

Wut, Ärger & Zorn

Kraft für den therapeutischen Prozess

Serge Sulz

16.-17.6.2018

SBT-Kurs CIP-Akademie

In **Farbe kostenlos downloaden** (1 Folie je Seite):

https://cip-medien.com/wp-content/uploads/2b-Handout_WUT-Kurs_2018_CIP_SBT-Reihe.pdf

Froschkönig

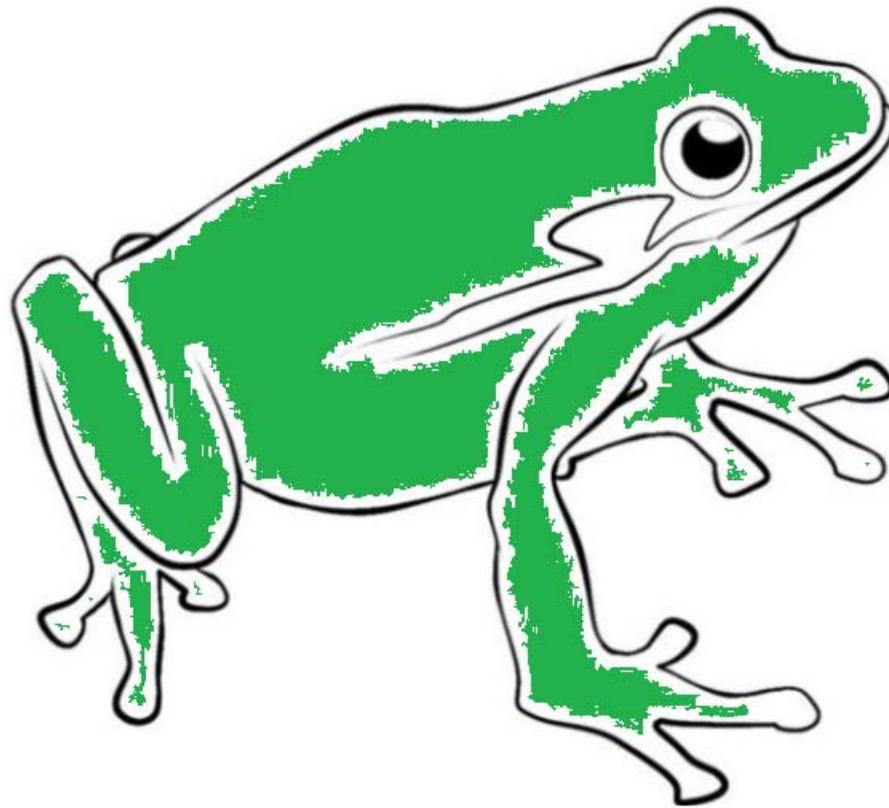
oder:

Was wirklich glücklich macht

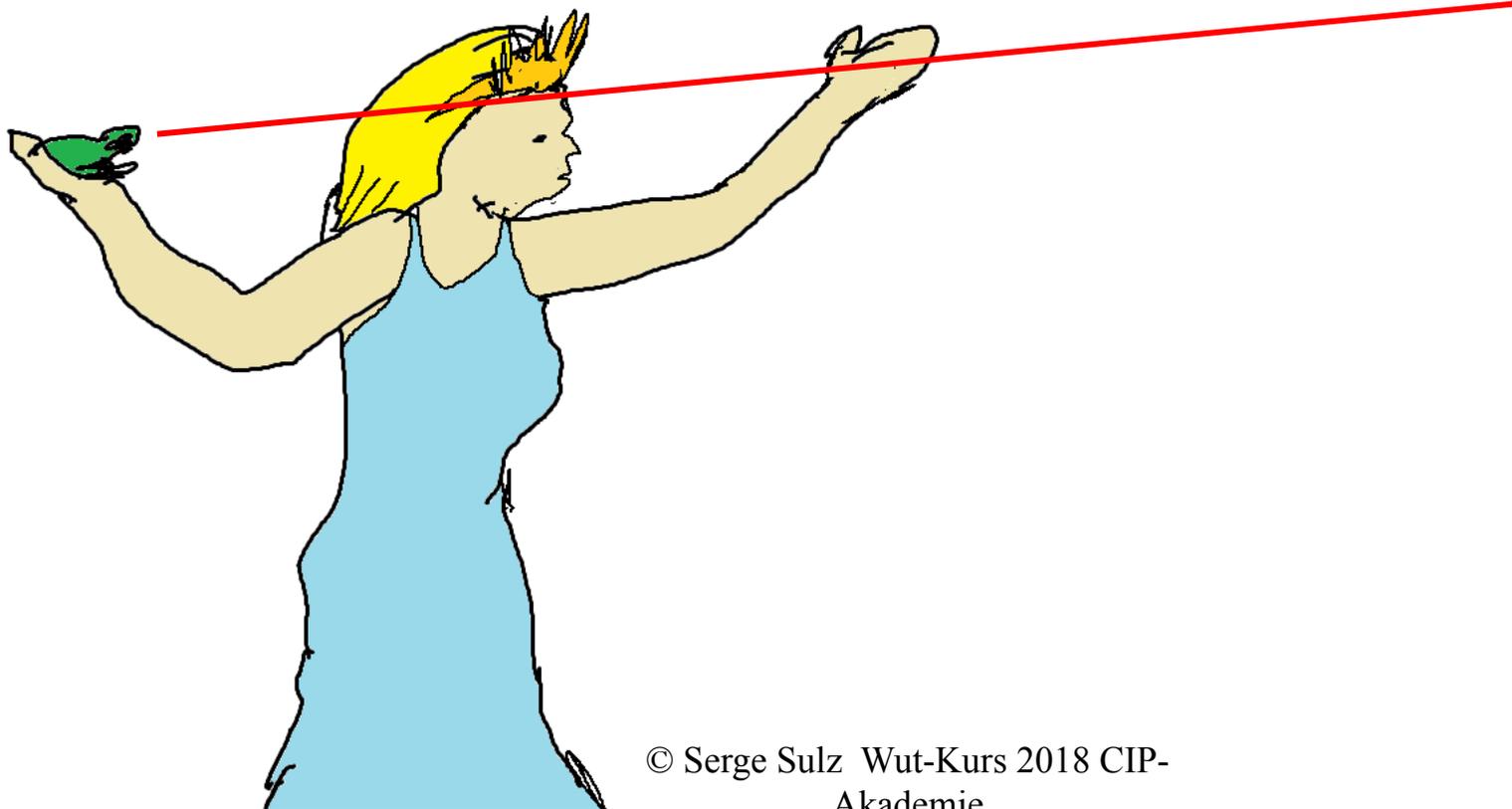
Es war einmal eine Prinzessin und ein Frosch



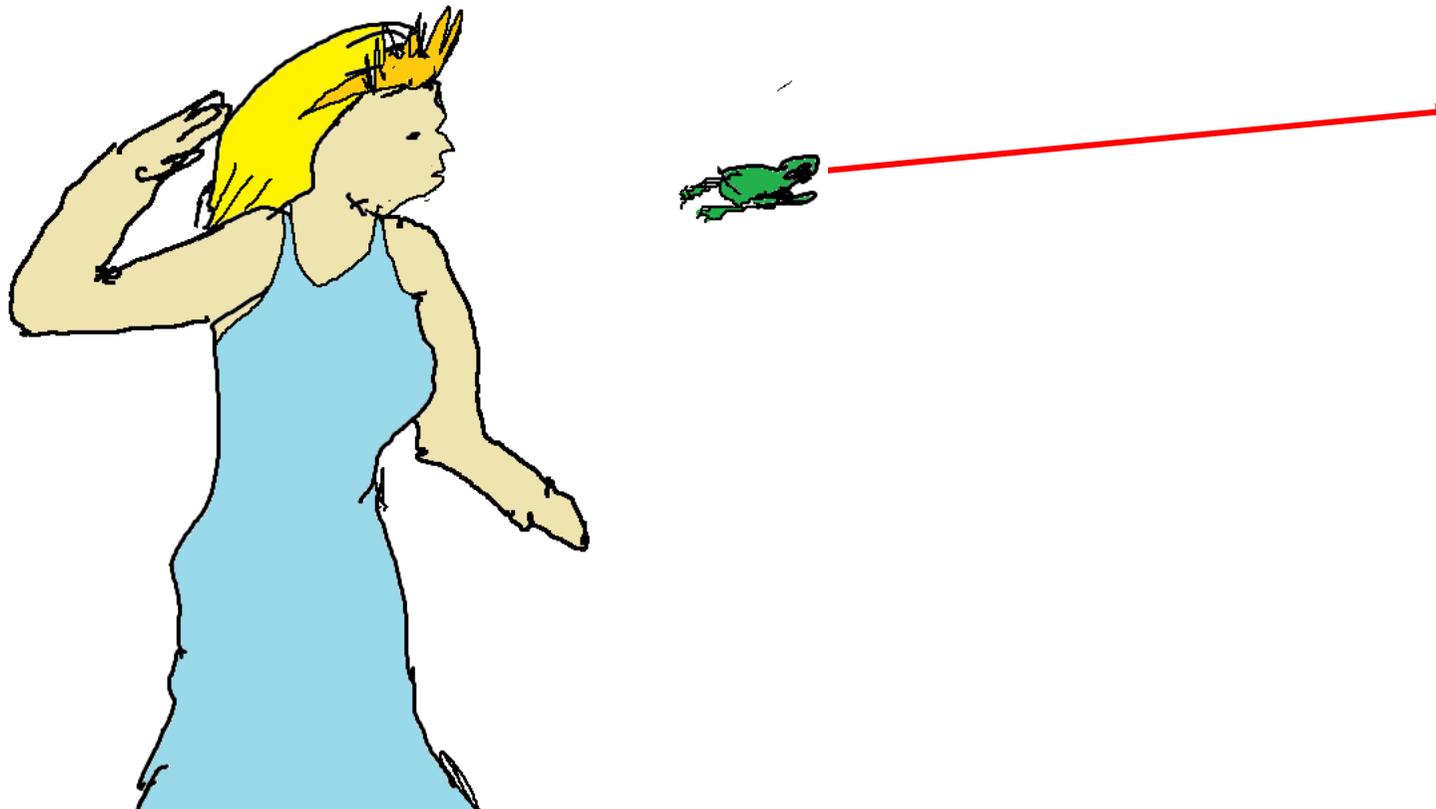
Der Frosch wollte, dass sie ihn küsst



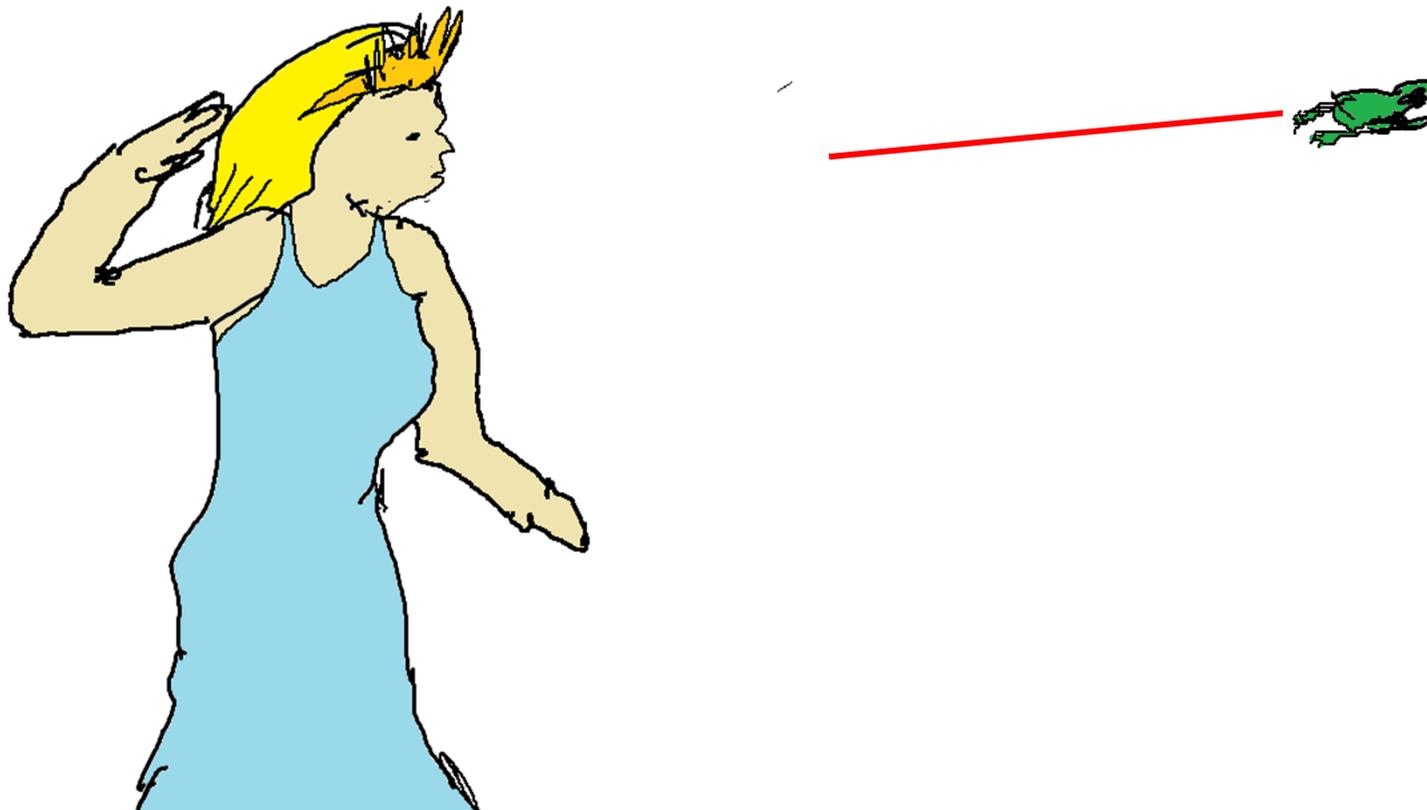
Das erzürnte sie sehr und sie
schleuderte den Frosch an die Wand



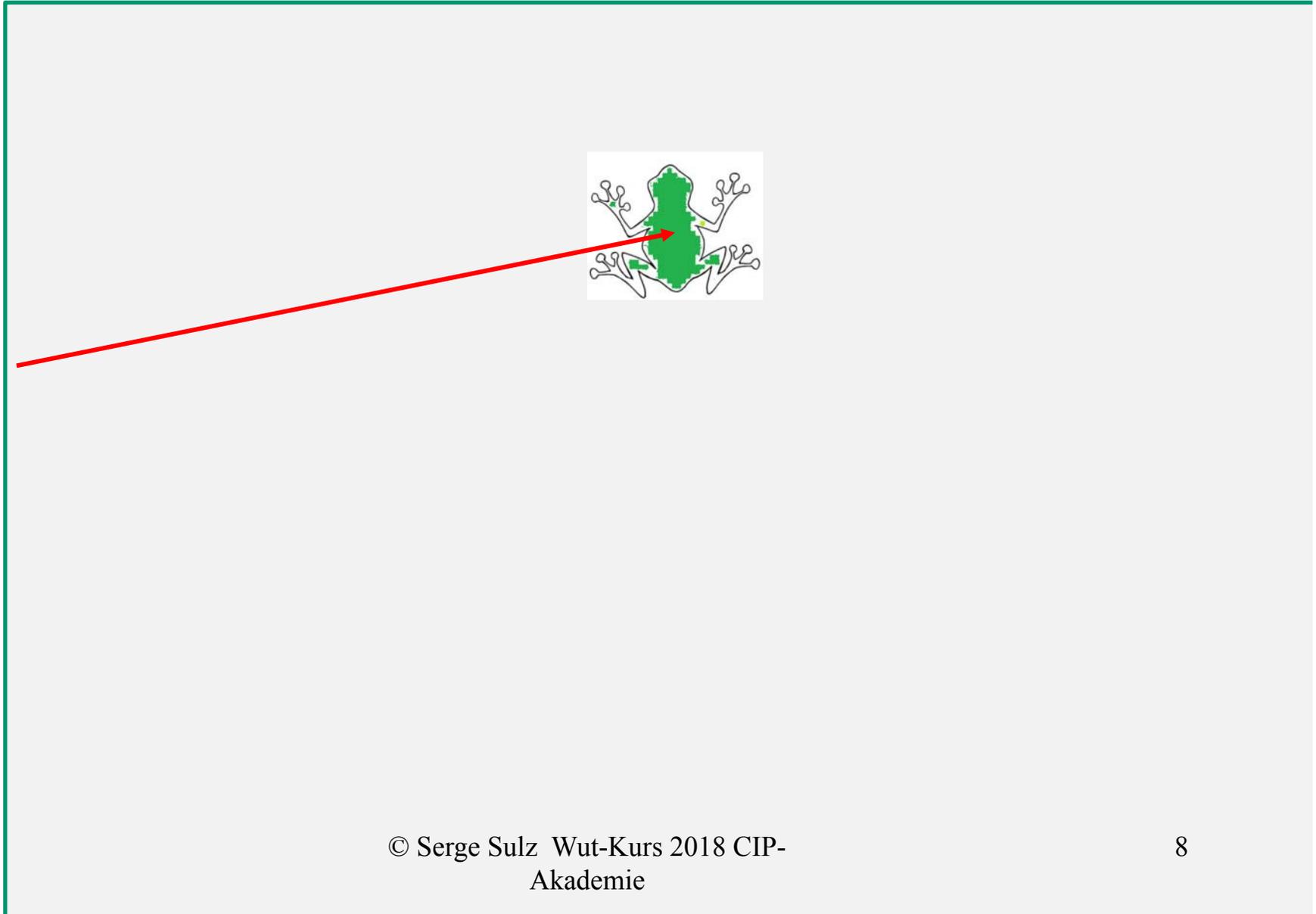
Das erzürnte sie sehr und sie schleuderte den Frosch an die Wand



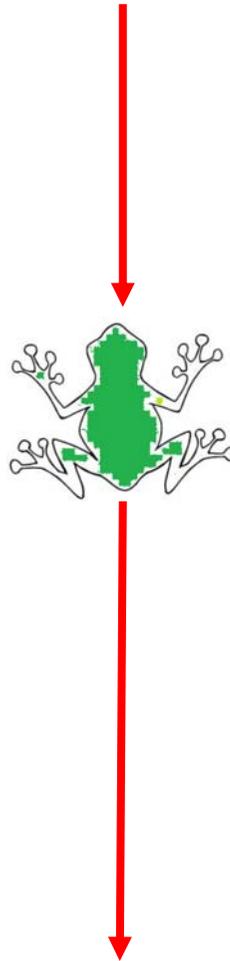
Das erzürnte sie sehr und sie schleuderte den Frosch an die Wand



