

# MVT-Schulung 7. Modul

## ENTWICKLUNG AUF DIE EMPATHIE-STUFE

### 7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

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

# 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>

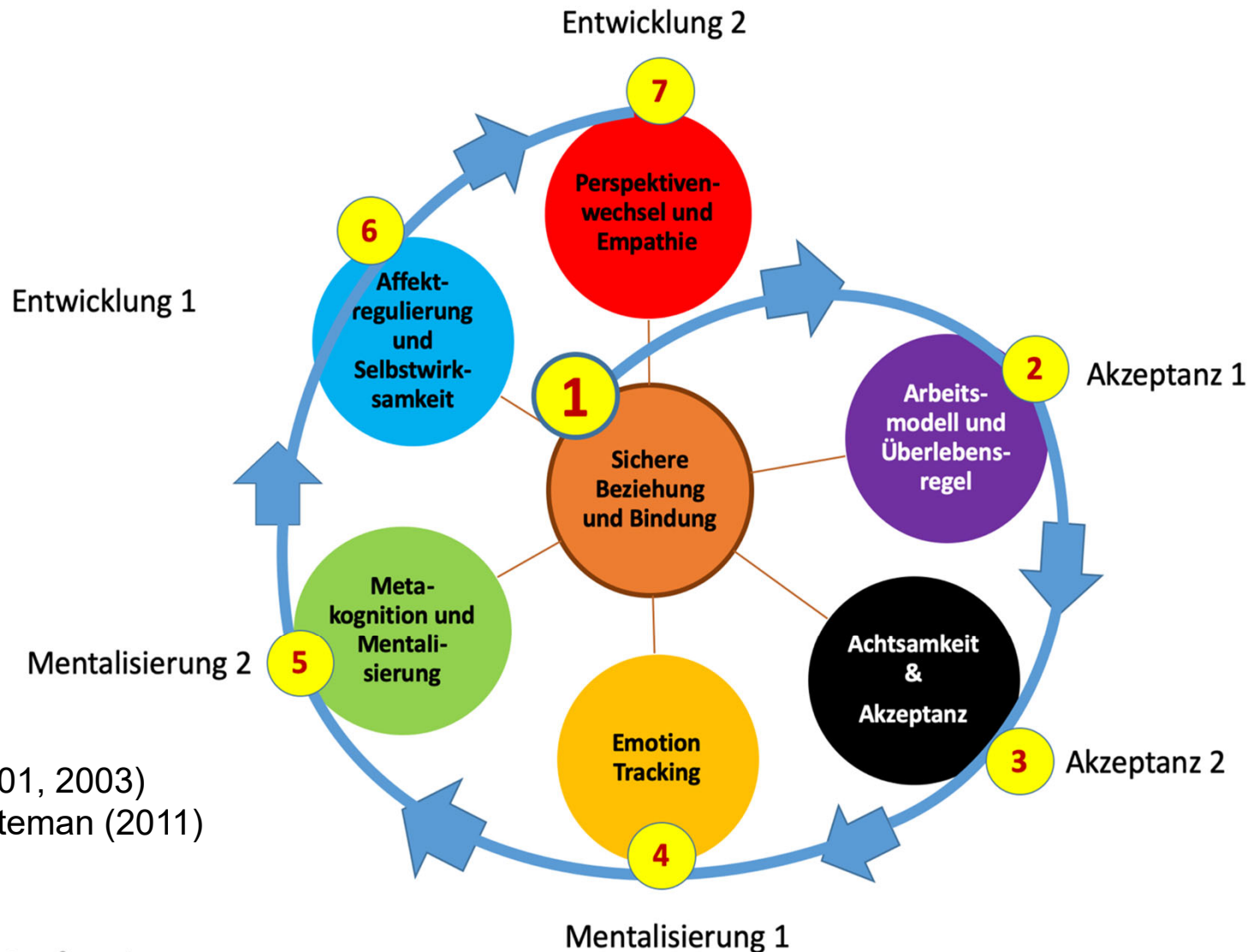
\*\*\*

Fonagy & Bateman (2011)

Pesso (2005)

Sulz (2021, 2022), Sulz & Theßen MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-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

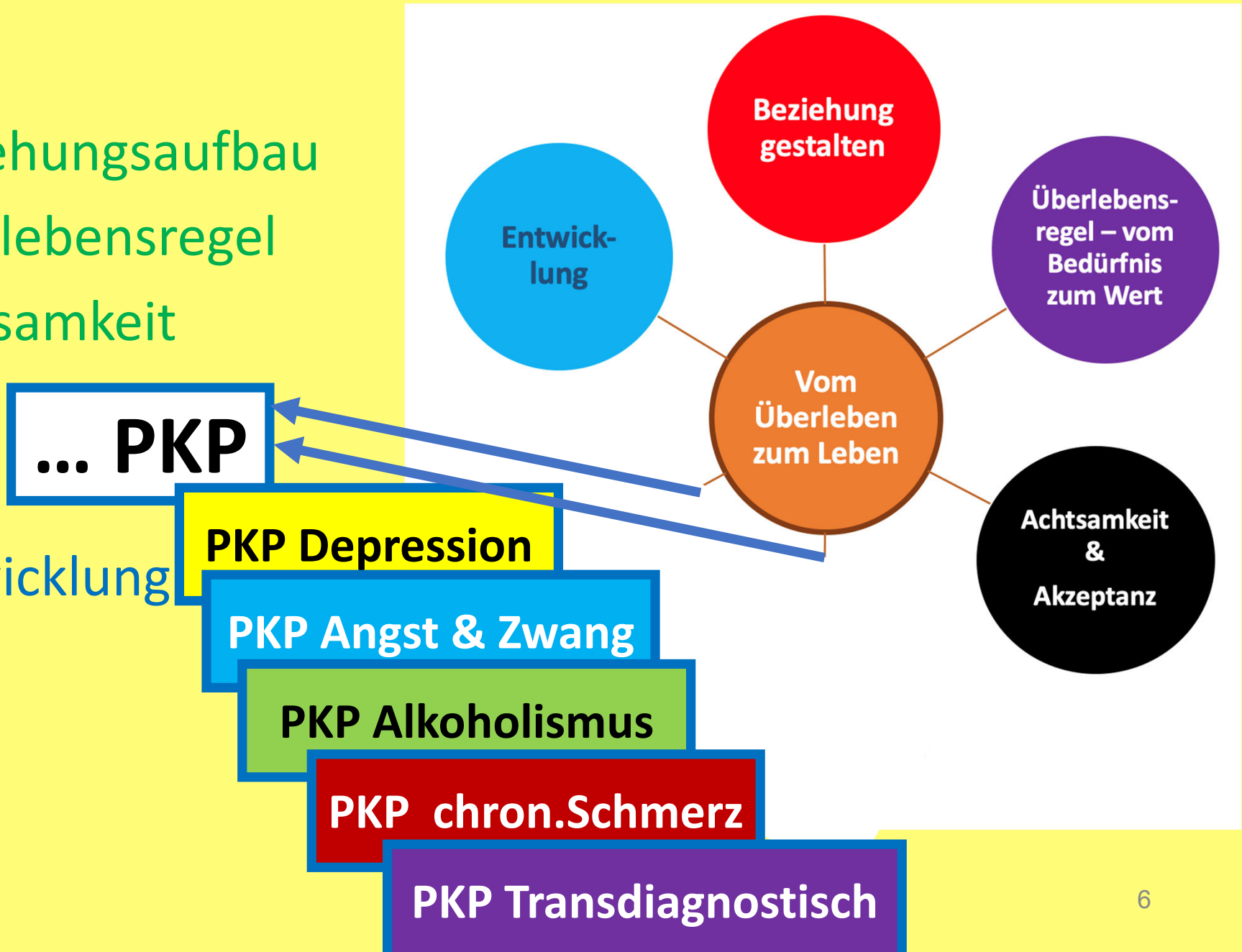
# Von der SBT ...

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

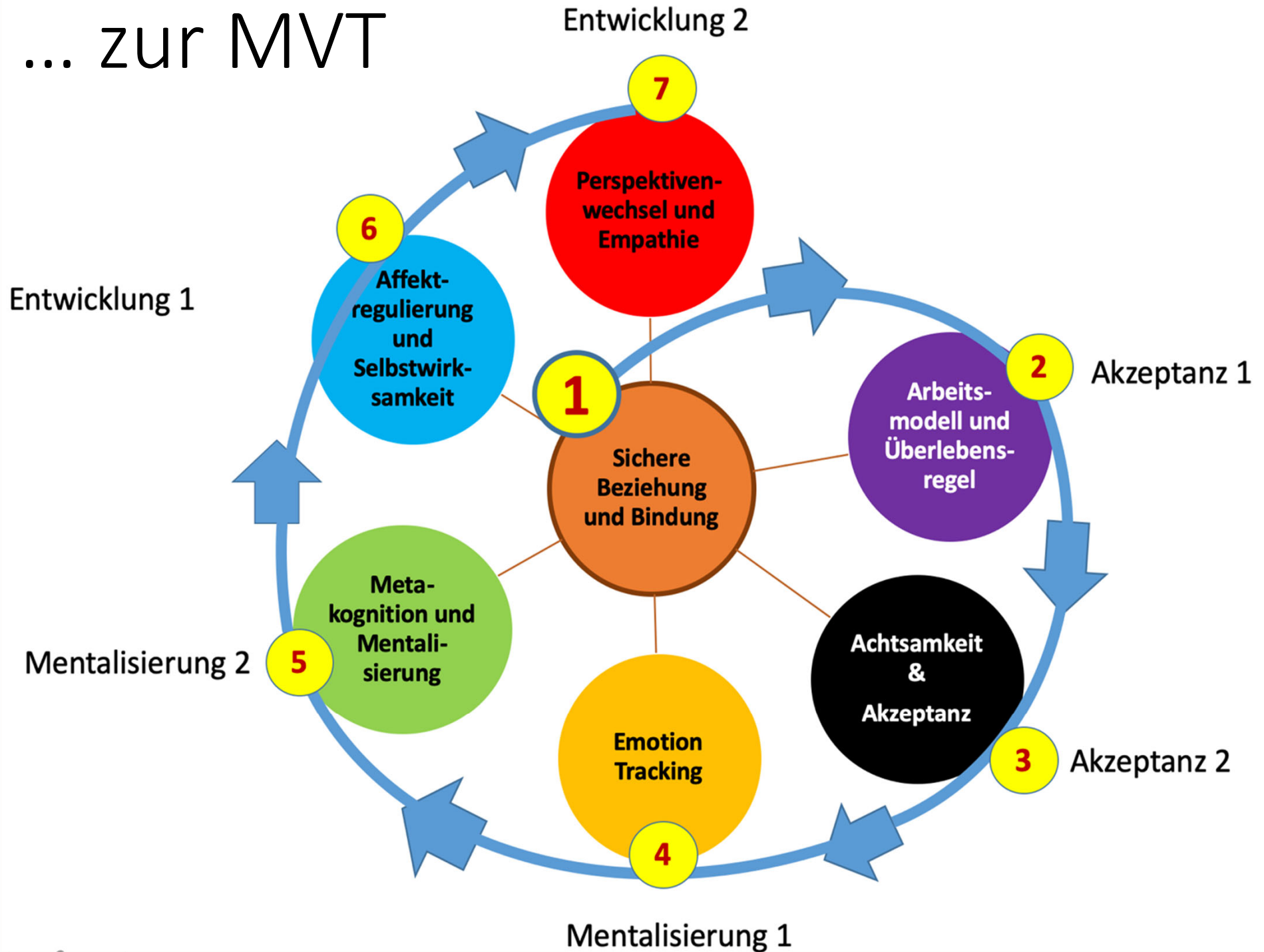


# Von der SBT ...

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**

# Metakognition und Theory of Mind

= Theorie des Mentalen  
etablieren

# Unser Gehirn: Schrittweise funktionelle PFC-Reifung\*

- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation
- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- 3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind  
und Realitätssinn, Risikoeinschätzung
- 3. – 20. Lebensjahr: Empathie
- *\*Roth (2011), Roth & Strüber (2016)*

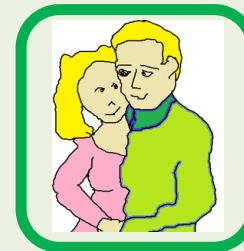


**AFFEKT**

**DENKEN**

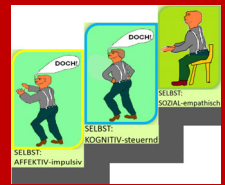


**EMPATHIE**

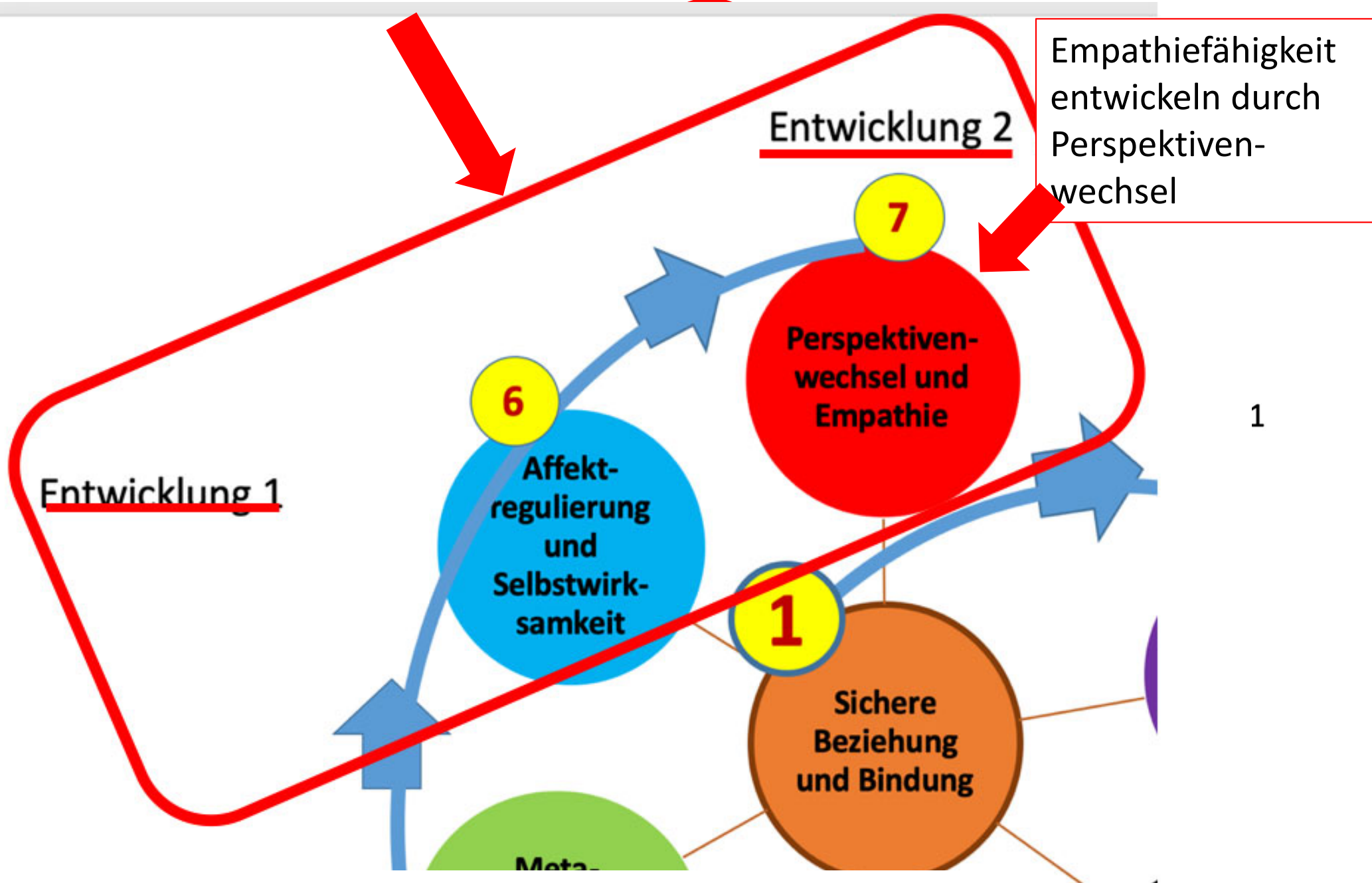


**→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM**

Sulz & Theßen MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe



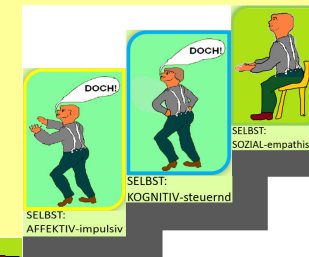
# Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



1

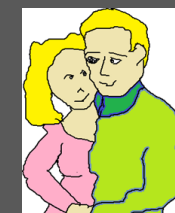
Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt

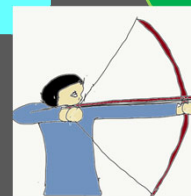


Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



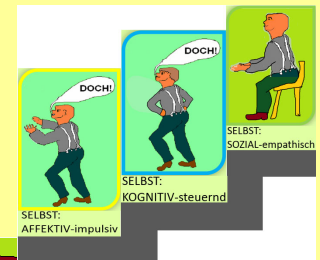
DENKEN



AFFEKT

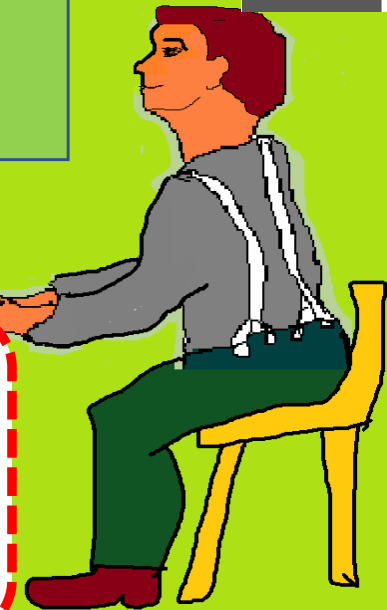
Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt



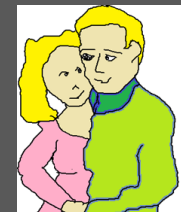
DOCH!

Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten



Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN

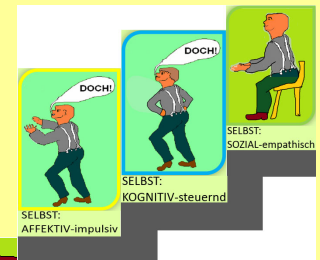


AFFEKT



Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt



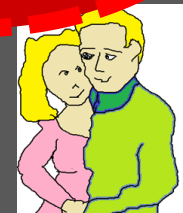
DOCH!

Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten

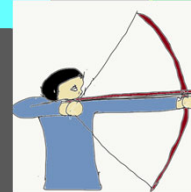
TRAINING:  
Empathische  
Kommunikation

Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

Entwicklung auf die  
zwischenmenschliche  
EMPATHIE-Stufe  
(sozial-empathisch)

**EMPATHIE-Selbstmodus**

Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten

**DENKEN-Selbstmodus**

DOCH!

**TRAINING:**  
Empathisch fragen,  
was der  
andere fühlt

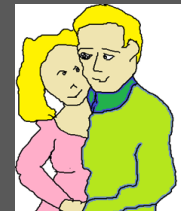
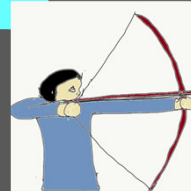
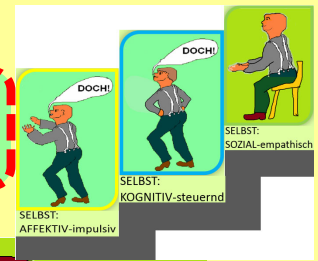
Empathisch  
kommunizieren

Ärgerlich  
durchsetzen

**EMPATHIE**

**DENKEN**

**AFFEKT**



# EMPATHIE-Stufe

## Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

**kann** empathisch sein

**kann** die Perspektive des anderen einnehmen

(kann auf sich selbst mit den Augen des anderen blicken und dabei erleben, was er sich vorstellt, was der andere über ihn denkt und fühlt, als Quelle für seine eigenen möglicherweise traurigen Gefühle)

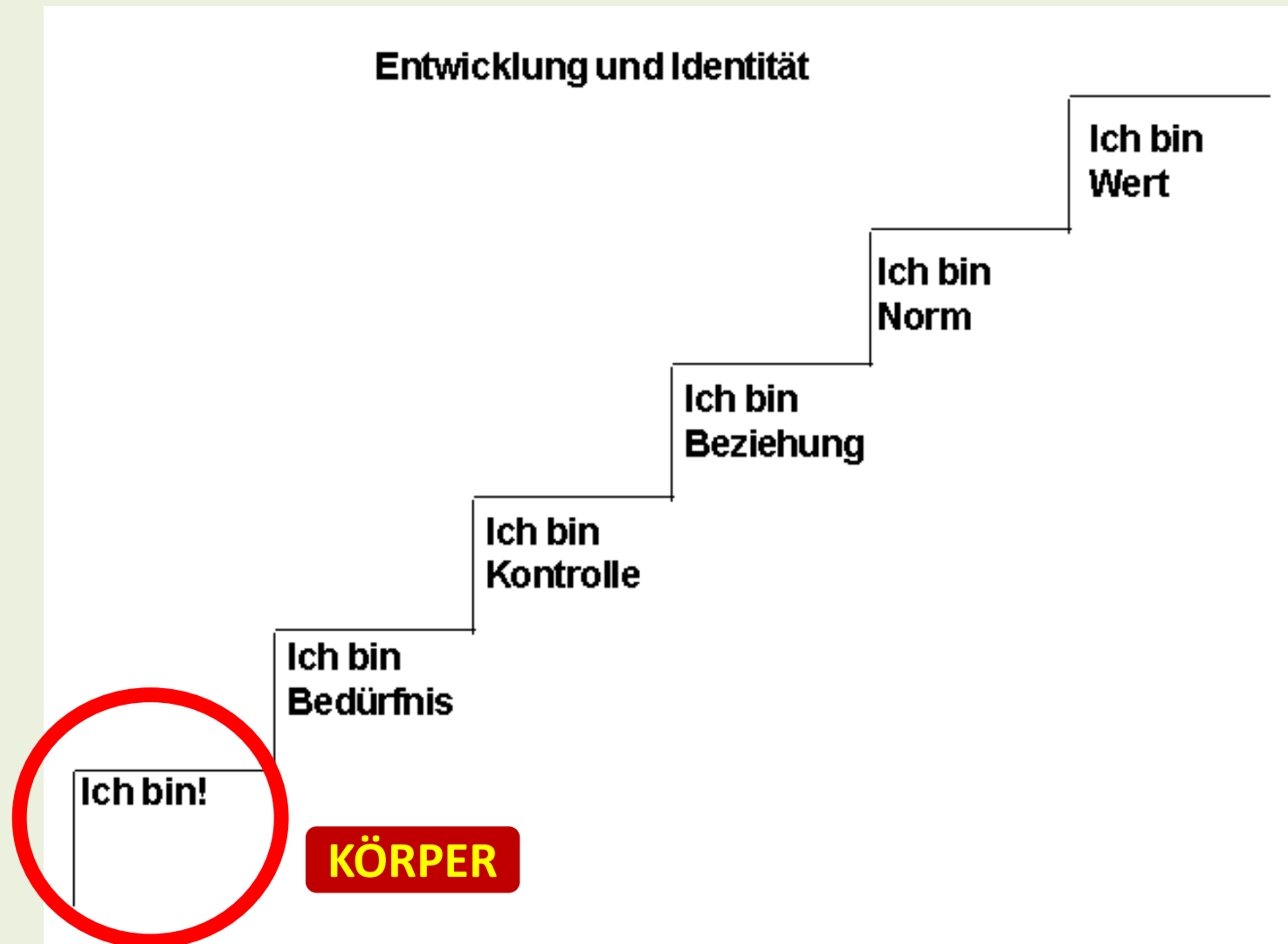
**kann** gut für den anderen und die Beziehung sorgen

**kann** eigene Interessen zurückstellen

**kann** tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

**Meine Gefühle** werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir  
und mir mit unserer Beziehung geht

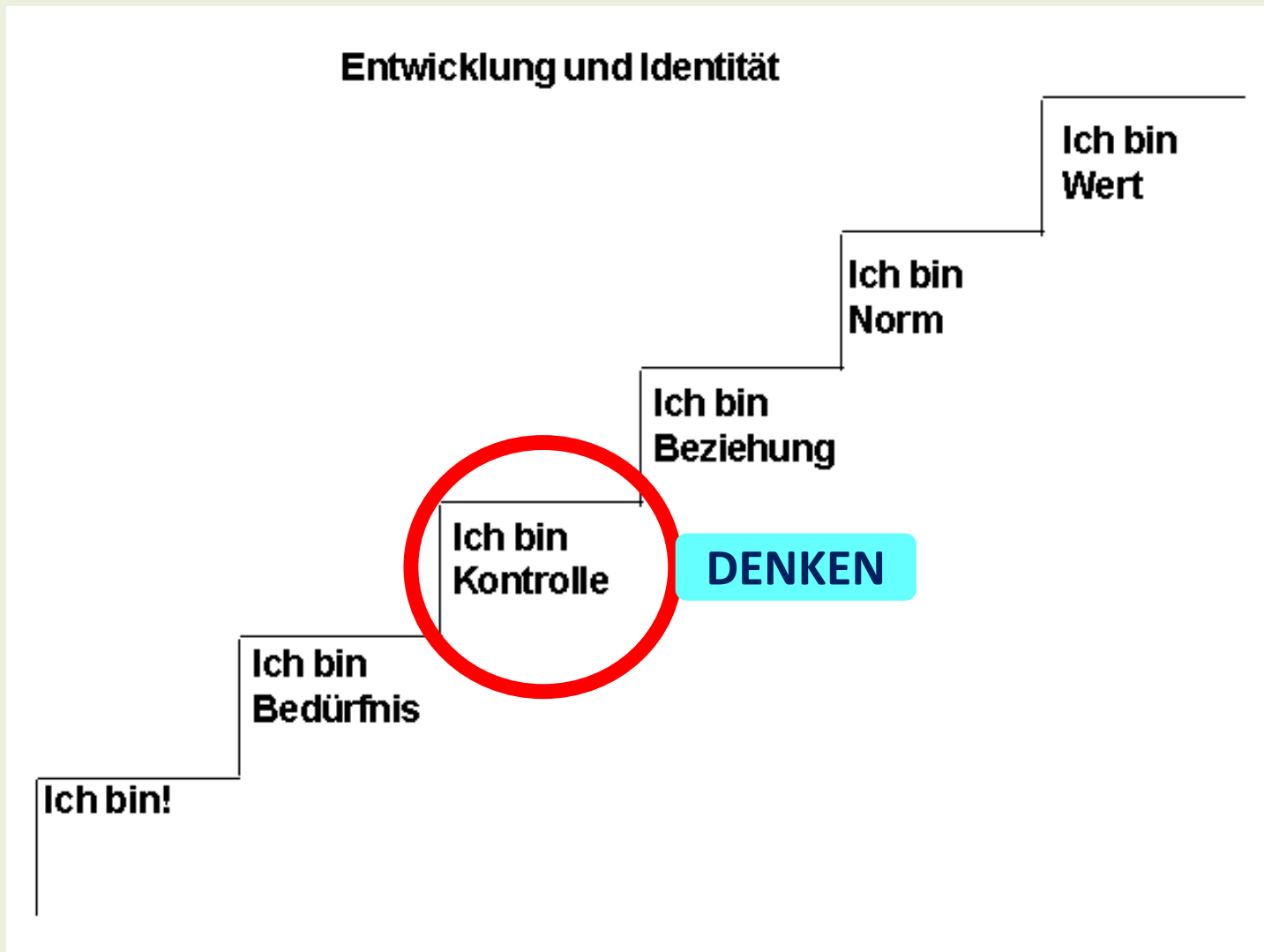
# Entwicklung und Identität: Körper-Stufe



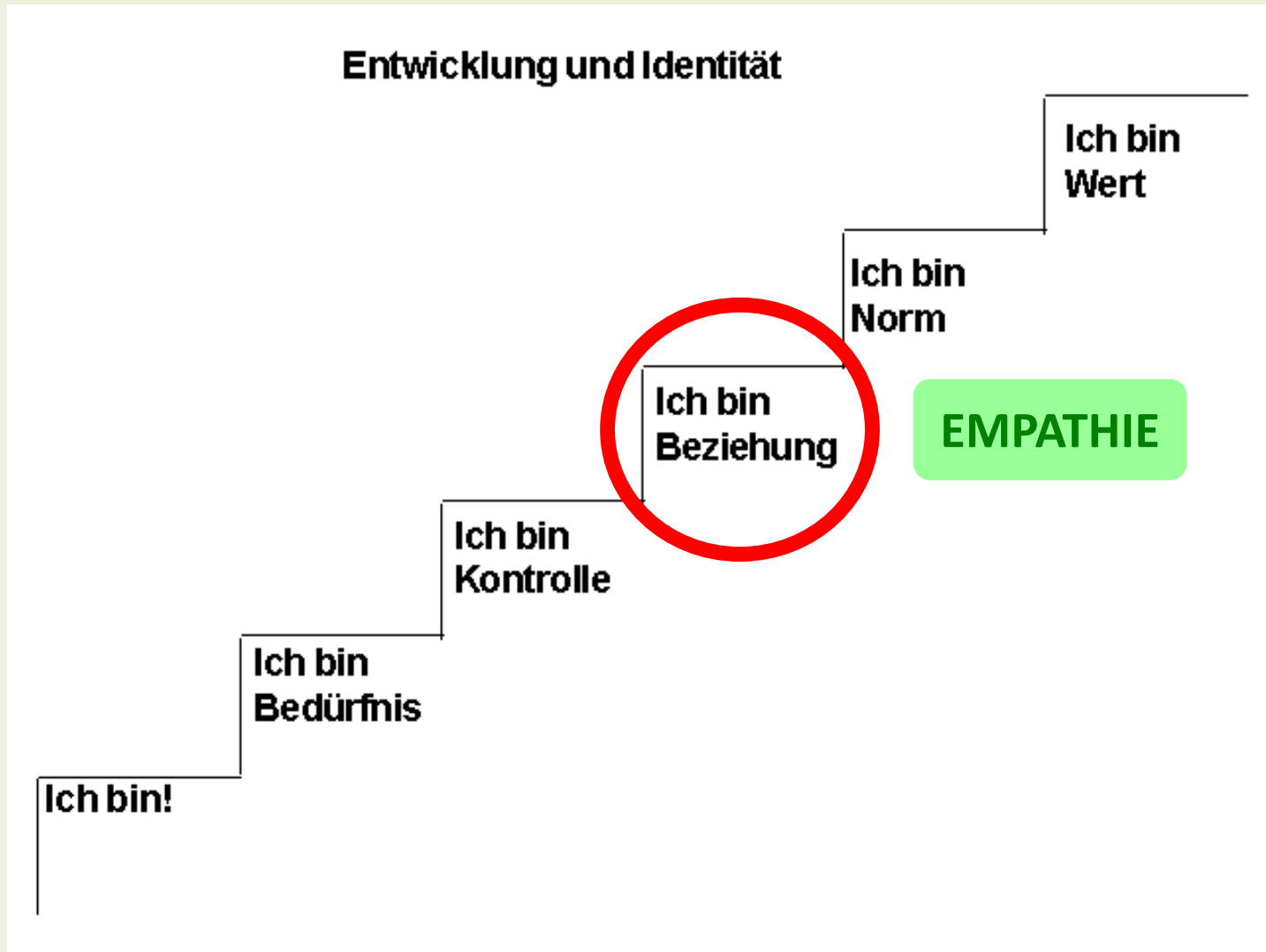
# Entwicklung und Identität: AFFEKT-Stufe



