

Übung ET2b

Th Gefühl auf Foto sehen und auslösenden
Kontext spiegeln

**Wir müssen zuerst sehen lernen,
bevor wir empathisch mitfühlen können.**

**Und im zweiten Schritt müssen wir dem Klienten spiegeln,
welcher Bewusstseinsprozess sein Gefühl ausgelöst hat,
Ihm also den auslösenden Kontext zurückmelden.**

4. Gefühl erkennen und Kontext benennen

- **Sie können jetzt wieder üben:**
- **Gefühle im Gesicht** des Gegenübers erkennen und benennen: Ich sehe wie traurig Sie sind, ...
- Was der Patient kurz vor dem Auftreten des Gefühls sagte als **Kontext hinzufügen**:
- Ich sehe wie traurig Sie sind, wenn Sie erinnern, dass sie nicht mehr zurückkam.

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. **Anhang 1: Beschreibung der 43 wichtigsten Gefühle S. 366-384**
- oder
- Sulz & Sulz: Emotionen – Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. Gießen: Psychosozial-Verlag

→ Damit Sie **GEFÜHLE** hinreichend gut kennen

Bitte vor dem Üben anschauen: VIDEOVOTRAG MVT MODUL 4

<https://www.youtube.com/watch?v=kfLF4Wu3dgl&t=4s>

und gern auch alle 8 Videovorträge auf Youtube. Im Suche-Feld eingeben: „Serge Sulz MVT“

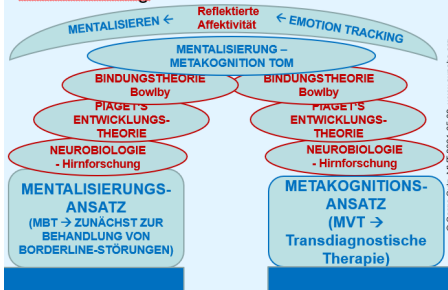
Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

© Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking

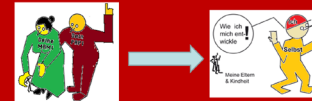
Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT DER MENTALISIERUNGSFÖRDERNDEN VERHALTENSTHERAPIE MVT



Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-
Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar



2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz Überlebensregel 2. Modul MVT
www.eupehs.org

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren
Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.
Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt

© Sulz 3. MVT-Modul Achtsamkeit

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

© Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking

SERGE SULZ

5. MODUL DER MENTALISIERUNGSFÖRDERNDEN VERHALTENSTHERAPIE MVT: METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

Reflektierte Affektivität:
Verhalten auf Intentionen zurückführen - Theory of Mind TOM

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

6. MODUL ENTWICKLUNG VON DER AFFEKT- AUF DIE DENKEN-STUFE

© Serge Sulz MVT 6. SCHULUNG Denken-Stufe

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln
Von der Selbstwirksamkeit zur
Empathiefähigkeit

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Therapie-Dialog.
- Sie lesen, was der Patient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Patienten (wie Sie hier stehen).



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

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



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude**.
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie
doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Als sie mich sah,
hat sie gleich so
gestrahlt und
mich stürmisch
umarmt.



Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des
Patienten hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass sie gleich
so gestrahlt und Sie stürmisch
umarmt hat.



Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

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



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Hier ist die Lösung (bitte
laut aussprechen):

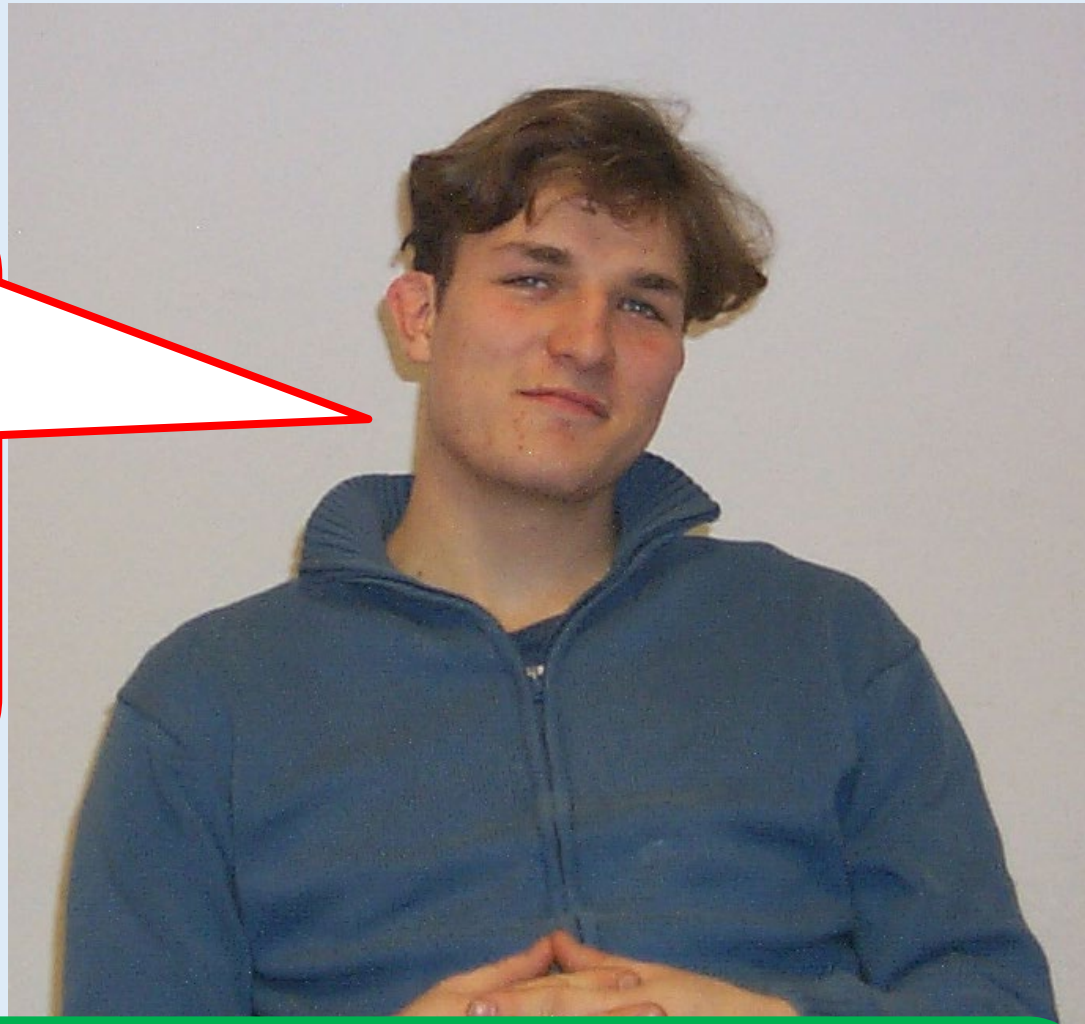
Es ist **Zufriedenheit**.

Falls Sie diese Lösung nicht
gefunden haben, machen Sie
Doch die Mimik nach und
nehmen die gleiche
Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Ich bin
rechtzeitig fertig
geworden und
es wurde auch
gut.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie rechtzeitig fertig geworden sind und es auch gut wurde.



Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

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



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist **Stolz**

Falls Sie nicht zu dieser
Lösung kamen:

Machen Sie diesmal

Körper- und Kopfhaltung

Nach. Heben Sie das Kinn
etwas an.

Könnte das Stolz sein?

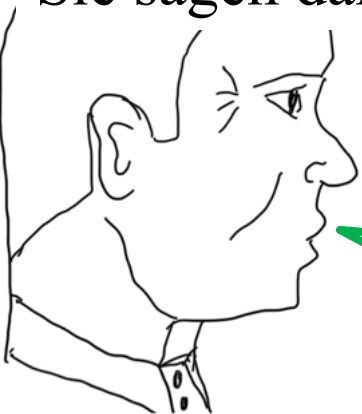


Sie erzählt:

Das hat richtig
gut geklappt.
Ich habe das
wirklich sehr
gut gemacht



Sie sagen daraufhin:

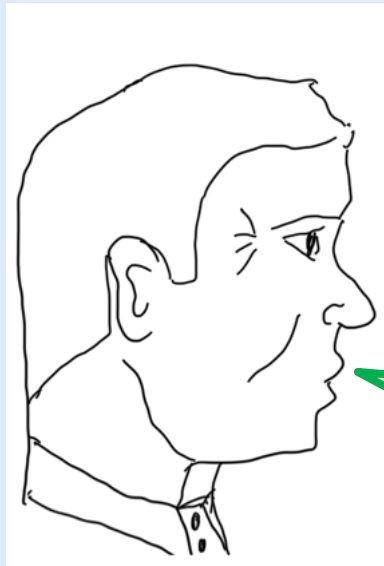


Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass es richtig gut geklappt hat und sie das wirklich sehr gut gemacht haben.



Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

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

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist
Rührung

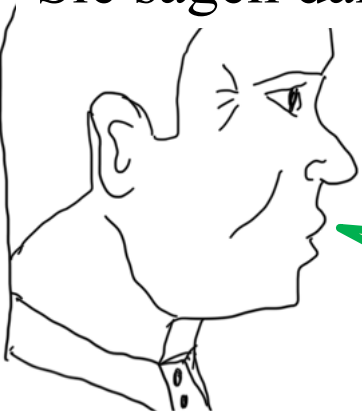


Sie erzählt:

Sie ist mit ihm,
der ja so
tolpatschig war,
so liebevoll
umgegangen



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten der Patientin
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie mit ihm so liebevoll umgegangen ist

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

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



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



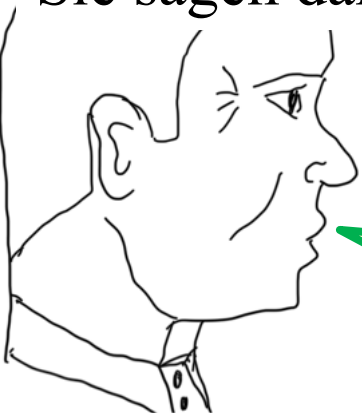
Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



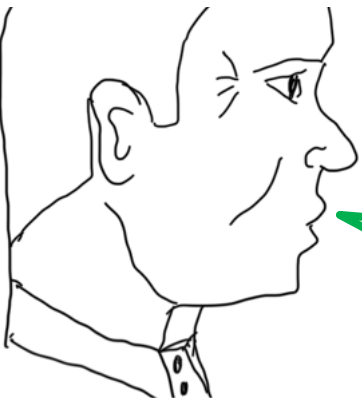
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile

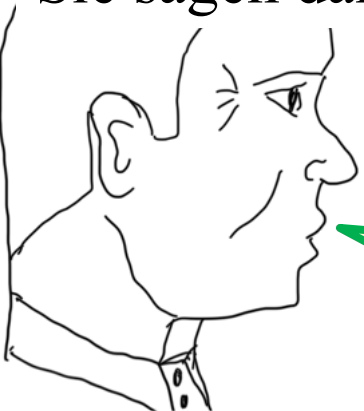


Die Lösung ist Verzweiflung

Sie erzählt:

Sie lassen mich
nicht zu
meinem Kind,
obwohl ich alles
versucht habe.

Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

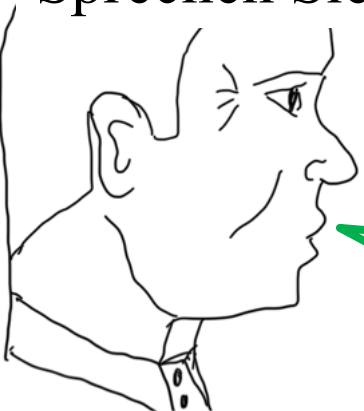


Sie erzählt:

Sie lassen mich
nicht zu
meinem Kind,
obwohl ich alles
versucht habe.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass sie Sie nicht zu
Ihrem Kind gelassen haben, obwohl Sie
alles versucht haben.

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



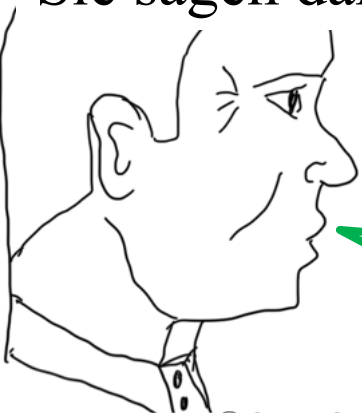
Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



Sie sagen daraufhin:



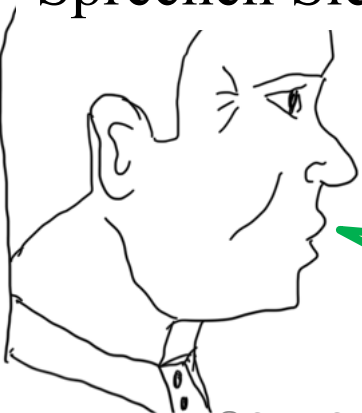
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



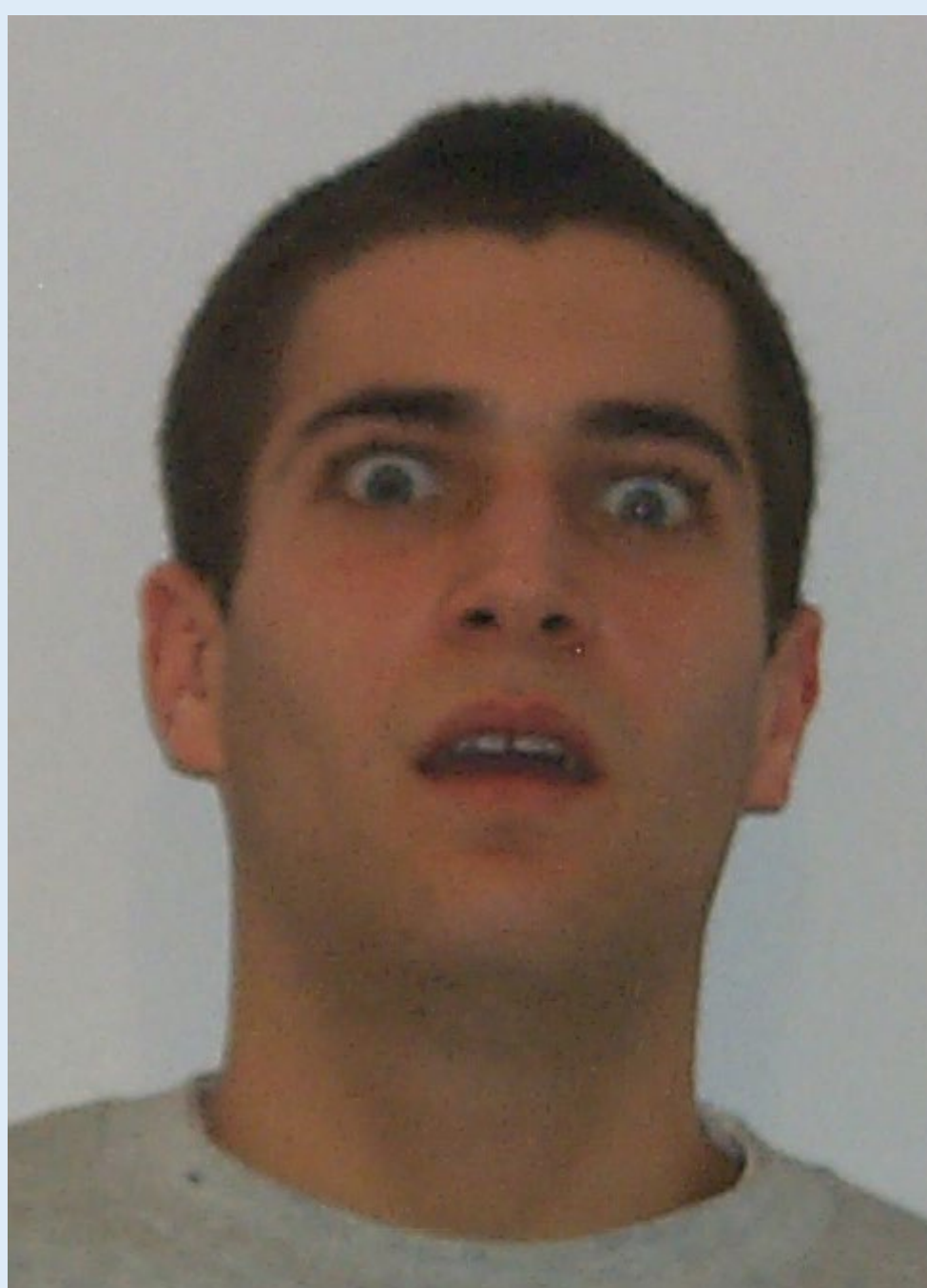
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie es in dieser
friedvollen Oase mit diesen
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

