Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

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

→ Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie

Download PPT-Präsentation:
https://eupehs.org
--> EMVT-Vortrag Danuvius-Klinik 18..11.26 Herunterladen

Vortrag 18.11.2026 Danuvius-Klinik

Serge K. D. Sulz

Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych.

FA Psychiatrie & Psychotherapie

Video des Vortrags (35 Minuten):https://youtu.be/VJtv5msod8w

© 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

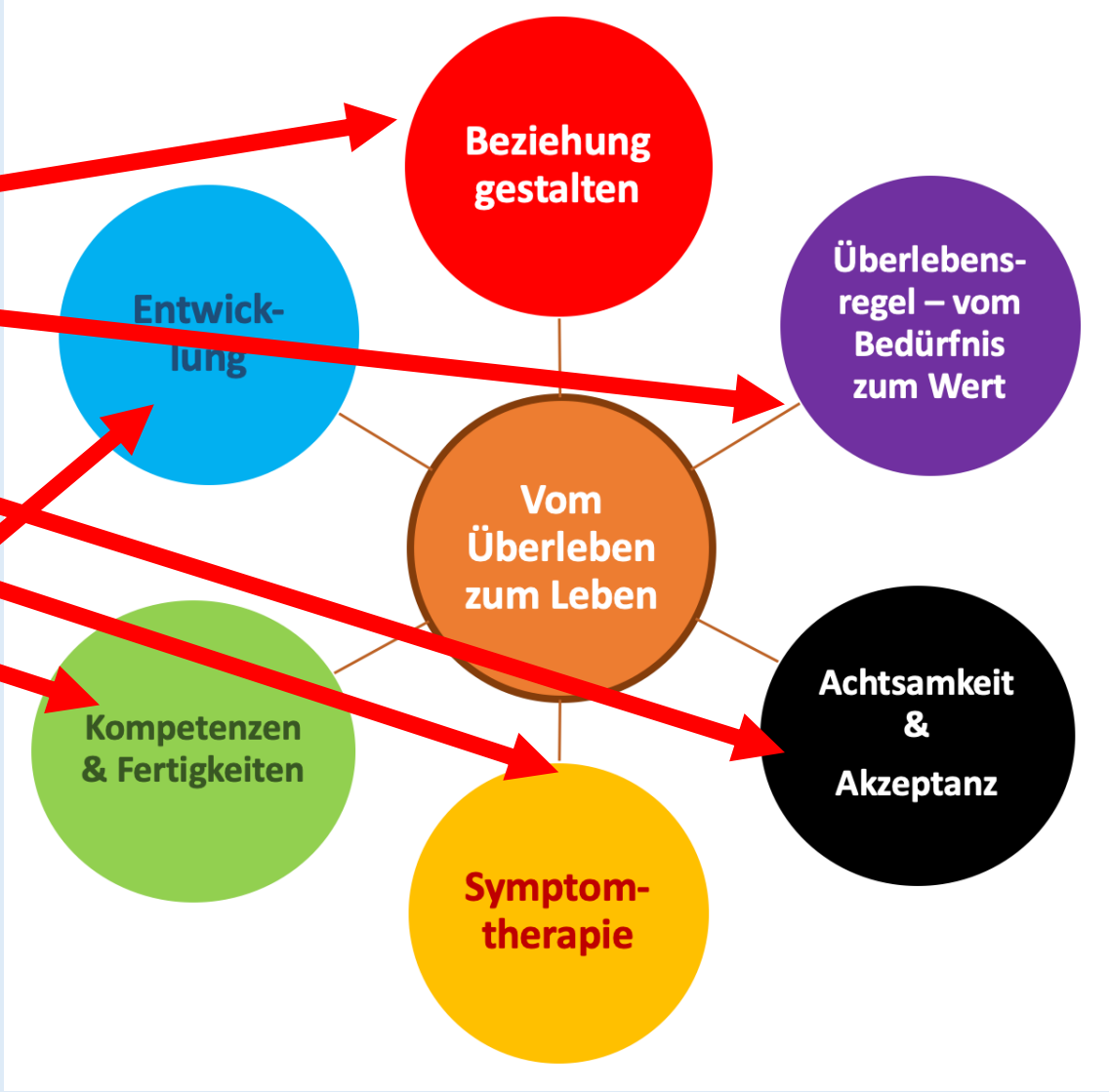
Themen des Vortrags -Zeiten

0. von der SBT über die PKP zur EMVT	1-15	5	12.35
1. Bindungs-Sicherheit in der Therapie Therapiebeziehung	16-23	10	12.45
2. Überlebensregel – inneres Arbeitsmodell	24-50	15	13.00
3. Achtsamkeit und Akzeptanz	51-54	5	13.05
4. Gefühle wahrnehmen - Emotion Tracking	55-75	15	13.20
5. Mentalisierung - Metakognition	76-85	10	13.30
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe	86-95	5	13.35
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe	96-104	5	13.40
8. Forschungsergebnisse	105-114	5	13.45
9. EMVT-Gruppen	115-127	5	13.50
		80	

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Von der SBT* …

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



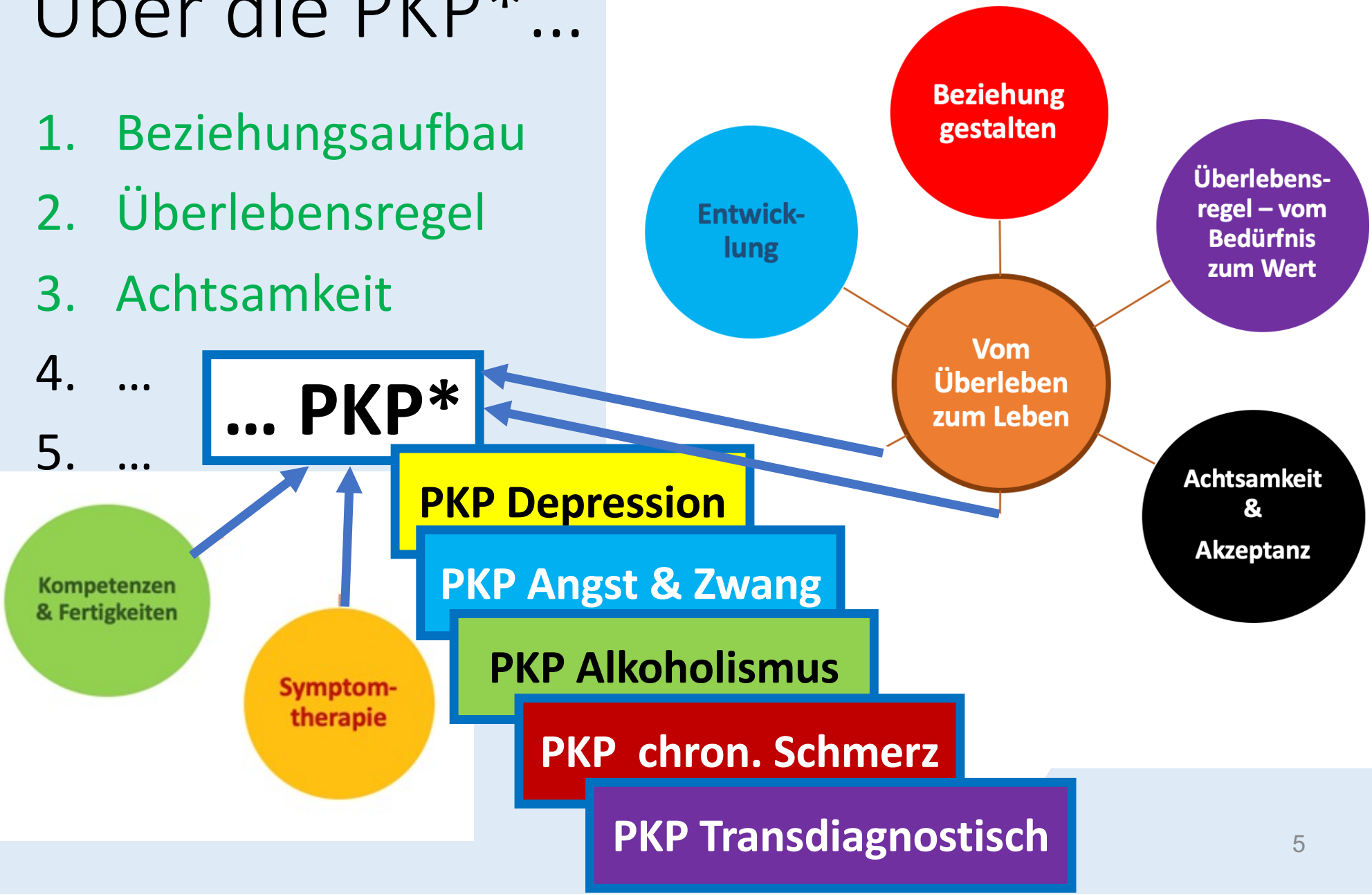
*SBT = Strategisch-Behaviorale Therapie

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

*PKP
= Psychiatrische Kurz-Psychotherapie

Über die PKP*…

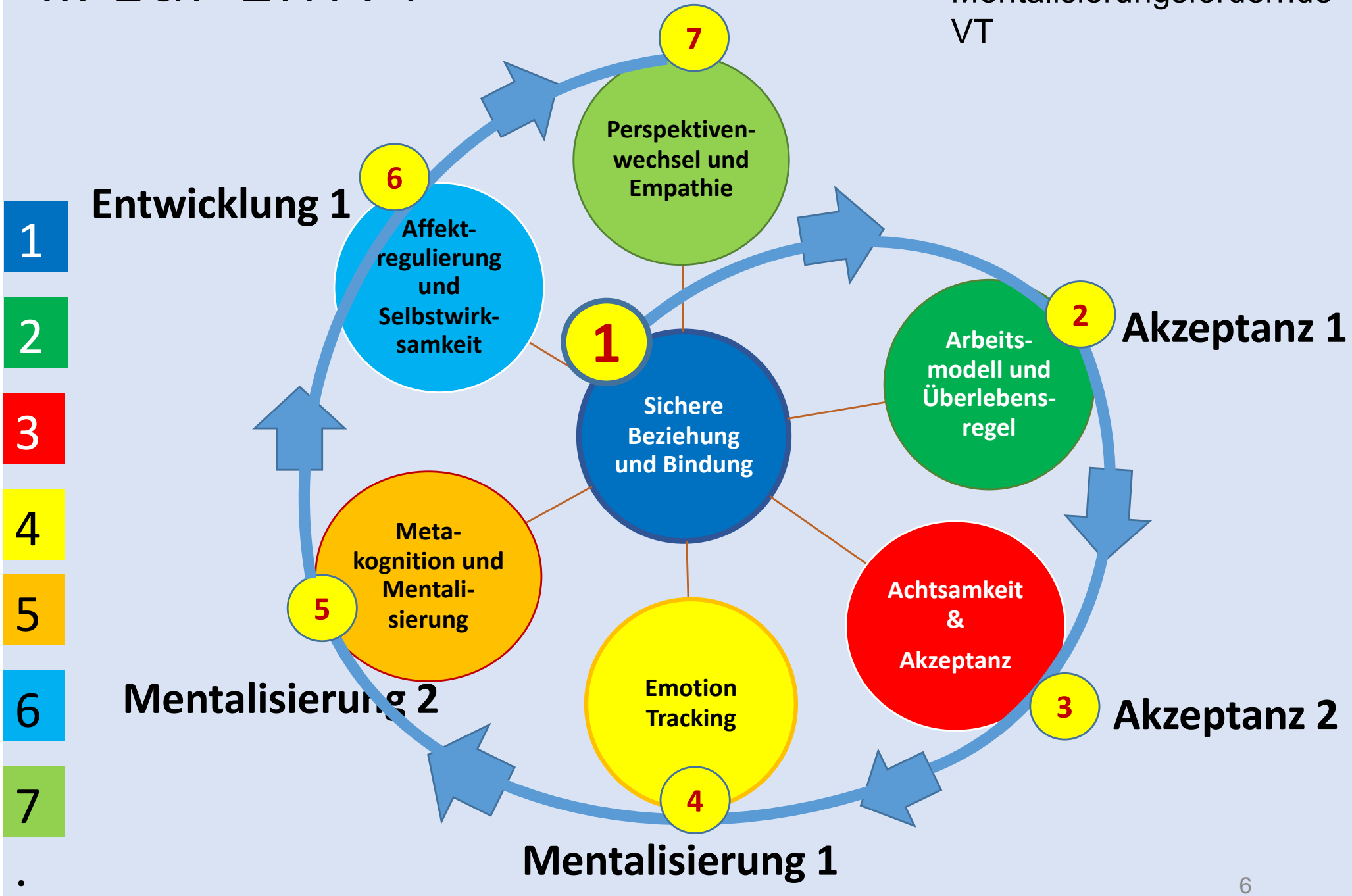
1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. …
5. …



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

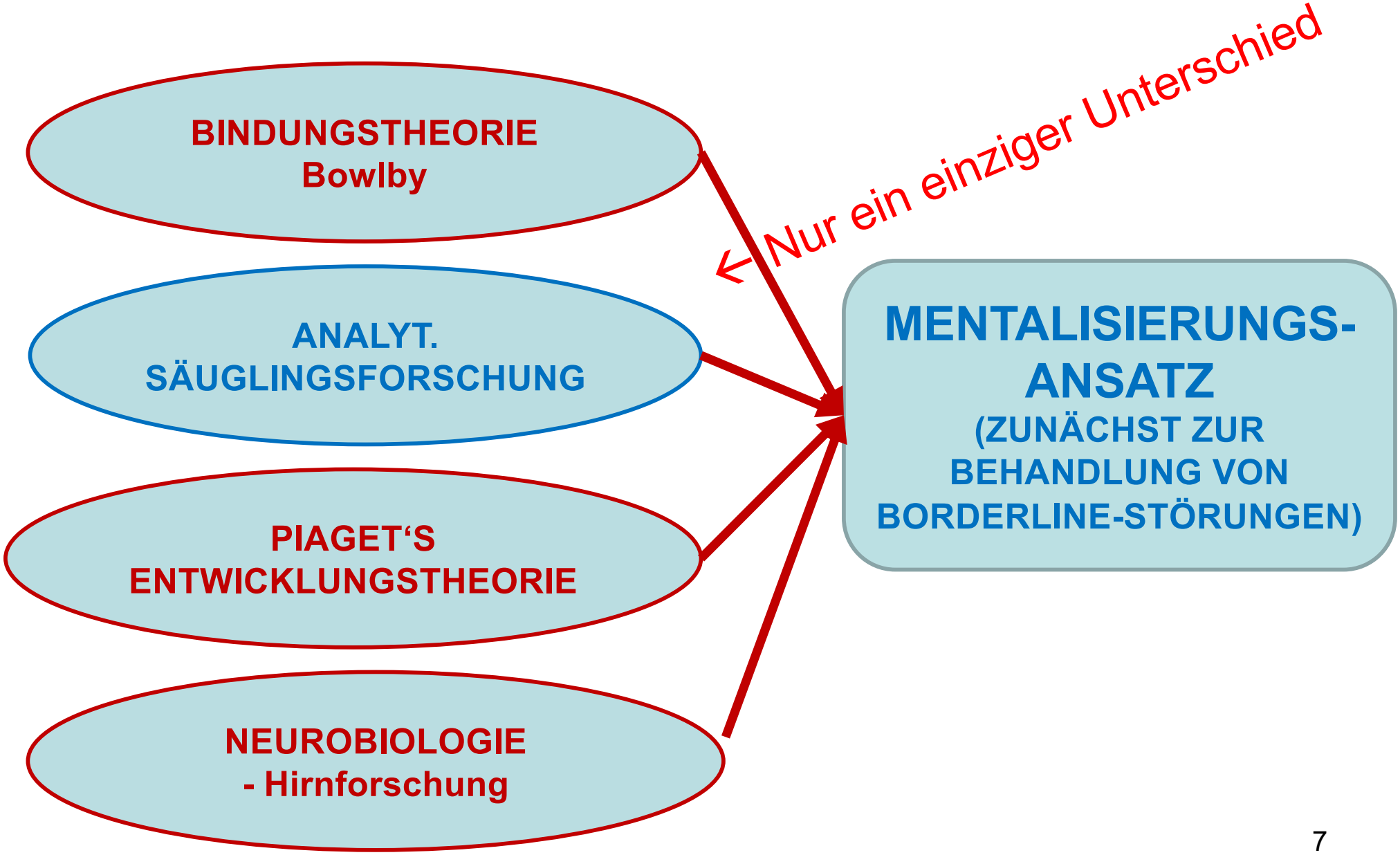
… zur EMVT*

*Emotions- und Mentalisierungsfördernde VT



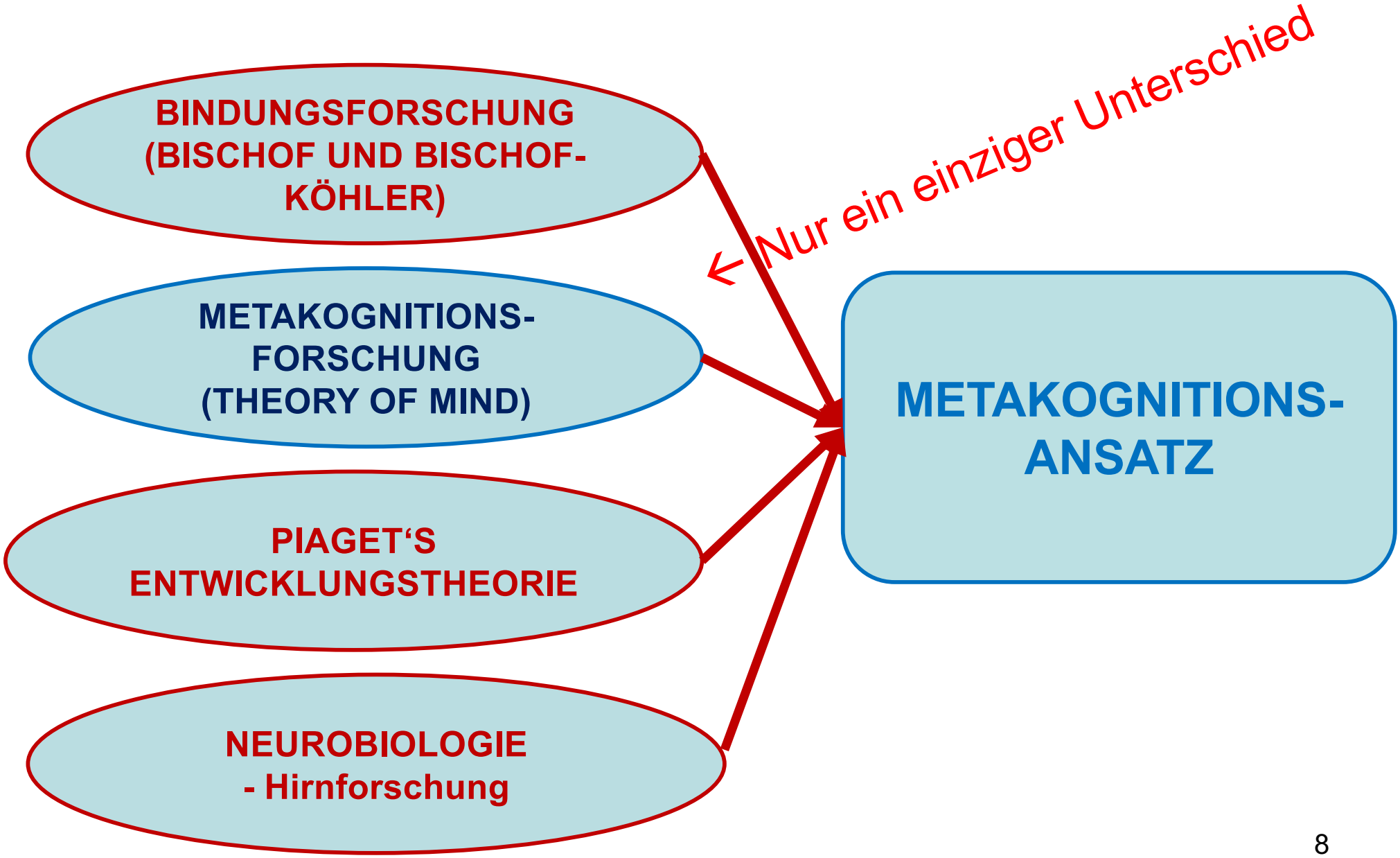
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Fonagys Impulsgeber