# Entwicklung und Identität: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Identität: EMPATHIE-Stufe



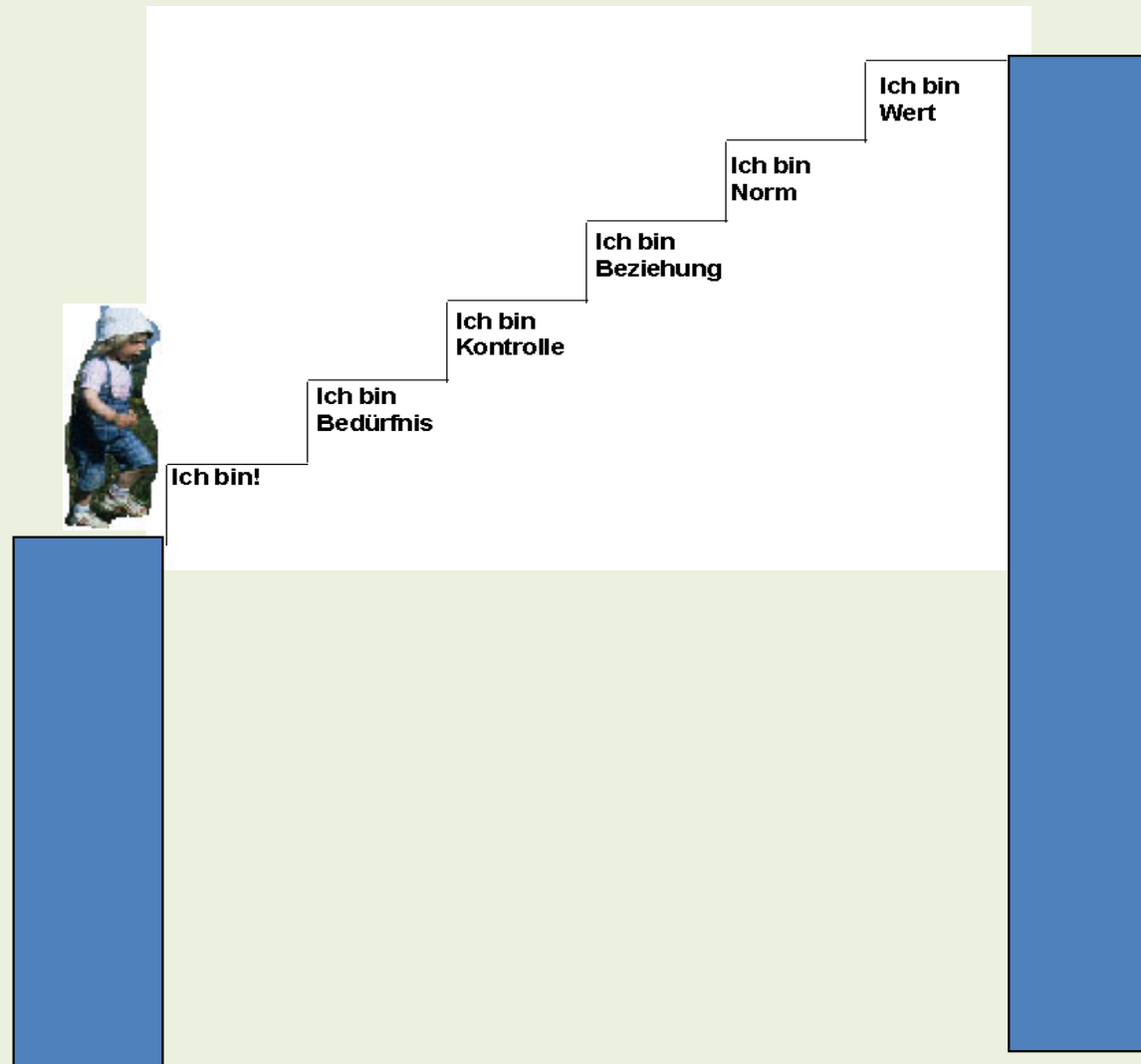
# Einbindende Kulturen

- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe können Entwicklungsbarrieren schaffen
- Sie können Entwicklung hemmen.
- Dabei ist ihre Aufgabe aber, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden

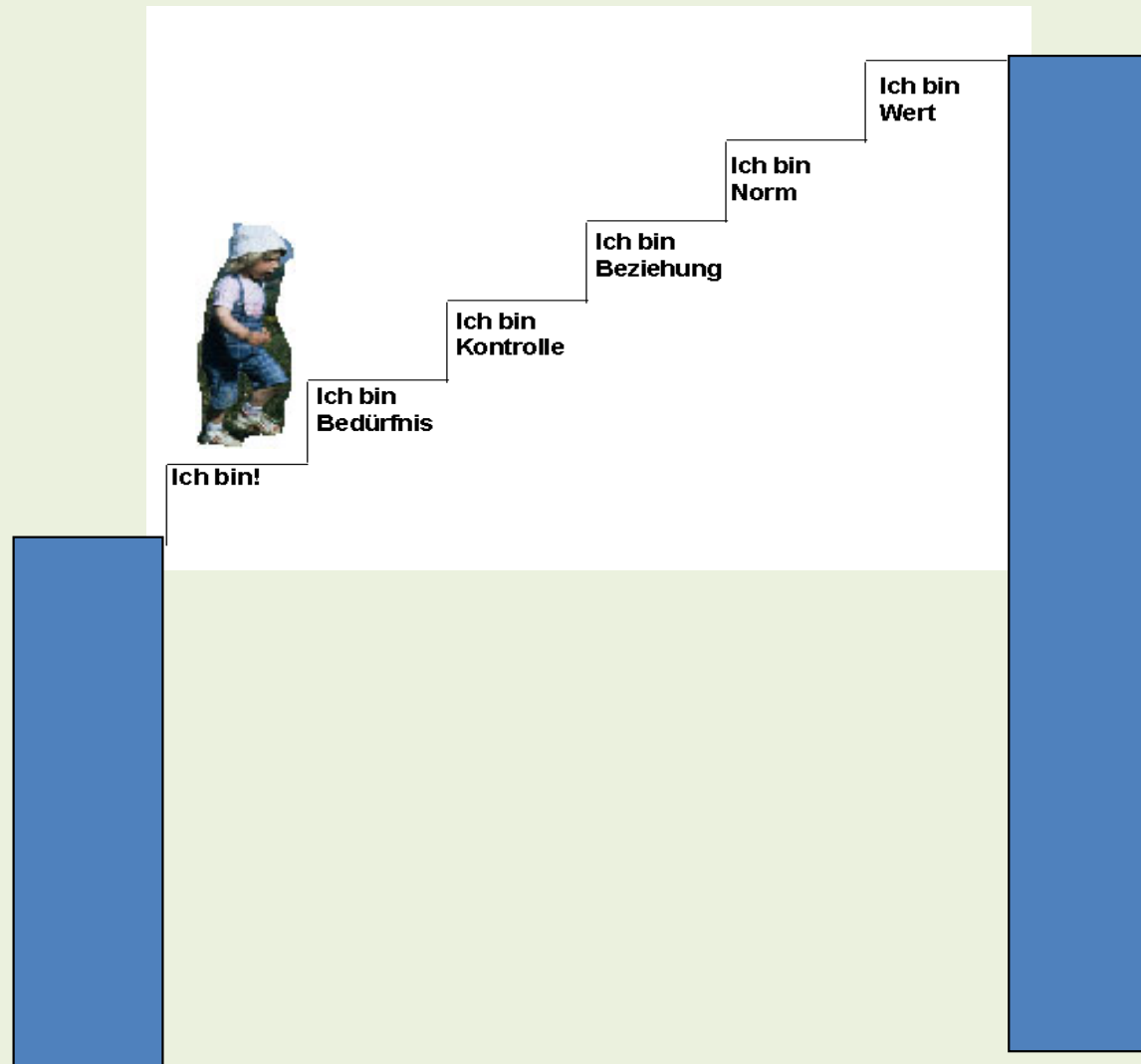
→ als **einbindende Kultur**



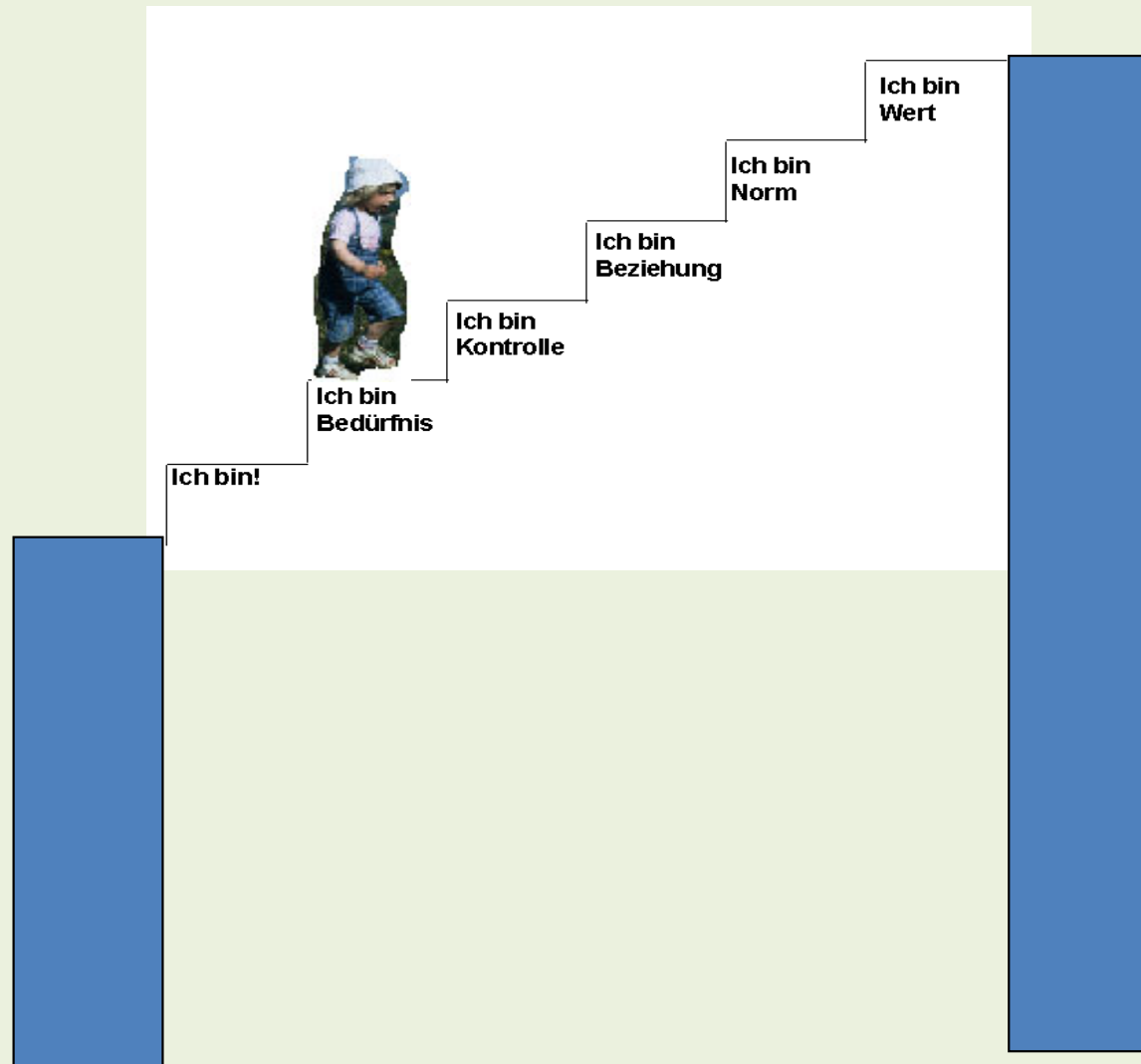
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 1



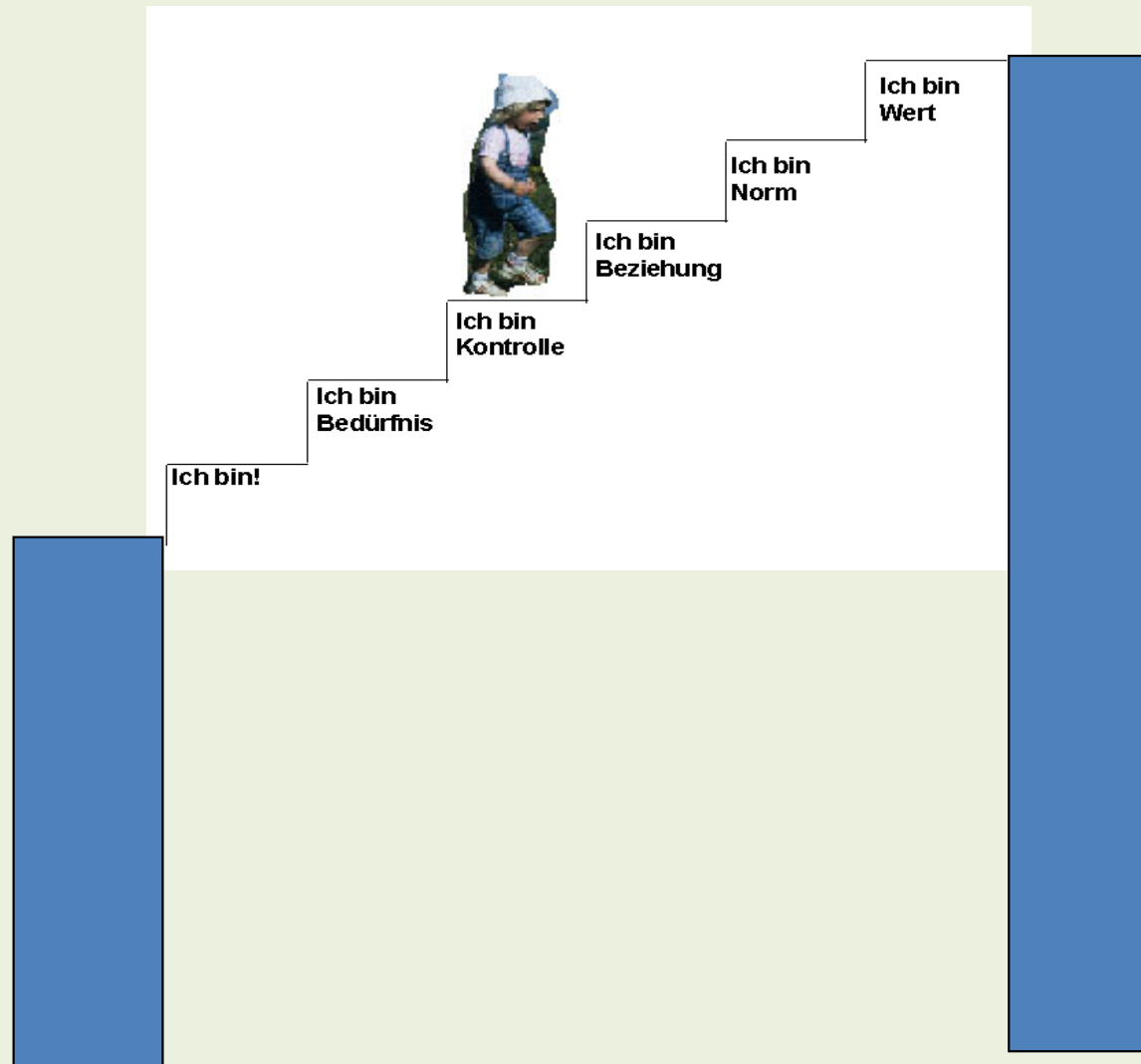
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 2



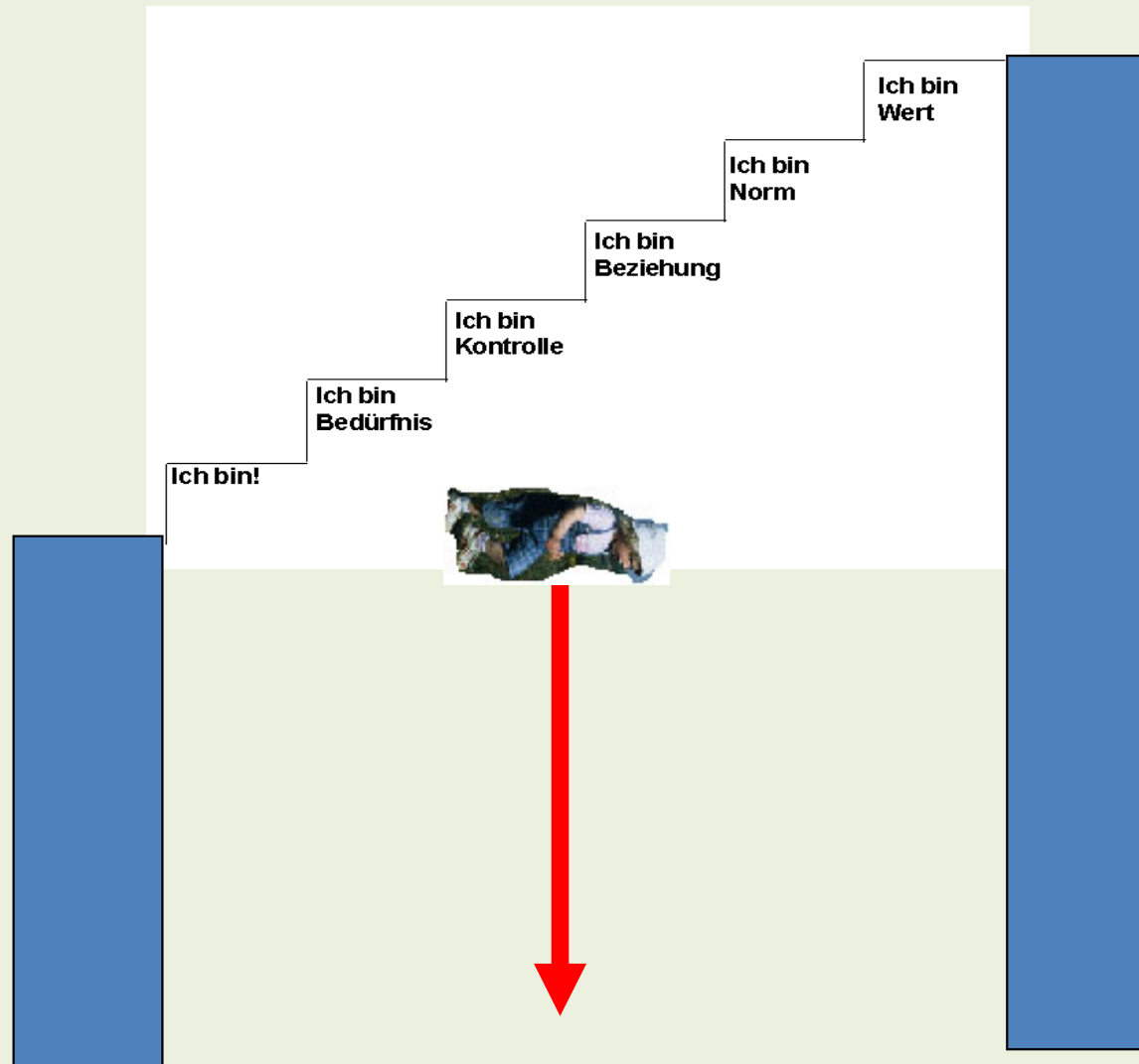
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 3



