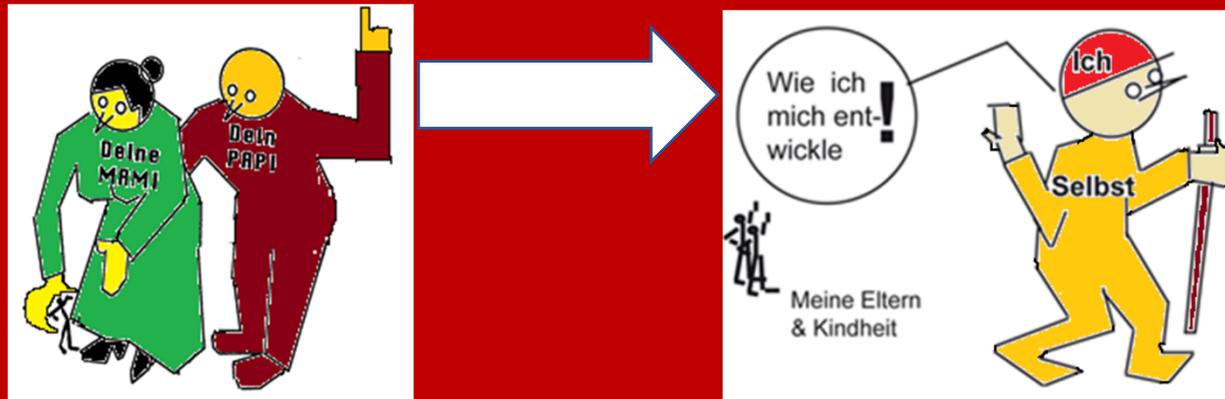


# MVT-Schulung 2. Modul ÜBERLEBENSREGEL



## 2. MVT-Modul Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

# 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>

\*\*\*

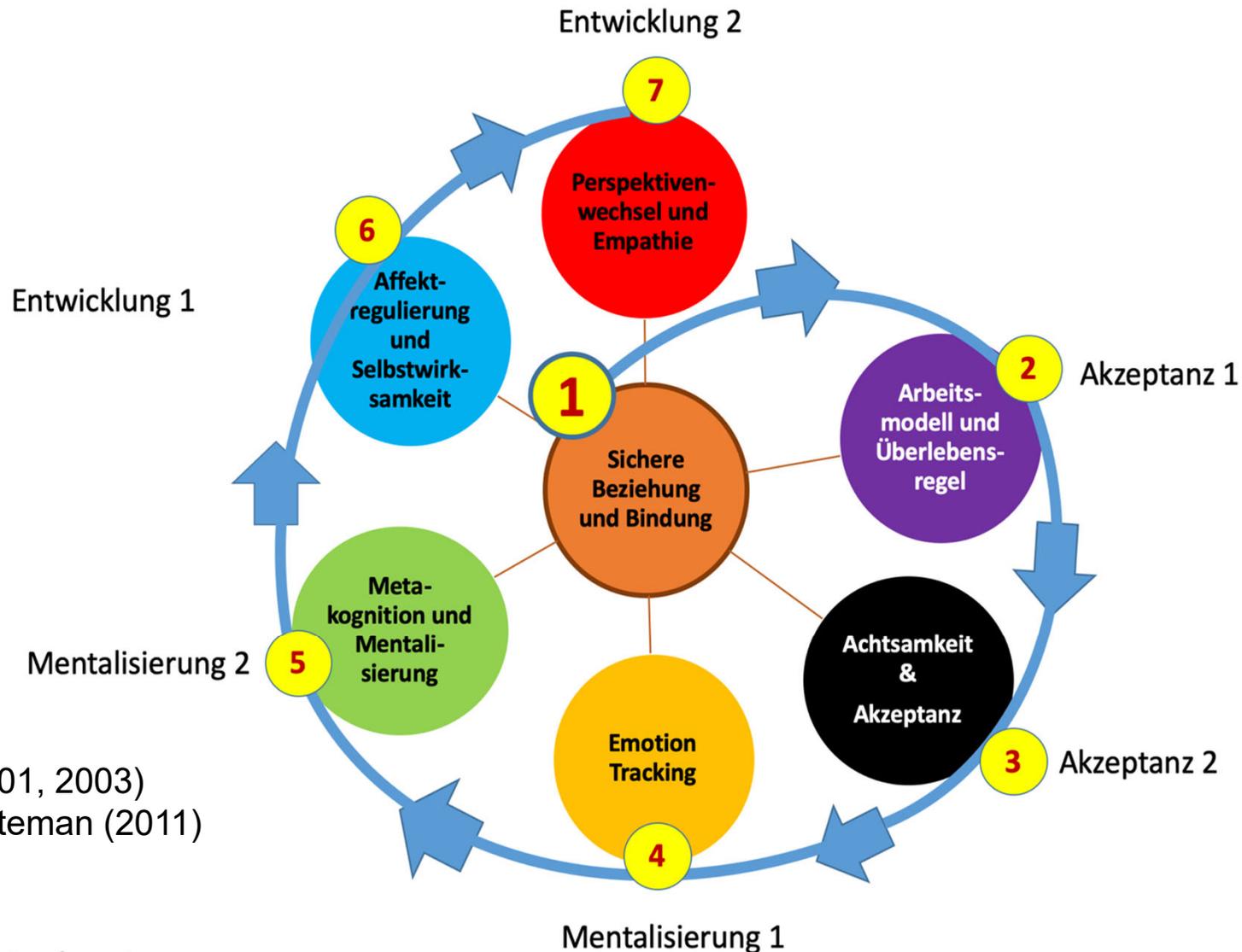
Fonagy & Bateman (2011)

