Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- Durch Metakognitives Training und Emotion Tracking
zu Bindungssicherheit, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Empathie

→ Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie

Vortrag 18.11.2026 Danuvius-Klinik
Serge K. D. Sulz
Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych.

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

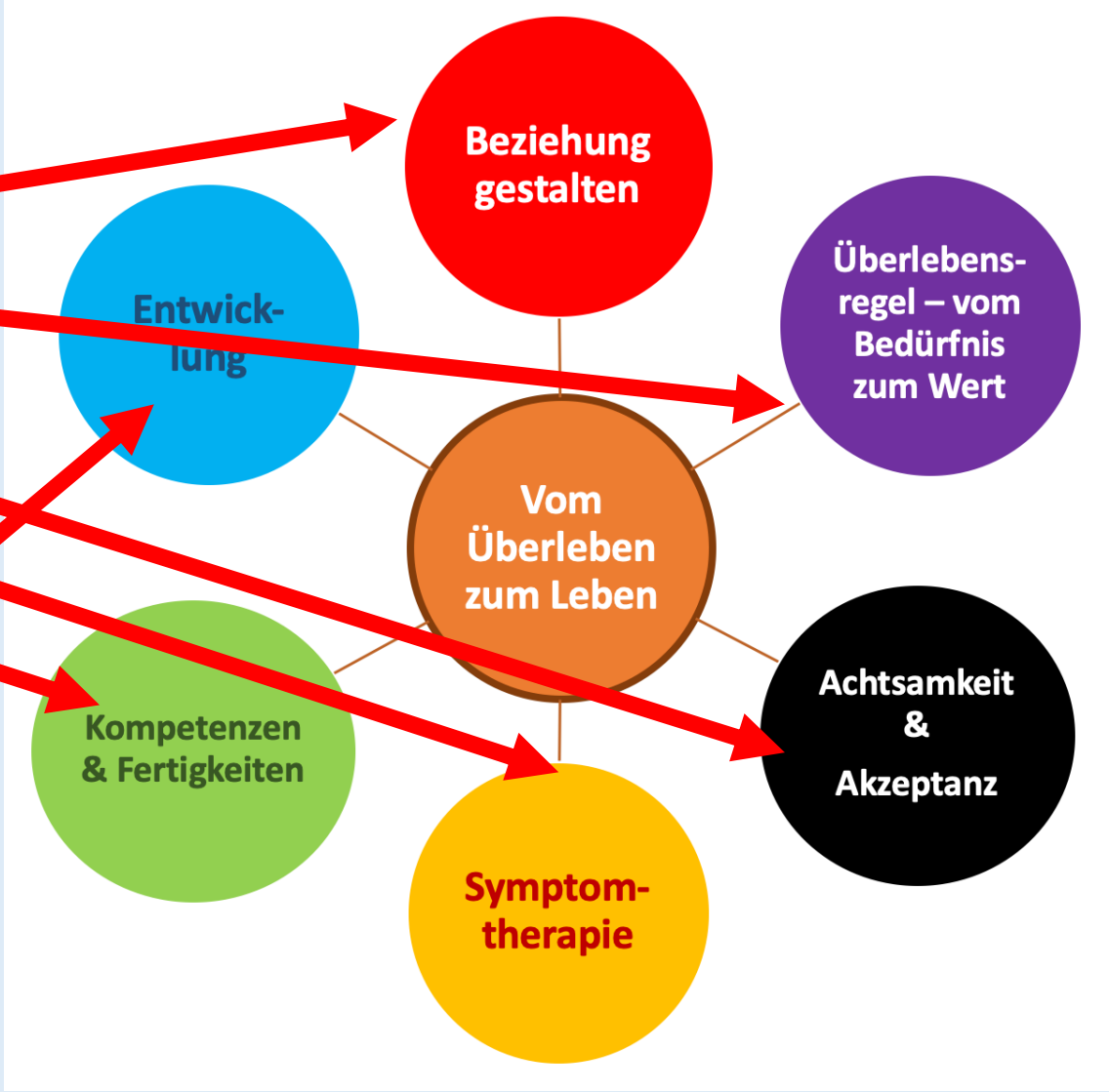
Themen des Vortrags

0. von der SBT über die PKP zur EMVT
1. Bindungs-Sicherheit in der Therapie
2. Überlebensregel – inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Gefühle wahrnehmen - Emotion Tracking
5. Mentalisierung - Metakognition
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe
8. Forschungsergebnisse
9. EMVT-Gruppen

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Von der SBT* …

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



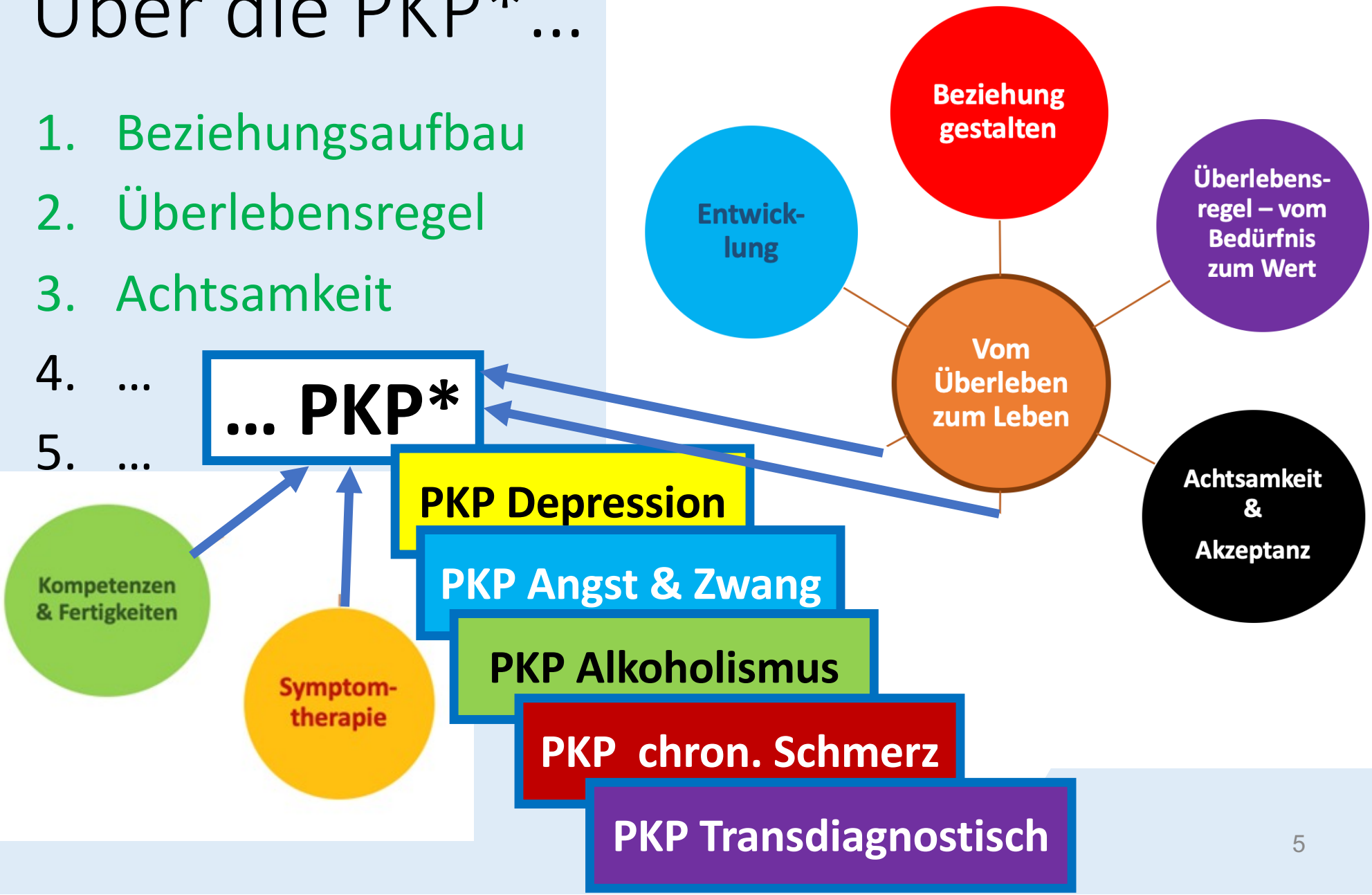
*SBT = Strategisch-Behaviorale Therapie

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

*PKP
= Psychiatrische Kurz-Psychotherapie

Über die PKP*…

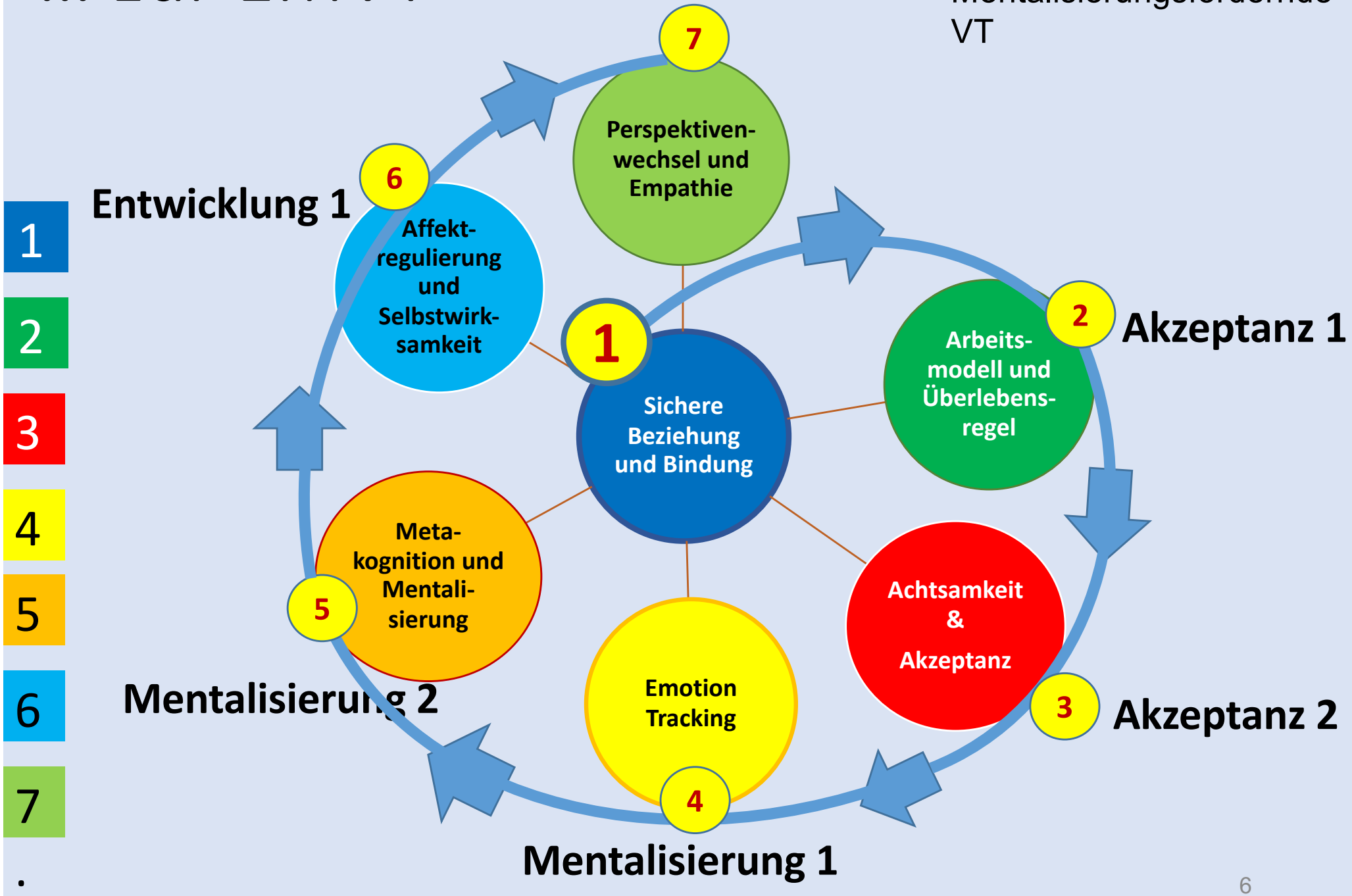
1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. …
5. …



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

… zur EMVT*

*Emotions- und Mentalisierungsfördernde VT



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik
1. Bindungs-Sicherheit in
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung - Metakognition
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Diagnostik

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in

2. Überlebensregel

Keine Therapie ohne Bindung

3. Achtsamkeit und Akzeptanz

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Metakognition

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in der

2. Überlebensregel

3. Achtsamkeit und A

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Metakognition

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Erlaubnis

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in der

2. Überlebensregel

3. Achtsamkeit und Akz

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Me

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Bewusstheit

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in der

2. Überlebensregel

3. Achtsamkeit und Akzeptanz

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Me

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Emotionen

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in der

2. Überlebensregel

3. Achtsamkeit und Akzeptanz

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Me

6. Entwicklung auf die

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Mentalisierung

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik
1. Bindungs-Sicherheit in der
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung - Me
6. Entwicklung auf die
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Therapie ohne Entwicklung

