

## 9a. Ihre erste eigene Emotion Tracking-Sitzung

- Sie können jetzt Ihre erstes eigenes Emotion Tracking Therapiegespräch führen.
- Sie führen das Gespräch von der ersten Minute an auf die zunächst trocken geübte Weise → **14 Punkte**
- Sie laden ein, über ein emotional belastendes Thema zu sprechen.
- Sie lesen im Gesicht des Pat. sein Gefühl und spiegeln es.
- Sie hören mitfühlend zu und sagen, was er gebraucht hätte in der berichteten Situation oder in der Beziehung zu diesem Menschen.
- Sie rekurrieren auf das ganz ähnliche Kindheitsschicksal.
- Sie laden zur Imagination idealer Eltern ein.

9b. Wenn Sie Ihre MVT-Therapiesitzung mit Video aufnehmen, können wir sie supervisorisch – intervisorisch betrachten.

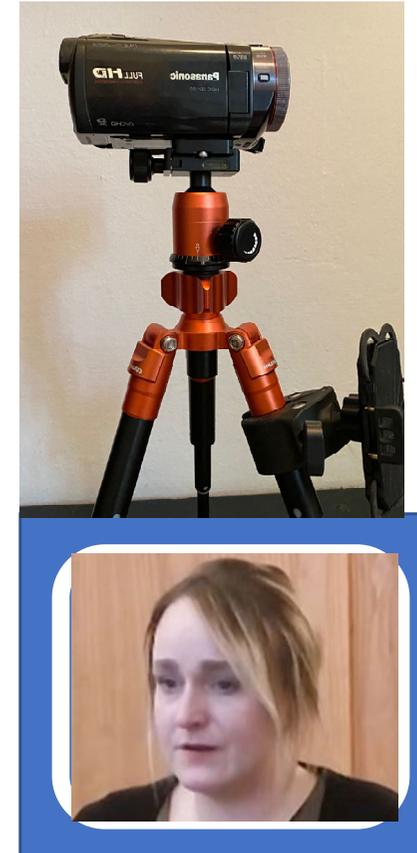
- **Aus Ihrer Ausbildung sind Sie gewohnt, Therapiesitzungen auf Video aufzunehmen.**
- **Allerdings benötigen wir eine ganz andere Kamera-Einstellung. Wir müssen das Gesicht ganz groß im Bild haben, so dass wir die Mimik genau erkennen können.**
- **Gleichzeitig brauchen wir einen sehr gut hörbaren Ton.**
- **Das Zoom muss als ganz nah ran.**
- **Und das Mikrofon ebenfalls. Am besten geht es mit einem externen Mikrofon, das Sie auf ein Tischchen vor den Patienten platzieren.**

# Ihre eigenen Fälle mitbringen

9b. Wenn Sie Ihre MVT-Therapiesitzung mit Video aufnehmen, können wir sie supervisorisch – intervisorisch betrachten.

Das ist ein sehr fruchtbarer Teil der Aneignung von Emotion Tracking.

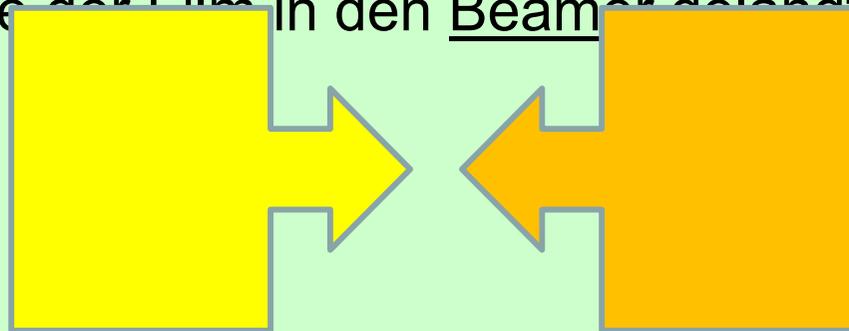
Fehlerfreundlich und erhellend.



Die Videokamera neben der Therapeutin, auf Portrait-Einstellung gezoomt  
Der Ton wird am besten, wenn ein externes Mikrofon auf dem Tischchen steht

# Video-Wiedergabe

- Zuvor:
- Kamera (bei der Aufnahme so nah wie möglich hin)
  - Mit sehr gutem Mikrofon
  - mit SD-Karte oder Festplatte (HD)
- Dann Speichern im Laptop
  - Laptop: Sie brauchen eine Software, die das Video abspielt
  - Z. B. VLC Media Player
  - Laptop: Sie müssen sicher sein, dass er gut hörbaren Ton wiedergibt (auf 3 Meter Abstand hörbar)
  - Laptop: Sie müssen sicher sein, dass und wie der Film in den Beamer gelangt



# Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome.
- **Kapitel Gefühle: S. 168 – 192**
- **Kapitel Bedürfnisse: S. 92 – 122**
- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- **Kapitel 4: Mentalisierung 1 – Emotion Tracking S. 293-326**

→ Damit Sie **Gefühle & Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

# Bitte vor dem Üben anschauen: VIDEOVOTRAG MVT MODUL 4

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

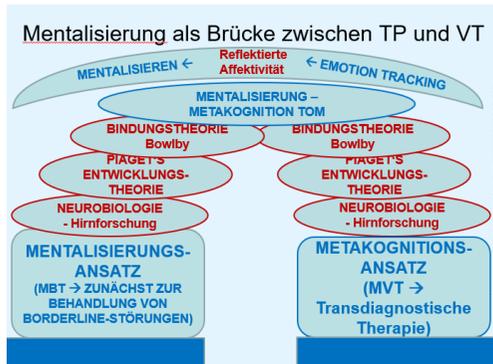
Zu den Gefühlen finden  
Tiefe emotionale Erfahrung

## 4. MODUL EMOTION TRACKING\*

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

© Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking

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



### 1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT DER MENTALISIERUNGSFÖRDERNDEN VERHALTENSTHERAPIE MVT

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

### 2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

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

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

### 3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

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

© Sulz 3. MVT-Modul Achtsamkeit

Zu den Gefühlen finden  
Tiefe emotionale Erfahrung

## 4. MODUL EMOTION TRACKING\*

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

© Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking

SERGE SULZ

### 5. MODUL DER MENTALISIERUNGSFÖRDERNDEN VERHALTENSTHERAPIE MVT: METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

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

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

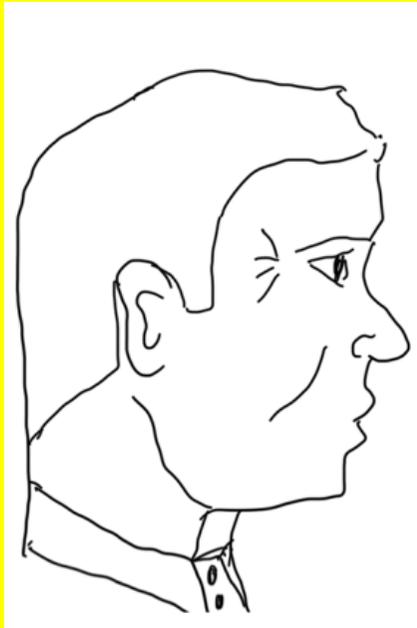
### 6. MODUL ENTWICKLUNG VON DER AFFEKT- AUF DIE DENKEN-STUFE

© Serge Sulz MVT 6. SCHULUNG Denken-Stufe

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
Von der Selbstwirksamkeit zur  
Empathiefähigkeit

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

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

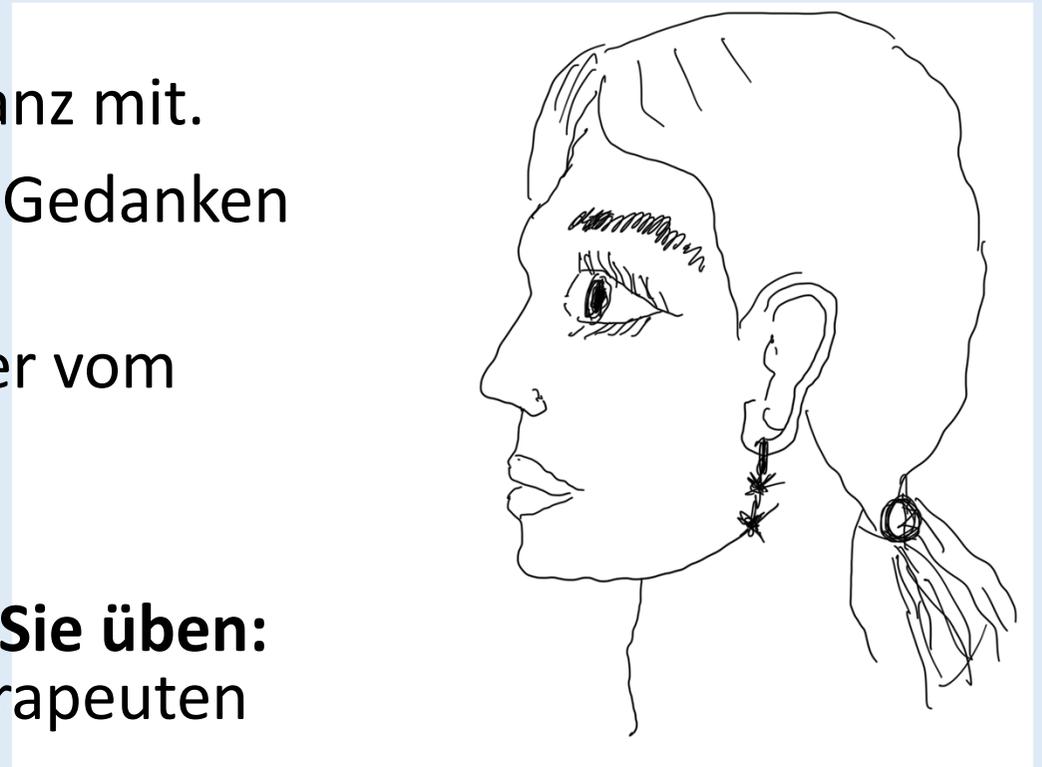


# Ihr erster Emotion Tracking Fall

Es ist gut, wenn Sie schon die Biographie kennen, denn diese wird Ähnlichkeiten zeigen mit heutigen Problemen.

