

Emotionsexposition in fünf Schritten

Serge Sulz

Emotionsexposition – Vorbereitung

1. Gefühle sind Signale, die uns helfen in einer Situation das für uns Richtige zu tun
2. Manchmal geben sie die Realität nicht richtig wieder
3. Dann sind sie Fehlalarm
4. Ist das Gefühl, über das wir gerade sprechen, wirklich Fehlalarm?
5. Kann der Patient zustimmen, dass es Fehlalarm ist? Oder glaubt er doch, dass es ein richtiger Alarm ist?
6. Woran ist zu erkennen, dass es doch Fehlalarm ist?
7. Die wirksamste Art des Umgangs mit emotionalem Fehlalarm ist Emotionsexposition.
8. Das ist wie wenn ein Pferd ein Hindernis überwinden soll – nur wenn es dieses auf es zukommen lässt, kann es drüber springen und es hinter sich lassen. Wenn es sich sträubt, bleibt es immer vor ihm.
9. So ist es auch mit Gefühlen, die Fehlalarm sind und mein Verhalten zu Unrecht völlig bestimmen.
10. Prinzip der Exposition ist: Einladen statt Sträuben, Zulassen statt Fernhalten, Da sein lassen statt wegmachen

Emotionsexposition – AA-CES

1. **Achtsamkeit:** Frühe Emotionssignale wahrnehmen
2. **Akzeptanz:** Ich akzeptiere, dass das Gefühl da ist
3. **Commitment:** Ich entscheide, mich dem Gefühl zu stellen und nichts zu tun, um es wegzumachen
4. **Exposition:** Ich beobachte das Gefühl, lade es ein, da zu sein, sich Raum zu nehmen, sich Zeit zu nehmen, während ich einfach warte, bis es sich erschöpft hat und allmählich abnimmt
5. **Selbstverstärkung:** Ich habe die Gelegenheit genutzt, um zu üben. Es war gut, dass ich geübt habe. Das war ein guter Anfang

PRINZIP: Einladen statt Sträuben

Emotionsexposition **Beispiel Angst**

1. **Achtsamkeit:** Jetzt kommt die Angst, ich merke es an der Mundtrockenheit, Zittern, leichter Schwindel ...
2. **Akzeptanz:** Ich akzeptiere, dass die Angst da ist
3. **Commitment:** Ich entscheide, mich der Angst zu stellen und nichts zu tun, um es wegzumachen
4. **Exposition:** Ich beobachte die Angst, lade sie ein, da zu sein, sich Raum zu nehmen, sich Zeit zu nehmen, während ich einfach warte, bis die Angst sich erschöpft hat und allmählich abnimmt
5. **Selbstverstärkung:** Ich habe die Gelegenheit genutzt, um zu üben. Es war gut, dass ich geübt habe. Das war ein guter Anfang

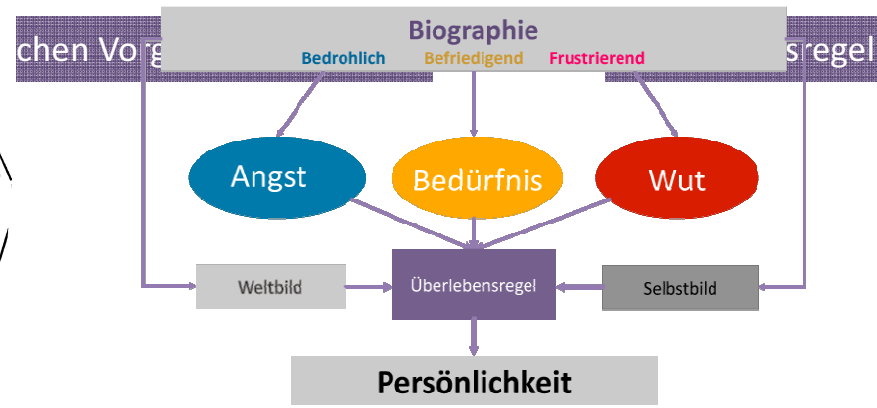
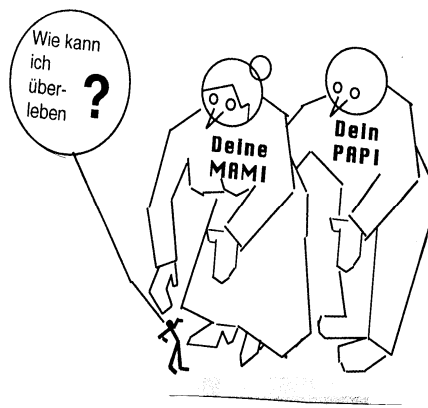
Ziel der Emotionsexposition

- **Ziel ist, dass ein stark wirksames Gefühl seine verhaltenssteuernde Wirkung auf mich verliert**
- Emotionsexposition soll lerntheoretisch gedacht, das Gefühl löschen
- Dadurch, dass es nicht mehr verstärkt wird
- Es geht hierbei um negative Verstärkung des von ihm ausgelösten Verhaltens

Anwendbar bei:

- Angst
- Eifersucht
- Schuldgefühle, Scham
- Zwang (discomfort) in Verbindung mit Reaktionsverhinderung
- Appetit ohne Hunger, Craving bei Alkohol
- Alle sekundären Gefühle, die mich
 - A) Vorher: davon abbringen wollen, das für mich Richtige zu tun
 - B) Nachher: auftreten, nachdem ich gegen meine Überlebensregel gehandelt habe und mich davon abhalten wollen, es wieder zu tun

Rückseite von Karte 83



Literatur

Zu Angstexposition:

Sulz: Psychotherapie in der Psychiatrie. Stuttgart: Thieme

Weitere Therapie-Interventionen:

Linden & Hautzinger: Verhaltenstherapiemanual. Berlin: Springer 2011

Zu Emotionsexposition:

Sulz: Therapiebuch III. Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien 2011

Lektüre zum psychologischen Hintergrund für Therapeut und Patient:

Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien

Das Lehrbuch:

Hiller, Leibing, Sulz: Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. München: CIP-Medien 2010