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn und Diagnostik

1. Bindungs-Sicherheit in der

2. Überlebensregel

3. Achtsamkeit und Akzeptanz

4. Emotion Tracking

5. Mentalisierung - Metal

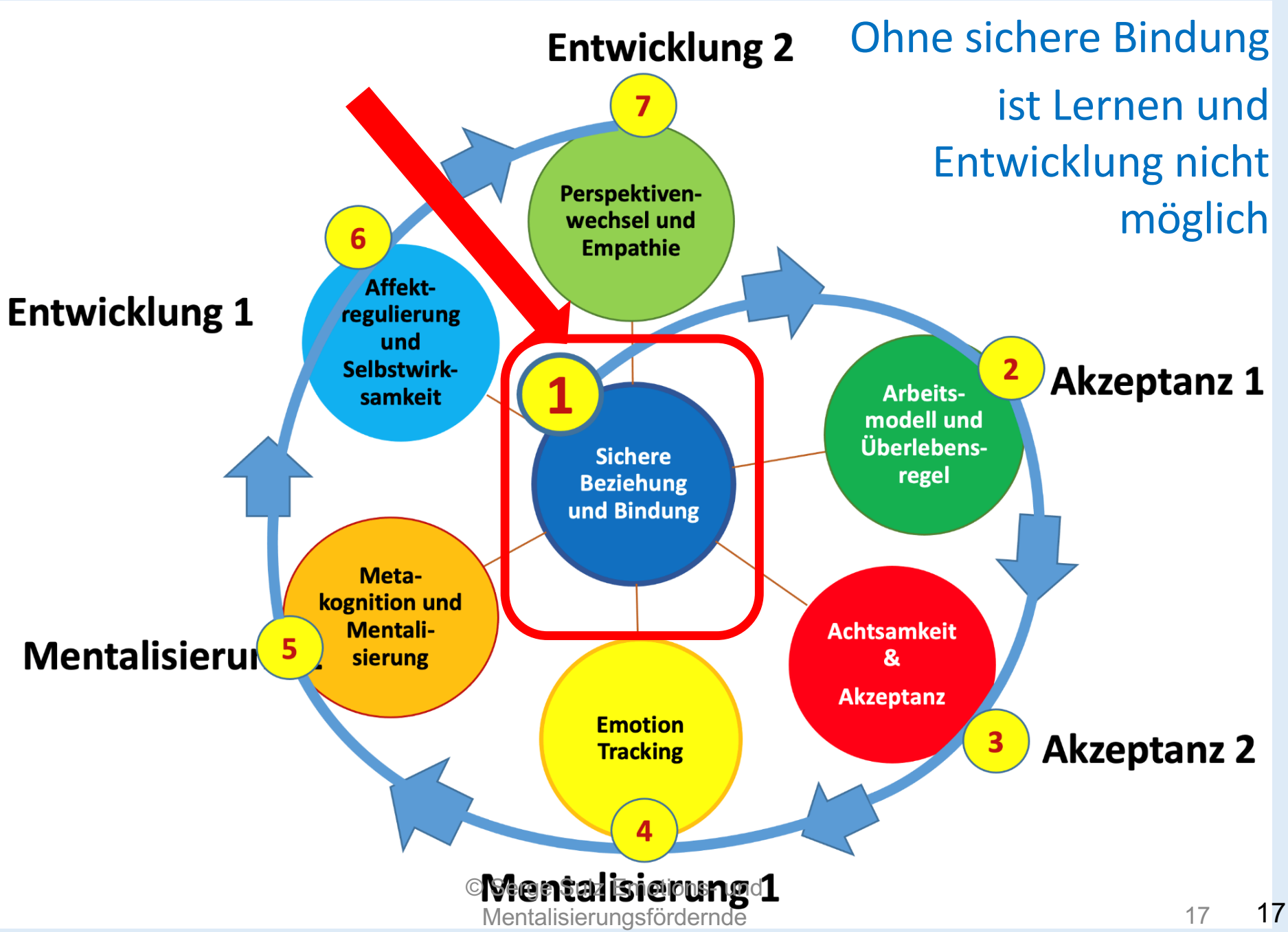
6. Entwicklung auf die DE

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

Keine Empathie ohne Entwicklung

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung



© Verena Kolz, Bielefeld

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

STILL FACE



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes





1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

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

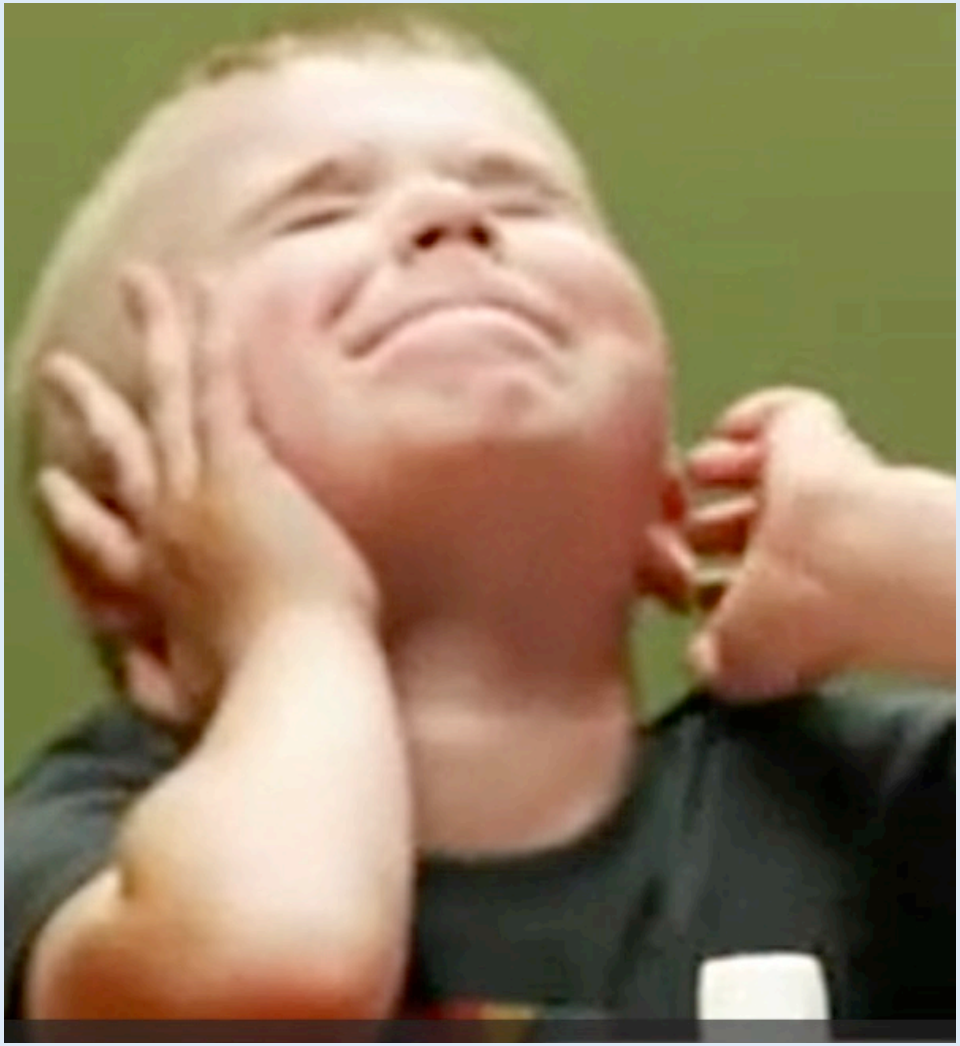
(Vorschulkinder)

→ Wie reflektiert ist mein Patient?

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

- Selbststeuerung und 2 Marshmallows

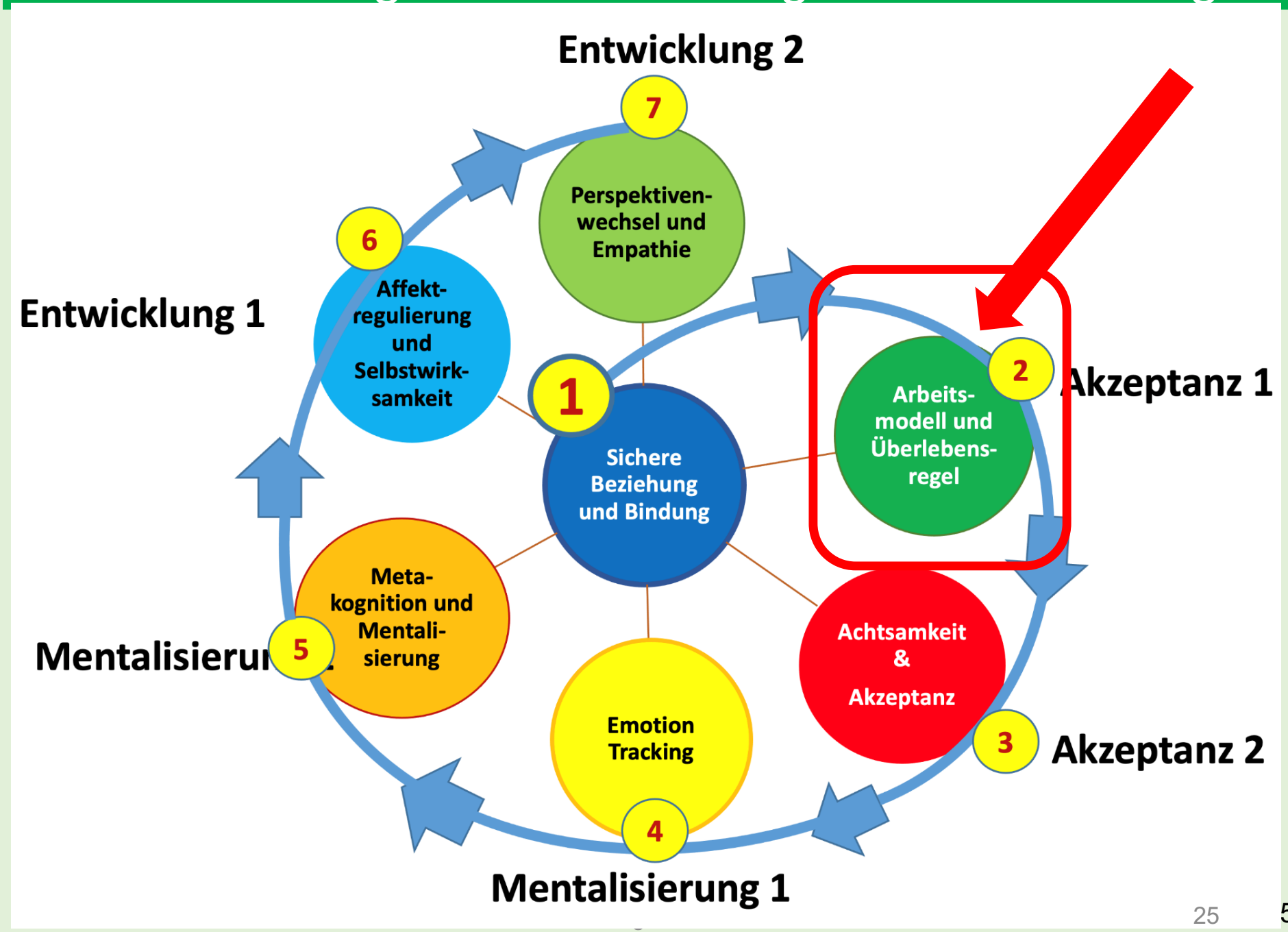




…, kriegst Du danach 2 Marshmallows!

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel



2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel



Zuerst waren es
Gebote und Verbote
der Kindheit: DU musst …

Nur wenn DU IMMER lieb und fleißig bist/handelst

wenn DU NIEMALS widerspenstig bist/handelst

Gebe ich DIR Geborgenheit (Bedürfnis)

Und ich werde nicht weggehen von DIR (Angst)

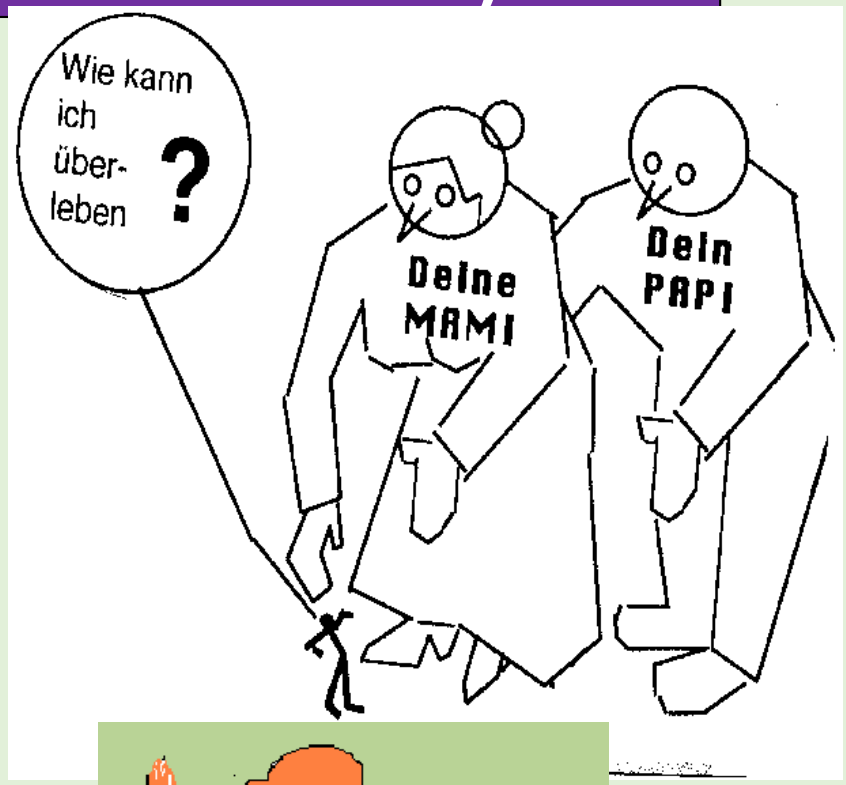
Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln?

Beide Eltern!

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):



Dann wird es zur eigenen Regel:

- **Nur wenn ICH immer freundlich und nachgiebig bin**
- **Und ICH niemals** wütend **angreife**
- **Bewahre ICH Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und verhindere ICH Alleinsein**



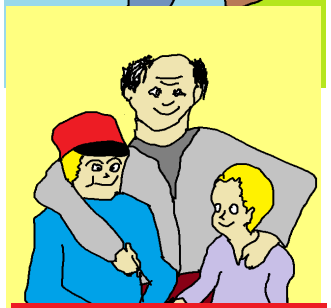


ÜBERLEBENSREGELN

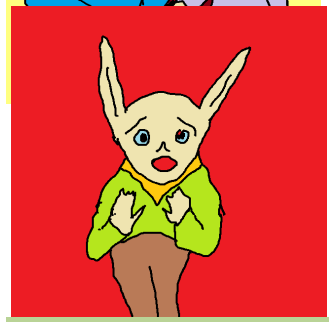
Nur wenn ich immer ehrgeizig bin …



Nur wenn ich immer stark und unabhängig bin…



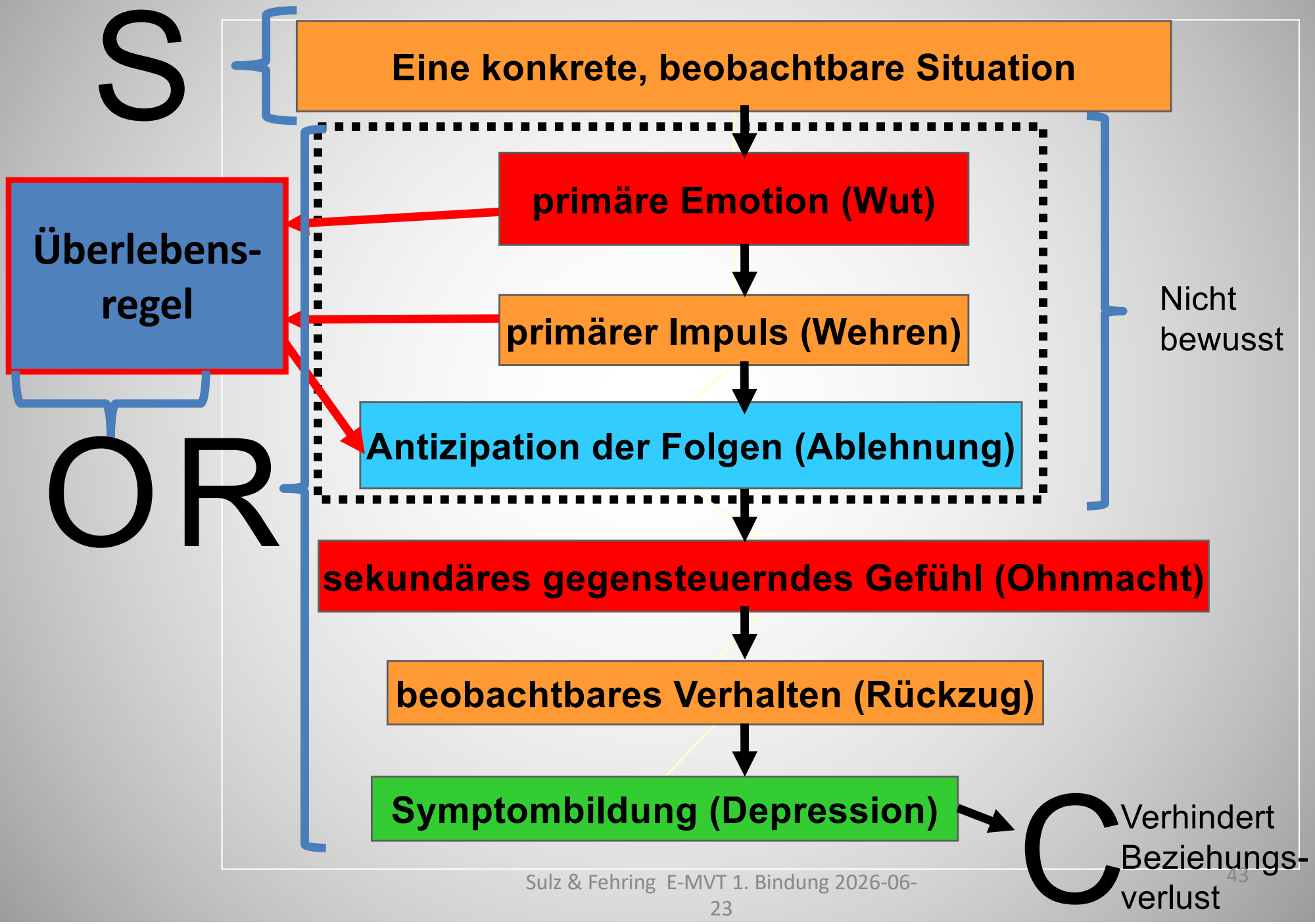
Nur wenn ich immer ängstlich-vermeidend bin…



Nur wenn ich immer lieb angepasst bin …



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.