# Entwicklung ohne einbindende Kultur 4

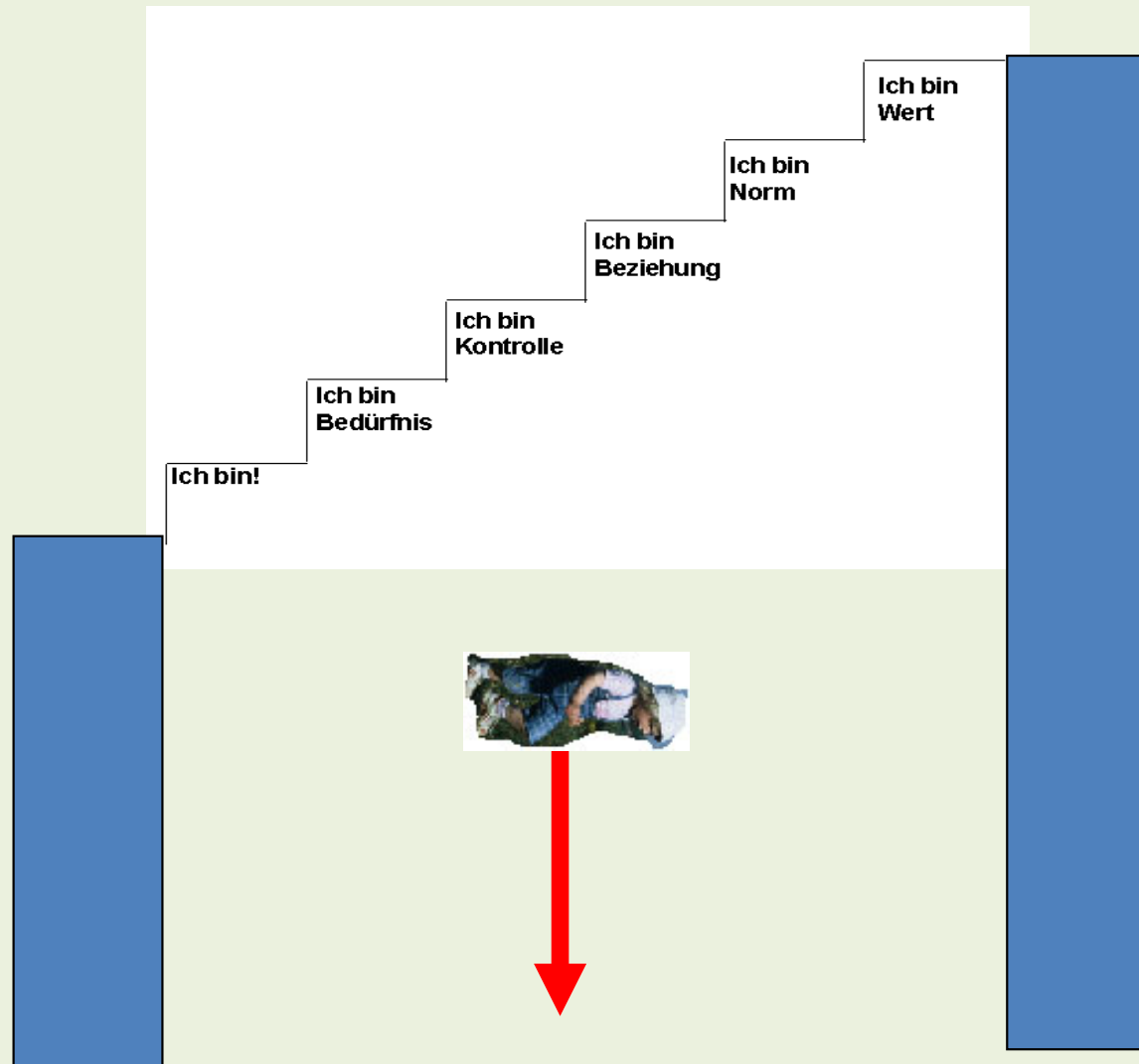


# Entwicklung ohne einbindende Kultur 5



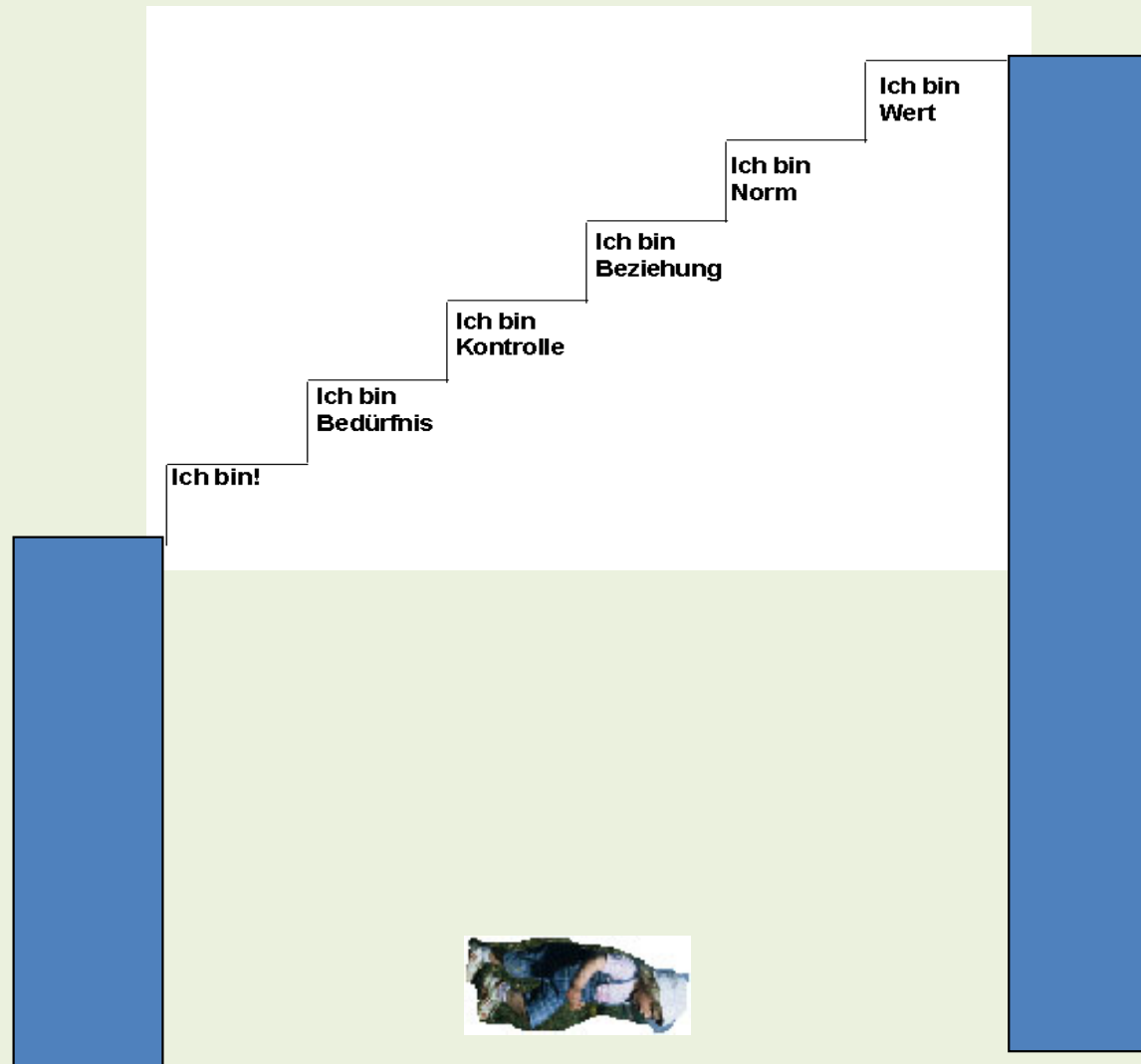
Sulz & Theßen MVT 7. Modul  
Entwicklung auf die Empathie-  
Stufe

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 6



Sulz & Theßen MVT 7. Modul  
Entwicklung auf die Empathie-  
Stufe

# Entwicklung ohne einbindende Kultur 7



Sulz & Theßen MVT 7. Modul  
Entwicklung auf die Empathie-  
Stufe

# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 1

0 – 2 Jahre: **KÖRPER**  
Einverleibende Stufe

Reflexe,  
Empfindungen,  
Bewegungen



**Mutter**

Eltern:  
Paar in liebevoller  
Beziehung

**Mütterliche Kultur:**  
Körperliches Halten:  
körperliche Nähe, Fürsorge, Schutz, Blickkontakt.  
Der Säugling wird anerkannt.  
Abhängigkeit und Verschmelzung  
mit dieser Kultur.



# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 2

2 - 3 Jahre: **AFFEKT**  
Impulsive Stufe

Impulse und  
Wahrnehmungen



**Eltern**

**Elterliche Kultur:**  
Akzeptiert und kultiviert  
Phantasievorstellungen,  
enge Beziehungen und Rivalitäten

**Eltern:**  
Paar in liebevoller  
Beziehung

# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 3

4 - 6 Jahre: **DENKEN**  
Souveräne Stufe

Beständige Disposition,  
Bedürfnisse, Interessen,  
Wünsche

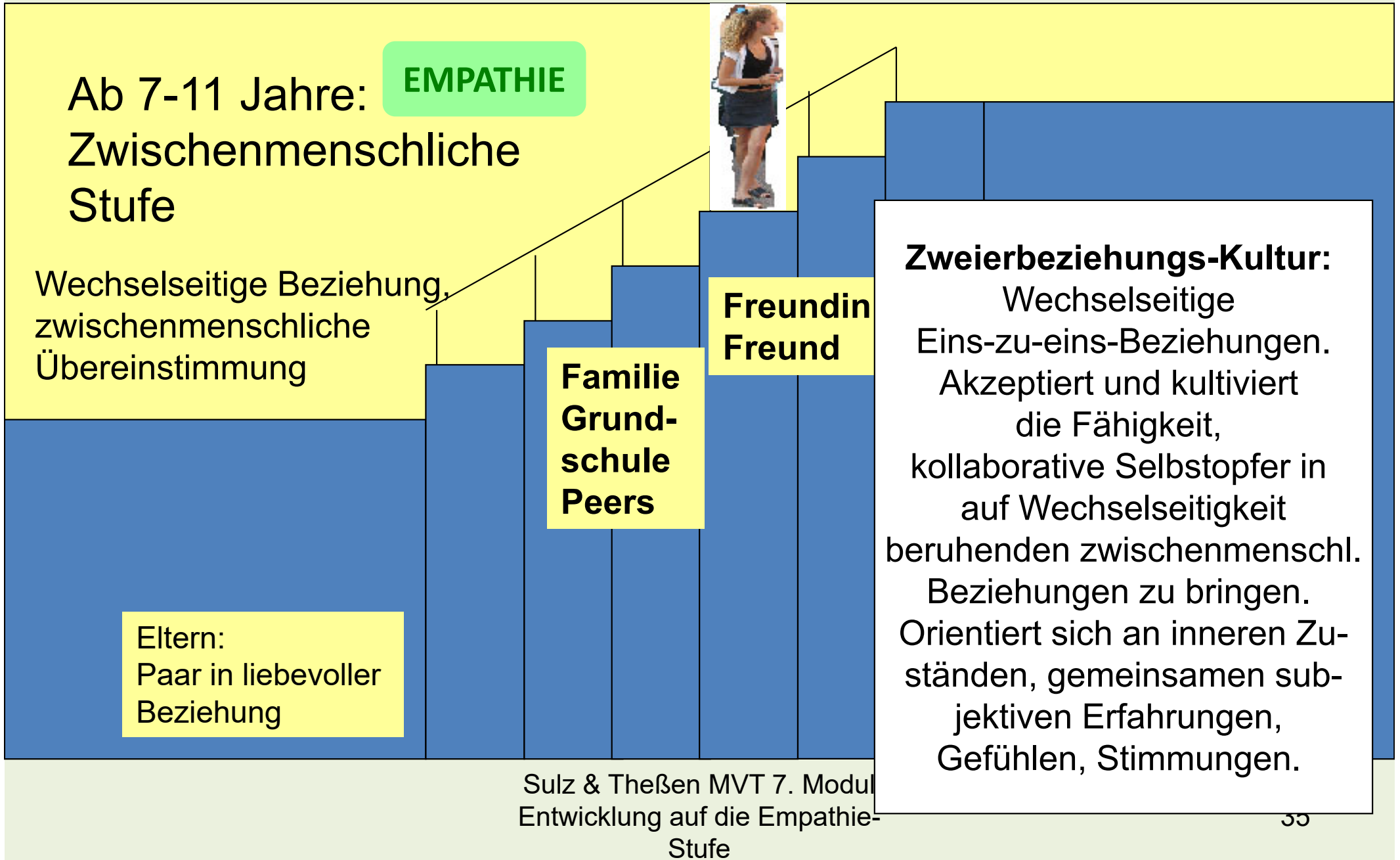
Eltern:  
Paar in liebevoller  
Beziehung



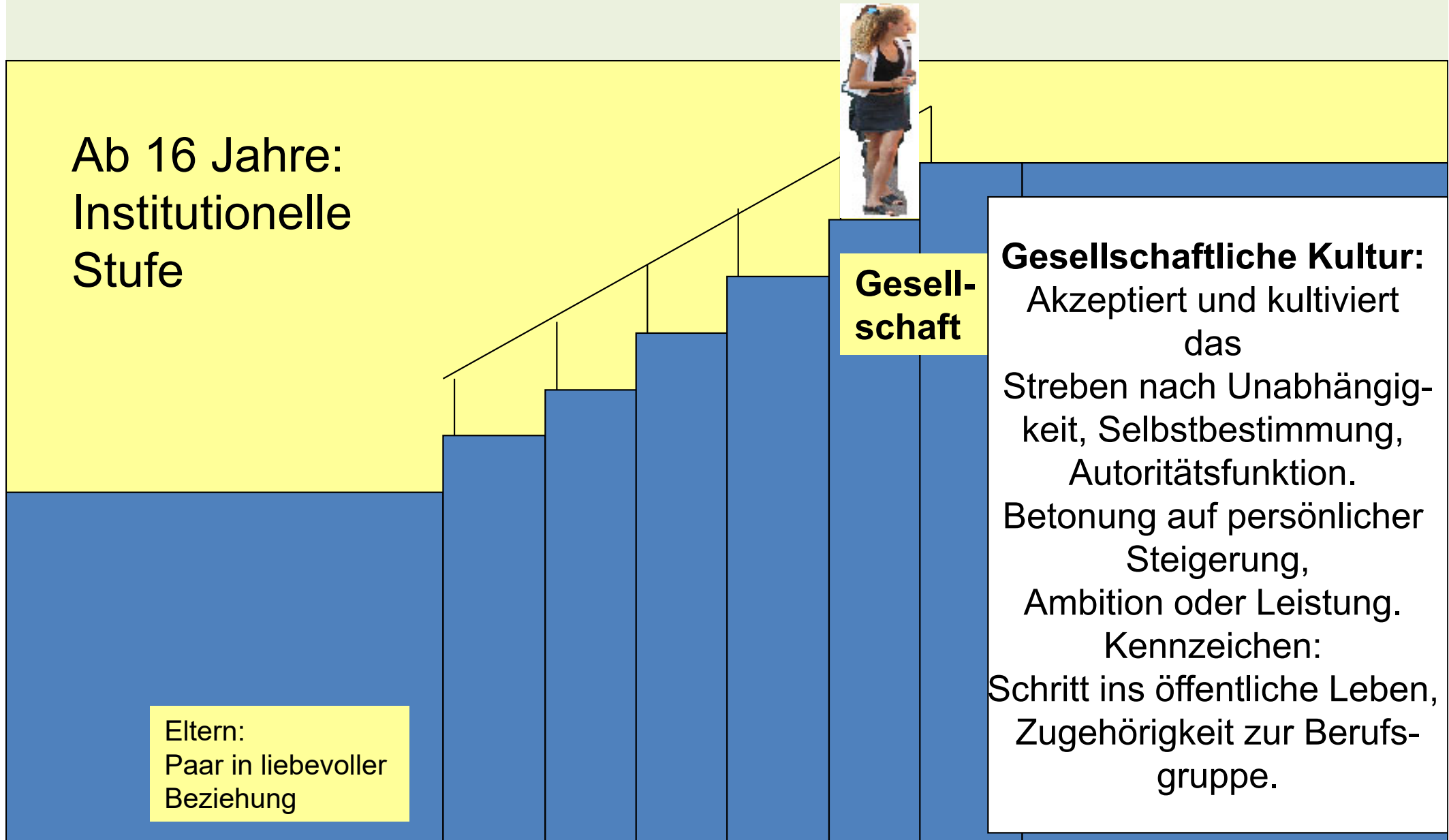
**Eltern  
Kinder-  
garten**

**Schulische Kultur:**  
Rollen werden anerkannt.  
Schule ist Autorität.  
Familie ist Autorität.  
Gleichaltrige verlangen  
Rollenübernahme.

# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 4



# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 5



# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 6



Erwachsen:  
Überindividuelle  
Stufe

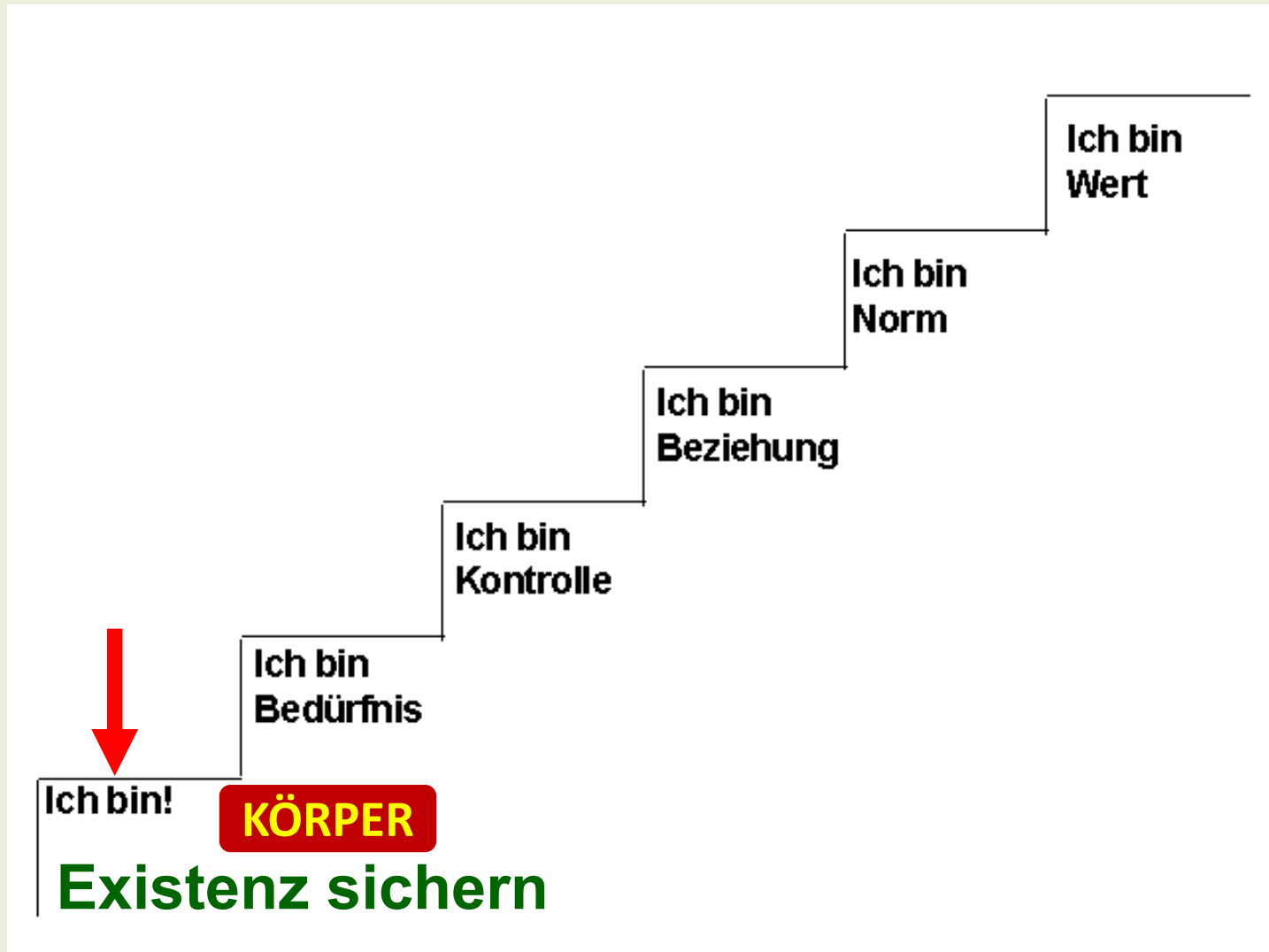
Menschen  
und  
Mensch-  
heit

Eltern:  
Paar in liebevoller  
Beziehung

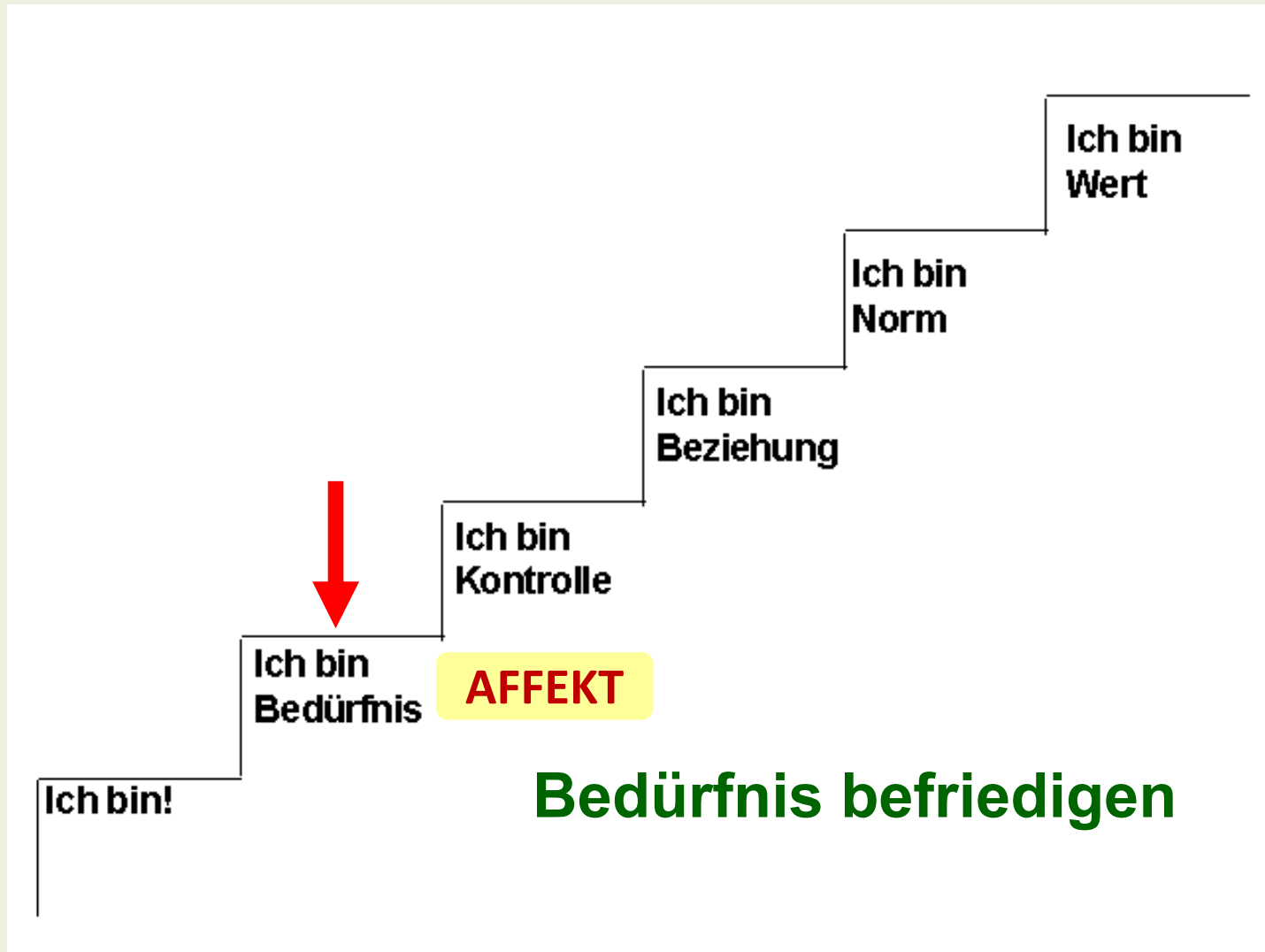
**Personliche Kultur:**  
Kultur der Intimität  
(im Bereich der Liebe  
und der Arbeit)  
Akzeptiert und kultiviert  
die Fähigkeit zur  
Interdependenz,  
Selbstaufgabe und  
Intimität, zur interdependen-  
ten Selbstbestimmung.  
Kennzeichen:  
echte erwachsene  
Liebesbeziehungen.

Sulz & Theßen MVT 7. Modul  
Entwicklung auf die Empathie-  
Stufe

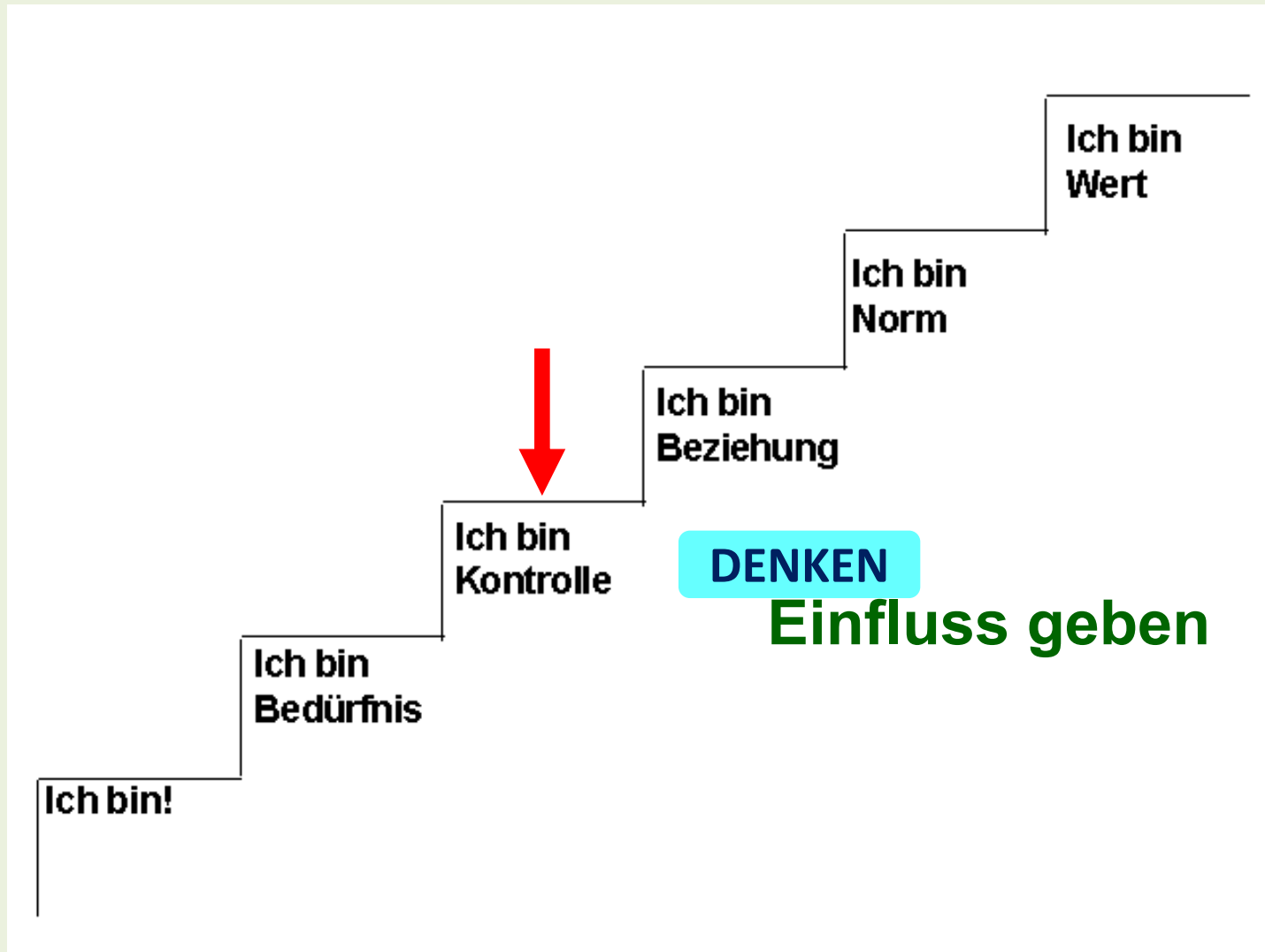
# Aufgabe der einbindenden Kultur – einverleibende Stufe