Der Frosch klatscht gegen die Wand



Rutscht an der Wand herunter

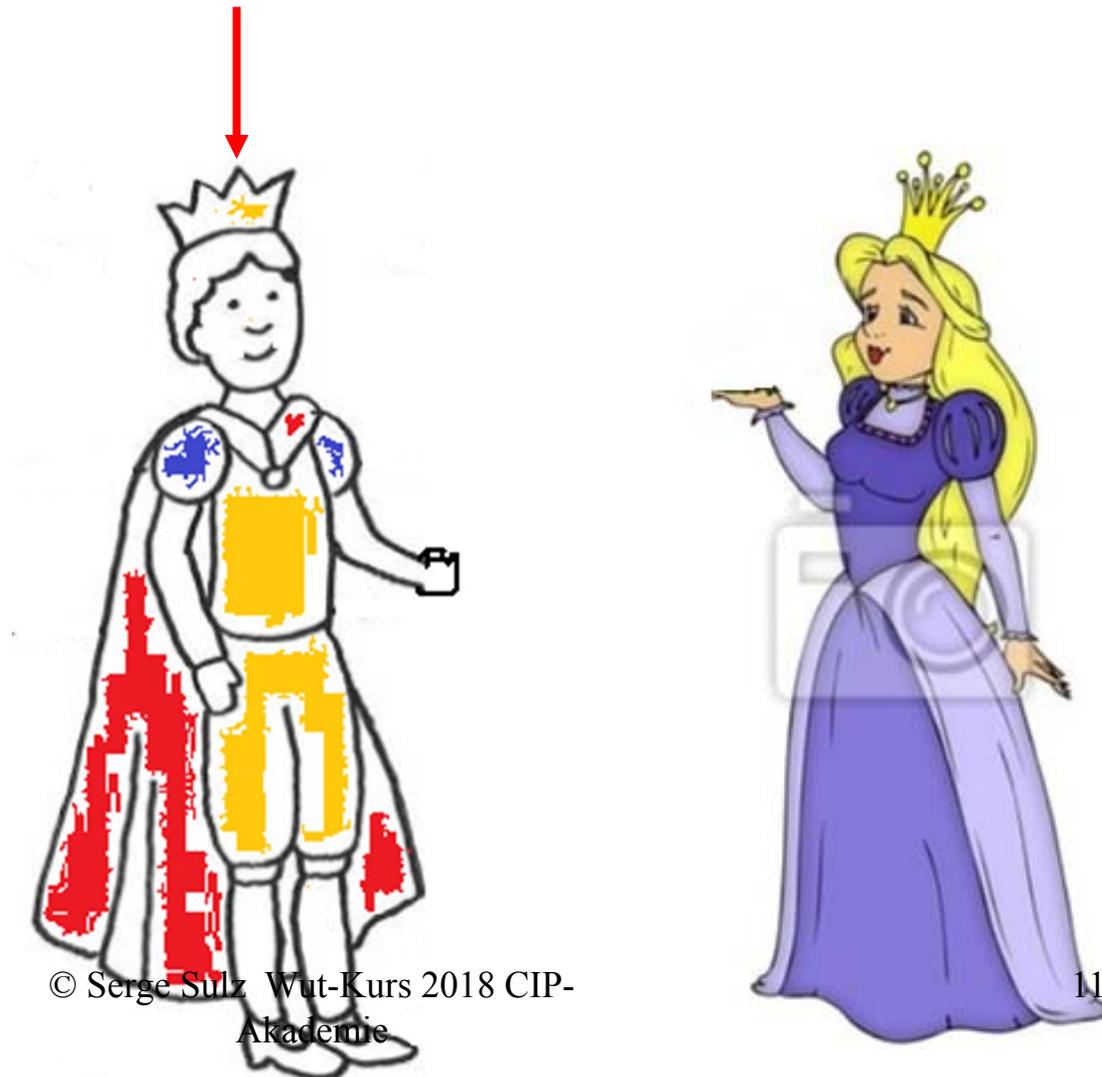


Und kam am Boden als Prinz an



© Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-Akademie

Ein Prinz, den sie gern heiraten mochte



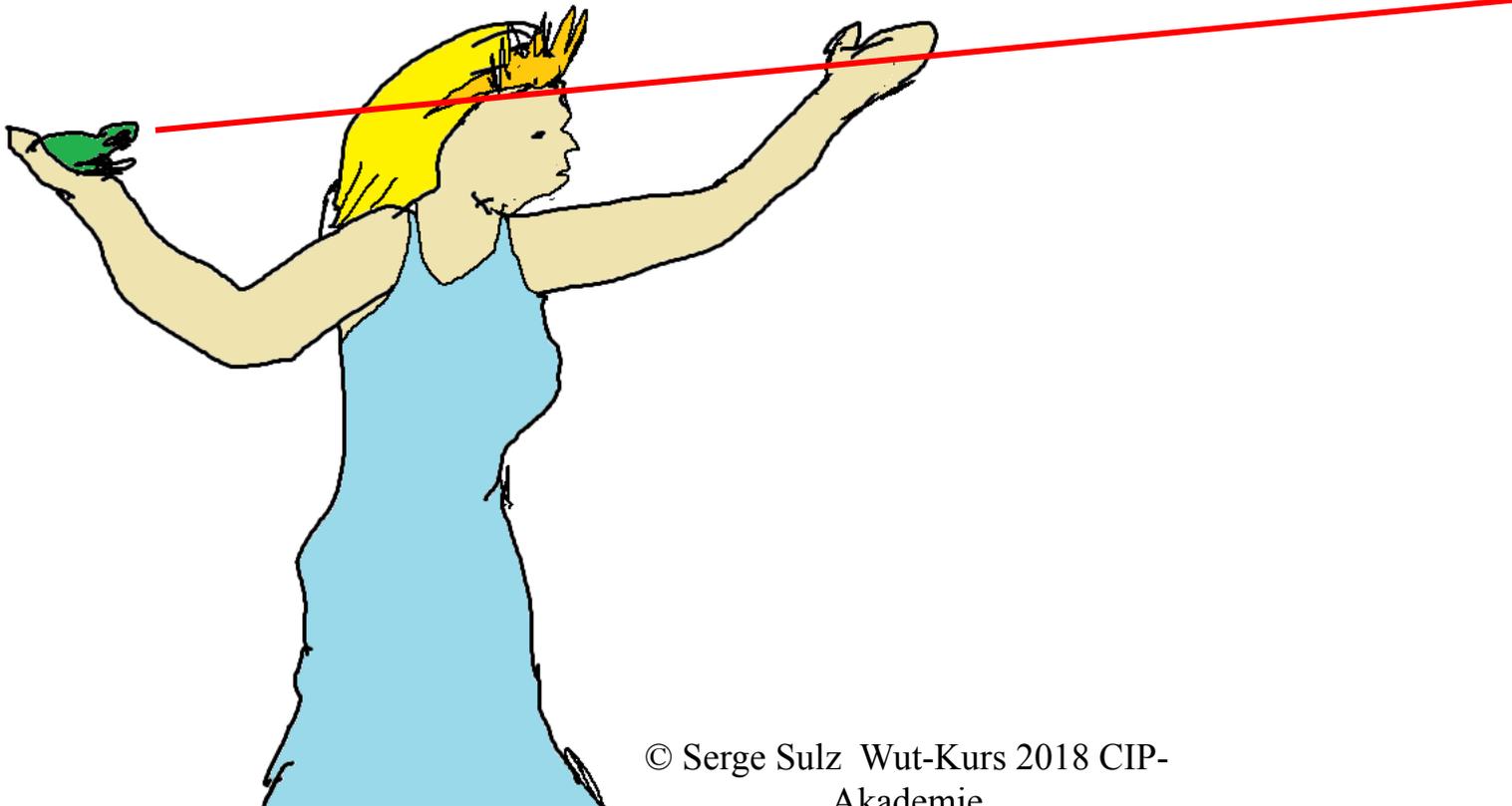
Und wenn
sie nicht
gestorben
sind ...



Was hat
die beiden
glücklich
gemacht?

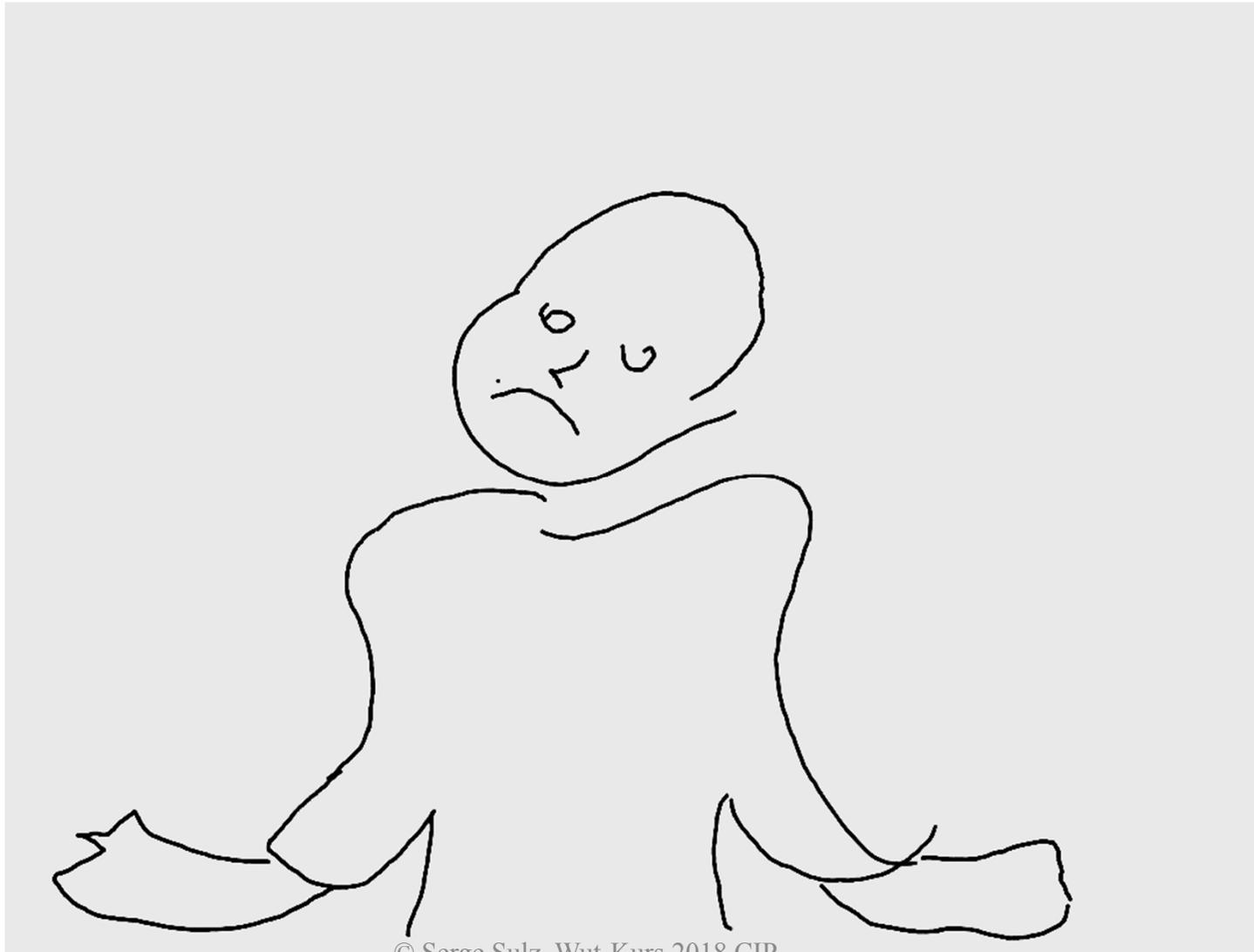


... die Wut der Prinzessin!
Und ihr wirksamer Wutausdruck!



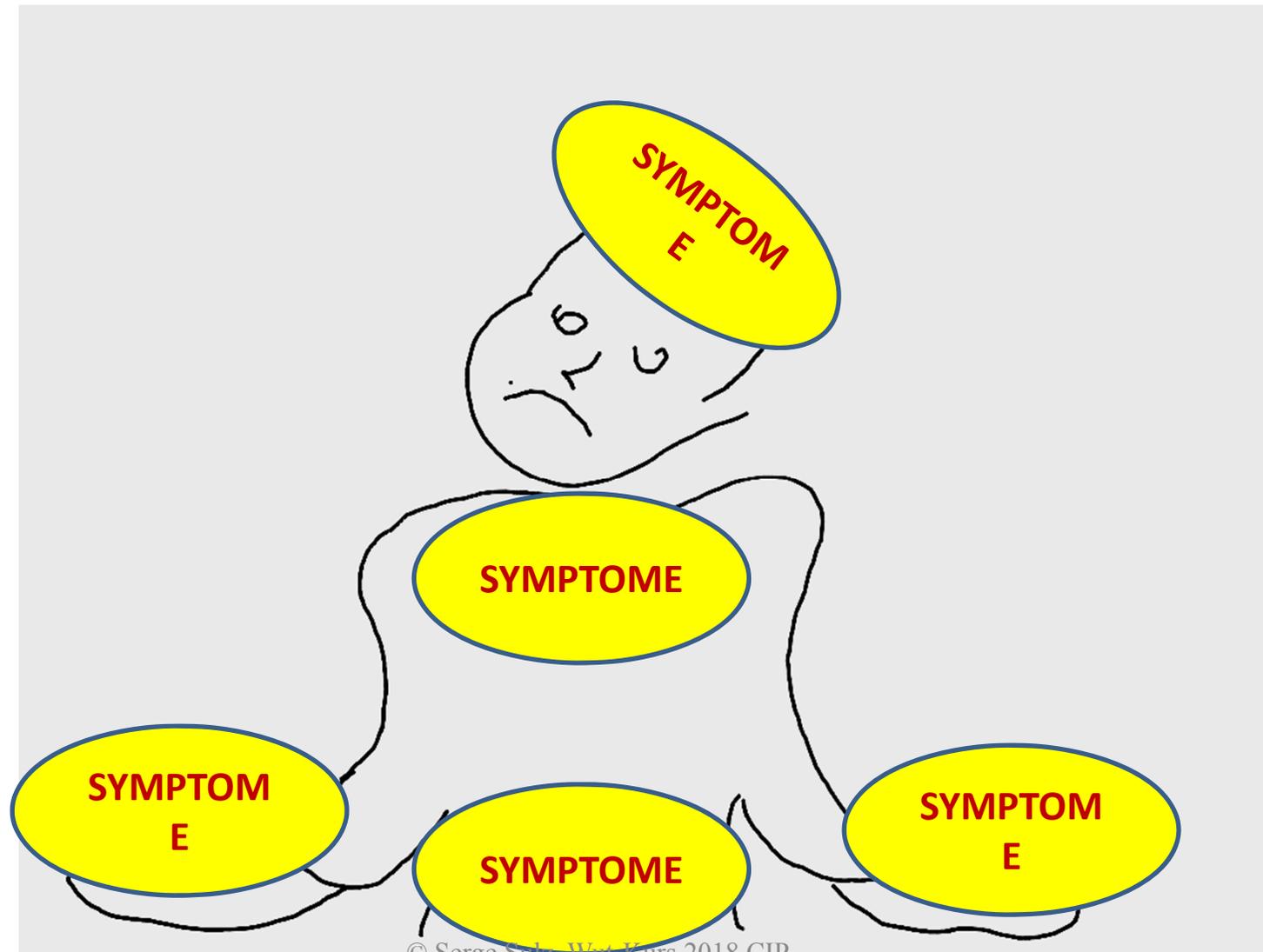
**Patienten haben aber keine
Wut!**

So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

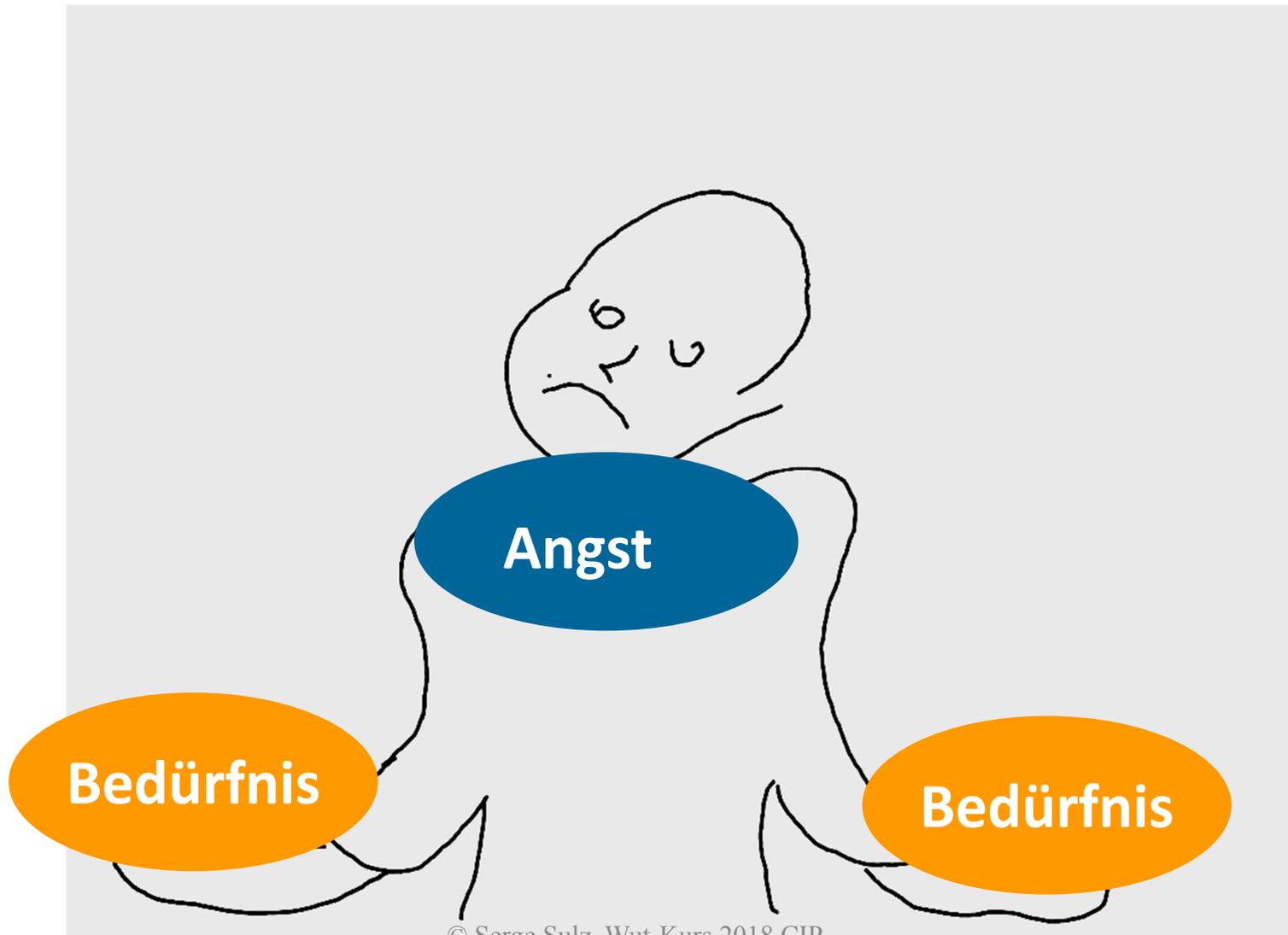


© Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-
Akademie

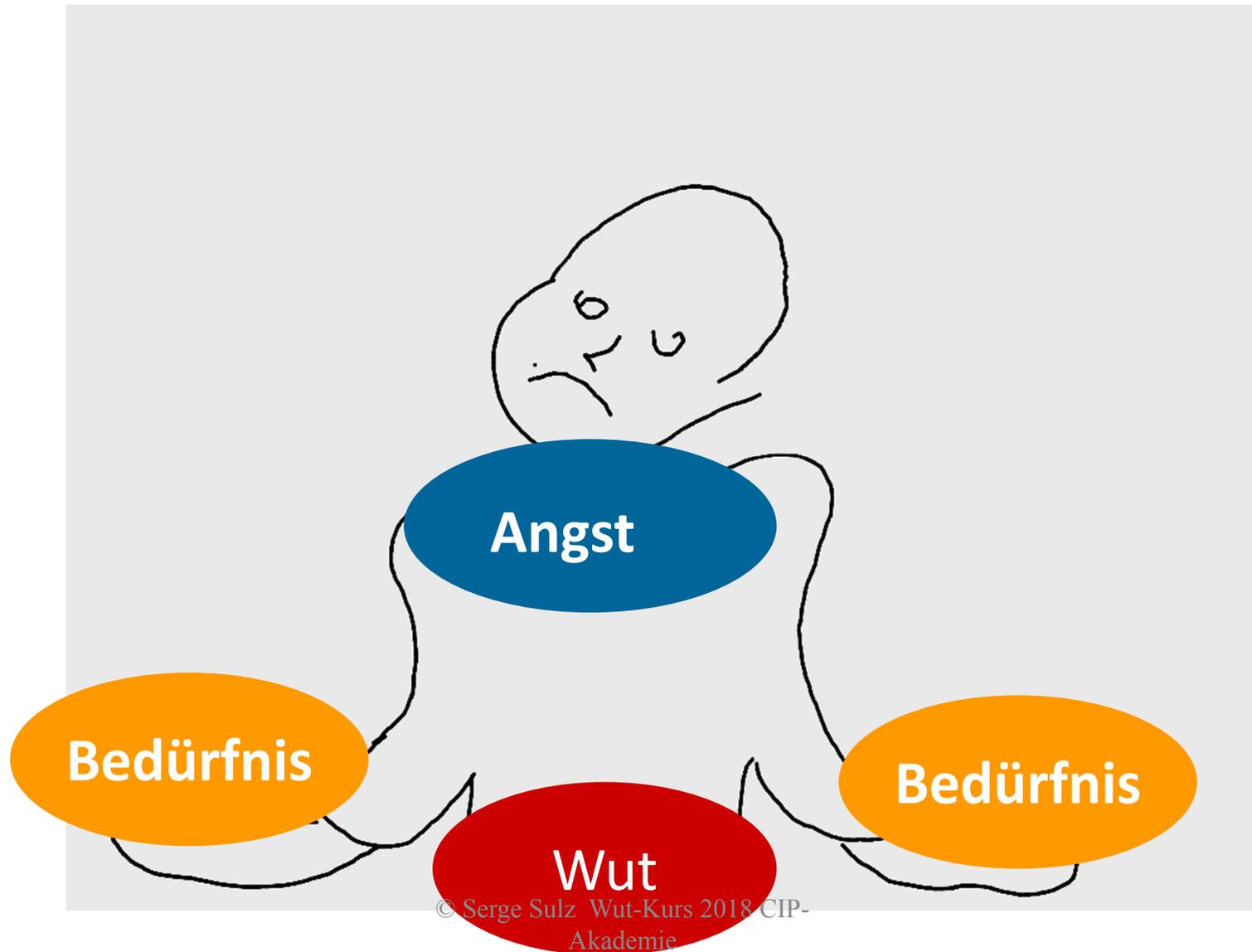
So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



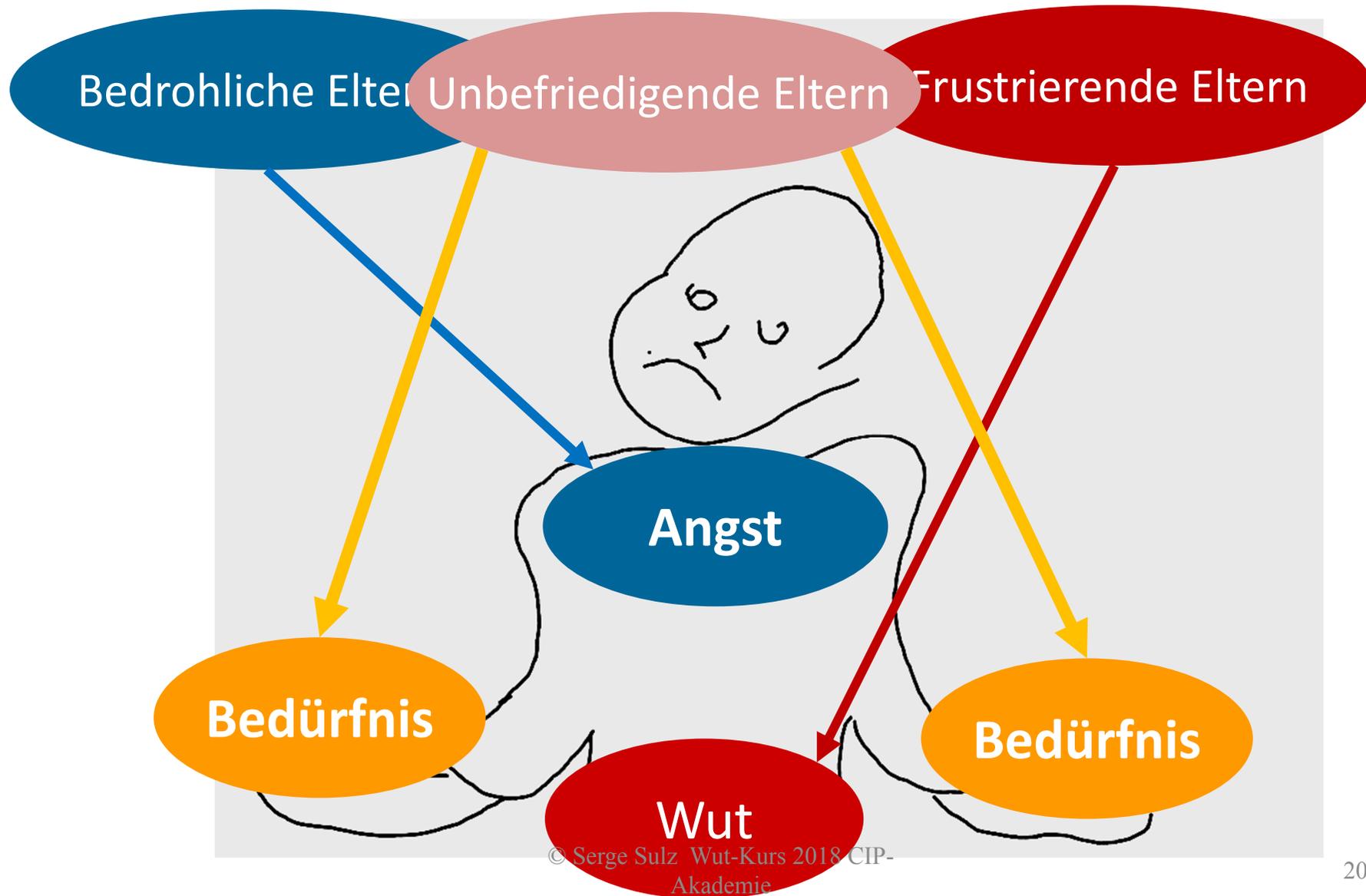
So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



Frustrierende Eltern und Wut

Frustrierendes Elternverhalten VDS24

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

Bitte Zutreffendes ankreuzen



1. () Mir fehlte Willkommensein

bei Vater ()? bei Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

2. () Mir fehlte Geborgenheit und Wärme

von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

3. () Mir fehlte zuverlässiger Schutz

bei Vater ()? bei Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

4. () Mir fehlte Liebe

von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

5. () Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung

von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

6. () Mir fehlte Verständnis

von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

7. () Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob

bei Vater ()? bei Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

!? Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir
Am meisten:(Nr. ___) das ärgert mich: 0 1 2 3
Am zweitmeisten:(Nr. ___) das ärgert mich: 0 1 2 3

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Übung

8. () **Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
9. () **Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
10. () **Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekommen**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
11. () **Mir fehlte Gefördert werden, Gefordert werden**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
12. () **Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
13. () **Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
14. () **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wies mich aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger



Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse

Übung

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. () **Eine zu ängstliche Bezugsperson war**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H2. () **Eine zu bedrohliche Bezugsperson war**
von Vater ()? von Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H3. () **Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H4. () **Extrem wütend machte mich immer wieder**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H5. () **Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war**
Vater ()? - Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H6. () **zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger
- H7. () **Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich**
Vater ()? Mutter ()? Heutiges Gefühl: () Trauer () Ärger

!?

Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Übung

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Von obigen Bedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Am zweitmeisten:(Nr. ____) das ärgert mich: 0 1 2 3

Wer möchte mit mir über seine ärgerlichste elterliche Frustration sprechen?

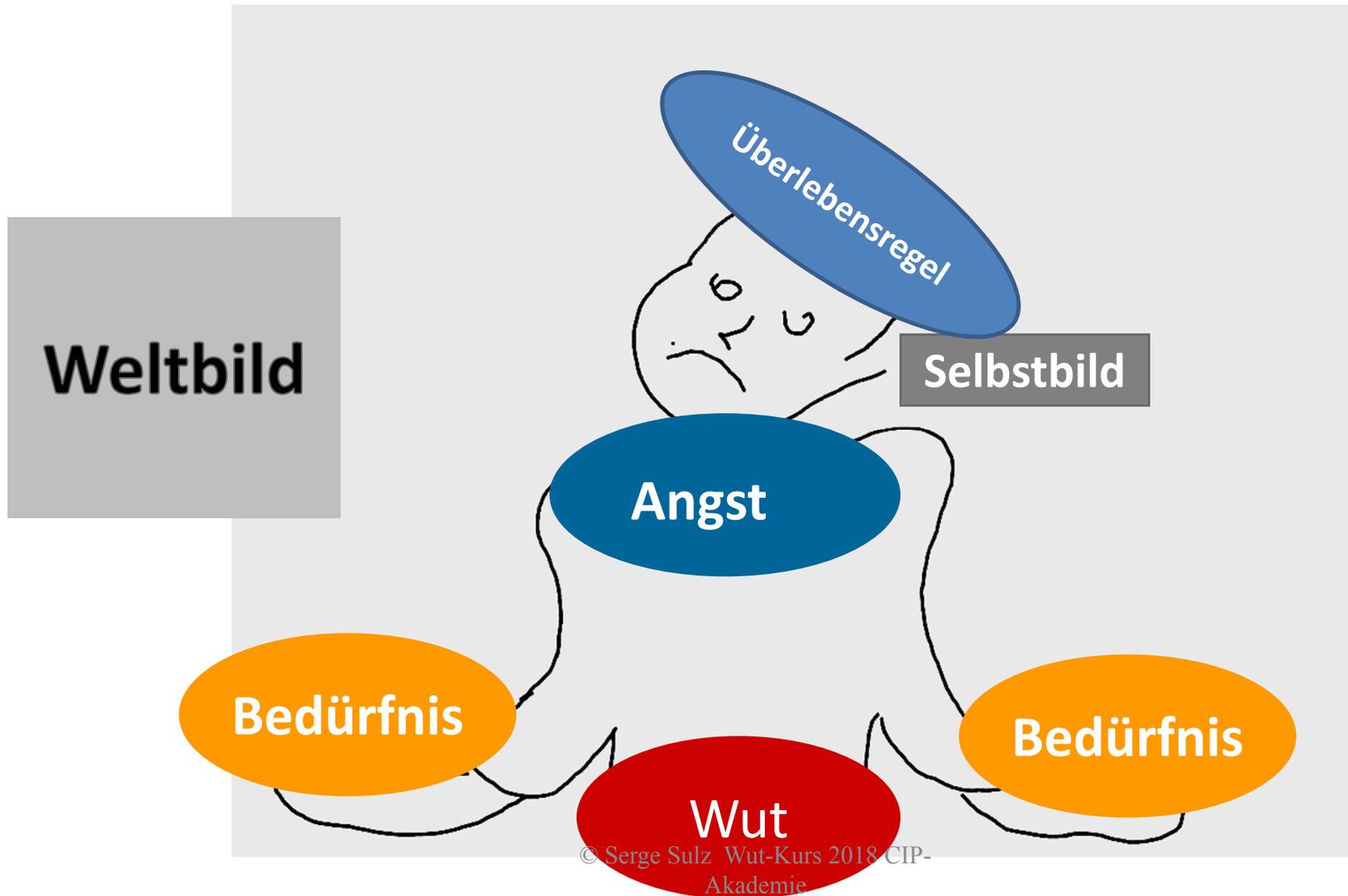
- a. Erzählen
- b. Inneres Bild der Szene
- c. Heutiges Gefühl
- d. Frustration vergegenwärtigen
- e. Welches Bedürfnis wurde frustriert?

In Zweiergruppe dieses Gespräch in etwa wiederholen – Therapeutenrolle einnehmen!

- a. Erzählen
- b. Inneres Bild der Szene
- c. Heutiges Gefühl
- d. Frustration vergegenwärtigen
- e. Welches Bedürfnis wurde frustriert?

**Überleben konnte das Kind
nur ohne Wut**

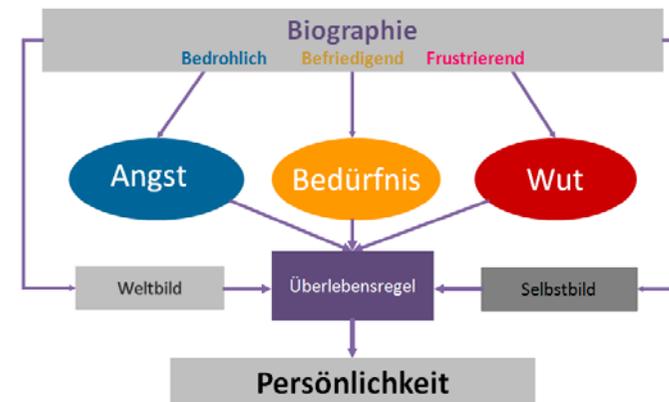
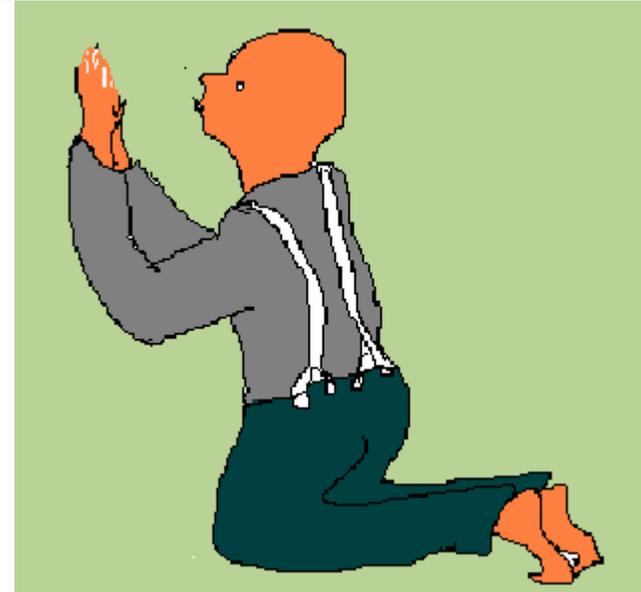
So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



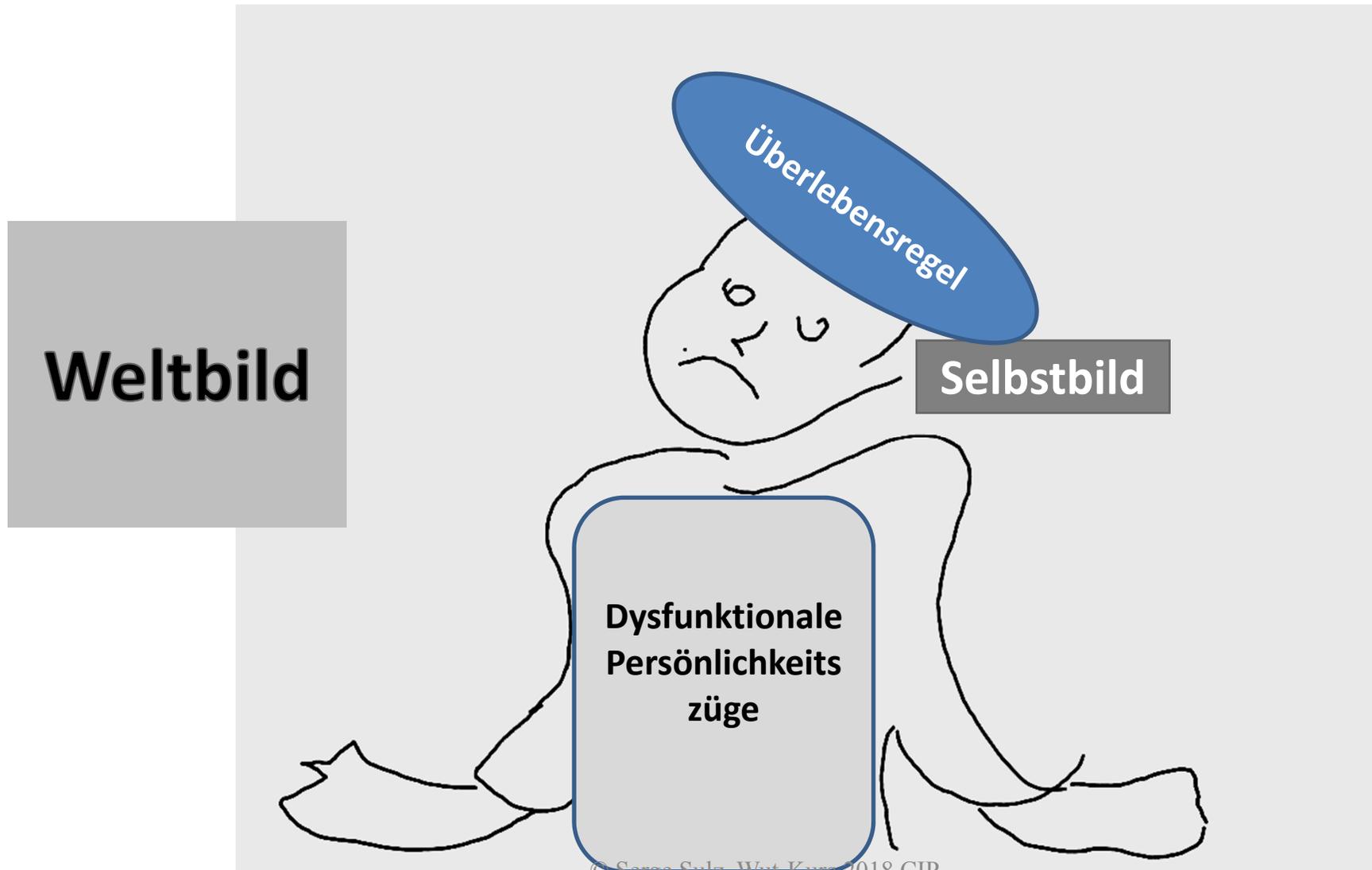
Aus der Kindheit mitgebrachte ÜBERLEBENSREGEL

Beispiel

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



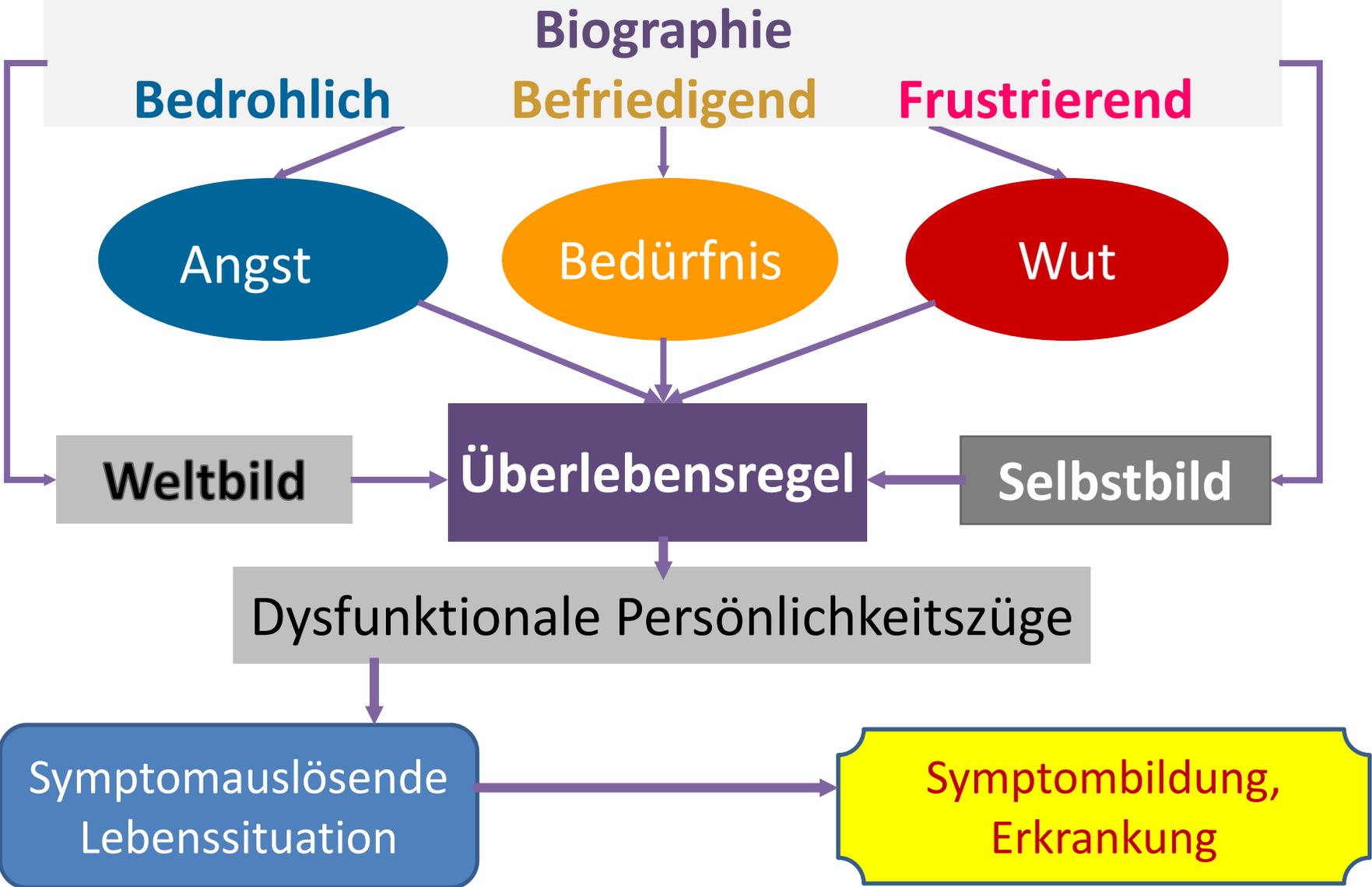
So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel



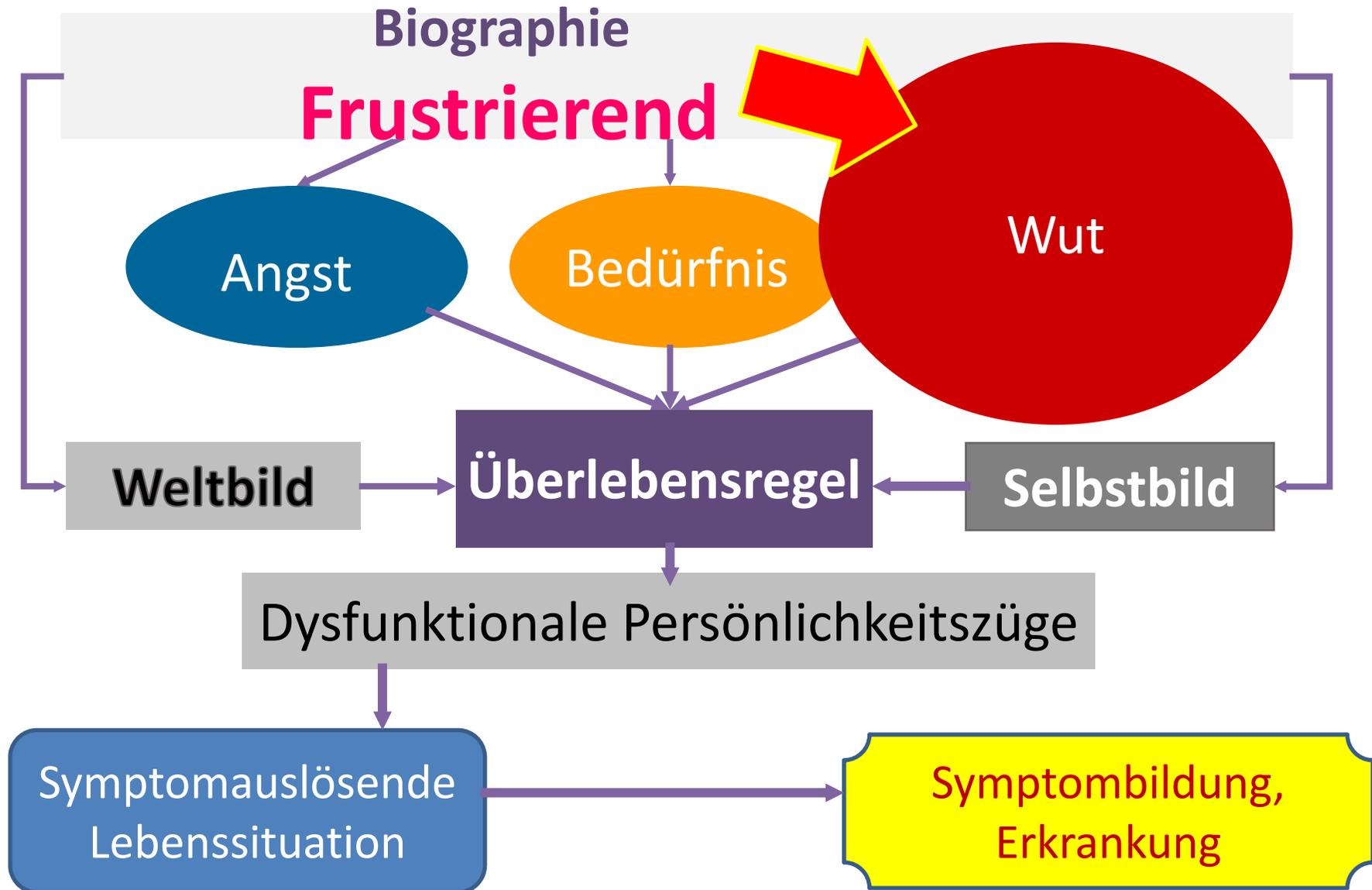
Wie komme ich von der Trauer zurück zu Zorn, Ärger oder Wut?

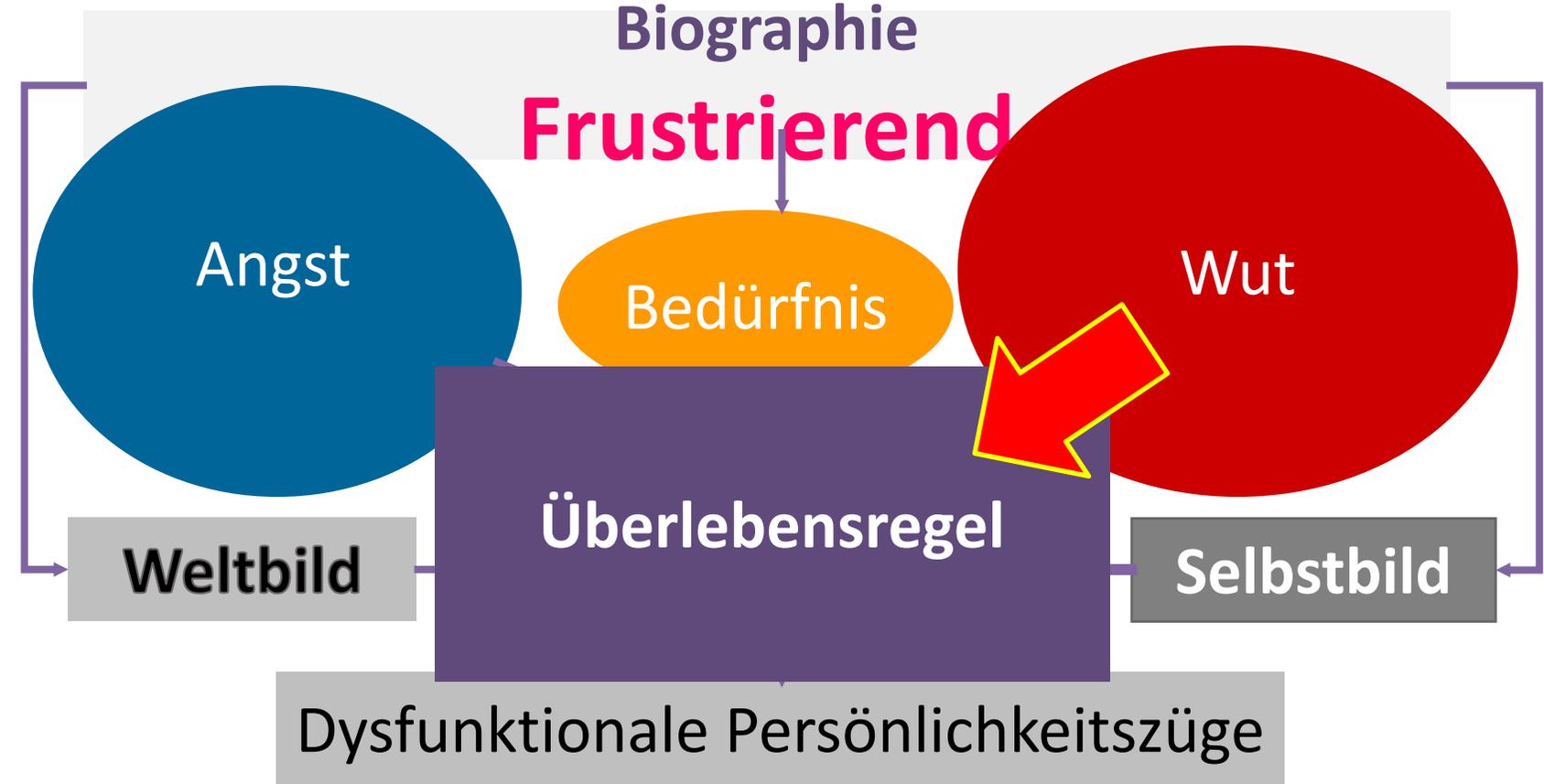
Rollenspiel: Elternteil auf Stuhl gegenüber imaginieren. Ihm sagen, wie das damals für mich war. Was sein Verhalten mit mir gemacht hat, auf welche Weise das schlimm war. Was stattdessen gebraucht worden wäre. Dass es seine Aufgabe gewesen wäre, zu spüren, was ein Kind braucht und wie schlimm so ein Verhalten wie seines für es war.

Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel

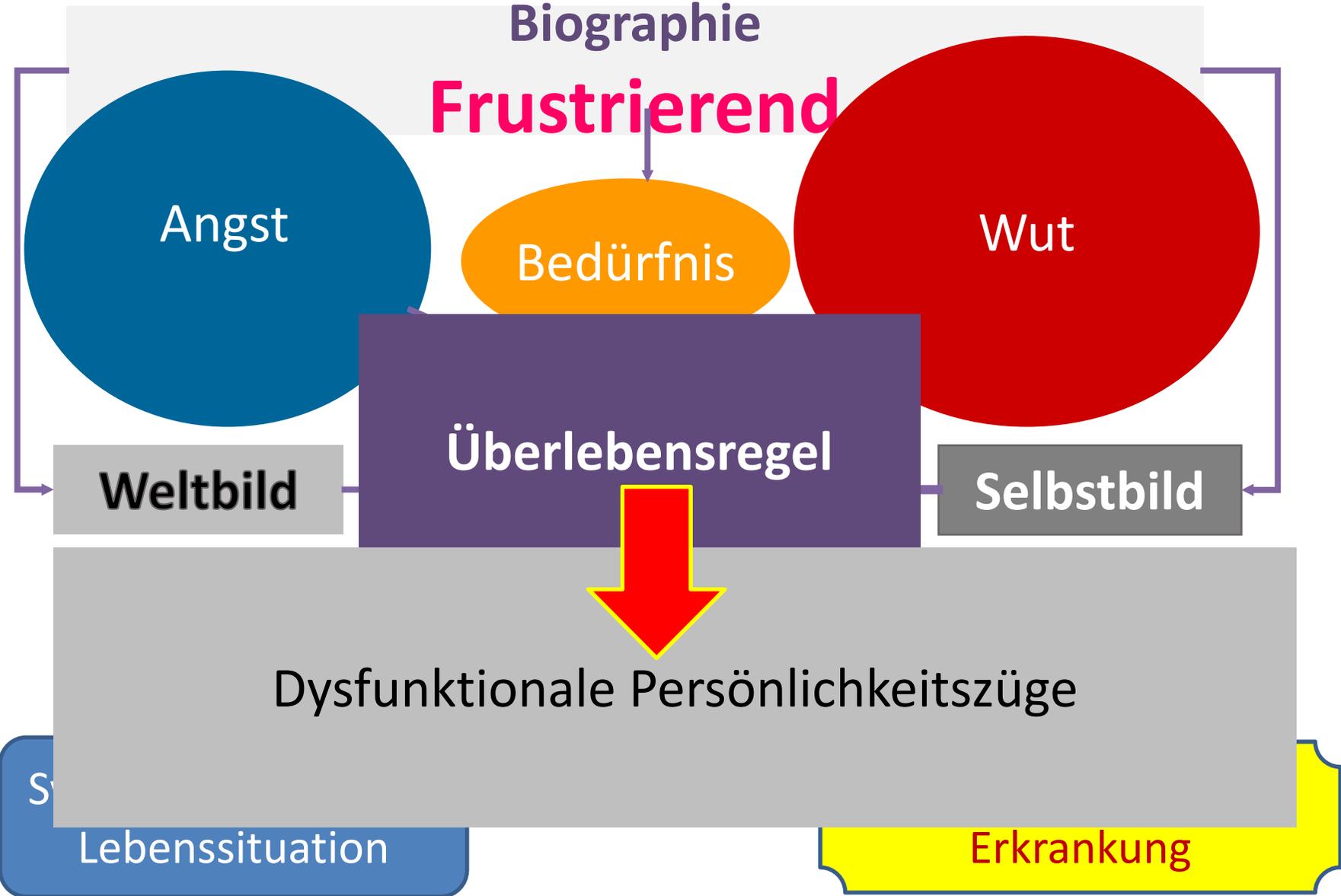




Biographie und Überleben



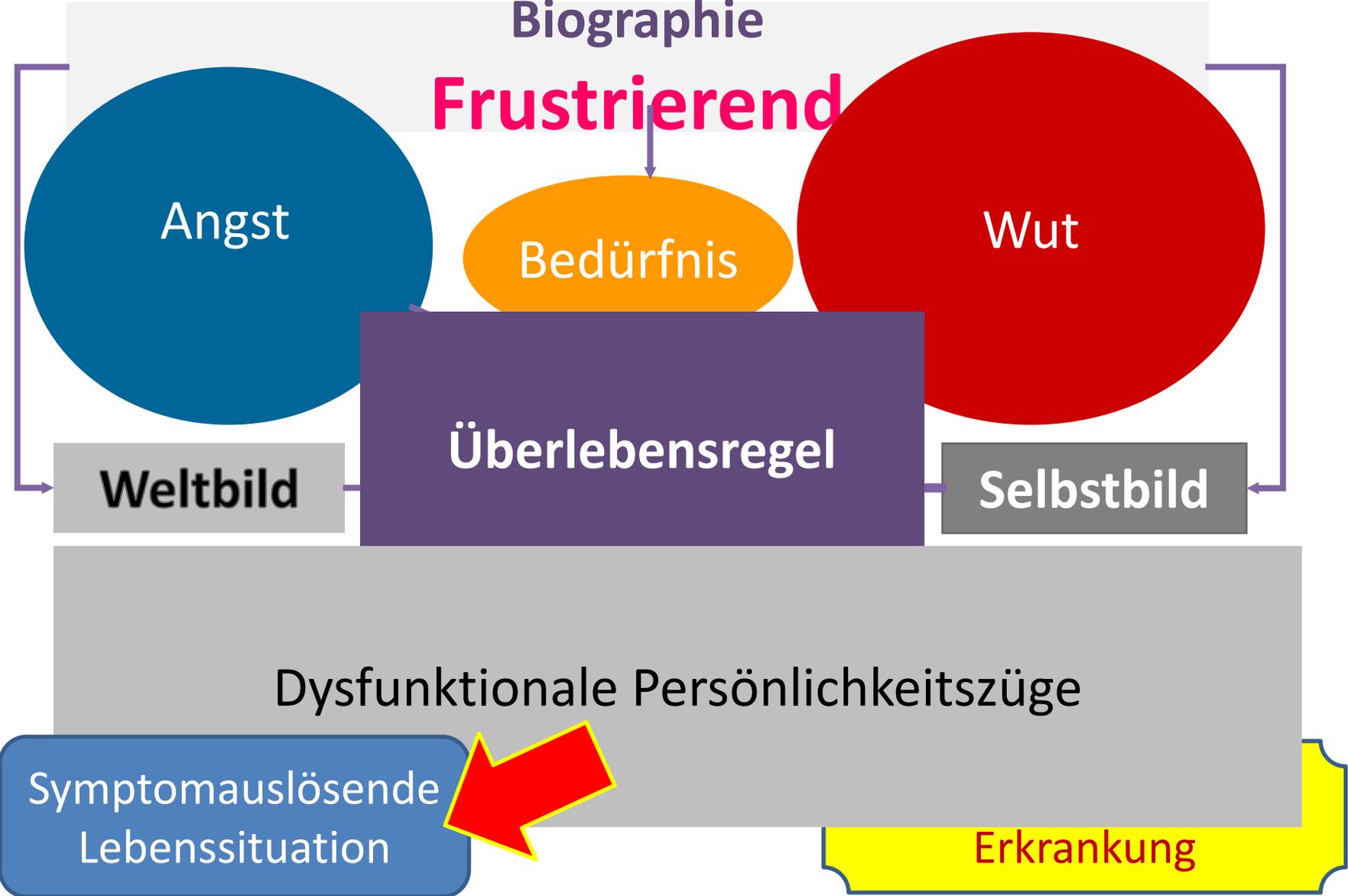
Dysfunktionale Überlebensregel



Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel



Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel



Dysfunktionale Persönlichkeitszüge

Symptomauslösende Lebenssituation



Symptombildung, Erkrankung

Wut rauslassen

Übung: Wut rauslassen

→ Körper-Wut-Übung (nächste Folie)

- oder:
- Kissenschlacht
- Schaumstofffechten
- Tennisschläger - Polster
- Boxen
- Rücken an Rücken wegdrücken
- Tür zu - Tür auf

Übung

Körperwut: Voll Wut ...

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

(Raus-)Geben-Austeilen oder Empfangen

Übung

Dynamik der Bewegungen:

(Raus-)Geben-Austeilen oder Empfangen

G oder E? Blicken (geht mein Blick hinaus oder Eindrücke herein?)

G oder E? Hand geben (gebe ich oder ergreife ich?)

G oder E? Stirn (gegen die Hand des anderen schieben)

G oder E? Stimme (raus in die Welt oder die Welt hereinholend)

G oder E? Schlagen auf Polster (Ausdruck meiner Kraft oder gebremst aus Rücksicht auf die Außenwelt)

G oder E? Stoßen (weg von mir oder mitgehend)

G oder E? Werfen (weg von mir oder mitgehend)

G oder E? Beißen (auf Finger)

G oder E? Kratzen (nehme ich meine Fingerspitzen wahr oder das Polster)

Zwischen-Summe **G**: ...

Zwischen-Summe **E**: ...

Übung

Dynamik der Bewegungen: (Raus-)Geben-Austeilen oder **E**mpfangen

Instruktion:

Zuerst im Kreis stehen, umherschauen

Dann herumgehen und allen die Hand geben

Dann zu zweit: Stirn

**Stimme: während Sprechen einatmen, den gleichen Satz mit
Ausatmen**

Schlagen auf Stuhl: ungebremst oder gebremst

Werfen fällt weg

Beißen – raus oder rein

Kratzen am Sitzpolster

Ich – die wütende ...

Was wollen Sie?

- Persönlich:
- Die Angst vor der Wut verlieren?
- Oder
- Die Wut vor der Angst verlieren?

- Therapeutisch:
- Patienten helfen, ihre Wut zu spüren?
- oder
- Patienten helfen, ihre Wut zu kontrollieren?

**Weg von der Wut
oder
Hin zur Wut?**

Immer wieder/manchmal/selten/nie*

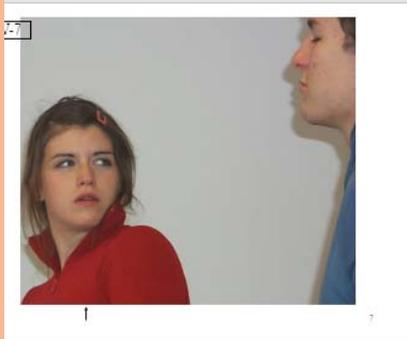
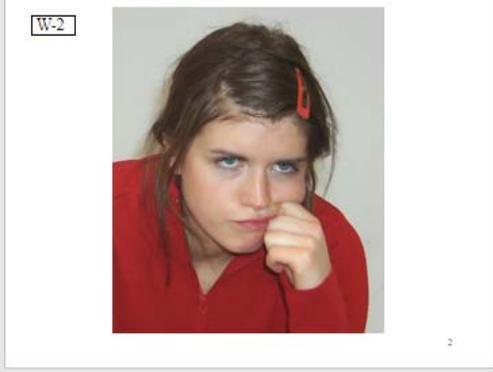
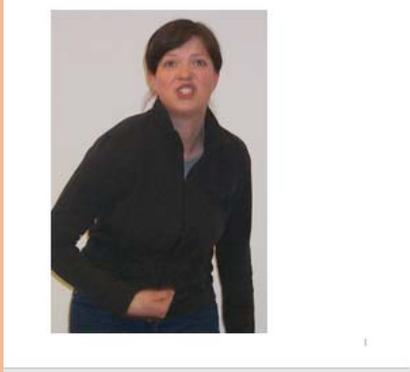
- ... kann ich sagen:
- Ich, die wütende (mein Vorname)
- bzw.
- Ich, der wütende (mein Vorname)
- Sind Sie bereit,
 1. Ihren Namen hinzuschreiben, innerlich den Satz zu sagen?
 2. Ihrem Nachbarn zu sagen?
- Welches Gefühl haben Sie mit Ihrer Entscheidung?
- Versuchen Sie dieses Gefühl genau wahrzunehmen und zu beschreiben:
-
- *Was trifft auf Sie zu?

Wut im Gesicht erkennen

Übung

Beim Thema ankommen – Gefühle
siehe Link: [ppt-Datei](#)

Übung



Beim Thema ankommen – Gefühle erkennen

- Gesichter der Wut-Gruppe erkennen

Übung → - siehe 0a-Wut-Gefühle Erkennen

Antwortblatt Gefühle erkennen

Foto	Ich sehe folgendes Gefühl:	Richtig?
W-Wutgefühle		
W -1		
W -2		
W -3		
W -4		
W -5		
W -6		
W -7		
W -8		
W -9		
richtige Antworten	(maximal 9)	Summe:

Übung

Emotionsanalyse: Wut-Gefühle

Gefühle der Gruppe Ärger, Wut	habe ich nie	habe ich mittel	habe ich oft	akzeptiere ich	lehne ich ab	halte ich nicht aus	traue ich mich nicht
Ärger, Wut, Zorn							
Mißmut							
Ungeduld							
Widerwille, Trotz							
Abneigung, Haß							
Verachtung							
Mißtrauen							
Neid							
Eifersucht							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle und

Instruktion zu Emotionsanalyse

- Zuerst alle ausfüllen: habe ich nie, oft
- Dann Therapiesituation zu zweit:
- Th. exploriert
 - a) Welche wie oft, akzeptiert, abgelehnt etc.
 - b) Wem gegenüber, Situation, wie reagiert?
 - c) Ist Reaktion Bewegung oder Gegenbewegung?

Übung

Emotionsanalyse: Wut-Gefühle

Gruppe Ärger, Wut	welcher Person gegenüber?	in welcher Situation?	und regiere ich wie?
Ärger, Wut, Zorn			
Missmut			
Ungeduld			
Widerwille, Trotz			
Abneigung, Hass			
Verachtung			
Misstrauen			
Neid			
Eifersucht			

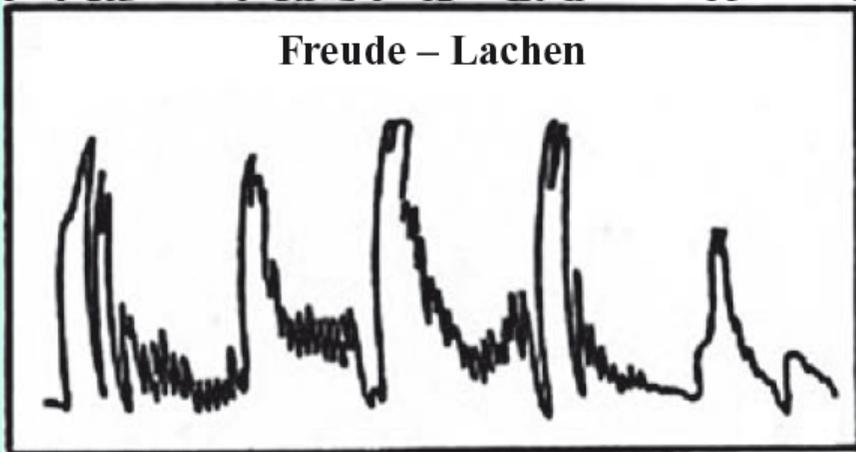
Bewegung oder Gegenbewegung?

- Wenn Ihr wichtigstes Gefühl aus der obigen Liste da ist,
- was tun Sie dann?
-
- Ist es das, was das Gefühl will oder eine Gegenbewegung?
-
- oder ein Ausweichen?
-

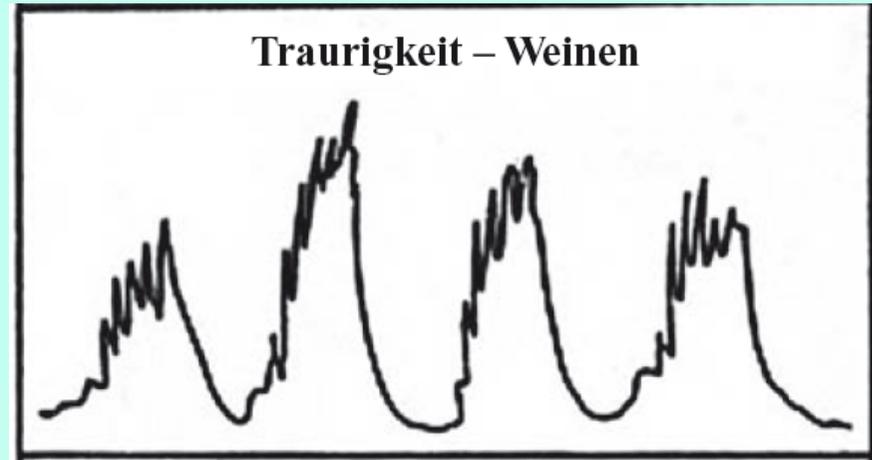
Wut atmen

Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren

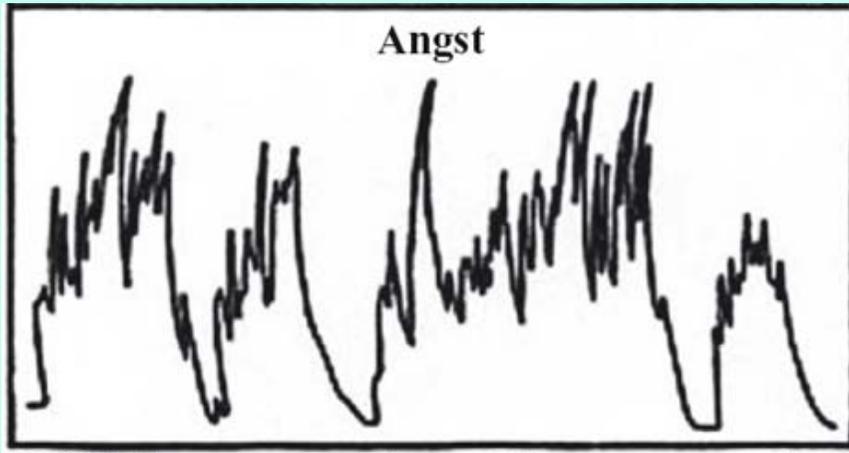
Freude – Lachen



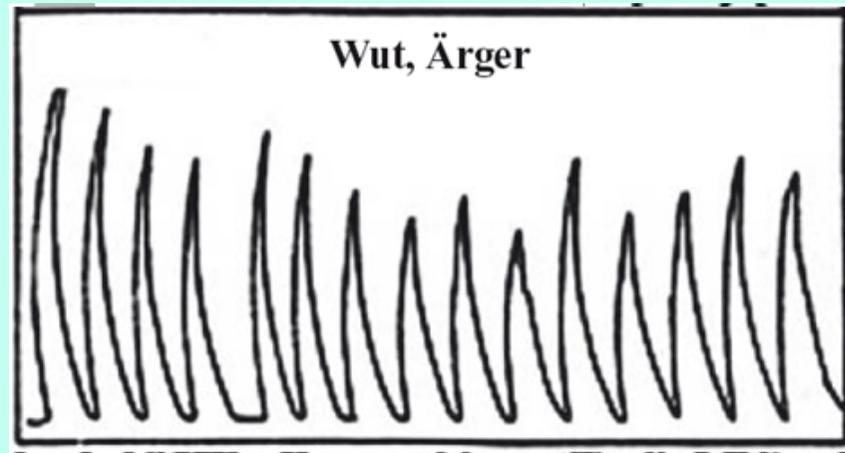
Traurigkeit – Weinen



Angst



Wut, Ärger



Übung

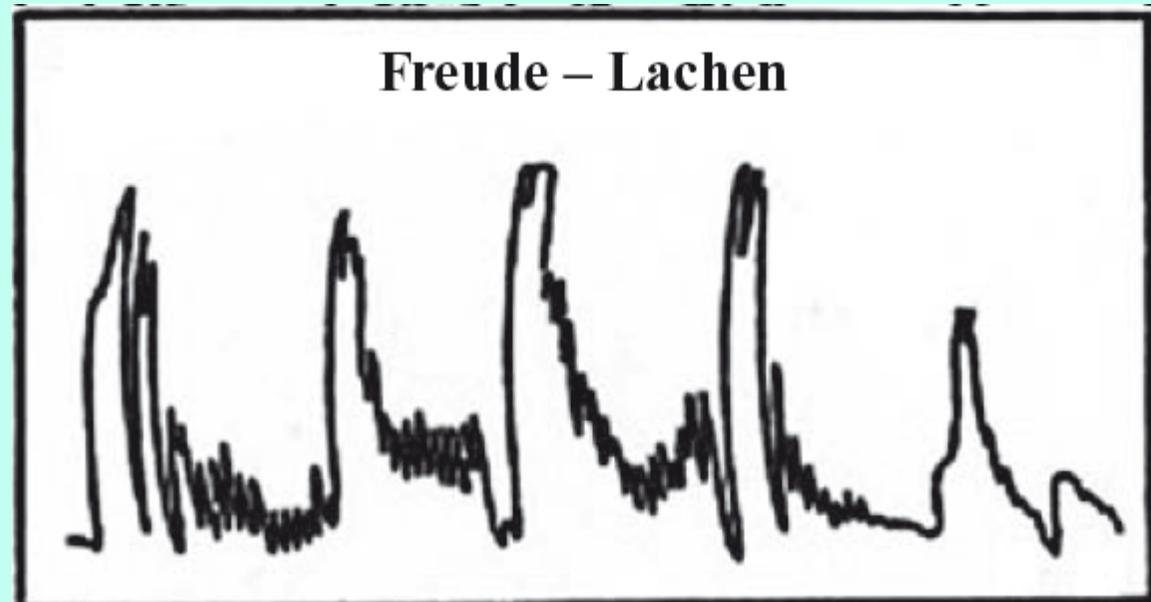
Freude - Lachen:

Atmung: kurz und abrupt einatmen durch die Nase, dann plötzlich durch den geöffneten Mund ruckartig in mehreren unregelmäßigen Stößen ausatmen.

Mund: die Lippenränder sind horizontal, die Zähne freigebend hochgezogen.

Augen: verkleinern sich.

Körper: entspannt, außer die vorderen Abdominalmuskeln.



Übung

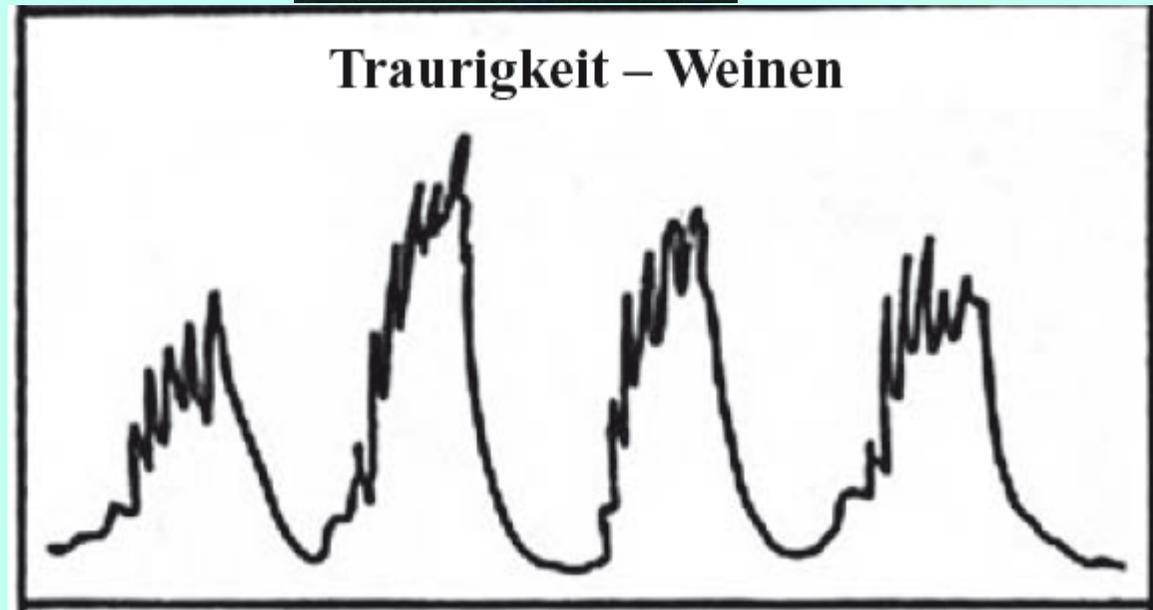
Traurigkeit - Seufzen:

Atmung: stockend die Luft durch die Nase einatmen in kurzen, unregelmäßigen Einzügen und so vollständig, wie möglich die Luft wieder durch den Mund ausatmen

Augen: halbgeschlossen, ohne einen Punkt zu fixieren. Der Blick senkt sich nach unten.

Kopf: nach unten geneigt

Körper: schwer gebeugt.
Langsame Bewegungen.
Tendenz, sich das Gesicht zu verdecken.



Übung

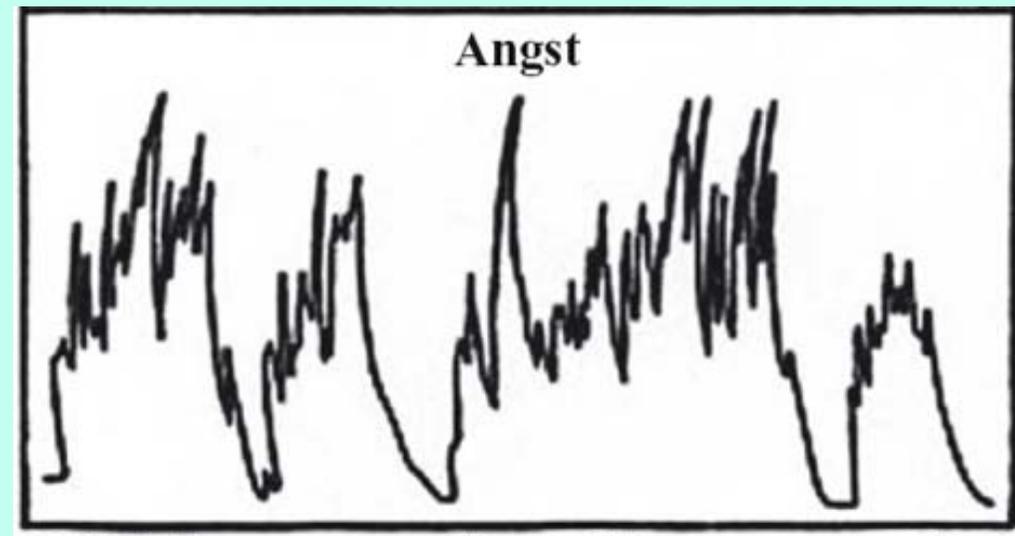


Angst - Schreck:

Atmung: Unregelmäßig. Sehr kurz periodisch einatmen, dann unvollständig passiv ausatmen.

Augen: sind weit geöffnet, die Pupillen erweitern sich.

Körper: kann unbeweglich bleiben oder tendiert nach hinten oder nach unten. Die Muskelspannung steigt massiv an.



Übung

Ärger / Wut:

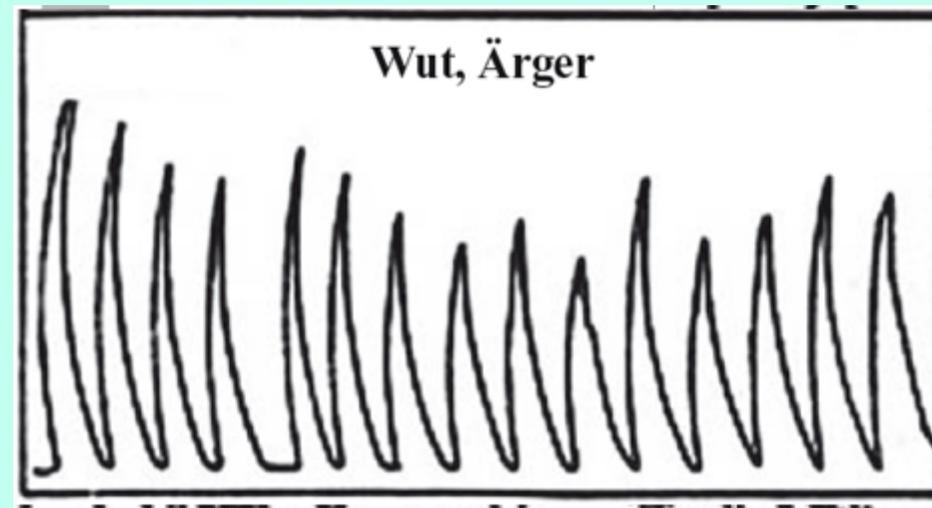
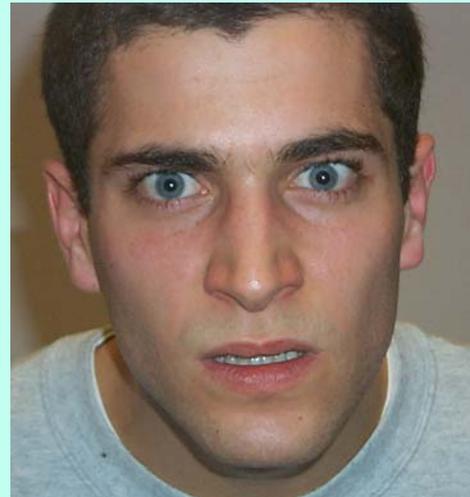
Atmung: Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

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

Kopf: legt sich nach vorn.

Körper: Alle Körpermuskeln sind angespannt.



Instruktion zu Gefühle atmen

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

Was wütend macht

0. Was macht mich wütend?

- Was ärgert Sie?
- Was macht Sie gereizt?
- Was stört Sie?
- Was mögen Sie überhaupt nicht?
- Was macht Sie wütend?
- Was können Sie nicht ausstehen?
- Was hassen Sie?
- Bitte schreiben Sie alles auf der nächsten Folie auf!

Instruktion zu Was wütend macht

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

0. Was macht mich wütend?

a) Sammeln: Bitte schreiben Sie hier alles auf!

Übung

Auswertung: Welche Themen – Situationen - Personen sind enthalten?

- Lesen wir Ihre Sammlung durch.
- Was fällt auf?
- **Themen** (z. B. Gerechtigkeit, Wertschätzung, Respekt, Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit, Arroganz, Dominanz, Ignoranz, viel Reden, nichts sagen, Lügen, etc.)?
 -
- **Situationen?**
 -
- **Personen?**
 -

Übung

Historie: Welche Geschichte erklärt diese Besonderheiten?

- Welche wichtigen früheren Erlebnisse sind damit verbunden?
-
- Welche Aggressionen wurden mir zugefügt?
-
- Welche Frustrationen?
-
- Wer war das?
- Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?
- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ... und ...
- (versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber)

→ Bitte nächste Folie zum Aufschreiben nehmen →

Übung

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

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

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

Übung

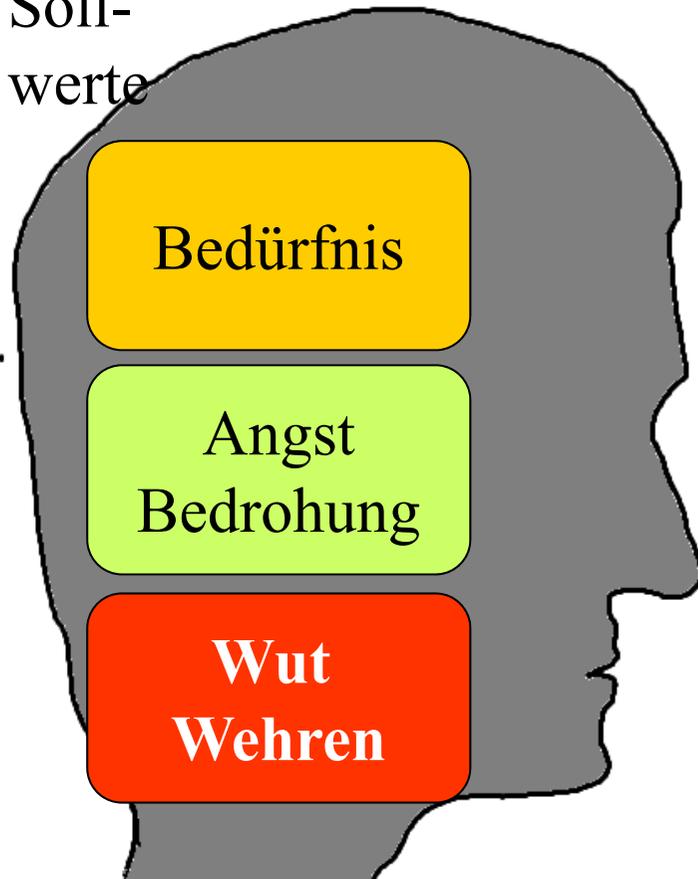
Wut in meiner Liebesbeziehung

- Wagen Sie es, Wut in Ihrer Liebesbeziehung wahrzunehmen?
.....
- Was macht Sie wütend? Immer wieder?
.....
- Was hindert Sie, das zu ändern?
.....
- Was macht Sie evtl. ohnmächtig?
.....