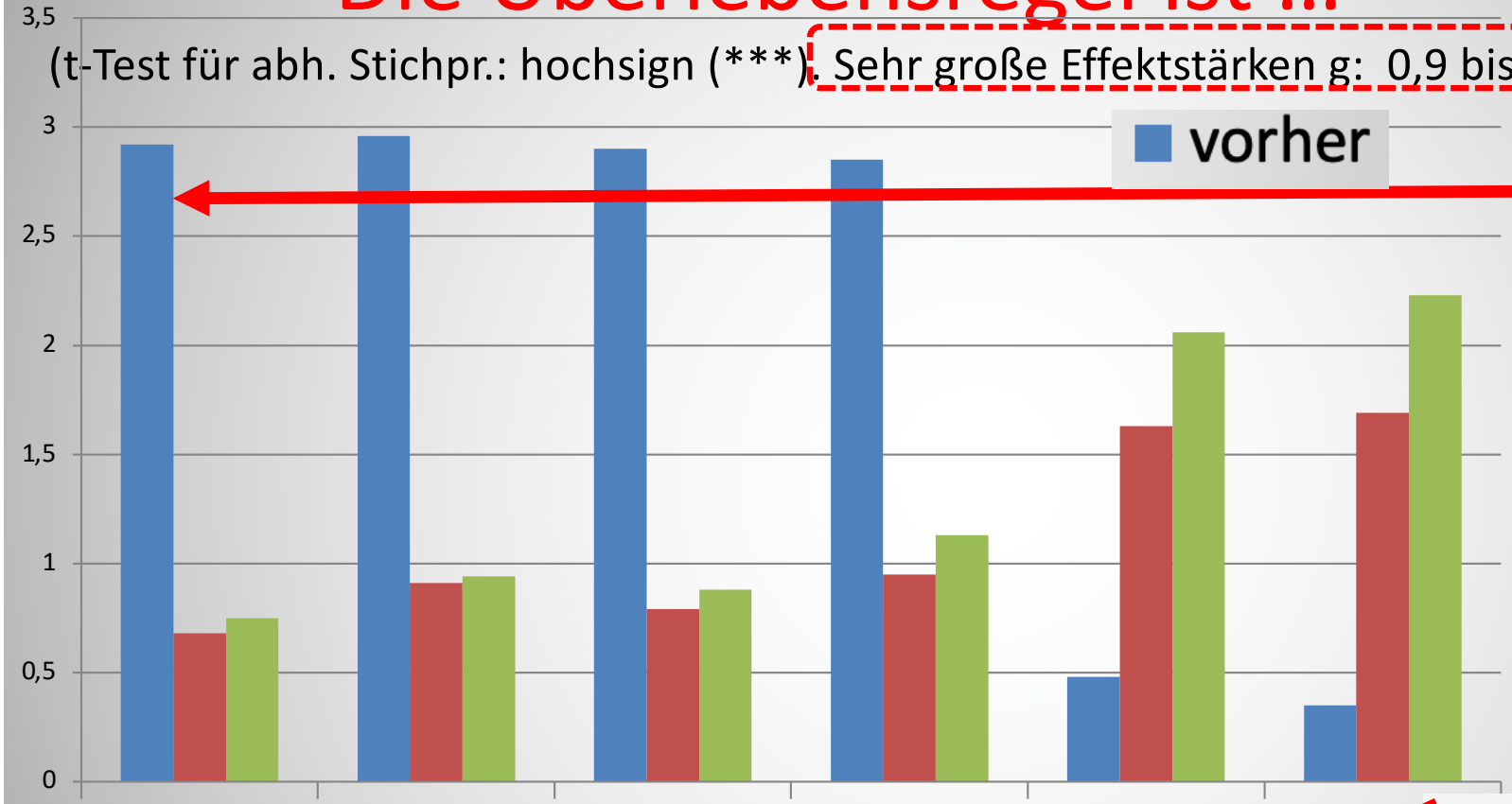
Heute bin ich aber erwachsen!

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

Die Überlebensregel ist …

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (***). Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)



Überlebens-regel

wahr

bestimmend

einschüchternd

schuldzuweisend

das Gegenteil tun?

gelingt das?

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfusnktionale Persönlichkeit

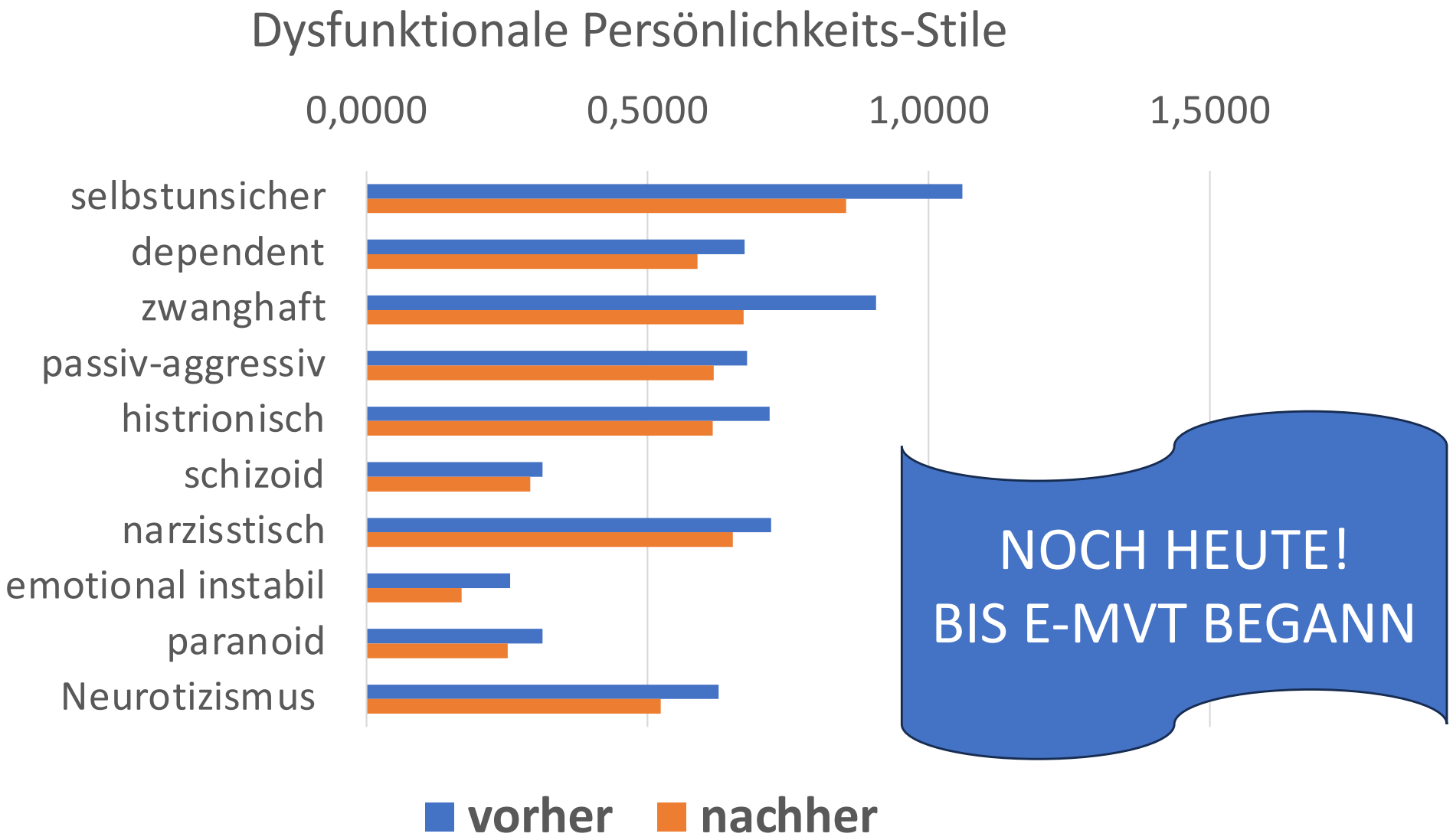
Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

Test	Effektgröße	klein	mittel	groß
t-Test	[3]Hedges (g)	0.20	0.50	0.80

6. Emotion Tracking Studie 2



NOCH HEUTE!
BIS E-MVT BEGANN

Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

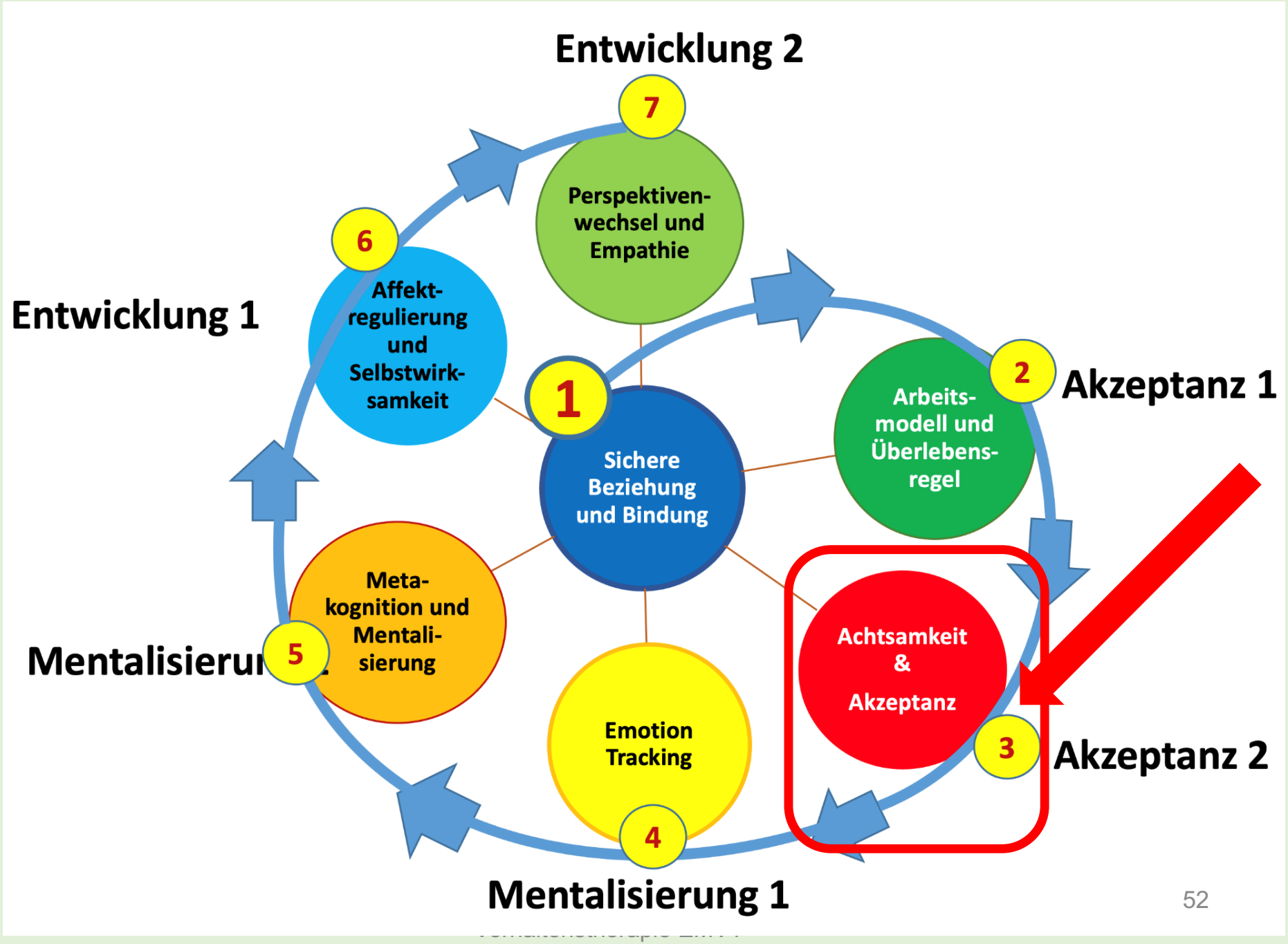
- **Auch wenn ich seltener freundlich und nachgiebig bin**
- **Und öfter** wütend **angreife**
- **Bewahre ich trotzdem Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und muss nicht fürchten: Alleinsein**





© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

3. Achtsamkeit und Akzeptanz – Stress-Toleranz



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nicht nur zweimal täglich üben,
sondern in den Alltag übertragen

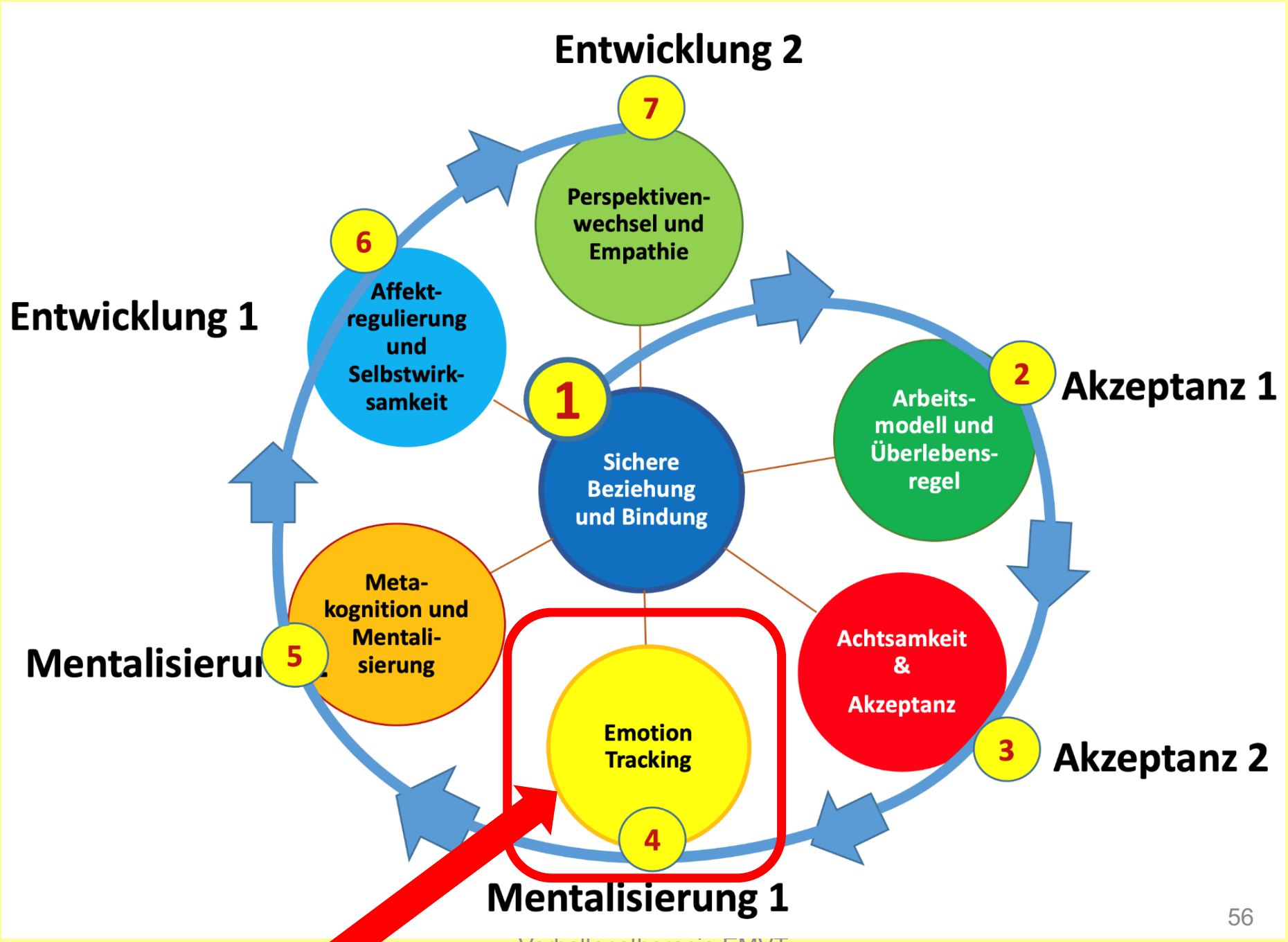
Nach MARSHA LINEHAN (2016)