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

VT-Impulsgeber



© 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

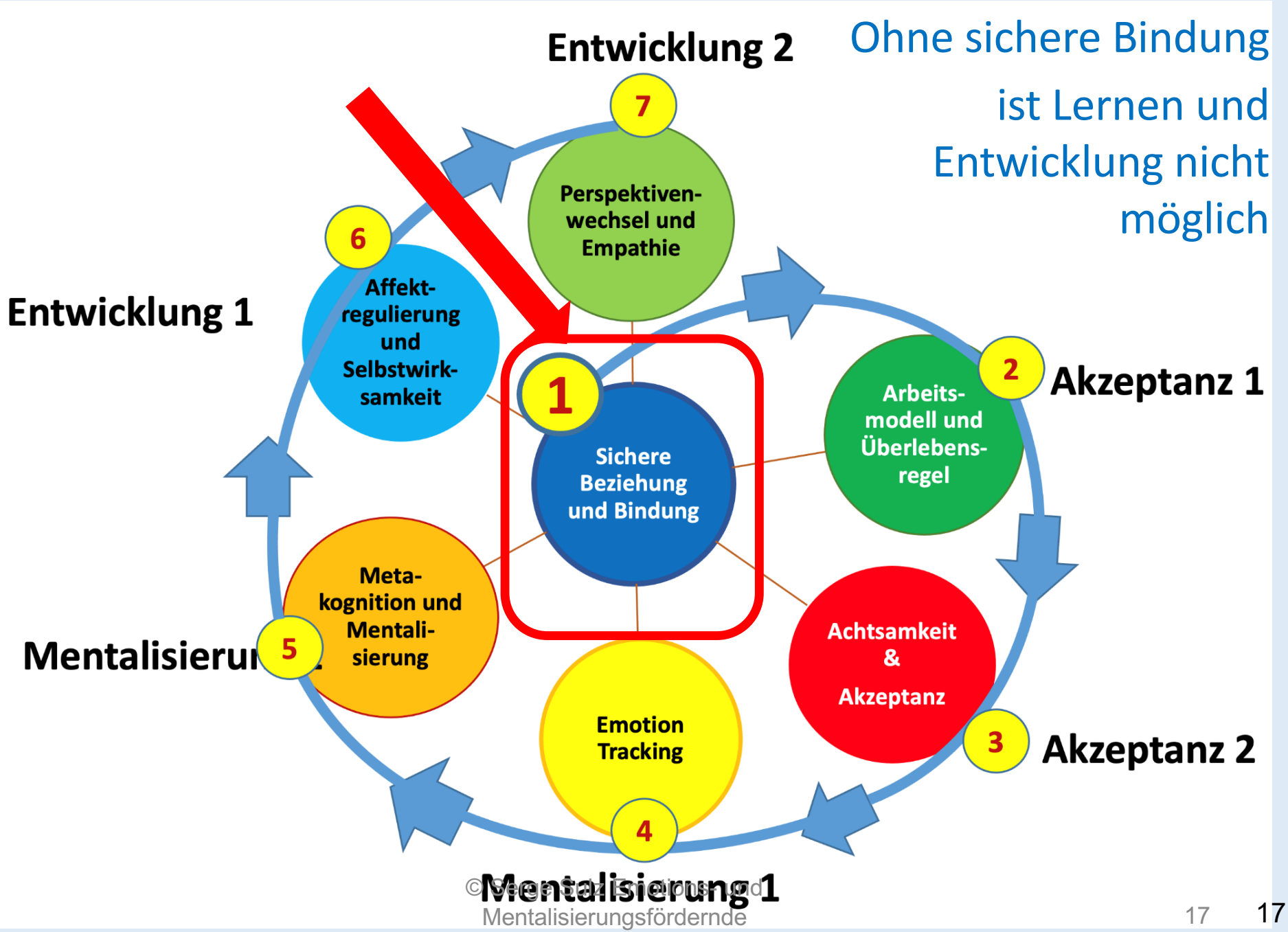
6. Entwicklung auf die DE

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

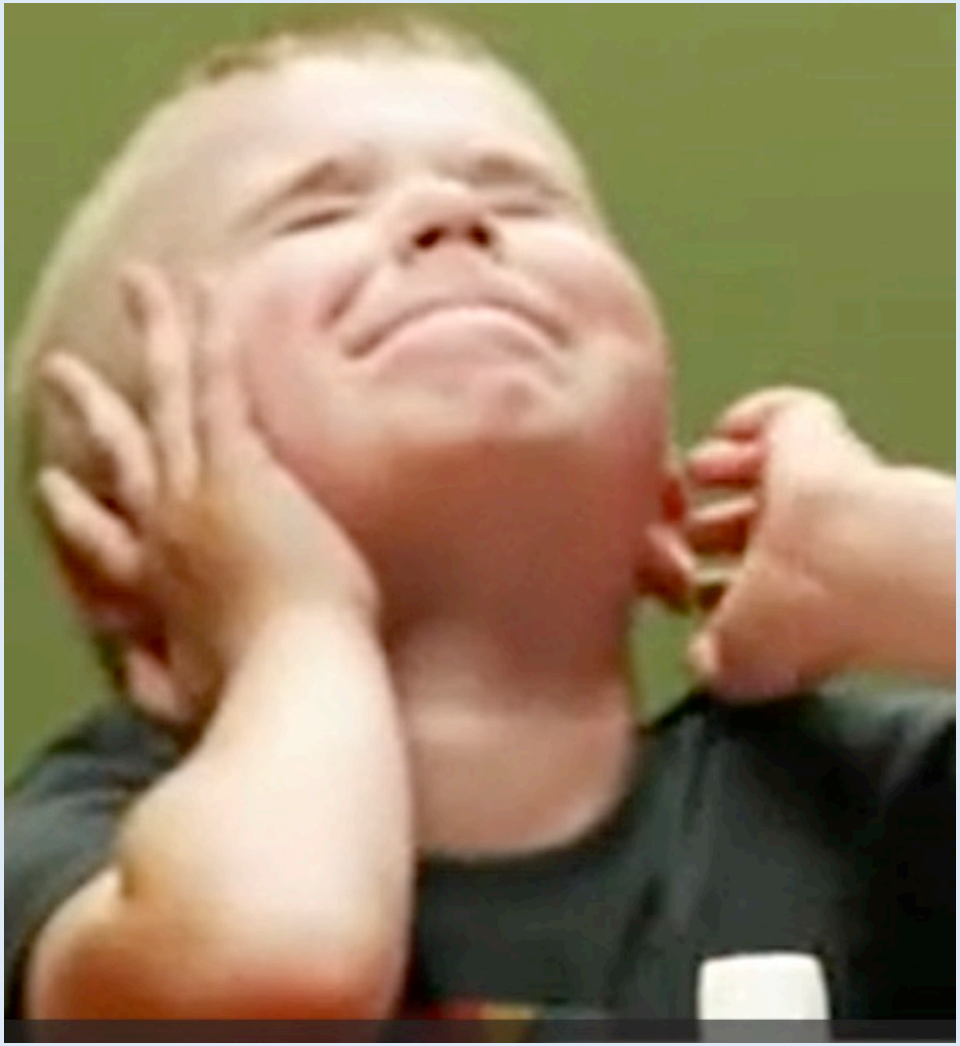
(Vorschulkinder)

→ 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



Video Marshmallow → Sicher gebundene Kinder haben Selbststeuerungsfähigkeit

1. Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung

Therapie-beginn

Übung - Imagination bitte ankreuzen

Übung Bindungssicherheit herstellen

Ich heiße Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind

Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen

Der Patient wird zu dieser Imaginationsübung eingeladen. Er kann dazu die Augen schließen und die Worte auf sich wirken lassen. Anschließend kreuzt er diejenigen Aussagen an, die auf ihn zutreffen. Wenn er etwas nicht angekreuzt hat, kann besprochen werden, was er dafür bräuchte (vielleicht nur noch etwas Zeit).

(jeweils 8 sec Pause)

( ) Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher.

( ) Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen

( ) Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind

( ) Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.

( ) Ich wertschätze und anerkenne Sie.

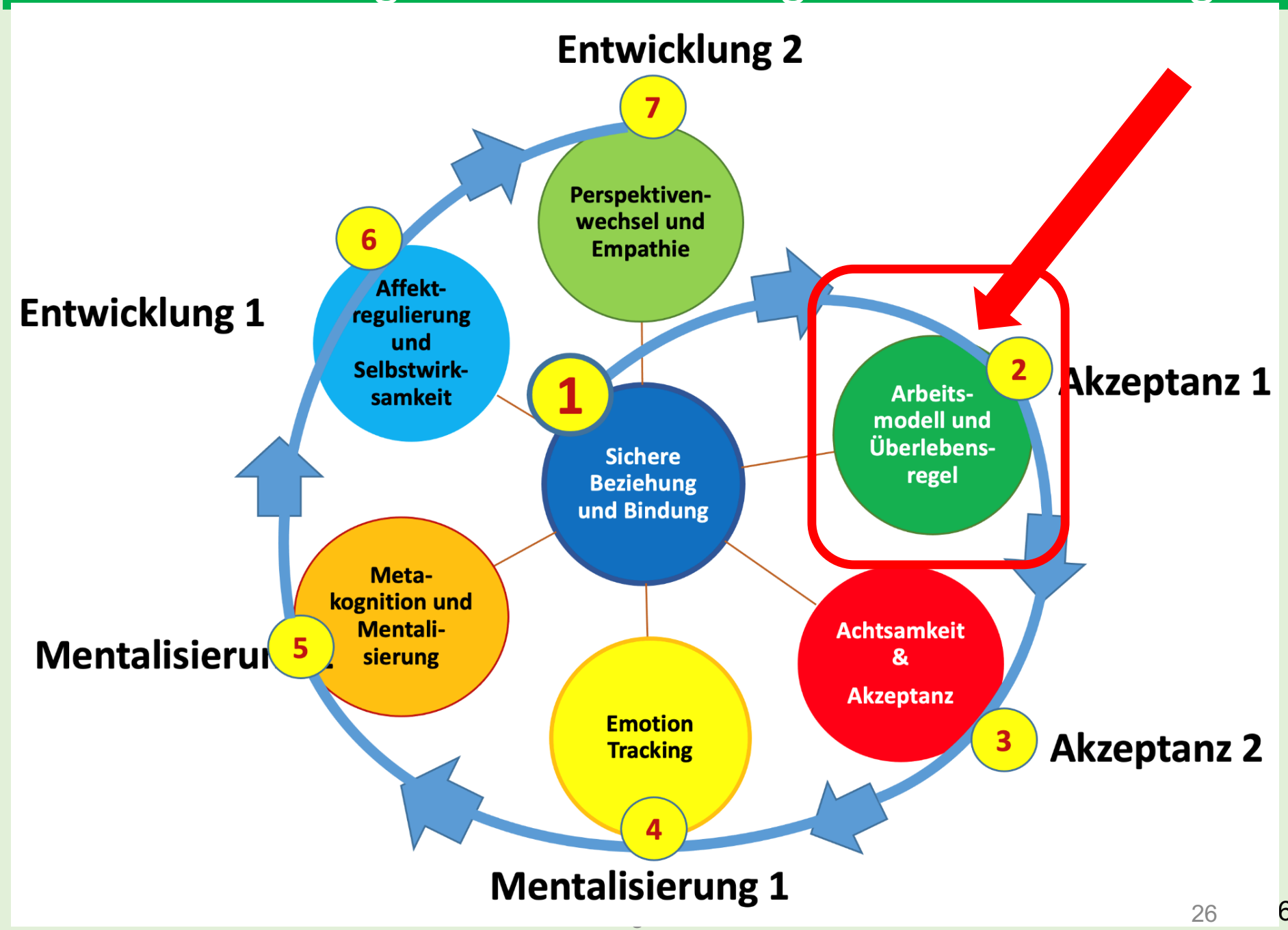
( ) Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden.

( ) Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.

( ) Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.

( ) Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und senkt.

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)

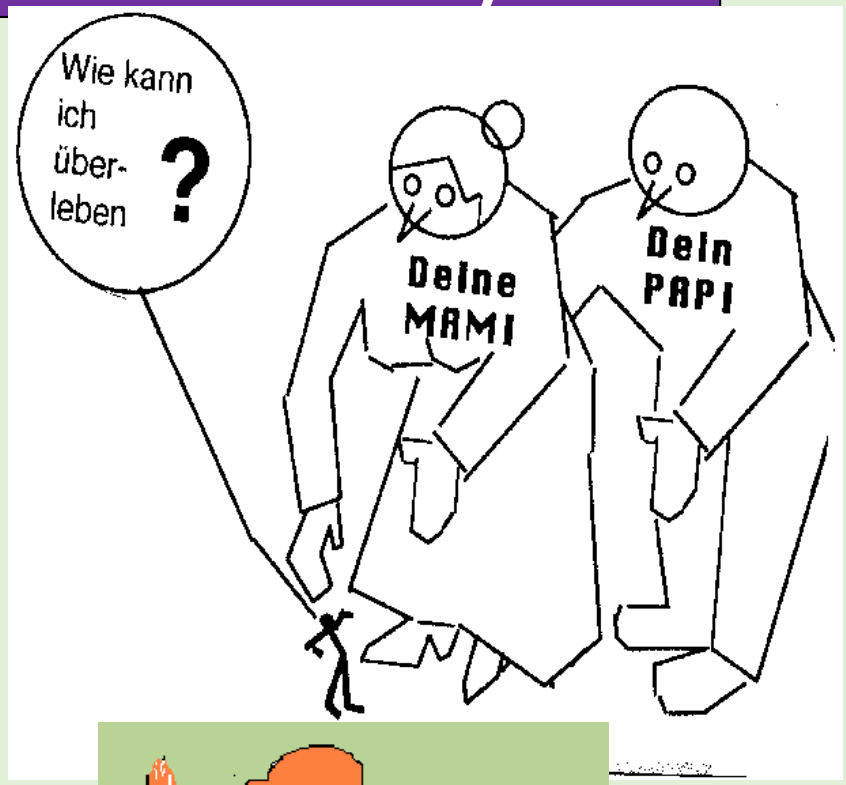
Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln?

Beide Eltern!

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

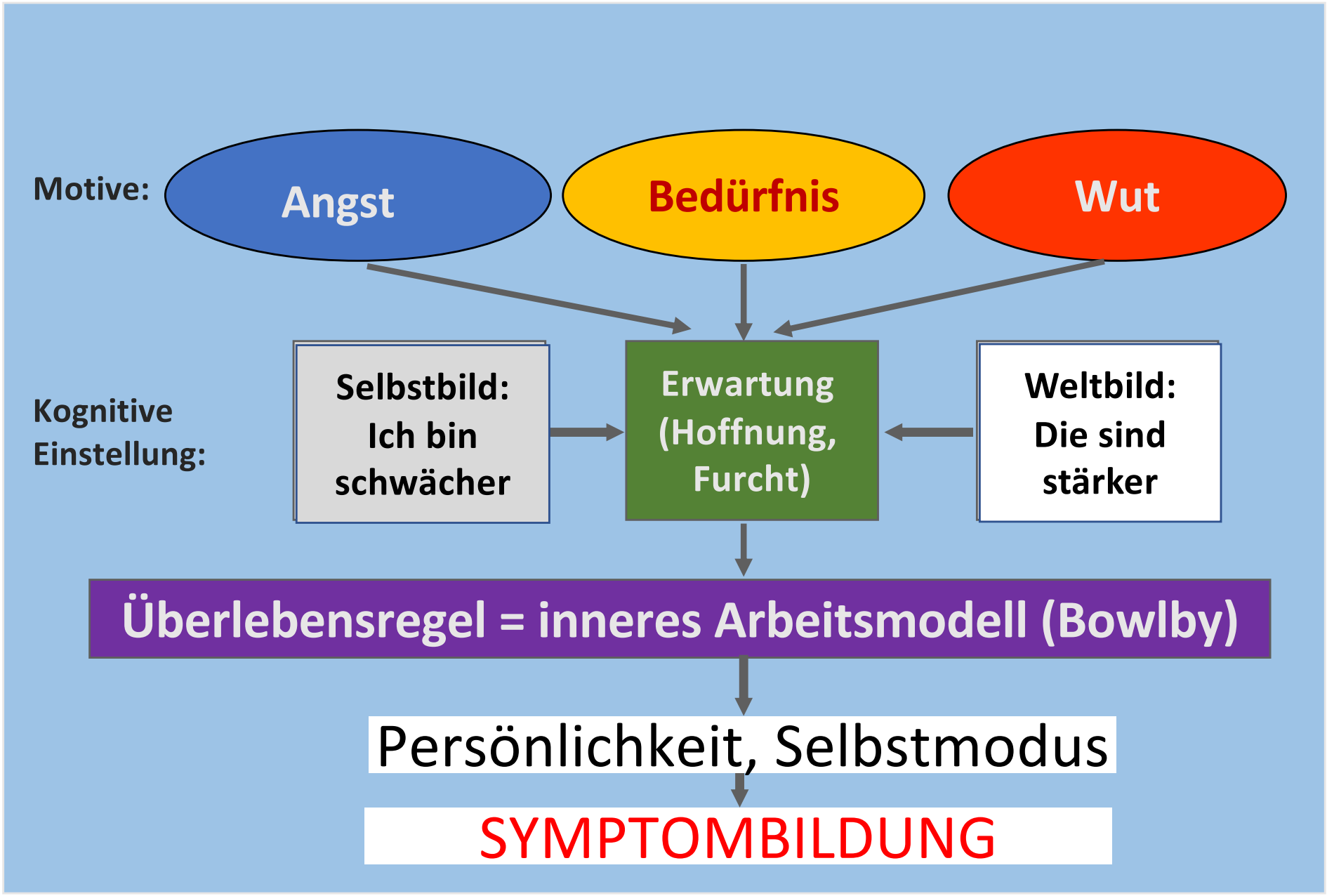
Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):



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**




Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus
SYMPTOMBILDUNG

Übung 2a.2a Bitte kreuzen Sie an:

Heute:

Meine Bedürfnisse
Ich brauche …

Bitte Zutreffendes ankreuzen
- Die linke Spalte hatten wir schon in Modul 1 bearbeitet

Bedürfnis

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

1. ( ) Willkommensein
2. ( ) Geborgenheit
3. ( ) Schutz
4. ( ) Liebe
5. ( ) Beachtung
6. ( ) Verständnis
7. ( ) Wertschätzung

Autonomiebedürfnisse:

8. ( ) Selbständigkeit
9. ( ) Selbstbestimmung
10. ( ) Grenzen gesetzt bekommen
11. ( ) Gefördert/gefordert werden
12. ( ) Ein Vorbild
13. ( ) Intimität
14. ( ) Ein Gegenüber

Wählen Sie in jeder Spalte das wichtigste (=1) und zweitwichtigste (=2) Bedürfnis.

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 2a.2a Bitte kreuzen Sie an:

Heute:

Formen zentraler Angst



1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft (Wiederholung von Modul 1)
2. ( ) Vernichtung
3. ( ) Trennung
4. ( ) Kontrollverlust – über mich
5. ( ) Kontrollverlust – über andere
6. ( ) Liebesverlust
7. ( ) Gegenaggression
8. ( ) Hingabe

Wichtigste ist …….. Nr. …
Zweitwichtigste …….. Nr. …

*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 2a.2a



HANDOUT S. 9

Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

1. Ich bin zurückhaltend 0....1....2....3
2. Ich bin sehr angepasst 0....1....2....3 ✖
3. Ich bin sehr genau 0....1....2....3
4. Ich bin passiv-aggressiv 0....1....2....3
5. Ich bin Beachtung holend 0....1....2....3
6. Ich meide Beziehungen/Gefühle 0....1....2....3
7. Ich bin selbstbezogen 0....1....2....3
8. Ich bin emotional instabil 0....1....2....3
9. Ich bin misstrauisch 0....1....2....3
10. Stark-selbständig 0....1....2....3
11. vorausschauend 0....1....2....3

Nicht etikett-ierende Begriffe

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

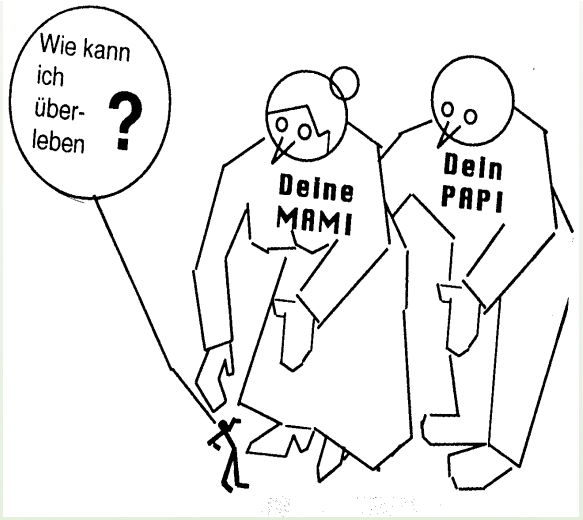
HANDOUT S. 9

	Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)	Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)
1.	Ich bin zurückhaltend	durchsetzend
2.	Ich bin sehr angepasst	selbständig
3.	Ich bin sehr genau	spontan
4.	Ich bin passiv-aggressiv	offen konfliktfreudig
5.	Ich bin Beachtung holend	unauffällig
6.	Ich meide Beziehungen/Gefühle	beziehungsbezogen, gefühlvoll
7.	Ich bin selbstbezogen	durchschnittlich
8.	Ich bin emotional instabil	gelassen, sicher
9.	Ich bin misstrauisch	vertrauen
10.	Stark-selbständig	schwach, abhängig
11.	vorausschauend	anderen die Kontrolle überlassen

Nicht etikett-ierende Begriffe

1. Ich muss angepasst sein und darf niemals selbständig sein
2. Ich muss ..... und darf niemals .....
3. Ich muss ..... und darf niemals .....