Pesso (2005)

Sulz (2021, 2022) Sulz, 2021, 2022 2. Modul MVT Von der Überlebensregel zur Lebensregel

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

# 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

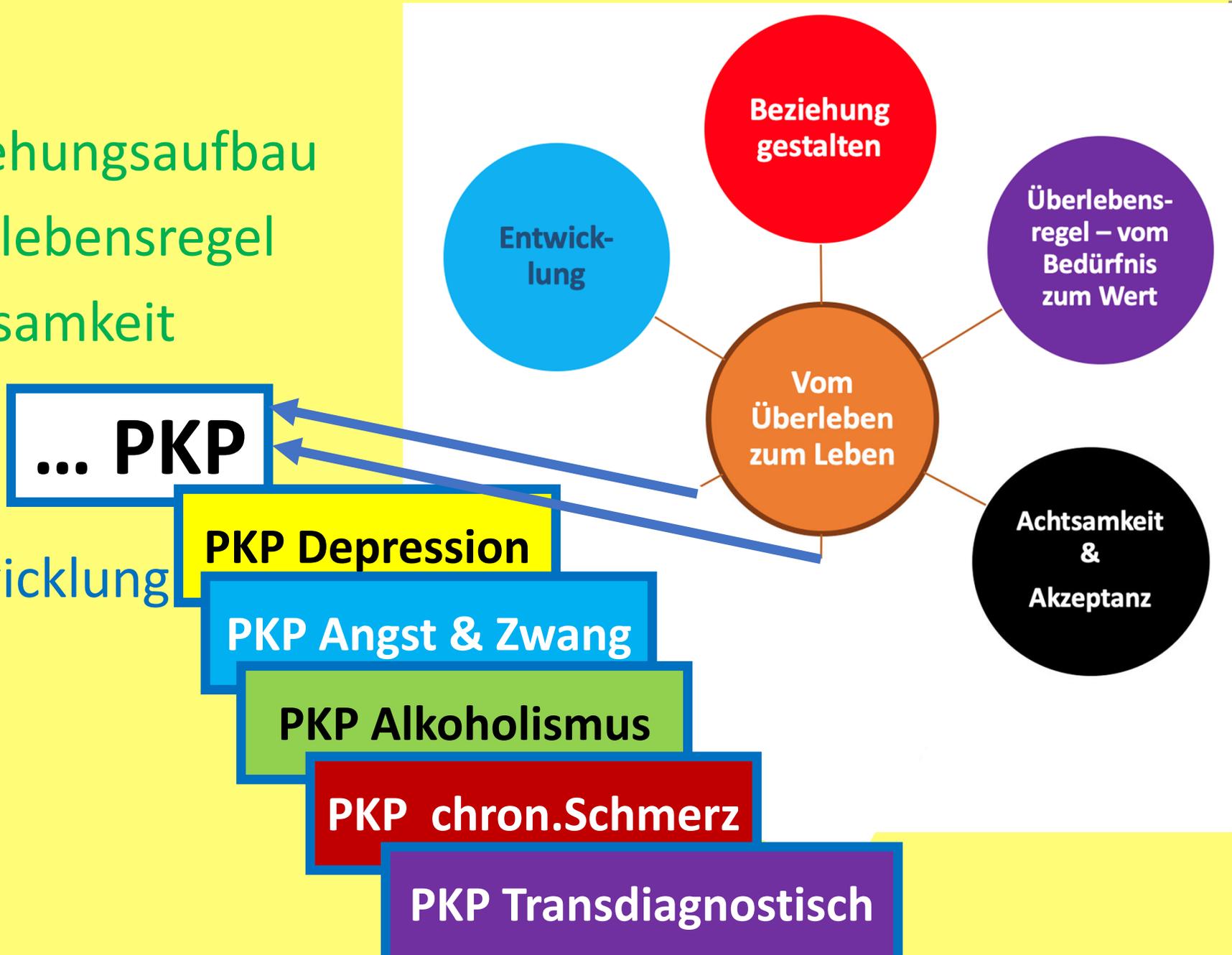
# Von der SBT ...