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

3.3 Üben der 3 WAS-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3 ÜBEN DER 3 WIE-FERTIGKEITEN DER ACHTSAMKEIT

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen



56

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen

Emotion Tracking*

- Vorgehen: Der **Patient 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 Pesso & Perquin (2008) hervor

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

A **Gefühle im Gesicht des Patienten**
erkennen
und
ihm spiegeln

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

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





Die Lösung ist **Traurigkeit**

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie <u>traurig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass ……

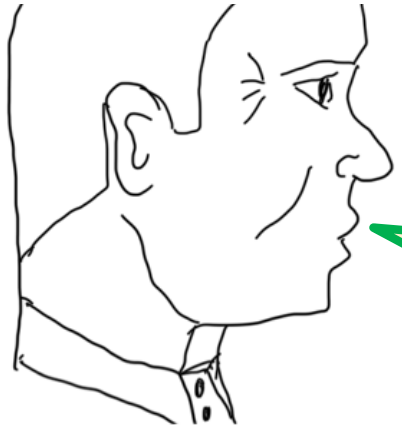
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



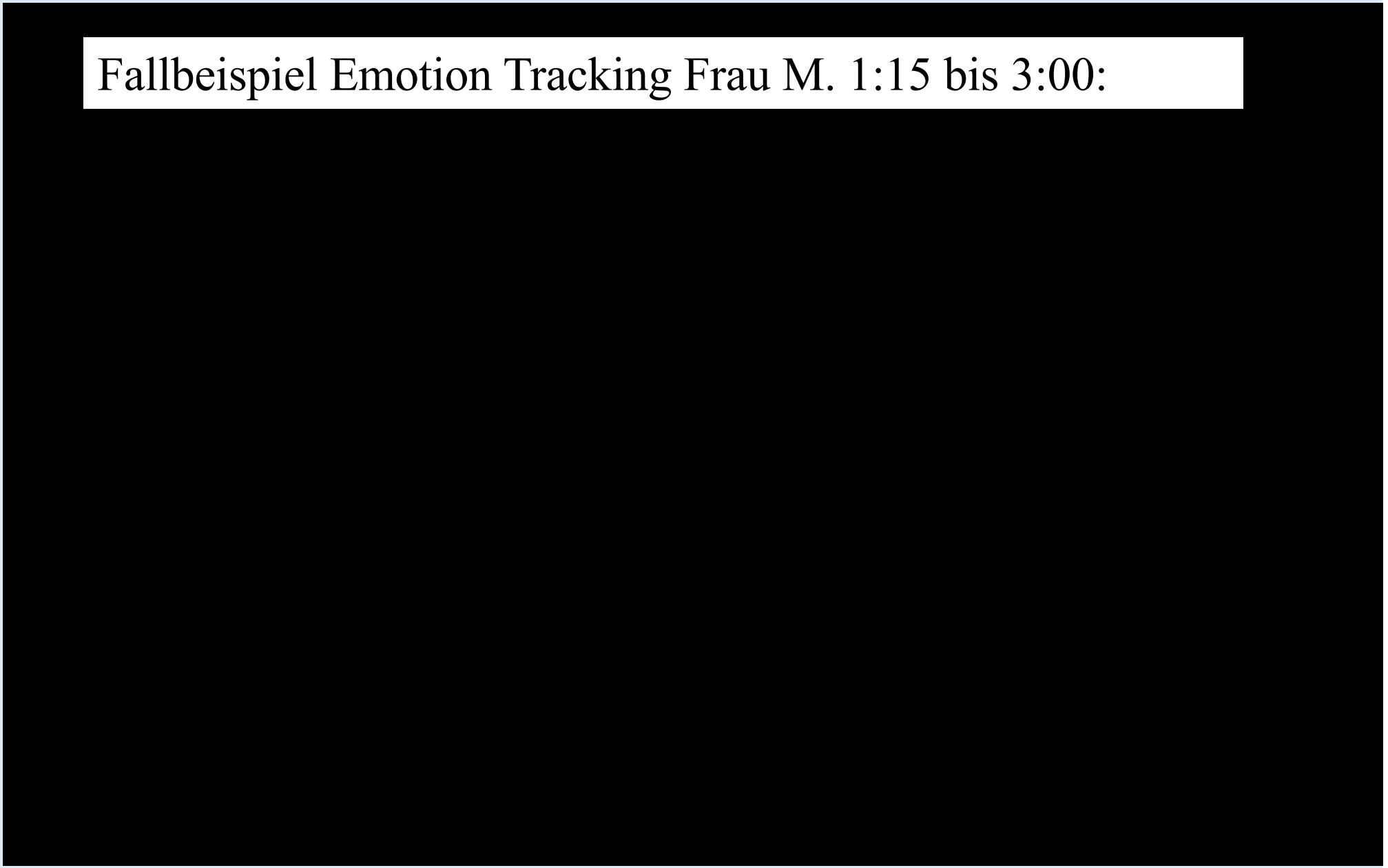
Lösung (bitte laut aussprechen):



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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Fallbeispiel Emotion Tracking Frau M. 1:15 bis 3:00:



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

B **Antidot** durch innere Bilder: Dem Patienten empathisch rückmelden, **was er wirklich gebraucht hätte**

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

- **Patient Erinnerung**

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

- **Ther. Antidot-Hypothese**

Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- **Patient 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, Schricker: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 4.6.1

A Fehlende Befriedigung nach Zugehörigkeit, Beziehung und Abhängigkeit

1. 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 der Hand.“

Noch einmal: 1. 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 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.“

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

Oder per Du:

„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.“

Ideale Eltern

- Der/die Ther. schlägt eine **RollenspielerIn** oder eine imaginierte Elternperson vor,
- Der/die den „**idealen Vater“ bzw. die „ideale Mutter“ darstellt, der/die kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht**.

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen

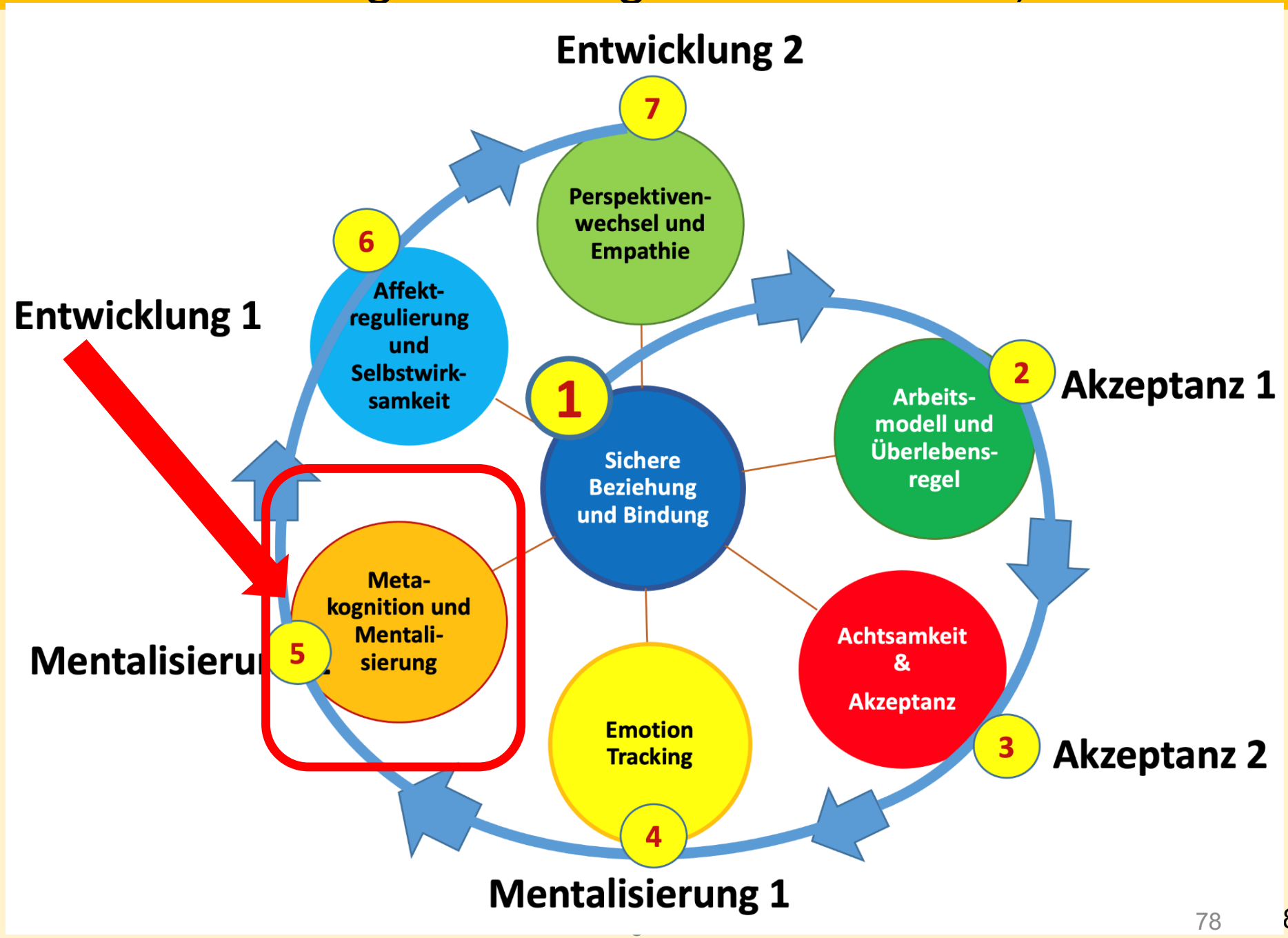
Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen von Dir	**< Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte**
Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben	**< Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte**
Ich hätte Dich nie geschlagen	**< Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte**
Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen	**<Idealer Vater sagt, was er getan hätte**
Das ist wunderschön	**< Patient fühlt großes Glück**
Ich fühle mich geborgen und sicher	**< Patient zentrales Bedürfnis wird befriedigt**

Glück durch phantasierte ideale Eltern

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen



Was ist Mentalisierung?

Mentalisierung

ist eine Zuschreibung mentaler Aktivität sich selber oder anderen gegenüber

Vor allem:

das menschliche Verhalten als Intentionen wahrzunehmen und zu verstehen.

Wie:

Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle, Glauben, Ziele, Absichten und Einsichten

*Fonagy et al. 2008

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als …	Pia… (kogniti…	
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Er…	…leibend
Geburt		sozialer Akteur	sen… …otorisch II: ers…	
9 Monate		teleologischer Akteur	Senso… …III: sensomot. Intelli…	
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-ope…	
4 Jahre	ödipal	repräsentatio-naler Akteur	konkre…	…souverän
7 Jahre	Latenzphase		formal operativ (Beginn)	zwischen-menschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell

→Wo steht
→mein Patient?

Ich bin Körper

Ich lächle Dich an

Ich will dorthin

Du willst das

Du fühlst

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen

Alter etwa ab	*Freuds psychosex.*	Fonagy - Das Selbst als …	Fonagys men… Modi	
Geburt	*oral*	**physischer** Akteur	**Äquivalenzmodus** (ein prä-mentaler Modus)	*einverleibend*
Geburt		**sozialer** Akteur		
9 Monate		**teleologischer** Akteur		
18 Monate	*anal*	**intentionaler mentaler** Akteur	**Als-Ob-Modus** (ein prä-mentaler Modus)	
4 Jahre	*ödipal*	**repräsentatio-naler** Akteur	**Reflexionsmo…** (mentaler Modus)	…)
7 Jahre	*Latenz-phase*	repräsentatio-naler Akteur 2	Reflexionsmo… (mental…	
14 Jahre			→In welchem Modus ist mein gerade?	*institutionell*
18 Jahre				*über-individuell*