# Aufgabe der einbindenden Kultur – impulsive Stufe

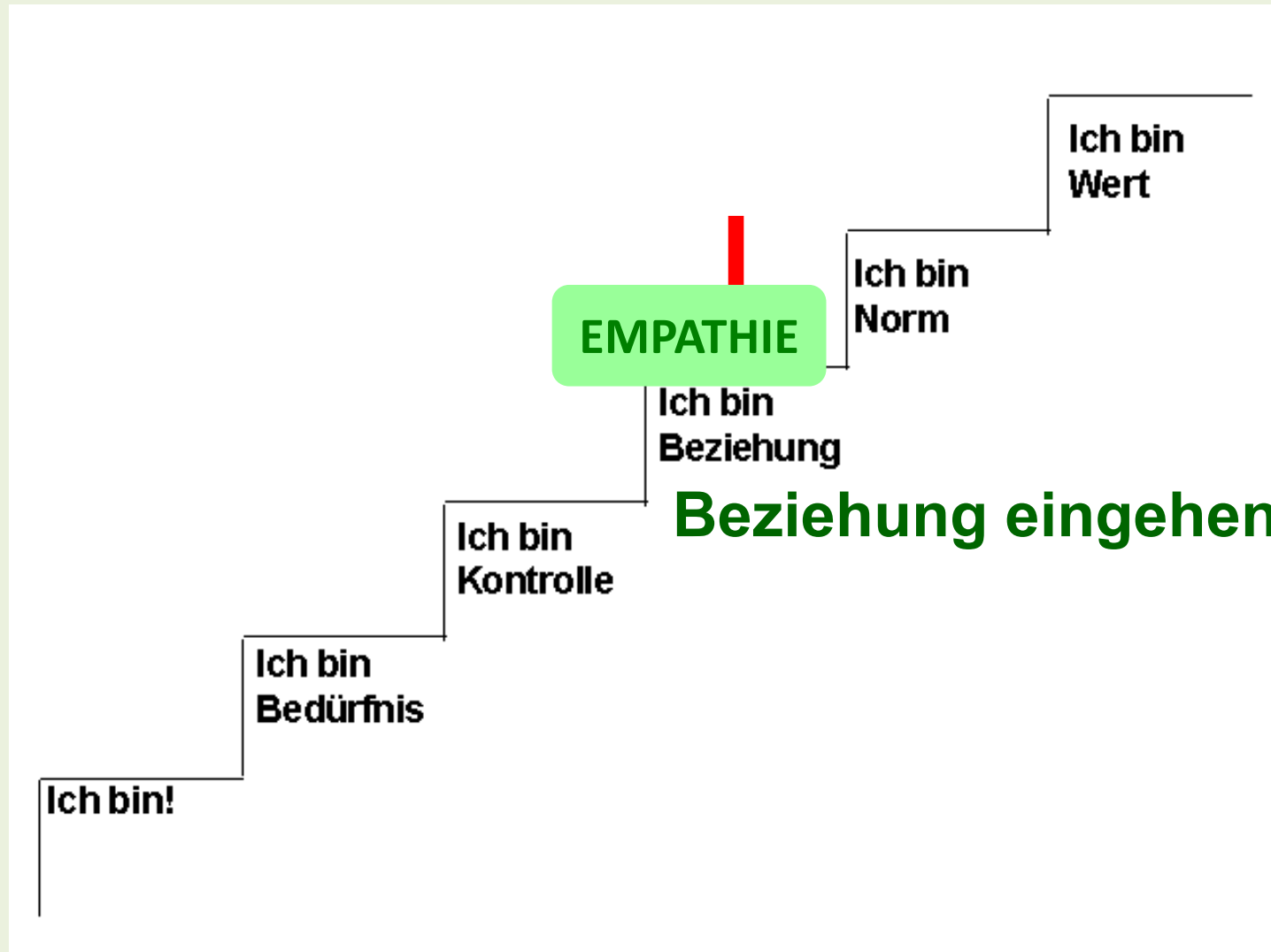


# Aufgabe der einbindenden Kultur – souveräne Stufe





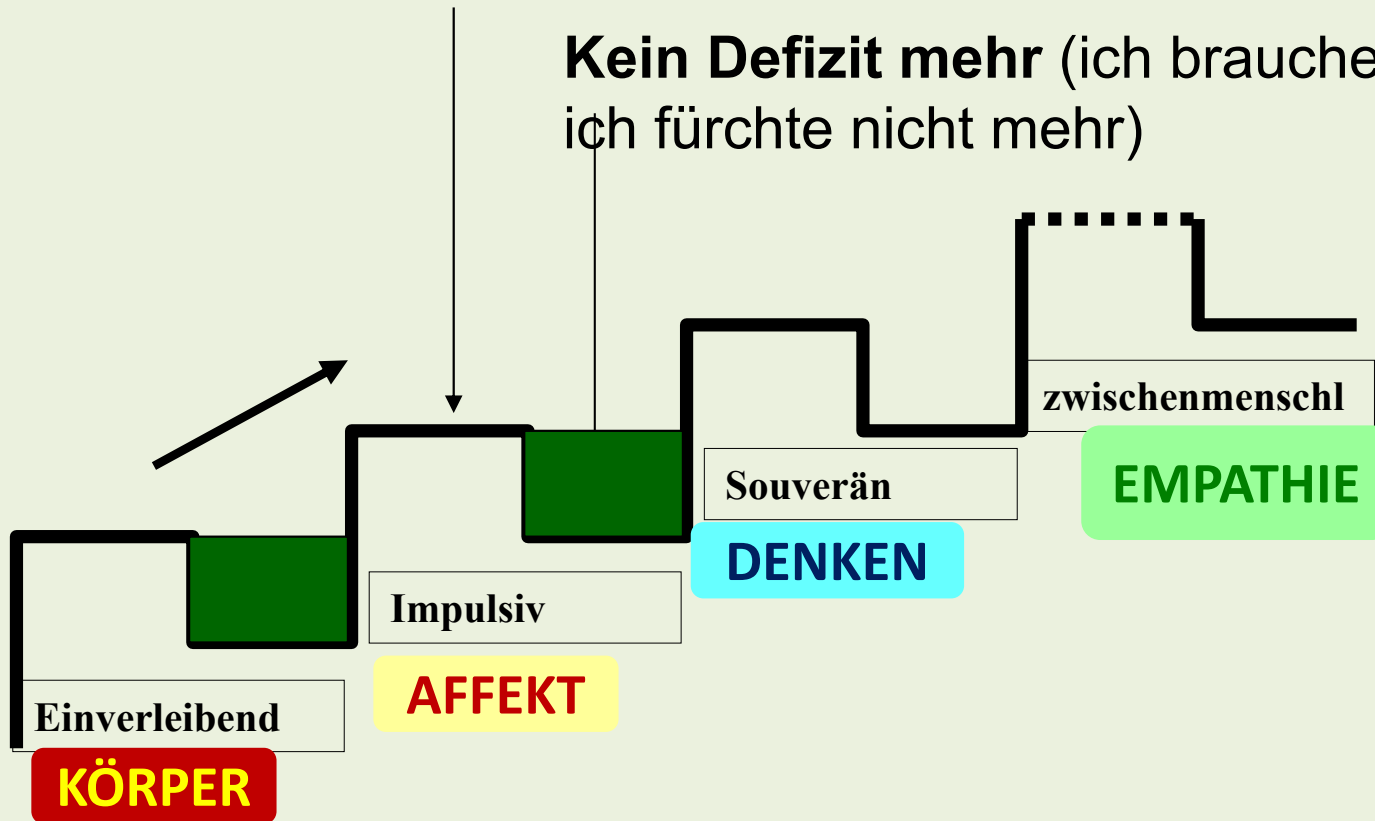
# Aufgabe der einbindenden Kultur – zwischenmenschliche Stufe



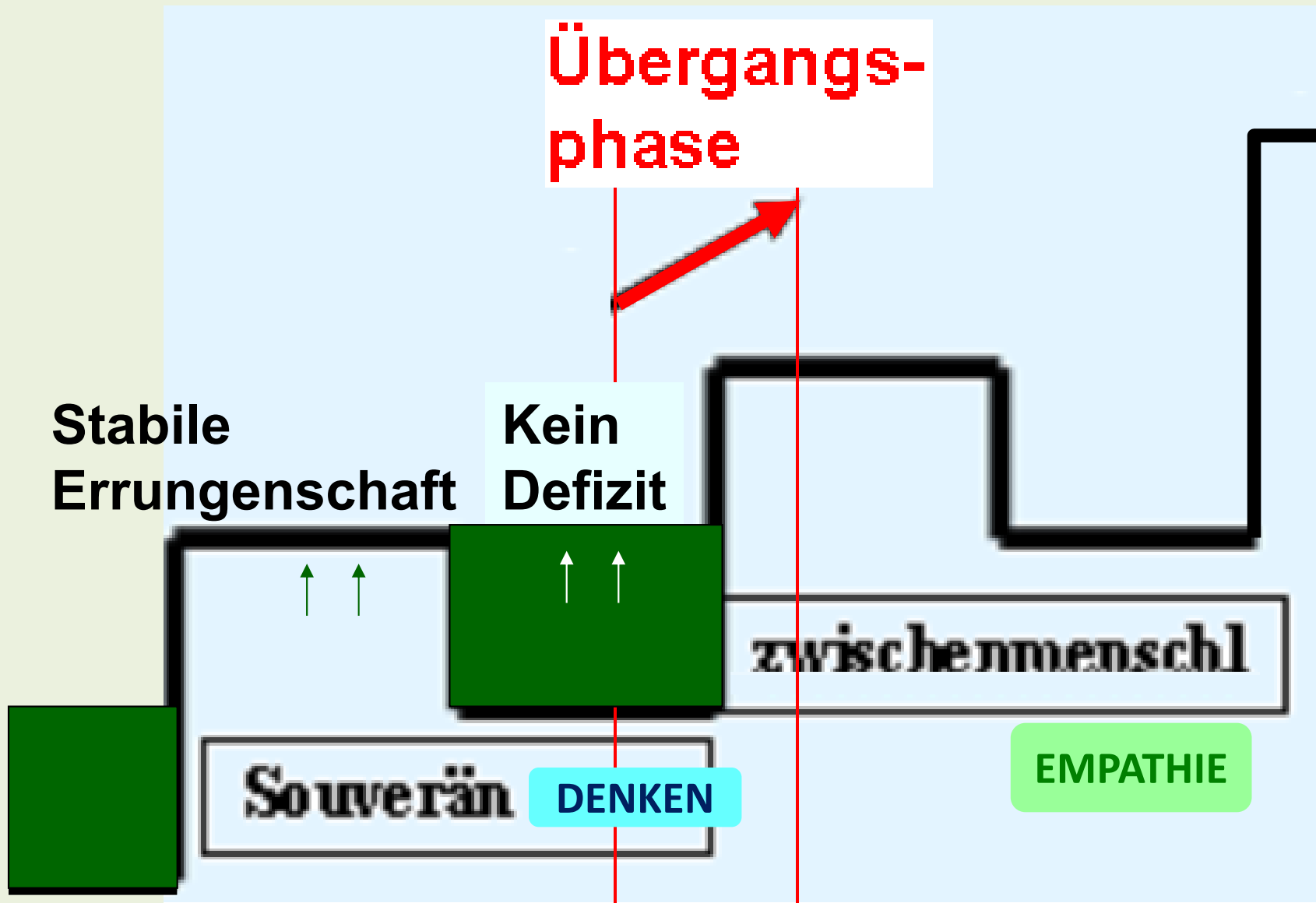
# Übergang

Errungenschaft (ich kann schon)

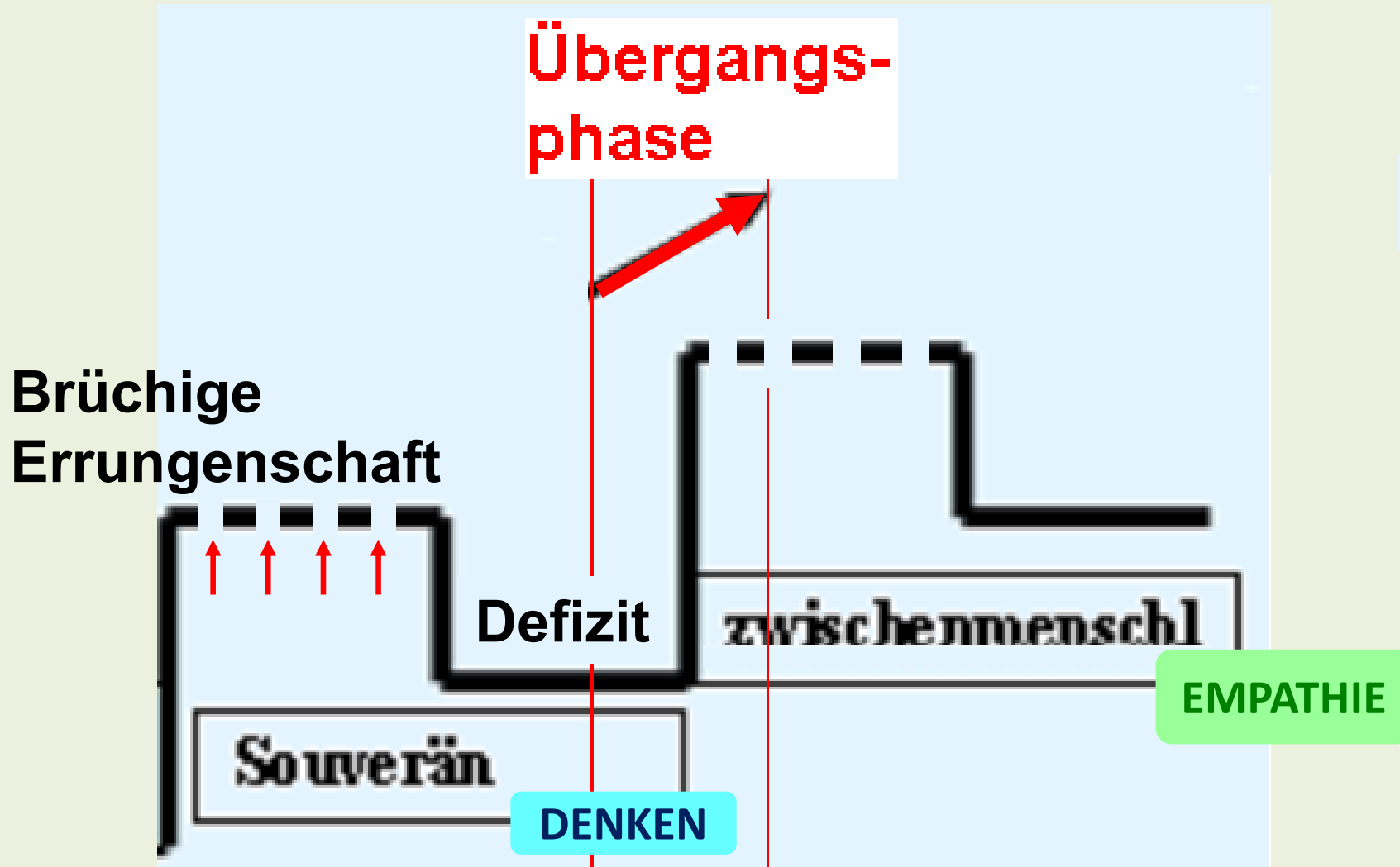
Kein Defizit mehr (ich brauche nicht mehr,  
ich fürchte nicht mehr)