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

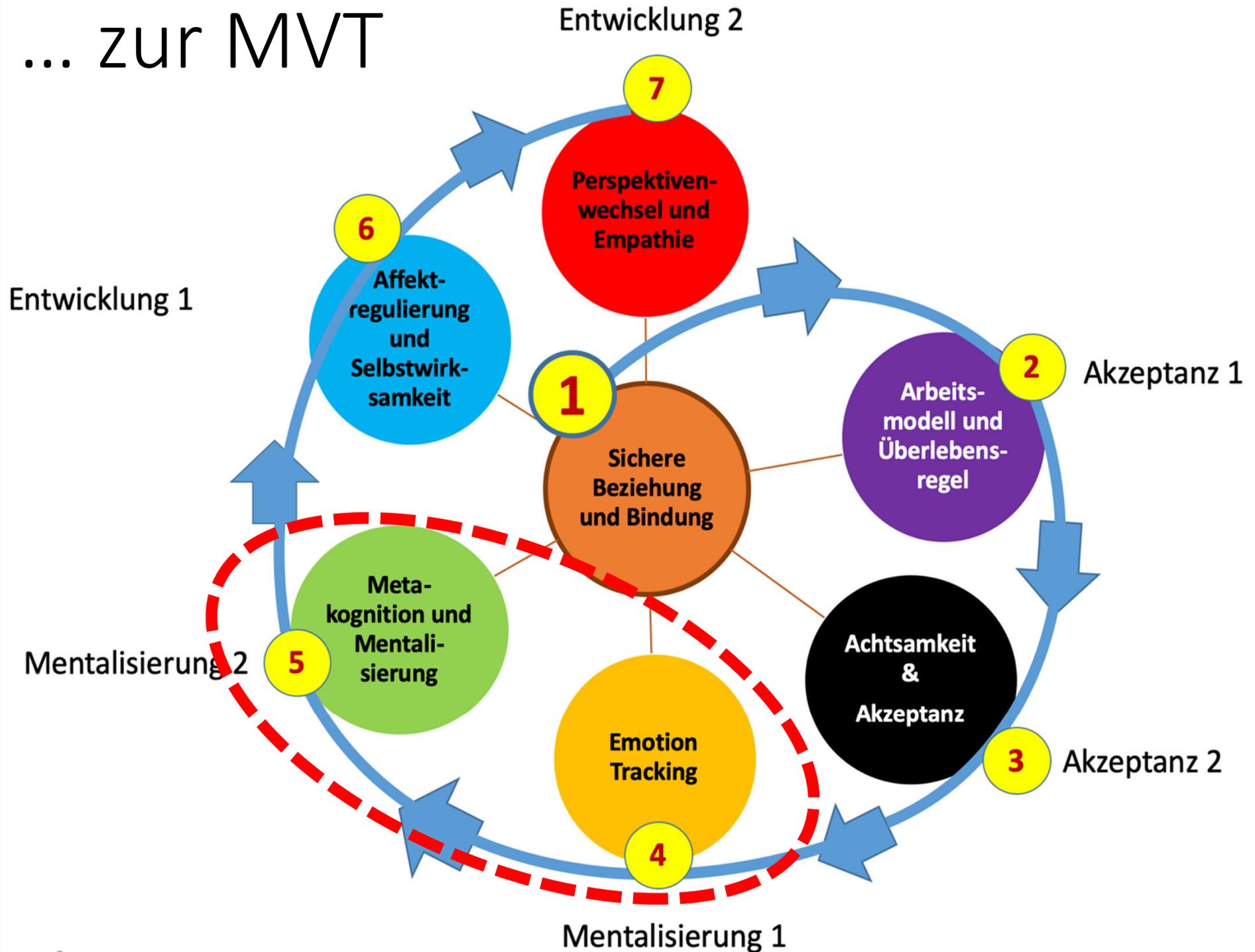


# Von der SBT ...

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**

Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

**Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar**



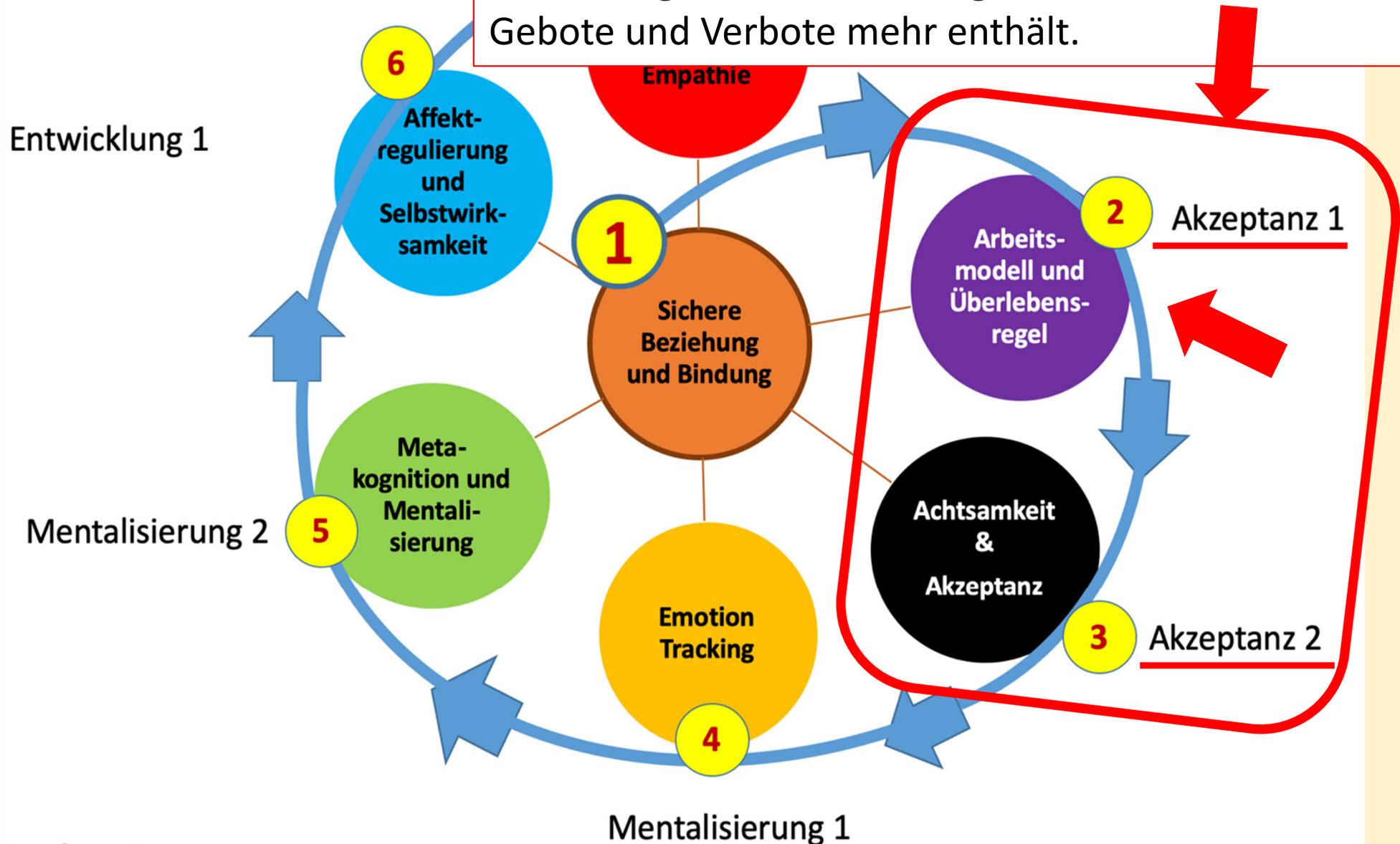
## 2. Modul Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