Ich seh es so, also ist es so

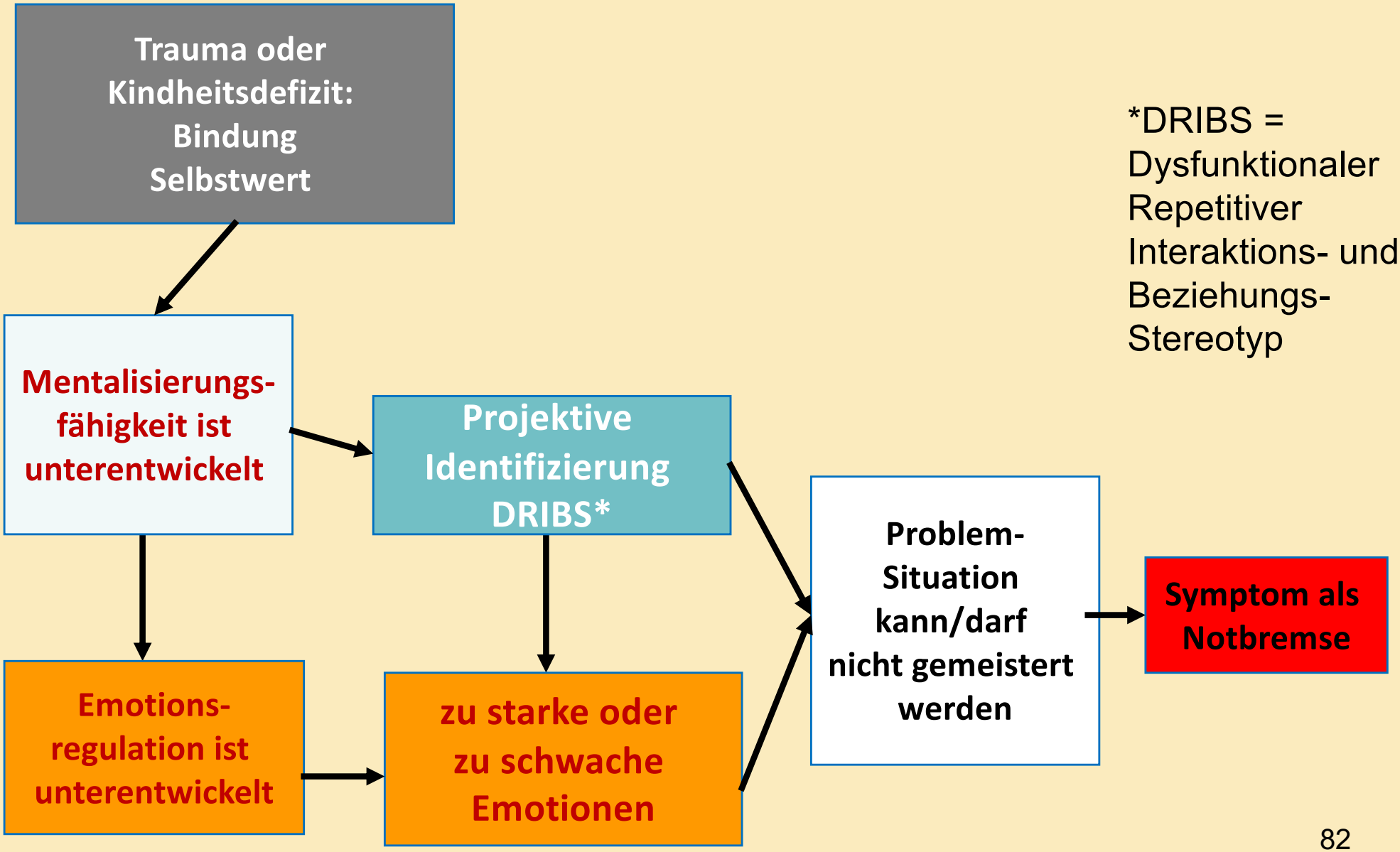
In meiner Phantasie ist es so

Aha, so geht das

Vielleicht ist es anders als ich denke

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen

Störung von Entwicklung und Mentalisierung



*DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

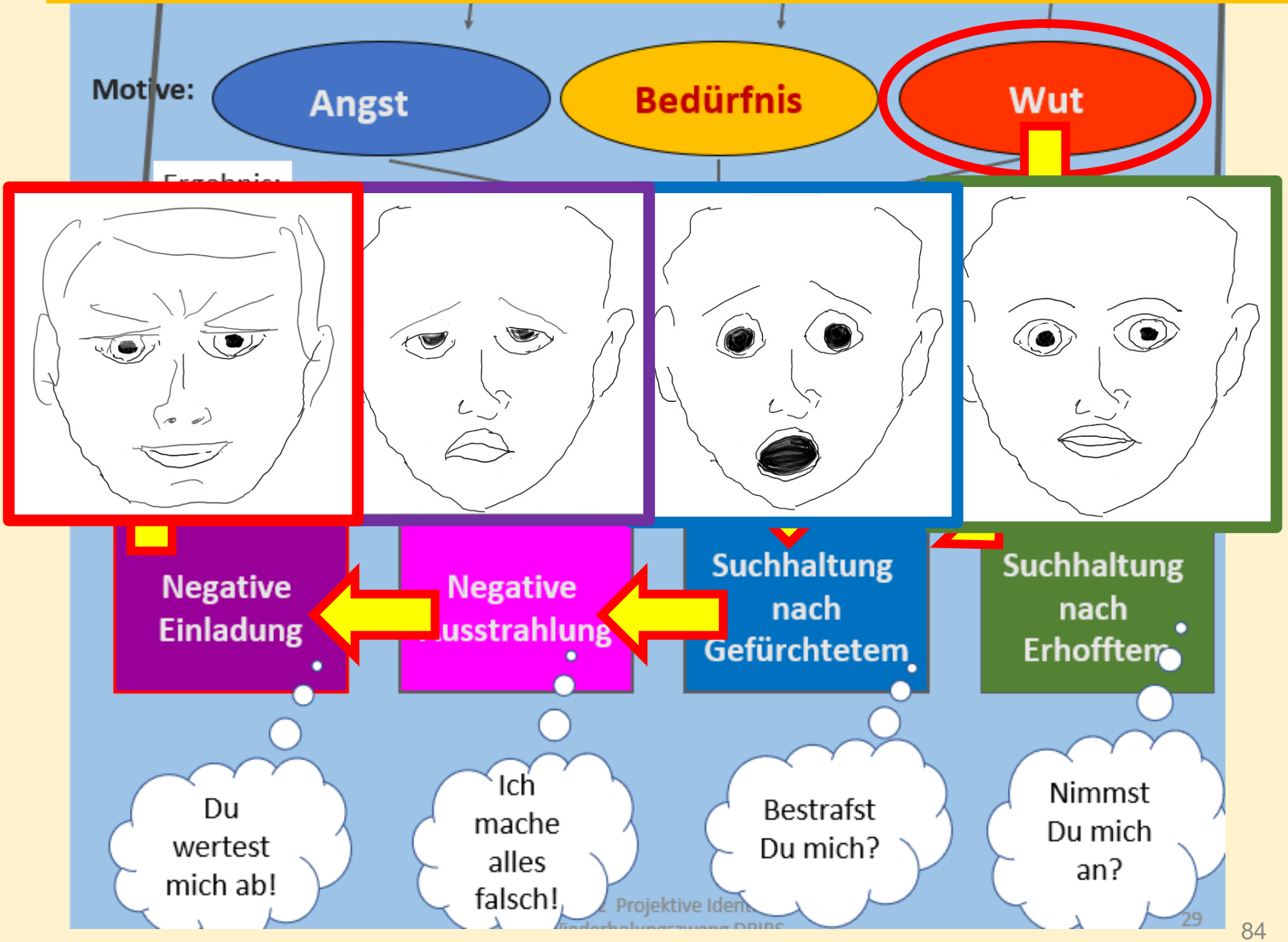
→ Wir wiederholen unsere Biographie!

→ Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder.

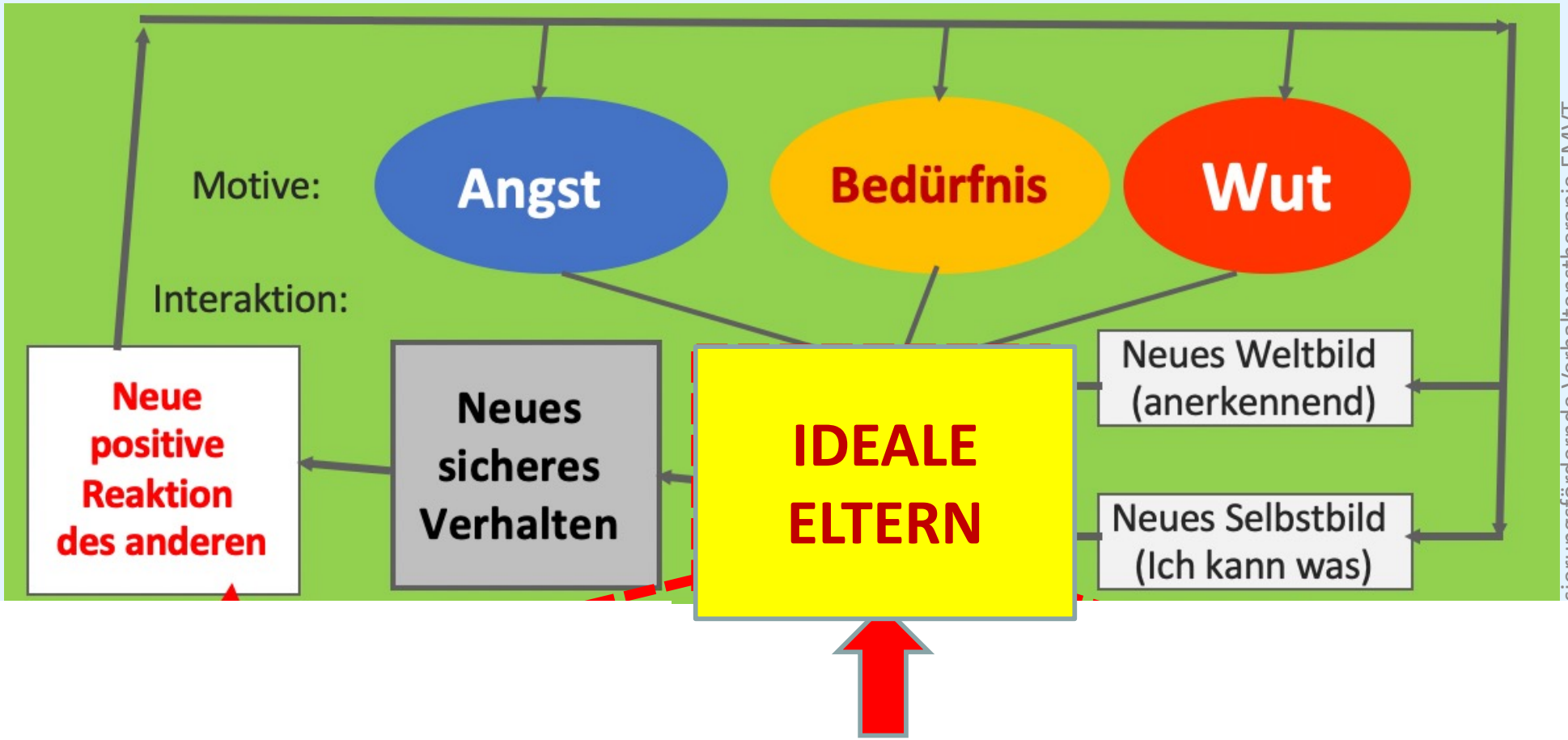
→ Oft bleibt es bei Übertragung.

→ Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

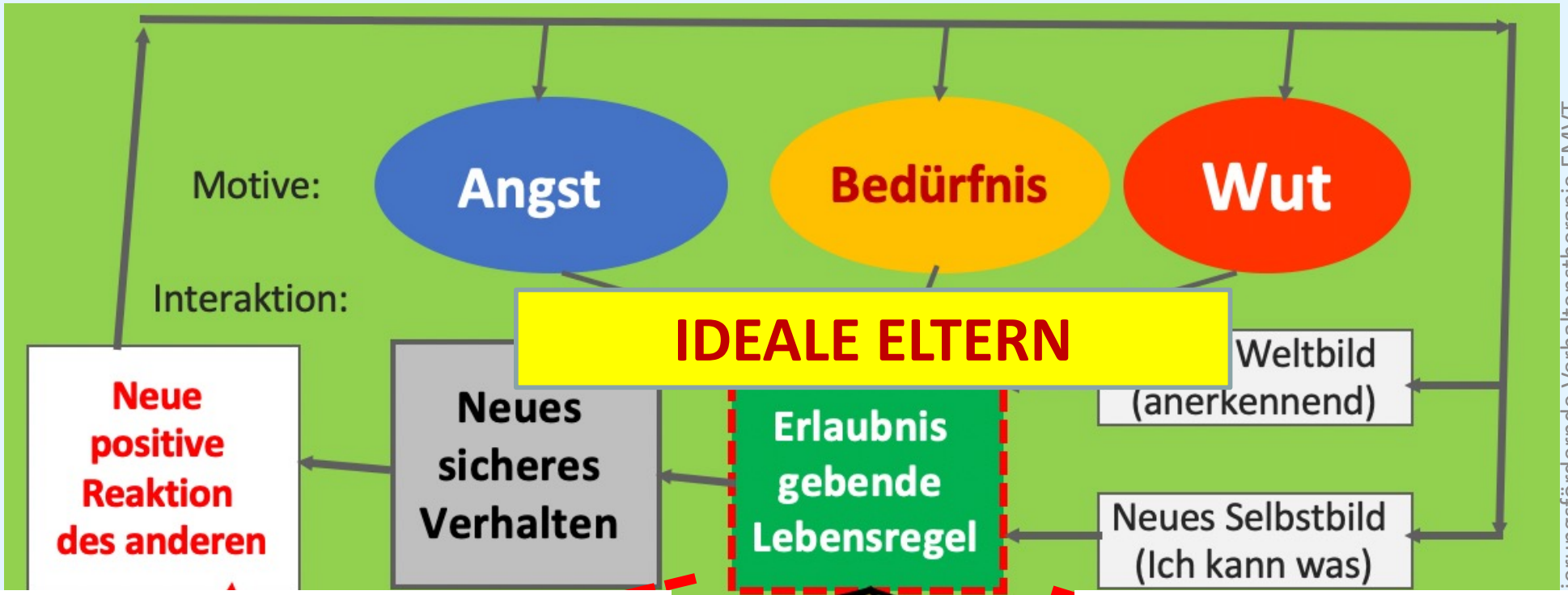
5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

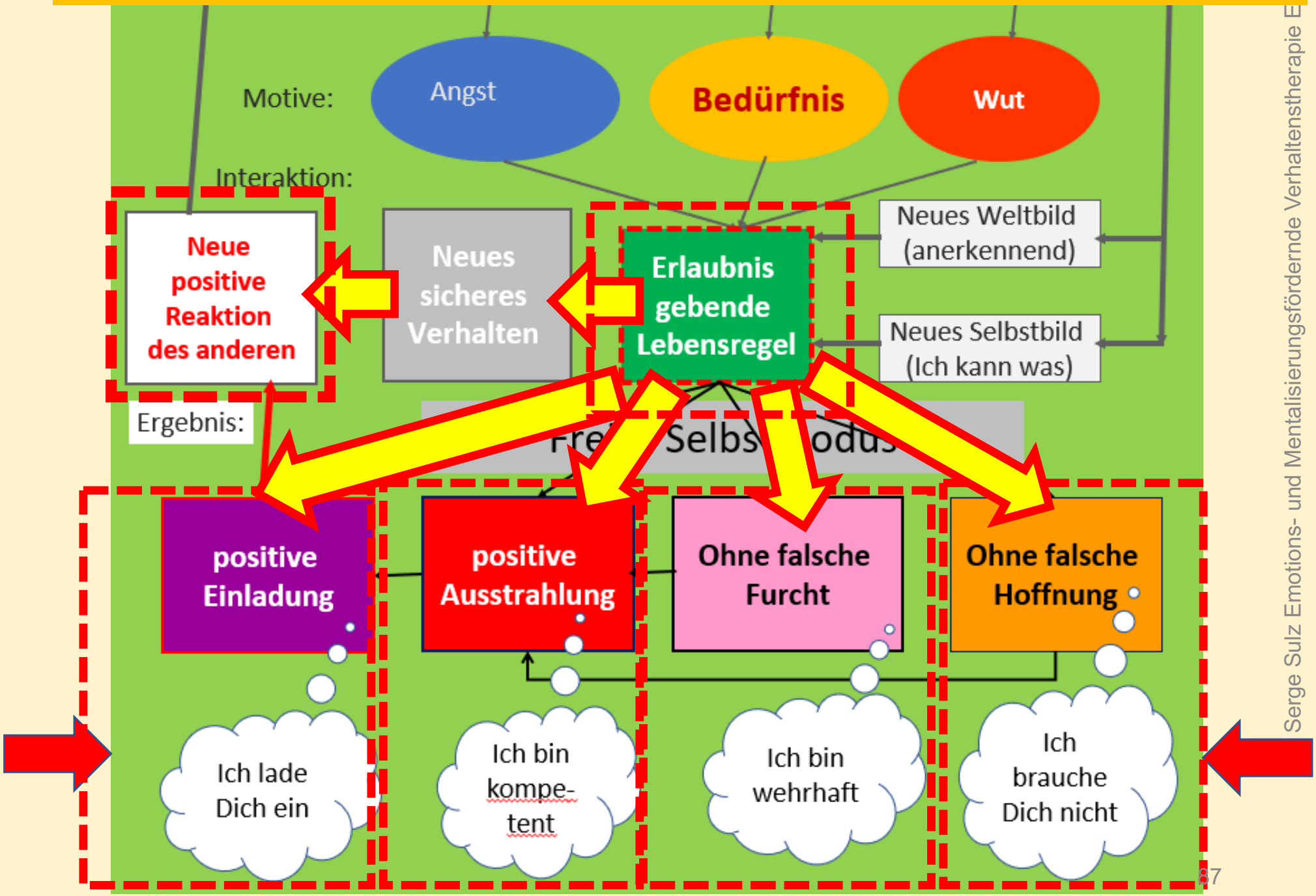


ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild,
neuem Selbstbild,
neuem sicheren Verhalten und
neuen positiven Reaktionen der anderen