Übung 2a.2a



Heute noch:

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: liebes Schäfchen

Nur <u>wenn ich immer</u> angepasst bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **lieb, friedlich**

<u>Wenn ich nie</u> primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals rebellisch bin (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir Geborgenheit (Bedürfnis)

Und verhindere Allein und verlassen zu sein (Angst)

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Heute noch:

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Angsthase





Nur <u>wenn ich immer</u> ängstlich bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

<u>Wenn ich nie</u> primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals rebellisch bin (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir Liebe und Zuneigung (Bedürfnis)

Und verhindere Allein und verlassen zu sein (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

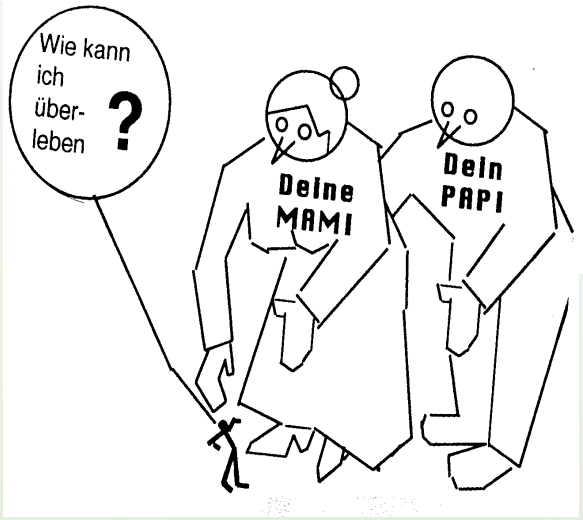
*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Karte 79

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)
BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur <u>wenn ich immer</u> ehrgeizig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

<u>Wenn ich nie</u> primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals in Beziehung bin (Gegenteil d. Selbstmodus

bewahre ich mir Wertschätzung (Bedürfnis)

Und verhindere nichts wert zu sein (Angst)



Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depressio

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

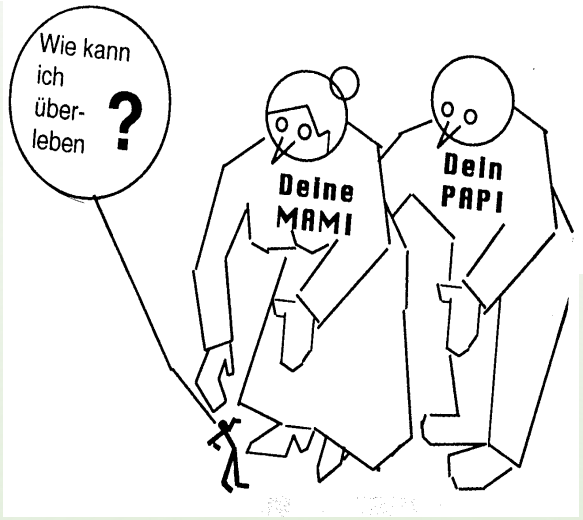
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Karte 79

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beziehungscrack (stark-selbständig)



Nur <u>wenn ich immer</u> stark und selbständig bin (Selbstmodus**)

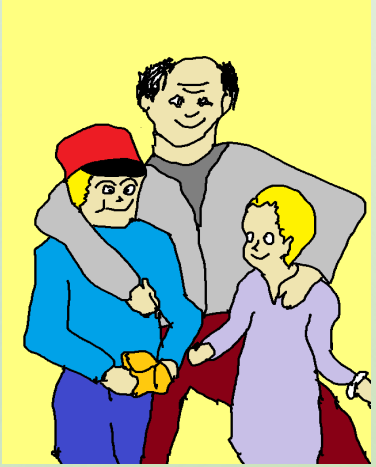
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

<u>Wenn ich nie</u> primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals bedürftig bin (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir Sicherheit und Kompetenz (Bedürfnis)

Und verhindere schwach und ausgeliefert zu sein (Angst)



*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

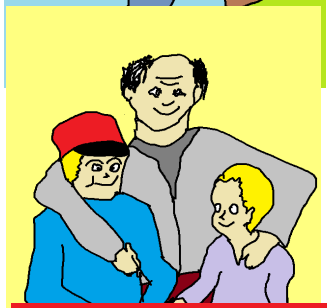


ÜBERLEBENSREGELN

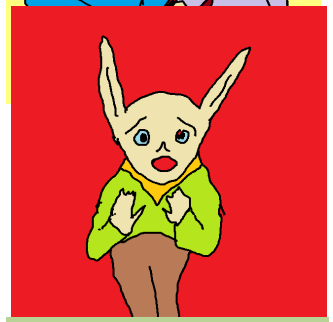
Nur wenn ich immer ehrgeizig bin …



Nur wenn ich immer stark und unabhängig bin…



Nur wenn ich immer ängstlich-vermeidend bin…



Nur wenn ich immer lieb angepasst bin …



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die Überlebensregel: **Nur wenn ich immer …**

Das Gebot entsprach folgenden Persönlichkeitszügen:

Persönlichkeitszug	n
Selbstunsicher bin	40
Histrionisch bin	35
Dependent bin	29
Zwanghaft bin	29

Überlebens-regel

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfusnktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die Überlebensregel:

Und wenn ich niemals …

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfusnktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Folgende Verbote nannten die Patienten:

Verbot der Überlebensregel	n
Gefühle haben	2
Bedürfnisse haben	13
Wut haben	7
Gefühle zeigen	18
Bedürfnisse zeigen	38
Wut zeigen	33

Überlebens-regel

Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Fazit:
Zeigen ist verboten.
Also:
eine Interaktionsregel

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Die Überlebensregel: … bewahre ich mir Folgende Bedürfnisse nannten die Patienten:

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfusnktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Zentrales Bedürfnis – positive Verstärkung	n
Schutz, Sicherheit	28
Liebe	27
Wertschätzung	24
Geborgenheit	20
Willkommensein	15
Beachtung	8
Selbstbestimmung	4
Verständnis	3

Überlebens-regel

Summe größer 100, da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Die Überlebensregel:

Und verhindere, dass …

Folgende Ängste nannten die Patienten:

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfusnktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

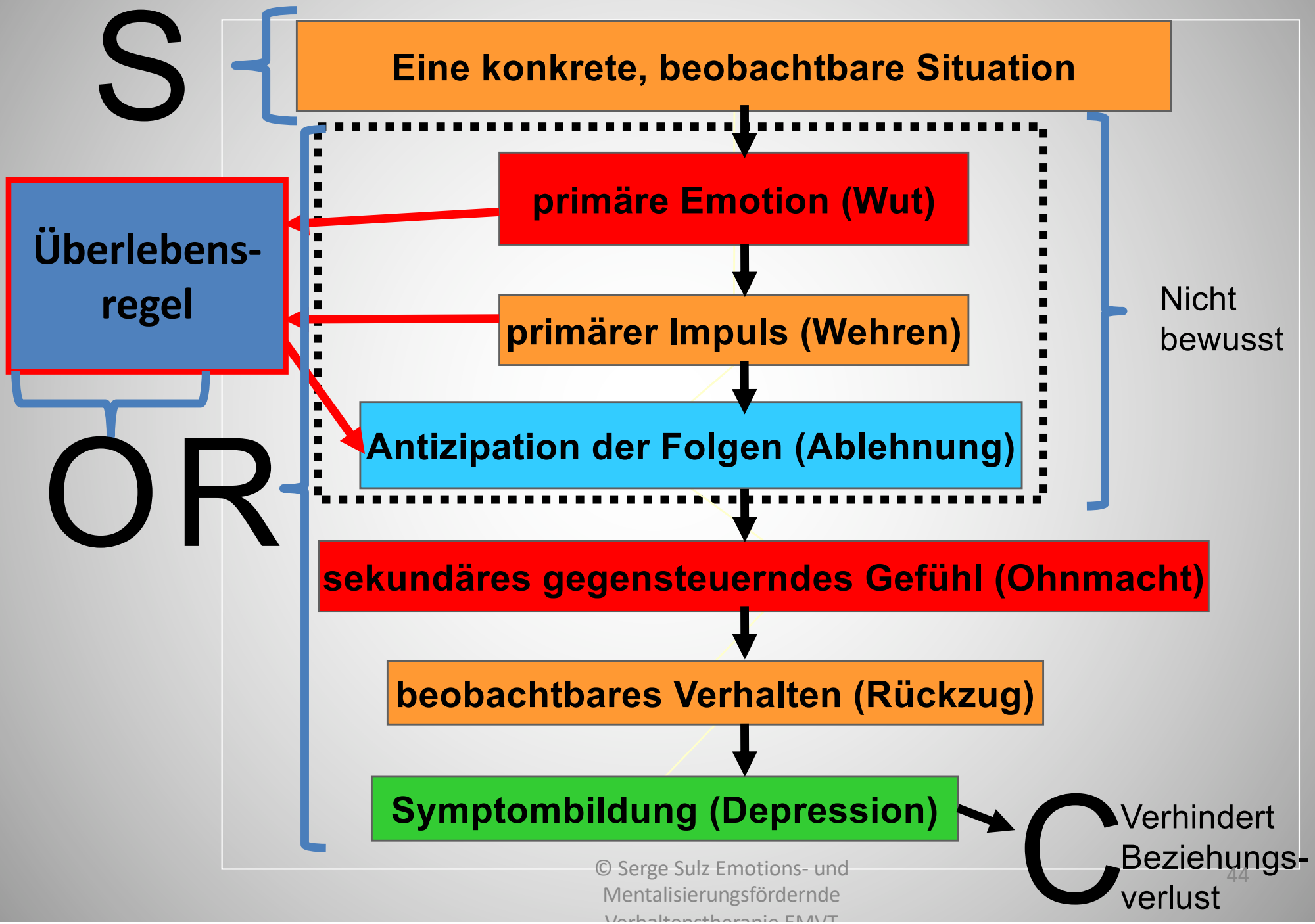
Zentrale Angst– negative Verstärkung	n
Liebesverlust	57
Trennung, Alleinsein	53
Gegenaggression	18
Kontrolle über mich verlieren	10
Vernichtung	5
Kontrolle über andere verlieren	3

Überlebens-regel

Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.

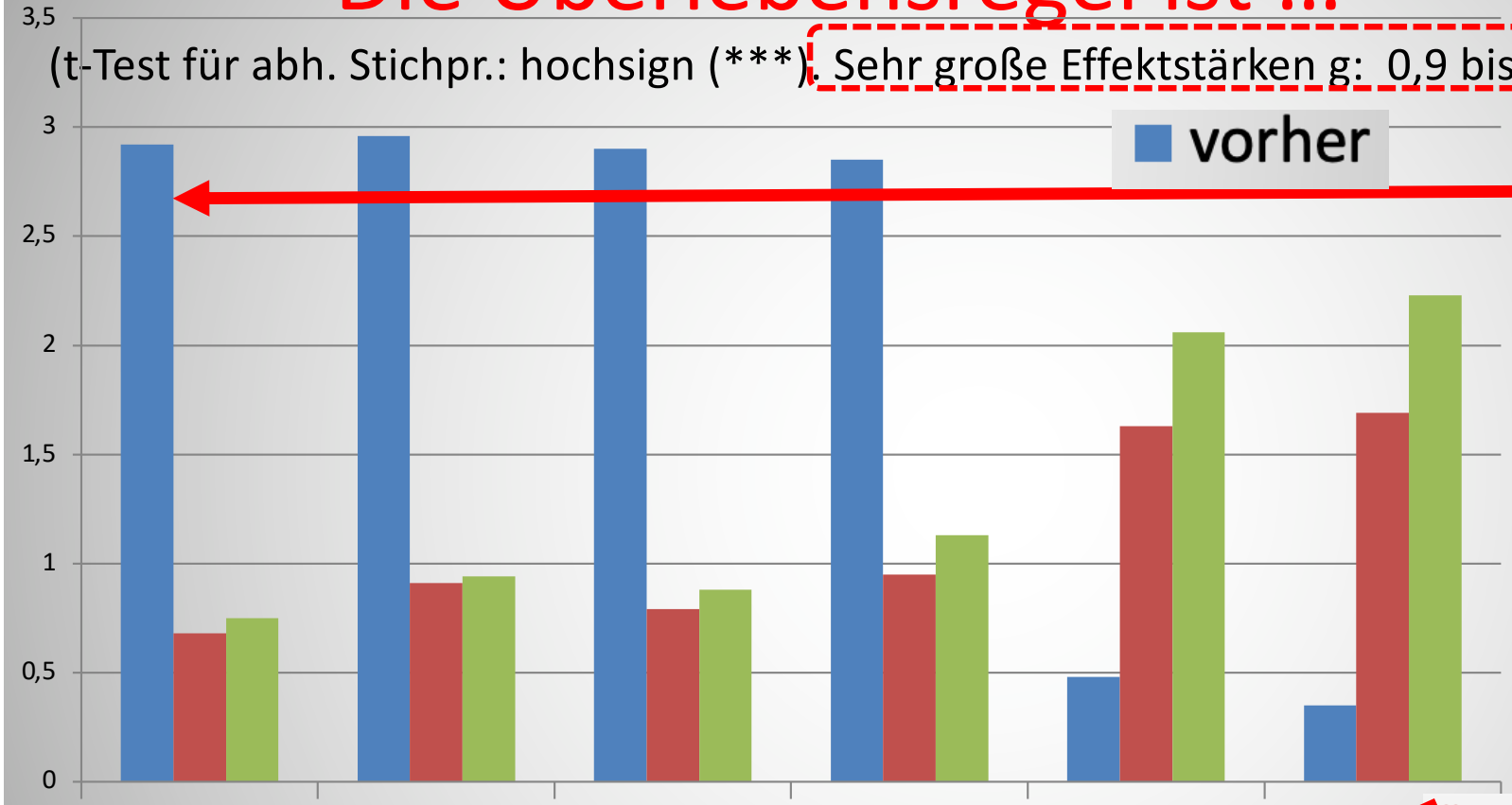
Heute bin ich aber erwachsen!

© 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

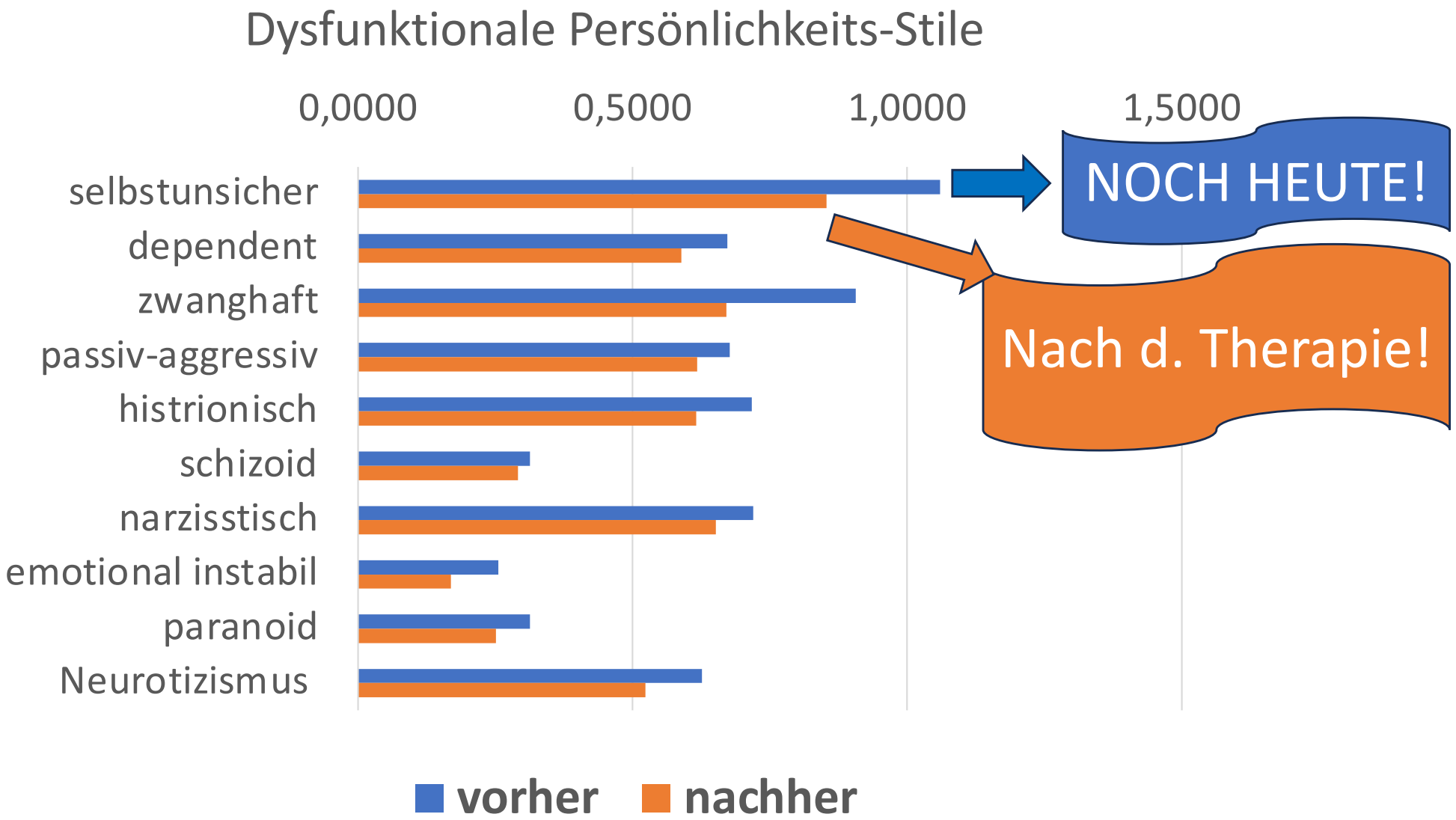
Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Emotion Tracking Studie 2



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

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

2. Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

Um welche Erlaubnis geht es?

- Es geht um die Erlaubnis, ich selbst zu bleiben,
- Mich nicht für andere verbiegen zu müssen,
- Für mich einstehen zu dürfen,
- Mich anderen zuzumuten,
- Meinen eigenen Weg gehen zu dürfen,
- Nicht für andere da sein zu müssen,
- Schwach sein zu dürfen,
- Stark sein zu dürfen,
- Allein für mich sein zu dürfen etc.

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 2a.4: Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

HAND -OUT

SE+THER

Übung 2a.4

Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor ich mir selbst die Erlaubnis geben kann
(bevor es zur eigenen Lebensregel werden kann)

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie eine Erlaubnis gebende Beziehung etablieren, von der aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen können

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, **der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche.**
- Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt.
- Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.

MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen. Kann ich die Erlaubnis annehmen?