# 1. Frau N final (ohne Embodiment): Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu (genauer: Lesen Sie und stellen sich vor, sie würde zu Ihnen sprechen)
- Lassen Sie die Erzählung der Patientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und von der Erzählerin.
- **Beim zweiten Anhören können Sie üben:**  
Sprechen Sie die Worte des Therapeuten nach.



# Ihr erstes Emotion Tracking-Gespräch

- hier ein vereinfachter Ablauf für Beginner

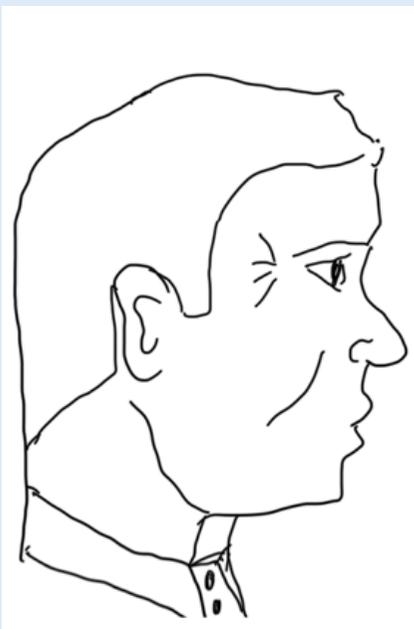
Vor jedem Emotion Tracking können Sie

- die 14 Ablaufpunkte rekapitulieren:
  - **Beginnen – Gefühlstracking starten – Zeugenaussage – Antidot - ideale Eltern – inneres Bild – ins Zimmer holen - wo platzieren – Körperliches Zueinander – Gefühle bezeugen – Elternteil sprechen lassen – Traurigkeit validieren – Glück nach Click of Closure bezeugen – Ideale Eltern abspeichern**
- Oder nachfolgende vereinfachten Schritte vergegenwärtigen

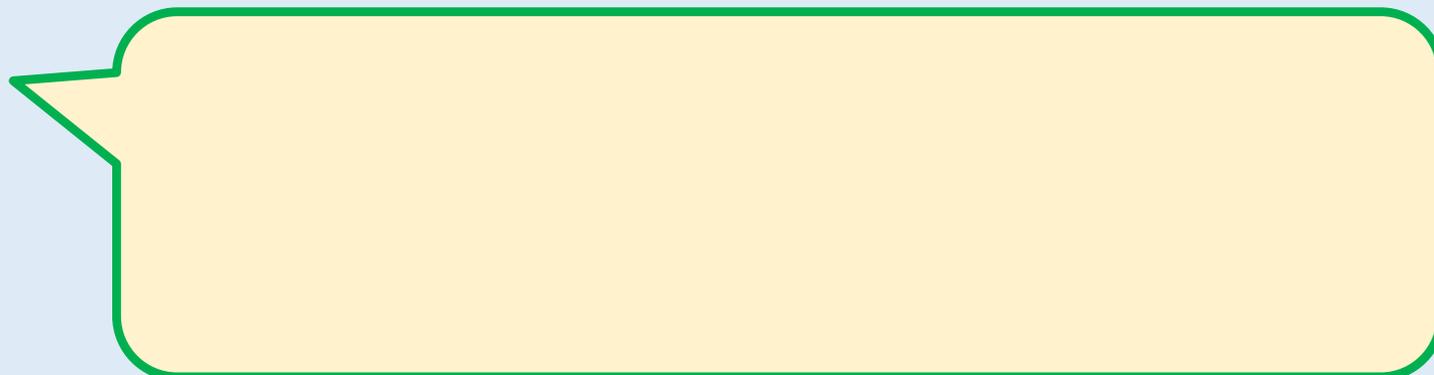
Die Pat. Berichtet über ein heutiges emotionales oder Beziehungsproblem



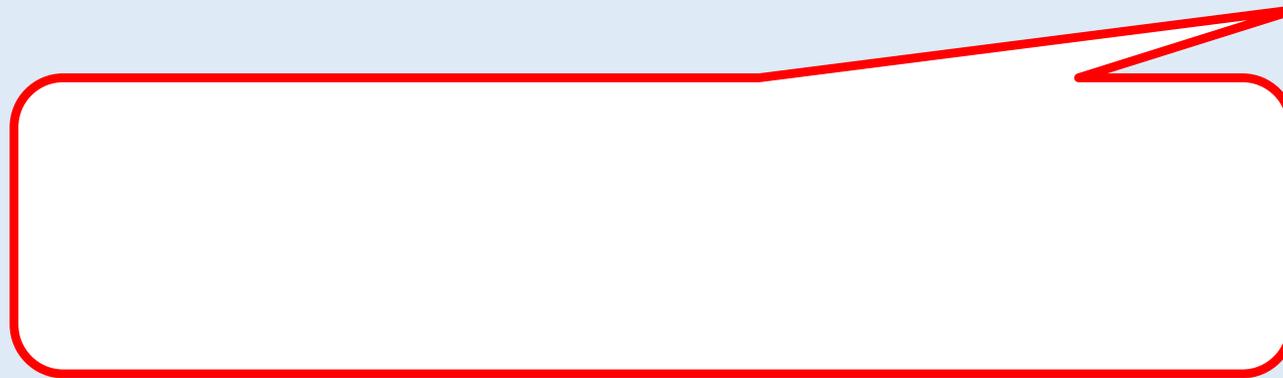
**Beginnen**



Schon bald sehen Sie Traurigkeit  
oder Ärger in ihrem Gesicht und  
sprechen es aus