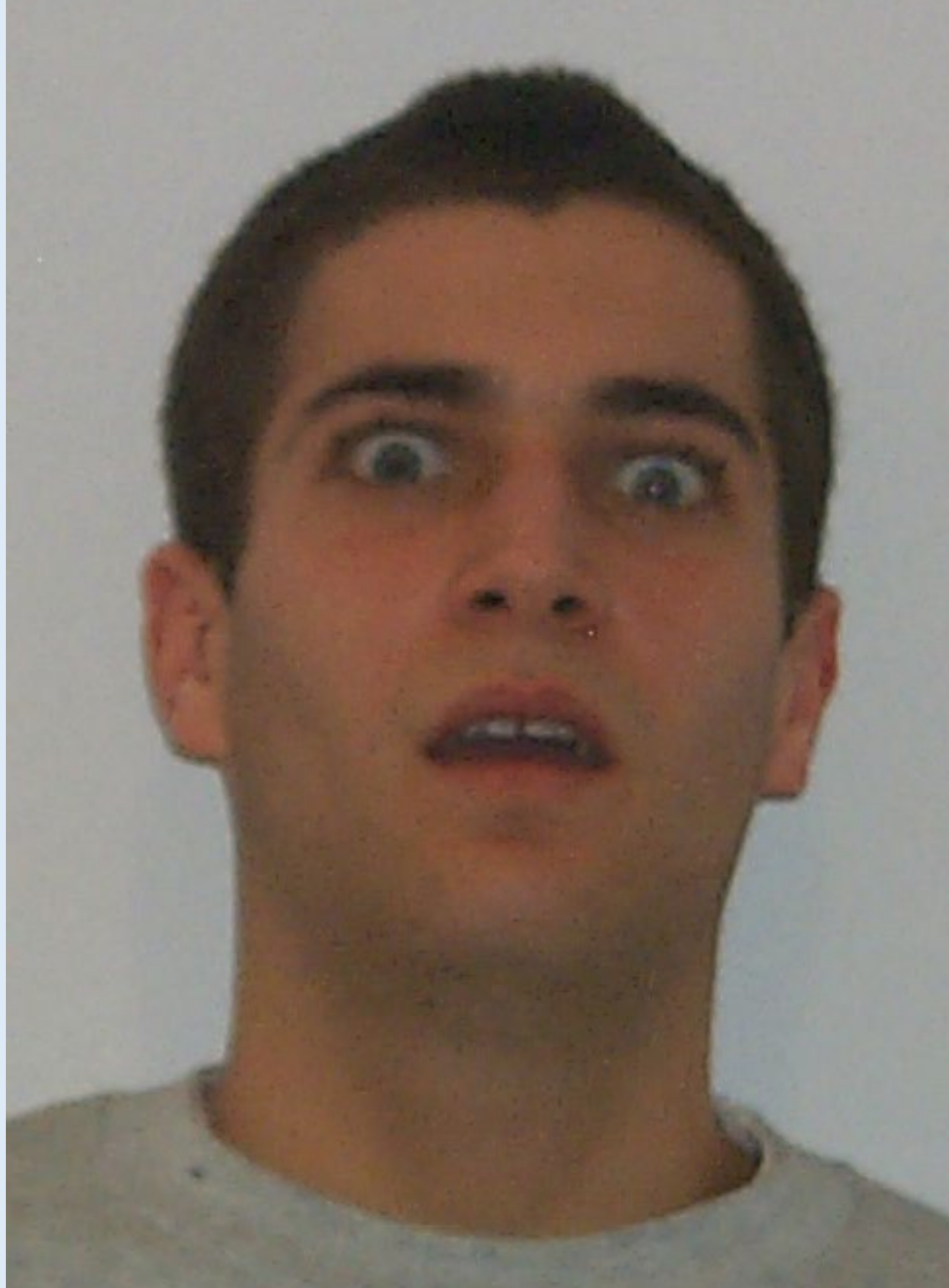
Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

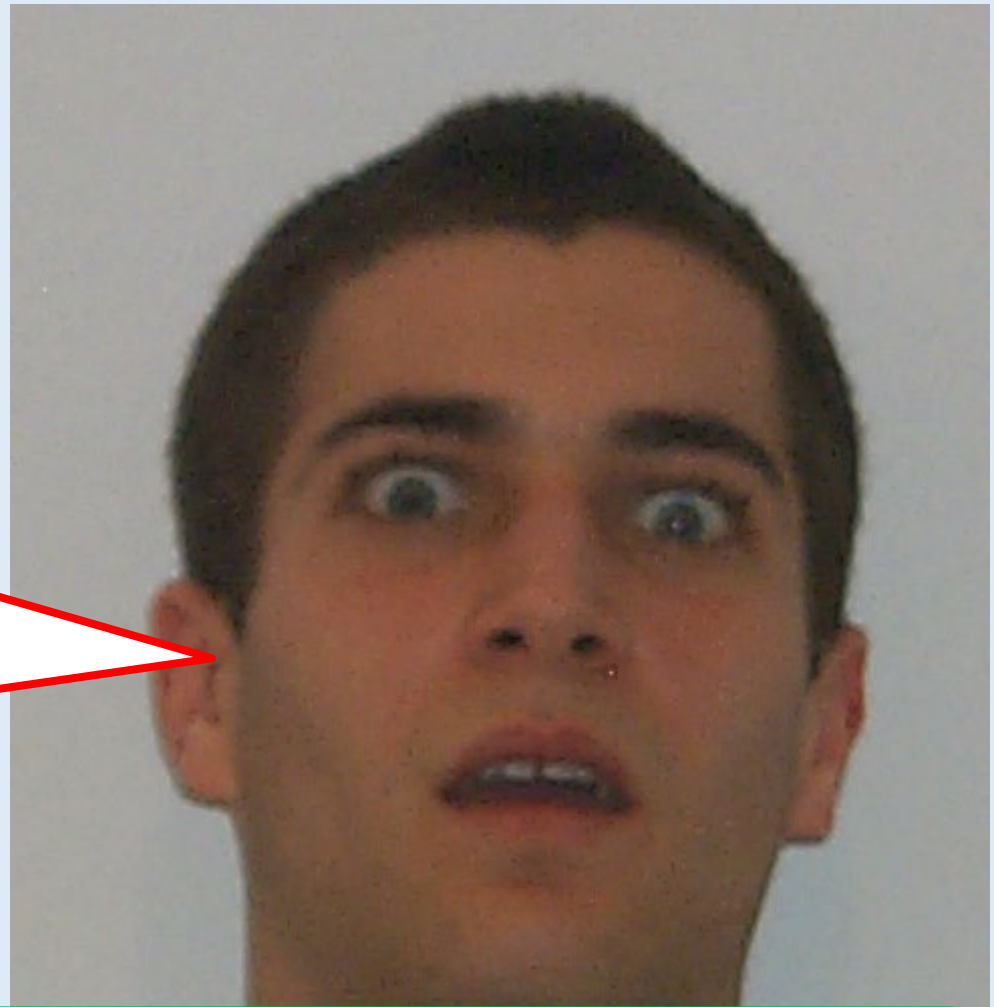
Angst, Furcht

Schuldgefühl

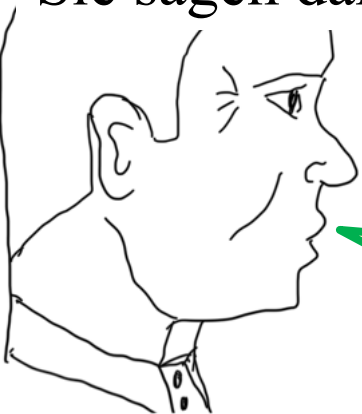


Er erzählt:

Ich sehe ihn noch
vor mir, wie
grausam er auf
meinen Bruder
eingeschlagen
hat.