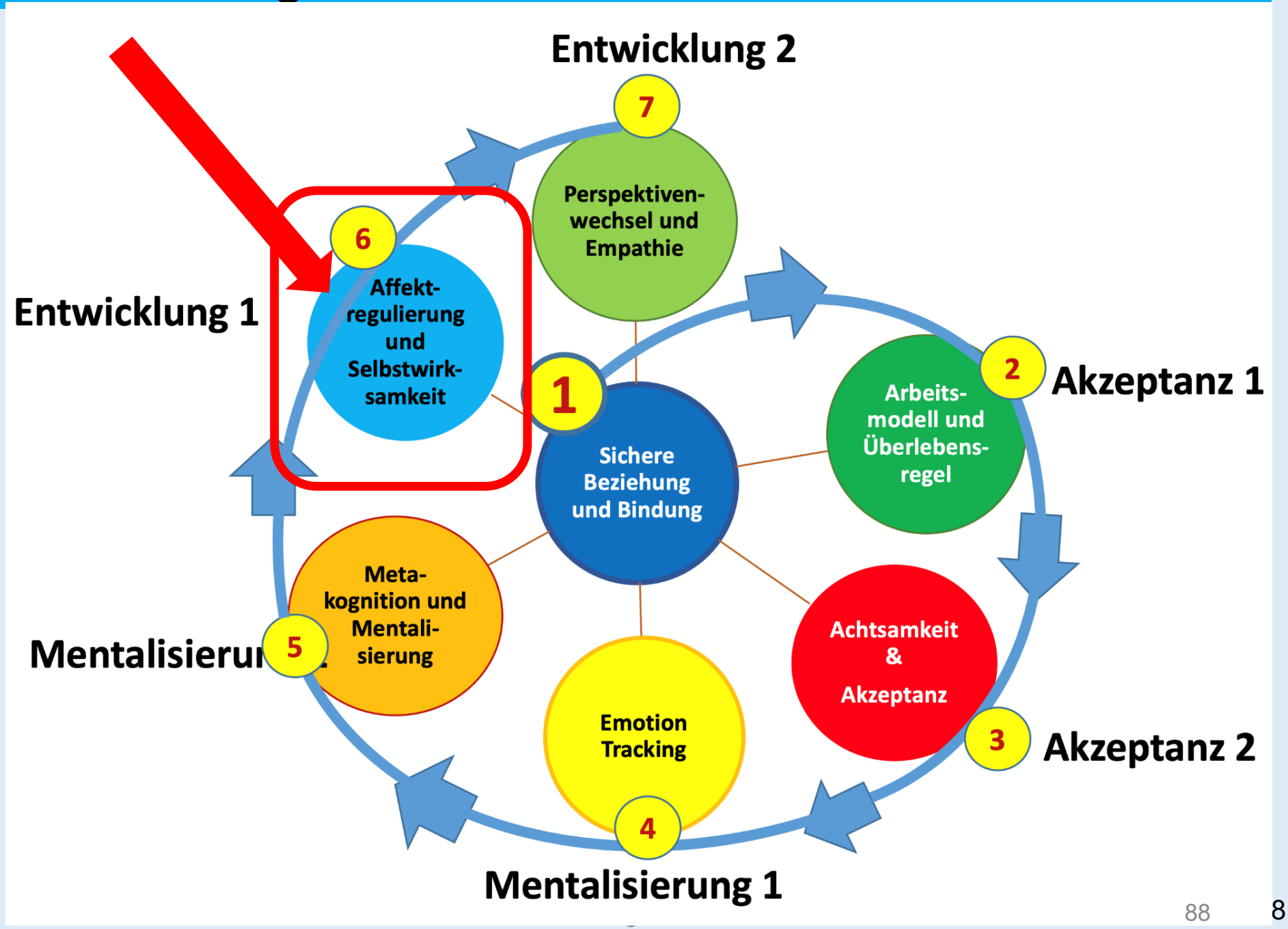
UND: Sie vermitteln mir meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen



Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie E

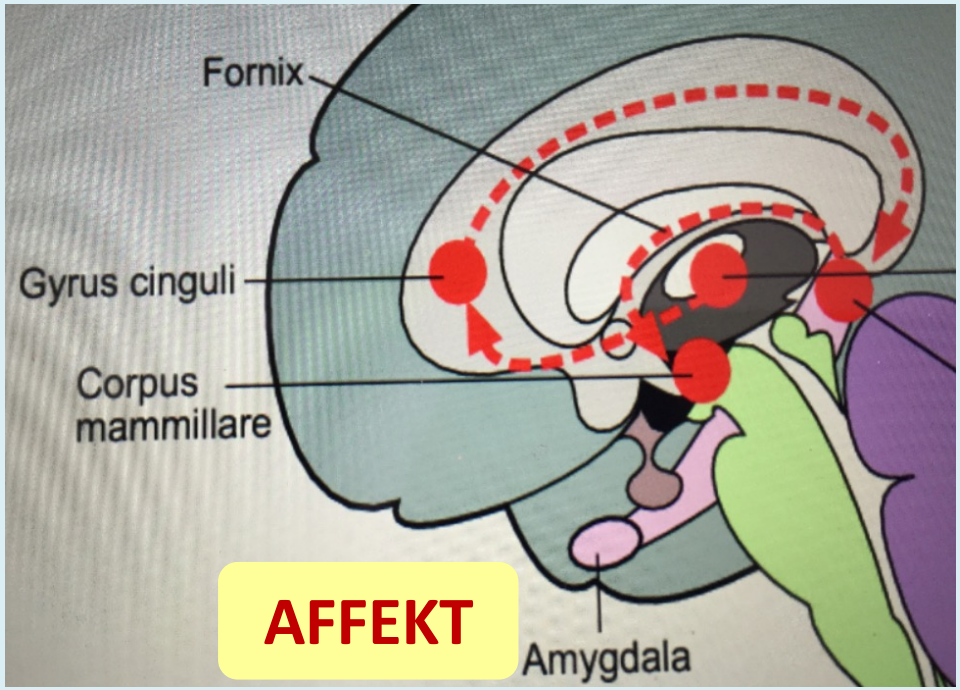
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

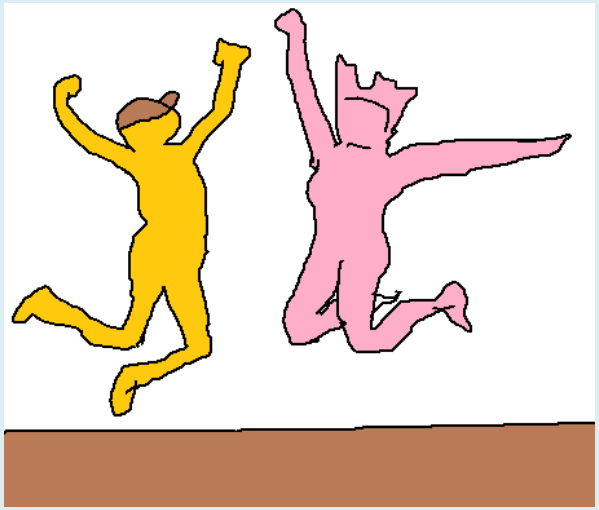


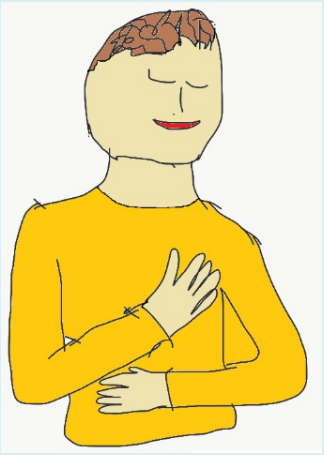
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären: einerseits:

AFFEKT-System







Implizit – impulsiv

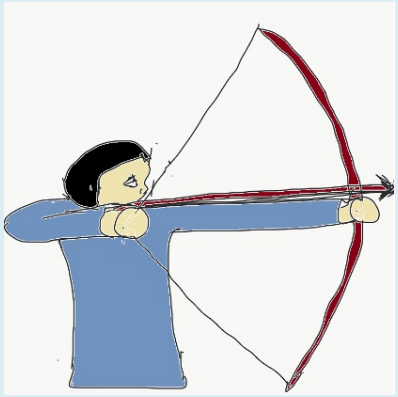
- Limbisches System

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären: Andererseits:

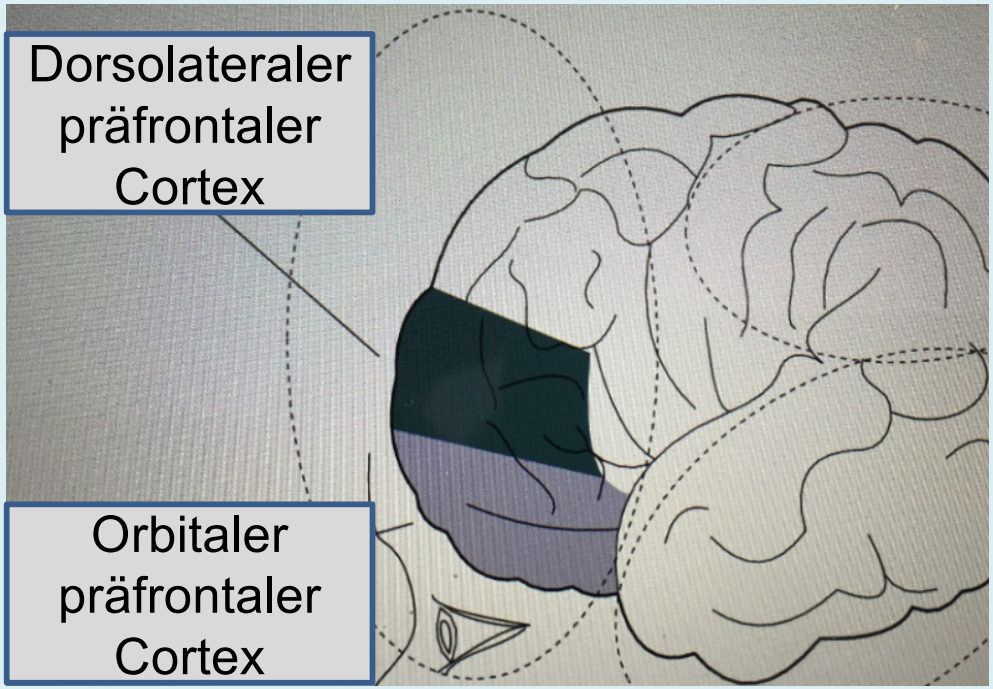




DENKEN

-

DENKEN-System



explizit - souverän

Präfrontaler Cortex

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

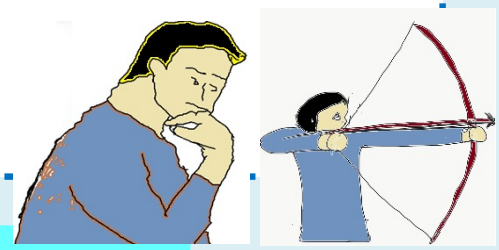
AFFEKT-System & DENKEN-System

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



AFFEKT-Selbstmodus

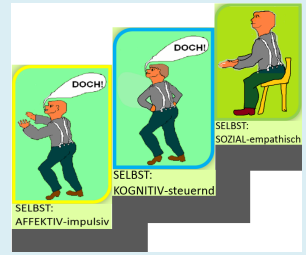
- Weiß mir selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Treffe bewusste Entscheidungen
- Habe psychologische Distanz
- Habe Theory of Mind TOM



DENKEN- Selbstmodus

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

Das emotionale Überleben ist bedroht!

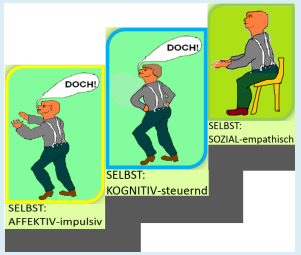


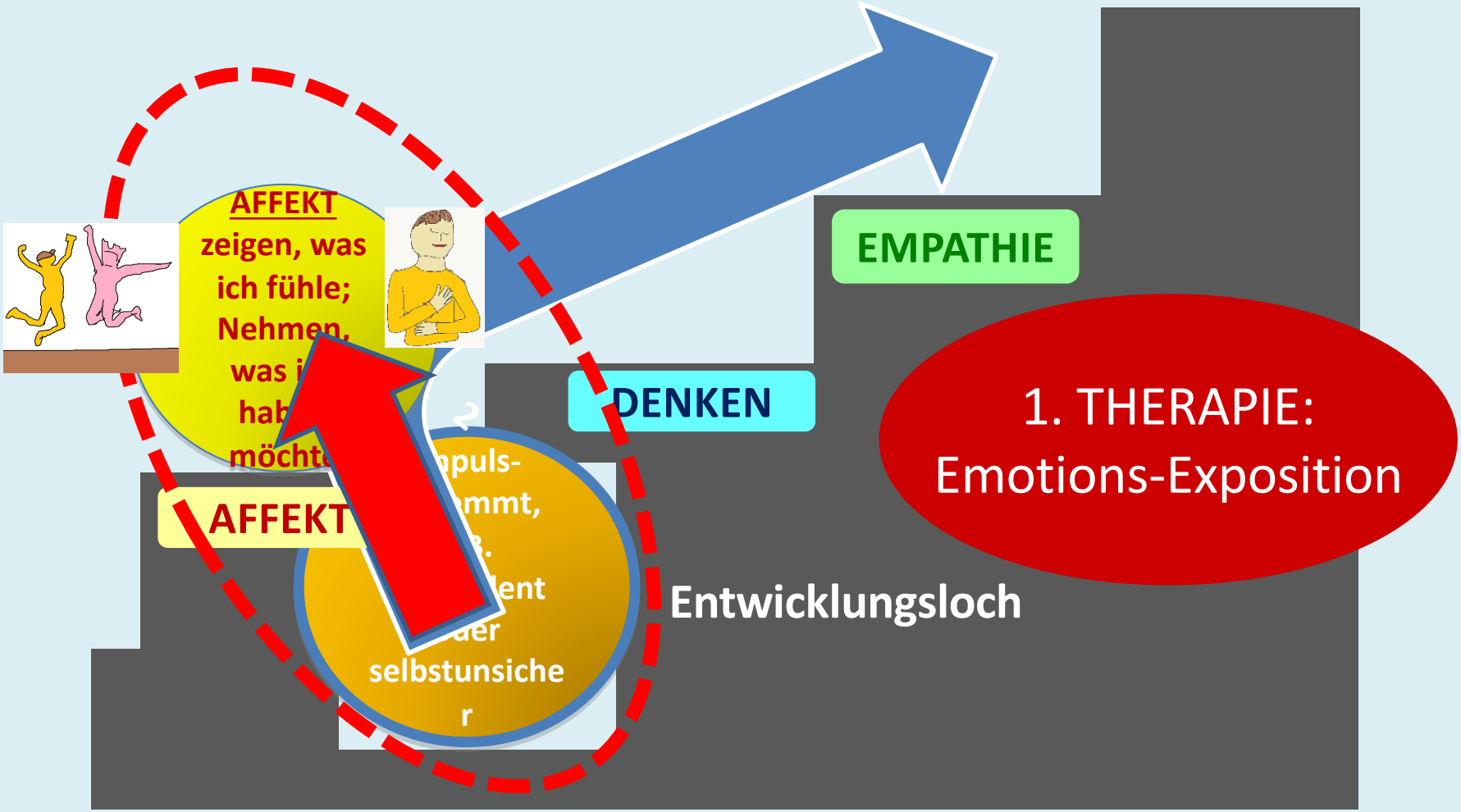
Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

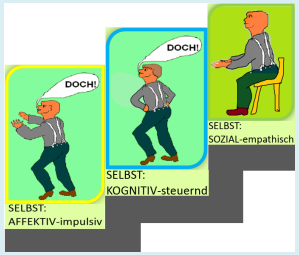
Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:
<u>zuerst</u> zurück auf die AFFEKT-Stufe und dann erst auf die DENKEN-Stufe





6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit





1. THERAPIE:
Emotions-Exposition
→ Ab 2.45

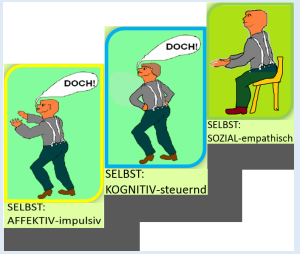
Mut

AFFEKT

mpuls-
emmt,
B.
dent
oder
selbstunsiche
r

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe
auf die DENKEN- Stufe



Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

DOCH!