**Sulz & Theßen 2. Modul MVT Von der Überlebensregel zur  
Lebensregel [www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)**

## Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





# Übung 2.1

Inneres Arbeitsmodell Typ formulieren  
(Überlebensregel)

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr inneres Arbeitsmodell zur Herstellung von Bindungssicherheit erkennen können**

Letztes Mal hatten wir festgestellt:  
Mein Bindungstyp

**Sie erinnern sich?**

# BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)  
 Bindungs-Autonomie-Typen

<b>Ich bin eher</b>		
<del>X</del> ) ängstlich	oder ( ) sicher	( ) weder-noch
<del>X</del> ) unabhängig	oder ( ) abhängig	( ) weder-noch



	<b>Mein Typ ist also:</b>	
		<b>bitte ankreuzen</b>
anklammernder Typ	<b>ängstlich und abhängig</b>	
<u>distanzierter Typ</u>	<b>ängstlich und unabhängig</b>	<del>X</del>
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	<b>sicher und unabhängig</b>	
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	<b>sicher und abhängig</b>	

# Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Das **innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)** (Bowlby, 1976) gibt vor,
- wie mit einer wichtigen Bezugsperson umgegangen werden muss,
- um **möglichst hohe Bindungssicherheit herzustellen.**
- Bis ins Erwachsenenalter prägt das innere Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
- das Beziehungsverhalten eines Menschen (Collins & Read, 1994; Main, 1997).

→ **Wie versucht mein bei mir sichere Bindung herzustellen?**

## Die 4 inneren Arbeitsmodelle (Überlebensregeln)

	<b>inneres</b>	<b>Arbeitsmodell</b>	<b>je Typ</b>	
	<b>Nur wenn ich immer</b>	<b>und wenn ich niemals</b>	<b>bewahre ich</b>	<b>und verhindere</b>
<b>anklammernder Typ</b>	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
<b>distanzierter Typ</b>	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit</b>	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung</b>	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

# Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) distanzierter Typ

<b>distanzierter Typ</b>	<b>Nur wenn ich immer</b>
	ängstlich und unabhängig bin
	<b>und wenn ich niemals</b>
	mich sicher fühle und abhängig verhalte
	<b>bewahre ich</b>
	meine Selbständigkeit
	<b>und verhindere</b>
	Trennung und Alleinsein

Angst vor Alleinsein treibt ihn zunächst in die Nähe von Menschen.  
Dort angekommen, bekommt er Angst, seine Selbständigkeit zu verlieren. Aber dahinter steckt die Angst, in der Nähe ausgeliefert zu sein. Der andere meint es nicht wirklich gut mit mir. Bleib weg von ihm!

## Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) anklammernder (dependenter) Typ

<b>anklammernder Typ</b>	<b>Nur wenn ich immer</b>
	ängstlich und abhängig bin
	<b>und wenn ich niemals</b>
	mich sicher fühle und unabhängig verhalte
	<b>bewahre ich</b>
	Schutz und Geborgenheit
	<b>und verhindere</b>
	Trennung und Alleinsein

Umgang mit unzureichendem Bindungsangebot der Eltern:  
Ständig Angst haben und aufpassen, dass sie nicht abhanden kommen.  
Nichts tun, was eine Entfernung von den Eltern zur Folge hat.

# Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) autonomer Typ

<b>autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit</b>	<b>Nur wenn ich immer</b>
	selbtsicher und unabhängig bin
	<b>und wenn ich niemals</b>
	ängstlich bin und mich abhängig verhalte
	<b>bewahre ich</b>
	meine Selbständigkeit
	<b>und verhindere</b>
	Trennung und Alleinsein

Er muss seine Angst vor Trennung nicht in Schach halten. Seine Unabhängigkeit und sein Selbstwirksamkeitsgefühl machen ihn dagegen immun. Bei ihm droht nicht der Verlust von Selbständigkeit und Trennung macht keine Angst, weil er allein lebensfähig ist.

# Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) versorgter Typ

<b>versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung</b>	<b>Nur wenn ich immer</b>
	sicher in Beziehung und abhängig bin
	<b>und wenn ich niemals</b>
	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte
	<b>bewahre ich</b>
	Schutz und Geborgenheit
	<b>und verhindere</b>
	Trennung und Alleinsein

Er hat es sich in seiner Abhängigkeit und mit den ihn versorgenden Menschen so gut eingerichtet, dass Trennung unwahrscheinlich ist und dass diese ihm viel Schutz und Geborgenheit geben.