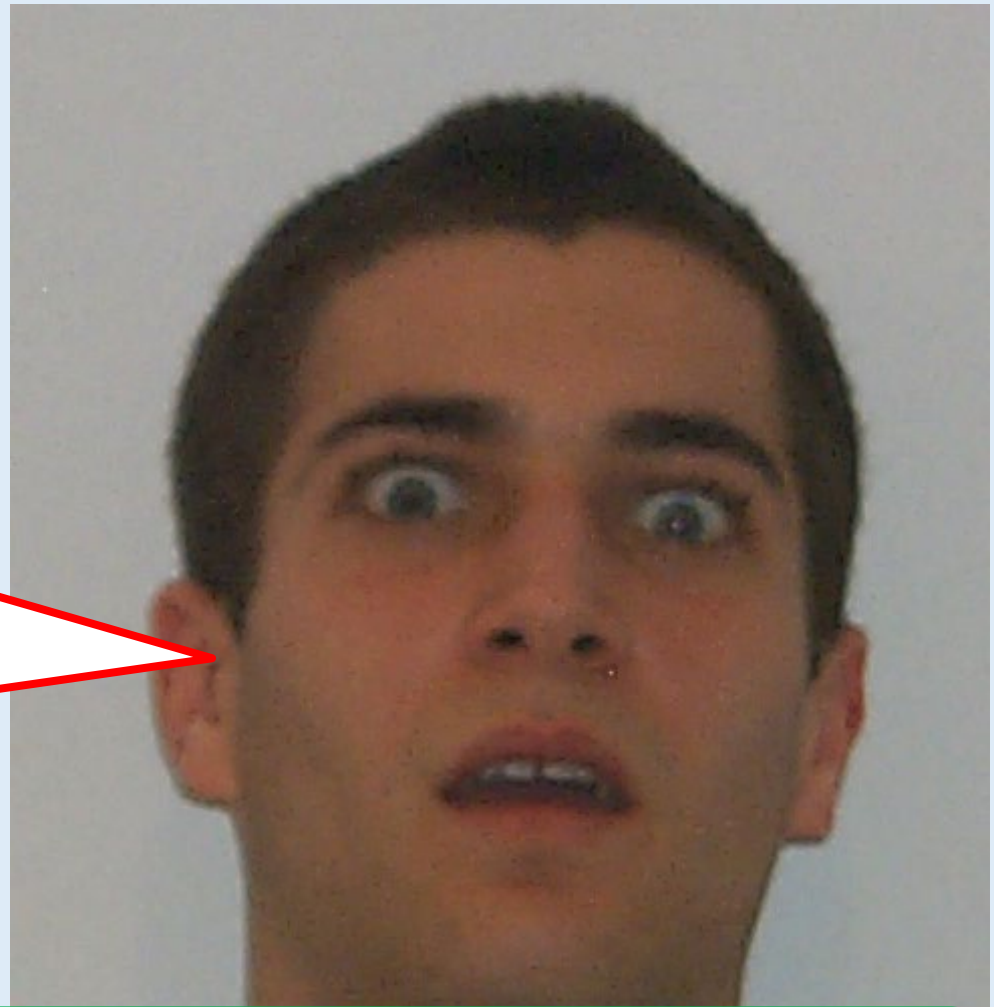
Sie sagen daraufhin:



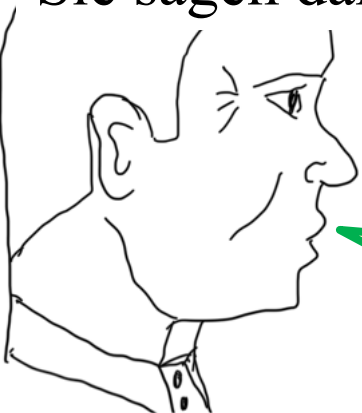
Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch
vor mir, wie
grausam er auf
meinen Bruder
eingeschlagen
hat.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, wie grausam er auf Ihren
Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

Schuldgefühl



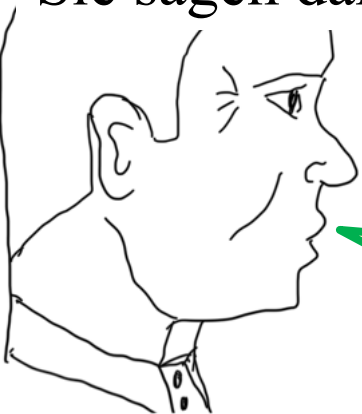
Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sie sagen daraufhin:



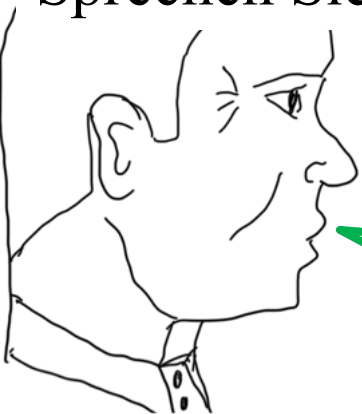
Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass sie sagte, iSie können
das doch ganz gut. Sie bräuchten Ihr
Talent nicht verstecken.

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

Schuldgefühl



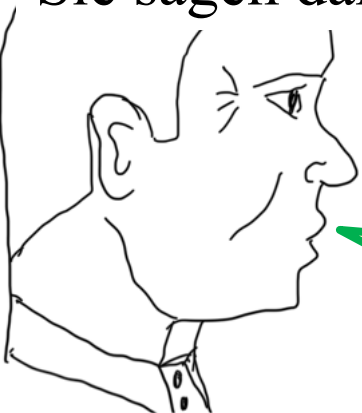
Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

Alle sahen, was
ich machte und
wie ich nicht
merkte, dass das
völlig fehl am
Platz war.



Sie sagen daraufhin:



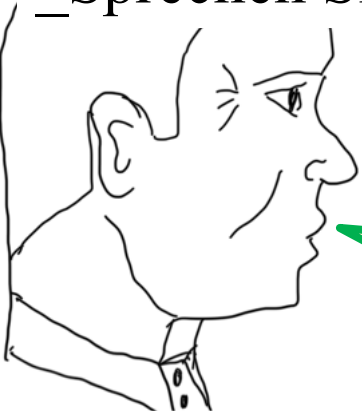
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Alle sahen, was
ich machte und
wie ich nicht
merkte, dass das
völlig fehl am
Platz war.



—Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie
sich erinnern, dass alle sahen, was Sie
machten und wie Sie nicht merkten, dass
das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

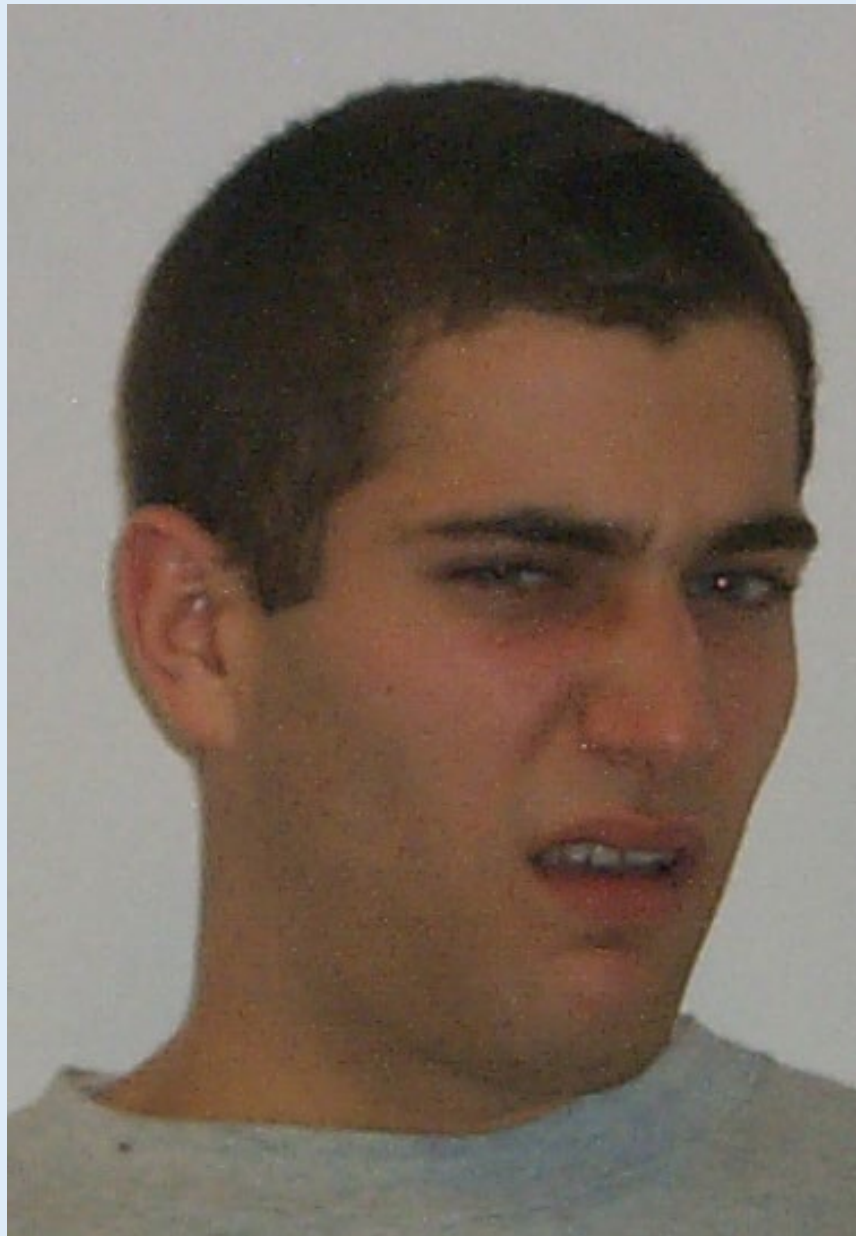
Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

