

# EMVT-Schulung 7. Modul

## ENTWICKLUNG AUF DIE EMPATHIE-STUFE

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

**Von der Selbstwirksamkeit zur  
Empathiefähigkeit**

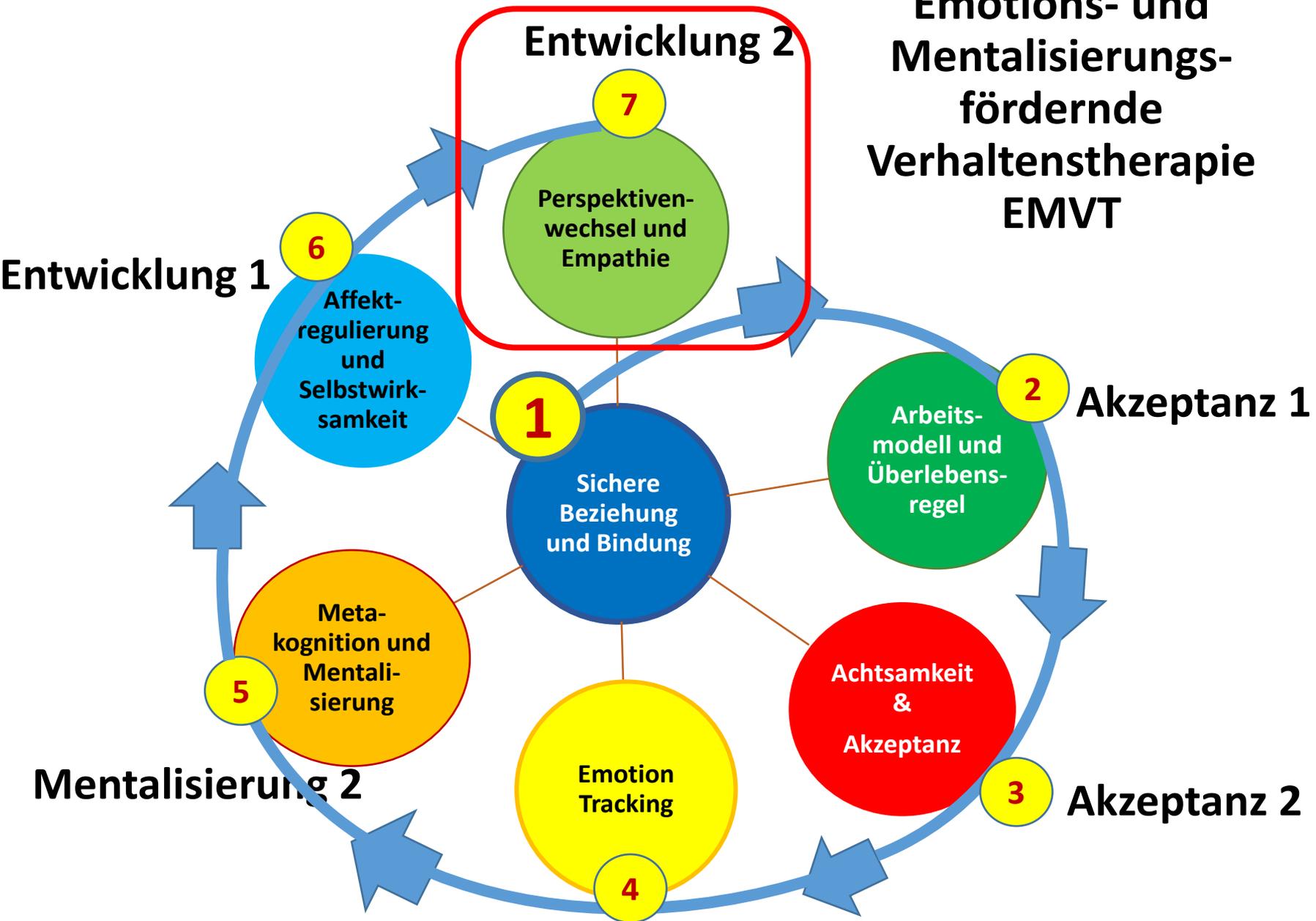
**Vom egozentrischen zum sozialen Wesen**



Serge Sulz  
& Ute Gräff-  
Rudolph



# Emotions- und Mentalisierungs-fördernde Verhaltenstherapie EMVT



# Liste der Übungen Modul 7

7.0 Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

7.1 Gefühle aussprechen, damit der andere mich versteht

7.2 Fragen, was der andere gefühlt hat

7.3 Verstehen wollen

**Video Frau KJ Empathische Kommunikation**

**7.4 Empathische Kommunikation 1: Sprechen**

**7.5 Empathische Kommunikation 2: Hören**

## MODUL 7

### 7 Probleme des Patienten

7. Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

### 7 Ziele der EMVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe  
(Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

### 7 Therapie-Module der EMVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie  
und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

# Unser Gehirn: Schrittweise funktionelle PFC-Reifung\*

- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation
- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- **3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind**  
und Realitätssinn, Risikoeinschätzung
- **3. – 20. Lebensjahr: Empathie**
- *\*Roth (2011), Roth & Strüber (2016)*

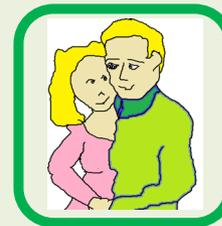


**AFFEKT**

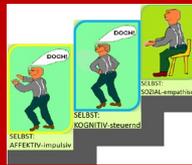
**DENKEN**



**EMPATHIE**



**→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM**



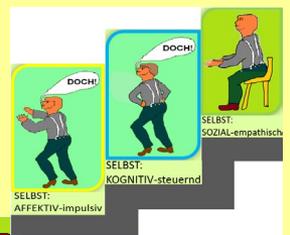
# Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

# Übung 7.0

Entwicklung auf  
die Empathiestufe

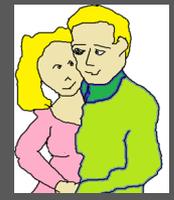
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt



Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



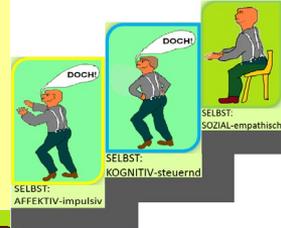
DENKEN



AFFEKT

Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt

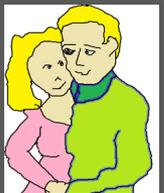


Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten



Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

**DENKEN-Selbstmodus**

**EMPATHIE-Selbstmodus**

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

DOCH!

**TRAINING:**  
Empathisch fragen, was der andere fühlt

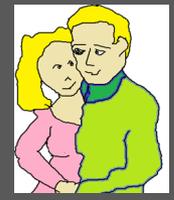
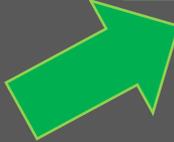
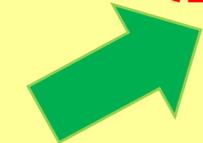
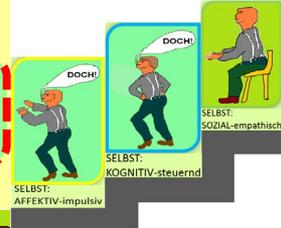
Empathisch kommunizieren

Ärgerlich durchsetzen

**EMPATHIE**

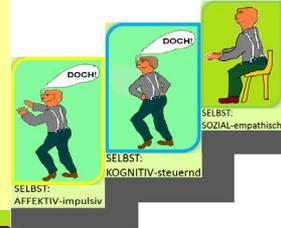
**DENKEN**

**AFFEKT**



Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt



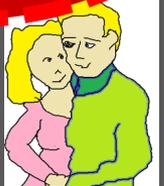
Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten



**TRAINING:  
Empathische  
Kommunikation**

Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

# EMPATHIE-Stufe

## Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

**kann** empathisch sein

**kann** die Perspektive des anderen einnehmen

(kann auf sich selbst mit den Augen des anderen blicken und dabei erleben, was er sich vorstellt, was der andere über ihn denkt und fühlt, als Quelle für seine eigenen möglicherweise traurigen Gefühle)

**kann** gut für den anderen und die Beziehung sorgen

**kann** eigene Interessen zurückstellen

**kann** tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

**Meine Gefühle** werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

# Entwicklung und Identität: Körper-Stufe



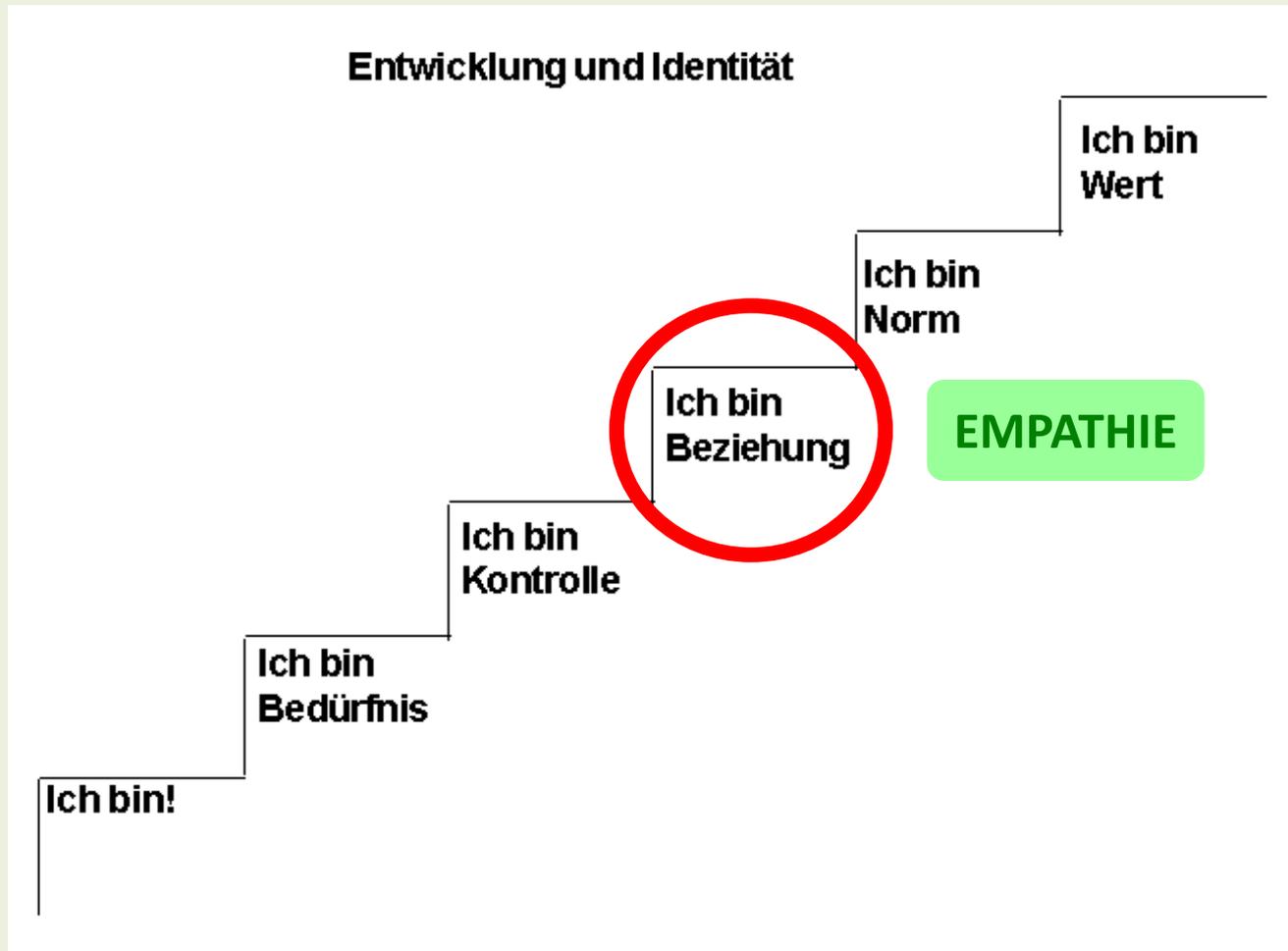
# Entwicklung und Identität: AFFEKT-Stufe