DOCH!

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt

2. THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

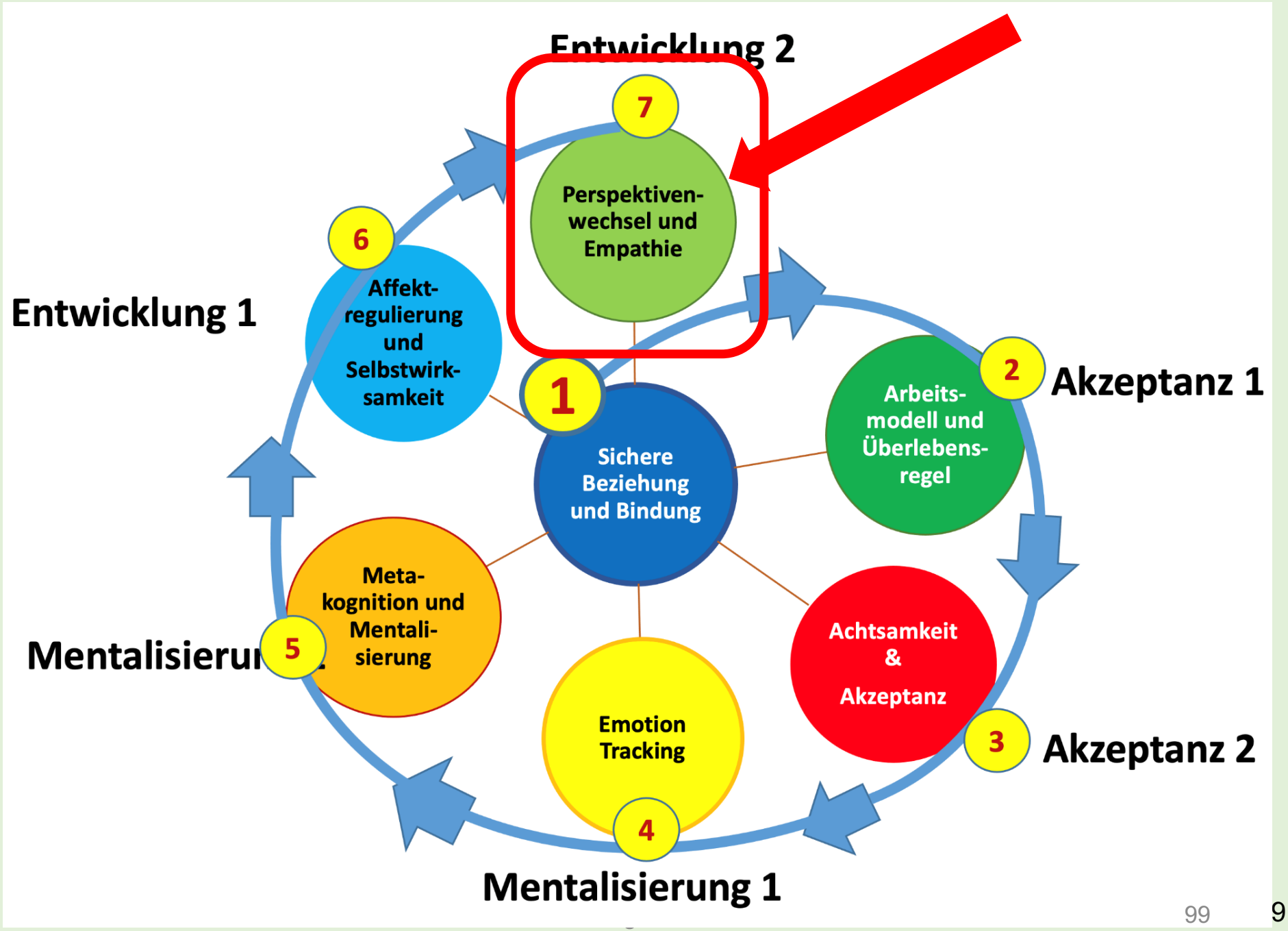
DENKEN

Impu
affektiv, ke
Noch keine T
Perspektivenwech
egozentrisch

AFFEKT

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen

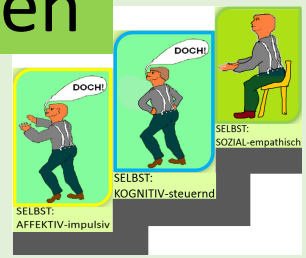


7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen

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



7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen



Entwicklung von Empathiefähigkeit

- Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

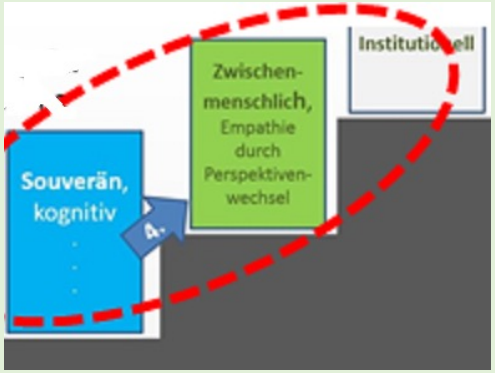
A) TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- **gefühlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **gefürchtet**

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



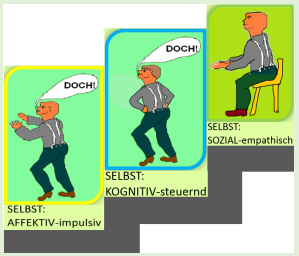
→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung



Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz

Ich will das von Dir, lasse nicht locker

→Selbst-wirksamkeit

Wütend auf den Tisch hauen

→Vitalität

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Zusammenfassung:
Die sieben Probleme des Patienten

1. Ich bin **nicht sicher** gebunden
2. Ich muss meiner **Überlebensregel strikt** folgen
3. Ich kann meine Gefühle **nicht achtsam** wahrnehmen
4. **Niemand sieht mich** mit meinen verletzten Gefühlen
5. Ich kann nicht mentalisieren – metakognizieren (Theory of Mind) = **hinter Handlungen Intentionen, Bedürfnisse und Gefühle erkennen**
6. **Ich schaffe es nicht, von der Affekt-** auf die Denkenstufe hochzusteigen, wo ich Autonomie und Selbstwirksamkeitserfahrungen machen würde
7. **Ich schaffe es nicht von der egozentrischen** Denken- auf die Empathiestufe hochzusteigen, wo ich mitfühlend sein kann

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die 7 EMVT - Therapiemodule

1. Zuallererst eine sichere **Bindungserfahrung**, die epistemisches Vertrauen gewährleistet.

2. Als zweites die **Erlaubnis**, mich nur so an die Mitmenschen anpassen zu müssen, dass nicht dysfunktionale Verbote und Gebote mich beherrschen.

3. Drittens einen **achtsamen** Umgang mit Gefühlen zu pflegen.

4. Viertens eine **heilsame Begleitung** auf meinem Weg vom tiefsten Schmerz zur Glücksfähigkeit zu erfahren (Emotion Trackinng).

5. Fünftens durch **Mentalisierung** zu einer Theory of Mind zu gelangen, mit der ich meinen Beziehungen gerecht werden kann.

6. Sechstens den Entwicklungsschritt von der Affektstufe, auf der ich noch meinen Impulsen und Bedürfnissen verhaftet bin, auf die **Denkenstufe** zu gehen, so dass ich meine Gefühle regulieren und **Selbstwirksamkeit** und Autonomie erfahren kann.

7. Siebtens von der noch egozentrischen Denkenstufe auf die zwischenmenschliche **Empathiestufe** hochzugehen, auf der mein **Mitgefühl** meine Beziehungen prägt und Liebe geben und empfangen mich und uns reich macht.

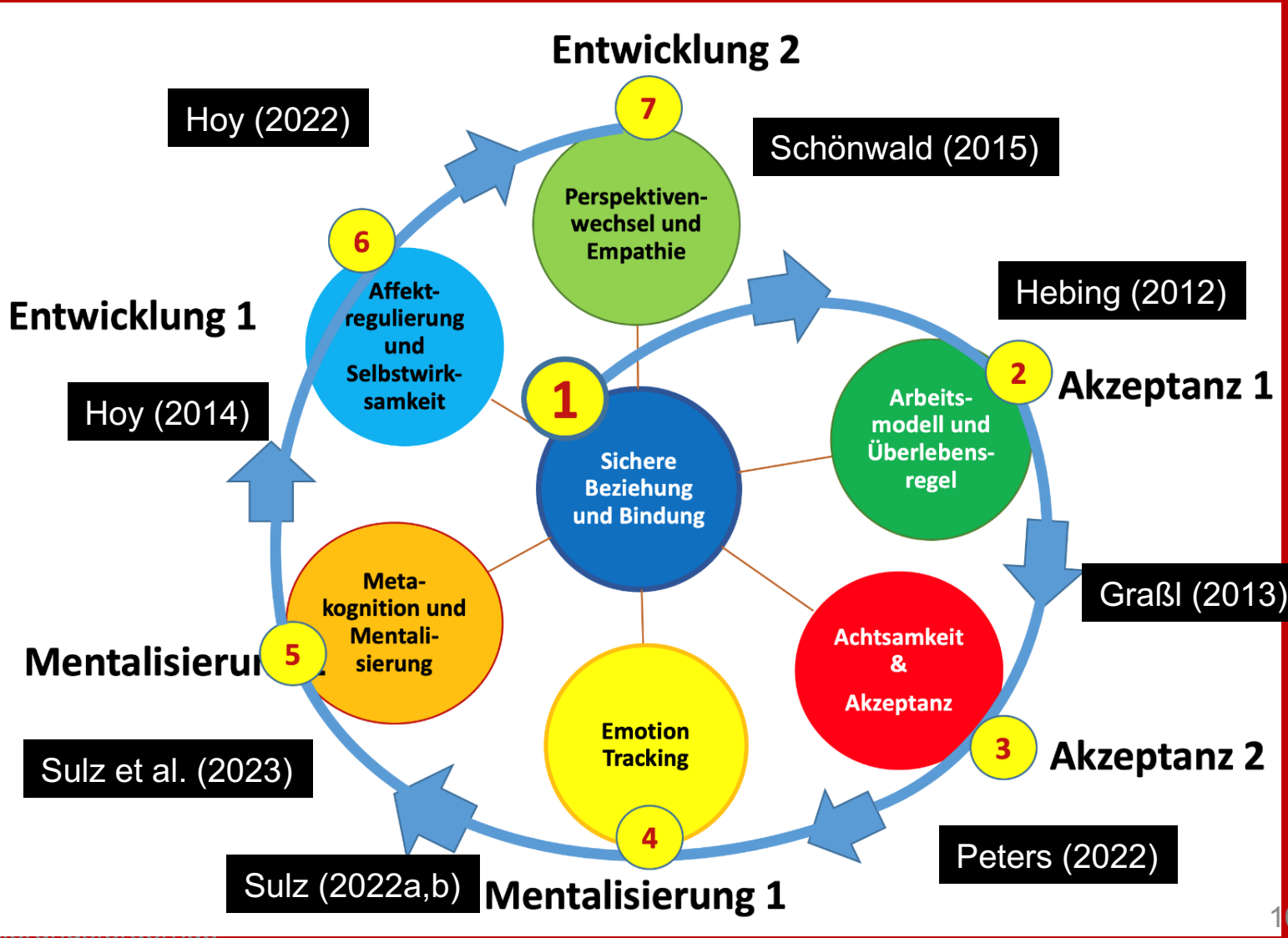
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

EMVT-Forschung

Evaluations-Studien

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

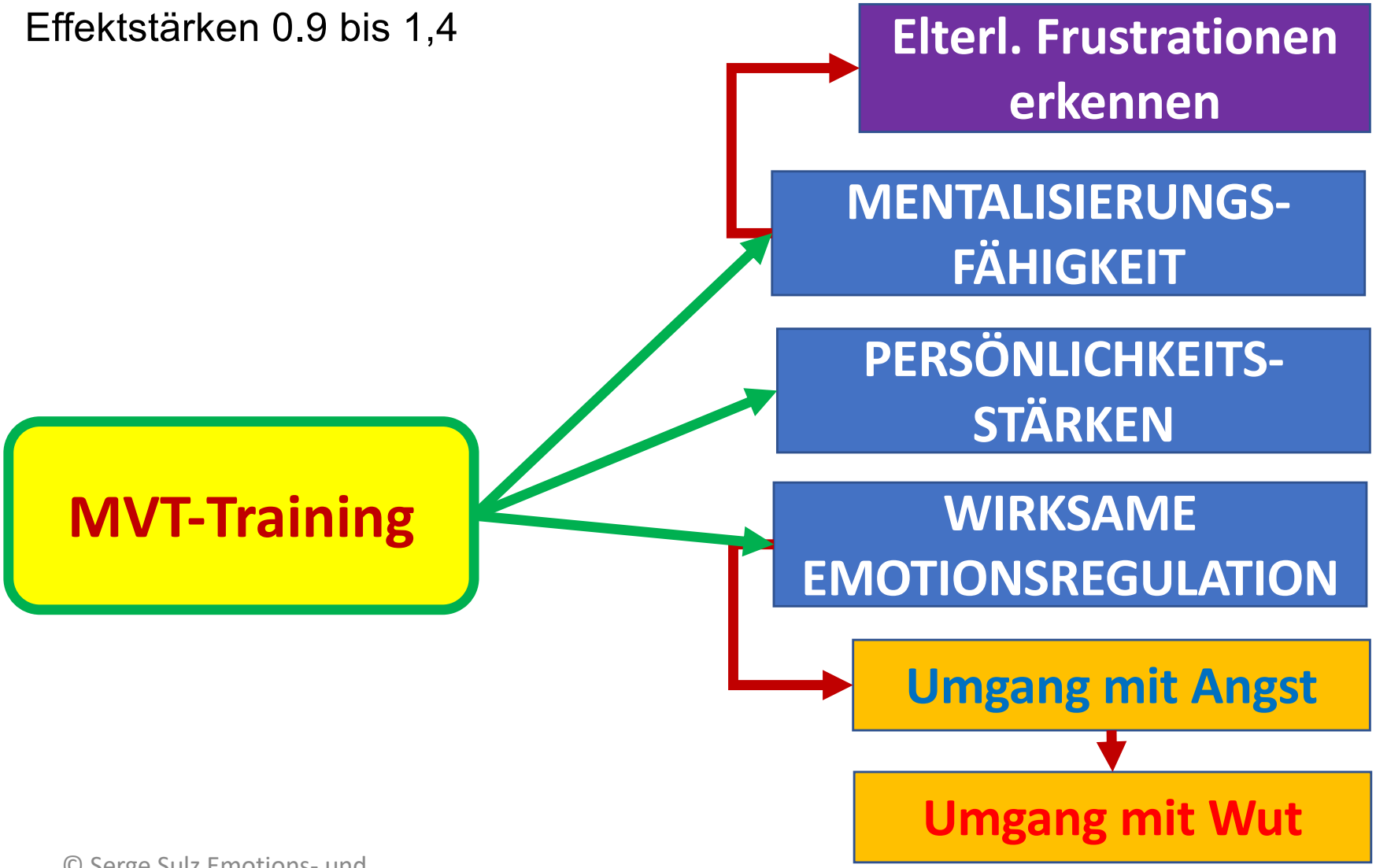
FORSCHUNG
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT



OUTCOME-STUDIEN

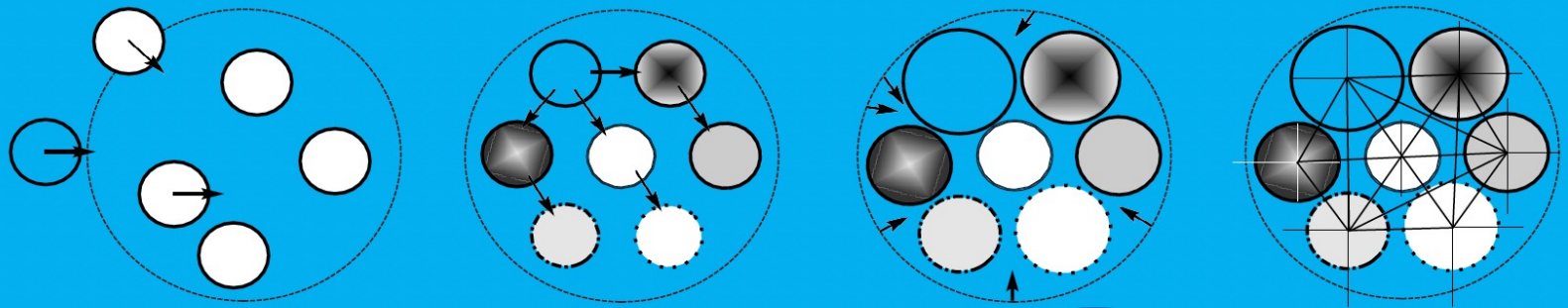
MVT-Evaluationsstudie (Sulz, Brejcha, Koch et al.)

Effektstärken 0.9 bis 1,4



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie in der Gruppe EMVT-G Band 1: 10 Gruppenabende (KZT1)



Serge K. D. Sulz

ISBN 978-3-9827554-2-7
(E-BOOK)

Kostenlos:
https://eupehs.org/wp-content/uploads/Sulz-ebook-EMVT-Gruppentherapie-Band-1-bis10.-Abend.pdf

Emotions- und Mentalisierungsförd
Verhaltenstherapie in der Gruppe EMVT-G

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT



Aufbau einer 2-stündigen Gruppensitzung

In der **ersten Stunde (50 Minuten)** eines Abends findet ein

Einzelgespräch in Anwesenheit der Gruppe statt: Emotion Tracking. Die PatientIn/ProtagonistIn berichtet über ein derzeitiges emotionales Problem und die TherapeutIn geht mit der Gesprächstechnik des Emotion Tracking auf sie ein..

Die **zweite Stunde eines Abends (50 Minuten)** ist psychoedukativ ausgerichtet. Es wird viel mit Papier und Bleistift und mit Rollenspielen und Imaginationen gearbeitet.

Thematisch wird entlang der Reihe der

sieben Module vorgegangen (Bindung, Überlebensregel, Achtsamkeit, Emotion Tracking, Mentalisierung, Entwicklung auf die Denken-Stufe, Entwicklung auf die Empathiestufe)

(etwa **drei Sitzungen je Modul**).



Die 20 Gruppensitzungen

MVT-G Ablauf 1. bis 11. Sitzung

Gruppensitzung (Abend 1 – Bindungssicherheit)
Gruppensitzung (Abend 2 – Heutige Bedürfnisse, Ängste und Persönlichkeit)
Gruppensitzung (Abend 3 – meine Überlebensregel)
Gruppensitzung (Abend 4 – meine Erlaubnis gebende Lebensregel)
Gruppensitzung (Abend 5 – Überlebensregel Kompetenzen)
Gruppensitzung (Abend 6 – Achtsamkeit -Stressbewältigung)
Gruppensitzung (Abend 7 – Achtsamkeit - Übungen und im Alltag)
Gruppensitzung (Abend 8 – Emotion Tracking)
Gruppensitzung (Abend 9 – Emotion Tracking Wut-Exposition)
Gruppensitzung (Abend 10 – Emotion Tracking Ideale Eltern)
Gruppensitzung (Abend 11 – Emotion Tracking Holes in Roles)

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die 20 Gruppensitzungen

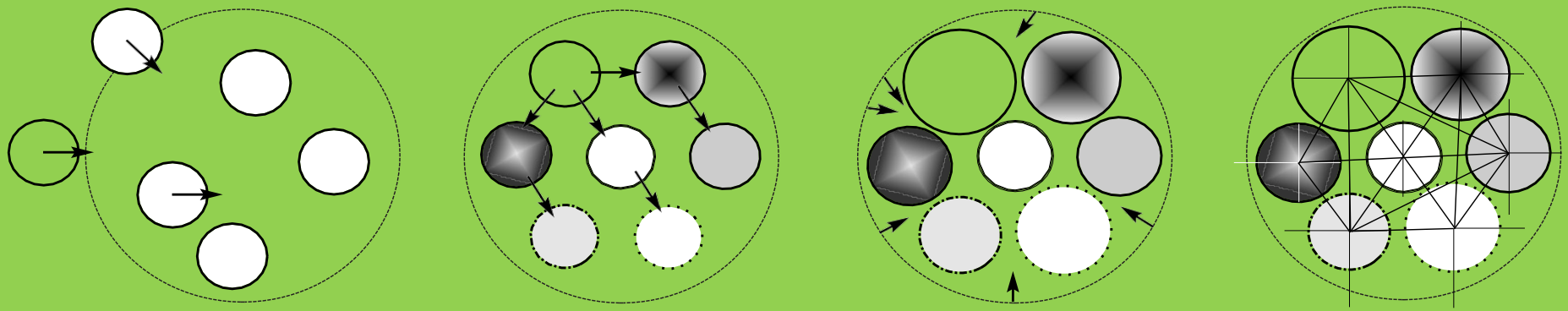


MVT-G Ablauf 12. bis 20. Sitzung

Gruppensitzung (Abend 12 – Mentalisierung)
Gruppensitzung (Abend 13 – Mentalisierung DRIBS)
Gruppensitzung (Abend 14 – Theory of Mind)
Gruppensitzung (Abend 15 – Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe)
Gruppensitzung (Abend 16 – Wut)
Gruppensitzung (Abend 17 – Entwicklung zur Selbstwirksamkeit)
Gruppensitzung (Abend 18 – Entwicklung zur Empathie)
Gruppensitzung (Abend 19 – Entwicklung Empathische Kommunikation)
Gruppensitzung (Abend 20 – Entwicklung Abschluss der Gruppe)

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie in der Gruppe EMVT-G Band 2: weitere 10 Gruppenabende (KZT2)



Serge K. D. Sulz

Kostenlos:
https://doi.org/10.23668/psychar
chives.21078

ISBN 978-3-9827554-3-4
(E-BOOK)

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die 5 **Trainingsbereiche** derEmotions- und Mentalisierungs-fördernden Verhaltenstherapie EMVT
→Siehe Webseite: www.eupehs.org



→Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT: Heilung und Wachstum der verletzten Seele – EUPEHS

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

FORSCHUNG Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Graßl, S. (2013). *Analyse Impliziter und Expliziter Prozessfaktoren*. München: CIP-Medien.

Hebing, M. (2012). *Evaluation und Prädiktion therapeutischer Veränderung im Rahmen der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT).* München: CIP-Medien.

Hoy, V. U. (2014). *Evaluation des strategisch-behavioralen Therapiemoduls „Entwicklung als Therapie" sowie deren Implikation für die Gesundheitspädagogik. Möglichkeiten der Spezifikation des Konzepts der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT) auf Einzelfälle zur Optimierung individueller Therapieprozesse und -ergebnisse*. München: CIP-Medien.

Hoy, V. U. (2022). Erfassung der Entwicklungsstufe eines Patienten mit dem VDS31-Entwicklungsfragebogen. Psychotherapie 27.2, Seitenzahl noch nicht bekannt.

Peters, M. (2022). Wirksame Kurz-Psychotherapie der Depression. Evaluation der Psychiatrischen Kurz-Psychotherapie (PKP). Gießen: Psychosozial-Verlag

Schönwald, S. (2015). *Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung – Evaluation des VDS 1-Fragebogens zur Lebens- und Krankheitsgeschichte*. München: CIP-Medien.

Sulz, S.K.D. (2022a). Die Emotion-Tracking-Studie. In Bachg & Sulz (Hrsg.): Bühnen des Bewussstseins. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452

Sulz, S.K.D. (2022b). Die Effektivität von PBSP®-Interventionen in der Verhaltenstherapie. In Bachg & Sulz (Hrsg.): Bühnen des Bewusstseins. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 453-484

Sulz, S.K.D., Breijcha, M., Koch, D., Wedlich, K. (2023). Training der Mentalisierungsförderung. Psychotherapie, Heft 28-1, Seitenzahl noch nicht bekannt

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Dieses Konzept-Wissen ist Voraussetzung

»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 Achtsamkeit 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 nichtmentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



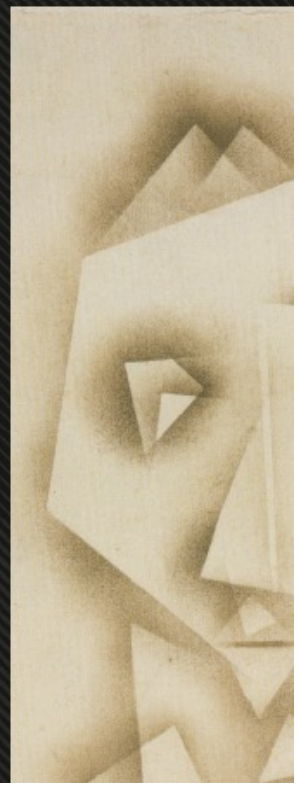
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Dieses Praxis-Wissen ist Voraussetzung

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ul-parumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit volupitio. Uciisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non non cor molorep erfero in et, qui ne doluptatem ea iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia ssumquia quia volupta tionseq uibusdam volorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit quas escipsu ntisto volup



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

www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8379-3141-9

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

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Psychosozial-Verlag

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

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



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

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

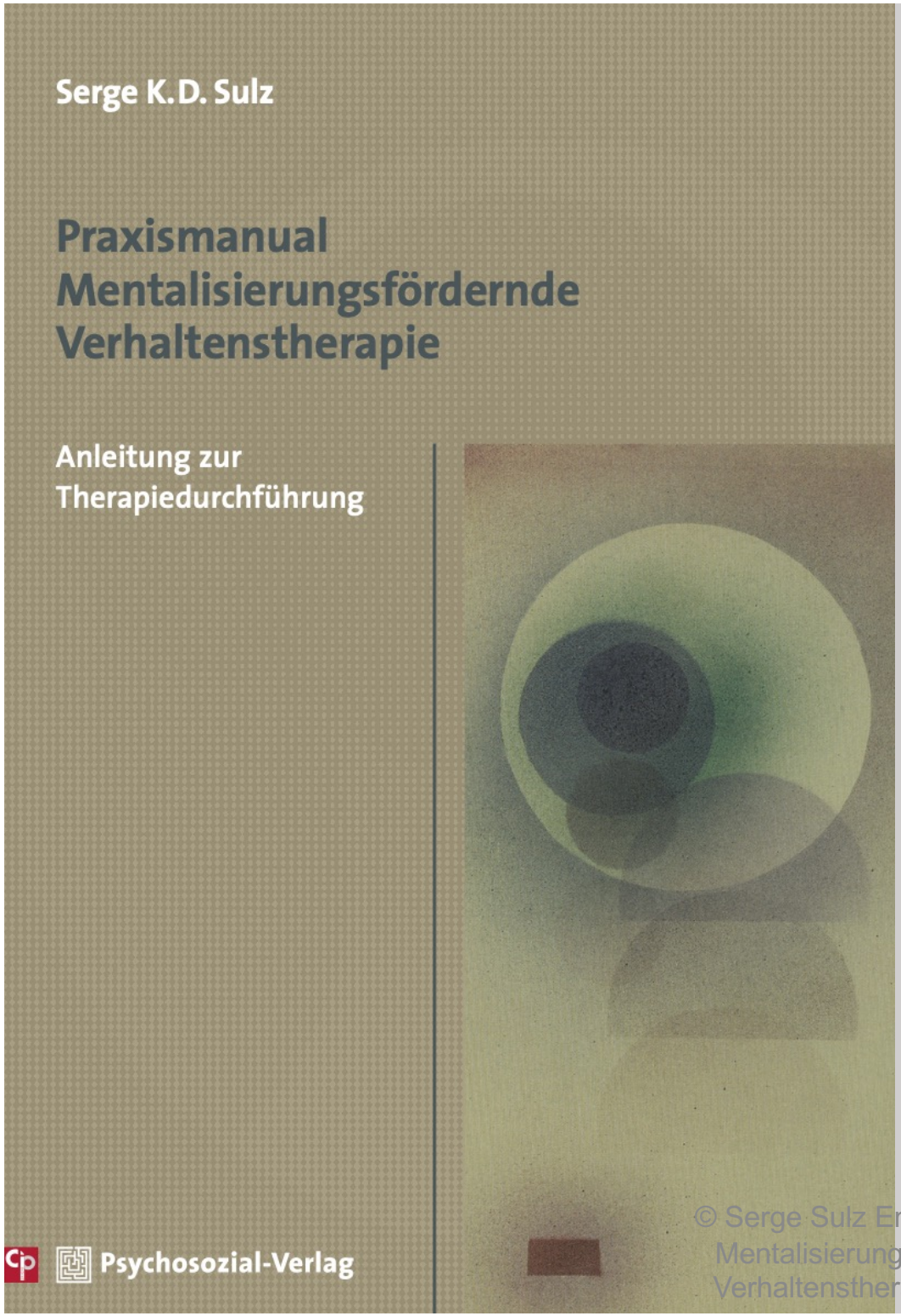
Anleitung zur Therapiedurchführung



www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8379-3248-5

Psychosozial-Verlag



Dieses Handbuch für die täglichen Therapien in Praxis oder Klinik

erscheint im Frühjahr 2023.

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

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

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

Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT