

MVT-GRUPPE 4. ABEND 8

4. MODUL EMOTION TRACKING*

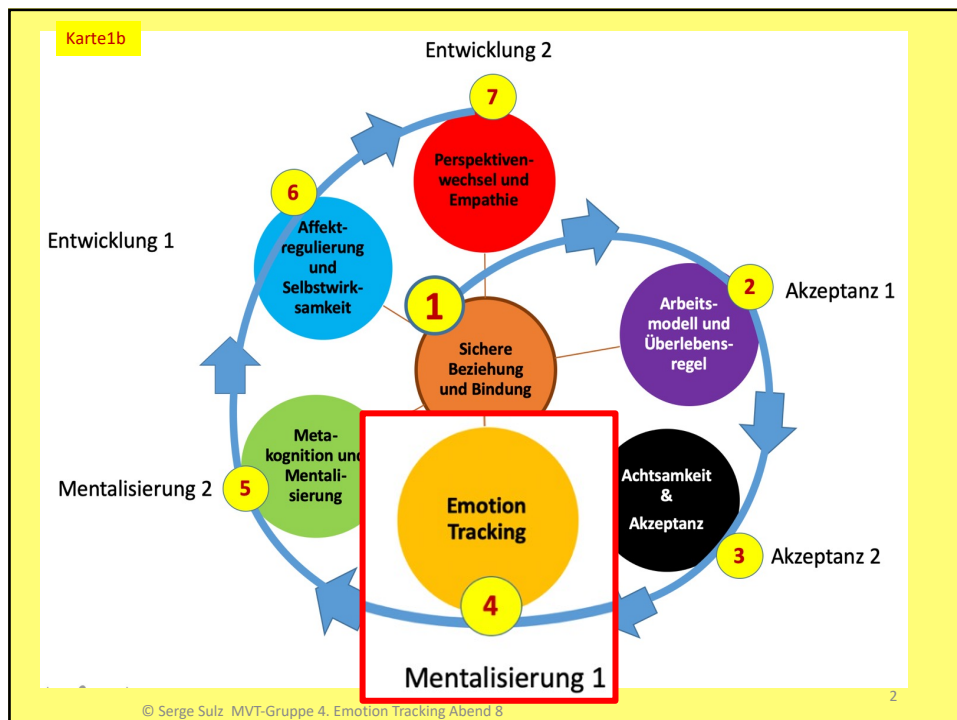
Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (Bachg & Sulz 2022) hervor

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4.
Emotion Tracking Abend 8

1

1



2

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 2a



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

4. Modul Emotion Tracking

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

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4.
Emotion Tracking Abend 8

3

3

Karte 2b



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Liste der Übungen 4. Schulung Modul Emotion Tracking

- 4.0 Verletzungen in der Kindheit
- 4.1 Wut-Exposition
- 4.2 Antidot als korrigierendes Prinzip
- 4.3 Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen
- 4.4 Antidot formulieren LIVE „Du hättest gebraucht ...“
- 4.5 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE
- 4.6 Theory of Mind
- 4.7 eigene Holes in Roles

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

4

4

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte3a

Emotion Tracking* ist ...

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

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (Bachg & Sulz 2022) hervor

→ den Gefühlen auf der Spur

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

5

5

Karte 3b



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING*

besteht mein Verhalten als Therapeutin aus:

- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Kontext (Auslöser) identifizieren und benennen
- Antidot formulieren "Sie hätten gebraucht ..."
- Ideale Eltern-Übung anleiten

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8


6

6

MVT-Handbuch 4. Modul

Emotion Tracking

Karte 4a



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Ziel des Emotion Tracking

- Das Ziel ist, dass Sie
- **Ihr Gefühl bewusst wahrnehmen**
- **und erkennen, wodurch das Gefühl ausgelöst wurde**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für Sie haben.


→ den Gefühlen auf der Spur

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

7

7

Karte 4b



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Emotion Tracking Vorgehen

- **Sie berichten** über ein problematisches Ereignis oder eine belastende Beziehung
- Im Gespräch achte ich darauf,
- **welche Gesprächsinhalte**
- **welche Gefühle** auslösen,
- welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
- und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

8

8

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 5a



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Spiegeln des Gefühls

- Ich spreche als Therapeutin aus, was ich wahrnehme:
- Das Gefühl, das sich in Ihrem Gesicht andeutet.
- Ich füge hinzu, bei/nach welchem Bewusstseinsprozess das Gefühl auftrat.
- Wenn ich es nicht sehen kann, frage ich: Was fühlen Sie gerade?
- Wenn Sie das angesprochene Gefühl bestätigen, kann ich es nochmal aussprechen (spiegeln).

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

9

9

Karte 5b

Elemente der Zeugenaussage: Spiegeln des Gefühls (Beispiel)

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

Dieser Satz ist Mentalisieren! (Anwenden der Theory of Mind TOM)

→ Sehen Sie sich gerade im Kindesalter, werden Sie per Du angesprochen.

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

10

10

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 6a

Hinweis für die Therapeutin



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Die Zeugenaussage wirken lassen

- Manchmal sind Sie ganz auf Ihre Erzählung konzentriert
- und achtet gar nicht auf die Zeugenaussage.
- Ich helfe dann, beim Gefühl zu bleiben: „Ist die <Traurigkeit> noch da?“
→ *Affektwahrnehmung*
- „Kann es sein, dass <KONTEXT> Sie traurig macht?“ → *Mentalisierung*
- Ich kann auch fragen, wie es sich anfühlt, mit seinen Gefühlen gesehen zu werden (von jemand, der es bezeugt). → *Beziehungsaspekt*
- DANNACH KÖNNEN SIE WEITERERZÄHLEN

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

11

11

Karte 6b



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Antidot durch Innere Bilder

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem Sie Ihr Leid und Ihre Not so umfassend dargelegt haben, dass
bei mir als TherapeutIn ein lebendiges inneres Bild der Umstände und Ereignisse entstanden ist.

Hinweis für die Therapeutin

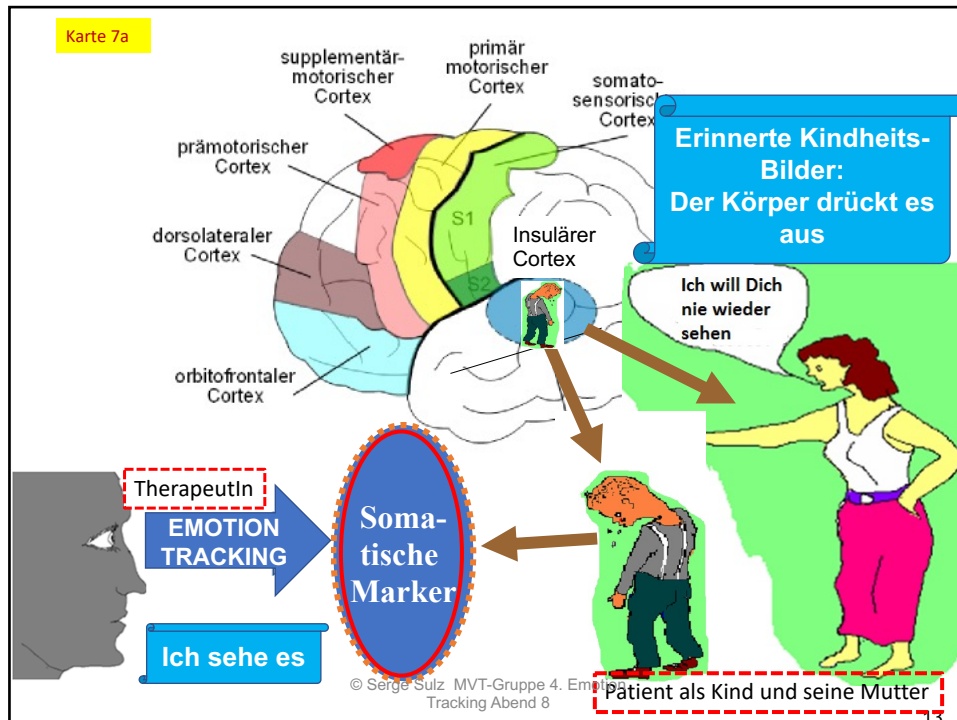


© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

12

12

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking



13

Karte 7b

Hinweis für die TherapeutIn

Ein inneres Bild entstehen lassen

- Wesentlich ist, dass während des Erzählens sowohl Ihnen als auch bei mir als TherapeutIn
- **ein inneres Bild der Geschehnisse entsteht.**
- Idealerweise stimmen diese beiden Bilder gut überein.
- Das innere Bild löst bei Ihnen das Gefühl aus
- und führt bei mir zu einer empathischen Reaktion.
- Nur durch Sprache gelingt das nicht.

- **Bild → Emotion → prozedurales Gedächtnis (bottom-up), d.h. tiefe Gefühle werden erreicht!**
- **Sprache → Kognition → deklaratives Gedächtnis (nur top-down), d.h. tiefe Gefühle werden nicht erreicht!**


© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

14

14

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 8a



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Hinweis für die Therapeutin

Vorgehen heilendes Antidot 1

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


Ist mein Mitgefühl so groß,
dass ich sicher sagen kann, was Sie als Patient gebraucht hätten?

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

15

15

Karte 9a



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Hinweis für die Therapeutin

Vorgehen strahlendes Gesicht: Click of Closure

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

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

16

16

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 9b

Hinweis für die TherapeutIn

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

• **Patient Erinnerung**

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

• **TherapeutIn 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

17

17

Karte 10a

Hinweis für die TherapeutIn



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Vorgehen Stoppen

- Finde ich nicht schnell genug die richtige Benennung von Emotion oder Antidot, so **bitte ich einfach, das Sprechen zu STOPPEN**, weil ich spiegeln möchte, welches Gefühl gerade aufgetreten ist.
- Ich versuche **möglichst jedes Gefühl ansprechen** und den Auslöser dazu benennen.
- Dadurch kommt es zur **Verlangsamung des Gesprächsablaufs**, die notwendig ist, um das Gefühl im Hier und Jetzt wahrnehmen zu können.

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

18

18

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 10b

Hinweis für die TherapeutIn

Emotion Tracking Leitfaden Schritte

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

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

19

19

Karte 11a

Einfaches Ablaufdiagramm des Emotion Tracking



© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion Tracking Abend 8

20

20

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 11b

Hinweis für die TherapeutIn

So korrigieren wir schädliche (dysfunktionale) Gedanken:
A) Rückführen dysfunktionaler Gedanken auf äußere STIMMEN

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen** (zunächst ohne sie bereits einer bestimmten Person zuzuordnen)
- Der Patient hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** (in der Gruppe) oder die TherapeutIn (in der Einzeltherapie) können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

21

21

Karte 12a

Hinweis für die TherapeutIn

Vorgehen Stimme einführen (nach Pesso)

- Ich bereite Sie darauf vor, **dass ich zu selbstkritische Äußerungen**, oder solche die sich selbst abwertend oder beschuldigend oder entmutigend sind, **nicht durchgehen lasse, wenn Sie z.B. sagen: „Ich mache alles kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.“**
- Dass ich diese aufgreife und **als von außen übernommene Stimmen früherer Bezugspersonen ausspreche, z.B.: „Du machst alles kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.“**
- Und ich frage: „Was macht das mit Ihnen, wenn Sie es von außen hören?“
- Die Reaktion kann sein: „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

22

22

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 12b

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken (Stimmen)

Ich mache alles kaputt!

- Patient Gedanken

Du machst alles kaputt!

- Stimme von außen

Hör sofort auf, er/sie macht es gut

- Schützende Person

Ja ich kann viel gut

Ich fühle mich geschützt und sicher

- Patient Neues Denken
- Patient Neues Gefühl

Dysfunktionale Gedanken reattributioniert!

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

23

23

Karte 13a

Hinweis für die Therapeutin



MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

B) Vorgehen Bestärkung funktionaler Gedanken

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

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

24

24

MVT-Handbuch 4. Modul Emotion Tracking

Karte 13b

Verstärkung funktionaler Gedanken

Ich kann mich wehren!

• Patient Gedanken

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

• Wertschätzende Person oder TherapeutIn

Diese Rückmeldung gibt mir Kraft

• Patient Neues Gefühl: fühlt sich bestätigt und gestärkt

Funktionale Gedanken wertschätzen!

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

25

25

Karte 14a

Wie können wir gemeinsam Ihren Gefühlen auf der Fährte bleiben?

Ich habe Ihnen beschrieben, wie ich im Gespräch mit Ihnen immer wieder vorgehen möchte.

Wenn Sie das verstanden haben und einverstanden sind, können wir so vorgehen.

Dabei ist wichtig, dass wir gut zusammenwirken:

- Sie lassen entstehende Gefühle zu.
- Sie lassen diese Gefühle ins Gesicht.
- Sie halten im Berichten inne, wenn ein Gefühl deutlich spürbar wird.
- Sie sprechen es aus, wenn ich es nicht ansprach.
- Sie korrigieren mich, wenn ich das falsche Gefühl nenne.
- Sie sprechen von Ihrem Gefühl ausgehend weiter.

© Serge Sulz MVT-Gruppe 4. Emotion
Tracking Abend 8

26

26