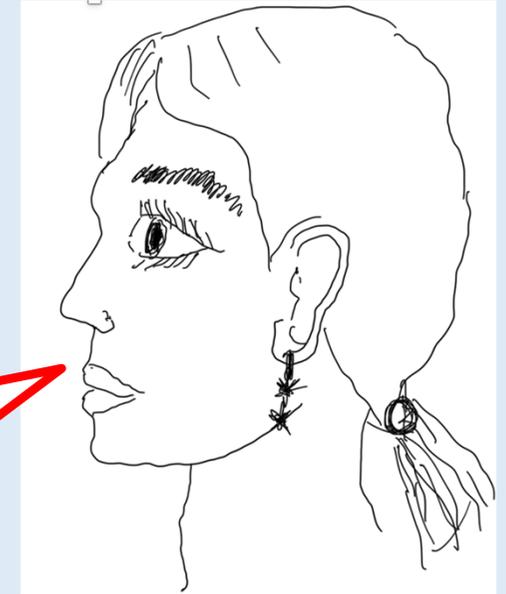


**Gefühlstracking starten**

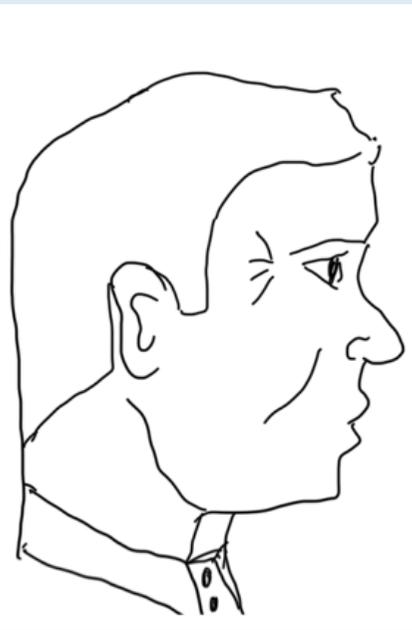


Geben Sie ihr Gelegenheit, zu prüfen,  
ob das gespiegelte Gefühl zutrifft

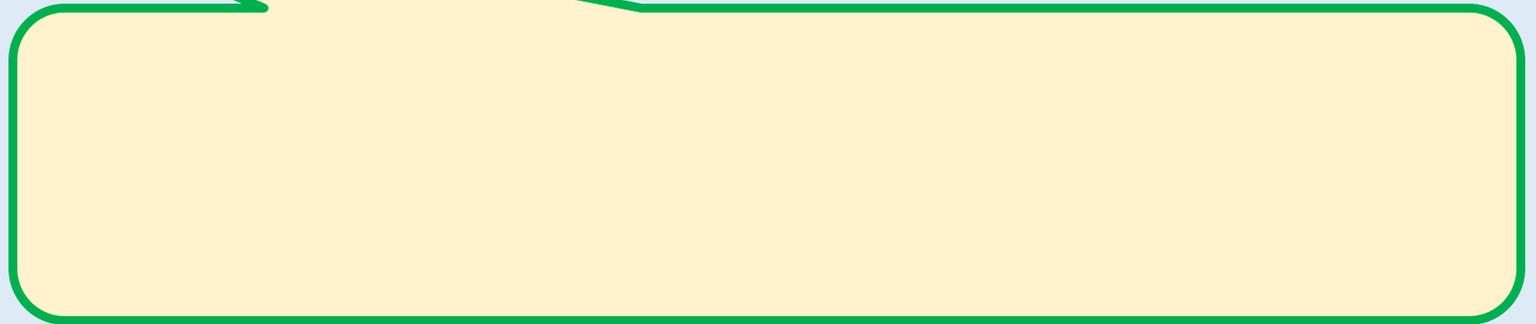




*Ideal ist, wenn sie von diesem Gefühl ausgehend weiter erzählt*

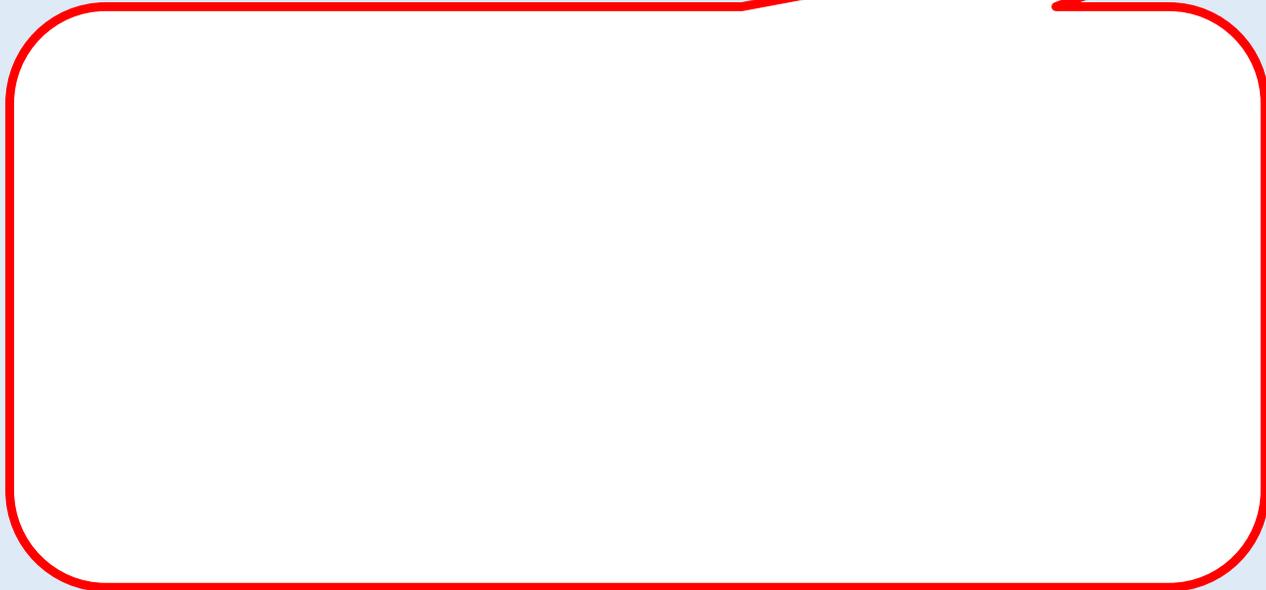


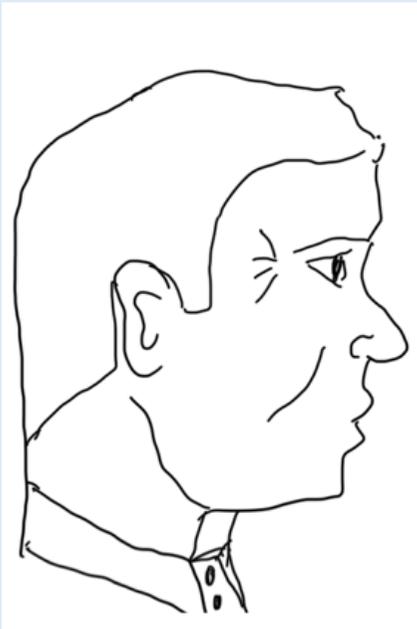
*Sie spiegeln das nächste Gefühl. Oft kommt nach Traurigkeit Ärger oder umgekehrt*



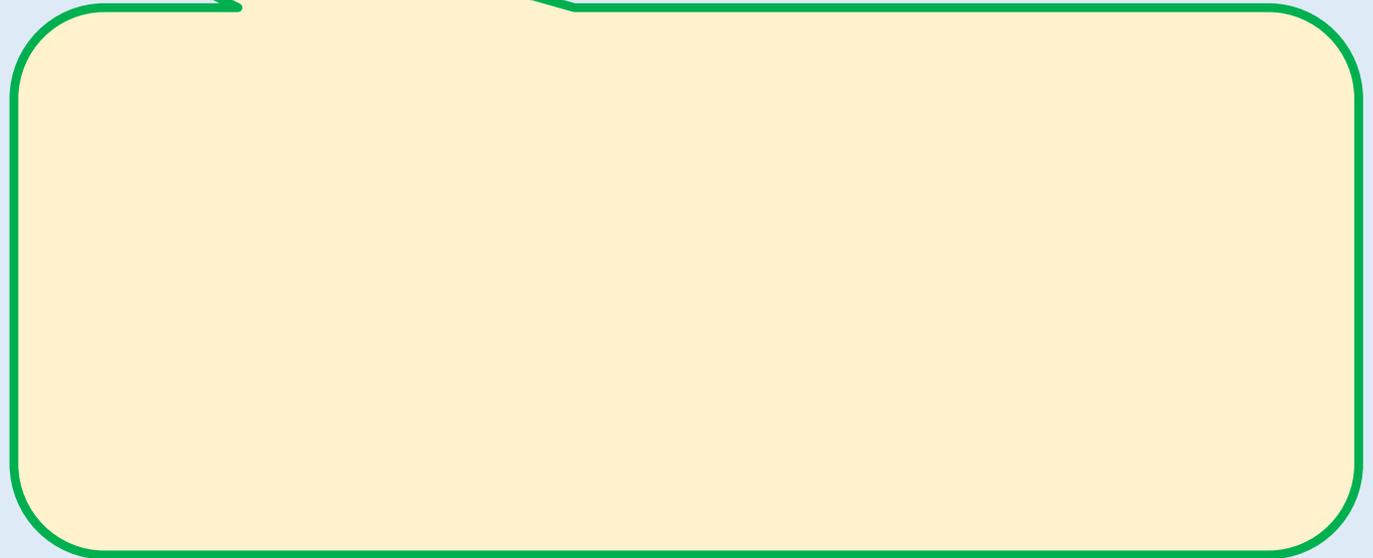
**Sie oder ein Zeuge spiegelt das Gefühl**

Das Spiegeln hilft ihr, beim Gefühl zu bleiben und die emotionale Bedeutung des Geschehens wieder zu erleben.





*Nach einiger Zeit spüren Sie mitfühlend, was sie gebraucht hätte und sagen es*  
**1. Antidot)**

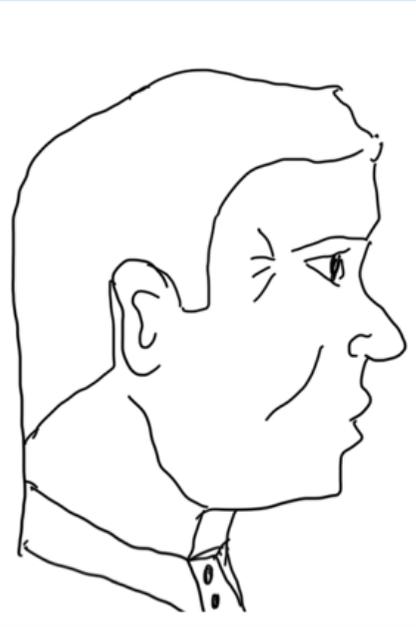


**1. Antidot (beim gegenwärtigen Problem)**

Ihr Gesicht strahlt (Click of Closure).

