

# MVT-Schulung 6. Modul

## ENTWICKLUNG AUF DIE DENKEN-STUFE

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
**Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit**

# Serge Sulz

## Schulung MVT

*- durch mentalisierungsfördernde Gesprächsführung zu guter Affektregulierung, reflektierter Affektivität, befriedigender Beziehungsgestaltung und Ausschöpfen eigener Begabungen\*\*\**

### **Gesprochene Video-Einführung:**

MVT-1 BINDUNG <https://youtu.be/IKkfdzj6HFg> (33 Minuten)

MVT-2 ÜBERLEBENSREGEL <https://youtu.be/ucORdh9Mhsl> (45 Minuten)

MVT-4 EMOTION TRACKING <https://youtu.be/cG7x6PG7c9E> (dauert 33 Minuten)

MVT-5 MENTALISIERUNG [https://youtu.be/yXkgCcgo\\_\\_I](https://youtu.be/yXkgCcgo__I) (dauert 40 Minuten)

NEUE Video-Vorträge: <https://eupehs.org/video-vortrage-serge-sulz/>

NEUE Kurs- und Vortrags-Folien: <https://eupehs.org/kostenlose-downloads/>

NEUE Fragebögen zum Download: <https://vds-skalen.eupehs.org>

\*\*\*

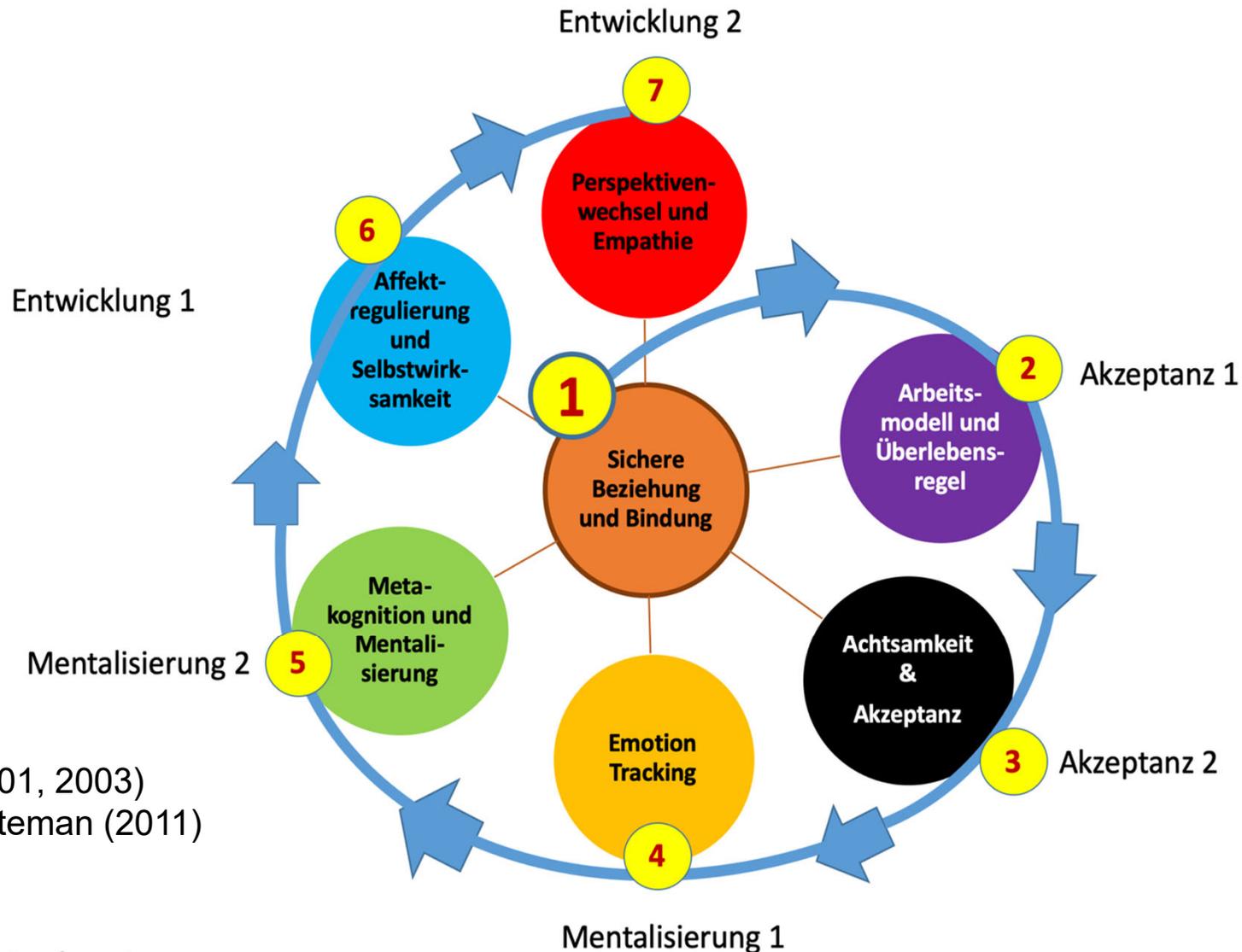
Fonagy & Bateman (2011)

Pesso (2005)

Sulz (2021, 2022)

Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung auf die Denken-Stufe

# Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT\*



\*Damasio (2001, 2003)  
Fonagy & Bateman (2011)  
Pesso (2005)  
Sulz (2017)

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst **7 Module**

→ Siehe Sulz 2017b,c sowie 2021, 2022

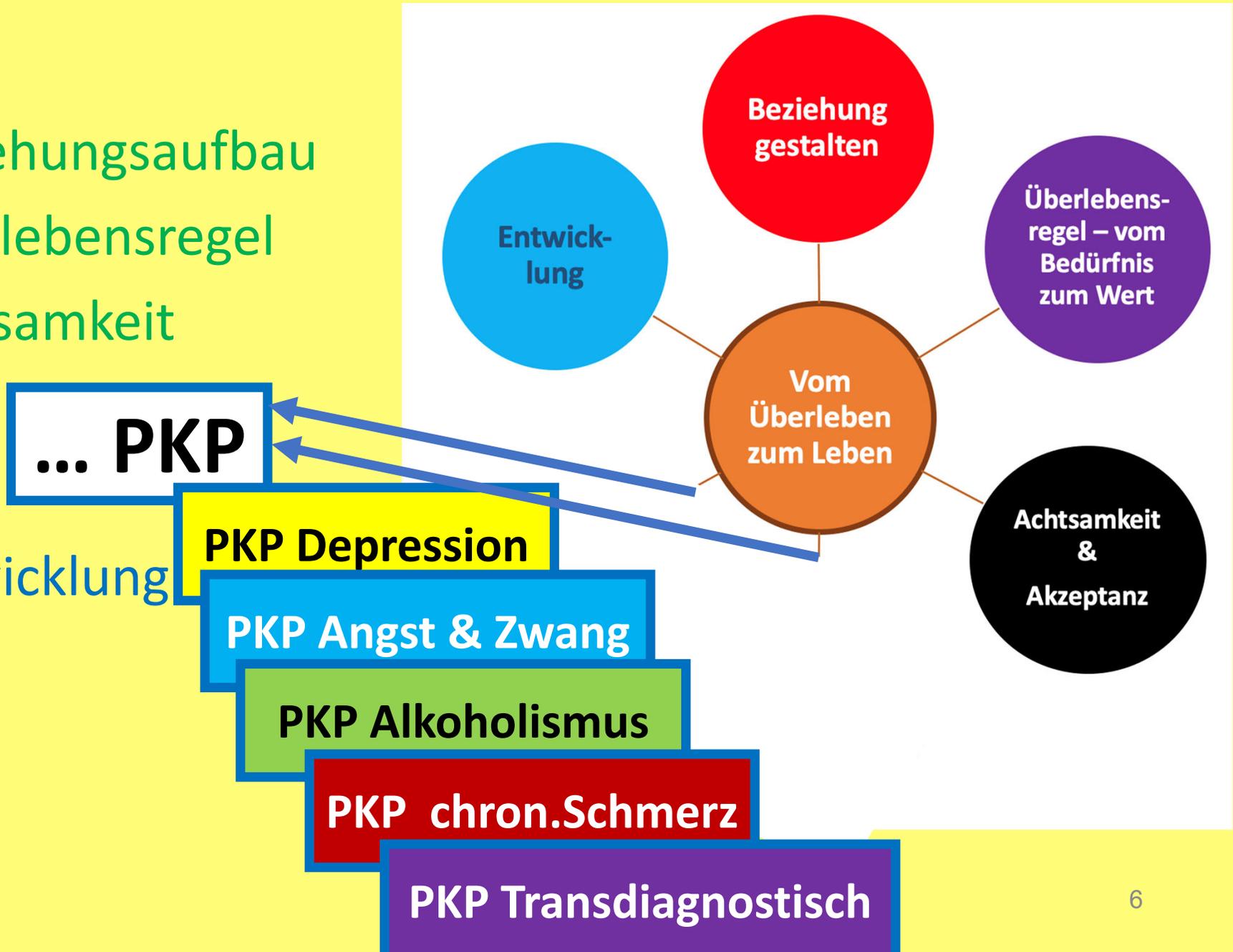
# Von der SBT ...

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

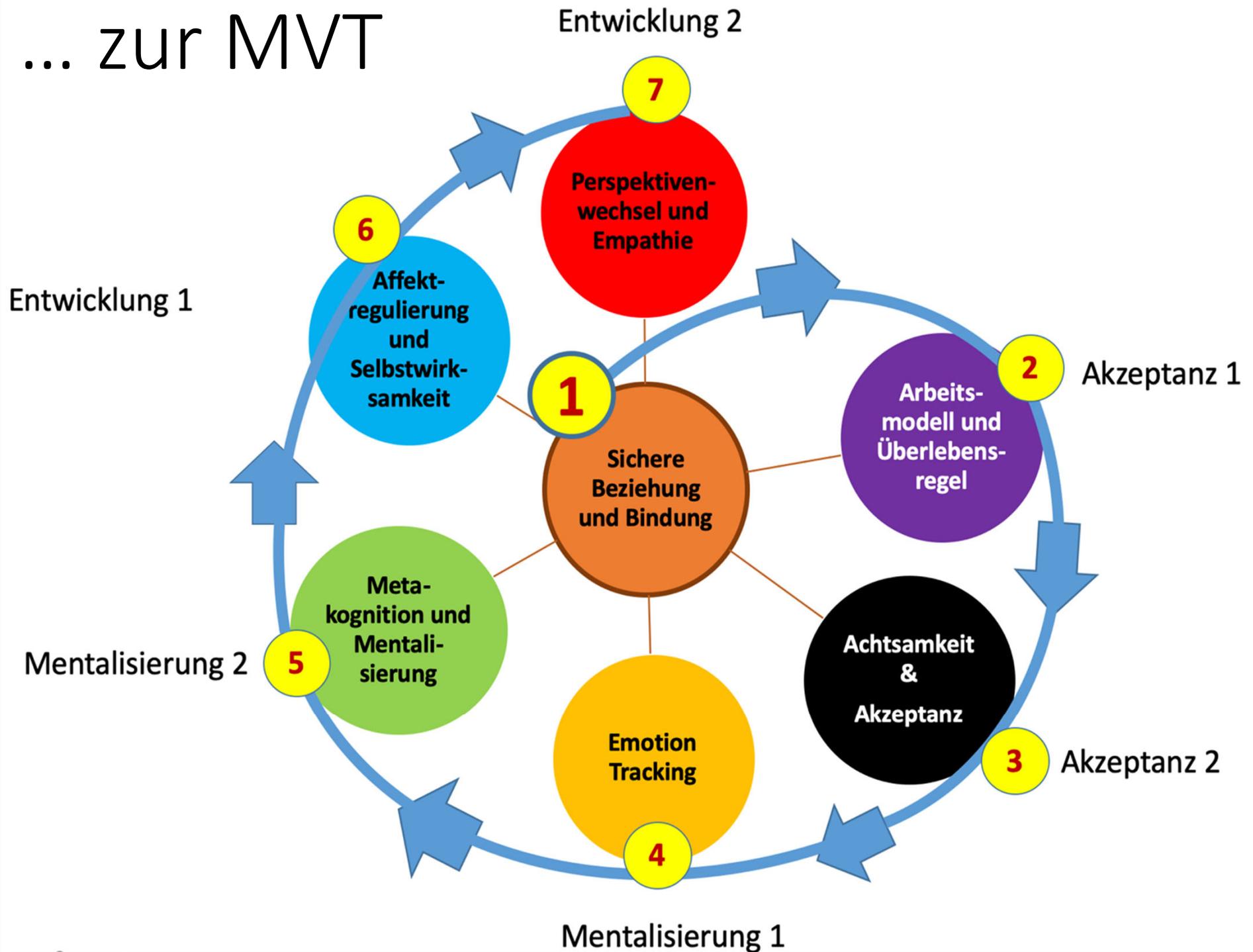


# Von der SBT ...

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



# ... zur MVT



# 7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

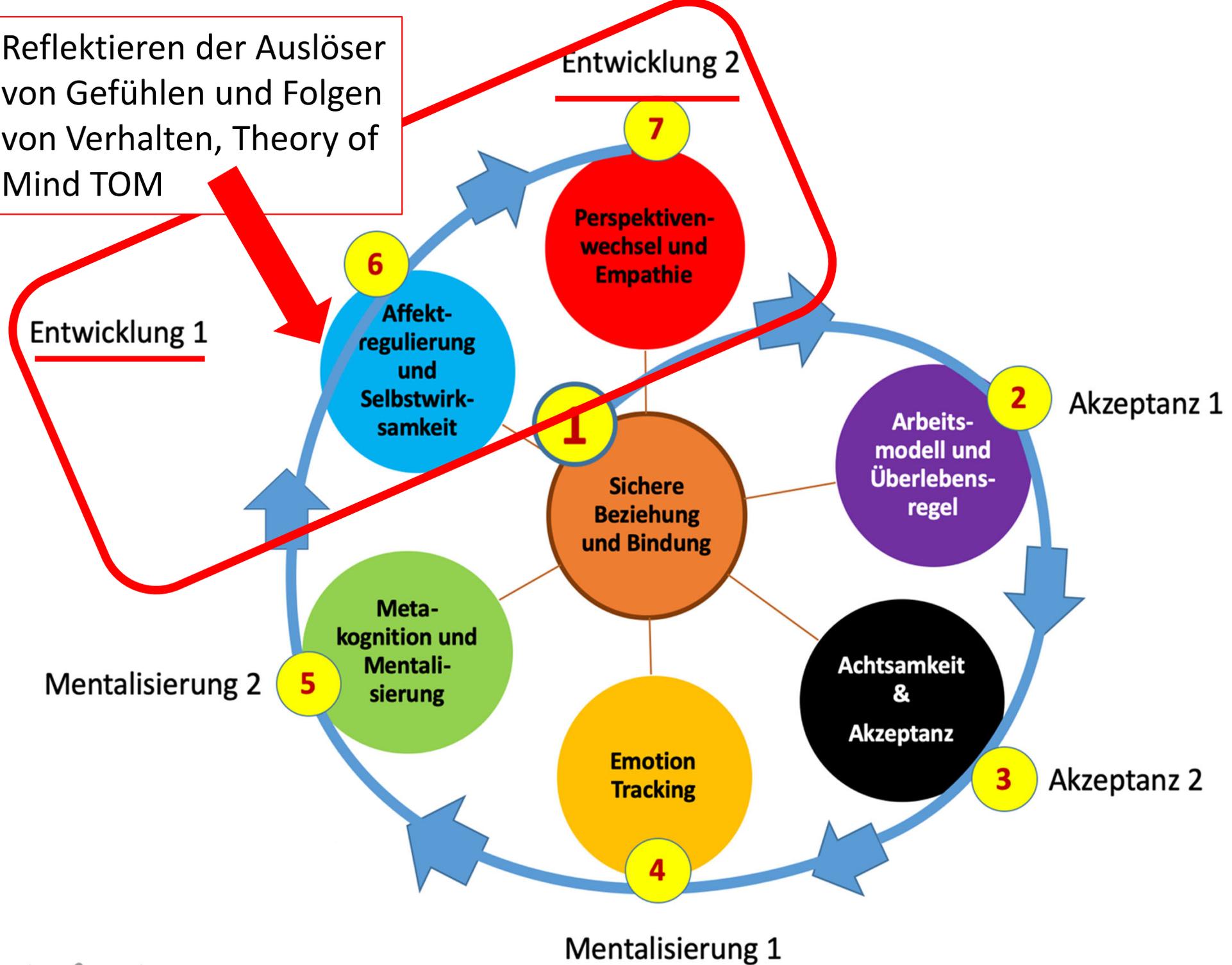
# 7 Ziele der MVT

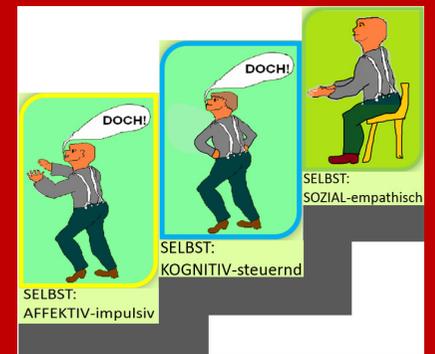
1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

# 7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

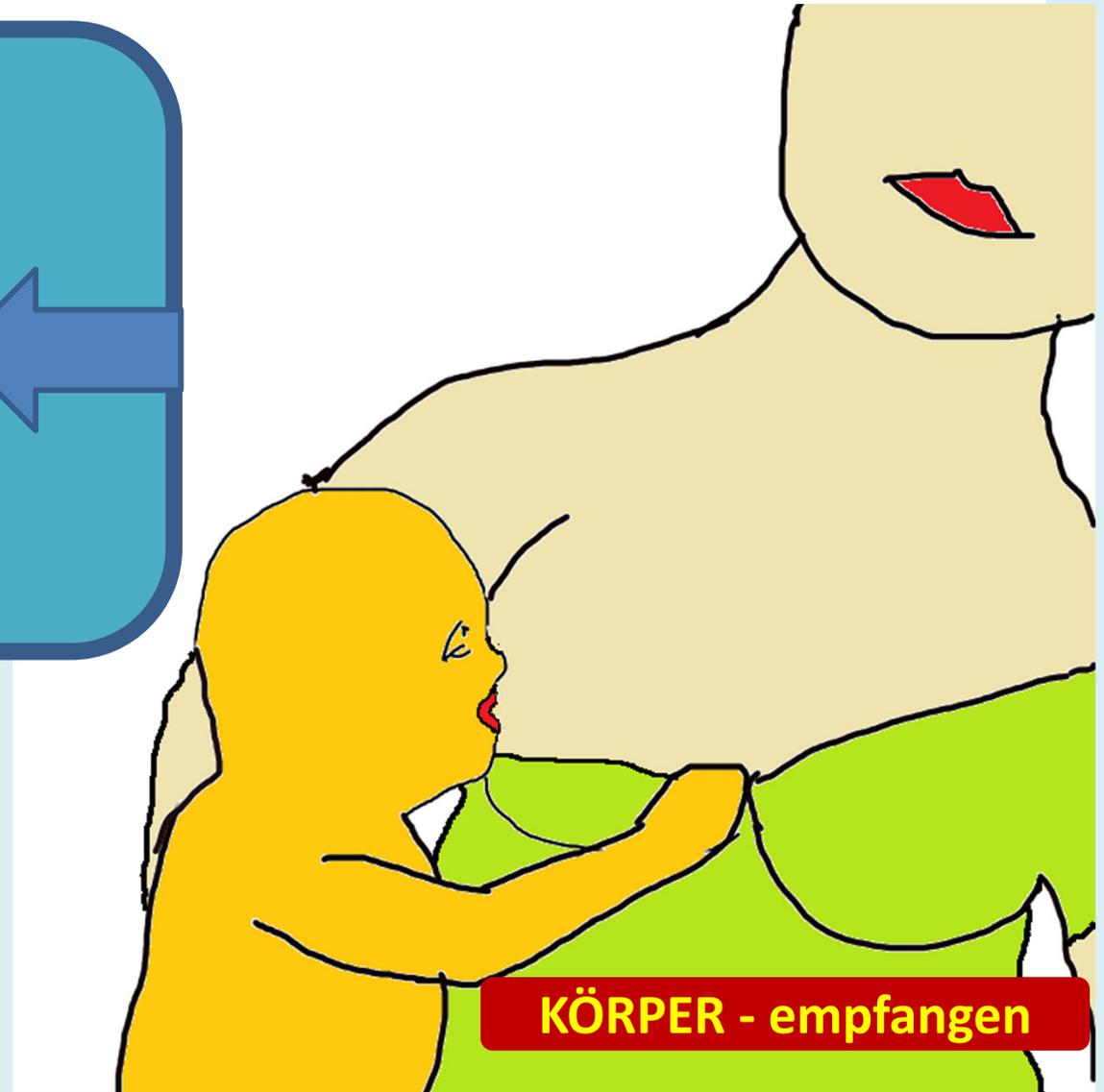
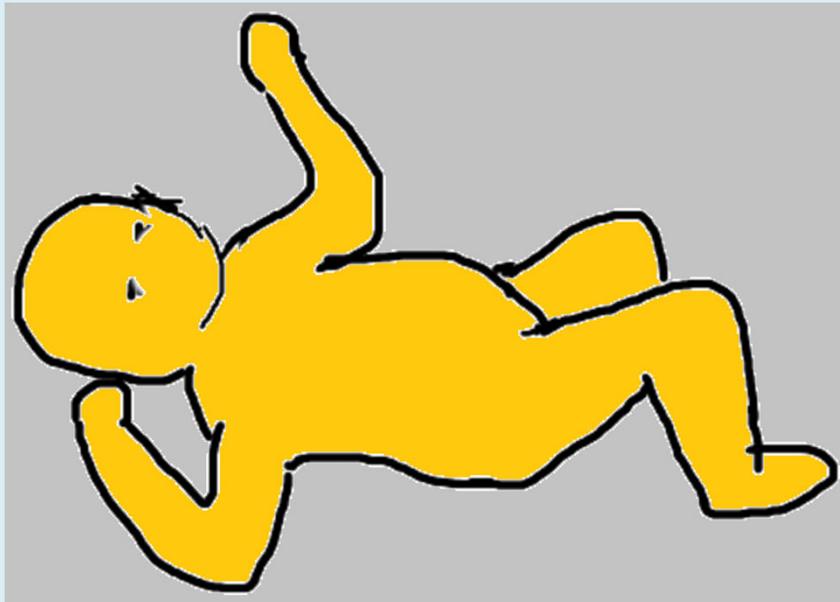
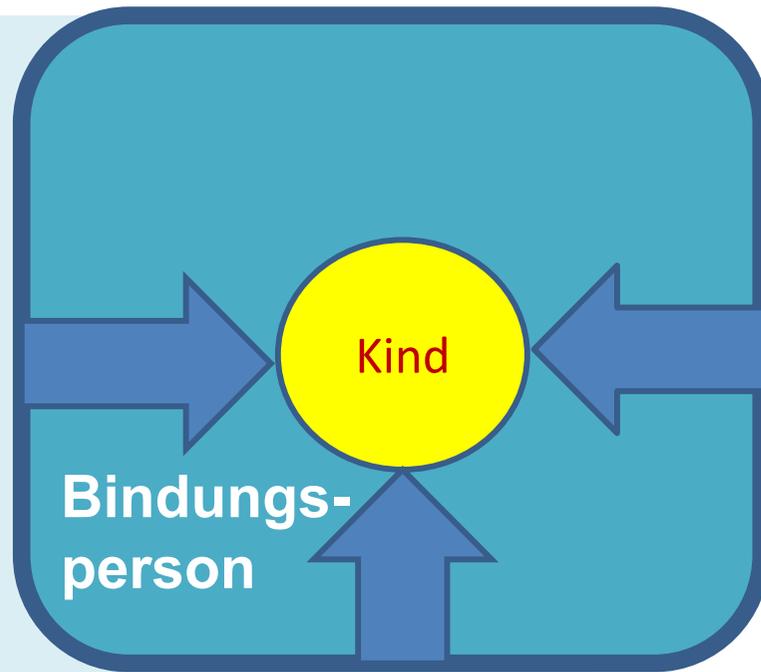
Reflektieren der Auslöser von Gefühlen und Folgen von Verhalten, Theory of Mind TOM





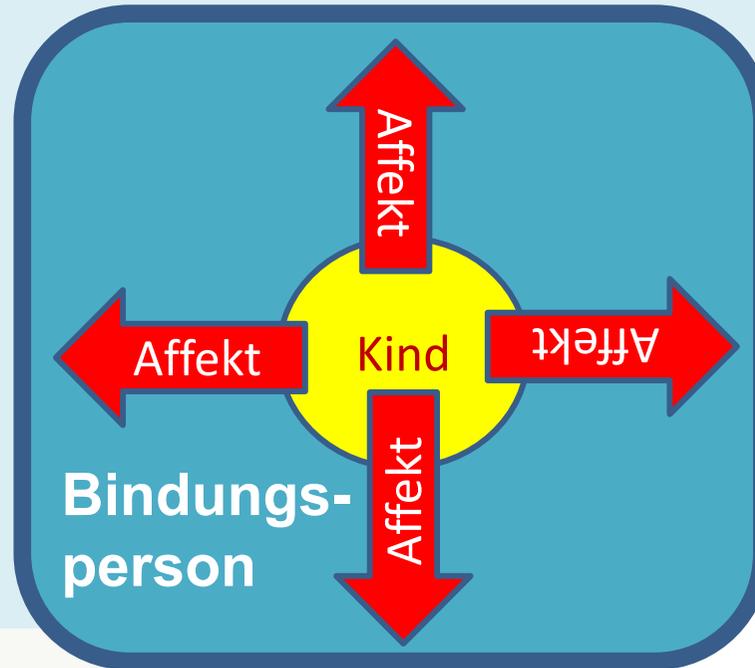
# GESUNDE ENTWICKLUNG

# KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



# AFFEKT-Stufe:

## Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen



prä-mental



AFFEKT – impulsiv sein

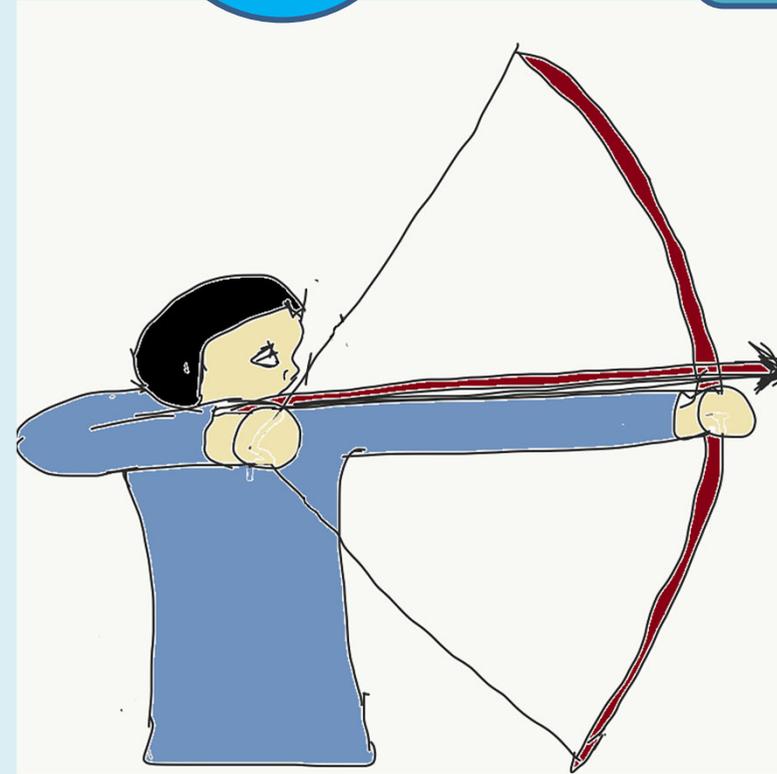
# DENKEN-Stufe: Wirksamkeit und Körperkompetenz

**DENKEN - bewirken**

Kind

Wirken

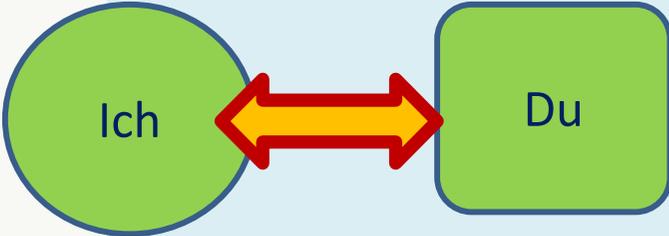
Andere



**mental**

# EMPATHIE-Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

**EMPATHIE - lieben**



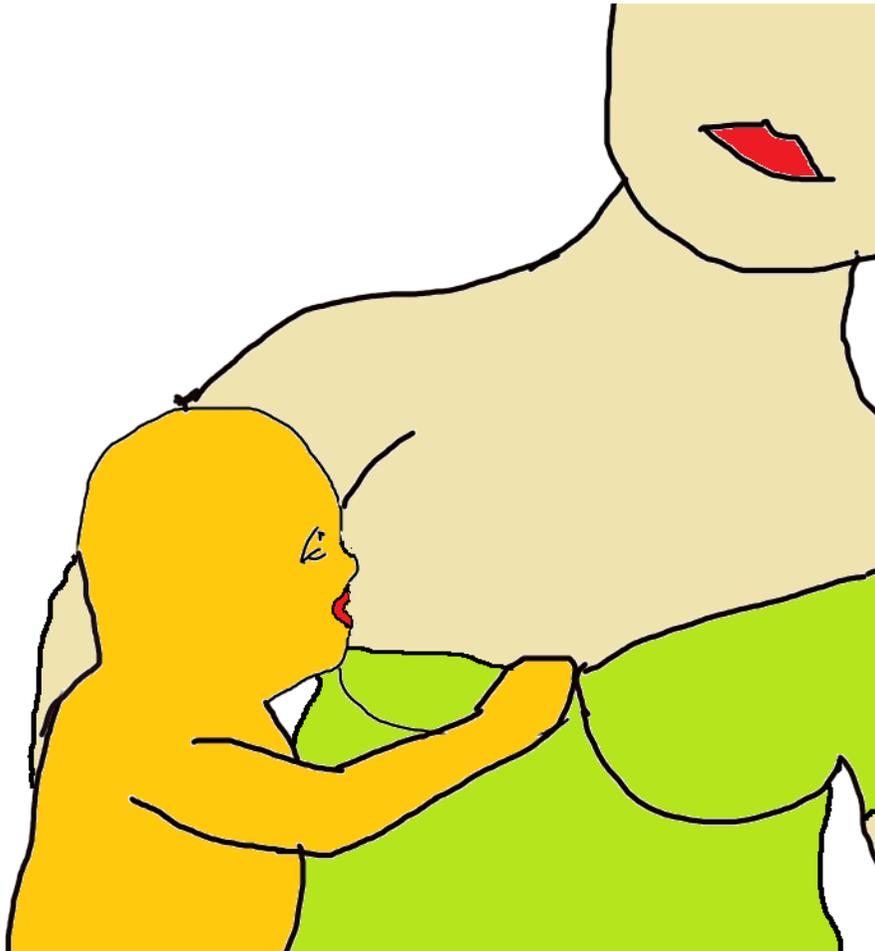
Quelle: [www.kwick.de](http://www.kwick.de)

Quelle: [extratipp.de](http://extratipp.de)

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Piagets Stufen (kognitiv)	MVT Sulz et al.
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Ererbte Anlagen	<b>KÖRPER</b> - empfangen
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II: erste Erwerbungen	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensomotor. III: sensomot. Intellig.	
18 Monate	anal	prä-mentaler Akteur	prä-operativ	
4 Jahre	ödipal	intentionaler mentaler Akteur	konkret operativ	<b>DENKEN</b> - bewirken
7 Jahre	Latenzphase	repräsentationaler Akteur	formal operativ (Beginn)	<b>EMPATHIE</b> - lieben
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	
18 Jahre		→Wo steht →mein Patient?		über-individuell

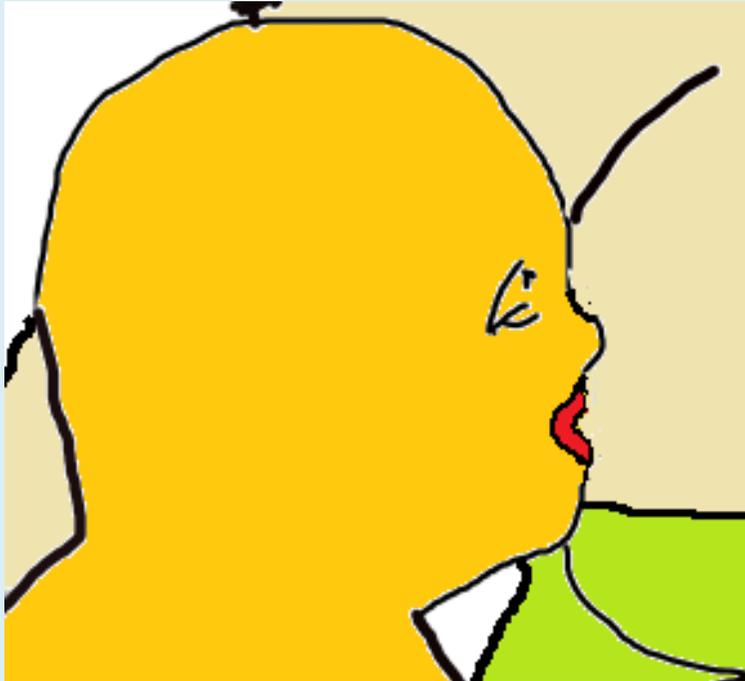
# 1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Als Säugling: Der **Mund** ist ein Hauptorgan der Begegnung mit der Mutter und der Welt