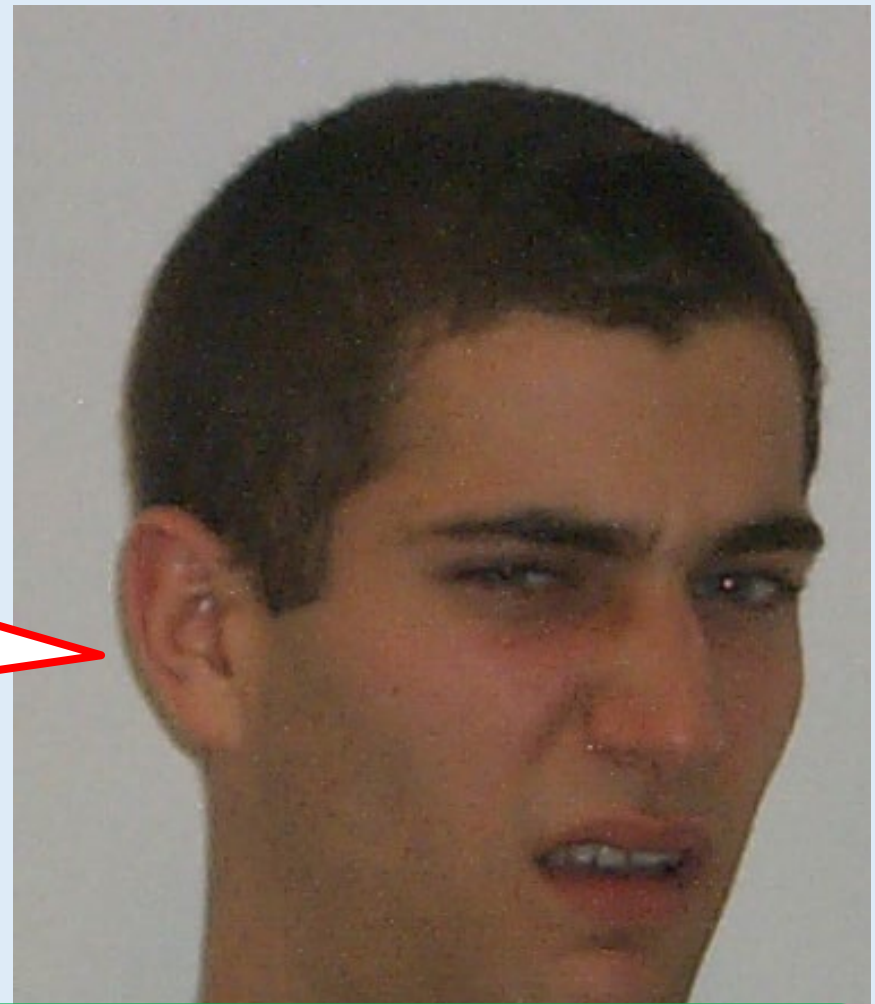
Schuldgefühl



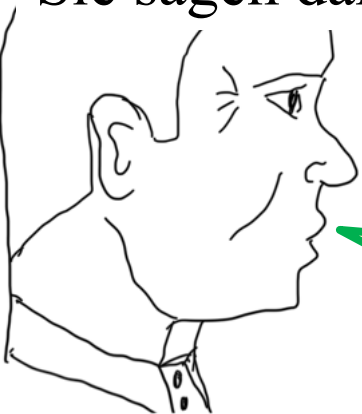
Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



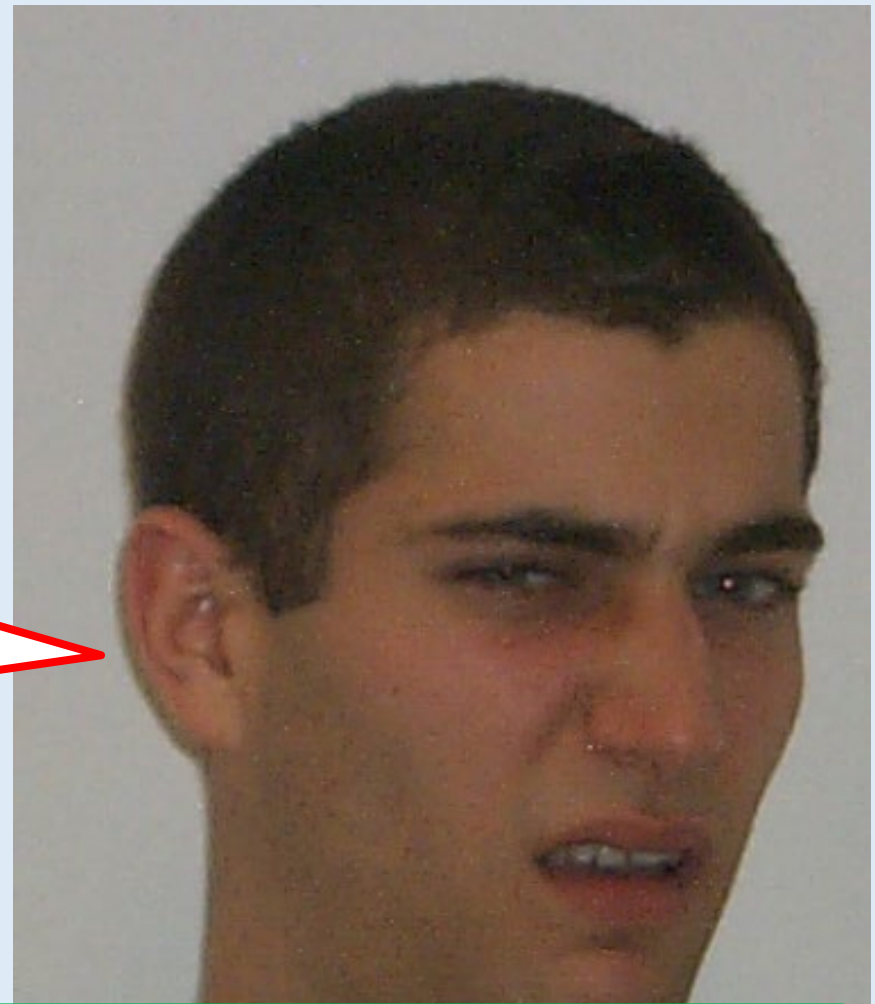
Sie sagen daraufhin:



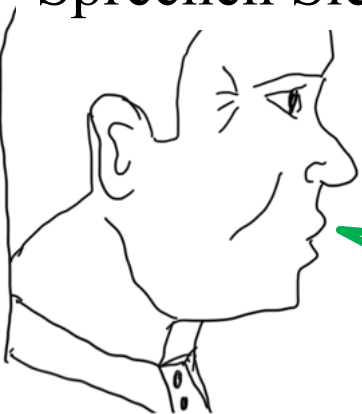
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, dass seine Wunde gelbgrün war
und Maden sich drin bewegten.