Wenn nicht, fragen Sie, was sie gebraucht hätte



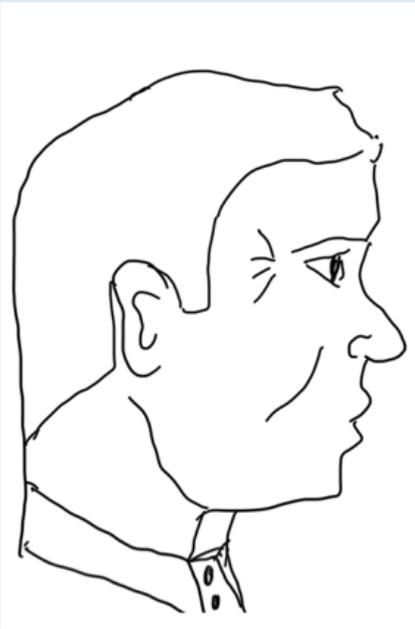


*Sie spiegeln das Click-of-Closure-Gefühl, z.B.  
froh, glücklich, erleichtert, beruhigt,  
geborgen*

**Glück, Freude, Erleichterung nach Click of Closure bezeugen**

Sie geben ihr Gelegenheit, diesen  
neuen Gefühlszustand zu  
beschreiben

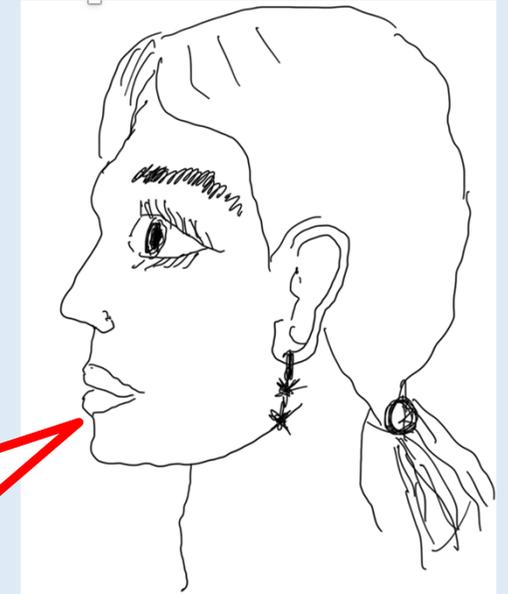




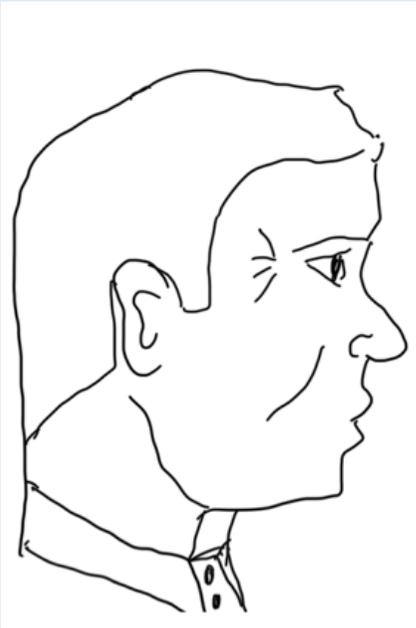
*Nun kehren Sie zur stattgefundenen Frustration zurück und fragen, ob sie ähnliches in der Kindheit erlebt hat*

**Zurückblenden zur Kindheit**

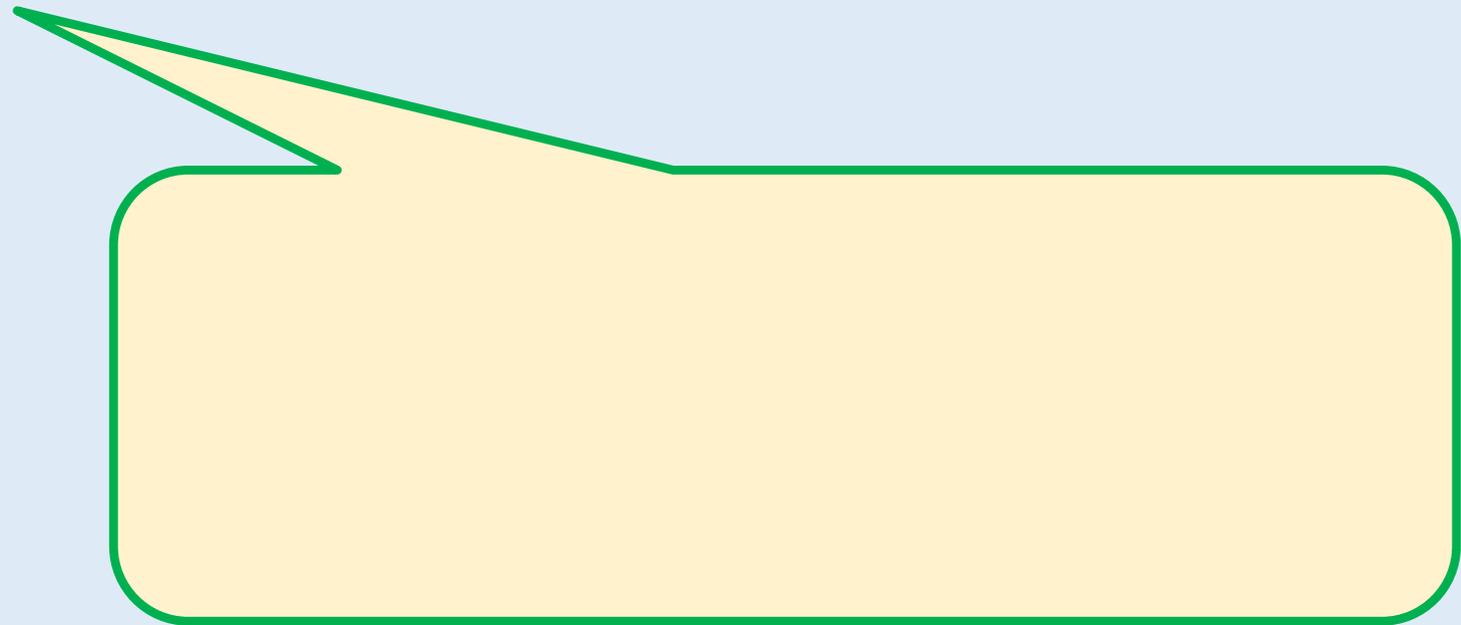
*Sie berichtet, welcher Elternteil sich auf die gleiche Weise frustrierend oder verletzend verhielt*



A large, empty, rounded rectangular box with a red border, intended for the user to write their response to the question above.

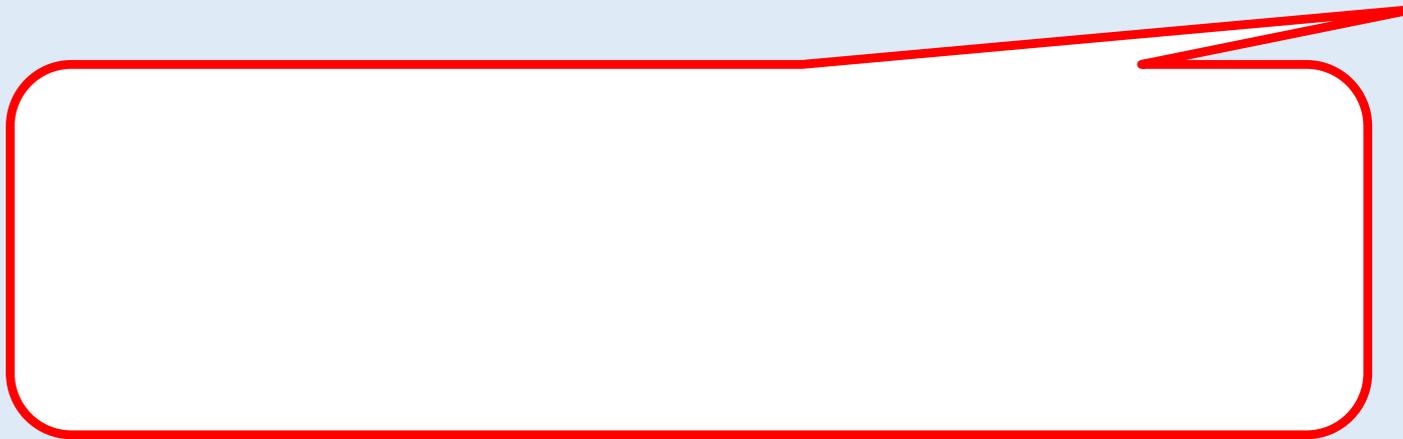


Sie spiegeln das Gefühl, das auftritt, wenn sie sich an die Kindheitssituation erinnert



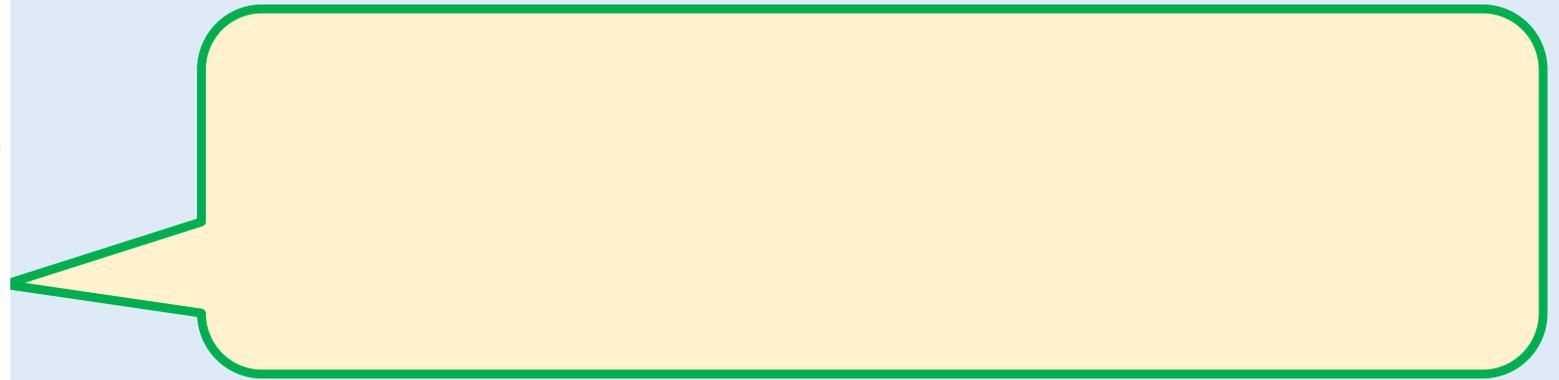
## Gefühlstracking – Zeugenaussage

Sie taucht emotional in die  
frustrierende Kindheits-Szene ein



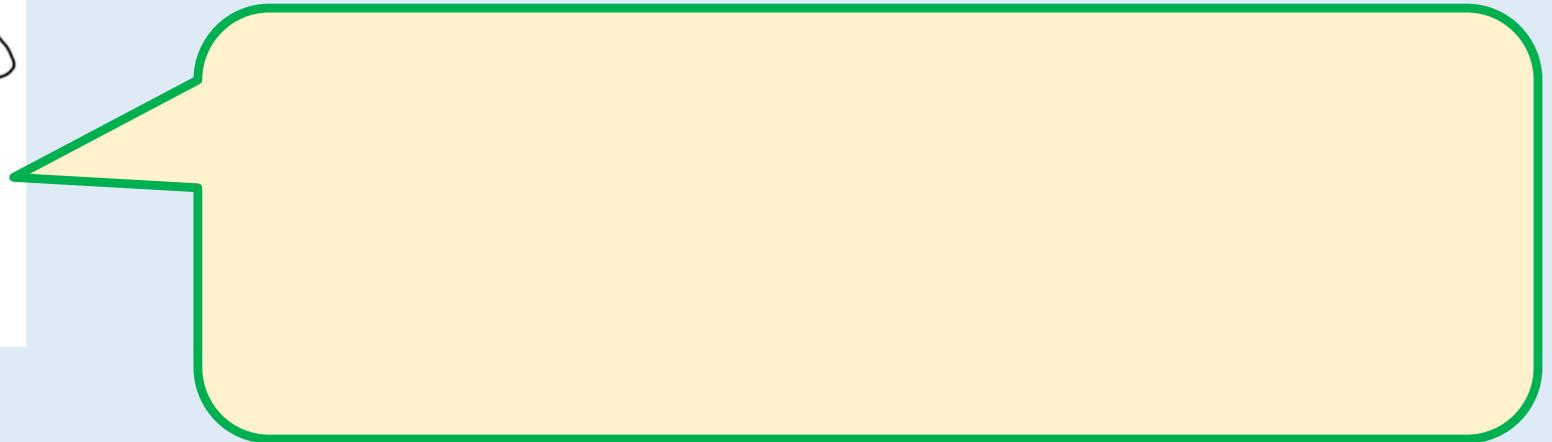
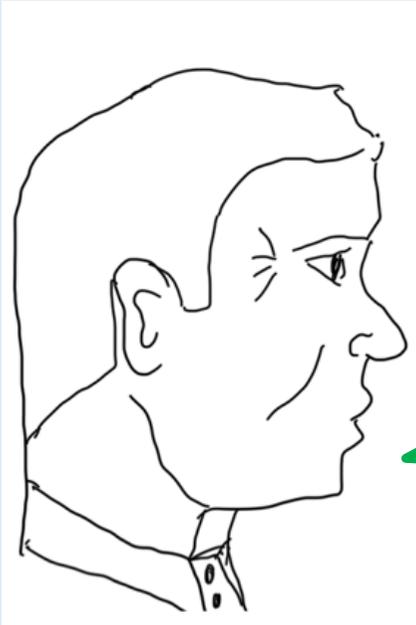


Sie spiegeln ihr schmerzliches Gefühl



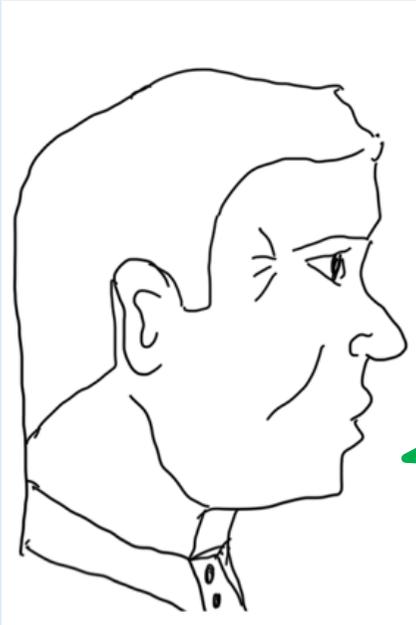
**Weiter Gefühlstracking – Zeugenaussage**

Und formulieren, was sie als Kind von diesem Elternteil gebraucht hätte **(2. Antidot)**



**2. Antidot (Kindheit bzw. von Eltern)**

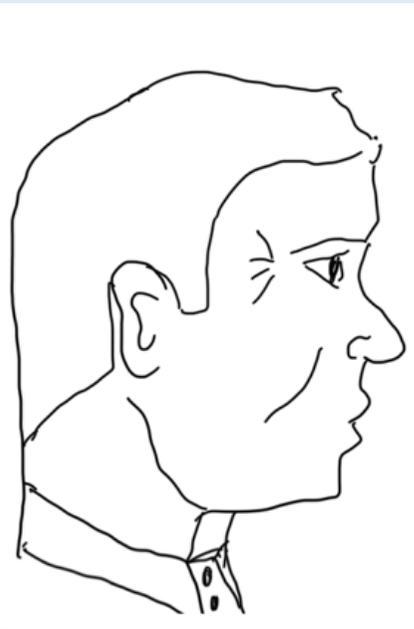
Jetzt laden Sie sie ein, sich einen idealen Elternteil vorzustellen, ein inneres Bild entstehen zu lassen



**ideale Eltern**

*Sie beschreibt z.B. den idealen Vater*



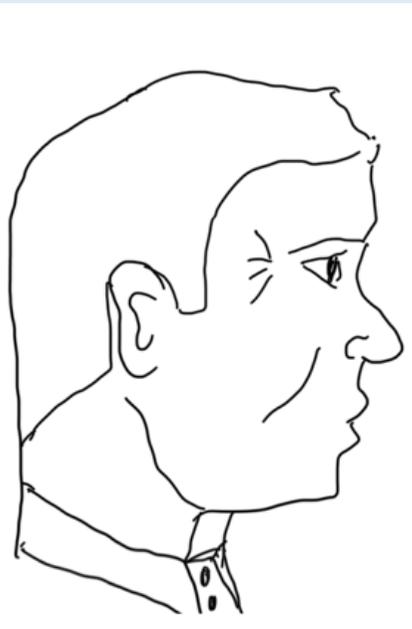


*Sie merken sich ihre Aufzählung gut. Und laden sie ein, ihn sich hier im Zimmer vorzustellen, wo? Wie?*