# Entwicklung und Identität: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Identität: EMPATHIE-Stufe

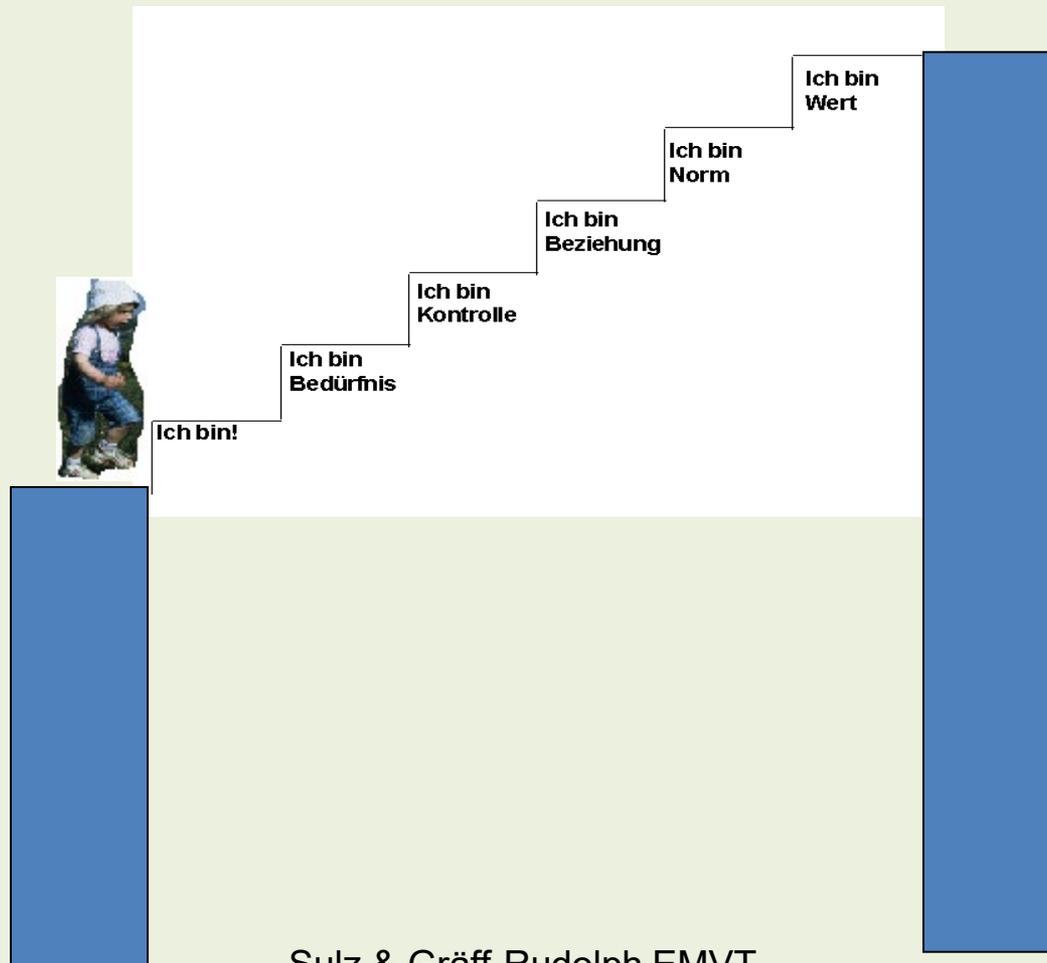


# Einbindende Kulturen

- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe können Entwicklungsbarrieren schaffen.
- Sie können Entwicklung hemmen.
- Dabei ist ihre Aufgabe aber, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden

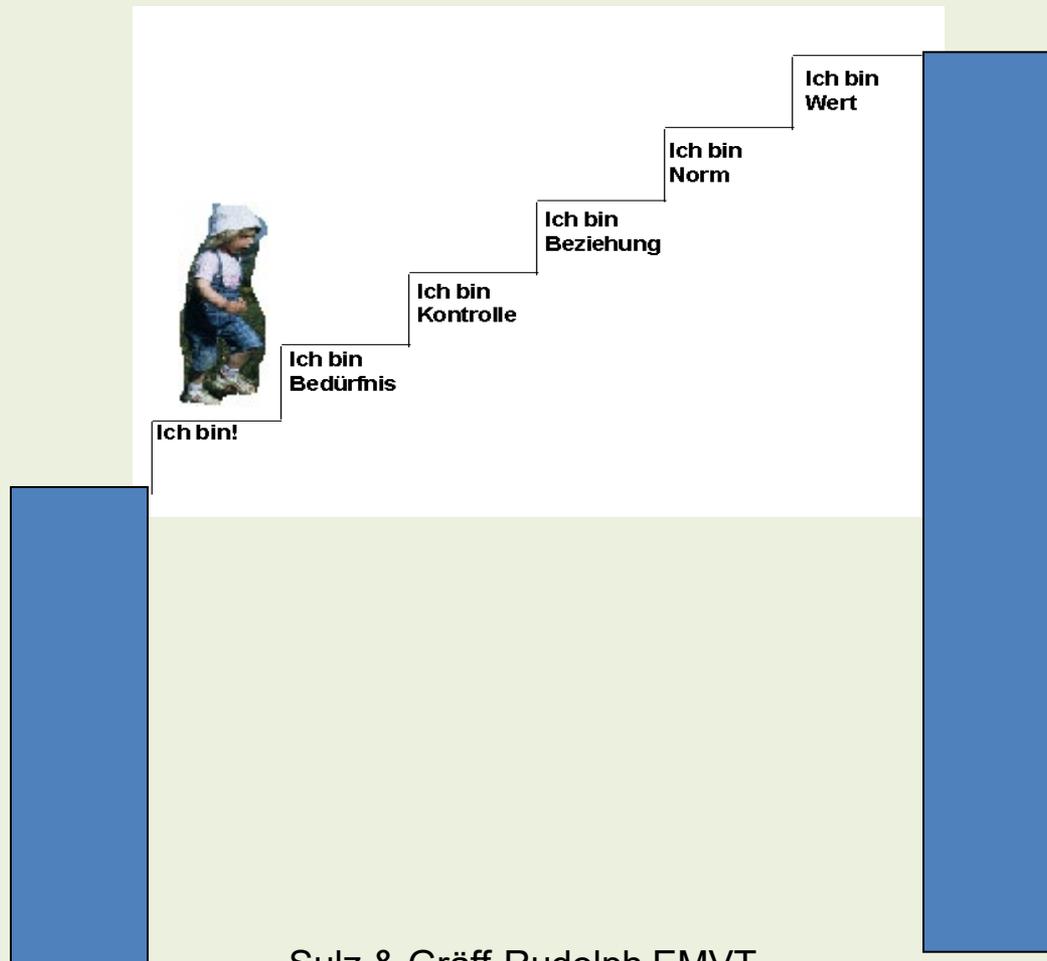
→ als **einbindende Kultur**

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 1



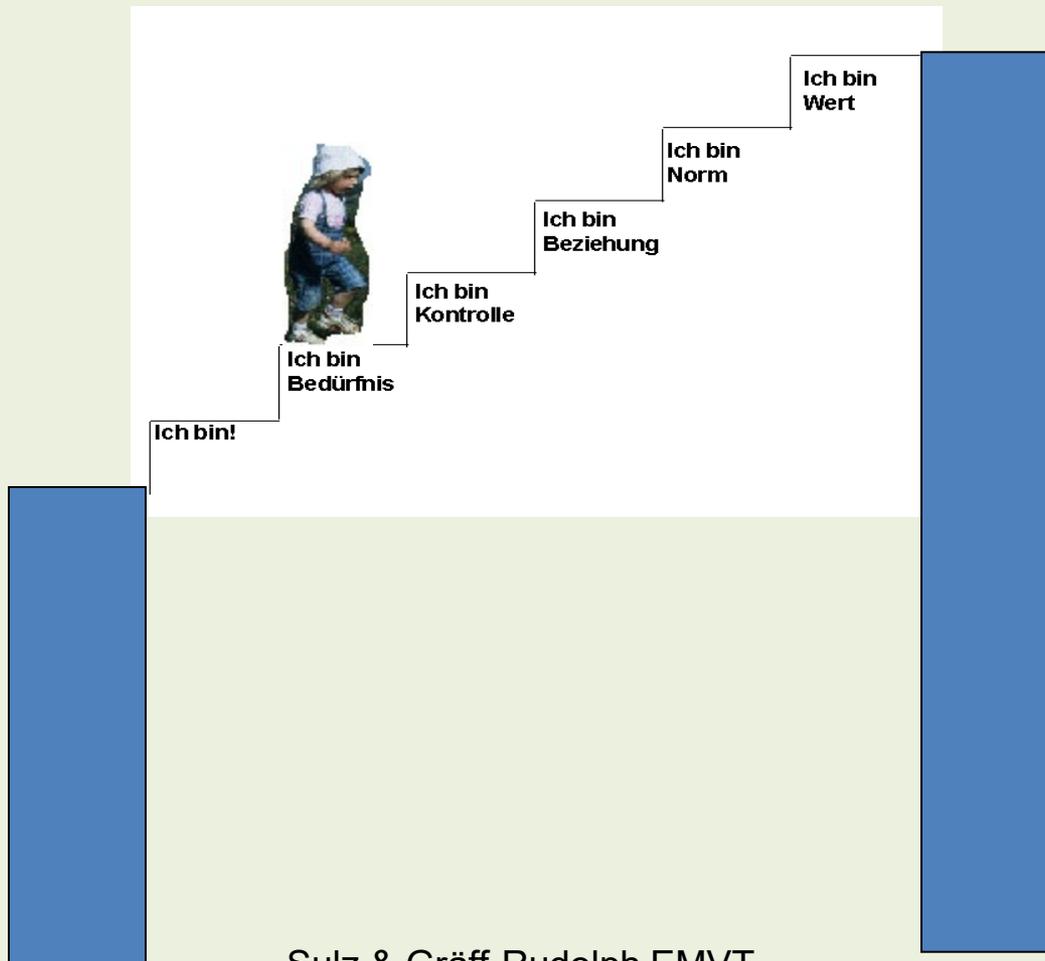
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 2