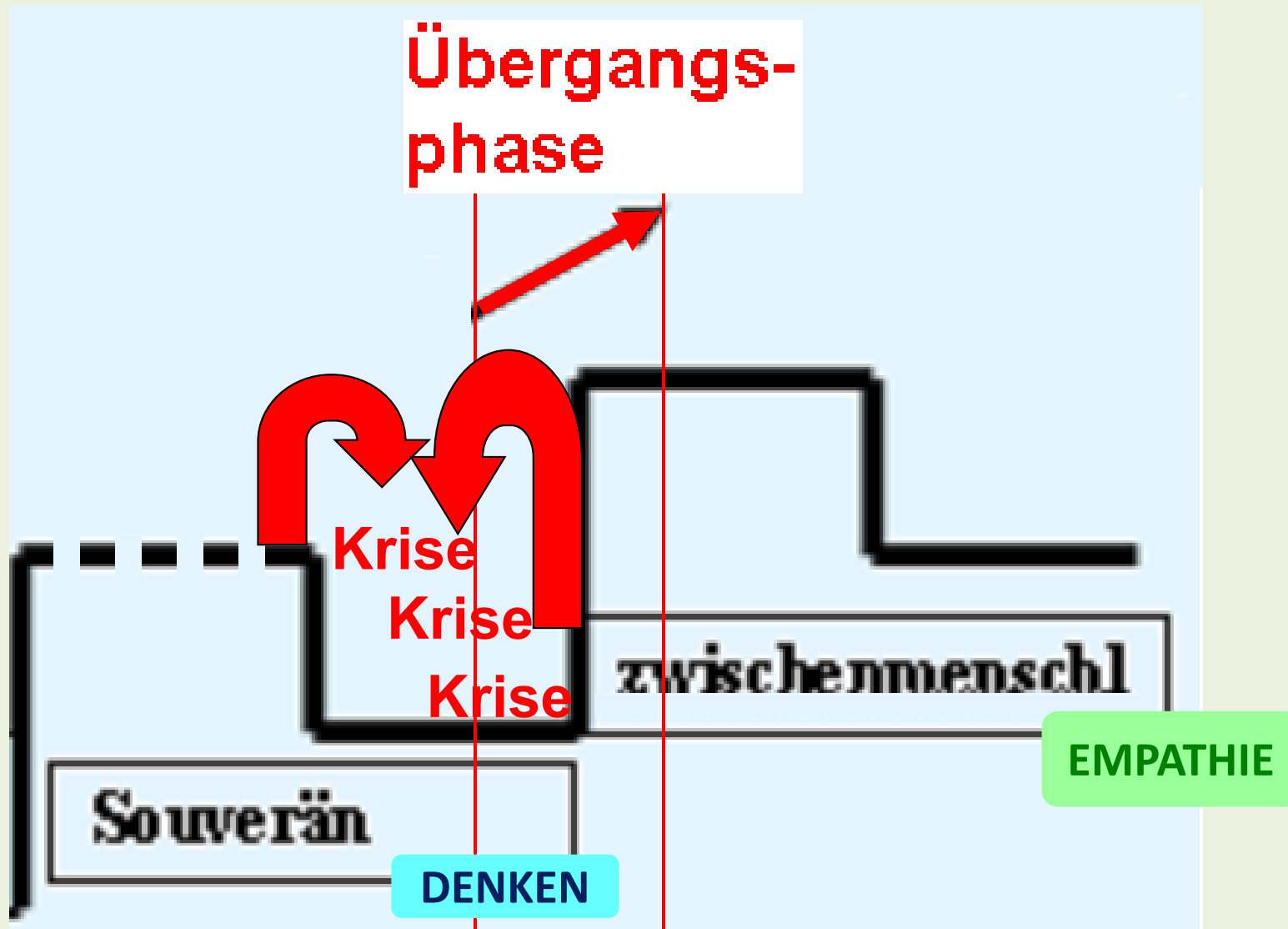
# Übergangphase



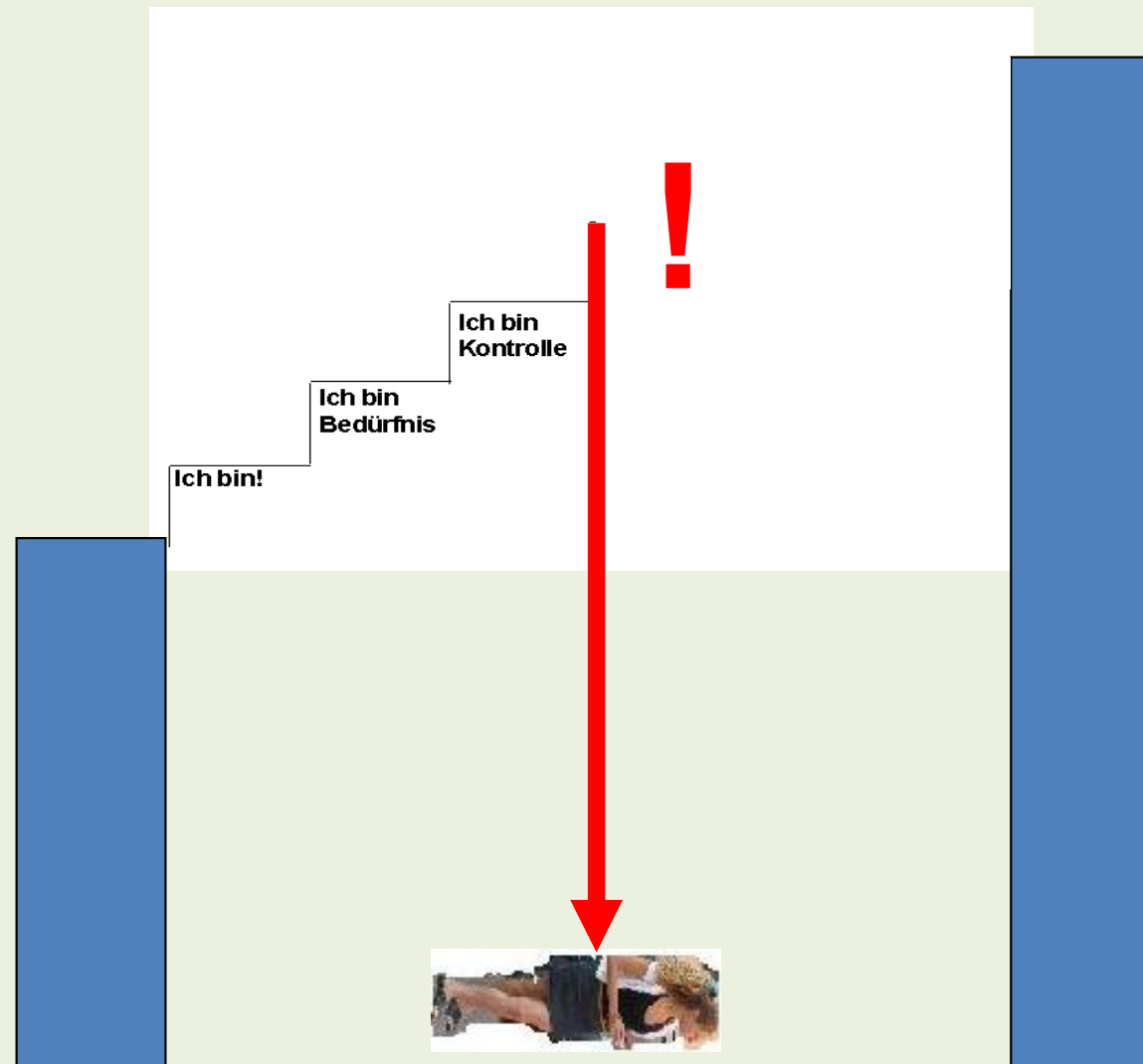
# Übergangsbarrieren



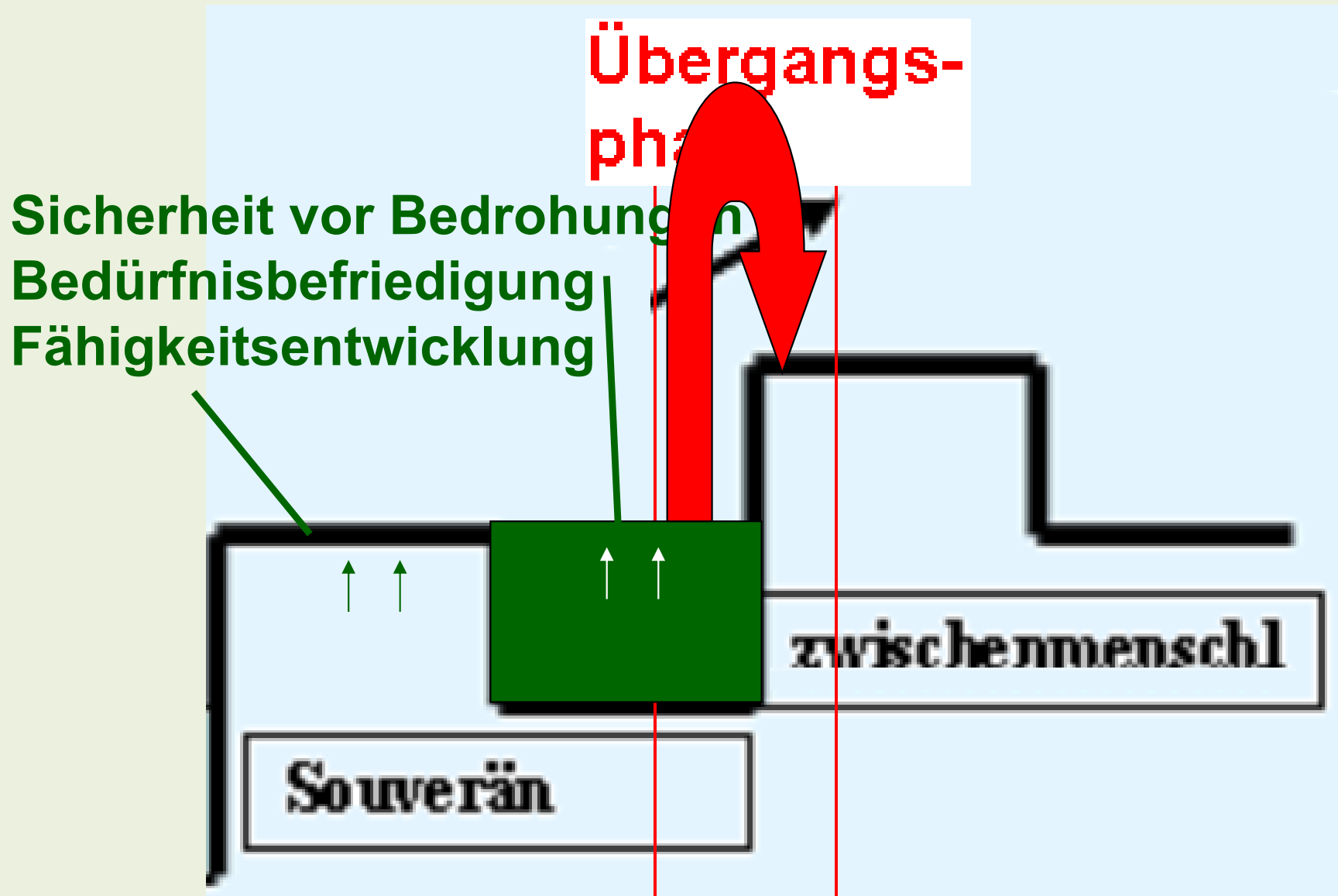
# Übergangskrise



# Übergangskrise



# Überwindung der Übergangskrise durch ...



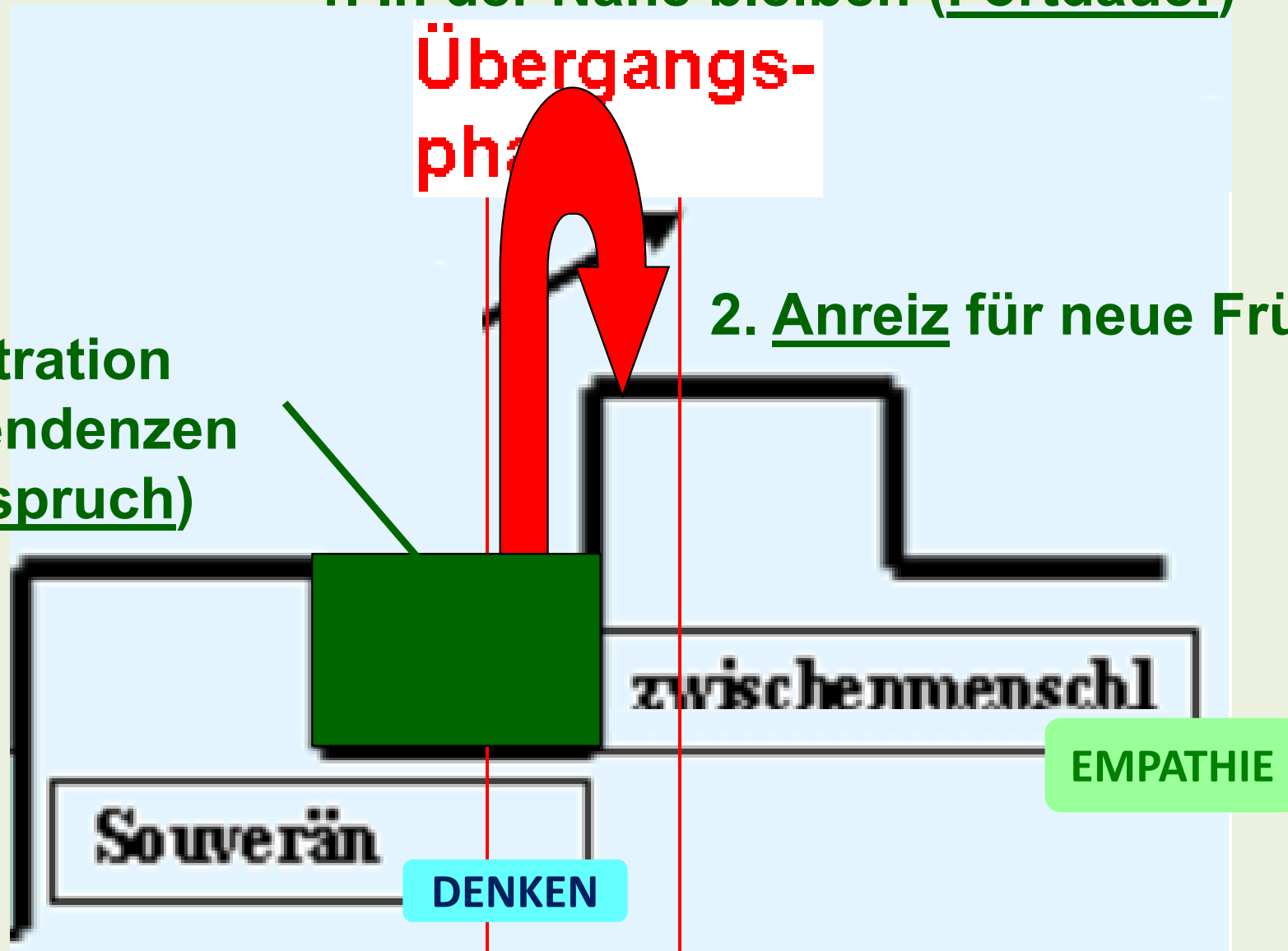
# Entwicklungsförderung durch ...

1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)

Übergangs-  
pha

2. Anreiz für neue Früchte

3. Frustration  
alter Tendenzen  
(Widerspruch)





# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von KÖRPER (einverleibend)

**KÖRPER**

- – dass ich rundum versorgt werde

Von AFFEKT (impulsiv)

**AFFEKT**

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von DENKEN (souverän)

**DENKEN**

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Von EMPATHIE (zwischenmenschlich)

- – dass wir zu zweit eins sind

Von NORM (institutionell)

- – dass es eine richtige Norm gibt, durch die sich die Welt verwalten lässt

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von KÖRPER

**KÖRPER**

- – von der immer anwesenden Mutter

Von AFFEKT

**AFFEKT**

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben

Von DENKEN

**DENKEN**

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Von EMPATHIE

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von NORM

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von KÖRPER

**KÖRPER**

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von AFFEKT

**AFFEKT**

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von DENKEN

**DENKEN**

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Von EMPATHIE

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von NORM

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein

**Ich verliere mein altes Selbst**

# Übergang heißt Verloren geben

- Die alte Welt zerbricht
- Das alte Selbst löst sich auf
- Stabilität geht verloren
- Identität geht verloren
- Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben
- **Und trauernd Abschied nehmen**

# Die DENKEN-Stufe

Entwicklung / **Übergang**  
zur EMPATHIE-Stufe



Noch nicht empathisch,  
mitfühlend  
Sein können

Schon steuern können

**EMPATHIE-**  
**Stufe**

# Die DENKEN-Stufe

**Bedrohung, Gewalt,  
Trauma**

**DENKEN-  
Stufe**

Noch nicht empathisch,  
mitfühlend  
Sein können

Schon steuern können

**EMPATHIE-  
Stufe**

# Die DENKEN-Stufe



Noch nicht Perspektive  
des anderen  
einnehmen können  
Schon steuern können



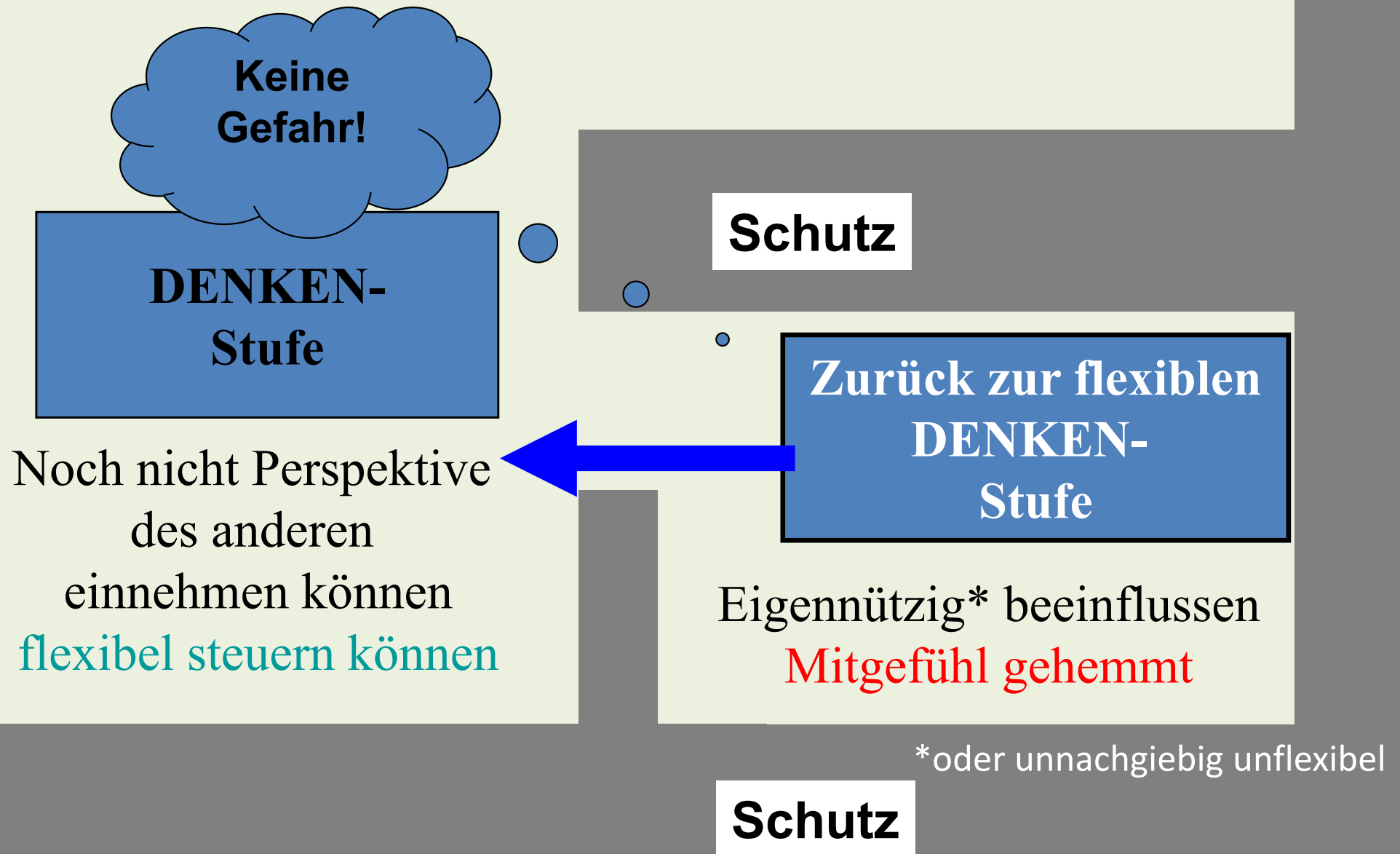
**Schutz**



Eigennützig beeinflussen  
Mitgefühl gehemmt

**Schutz**

# Zurück zur flexiblen Klugheit der DENKEN-Stufe





• **Jetzt kann der Übergang erfolgen:** Die

DENKEN-Stufe verlassen

Entwicklung  
zur souveränen Stufe



Noch nicht Perspektive  
des anderen einnehmen können  
Wieder flexibel steuern können



\*oder unnachgiebig unflexibel



Sulz &  
Entwick



# Erwachsene sind partiell entwickelt

- Trainingsrationale ist die Annahme, dass jeder Mensch sich **in verschiedenen Kontexten auf unterschiedlichem Entwicklungsniveau** bewegen, z. B.
- bezüglich Weltanschauung und Politik auf der überindividuellen WERTE-Stufe
- Im Beruf auf der institutionellen NORM-Stufe
- (diese beiden höchsten Stufen behandeln wir hier nicht)
- Mit Freunden auf der EMPATHIE-Stufe **EMPATHIE**
- Den eigenen Eltern gegenüber auf der DENKEN-Stufe **DENKEN**
- In der Ehe auf der AFFEKT-Stufe **AFFEKT**
- Und in schwerstem Stress auf der KÖRPER-Stufe **KÖRPER**

# Modelle partieller Entwicklung

- Noam et al. (1988): **Einkapselung** – Während das Selbst sich im Ganzen weiter entwickelt, bleiben Subdomänen auf einer frühen Stufe stecken.
- Sulz (1994): **Entwicklungslöcher** - In schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen wird auf einer niedrigeren Stufe reagiert, z. B. in der Partnerschaft, gegenüber Autoritätspersonen, in großem Stress)
- McCollough (2000) „**bifurcated**“ **Entwicklung** - Manche Menschen entwickeln sich im Umgang mit der nichtsozialen Umwelt bis zur formal-operativen Stufe. Sie bleiben aber präoperativ im Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen.

