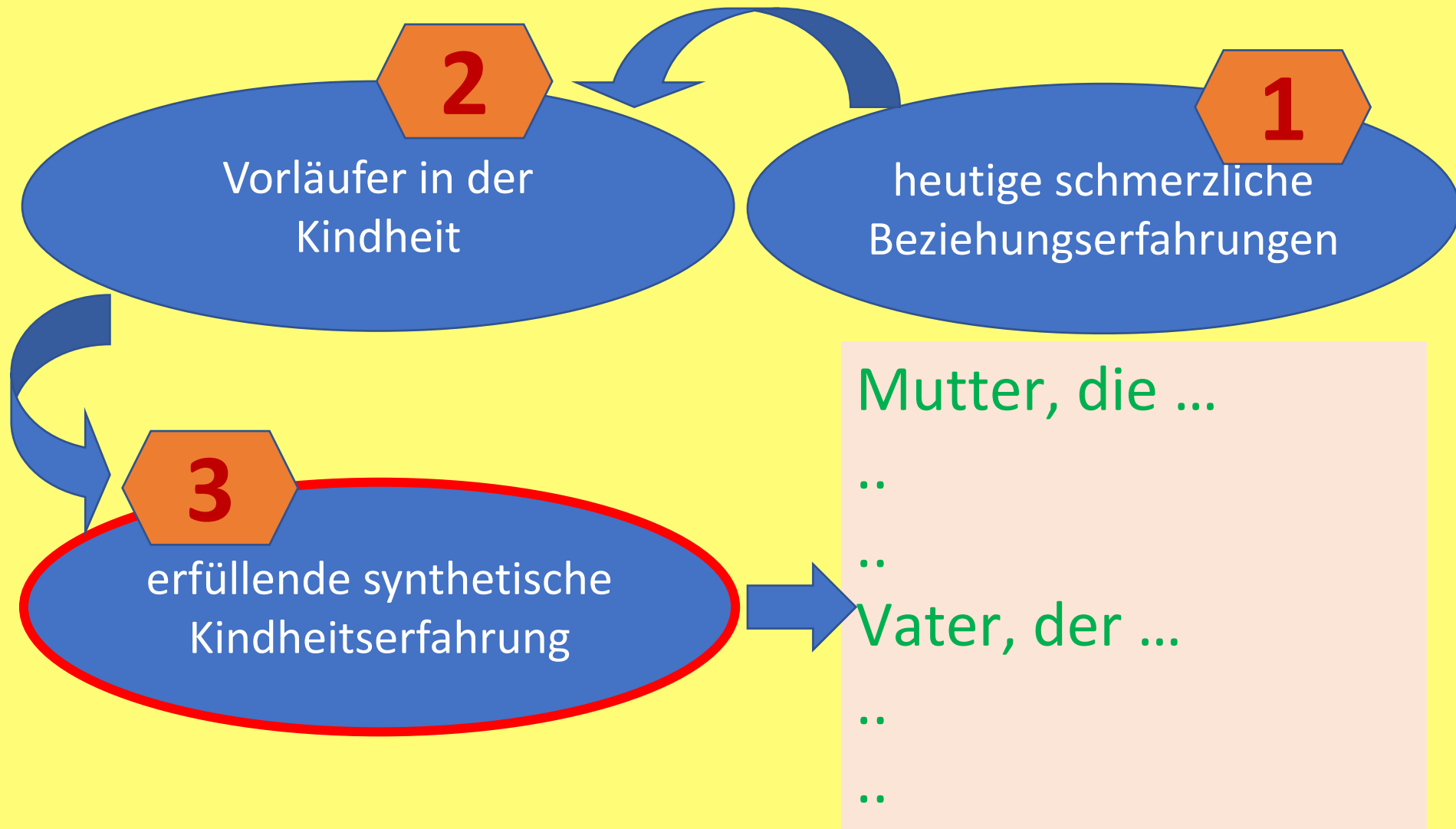
- So wie Sie nicht anders können, als auf den einen Kieselstein zu schauen,
- Können Sie die eine **positive Ausnahme** von Ihren bisherigen negativen Erfahrungen nicht aus Ihren Erwartungen streichen:
- Sie **starten mit Hoffnung und Zuversicht**
- und sind dadurch ein positiverer Mensch
- mit einer positiven Ausstrahlung,
- der positiver auf andere wirkt,
- so dass diese seiner positiven Einladung folgen
- und positive Begegnungen entstehen

Korrigierendes Prinzip:

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



Eltern, die ich gebraucht hätte:



Korrigierendes Prinzip:



Nächstes Thema?
Innere Bilder
Was Sie dafür lernen
müssen

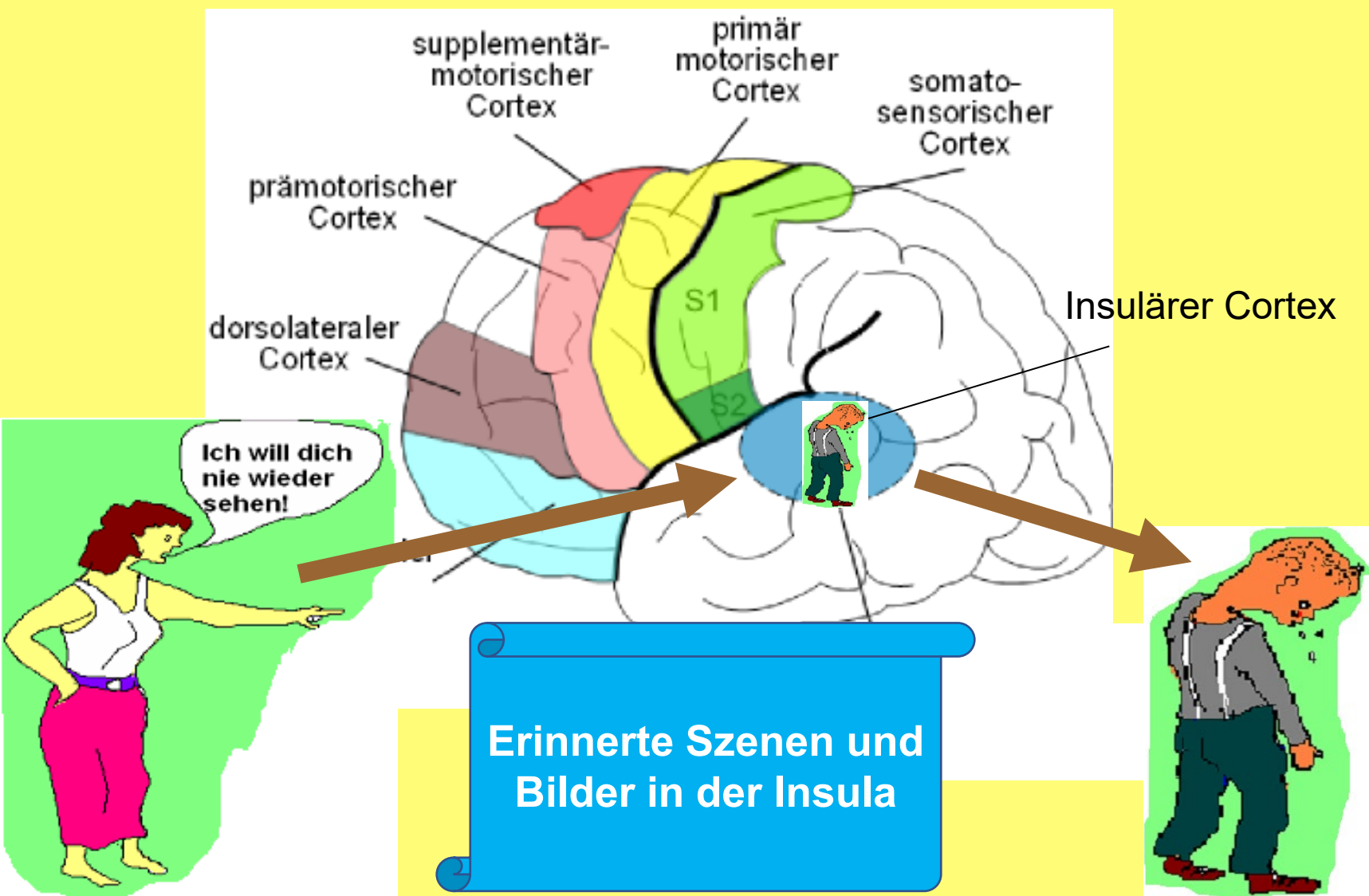
Ein Beispiel: Ein Klient berichtet ...

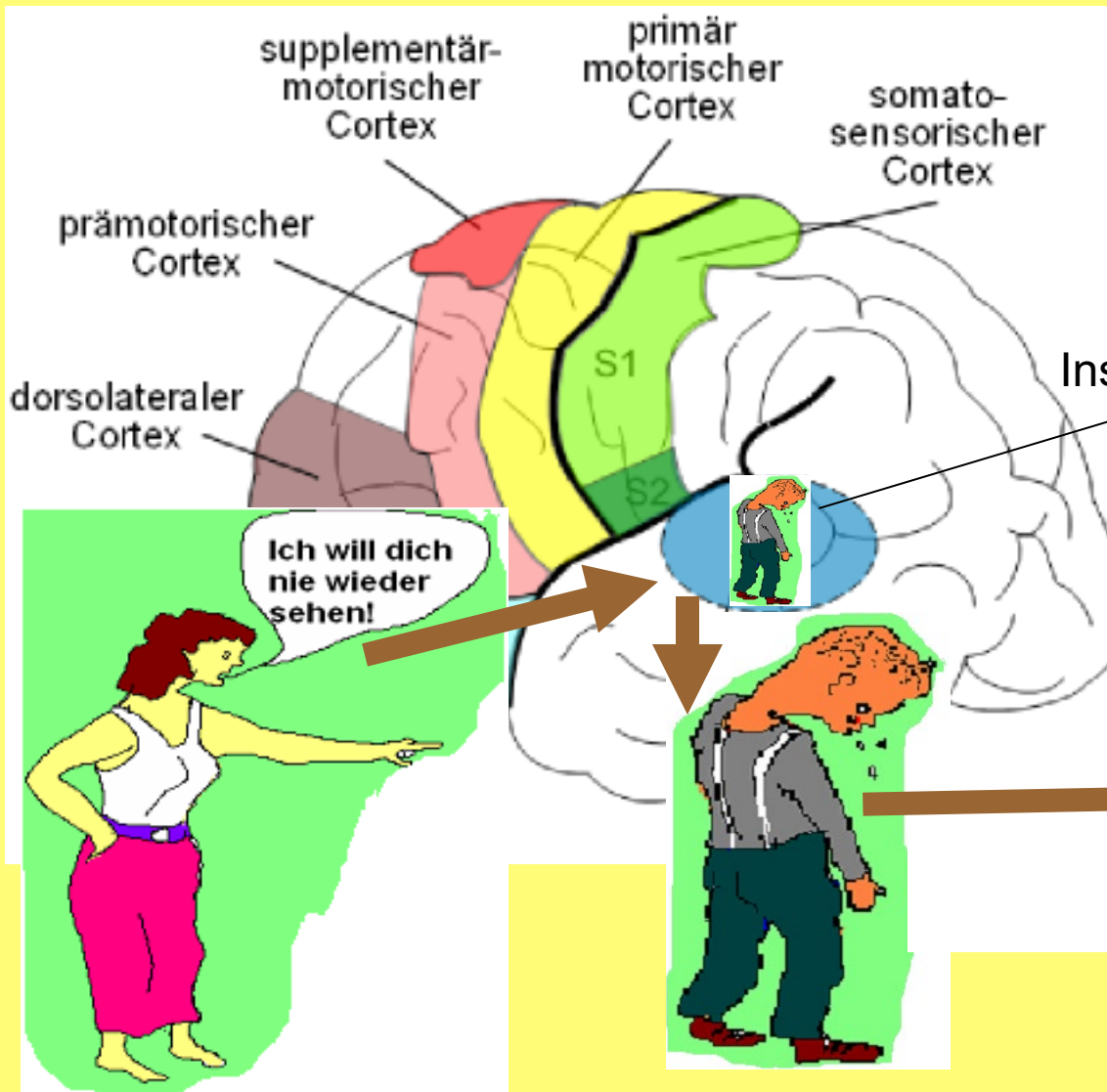
Der Trainer fragt nach dem ersten Gefühl.

Der Klient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage ...

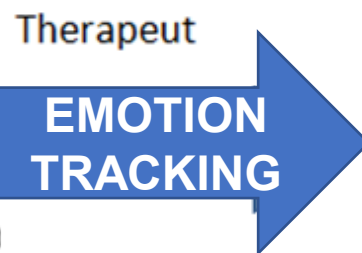
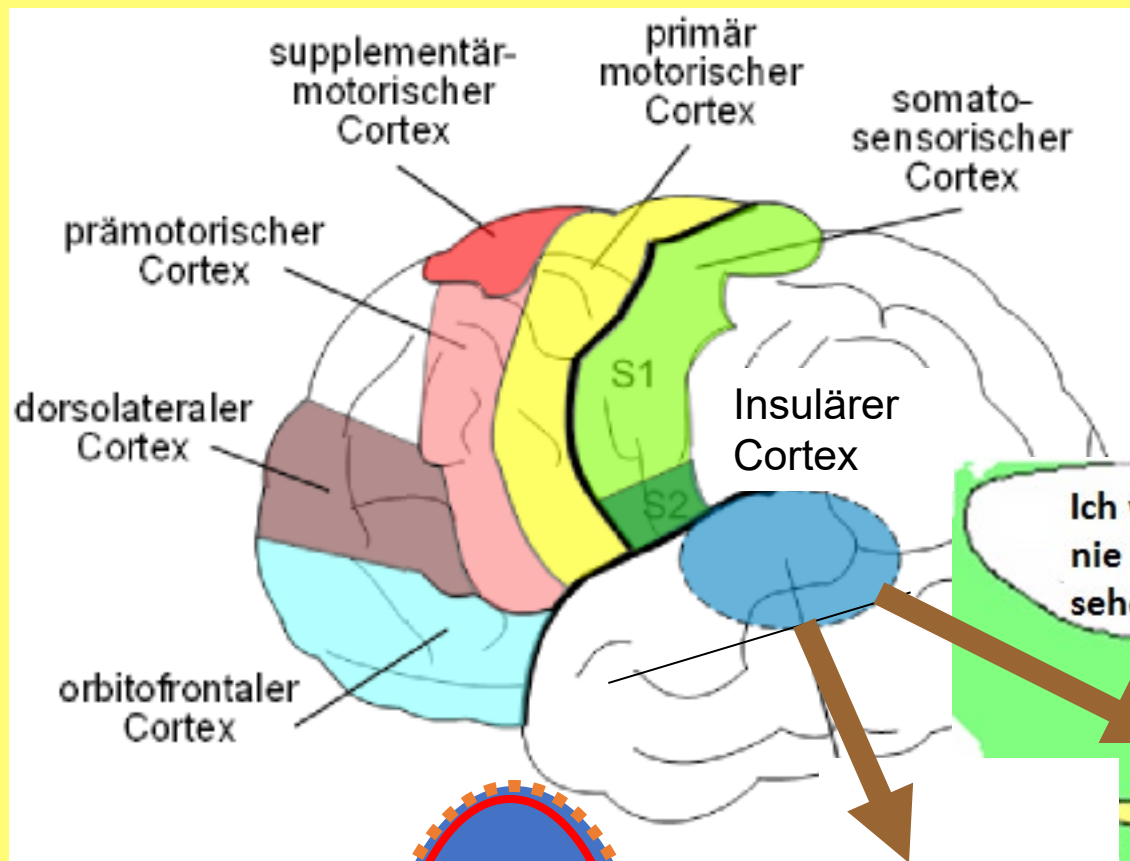


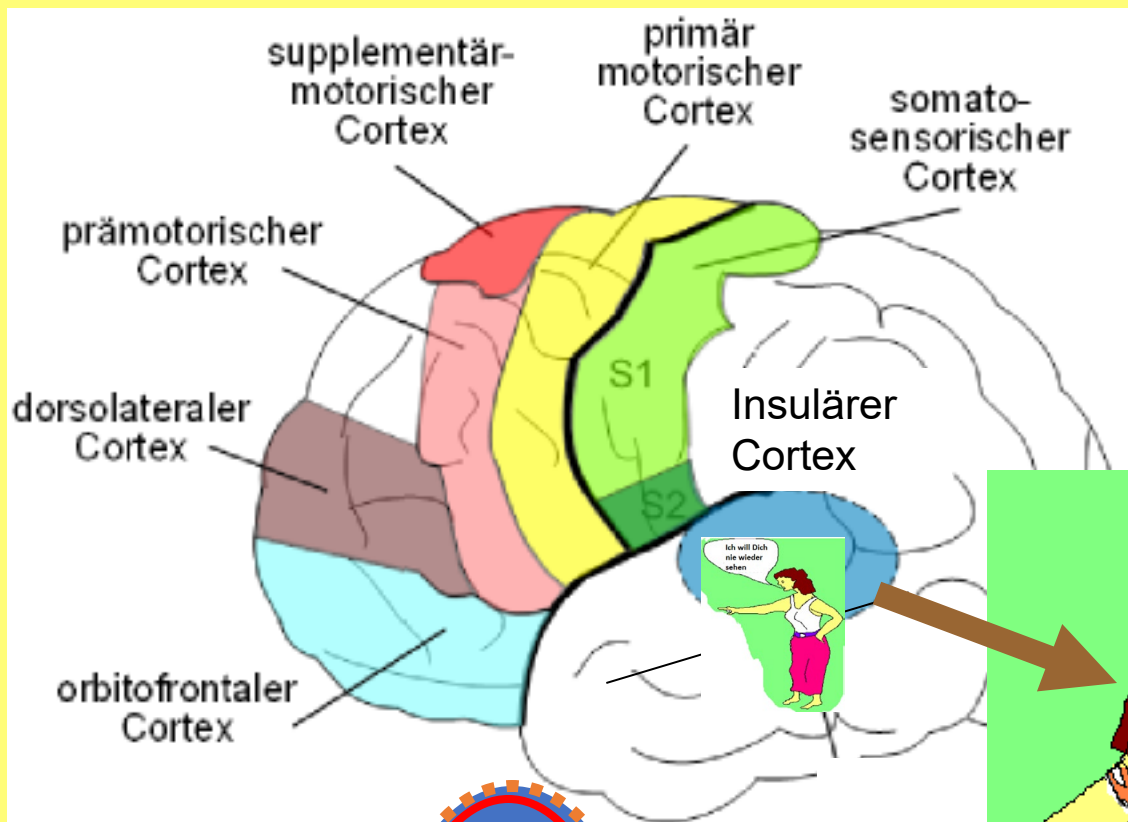




Der Körper drückt es aus

Soma-tische Marker





Therapeut

**EMOTION
TRACKING**

**Ich sehe
noch was**

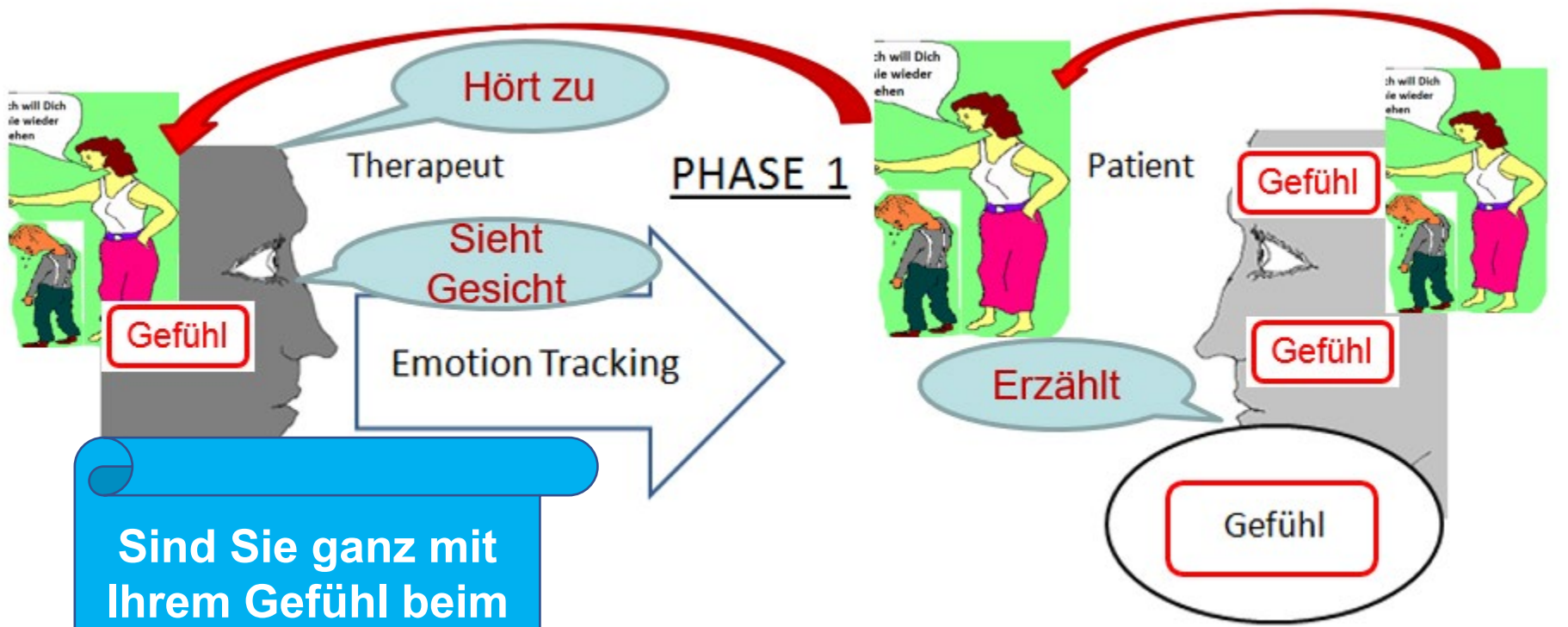
**Soma-
tische
Marker**

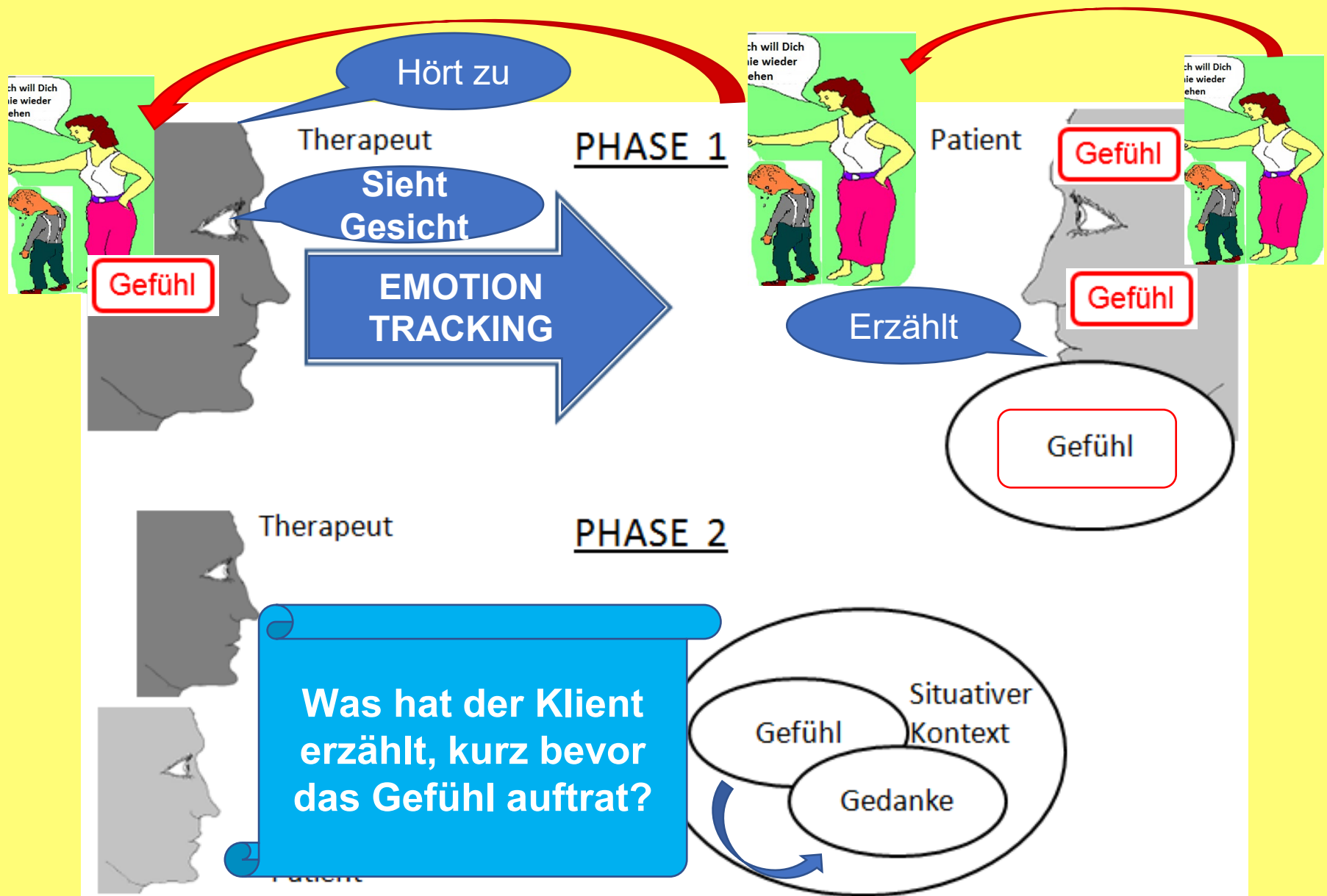
Ein inneres Bild entstehen lassen

- Wesentlich ist, dass während des Erzählens sowohl beim Klienten als auch beim Trainer
- **ein inneres Bild der Geschehnisse entsteht.**
- Idealerweise stimmen diese beiden Bilder gut überein.
- Das innere Bild löst beim Klienten das Gefühl aus
- und führt beim Therapeuten zu einer empathischen Reaktion.

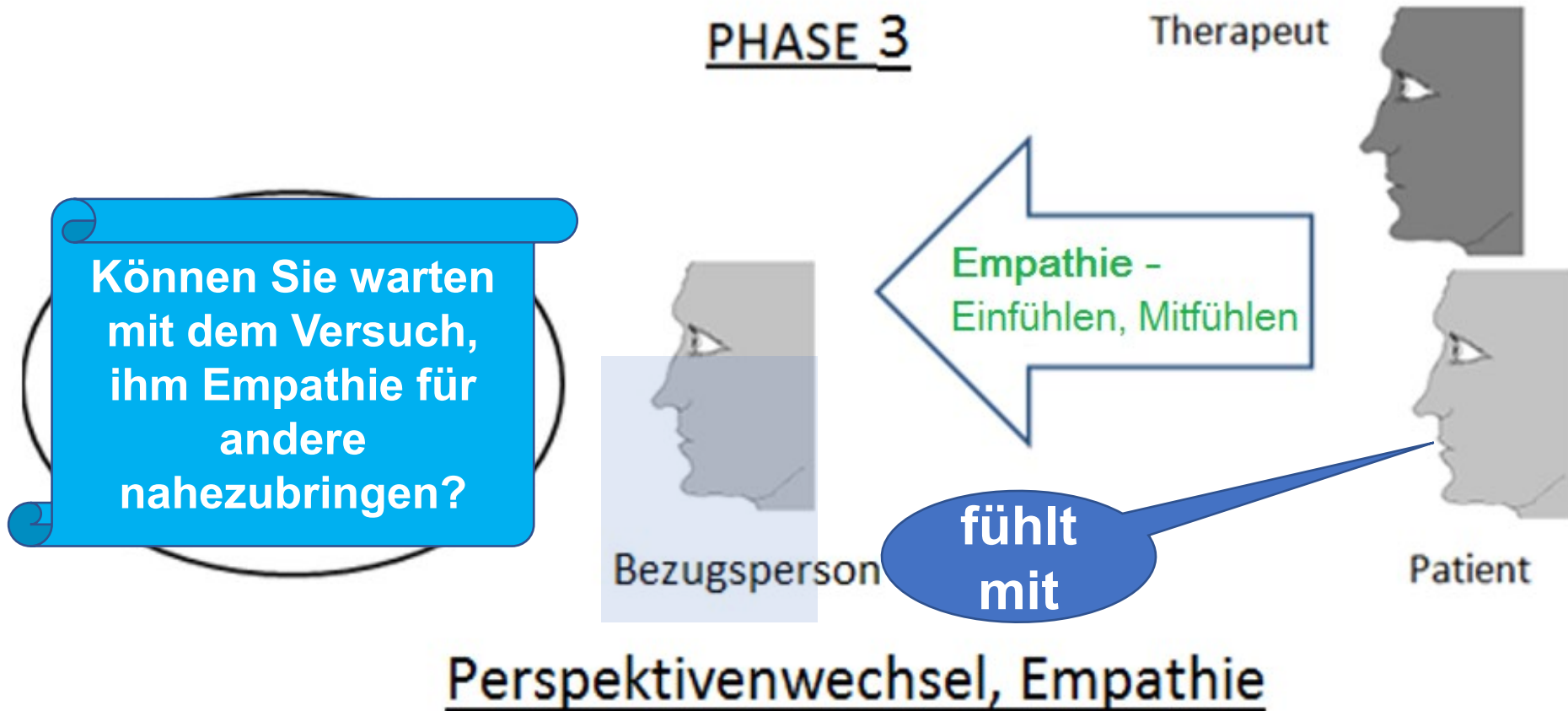
• **Bild → Emotion → prozedurales Gedächtnis
(bottom-up)**

• **Sprache → Kognition → deklaratives Gedächtnis (nur top-down)**





Erst viel später, in der zweiten Trainings-Hälfte:



Cave: **Nicht zu früh Empathie einfordern.** Denn Empathie bremst eigene Gefühle.

Zuerst muss ein gesunder Egoismus mit Selbstwirksamkeitserfahrung etabliert werden!

Was Sie dafür lernen müssen

Was Sie dafür lernen müssen

- lernen, **subtile körperliche Anzeichen von Gefühlen im Gesicht und im Körper des Klienten** wahrzunehmen (somatische Marker im Sinne von Damasio, 2003).
- Sie müssen **den Klienten mit großer Aufmerksamkeit beobachten** und dürfen sich nicht zu sehr vom Narrativ ablenken lassen.

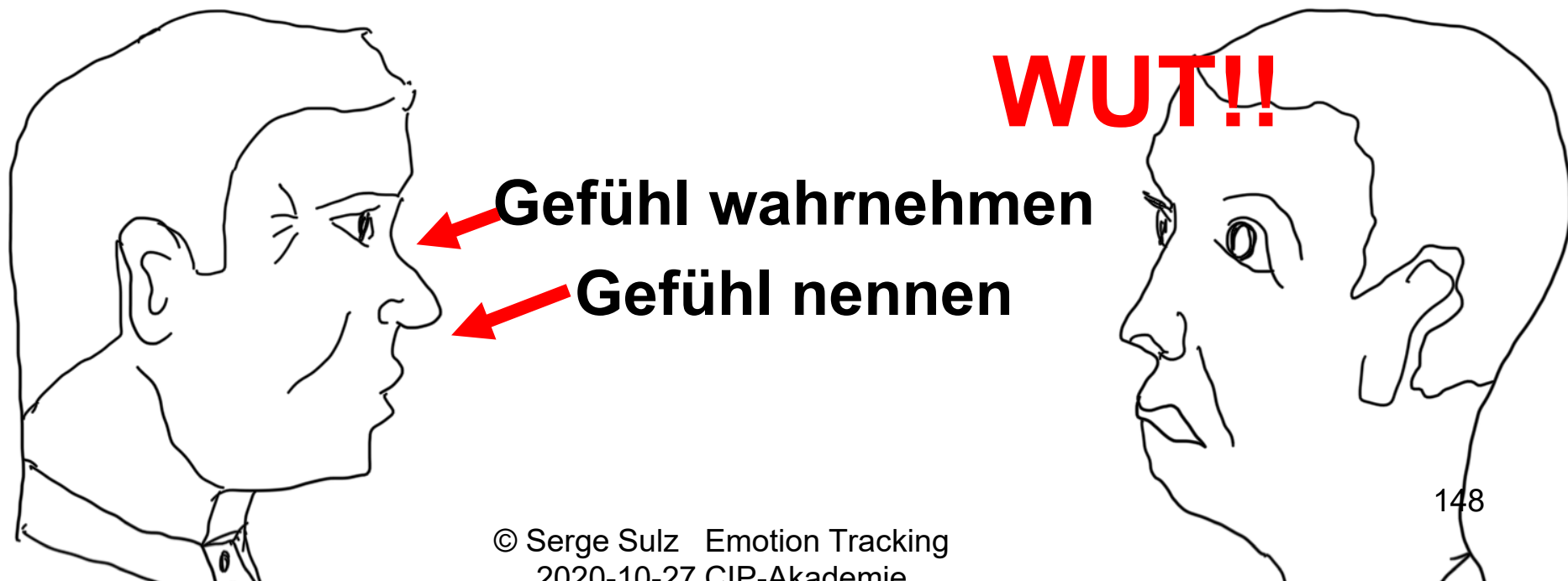
Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt

- Ähnlich dem Achtsamkeitsansatz versucht das Emotion Tracking
 - Die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine
 - **Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt** zu lenken
- das ist der Moment des Gesprächs mit dem Trainer.

Welches Gefühl, welcher Gedanke, welcher Körperprozess (vegetativ oder motorisch), welche Imagination, welche Erinnerung, welche Wahrnehmung erfolgt genau jetzt in der Gegenwart?

Fähigkeit schulen, Gefühle am Gesicht ablesen zu können

- Empathie allein reicht nicht,
- der Trainer muss seine **Fähigkeit, Gefühle am Gesicht ablesen zu können**, schulen.

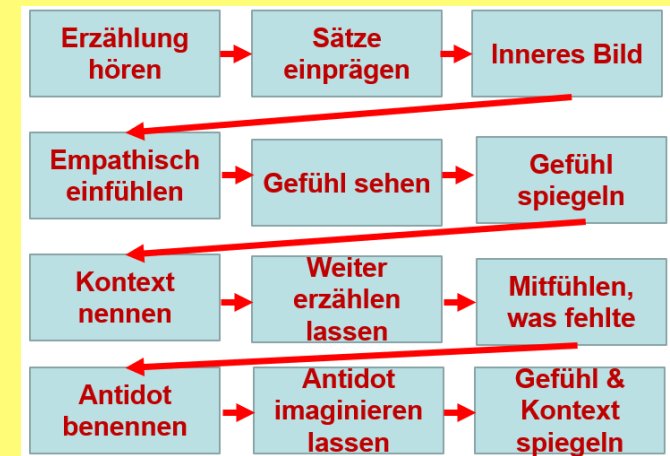


Andererseits ...

- Und Sie müssen andererseits **mit Empathie der Erzählung des Klienten folgen.**
- Das vom Trainer Eingefühlte **muss stets vom Klienten kritisch geprüft werden,**
- ob es auch wirklich in ihm wahrnehmbar ist oder einfach eine (falsche) Vermutung des Trainer war.

2 Grundbegriffe

- a) Der Kontext (emotionsauslösender Aspekt der Situation)
- b) Antidot (das Gegenteil der zugefügten Verletzung – Bedürfnisbefriedigung)



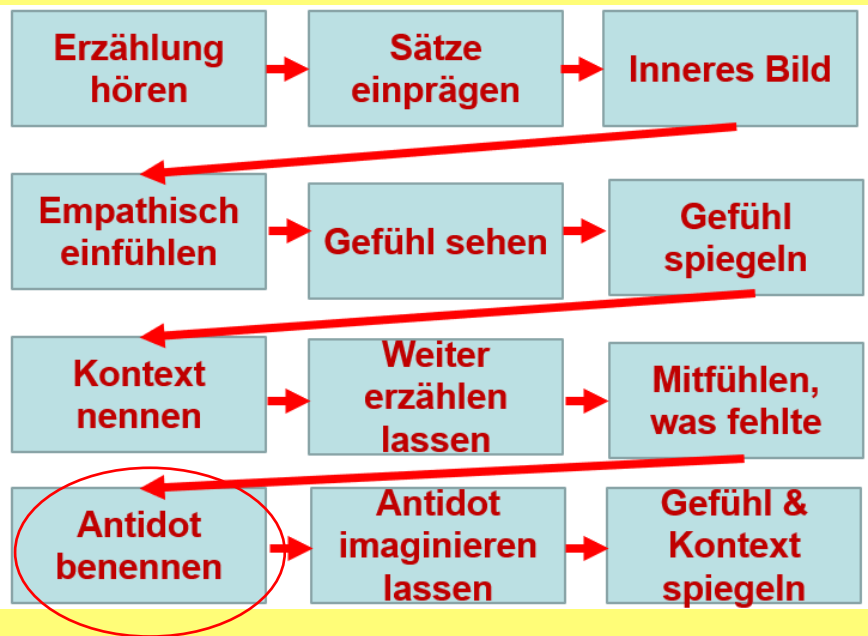
Was ist der Kontext*?

- Der Aspekt der Erzählung, der das momentane Gefühl auslöste
- Der Situationsaspekt
- Das Verhalten des anderen
- Die Worte des anderen
- Der Ton des anderen
- Der Blick des anderen
- Das eigene Bedürfnis

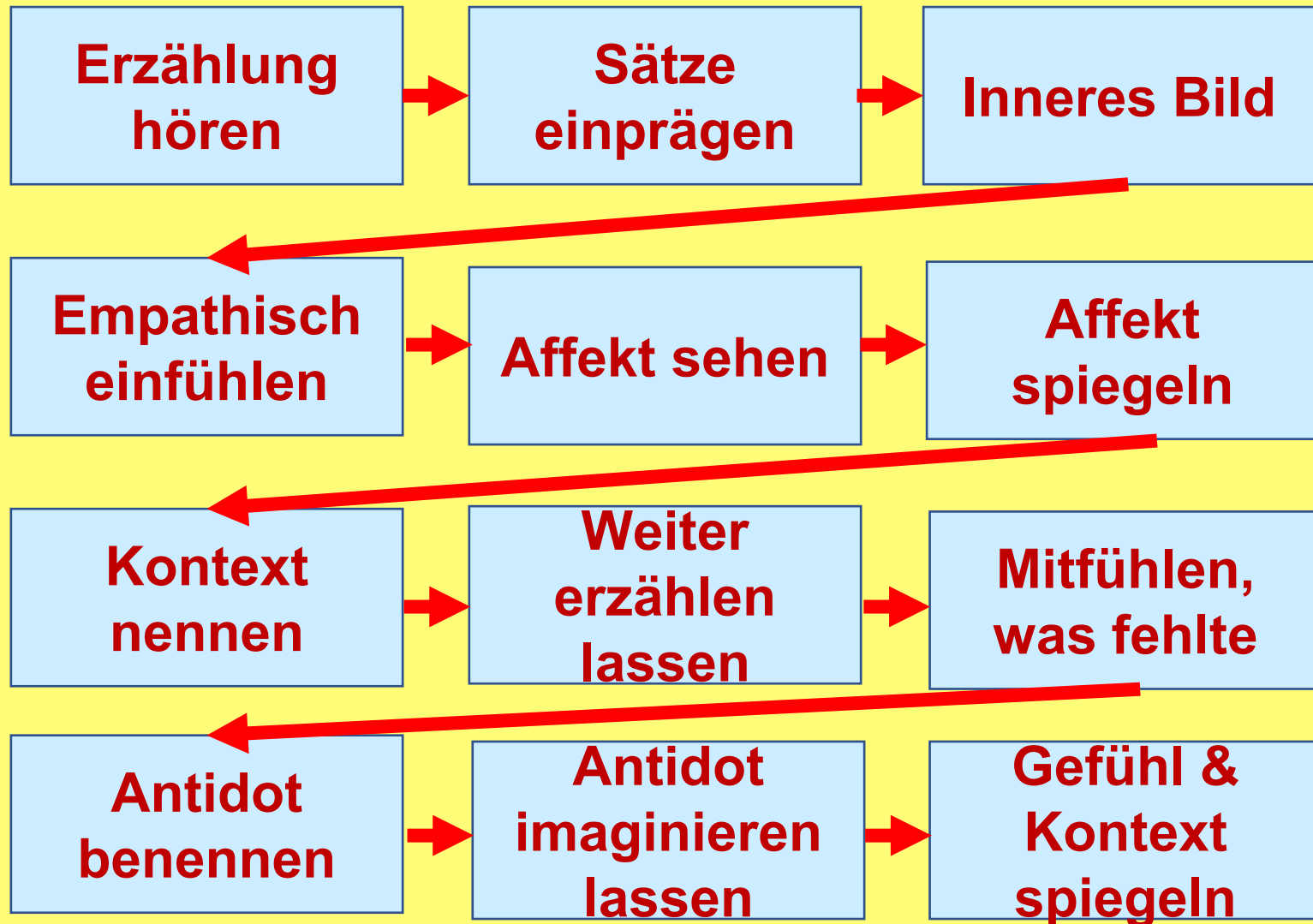


Was ist das Antidot*?

- Medizin: ein wirksames Gegenmittel
- Hier:
- **was gebraucht worden wäre**
- was den Mangel behebt
- was den Schmerz lindert
- was vor Verletzung schützt



Einfaches Ablaufdiagramm des Emotion Tracking



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Das Gespräch nicht strukturieren
- Keine Fragen stellen, die wegführen vom Fokus
- Keine Fragen stellen, die Reflexion anstoßen
- Keine eigenen Gesichtspunkte reinbringen
- **Einfach** der Erzählung **folgen** ...