GEBOT & VERBOT

- Ich muss immer …

ERLAUBNIS

- Du musst nicht …

freundlich und nachgiebig sein

- Ich darf nie …

- Du darfst …

wütend **angreifen, mich wehren**

- Denn ich brauche …

- Und bekommst trotzdem …

Geborgenheit und Zuneigung

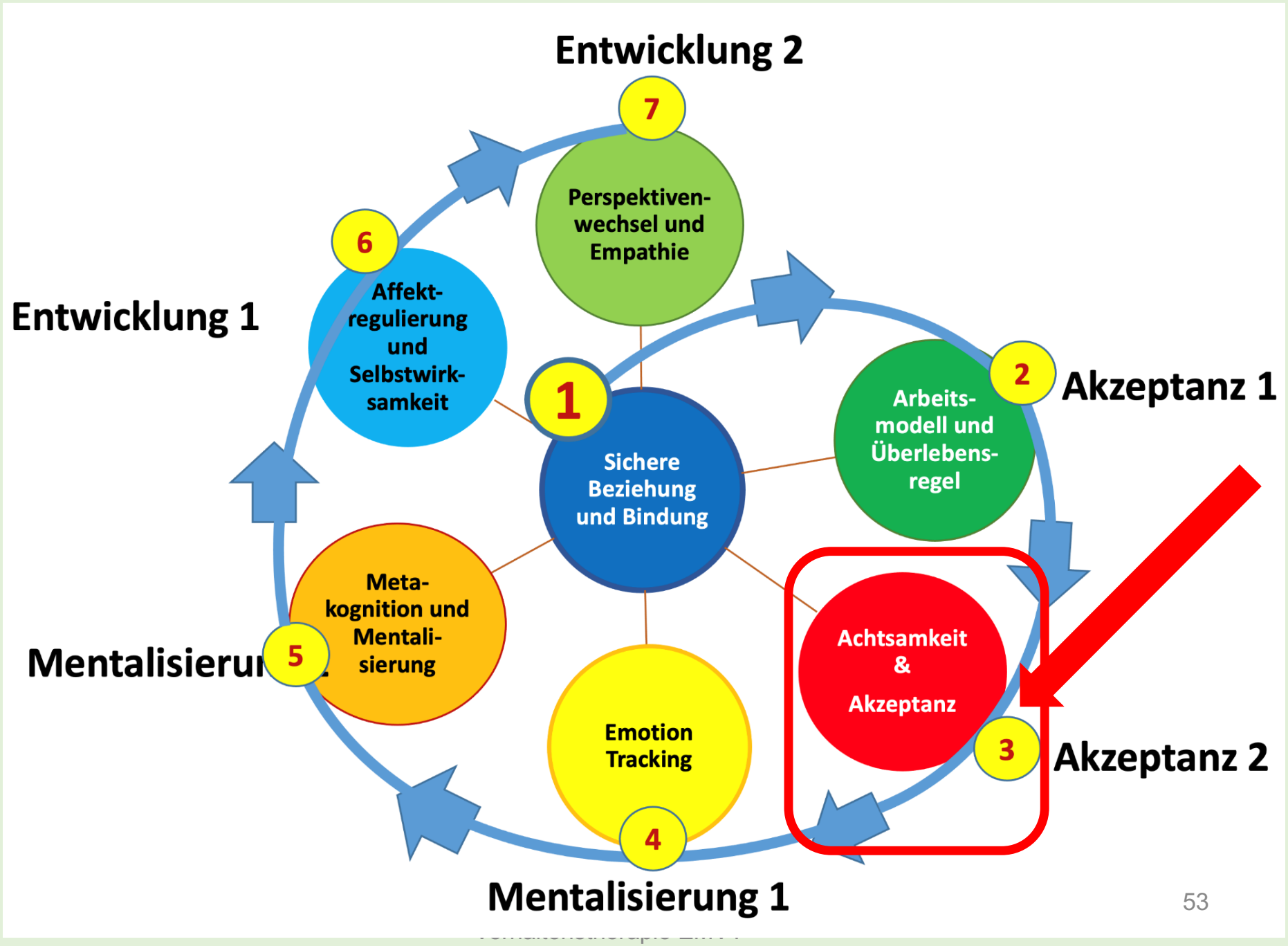
- Und ich fürchte …

- Und musst nicht fürchten …

Allein und ohne Liebe sein

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Liste der Übungen

3.1 Body Scan 1 – 4

3.2 Achtsamkeit im Alltag

3.2a Wahrnehmen

3.2b Benennen, Beschreiben

3.2c Teilnehmern

3.2d Tanzen und Singen

3.3 Wie-Fertigkeiten

3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln

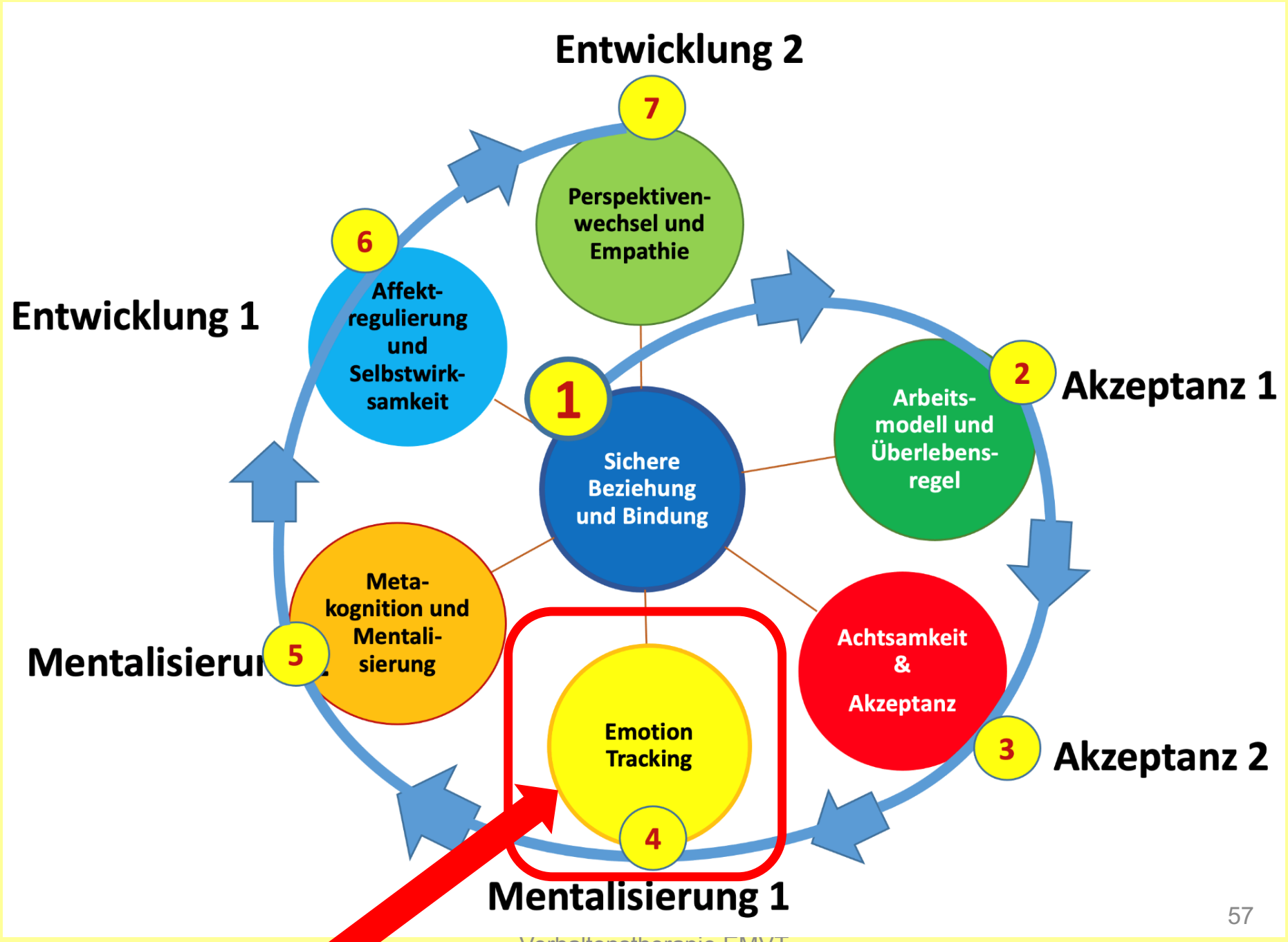
3.3b Konzentrieren

3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

Nach MARSHA LINEHAN (2016)

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen



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 ……

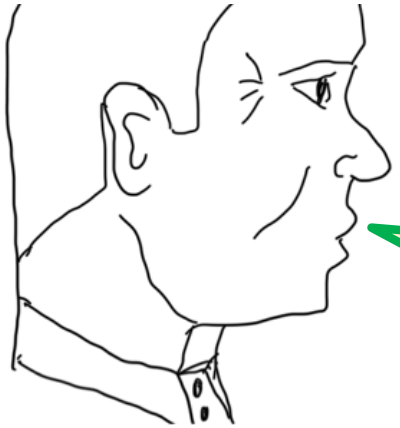
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:



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

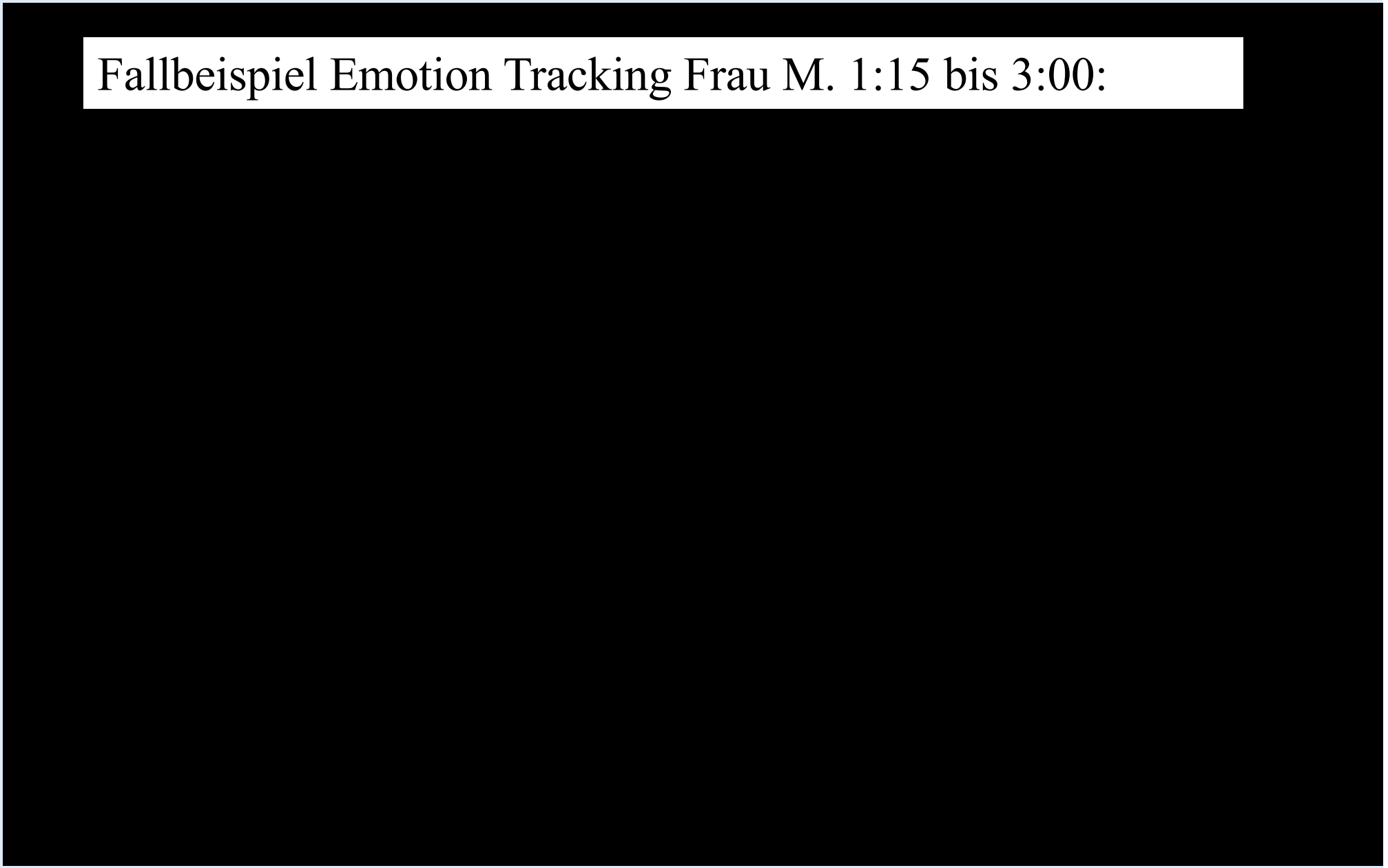
Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Vorgehen 5c <u>inneres Bild</u> (TherapeutIn)

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat,

dass **bei mir als Therapeut ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

4. Emotion Tracking: Sehen, spüren, mitfühlen

heilendes Antidot:

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

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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

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.“

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

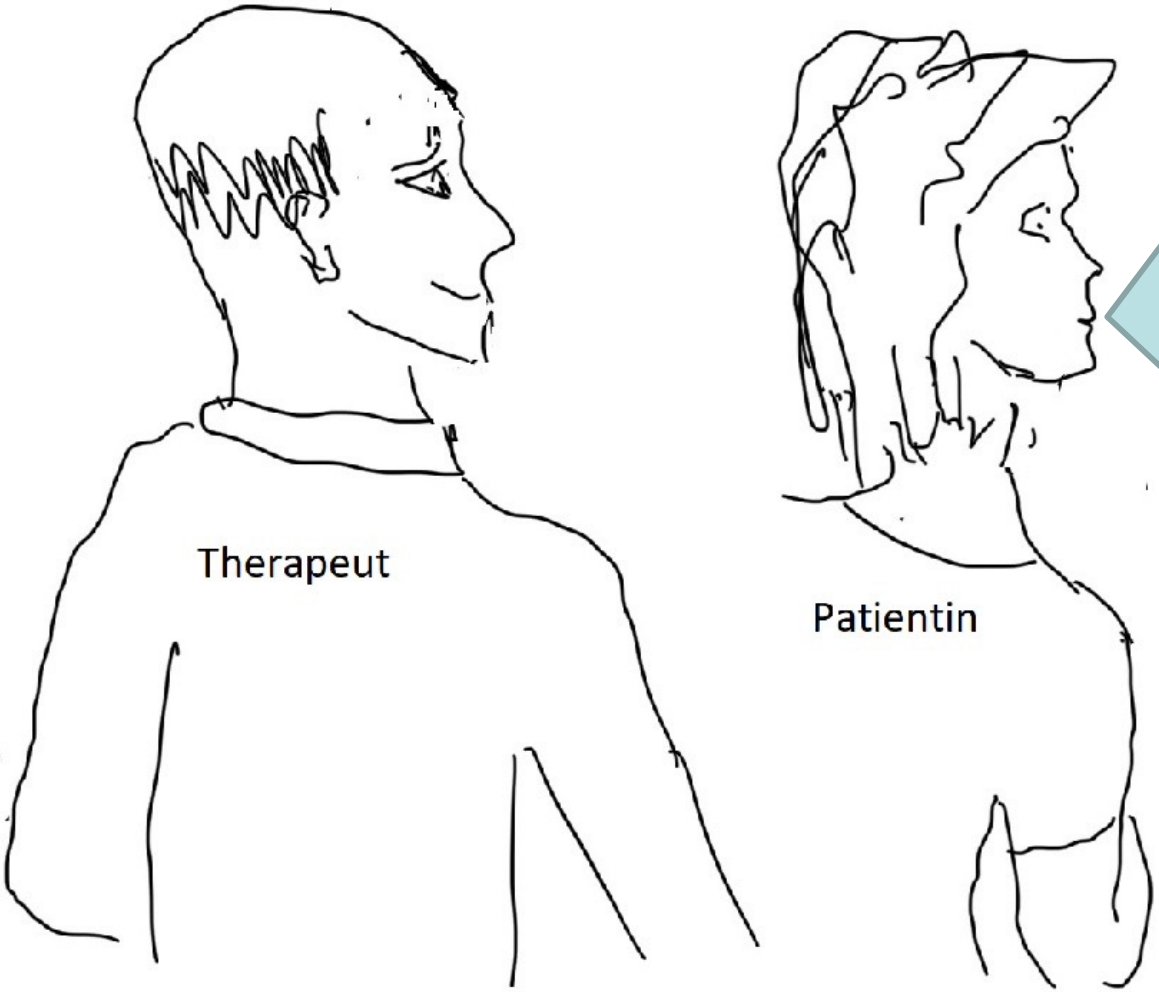
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

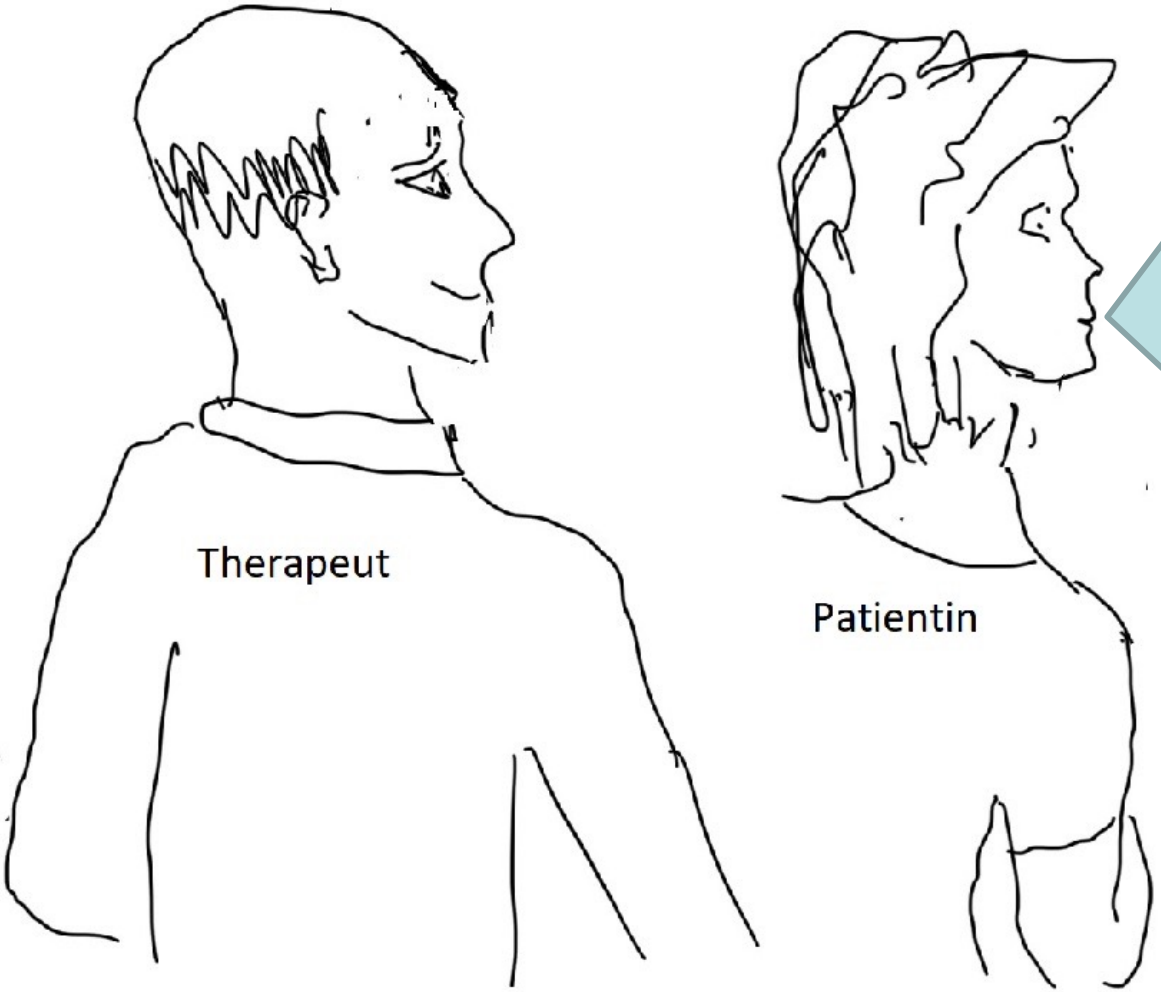
Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesso)

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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT



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



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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

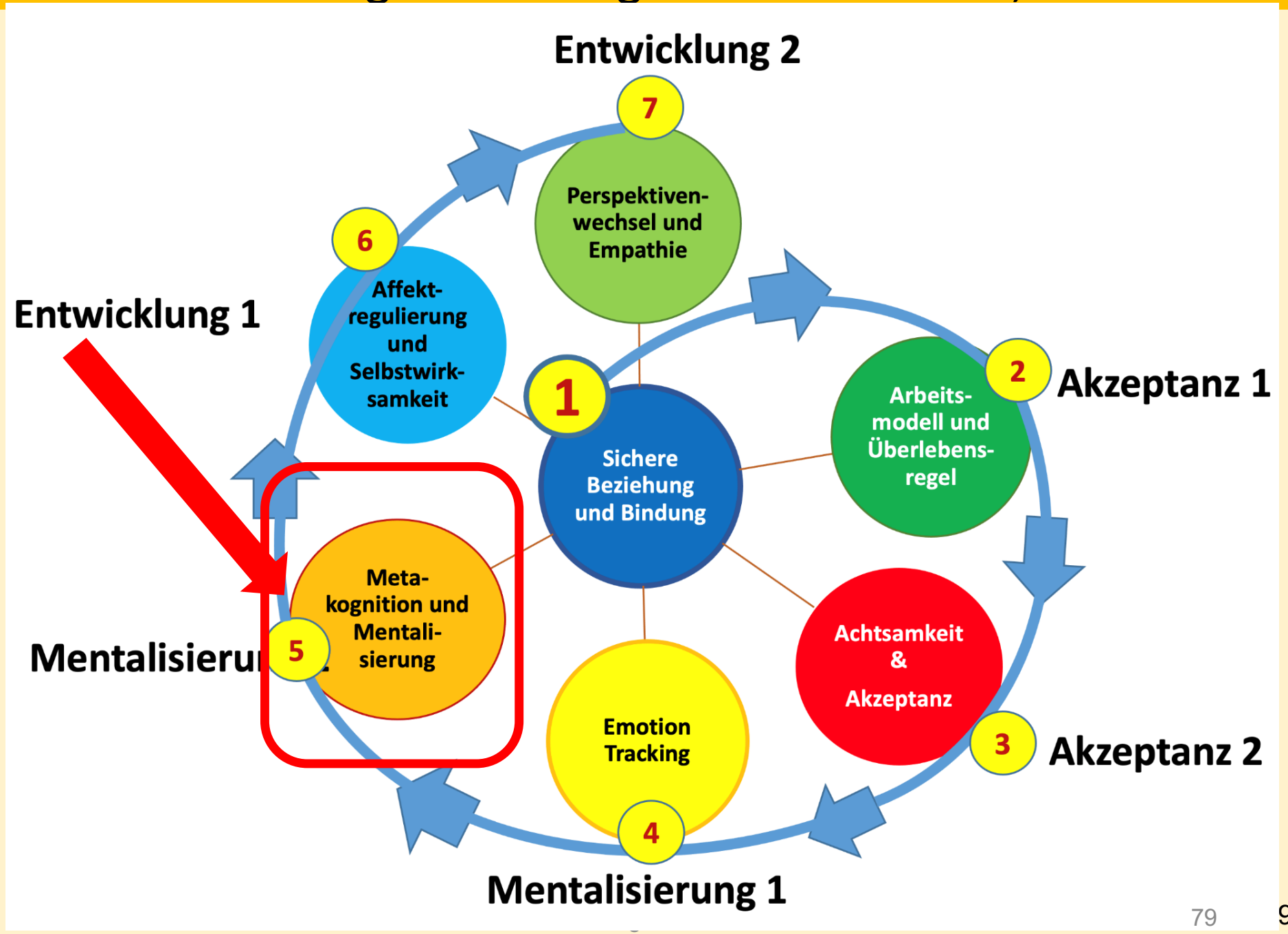


Ihre ideale Mutter wäre *nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.*
Sie hätte meine Mutter so geliebt wie sie ist. Und sie wäre glücklich gewesen, sie als Kind zu haben.
Sie hätte ihre Begabungen gefördert und sie selbst entscheiden lassen, welchen Weg sie gehen will.“