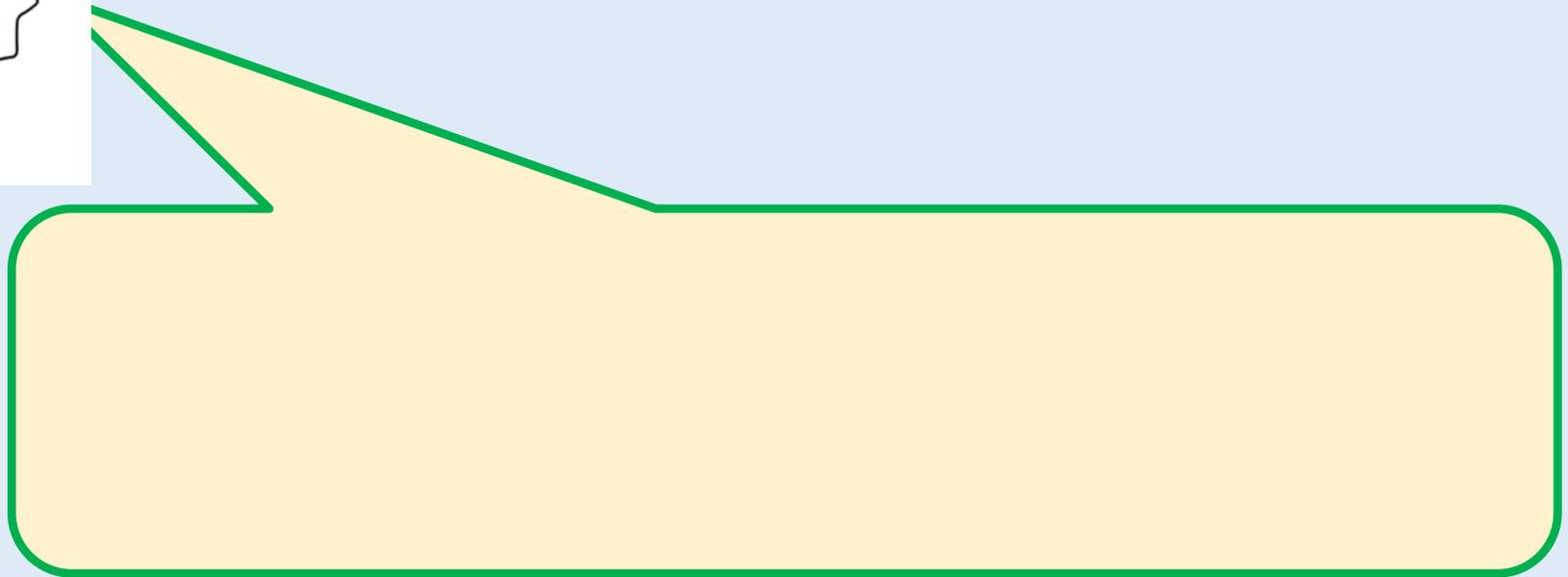
**ideale Eltern wo platzieren**

*Sie gibt konkret vor, wo er steht/sitzt,  
wo evtl. seine Hände sind*

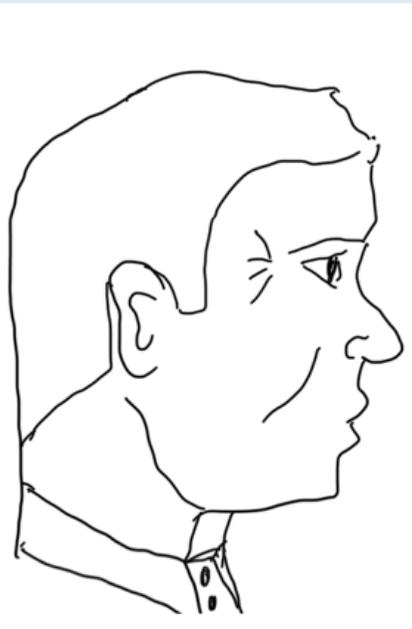




*Sie fragen, was er sagen könnte*



**Idealen Elternteil sprechen lassen**



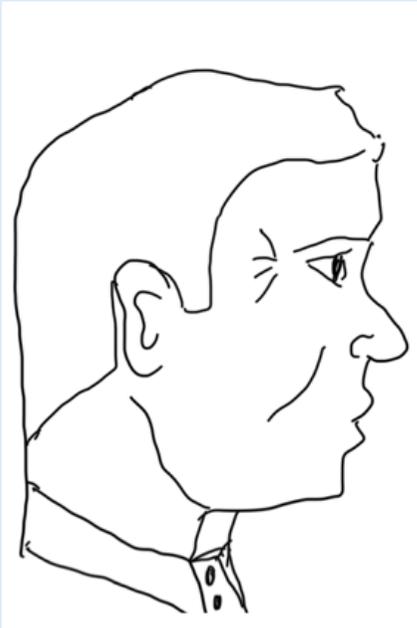
Sie leihen im Ihre Stimme und sagen dies wörtlich. Sie soll dabei nicht zu Ihnen schauen, sondern zu ihm.

**ideale Eltern weiter sprechen lassen**

*Sie berichtet, wie das Gehörte  
emotional auf sie wirkt*



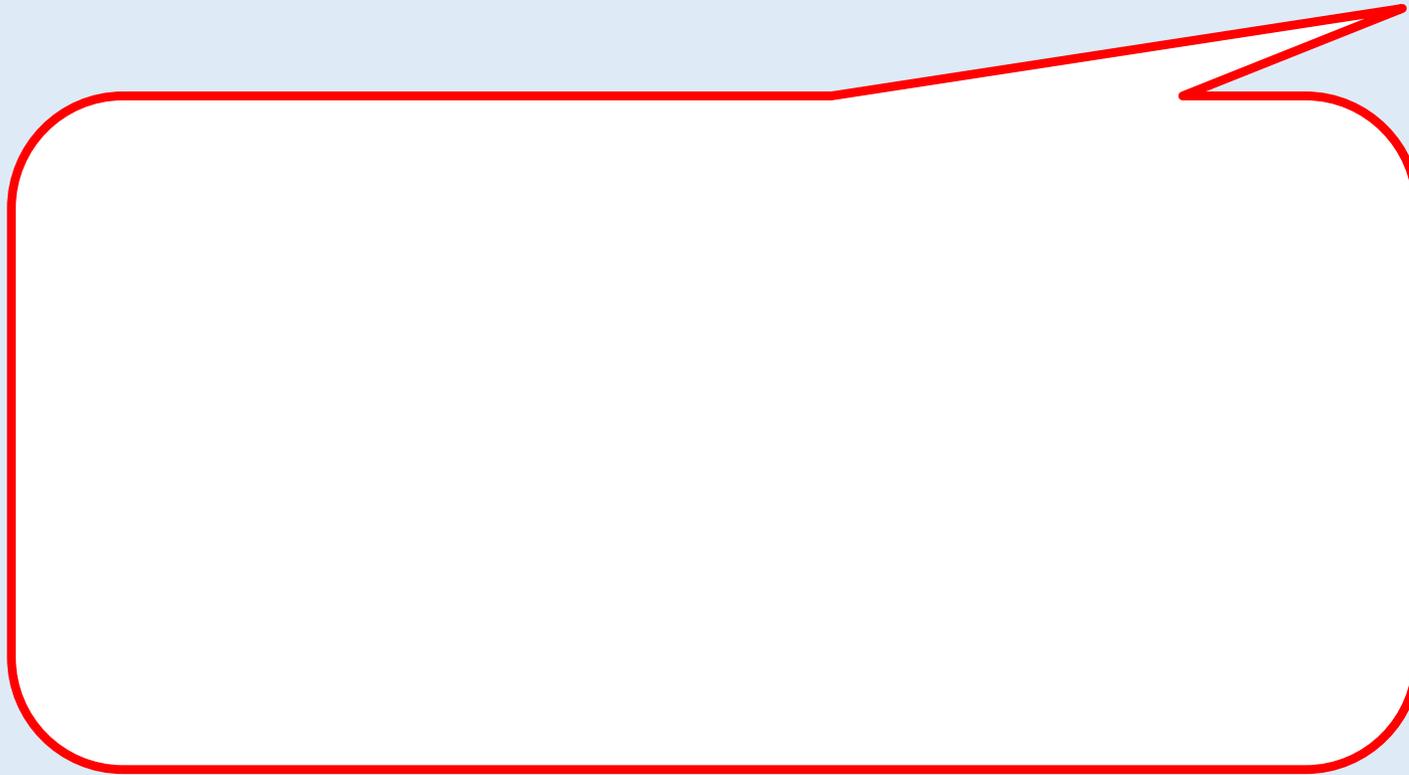
# Mein Fall 24

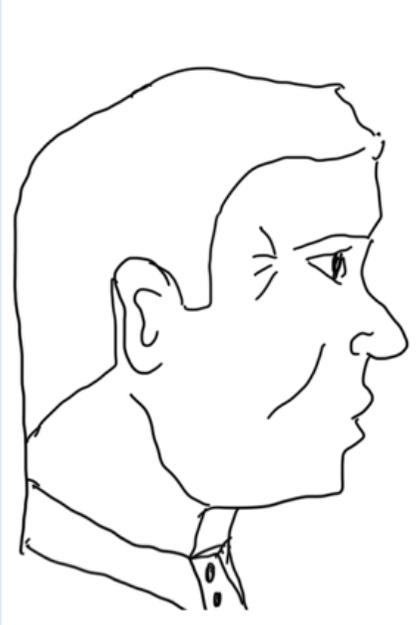


Sie spiegeln ihr diesen so angenehmen  
Gefühlszustand

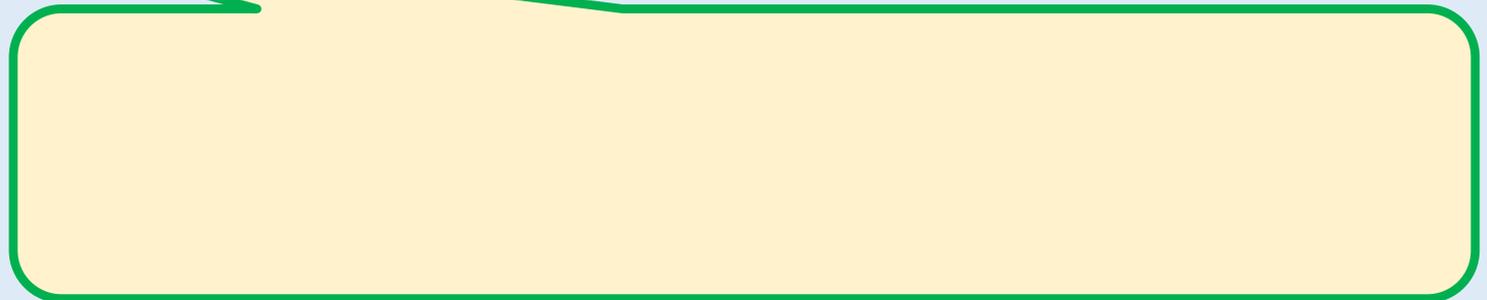
**Glück, Befriedigung nach Click of Closure bezeugen**