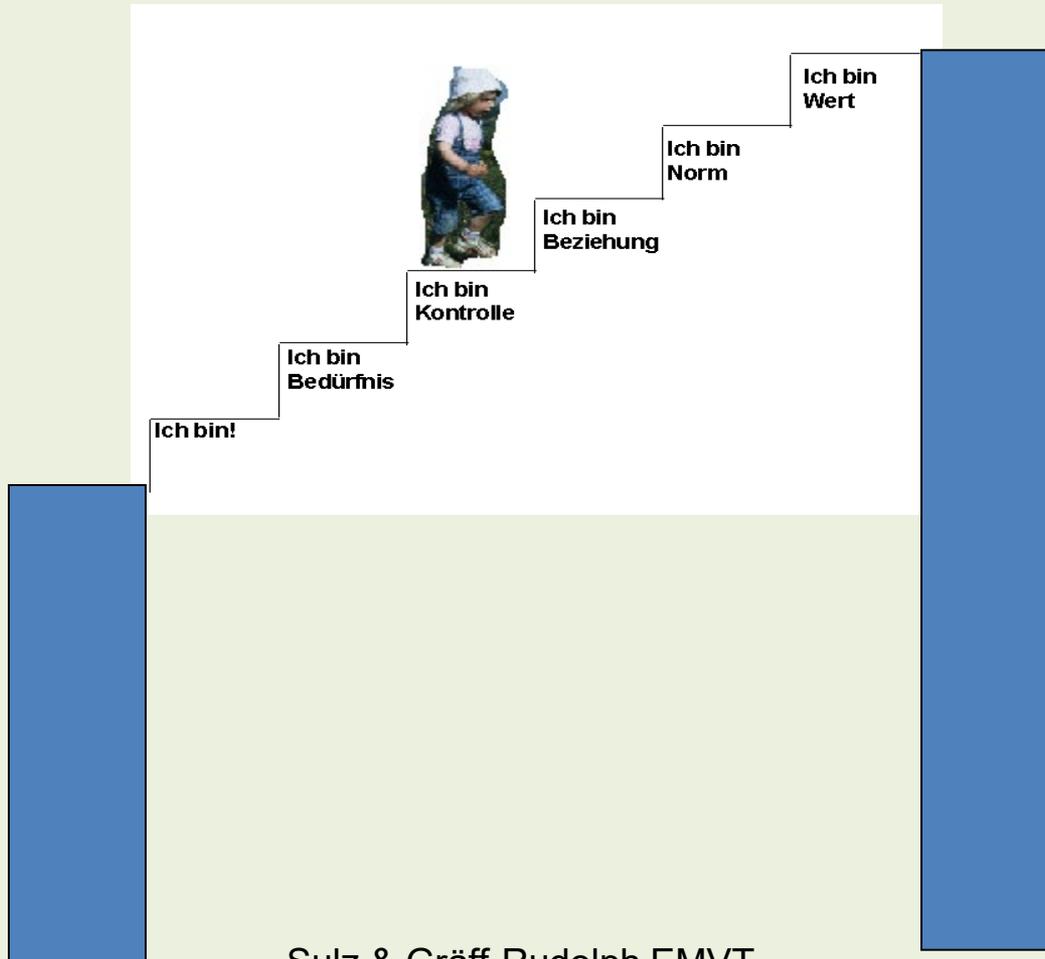
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 3



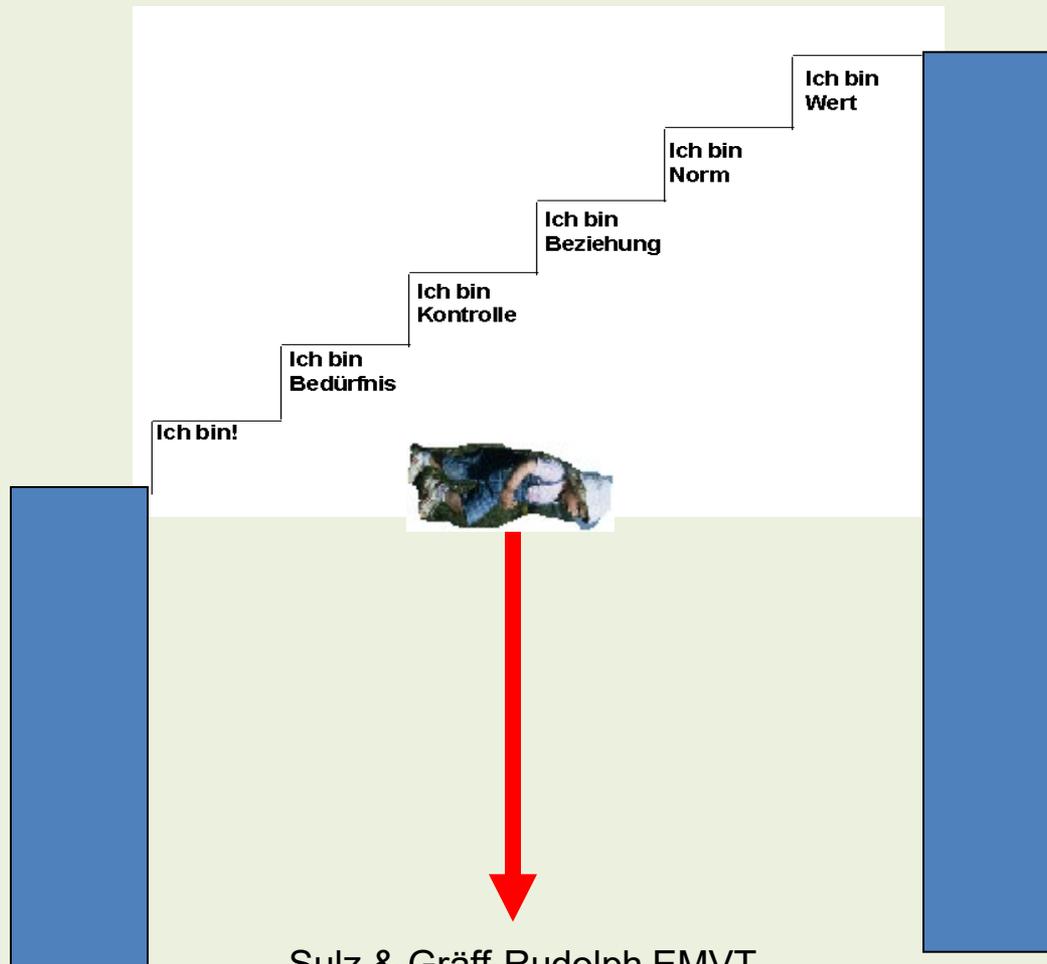
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 4



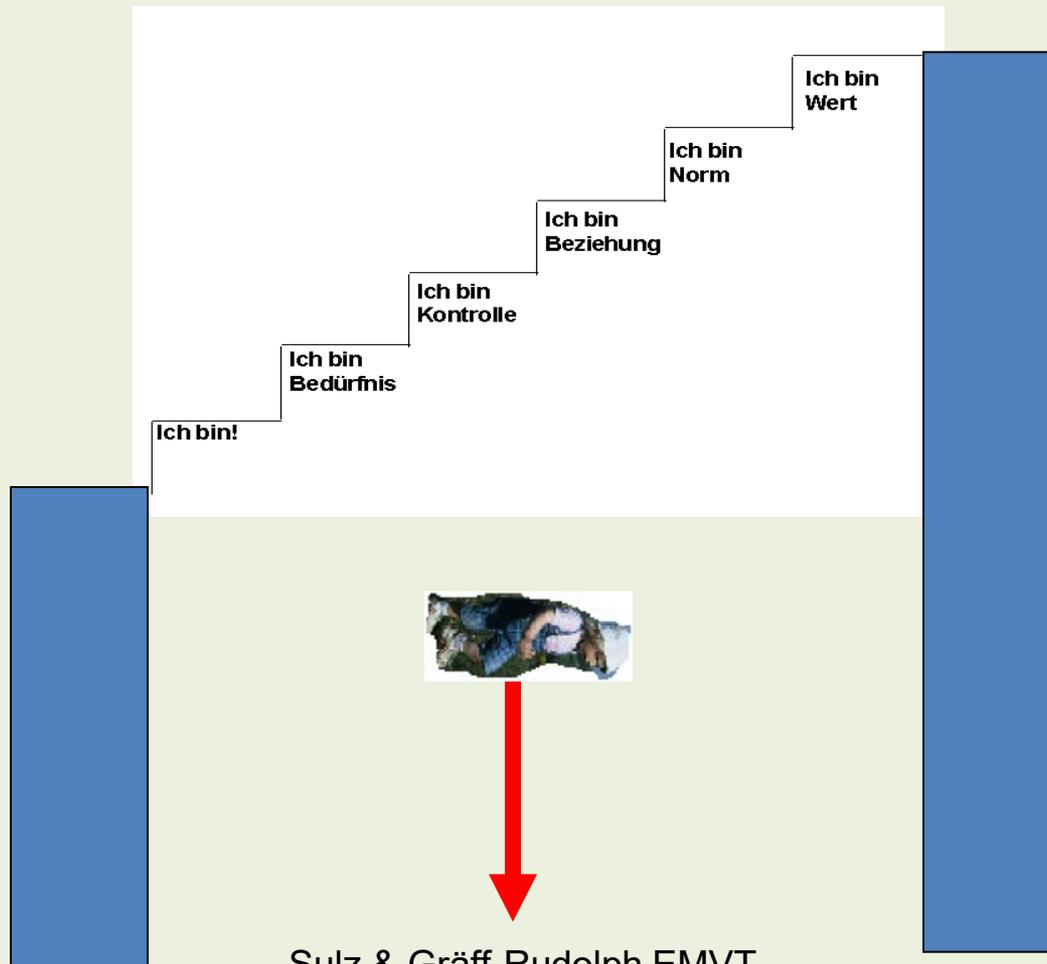
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 5



Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 6



Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 7

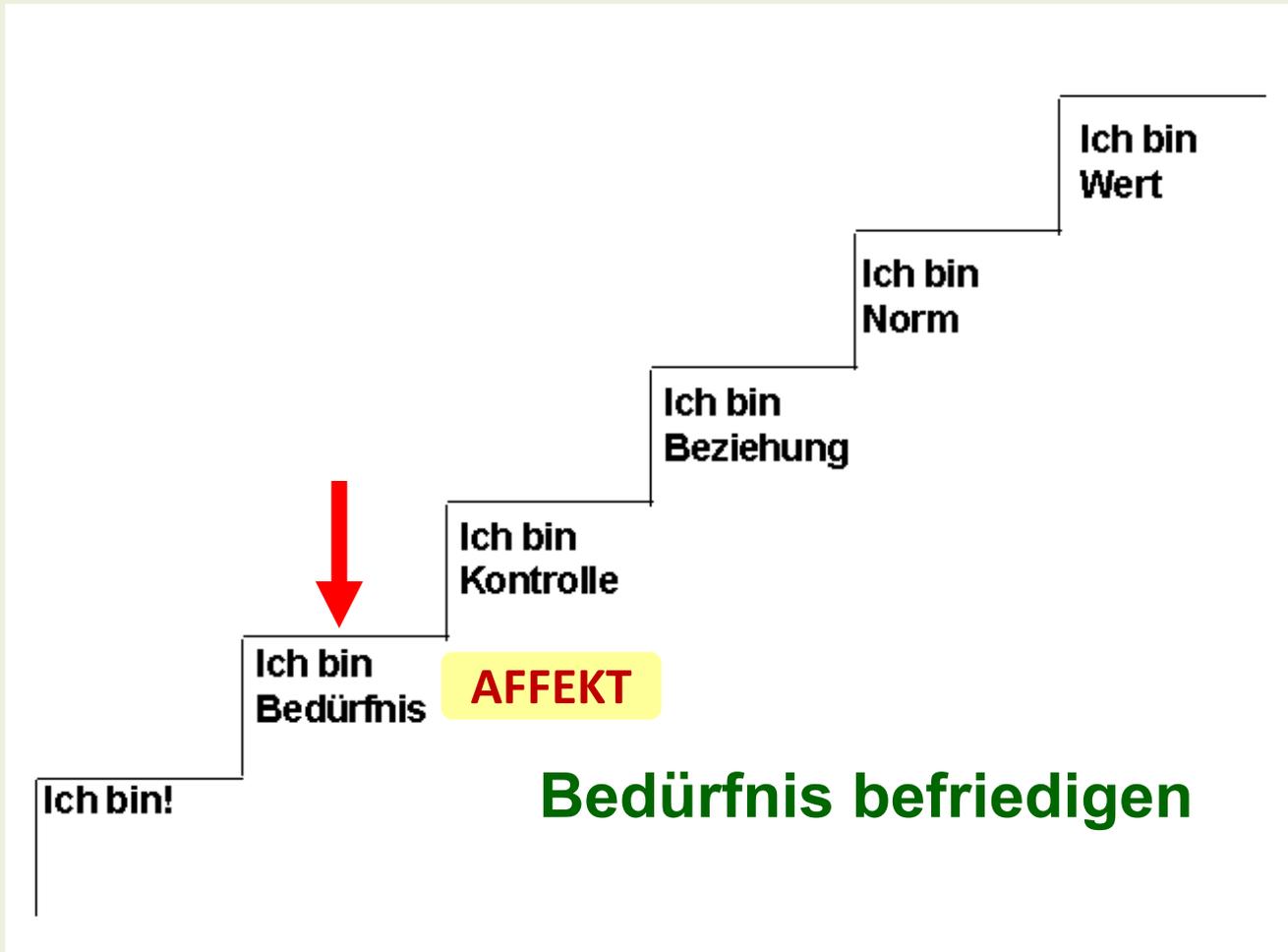


Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

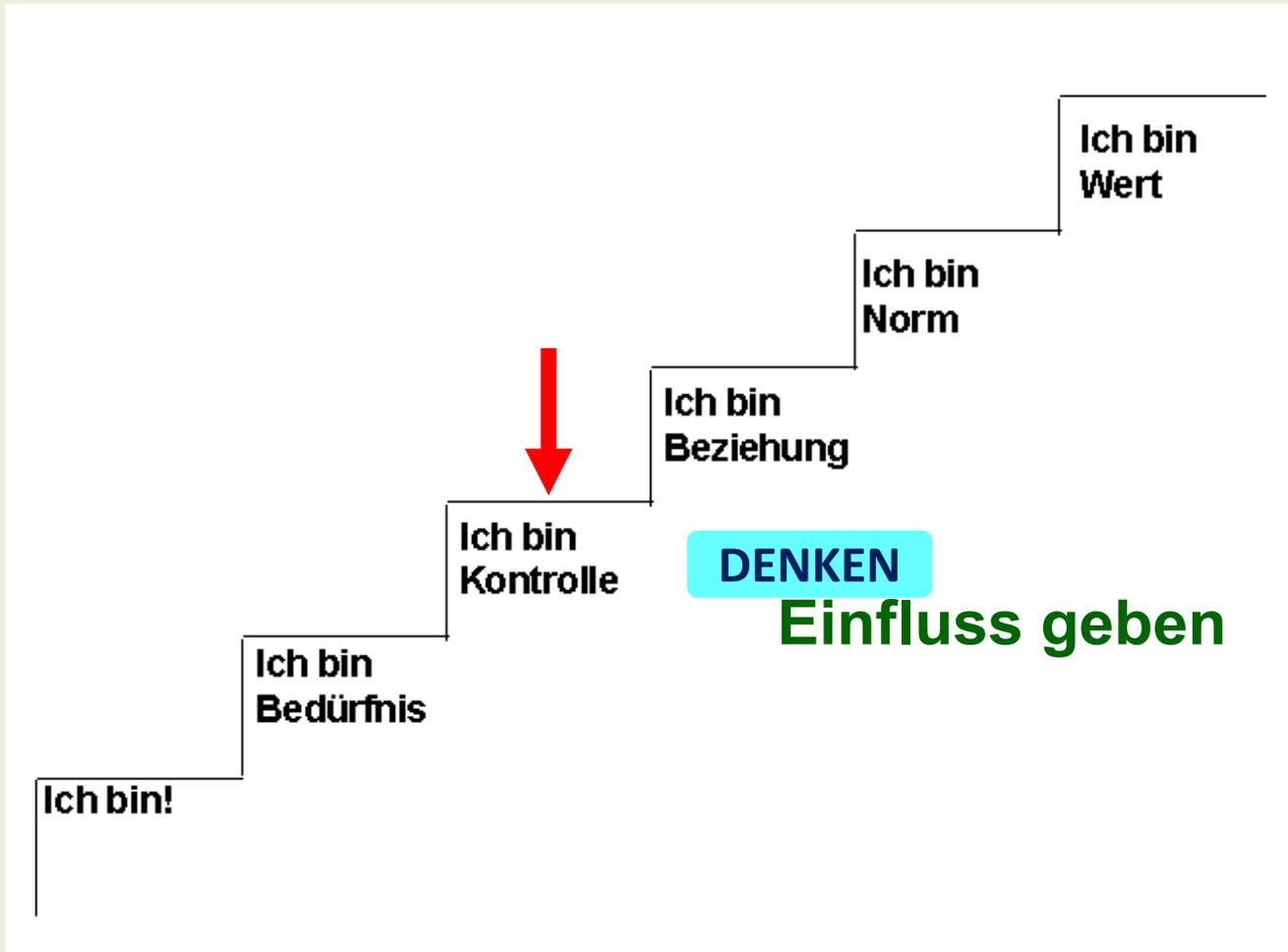
# Aufgabe der einbindenden Kultur – einverleibende Stufe



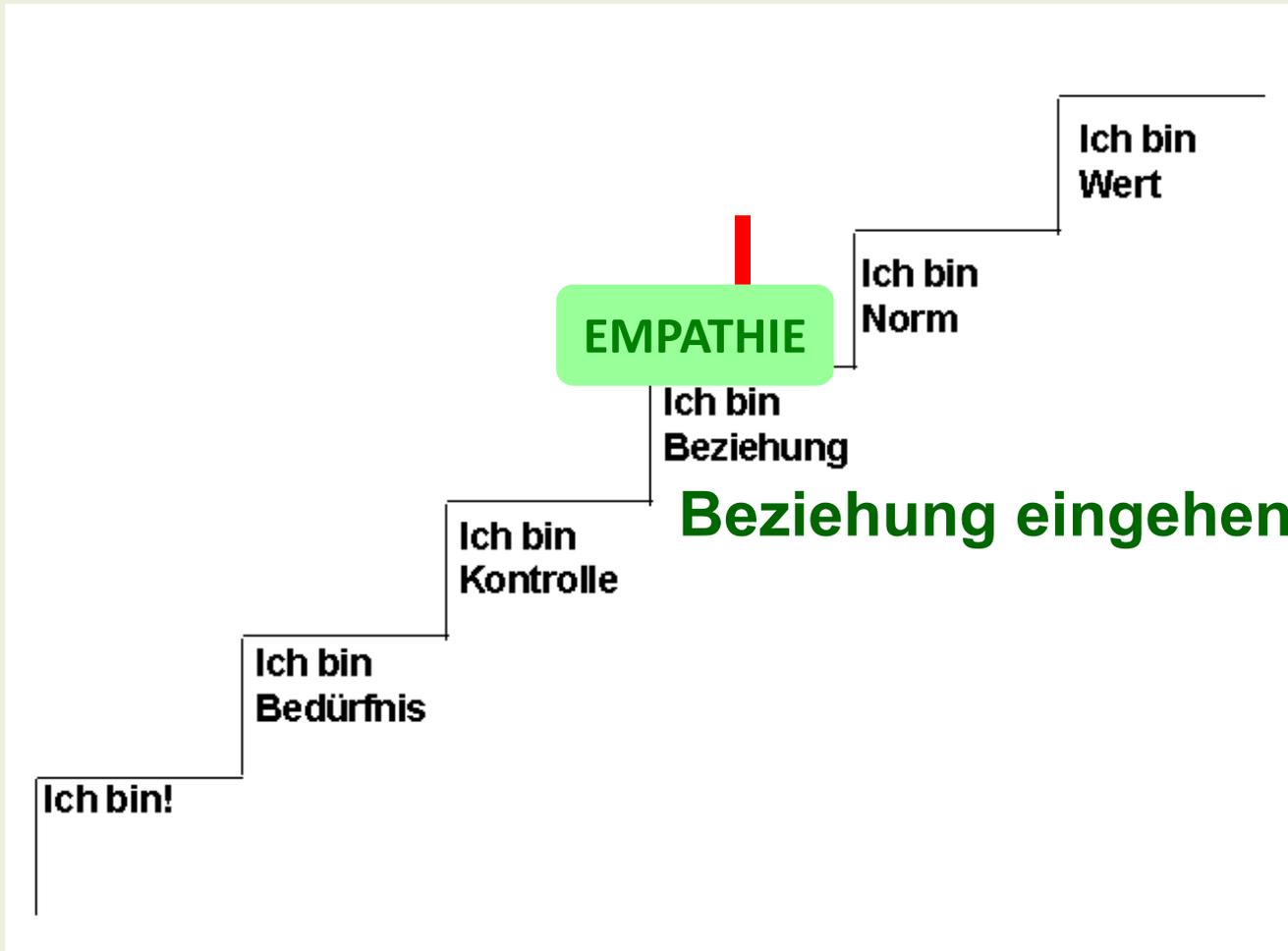
# Aufgabe der einbindenden Kultur – impulsive Stufe