**KÖRPER**

- Als Säugling: Der **Mund** ist ein Hauptorgan der Begegnung mit der Mutter und der Welt



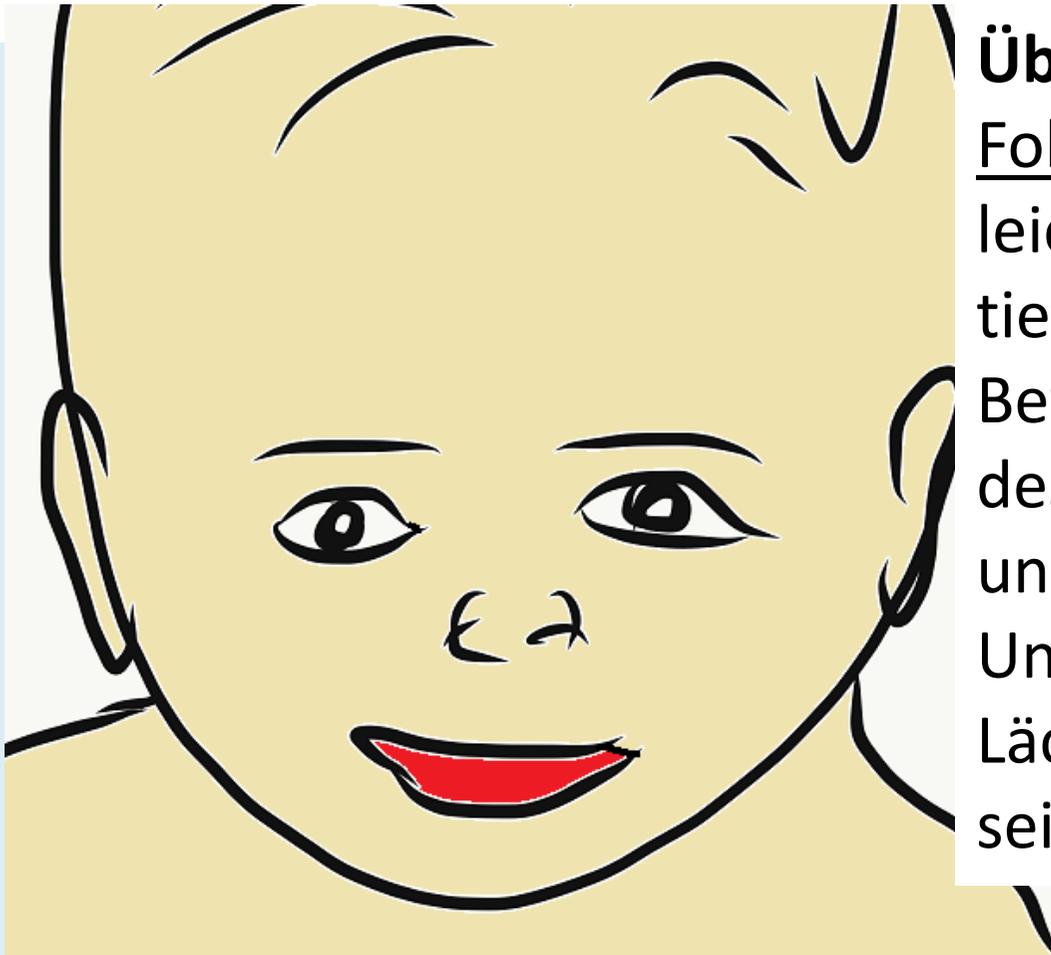
Übung 1: eigene Hand –  
Grundgelenk des Zeigefingers  
Augen schließen  
Sich auf Lippen und Mund  
Konzentrieren  
Die Zuspitzung der Lippen spüren,  
leicht die Lippen bewegen, wie beim  
Saugen, ohne wirklich zu saugen  
Das Objekt erkunden

**KÖRPER**

**Übung**

# 1d. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

Der Blickkontakt: Die Augen geben und senden Signale an die Mutter



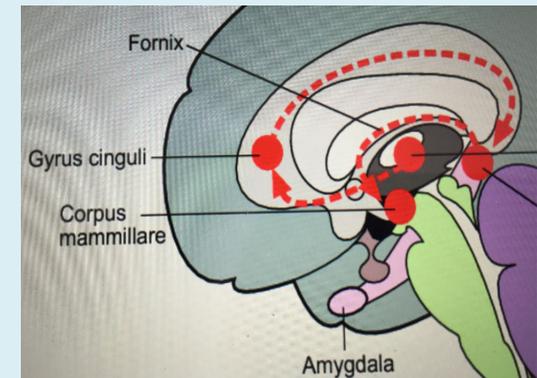
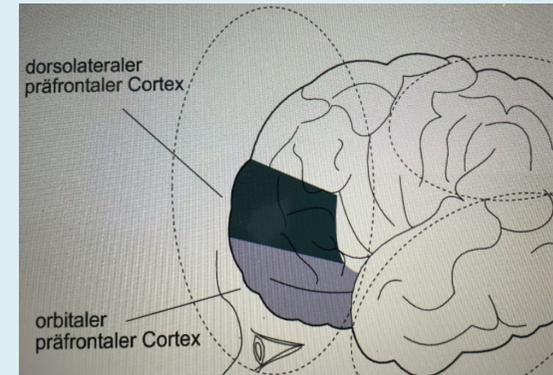
**Übung:** Das Baby auf der nächsten Folie lächelt Sie an. Sie reagieren: leichtes Lächeln. Schauen Sie ihm tief in die Augen.

Bewusst blicken, dabei das Lächeln des Kindes und seinen Blick wahrnehmen. Und zugleich sich des eigenen Lächelns und Blickens bewusst sein



**Übung**

**KÖRPER**



Neurobiologie und Entwicklungstheorie

# ENTWICKLUNG UND GEHIRN



**Ein Mensch ist zwei:** Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme  
des Erlebens und Verhaltens haben:

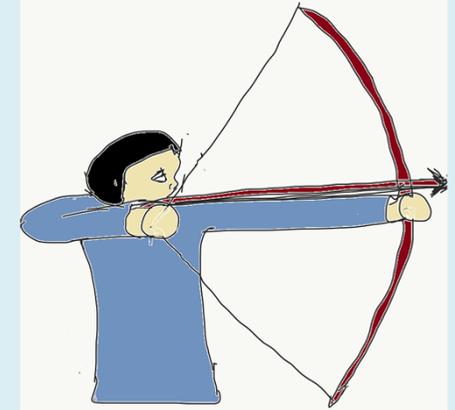
**Von unseren Bedürfnissen  
und AFFEKTEN** geleitet,  
reflexhaft, automatisch, nicht  
bewusst, ganzheitlich





**Ein Mensch ist zwei:** Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

**Von unserem bewussten  
DENKEN** geleitet, kausal  
denkend, planend, willentlich



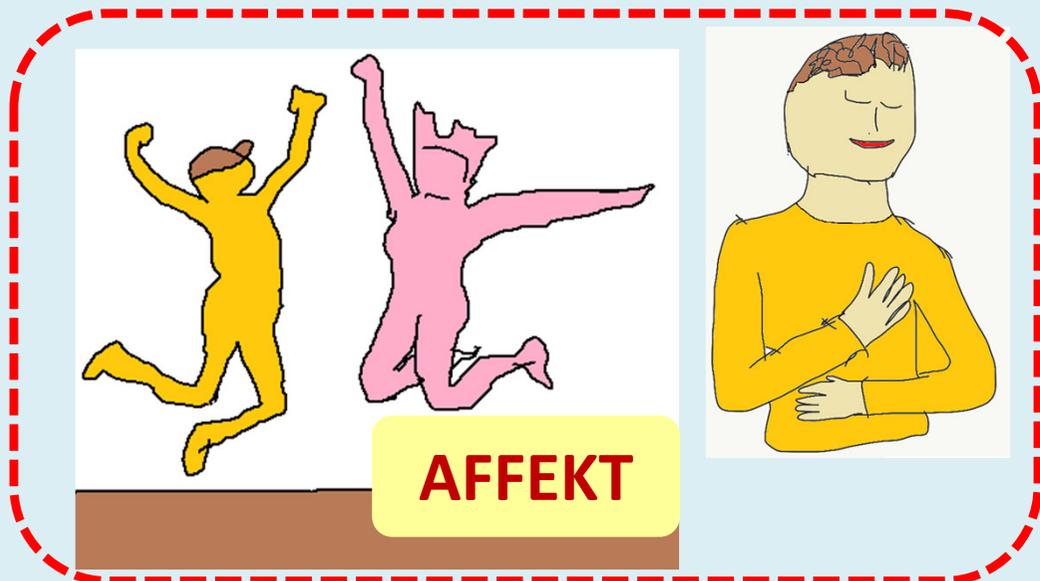
**DENKEN**



## Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

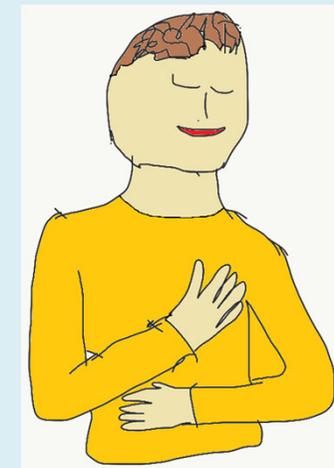
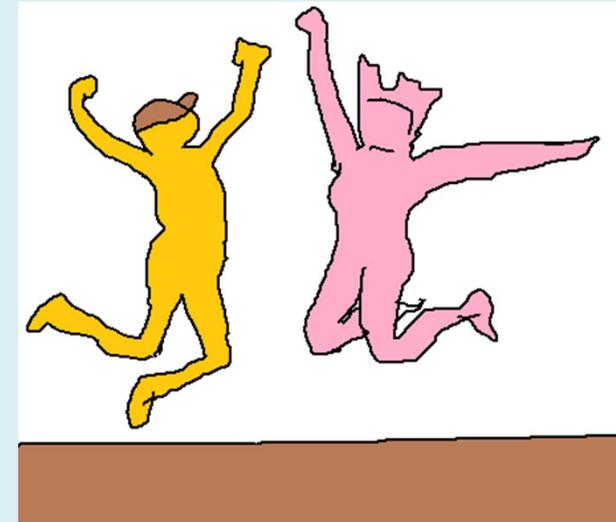
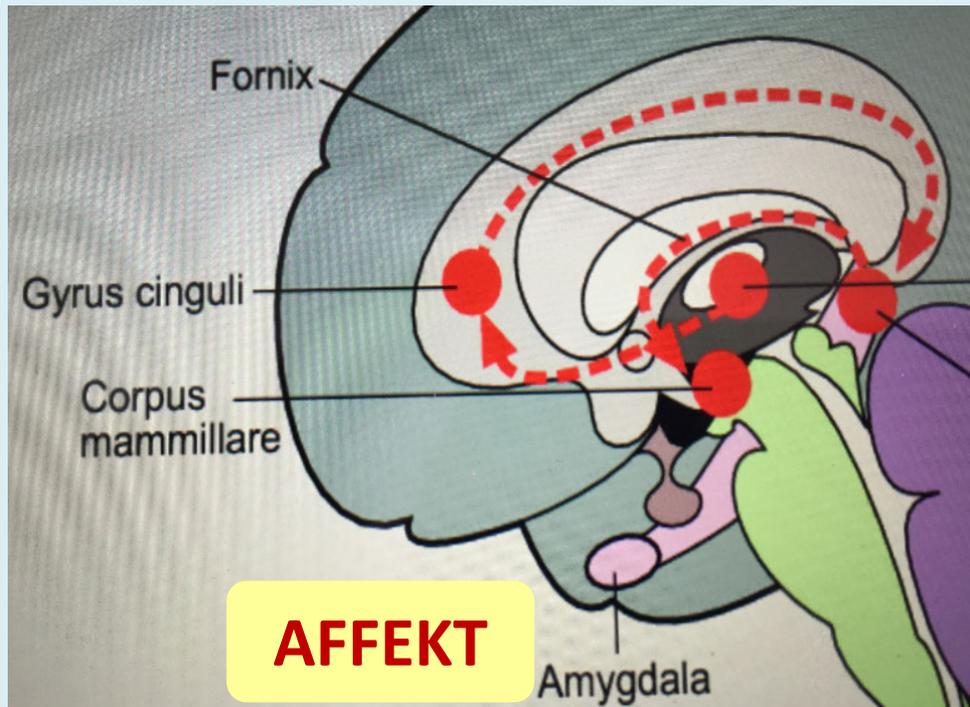
Von unseren **Bedürfnissen** und **AFFEKTEN** geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

Von unserem **bewussten DENKEN** geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



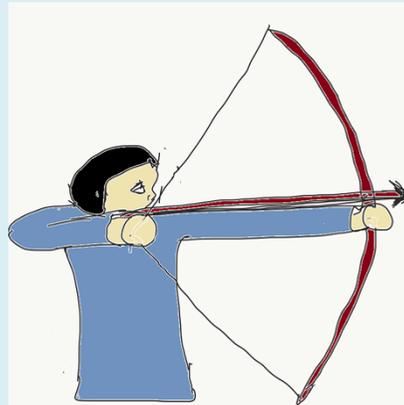


## AFFEKT-System



**Implizit – impulsiv**

- **Limbisches System**



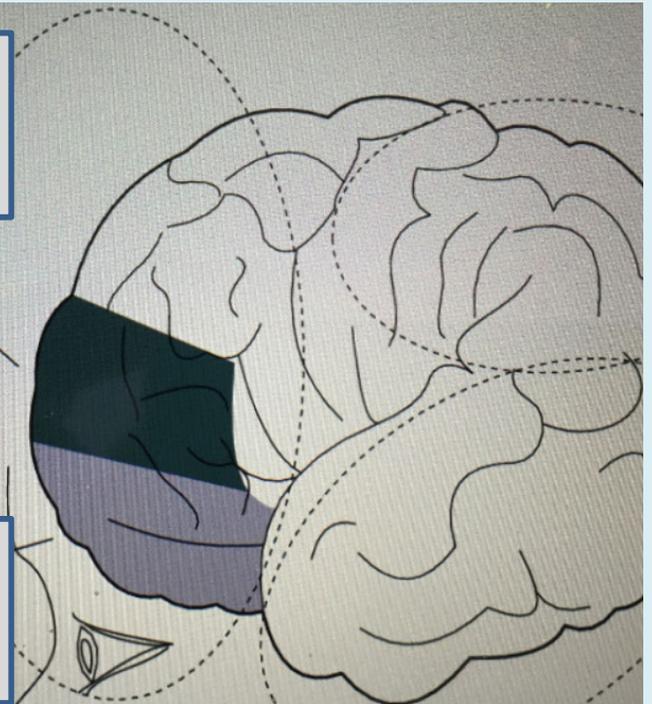
## DENKEN



## DENKEN-System

Dorsolateraler  
präfrontaler  
Cortex

Orbitaler  
präfrontaler  
Cortex



**explizit - souverän**

**Präfrontaler Cortex**

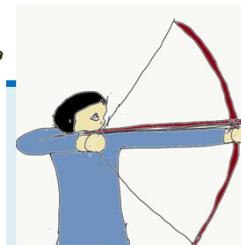


## Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig

- Ich brauche Zeit zum Überlegen
- Ich habe ein Ziel
- Ich habe einen Willen
- Ich kann auf den besten Moment warten
- Ich bin ausdauernd
- Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann

**AFFEKT**



**DENKEN**



## 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



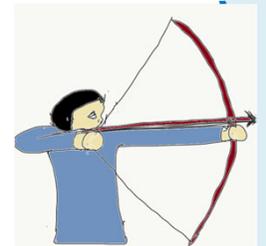
**DENKEN- Selbstmodus**



## AFFEKT-System & DENKEN-System

- Gebe Verantwortung ab
- Brauche den anderen als Problemlöser
- bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
- bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
- Schmiege mich an
- Esse evtl. zu viel

- Habe alles im Griff
- Weiß wo's lang geht
- Übernehme gern Führung
- Projekt geht vor Beziehung
- bin nicht einfühlsam
- Weiß was ich kann
- bin selbstbewusst
- Brauche andere nicht



**AFFEKT-Selbstmodus**



**DENKEN- Selbstmodus**



# Entwicklung des Denkens

- Es geht nicht darum, welche Bedingungen das Verhalten eines Menschen hat
- sondern darum, ob und wie ein Mensch in der Lage ist, die Bedingungen seines Verhaltens zu **reflektieren**
- Es geht um den Entwicklungsstand seines Denkens
- Es geht darum, dass er die gleiche Perspektive einnehmen kann, wie eine PsychologIn, die/der Bedingungsanalyse, Verhaltensanalyse und Funktionsanalyse durchführt
- Und dass er dieses Denken weiterführt zu einer Zielanalyse und einen Änderungsplan um ein neues Verhalten einzusetzen, das vorhersehbar die erwünschte Wirkung haben wird

Entwicklungspsychologie

# ENTWICKLUNG **IN STUFEN**

# Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget	Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch	 <b>KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)</b>

## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget	Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch	 <b>KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)</b>
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	  <b>AFFEKT-Stufe</b>

## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget		Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch		<b>KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)</b>
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	 	<b>AFFEKT-Stufe</b>
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	 	<b>DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)</b>

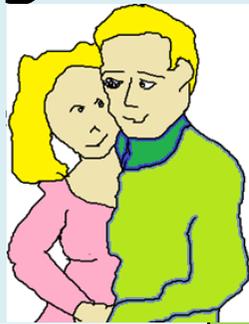
## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget		Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch		<b>KÖRPER-Stufe</b> (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	 	<b>AFFEKT-Stufe</b>
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	 	<b>DENKEN-Stufe</b> (KOGNITIVE Stufe)
Ab 8 - 11 Jahre	Formal-logisch = abstrakt		<b>EMPATHIE-Stufe</b> (METAKOGNITIVE Stufe)

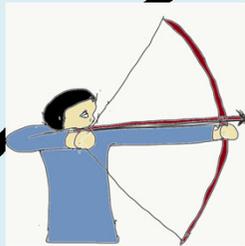


# Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)

Empathisch sein können  
hingeben können



**Empathie-  
Stufe**



**Denken-  
Stufe**

**Noch nicht empathisch sein können**

Schon Impulse steuern können



**Affekt-  
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können  
**Noch nicht Folgen meines Handelns  
sehen können**

**Körper-  
Stufe**

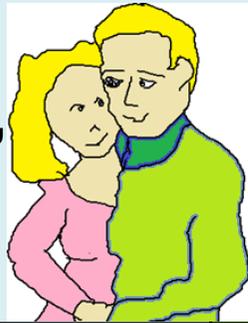


Noch nicht nehmen können  
Schon aufnehmen können



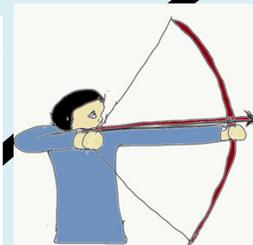
# Das Entwicklungs-Modell **KÖNNEN** und **BRAUCHEN**

Empathisch sein können,  
hingeben können



**Empathie-  
Stufe**

→ **Geliebt werden**  
→ **meine Liebe  
annehmen**



**Denken-  
Stufe**

Noch nicht empathisch sein  
können → **selbstwirksam sein**  
Impulse steuern → **Erwidert werden**

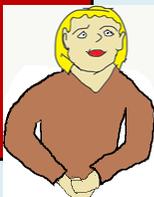


**Affekt-  
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können  
Noch nicht **Folgen meines Handelns**  
sehen können

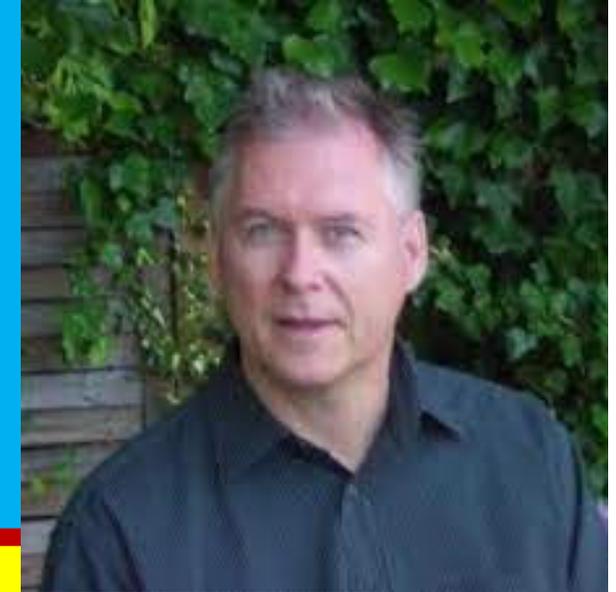
→ **Beschützt werden**  
→ **Geborgenheit**

**Körper-  
Stufe**



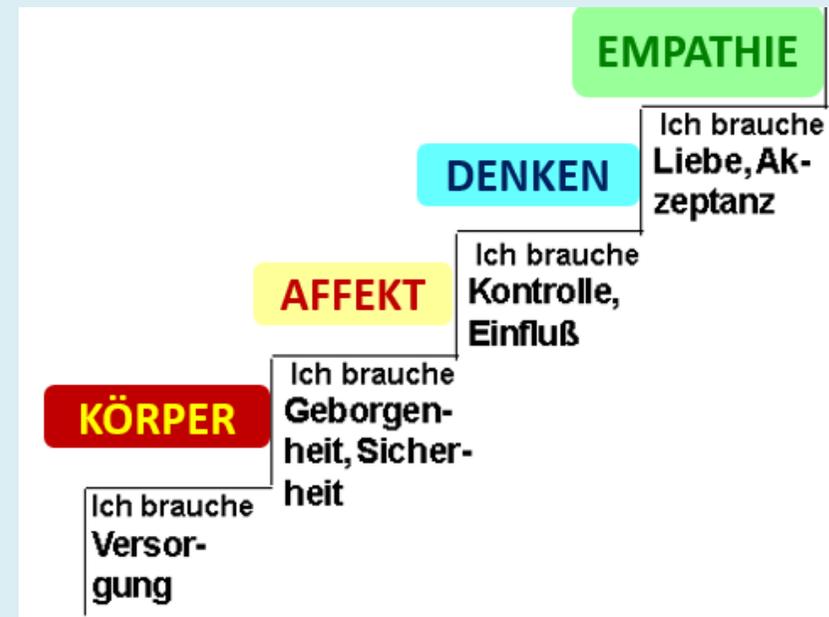
Noch nicht nehmen können  
Schon aufnehmen können

→ **Berührt werden**



# Übung 6.1

Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut



# ENTWICKLUNG **UND** BEDÜRFNIS

# Übung

**Was ist Ihr Grundbedürfnis?**

Bitte Augen schließen  
und Sätze innerlich nachsprechen:

**Ich brauche**

Willkommensein, Versorgung

Geborgenheit, Sicherheit

Kontrolle, Einfluss

Liebe, Akzeptanz

# Übung

**Zu welcher Stufe gehört Ihr Grundbedürfnis?**

## Ich brauche

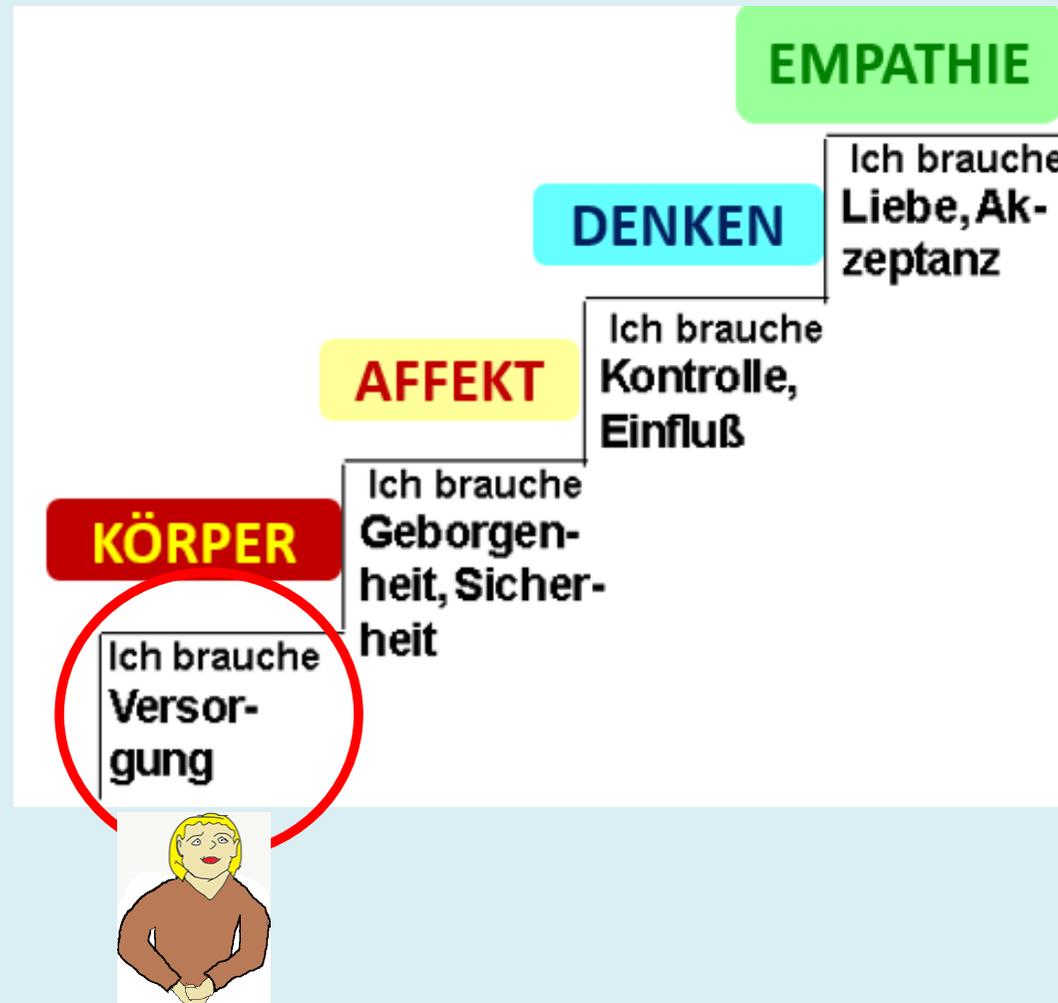
Willkommensein, Versorgung gehört zur **KÖRPER-Stufe**

Geborgenheit, Sicherheit gehört zur **AFFEKT-Stufe**

Kontrolle, Einfluss gehört zur **DENKEN-Stufe**

Liebe, Akzeptanz gehört zur **EMPATHIE-Stufe**

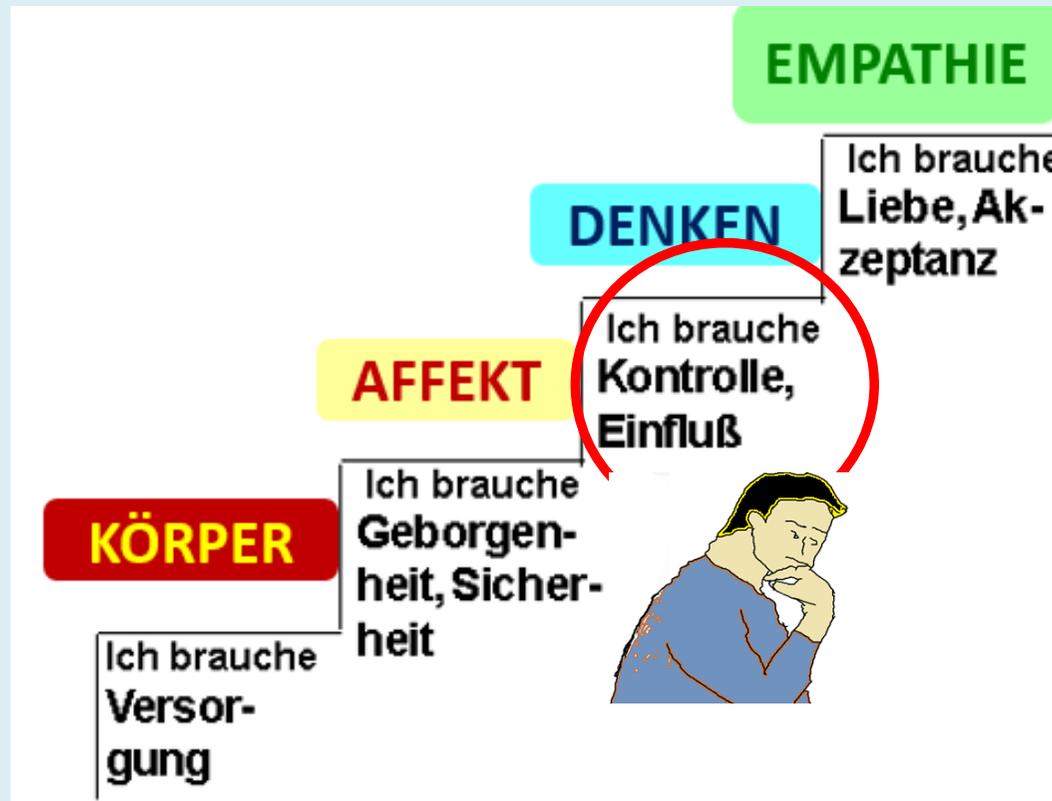
# Entwicklung und Bedürfnis: KÖRPER-Stufe



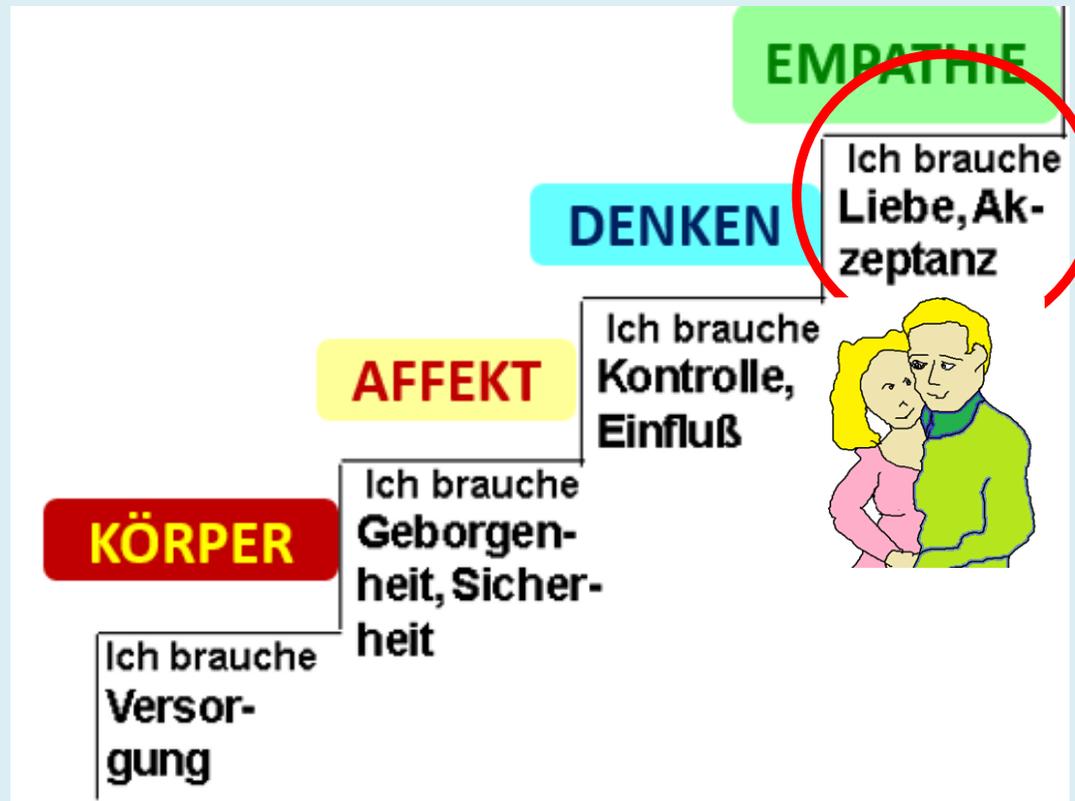
# Entwicklung und Bedürfnis: AFFEKT-Stufe

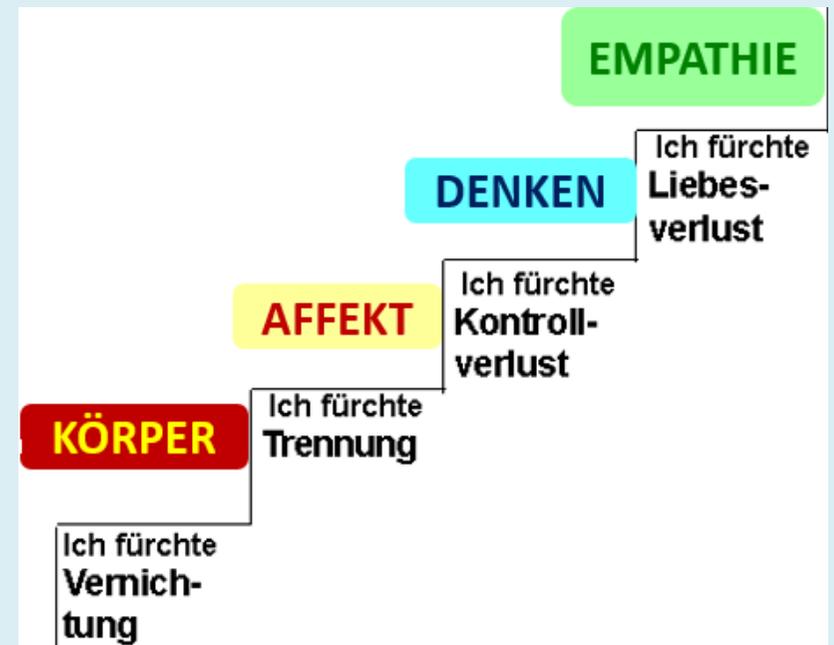


# Entwicklung und Bedürfnis: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Bedürfnis: EMPATHIE-Stufe





# ENTWICKLUNG UND ANGST

**Übung - Imagination: Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie fürchten, dass im nächsten Moment etwas geschehen wird, was große Angst macht ...**

**Was ist Ihre Grundform der Angst?**

Bitte Augen schließen

**Ich fürchte:**

Vernichtung

Trennung, Alleinsein

Kontrollverlust über mich oder andere

Liebesverlust

**Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Angst?**

**Ich fürchte:**

Vernichtung gehört zur

**KÖRPER-Stufe**

Trennung, Alleinsein gehört zur

**AFFEKT-Stufe**

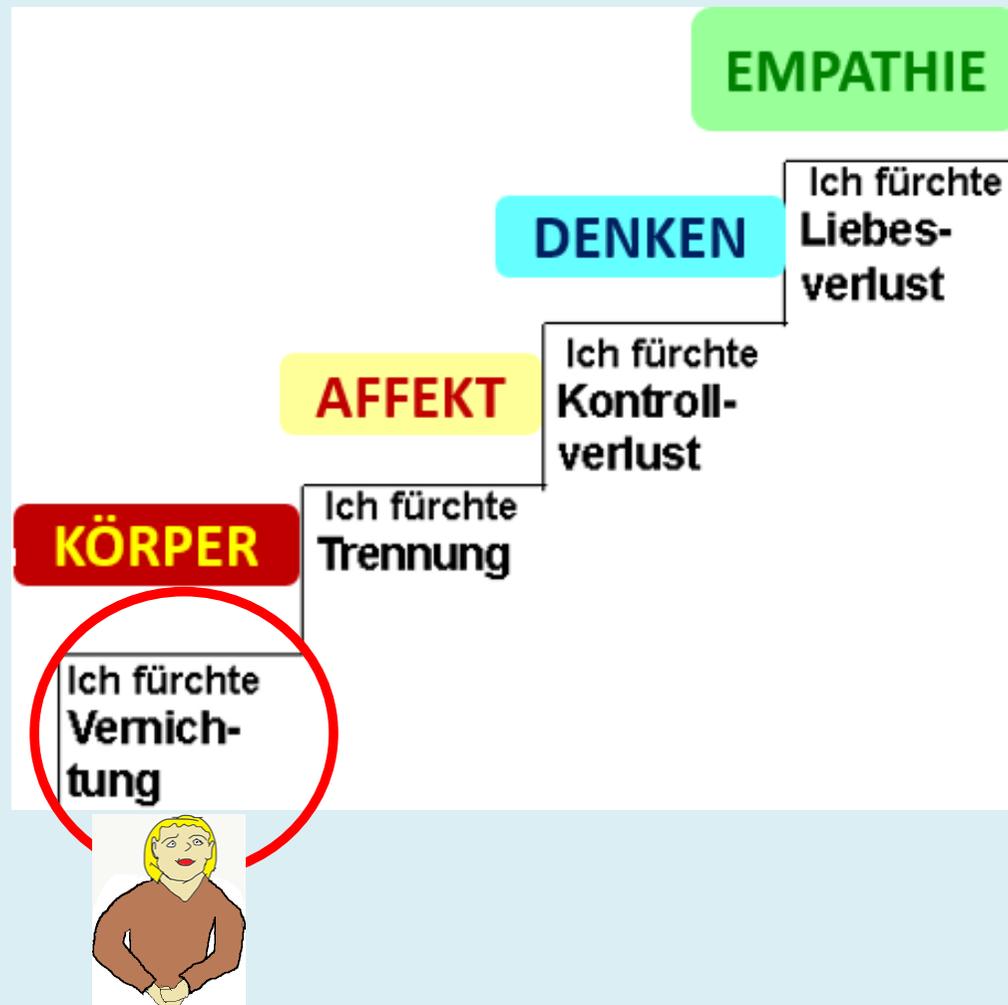
Kontrollverlust über mich oder andere gehört zur

**DENKEN  
-Stufe**

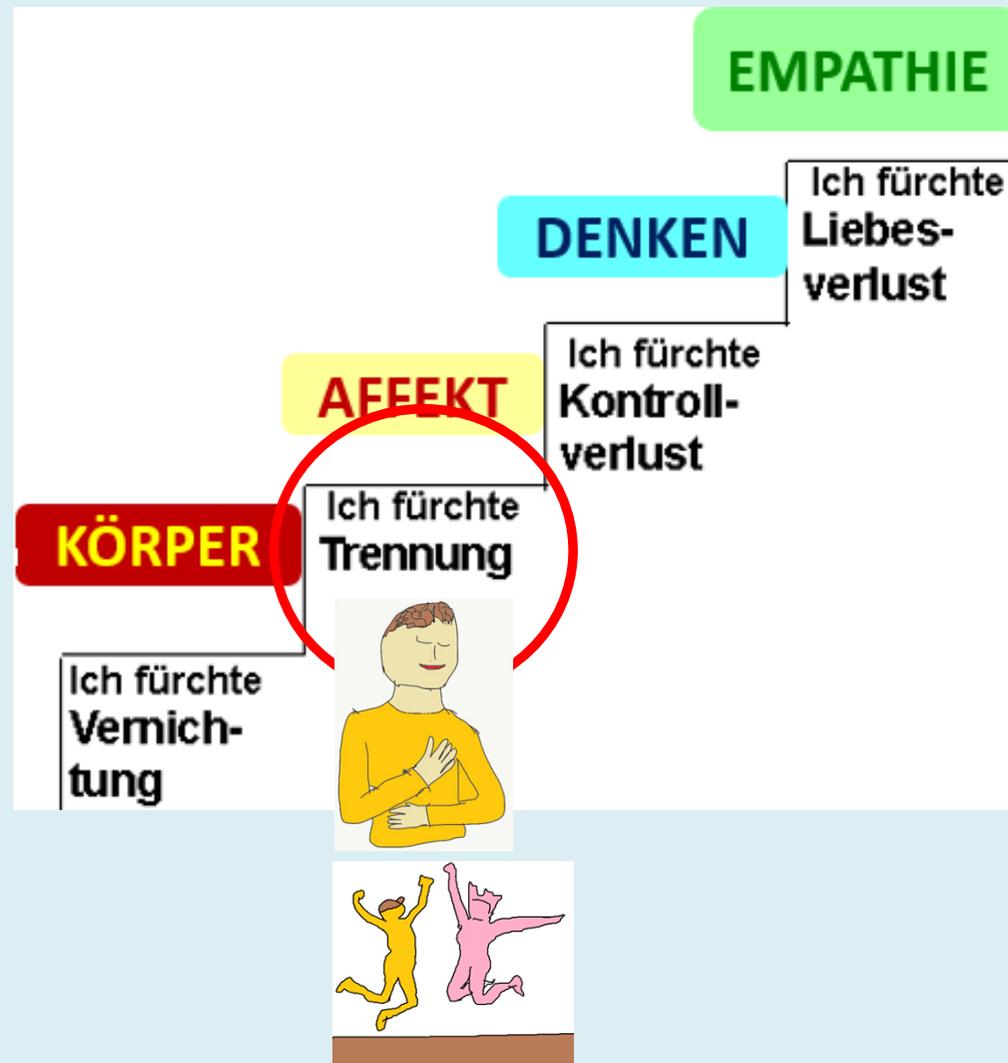
Liebesverlust gehört zur

**EMPATHIE-Stufe**

# Entwicklung und Angst: KÖRPER-Stufe



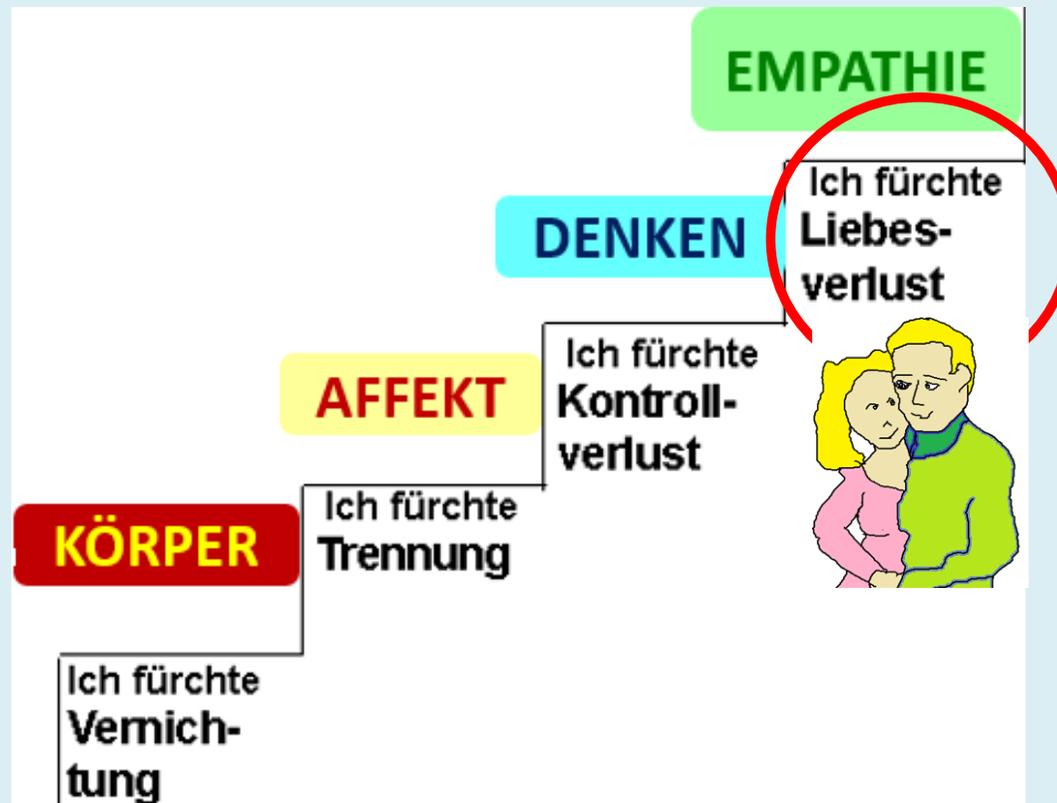
# Entwicklung und Angst: AFFEKT-Stufe



# Entwicklung und Angst: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Angst: EMPATHIE-Stufe



**Übung - Imagination : Streit mit wichtige Bezugsperson  
eskaliert so sehr, dass Sie aus Wut am liebsten ...  
(obwohl Sie es natürlich nie tun würden)**

Was ist Ihre Grundform der Wut? Bitte Augen schließen

**Aus Wut würde ich am liebsten:**

Vernichten

Trennen, Alleinlassen

Kontrolle/Macht über den anderen

Liebe entziehen

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Wut?

**Aus Wut würde ich am liebsten:**

Vernichten gehört zur

**KÖRPER-Stufe**

Trennen, Alleinlassen gehört zur

**AFFEKT-Stufe**

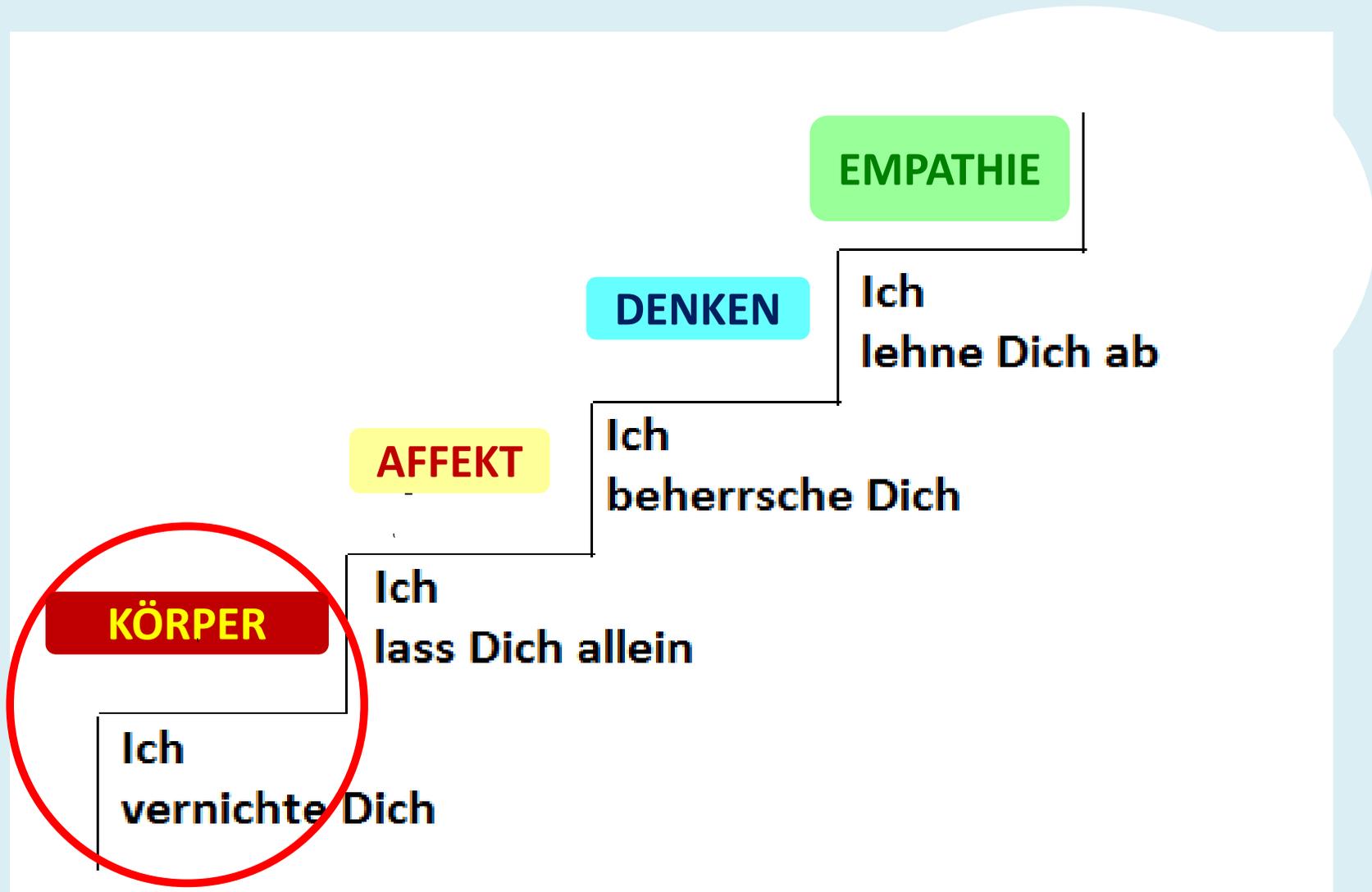
Kontrolle/Macht über den anderen gehört zur

**DENKEN-  
Stufe**

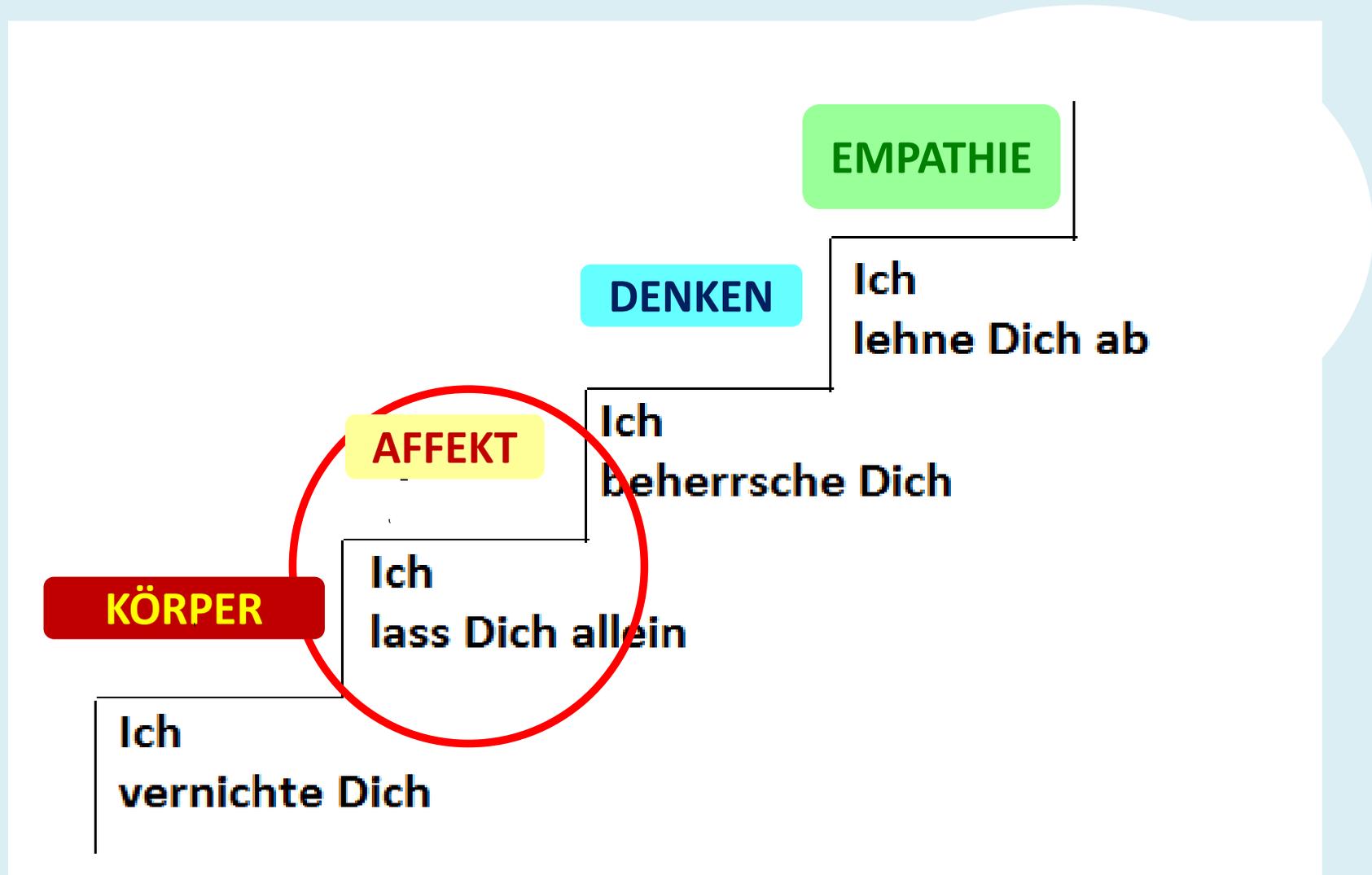
Liebe entziehen gehört zur

**EMPATHIE-Stufe**

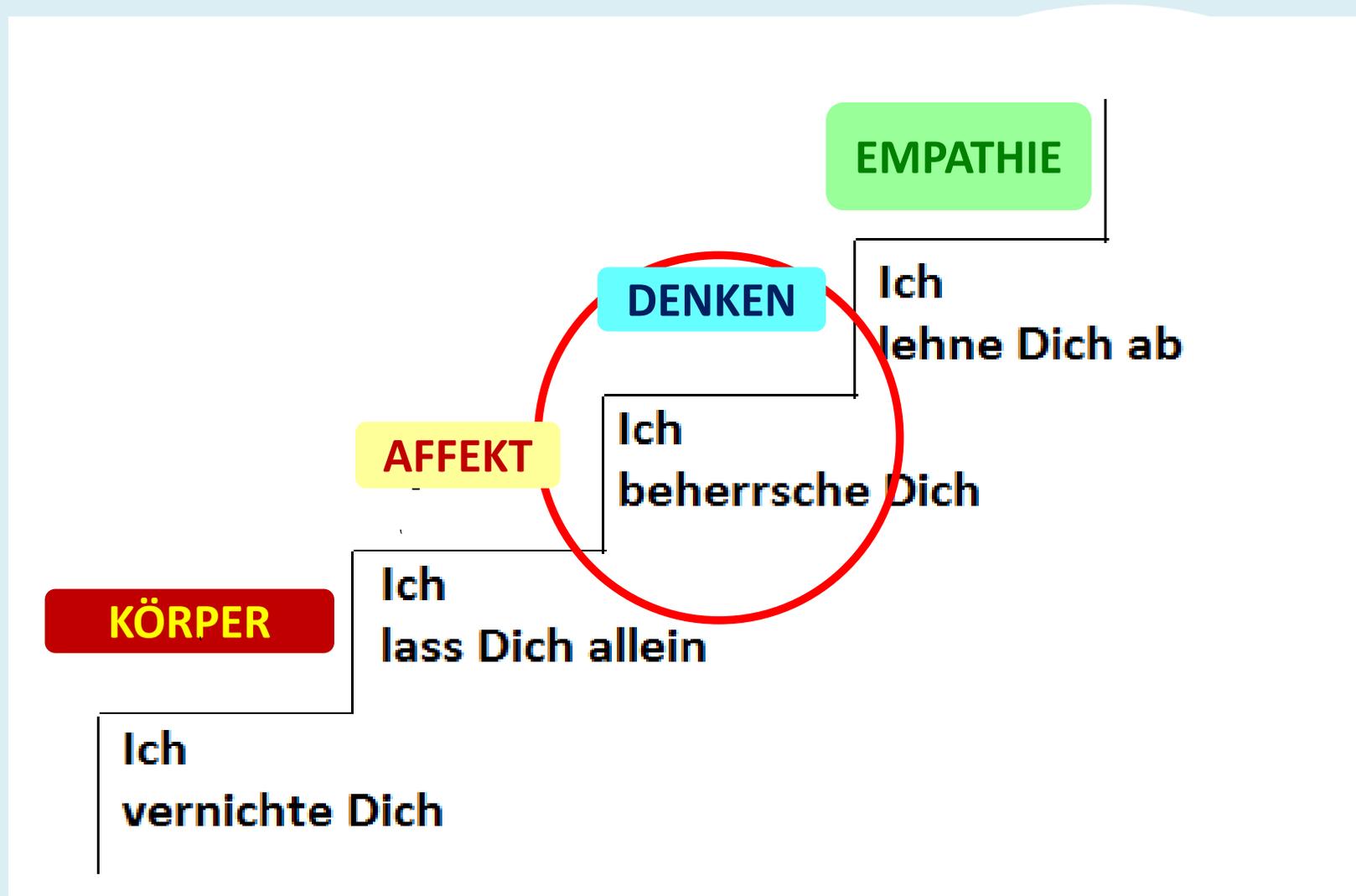
# Entwicklung und Wut: KÖRPER-Stufe



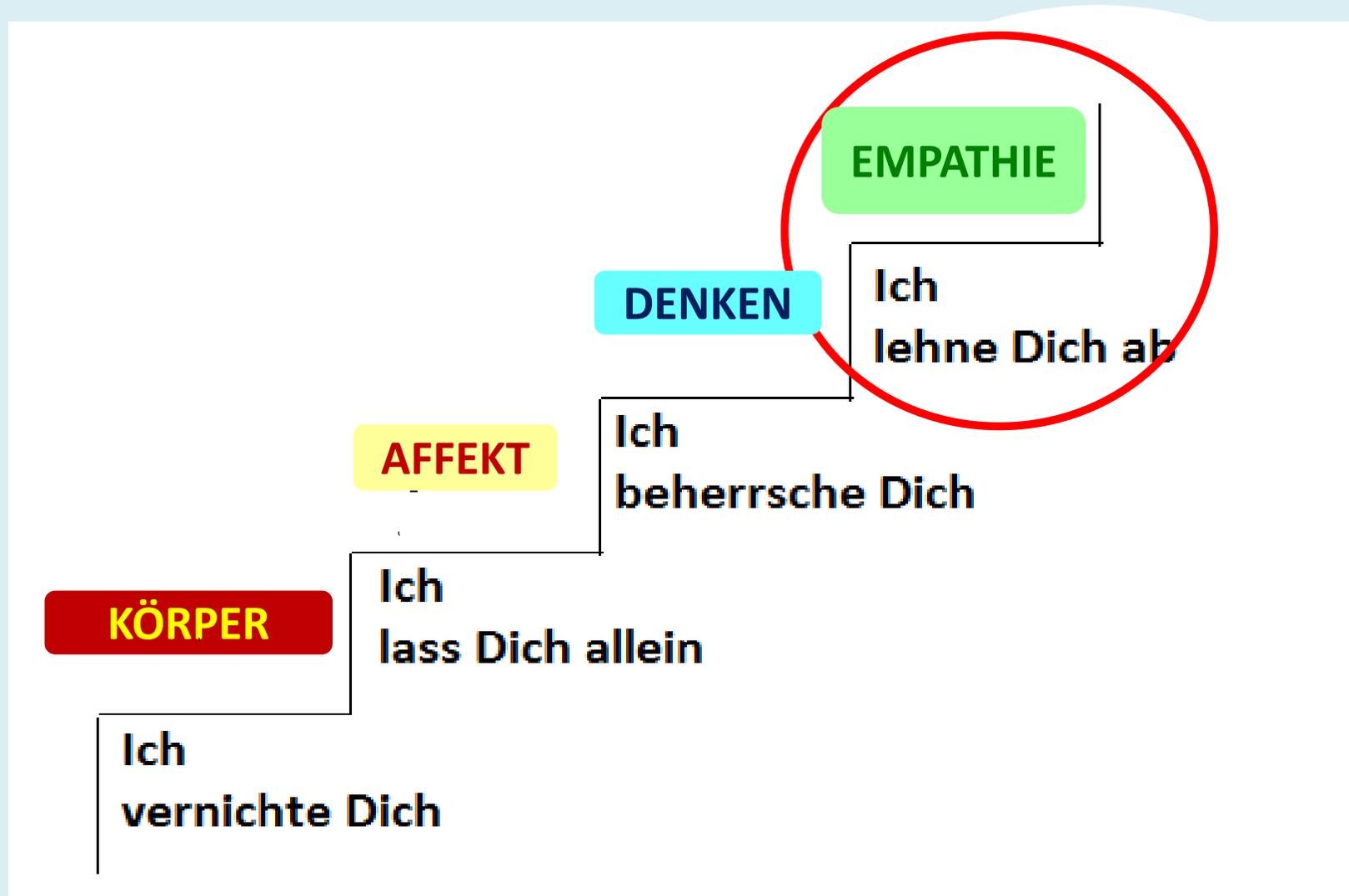
# Entwicklung und Wut: AFFEKT-Stufe



# Entwicklung und Wut: DENKEN-BEWIRKEN-Stufe



# Entwicklung und Wut: EMPATHIE-Stufe



# Entwicklungsstufen

**KÖRPER**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

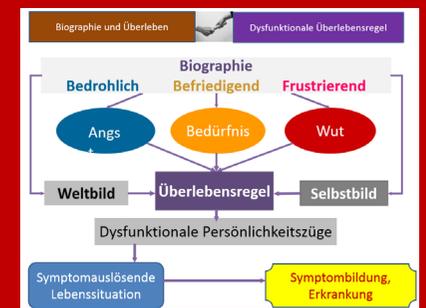
- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

**KÖRPER - empfangen**

**AFFEKT – impulsiv sein**

**DENKEN - bewirken**

**EMPATHIE - lieben**



# STÖRUNGSMODELL MIT BERÜCKSICHTIGUNG DER ENTWICKLUNG



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**

# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

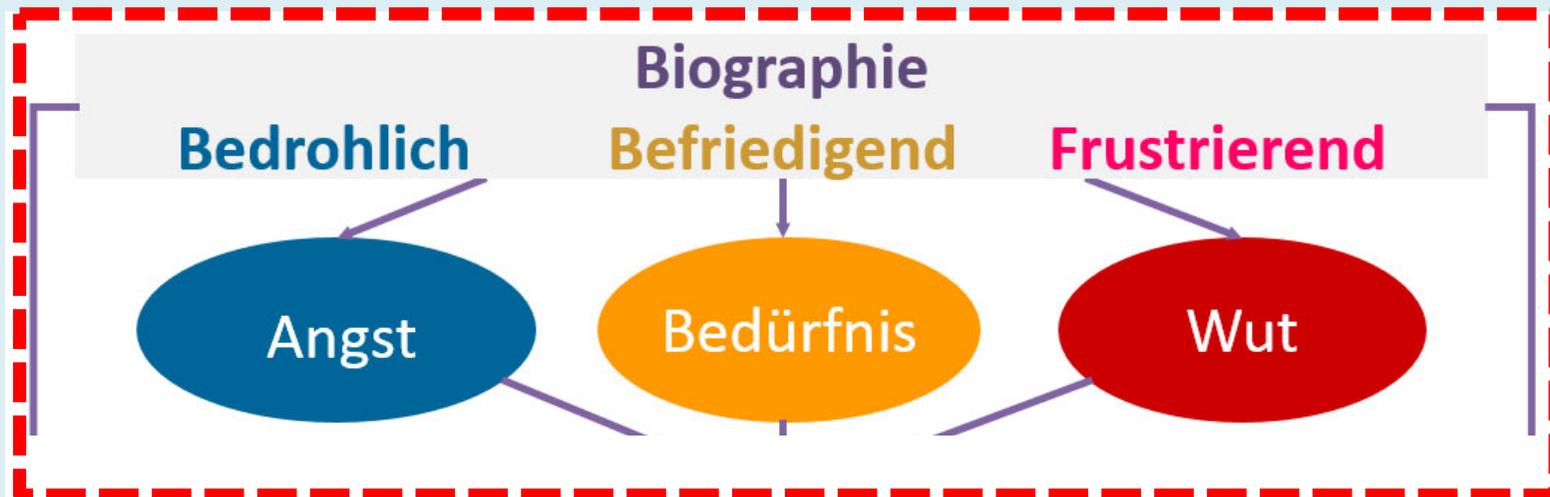
Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

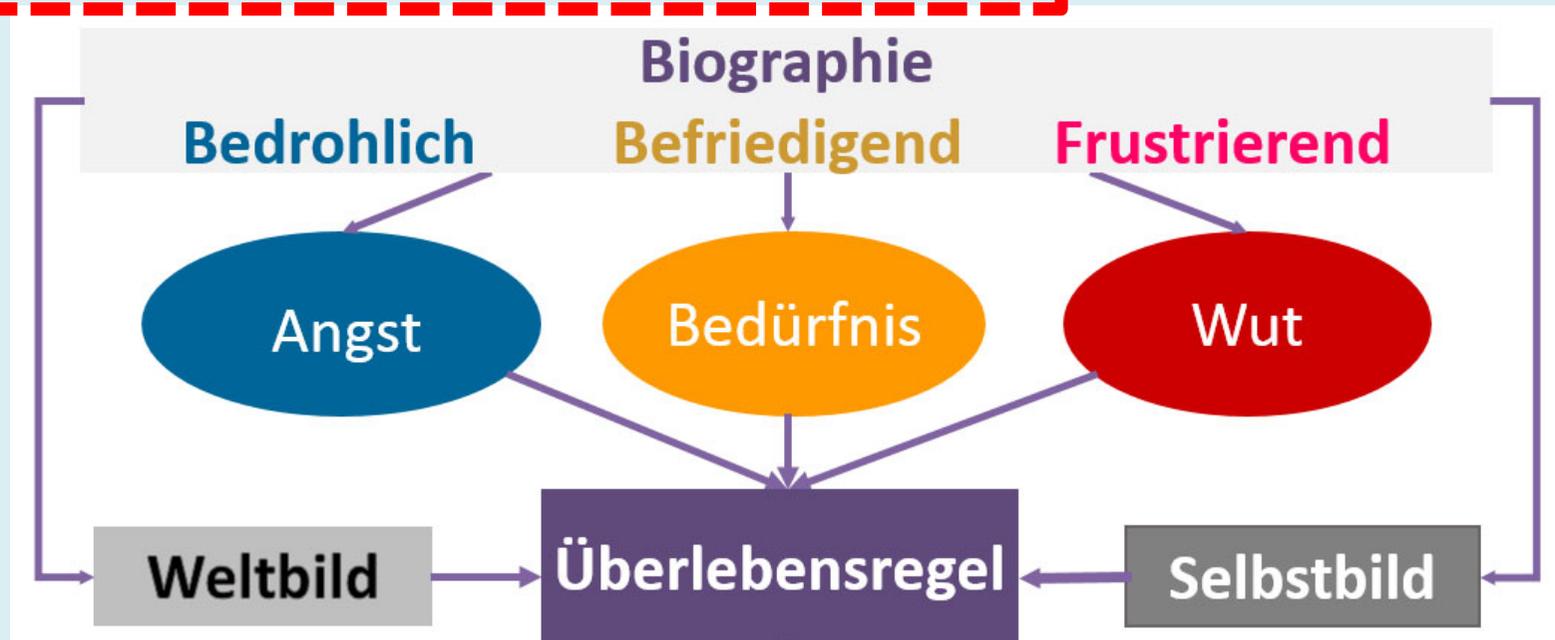
Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