© S
M
V

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: er…	
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

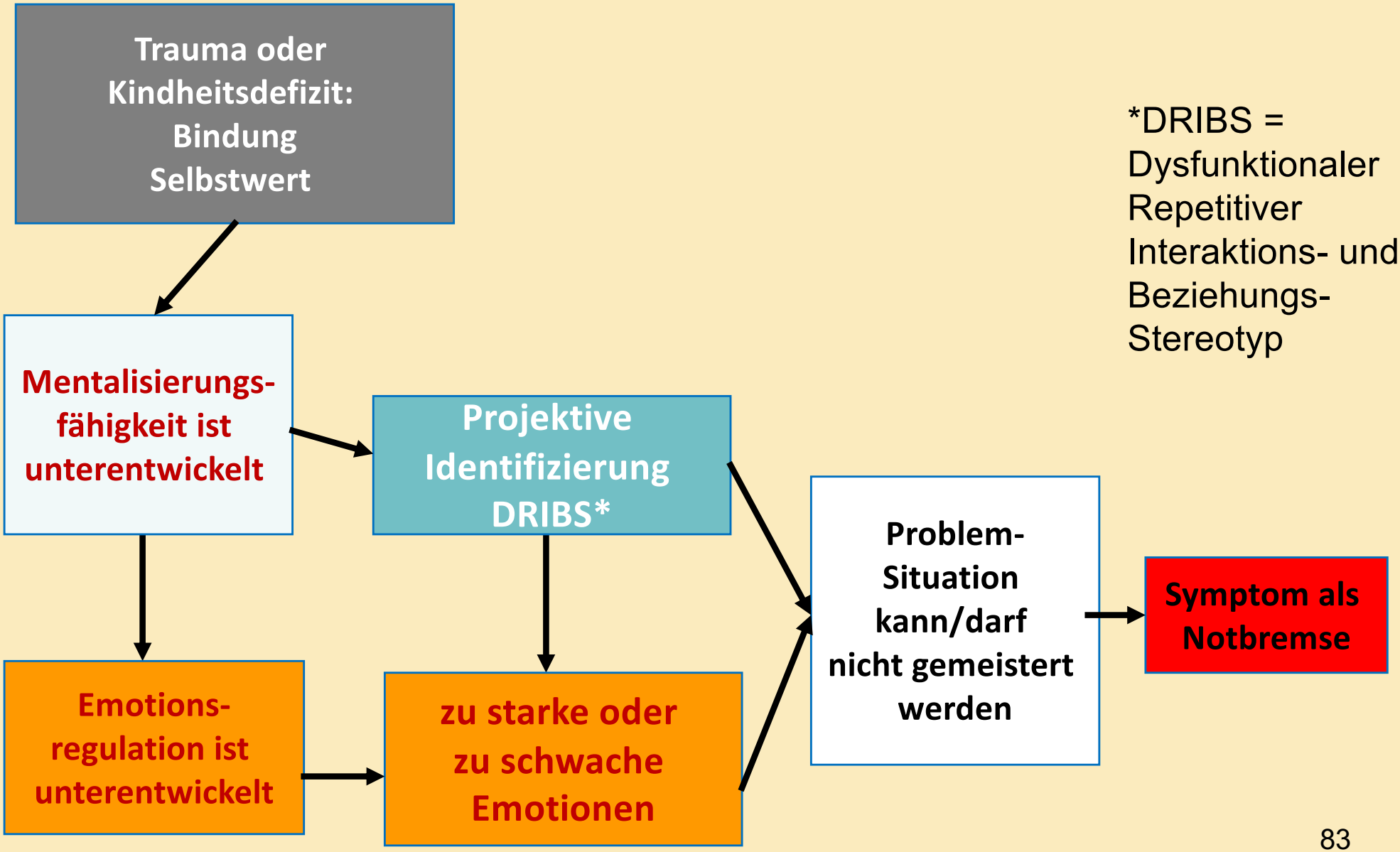
In meiner Phantasie ist es so

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?

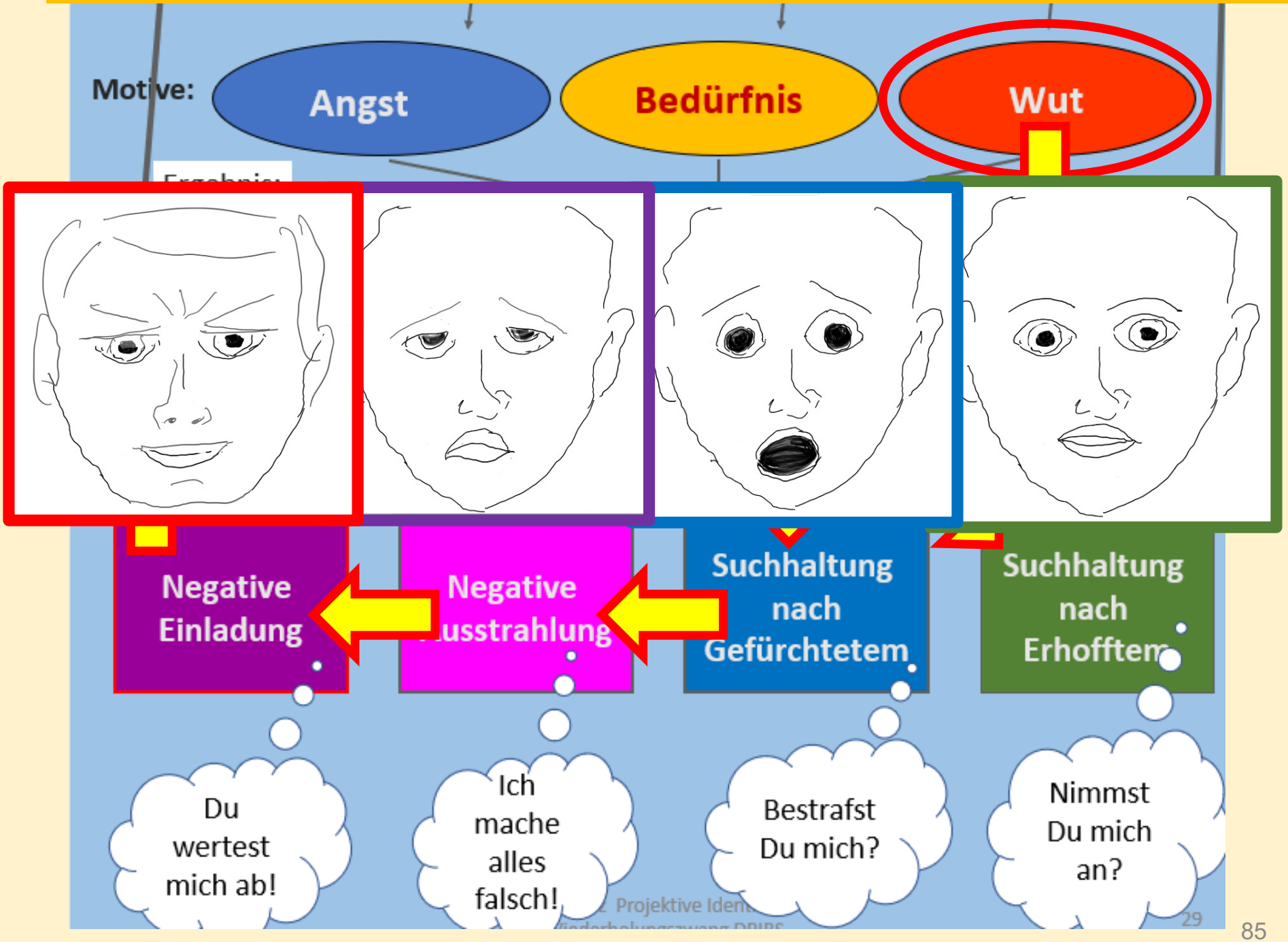
→ Wir wiederholen unsere Biographie!

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

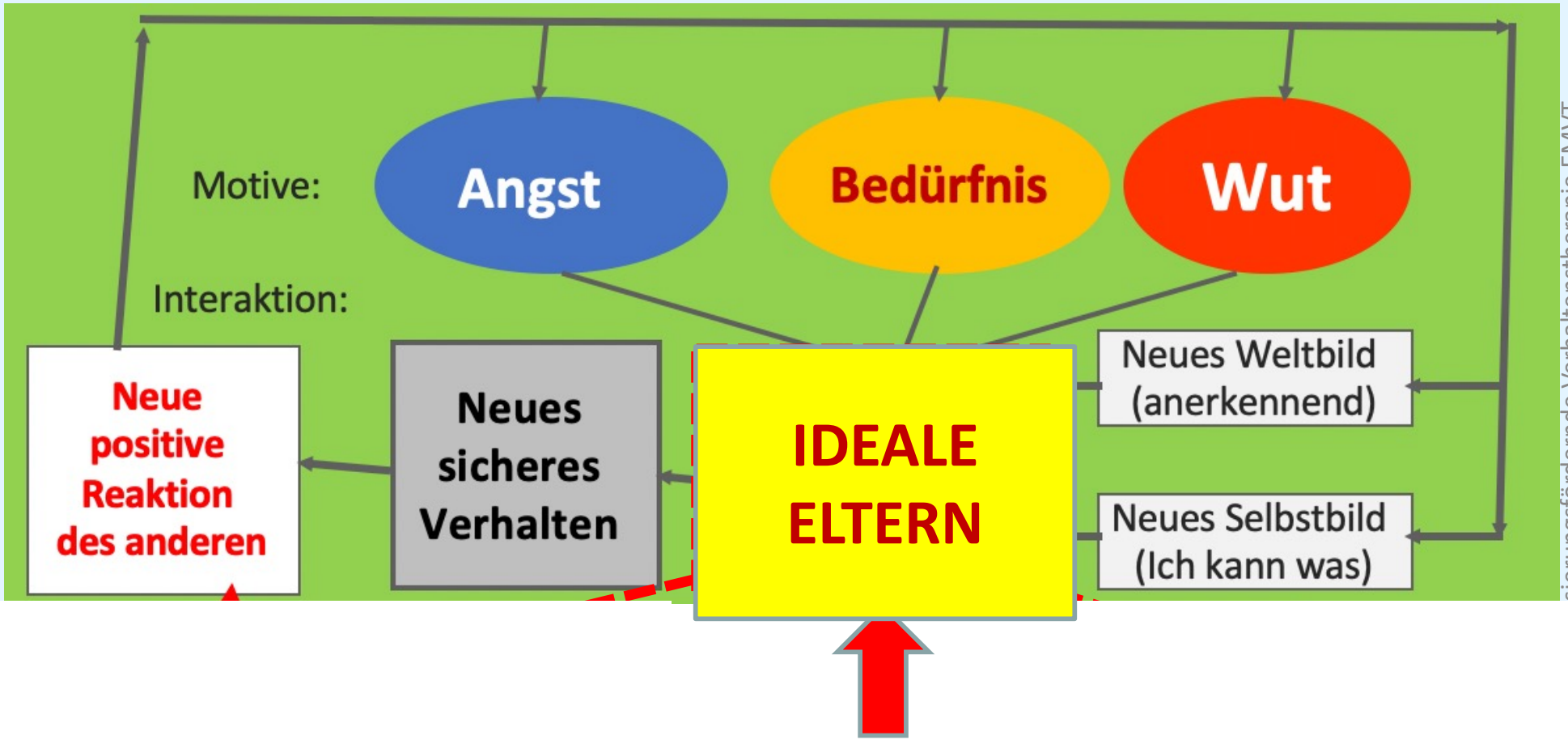
→ Oft bleibt es bei Übertragung.

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

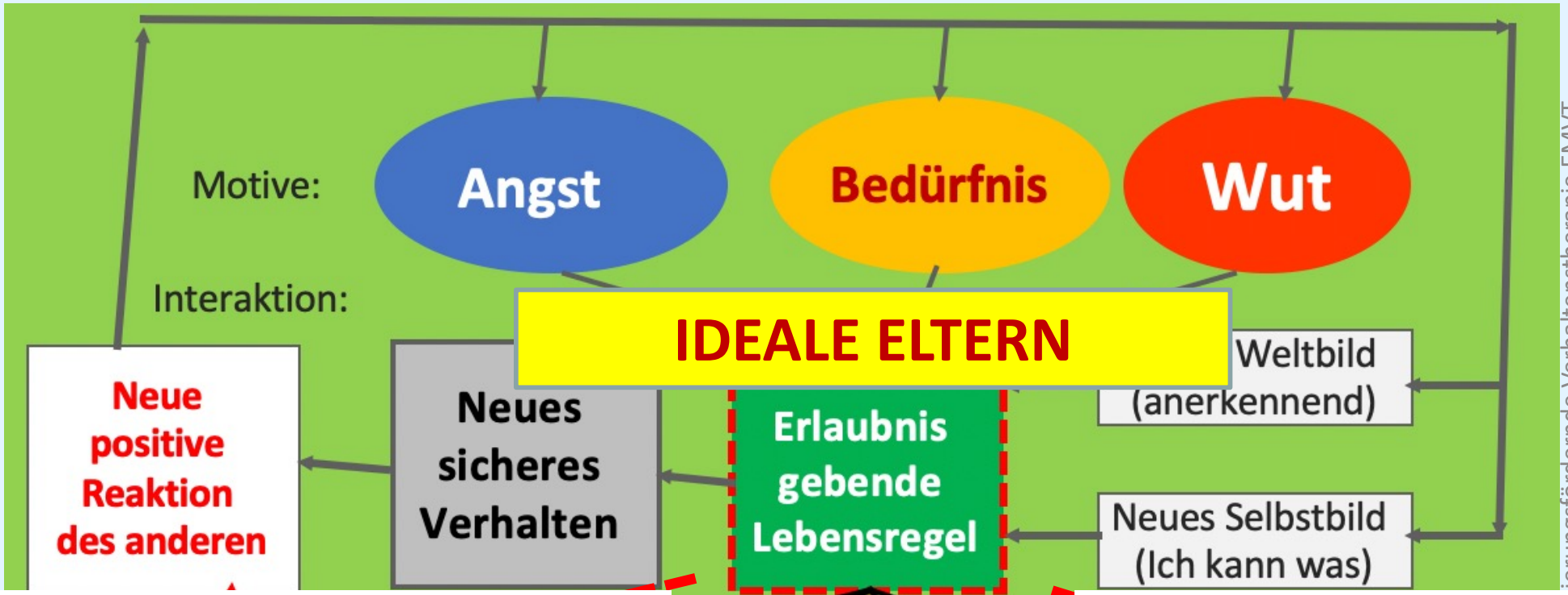
5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

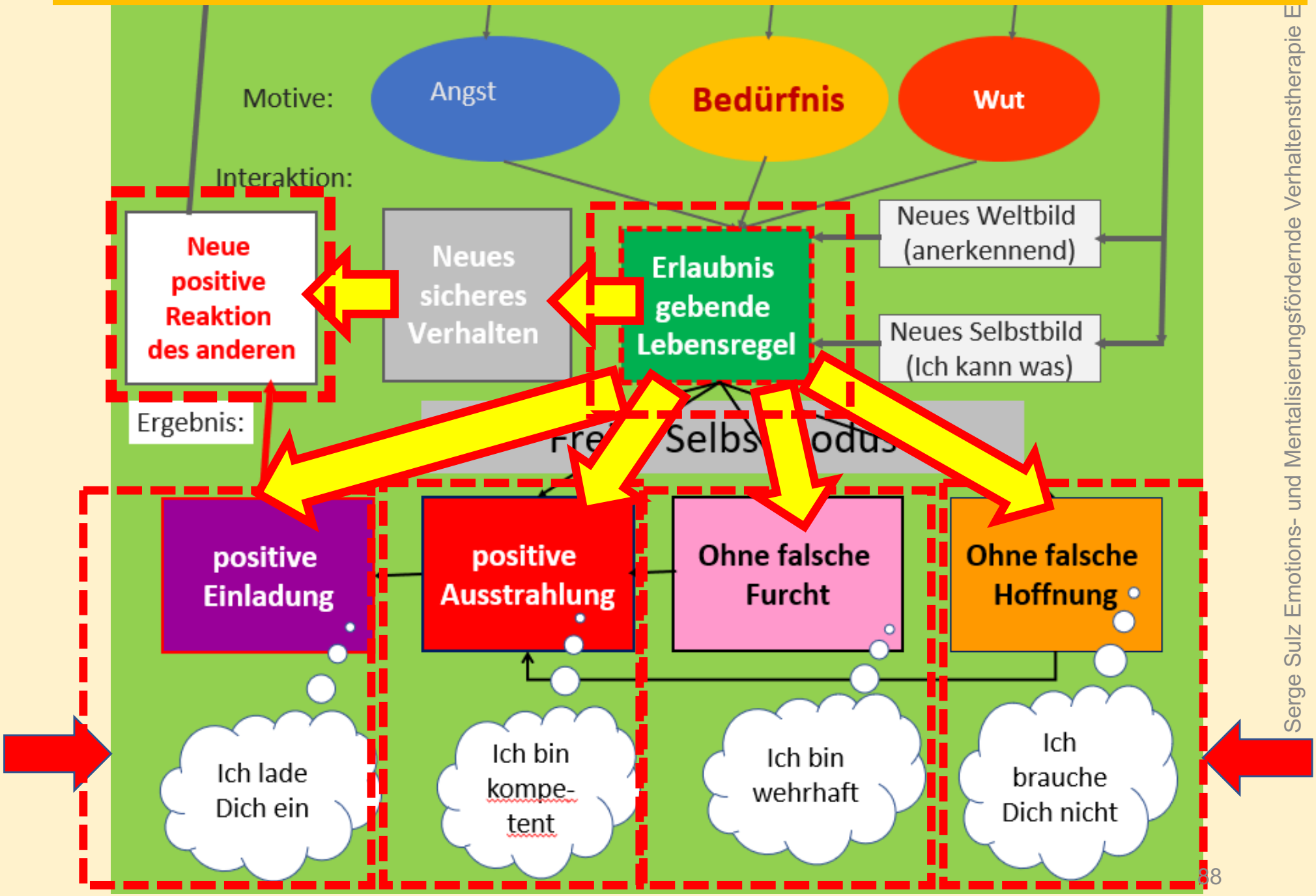


ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild,
neuem Selbstbild,
neuem sicheren Verhalten und
neuen positiven Reaktionen der anderen



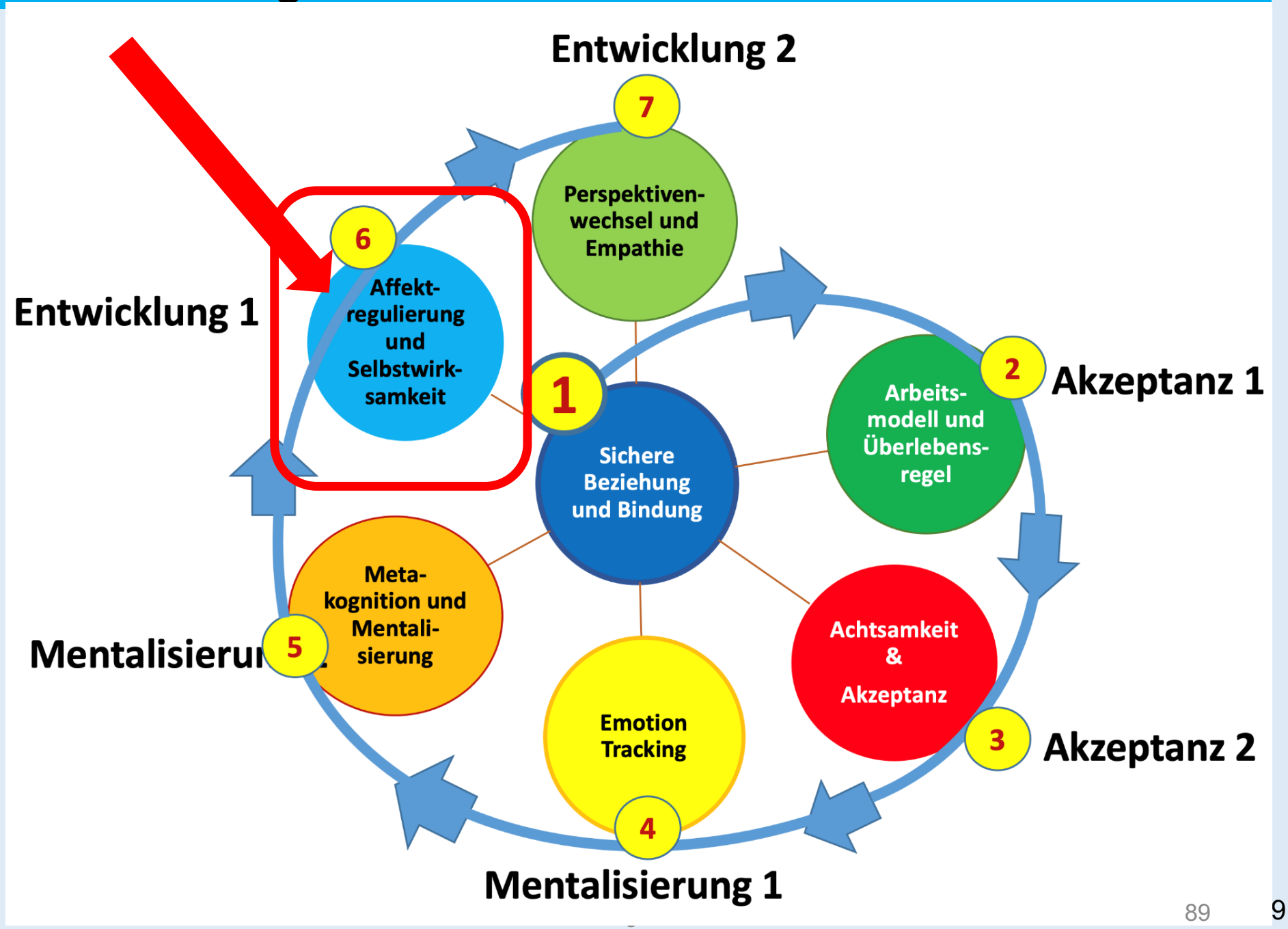
UND: Sie vermitteln mir meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