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



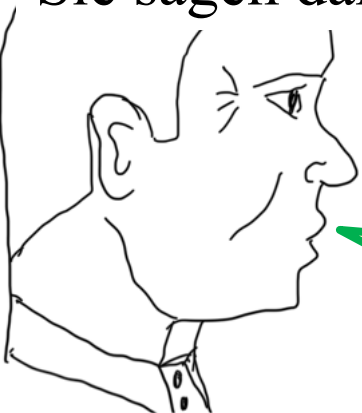
Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sie sagen daraufhin:



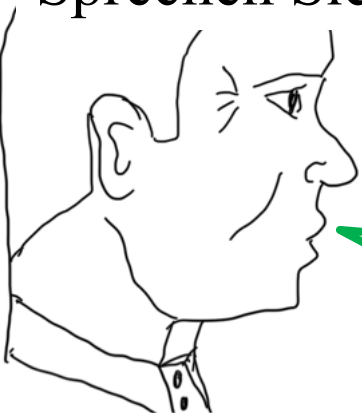
Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass Sie zurückschrien, dass
Sie sich das nicht mehr gefallen lassen.

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



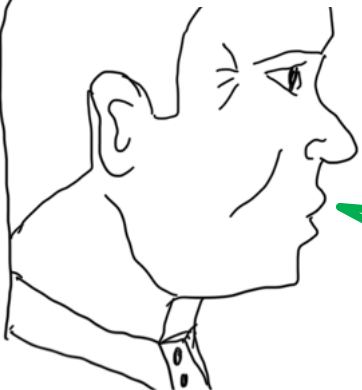
Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sie sagen daraufhin:



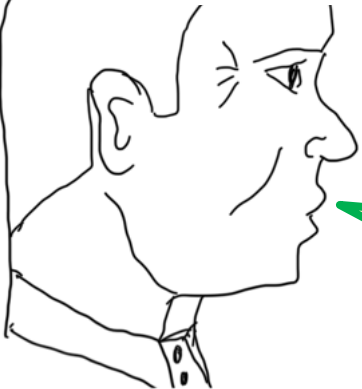
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass Sie wieder einmal nicht dran
gekommen sind, wieder warten mussten.

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl

**D) WUT**

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

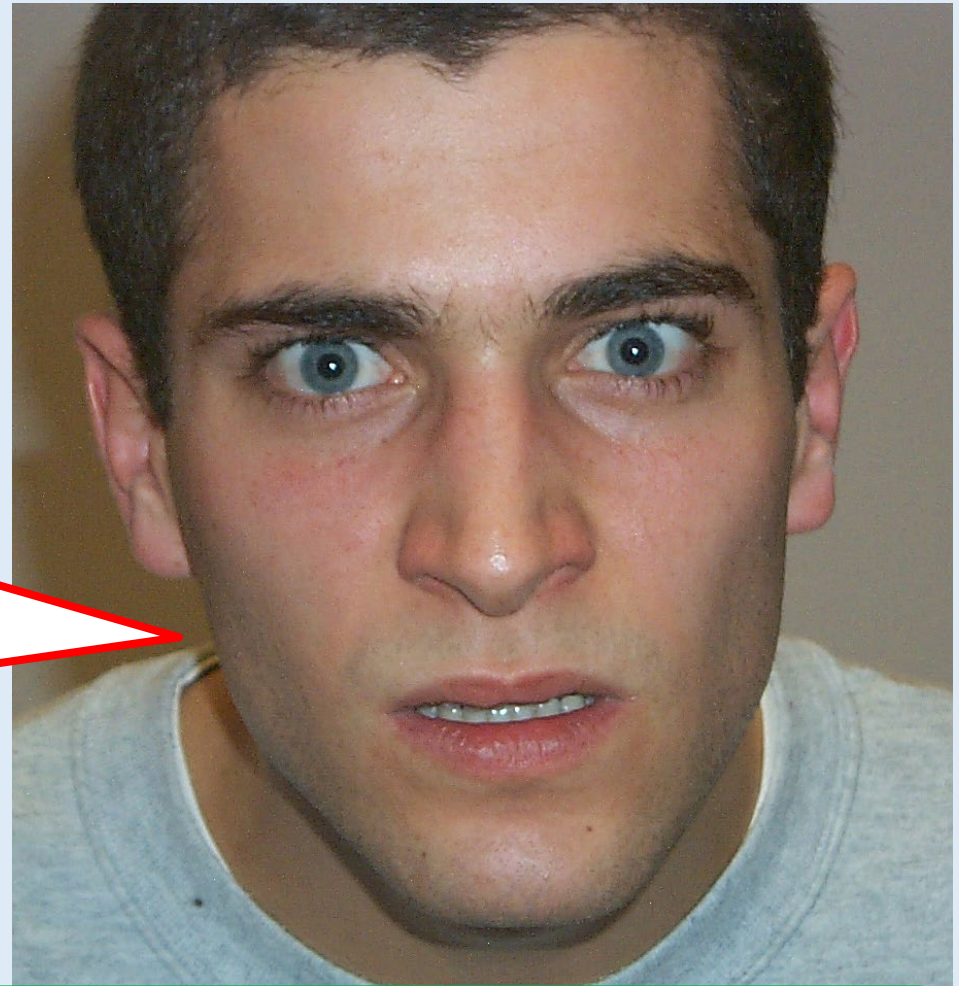
Ungeduld



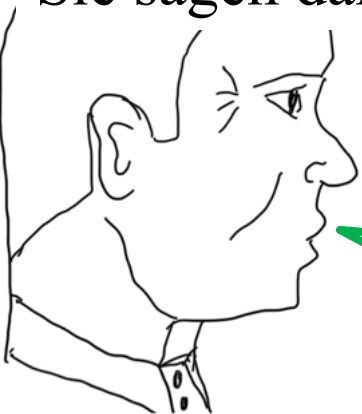
Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



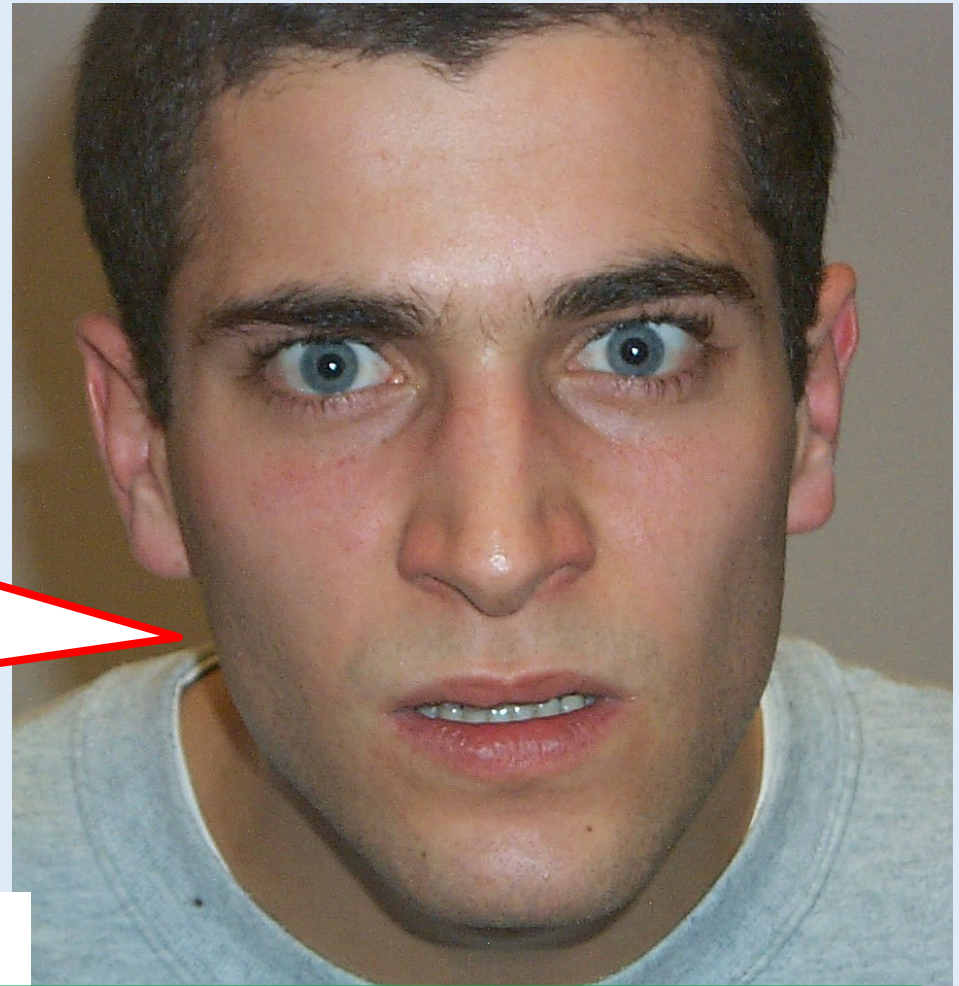
Sie sagen daraufhin:



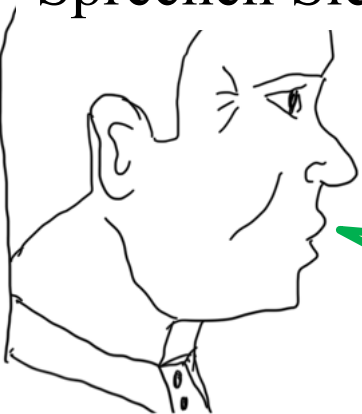
Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass er genau das getan
hat, was am verletzendsten war, immer
wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



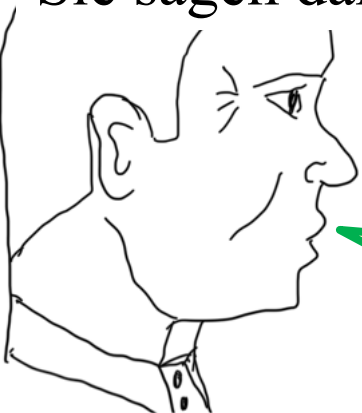
Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sie sagen daraufhin:



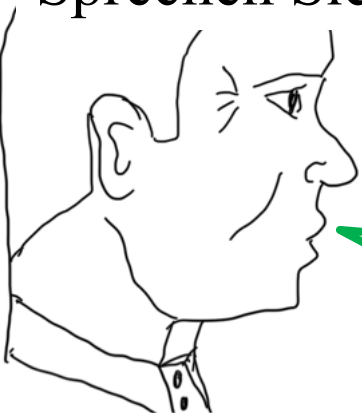
Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, dass er sich feige verdrückt
hat und Sie schauen mussten, wie Sie da
allein wieder rauskommen.

Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

Durch häufiges Üben wird es immer flüssiger und wirkt nicht mehr so künstlich.

Ohne Üben bleibt es stockend befremdlich (für Sie als TherapeutIn, nicht aber für den Patienten).

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Patienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Was sie daraus lernen können

Das A und O des Emotion Tracking ist das Erkennen von Gefühlen im Gesicht des Patienten und das Benennen des Gefühls.

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Therapiestunde machen:

1. Patient erzählt emotional Bedeutsames.
2. Sie sagen, welches Gefühl Sie sehen. Zum Beispiel: „Sie sind jetzt etwas traurig / ärgerlich geworden.“
3. Patient korrigiert Sie anfangs oft.
4. Sie werden immer besser.

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines leibhaftigen Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

Das Gefühl im Gesicht und der die Emotion auslösende Kontext in der Erzählung reicht uns aber schon.

Und wir haben Zeit, niemand spricht einfach weiter.

Also ein ganz gutes Übungsmaterial, leichter als ein richtiger Mensch gegenüber von uns.

Sie stellen fest, das SEHEN ist sehr schwer,

Das Spiegeln von Gefühl und auslösendem Kontext ebenso.

Da hilft nur ÜBEN – hundertemal!

Und Sie werden immer besser. Es fühlt sich immer natürlicher an.

Und die Reaktionen des Patienten sind eine Art Dankbarkeit, dass ihn jemand mit seinen Gefühlen gesehen hat.

LITERATUR:

Sulz & Sulz: Emotionen – Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. Gießen: Psychosozial-Verlag

- 43 Gefühls-Fotos
- zum Üben mit dem Patienten
- Jedes Gefühl erläutert
- Seine Funktion und Wirkung
- Wie Gefühle gehandhabt werden können



LITERATUR: Serge Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (Inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Aufmerksamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



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

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

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

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



cp  Psychosozial-Verlag

Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das dazu geholt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt. Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich wird. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein.

© Serge Sulz Mentalisierungsförderung Fallbeispiel Herr M

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation
in der Psychotherapie



cp  Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

PKP Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangserkrankungen, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)

ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP bietet evidenzbasierte störungsspezifische Psychotherapie bei Depression, Angst, Zwang, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz.

Serge K.D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander aufbauen. Sprechstunden- oder Therapiekarten stellen dabei einen zentralen Bestandteil dar und führen durch die Behandlung. Diese können sowohl in 24 x 20-Minuten-Settings als auch in 12 x 50-Minuten-Sitzungen eingesetzt werden. Der Autor bietet einen Praxis-Leitfaden, der hilft, sofort die richtigen Interventionen wirksam einzusetzen.



Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht.

Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat.

Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

- gründet auf einem tiefen Verständnis des Patienten,
- entspringt einem ganzheitlichen integrativen Menschenbild,
- konzipiert klar den Therapiefall,
- ist in der Anwendung auf den individuellen Menschen bezogen,
- geht einerseits empathisch mit dessen emotionalem Erleben mit,
- fordert ihn andererseits zu neuen Wagnissen heraus,
- die ihm die Erfahrung vermitteln, dass er einer sein darf und kann,
- der sein Leben und seine Beziehungen selbstbestimmt auf eine neue Weise angeht

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - **Band 1**

Verhaltenstherapie-Wissen:
So gelangen Sie zu einem
tiefen Verständnis des Menschen
und seiner Symptome

Serge K. D. Sulz

Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome

Wer nichts weiß, kann auch nichts. Wer nichts verstanden hat, kann keine Therapie machen. Um zu dem notwendigen tiefen Verständnis des Menschen zu gelangen, der zu Ihnen in Psychotherapie kommt, ist ein profundes Wissen unverzichtbar. Da ist einerseits die umfangreiche empirische Forschung aus Psychologie und Neurobiologie und andererseits die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis und Theoriebildung.

Hier wird nur das für die Psychotherapie Wichtigste aufgegriffen und zusammengefasst - was unbedingt benötigt wird, um die menschliche Psyche und die Bedingungen psychischer und psychosomatischer Symptombildung zu verstehen. Es handelt sich um eine Auswahl für eine Wissensbasis, die hilft, zu einer stimmigen Fallkonzeption, einer klaren Therapiestrategie und einer effektiven Behandlung für die eigenen Patienten zu gelangen und eine sichere und souveräne therapeutische Haltung einzunehmen. Wissen, das man gern mit sich herumträgt.

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

Serge Sulz

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

Moderne kognitive Verhaltenstherapie mit ihren störungsspezifischen evidenzbasierten Therapien und ihren vielfach evaluierten störungsübergreifenden Interventionen und der Wirkungskraft des Expositionsprinzips einerseits; andererseits auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der heutigen Verhaltenstherapie der dritten Welle, fokussiert auf Emotionsregulation, korrigierenden Beziehungserfahrungen, Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens; dazu die Perspektive der ebenfalls evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie – schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom): Das ist der Verstehenshintergrund, vor dem alle wichtigen Interventionen für alle praktischen Therapie-Schritte und Interventionen anschaulich beschrieben werden – von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an. Ein Therapiebuch als ständiger Begleiter.

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen – **Band 2**

Verhaltenstherapie-Praxis:
Alles was Sie für eine gute
Therapie brauchen

Serge K. D. Sulz

Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-
ANALYSE

ZIEL-
ANALYSE

THERAPIE-
PLAN

NEUE
ANTRAG-
STELLUNG
NACH DEN
RICHTLINIEN

VOM
APRIL 2017

Bericht an die GutachterIn
und Antragstellung

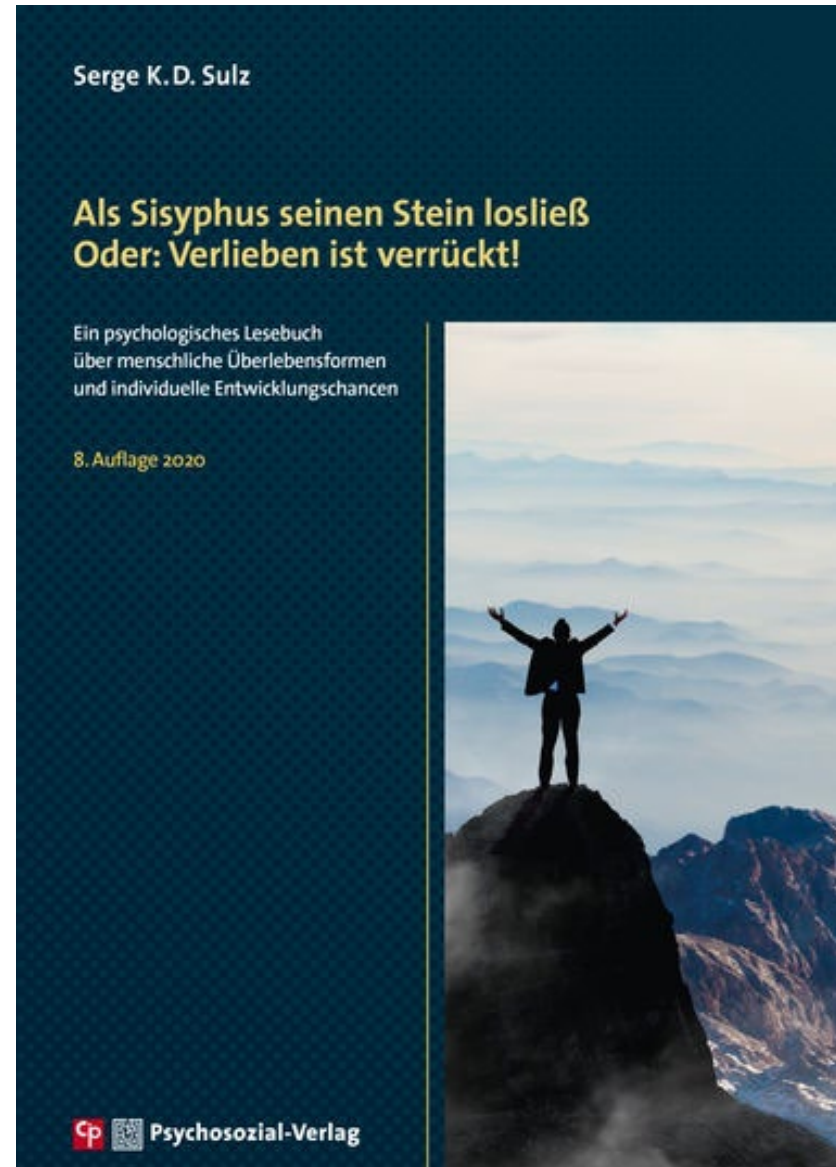
VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

GIP-
MEDIEN

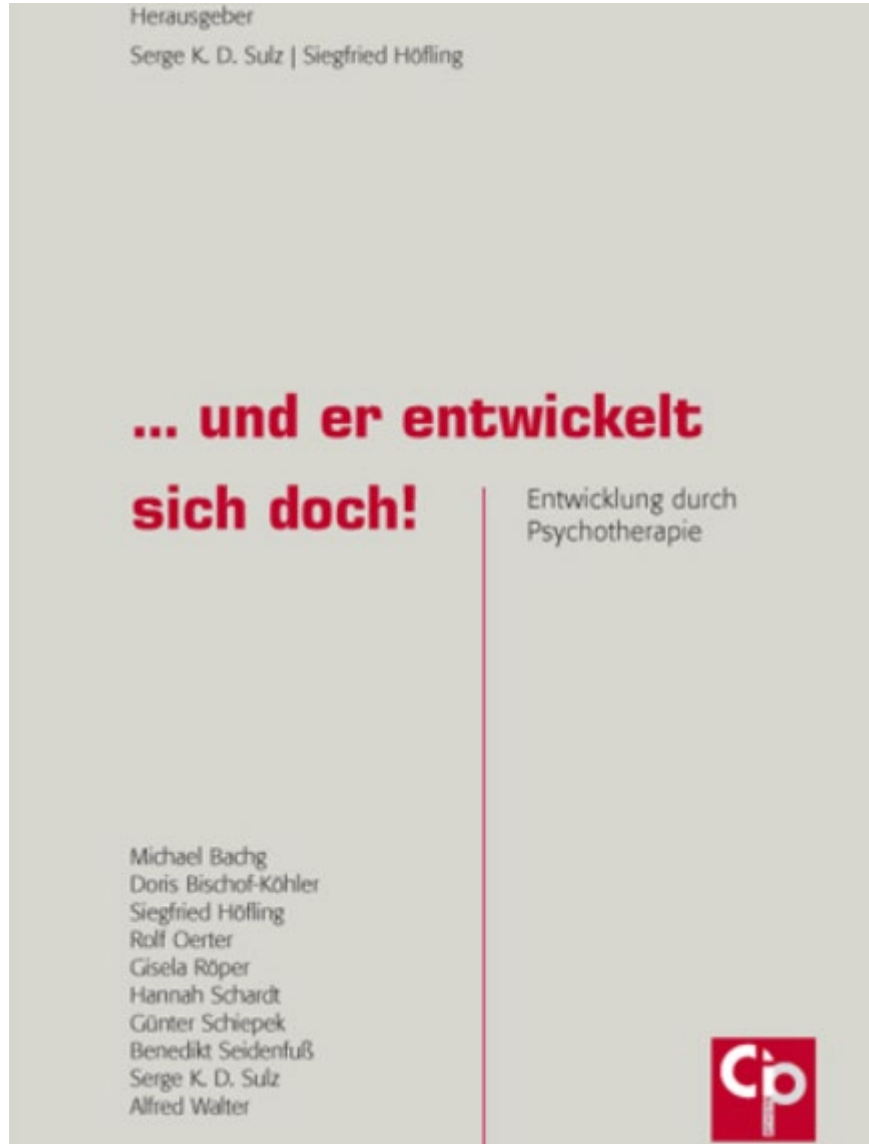
Das Handbuch *Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption* zum Anfertigen der Verhaltensanalyse, der Zielanalyse und des Therapieplans sowie zum Schreiben der Falldokumentation in der Aus- und Weiterbildung Verhaltenstherapie. Von der Erstuntersuchung, der Befunderhebung, der Anamnese, der Verhaltensbeobachtung, die Diagnosestellung über Verhaltens-, Zielanalyse und Therapieplanung findet sich alles Benötigte. Mit ausführlichen Beispiel-Falldokumentationen und anschaulichen Störungsmodellen etc. Wer weitere Hilfestellung haben möchte, a) kann den [NEUEN Leitfaden Bericht an die GutachterIn VT-Langzeittherapie](#) herunterladen b) sei auf unsere Antragstellung-Software [VDS-Report](#) verwiesen, die hilft, die neuen Kassenanträge schnell und qualifiziert zu schreiben.

Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und Begabungen optimal für die selbst gesteckten Lebensziele einsetzen kann: Die Befreiung des emotionalen Sisyphus in uns.



Das Buch zur Entwicklung



Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite.



Vielen Dank! Und ...



Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

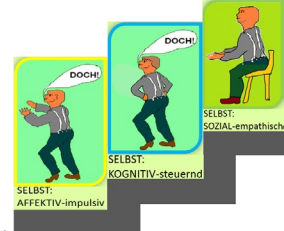
Sie erreichen mich so:
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
Nymphenburger Str. 155
80634 München
Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@eupehs.org

www.eupehs.org

Literatur siehe Sulz 2017b,c, 2021

Literatur



- Pessoa A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). 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. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag

Literatur

- Asendorpf, J.B., Banse, R., Wilpers, S. & Neyer, F.J.(1997). Beziehungsspezifische Bindungsskalen für Erwachsene und ihre Validierung durch Netzwerk- und Tagebuchverfahren. *Diagnostica*, 43 (4), 289-313.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.

Literatur 3

- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). 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. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz S. K. D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.