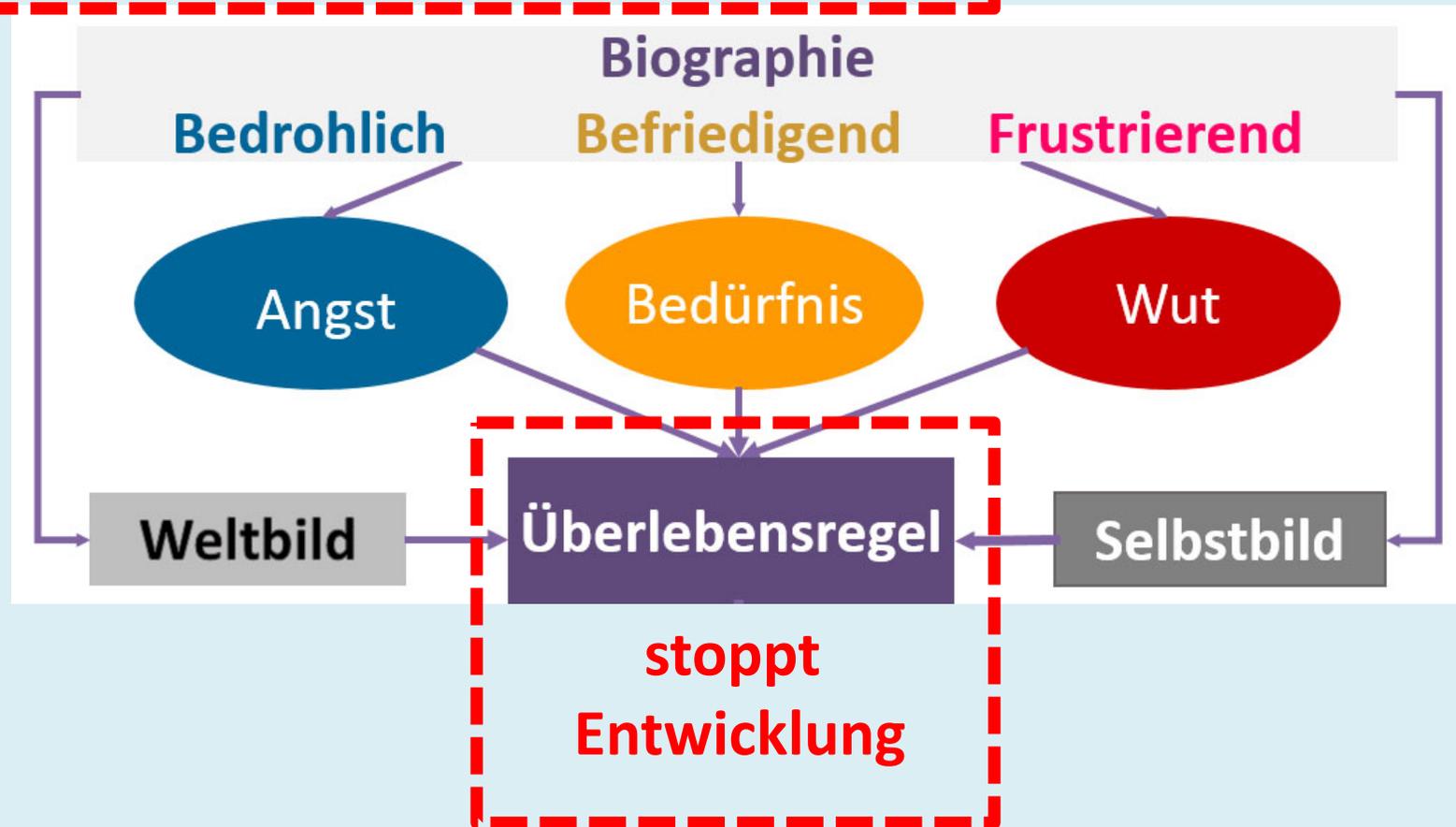
Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

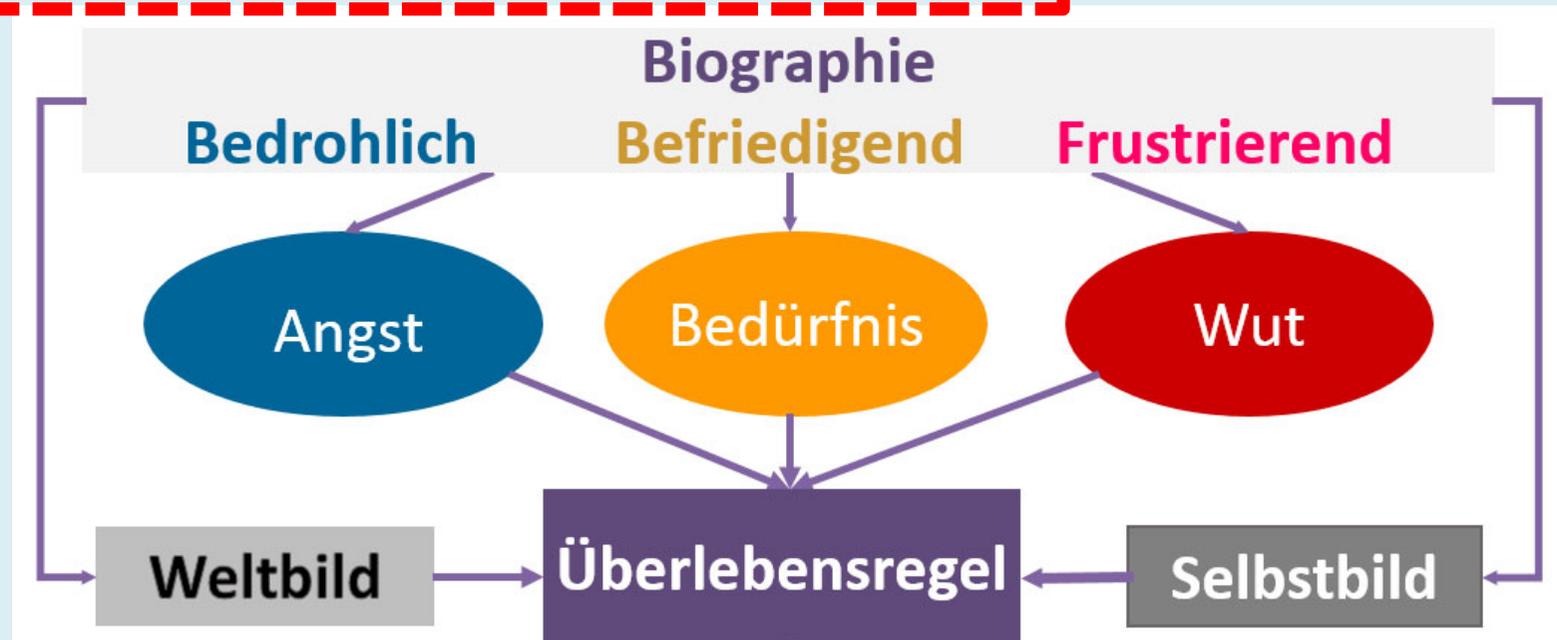
Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**

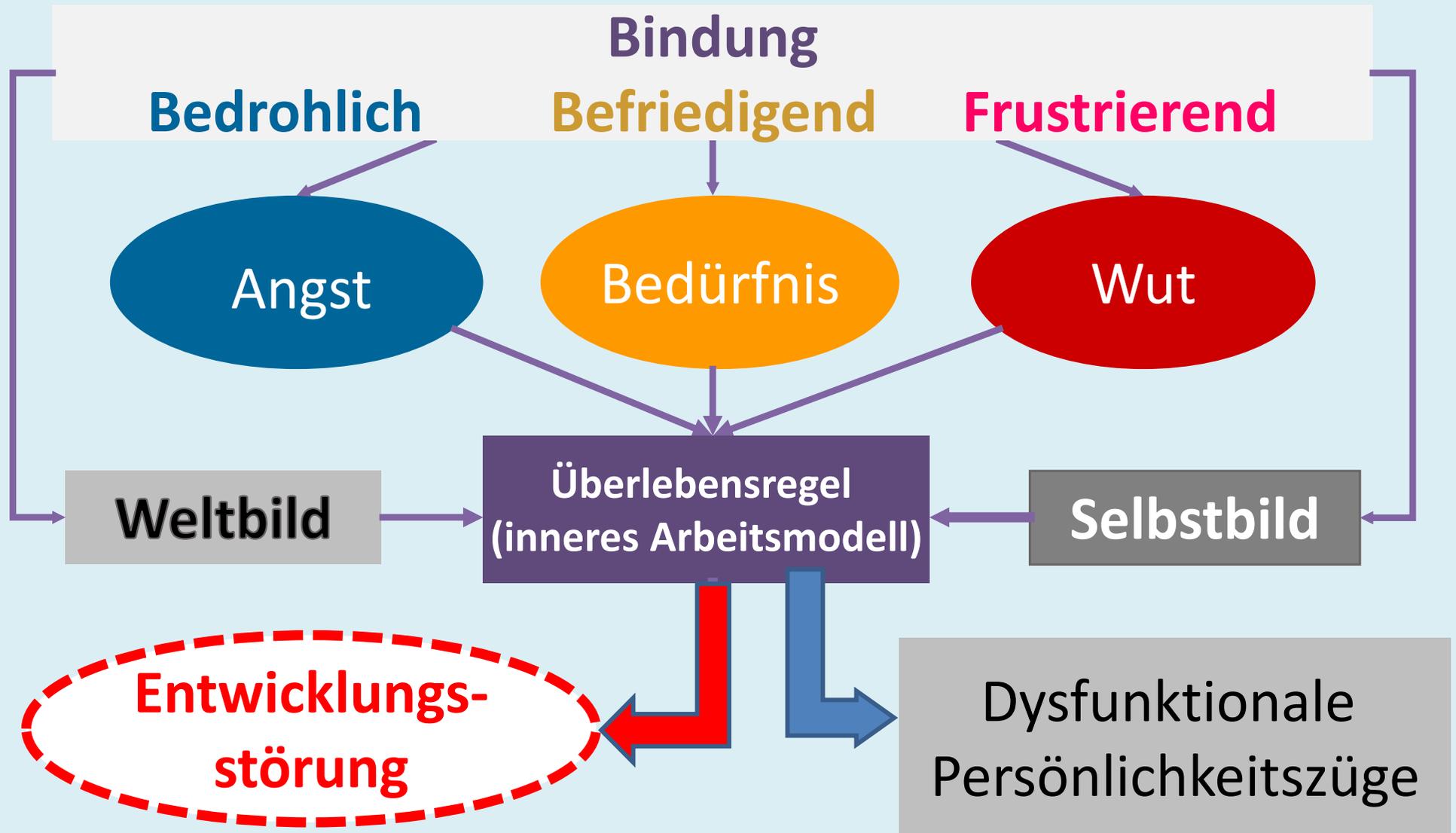


**Entwicklungsstörung**

Bindung und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell)



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

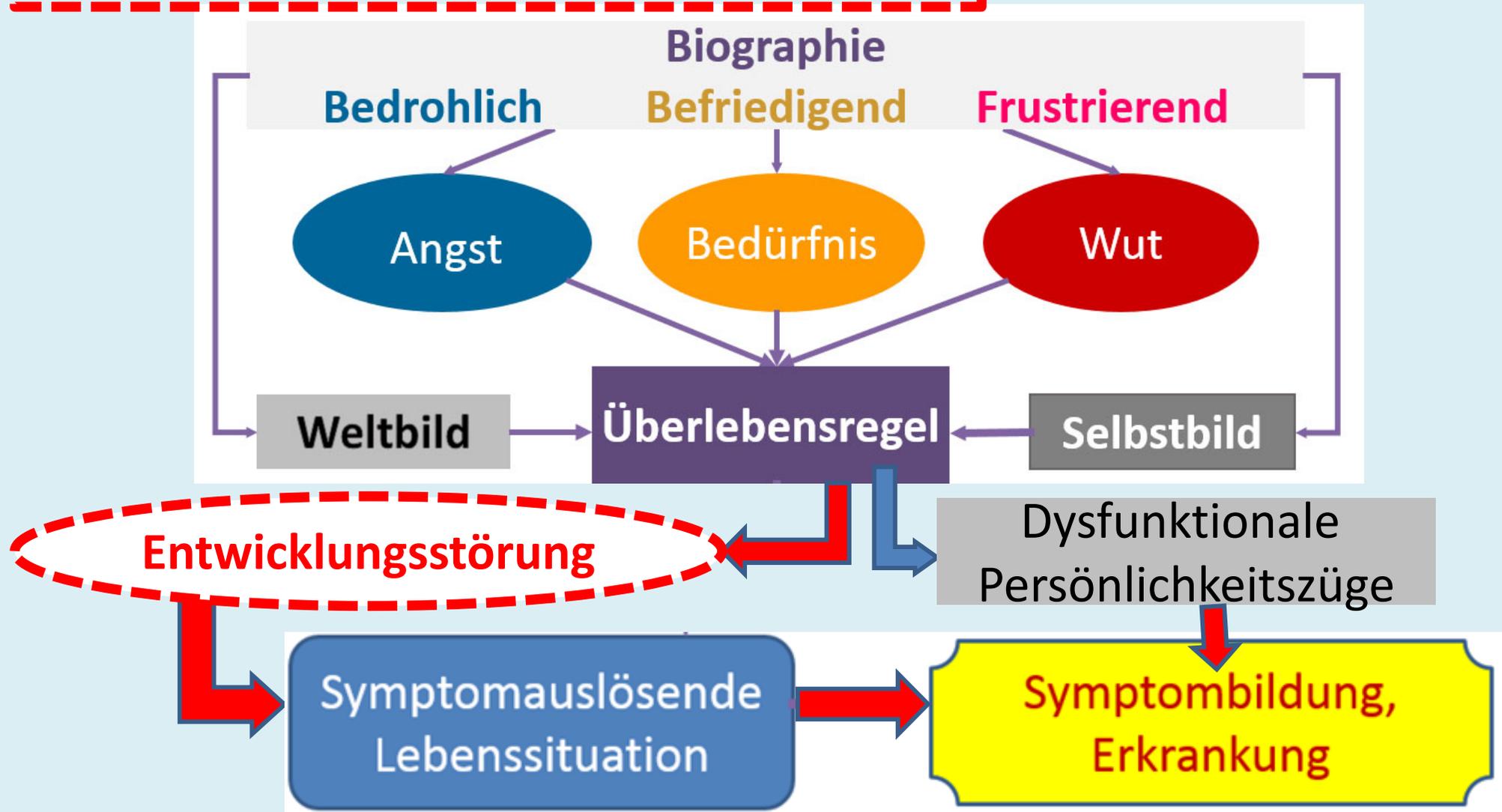
Stufe:

**KÖRPER**

oder

**AFFEKT**

← **Wo wir stehen**



# 3. ENTWICKLUNG DURCH MENTALISIERUNG

Entsprechend und implizierend:

- a) Piagets Ansatz der Empathie-Entwicklung
- b) Fonagys Mentalisierungsansatz (reflective functioning oder reflektierte Affektivität)
- c) Sulz' metakognitivem Entwicklungsansatz

# Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

1. Welche Stufe (brauchen, fürchten, können)?
2. Wenn Affektstufe: Bindung, Trennung, Affekte?
3. Was braucht er/sie, um sich selbst helfen zu können?
4. Was könnte er/sie auf der nächst höheren Stufe (Denkenstufe)?
5. Was ist zu tun, damit er/sie da hoch kommt?

- **Sichere Bindung in der therap. Beziehung**
- **von der Überlebensregel zur Lebensregel**
- **Wieder Affekte aneignen (Wut-Exposition)**
- **Kausal denken und wirksam werden**
- **Empathie fühlen und Beziehung gestalten**

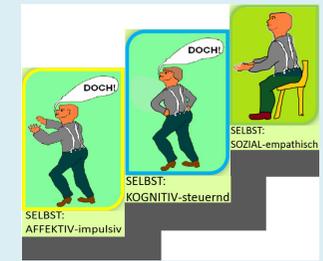


# ENTWICKLUNGSSTÖRUNG



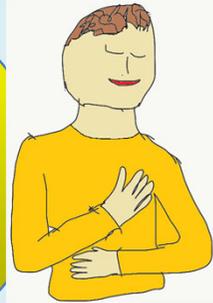
# Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



Affektiv-impulsive Stufe

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



ENKEN

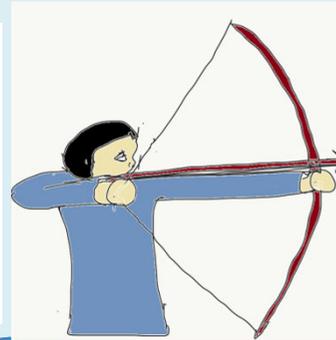
AFFEKT



# Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

## Entwicklung von Stufe zu Stufe

Entwicklung von Stufe zu Stufe

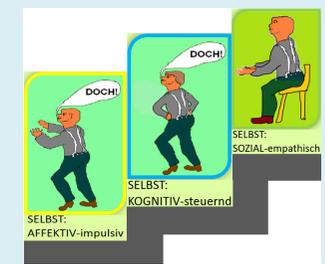


Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

**AFFEKT**

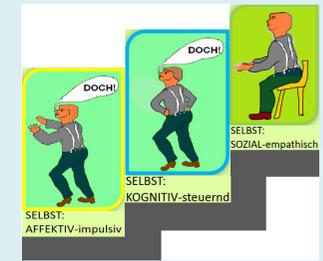
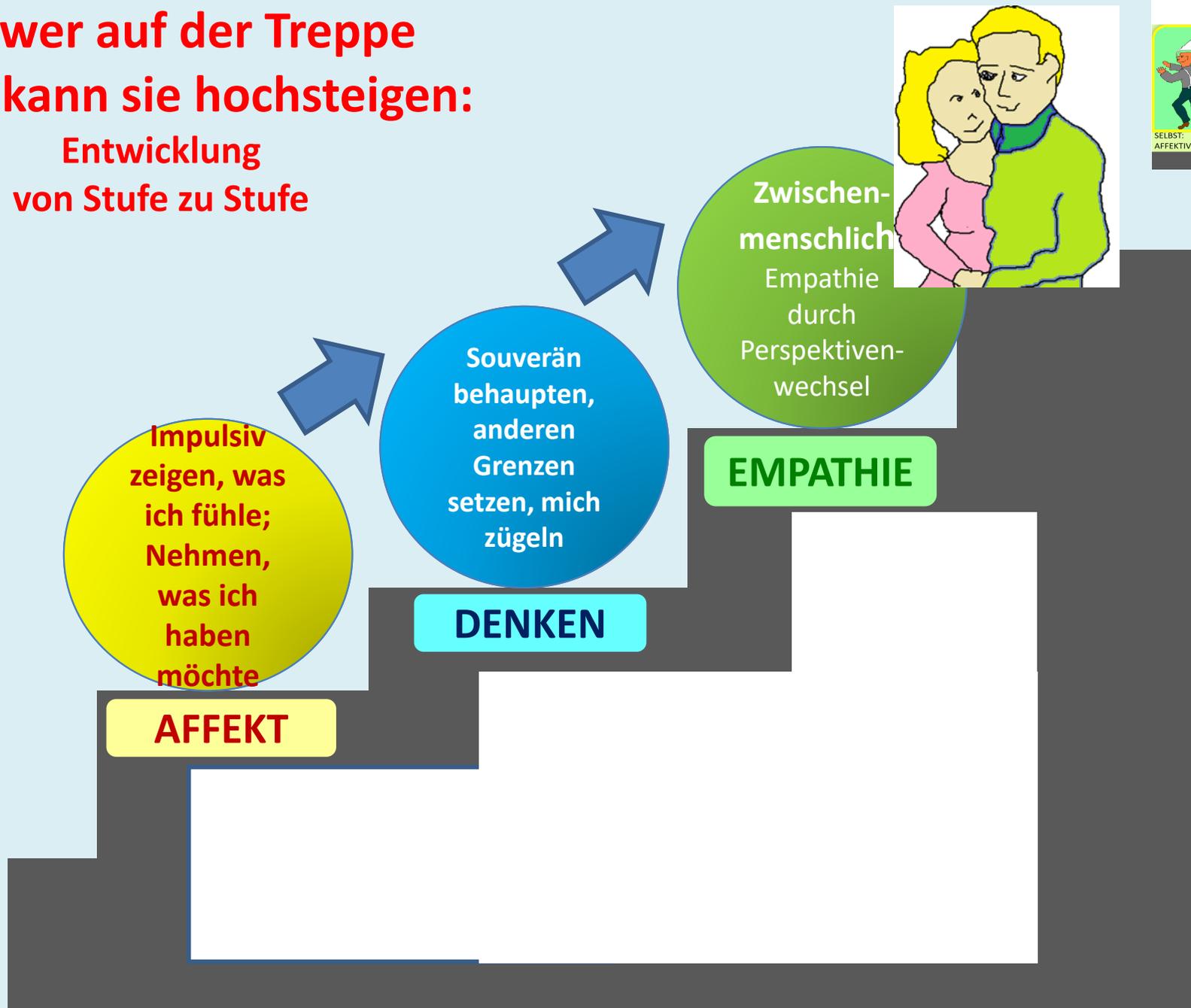
Souverän behaupten, anderen Grenzen setzen, mich zügeln

**DENKEN**

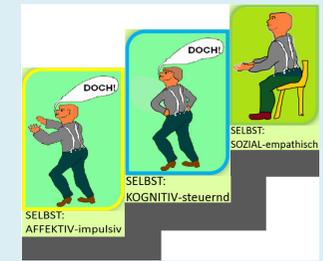


# Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

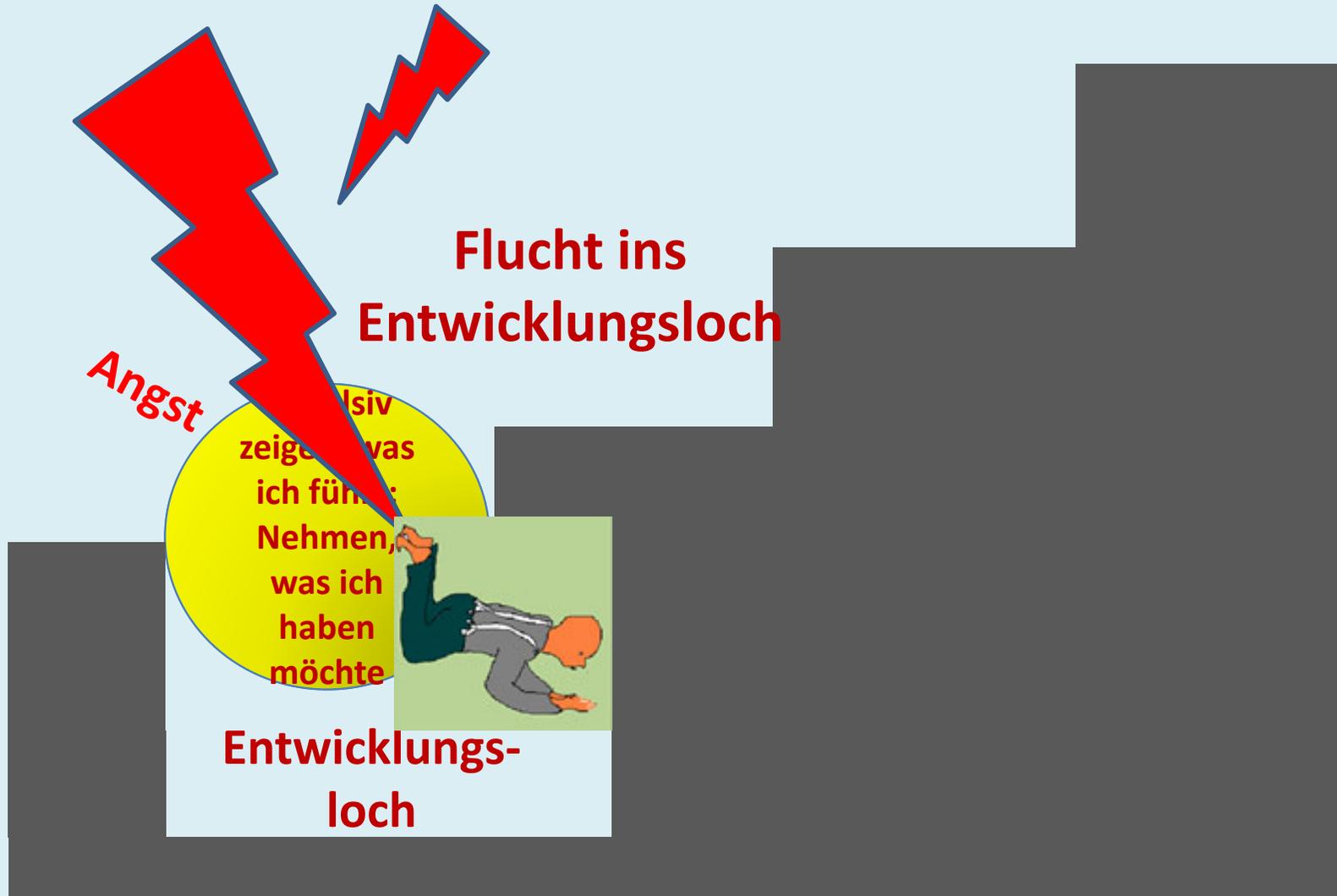
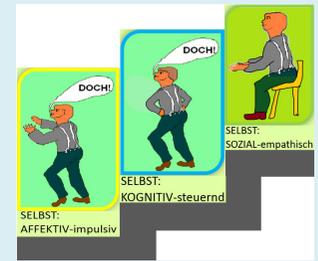
Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



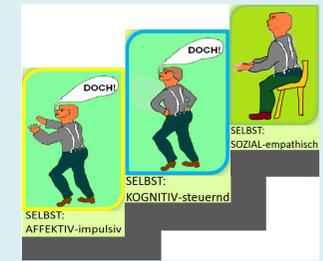
# Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma



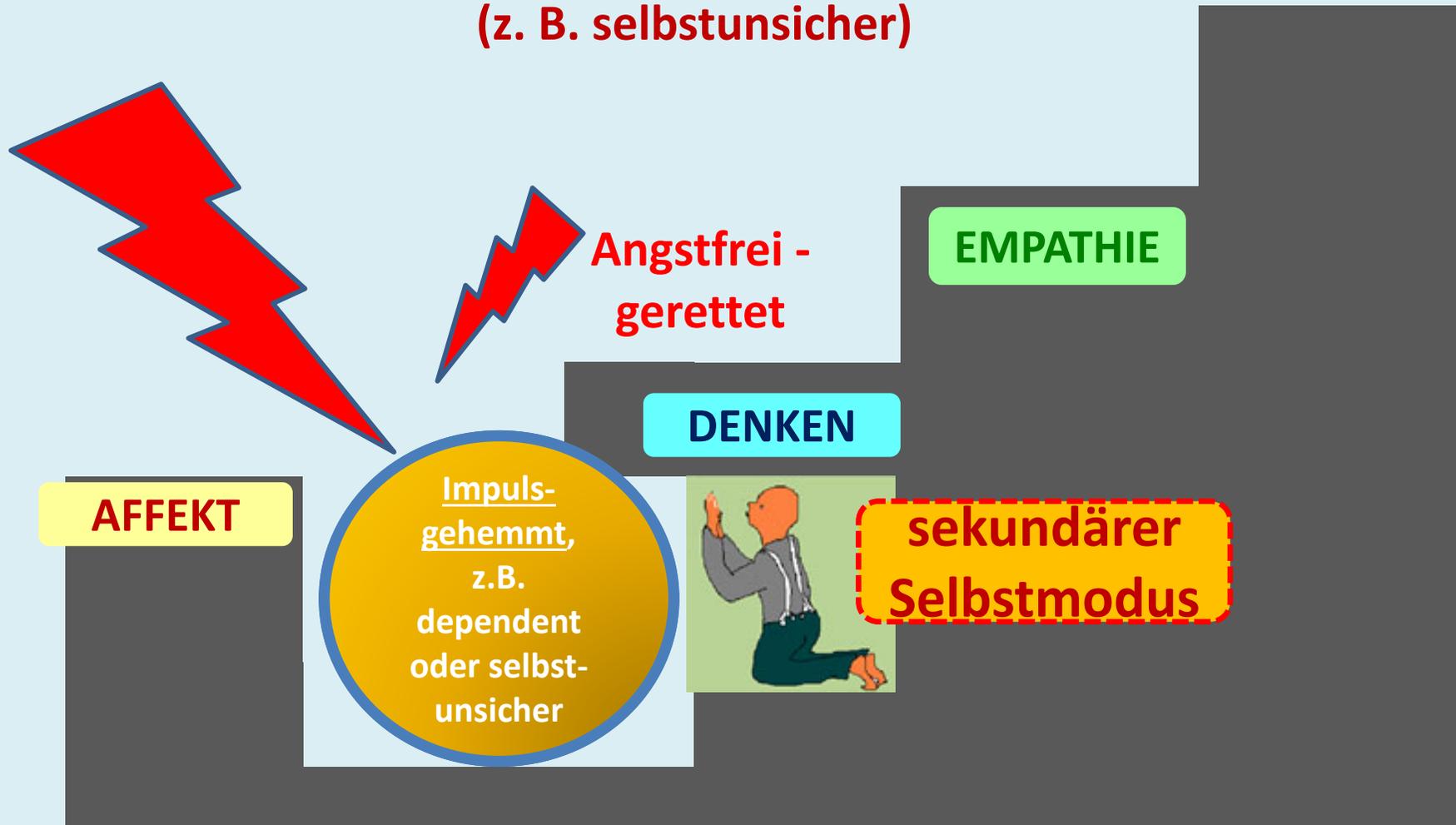
Statt auf der Treppe der  
Entwicklung hochzusteigen,  
musste ich mich also unter  
die Treppe flüchten

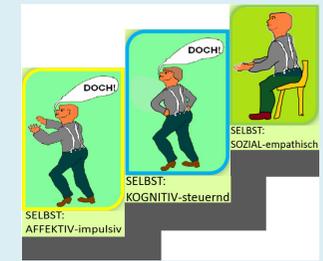


# Überlebens-Selbstmodus (sekundär)



Entwicklungsloch  
→ sekundärer Selbstmodus  
(z. B. selbstunsicher)





# Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Im sekundären Selbstmodus  
verharren  
(z. B. selbstunsicher)

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

schiebt den Riegel vor

Angstfrei  
bleiben

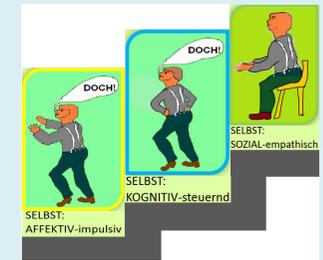
Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder selbst-  
unsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte  
Überlebensregel:

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



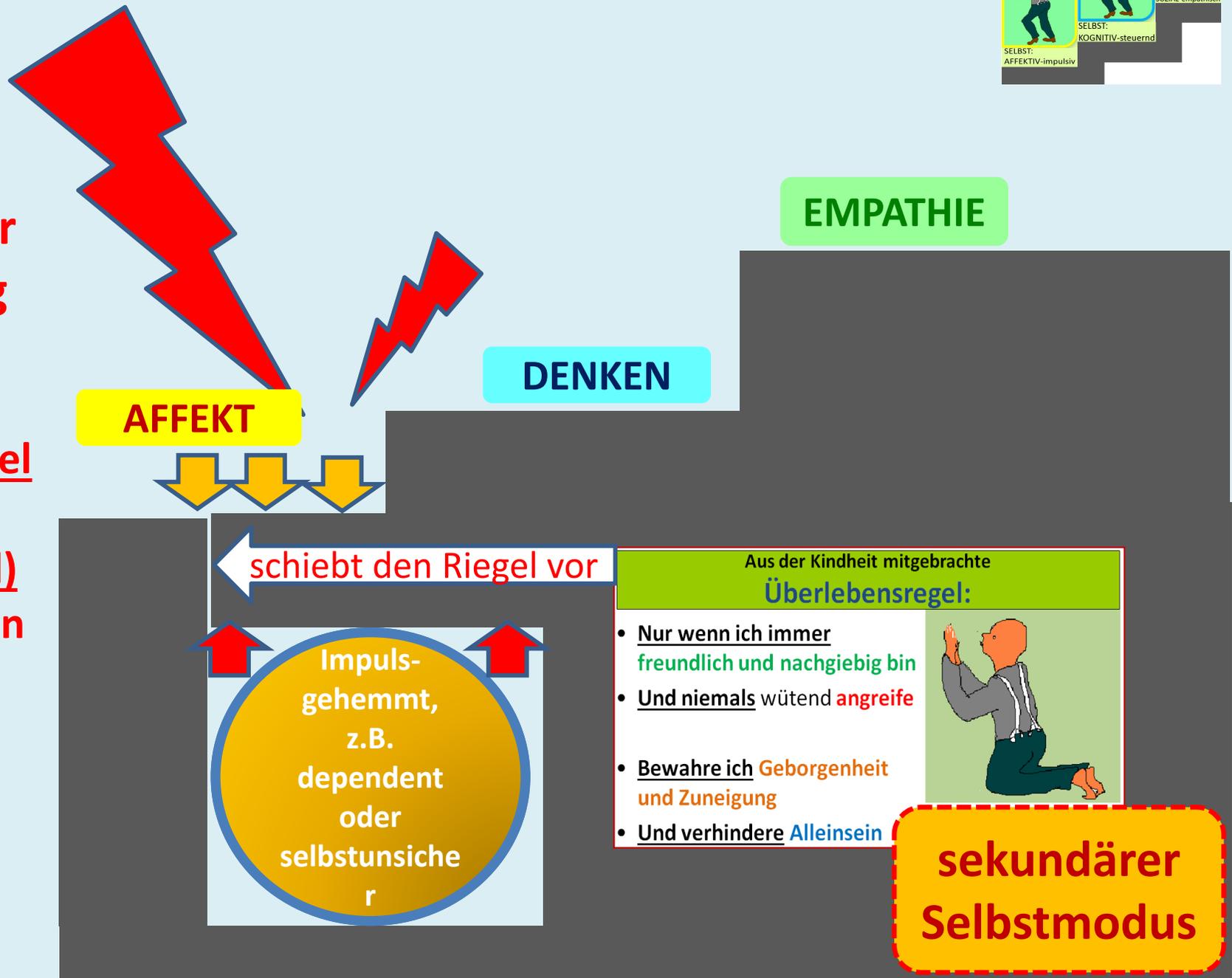
sekundärer  
Selbstmodus



Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) des sekundären Selbstmodus

→ Hohes Depressions-Risiko



# Entwicklung des primären Selbstmodus

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt

PRIMÄR

## AFFEKT-Selbstmodus



AFFEKT

## DENKEN-Selbstmodus

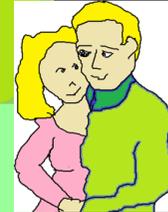


DENKEN

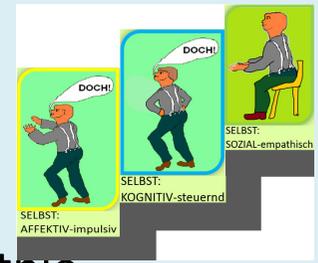
## EMPATHIE-Selbstmodus



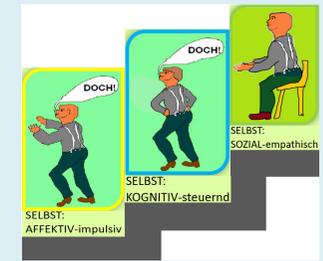
EMPATHIE



Ganz Empathie und Zuneigung



# Entwicklungshemmung: gefangen im sekundären Selbstmodus

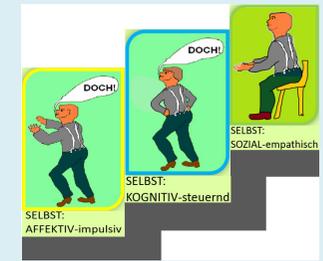


**sekundärer Selbstmodus**  
→  
**dysfunktionale Persönlichkeit**



**Gefangen** im sekundären Selbstmodus unter der Treppe der Entwicklung

**Entwicklungshemmung: gefangen  
im sekundären Selbstmodus**



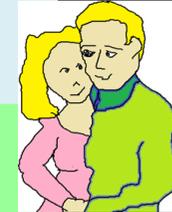
**AFFEKT**



**DENKEN**



**EMPATHIE**



**SEKUNDÄR**

**sekundärer  
Selbstmodus  
→  
dysfunktionale  
Persönlichkeit**



**Selbstunsicher  
Dependent  
Zwanghaft  
Passiv-aggressiv  
Histrionisch  
Schizoid  
narzisstisch**

# Die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) blockiert Entwicklung

- Jeder/jede hat seine/ihre Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)
- Jeder/jede hat seinen/ihren sekundären Selbstmodus
- Jeder/jede hat ein Entwicklungsloch
- Jeder/jede versteckt sich partiell unter der Treppe der Entwicklung
- Jeder/jede hat seine/ihre Vitalität preisgegeben
- Jeder/jede tut sich schwer mit dem Übergang auf die nächste Stufe

# Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

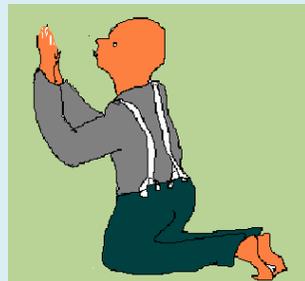
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer freundlich  
und nachgiebig bin

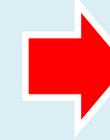
Und niemals wütend angreife

Bewahre ich Geborgenheit und  
Zuneigung

Und verhindere Alleinsein



LEBENSREGEL



Auch wenn ich seltener  
freundlich und nachgiebig bin



Und öfter wütend angreife



Bewahre ich Geborgenheit und  
Zuneigung



Und muss nicht Alleinsein  
fürchten



# Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

- Jeder/jede kann eine neue Lebensregel bilden
- Jeder/jede kann seinen primären Selbstmodus finden
- Jeder/jede kann sich weiter entwickeln
- Jeder/jede kann sein Versteck unter der Treppe der Entwicklung verlassen
- Jeder/jede kann seine Vitalität zurückerobern
- Jeder/jede kann den Übergang schaffen

# Dazu brauchen wir aber

Menschen

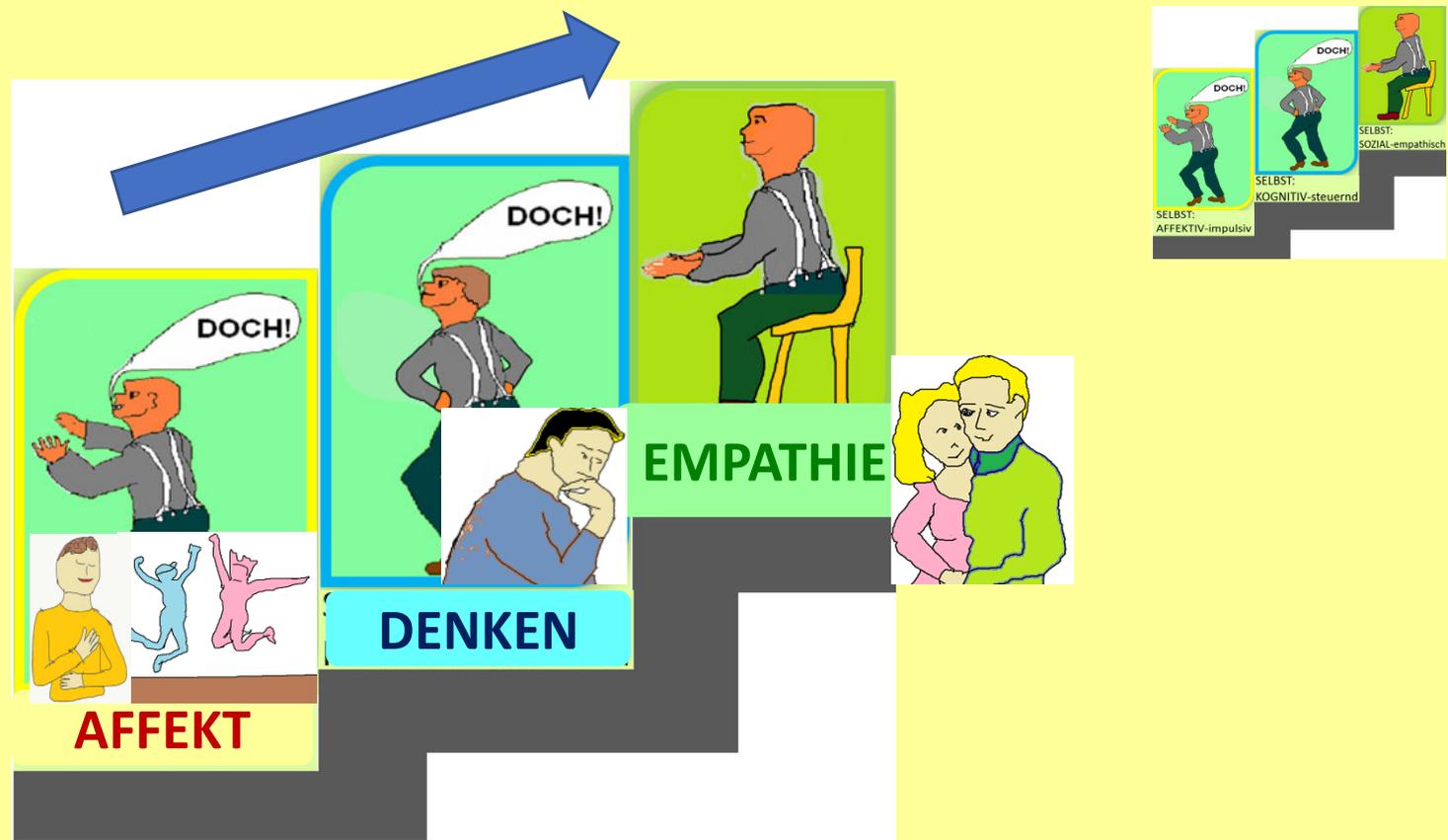
in einer einbindenden und fördernden Kultur

(Kegan 1986)\*,\*\*

\*das kann auch die TherapeutIn sein!

- Jeder/jede braucht Menschen
- Jeder/jede braucht eine einbindende Kultur
- Jeder/jede braucht eine entwicklungsfördernde Kultur

\*\*die Erlaubnis gibt, so zu sein, wie ich bin  
(z.B. Nähe brauche oder andere Bedürfnisse  
habe, mich rebellisch verhalte, Ärger und Wut  
zeige)



# Entwicklung fördern

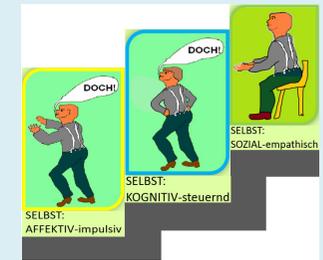
Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial



Entwicklung wieder möglich machen

**BEHEBEN DER BLOCKADE →  
ENTWICKLUNGS-THERAPIE**



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



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



**AFFEKT**

**Impuls-**  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder  
selbstunsic  
her

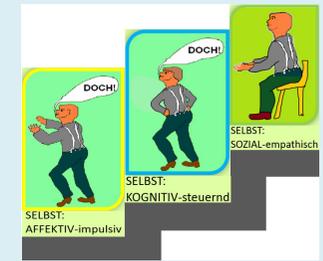
**DENKEN**

**Überlebensregel (inneres  
Arbeitsmodell)**

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



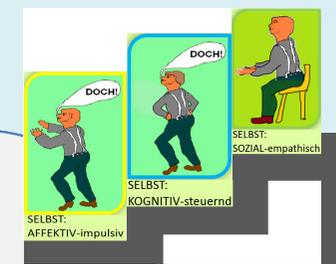
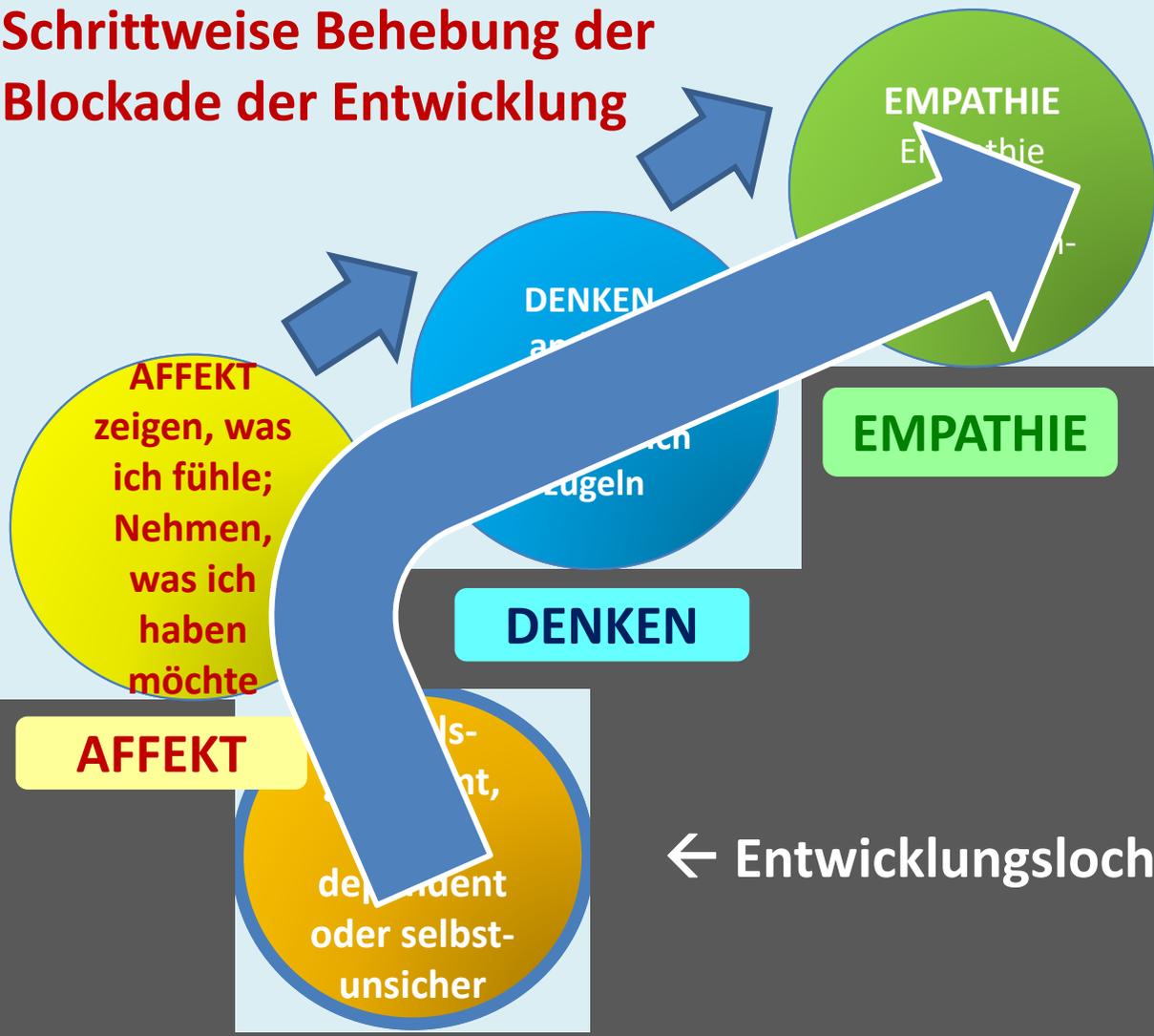
**sekundärer  
Selbstmodus**



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

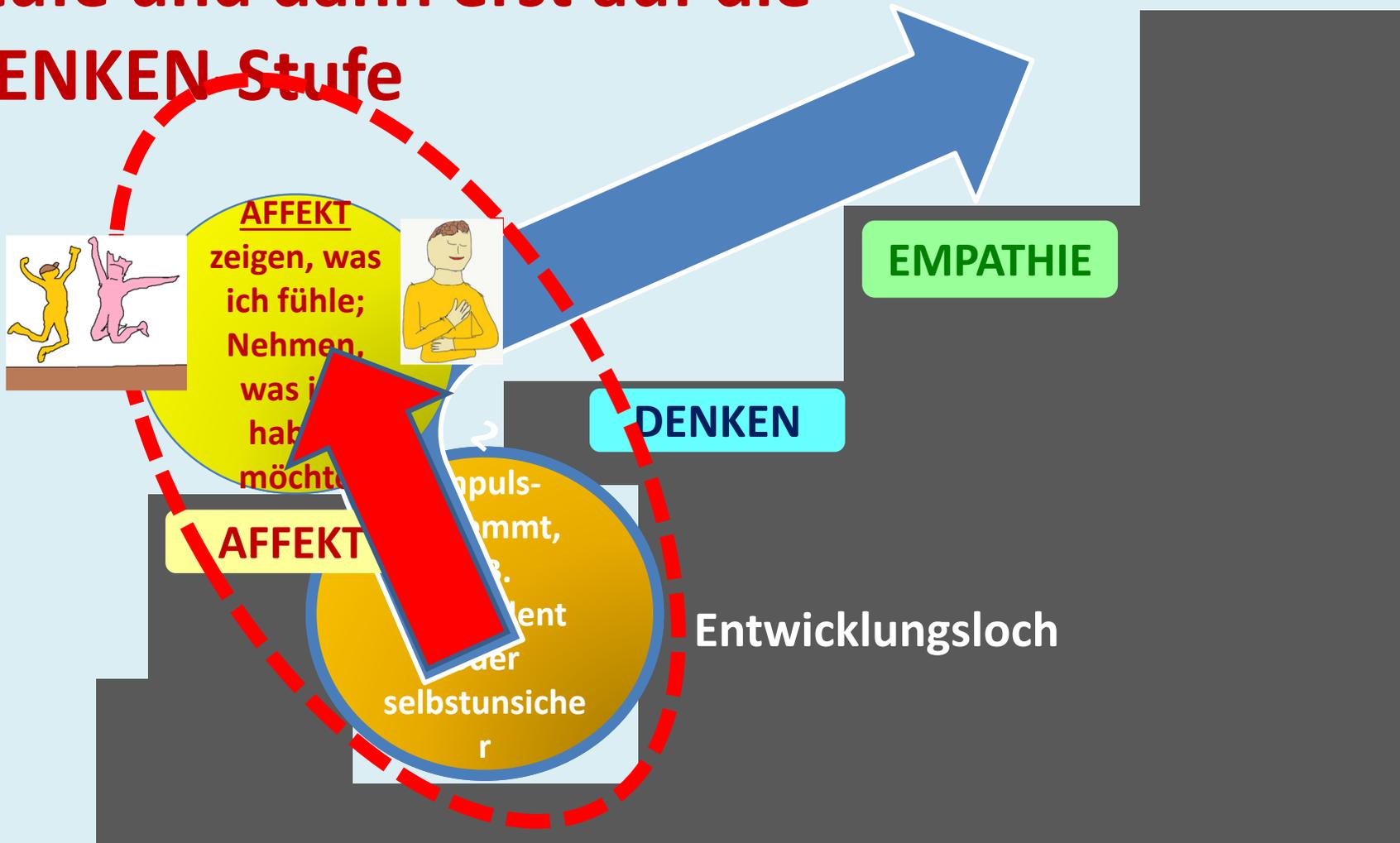
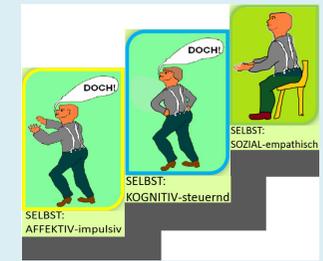


# Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung



Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

**zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe und dann erst auf die DENKEN Stufe**

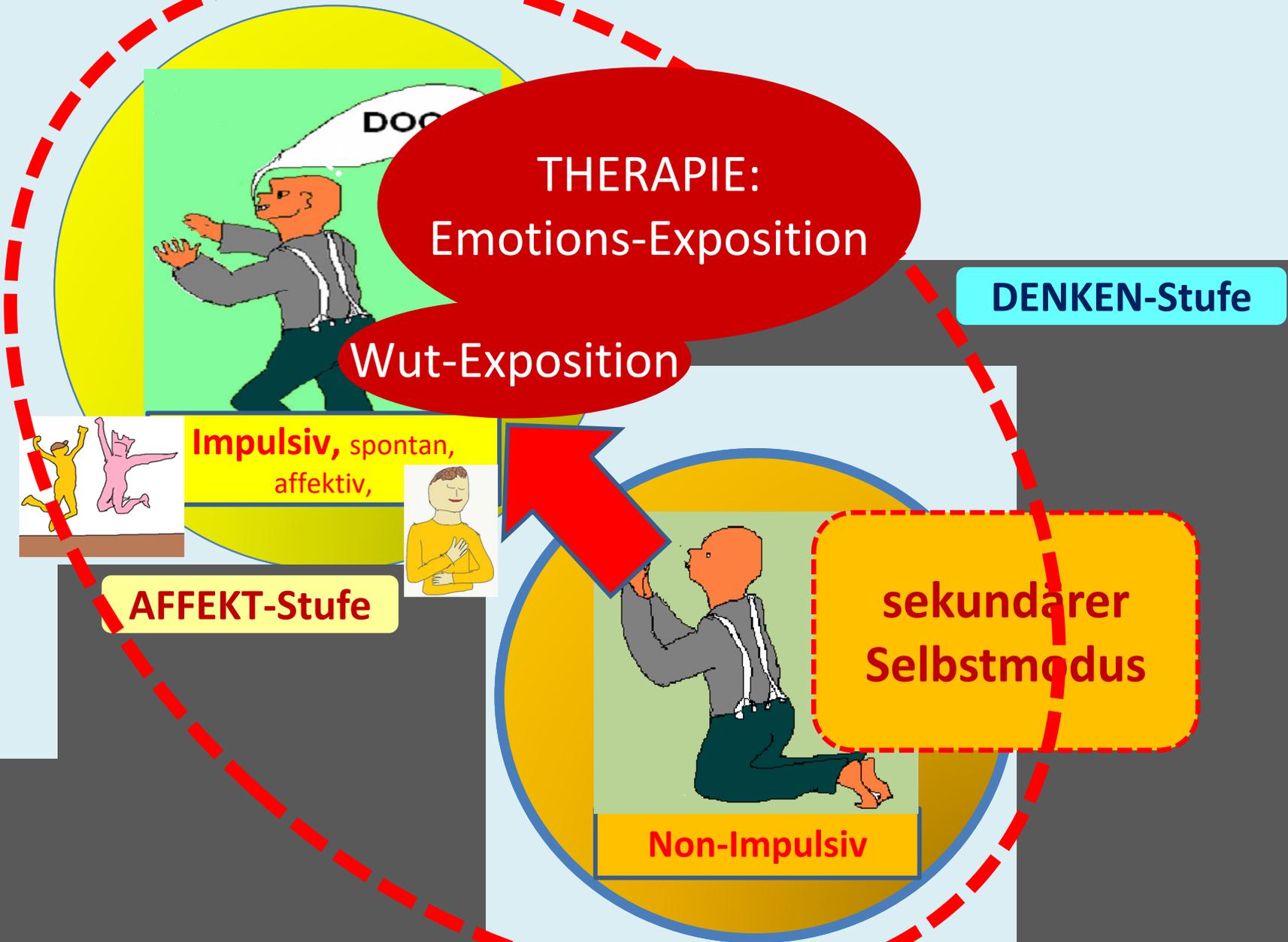


Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)

Zurück zum primären Gefühl



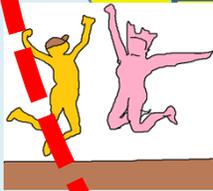
In der Phantasie



Wut-Exposition

THERAPIE:  
Emotions-Exposition

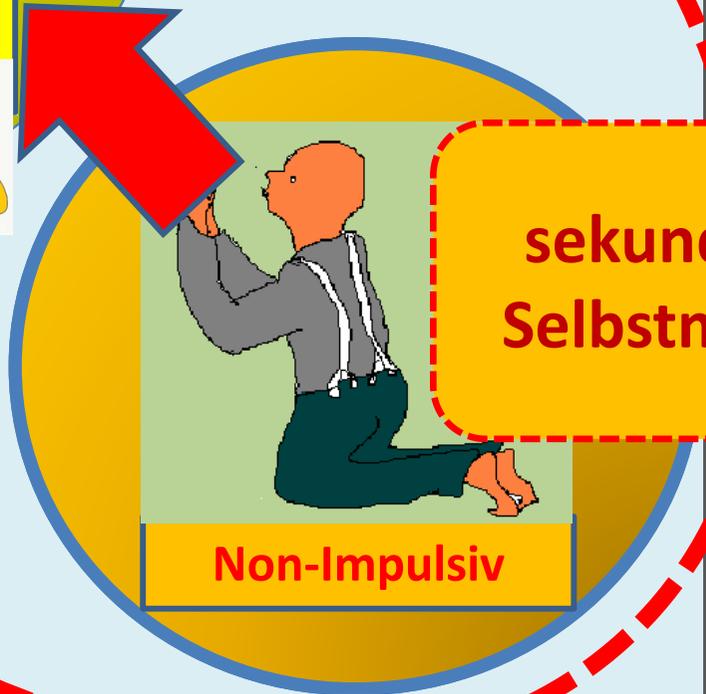
DENKEN-Stufe



Impulsiv, spontan,  
affektiv,



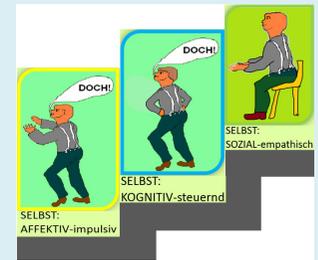
AFFEKT-Stufe



Non-Impulsiv

sekundärer  
Selbstmodus

# Zuerst zurück zum primären AFFEKT-Selbstmodus (Entwicklungsmodus)



In der Phantasie

Primärer Selbstmodus



Wut-Exposition

DENKEN

Impulsiv, affektiv



AFFEKT



sekundärer Selbstmodus

Non-Impulsiv,

Überlebensmodus:  
Sekundärer Selbstmodus

>  Videos MVT 1-7 Frau KJ



Video Frau KJ  
Bitte hier [→ klicken](#)

**Wie kann das Gespräch bei der Wut  
ankommen?**



# Froschkönig

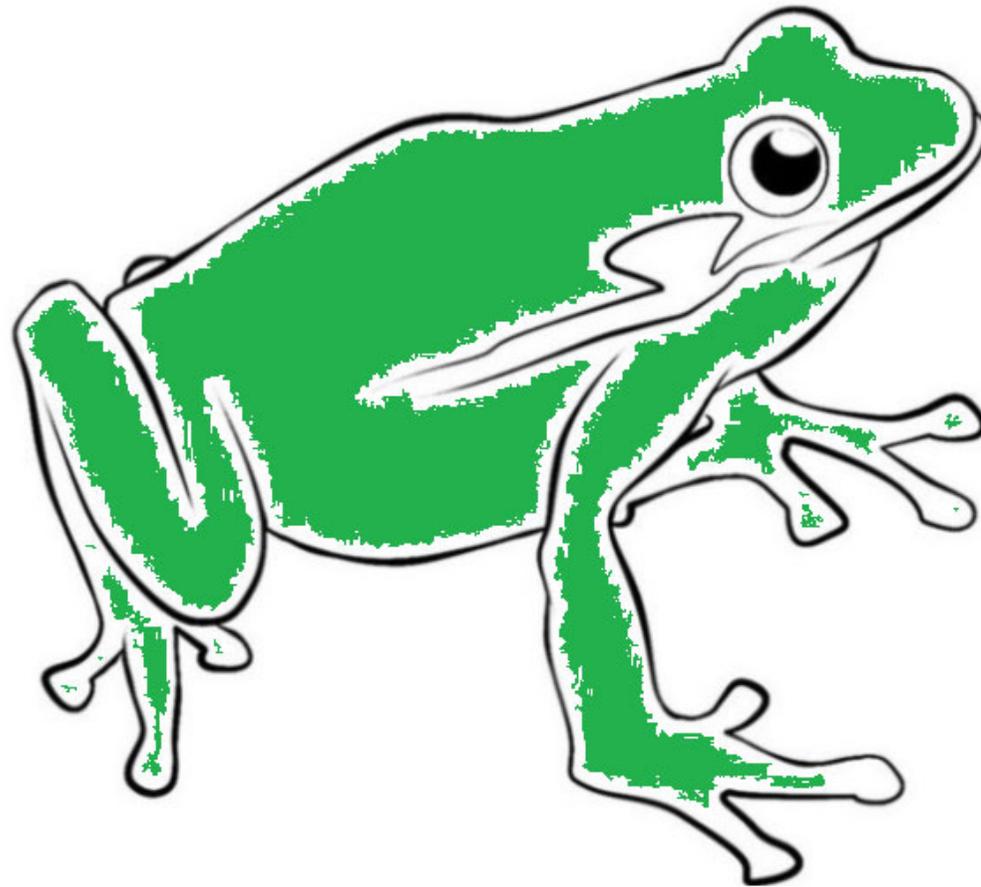


oder:  
Was wirklich glücklich macht

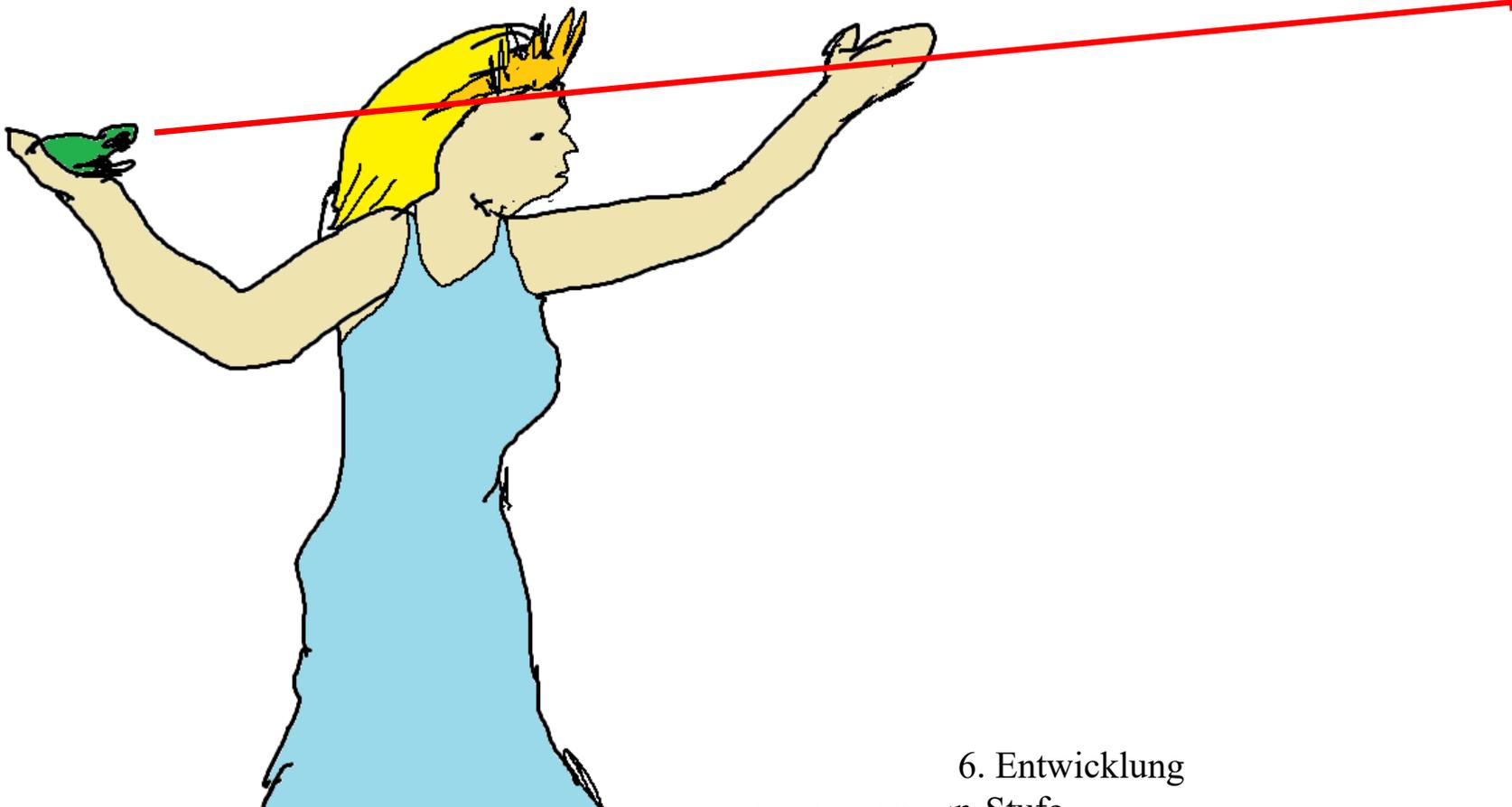
# Es war einmal eine Prinzessin und ein Frosch