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Einfach der Erzählung folgen
 - Wenn der Klient aufhört, Pause zulassen
 - Die Pause nicht selbst beenden (außer Spiegeln)
 - Dann zum Weitersprechen ermuntern: „Erzählen Sie weiter, sprechen Sie weiter“
 - oder Gefühl und Kontext wiederholen
 - Auf Gefühl und Gefühlsauslöser fokussiert bleiben
- Denn das Gefühl soll **der rote Faden** im Gespräch sein

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

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

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Was wollen Sie zum Ablauf des Emotion Tracking fragen oder sagen?

Üben der Grundfertigkeiten des Emotion Tracking

Somatische Marker sehen lernen

Empathie und Mitgefühl üben

JETZT KÖNNEN SIE SELBST ÜBEN: Übung 4.3a

Erkennen von Gefühlen an den Augen des
Gegenübers

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben
können, anhand von Fotos der Augenpartien das
Gefühl zu erkennen**

Übung zum Erkennen von Gefühlen an den Augen eines anderen Menschen

Ihr Klient kann schon jetzt beginnen, das Gefühl seines Gegenübers zu beachten und wenn möglich zu erkennen. Sie können in jeder Sitzung 4 Augenpaare mit ihm anschauen. Vermutlich wird sich die Zahl der richtigen Antworten allmählich erhöhen.

RMET - Erkennen Sie diese Gefühle? ← klicken!

Augenpaare

Hinsehen – Antwort notieren

- mit Lösung vergleichen
- Strich auf Strichliste für jedes richtig erkannte Gefühl
- Link zum vollständigen Test:
 - [https://www.as-tt.de/assets/applets/Augentest Erwachsene.pdf](https://www.as-tt.de/assets/applets/Augentest_Erwachsene.pdf)

- **Reading the Mind in the Eyes Test RMET**
- Autor: Simon. Baron-Cohen (2001)
- **Bevor Sie beginnen, drucken Sie bitte das Auswertungsblatt aus (Seite. 4 und 5 dieser Datei)**
- Sie finden zuerst ein Bild, in dem vier Gefühle angeboten werden.
- Wählen Sie dasjenige aus, das Sie für zutreffend halten.
- Kreuzen Sie es im Auswertungsblatt an.
- Gehen Sie auf die nächste Seite. Dort finden Sie die Lösung.
- Schreiben Sie vor die Bildnummer ein R, wenn Ihre Antwort richtig war und ein F, wenn sie falsch war.
- Zum Schluss können Sie Ihre richtigen Antworten zusammenzählen (zum Vergleich: Mittelwert ist 26 (von 36 Bildern))

Deutsche Bearbeitung
von Sven Bölte (2005)

Instruktion für den Reading Mind in the Eyes Test für Erwachsene

Bitte, sehen Sie sich die 36 Bilder von Augenpaaren nacheinander an. Bitte, entscheiden Sie, welcher der vier aufgeführten Begriffe am besten beschreibt, was die abgebildete Person denkt, fühlt oder ausdrückt. Umkreisen Sie dann diesen Begriff auf dem Antwortbogen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass mehr als ein Begriff zutrifft, entscheiden Sie sich bitte trotzdem nur für einen.

Bevor Sie eine Entscheidung treffen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie alle vier Begriffe gelesen haben.

Sie sollten versuchen, die Aufgaben so schnell wie möglich zu bearbeiten; eine Zeitbegrenzung besteht aber nicht.

Sollten Sie einige Begriffe nicht kennen oder Ihnen missverständlich erscheinen, finden Sie im Anschluss an die Bilder eine kleine Liste sinnverwandter Wörter.

Sinnverwandte Wörter möglicherweise unklarer Begriffe

antizipierend = ahnen, vorwegnehmen

dominant = autoritär, bestimmend

gedankenreich = nachdenklich, überlegend

kontemplativ = versunken, vertieft, innerlich

sarkastisch = spöttisch, zynisch, höhnisch

verlangend = verführerisch, sehnsüchtig

Bitte diese beiden Seiten
ausdrucken

Bitte kreuzen Sie das zutreffende Gefühl an

Ü		<i>panisch</i>		
1.	eifersüchtig	tröstend	arrogant	gehässig
2.	verspielt	bestürzt	irritiert	gelangweilt
3.	erschrocken	zerstreut	arrogant	verärgert
4.	scherzend	fordernd	verlangend	überzeugt
5.	scherzend	sarkastisch	amüsiert	entspannt
6.	irritiert	fantasierend	besorgt	freundlich
7.	schockiert	freundlich	ungeduldig	wachsam
8.	entschuldigend	befreit	angespannt	enttäuscht
9.	niedergeschlagen	feindlich	schüchtern	aufgeregt
10.	verärgert	beharrlich	schockiert	voreingenommen
11.	vorsichtig	amüsiert	gelangweilt	schockiert
12.	erschrocken	verlegen	bereuend	flirtend
13.	gleichgültig	antizipierend	skeptisch	niedergeschlagen
14.	entschlossen	enttäuscht	drohend	schüchtern
15.	irritiert	zerstreut	depressiv	anklagend
16.	kontemplativ	gedankenreich	ermutigend	amüsiert
17.	irritiert	liebevoll	ermutigend	sympathisch
18.	zweifelnd	amüsiert	verspielt	schockiert
19.	entschlossen		schockiert	gelangweilt

Bitte diese beiden Seiten ausdrucken

19.	arrogant	dankbar	sarkastisch	unsicher
20.	dominant	freundlich	schuldig	erschrocken
21.	verlegen	fantasierend	verwirrt	panisch
22.	voreingenommen	dankbar	beharrlich	bittend
23.	zufrieden	entschuldigend	herausfordernd	neugierig
24.	nachdenklich	irritiert	aufgeregt	feindlich
25.	panisch	ungläubig	niedergeschlagen	interessiert
26.	besorgt	schüchtern	feindlich	ängstlich
27.	scherzend	vorsichtig	arrogant	ermutigend
28.	interessiert	scherzend	liebervoll	zufrieden
29.	ungeduldig	erschrocken	irritiert	nachdenklich
30.	dankbar	flirtend	feindlich	enttäuscht
31.	beschämt	überzeugt	scherzhaft	entmutigt
32.	ernst	beschämt	verblüfft	besorgt
33.	verlegen	schuldig	fantasierend	besorgt
34.	bestürzt	verwirrt	misstrauisch	erschrocken
35.	ratlos	nervös	beharrlich	kontemplativ
36.	beschämt	nervös	misstrauisch	zögernd

Anzahl richtiger Antworten: _____

Die richtigen Lösungen finden Sie am Ende dieser Datei

Beispiel

eifersüchtig

panisch



arrogant

gehässig

Beispiel

eifersüchtig

panisch



arrogant

gehässig

Jetzt beginnt der Test mit insgesamt 36 Bildern

Falls Sie keine pdf vorliegen haben:
Schalten Sie zuvor Ihre Powerpoint-Datei auf
Bildschirmpräsentation um, damit Sie nicht in der
linken Randspalte die richtige Lösung sehen können!

1 verspielt

tröstend



irritiert

gelangweilt

1

verspielt

tröstend



irritiert

gelangweilt

2 erschrocken

bestürzt



arrogant

verärgert

2

erschrocken

bestürzt



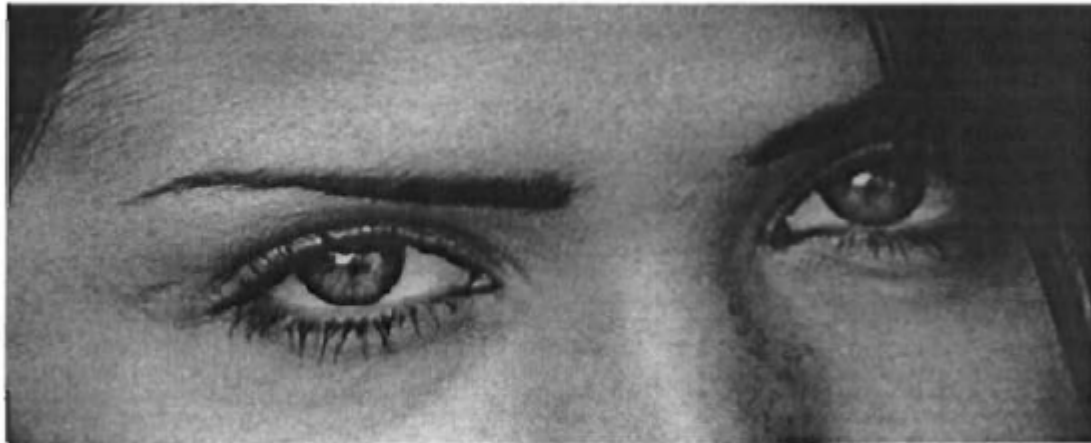
arrogant

verärgert

3

scherzend

zerstreut



verlangend

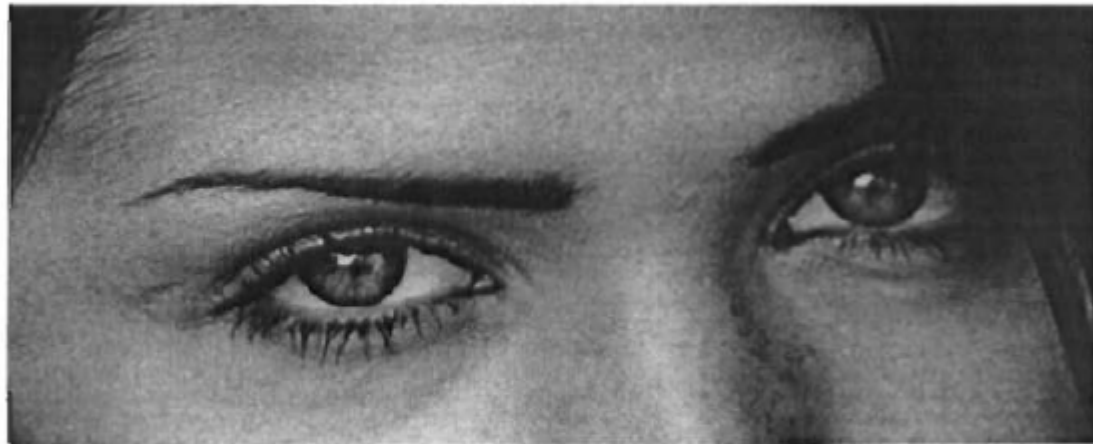
überzeugt

= verführerisch, sehnsüchtig

3

scherzend

zerstreut



verlangend

überzeugt

= verführerisch, sehnsüchtig

4

scherzend

fordernd



amüsiert

entspannt

4

scherzend

fordernd



amüsiert

entspannt

5

irritiert

= spöttisch, zynisch, höhnisch

sarkastisch



besorgt

freundlich

5

= spöttisch, zynisch, höhnisch

irritiert

sarkastisch



besorgt

freundlich

6

schockiert

fantasierend



ungeduldig

wachsam

6

schockiert

fantasierend



ungeduldig

wachsam

7 entschuldigend

freundlich



angespannt

enttäuscht

7

entschuldigend

freundlich



angespannt

enttäuscht

8

niedergeschlagen

befreit



schüchtern

aufgeregt

8

niedergeschlagen

befreit



schüchtern

aufgeregt

9

verärgert

feindlich



schockiert

voreingenommen

9

verärgert

feindlich



schockiert

voreingenommen

10

vorsichtig

beharrlich



gelangweilt

schockiert

10

vorsichtig

beharrlich



gelangweilt

schockiert

11

erschrocken

amüsiert



bereuend

flirtend

11

erschrocken

amüsiert



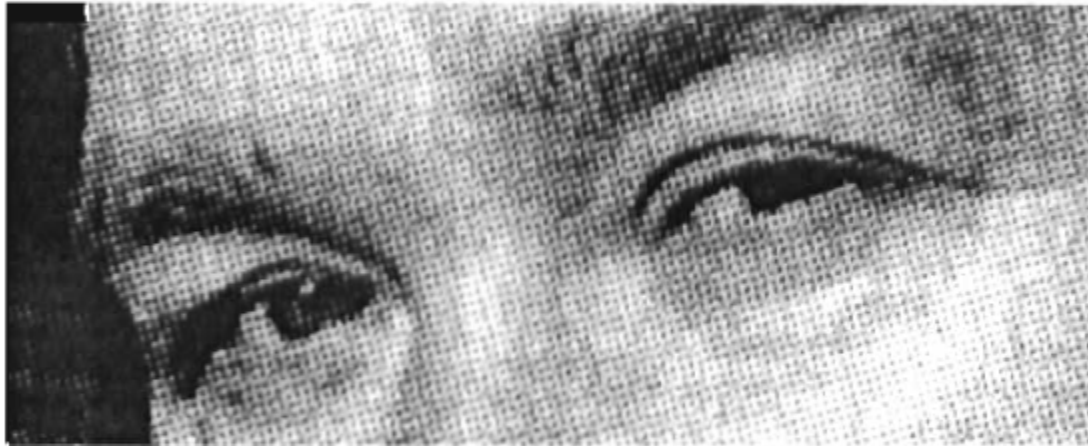
bereuend

flirtend

12

gleichgültig

verlegen



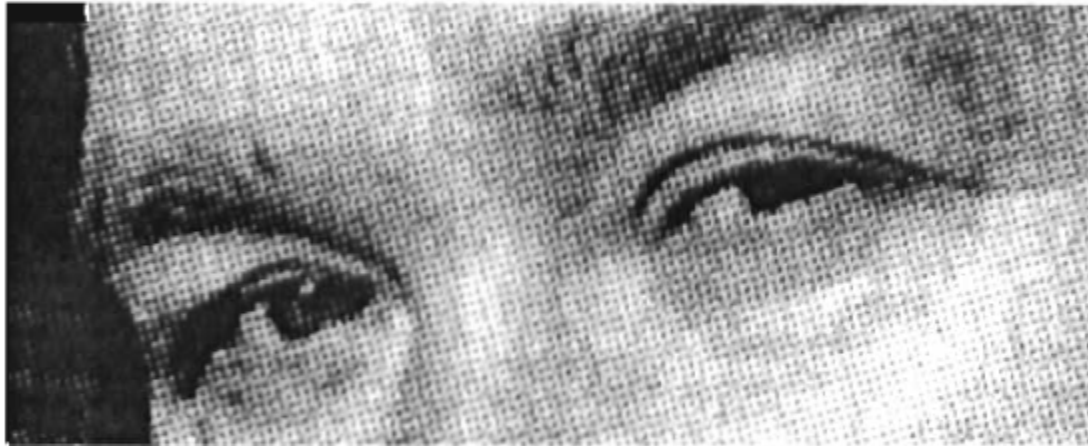
skeptisch

niedergeschlagen

12

gleichgültig

verlegen



skeptisch

niedergeschlagen

13 **entschlossen**

= ahnend, vorwegnehmend

antizipierend



drohend

schüchtern

13

= ahnend, vorwegnehmend

entschlossen

antizipierend



drohend

schüchtern

14

irritiert

enttäuscht



depressiv

anklagend

14

irritiert

enttäuscht



depressiv

anklagend

15

= versunken, vertieft, innerlich

kontemplativ

zerstreut



ermutigend

amüsiert

15 = versunken, vertieft, innerlich

kontemplativ

zerstreut



ermutigend

amüsiert

16

irritiert

= nachdenklich, überlegend

gedankenreich



ermutigend

sympathisch

16

= nachdenklich, überlegend

irritiert

gedankenreich



ermutigend

sympathisch

17 **zweifelnd**

liebevoll



verspielt

schockiert

17

zweifelnd

liebevoll



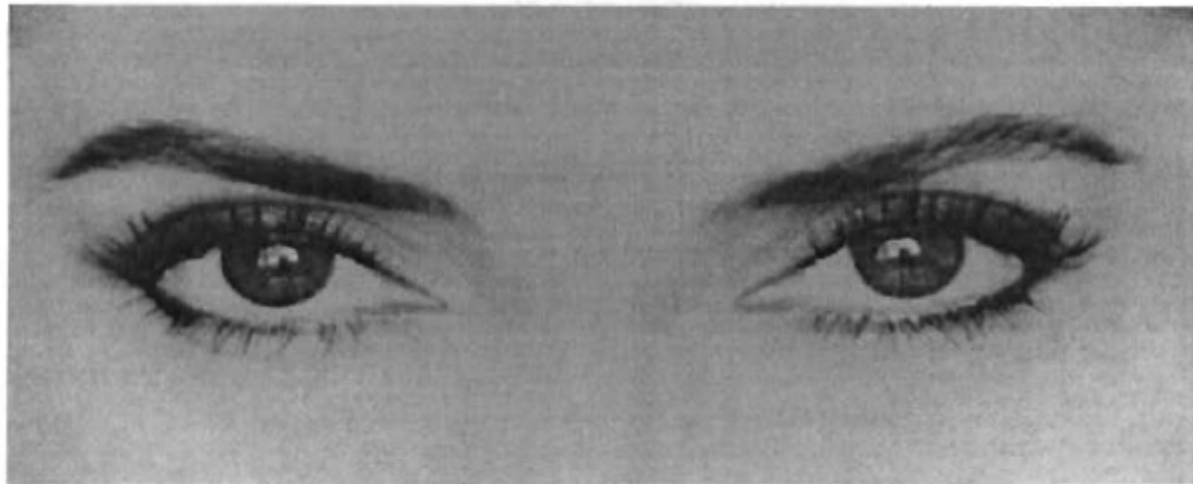
verspielt

schockiert

18

entschlossen

amüsiert



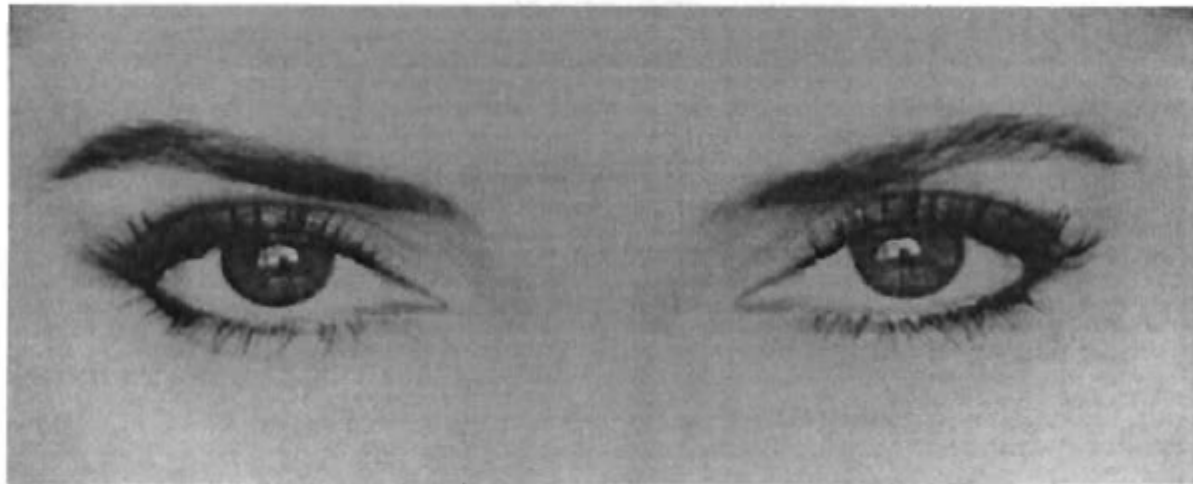
schockiert

gelangweilt

18

entschlossen

amüsiert



schockiert

gelangweilt

19 arrogant

dankbar



sarkastisch

unsicher

= spöttisch, zynisch, verhöhrend

19

arrogant

dankbar



sarkastisch

unsicher

20 = autoritär, bestimmend
dominant

freundlich



schuldig

erschrocken

20

dominant

freundlich



schuldig

erschrocken

21

verlegen

fantasierend



verwirrt

panisch

21

verlegen

fantasierend



verwirrt

panisch

22

voreingenommen

dankbar



beharrlich

bittend

22

voreingenommen

dankbar



beharrlich

bittend

23

zufrieden

entschuldigend



herausfordernd

neugierig

23

zufrieden

entschuldigend



herausfordernd

neugierig

24

nachdenklich

irritiert



aufgeregt

feindlich

24

nachdenklich

irritiert



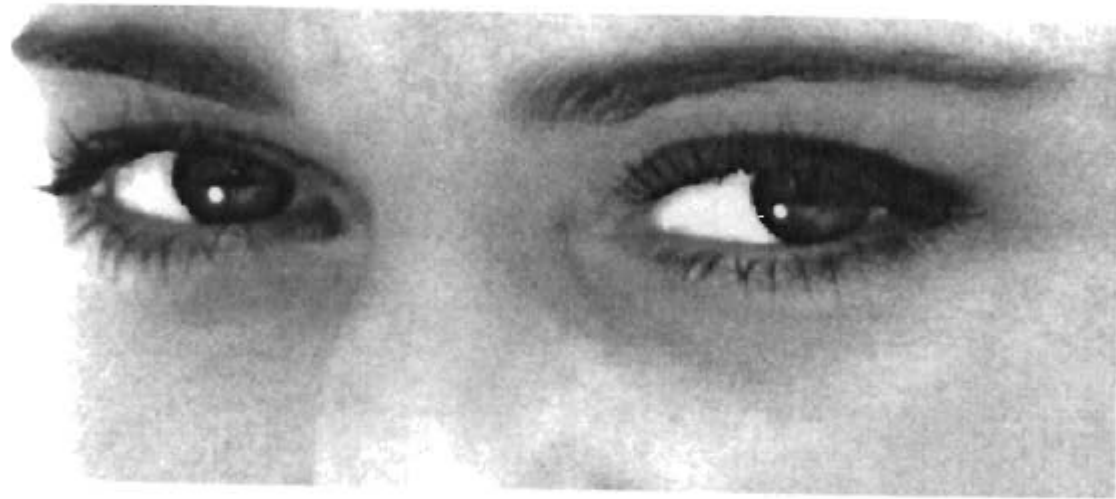
aufgeregt

feindlich

25

panisch

ungläubig



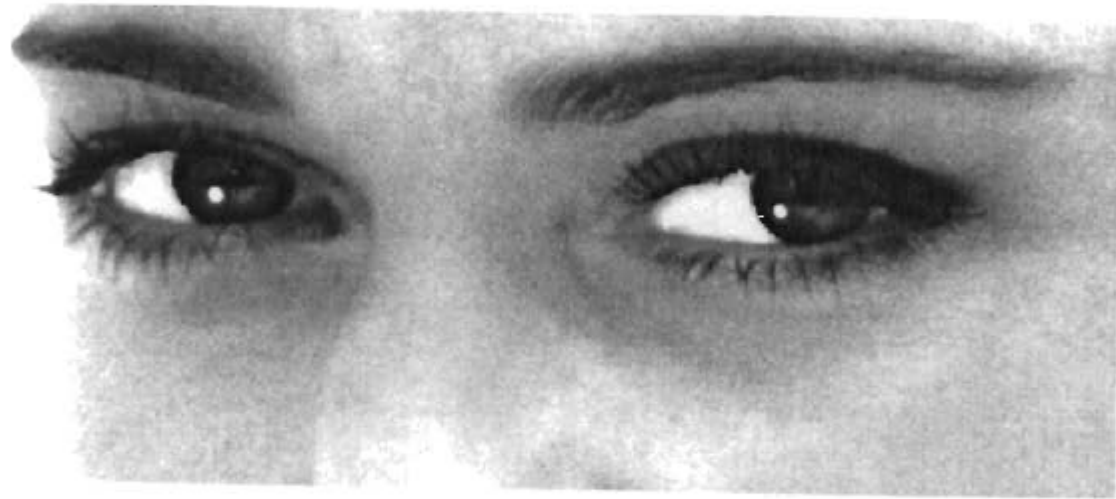
niedergeschlagen

interessiert

25

panisch

ungläubig



niedergeschlagen

interessiert

26

besorgt

schüchtern



feindlich

ängstlich

26

besorgt

schüchtern



feindlich

ängstlich

27

scherzend

vorsichtig



arrogant

ermutigend

27

scherzend

vorsichtig



arrogant

ermutigend

28

interessiert

scherzend



liebevoll

zufrieden

28

interessiert

scherzend



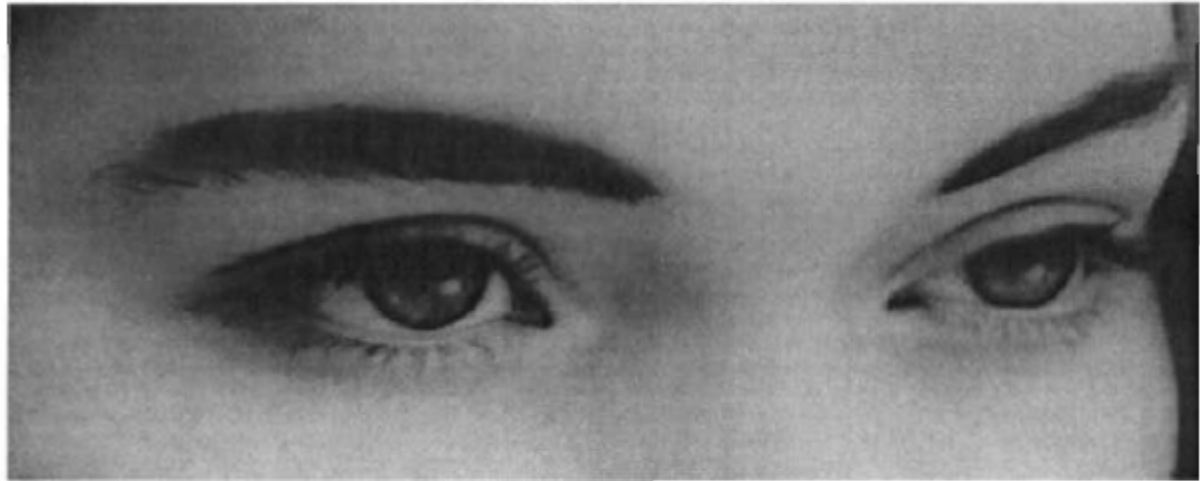
liebevoll

zufrieden

29

ungeduldig

erschrocken



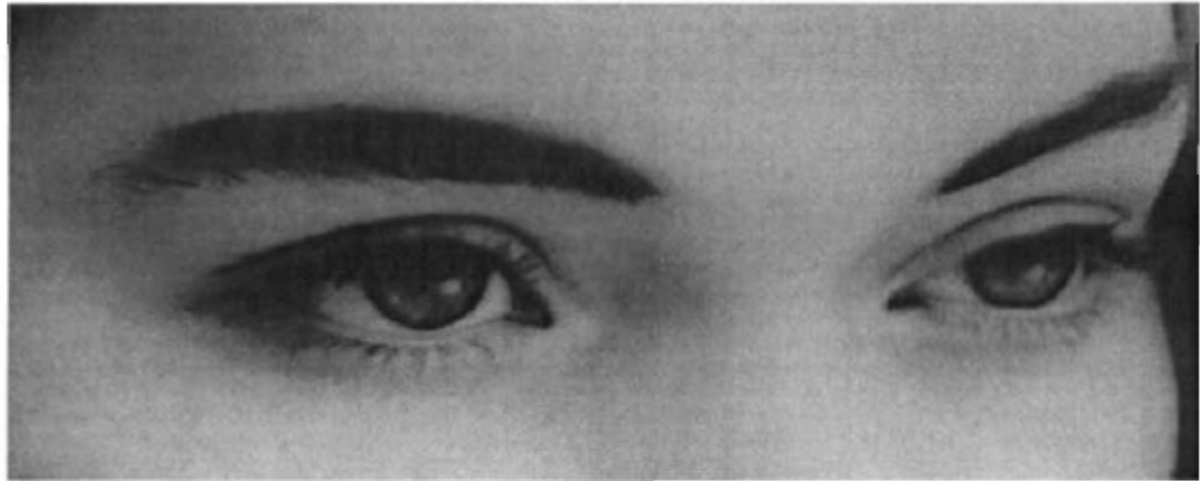
irritiert

nachdenklich

29

ungeduldig

erschrocken



irritiert

nachdenklich

30

dankbar

flirtend



feindlich

enttäuscht

30

dankbar

flirtend



feindlich

enttäuscht

31

beschämt

überzeugt



schmerzhaft

entmutigt

31

beschämt

überzeugt



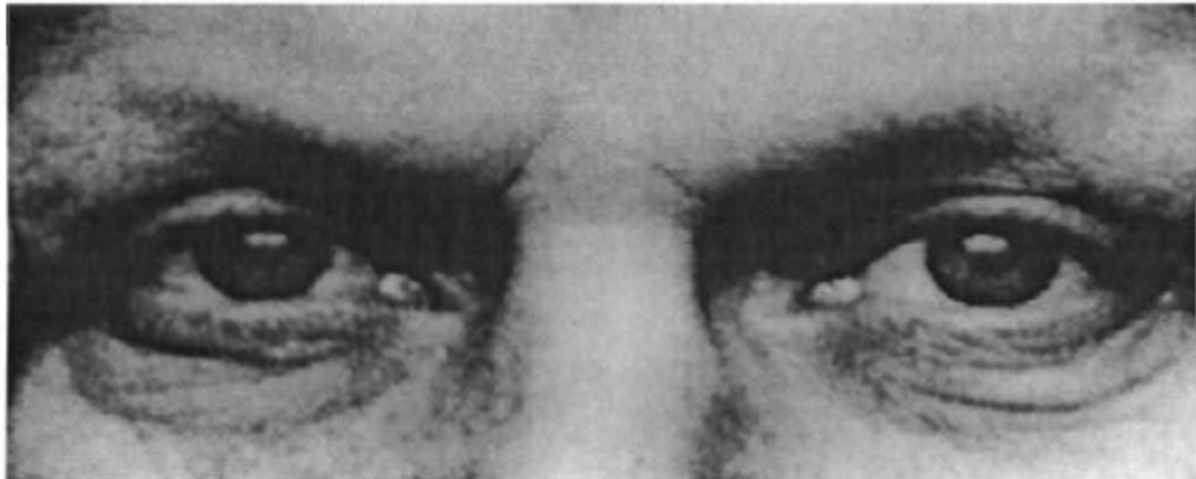
scherzhaft

entmutigt

32

ernst

beschämt



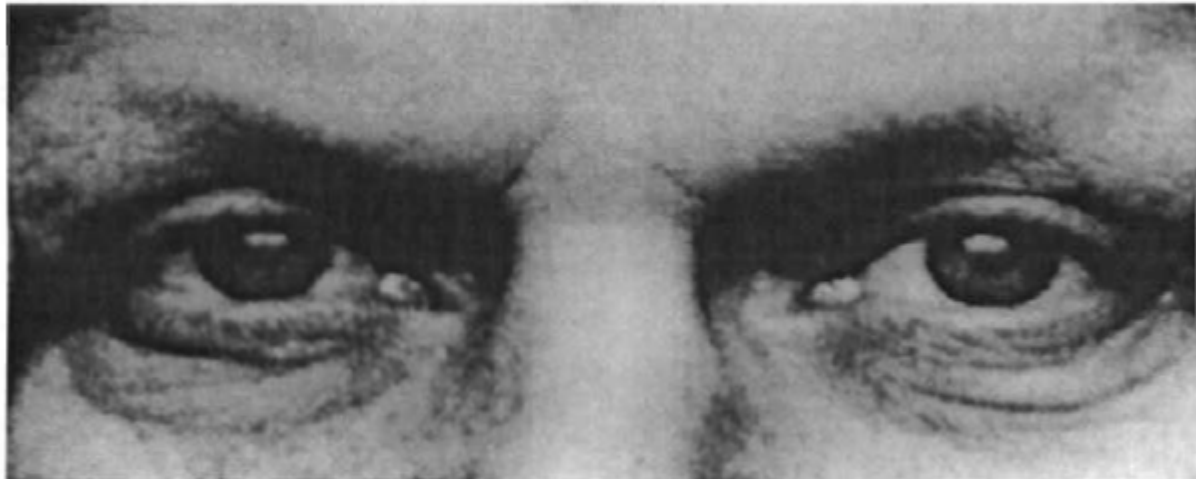
verblüfft

besorgt

32

ernst

beschämt



verblüfft

besorgt

33

verlegen

schuldig



fantasierend

besorgt

33

verlegen

schuldig



fantasierend

besorgt

34

bestürzt

verwirrt



misstrauisch

erschrocken

34

bestürzt

verwirrt



misstrauisch

erschrocken

35

ratlos

nervös



beharrlich

kontemplativ

35

ratlos

nervös



beharrlich

kontemplativ

36

beschämt

nervös



misstrauisch

zögernd

36

beschämt

nervös



misstrauisch

zögernd

Ende des Tests

Jetzt können Sie Ihre richtigen Antworten
zusammenzählen
(zum Vergleich: Mittelwert ist 26 (von 36 Bildern))

Anschließend finden Sie noch einige Informationen

Übung 4.3b

Gefühle in Artnatomy©

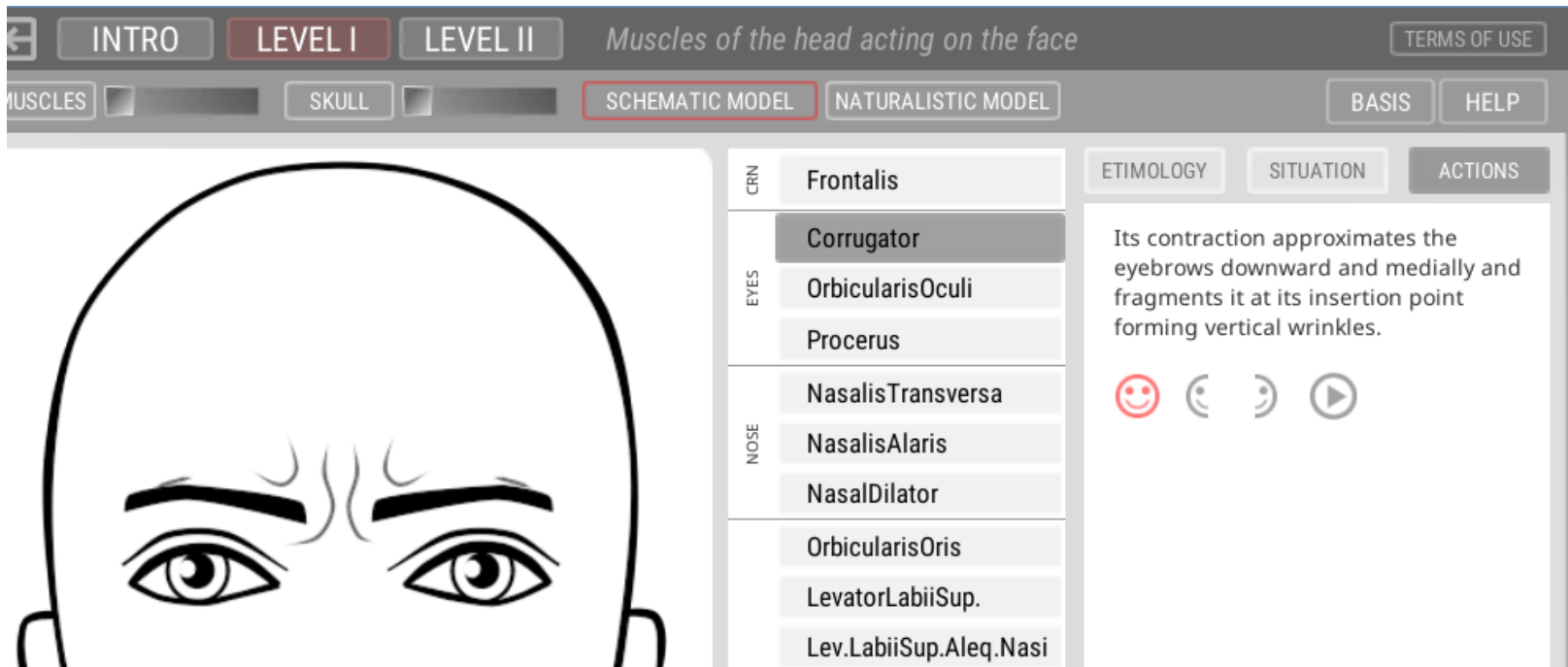
Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Muskeln und Gefühle im Gesicht

- Webseite
- <http://www.artnatomia.net/uk/artnatomya.html>
- *(Sie müssen zuerst den Adobe Flash Player installieren, damit es funktioniert)*
- A) Muskeln – Nachmachen mit Spiegel
- B) Gefühle – Nachmachen mit Spiegel

Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

1. Zeichnung alle Muskelbewegungen mit Spiegel nachmachen



Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

2. Zeichnung alle Gefühle mit Spiegel nachmachen



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

Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

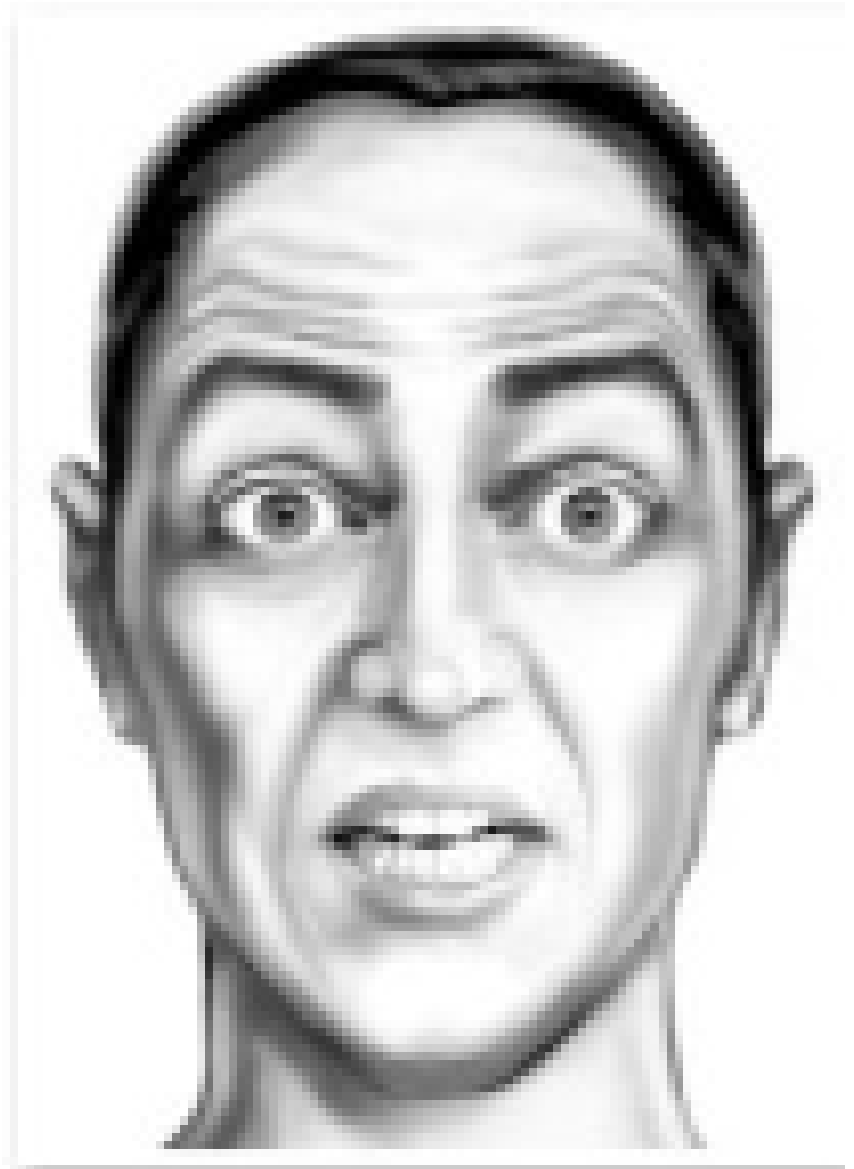
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Überraschung