# Aufgabe der einbindenden Kultur – souveräne Stufe

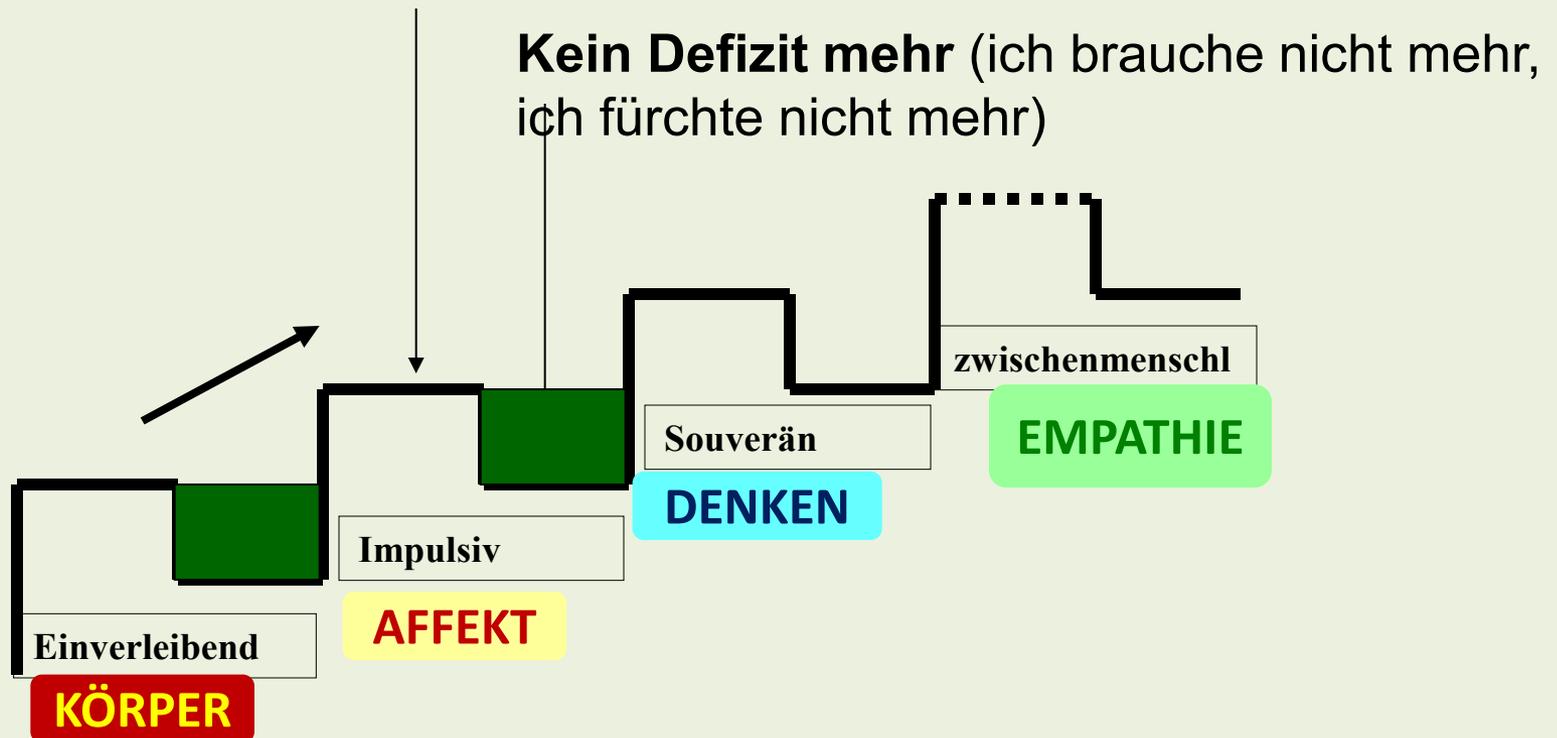


# Aufgabe der einbindenden Kultur – zwischenmenschliche Stufe



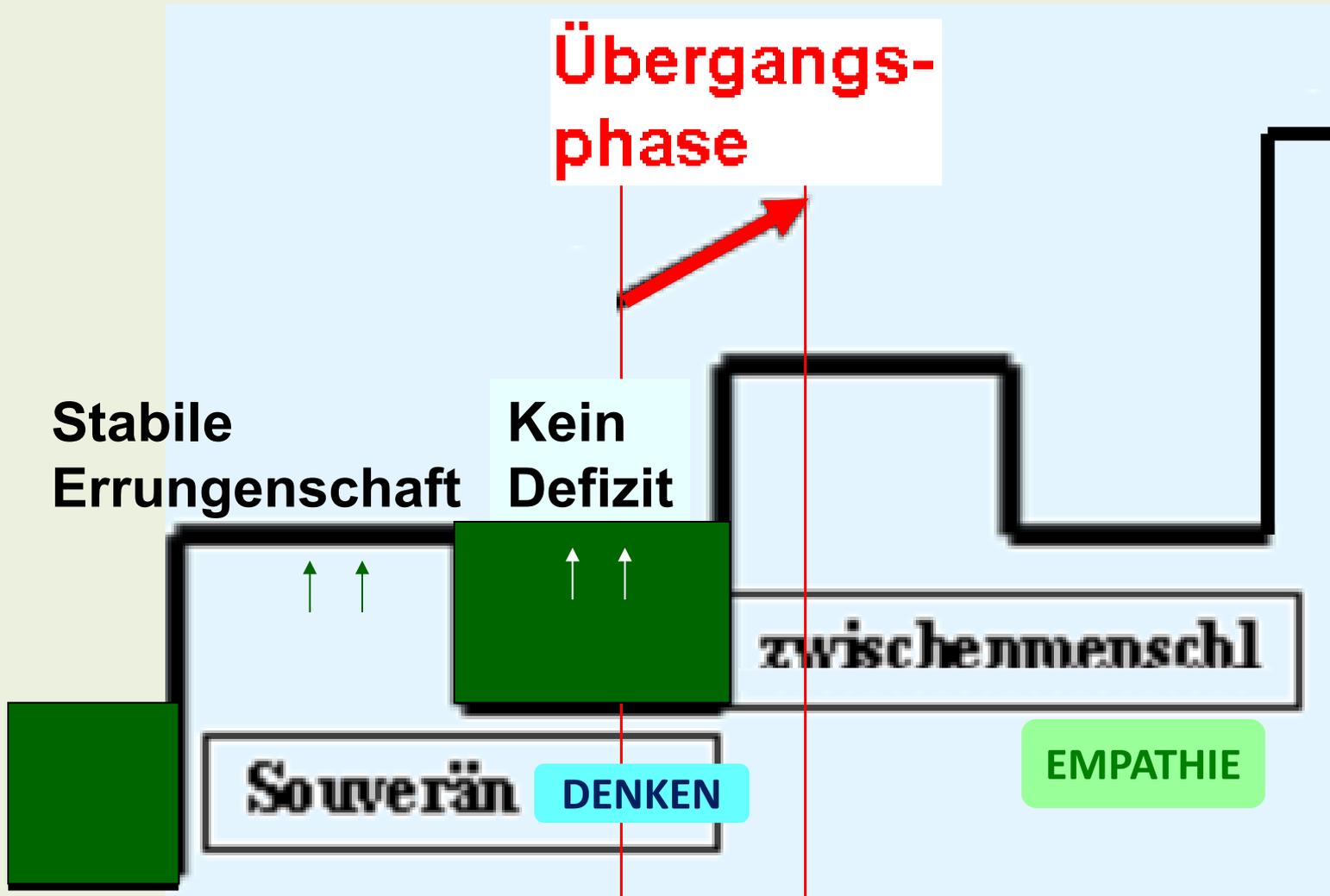
# Übergang zur nächsten Entwicklungsstufe

**Errungenschaft** (ich kann schon)



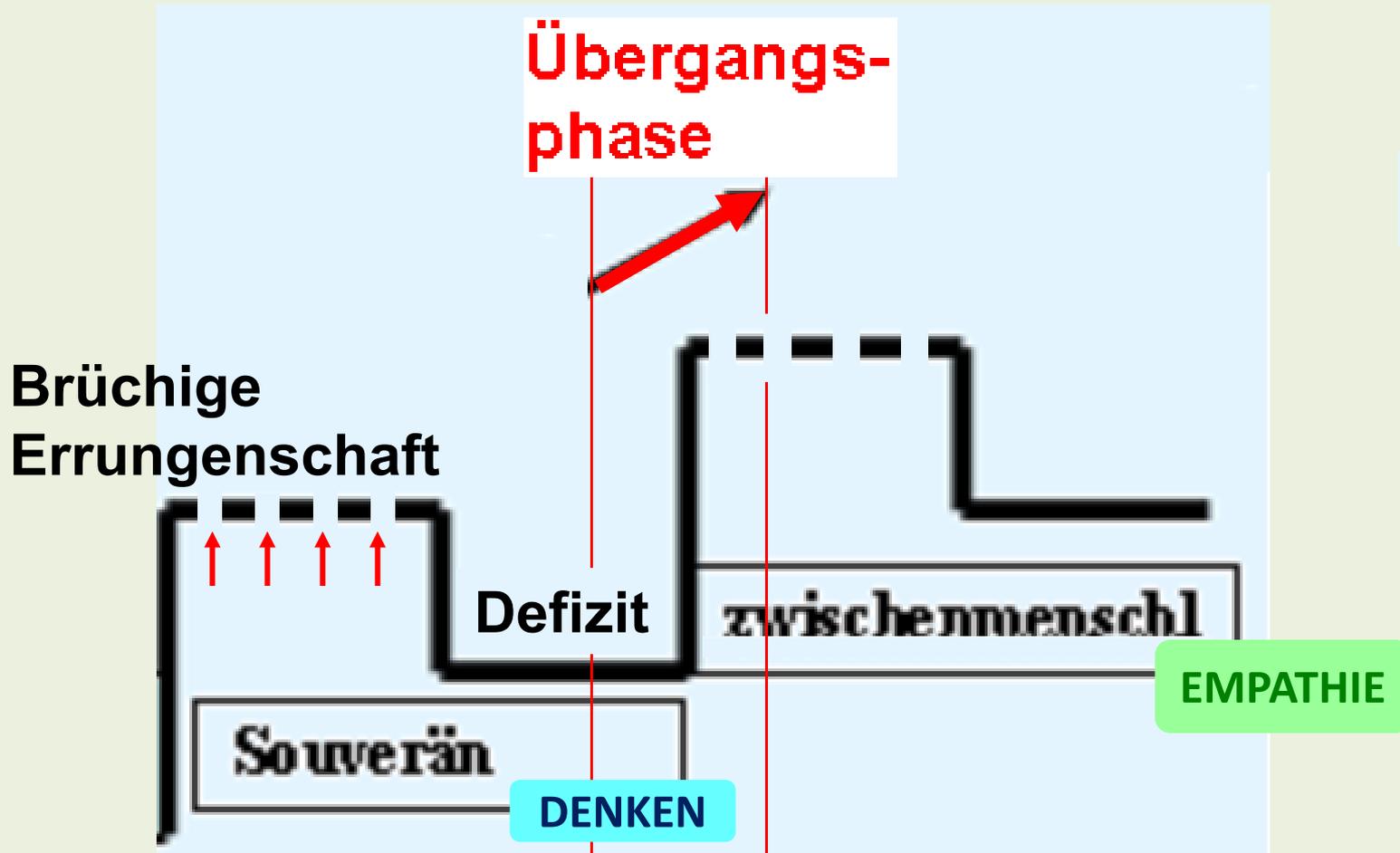
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Übergangsphase



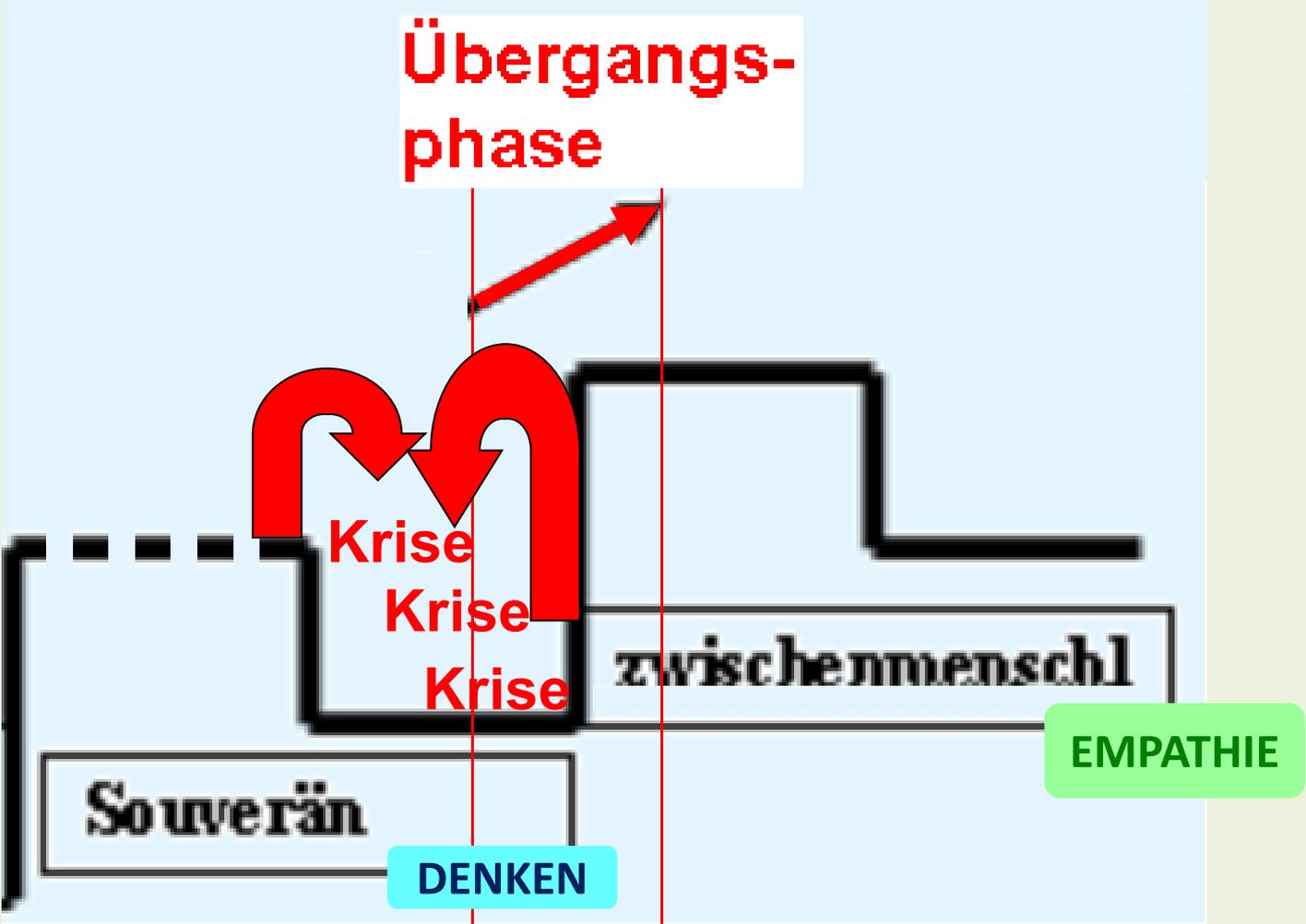
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-Ausbildung 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe 2025-07-28

# Übergangsbarrieren



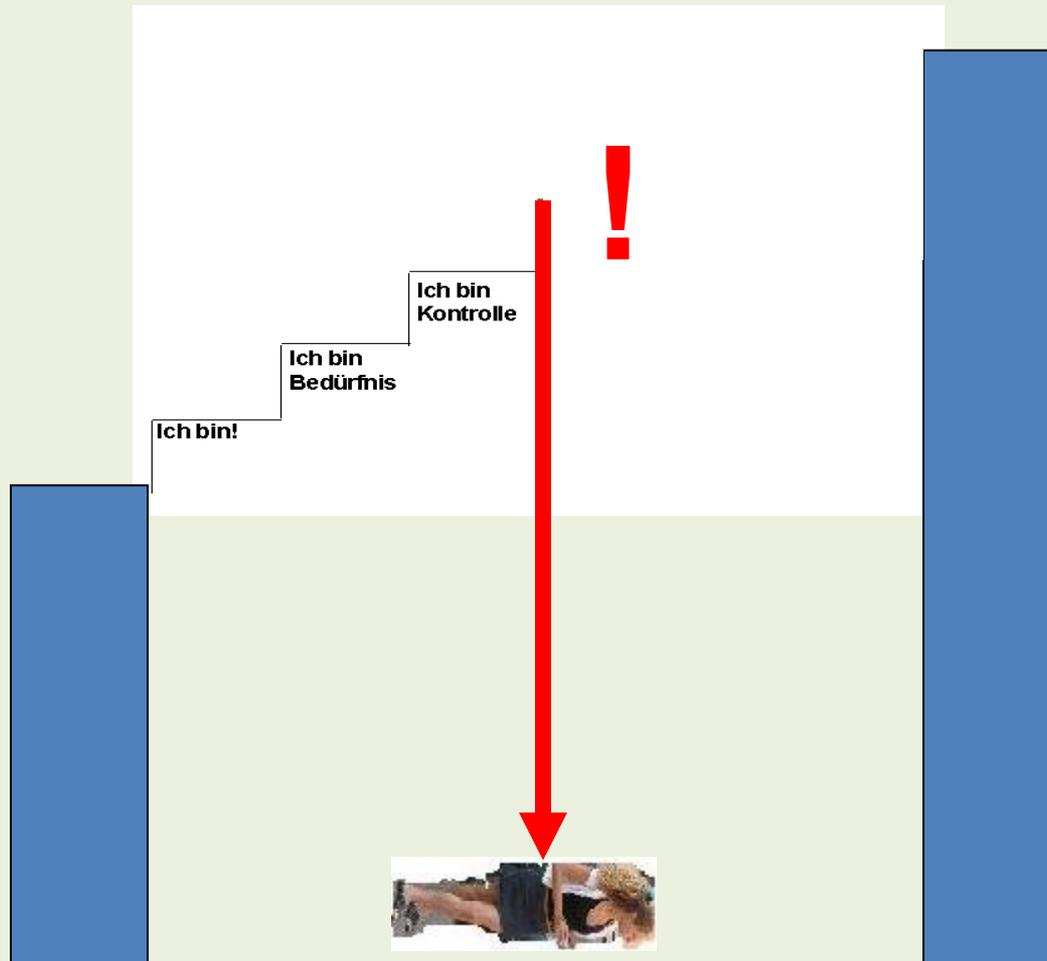
Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Übergangskrise

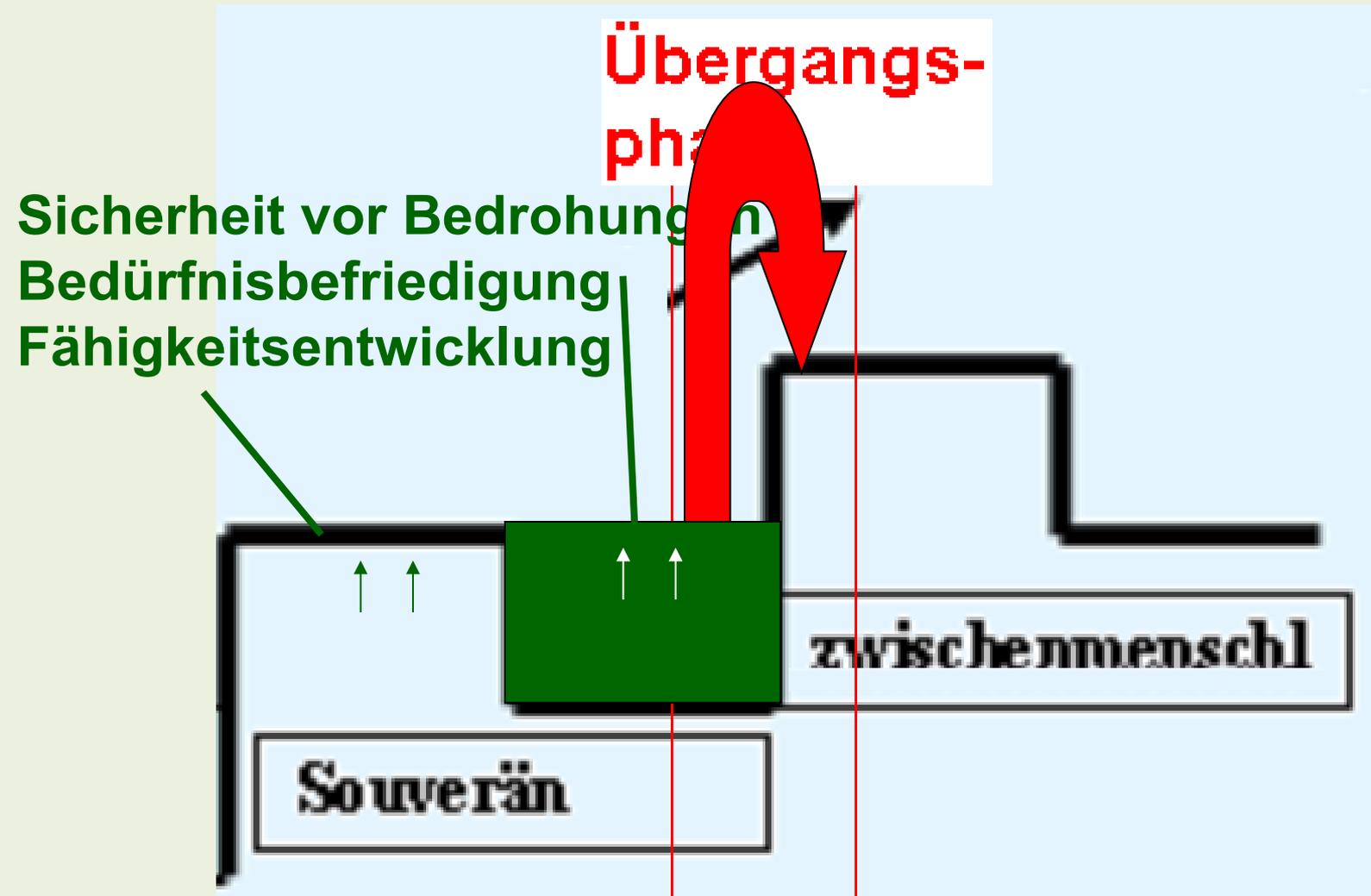


Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Übergangskrise



# Überwindung der Übergangskrise durch ...



Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

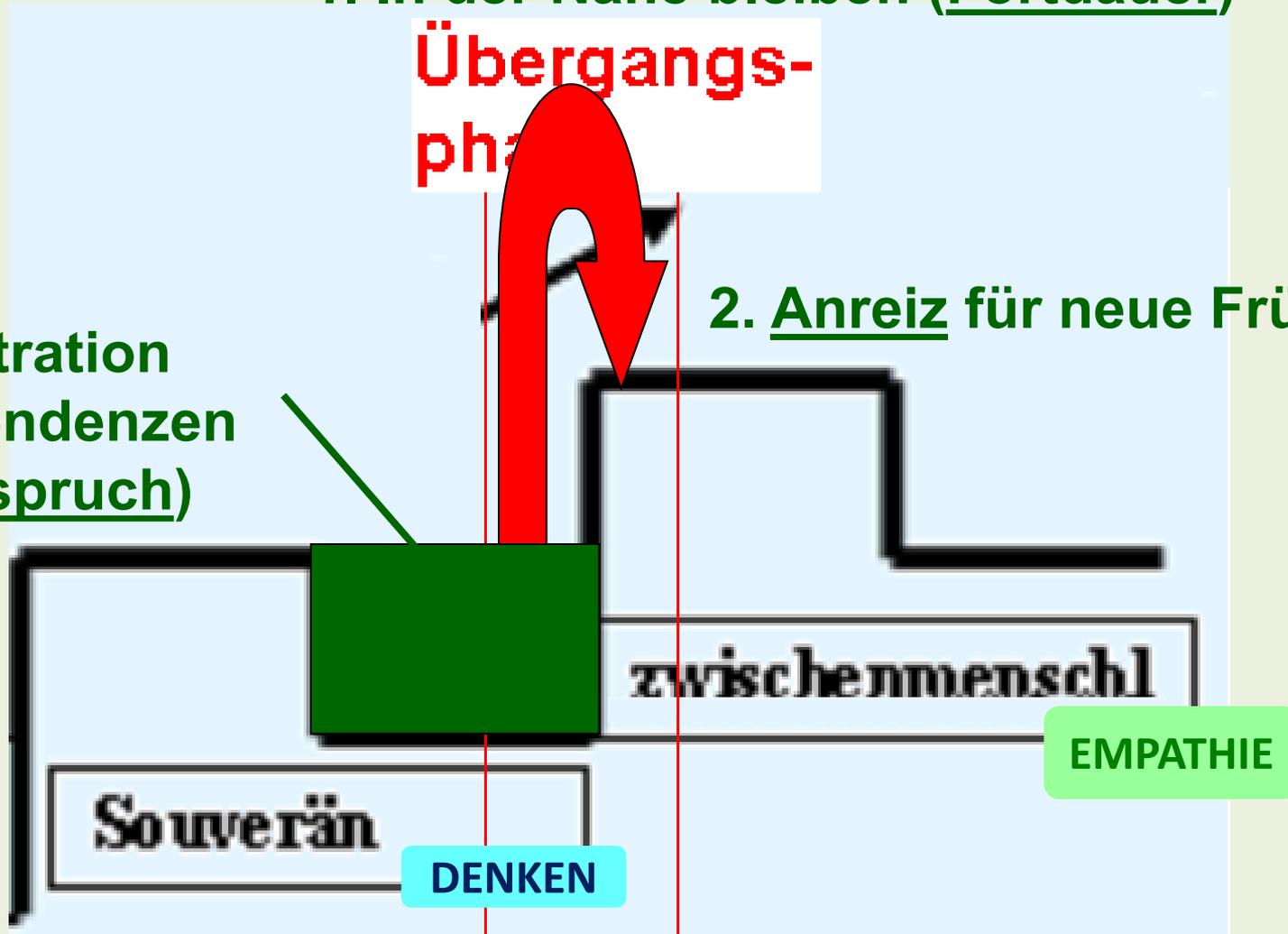
# Entwicklungsförderung durch ...