*Lassen Sie sie weiter phantasieren*

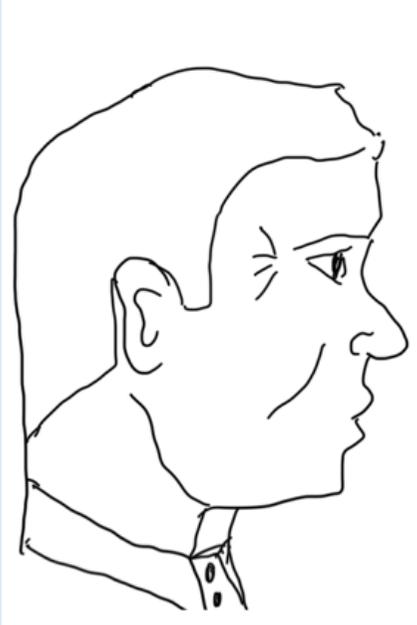




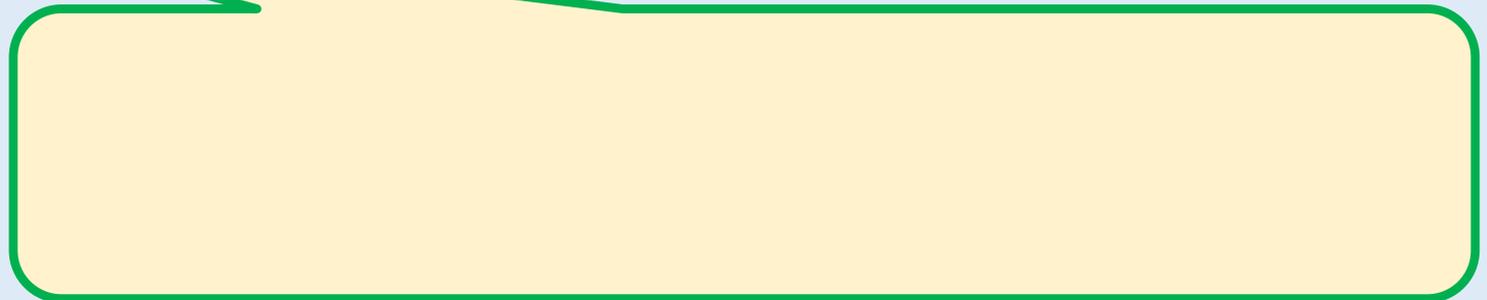
Achten Sie auf Körpersignale und helfen Sie die Szene auch körperlich "ideal" werden zu lassen



## Körperliches Zueinander



Laden Sie sie ein, sich die Szene mit allen Sinnen einzuprägen, um sie später abrufen und genießen zu können



**Ideale Eltern abspeichern**

# Das war Ihr erstes Emotion Tracking-Gespräch

**Ging doch schon einigermaßen?  
Nächstes Mal wird es noch flüssiger und der Click of  
Closure noch deutlicher!**

# LITERATUR: Serge Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

*Prof. Dr. Michael Linden*

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit 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.



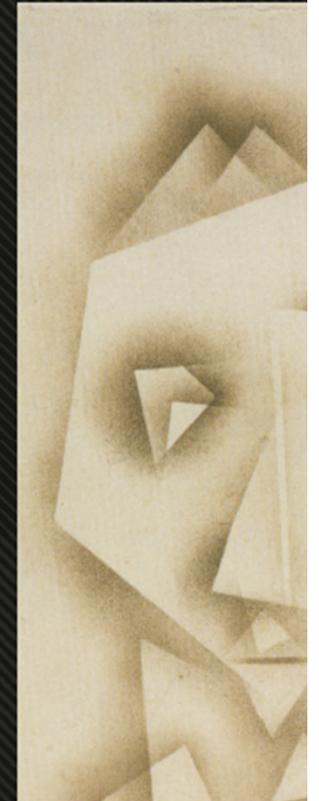
**Serge K. D. Sulz**, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie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

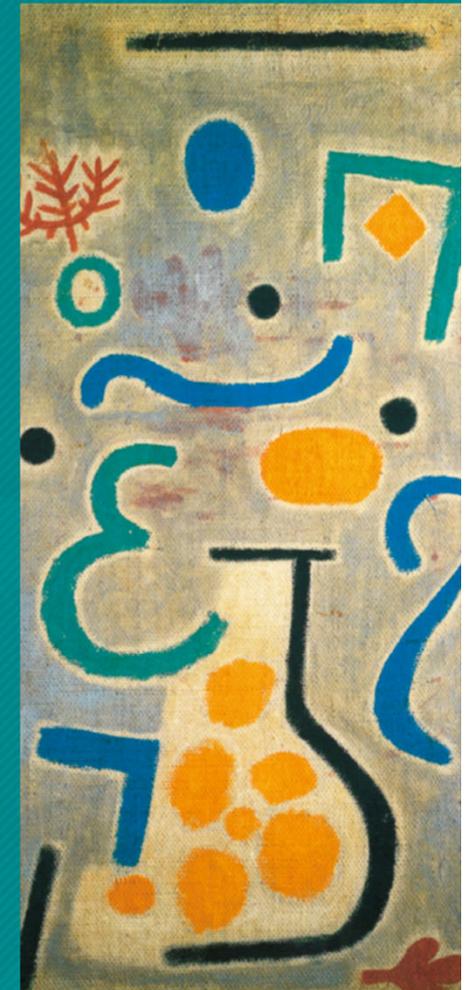
Dieser psychotherapeutische Praxisleitfaden gehört zum Buch „Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“. Dort ist zu finden WAS WANN WARUM und WOZU getan wird, um Mentalisierungsförderung in der Verhaltenstherapie noch mehr zu betonen. Dadurch wurde aus der kognitiven Verhaltenstherapie eine metakognitive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

# Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

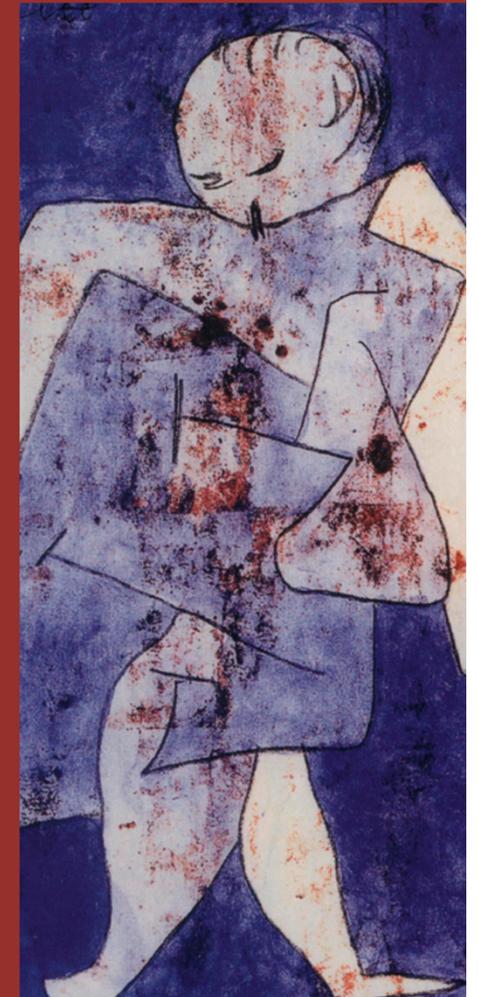
Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen.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

Serge Sulz mein erstes Emotion Tracking Gespräch

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation  
in der Psychotherapie



Cp  Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

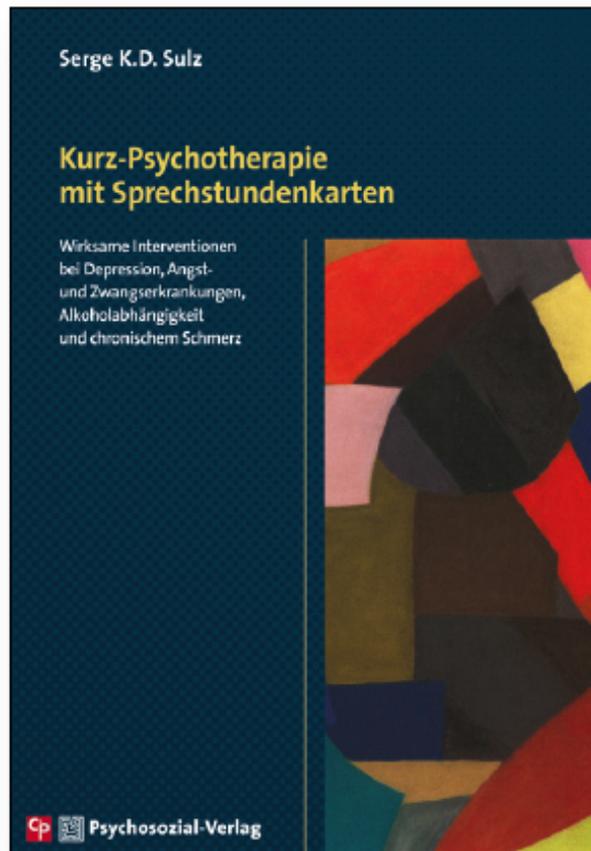
# PKP Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