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Angst, Furcht



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Aufmerksamkeit



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Anstrengung



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Zweifel



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Entschiedenheit



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Verachtung



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

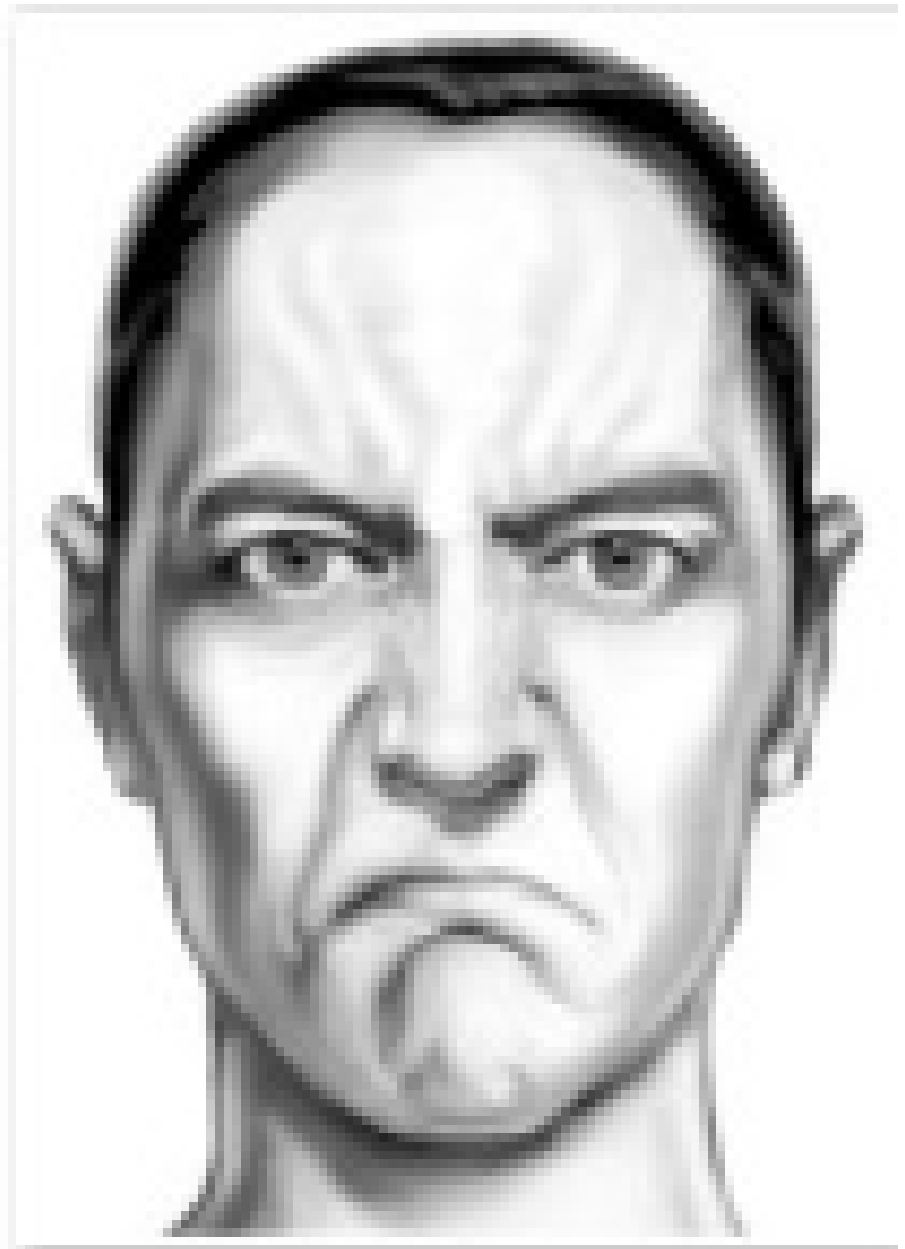
Aufmerksamkeit

Ärger

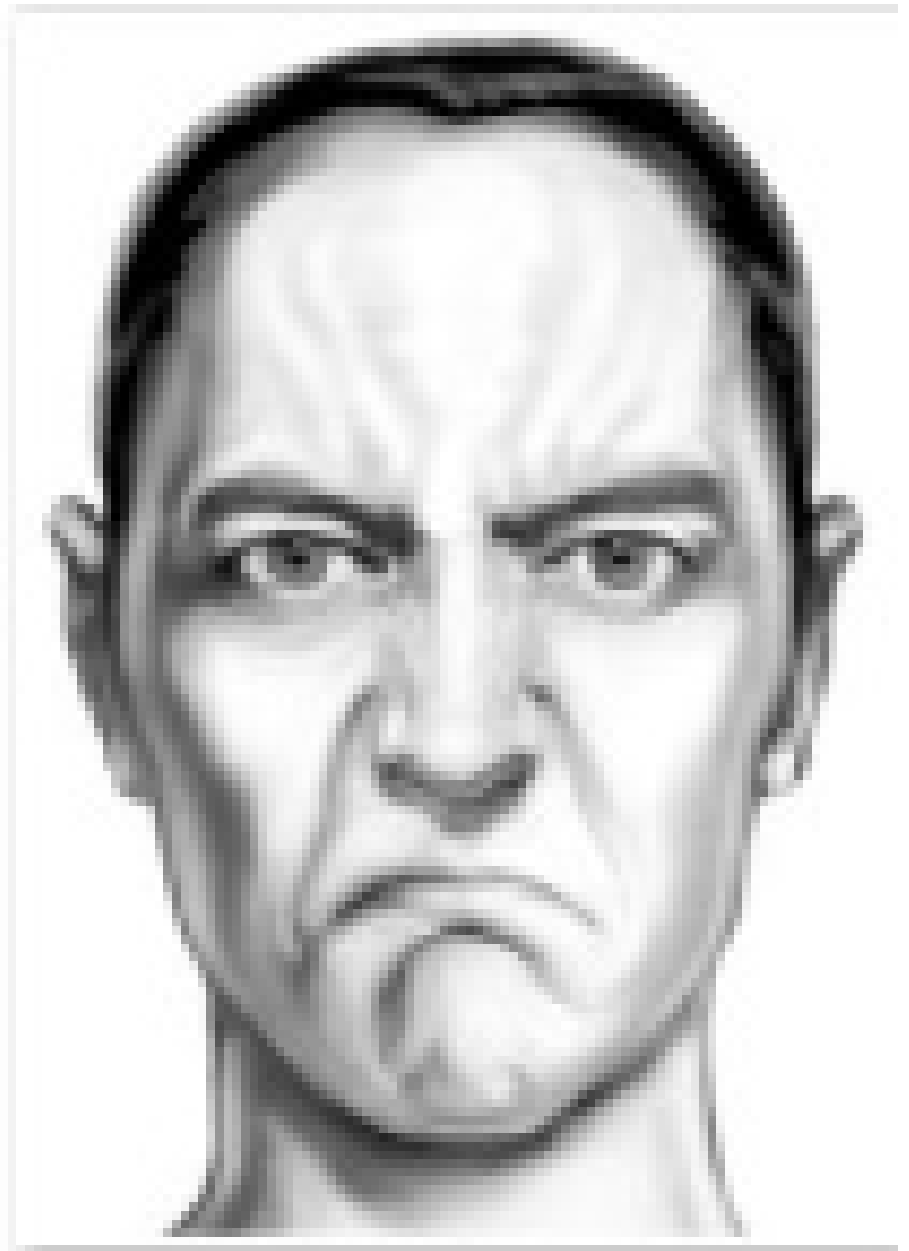
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Ablehnung



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

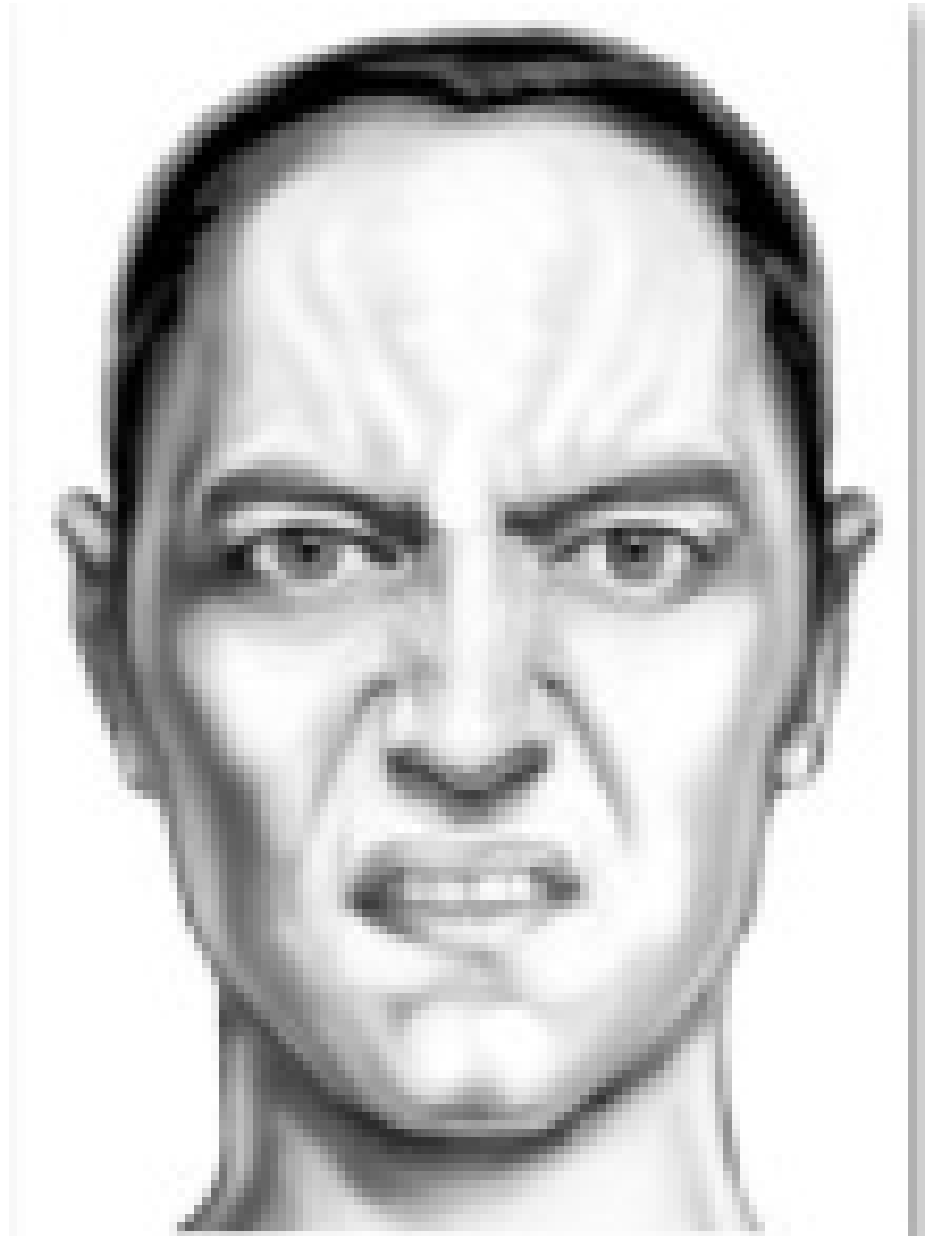
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Bedrohung



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Ärger, Wut



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

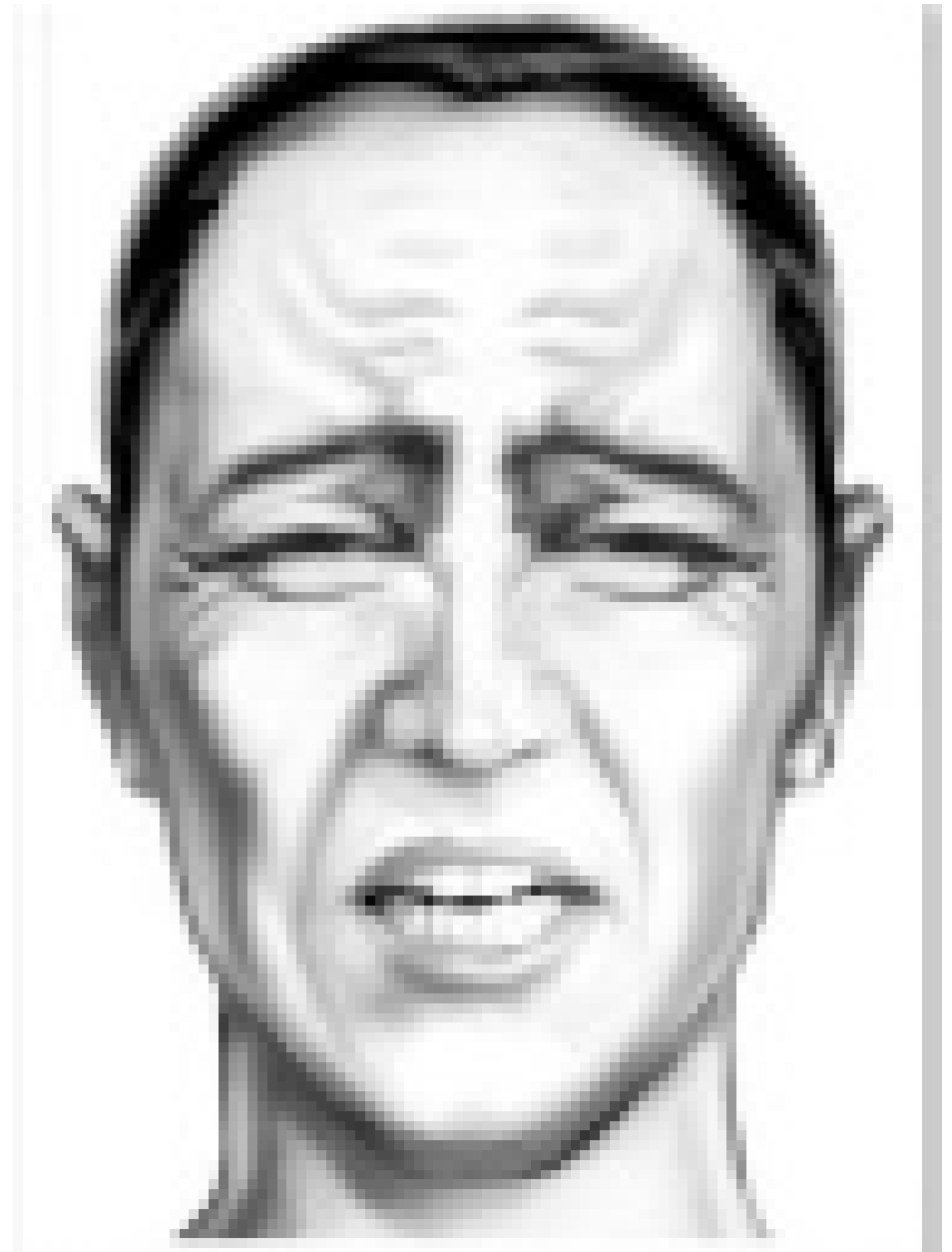
Aufmerksamkeit

Ärger

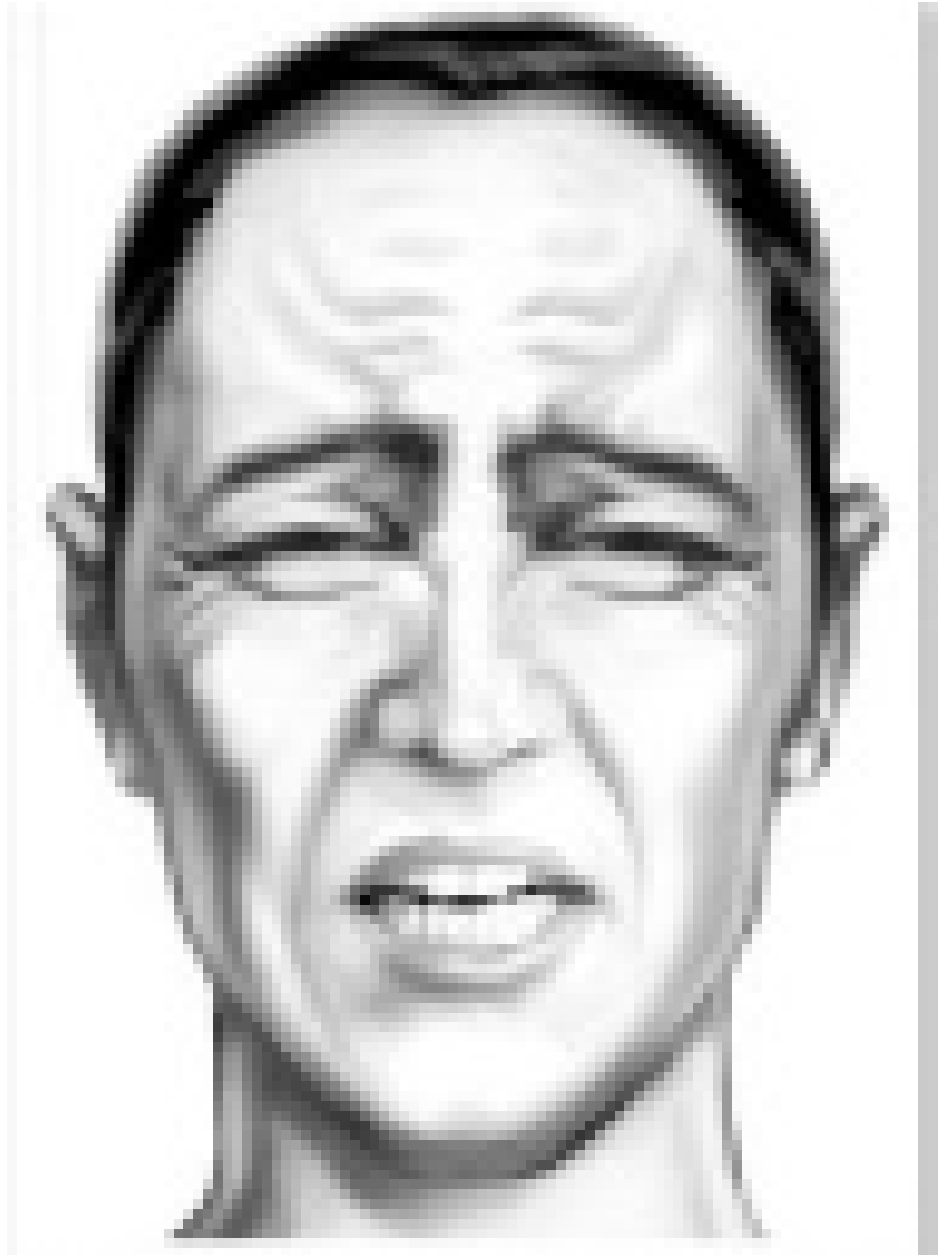
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Weinen



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

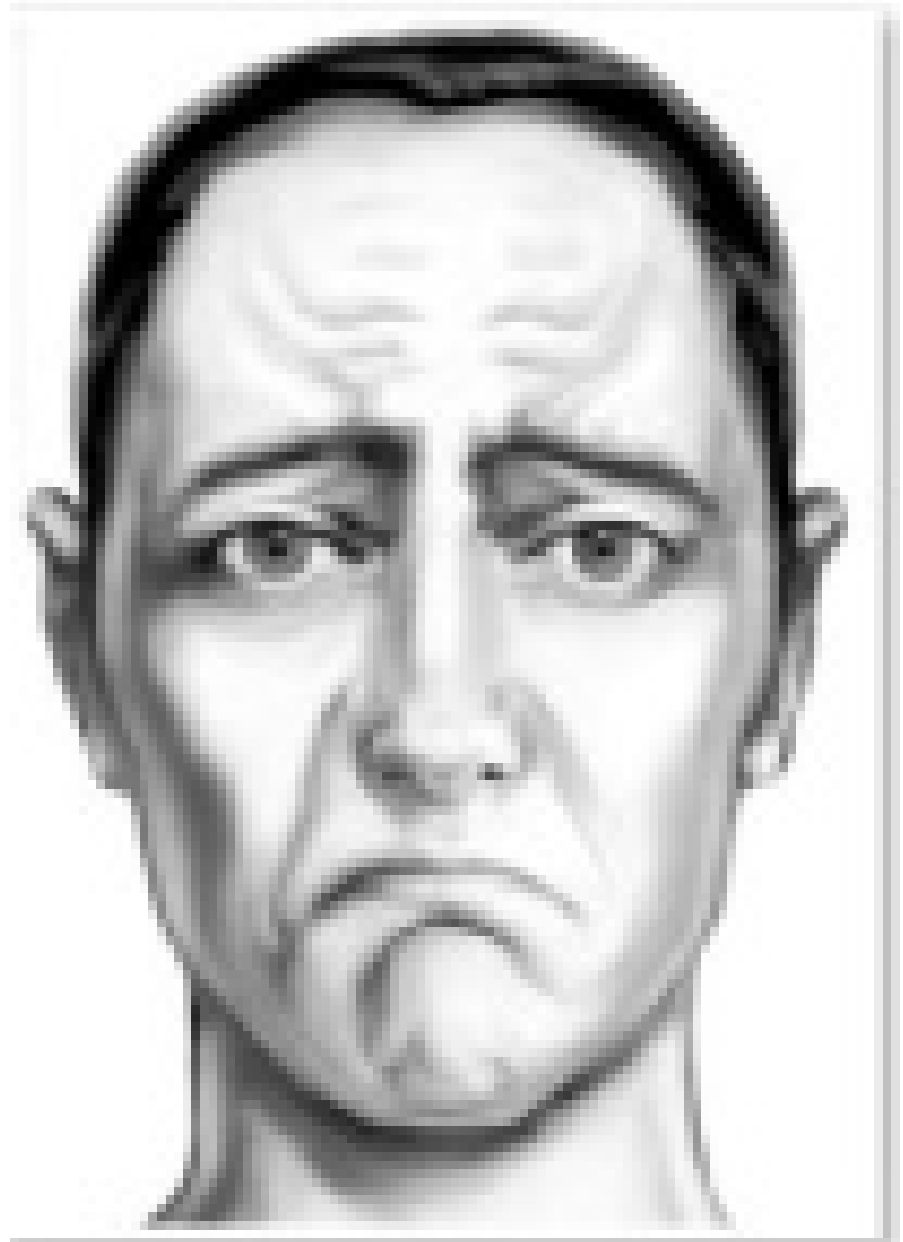
Aufmerksamkeit

Ärger

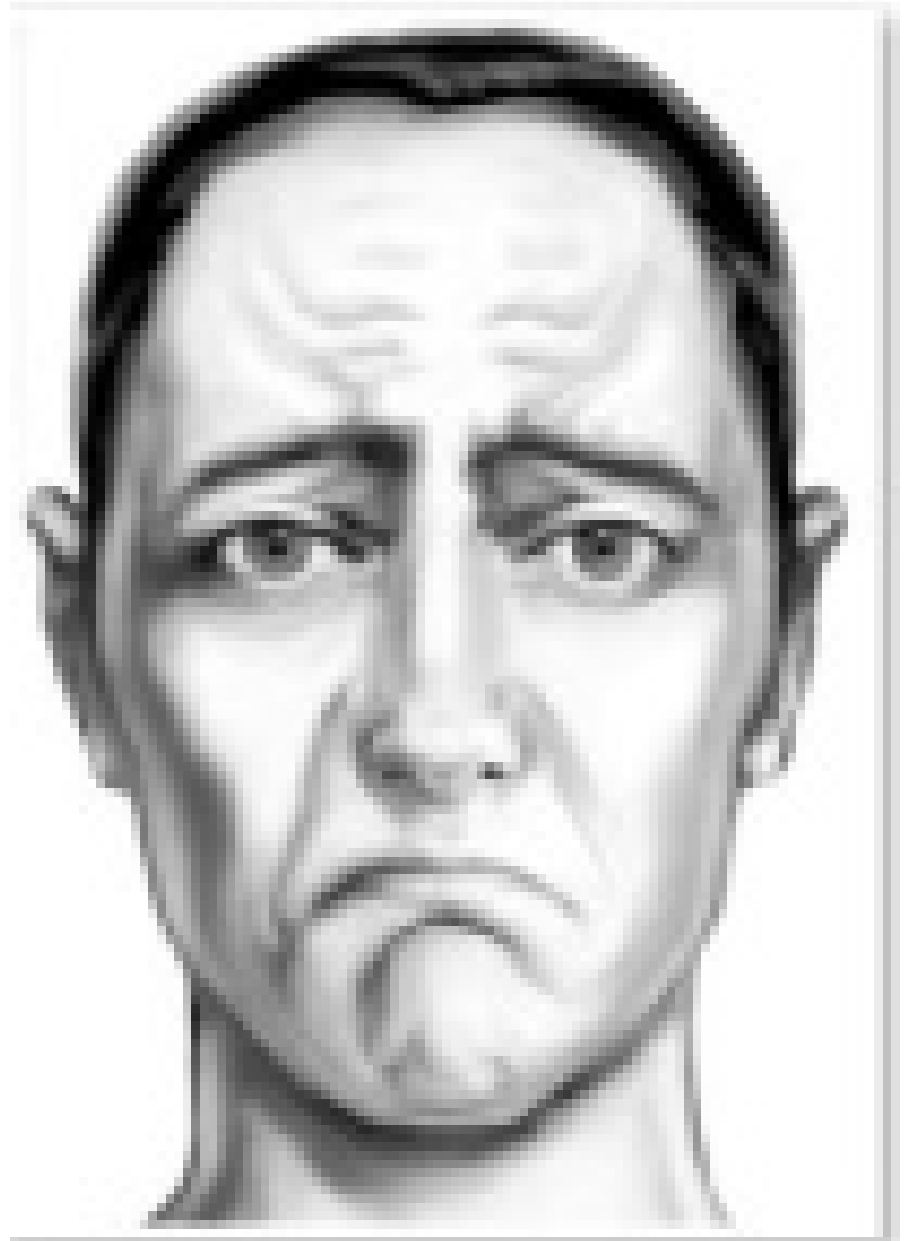
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Traurigkeit



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Ironie



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

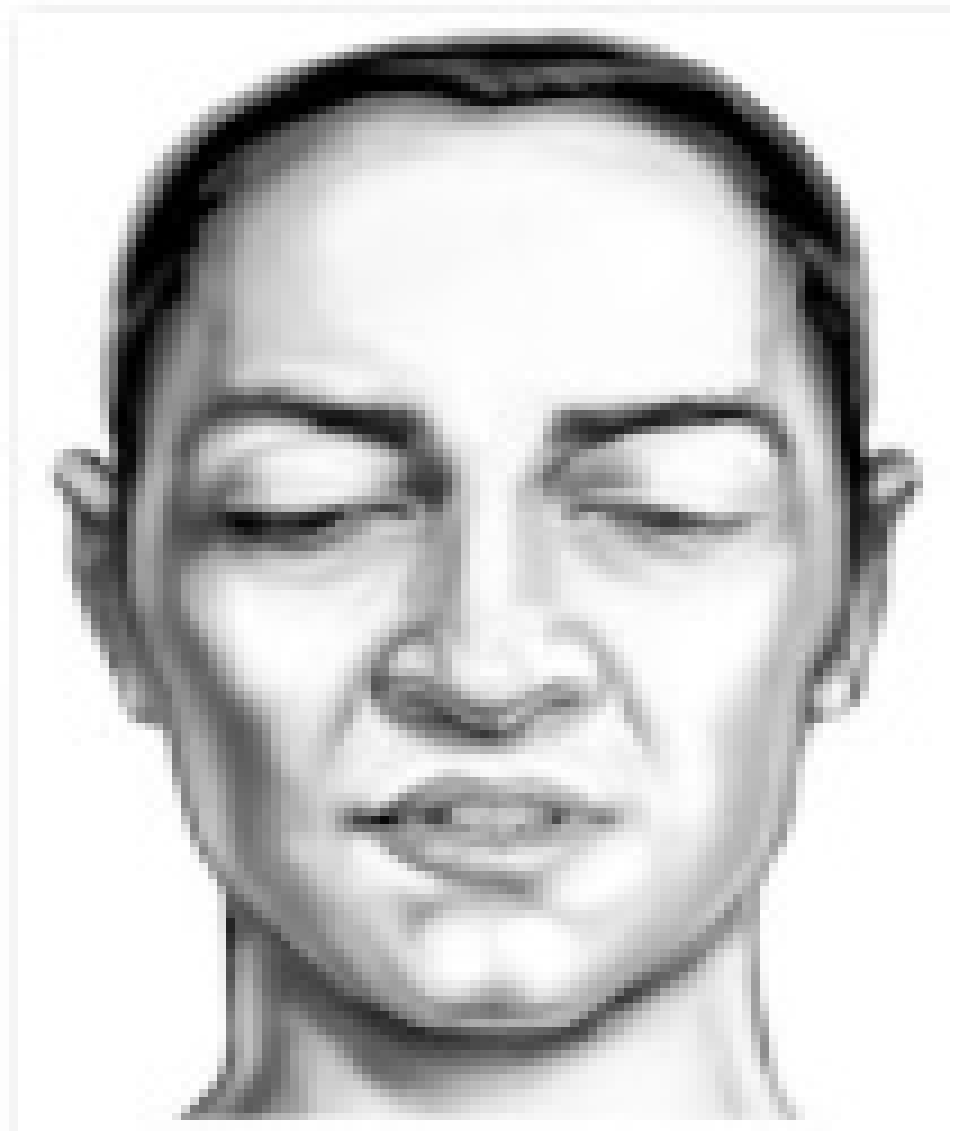
Aufmerksamkeit

Ärger

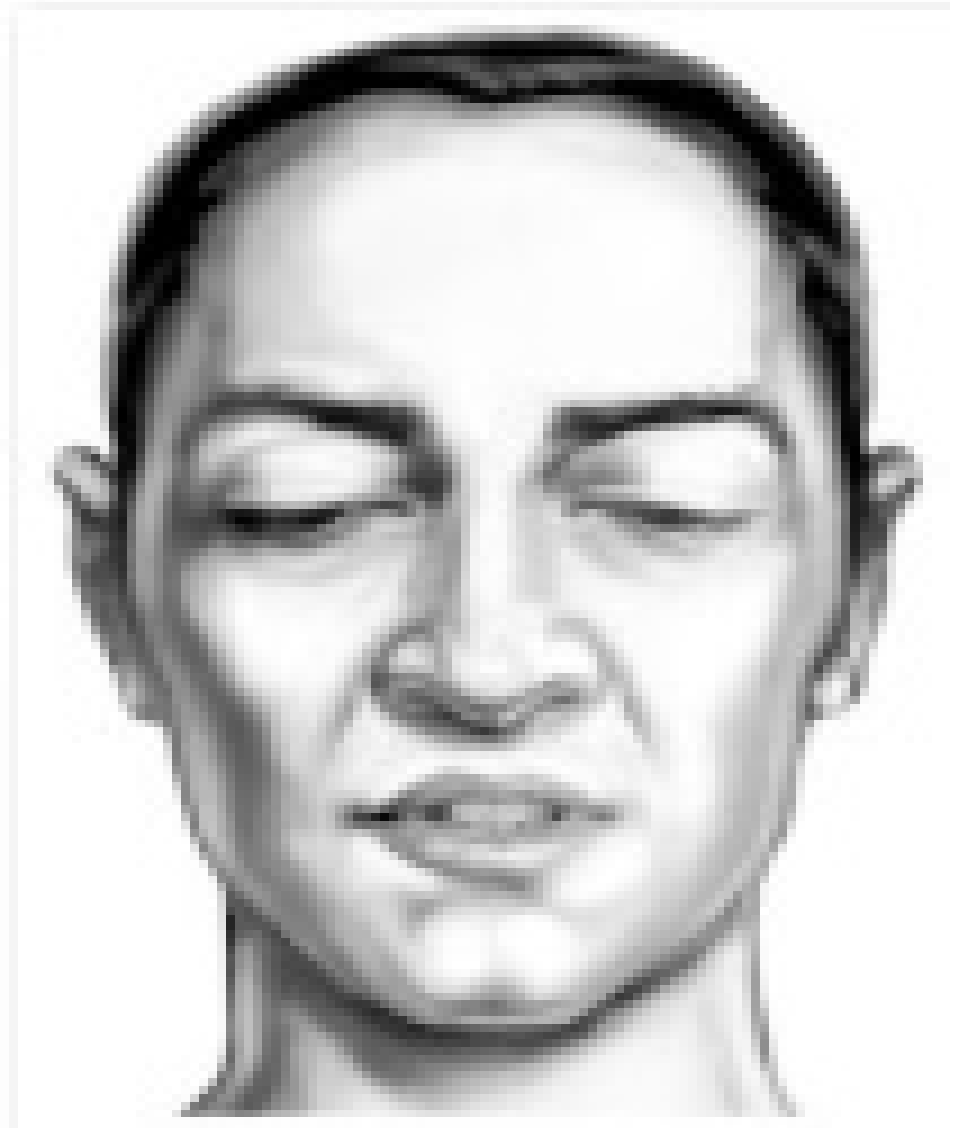
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Genießen



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Schmerz



Zweifel

Weinen

Verachtung

Überraschung

Traurigkeit

Schmerz

innerl. Rückzug

Ironie

Genießen

Entschiedenheit

Bedrohung

Aufmerksamkeit

Ärger

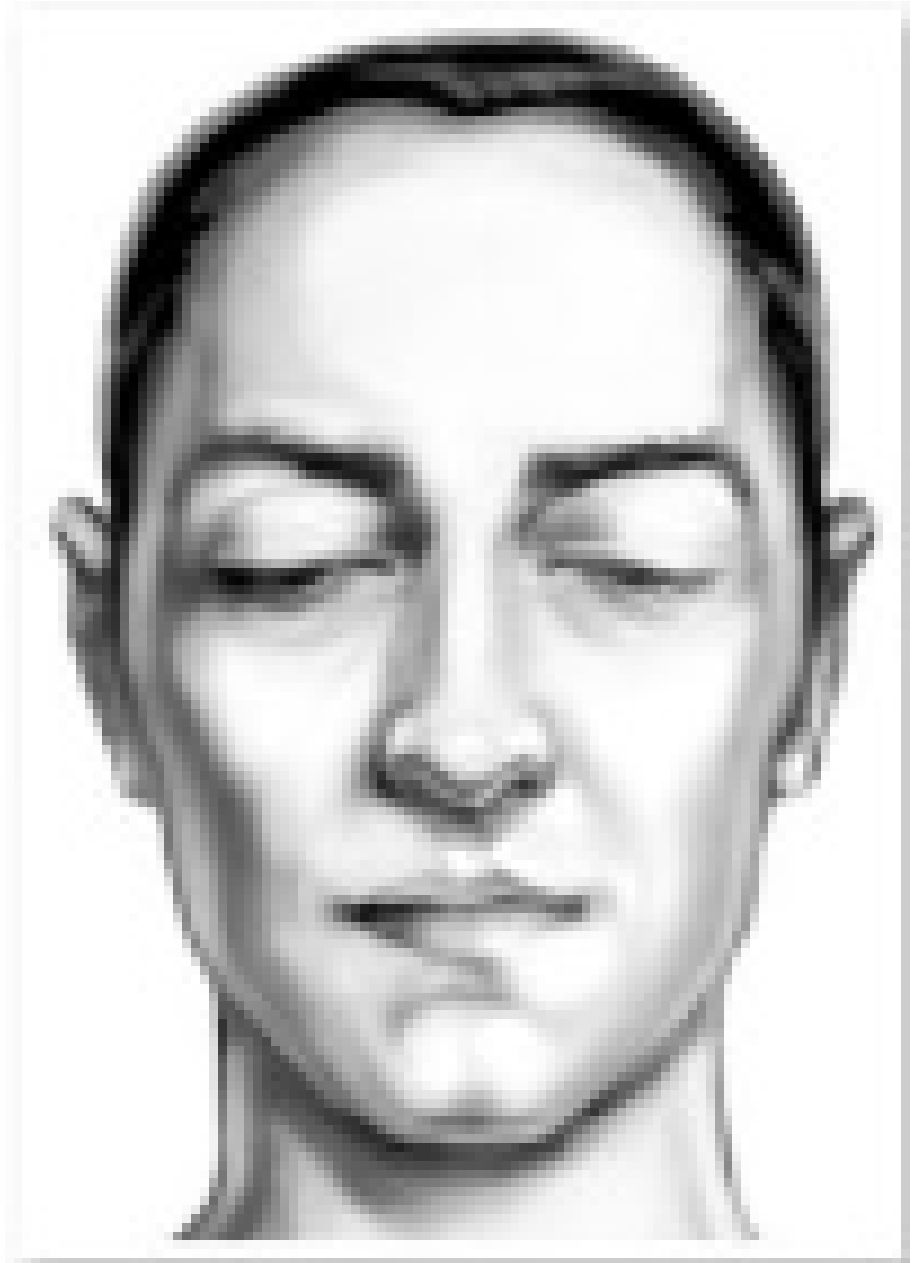
Anstrengung

Angst, Furcht

Ablehnung



Innerer Rückzug



Übung 4.4

Gefühl im Gesicht erkennen und auslösenden
Kontext benennen / aussprechen
(Emotion Recognition)

Übung 4.4

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Dialog.
- Sie lesen, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten (wie diese hier stehen).



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude**.
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie
doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Als sie mich sah,
hat sie gleich so
gestrahlt und
mich stürmisch
umarmt.



Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des
Klienten hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass sie gleich
so gestrahlt und Sie stürmisch
umarmt hat.



Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

Durch häufiges Üben wird es immer flüssiger und wirkt nicht mehr so künstlich.

Ohne Üben bleibt es stockend befremdlich (für Sie als TrainerIn, nicht aber für den Klienten).

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Klienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

Welches Gefühl sehen
Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das
Passendste aus.



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Hier ist die Lösung (bitte
laut aussprechen):

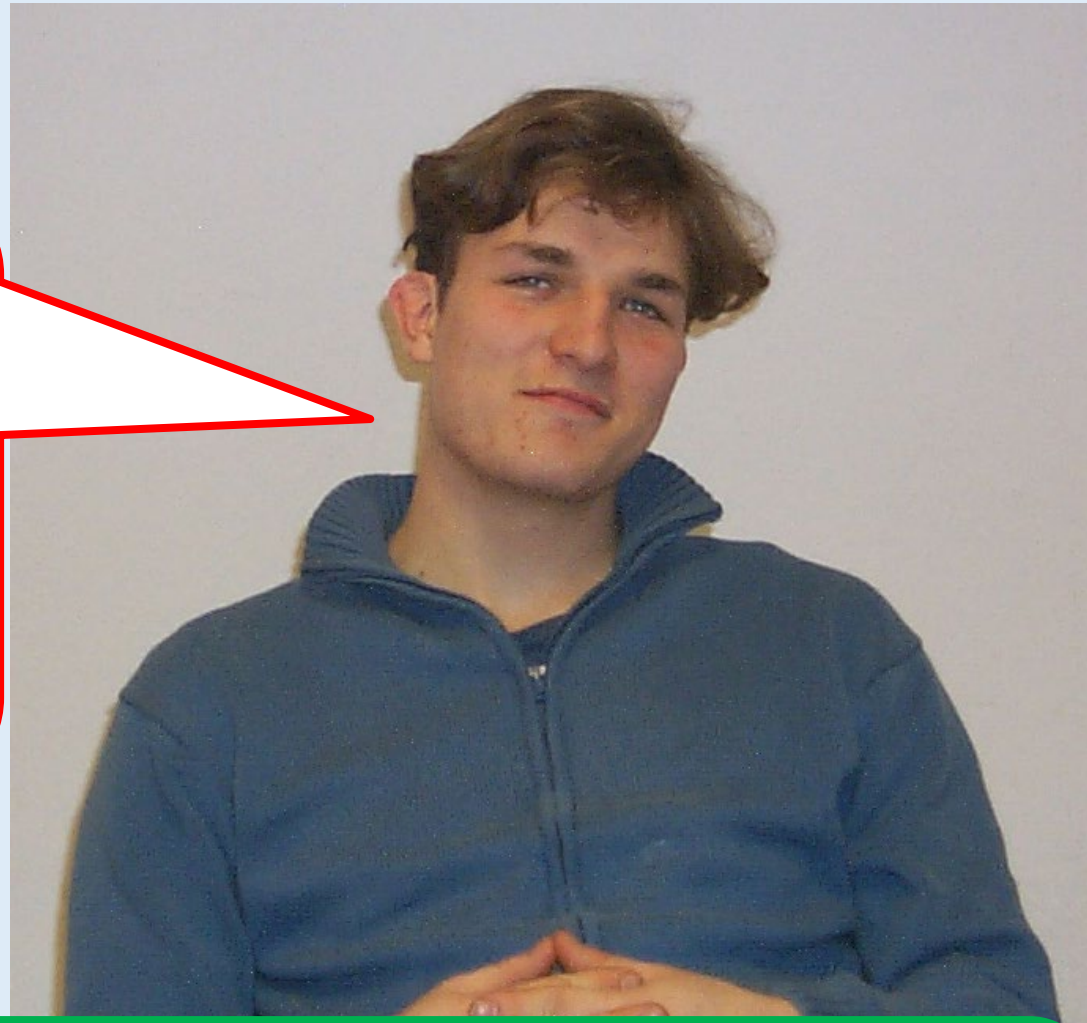
Es ist **Zufriedenheit**.

Falls Sie diese Lösung nicht
gefunden haben, machen Sie
Doch die Mimik nach und
nehmen die gleiche
Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.

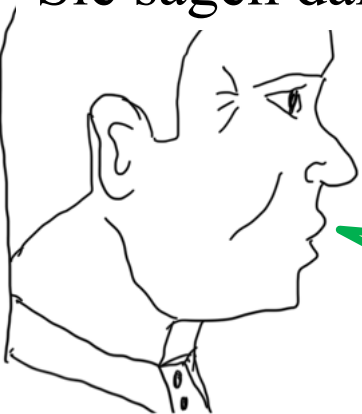


Er erzählt:

Ich bin
rechtzeitig fertig
geworden und
es wurde auch
gut.



Sie sagen daraufhin:

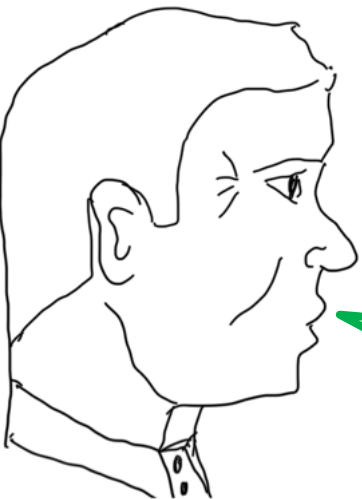


Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie rechtzeitig fertig geworden sind und es auch gut wurde.



Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

Welches Gefühl sehen
Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das
Passendste aus.



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist **Stolz**

Falls Sie nicht zu dieser
Lösung kamen:

Machen Sie diesmal

Körper- und Kopfhaltung

Nach. Heben Sie das Kinn
etwas an.