5. Mentalisierung – Metakognition: Erkennen, Verstehen



Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie E

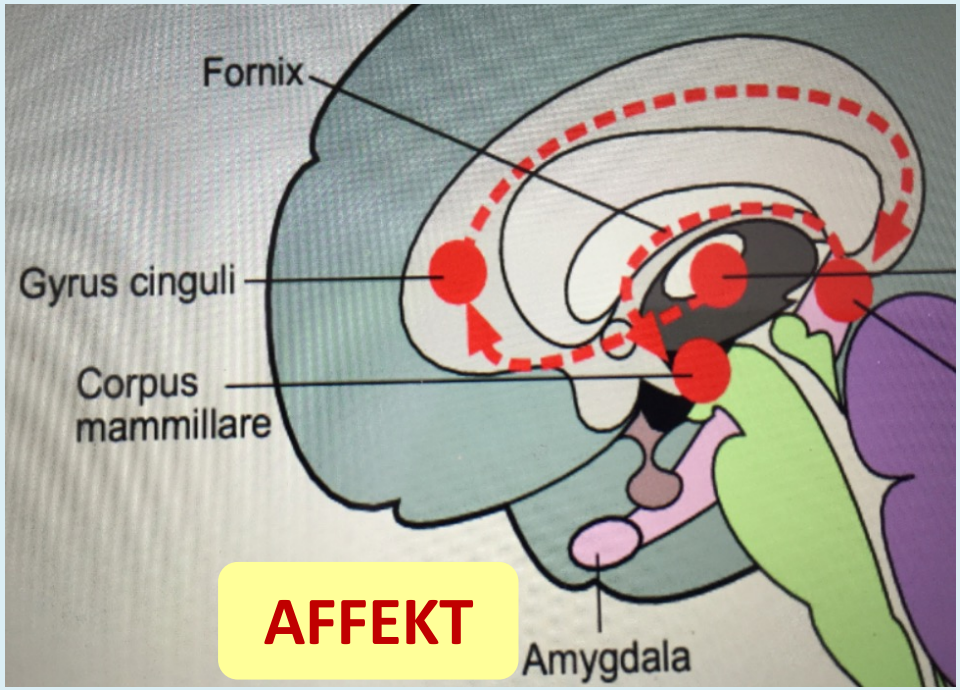
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

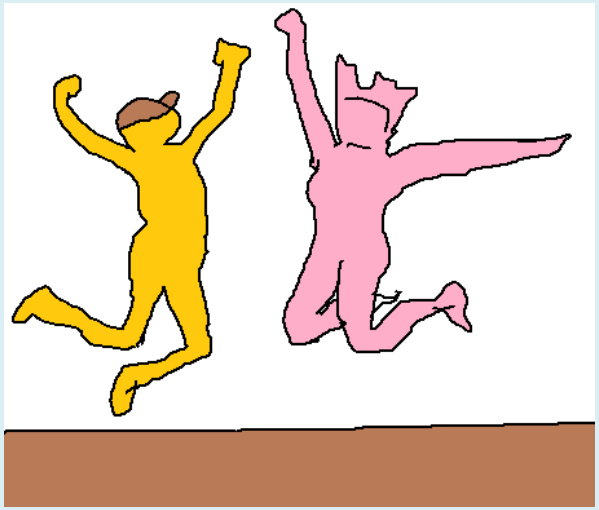


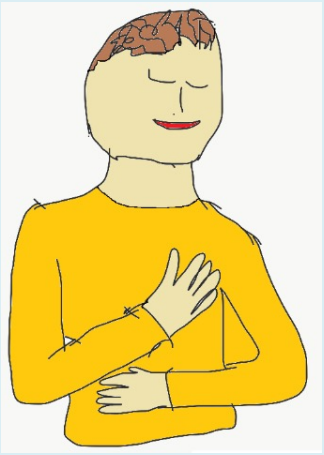
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären: einerseits:

AFFEKT-System







Implizit – impulsiv

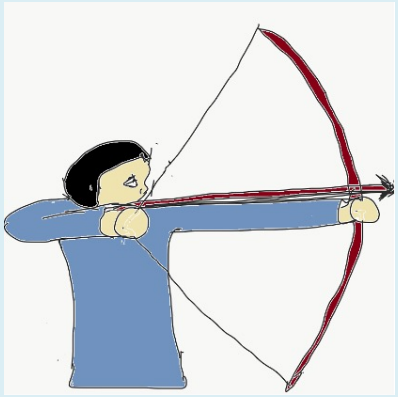
- Limbisches System

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären: Andererseits:

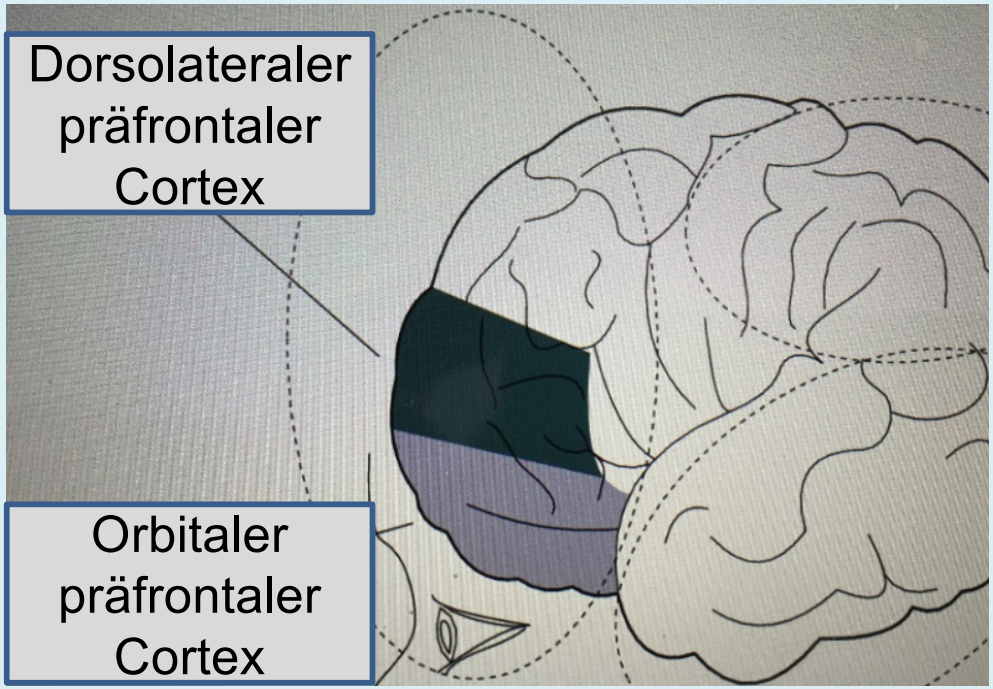




DENKEN

-

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

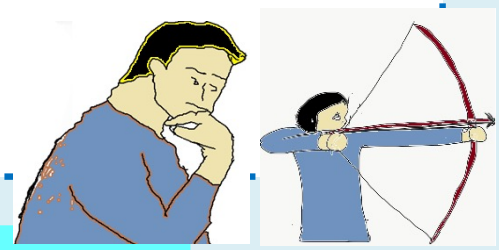
AFFEKT-System & DENKEN-System

- 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



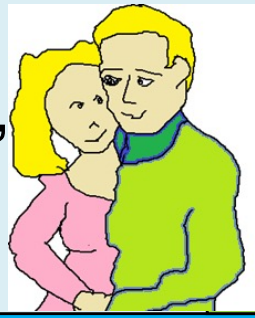
DENKEN- Selbstmodus

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und BRAUCHEN

Empathisch sein können, hingeben können



Empathie-Stufe

→Geliebt werden

→meine Liebe annehmen





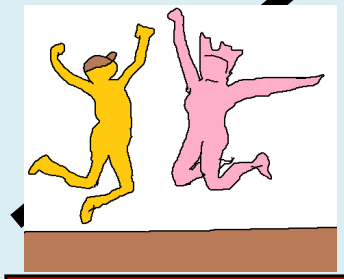
Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein können

→selbstwirksam sein

Impulse ste

→Erwidert werden



Affekt-Stufe

Noch nicht Impulse steuern können

Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

→Beschützt werden

→Geborgenheit

Körper-Stufe



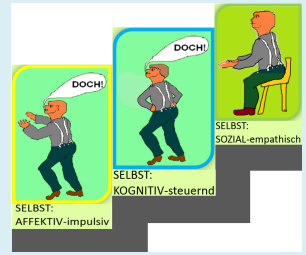
Noch nicht nehmen können

Schon aufnehmen können

→Berührt werden

© 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

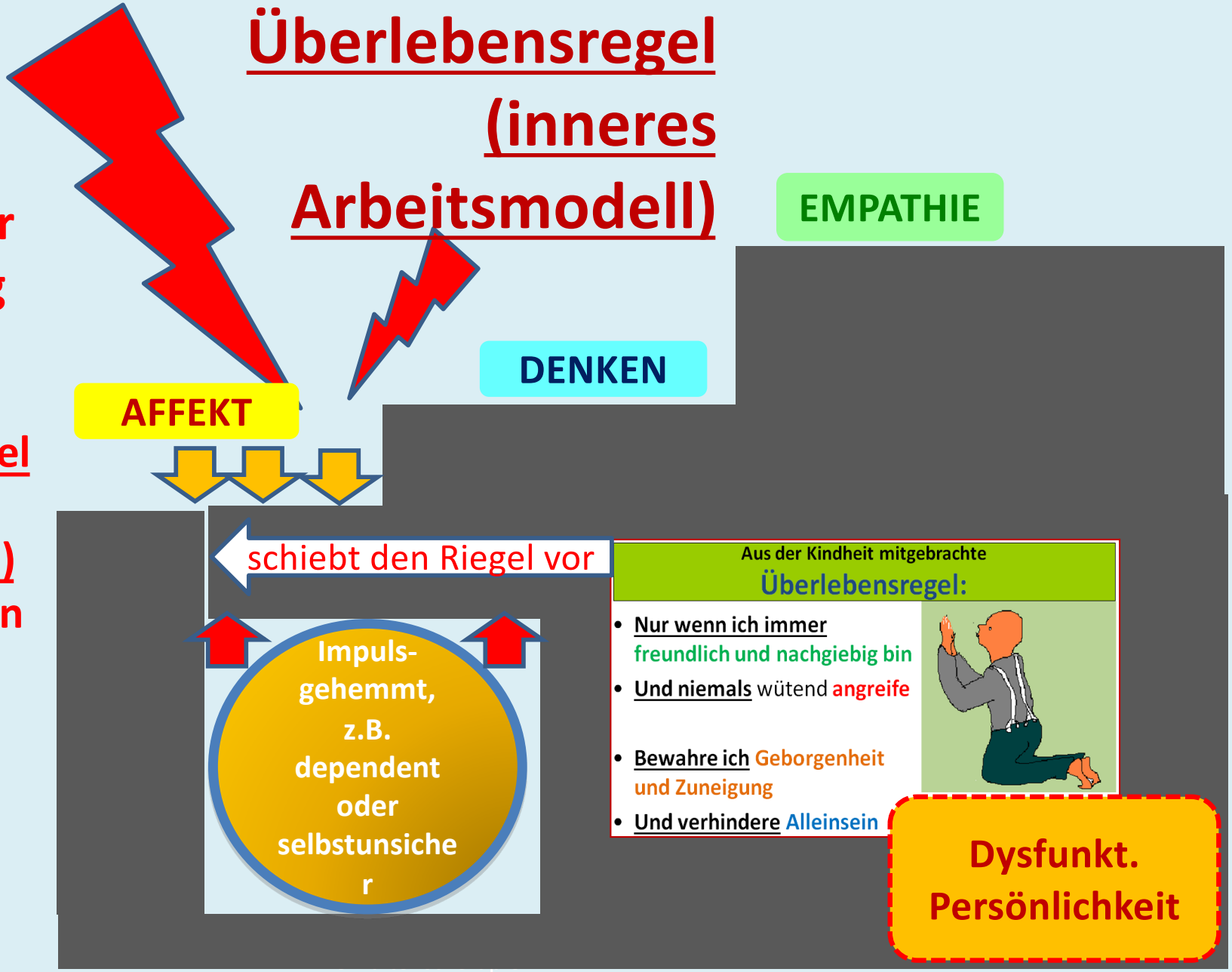
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) des sekundären Selbstmodus

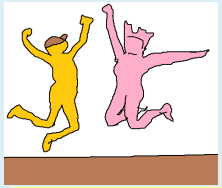
→ Hohes Depressions-Risiko



Den sekundären Selbstmodus verlassen und trotzdem überleben: Entgegen der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) handeln durch die

ERLAUBNIS GEBENDE LEBENREGEL





AFFEKT

Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

Mut

2

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

DENKEN

ERLAUBNIS geben

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich im… freundlich und na…
- Und niemals wütend…
- Bewahre ich Geb… und Zuneigung
- Und verhindere …

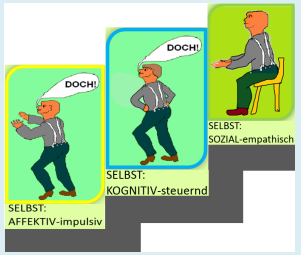


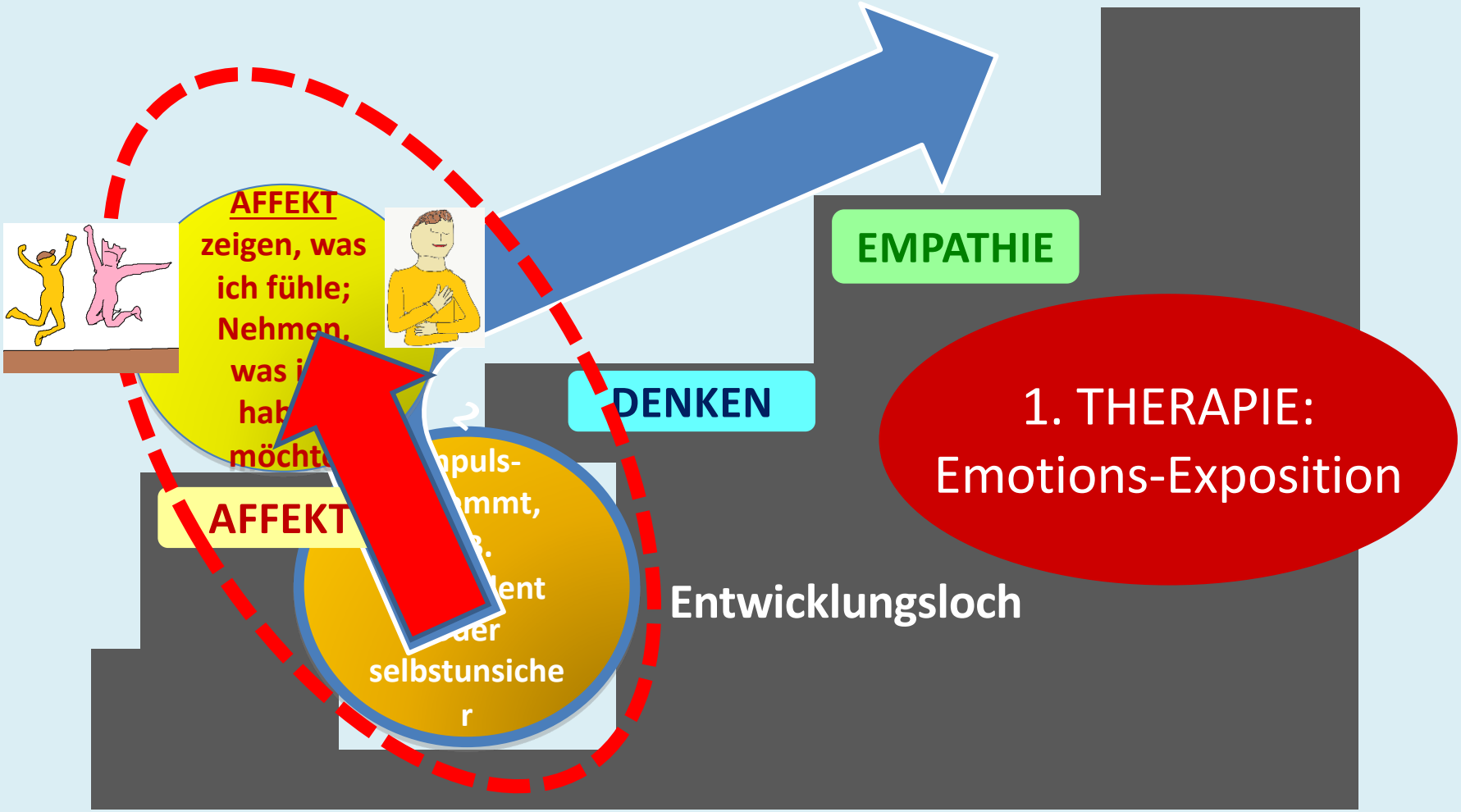
…unkt. Persönlichkeit

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit

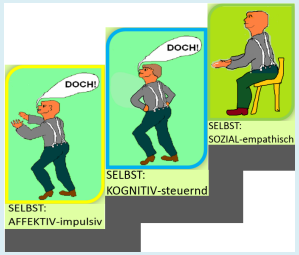
Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:
<u>zuerst</u> zurück auf die AFFEKT-Stufe und dann erst auf die DENKEN-Stufe





6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe: Selbstwirksamkeit





1. THERAPIE:
Emotions-Exposition
→ Ab 2.30

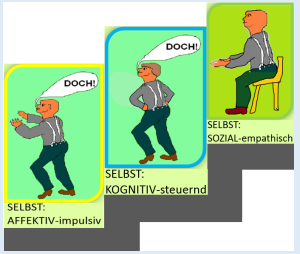
Mut

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

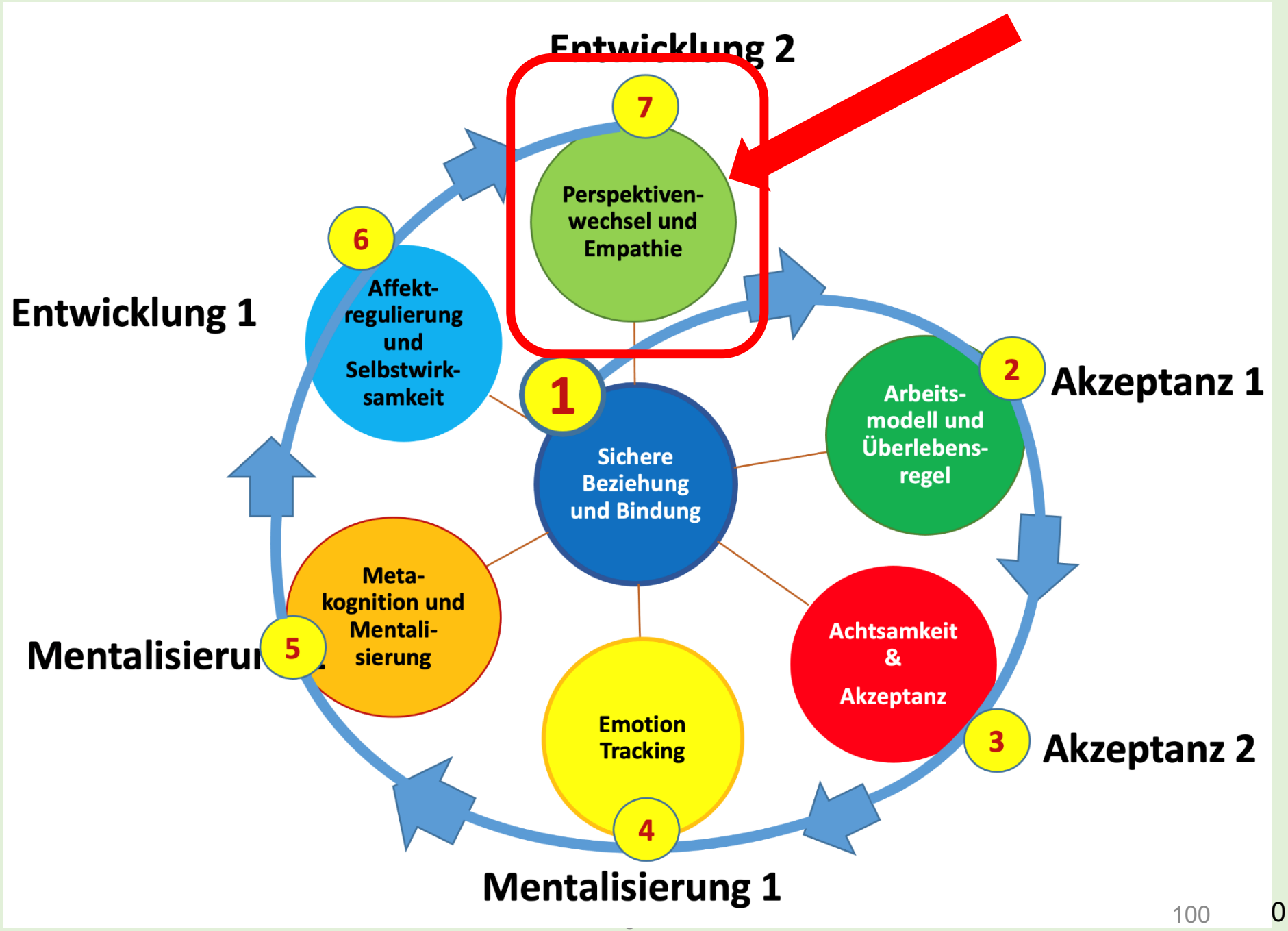
DENKEN

Impu
affektiv, kei
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

Doppelte Empathie nach Piaget

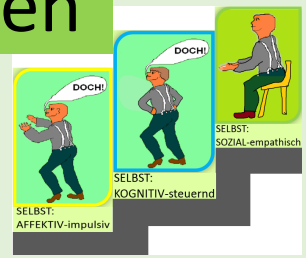
EMPATHIE

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

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

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen



Entwicklung von Empathiefähigkeit

- Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

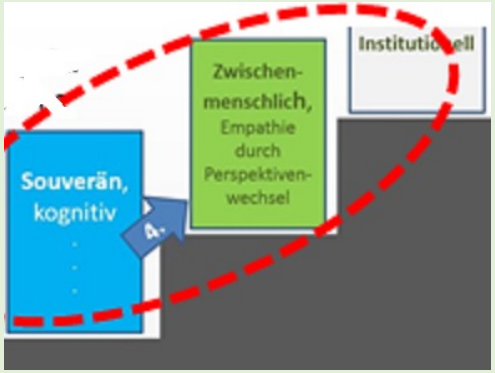
A) TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

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

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



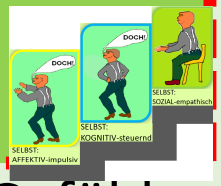
→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 7.4

Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)
Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.



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

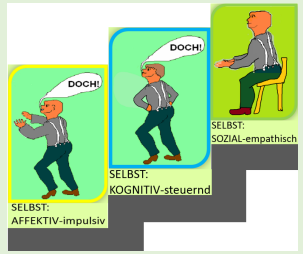
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Übung 7.5

Förderung von Empathiefähigkeit

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

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



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

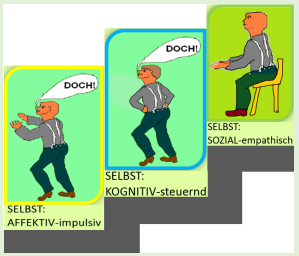
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe: Einfühlen

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt





AFFEKT

Wütend auf den Tisch hauen

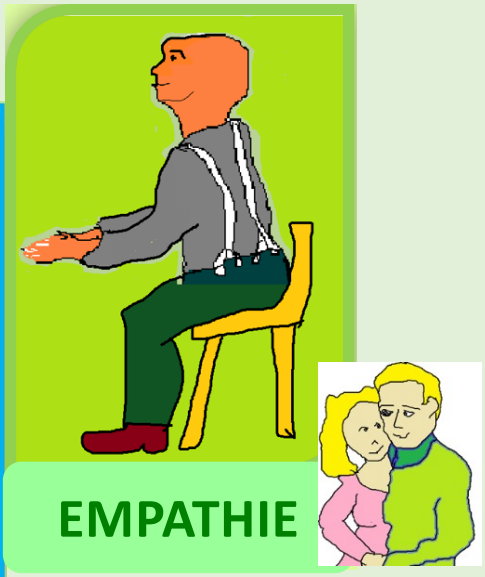
→Vitalität



DENKEN

Ich will das von Dir, lasse nicht locker

→Selbst-wirksamkeit



EMPATHIE

Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz

© 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.

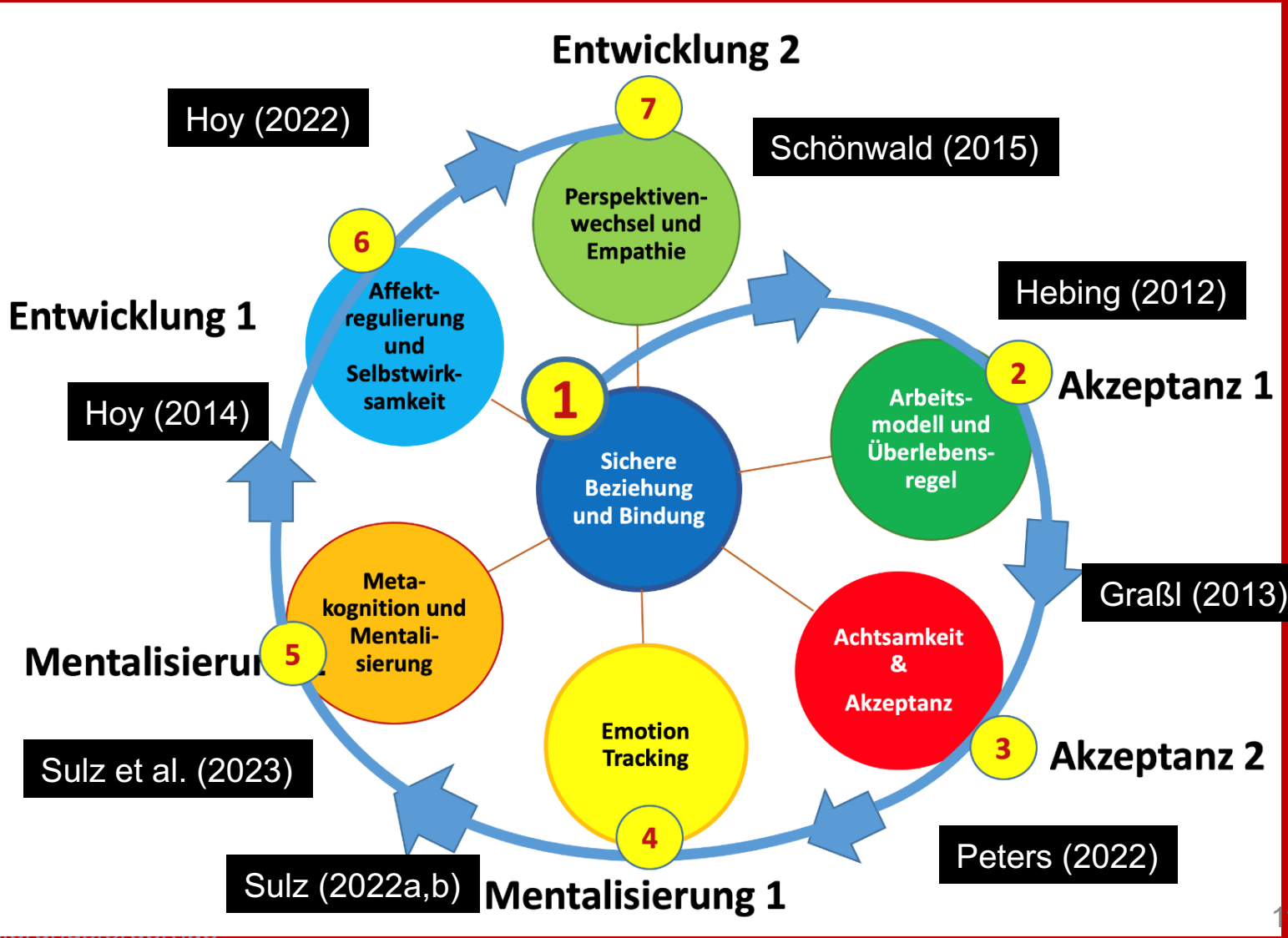
© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

EMVT-Forschung

Evaluations-Studien

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

FORSCHUNG
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT



FORSCHUNG Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*

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

- Mentalisierungsförderndes Training MVT hat Einfluss auf die Mentalisierungsfähigkeit (VDS48)
- Ein Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining hat Einfluss auf die Persönlichkeit (VDS19+) sowie auf die zentralen Motivpositionen Angst (VDS28) und Wut (VDS29)
- Die Schulung erzielt eine Abnahme der Ausprägung von Neurotizismus (VDS30), sowie eine Verbesserung der Selbstunsicherheit, des Narzissmus sowie der Histrionie
- Der Umgang mit der eigenen zentralen Angst zeigt sich nach der Schulung funktionaler (VDS28)

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Vorher-Nachher-Vergleich Mentalisierungsfähigkeit (VDS48, t-Test)

Sulz, S.K.D., Breijcha, M., Koch, D., Wedlich, K. (2023).

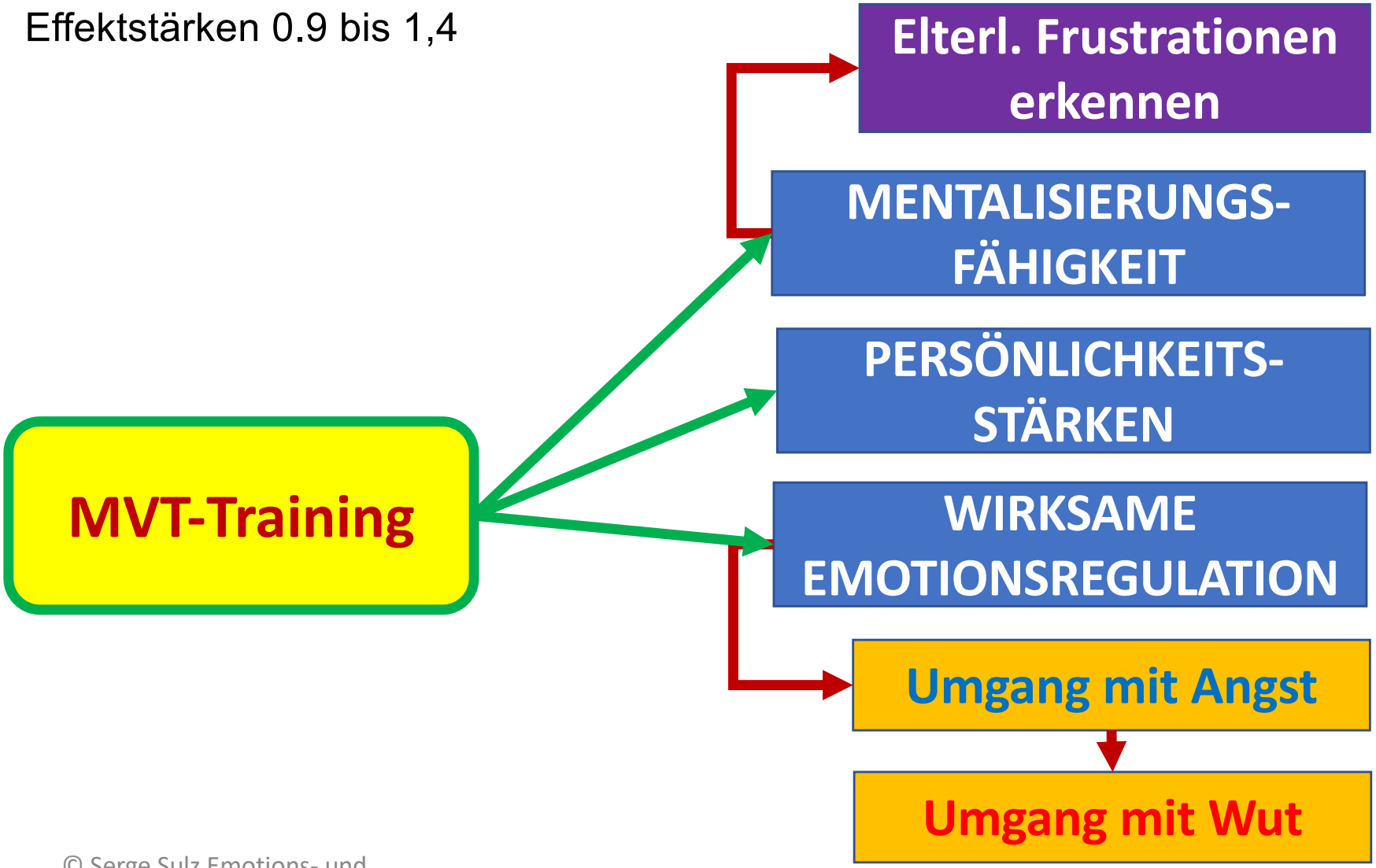
	Prä	Post	Mittlere Differenz	t	*p*	95% Konfidenzintervall der Differenz	
						Untere	Obere
MMav_G	1.89	2.08	-.19	-3.56	.002*	-.31	-.08
Swa_G	1.84	2.04	-.20	-5.83	.001**	-.28	-.13
Mbv_G	1.78	1.91	-.13	-3.28	.004*	-.22	-.05
Vva_G	1.85	2.00	-.15	-2.93	.009*	-.26	-.04
M_G	1.83	2.02	-.19	-7.59	.001**	-.24	-.14

*Anmerkung. * = p < .05; ** = p < .001; Faktor 1 (MMav_G), Faktor 2 (Swa_G), Faktor 3 (Mbv_G), Faktor 4 (Vva_G), Mentalisierung Gesamt (M_G)*

OUTCOME-STUDIEN

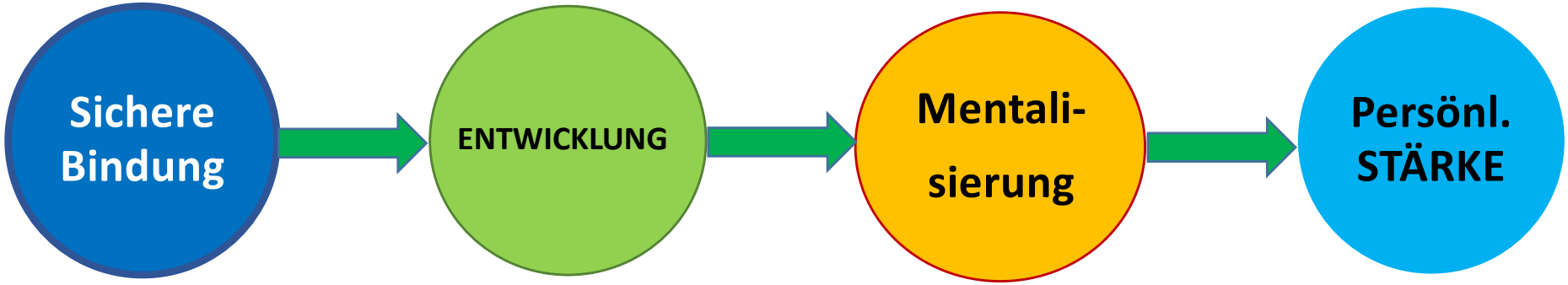
MVT-Evaluationsstudie (Sulz, Brejcha, Koch et al.)

Effektstärken 0.9 bis 1,4

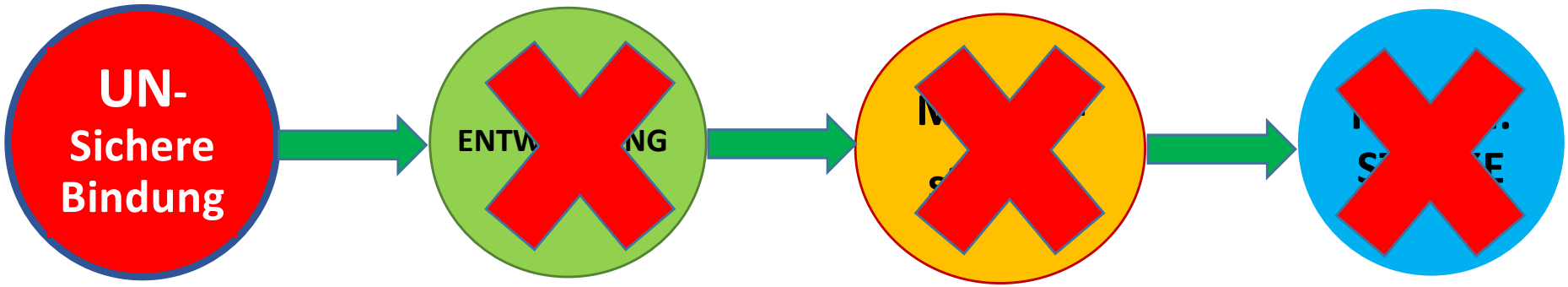


© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

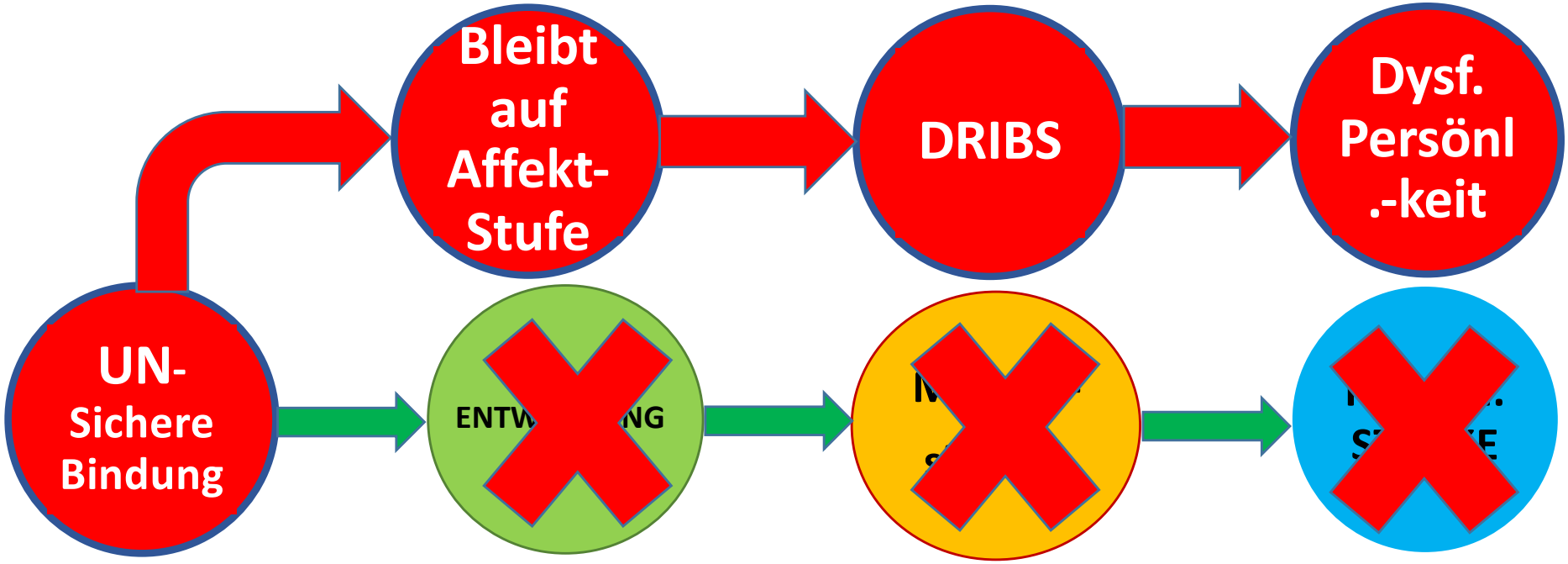
- Bindung ermöglicht Entwicklung
- Bindung ermöglicht Mentalisierung
- Bindung ermöglicht Persönlichkeits-Stärken



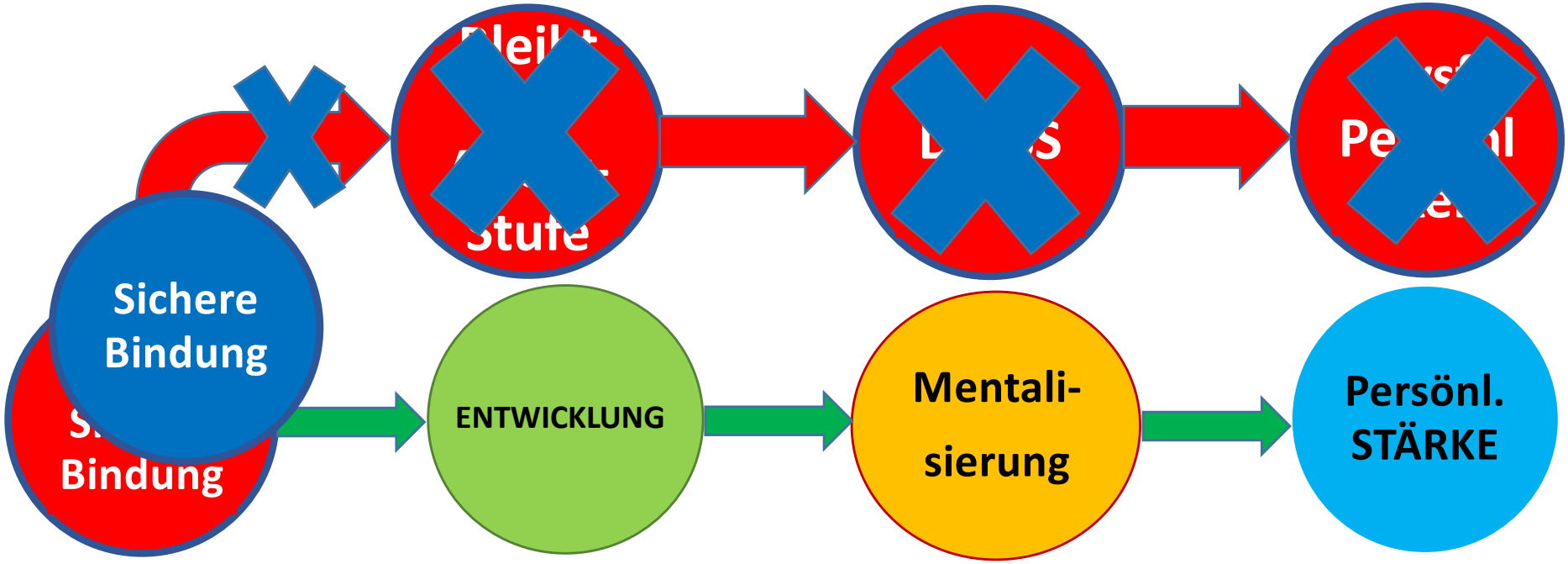
Unsichere Bindung blockiert Entwicklung



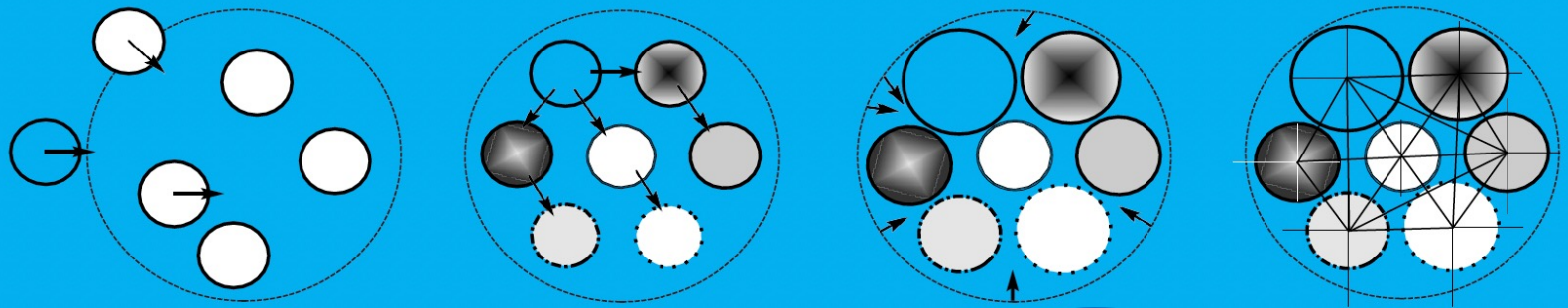
Unsichere Bindung blockiert Entwicklung



MVT fördert Entwicklung



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**).



Wie jeder Abend anfängt 3

1. Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem **Einzelgespräch von** <VORNAME> <NACHNAME> (das wurde nach der letzten Sitzung unter 4 Augen vereinbart)

und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im **Halbrund um mich herum sitzen**, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können.

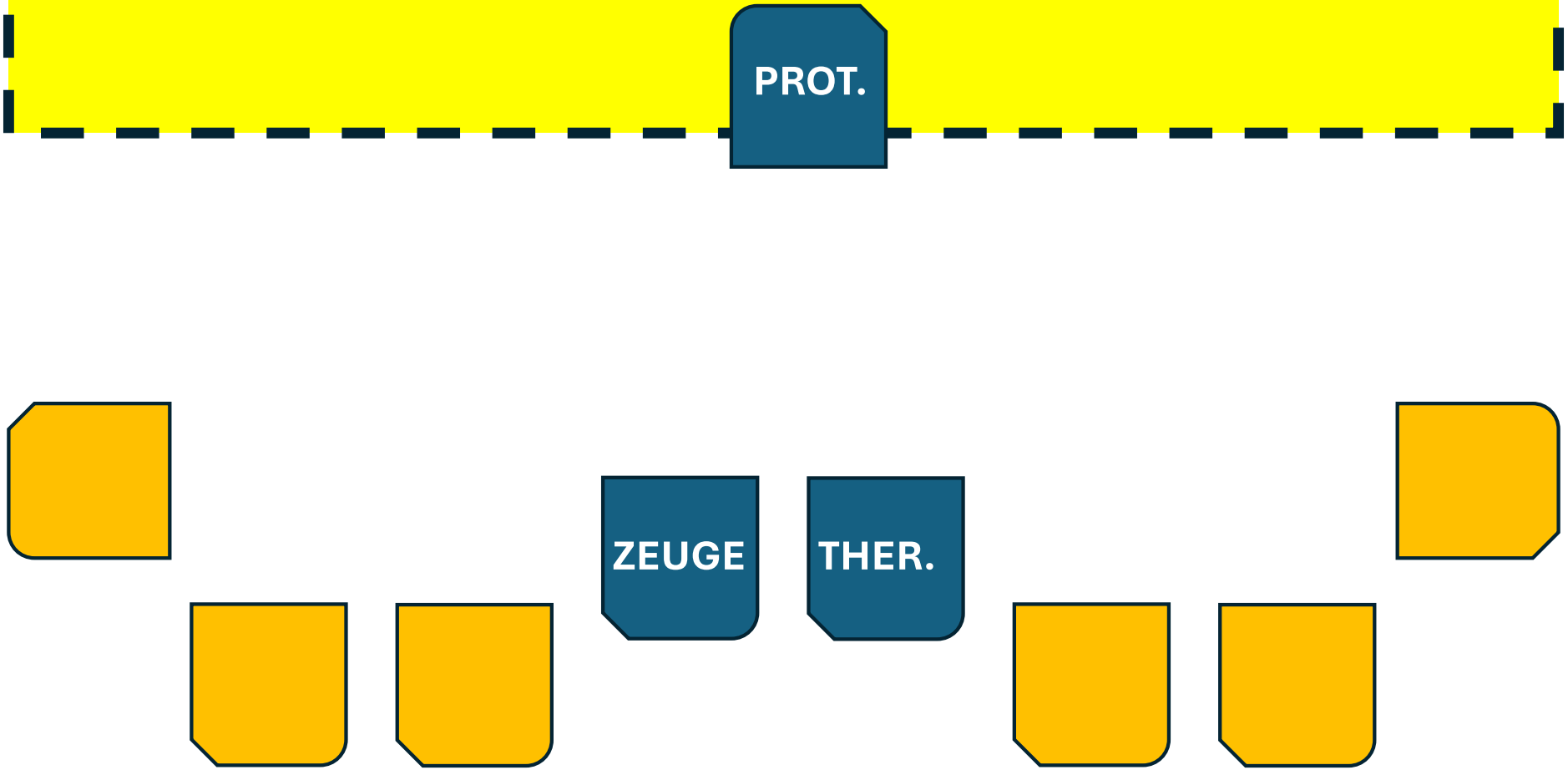
Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die **später ausgewählte ZeugIn**. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ……“

Wen wollen Sie als Zeugen/Zeugin auswählen?

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Bühne zum Aufstellen von Stimmen, idealen Eltern, unterstützende Figuren



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT



Wie jeder Abend weiter geht (2. Teil)
z.B. am ersten Abend

2. Teil der Gruppensitzung:

JETZT beginnt die Psychoedukation, das Vermitteln von Wissen.

Heute über die **Bedeutung von Bindungssicherheit** (siehe Powerpoint-Datei Abend 1).

Unverzichtbar ist eine **imaginative Zeitreise zunächst in die Vorschulzeit** → Arbeitsblatt 2_VDS24 Arbeitsblatt

Wenn noch Zeit bleibt: (Dauer 15 Minuten)

Meine sichere Bindungsperson erleben.

→ Arbeitsblatt 3_ Meine sichere Bindungsperson

„Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können…"

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT



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

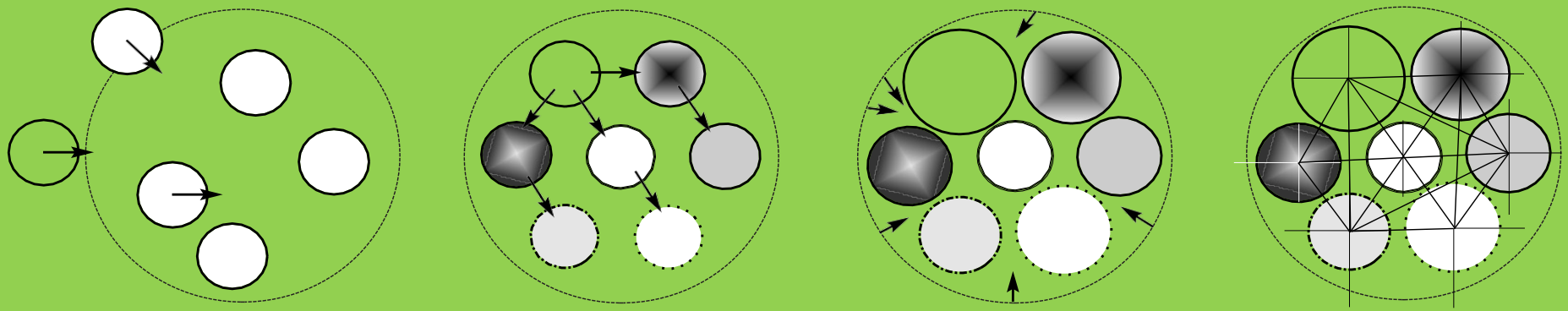


MVT-G Ablauf 12. bis 20. Sitzung

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



Training des Therapeut.-verhaltens – gut vorbereitet sein www.eupehs.org

1	Fallbeispiel Frau N gesprochen gezeichnet	10 Minuten
2	43 Gefühle auf Fotos erkennen. FREUDE	10 Minuten
3	TRAUER	12 Minuten
4	ANGST	12 Minuten
5	WUT	10 Minuten
6	RMET Reading The Mind in the Eyes-Test	20 Minuten
7	4. Gefühl erkennen Kontext benennen 43 Fotos Emotion Tracking	30 Minuten
8	5. Herr C Übernehmen Sie die Therapeutenrolle Emotion Tracking	30 Minuten
9	6. Antidot - Übung von Empathie Beispielfälle Emotion Tracking	30 Minuten
10	7. Frau N Emotion Tracking mit Embodiment Emotion Tracking	20 minuten
11	8. Beispiel Holes in Roles 2 SprecherInnen Emotion Tracking	15 Minuten
12	9. Üben Sie Emotion Tracking im Live-Gespräch	50 Minuten
13	10. Mentalisierungsförderung Frau M	15 Minuten
14	11. Herr C Mentalisierungsförderung noch ein Beispielfall	15 Minuten
15	12. Herr C Mentalisierungsförderung Anwendung der 24 Kriterien	20 Minuten
16	13. Mentalisierungsförderung projektive Identifizierung bei Paaren	30 Minuten

Bevor Sie mit Patienten arbeiten, können Sie Ihre Gesprächsführung üben – am besten stundenlang. Bei einer neuen Sportart ist das ja nicht anders.

© Serge Sulz 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.



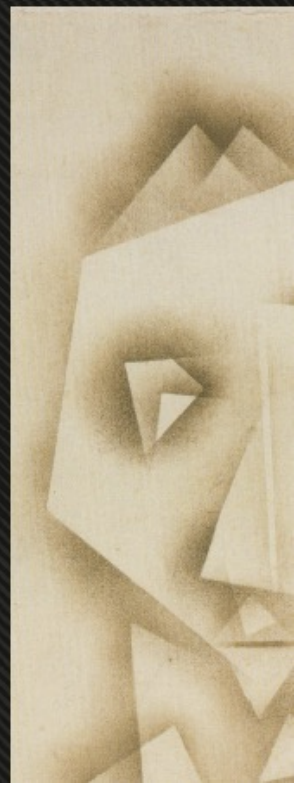
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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



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

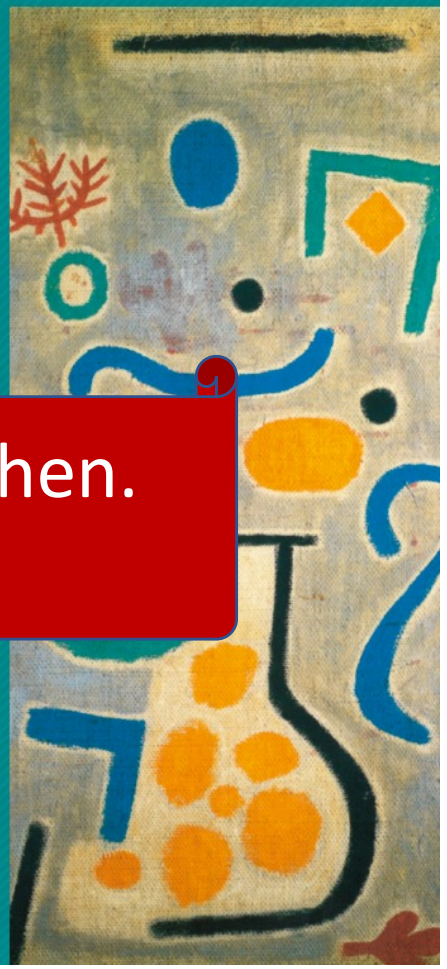
ISBN 978-3-8379-3141-9

Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Mit fast 100 praktischen. Übungen

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

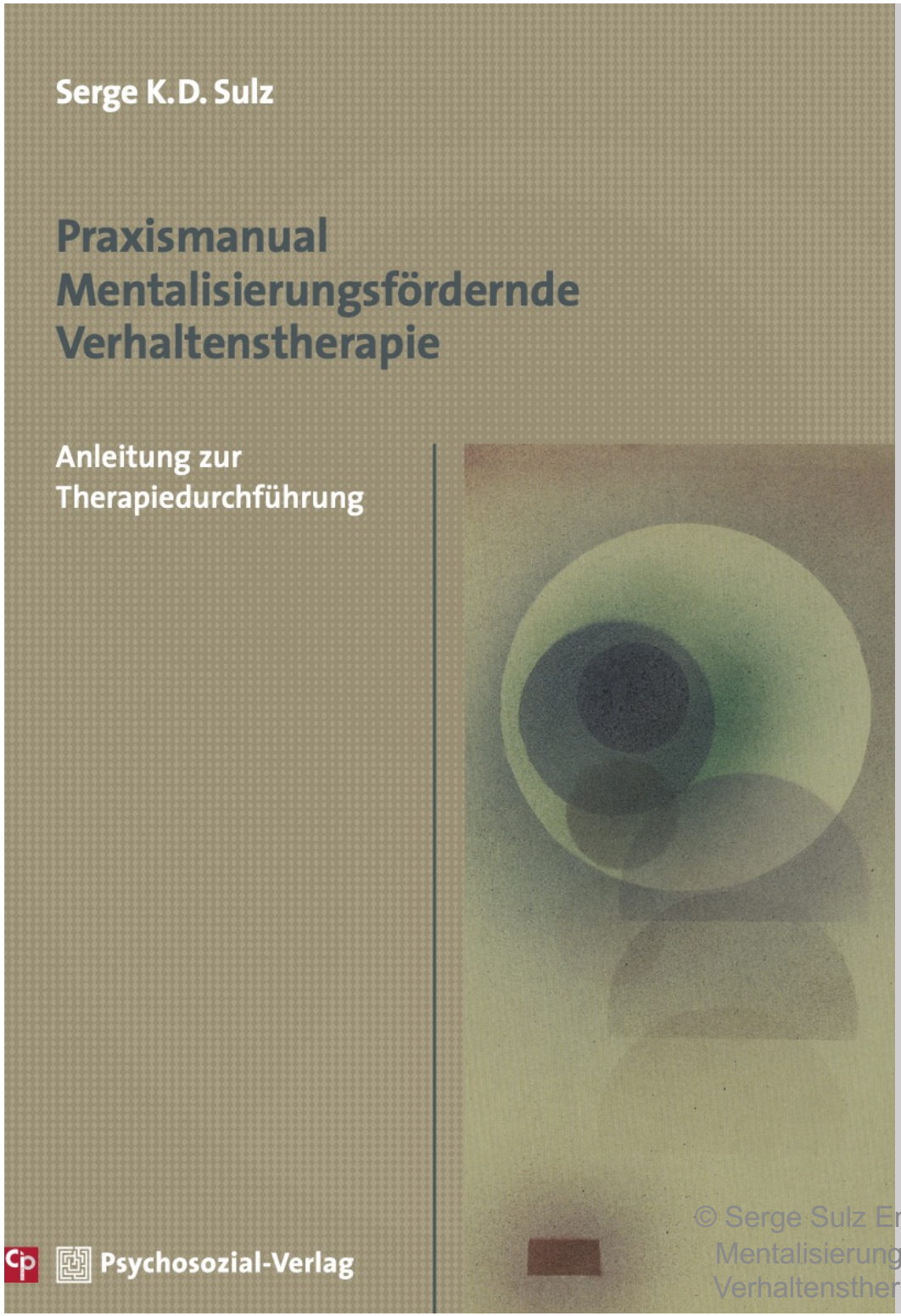
Anleitung zur Therapiedurchführung



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

Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

Ausbildungswoche https://www.cip-akademie.de/kurs/EMVT+2027/860A65C6-7961-3144-8824-35E1288FBF34

- **Leitung**
- Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
- **Termine**
- 07.06.2027 - 11.06.2027 | 09:00 - 17:00
- **Ort** Adams-Lehmann-Str. 109. 80797 München
- **40 Unterrichtseinheiten (UE)**
- **Fortbildungspunkte** sind beantragt

© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT

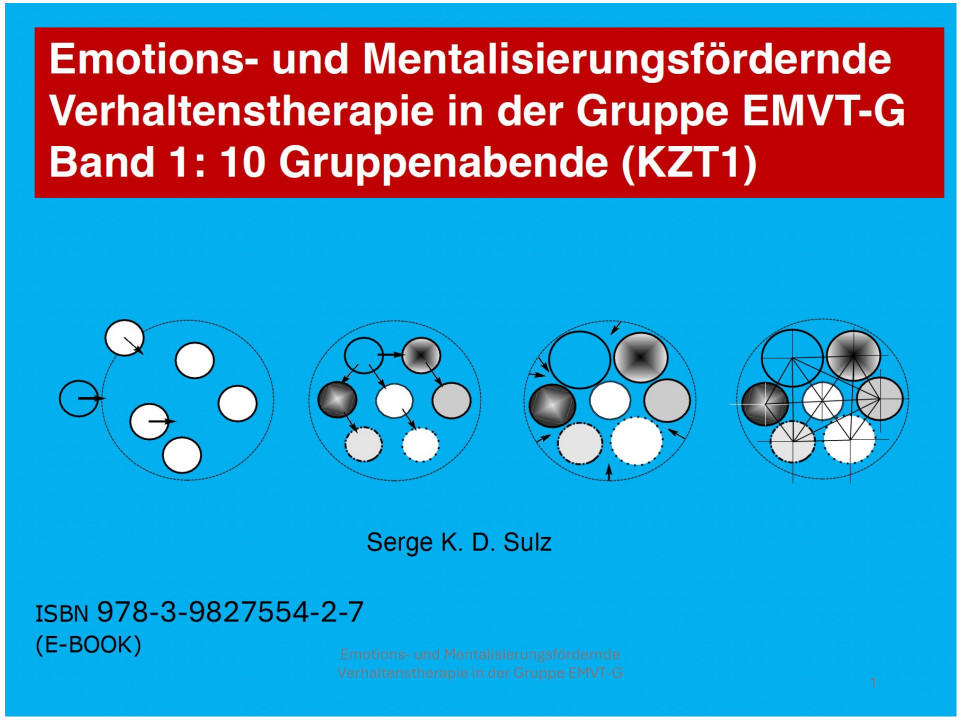
0. von der SBT über die PKP zur EMVT
1. Bindungs-Sicherheit in der Therapie
2. Überlebensregel – inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Gefühle wahrnehmen - Emotion Tracking
5. Mentalisierung - Metakognition
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe
8. Forschungsergebnisse

EMVT-Gruppentherapie-Ausbildung

Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Ausbildungswoche https://www.cip-akademie.de/kurs/VT-GR+2027-LT/6FBB7D58-118D-6F48-A1FA-75D4C59FF08D

- **Leitung** Dr. med. Lars Theßen
- **Termine** 02.08.2027 - 06.08.2027 | 09:00 - 17:00 10. und 17.08.2027 | 18:00 - 21:00
- **Ort** Adams-Lehmann-Str. 109. 80797 München
- **48 Unterrichtseinheiten (UE)**
- **Fortbildungspunkte** sind beantragt



© Serge Sulz Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie EMVT