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

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



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

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

Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

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

# Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

Gute Verhaltenstherapie  
lernen und beherrschen - Band 1

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

Serge K. D. Sulz

## **Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1**

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

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

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

# Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

**Serge Sulz**

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

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

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

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

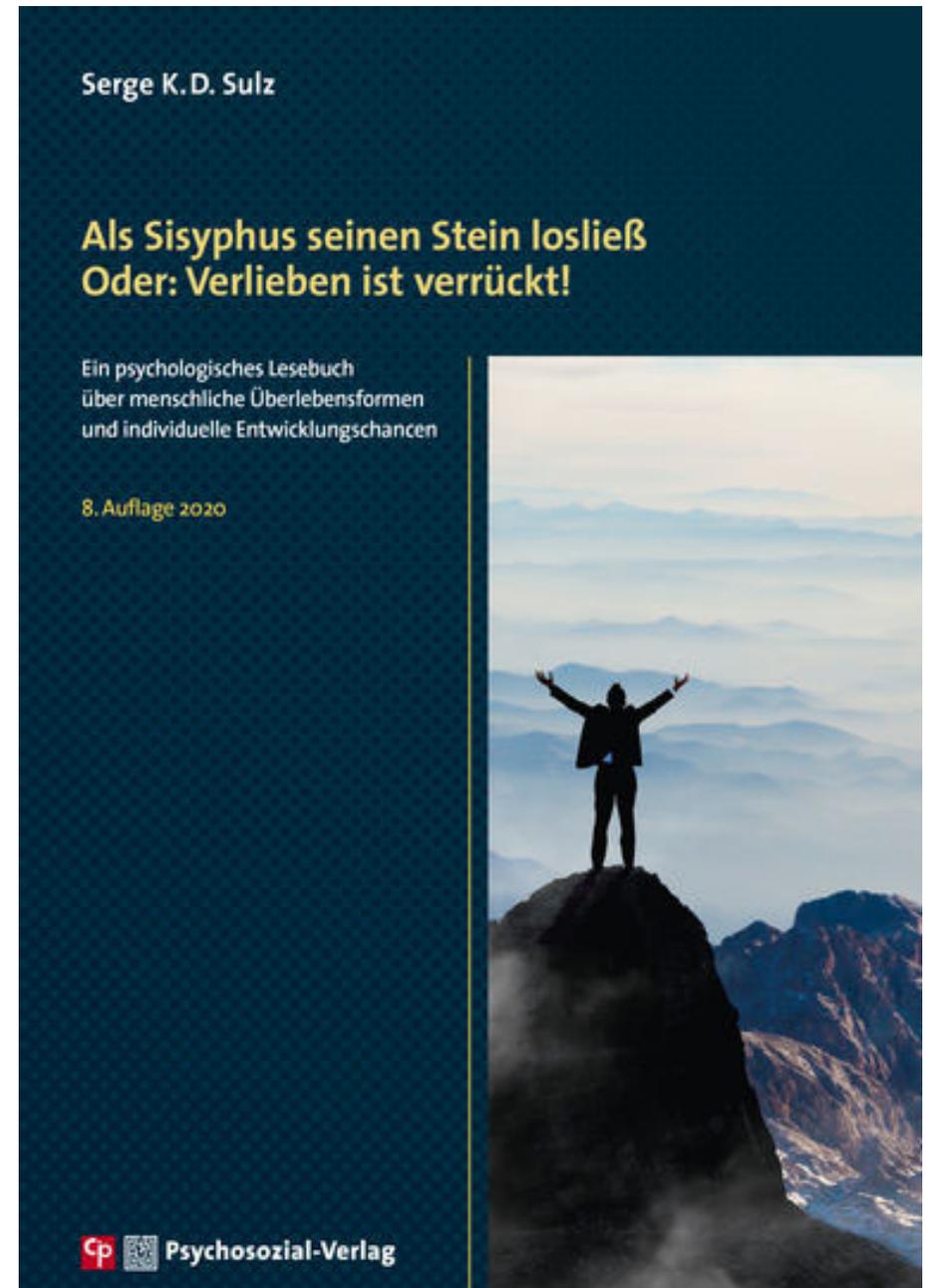
Verhaltenstherapie-Praxis:  
Alles was Sie für eine gute  
Therapie brauchen



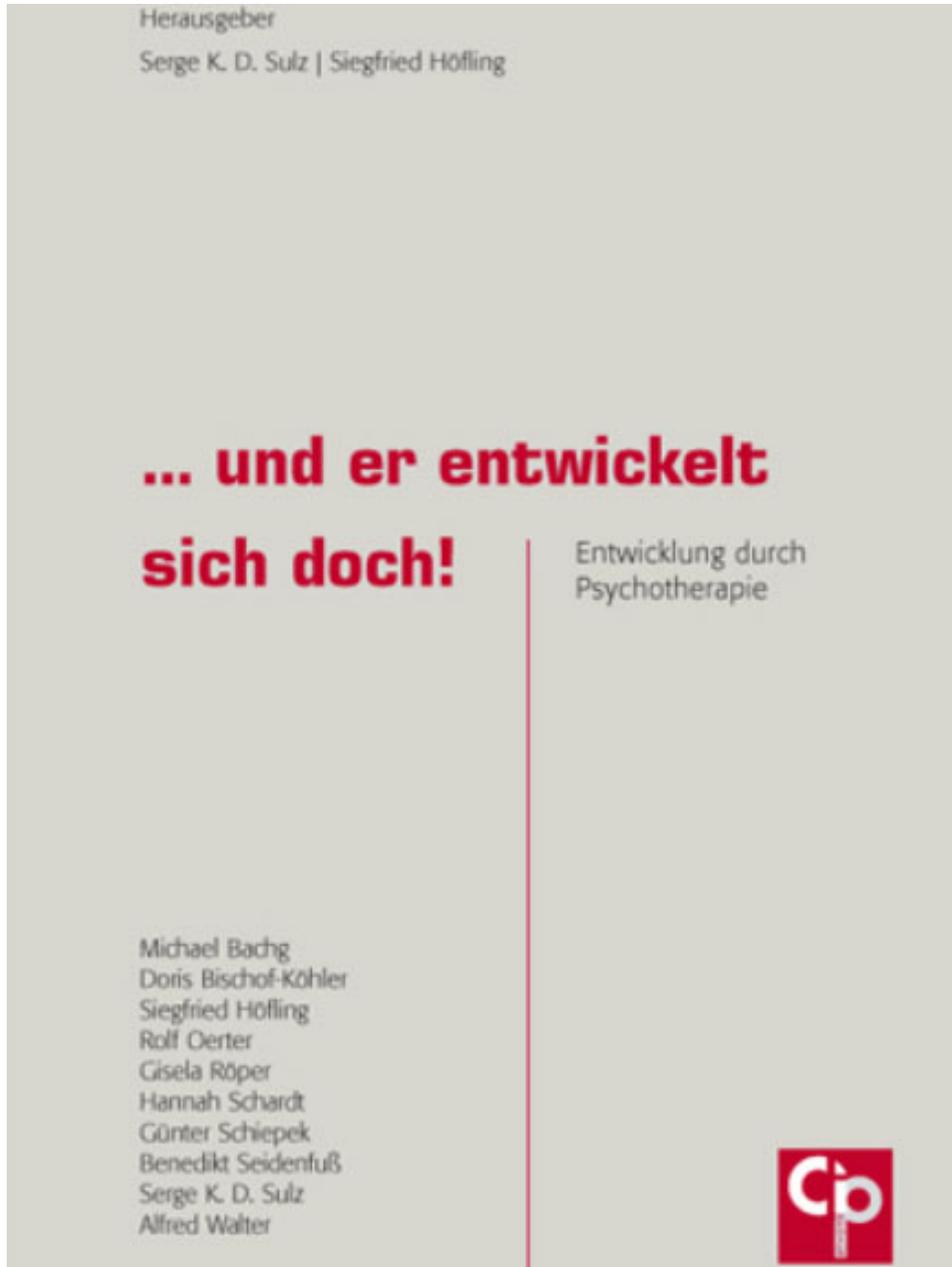
Das Handbuch *Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption* zum Anfertigen der Verhaltensanalyse, der Zielanalyse und des Therapieplans sowie zum Schreiben der Falldokumentation in der Aus- und Weiterbildung Verhaltenstherapie. Von der Erstuntersuchung, der Befunderhebung, der Anamnese, der Verhaltensbeobachtung,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

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

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



# Das Buch zur Entwicklung



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



Vielen Dank!  
Und ...



Willkommen in der Kunst  
der modernen Entwicklungspsychotherapie  
und der  
mentalisierungsfördernden  
Verhaltenstherapie

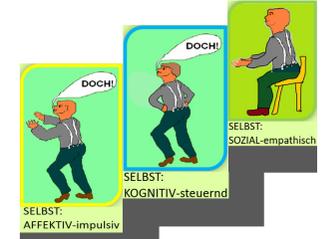
Sie erreichen mich so:  
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz  
Nymphenburger Str. 155  
80634 München  
Tel. 0171-3615543

[Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

[www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)

Literatur siehe Sulz 2017b,c, 2021

# Literatur



- Pessoa A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag

# Literatur

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

# Literatur 3

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