Könnte das Stolz sein?

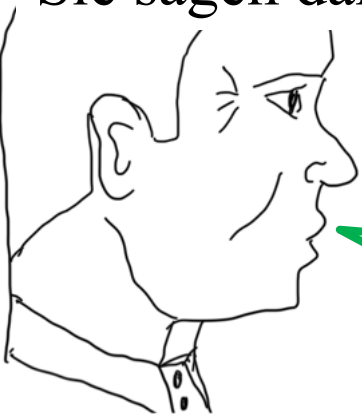


Sie erzählt:

Das hat richtig
gut geklappt.
Ich habe das
wirklich sehr
gut gemacht



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass es richtig gut geklappt hat und sie das wirklich sehr gut gemacht haben.

Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in ihrem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist
Rührung

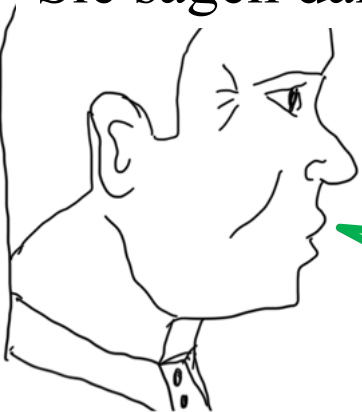


Sie erzählt:

Sie ist mit ihm,
der ja so
tolpatschig war,
so liebevoll
umgegangen



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten der Patientin
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie mit ihm so liebevoll umgegangen ist

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

Welches
Gefühl
sehen Sie in
ihrem
Gesicht?
Wählen Sie
das
Passendste
aus.



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefreut. Und
dann konnte er
nicht kommen.



Sie sagen daraufhin:



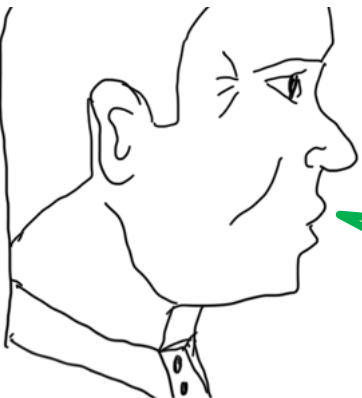
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefreut. Und
dann konnte er
nicht kommen.



Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass er nicht kommen
konnte und Sie sich so auf ihn gefreut
haben.

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile

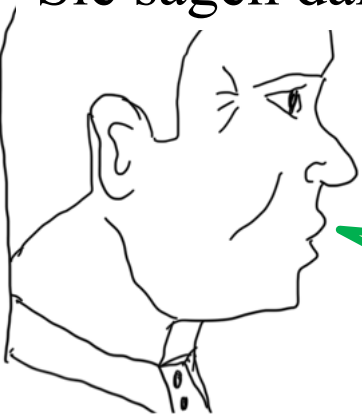


Die Lösung ist Verzweiflung

Sie erzählt:

Sie lassen mich
nicht zu
meinem Kind,
obwohl ich alles
versucht habe.

Sie sagen daraufhin:



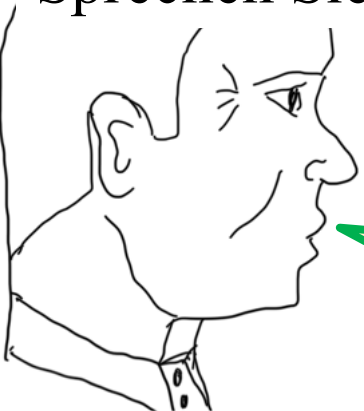
Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Sie erzählt:

Sie lassen mich
nicht zu
meinem Kind,
obwohl ich alles
versucht habe.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass sie Sie nicht zu
Ihrem Kind gelassen haben, obwohl Sie
alles versucht haben.



Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



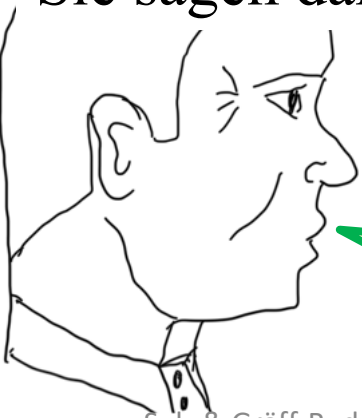
Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



Sie sagen daraufhin:



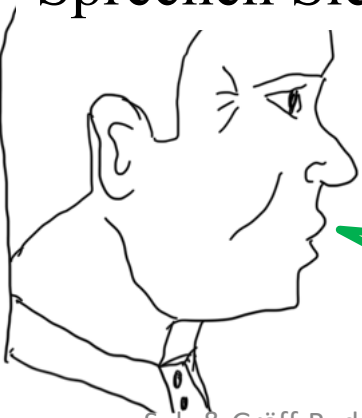
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



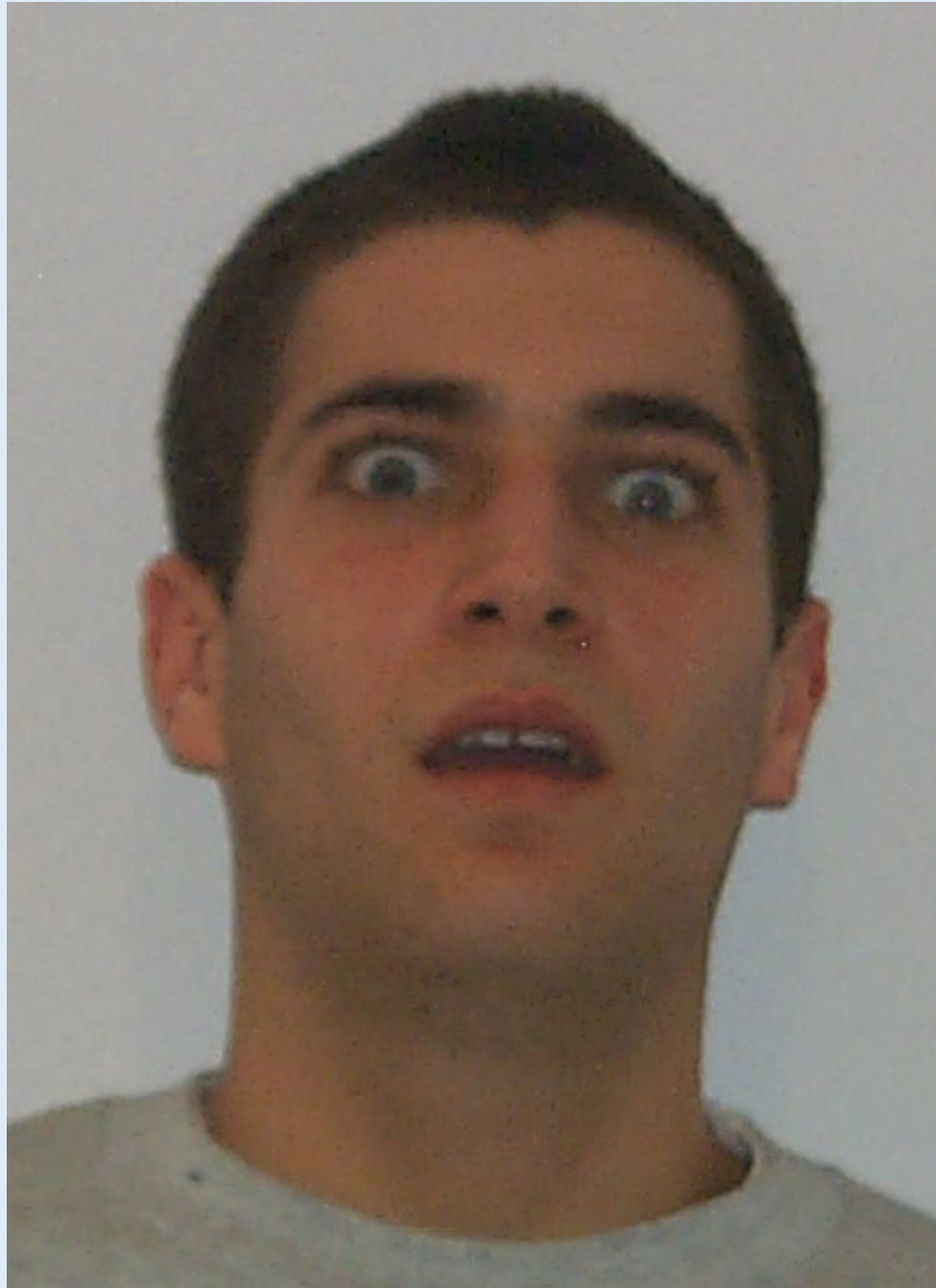
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie es in dieser
friedvollen Oase mit diesen
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

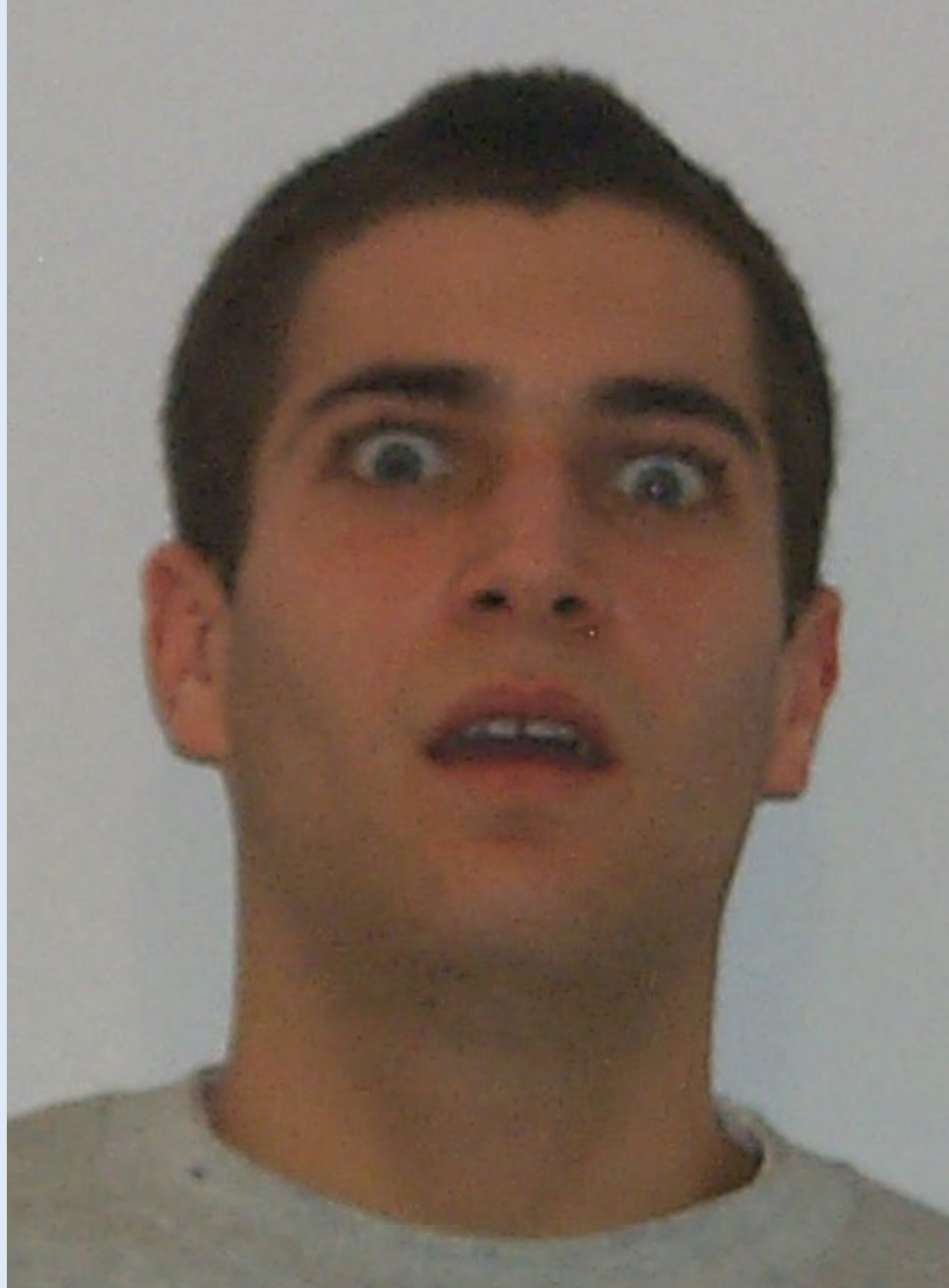
Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

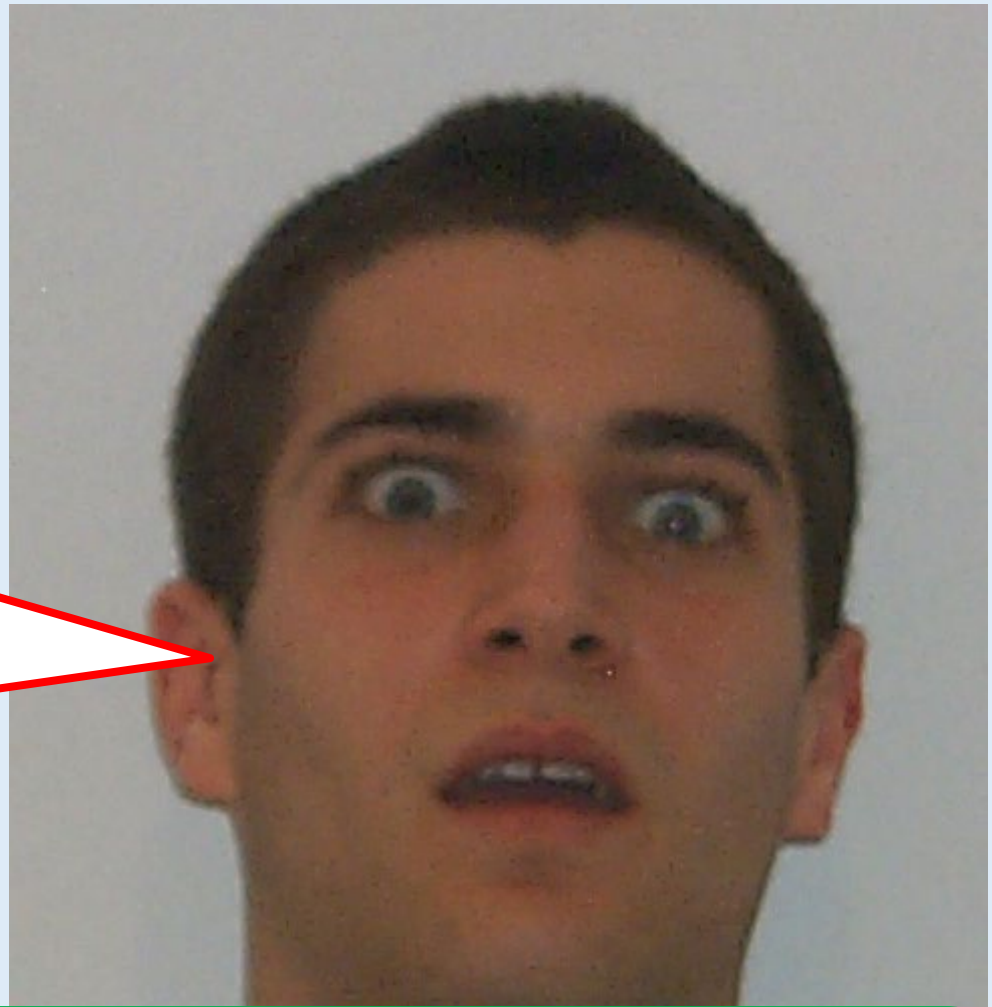
Angst, Furcht

Schuldgefühl

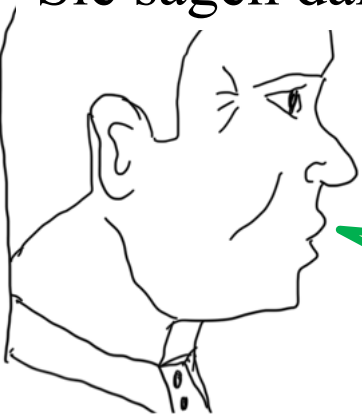


Er erzählt:

Ich sehe ihn noch
vor mir, wie
grausam er auf
meinen Bruder
eingeschlagen
hat.



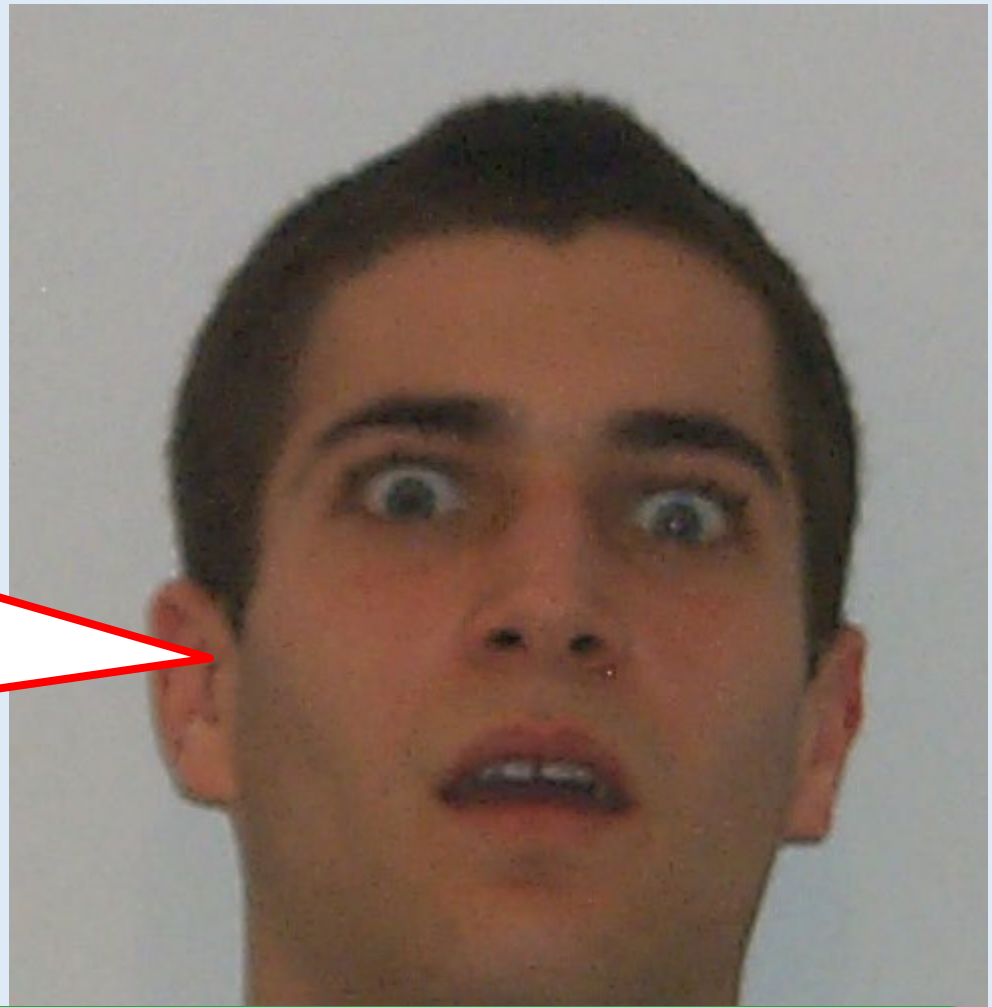
Sie sagen daraufhin:



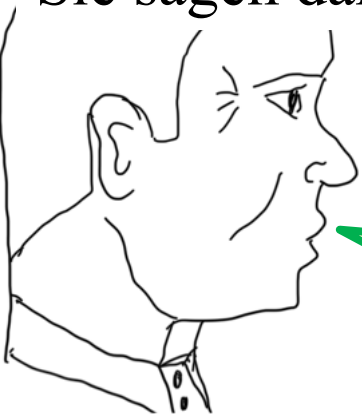
Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch
vor mir, wie
grausam er auf
meinen Bruder
eingeschlagen
hat.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, wie grausam er auf Ihren
Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



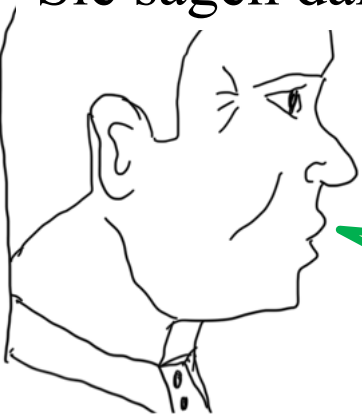
Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sie sagen daraufhin:



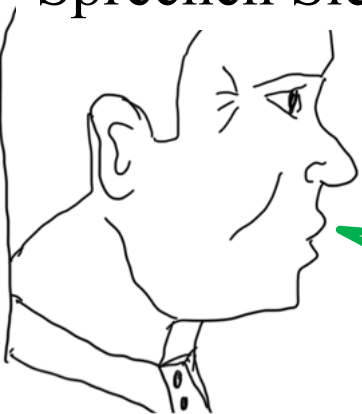
Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass sie sagte, iSie können
das doch ganz gut. Sie bräuchten Ihr
Talent nicht verstecken.

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

Schuldgefühl



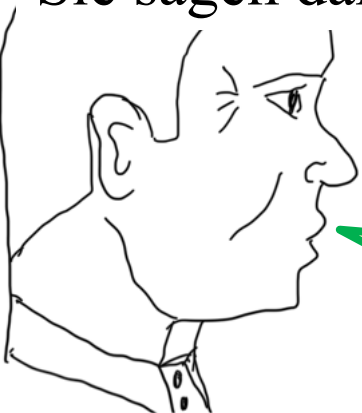
Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

Alle sahen, was
ich machte und
wie ich nicht
merkte, dass das
völlig fehl am
Platz war.



Sie sagen daraufhin:



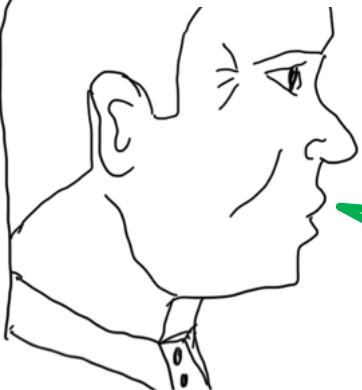
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Alle sahen, was
ich machte und
wie ich nicht
merkte, dass das
völlig fehl am
Platz war.



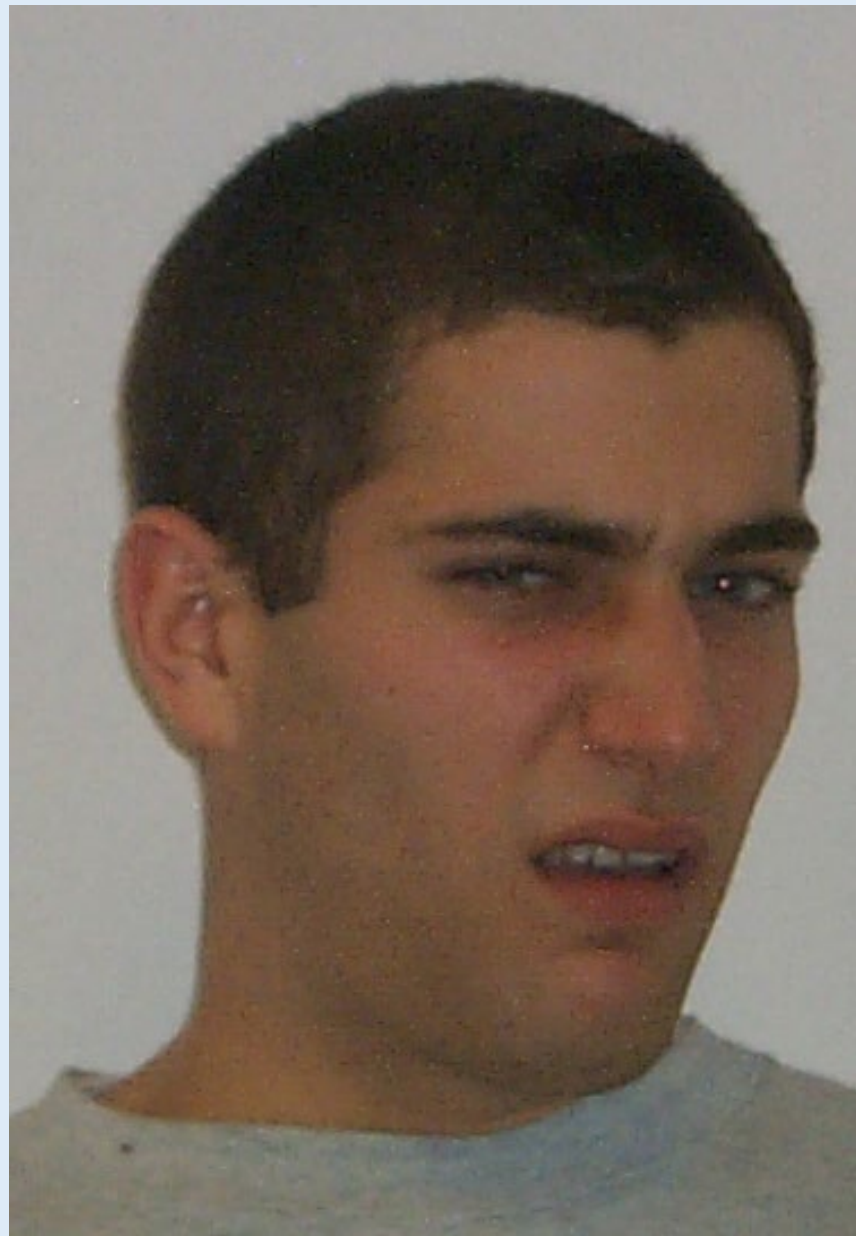
—Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie
sich erinnern, dass alle sahen, was Sie
machten und wie Sie nicht merkten, dass
das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

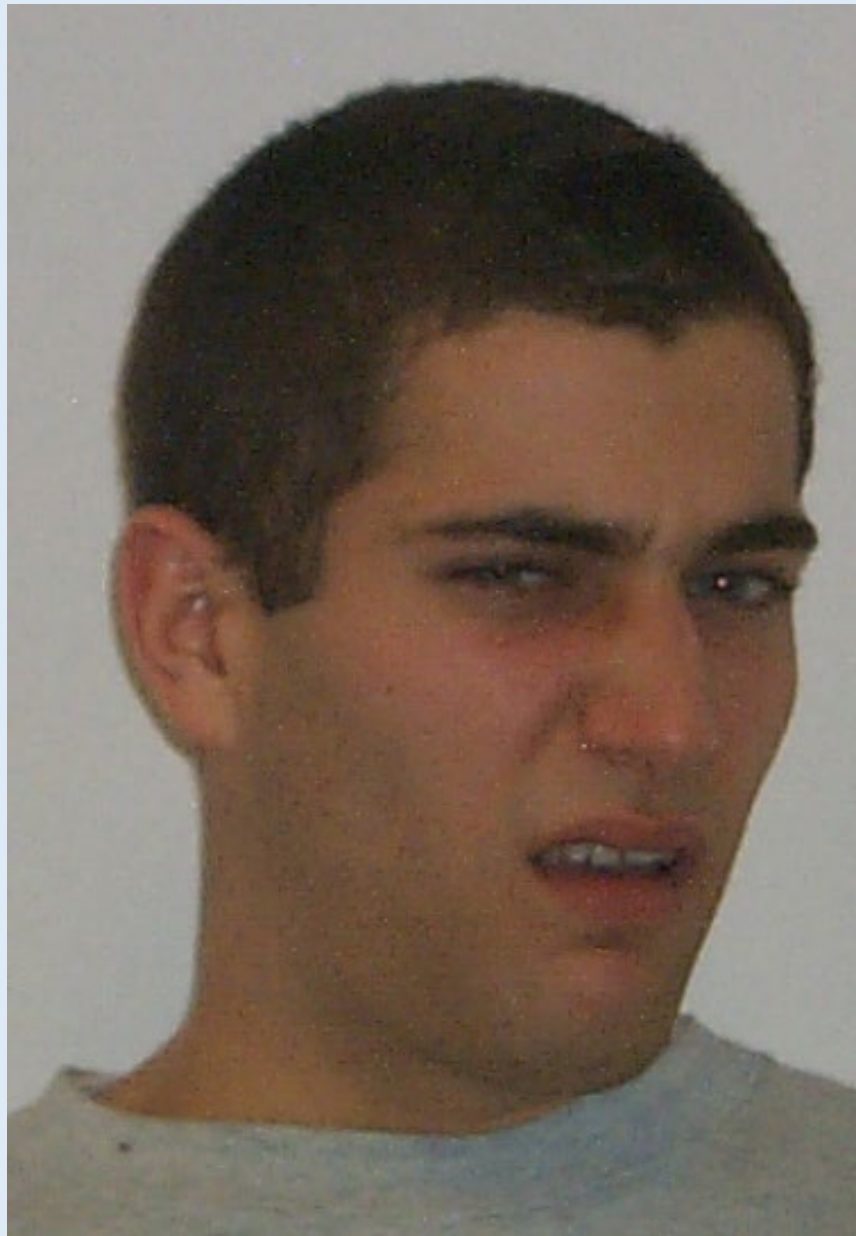
Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

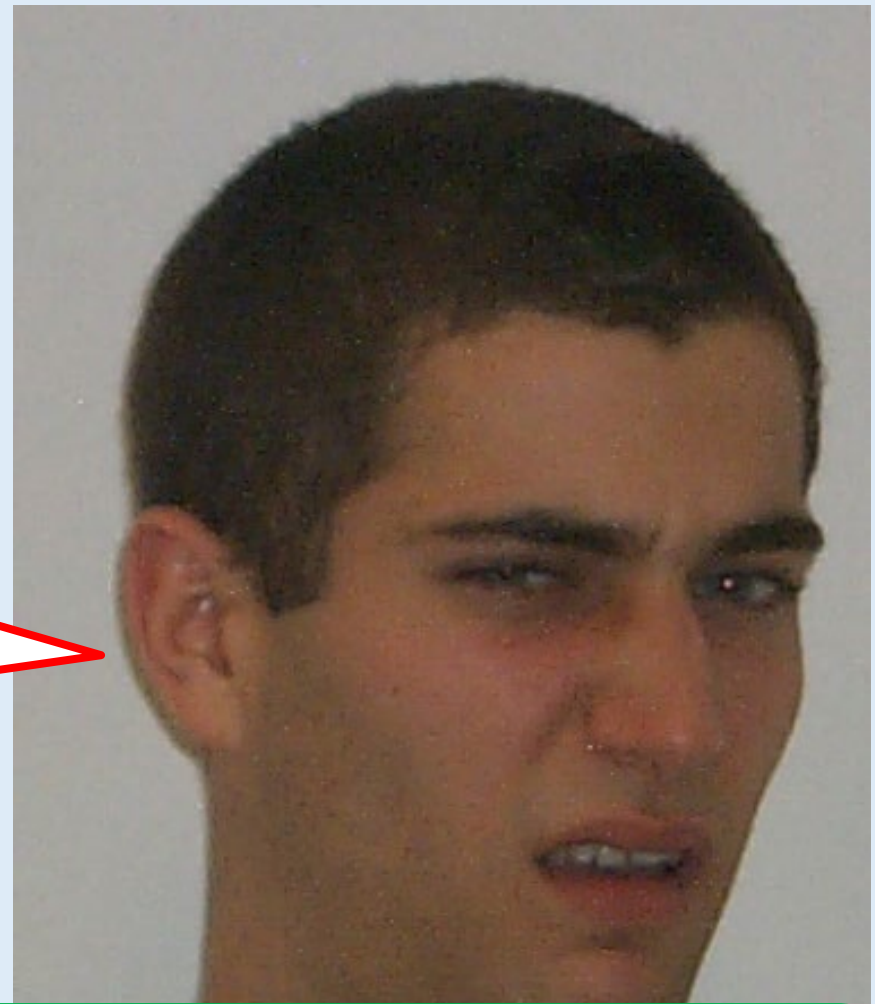
Schuldgefühl



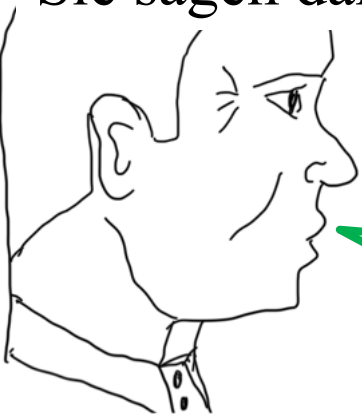
Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



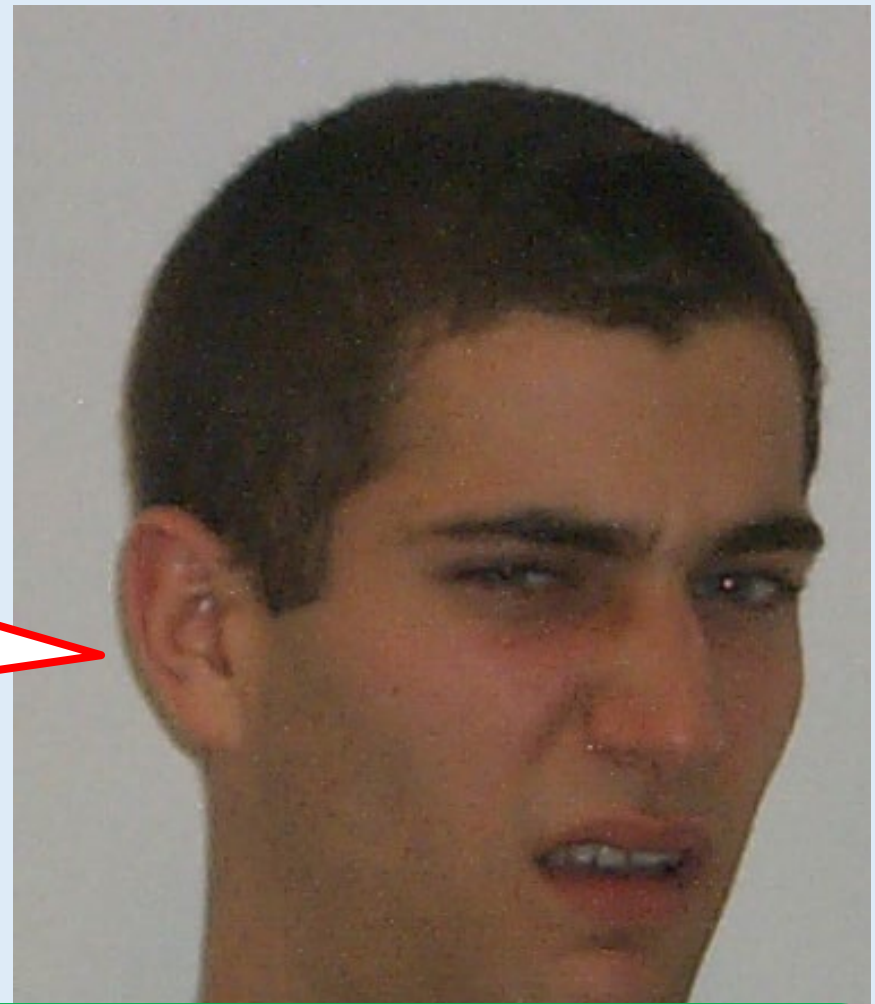
Sie sagen daraufhin:



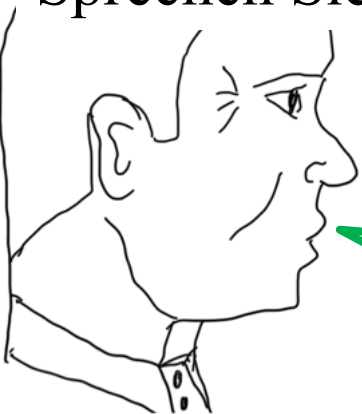
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, dass seine Wunde gelbgrün war
und Maden sich drin bewegten.

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



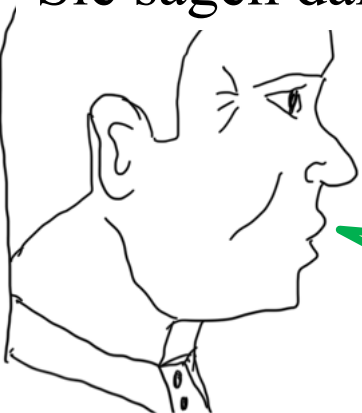
Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sie sagen daraufhin:



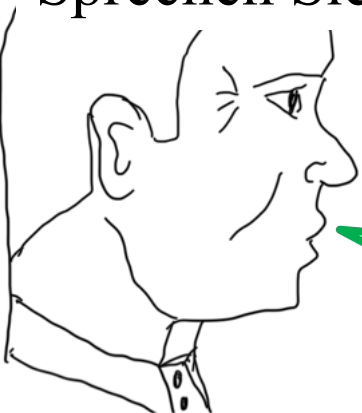
Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass Sie zurückschrien, dass
Sie sich das nicht mehr gefallen lassen.

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



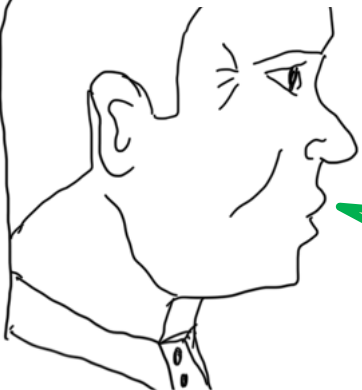
Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sie sagen daraufhin:



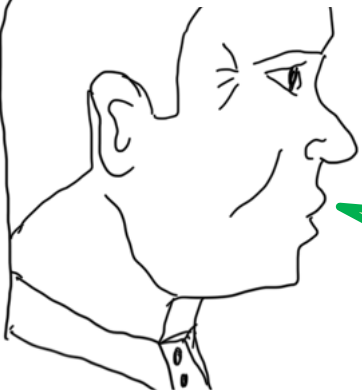
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



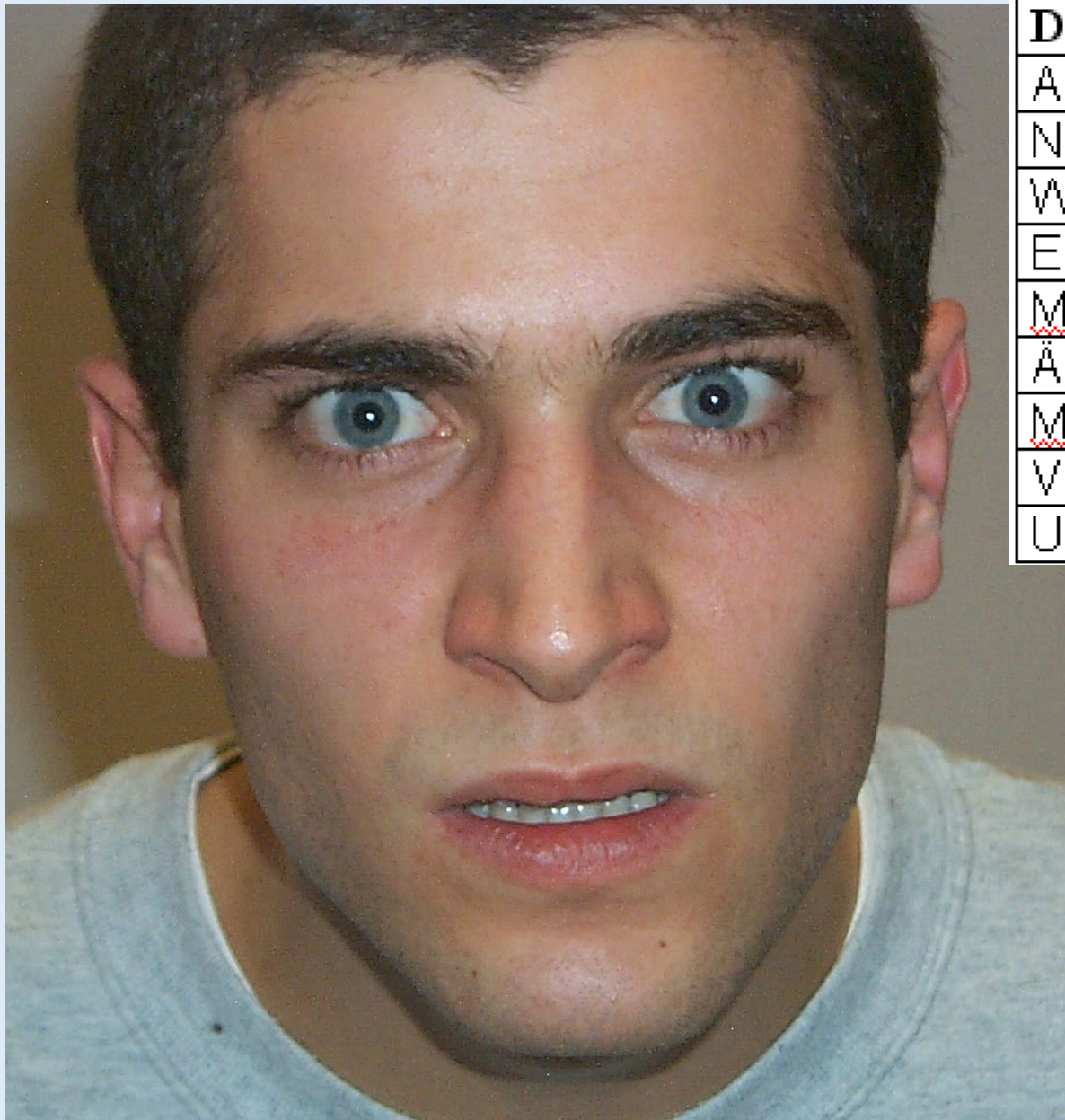
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass Sie wieder einmal nicht dran
gekommen sind, wieder warten mussten.