Der Mensch als System und seine Selbstregulation 1: **S**

Person (Organismus) O

Soll-
werte



Ich brauche ...

Ich fürchte ...

Mich ärgert ...

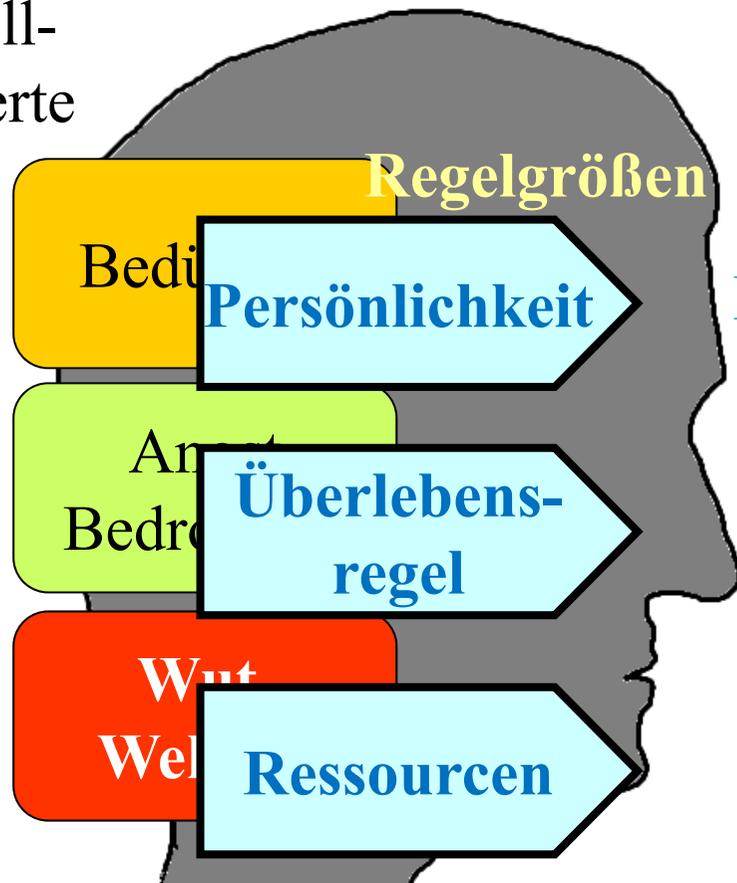
Situation S



Der Mensch als System und seine Selbstregulation 2: **R**

Person (Organismus) O

Soll-
werte



Ich kann ...

Ich muss...

Ich habe...

Reaktion R

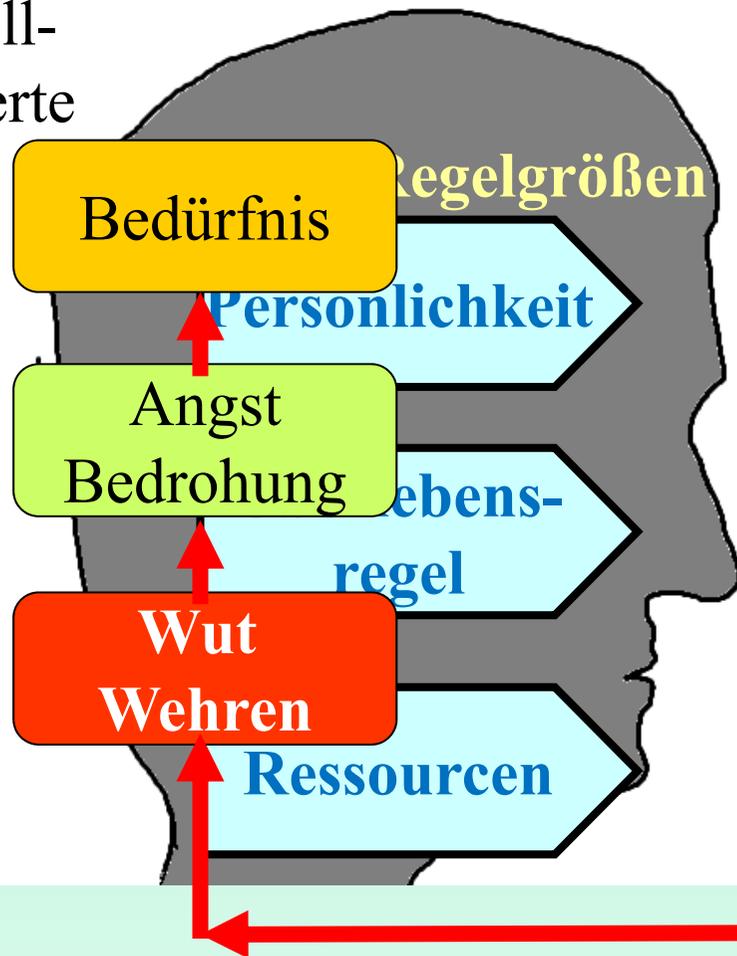
Situation S



Der Mensch als System und seine Selbstregulation 3: **K**

Person (Organismus) O

Soll-
werte



**Wie andere
auf mich
reagieren**

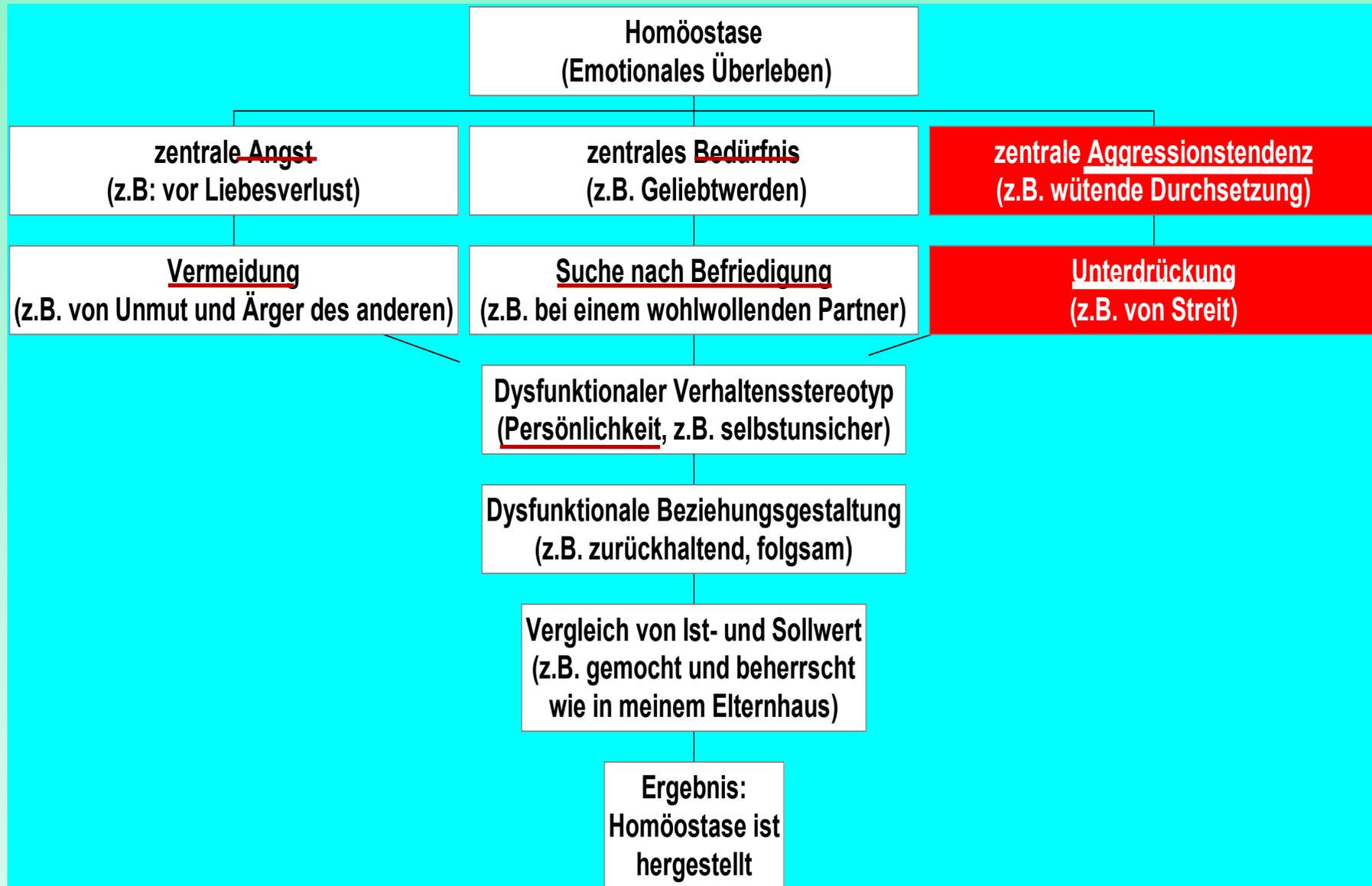
Reaktion R

Situation S



Konsequenz C

2. Die emotionale Homöostase



Wutformen und bisheriger Umgang mit Wut

Vorgehen 7 Wutformen:

- 1. **Imagination**, die Wut auf eine wichtige Bezugsperson erzeugt, weil diese sich fortgesetzt verletzend und rücksichtslos verhält
- 2. **Ausfüllen**: eine 1 bei der wichtigsten, eine 2 bei der zweitwichtigsten Wut
- 3. Den wichtigsten Satz ausdrucksstark **sagen**, so dass Stimme dem Inhalt entspricht
- 4. **Nachspüren**, wie fühlte ich mich vor, während und nach dem Aussprechen

Übung

Bitte ankreuzen:
Meine zentrale Wut ist:

1. Aus Wut denken/sagen: Dich soll es nicht mehr geben <input type="checkbox"/>	5. Aus Wut denken/sagen: Ich mag Dich nicht mehr, ich lehne Dich völlig ab <input type="checkbox"/>
2. Aus Wut denken/sagen: Ich geh weg von Dir, ich laß Dich allein* <input type="checkbox"/>	6. Aus Wut denken/sagen: Ich mach Dich abhängig, mach Dich hörig <input type="checkbox"/>
3. Aus Wut denken/sagen: Ich nehm Dich in die Zange, kann Dir weh tun wie ich will <input type="checkbox"/>	7. Aus Wut denken/sagen: Ich schlag mit aller Wucht zurück <input type="checkbox"/>
4. Aus Wut denken/sagen: Ich explodiere gleich, raste gleich aus <input type="checkbox"/>	

* Nicht verwechseln mit weg gehen, um Schlimmeres zu verhindern

5. Formen zentraler Wut

Vernichtungs-Wut

Trennungs-Wut

Kontroll-Wut –(Kontrolle über andere)

Unkontrollierte Wut -(Kontrolle über mich)

Liebesentzugs-Wut

Hörigmachen-Wut

Gegenaggressions-Wut

Meine 2 Wutformen ...

Aus Wut würde ich/will ich ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

Instruktion zu Umgang mit Wut

- Zuerst alle Imagination plus Ausfüllen
- Dann Therapiesituation: Th. fragt Pat. nach Beispielen seiner wichtigsten Wut
- Und wie er BISHER wirklich mit Wut umgeht
- Dann kleinschrittig Mikromomente stellen und abfragen:
Wut – sekundäres Gefühl – Körper – sekundärer automat.
Gedanke - Handlung

Übung

10. So ging ich BISHER mit meiner Wut um: Bitte ankreuzen

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verraucht ist <input type="radio"/>	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl <input type="radio"/>
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut <input type="radio"/>	- Ich kriege gleich Angst <input type="radio"/>
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab <input type="radio"/>	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen <input type="radio"/>
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten) <input type="radio"/>	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf <input type="radio"/>
- Ich gehe weg <input type="radio"/>	

Übung

Wut-Widerstand Wut-Vermeidung

- **Übung (zuerst Demo)**
- Wutsituation stellen im Rollenspiel
-
- Was läuft in mir emotional ab?
-
- Was körperlich?
-
- Was denke ich?
-
- Was tu' ich?
-

Wut und Bedürfnis und Angst

Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Ich brauche ...

- 1. **Willkommensein**
- 2. **Geborgenheit**
- 3. **Schutz**
- 4. **Liebe**
- 5. **Beachtung**
- 6. **Verständnis**
- 7. **Wertschätzung**

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen

Meine Autonomiebedürfnisse

- Ich will ...
- 8. Selbst machen/können
 - 9. Selbstbestimmung
 - 10. Grenzen gesetzt
 - 11. Gefördert & gefordert werden
 - 12. Ein Vorbild
 - 13. Intimität/Erotik
 - 14. Ein Gegenüber

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen

Übung

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen:

Meine Homöostasebedürfnisse

- Ich
brauche
...
- H1: Eine angstfreie Bezugsperson
 - H2: Eine nicht bedrohliche Bezugsperson
 - H3: Eine unbedrohliche Außenwelt
 - H4: Keine aggressiv machende Bezugsperson
 - H5: Gleich starke Eltern
 - H6: Schuldfreiheit
 - H7: Missbrauchsfreiheit

Übung

Meine zentrale Angst „A“ ist:

Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst <input type="radio"/>	Angst, die Liebe oder Zuneigung zu verlieren, Angst vor Ablehnung <input type="radio"/>
Angst, allein zu sein, Trennungsangst <input type="radio"/>	Angst, mich in der Hingabe zu verlieren <input type="radio"/>
Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren <input type="radio"/>	Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife <input type="radio"/>
Angst, die Kontrolle über den anderen oder über die Situation zu verlieren <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte ankreuzen:

Instruktion zu Bedürfnis & Angst

- Zuerst alle zentrale B und A ausfüllen
- Dann Therapiesituation: Th. bittet Pat., das jeweils wichtigste und zweitwichtigste zu bestimmen und Beispiele zu erinnern
- Zu reflektieren, wie häufig das vorkommt und wie sehr es ihn unbemerkt bestimmt
- Kriegt er, was er braucht, wie? Oder weshalb nicht? → Ärger

Wut und Persönlichkeit

Übung

Meine Persönlichkeit:

Bitte 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen:

- Skala 1: selbstunsicher: ängstlich-vermeidend
- Skala 2: dependent: freundlich anpassend
- Skala 3: zwanghaft: pflicht-leistungs-perfektions-orient.
- Skala 4: passiv-aggressiv: unterschwellig opponierend
- Skala 5: histrionisch: kontakt- und ausdrucksfreudig
- Skala 6: schizoid: gefühls- und beziehungsmeidend
- Skala 7: narzisstisch: Anerkennung benötigend
- Skala 8: emotional instabil: impulsiv, emotional
- Skala 9: misstrauisch

Angst und **Wut** bei Persönlichkeitstypen (Sulz und Müller 2000)

	Keine Wut	wenig Wut	mittlere Wut	große Wut
Keine Angst	Schizoid			
Wenig Angst		Zwanghaft		
Mittlere Angst			Histrionisch passiv- aggressiv	Narzisstisch
Große Angst		Selbst- unsicher, dependent	Borderline	Neuroti- zismus

Emotionsregulatorische Funktion dysfunktionaler Persönlichkeit

- Schizoidie vermeidet Emotionen völlig
- Zwanghaftigkeit vermeidet Angst und Wut
- Selbstunsicherheit vermeidet Wut
- Dependenz vermeidet Wut
- Borderline ist voll Angst
- Narzissmus ist voll Wut
- Neurotizismus ist voll Angst und Wut

Fragespiel:

- Wut wird bei der betreffenden Persönlichkeit eingebunden (vermieden) durch ???
- zwei Folien je Persönlichkeitszug:
- (erste Folie Fragezeichen ???)
- , zweite Folie **Antwort**

94

1. selbstunsicher

Wut wird eingebunden
-durch ???



© Serge Sulz www.sulzmail.com 24

95

1. selbstunsicher

Wut wird eingebunden
-durch Projektion der Angriffstendenz auf den anderen - als Befürchtung



© Serge Sulz www.sulzmail.com 25

1. selbstunsicher

Wut wird eingebunden

- durch ???



1. selbstunsicher

Wut wird eingebunden

- durch Projektion der Angriffstendenz auf den anderen: - als Befürchtung



2. dependent

Wut wird eingebunden
durch ???



2. dependent

Wut wird eingebunden
durch

- Übernahme der
Perspektive des
anderen



3. zwanhaft

Wut wird eingebunden

- durch ???



3. zwanhaft

Wut wird eingebunden
durch

- Genauigkeit, Pflichterfüllung,
- Leistung,
- Sturheit,
- Gefühlsvermeidung



4. passiv-aggressiv

Wut wird eingebunden

- durch ???



4. passiv-aggressiv

Wut wird eingebunden
durch

- Passivität,
- Defensivität



5. histrionisch

Wut wird eingebunden

- durch ???



5. histrionisch

Wut wird eingebunden
durch

- Flirt,
- Extraversion,
- Emotionalität



6. schizoid

Wut wird eingebunden

- durch ???



6. schizoid

Wut wird eingebunden

- durch
- Gefühlsvermeidung, Beziehungsvermeidung,
- Introversion



7. narzisstisch

Wut wird eingebunden

- durch ???



7. narzisstisch

Wut wird eingebunden
durch

- Stolz,
- Streben nach Grandiosität,
- Erfolg,
- Kränkbarkeit



8. Emotional instabil

Wut wird eingebunden

- durch ???



8. Emotional instabil

Wut wird eingebunden
durch

- Entwertung,
- selbstschädigende Verhaltensexzesse,
Selbstverletzung,
- Suizidalität,
- Leere,
- Identitätsverlust



9. misstrauisch

Wut wird eingebunden

- durch ???



9. misstrauisch

Wut wird eingebunden
durch

- Projektion der Angriffstendenz
auf den anderen
– mit Überzeugung



Wut und Meine Überlebensregel

Instruktion zu Überlebensregel

- Th. Bittet Pat. aus obigen Folien seine beiden zentralen Bedürfnisse und Ängste in den dritten und vierten Teilsatz einzutragen
- Danach seine beiden wichtigsten Persönlichkeitszüge
- Und beim zweiten Teilsatz nur zu unterstreichen: Und wenn ich nie Ärger zeige oder mich wirksam wehre
- Dann den Satz vorlesen und seine Bedeutung erspüren – darüber berichten

Meine bisherige Überlebensregel Teil 1 :

Was ich tun muss bzw. nicht tun darf

- Nur wenn ich immer
 - (Persönlichkeitszug)
- Und wenn ich niemals
 - (Wut haben/zeigen, wütender Impuls)
- Bewahre ich mir
 - (zentrales Bedürfnis)
- Und verhindere, dass
 - (zentrale Angst)

Wut und Symptomentstehung

Freud – Konflikt - Symptom

- **Sigmund Freuds** erste Theorie ging davon aus, dass der Mensch durch seine Triebe (Sexualität, Aggression) mit wichtigen Bezugspersonen in Konflikt gerät, wenn die Triebseite sich durchsetzen will, ohne dass er in der Lage ist, den damit verbundenen unbewussten Konflikt ins Bewusstsein zu heben und ihn ichhaft zu lösen. Dieses Scheitern wird kompromisshaft durch Symptombildung aufgefangen.

Konflikttheorie der Symptombildung

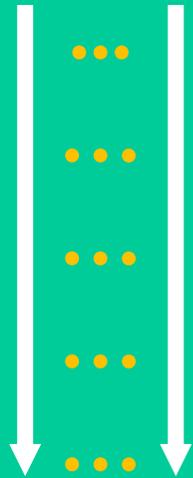
- Auch wir gehen davon aus, dass ein Konflikt zur Symptombildung führt.
- Ich will für mich **Selbst** etwas tun, meine **Beziehungen** lassen es nicht zu.
- Und wir gehen davon aus, dass dieser Konflikt nicht bewusst ist.
- Wir haben einen inneren Helfer, der uns davor schützt, gegen unsere Beziehungen zu handeln:
- Unsere **Überlebensregel**

Überlebensregel als innerer Helfer

- Als Extrakt unserer Kindheitserfahrungen mit unserer Primärfamilie entstand diese Systemregel, z. B. :
- **Nur wenn ich immer** mache, was andere wollen,
- **Und wenn ich niemals** meine eigenen Interessen vertrete
- **Bewahre ich mir** Zuneigung und Geborgenheit
- **Und verhindere** Ablehnung und Verlassen werden.

**Ich will mal ins
Gebirge**

Frustration



Verzicht

**Aber dafür hat
sie mich lieb**



Irgendwann ist es zu viel Verzicht

- Eines Tages lassen sich die Selbstinteressen nicht mehr unterdrücken
- Sie verlangen nach Befriedigung
- Noch fehlt ihnen die Kraft für den Durchbruch
- Da entsteht Wut über die zu lange oder zu große Frustration
- Der Befreiungsschlag steht kurz bevor
- Die Überlebensregel warnt – es entsteht Angst
- Aber es gibt kein Zurück in den Verzicht!

Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab



Wut

**Angriffsimpuls:
Würgen**

Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab

„Sie liebt mich nicht mehr. Das macht mir Angst und Schuldgefühle.“



Wut

**Angriffsimpuls:
Würgen**

ANGST

Aber: Es gibt kein Zurück in den Verzicht

Symptom auslösende Situation

- Meine zentralen Selbstbelange sind jetzt so sehr gefährdet/verletzt, dass ein Handeln gemäß meiner Überlebensregel untauglich ist.
- Ich muss jetzt gegen sie verstoßen, um für mich zu kämpfen → KONFLIKT → Angst: dann verliere ich meine Beziehungen und kann emotional nicht überleben!
- Alternative: Kapitulieren geht nicht – auch das ist kein emotionales Überleben.
- → Kreative Erfindung des Symptoms als Ausweg

Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab

**ÜBERLEBENS-
REGEL**

Mords-Wut

Ein Beispiel: In der
Imagination antwortet
der Patient ...

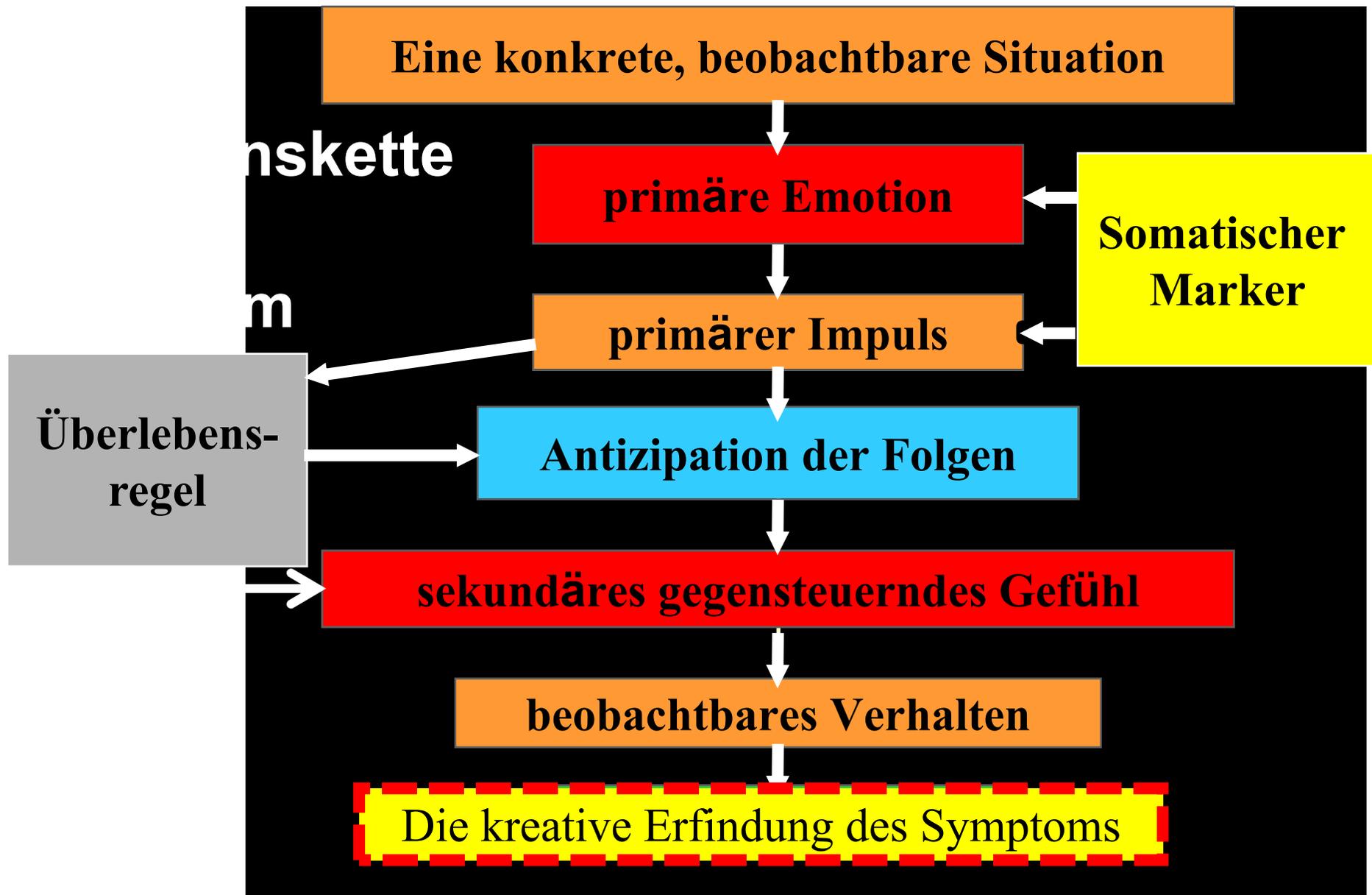
Primärer Handlungsimpuls: Würgen

**Antizipation:
Dann liebt sie mich nicht mehr**

**Angst, Liebe zu verlieren,
Schuldgefühl**

Unterdrückung des Angriffsimpulses:
Rückzug

Depression



Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab



Bleib nur da, ich geh allein zu meinen Eltern

Wut

**Angriffsimpuls:
Würgen**

Angst

Die kreative
Erfindung des
Symptoms

Ein fairer Kompromiss!

- Er muss nicht mit zu den Schwiegereltern
- Seine Frau ist ihm nicht böse
- Er kann halt auch nicht tun, was er will
- Doch er will es im Moment auch nicht mehr

- Dank der Kreativität des Symptoms

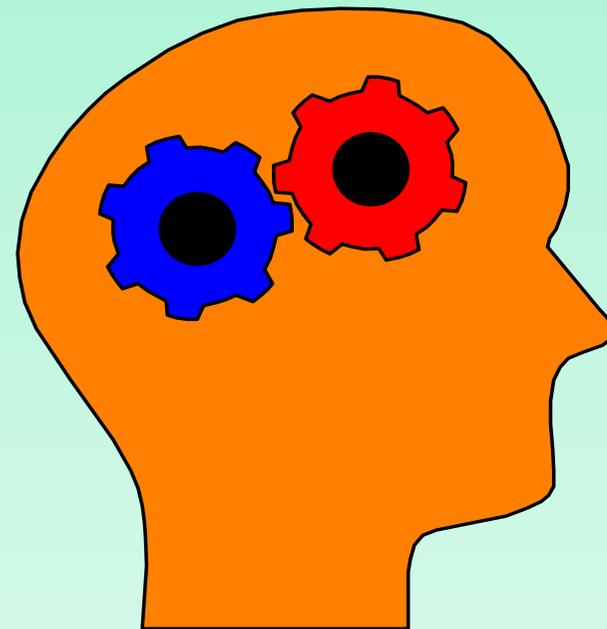
Instruktion zu: Reaktionskette Wut → Symptom

- Th. und Pat. spielen obiges Beispiel.
- Pat. antwortet sinngemäß an allen Stellen der Reaktionskette.
- Th. Erläutert am Diagramm die Reaktionskette und das Symptom als Wut-Vermeidung
- Beide suchen eine Alternative zum Symptom: Ab jetzt gehe ich mit meiner Wut so um ...
- Rollenspiel der Situation mit dem neuen Verhalten des Ärgerzeigens

Symptom 1: Welche Symptome?

- Welche Symptome habe ich?

-
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Übung

Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 1

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem **frustrierend** ist)
-
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z.B. **Wut**)
-
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert (z.B. **Angriff**)
-
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns (z.B. Dann werde ich abgelehnt)
-

Übung

Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 2

- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** (z.B. **Schuldgefühl**, Ohnmacht)
•
- 5. Im **Körper** die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z.B. **Schwächegefühl**)
•
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten** (z.B. tun, was mein Gegenüber will, **Tatenlosigkeit**)
•
- 7. **Symptombildung** (z.B. Niedergeschlagenheit : depressives Syndrom)
•

Reaktionskette zum Symptom

a) bei aggressionsgehemmten Menschen

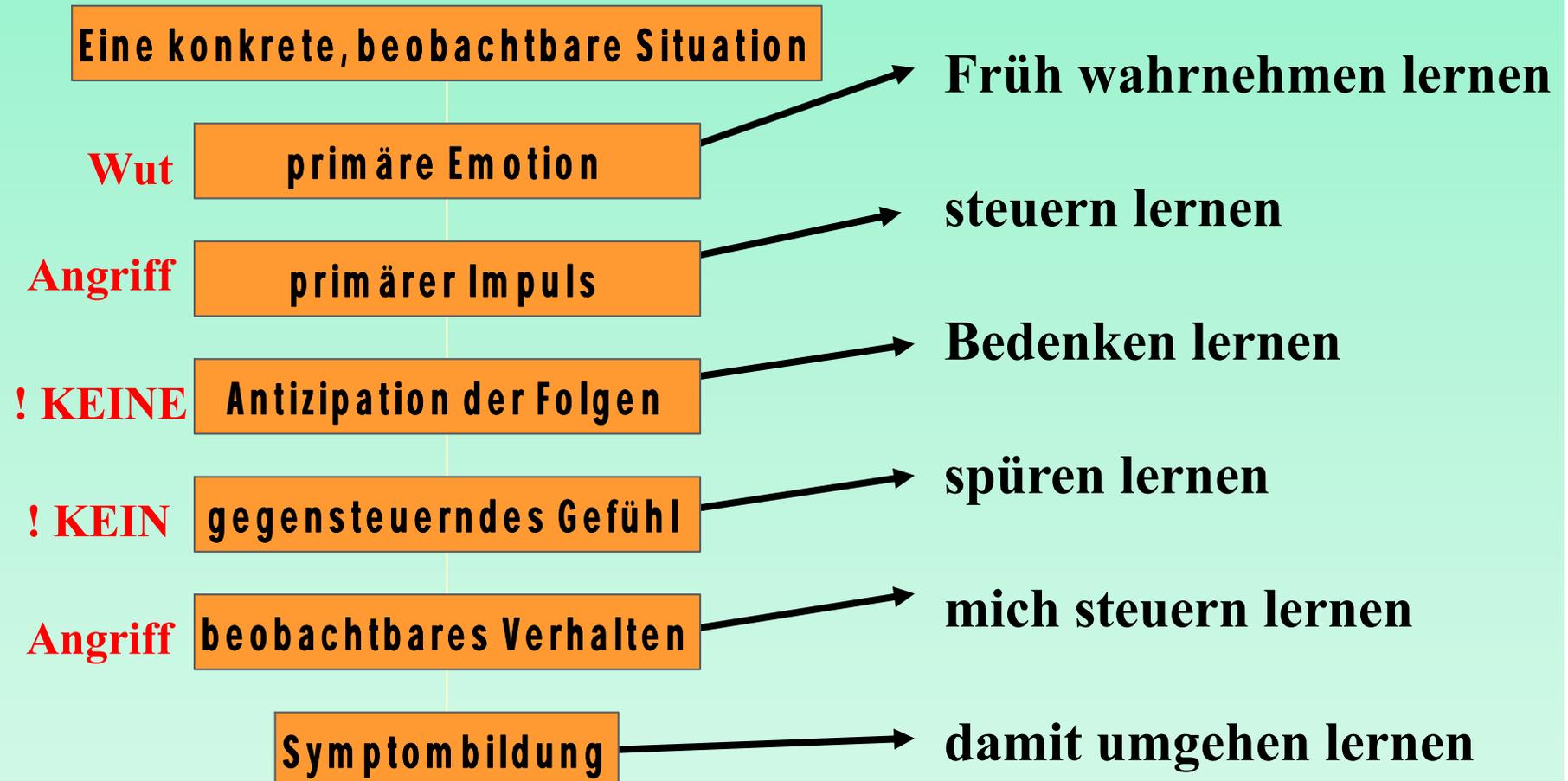
Symptomtherapie:



Reaktionskette zum Symptom

b) bei impulsiven Menschen

Symptomtherapie:



Depression wegen der Beschädigung der dringend benötigten Beziehung

Sie und Ihre Therapeutin sollten ...

... verstehen und beantworten
können, wie und wozu Sie Ihre
Wut mit Hilfe Ihres Symptoms
wegmachen!

Was wäre eine gute Alternative zum Symptom?

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

Wie kann also Wut für gute
Beziehung sorgen?

Übung

So gehe ich ab jetzt mit meiner Wut um: **Beispiel** (Empathisches Gespräch analog GFK)

- Ich möchte Dir noch Rückmeldung geben:

Situation am Freitagabend:

Dein Verhalten: Du hast ohne mich zu fragen, für Samstag mit Deinen Eltern etwas ausgemacht. Als ich dich bat, das vorher mit mir zu besprechen, bist du ausgeflippt und hast mich beschimpft.

Frustrierende Wirkung auf mich: Ich habe mich ignoriert und extrem verletzt gefühlt.

Mein Gefühl: Ich war voll Wut und bin es immer noch.

Mein Bedürfnis: Ich brauche von Dir Beachtung und Wertschätzung

Meine Erwartung/Forderung: 1. Ich will, dass Du mich bei Deinen Planungen berücksichtigst und diese mit mir abstimmt. 2. Und ich will keine Impulsdurchbrüche mehr, für die du dich nicht einmal entschuldigst.

Mein Wunsch für unsere Beziehung: Dann können wir wieder zu einem guten Miteinander kommen, was ich mir sehr wünsche.

Demo zu obigem: Ist jemand bereit, mit mir
ein Gespräch zu führen?
Gibt es eine wichtige Bezugsperson, auf die
Sie wütend sind?

- Erzählen
- Stuhlübung
- usw.

Übung

So gehe ich ab jetzt mit meiner Wut um (statt ein Symptom zu bilden): Rollenspiel

- Ich möchte Dir noch Rückmeldung geben über etwas, was mich immer noch ärgert, sobald ich daran denke (während des Aussprechens den Ärger spüren und dem andern zeigen (Stimme, Gesicht, Haltung):

Situation am :

.....

Dein Verhalten:

.....

Frustration war:

.....

Mein Ärger:

Mein Bedürfnis:

.....

Meine Erwartung/Forderung:

.....

Mein Wunsch für unsere Beziehung:

.....

Übung

Situationsanalyse: Umgang mit Wut - Erhebung der „Baseline“

Meine zentrale Wut:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:

Wutausdruck

Übung: Wutausdrucke Worte

- Nein
- Halt
- Doch
- Scheiße
- Du Sau
- Du Arschloch
- Du Drecksack
- Du Idiot
- Du dummer Hund
- Du blöde Kuh
- Du hirnloser Ochse
- Du Lahmarsch
- Du Fettsack
- Du zickige Ziege
- Du Oberpenner
- Du ...
- Du ...
- Du ...

Instruktion: Wutausdruck

- Wählen Sie ein Wort, z. B. Ruhe! Raus! Hör auf! Nein! Doch! Hau ab!
- Und variieren Sie Ihre Stimme, bis sie Ihren Wutausdruck gefunden haben
- Es muss sich stimmig anfühlen
- Nun werden Sie lauter, deutlich lauter
- Welches Gefühl stellt sich ein?
- Woher kennen Sie dieses Gefühl?
- Zu welcher Person/welchem Gegenüber gehört es?
- Welche Geschichte ist das?

Befriedigung zaubert Wut weg

Übung: Ideale Eltern, die Wut limitieren

- Ideale Elternübung.
- Wer hat die Erfahrung gemacht, dass Eltern die Wut des Kindes abgestraft haben?
- Wenn möglich, ausprobieren, ob die idealen Eltern meine Wut annehmen können
- Sonst als einfache Zweier-Übung (Stehen, gegen Schultergelenk des Gegenübers drücken)

Instruktion Ideale Eltern

- Th. Lädt ein, sich vorzustellen, dass die ideale Mutter hier im Raum steht, wie sieht sie aus, wie ist sie, was sagt sie, was tut sie?
- Und dann der ideale Vater ...
- Wie ist die Beziehung zwischen den beiden?
- Wie geben Sie dem Kind genau das, was dieses braucht?

Wut-Interaktion

Aktivierung der Wut 2 – Therapiefehler vermeiden

Wichtig ist,

dass eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle

- mit einer positiven Beziehungserfahrung einher geht*
- und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*

Wenn Angst die Wut lähmt

- Es kann sein, daß ich Angst bekomme, wenn ich selbst wütend bin
- oder:
- wenn der andere wütend auf mich reagiert.
- Was geschieht da?
- Welche Situation fällt Ihnen ein?
- Wie genau läuft das ab? ...

Übung

**Praktisch geht das z.B. so:
Intervention zur emotionalen Aktivierung:
In Szene setzen oder Rollenspiel**

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber?

Was macht er/sie da mit Ihnen?

Welches Gefühl haben Sie?

Wie reagieren Sie?

Was lässt Sie so reagieren?.....

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

Intervention zur emotionalen Aktivierung: In Szene setzen oder Rollenspiel

- Therapiesituation: Dialog mit Pat., der ein Beispiel berichtet.
- Mit ihm wird dieses minutiös durchgegangen mit nachfolgenden Fragen.
- Danach Metakognition / Reflexion, wie der bisherige Umgang mit Wut auf die Beziehung einwirkt

Übung

Bedeutung der Wut des Patienten für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die wichtigste Wut des Pat. auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Wut umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die wichtigste Wut des Pat. auf die
therapeut. Beziehung aus?

- Gemeinsames Brainstorming zu obigen
Fragen

Wut-Exposition

5 Aufgaben der Wuttherapie

- 1. Aufgabe:
 - **Erlaubnis** zu Wut geben
- 2. Aufgabe:
 - **Erfahrung** vermitteln, daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann
- 3. Aufgabe:
 - **Erkennen** der Vermeidungsstrategien
- 4. Aufgabe:
 - **Stören** der Ausübung von Vermeidung
- 5. Aufgabe:
 - **Kompetenz** aufbauen, um weniger Frustration erleben und weniger Wut haben zu müssen

- **Erste Aufgabe** der Psychotherapie ist es also,
- die **Erlaubnis zu geben**,
 - Gefühle zu haben,
 - Gefühle wahrzunehmen,
 - Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
 - Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- Gegebenenfalls solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis sehen, um die auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

→ **Übung**

Übung:

- Vorgehen: sokratischer Dialog: Dürfen Sie extrem wütend sein? Dürfen Sie sich auf Ihre Wut konzentrieren? Dürfen Sie einen wütenden Impuls haben? Dürfen Sie wütendes Handeln phantasieren?
- Am Beispiel einer konkreten Beziehung und Situation
- **Ziel: Erlaubnis zu geben,**
 - Gefühle zu haben,
 - Gefühle wahrzunehmen,
 - Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
 - Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- Gegebenenfalls solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis sehen, um die auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.

- **Zweite Aufgabe** der Psychotherapie ist es, die neue Erfahrung zu vermitteln,
 - daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
 - daß also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
 - daß eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
 - daß also Phantasie nicht gleich Realität ist,
 - daß ich ein erwachsener Mensch bin und daß ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
 - daß ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann, was ich tue und was ich nicht tue,
 - daß ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- daß der Therapeut sich auf mich und meine Selbststeuerung verläßt und verlassen kann.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

→ Übung

• Übung **Mordswut auf Geliebte(n)**

- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition Person und Situation imaginieren, die extrem wütend macht. Dabei sitzen bleiben, alles innen stattfinden lassen
- **Ziel:** Die neue Erfahrung zu vermitteln,
 - daß ein intensives Gefühl **im psychischen Innenraum bleiben kann**, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
 - daß also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
 - daß eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
 - daß also Phantasie nicht gleich Realität ist,
 - daß ich ein erwachsener Mensch bin und daß ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
 - daß ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann, was ich tue und was ich nicht tue,
 - daß ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- daß der Therapeut sich auf mich und meine Selbststeuerung verläßt und verlassen kann.