Aber wehe, wenn das Leben ihm mal so mitspielt, dass er diese Versorgung verliert.

## Bindungstyp und inneres Arbeitsmodell

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr inneres Arbeitsmodell als Vorgabe für Ihren Bindungstyp sehen können**

# Mein inneres Arbeitsmodell auswählen

		<b>inneres</b>	<b>Arbeitsmodell</b>	<b>je Typ</b>	
		<b>Nur wenn ich immer</b>	<b>und wenn ich niemals</b>	<b>bewahre ich</b>	<b>und verhindere</b>
( )	<b>anklammernder Typ</b>	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
( )	<b>distanzierter Typ</b>	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
( )	<b>autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit</b>	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
( )	<b>versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung</b>	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Bitte Ihr Ergebnis zu zweit austauschen

1. Bitte kreuzen Sie Ihren Bindungstyp an
2. Lesen Sie die zugehörige Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)
3. Ersetzen Sie das Wort anklammernd z.B. durch „Nähe suchend“
4. Ersetzen Sie das Wort unabhängig durch distanziert „Nähe meidend“
5. Statt abhängig können Sie sagen „anpassungsbereit“
6. Nur wenn Ihr gestriges Profil deutlich von der Mittellinie abweicht, ist Bindung
7. Bindungsvermeidung Ihr Thema.

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Bindungs-Autonomie-Typen

- **ÜBUNG 2-er Gruppe**
- Besprechen Sie zu zweit Ihr Ergebnis und Ihren Typ.
- Stimmt es mit meinem Selbstbild überein?
- Wenn nicht, kann trotzdem was dran sein?
- Wie geht es mir damit?
- Was sagt es mir über meine Beziehungen?

## 2.2-Übung 2-er Gruppe – durchsprechen

### 5c Übung – Ihre Aufgabe

Nachdem Sie die erste Version Ihres inneren Arbeitsmodells – Ihrer Überlebensregel aufgeschrieben haben, gehen Sie in eine 2-er Gruppe und tauschen sich aus.

- Ist meine Überlebensregel Ausdruck meines immer noch zu aktiven Bindungssystems?
- Muss ich mich permanent noch bemühen, Bindung zu bewahren?
- Schaffe ich es so, Trennungsangst nicht spüren zu müssen?
- Welche Gefühle kommen, wenn ich meine Überlebensregel lese?
- Was ist genau das Gegenteil meines Typs?
- Wie bin ich dann? Wie bin ich dann nicht?

# Passt Ihr inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) zu Ihrem Bindungstyp?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:  
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

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

Übungsheft  
Seite ...

## Übung 2.2

### Von Bindungstyp und innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebende Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr  
inneres Arbeitsmodell zur Herstellung von  
Bindungssicherheit erkennen können**

# Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

## Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

	<b>Erlaubnis gebende</b>	<b>Lebensregel</b>	<b>je Typ</b>	
	<b>Auch wenn ich seltener</b>	<b>und wenn ich öfter</b>	<b>bewahre ich trotzdem</b>	<b>und muss nicht fürchten:</b>
<b>anklammernder Typ</b>	angstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
<b>distanzierter Typ</b>	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit</b>	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung</b>	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

# Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

## Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

	<b>Erlaubnis gebende</b>	<b>Lebensregel</b>	<b>je Typ</b>	
	<b>Auch wenn ich seltener</b>	<b>und wenn ich öfter</b>	<b>bewahre ich trotzdem</b>	<b>und muss nicht fürchten:</b>
<b>anklammernder Typ</b>	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
<b>distanzierter Typ</b>	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit</b>	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
<b>versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung</b>	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Bitte Ihr Ergebnis zu zweit austauschen

Welche Erlaubnis geben Sie sich ab heute?

# Wie geht es Ihnen mit Ihrer Erlaubnis gebenden Lebensregel?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:  
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

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

>  Videos MVT 1-7 Frau KJ

Wir können auch von unserer  
Lerngeschichte mit unseren Eltern  
aus an das Thema herangehen.  
Was durfte/konnte ich mit denen nicht?  
Was musste ich tun?