1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)

Übergangs-  
pha

2. Anreiz für neue Früchte

3. Frustration  
alter Tendenzen  
(Widerspruch)



Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Übergang ist **Abschied** von Illusionen

Von KÖRPER (einverleibend)

**KÖRPER**

- – dass ich rundum versorgt werde

Von AFFEKT (impulsiv)

**AFFEKT**

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von DENKEN (souverän)

**DENKEN**

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Von EMPATHIE (zwischenmenschlich)

- – dass wir zu zweit eins sind

Von NORM (institutionell)

- – dass es eine richtige Norm gibt, durch die sich die Welt verwalten lässt

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von KÖRPER

**KÖRPER**

- – von der immer anwesenden Mutter

Von AFFEKT

**AFFEKT**

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben

Von DENKEN

**DENKEN**

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Von EMPATHIE

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von NORM

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von KÖRPER

**KÖRPER**

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von AFFEKT

**AFFEKT**

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von DENKEN

**DENKEN**

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Von EMPATHIE

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von NORM

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein

**Ich verliere mein altes Selbst**

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Übergang heißt Verloren geben

- Die alte Welt zerbricht
- Das alte Selbst löst sich auf
- Stabilität geht verloren
- Identität geht verloren
- Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben
- **Und trauernd Abschied nehmen**

# Piagets zweifache Definition von Empathie

\*2000

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-  
Ausbildung 7. Modul Entwicklung  
auf die Empathie-Stufe 2025-07-

# Piagets Definition von Empathie

Piaget (1954) weist darauf hin, dass Empathiefähigkeit zwei Aspekte hat:

1. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, den anderen Menschen **zu verstehen**
2. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, vom anderen Menschen **verstanden zu werden**

Hierzu ist **sprachliche** Kommunikation erforderlich. Während des Sprechens wird synchron die **Perspektive des Zuhörers** eingenommen.

→ Nach Piaget ist **hierzu formal-operatives Denken (Abstraktionsfähigkeit) erforderlich**

**Empathiefähigkeit als Voraussetzung befriedigender  
Beziehungsgestaltung entsteht erst auf der zwischenmenschlichen  
Stufe (formal-operative Stufe Piagets)**

**EMPATHIE**

- Um dies zu schaffen, muss der Schritt auf die nächst höhere Stufe (formal-operativ) geschafft werden:
- Es entsteht Empathiefähigkeit
- **Eigenes Verhalten dient nun nicht nur dazu, eigene Wünsche zu erfüllen, sondern auch dazu, dass sich die Bezugsperson in und nach der Begegnung wohl fühlt.**

# Doppelte Empathie nach Piaget

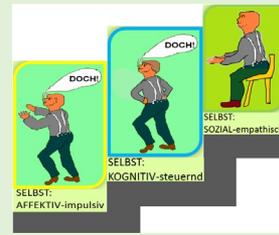
EMPATHIE

Einerseits: die Perspektive des anderen einnehmen,  
**mich in den anderen** hineinversetzen,  
mitfühlen

Andererseits: Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen,  
so dass der andere eine Chance hat,  
empathisch mit mir zu sein,  
**der andere sich in mich hineinversetzen kann**

## Übun 7.1.1

### Entwicklung von Empathiefähigkeit - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...



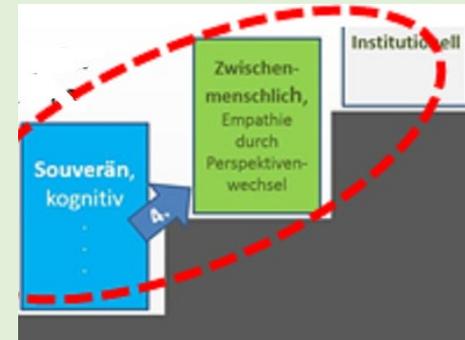
A) Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- gefühlt,
- gedacht,
- gebraucht
- gefürchtet

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

# Beispiel 1 - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

*Situation: Ich habe meiner Frau gesagt, dass ich ab jetzt jeden Tag eine Stunde später nach Hause komme, weil ich ins Fitnesscenter gehe.*

Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

Klient: sie hat sich mit den Kindern im Stich gelassen gefühlt

- gedacht,

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

Klient: dass ich berücksichtige, ob sie mich abends mal früher braucht

- gefürchtet

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

>  Videos MVT 1-7 Frau KJ

Video Frau KJ  
Bitte hier [→ klicken](#)

Empathische Kommunikation 1 und 2:

# Video Frau KJ Empathische Kommunikation

## Minute 4:44 Beginn

# Übung 7.4

Empathische Kommunikation 1:  
Über mich so sprechen, dass der andere mich  
verstehen kann und will

## Übung 7.4

# Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedigung und Freude führt.



- Situation
  - Die Situation – Dein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei mir auslöste **Ich habe Dich gefragt, ob du mit zu unseren Freunden gehst**
- Frustration
  - Der Umstand /Dein Verhalten **du hast abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen**
- Emotion
  - führte bei mir zu großer/m **Enttäuschung, Wut**
- Bedürfnis
  - Das hat mein Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit**
- Wunsch
  - Ich **wünsche mir und bitte Dich, dass Du mit mir gehst**
- Befriedigung
  - Das hätte mein **Bedürfnis** nach **Zusammengehörigkeit** befriedigt
- Beziehung
  - Und wir beide **können uns wieder verbunden fühlen**



## Übung 7.4

**Empathische Kommunikation 1** über mich so sprechen,  
dass der/die andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten ..... (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m ..... (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich bitte Dich, dass Du: ..... (welches Verhalten ich mir wünsche und erbitte)
Befriedigung	Das würde mein Bedürfnis nach ..... befriedigen (wie fühlt sich die Befriedigung an?)
Beziehung	Und wir beide können uns wieder verbunden fühlen (wie unsere Beziehung wieder gut sein kann)

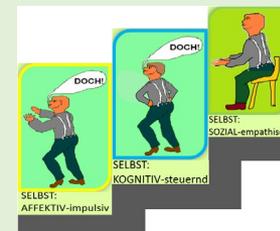


# Übung 7.5

Empathische Kommunikation 2:  
Mitfühlend zuhören, dass der andere sich  
verstanden fühlt

**Empathische Kommunikation 2** → Der Sprecher geht verständnisvoll auf denjenigen ein, der sich über ihn geärgert hat. Rückmelden, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Die Bitte um neues Verhalten bekräftigen, das zu welcher Befriedigung und zu Freude führt.

- Situation
- Frustration
- Emotion
- Bedürfnis
- Wunsch
- Befriedigung
- Gutes Gefühl
- Die Situation – mein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei Dir auslöste **Du hast mich gefragt, ob ich mit zu unseren Freunden gehe.**
- Der Umstand /mein Verhalten **Ich habe abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen**
- führte bei Dir zu großer/m **Enttäuschung, Wut**
- Denn das hat Dein Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit**
- Du hättest Dir **gewünscht, dass ich mit Dir gehe**
- Das hätte Dein **Bedürfnis** nach **Zusammengehörigkeit** befriedigt
- Darüber hättest **Du Dich sehr gefreut.**



# Übung 7.5

## Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

		Situation
Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)	
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten ..... hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)	Frustration
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m ..... (Empathie empfinden)	Emotion
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Verstehen)	Bedürfnis
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: ..... (Mitfühlen)	Wunsch
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach ..... befriedigt (Validieren)	Befriedigung
Gutes Gefühl	Und Du würdest Dich ..... mit mir fühlen	Gutes Gefühl

# Aktion jeder Stufe:

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

**Wütend auf den Tisch hauen**  
**→ Vitalität**



**DENKEN**

**Ich will das von Dir, lasse nicht locker**  
**→ Selbstwirksamkeit**

Ganz Empathie und Zuneigung

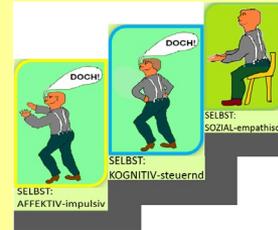


**EMPATHIE**

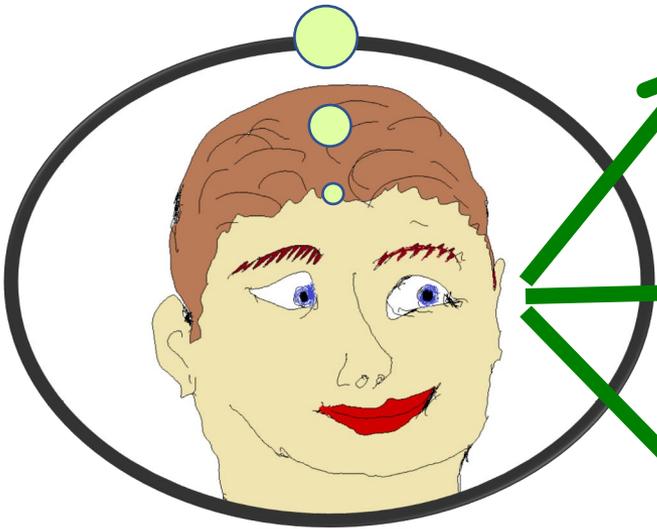


**Empathische Kommunikation**

**→ Beziehungskompetenz**



**Leben**  
mit Erlaubnis zur  
freien  
Entscheidung.



**EMPATHIE**

**3. Und ich kann empathisch sein**  
(quartärer Selbstmodus)

**Jetzt gibt es  
das UND**



**DENKEN**

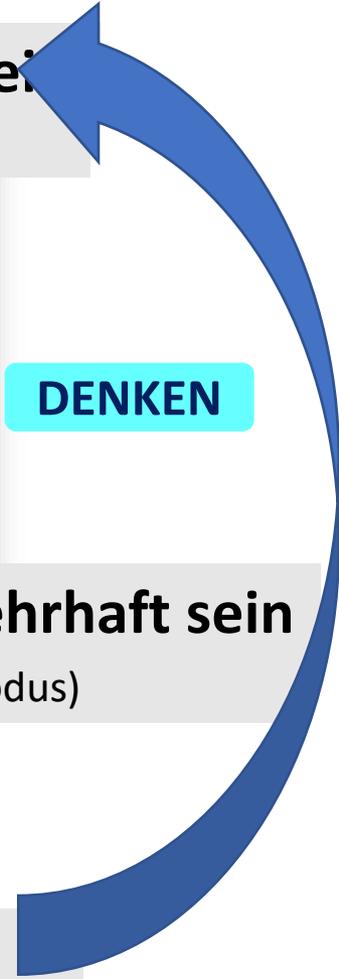
**2. Und kann wehrhaft sein**  
(tertiärer Selbstmodus)