Übung

Mordswut auf geliebte Bezugsperson

- Person: z. B. Vater, Mutter, Partner, Schwester, Bruder, Freund, Freundin, aber auch Vorgesetzter
- Situation: in vielen Situationen hat diese Bezugsperson immer wieder meine Bedürfnisse ignoriert, rücksichtslos, obwohl er/sie wissen müsste, wie verletzend, abwertend etc. das für mich ist.
- Bedeutung: In mir hat sich sehr lange sehr viel Groll angesammelt und ich will es eigentlich nicht mehr ertragen,
- Will endlich einen Schlussstrich ziehen, ganz klare Grenzen setzen. Lieber keine Beziehung als so eine Beziehung.
- Ich mache mir alles bewusst, was bisher gelaufen ist, was er/sie mir angetan hat

- **Dritte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, mich erkennen zu lassen, wie ich bisher mit meiner Wut umgegangen bin und wie ich weiterhin verhindere, obige Erlaubnis und obige Erfahrungen einzusetzen, d.h. **welche Vermeidungsstrategien ich unentwegt anwende:**

- **affektiv:**
 - gar kein Gefühl wahrnehmen
 - ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst)
- **kognitiv:**
 - lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen
 - den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren,
 - die böse Absicht des anderen verleugnen,
 - in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten,
 - entschuldigende Gedanken erfinden,
- **körperlich:**
 - sich ganz schwach und müde fühlen,
 - Muskelverspannungen entwickeln,
 - Kopfweg oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln,
 - körperlich krank und hilfsbedürftig werden,
- **handelnd:**
 - bewegungslos werden,
 - weggehen,
 - die Wut an einem anderen auslassen,
 - erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt,
 - verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen

→ **Übung**

- passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift
- © Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-Akademie

- Welche **Vermeidungsstrategien** wende ich unentwegt an?
- affektiv:
 - () gar kein Gefühl wahrnehmen
 - () ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst)
- kognitiv:
 - () lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen
 - () den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren,
 - () die böse Absicht des anderen verleugnen,
 - () in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten,
 - () entschuldigende Gedanken erfinden,
- körperlich:
 - () sich ganz schwach und müde fühlen,
 - () Muskelverspannungen entwickeln,
 - () Kopfweg oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln,
 - () körperlich krank und hilfsbedürftig werden,
- handelnd:
 - () bewegungslos werden,
 - () weggehen,
 - () die Wut an einem anderen auslassen,
 - () erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt,
 - () verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen
 - () passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift

Übung

Übung!

Wutsituation stellen,
was läuft in mir ab?

Was denke ich?

Was tu' ich?

- **Vierte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, jedesmal in der Therapiestunde **den Patienten daran zu hindern, Wut zu vermeiden:**
 - durch Wahrnehmen von Körpersignalen des Patienten, die Wut zeigen
 - durch Wahrnehmen von Körperreaktionen, die Vermeidung von Wut bezwecken
 - durch Fragen, welches Gefühl gerade da ist,
 - durch Auffordern, sich auf die Gefühlswahrnehmung zu konzentrieren,
 - durch Stoppen der Flucht in gedankliche Erörterungen,
 - durch Hinführen auf Bewußtseinsinhalte, die das Wütend-Machende in den Vordergrund rücken,
 - durch Entlarven von persönlichkeitsimmanenten Habits als Wutvermeidung,
 - durch Zurückholen zur Wut, wenn er in ein anderes Gefühl abgedriftet ist,
 - durch Druck machen und
 - durch Druck machen.

Prinzip: alles was Ihr Gegenüber tut, als Vermeidung rückspiegeln, es sei denn er zeigt pure Wut. → Übung

Übung

Stören bei Wutvermeidung

- Sie wollen an Ihr Gefühl rankommen und lächeln mich an!
- Statt zu sagen was ist, falten Sie die Hände!
- Jetzt erzählen Sie Geschichten und spüren nicht was ist!
- Schon wieder so ein Satz, der wegführt von Ihnen!
- Was spüren Sie jetzt, welches Gefühl ist jetzt in Ihnen?
- Das ist doch kein Gefühl, das ist eine Meinung!
- Sie scharren mit den Füßen statt zu sagen, wonach Ihnen ist!
- Und jetzt kommt wieder ein Gedanke, der in die Irre führen soll!
- Was ist jetzt da, jetzt im Moment?
- Sie scheinen das Gegenteil von dem zu sagen, was wirklich ist.
- Haben Sie doch den Mut, Ihr Gefühl auszusprechen.
- Jetzt halten Sie den Atem an, so blockieren Sie Ihr Gefühl!

Fünfte Aufgabe der Psychotherapie ist es, **neue Umgangsweisen mit der Wut** zu vermitteln.

Durch:

A. Funktionaler Umgang mit der Wut (**emotionale Kompetenz**)

B. In vorhersehbaren Situationen: Durch **interaktive Kompetenz** in sozialen Situationen so erfolgreich sein, dass es weniger Anlass zu Wut gibt

C. In unvorhersehbaren Situationen: Interaktive Kompetenz durch **Schlagfertigkeit**

Funktionaler Umgang mit der Wut

A. Funktionaler Umgang mit der Wut:

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

Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung,
Rollenspiel

→ Übung

Übung

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut

(emotionale Kompetenz)

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

Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

Strategisches Emotionstraining

Funktionaler Umgang mit WUT

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen, ob angemessen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln



Funktionaler Umgang mit WUT

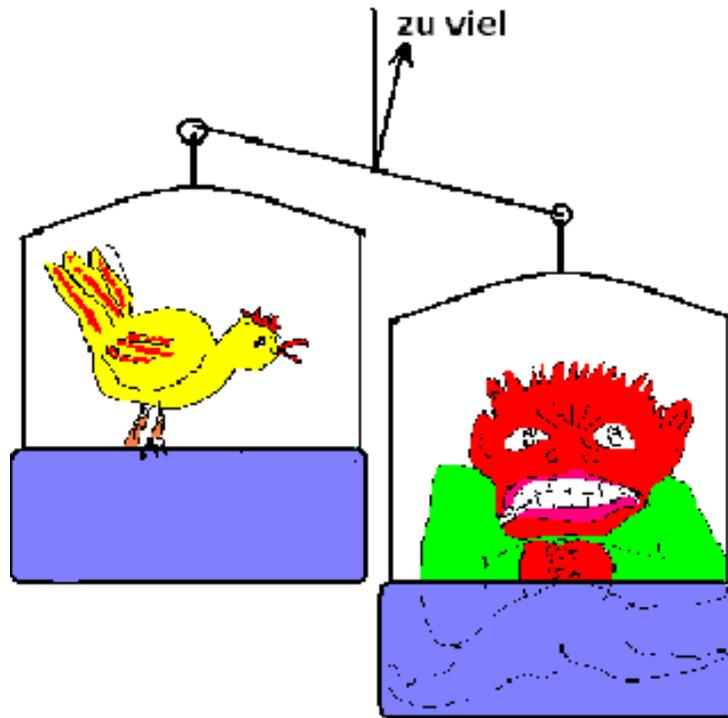
© Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-Akademie



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

Funktionaler Umgang mit WUT

© Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-
Akademie



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

Funktionaler Umgang mit WUT



Wenn ja, ...

Funktionaler Umgang mit WUT

"Ich gebe meiner Wut Raum"



Funktionaler Umgang mit

"Ich spreche meine Wut aus."



Funktionaler Umgang mit WUT



„Ich verhandle.“

Funktionaler Umgang mit WUT © Serge Sill Wut-Kurs 2018 CIP-Akademie



"Ich höre die Antwort."

„Verhandlung erfolglos.“



"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von
SELBSTWIRKSAMKEIT."

© Serge Sulz, Wut-Kurs 2018 ICP!
Akademie

„Verhandlung
erfolgreich“



"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von
SELBSTWIRKSAMKEIT."

© Serge Sulz Wut-Kurs 2018 CIP-

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



"Ich habe ein Gefühl von
SELBSTWIRKSAMKEIT."

Noch einmal: Funktionaler Umgang mit WUT

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen, ob angemessen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln

Kompetenz statt Wut

- **B. Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlaß zu Wut gibt**
- Therapeutisches Vorgehen:
- Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel
- Situationen absichtlich aufsuchen, um das Gelernte zu üben.

→ Übung

• Übung

- In sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlass zu Wut gibt
- Vorhersehbare Situationen:
 - .Antizipation einer wichtigen Situation – Mental vorbereiten
 - .Mein **Anliegen** kognitiv klar formulieren
 - .Das Anliegen der anderen als **Vermutung** formulieren
 - .Mir vom anderen **Feedback** geben lassen, ob meine Vermutung stimmt
 - .Den richtigen Punkt zwischen Paranoia und Gutgläubigkeit finden
 - .Mich entscheiden, wie **kompromissbereit** ich sein kann und will, ohne dass es mir anschließend schlecht geht
 - .**Verhandeln**, bis das Ergebnis innerhalb meiner Toleranzgrenze liegt
 - .Wenn das nicht möglich ist, Entscheidung **vertagen** statt klein beizugeben oder stur die Verhandlung scheitern zu lassen

- **B. Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlaß zu Wut gibt**

Langfristig am besten: **Tit for Tat**

- **Kooperativ** in die Begegnung gehen
- Unkooperatives Verhalten des anderen sofort ansprechen
- Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig **wehren**, so dass Unkooperativsein für den anderen schmerzliche Konsequenzen hat (Schlagfertigkeit),
- Nicht nachtragend sein (wir sind jetzt quitt)
- **Wieder** zu einem **kooperativen** Interaktionsangebot zurückkehren
- Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen,
so dass kooperatives Verhalten für den anderen angenehme Konsequenzen hat **(keine Übung)**

- **Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit**
- Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel, aufmerksam die vielen kleinen Gelegenheiten erkennen und nutzen, um das Gelernte zu üben.
- Konkretes Vorgehen: (Der Gegner ist instruiert, auf eine vereinbarte Weise zu konfrontieren, z. B. sich ständig ganz nah zu setzen, auf die Pelle zu rücken, oder nachzuäffen, oder abzuwerten, oder zu witzeln, dumme Fragen zu stellen)

→ Übung

Übung

- Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit

- .Kooperativ in die Begegnung
- .Unkooperatives Verhalten ansprechen
- .Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig wehren (Schlagfertigkeit),
- .Nicht nachtragend sein
- .Wieder kooperatives Interaktionsangebot
- .Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen

Vorgehen: Sparringspartner fängt an, abwertend zu sein oder dominierend oder kontrollierend oder unehrlich oder vorwurfsvoll oder kritisierend oder heuchlerisch oder ... (was eben am meisten ärgert)

Sofort ansprechen, wenn er weitermacht, über den Mund fahren

Wenn das Wirkung zeigte, wieder kooperativ weiter sprechen

Wenn er wieder kooperativ ist, positiv darauf eingehen

Übung

- Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit

- Vorbereitung: schreiben Sie auf ein Blatt lesbar 10 Aussagen auf, die Sie ärgern oder kränken.
- Geben Sie diese Ihrem Gegenüber. Der soll Sie über Ihre berufliche und private Situation explorieren. Zwischendurch sagt er einen der Sätze.
- Sofort sagen Sie etwas Treffendes, Wirksames dagegen.
- Du bist auch nicht besser.
- Sonst fällt Dir nichts besseres ein.
- Woher hast Du das geklaut.
- Tut Dir wohl gut, andere anzupissen.
- Stimmt, da hast Du völlig recht.
- Du kannst Dich ruhig entschuldigen für diesen Satz.
- Und wie ist das bei Dir?
- Das Gespräch geht weiter. Sobald die nächste Attacke kommt, reagieren Sie wieder sofort.

Zu große Wut

Bei zu großer Wut (aus Sulz 2006, S. 225ff nach M. Linehan 1996)

- **a) Gefühls-Beobachtung**
- **b) Gefühls-Erfahrung**
- **c) Du bist nicht Dein Gefühl**
- **d) Nimm Dein Gefühl an**

→ Übung

Bei zu großer Wut – 1. Schritt

- **a) Gefühls-Beobachtung**
- Nimm Dein Gefühl bewußt wahr, stelle es in den Mittelpunkt Deiner Aufmerksamkeit. Umgehen lernen kannst Du nur mit dem Gefühl, das Du beachtest.
- Geh zurück zum Auslöser (Wer hat was getan? Wodurch wurde das Gefühl ausgelöst?) Geh dann wieder zu Dir (Aha, sein Verhalten X macht mich wütend). Beobachte Zu- und Abnehmen des Gefühls.

Bei zu großer Wut – 2. Schritt

- **b) Gefühls-Erfahrung**
- Erfahre, daß Gefühle kommen und gehen, ohne daß Du etwas tust.
- Versuche nicht, ein beginnendes Gefühl abzublocken.
- Drücke es nicht weg, wenn es schon da ist.
- Halte Dich nicht am Gefühl fest. Lasse es los.
- Mach das Gefühl nicht intensiver (durch Gedanken)

Zuerst trocken üben – sich die Situation vorstellen und so vorgehen

Bei zu großer Wut – 3. Schritt

- **c) Du bist nicht Dein Gefühl**
- Du bist nicht Dein Gefühl. Du bist ein Mensch, der ein Gefühl hat. Was ich habe, kann ich handhaben, d.h. ich kann entscheiden, wie ich mit dem Gefühl umgehe.
- Du musst nicht tun, wozu das Gefühl Dich bringen will.
- Erinnere Dich, wann Du anders gefühlt hast.

Bei zu großer Wut – 4. Schritt

- **d) Nimm Dein Gefühl an**
 - Verurteile Dein Gefühl nicht.
 - Sei willens, ihm zu begegnen.
 - Akzeptiere Dein Gefühl radikal.
-
- **Zu viel Gefühle gibt es nicht, nur zu wenig Handhaben.**

Liste Übungen zu C) Therapie

- 1. Aufgabe: **Erlaubnis** zu Wut geben (Imagination)
- 2. Aufgabe: **Erfahrung** vermitteln, daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann (Exposition)
- 3. Aufgabe: **Erkennen** der Vermeidungsstrategien (Beobachtung)
- 4. Aufgabe: **Stören** der Ausübung von Vermeidung (Interaktion)
- 5. Aufgabe: **Kompetenz** aufbauen, um weniger Frustration erleben und weniger Wut haben zu müssen (Rollenspiel)

Therapeutische Probleme mit Wut

Übung

Therap. Problem: dem anderen noch nie gesagt, wie das für mich damals war

- Nehmen Sie Ihre Partnerschaft oder eine Freundschaft.
Was stört Sie und Sie haben es noch nie ernsthaft gesagt?
-
- Stuhlübung oder Rollenspiel (der andere sagt und tut nichts, zeigt höchstens betroffene Mimik)
- Ich möchte Dir heute sagen ...
- Immer wieder die verletzende Handlung des anderen aussprechen
- Was sein Handeln mit mir gemacht hat,
- Wie ich mich damals gefühlt habe
- Welches Gefühl jetzt da ist

Übung

Therap. Problem: Angst vor der Wut des Patienten

1. Der Patient braucht meine Führung
2. Ich kann ihn führen
3. Es geschieht hier nichts, was ich nicht will
4. Wenn es zu intensiv wird, sage ich **STOP**
5. Ich sage das so bestimmt, dass der Pat. deutlich meinen Willen wahrnimmt
6. z.B. setzen Sie sich wieder, Hören Sie mir jetzt gut zu, sagen Sie mir, was gerade in Ihnen vorgeht, wie erklären Sie sich das?

(Eine Situation mit einem Pat. spielen, der immer wütender wird)

Übung

Therap. Problem: Wenn die Wut nicht aufhören will

Nach einer Situation*, die rascher vorbei ist als man sich wirksam wehren kann, bleibt die Wut und lässt einen Tage und Nächte lang nicht los:

- A) Nachtarocken: den Anderen nachträglich stellen und die Wut zeigen, bis sie ganz dem anderen übergeben wurde und keine Restwut mehr bleibt
- B) Wut-Phantasieübung mit ihm als Gegner, **unbedingt so lange weiter machen, bis die ganze Wut raus ist**
- C) Anderen von der Situation* erzählen und die Wut ganz ausdrücken, so dass Beifall und Unterstützung kommt

Übung

Therap. Problem: Andere Gefühle schieben sich vor die Wut

- Dem Gefühl mit der höchsten Energie folgen
- Bei **Angst**, fragen, was gebraucht wird, damit die Angst aufhört und wieder zur Wut zurückgekehrt werden kann
- Bei **Trauer**, Schmerz, aussprechen lassen, was vermisst wird, was gebraucht worden wäre und wie sehr das gefehlt hat. Dann zu der Phantasie weiter gehen, wie es sich anfühlt, das zu bekommen
- Bei **Schuldgefühl** das Recht auf diese Wut wegen der Täterschaft des anderen bekräftigen, den anderen als Verursacher großen und anhaltenden Leids sehen

Vielen Dank

Serge K.D. Sulz

Prof. Dr.med. Dr. phil. Diplom-Psychologe
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin
Psychoanalyse

Psychologischer Psychotherapeut

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Nymphenburger Str. 155, 80634 München

Tel. 089-120 222 79 oder mobil 01713615543

Fax 089-1392603-2

e-mail Prof.Sulz@cip-medien.com

oder info@serge-sulz.de

www.cip-medien.com

© Serge Sulz, Wut-Kurs 2018 CIP-
www.serge-sulz.de
Akademie

Praktische Übungen

- Wut-Parcour: Wutblock, Boxhandschuhe, Polster, Tennisschläger, dickes Seil, Tür auf/Tür zu

Wut-Parcour (zu zweit): (dabei etwas Wütendes sagen)

- () 1x den anderen wegdrücken (nur einer(r) drückt)
- () 10x ohne Boxhandschuhe auf Wutblock boxen
- () 10x mit Boxhandschuhen – viel heftiger
- () 1x Seilziehen
- () 5x Tür aufdrücken Tür zuhalten
- () 10x mit Faust auf Polster schlagen
- () 5x Tennisschläger auf Polster schlagen
- () 10x Nein – Ja- gegeneinander Schreien

Was habe ich dabei beobachtet?

Notieren Sie es kurz:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their observations. It occupies the central portion of the slide.

Literatur

- S. Sulz: Wut ist eine vitale Energie, die durch Wutexposition in der Psychotherapie nutzbar gemacht werden kann. Psychotherapie 14, 133-140
- Sulz S. K. D. (2017d). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017d). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz und Lenz: Von der Kognition zur Emotion. München: CIP-Medien
- S. Sulz: Praxismanual zur strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. München: CIP-Medien
- Sulz & Sulz: Emotionen erkennen und verstehen. München: CIP-Medien
- Sulz & Sulz: Emotionen – eine Übungs-CD zur emotionalen Intelligenz. München: CIP-Medien
- Lars Theßen: Emotion und Atmung – Emotionale Ausdrucksmuster durch kontrollierte Atmungsänderung in der psychotherapeutischen Arbeit. Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 2

Band 2 – VERHALTENSTHERAPIE-PRAXIS

Alles, was Sie für eine gute Therapie brauchen

Moderne kognitive Verhaltenstherapie mit ihren

- störungsspezifischen evidenzbasierten Therapien,
- störungsübergreifenden Interventionen und
- der Wirkungskraft des Expositionsprinzips
- auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der Verhaltenstherapie der dritten Welle,
- fokussiert auf Emotionsregulation,
- korrigierenden Beziehungserfahrungen,
- Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens;

dazu die Perspektive der evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie

- schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und
- funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom):
- Alle wichtigen Interventionen anschaulich beschrieben
- von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an.



ISBN 978-3-86294-047-9

Hardcover DIN A4 | ca. xx S. | xx €

Band 1 – VERHALTENSTHERAPIE-WISSEN **So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis** **des Menschen und seiner Symptome**

Können baut auf Wissen auf und Therapie auf Verstehen. Um zu dem notwendigen tiefen Verständnis des Menschen zu gelangen, der zu Ihnen in Psychotherapie kommt, ist ein profundes Wissen unverzichtbar:

- umfangreiche empirische Forschung aus Psychologie und Neurobiologie und andererseits
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis und Theoriebildung.

Das hilft,

- zu einer stimmigen Fallkonzeption,
- einer klaren Therapiestrategie und
- einer effektiven Behandlung zu gelangen und
- eine sichere und souveräne therapeutische Haltung einzunehmen.

Wissen, das man gern griffbereit hat.



ISBN 978-3-86294-046-2

Hardcover DIN A4 | ca. xx S. | xx €

Literatur

EMOTIONEN
Gefühle erkennen, verstehen und handhaben

SERGE K.D. SULZ JULIAN SULZ

© Serge Sulz, Wtl. Kurs 2018 CUP
Akademie

Serge K. D. Sulz

Praxis-Manual

Strategien der Veränderung von Erleben und Verhalten

Zwei Bücher in einem:

Praxismanual zur
Strategischen Entwicklung
des Selbst und der Beziehungen

Experimentierbuch mit einem
25-Wochenprogramm und
34 Experimenten, die sich auf die
Arbeitsblätter beziehen und deren
Vertiefung und Weiterführung sind