# Piagets zweifache Definition von Empathie

\*2000

Sulz & Theßen MVT 7. Modul  
Entwicklung auf die Empathie-  
Stufe

## Piagets Definition von Empathie

Piaget (1954) weist darauf hin, dass Empathiefähigkeit zwei Aspekte hat:

1. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, den anderen Menschen **zu verstehen**
2. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, vom anderen Menschen **verstanden zu werden**

Hierzu ist **sprachliche** Kommunikation erforderlich. Während des Sprechens wird synchron die **Perspektive des Zuhörers** eingenommen.

→ Nach Piaget ist **hierzu formal-operatives Denken (Abstraktionsfähigkeit) erforderlich**

**Empathiefähigkeit als Voraussetzung befriedigender Beziehungsgestaltung entsteht erst auf der zwischenmenschlichen Stufe (formal-operative Stufe Piagets)**

**EMPATHIE**

- Um dies zu schaffen, muss der Schritt auf die nächst höhere Stufe (formal-operativ) geschafft werden:
- Es entsteht Empathiefähigkeit
- **Eigenes Verhalten dient nun nicht nur dazu, eigene Wünsche zu erfüllen, sondern auch dazu, dass sich die Bezugsperson in und nach der Begegnung wohl fühlt.**

# Doppelte Empathie nach Piaget

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

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

# Übung 7.1

Gefühle und Bedürfnisse aussprechen, damit  
der andere mich besser verstehen kann



# Beispiel – Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TrainerIn Fragen stellt

Der Trainer achtet darauf,

- dass der Klient so mit dem Gegenüber **spricht**
  - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

Trainer: Was haben Sie gefühlt?

Klient: Ich war enttäuscht und verärgert

Trainer: Was hätten Sie gebraucht?

Klient: dass er gemeinsam mit mir hingeh

Trainer: Was haben Sie gefürchtet?

Klient: dass ich ihm nicht mehr wichtig bin

Trainer: Was haben Sie getan?

Klient: Ich habe mir so wenig wie möglich anmerken lassen

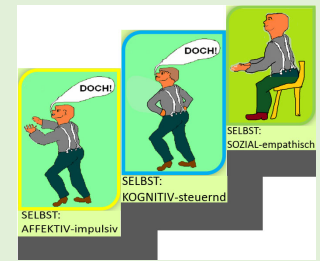
→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

# Übung 7.1

Fragen, was die Bezugsperson gefühlt,  
gedacht, gebraucht, gefürchtet  
haben könnte

## Übun 7.1.1

Entwicklung von Empathiefähigkeit  
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...



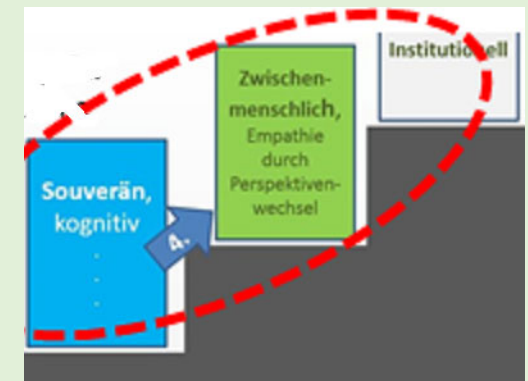
A) Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- **geföhlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **geföhrtet**

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



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

# Beispiel 1 - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

*Situation: Ich habe meiner Frau gesagt, dass ich ab jetzt jeden Tag eine Stunde später nach Hause komme, weil ich ins Fitnesscenter gehe.*

Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- **geföhlt,**

Klient: sie hat sich mit den Kindern im Stich gelassen geföhlt

- **gedacht,**

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- **gebraucht**

Klient: dass ich berücksichtige, ob sie mich abends mal früher braucht

- **geföhrtet**

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- **haben könnte.**

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

# Übung 7.1.1 Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

*Wählen Sie eine Situation, die für Ihr Gegenüber unbefriedigend blieb:*

.....  
Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf:

was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?

.....  
- gedacht?

.....  
- gebraucht?

.....  
- gefürchtet?

.....  
haben könnte.

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

# Übung 7.2

Verstehen wollen und nach Gefühlen und  
Bedürfnissen fragen

## 7.2 Beispiel 1: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass der Klient so zuhört oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann.

Vorgespräch:

Trainer: Es ist für mich ärgerlich, wenn Sie nicht rechtzeitig absagen. Das ist jetzt das dritte Mal.

**Klient: Entschuldigung**

Trainer: Wenn Sie meine ärgerliche Reaktion verstehen wollen, was müssen Sie sich fragen?

**Klient: Warum Sie das geärgert hat**

Trainer: weil ich 20 Minuten rumsaß und gewartet habe, bis ich gemerkt habe, dass Sie nicht kommen. Das ist frustrierend. Können Sie sich in mich hineinversetzen?

**Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid.**

## 7.2 Beispiel 2: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

Trainer: Dann üben wir mal dieses Gespräch:

Trainer: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl: Haben Sie sich geärgert?

Trainer: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: Hätten Sie Zuverlässigkeit gebraucht?

Trainer: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid. Ich werde künftig immer rechtzeitig absagen.

Trainer: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.



# Übung 7.2: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass der Klient so zuhört oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

Trainer: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl: .....

Trainer: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: .....

Trainer: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid. Ich werde künftig ....

Trainer: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.

>  Videos MVT 1-7 Frau KJ

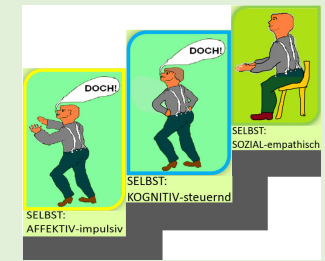
Video Frau KJ  
Bitte hier → klicken

Empathische Kommunikation 1 und 2:



# Übung 7.4

Empathische Kommunikation 1:  
Über mich so sprechen, dass der andere mich  
verstehen kann und will



## Entwicklung von Empathiefähigkeit

### Empathische Kommunikation 1 und 2 (sprechend oder zuhörend)

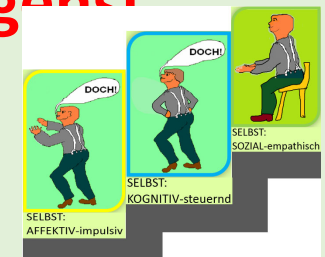
## Übung 7.3

### Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedigung und Freude führt.

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



## Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass der Andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten ..... (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m ..... (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich hätte mir gewünscht, dass Du: ..... (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach ..... befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

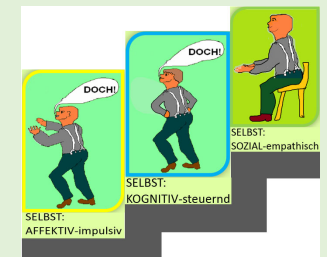


# Übung 7.5

Empathische Kommunikation 2:  
Mitfühlend zuhören, dass der andere sich  
verstanden fühlt

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

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





## Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten ..... hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m ..... (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Verstehen)
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: ..... (Mitfühlen)
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach ..... befriedigt (Validieren)

# Aktion jeder Stufe:

## Ganz Empathie und Zuneigung

### Ganz Denken und Wille

### Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

**Wütend auf den Tisch hauen  
→ Vitalität**



**DENKEN**

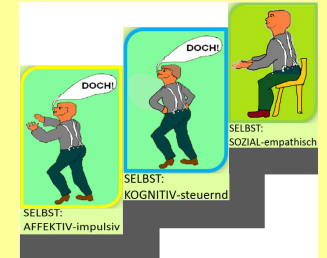
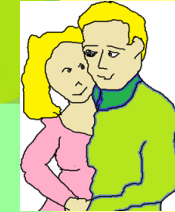
**Ich will das von Dir, lasse nicht locker  
→ Selbstwirksamkeit**



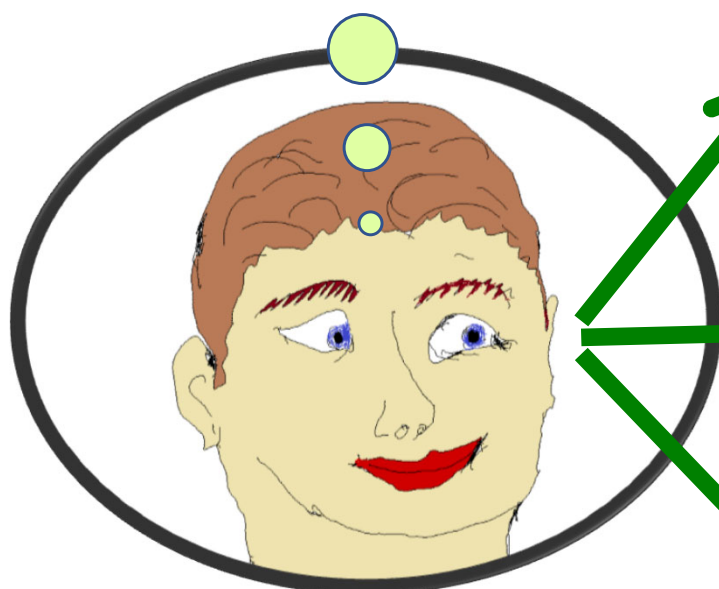
**EMPATHIE**

**Empathische Kommunikation**

**→ Beziehungskompetenz**



**Leben**  
mit Erlaubnis zur  
freien  
Entscheidung.



**EMPATHIE**

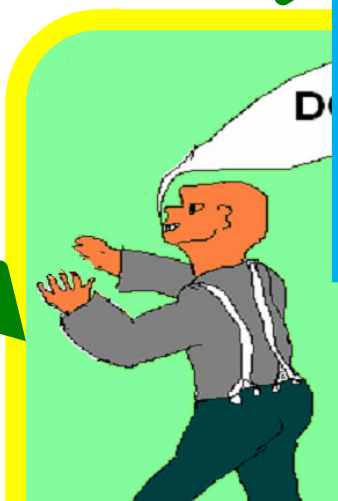
**3. Und ich kann empathisch sein**  
(quartärer Selbstmodus)

**Jetzt gibt es  
das UND**



**DENKEN**

**2. Und kann wehrhaft sein**  
(tertiärer Selbstmodus)



**AFFEKT**

**1. Ich kann wütend sein**  
(primärer Selbstmodus)

~~**Sekundärer Selbstmodus:  
dysfunktionale Persönlichkeit**~~

# Zum Schluss ...

- ...noch ein Gedicht

## Hermann Hesse Stufen

- Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
- Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
- Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

# 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 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

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

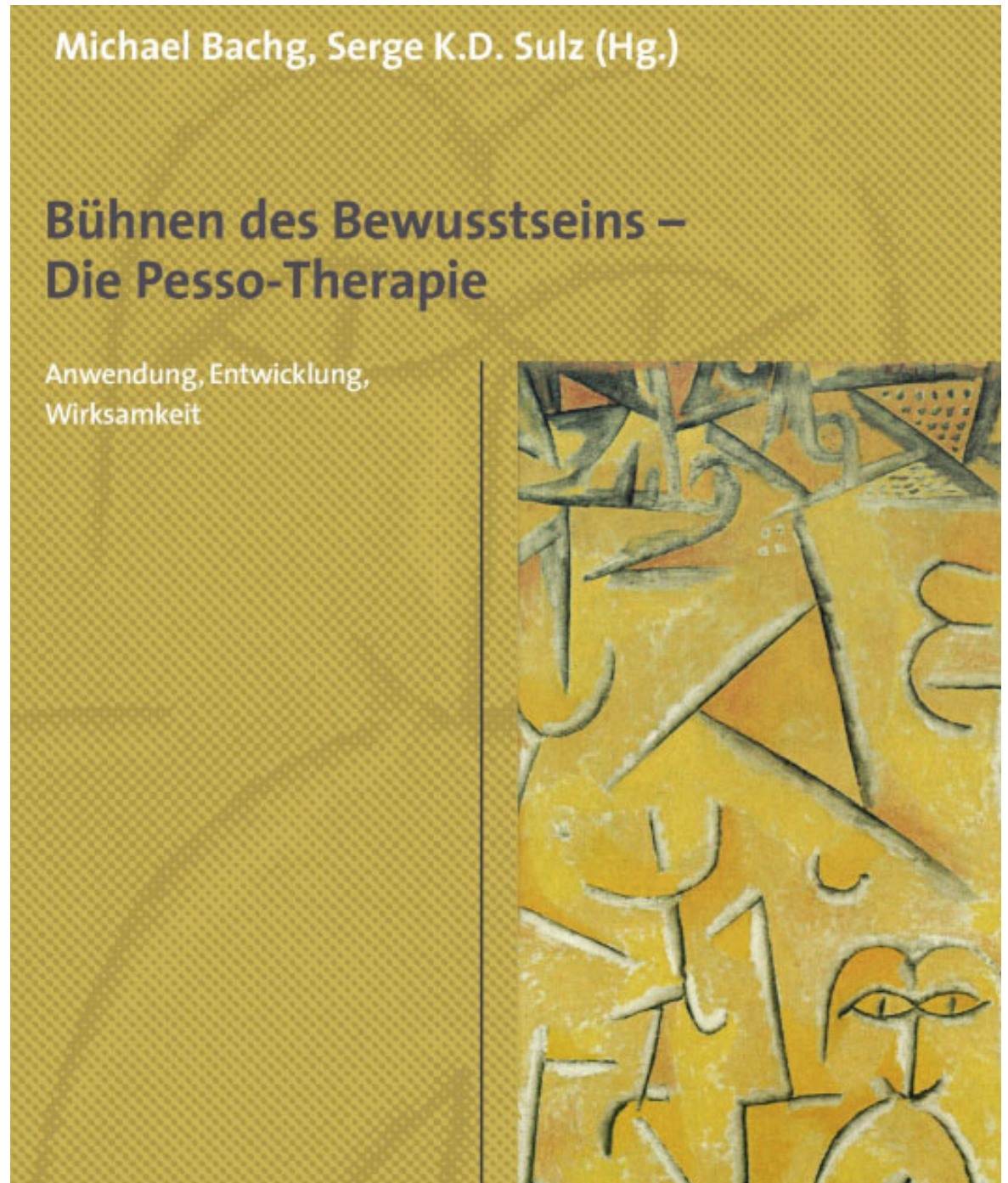


cp  Psychosozial-Verlag



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  
<https://eupehs.org>  
[Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021