**AFFEKT**

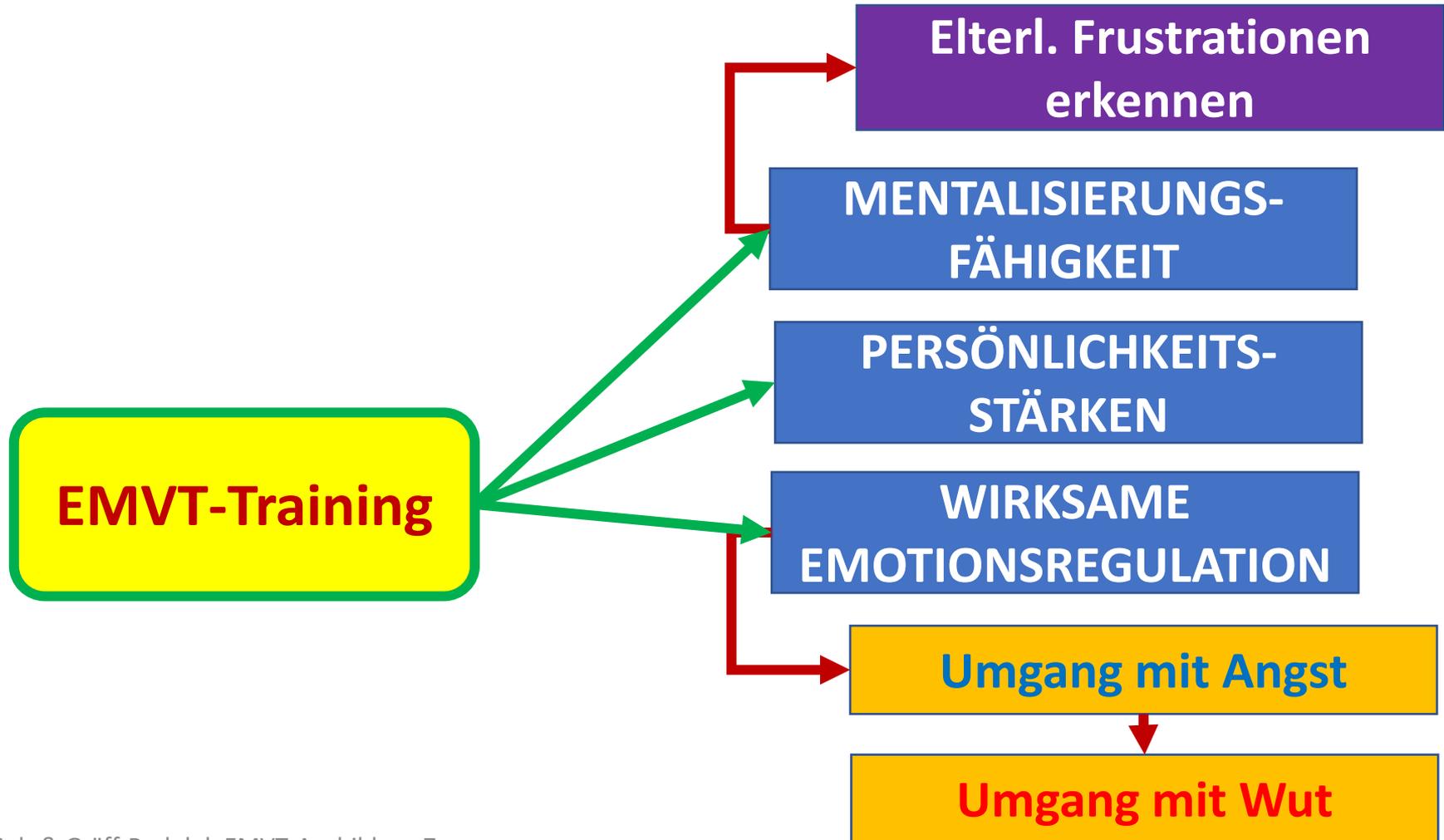
**1. Ich kann wütend sein**  
(primärer Selbstmodus)

~~Sekundärer Selbstmodus:  
dysfunktionale Persönlichkeit~~



# OUTCOME-STUDIEN

## EMVT-Evaluationsstudie (Sulz, Brejcha, Koch et al.)



# Zum Schluss ...

- ...noch ein Gedicht

## Hermann Hesse **Stufen**

- Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
- Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
- Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

# 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

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

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

- August: 4.8.25
- September: fällt aus
- Oktober: 27.10.
- November: 17.11.
- Dezember 15.12.
- Januar: 12.1.
- Zoom-Meeting beitreten:
- <https://us02web.zoom.us/j/8447818940?pwd=VnVUdzd0dXVwVFVlQ0NuL1lwS1RFRmU09> Meeting-ID: 844 781 8940
- Kennwort 741328
- **Es ist immer dasselbe Link!**

**Unser Tipp!**  
**Bilden Sie eine kleine EMVT-  
Arbeitsgruppe zur Intervention!**

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

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie



# Serge Sulz Praxisleitfaden EMVT

Serge K. D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

Fast 100 Übungen:



cp Psychosozial-Verlag



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

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

# Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

Serge K.D. Sulz  
Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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



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

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

## Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur  
Therapiedurchführung



[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



Psychosozial-Verlag

Modul Entwicklung auf die Empathie-Skure

2025-07-28

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**

Sulz & Gräff-Rudolph EMVT-Ausbildung 7  
Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe  
2025-07-28

# Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

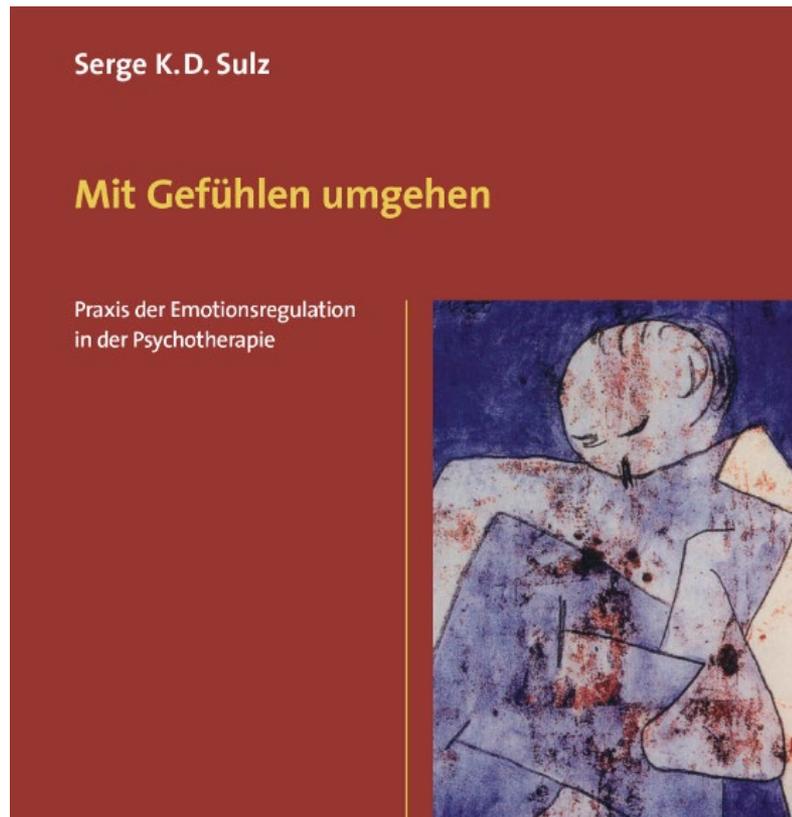
## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

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

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

Buchreihe: CIP-Medien

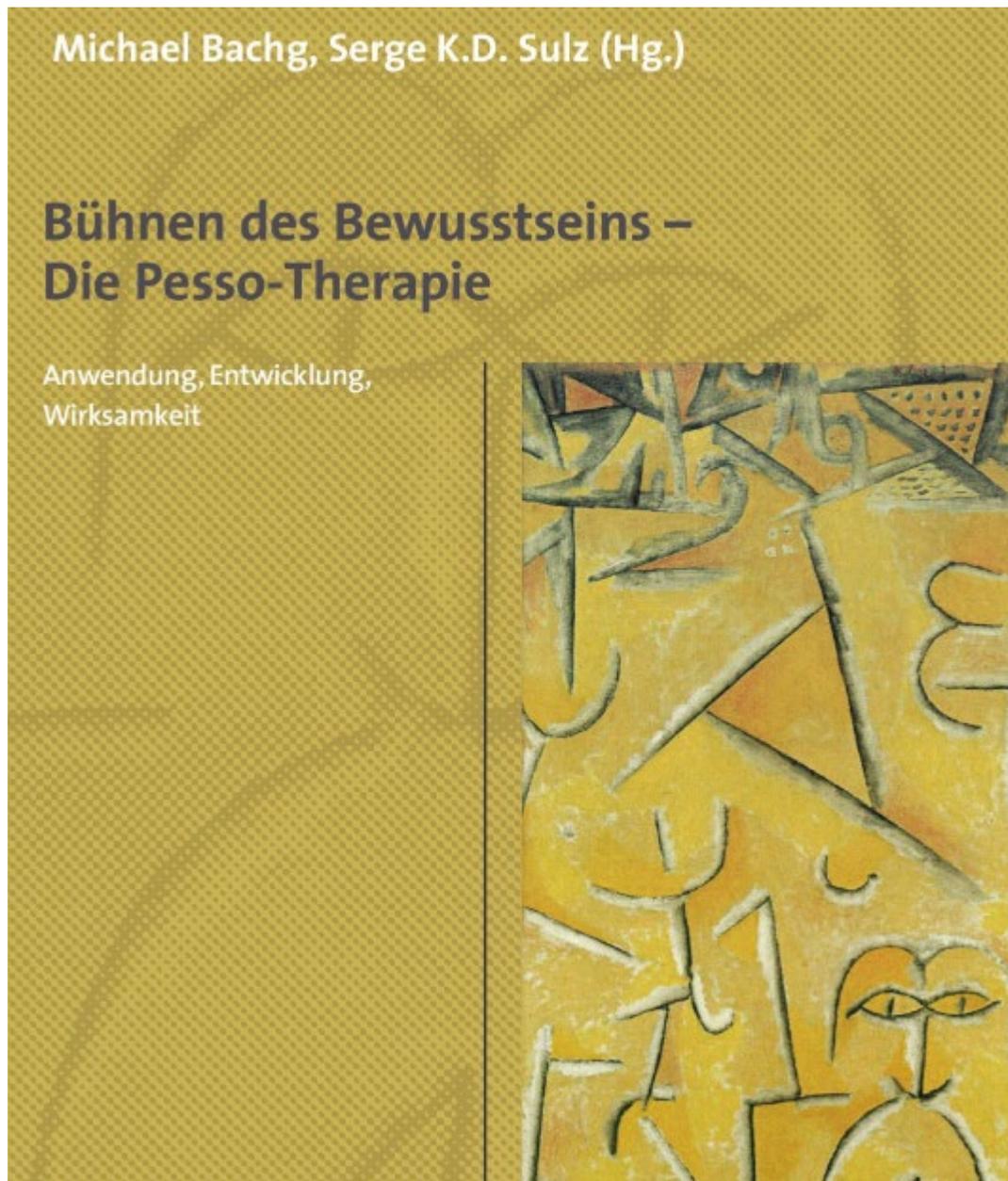


Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen.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

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

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

→ Original-  
Artikel von Albert  
Pesso, Lowjij  
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](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

[www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)

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