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl



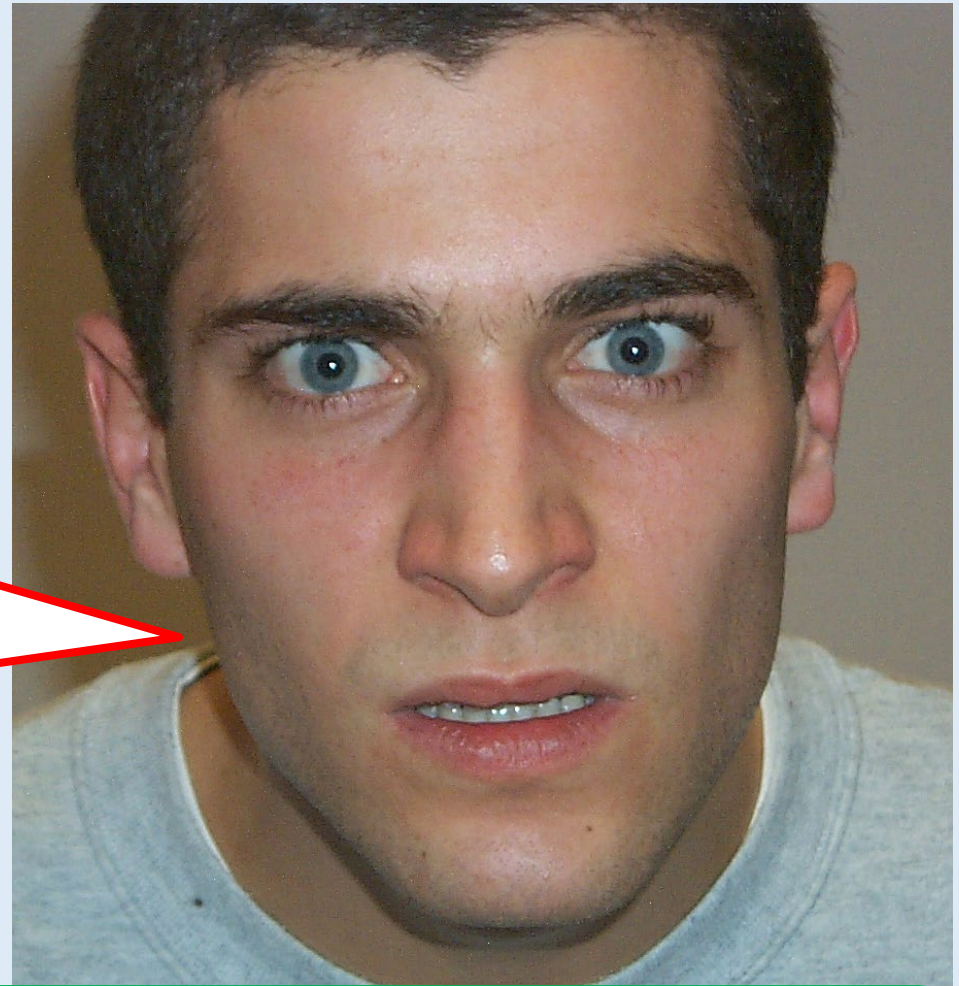
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



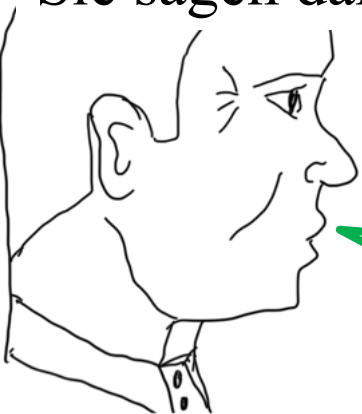
Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



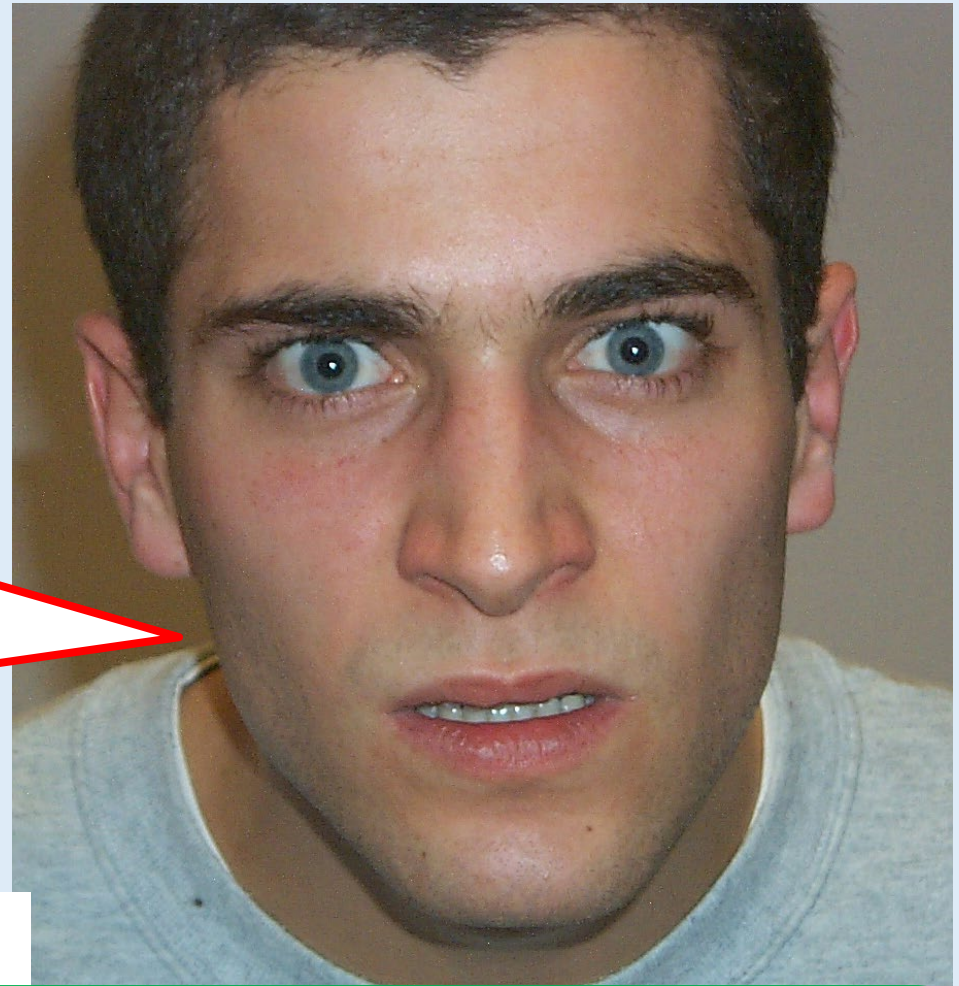
Sie sagen daraufhin:



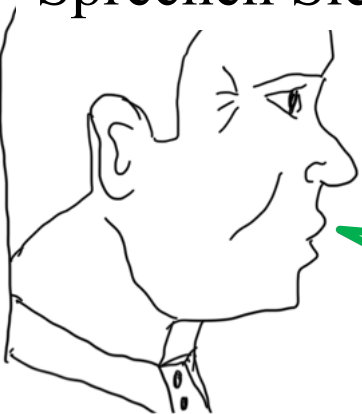
Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass er genau das getan
hat, was am verletzendsten war, immer
wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



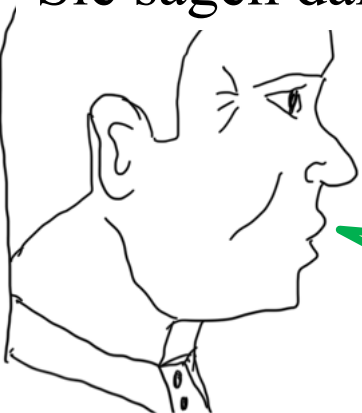
Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sie sagen daraufhin:



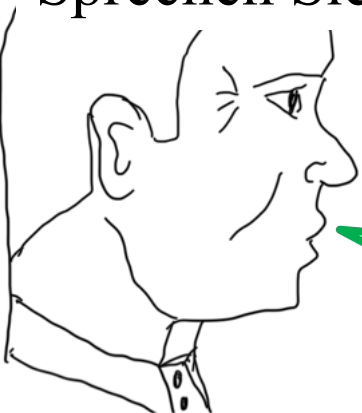
Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, dass er sich feige verdrückt
hat und Sie schauen mussten, wie Sie da
allein wieder rauskommen.

Was sie daraus lernen können

Das A und O des Emotion Tracking ist das Erkennen von Gefühlen im Gesicht des Klienten und das Benennen des Gefühls.

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Sitzung machen:

Mit jedem Patienten!

1. Klient erzählt emotional Bedeutsames.
2. Sie sagen, welches Gefühl Sie sehen. Zum Beispiel: „Sie sind jetzt etwas traurig / ärgerlich geworden.“
3. Klient korrigiert Sie anfangs oft.
4. Sie werden immer besser.

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines leibhaftigen Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

Das Gefühl im Gesicht und der die Emotion auslösende Kontext in der Erzählung reicht uns aber schon.

Und wir hatten Zeit, niemand spricht einfach weiter.

Also ein ganz gutes Übungsmaterial, leichter als ein richtiger Mensch gegenüber von uns.

Künstliches im Herz?
Lassen sich IDEALE ELTERN in meinem Herzen
implantieren?

Es folgt ein Video-Mitschnitt einer Live-
Sitzung

[Video 4. Gespräch→](#)

Video Ideale Eltern Frau KJ





Übung 4.6.1

Trainer: Antidot formulieren mit Beispielen
bitte hier [→ klicken](#)

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen \(Powerpoint\)](#)

[Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen \(pdf\)](#)

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2011). Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie - Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien (als digitales Buch bei Amazon Kindle herunterzuladen) S. 31 – 69

ODER:

- Sulz S. (2020) Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag S. 33-77

→ Damit Sie **Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

Antidotübung mit vielen Beispielen

- Sie hören und lesen die Erzählung des Klienten
- Sie gehen empathisch mit.
- Sie lassen die Schilderung seines Unglücks emotional auf sich wirken
- Sie lassen ein inneres Bild entstehen und versetzen sich in den Klienten hinein
- Sie fühlen, was er stattdessen gebraucht hätte
- Sie sprechen aus:
- **„Sie hätten gebraucht, dass** <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>
- (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)

Als
Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen
Bedürfnisse, um die es oft geht
(die sollten Sie auswendig kennen)

Willkommen sein	Selbständig sein	Keine ängstliche M. oder Vater
Geborgen fühlen	Selbst bestimmen	Eltern sind nicht ängstlich
Sicher und geschützt fühlen	Begrenzt werden	Eltern sind nicht bedrohlich
Geliebt fühlen	Gefördert & gefordert werden	Eltern machen nicht bange
Beachtet werden	Ein Vorbild haben	Eltern machen nicht wütend
Verstanden werden	Intimität, Zärtlichkeit	Eltern sind gleich stark
Wertgeschätzt werden	Ein Gegenüber haben	Missbrauchsfreiheit

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Willkommen sein, dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen. aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion. Wärme anbieten
Schutz, Sicherheit	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, dass es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann
Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körperkontakt treten
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden
Empathie, Verständnis	Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht abverlangen
Wertschätzung, Bewunderung	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen stattdessen Mängel rügen

Eltern frustrieren Selbstbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen
Selbstbestimmung	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, Ihm dies nicht begründen
Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)
Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Missbrauch, körperfeindliche Distanz
ein Gegenüber haben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch des Kindes
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Keine ängstliche Mutter oder Vater	Eltern haben selbst Angst und vermitteln die Gefährlichkeit der Welt als ängstliches Modell
Eltern sind nicht ängstlich	Ein Elternteil schlägt oder droht oder schimpft
Eltern sind nicht bedrohlich	Ein Elternteil weist ständig darauf hin , was passieren kann, wenn Ich die Welt erkunden will
Eltern machen nicht bange	Ein Eltemteil verhält sich so extrem frustrierend oder verärgern, dass eine sehr große Wut auf Ihn entsteht
Eltern machen nicht wütend	Ein Elternteil ist dem anderen völlig unterlegen, so dass das Kind dem Überlegenen völlig ausgeliefert ist
Eltern sind gleich stark	Eltem machen dem Kind ständig Schuldgefühle
Missbrauchsfreiheit	Emotionaler Missbrauch: Ausnützen des Kindes für eigene Bedürfnisse

Für Fortgeschrittene:
Wir können hinzufügen:

Nachdem Sie (Trainer) gesagt haben:

- „Sie hätten gebraucht,
- dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>
- (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)

Können Sie hinzufügen,

- welche zentrale Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre,
- z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>

Was Sie dadurch bewirken:

Für Fortgeschrittene:

- Nachdem Sie gesagt haben:
- „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und so sehr vermisste Verhalten der anderen)
- **Entsteht beim Patienten ein inneres Bild der Bedürfnisbefriedigung.** Es geht ihm sofort gut.
- **Wenn Sie hinzufügen, welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>**
- **Geben Sie dem Antidot einen Namen (welches Bedürfnis befriedigt wird) und er kann diese Erfahrung mentalisieren (metakognizieren) und später in seine TOM* einfügen**
- *TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

A Fehlende Befriedigung nach Zugehörigkeit, Beziehung und Abhängigkeit

1. Klient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie fragen sich ...

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
- Was noch glücklicher?
- *Egal, ob das möglich und realistisch ist*
- *Es könnte für ihn am schönsten sein, wenn auch die Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Cousins und Cousinen dabei gewesen wären. Dann nehmen wir das!*

Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**),
dass“

In einer Live-Begegnung: Betrachten Sie dabei sein Gesicht. Nur wenn er sofort anfängt zu strahlen, haben Sie das richtige Antidot gefunden.

Hier zeigt sich, dass das DU hilfreicher wäre, denn er hat ja das innere Bild des 7-jährigen Kindes, das man nicht sieht.

Noch einmal: 1. Klient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, ...

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

Bitte nicht gleich weiterblättern, denn auf der nächsten Seite steht die Lösung

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht,
dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind
und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten
Sie sich geschützt fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

**„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann
hättest Du Dich geschützt fühlen können.“**

2. Klient erzählt

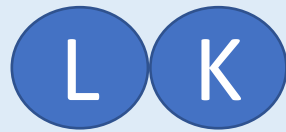
„

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, ...

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

Bitte nicht gleich weiterblättern, denn auf der nächsten Seite steht die Lösung

Lösung: Sie sagen ihm ...



„Sie hätten gebraucht,
dass Ihre“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

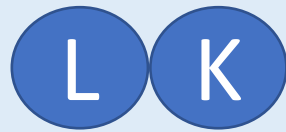
**„Du hättest gebraucht,
dass“**

3. Patient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an die Hand.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...



Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten.
→ Dann hättest Du Dich geschützt fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung: Schutz, Sicherheit)**

4. Patientin erzählt

„Wenn meine Mutter mich angeschaut hat, dann nur um meine Kleidung zu prüfen. Ob ich mich so vor anderen zeigen kann. Nie habe ich in Ihrer Mimik und in Ihren Augen Liebe gesehen.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„„„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt.
→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)**

5. Patient erzählt

„Wenn ich zu meiner Mutter kam und sie um etwas gebeten habe oder ihr etwas erzählen wollte, sagte sie ohne mich anzuschauen: Ja gleich. Nach einiger Zeit versuchte ich es nochmal. Wieder: Ja gleich. Mir war es wichtig, was ich ihr sagen wollte. Ihr nicht.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst.
→ Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)**

6. Patientin erzählt

„Ich wollte die gleiche Bekleidung tragen wie meine Freundinnen, nicht solche, die Erwachsene gut finden. Ich wollte mich unter ihnen wohl fühlen können, ohne mitleidige Seitenbemerkungen, wie ich wieder daher komme. Meine Mutter wischte meinen Wunsch einfach weg, sie fand meinen Wunsch abwegig.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen.

**→ Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)**

7. Patient erzählt

„Ich war weder im Sport, noch im Handwerklichen, noch in den Naturwissenschaften gut. Dafür konnte ich sehr gut zeichnen, Klavier spielen und war in unserem Laientheater sehr gefragt. Mein Vater kritisierte nur, was ich nicht so gut konnte wie er es sich wünschte. Und lobte nie meine wirklich herausragenden Leistungen im künstlerischen und musischen Bereich..“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist.

→ Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

8. Patient erzählt

„Egal, was ich als Kind ausprobierte, mein Vater konnte nicht zuschauen, wie ich es nicht gleich schaffte, die Aufgabe zu meistern. Er nahm es mir aus der Hand und machte es selbst. Ich kam mir ganz dumm dabei vor.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich eine Aufgabe hätte selbst machen lassen.

→ Dann hättest Du fühlen können, dass Du es selbst kannst.“ (Bedürfnisbefriedigung)

9. Patientin erzählt

„Meine Mutter bestimmte alles. Ich durfte nicht entscheiden, was ich anziehen will.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.
→ Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)**

10. Patientin erzählt

„Meine Mutter ließ alles durchgehen, wir konnten ihr auf dem Kopf herumtanzen. Sie hat uns keine Grenzen gesetzt. Wir mussten uns nicht an Gebote und Verbote halten.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter Dir Grenzen setzt, diese begründet und Du lernst, Dich an Gebote und Verbote zu halten.

→ Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“

(Bedürfnis befriedigt)

11. Patient erzählt

„ Wenn ich als Kind etwas noch nicht ganz allein konnte und eindeutig Hilfe brauchte, hat mein Vater mir nicht geholfen, mich nicht unterstützt. Wenn ich mich etwas noch nicht traute, hat er mir nicht Mut gemacht und mich nicht herausgefordert.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dir geholfen und unterstützt hätte, wenn Du als Kind etwas noch nicht ganz allein konntest und eindeutig Hilfe brauchtest. Wenn Du Dir etwas noch nicht zutrautest, hätte er Dir Mut gemacht und Dich herausgefordert.

→ Dann hättest Du Dich gefördert und gefordert fühlen können (Bedürfnis befriedigt).“

12. Patientin erzählt

„Meine Mutter war einfach kein Vorbild. Sie war sehr schwach und feige. Ich wollte nie so werden wie sie.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die nicht so schwach und feige war, dass Du
nie so werden wolltest wie sie.
Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die
stark und mutig ist,
→ damit Du das Gefühl hast, dass sie ein
Vorbild ist und Du später mal werden willst wie
sie
(Bedürfnis befriedigt).“**

13. Patient erzählt

„ Meine Mutter hat nie mit uns gekuschelt, nie Zärtlichkeiten ausgetauscht. Sie hat uns vom Leib gehalten.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht,

dass

→ Damit Du das Gefühl haben kannst ...
(Bedürfnis befriedigt).“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die ihre Kinder nicht vom Leib hält.

Sondern eine Mutter, die gern kuschelt und die lustvollen Zärtlichkeiten ihres Kindes entgegennimmt.

→ Dann hättest Du kindliche Erotik mit ihr haben können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

14. Patient erzählt

„ Wenn ich zu meinem Vater wollte, sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten, hat er mich abgewiesen oder ging mir aus dem Weg.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht,

dass

→ Damit Du das Gefühl hättest haben können,
dass ...“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der Dich nicht zurückweist oder Dir aus dem Weg geht,
wenn Du zu ihm kommst.

Sondern Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich
annimmt und sich Dir stellt, wenn Du zu ihm willst. sei
es zum Liebhaben, sei es zum Streiten.“

→ Dann hättest Du einen spürbaren Gegenüber haben
können.“(Bedürfnisbefriedigung)

Sie sind einen wichtigen Schritt im Aufbau Ihrer Therapiekompetenz weitergekommen:
Das empathische und mitfühlende Eingehen auf unausgesprochene Bedürfnisse des Patienten, als er noch ein Kind war.

- Das waren nun auch die 7 Autonomie- oder Selbstbedürfnisse.
- Es fehlen noch die sehr wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

C Fehlende Befriedigung der Homöostasebedürfnisse

→ Deren Frustration führt zu
besonders schmerzlichen
Verletzungen

15. Patient erzählt

„Meine Mutter war so ängstlich, dass sie mich mit ihrer Angst ansteckte und ich auch immer gleich Angst bekam.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht,

dass

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen eine Mutter gebraucht,
die nichtso ängstlich ist, dass sie Dich mit ihrer
Angst ansteckt und Du auch immer gleich Angst
bekommst.

Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die
keine Angst hat.

→ Dann hättest Du Dich angstfrei fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

16. Patientin erzählt

„Mein Vater hat oft geschimpft, mir gedroht und mich auch manchmal geschlagen.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der NICHT

.....

SONDERN der ist.

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte
aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in
seiner Phantasie entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater/eine Mutter gebraucht, der nicht schimpft, nicht droht und der Dich nie schlägt.

SONDERN der *liebevoll/unbedrohlich* ist.

→ Dann hättest Du Dich bei ihm unbedroht und sicher fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

17. Patient erzählt

„Meine Mutter hat immer gewarnt, was mir Schlimmes passieren kann, wenn ich rausgehe. Sie hat mir damit den Mut genommen.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die NICHT ...

SONDERN eine Mutter, die ...

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die nicht
immer warnt, was Dir Schlimmes passieren kann,
wenn Du rausgehst und Dir damit den Mut nimmt.
Sondern eine Mutter, die Dir Mut macht, wenn Du
rausgehst und Dir zutraut, dass Du es schaffen
wirst.
→ Dann hättest Du Dich zuversichtlich und mutig
fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

18. Patientin erzählt

„Mein Vater hat mich so behandelt, dass ich immer extrem wütend auf ihn war.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der NICHT ...

SONDERN der ...

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte
aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in
seiner Phantasie entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der Dich nicht so behandelt, dass Du immer
extrem wütend auf ihn wirst.

Sondern Du hättest einen Vater, der Dich so gut
behandelt, dass Du Dich mit ihm wohl fühlen
kannst.

→ Dann hättest Du Dich frei von Wut fühlen
können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

19. Patient erzählt

„Mein Vater unterwarf sich meiner Mutter.
Er verteidigte mich nie gegen sie.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der NICHT ...

SONDERN der ...

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte
aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in
seiner Phantasie entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der sich nicht der Mutter unterwirft, so dass er sich
nicht traute, Dich gegen sie zu verteidigen.

Sondern ein Vater, der sich gegen die Mutter
behaupten kann und sich traut, Dich gegen sie zu
verteidigen.

→ Dann hättest Du fühlen können, dass beide
Eltern gleich stark sind.“(Bedürfnisbefriedigung)

20. Patient erzählt

„Meine Mutter machte mir wegen der kleinsten Dinge Schuldgefühle, so dass ich fast nichts Eigenes tun konnte ohne Schuldgefühl.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die NICHT ...

SONDERN die ...

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte
aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in
seiner Phantasie entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die Dir nicht wegen der kleinsten Dinge
Schuldgefühle gemacht hätte, so dass Du fast
nichts Eigenes tun konntest ohne Schuldgefühl.“
Sondern eine Mutter, bei der Du das Gefühl hast,
dass Du nichts falsch machen kannst, dass Du so
wie Du bist richtig bist.
→ Dann hättest Du das Gefühl gehabt, frei von
Schuld zu sein.“(Bedürfnisbefriedigung)

21. Patientin erzählt

„Mein Vater hat meine Erfolge immer für sich gebucht. Er holt sich Bewunderung für meine Erfolge. Er hat mich mit meinen Leistungen für seine Bedürfnisse nach Anerkennung missbraucht.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der NICHT ...

SONDERN der ...

→ Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte
aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in
seiner Phantasie entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht,
der Deine Erfolge nicht für sich gebucht hätte. Der
sich nicht für Deine Erfolge Bewunderung holt. Der
Dich nicht mit Deinen Leistungen nicht für seine
Bedürfnisse missbraucht und benutzt.

Sondern einen Vater, der Dir Deine Erfolge lässt
und sich mit Dir darüber freut.

→ Dann hättest Du spüren können, dass Dein
Vater sich seine Anerkennung selbst holen kann,
für seine Leistungen und nicht für Deine.“
(Bedürfnisbefriedigung)

Nun sind Sie allen wichtigen Bedürfnissen der Kindheit begegnet und haben empathisch gespiegelt, was dem betreffenden Patienten gefehlt hat und was er gebraucht hätte. Wenden Sie dieses Spiegeln so oft an, wie Sie Gelegenheit dazu haben.

Was wir festhalten können

Ausgerüstet mit Wissen über zentrale Bedürfnisse des Menschen durch Lektüre (Sisyphus-Buch)

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TrainerIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass ...

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

Übung 4.6.2

Th Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema
nehmen, z.B. größtes Problem mit Eltern oder
Partner

Antidotübung 2er-Gruppe

- Wir greifen Ihr Erinnern und Erleben der Zeitreise in Ihre Kindheit auf.
- Sie wählen eine Situation mit Vater oder Mutter, bei der intensive negative Gefühle auftraten
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutzt Ihr Gesprächspartner, um Ihr
- a) **Gefühl zu spiegeln** und
- b) **den auslösenden Kontext** (Gesprächsinhalt zuvor) zu **benennen** sowie
- c) mitfühlend spiegeln, **was Sie gebraucht hätten**
- **d) Sie bestätigen oder korrigieren**
- Sie erzählen weiter ...
- Dann wechseln Sie die Rollen

Klient - Meine unangenehme Situation (siehe oben)

- Mein unangenehmes Gefühl war:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran?
- Berichten Sie!

Trainer

Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

- a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet
- b) Sie haben Mitgefühl.
- c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Deine Bezugsperson yyy reagiert

<Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein.

Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt.

Realistische Lösungen, die zwar machbar sind,
aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

Frage an die Trainerin: Wie gut gelang es,
das Antidot zu formulieren?

Frage an die KlientIn: Spürten Sie den
click of closure – war es das, was Sie im
Moment am meisten gebraucht hätten?

ÜBUNG 4.7

ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

4.7.1 THERAPIEVIDEO FRAU KJ IDEALE ELTERN

4.7.2 MEINE EIGENEN IDEALEN ELTERN



ÜBUNG 4.7.2

ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

11a Vorbereitung 1 ein Beispiel

11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern

11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung

11c Durchführung 4er Gruppe

Eltern die ich gebraucht hätte

Vorbereitung 1 BEISPIEL

Nun möchte ich Sie einladen, selbst diesen Gefühlen auf die Spur zu gehen.

Rollenspiel TrainerIn - KlientIn

- Trainer: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- Trainer: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen
- **Zunächst jedoch ein Beispiel:** →

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Negative Eigenschaften:

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Negative Eigenschaften:

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1 mich liebt wie ich bin

2 zärtlich und sanft ist

3 Kunst liebt und wertschätzt

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

stattdessen ist sie, sagt, macht immer

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater ...
- Von Mutter ...

Schmerz, Trauer



- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater ...
- Eine Mutter ...

Hoffnung,
Vorfreude



- Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen
- Idealer Vater ...
- Ideale Mutter ...

GLÜCK

Vorgehen Ideale-Übung 1

Beispiel

Trainer*in lädt ein, sich ein inneres Bild einer idealen Mutter zu machen

Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?

· *fragt der Trainer nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,*

Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?

· *spricht der Klient seine Wünsche aus*

Sprechen Sie es innerlich aus:
Sie wäre / hätte ...

· *wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen*

Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du gebrauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! ...

1.
Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 1

Beispiel

Wenn der zunächst
erduzte Klient einwilligt,

Th.: Wollen Sie sich mal
inneres Bild einer idealen Mu
machen?

- fragt der Trainer nach
den ersehnten Merkmalen,

Th.: Wie hätte die Mutter sein
müssen, die Sie als Kind
gebraucht hätten?

- spricht der Klient seine
Wünsche aus

Sprechen Sie es innerlich aus:
Sie wäre / hätte ...

- wiederholt der Trainer
jede gewünschte Eigenschaft
oder Handlungsweise, z. B.
können wir die ideale Mutter
sagen lassen

Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich
damals da gewesen wäre als die
Mutter, die du gebrauchst
hättest, als du 4 Jahre alt warst,
hätte ich immer Zeit für dich
gehabt! ...

<i>Vorgehen Ideale-Übung 1</i>	Beispiel
• Wenn der zunächst verduztzte Klient einwilligt,	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
• ... fragt der Trainer nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,	Th.: Wie hätte die Mutter müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
• <u>spricht der Klient seine Wünsche aus</u>	Klient spricht aus: Sie wäre warmherzig gewesen
• ... wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen	Th.: Sie konnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du brauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! ...

1. Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 1	Beispiel
• Wenn der zunächst verduztzte Klient einwilligt,	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
• fragt der Trainer nach den Wünschten oder ersehnten guten,	Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
• spricht der Klient seine Wünsche aus	Sprechen Sie es innerlich aus. Sie wäre / hätte ...
• <u>wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise</u>	Th.: Sie wäre warmherzig und liebevoll gewesen und wäre nie wütend geworden

1.
Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 2

Beispiel

· ***Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt der Trainer vor, sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum***

Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.

· *Die RollenspielerIn wird vom Klienten genau dort und genau so positioniert, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.*

Ich beachte:
Wo steht oder sitzt sie?
Wie zugewandt?
Wie schaut sie Sie an?
Wie fühlt sich das an?

Vorgehen Ideale-Übung 2	Beispiel
<i>Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so legt der Trainer vor, sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum</i>	Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.
<i>Die Rollenspieler:in wird vom Klienten <u>genau dort und genau so positioniert</u>, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.</i>	Wo steht oder sitzt sie? Wie zugewandt? Wie schaut sie Sie an? Wie fühlt sich das an?

1. Sprecher

2. Sprecher

1.
Sprecher

gehen Ideale-Übung 3

Beispiel

2. Sprecher

Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus
„... „

Th. Sie könnte sagen: „Ich habe mich gefreut, wenn du heimkommst und hättest Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“
Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut

• *Zögerlichen Klienten hilft der Trainer behutsam, auch im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.*

Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen?
Und darf sie Ihnen die andere Hand geben,
so dass Sie sie festhalten können?
Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen?
Geht das?

Vorgehen Ideale-Übung 3	Beispiel
<i>Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die erfüllenden Sätze aus</i>	Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen ange- Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut
<i>Zögerlichen Klienten hilft der Trainer behutsam, auch <u>im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren</u>, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.</i>	Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?

1.
Sprecher

2. Sprecher

1.
Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 4

Beispiel

Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wirkt.

Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.

• Irgendwann merkt der Klient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.

Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?

• Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das ohne sich als Paar

Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind?

Vorgehen Ideale-Übung 4	Beispiel
Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking wahrnehmbar ist, merkt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.	Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.
Irgendwann merkt der Klient, dass <u>der ideale Vater fehlt</u>, und dieser wird <u>hinzugenommen</u>.	Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?
Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das	Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden? Wie fühlt sich das an?

1.

Sprecher

2. Sprecher

mie

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27

Vorgehen Ideale-Übung 4

Beispiel

• Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.

Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.

• Irgendwann merkt der Klient, dass der ideale Vater fehlt, und ihn hinzugenommen.

Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu
Wie könnte er ausschaue

1. Sprecher

2. Sprecher

• Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben, was es braucht.

Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind?
Wo und wie sind Sie mit den beiden?
Wie fühlt sich das an?

1.
Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 5

Beispiel

- ***So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.***

Trainer: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.

- *Der Trainer fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.*

Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.

- *Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.*

Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit

Vorgehen Ideale-Übung 5

Beispiel

1. Sprecher

Entsteht eine Skulptur als Bild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.

2. Sprecher

Trainer: Ich sehe wie gut diesen beiden Eltern auf fühlen.

Der Trainer fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.

Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.

Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.

Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.

Vorgehen Ideale-Übung 5	Beispiel
• <i>So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.</i>	Trainer: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.
• <i>Der Trainer fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, körperlich, emotional.</i>	Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten das Glück wieder erleben.
• <i>Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann <u>sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben</u>, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.</i>	Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Sie nehmen sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.

1.
Sprecher

2. Sprecher

Eltern die ich gebraucht hätte

Vorbereitung 2er-Gruppe

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

a) hat immer → hätte nie

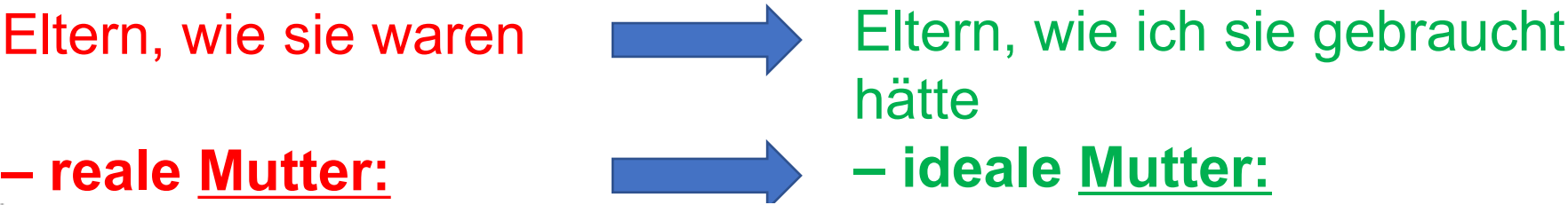
b) hat nie → hätte immer

Ideale Eltern-Übung* Ablauf

- Trainer*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Klient*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Kann sich die Szene intensiv einprägen
- Kann die Erinnerung immer wieder herholen
- Kann dieses Glück immer wieder fühlen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Übung 4.7.2 eigene ideale Eltern



Reale Mutter Negative Eigenschaften	Ideale Mutter OHNE negative Eigenschaften
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	Stattdessen ist sie immer, sagt / macht immer
1	1
2	2
3	3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Übung 4.7.2 eigene ideale Eltern

Eltern, wie sie waren  Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– **realer Vater:**  – **idealer Vater:**

Realer Vater Negative Eigenschaften
Er war oft, sagte oft, machte oft
1
2
3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie
1
2
3

Idealer Vater OHNE negative Eigenschaften
Er ist nie, sagte nie, macht nie
1
2
3
Stattdessen ist er immer, sagt / macht immer
1
2
3

Übung 4.7.2 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

Und zum Schluss die Imagination:

→ der idealen Mutter

→ Sie hätte nie

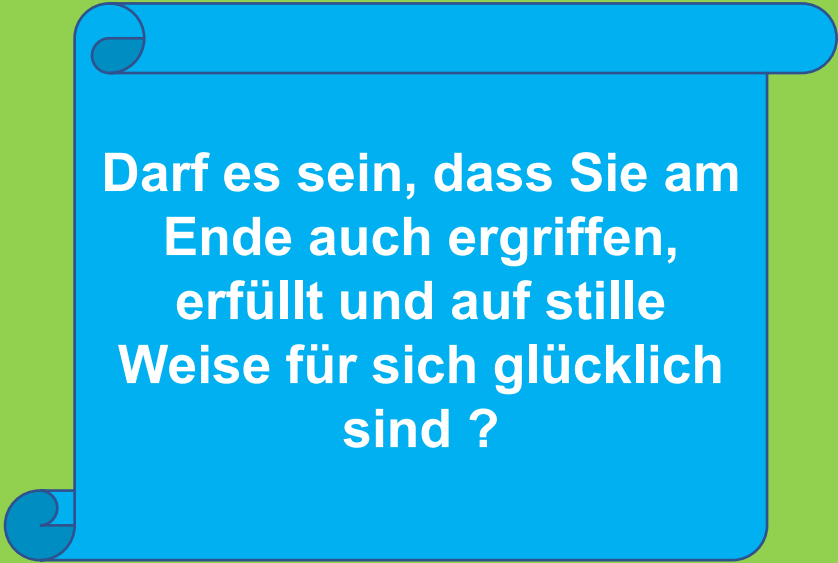
→ Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

→ er hätte nie

→ er hätte immer

(Sie/er ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie/ihn)



**Darf es sein, dass Sie am
Ende auch ergriffen,
erfüllt und auf stille
Weise für sich glücklich
sind ?**

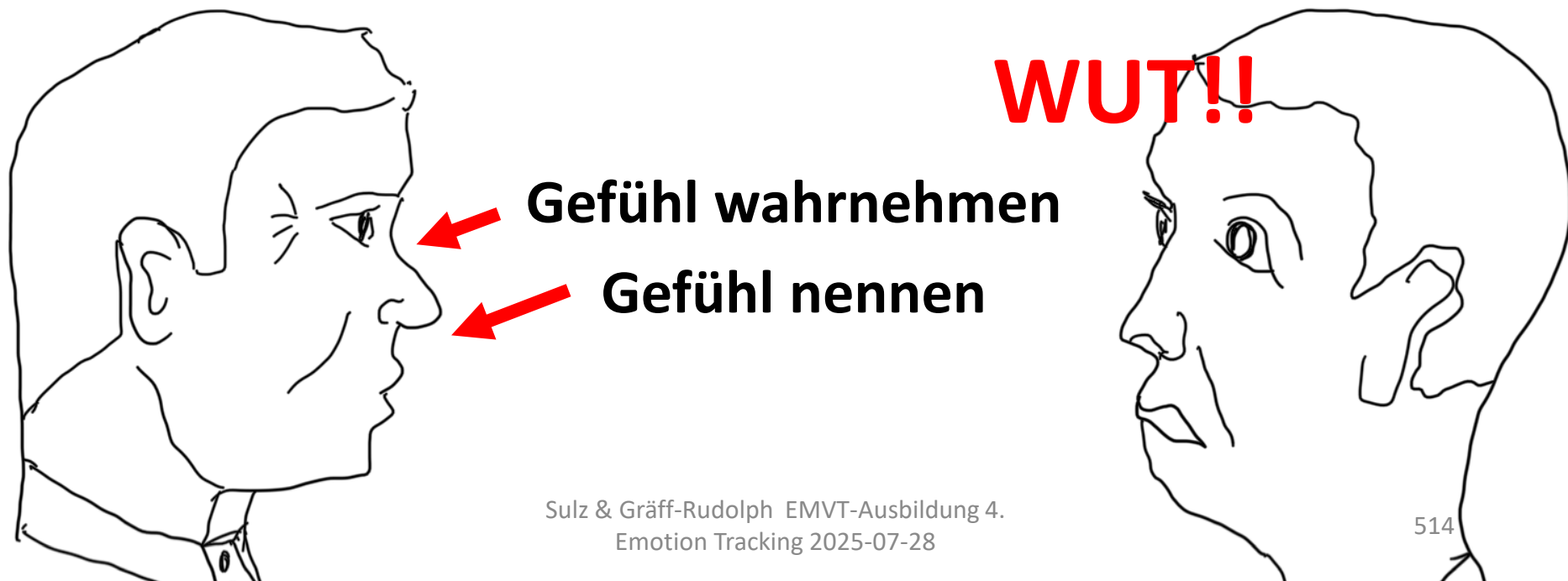
Was wollen Sie zur
IDEALE-ELTERN-ÜBUNG
fragen oder sagen?

Wir vereinbaren, wie wir miteinander umgehen

Vieles davon haben wir schon genannt, gehen wir aber noch
etwas tiefer ...

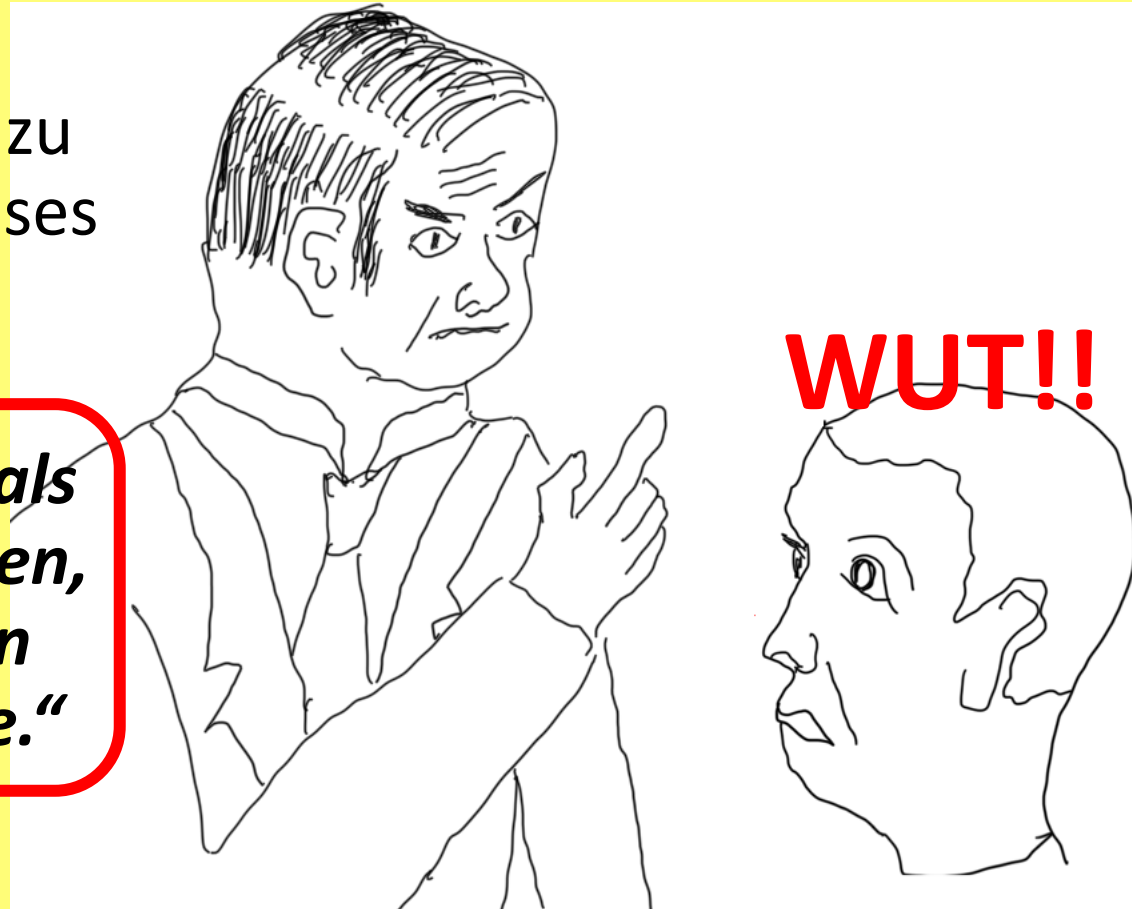
Vereinbarung 1

- Wir vereinbaren, dass wir uns **auf das Gefühl konzentrieren** wollen, z.B. Wut.
- Wir beide können das entstandene Gefühl ansprechen:
- Trainer: Ich sehe, wie **wütend** Sie sind.
- Klient: Ja, ich bin sehr **wütend**.

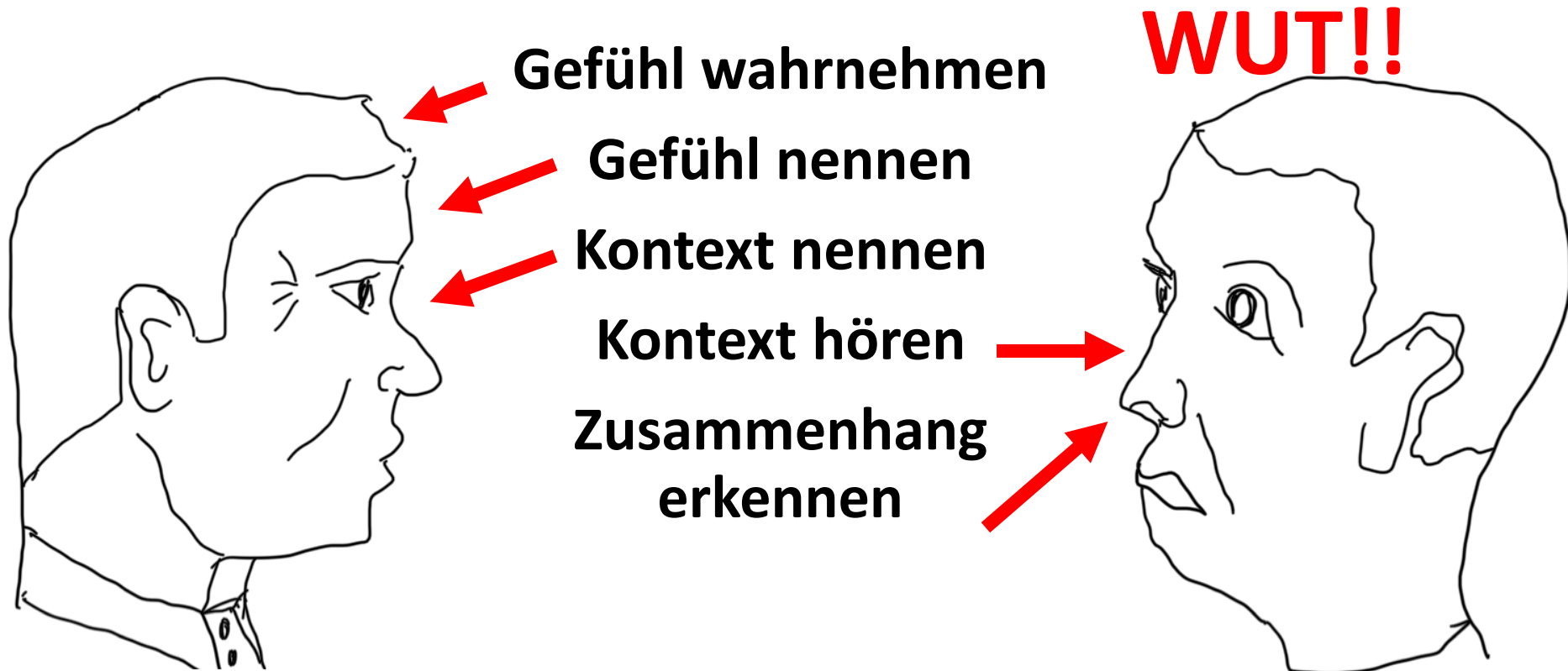


Vereinbarung 1a

- Ich füge den auslösenden Kontext hinzu und
- gebe ihm Gelegenheit, zu erkennen, wodurch dieses Gefühl hervorgerufen wurde, zum Beispiel:
 - „Sie wurden ärgerlich, **als Sie sich daran erinnerten, dass Ihr Vater Sie schon wieder belehren wollte.**“



Vereinbarung 1b

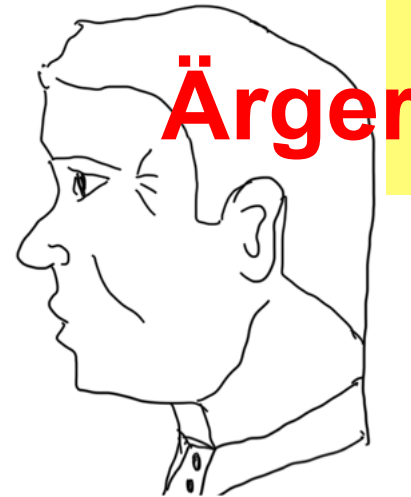


Vereinbarung 2

- Oft ist es aber so, dass die Aufmerksamkeit des Klienten ganz bei dem Inhalt der Erinnerung bleibt, den sie bzw. er als inneres Bild oder inneren Film sieht.
- **Das durch das erinnerte Bild hervorgerufene Gefühl**
- **wird von ihm aber nicht so sehr beachtet wie die bildliche Szene.**

Vereinbarung 3 Empathie

- Ich als Trainer **gehe empathisch mit der Erzählung mit**
- und **bei mir entsteht auch ein inneres Bild dieser Situation.**
- Ich **versetze mich in den Klienten hinein** und fühle mit ihm z.B. das Ärgerliche am Verhalten des Vaters und das Gefühl des Ärgers, das er empfindet.

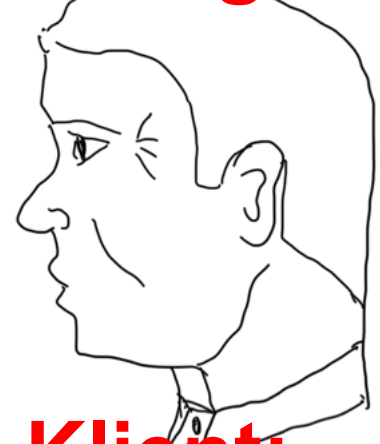


WUT!!



Vereinbarung 4a Markiert spiegeln

Tr.: Ärger



**Klient:
WUT!!**



- **Ich reagiere nicht so stark** wie sie/er.
- Deshalb **spiegele ich ihr/ihm das Gefühl „markiert“**
- - im Sinne von Fonagy et al. (2008). Mich in ihn hineinversetzend fühle ich einerseits Ärger wie sie/er, andererseits bleibe ich äußerer Zuhörer und es ist für mich nicht so sehr ärgerlich wie für ihn.
- Deshalb **ist mein Gefühlsausdruck weniger ärgerlich, mehr verstehend und bestätigend.**
- **Markiert bedeutet also, dass ich zwar mitfühle, dass ich aber nicht genauso intensiv fühle (falls der Klient sehr intensiv fühlt).**
- Er kann so spüren, dass ich mit seinem Gefühl umgehen kann, er mit seinem Gefühl gut bei mir aufgehoben ist.

Vereinbarung 4b Markiertes Spiegeln



WUT wahrnehmen

Wut markiert spiegeln

Anerkennen: Da ist große Wut in Ihnen.
Es ist gut, dass sie da ist und so groß ist.

Nicht aussprechen, sondern ausstrahlen:

Ich bin bei Ihnen.

Ich kann damit umgehen.

In mir schlagen die Wellen nicht so hoch.

Schauen wir zuerst woher sie kommt.

**So wirken Sie
beruhigend!**

Vereinbarung 5 Trainer: weniger Ärger

- Anfangs unterlasse ich sogar einen Ärgerausdruck in meiner Stimme.
- Denn **wenn mein Ärger stärker ist als die bewusste Ärgerp Wahrnehmung des Klienten** lenke ich sie bzw. ihn von ihrem bzw. seinem eigenen Gefühl ab.
- Also bleibe ich in einer behutsam zuhörenden Haltung

**Neigen Sie dazu,
eher zu wenig
mitzufühlen
oder zu viel?**

Vereinbarung 6 **keine eigene Emotion reinmischen**

- ich spreche nur aus, was ich höre und sehe, mit einem Ausdruck feinfühligster Präsenz.
- Wenn ich meine eigene Empörung nicht zurückhalte, kann mein eigenes Gefühl das Geschehen dominieren.
- Wir wenden uns beide seinem Gefühl zu, vielleicht überrascht und verwundert. Wir betrachten es beide und
- nehmen zugleich zur Kenntnis, welcher Aspekt der Erzählung zu diesem Gefühl geführt hat.

Vereinbarung 7 Klient: halb und halb

- In diesem Moment geht der Klient vorübergehend und nur teilweise aus der emotionalen Haltung heraus.
- Während ein Teil von ihr/ihm den Ärger empfindet, reflektiert der andere Teil die neue Erkenntnis:

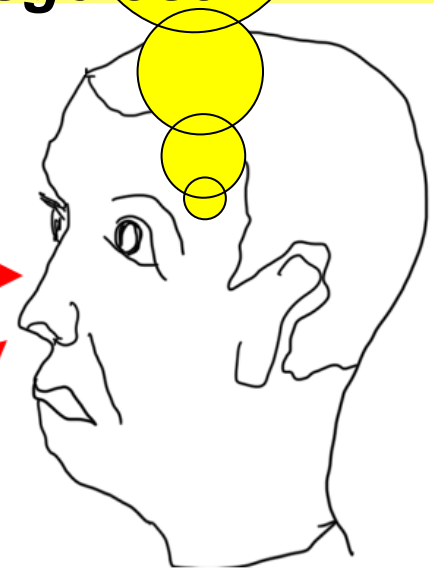
„Aha, die Erinnerung an das immer wieder Belehrende des Vaters hat meinen Ärger ausgelöst.“



WUT!!



**Kontext hören
Zusammenhang
erkennen**



Vereinbarung 8 Tiefe emotionale Erfahrung

- Mit diesem doppelten Prozess entsteht eine **tiefe emotionale Erfahrung** im Sinne von Greenberg (2000). Das Gefühl allein ist ein Erleben, aber noch keine Erfahrung.
- **Erst das Hinzufügen des auslösenden Kontexts bringt die Erfahrung, die das Gefühl verstehen lässt.**
- Es geht darum, das Narrativ und das dadurch ausgelöste Gefühl gedanklich in kausalen Zusammenhang zu bringen.
- Im Gehirn ist der Ort des Fühlens das limbische System und der Ort des Erkennens der Präfrontale Cortex.

Einzelne Erfahrungen
verdichten sich zur Theory
of Mind

- mehr als Achtsamkeit
- Übertragung

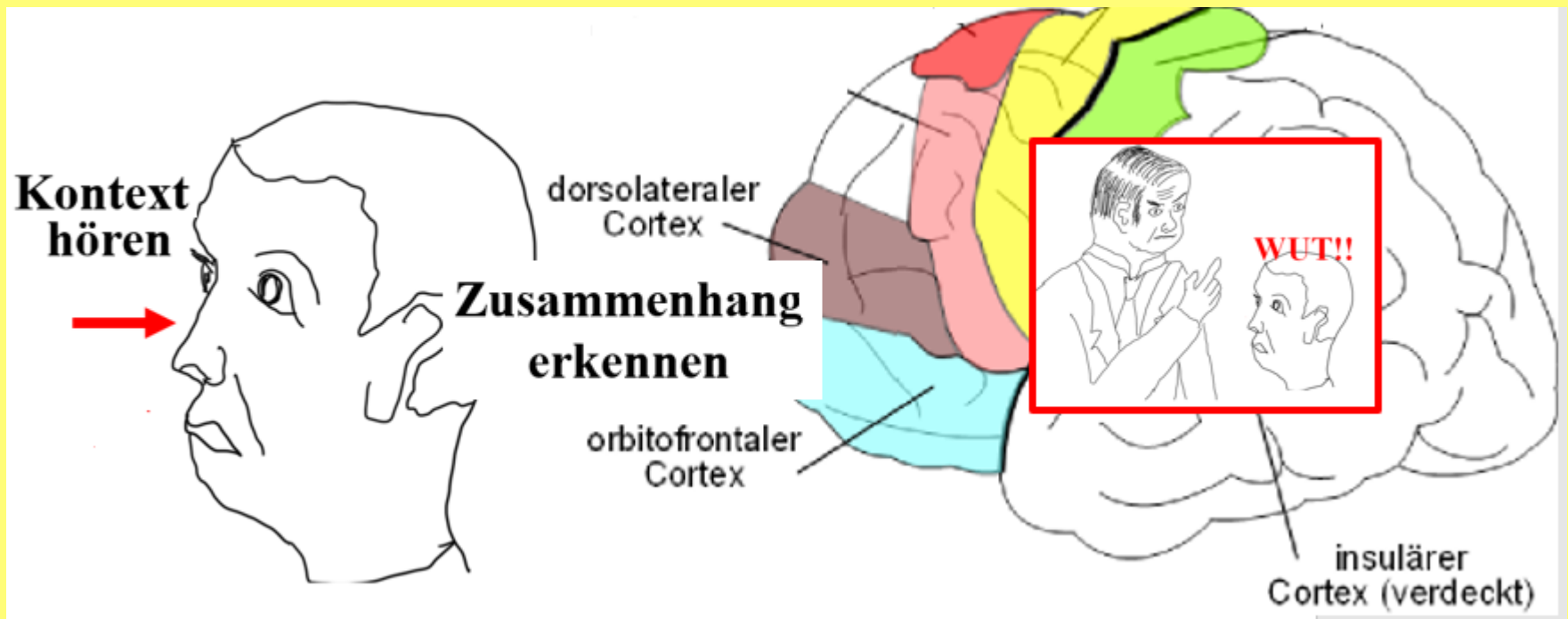
Vereinbarung 9a Ursache-Wirkungs-Denken

- Die Erkenntnis entsteht aus dem **Ursache-Wirkungs-Denken**,
- aus dem Herstellen eines **kausalen Zusammenhangs**.

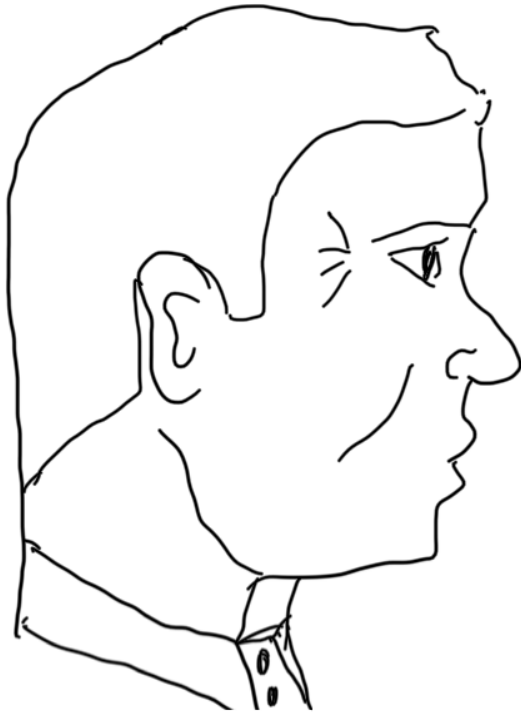
**Wissen Sie,
dass Sie diese Fähigkeit erst
aufbauen müssen,
trotz guter Bildung des
Klienten?**

Vereinbarung 9b

- Durch Vermittlung des Hippocampus wird die neue Erkenntnis als Erfahrung im Gedächtnis abgespeichert.



Vereinbarung 9c Theory of Mind TOM



Kontext hören
Zusammenhang
erkennen

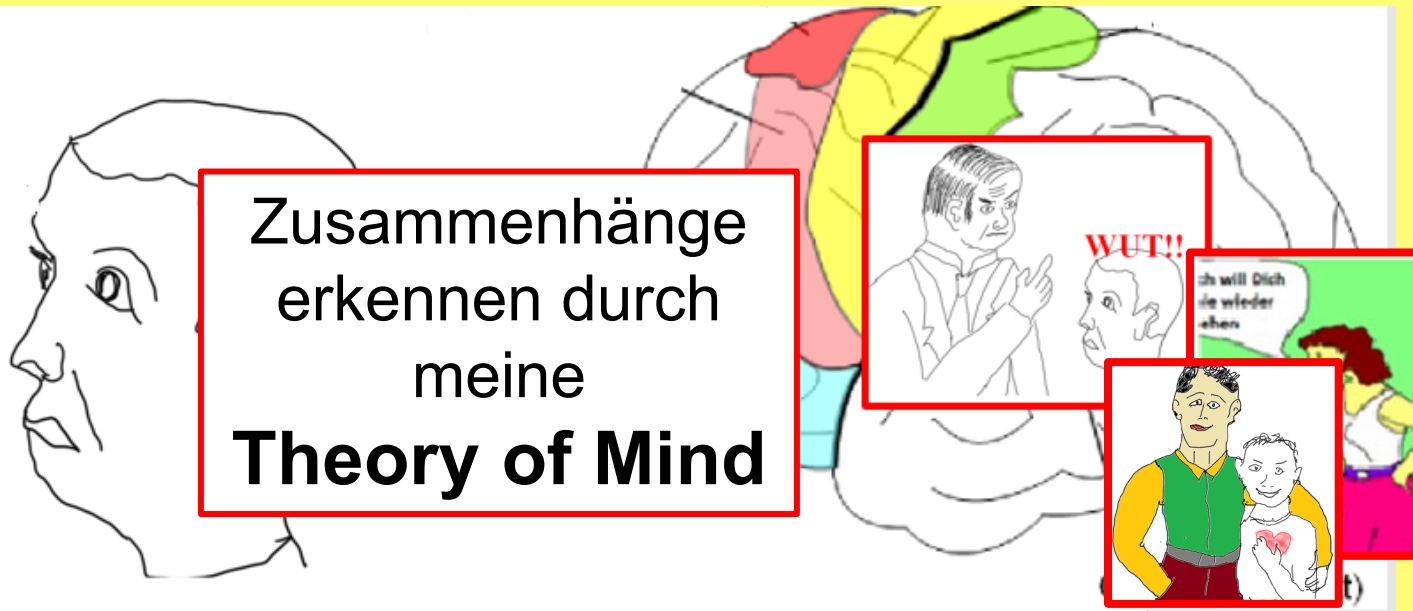
**Kontext ist Ursache,
Gefühl ist die Wirkung.**

**Theory of Mind: So
entsteht bei mir Wut.**



Vereinbarung 9d TOM im Gehirn

- Sehr **viele** solcher neuen Erfahrungen fügen sich im Lauf der Zeit zu einer **Theory of Mind bzw. Theorie des Mentalen** zusammen,
- so dass immer besser Verhalten auf Intentionen und diese auf Bedürfnisse und Ängste zurückgeführt werden können – bei sich selbst und bei anderen.



Vereinbarung 10 Theorie des Mentalen*

- Theory of Mind / Theorie des Mentalen:
- **Ich fühle und ich weiß, warum ich so fühle.**
- und
- **Du fühlst und ich weiß, warum Du so fühlst.**

**Auch wenn es pathetisch
klingt:
TOM ist der Schlüssel
zu dauerhaft
guten Beziehungen**

*Reaktionen auf Intentionen zurückführen

Vereinbarung 11 Achtsamkeit?

- Man könnte die ursprüngliche Haltung auch der **Achtsamkeit (?)** zuordnen, ein sehr offenes, interessiertes, dabei geduldiges Sehen und Hören, voll Akzeptanz. Es folgt das nicht wertende Benennen des wahrgenommenen Gefühls.
- Wenn schon eine **sichere Bindung (!)** entstanden ist, mag Achtsamkeit als Haltung genügen.
- Aber der **Klient braucht in diesem Moment unbedingt mehr auf ihn fokussierte Zuwendung**, so dass sie/er sicher sein kann, sich so offen zeigen zu können.
- **Sie/er braucht, dass ich ganz mit ihr/ihm und ganz bei ihr/ihm bin.**

Vereinbarung 12 – mehr als Achtsamkeit

- Wir können in diesem Vergleich von Achtsamkeit mit der emotiven Gesprächsführung jedoch festhalten, dass die Achtsamkeit bereits wesentliche Aspekte enthält, dass aber dazu kommen muss, dass dem Klienten ein zuverlässiges Beziehungsangebot gemacht wird:
- **Ich bin jetzt ganz für Sie da und ich bin nur für Sie da.**
- **Ich bleibe da und ich werde nicht jemand anderem mein Ohr und meine Unterstützung geben.**
- **Das mache ich gern und Sie müssen nichts tun, damit ich an Ihrer Seite bleibe.“**

Vereinbarung 13 – ich bin ganz für Sie da

- Die **Einladung sich mir anzuvertrauen** wird nicht ausgesprochen.
- Sie ist eine Haltung, die dem Klienten ohne Worte vermittelt wird.
- Wenn der Klient später erzählen soll, wie sie/er mich als Trainer erlebt hat, dann sollte ein Bild entstehen, das diese zuverlässige Verfügbarkeit ausdrückt.

Sind Sie für eine Stunde
wirklich bereit
ganz und gar
bei und mit Ihrem Klienten
zu sein?

Vereinbarung 14 negative Übertragung

- Immer und überall auftretende Übertragungsprozesse werden dafür sorgen, dass sie bzw. er **zwischendurch daran zweifeln** wird.
- Aber es gehört zum Wesen dieser emotiven Gesprächsführung, dass zumindest während der Trainingssitzung kaum Platz für die Übertragung negativer Beziehungsmuster aus der Kindheit ist.
- Die **authentische, deutlich spürbare behutsame und feinfühligke Präsenz der Trainerin bzw. des Trainers** übertönt das Rauschen der Zweifel und des Misstrauens negativer Übertragungsprozesse.

Vereinbarung 15 – kein Re-Parenting

- Das darf nicht verwechselt werden mit dem etwas verkrampten Versuch eines Anfängers, auf keinen Fall so sein zu wollen wie die negativen Aspekte der Eltern der Klientin bzw. des Klienten.
- Es ist auch kein Versuch, der Klientin bzw. dem Klienten ein Re-Parenting als quasi ideale Eltern zukommen zu lassen.
- Wir verlassen nicht unsere psychologische Profession, um mütterliche oder väterliche Zuwendung zu geben.

Vereinbarung 16 Trainer befriedigt nicht

- **Wir befriedigen nicht Bedürfnisse, die Eltern nie befriedigt haben und deren Befriedigung so sehr ersehnt wird.**
- Wir verstehen nur empathisch, wie groß das Bedürfnis und die Sehnsucht ist, wie sehr seine Frustration schmerzt.
- Wir befriedigen nicht das zentrale Bedürfnis nach Liebe etc.
- **aber wir begleiten sie bzw. ihn in ihrem bzw. seinem Schmerz, nicht geliebt zu werden.**

Vereinbarung 17 idealisierende Übertragung?

- Haben wir im Erleben des Klienten dann nicht doch etwas Ideales, etwas was so wohl tut wie kaum etwas im Leben davor?
- Sie/er hat zuvor kaum einen Menschen kennengelernt, der sich ihr/ihm durchgängig in so einer positiven Weise zugewandt hat.
- Das könnte doch Stoff für eine **idealisierende Übertragung** geben.

Tut es Ihnen auch so gut,
wenn ein Klient begeistert
von Ihnen ist?

Vereinbarung 18 nur Bote nicht Glücksbringer

- Dieser Gefahr begegnen wir dadurch, dass wir der Klientin/dem Klienten in der Imagination oder in einer Gruppentherapie im Rollenspiel ideale Eltern zukommen lassen.
- Mit diesen kann sie/er Bedürfnisbefriedigung, Wunscherfüllung und Glück erleben. Und die intensive Erinnerung an diese nimmt sie/er nach der Trainingsstunde mit nach Hause.
- Dadurch bin ich als Trainer nicht der Glücksbringer, sondern nur der Bote oder Vermittler.

**Darf es sein, dass Sie am
Ende auch ergriffen,
erfüllt und auf stille
Weise für sich glücklich
sind ?**

Was wollen Sie zu den
Vereinbarungen fragen
oder sagen?

Übung 4.7.3

Fallbeispiel Herr C

- ein weiteres Gespräch zum Zuhören

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

Übung 4.7.4

Fallbeispiel Herr C

ÜBEN DES THERAPEUTENVERHALTENS
IM EMOTION TRACKING

bitte hier [→ klicken](#)

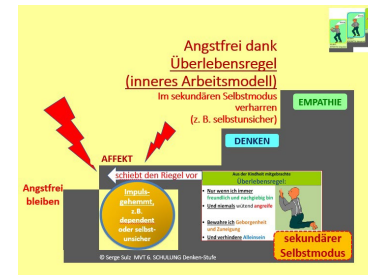
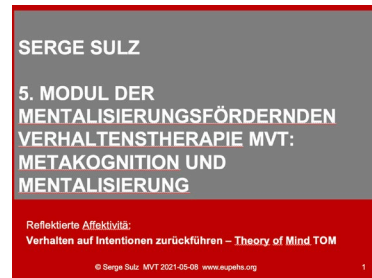
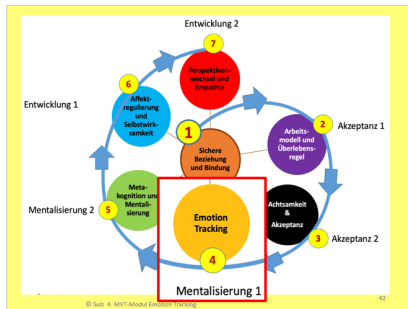
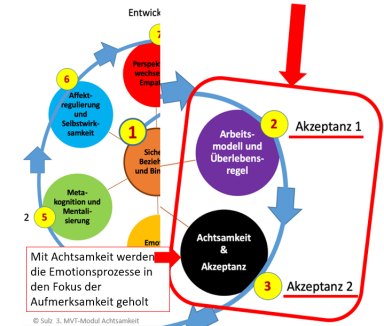
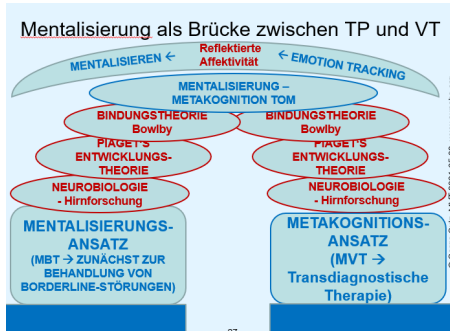
Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome.
Kapitel Bedürfnisse: S. 92 – 122
- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- **Kapitel 4: Mentalisierung 1 – Emotion Tracking S. 293-326**

→ Damit Sie **Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

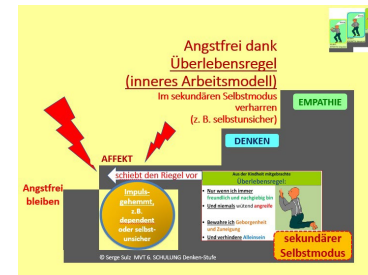
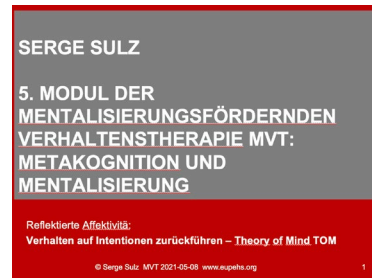
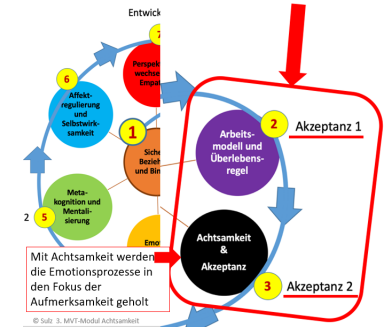
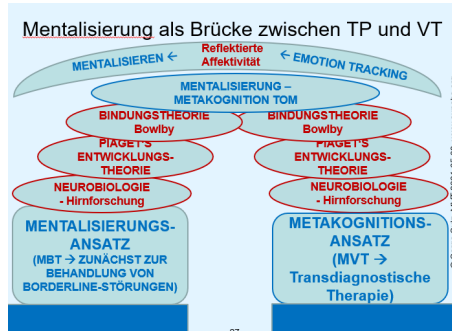
Bitte vor dem Üben anschauen:

8 Videovorträge auf Youtube: „Serge Sulz EMVT“



Bitte vor dem Üben anschauen:

8 Powerpoint-Präsentationen der EMVT-Vorträge



Übung 4.8

4.8 Übung Beispiel Holes in Roles
2 SprecherInnen
zum Sprechen mit verteilten Rollen

TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pessó)

**WAS GEBEN VATER UND MUTTER
AN MICH WEITER,
WAS IN DEN VORGENERATIONEN
BLEIBEN SOLLTE?**

..., geht es um Holes in Roles (Albert Pesse). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Transgenerational: Holes in Roles

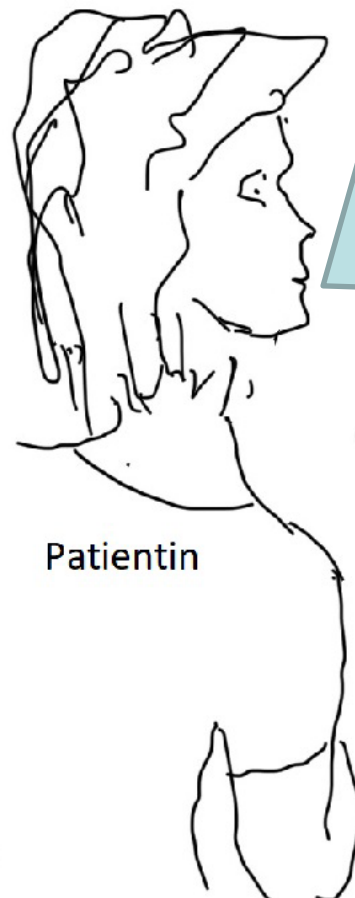
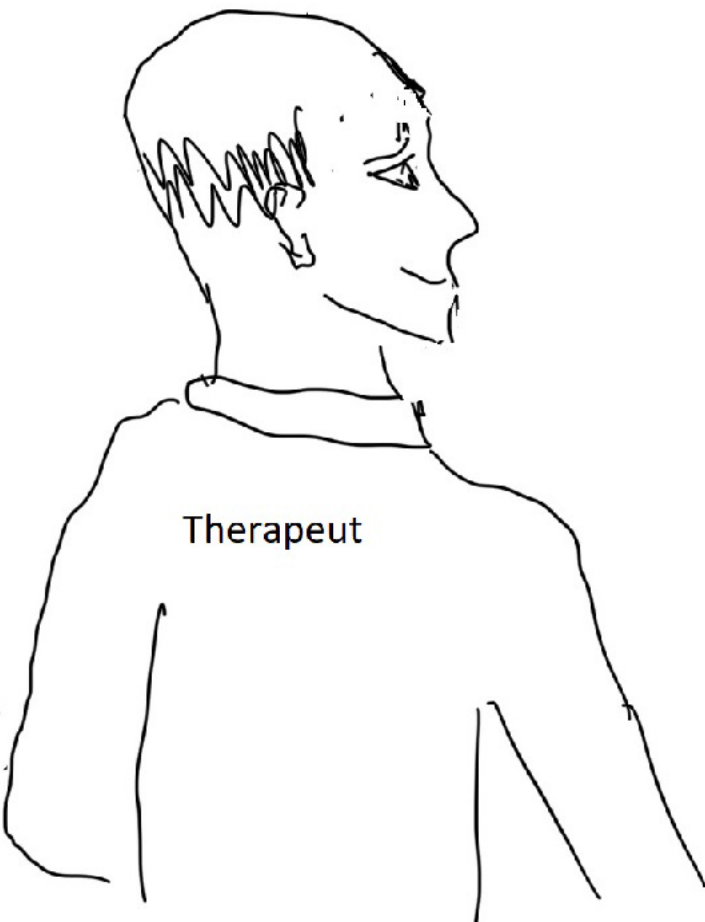
- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem **positiven Aspekt** von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr)
- und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat,
- wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden,
- der einen großen inneren Reichtum
- an seine/ihre Kinder weitergeben konnte und wollte

Transgenerational: Holes in Roles

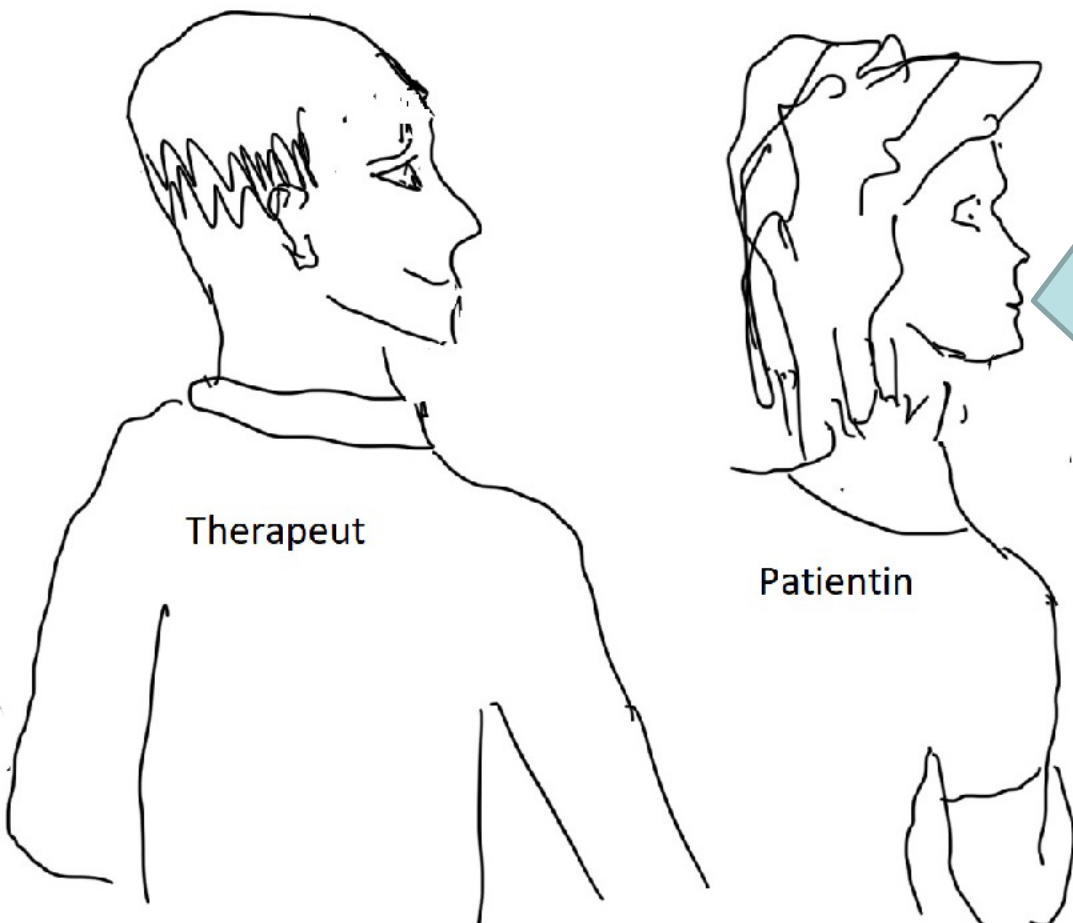
- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

BEISPIEL

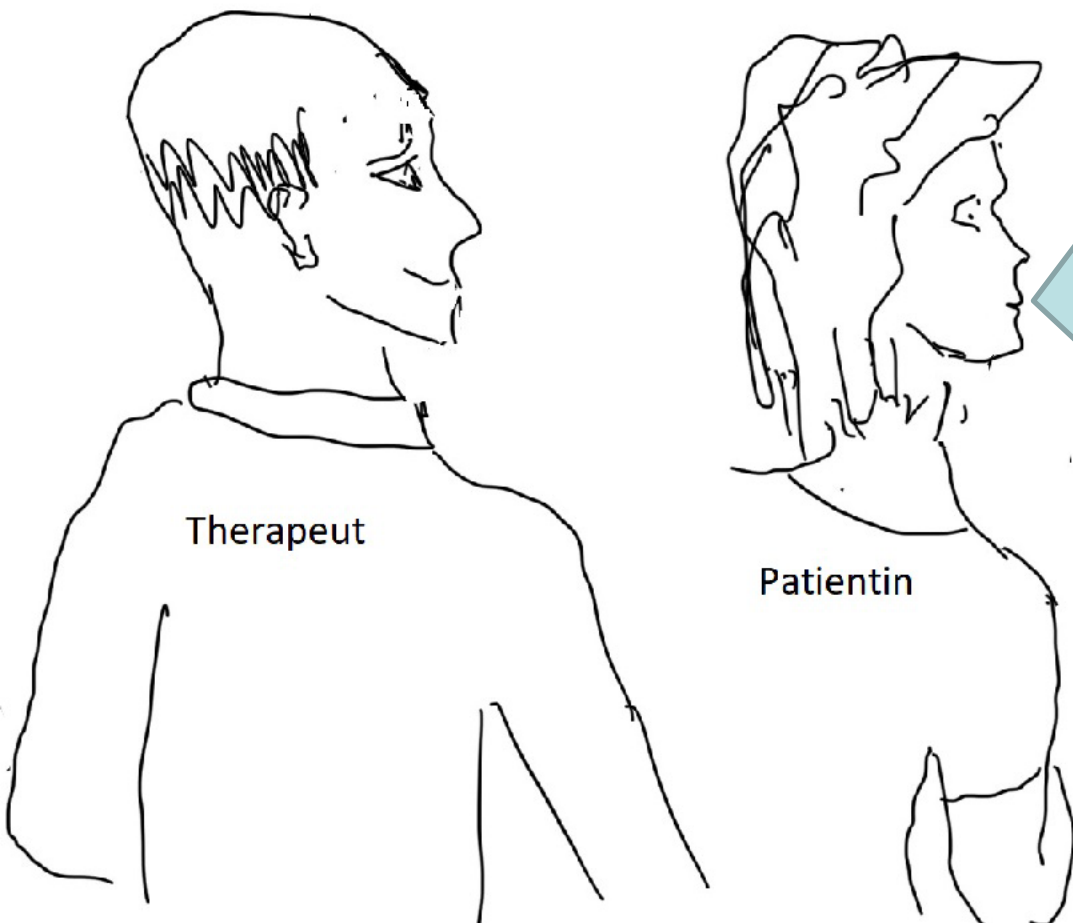
- Sie hören und sehen nun skizzenhaft ein Holes-in-Roles-Gespräch
- Folgen Sie diesem empathisch und lassen Ihr Mitgefühl entstehen
- Zuerst Mitgefühl mit der Klientin und dann Mitgefühl mit ihrer Mutter
- Bei welchem Gefühl kommen Sie selbst an?



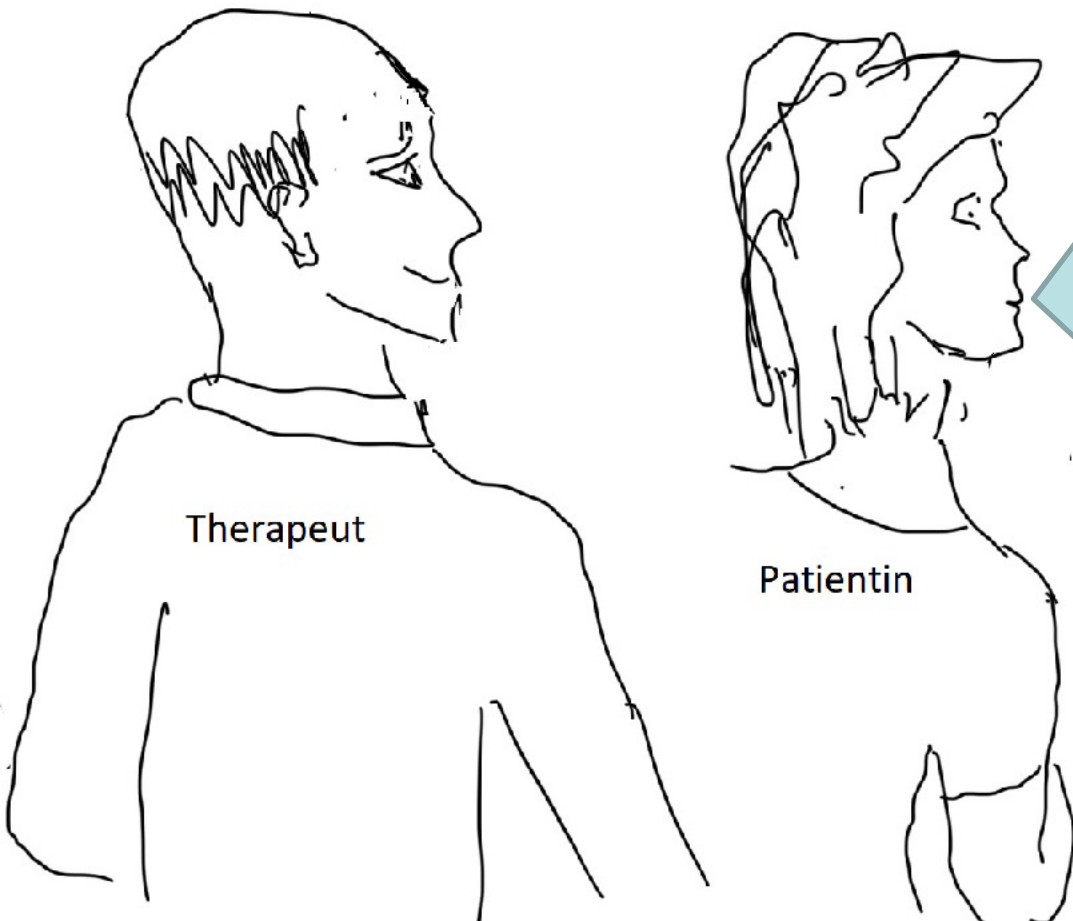
Mein Vater weiß, was er will, verfolgt seine Ziele und erreicht sie auch. Er ist ganz zufrieden. Er hätte gern, dass meine Mutter weniger abhängig ist, mehr aus sich macht, weniger anderen dient, so dass er stolz auf sie sein kann. Er schaut auf sie herab und behandelt sie nicht gut.



Meine Mutter tut mir oft leid. Sie hat wegen ihm ihr Kunstgeschichte-Studium abgebrochen und wurde seine Arzthelferin. Sie war musikalisch sehr begabt, machte aber auch da nichts draus. Sie traute sich nichts zu.



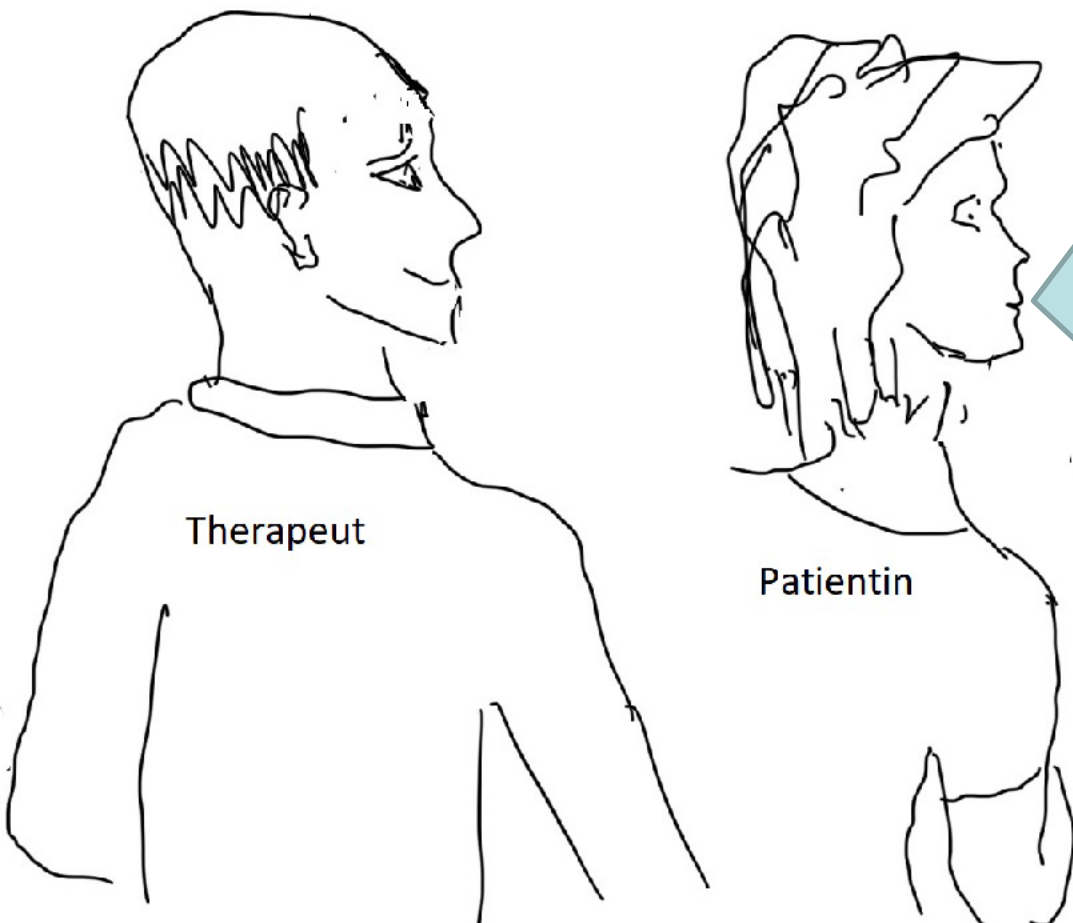
Ihre Eltern förderten meine Mutter in keiner Weise. Macht sie das Abitur, ist es ok, macht sie es nicht, ist es auch ok. Dann heiratet sie eben einen Doktor. **Ihrer Mutter** konnte sie es nie recht machen, immer kritisierte diese an ihr herum.



Therapeut

Patientin

Ihr Vater hat sie bald
abgeschrieben – mit
der lässt sich kein
Staat machen. Er
interessierte sich nicht
für sie und schenkte
ihr auch nie ein Ohr,
wenn sie es mit ihrer
Mutter so schwer
hatte.



Therapeut

Patientin

**Da tut sie mir so leid.
Es tut mir richtig weh,
wenn ich mir
vergegenwärtige, wie
schlimm ihre Kindheit
war. Wie gnadenlos
ihre Mutter war und
sie klein machte und
wie sie für ihren Vater
Luft war. **Ich hätte ihr
so sehr ein besseres
Leben gewünscht!****

In der Biographie Ihrer Mutter ist ein Loch der Bedürfnisbefriedigung. Das können wir in der Phantasie stopfen und in einer künstlichen Biographie heilen, indem wir einen **Möglichkeitsraum** aufspannen. Ein Raum, in dem es möglich würde, Eltern zu haben, die Ihre Mutter gebraucht hätte.

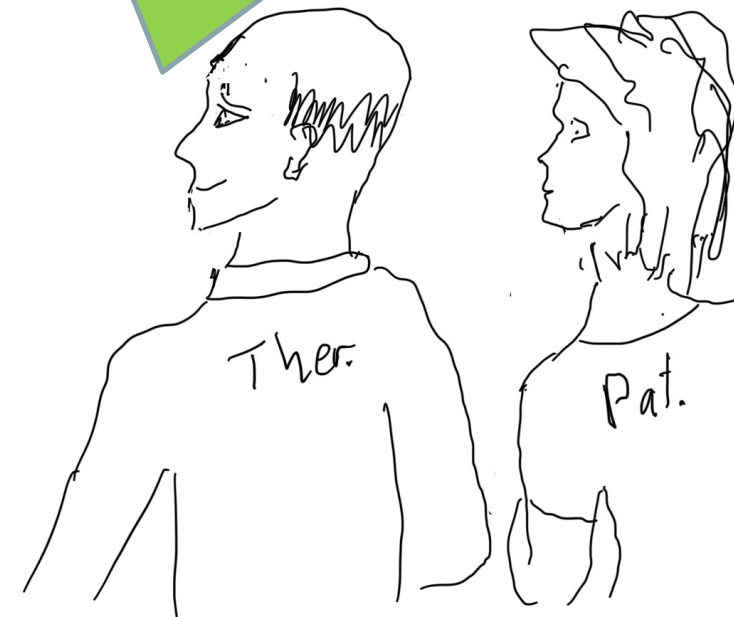


Ich lade Sie ein, **einen Film** zu drehen, der Ihrer Mutter die Kindheit und die Eltern beschert, die sie gebraucht hätte





Wie wäre die Mutter, die
sie gebraucht hätte –
ihre ideale Mutter –
gewesen?





Ihre ideale Mutter wäre nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.

Sie hätte meine Mutter so geliebt wie sie ist. Und sie wäre glücklich gewesen, sie als Kind zu haben. Sie hätte ihre Begabungen gefördert und sie selbst entscheiden lassen, welchen Weg sie gehen will.“

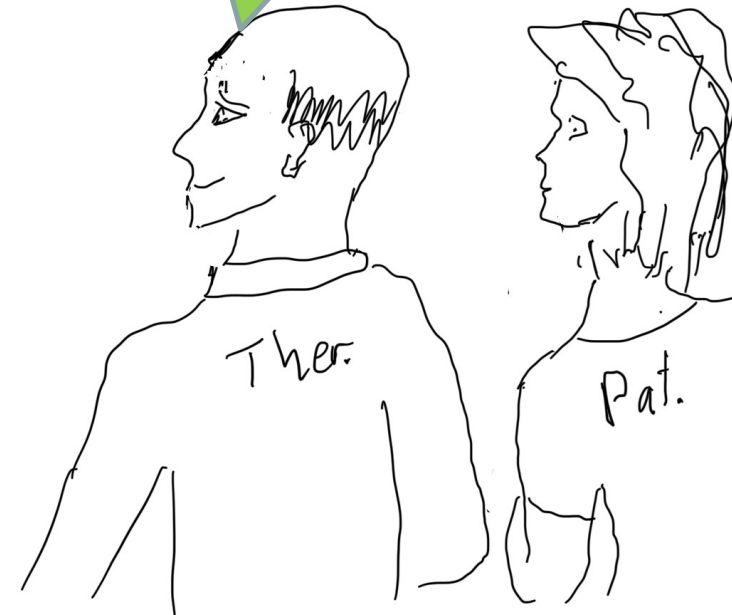


ideale
Eltern



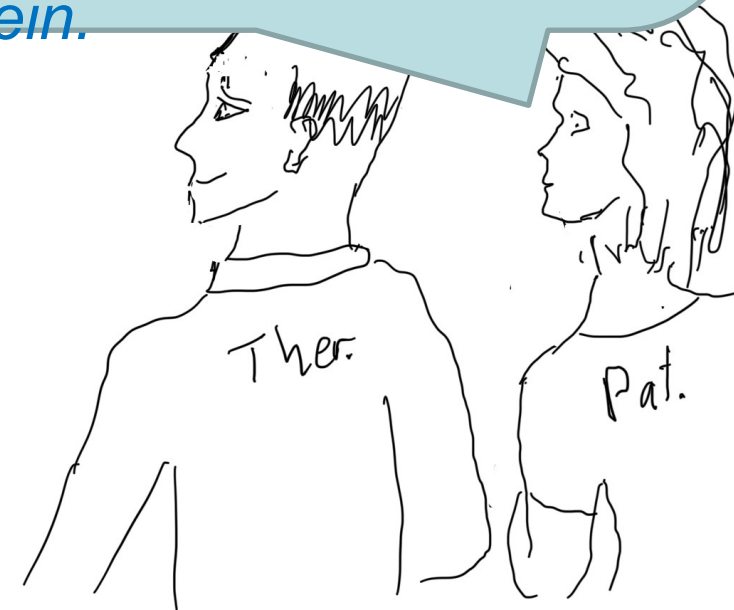
Mutter als Kind

Wie wäre der **Vater**
gewesen, den Ihre
Mutter gebraucht
hätte?





Patientin: Ihr idealer Vater hätte meine Mutter nicht ignoriert.
Er hätte keine Überfliegerin als Tochter gebraucht.
Er hätte sich für sie interessiert.
Hätte wissen wollen, was sie denkt und fühlt.
Und hätte meiner Mutter das Gefühl gegeben, ein wertvoller und fähiger Mensch zu sein.





Ich leihe den
idealen Eltern
meine Stimme: Die
ideale Mutter Ihrer
Mutter könnte
sagen:

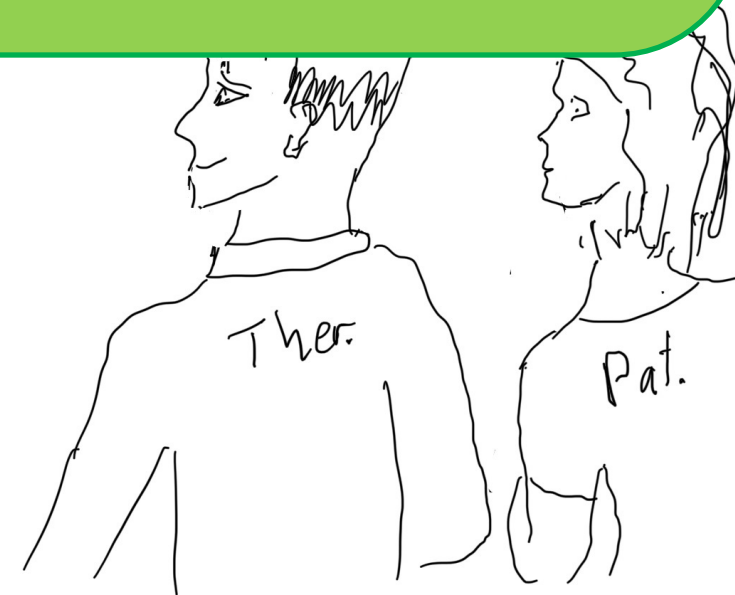


ideale
Eltern



Mutter als Kind

Therapeut für die ideale Mutter: „Du musst nicht meine perfekte Tochter werden, die alles genau so macht, wie ich es für richtig halte. Ich liebe Dich über alles. Genauso wie Du bist. Ich sehe, wie gern Du malst und wie Dir das Musizieren Freude macht. Da freue ich mich mit Dir.
Wenn Du mal Hilfe brauchst, helfe ich Dir gern.“



ideale
Eltern



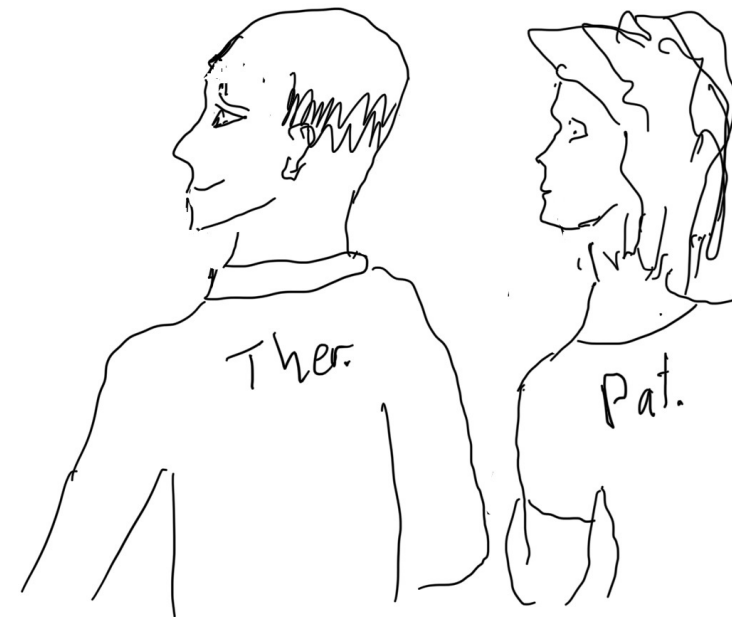
Mutter als Kind

Ich leihe den
idealen Eltern
meine Stimme: Der
ideale Vater Ihrer
Mutter könnte
sagen:





Therapeut für den idealen Vater:
Ich freue mich immer, wenn ich
Dich sehe. Ich bin so glücklich,
Dich als meine Tochter zu haben.
Erzähle mir, was Du gemacht
hast, was Du erlebt hast.
Du bist mir ganz wichtig.“

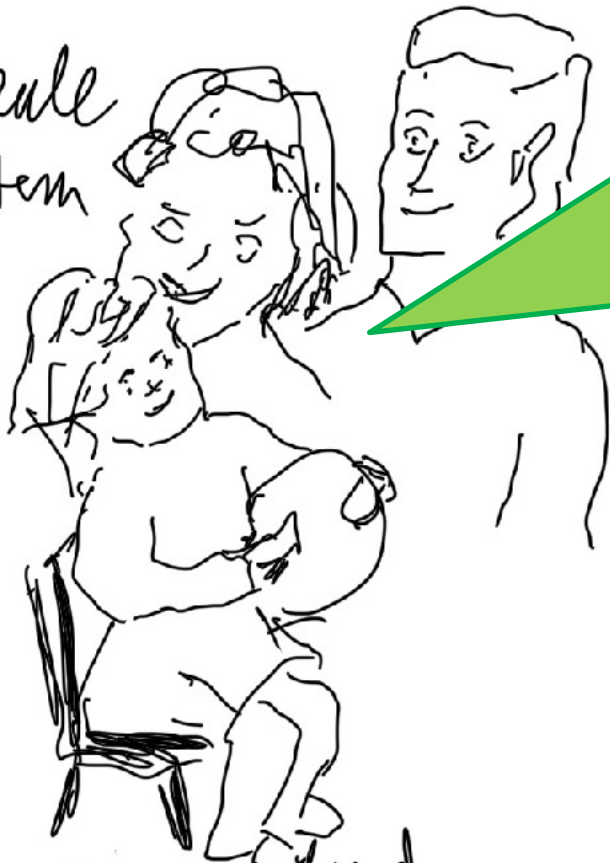




Ich leihe den
idealen Eltern
meine Stimme:
**Beide sprechen
nun zu Ihnen, der
Betrachterin
dieses Films:**

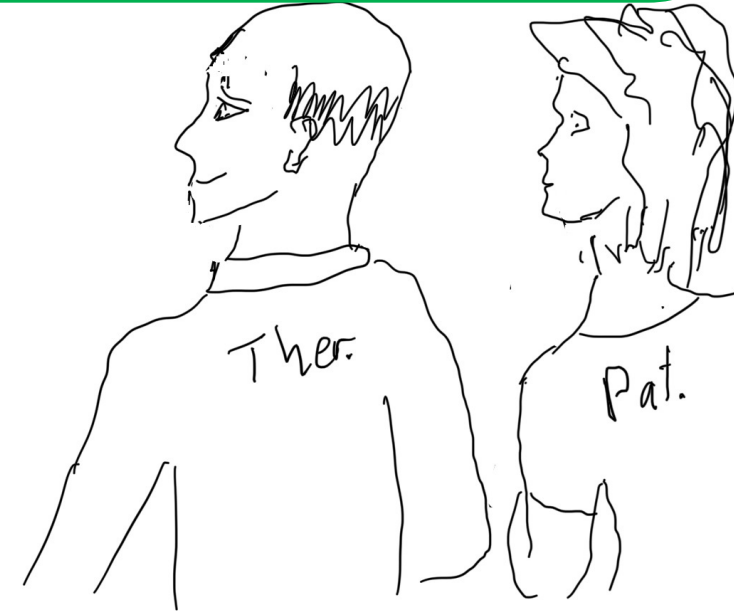


ideale
Eltern



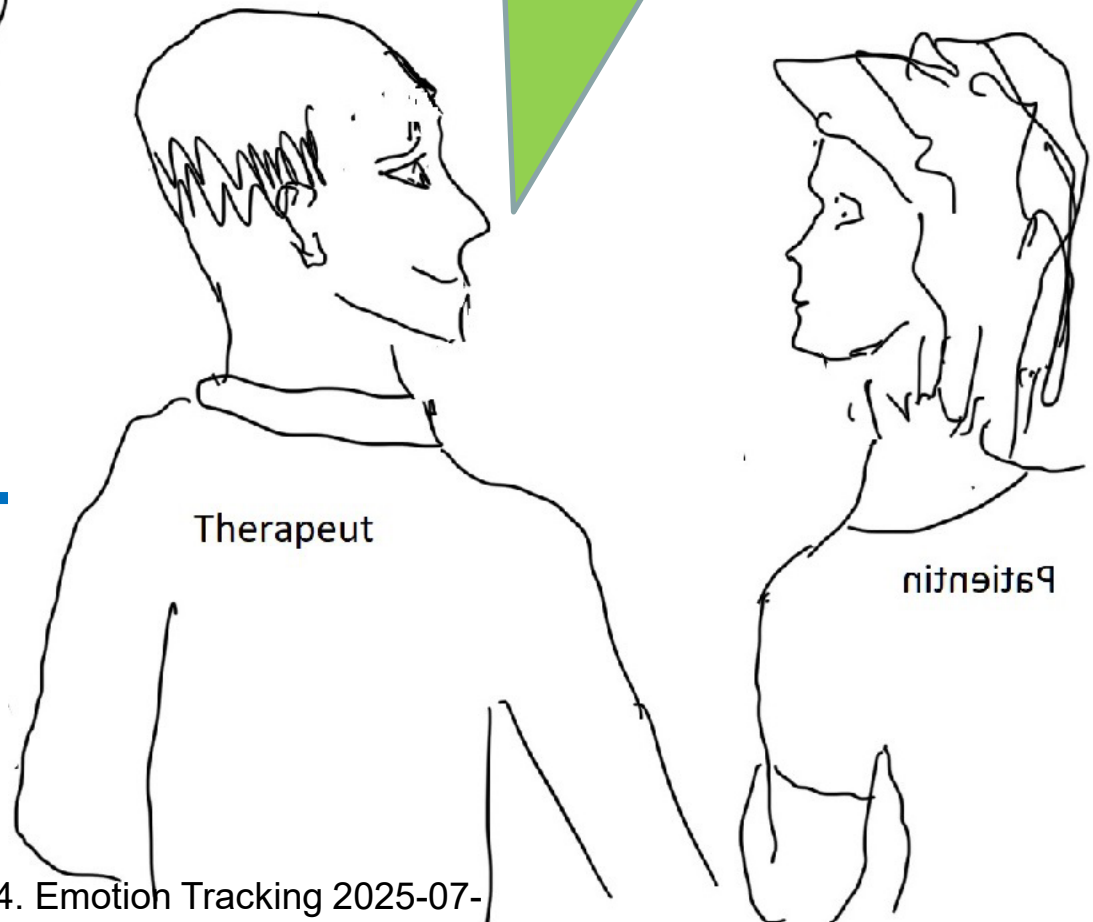
Mutter als Kind

Therapeut für die idealen Eltern:
„Wir hätten Deiner Mutter alles
gegeben, was sie braucht, um
ihre Begabungen zu entfalten und
glückliche Beziehungen haben.
Es wäre nie **DEINE** Aufgabe
gewesen, Dir um Deine Mutter
Sorgen zu machen!“



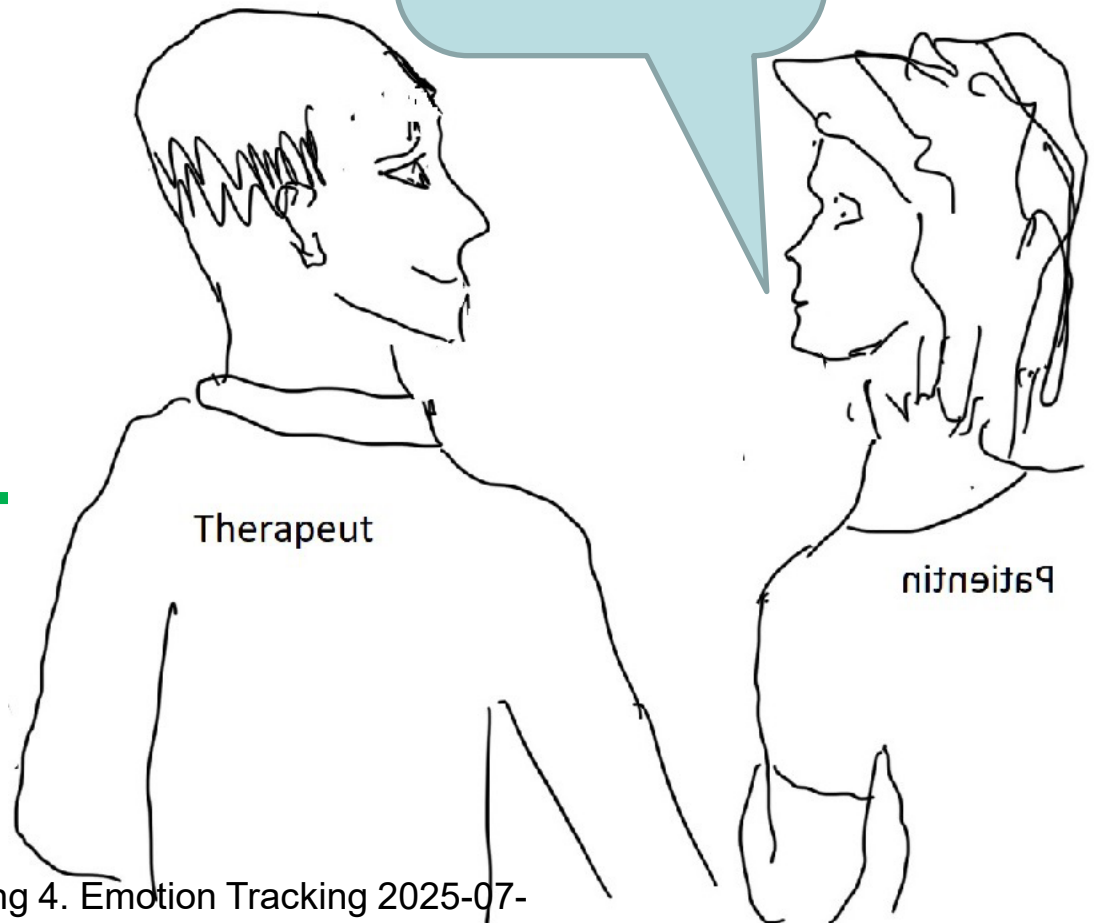


Ich sehe wie
berührt Sie sind
und sich erleichtert
fühlen.





Ja das ist
ein ganz
warmes
Gefühl. Ich
bin dankbar
dafür.



WAS WOLLEN SIE ZU DIESEM BEISPIEL FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org



Übung 4.9

eigene Holes in Roles in der Gruppe

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pessó). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Übung 4.9

Holes in Roles Gruppe (2 oder 4 Teilnehmer)

- Sie führen einen Trainingsdialog des Holes-in-Roles
 - Laden Sie Ihre KlientIn ein,
 - **sich den positiven, geliebten Teil ihrer/seiner Mutter* in der Phantasie vorzustellen**
 - sich ihr/ihm liebevoll/fürsorglich zuzuwenden
 - sich zu erinnern, wie schwer sie es in ihrem Leben hatte, was ihr die Chance nahm ein anderes Leben zu führen
 - ihr in der Phantasie ideale Eltern, eine ideale Kindheit zu schenken
- *Oder es analog für den Vater durchgehen

Zuvor ist notwendig: Negativer und positiver Aspekt der Eltern trennen

- **Positiver Aspekt von Vater oder Mutter:** Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- **Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:**
 - Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
 - Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.

Holes in Roles 4er-Gruppe

Fragen der TrainerIn: Wer möchte beginnen?

- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater **gebraucht hätte?**
- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater **gebraucht hätte?**
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze ihrer idealen Eltern hätten ihr/ihm gut getan?

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
-
-
- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
-
-
- **Welche Sätze der idealen Mutter hätten ihr/ihm gut getan?**
-
-
- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**
-
-

Übung 4.11 Trainer spricht (4er-Gruppe)

→ Trainer: „Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen

Und die hier in der Aufstellung durch Rollenspieler repräsentiert sind

- **Zum Schluss sagen diese idealen Eltern von Mutter oder Vater gemeinsam zu Ihnen (Entlassung aus der Parentifizierung)*:**
- „Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben.“

*Pesso & Perquin 2008

WAS WOLLEN SIE ZU HOLES IN ROLES FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.10

Beispielgespräch Frau N (mit Body Tracking)

Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog (Beispielfall Emotion Tracking <https://www.youtube.com/watch?v=5EN3ISjTaNQ> und Powerpoint-Transkript <https://eupehs.org/wp-content/uploads/Frau-N-zuerst-ohne-und-dann-mit-Embodiment.pdf>) habe ich den **Körper-Dialog** weggelassen, damit Sie sich auf das Verfolgen der Gefühle im Gesicht konzentrieren konnten (somatische Marker im Gesicht, die allerdings nur der Trainer wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen **Körper** und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also Gefühle-Dialoge und **Körper-Dialoge** hören.

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen. So läuft es ab ...



FRAU N 7

Gefühle-Dialog

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

FRAU N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll Wut!

© Serge Sulz: Emotion Tracking 2 - Übungsabend

573



FRAU N 9

KÖRPER-Dialog

Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

574

FRAU N 10

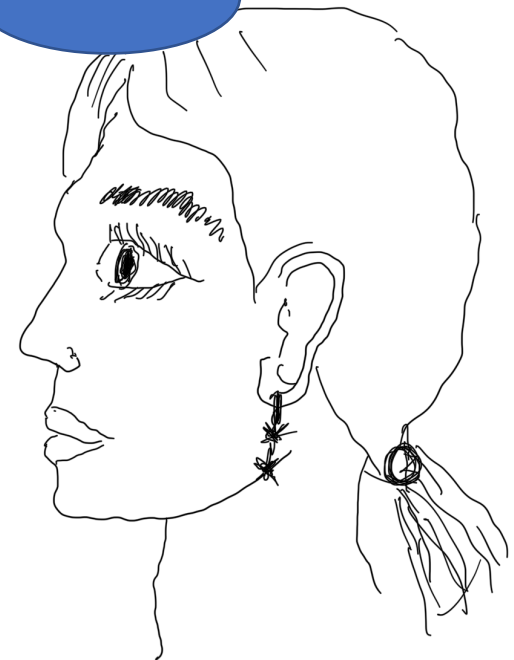


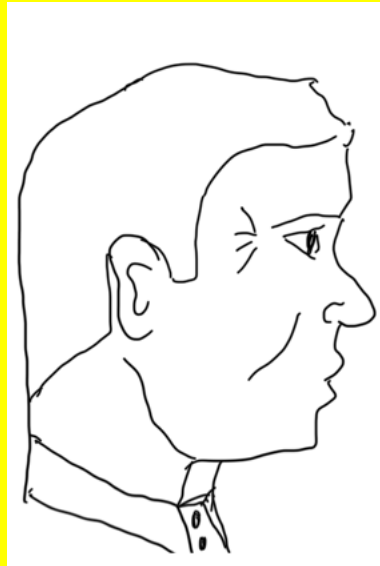
Ich spüre die Wut in meinen Armen und Händen

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Klienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: Sprechen Sie die Worte des Trainer nach.**

Mit
Embodiment





Mit
Embodiment



Fallbeispiel Frau N

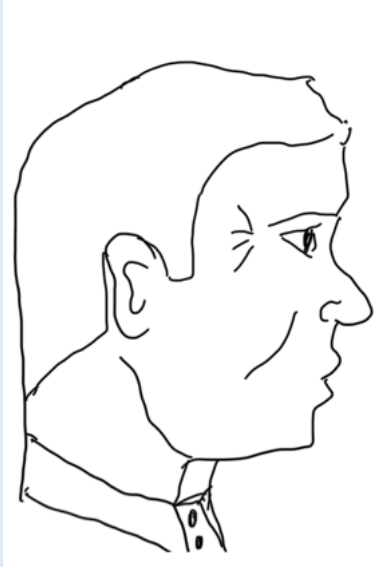
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab. Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam. Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

FRAU N 1

Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.



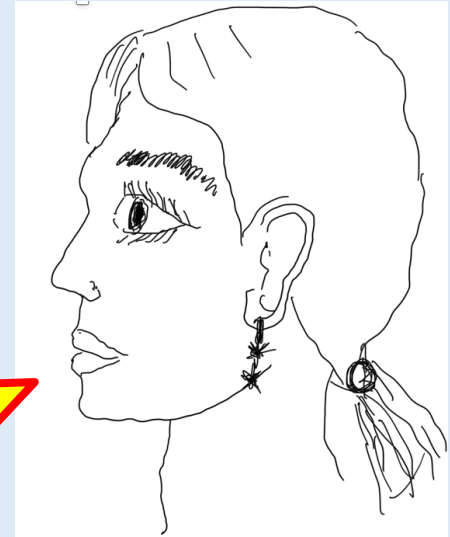
FRAU N 2



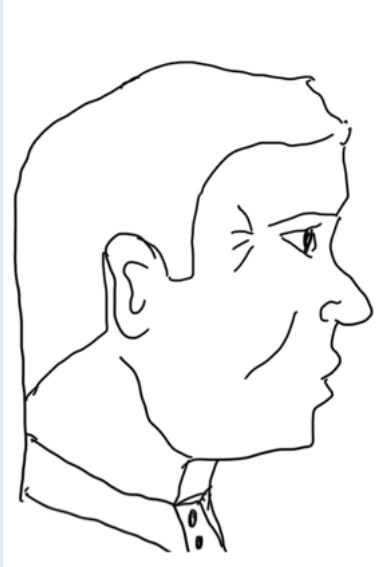
Was ist mit Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Thema herangehen?

FRAU N 3

Ich spüre so große Last auf meinen Schultern, dass ich mich gar nicht aufrichten kann. Meine Arme und Hände sind angespannt, nervös.



FRAU N 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr
großes belastendes Thema ist.
Beginnen Sie zu erzählen.

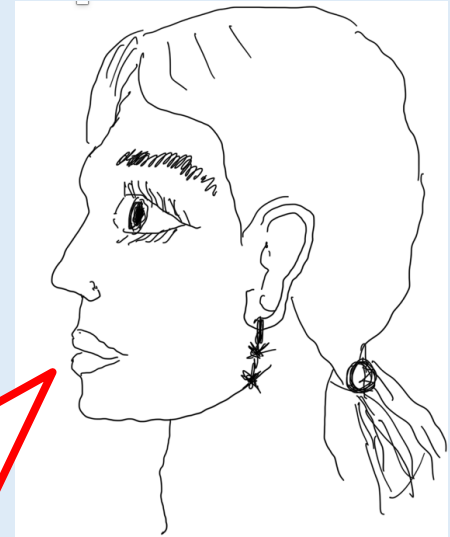
FRAU N 3

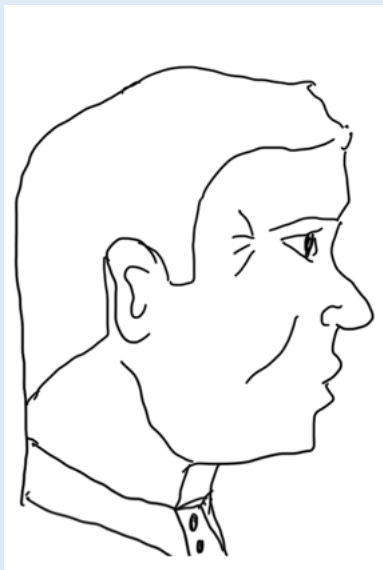
Vater macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.



FRAU N 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.





FRAU N 5

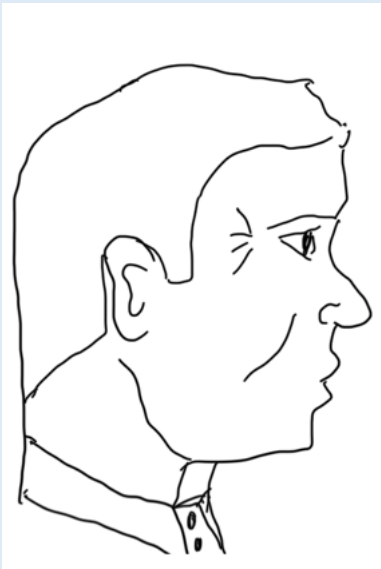
(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

FRAU N 6



(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!

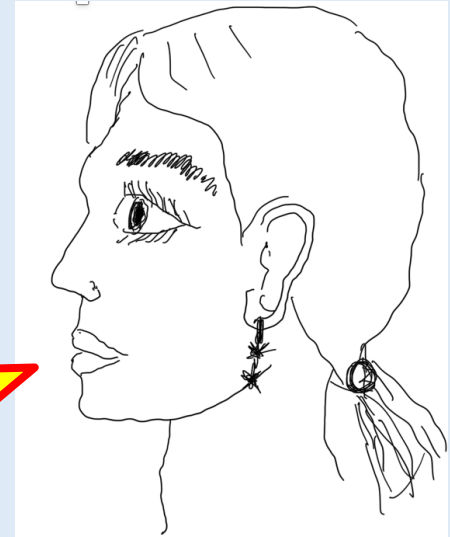
FRAU N 5

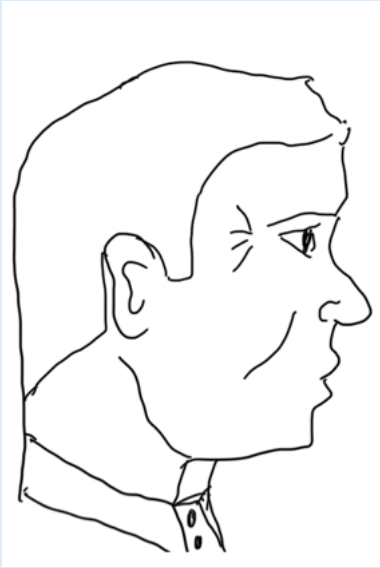


Wie fühlt sich die Traurigkeit im
Körper an?

FRAU N 6

Da ist alle Kraft raus, Arme und Beine
sind schwach und müde





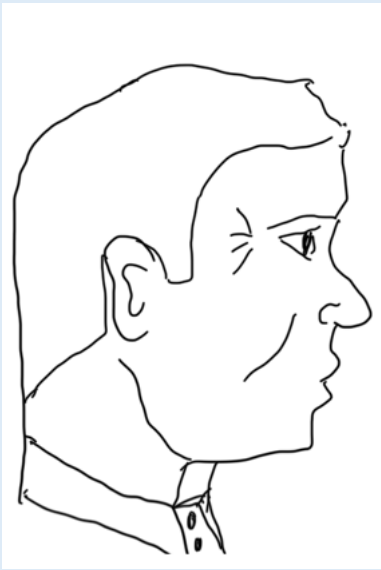
FRAU N 7

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Klientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

FRAU N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!



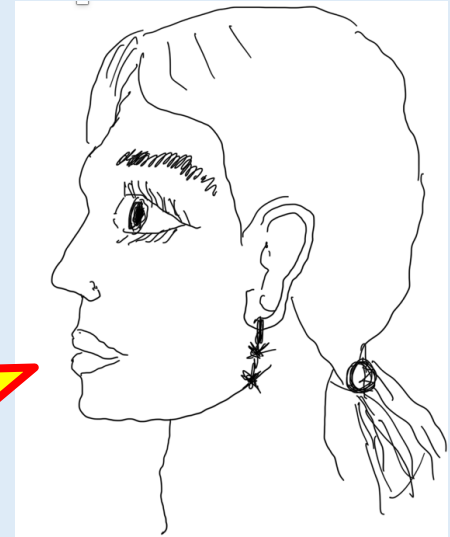
FRAU N 9

Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

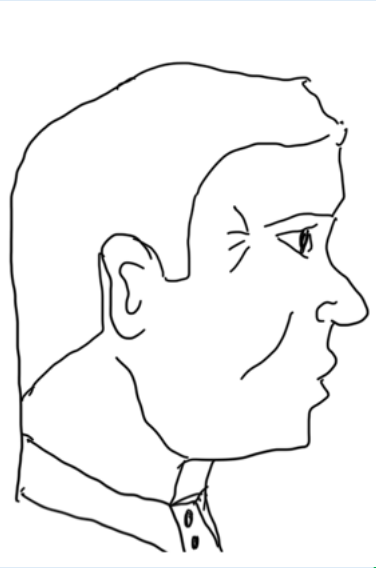
708

FRAU N 10

Ich spüre die Wut in meinen Armen
und Händen



FRAU N 9



710

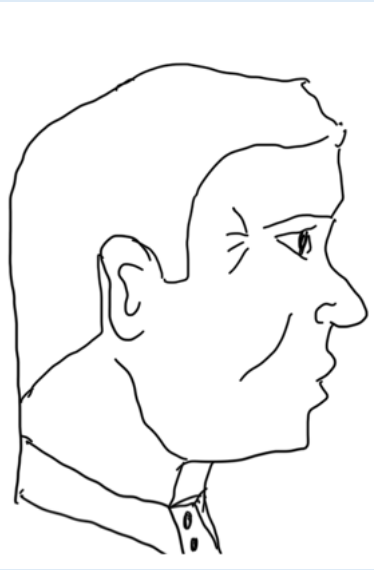
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

FRAU N 10



Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.

FRAU N 11

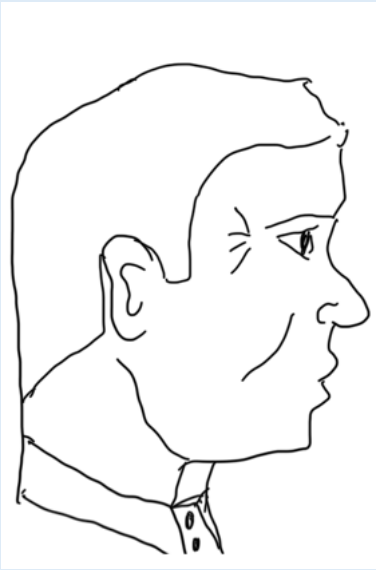


(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

FRAU N 12



*(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen
wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)*
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

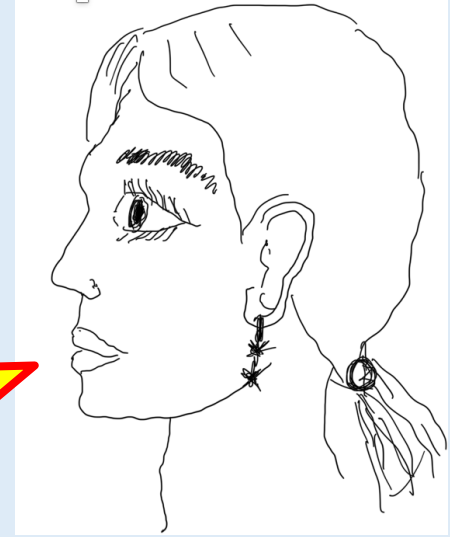


FRAU N 11

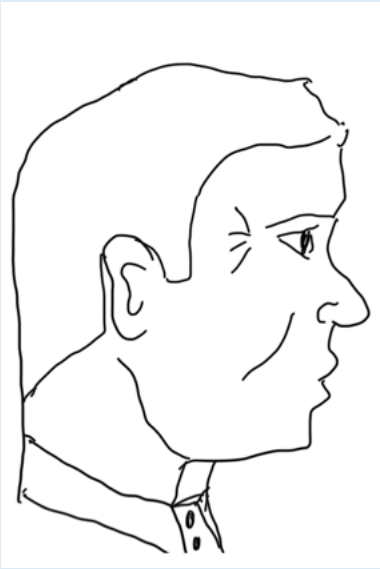
Spüren Sie die Kraft und den Willen
in Ihren Armen?

FRAU N 12

Ich spüre meine
Kraft



FRAU N 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

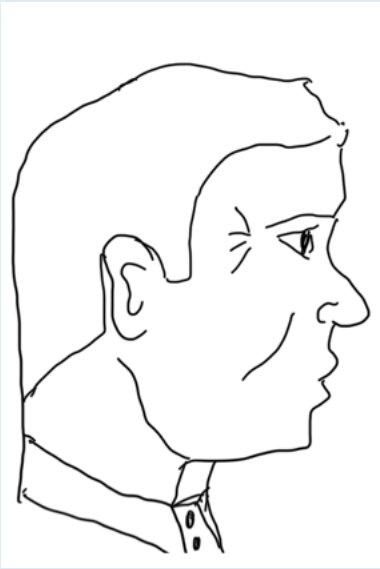
Sind Sie soweit?

FRAU N 14



Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weg haben möchte.

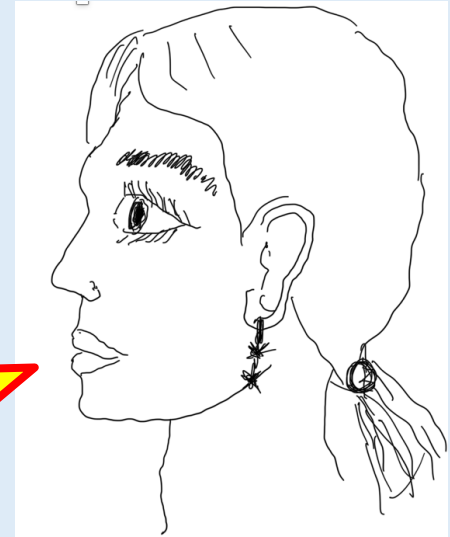
FRAU N 13



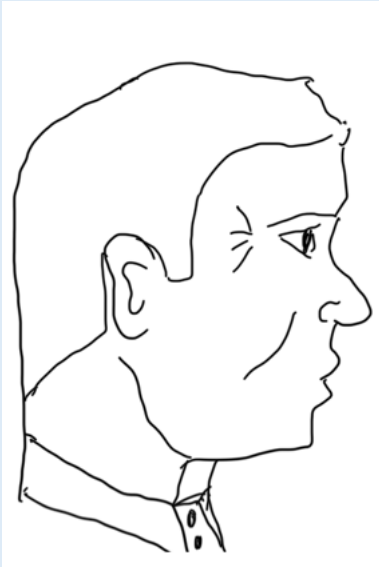
Nehmen Sie den Zorn in Ihrem
Körper wahr

FRAU N 14

Der Impuls, ihn
wegzustoßen, wird
sehr stark

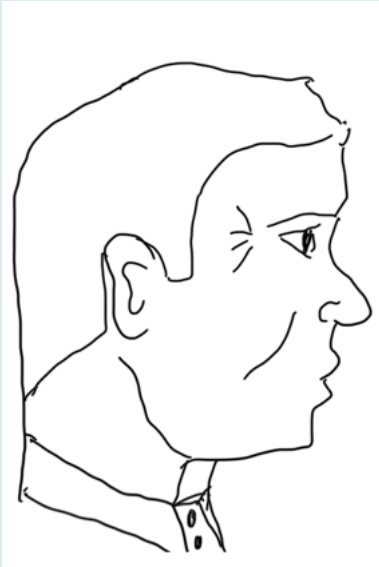


FRAU N 15



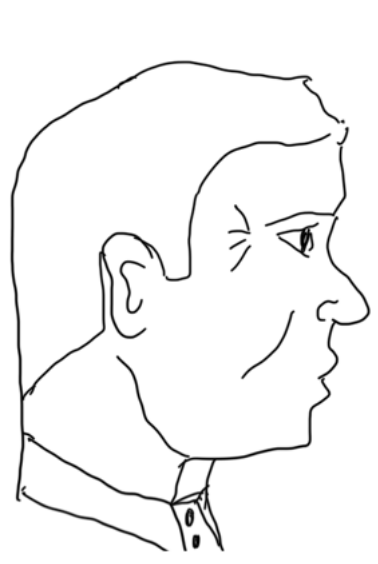
(seitlich neben der Klientin stehend): Sie können das jetzt machen.
Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

FRAU N 15



Spüren Sie Ihren festen Stand auf dem Boden. Spüren Sie Beine und Hüfte stabil und kraftvoll.

FRAU N 17



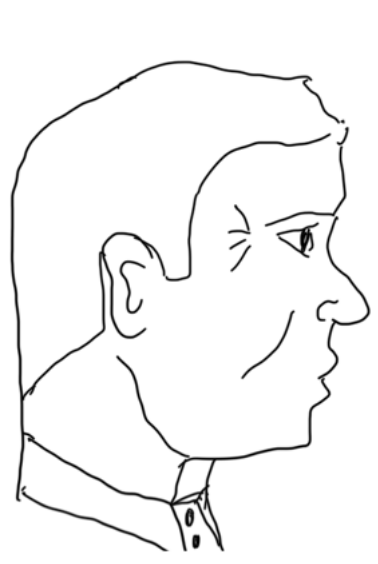
Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlusstrich zu setzen.

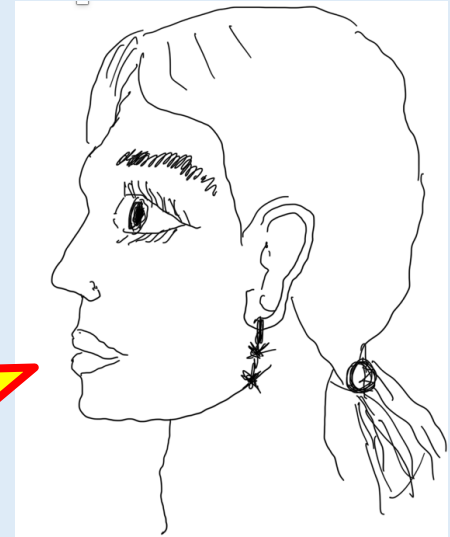
FRAU N 17



Jetzt hat sich gerade Ihr Körper verändert. Wie fühlt er sich an?

FRAU N 18

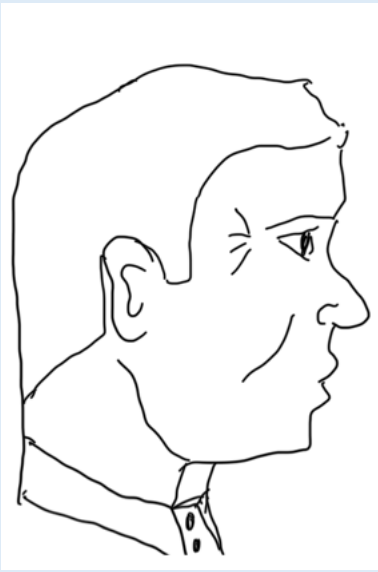
Die Kraft verlässt meinen Körper.
Meine Traurigkeit hat sie mir
weggenommen.



FRAU N 18



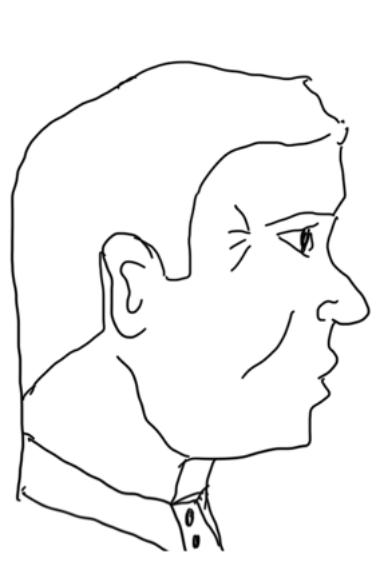
(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



FRAU N 19

(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

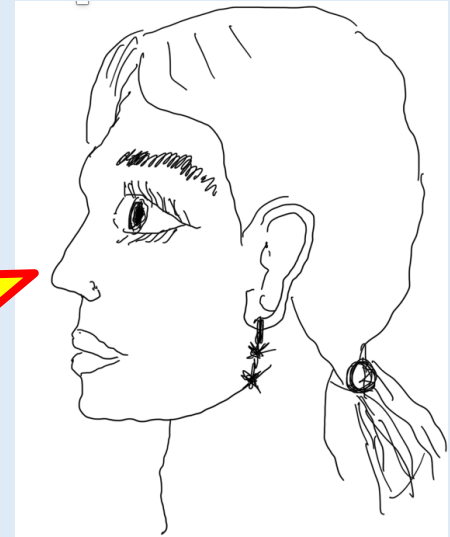
FRAU N 17



Was will Ihr Körper aus der
Traurigkeit heraus tun?

FRAU N 20

Die Vorderseite meines Körpers ist
offen, meine Arme wollen sich
ausbreiten

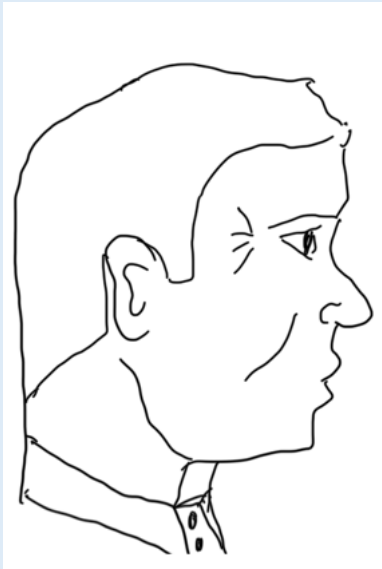


FRAU N 20



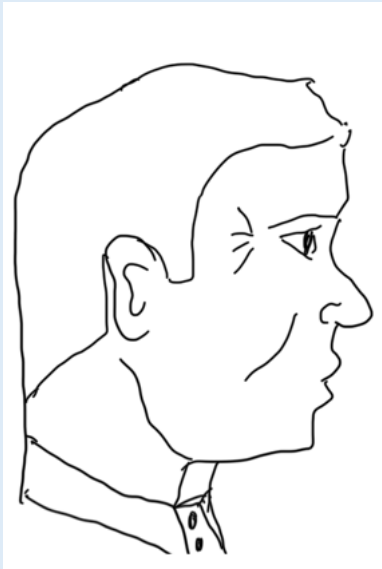
(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.

FRAU N 21



(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Klienten fehlte):
Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.

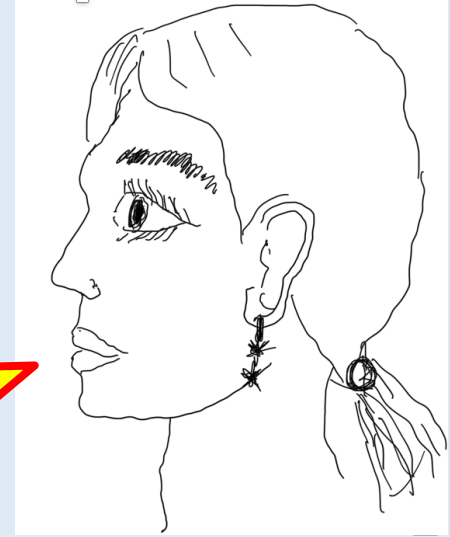
FRAU N 22



Wie fühlt sich diese Sehnsucht
körperlich an?

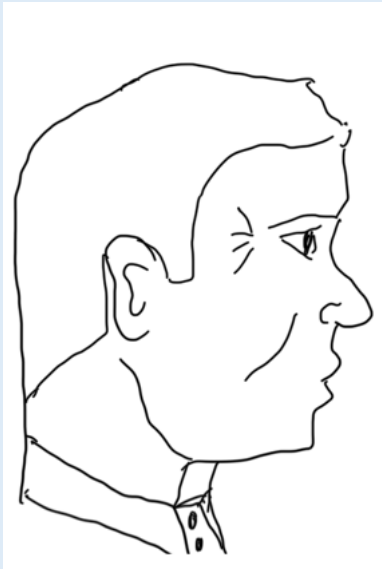
FRAU N 24

Mein Körper erwartet eine Umarmung



© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie

FRAU N 22



Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

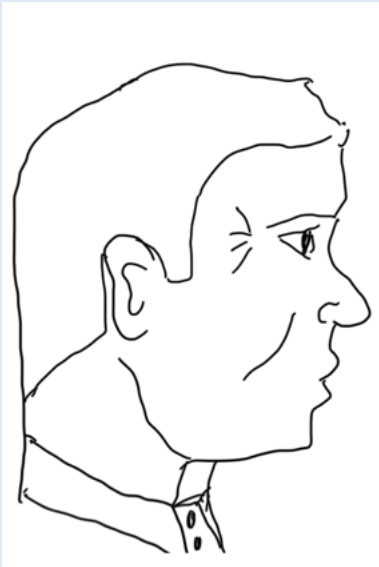
FRAU N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

FRAU N 25



Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

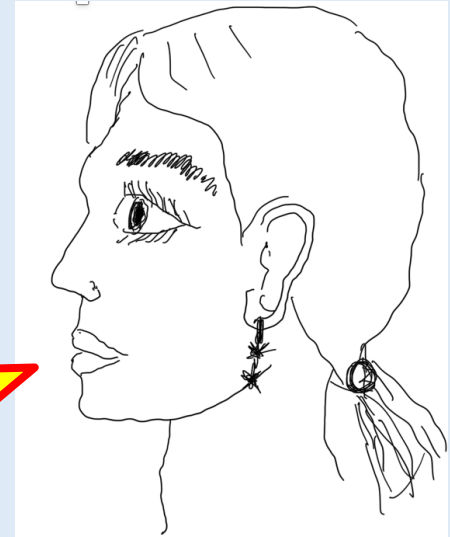
FRAU N 26



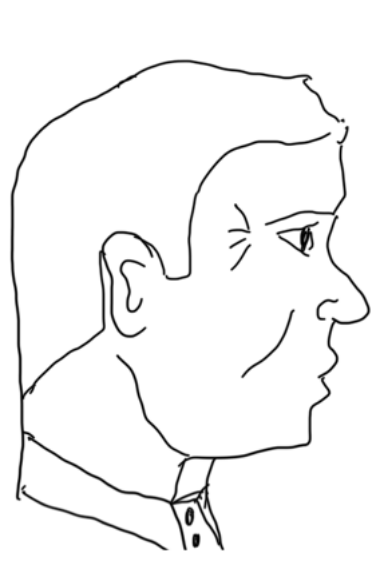
(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

FRAU N 26

Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.



FRAU N 27



Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

FRAU N 28

Ich möchte, dass er dicht
hinter mir steht, seine
Hände auf meinen
Schultern.

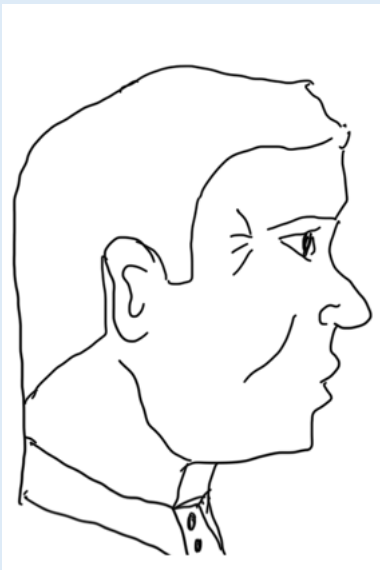


FRAU N 28



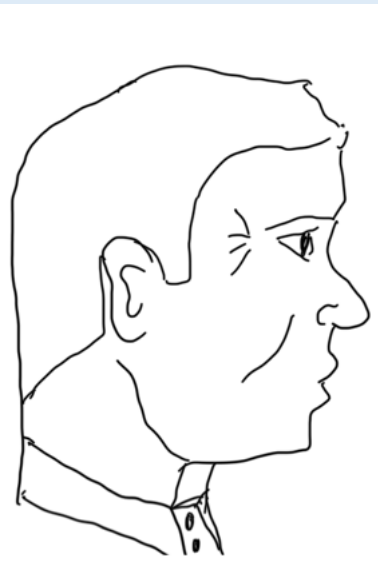
Ich spüre, dass mein Körper Nähe und
Halt will

FRAU N 33



Vielleicht will Ihr Körper noch mehr
abgeben?

FRAU N 33



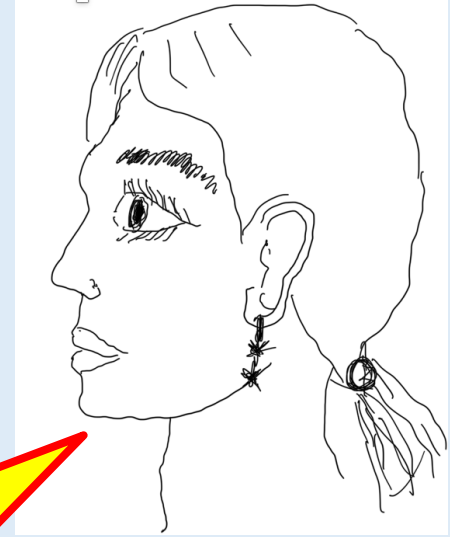
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

FRAU N 34

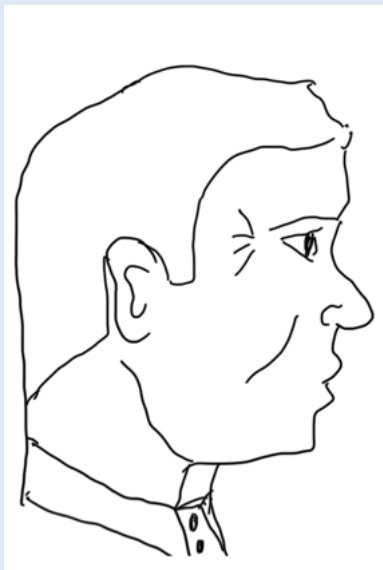
Ja das tut gut.



FRAU N 34



Das fehlte noch, gar nichts mehr
selbst halten müssen, ganz abgeben,
ganz vertrauen



FRAU N 29

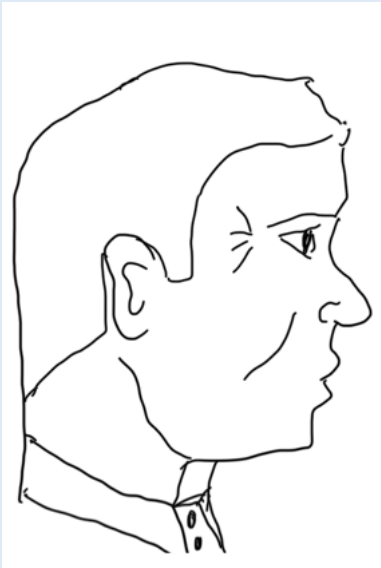
Wie fühlt sich das an?

FRAU N 30



Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

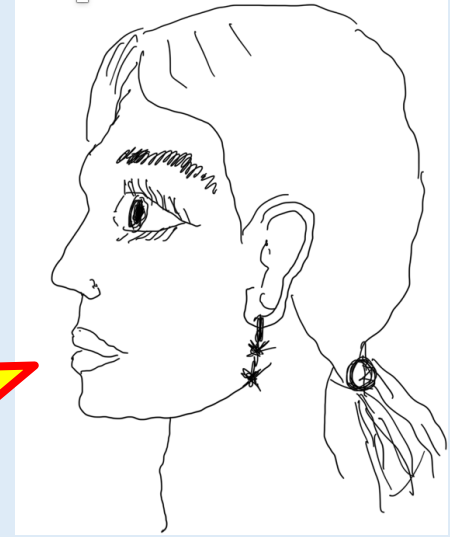
FRAU N 29



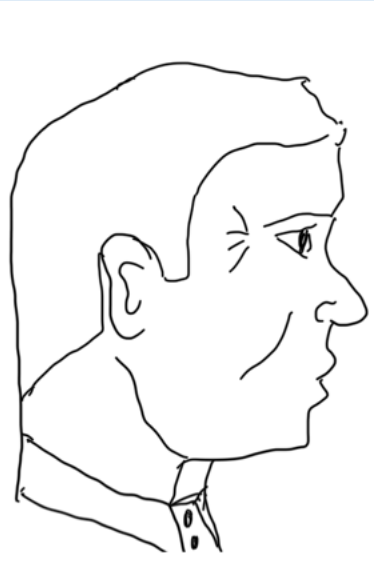
Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

FRAU N 30

Mein Körper spürt das Getragen
Werden



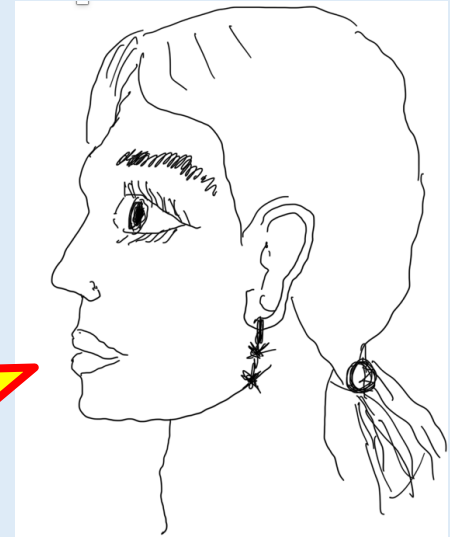
FRAU N 31



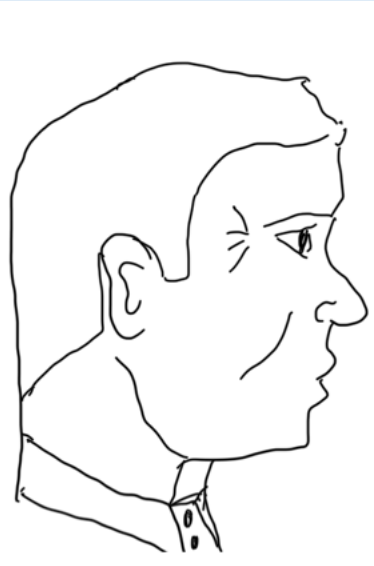
Kann Ihr Körper diesen Vater
annehmen?

FRAU N 32

Körperlich und psychisch fühle ich
mich so gut aufgehoben



FRAU N 31



Was könnte der Vater,
den Sie gebraucht
hätten, sagen?

FRAU N 32



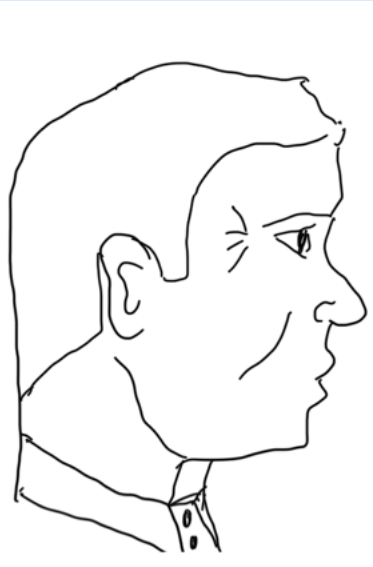
Er soll sagen, dass er für mich da ist.
Dass es ihm gut geht mit Mutter und
sie sich beide geben, was sie brauchen.
Dass ich nicht für ihn da sein muss.

FRAU N 35



Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

FRAU N 36



(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

FRAU N 35



Spürt Ihr Körper, wie er beschenkt wird und nichts zurückgeben muss?

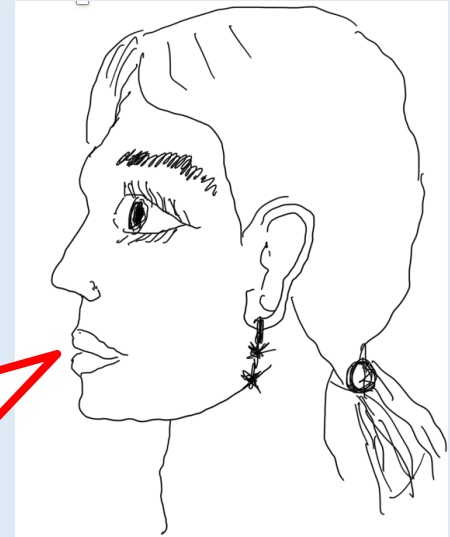
FRAU N 37



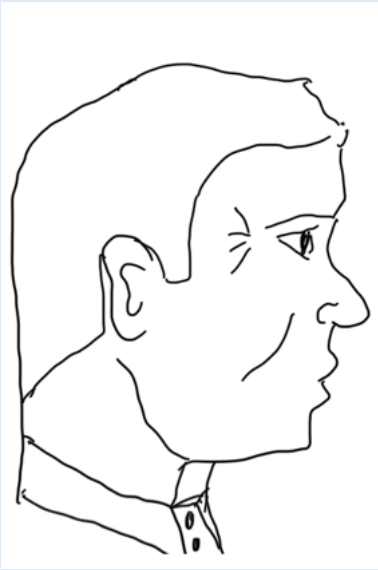
Mein Körper ist ganz ruhig geworden,
keine Anspannung und Unruhe mehr

FRAU N 37

(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.



FRAU N 38



(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

FRAU N 39



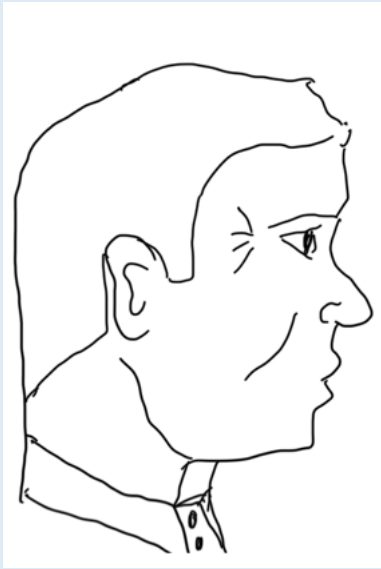
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

FRAU N 39



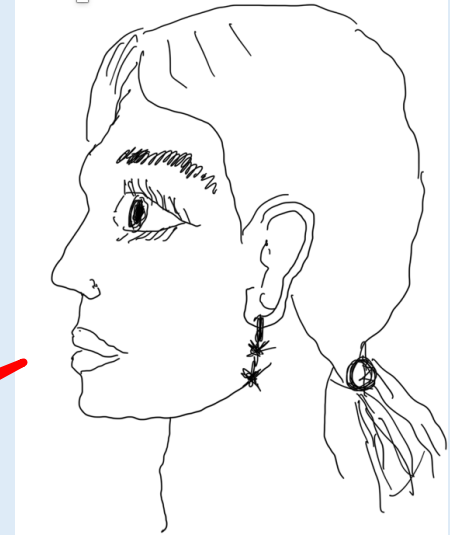
Mein Körper reagiert auf meine
Traurigkeit und mein Bangen

FRAU N 40



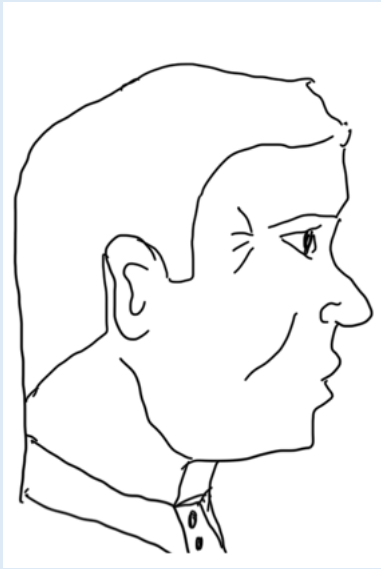
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



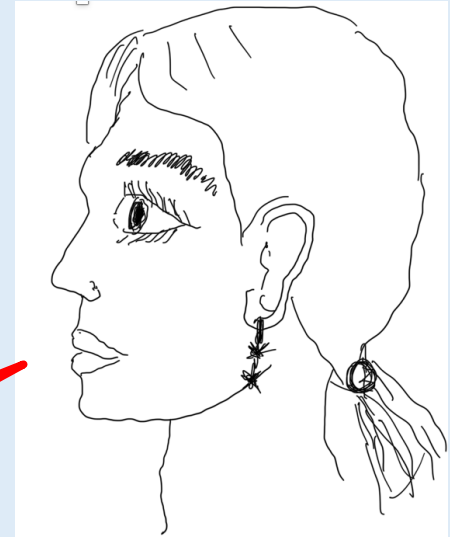
Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



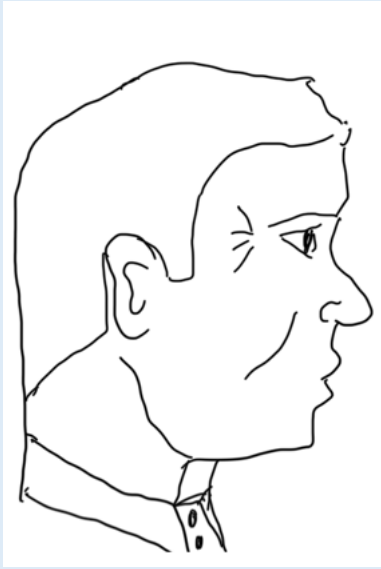
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



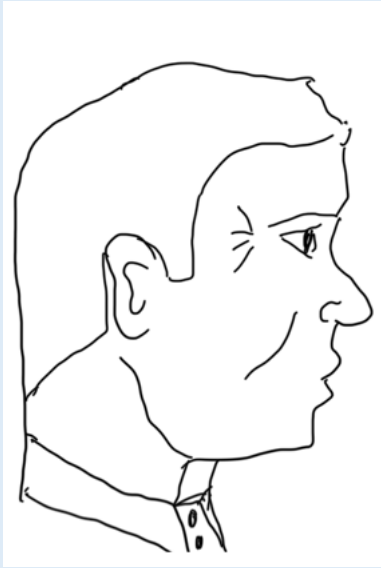
Wie fühlt der Körper das Geliebt
Werden?

FRAU N 41



Das ist ein prickelndes Wohlgefühl

FRAU N 42



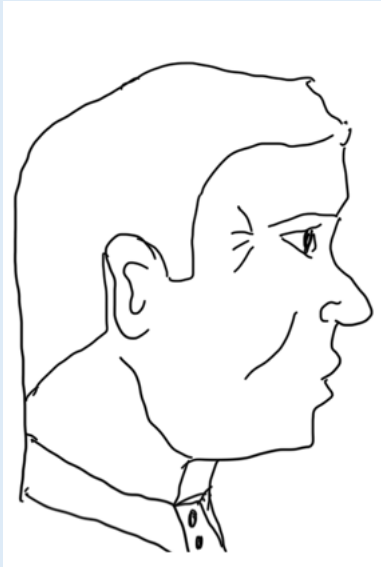
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

FRAU N 43



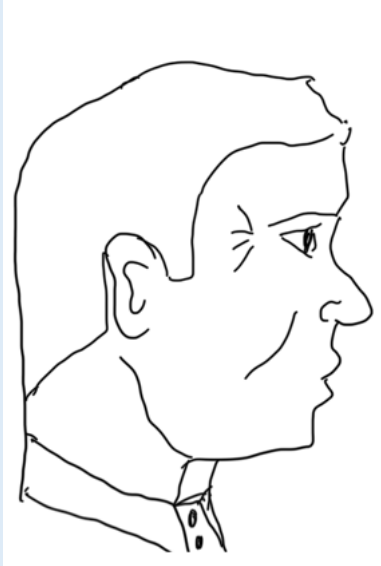
(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

FRAU N 44



(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.

FRAU N 45



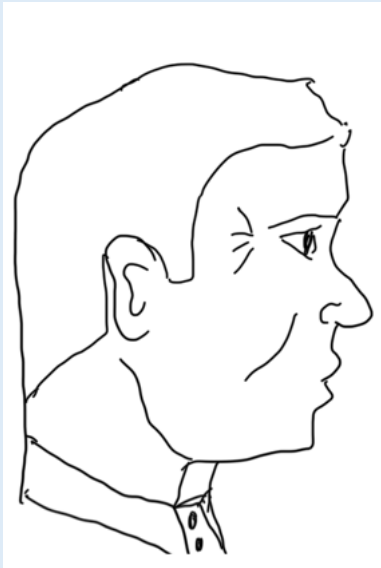
Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Mit dem Erleben von Glück und Befriedigung.

FRAU N 46



Dass Ihr mich meiner selbst
willen liebt, so wie ich bin,
ohne mich um Euch Eltern
kümmern zu müssen.

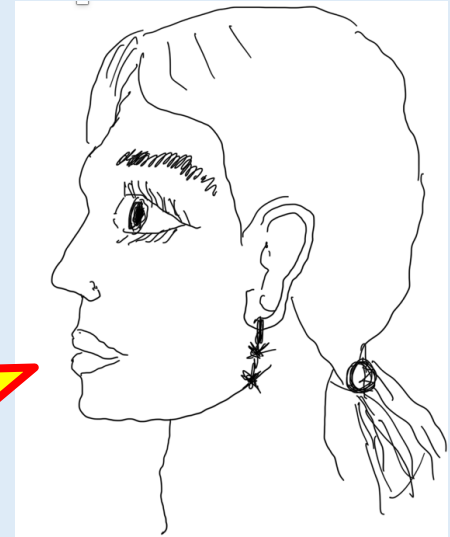
FRAU N 45



Sie und Ihr Körper sind am Ziel angekommen. Drücken Sie dies durch Ihre Körperhaltung aus!

FRAU N 46

Ich breite meine Arme aus und nehme
in Empfang, was Ihr mir gebt.





Fallbeispiel 47

Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

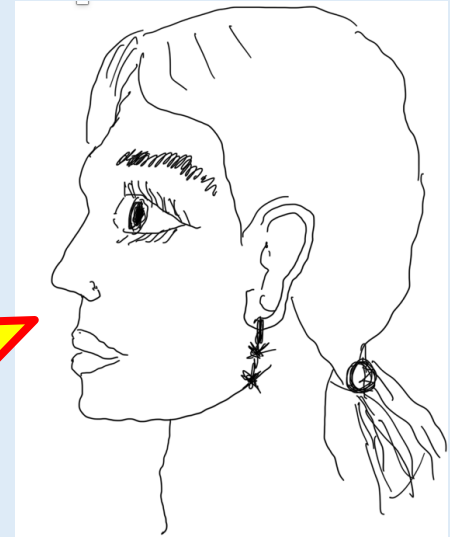
FRAU N 48



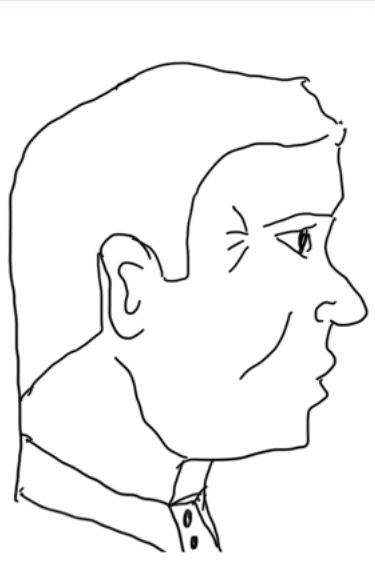
Danke, das ist eine Erlösung.

FRAU N 48

Ich stehe fest auf dem Boden, mein Körper ist kraftvoll und lebendig, ich breite meine Arme nach oben aus, ich habe empfangen, was ich brauche



FRAU N 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen, mit der erlebten glücklichen Szene und Ihrem damit verbundenen Körper und sich immer wieder daran erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist. Während Sie Ihre mit diesem Glück verbundene Körperhaltung wieder einnehmen.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

WAS WOLLEN SIE ZU EMBODIMENT FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

2 Schritte der Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- 1) Affekt wahrnehmen
- 2) Affekt reflektieren

**1) Affekt wahrnehmen:
EMOTION TRACKING**

**2) Affekt reflektieren
MENTALISIEREN**

Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
 - 1. Aufbau einer sicheren Bindung
 - 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
 - 3. Gefühle markiert spiegeln
 - 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
 - 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht ...
 - 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten
- **B Gemeinsames Reflektieren der Affektivität → Mentalisieren**
 - 1. Welche Situation war frustrierend?
 - 2. welche Bedeutung hat die Person?
 - 3. was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
 - 4. welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
 - 5. wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
 - 6. wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
 - 7. wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

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

Nur durch ausgiebiges
Üben werden Sie
meisterlich!

Hier finden Sie kostenloses Übungsmaterial über mehrere
Stunden:

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

Serge Sulz

Emotions- und 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 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.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge Sulz Praxisleitfaden EMVT

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



cp Psychosozial-Verlag

Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

Serge K.D. Sulz
Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung

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.

www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

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
Emotions- und
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



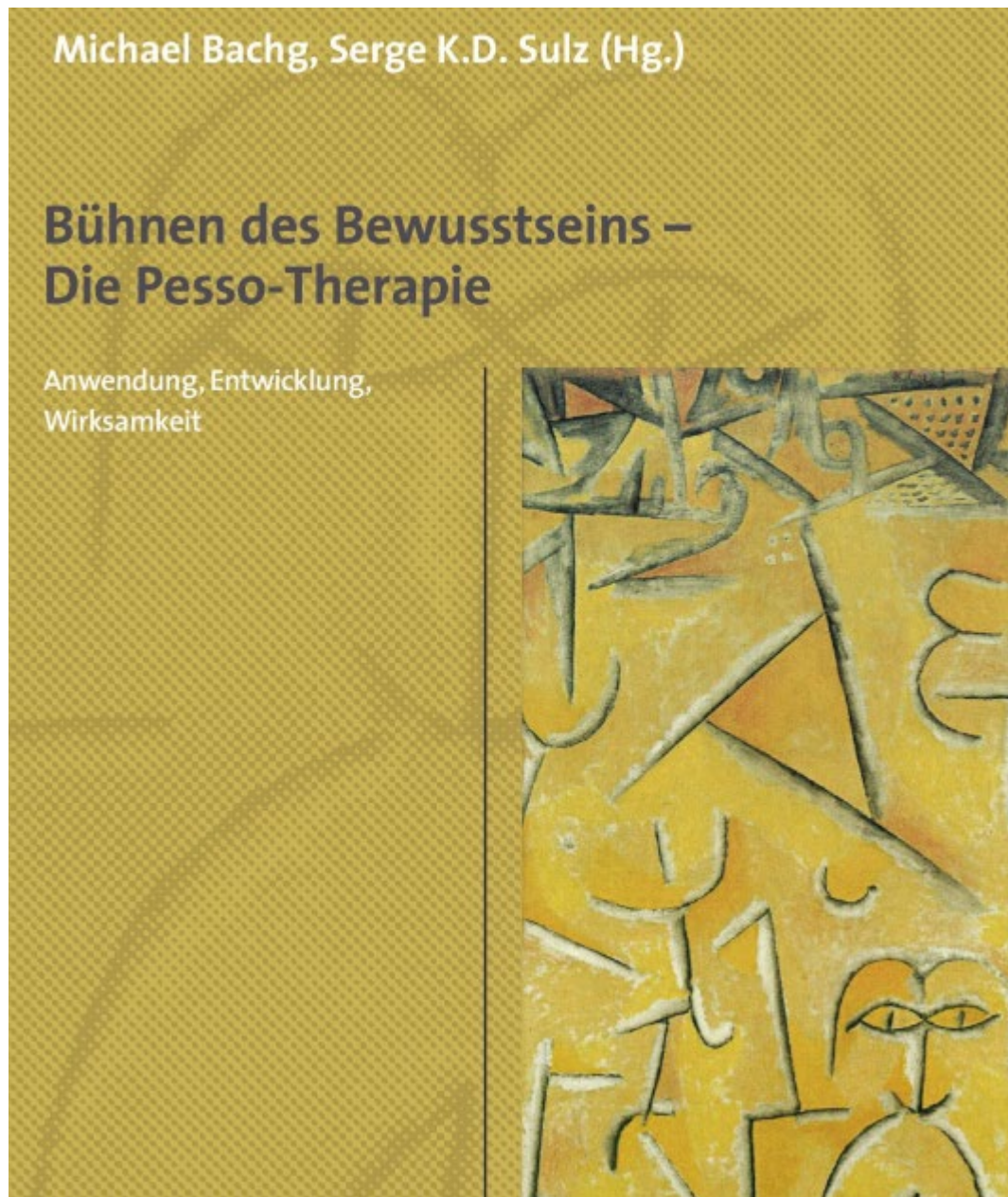
Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. 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.

790

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