# Der Frosch wollte, dass sie ihn küsst

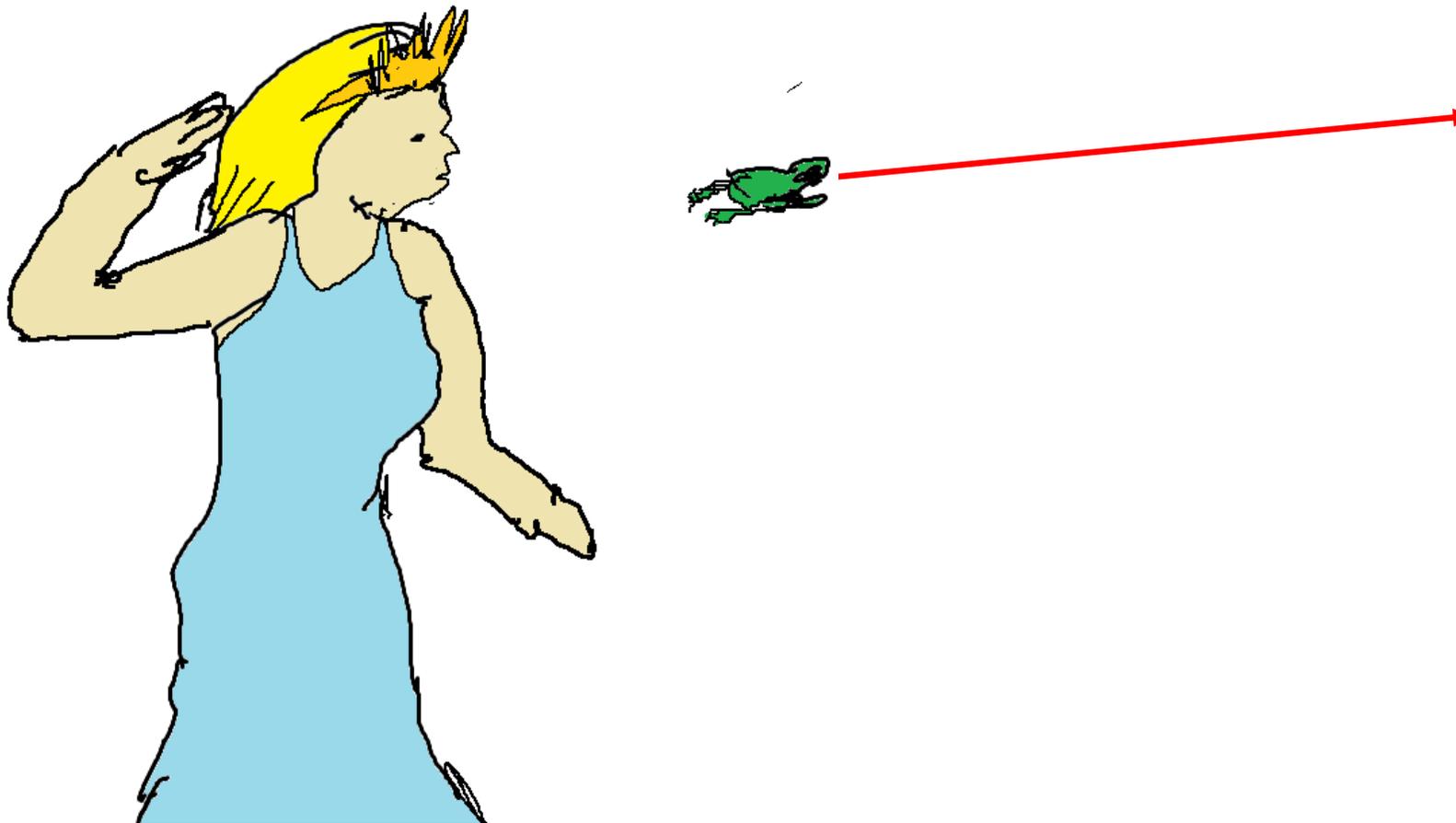


Das erzürnte sie sehr und sie  
schleuderte den Frosch an die Wand



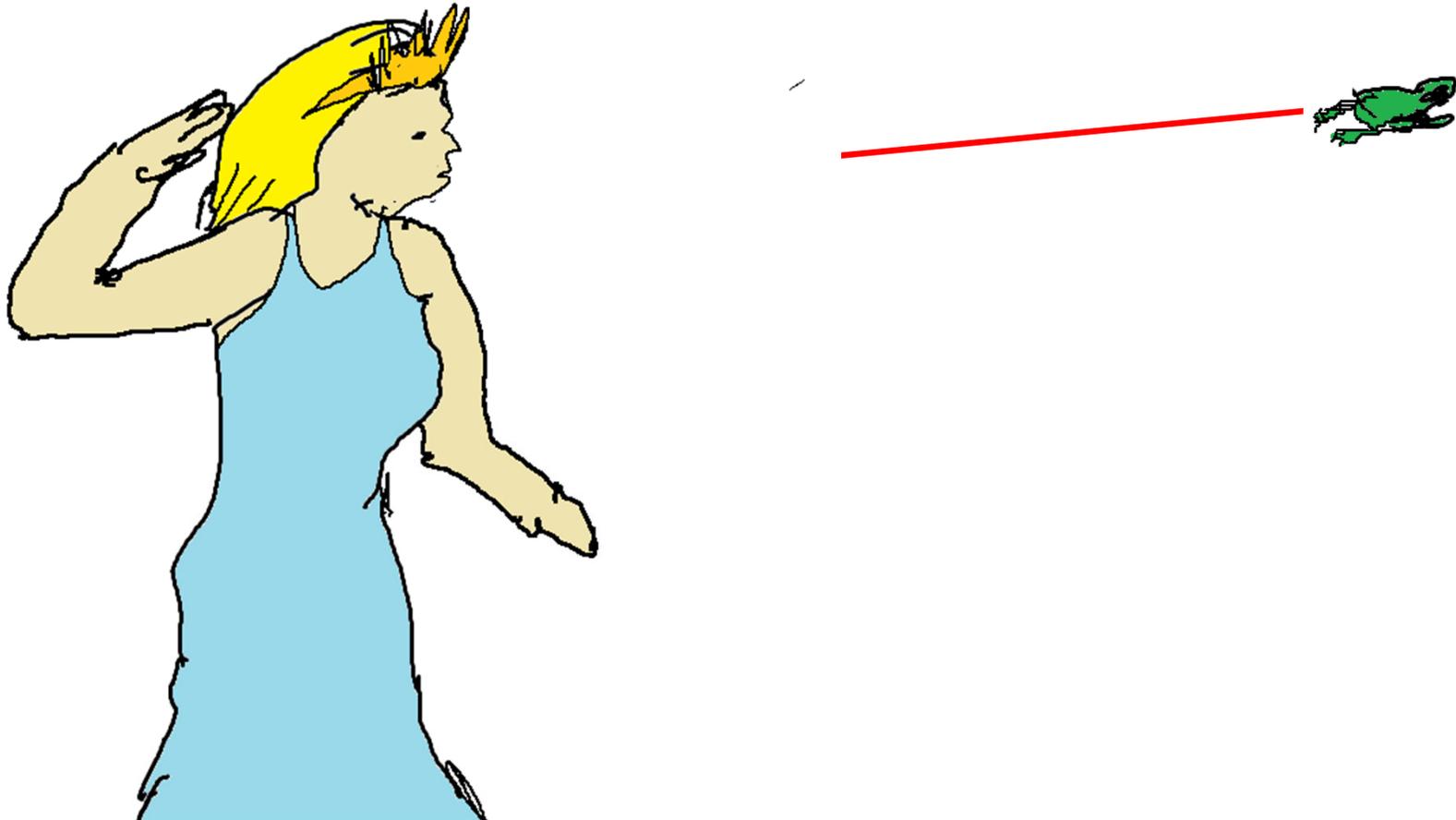
6. Entwicklung  
auf die DENKEN-Stufe

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



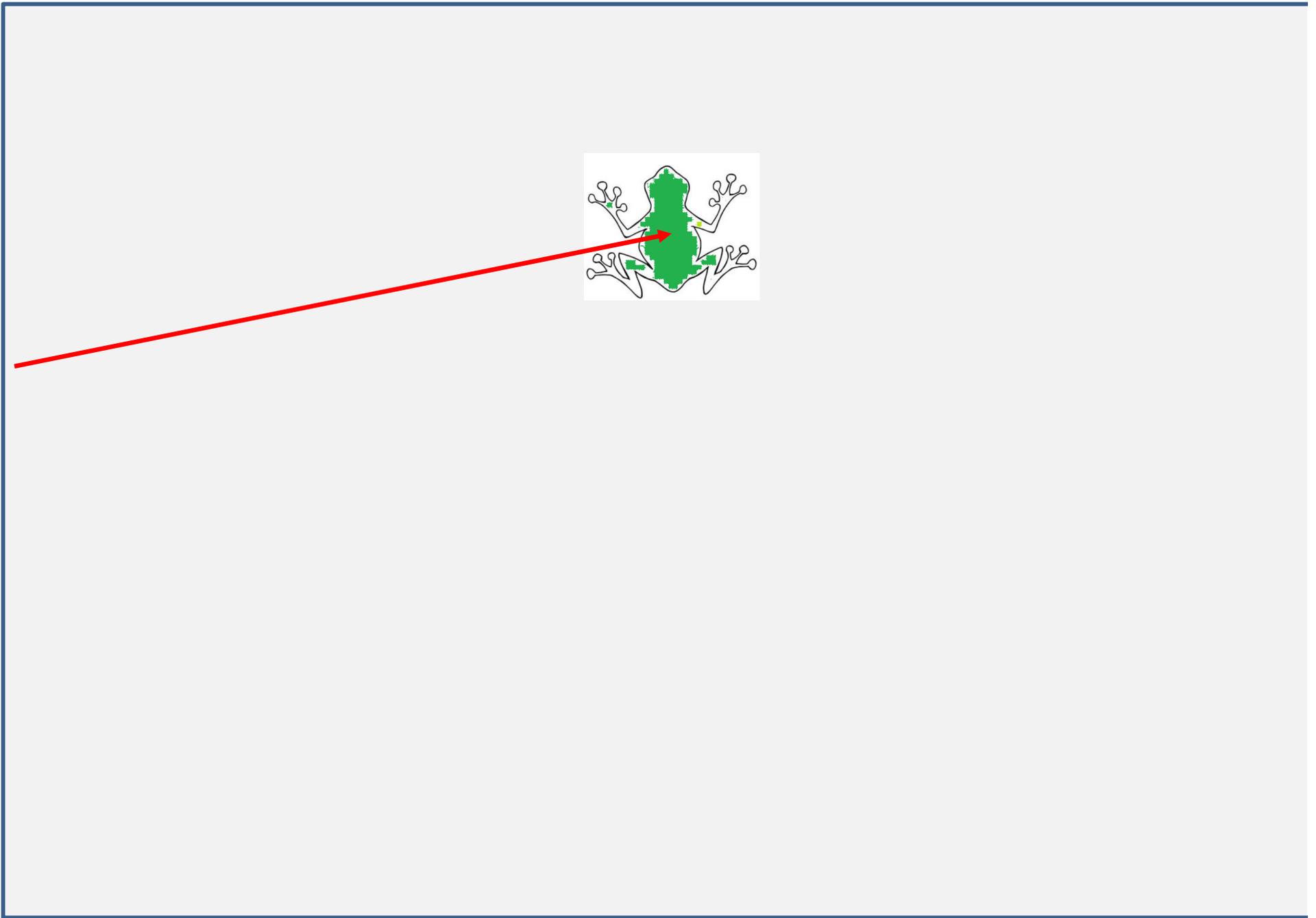
Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

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

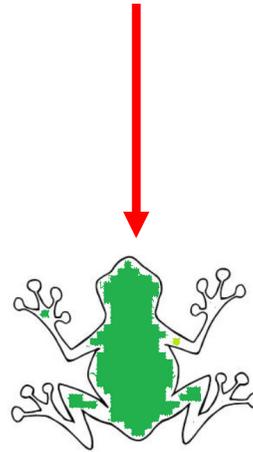


Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

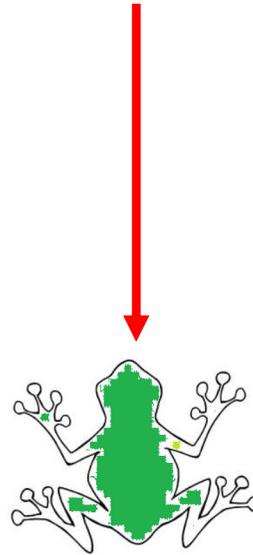
# Der Frosch klatscht gegen die Wand



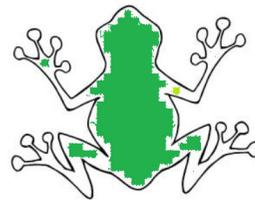
# Rutscht an der Wand herunter



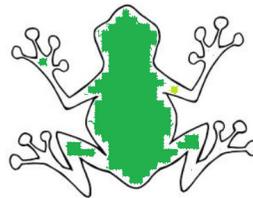
# Rutscht an der Wand herunter



# Rutscht an der Wand herunter



# Rutscht an der Wand herunter



Und kam am Boden als Prinz an



lung

Ein Prinz, den sie gern heiraten  
mochte



lung

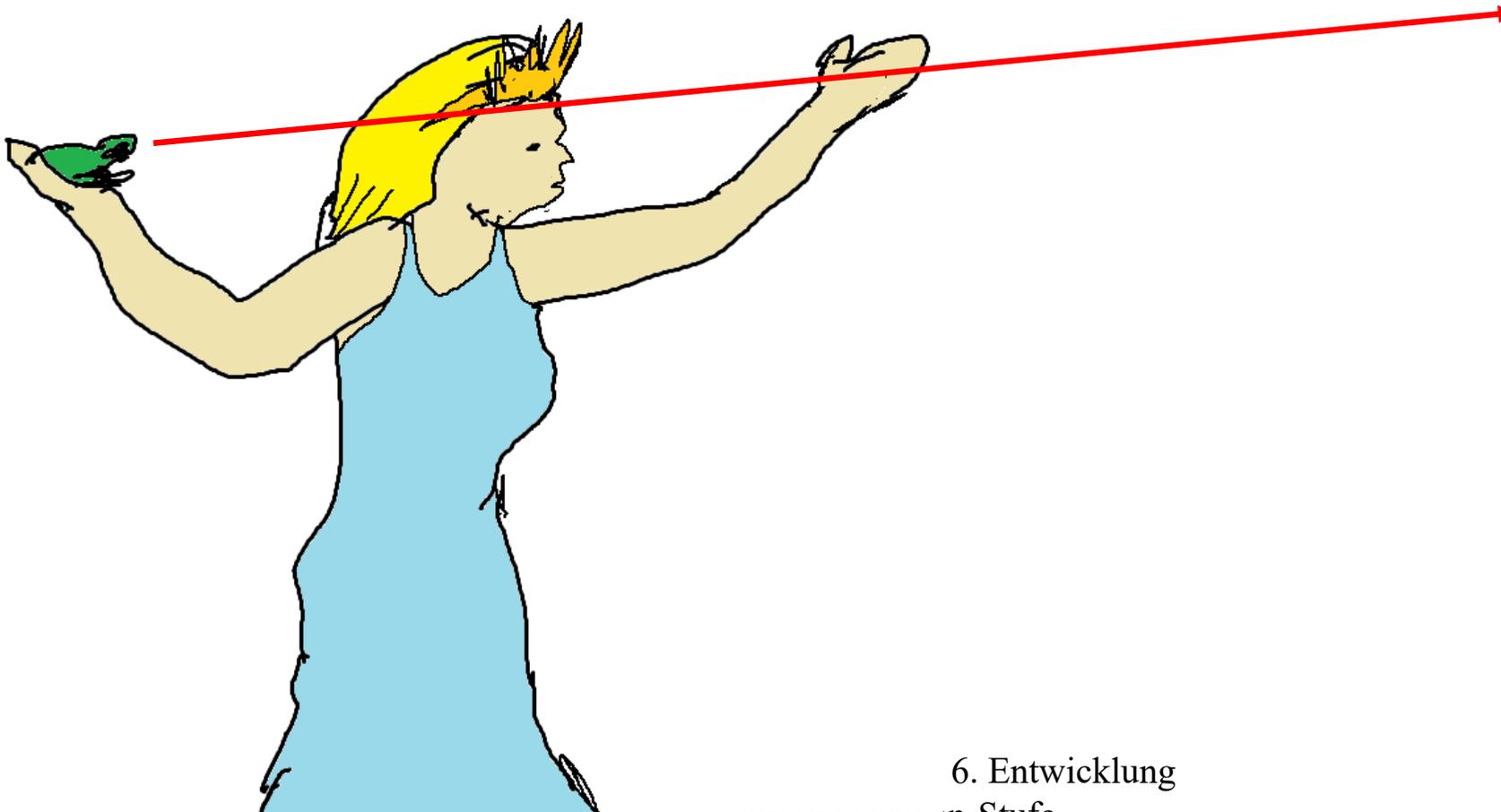
Und wenn  
sie nicht  
gestorben  
sind ...



Was hat  
die  
beiden  
glücklich  
gemacht?



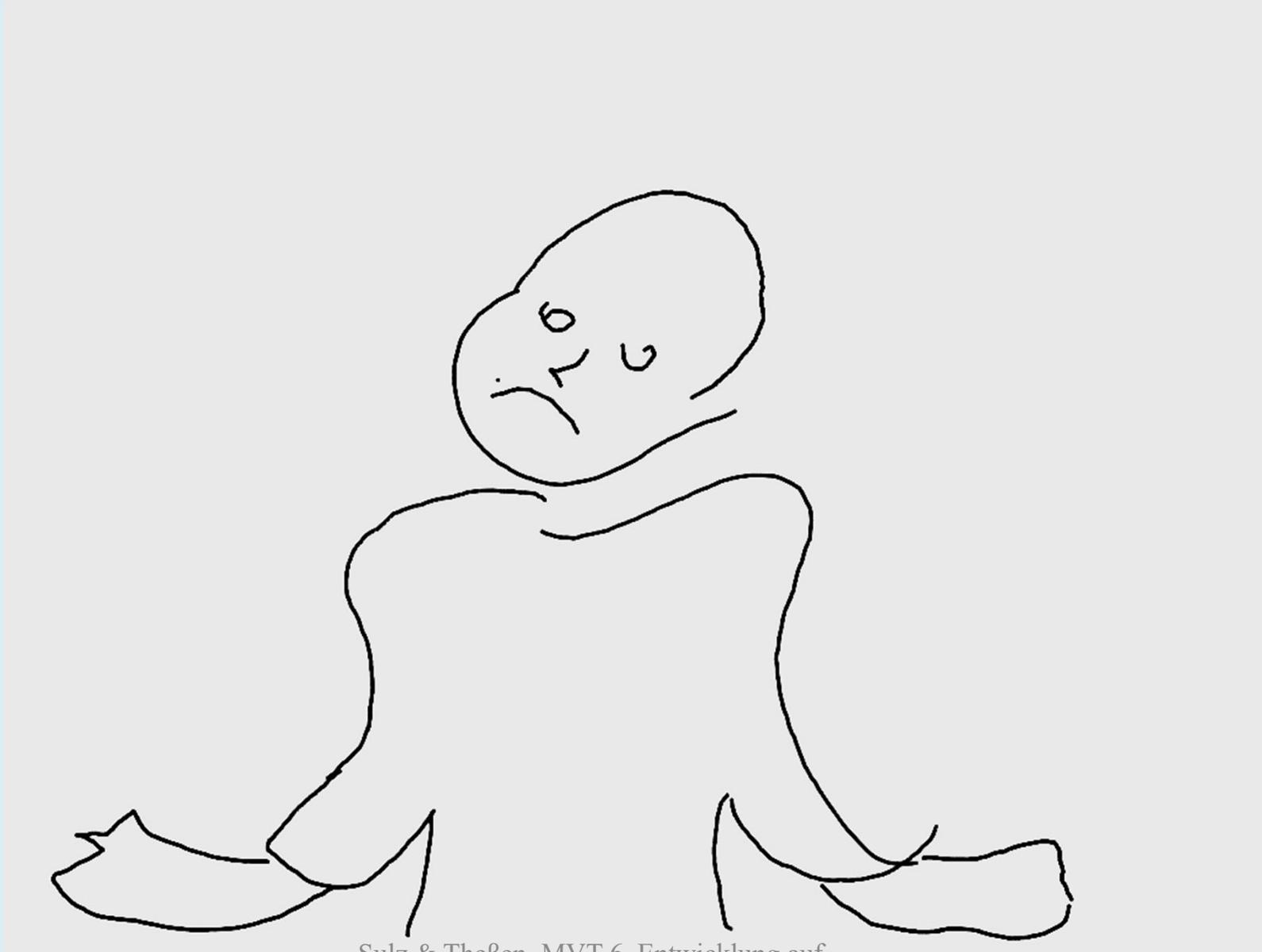
... die Wut der Prinzessin!  
Und ihr wirksamer Wutausdruck!



6. Entwicklung  
auf die DENKEN-Stufe

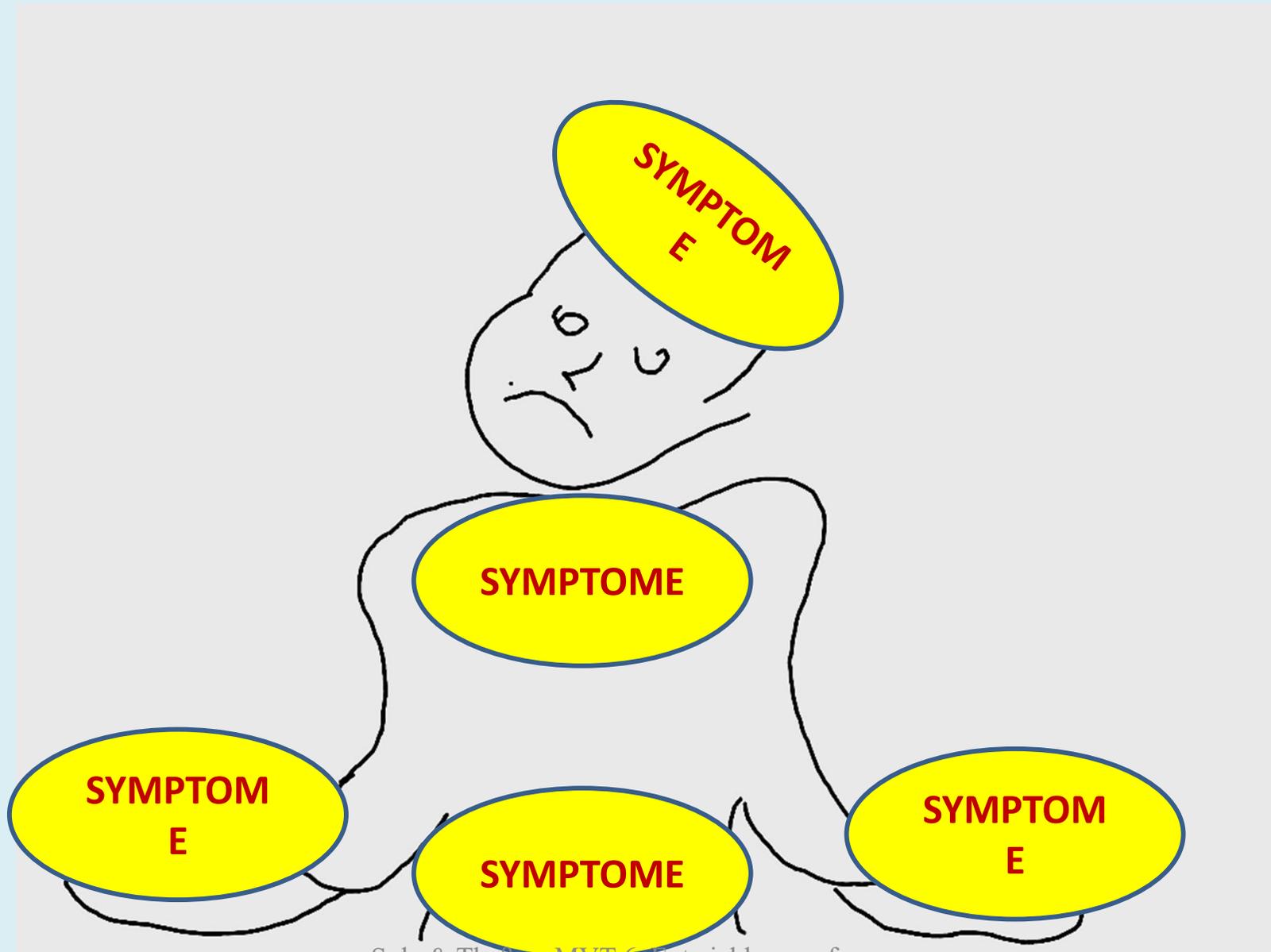
**Patienten haben aber keine Wut!**

# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



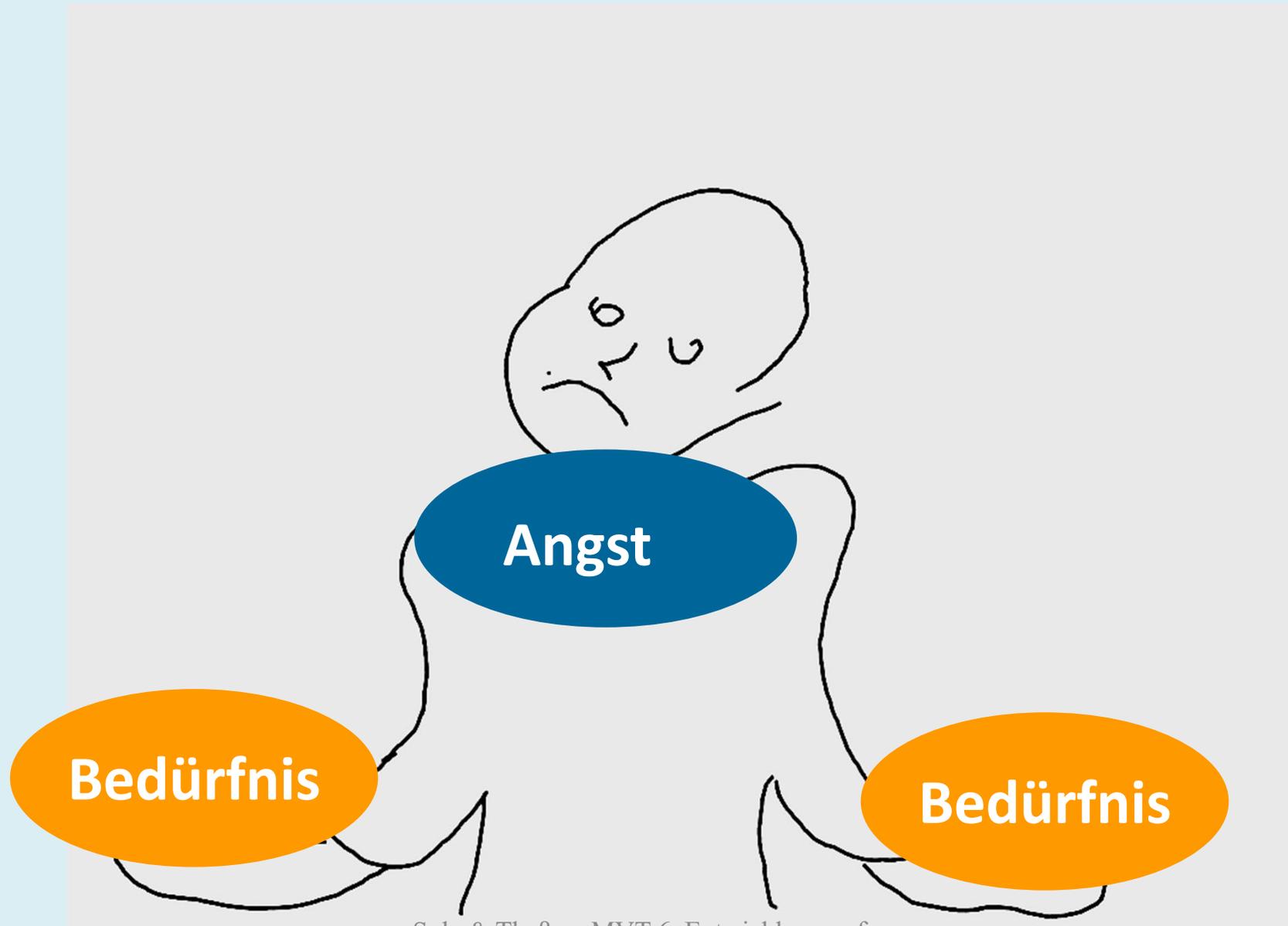
Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung auf die Denken-Stufe

# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



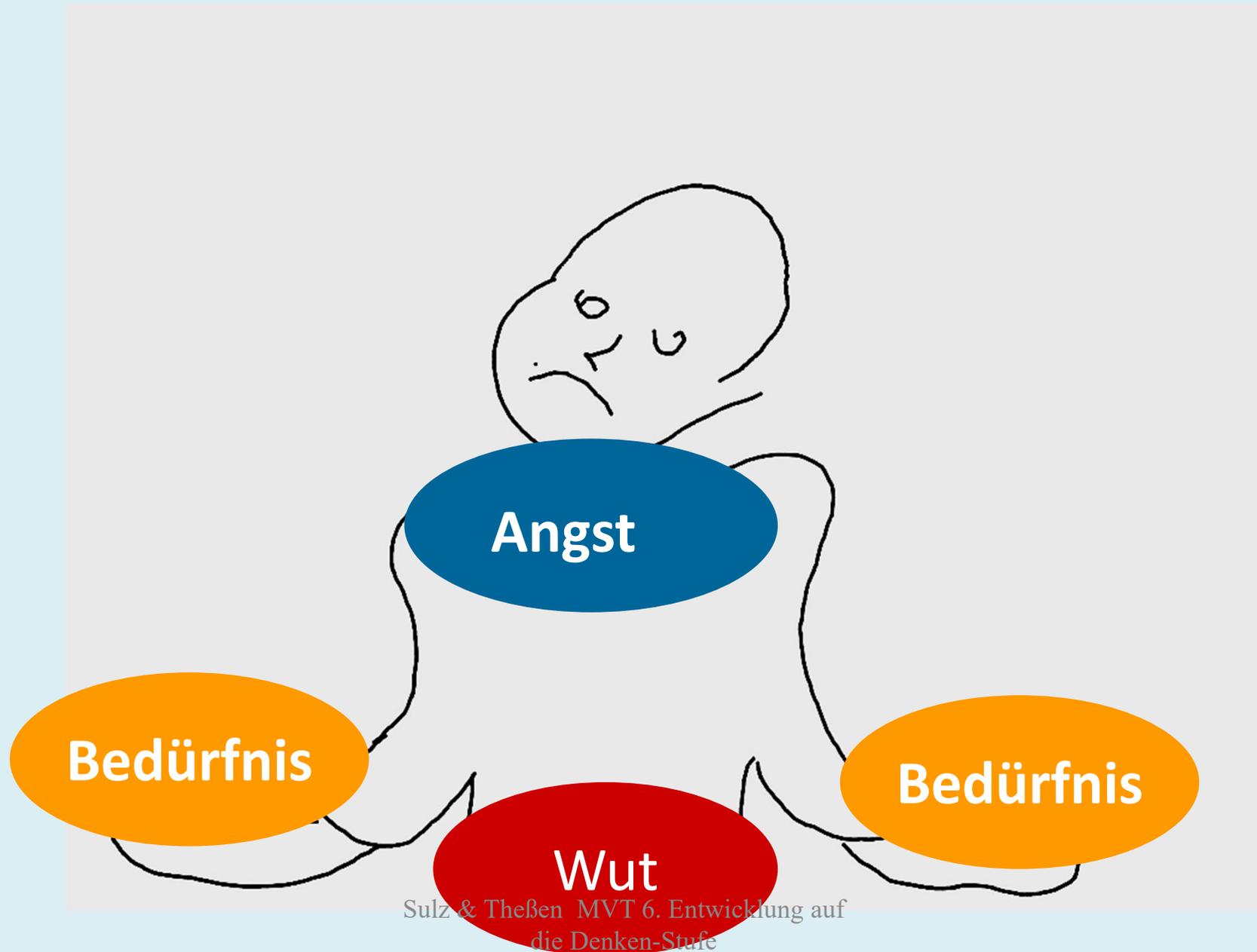
Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung auf  
die Denken-Stufe

# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

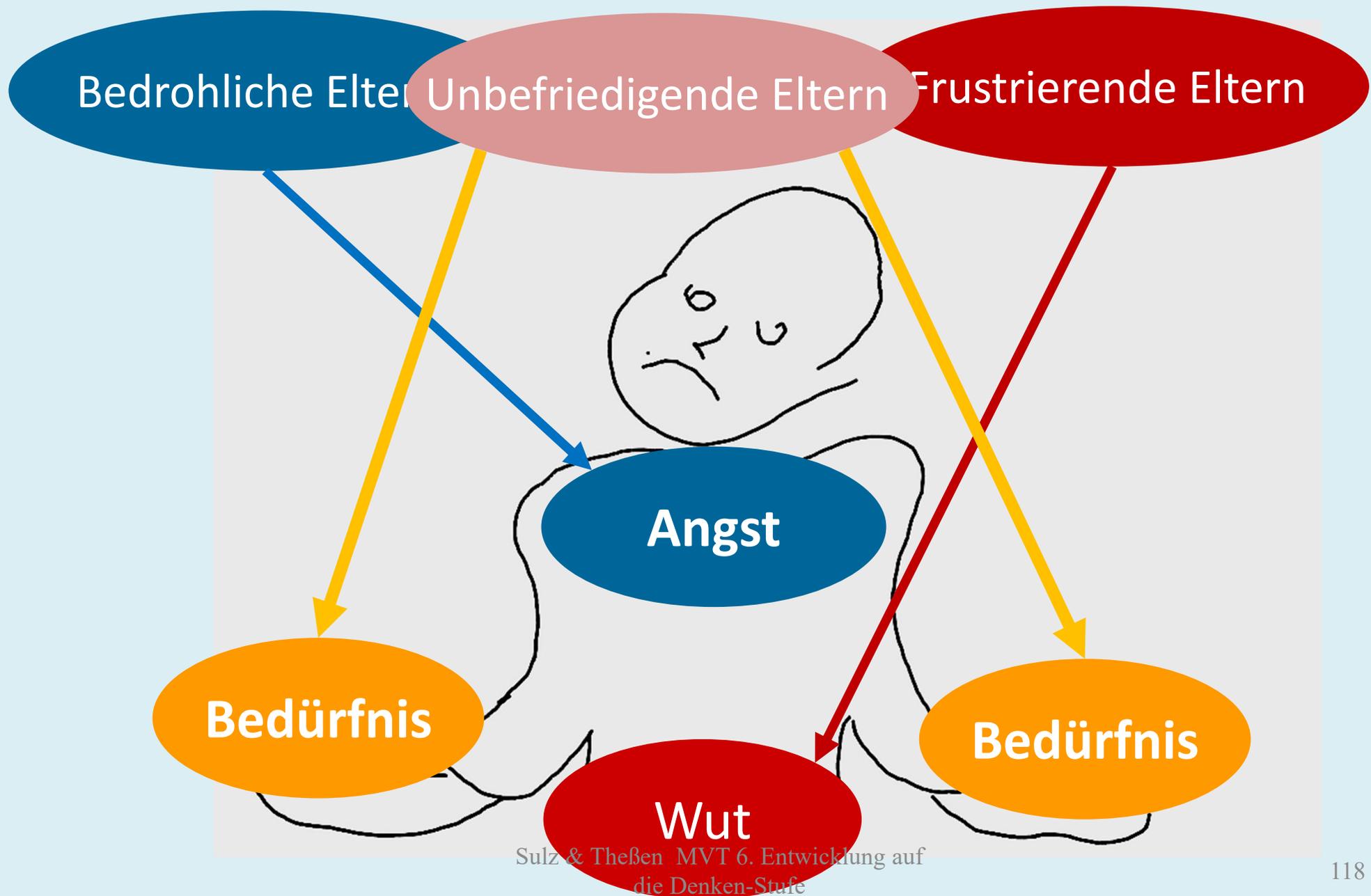


Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung auf  
die Denken-Stufe

# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

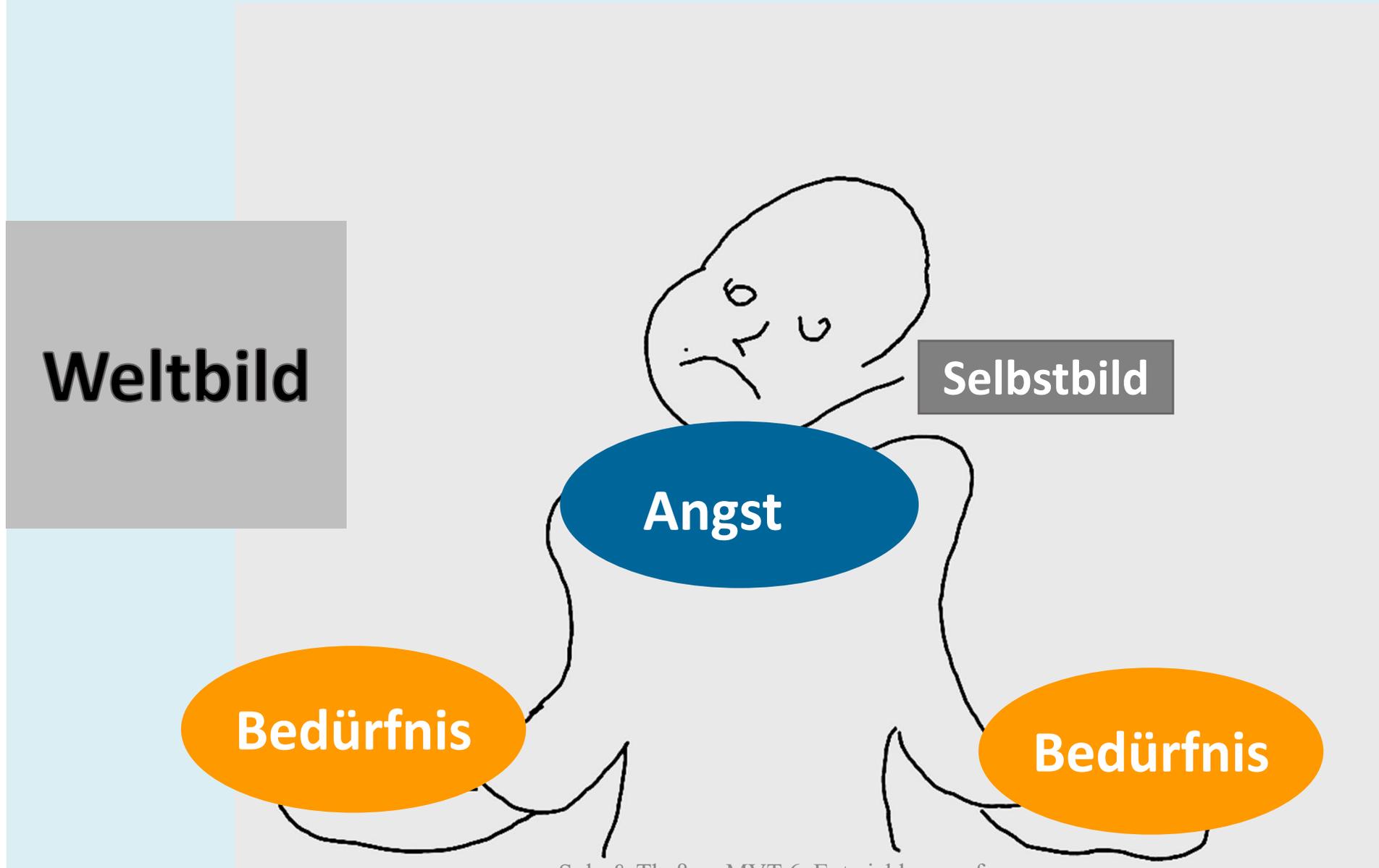


# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

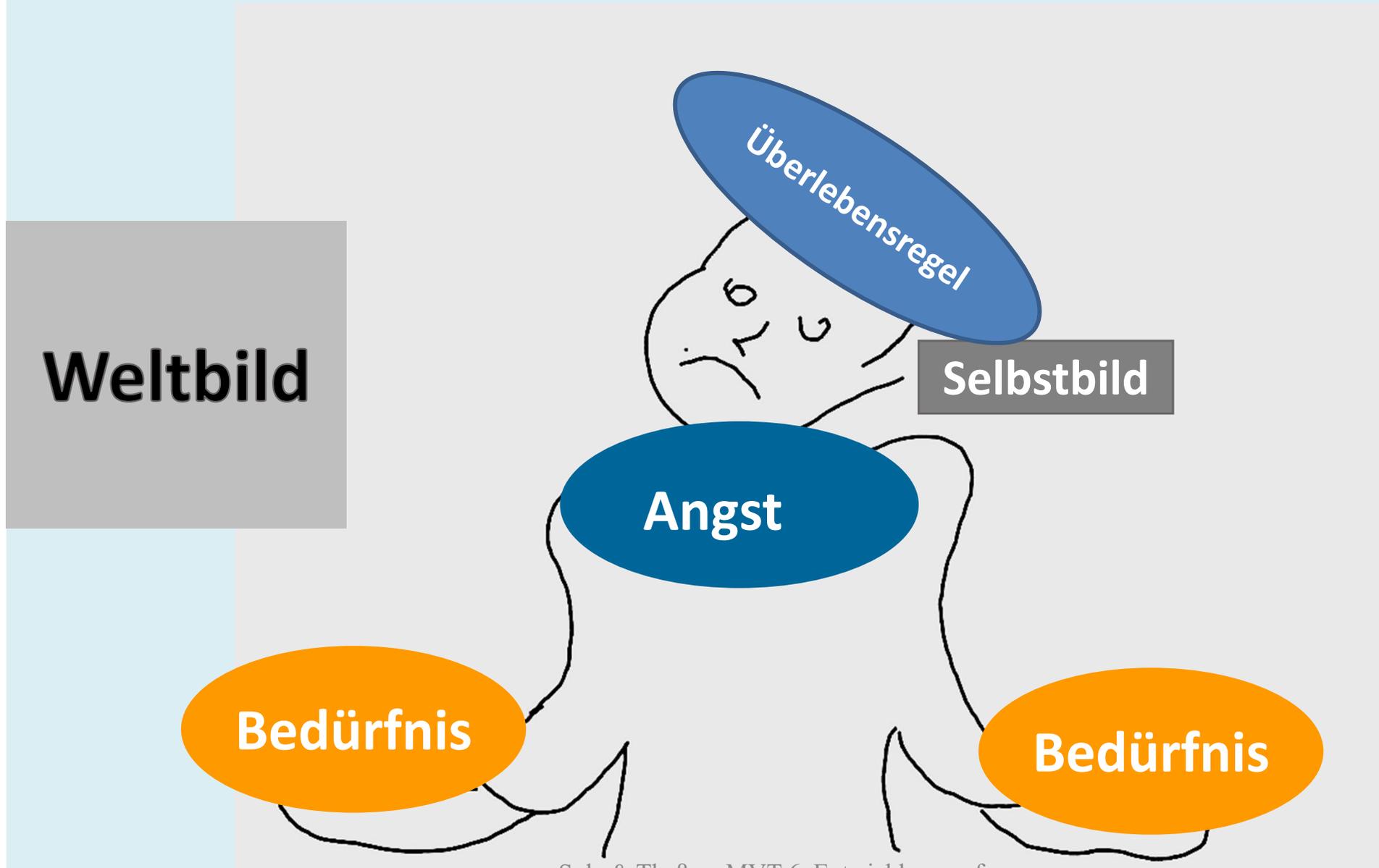


**Überleben konnte das Kind  
nur ohne Wut**

# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



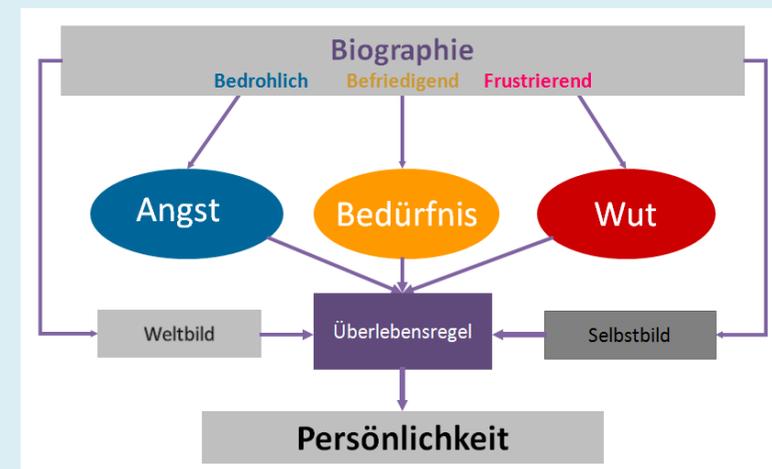
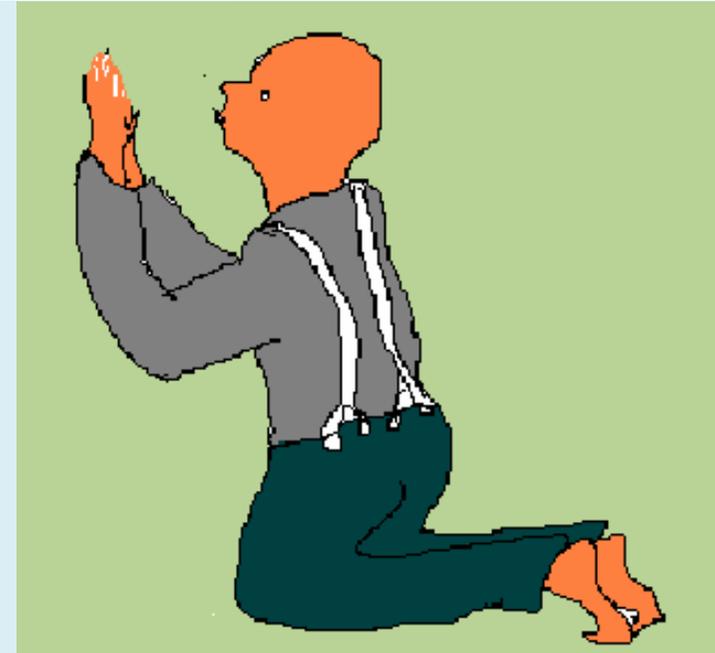
# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



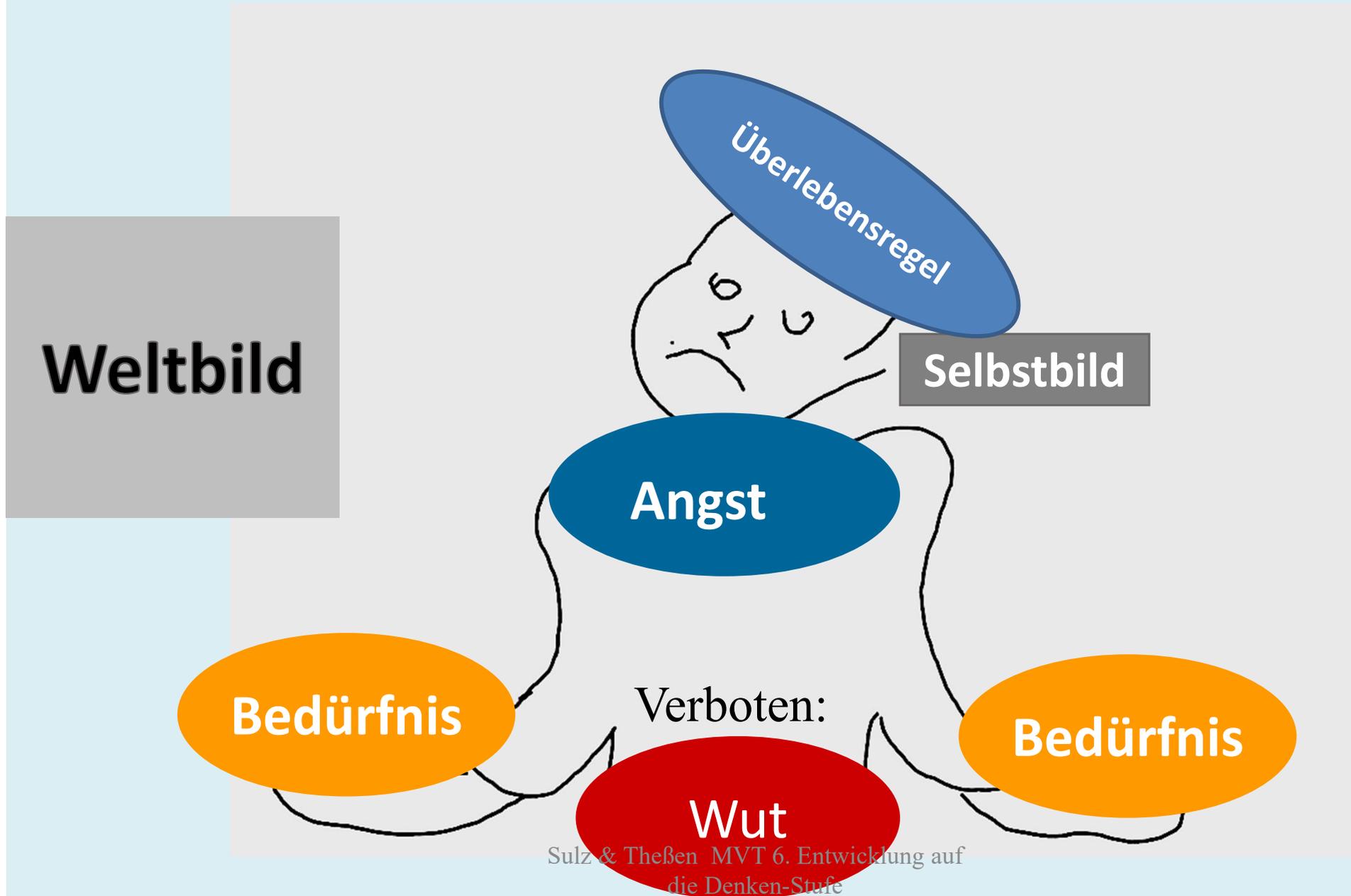
# Aus der Kindheit mitgebrachte ÜBERLEBENSREGEL

## Beispiel

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

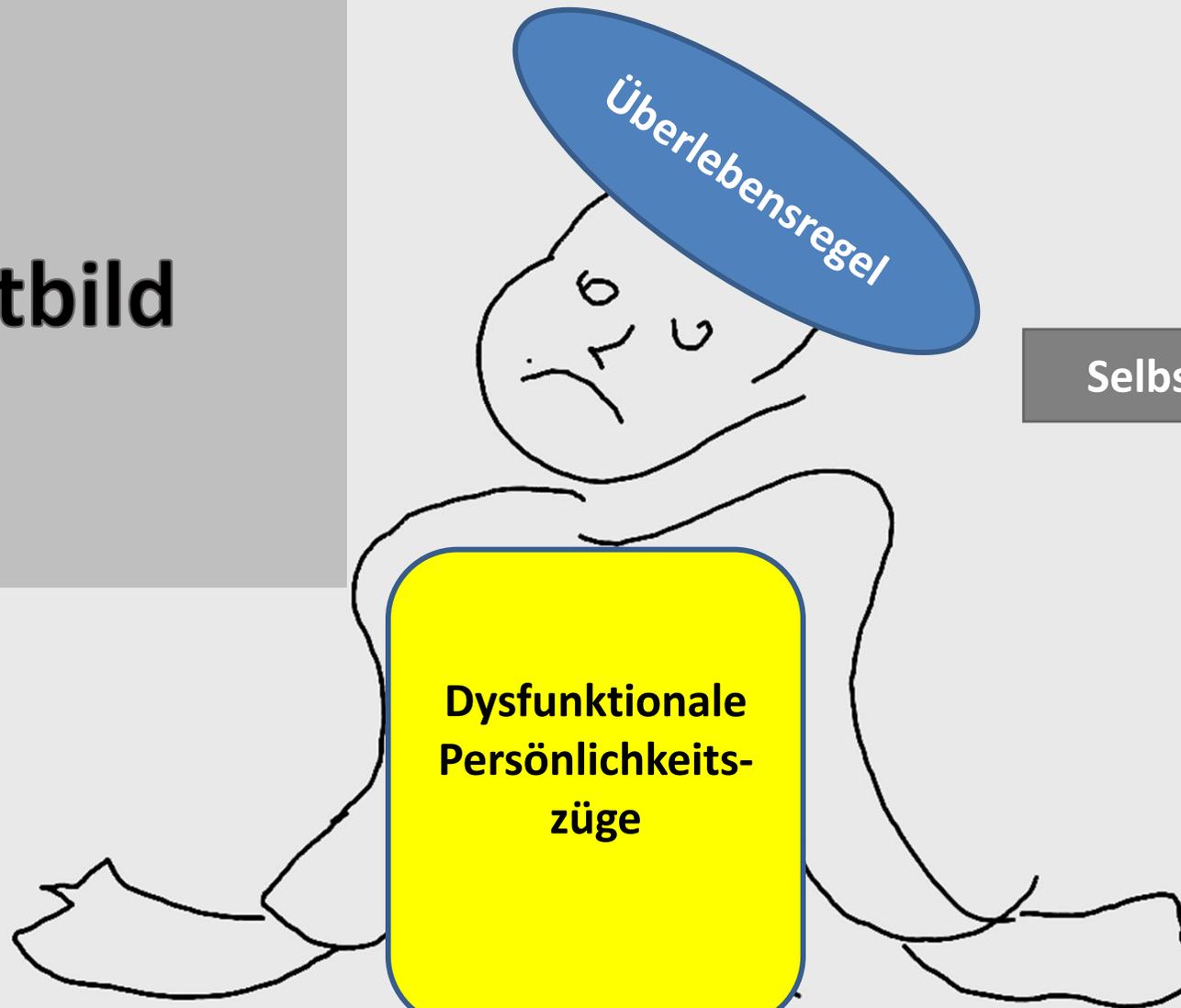


# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



# So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

**Weltbild**



**Selbstbild**

# Emotionsregulatorische Funktion dysfunktionaler Persönlichkeit

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

# Übung 6.2

**Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?**



# Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

## Übung 6.2

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.
- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

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

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

TherapeutIn sieht, wenn Ärger entsteht, spricht das Ärgerliche aus, hilft, den Ärger mehr zu spüren. Hört wie ein Verbot von Wut kommt oder Schuldgefühl oder Angst, vielleicht ist die Überlebensregel zu erkennen

# Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben?

**Erlaubnis** zur Wut geben, vielleicht eher von Zorn sprechen

**Angst** vor der Wut **nehmen**

**Schuldgefühl** als Wut-Killer entlarven

**Mitleid** gehört nicht zum negativen Aspekt der Eltern, nur zum positiven, geliebten Aspekt

Von anderem Gefühl wie Trauer **zurück zur Wut** zurückkehren

Vom Verständnis für den Täter **zurück zur Selbstfürsorge**

Nicht-so-sein-wollen wie aggressiver Elternteil als Stopper benennen

Leere-Gefühl = da ist **Raum für Wut**

Flüchten ins Kognitiv-Emotionslose als Pause akzeptieren (das ist ganz normal)

Es reicht, daran zu denken, man **muss es nicht** dauernd fühlen

Oft reicht es, zu wissen, dass und wie sehr es frustrierend und verletzend war

Oft reicht es, daran zu denken, dass jemand wirksam eingreift

## Übung 6.2

# Die Wut gilt nicht dem ganzen Menschen, nur dem negativen Aspekt

## Übung 6.2

Wenn gerade noch Wut da war, wird diese plötzlich gebremst.

Wegen Mitleid oder Schuldgefühl dem Elternteil gegenüber.

Hier ist es wichtig, dass wir den Menschen in einen positiven geliebten Anteil und einen negativen Anteil teilen, der verhindert hat, dass der positive Anteil mit mir eine schöne Beziehung hat.

Unser Mitgefühl kann aber nur dem positiven Anteil gelten, den wir gar nicht hier aufgestellt haben.

Wenn das geklärt ist, kann zurück zur Wut gegangen und der Zorn ganz und gar zum Ausdruck gebracht werden.

# Was wütend macht



# Übung 6.3

## Was wütend macht

# Instruktion zu Was wütend macht

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

# Übung Was macht mich wütend?

## Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...  
• .....
  
- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil  
• .....



# Übung 6.4

## Wut-Exposition

# Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie!
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit  
(negativer Aspekt der Bezugsperson)
  
- Ist die Traurigkeit größer, gehe in Richtung  
Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung

# Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition\*** folgen,
- in der der Protagonist seine Wut mit Worten und
- wenn möglich in der Imagination auch mit Taten ausdrückt
- – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler (in der Gruppe), der niemals angreifend berührt wird.
- Dieser zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

**Macht Ihnen die Wut des Patienten  
Angst und Unbehagen?**

\*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie (2017c)

# Worum geht es bei der Wut-Exposition?

- Es ist nicht weit vom Schmerz der Erinnerung an die Frustrationen der Kindheit
- bis zur Wut auf die, die das angetan oder zugelassen haben.
- Die Therapeutin strahlt die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- Wütend sein im Schutz der Therapiestunde.
- Sie unterstützt den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.
- Sie weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann.
- Und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur im Innenleben des Patienten abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

# Wie erfolgt Wut-Exposition?

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt (Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter sie so gedemütigt hat)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.
- Machen Sie sie jetzt so energisch, dass es der Wut entspricht.
- Vielleicht muss es heftiger werden?
- Ja, das ist Ihre Wut.
- Wiederholen Sie die Bewegung (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten) immer wieder, bis die Wut weg ist oder Sie erschöpft sind und alle Kraft raus ist.
- Wie fühlen Sie sich jetzt?

## Die Wut ausdrücken

*Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch*

*Aus Wut will ich ihn packen und schütteln*

*Wenn er mich kalt und gemein ansieht*

*Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt*

*Jetzt fühle ich mich frei und stark*

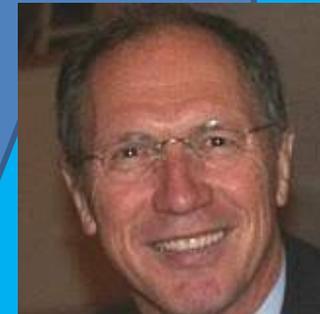
- Pat. Erinnerungsbild
- Pat. spürt was seine Wut machen will
- Pat. erlebt den Vater im Bild
- Pat. imaginiert wütende Handlung
- Pat. erlebt Selbstwirksamkeit

**Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren**

# Übung 6.5

## Körper-Wut

Im Freien  
→ in der  
Grünanlage  
gegenüber



# Übung

## Körperwut: Voll Wut ...

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

**Im Freien  
→ in der  
Grünanlage  
gegenüber**

## **Übung 6.6**

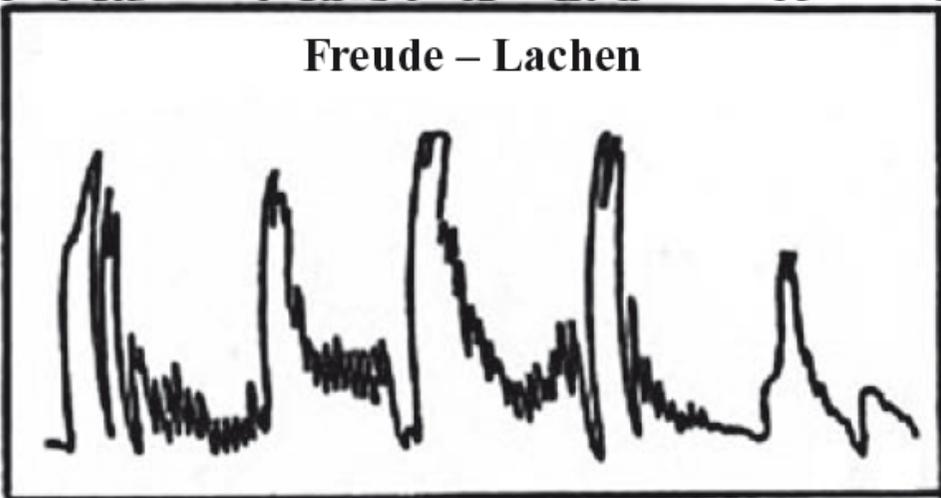
### **Wut atmen**



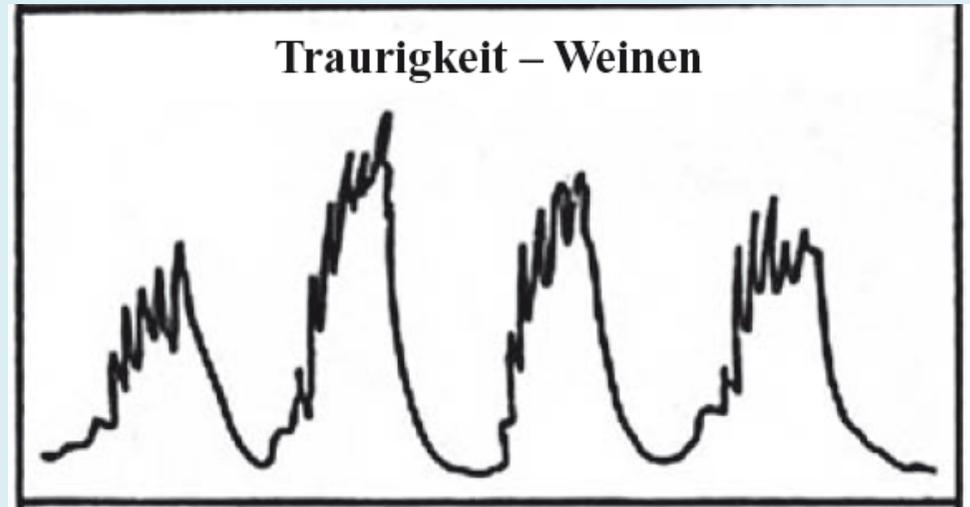
# Wut atmen

# Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren

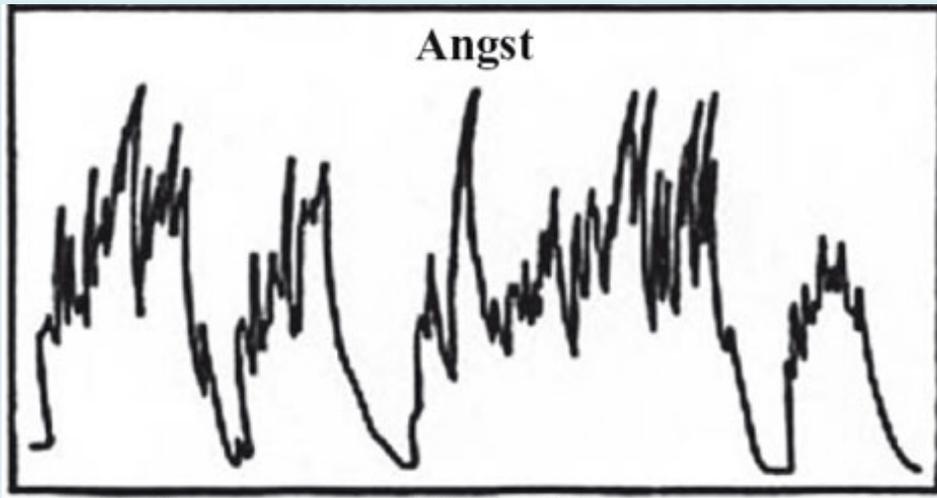
Freude – Lachen



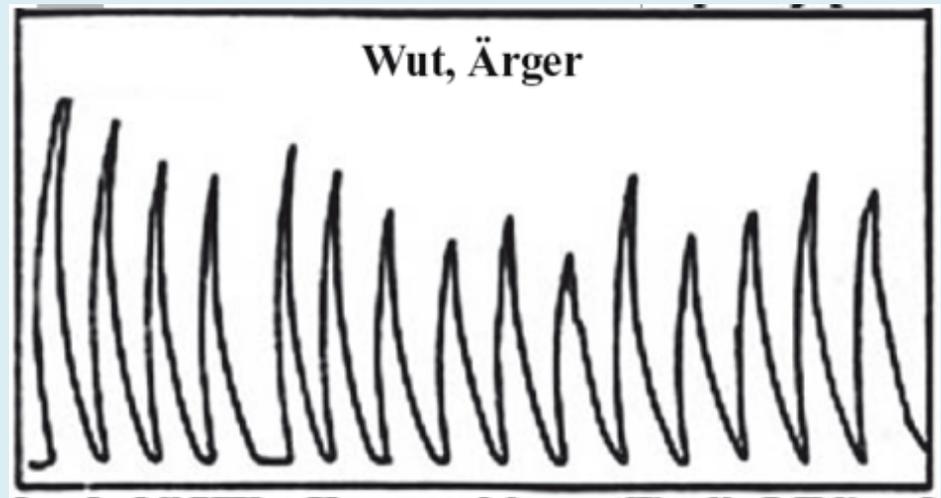
Traurigkeit – Weinen



Angst



Wut, Ärger



# Übung

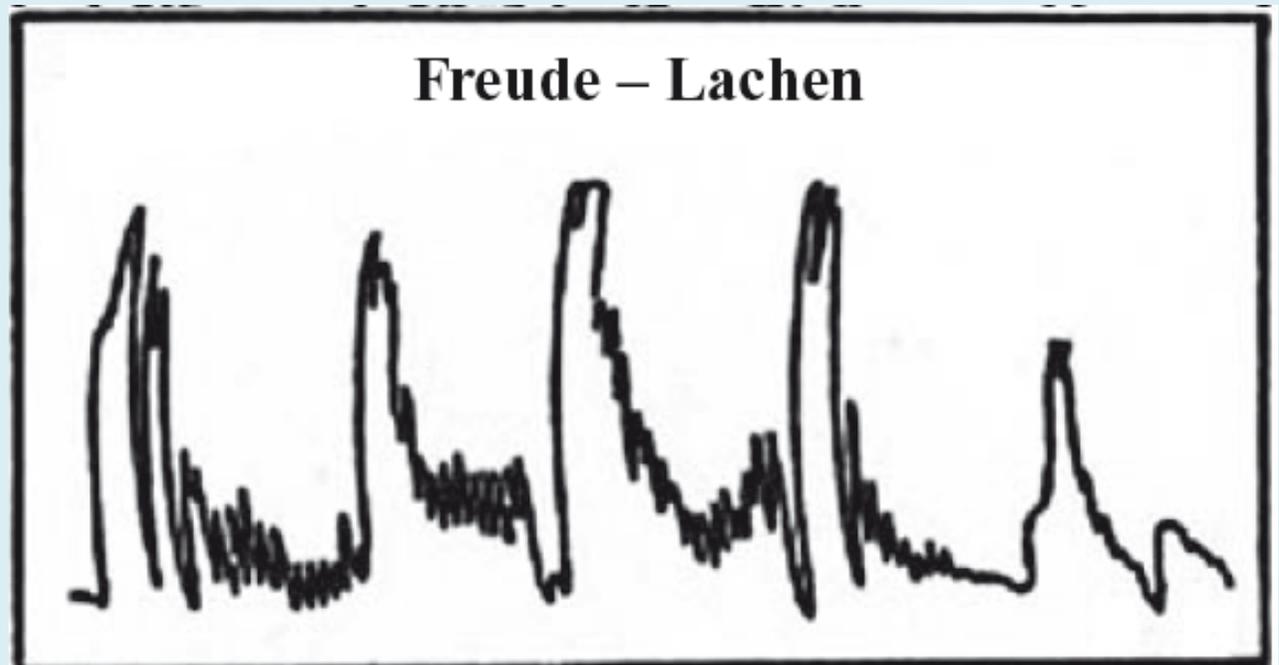
Freude - Lachen:

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

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

**Augen:** verkleinern sich.

**Körper:** entspannt, außer die vorderen Abdominalmuskeln.



# Übung

Traurigkeit - Seufzen:

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

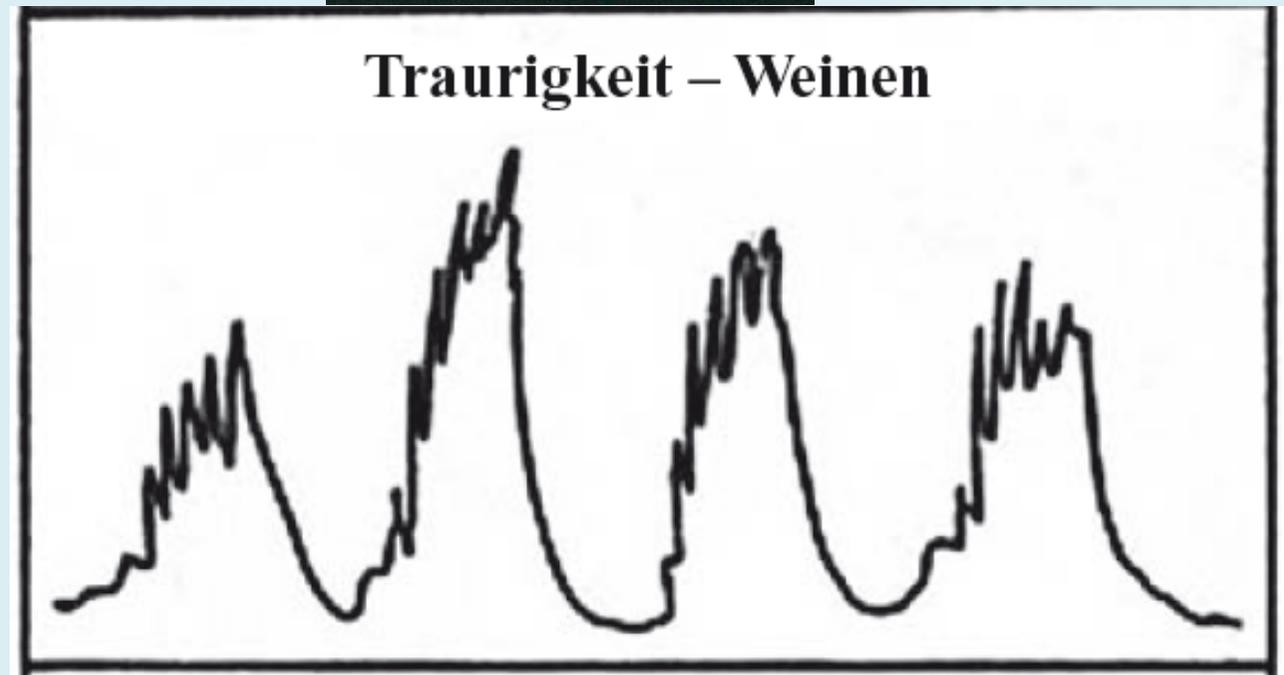
**Augen:** halbgeschlossen, ohne einen Punkt zu fixieren. Der Blick senkt sich nach unten.

**Kopf:** nach unten geneigt

**Körper:** schwer gebeugt.

Langsame Bewegungen.

Tendenz, sich das Gesicht zu verdecken.



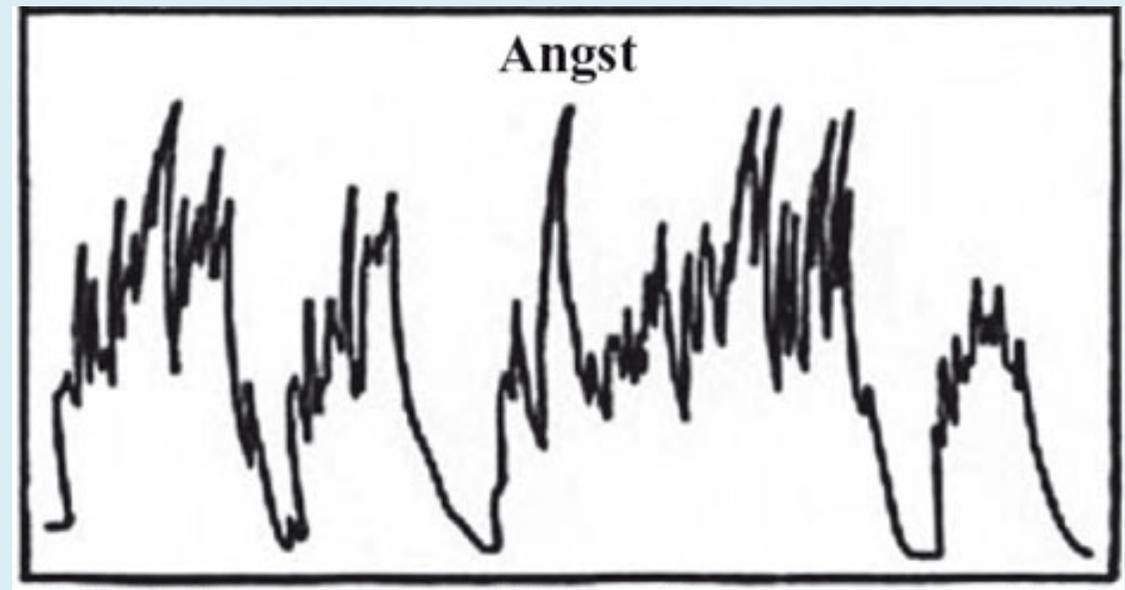
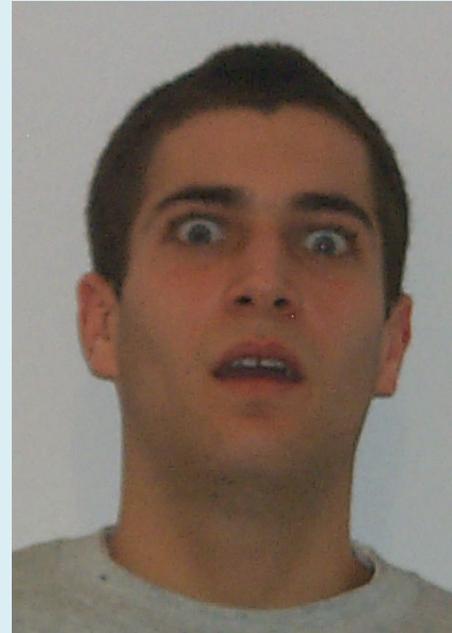
# Übung

Angst - Schreck:

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

**Augen:** sind weit geöffnet, die Pupillen erweitern sich.

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



# Übung

Ärger / Wut:

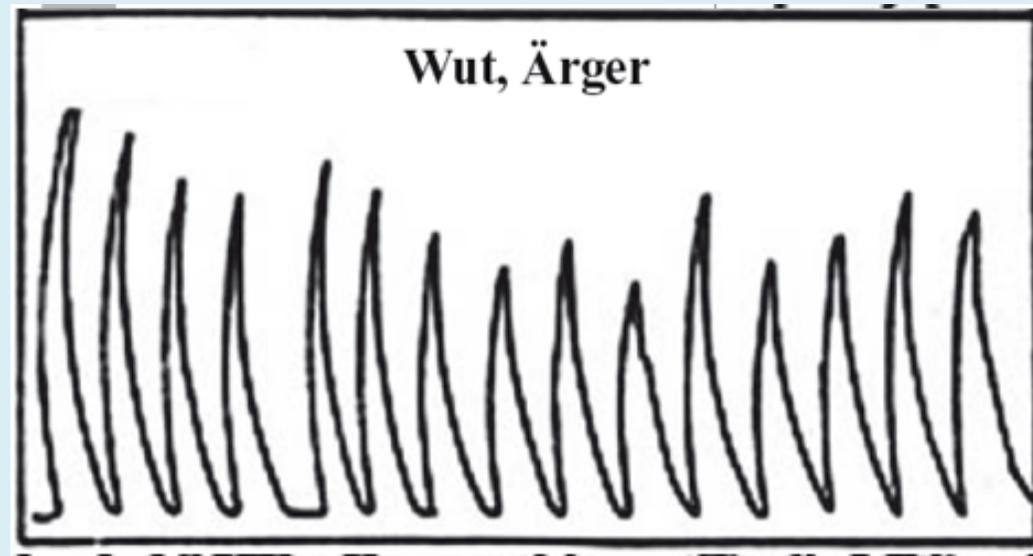
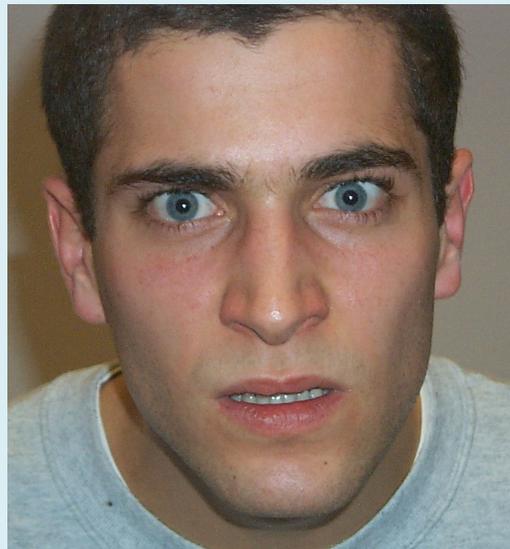
**Atmung:** Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

**Mund:** Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

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

**Kopf:** legt sich nach vorn.

**Körper:** Alle Körpermuskeln sind angespannt.



# Instruktion zu Gefühle atmen

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

# Übung 6.7

## funktionaler Umgang mit Wut

# Funktionaler Umgang mit der Wut



## **A. Funktionaler Umgang mit der Wut:**

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

Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel

**→ Übung**

# Übung

## Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut

### (emotionale Kompetenz)

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

Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

# Strategisches Emotionstraining

## Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
- 6. Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln



"Ich nehme  
wahr, dass ich  
wütend bin."



## Funktionaler Umgang mit WUT

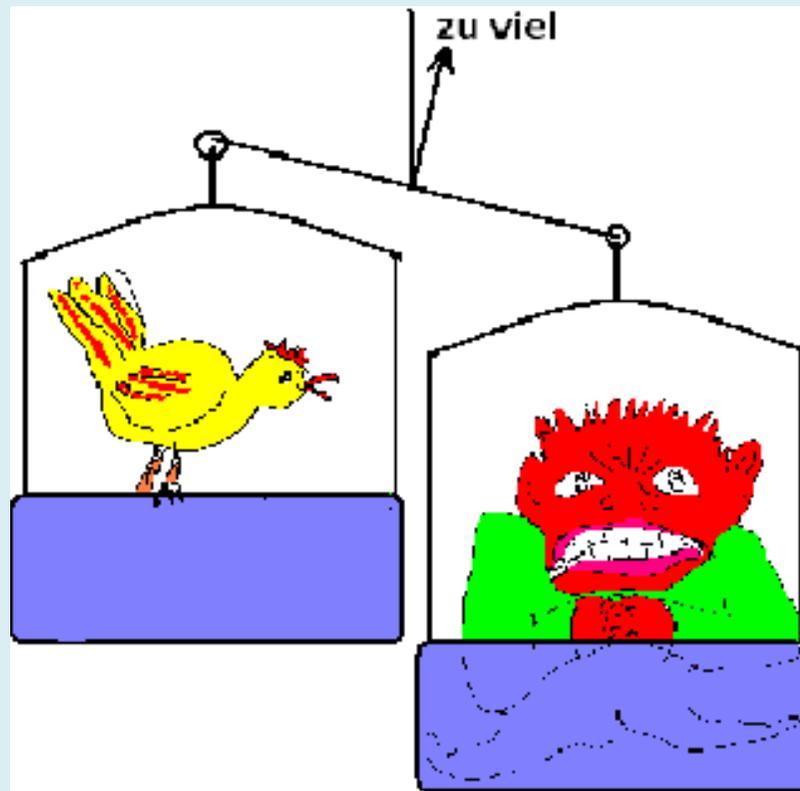
Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe



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

## Funktionaler Umgang mit WUT

Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe



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



## Funktionaler Umgang mit WUT

Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

# Wenn ja, ...

## Funktionaler Umgang mit WUT

"Ich gebe meiner Wut Raum"



Funktionaler Umgang mit

"Ich spreche meine Wut aus."



Funktionaler Umgang mit WUT

Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe



**„Ich verhandle.“**

Funktionaler Umgang mit WILF mit WILF - MVT 6: Entwicklung auf die Denken-Stufe

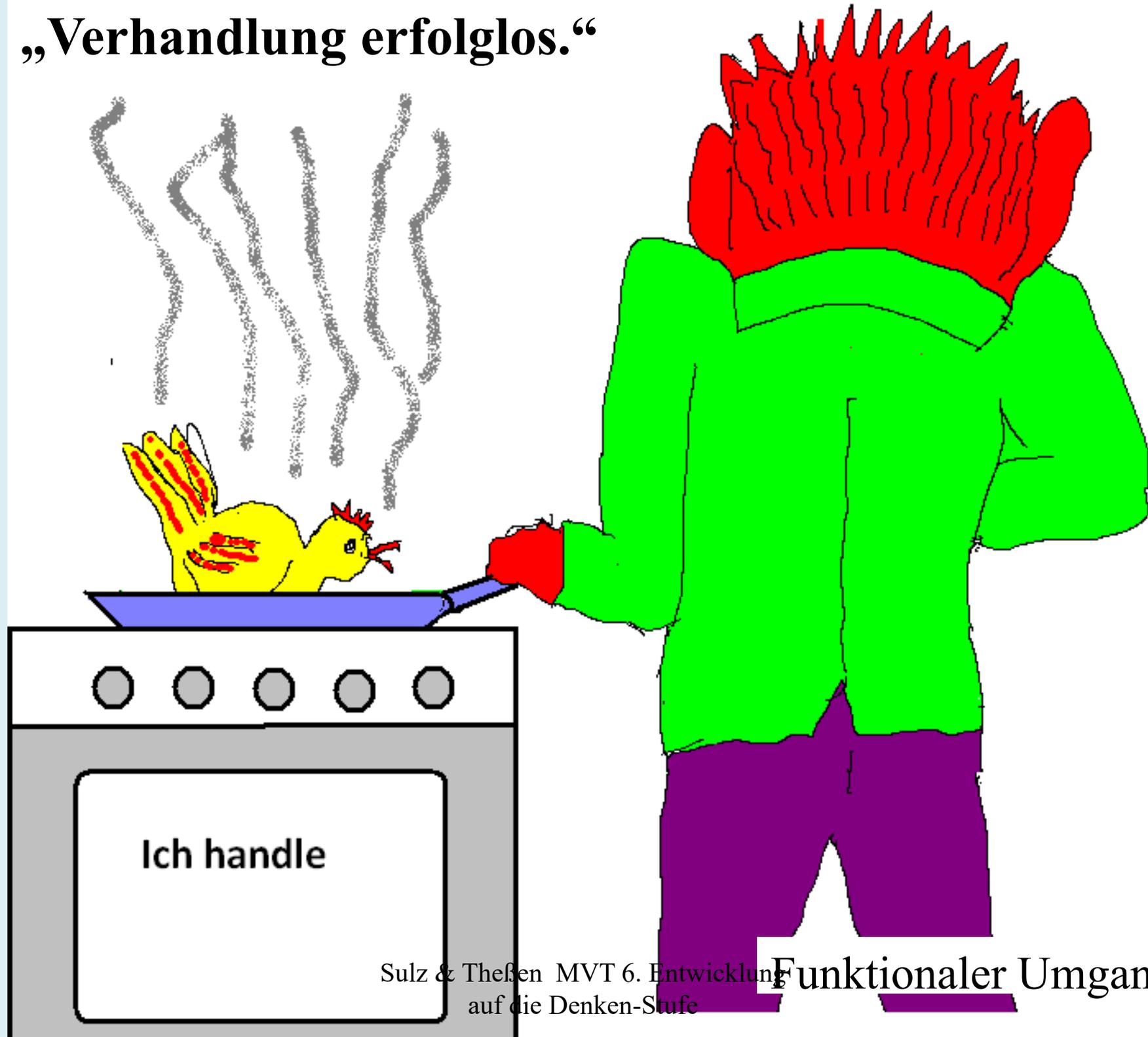


NEIN! NEIN! NEIN!

"Ich höre die Antwort."

Funktionaler Umgang mit WUT mit Wölfen - MVT 6: Entwicklung auf die Denken-Stufe

„Verhandlung erfolglos.“



"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von  
**SELBSTWIRKSAMKEIT!**"

Stolz & Meher, MSV, 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

„Verhandlung  
erfolgreich“



Funktionaler Umgang mit WUT mit Willem MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

"Meine Wut war wirksam."



"Ich habe ein Gefühl von  
**SELBSTWIRKSAMKEIT.**"

Sulz & Theßen MVT 6. Entwicklung  
auf die Denken-Stufe

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



"Ich habe ein Gefühl von  
**SELBSTWIRKSAMKEIT.**"

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

# PRAXIS DER ENTWICKLUNG

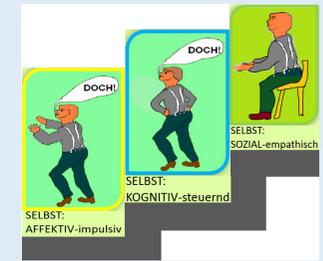
# Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

- Zur Selbstwirksamkeit gehört die Zufriedenheit damit, für sich selbst gut eingetreten zu sein, für seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche das Richtige getan zu haben.
- Dies vermittelt ein souveränes **Selbstbild**. Die Welt kann gemeistert werden, ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, nicht mehr darauf angewiesen, dass anderes das Notwendige für mich tut.
- Ein neues souveränes **Weltbild** ist entstanden, in dem die Welt nicht mehr groß und übermächtig erscheint, sondern sich eine Ebenbürtigkeit eingestellt hat.

Entwicklung von der  
AFFEKT-Stufe  
auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut  
raus lassen,  
ärgerlich  
durchsetzen

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt



**AFFEKT-Selbstmodus**



**DOCH!**



**DENKEN- Selbstmodus**



**DENKEN**



**THERAPIE:**  
Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

**Impu**  
affektiv, kein  
Noch keine Te  
Perspektivenwech  
egozentrisch



**AFFEKT**

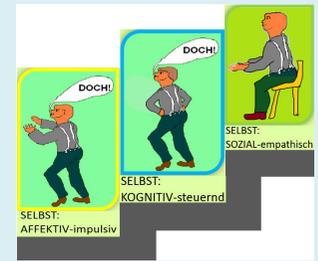




# Übung 6.8

## Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

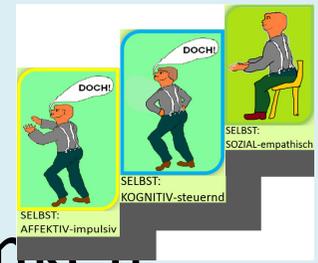
## Übung 6.8



### Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder eine schwierige Situation mit einer Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert
- Ärger spüren
- Ärger kompetent kommunizieren:
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ...
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...

## Übung 6.8



# Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

## Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:

.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger? .....

## Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst .....

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

# Übung 6.9

## Kausales Denken anstoßen

# Kausales Denken anstoßen (gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen)

Durch Fragen

- Nach Ursachen
- Nach Folgen
- Nach Wirkung von Verhalten
- Nach Zielerreichung

# S-R-C Analyse

## Situation – Reaktion – Konsequenz

- S: Situation war?
- Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.  
Dich kann man zu nichts gebrauchen!
- R: Ihre Reaktion war?
- Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.
- C: Die Konsequenzen waren?
- Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.
- Mit diesem Ergebnis sind Sie?
- **unzufrieden.**
- Sie hätten **stattdessen** gebraucht?
- Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

# 7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens (Beispiel)

Situation ist: Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

# Was auf der souveränen Stufe noch nicht entwickelt ist

- Das Denken ist noch egozentrisch
- Der andere Mensch ist noch ein Objekt, das der Bedürfnisbefriedigung dient
- Es wird zwar festgestellt, dass die Bezugsperson anders denkt und fühlt, aber ihre Bedürfnisse interessieren noch nicht
- Es besteht noch keine Empathiefähigkeit
- Es besteht noch kein Anliegen, den anderen zu verstehen und dass es dem anderen gut geht

**→ ENDE Vortrag Theorie bis Folie 178 ←**

# Metakognition und Theory of Mind

= Theorie des Mentalen  
etablieren

# Was ist Theory of Mind?

= Metakognition

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
  - Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
  - Er handelt so, weil ... (kausal)
- Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

- **Wozu Theory of Mind?**

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche.**

- (soziale Intelligenz)

# Entwicklung und Reifung des Gehirns

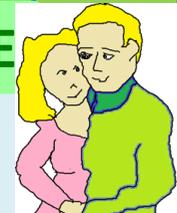
.....Egozentrisches Selbst ..... Soziales Selbst

Balance beider Systeme

Empathie-  
fähigkeit

Zwischenmenschliche  
Entwicklungsstufe (ab  
ab 11 Jahre)

**EMPATHIE**



Präfront. Cortex

Theory of  
Mind =  
Metakognition

**Souveräne**  
Entwicklungsstufe,  
(ab 5 Jahre)

**DENKEN**



Limbisches System

Body Mind

**Impulsive**  
Entwicklungsstufe  
(bis 3 Jahre)

**AFFEKT**



# Wie gelange ich zu einer elaborierten realitätsbezogenen Theory of Mind – Theorie des Mentalen?\*

- Durch Interesse und Neugier
- Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Durch Wahrnehmung und Beobachtung
- Durch Mitfühlen und Verstehen
- Durch Selbstwahrnehmung (Gefühle, Bedürfnisse)
- Durch Reflektieren von Ursachen des Verhaltens (meine und die der anderen)
- Durch Bedenken der Folgen meines Verhaltens
- Durch Bewahren und Modulieren meiner spontanen Gefühle
- Durch Kommunizieren meines Verstehens der Begegnung
- Durch Ertappen bei falschen Interpretationen
- Durch Korrigieren falscher Interpretationen

# Wie kann Training dazu beitragen?

Mentalisieren fördern – zuvor Bindungssicherheit herstellen

- Wie wird Mentalisieren gefördert?
- Mit reflektierter Affektivität.
- d.h. emotionales Erleben von Ereignissen und Beziehungen
- und anschließendes denkendes Verstehen:

1. → Emotion Tracking **(zu den Gefühlen finden)**

2. → Metakognitives Training - Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung, die obige\* Aspekte ins Bewusstsein holt **(aus den Affekten heraus finden)**

# Für Kurzzeittherapien reicht das schon!

- In Kurzzeittherapien ist die Entwicklung von der emotional-impulsiven Stufe (AFFEKT-Stufe) auf die kognitiv-souveräne Stufe (DENKEN-Stufe) mit der neuen Errungenschaft der Fähigkeit zu logischem Denken schon ein befriedigender Änderungsschritt.
- Und es wäre ein therapeutischer Fehler, den Patienten in kurzer Zeit auf die nächst höhere Stufe (zwischenmenschliche oder EMPATHIE-Stufe) hochzujagen, weil er dort nicht mehr so egozentrisch und uns damit sympathischer wäre.
- Die Devise heißt: →

# Ein Schritt nach dem anderen!

- Nicht zu früh den zweiten Schritt tun und auf keinen Fall den ersten auslassen!
- Wer auf einer Treppe zwei Stufen auf einmal nimmt, kommt leicht ins Stolpern.
- **Erst wenn** der Patient gut auf der souveränen Stufe des kausalen Denkens angekommen ist
- und dieses sicher beherrscht,
- so dass er sich gut behaupten kann und dieses neue Denken und Verhalten auch schon automatisiert ist,
- so dass er nicht mehr jedes Mal daran denken muss, dass es jetzt notwendig ist, sich zum Beispiel zu melden, und sich auch nicht mehr überwinden muss, dies zu tun,
- **kann daran gedacht werden**, dass in nächster Zeit die weitere Entwicklung auf die zwischenmenschliche bzw. EMPATHIE-Stufe angegangen werden kann.

# Den zweiten Schritt erst nach dem ersten!

- Erster Schritt:
- Gut für sich sorgen können → Selbst-Mitgefühl, Selbstfürsorge
- D.h. einen gesunden Egoismus haben
- Zweiter Schritt:
- Sich in andere hineinversetzen können, Mitgefühl, gegenseitige Fürsorger

# Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

# 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 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 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 befasst sich mit dem 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

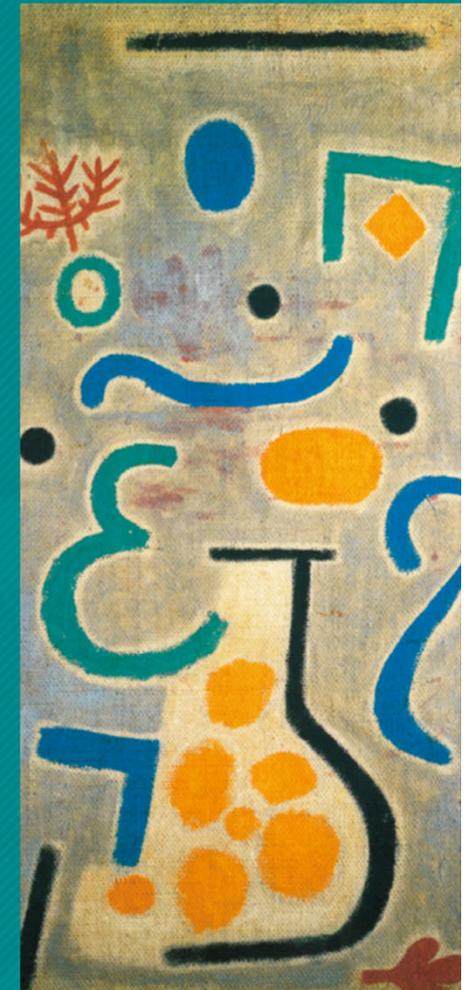
Dieser psychotherapeutische Praxisleitfaden gehört zum Buch „Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“. Dort ist zu finden WAS WANN WARUM und WOZU getan wird, um Mentalisierungsförderung in der Verhaltenstherapie noch mehr zu betonen. Dadurch wurde aus der kognitiven Verhaltenstherapie eine metakognitive 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

Serge K. D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie



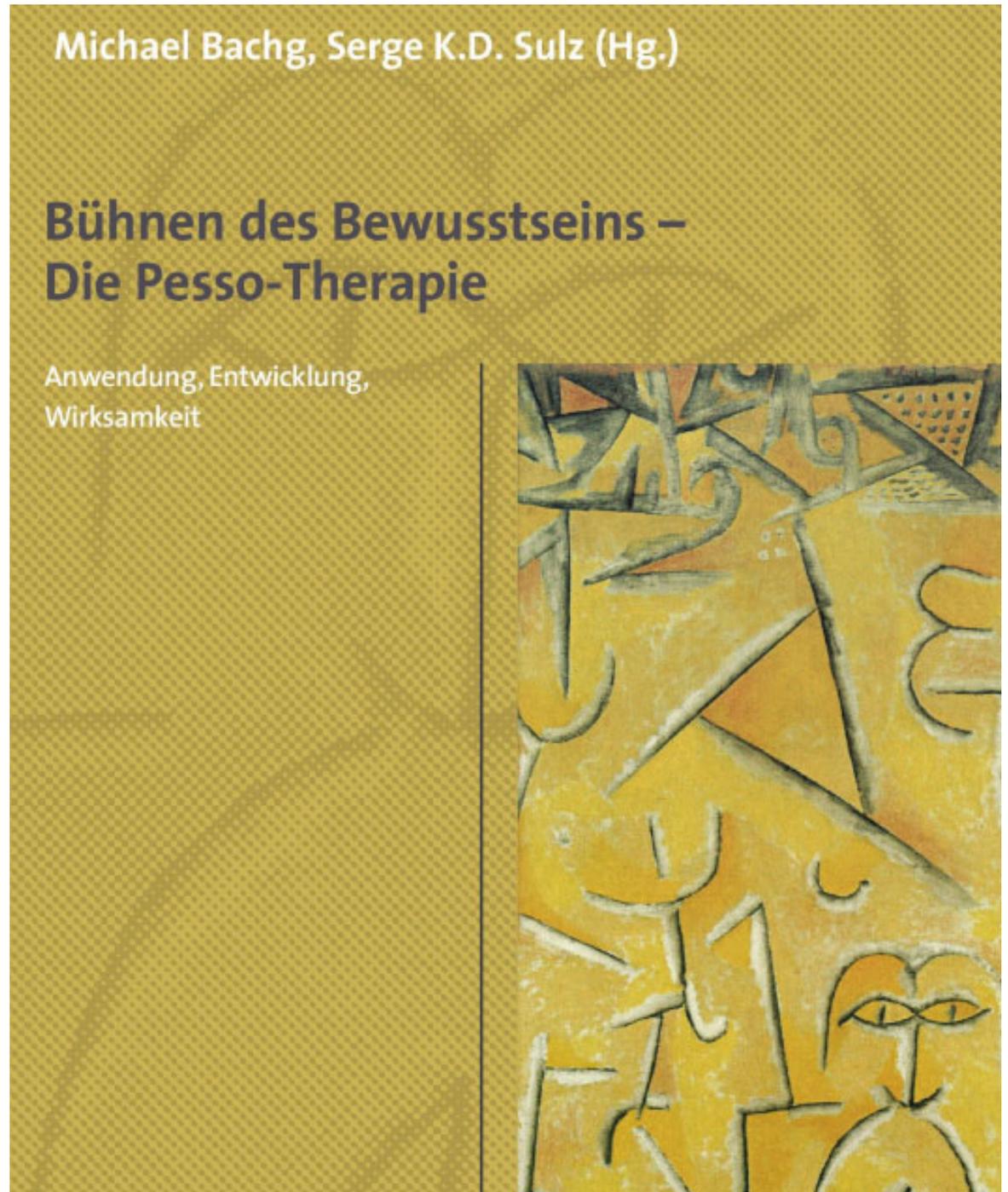
ww



Cp Psychosozial-Verlag

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

→ Original-  
Artikel von Albert  
Pesso, Lowjis  
Perquin u.a.



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@cip-medien.com](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

[www.serge-sulz.de](http://www.serge-sulz.de)

Literatur siehe Sulz 2017b,c