Entwicklungspsychologie

# DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN



## Übung 2.3

# Lerngeschichte 1 - 3

Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

**Wir können auch von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern aus an das Thema herangehen. Was durfte/konnte ich mit denen nicht? Was musste ich tun?**  
Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sulz & Theßen 2. Modul MVT Von der

Überlebensregel zur Lebensregel

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



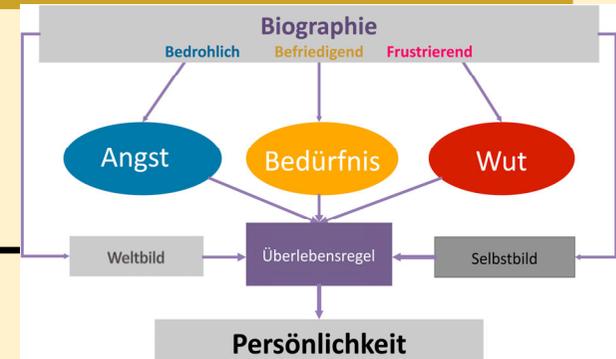
Persönlichkeit

## Zu Lerngeschichte 1

- Nach der Gegenwartsdiagnostik mit Bedürfnissen, Ängsten, Wut und Persönlichkeit kann nun deren Entstehung aus Erfahrungen mit den Eltern, dem so resultierenden Selbst- und Weltbild nachvollzogen werden.
- Wir fragen den Patienten nach je 5 Eigenschaften von Vater und Mutter. Und nach eigenen Eigenschaften als Kind und heute als Erwachsener.
- Dabei wird deutlich, dass diese Eigenschaften eine Reaktion auf die Eltern zum emotionalen Überleben in der Kindheit waren und heute noch sind

Überlebensregel erarbeiten

# Lerngeschichte 1 Beispiel



Mutter war:

- 1 aufopfernd
- 2 ängstlich
- 3 schwach
- 4 .....
- 5 .....

Vater war:

- 1 streng
- 2 stur
- 3 bedrohlich
- 4 .....
- 5 .....

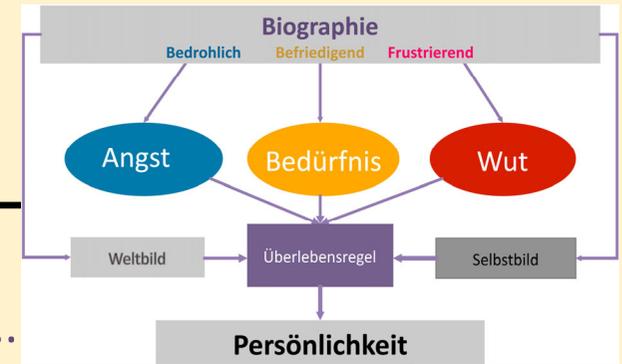
Als Kind war ich:

- 1 ängstlich
- 2 anhänglich
- 3 einsam
- 4 .....
- 5 .....

Heute bin ich:

- 1 zurückhaltend
- 2 angepasst
- 3 kann. nicht allein sein
- 4 .....
- 5 .....

# Lerngeschichte 1



Mutter war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Vater war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Als Kind war ich:

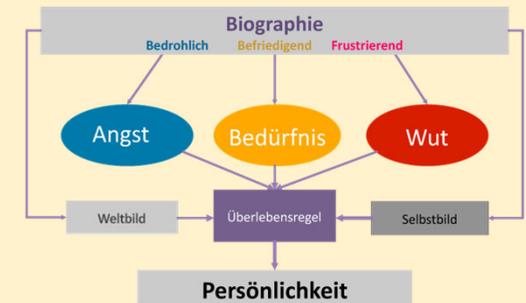
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Heute bin ich:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

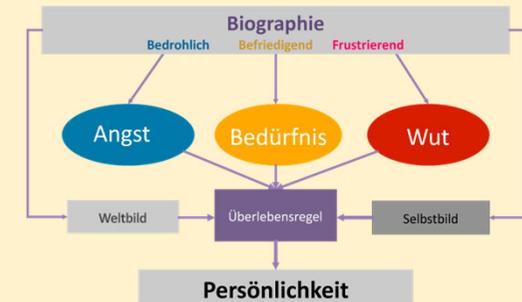
## Zu Lerngeschichte 2

- Nun wird erarbeitet, welche Verhaltensweisen als Kind notwendig waren, um mit den Eltern zurecht zu kommen. Und welche befriedigenden Elternverhaltensweisen dadurch erzielt werden konnten.
- Umgekehrt wird gesammelt, wie man sich als Kind auf keinen Fall verhalten durfte. Und wie die Eltern sonst bedrohlich oder frustrierend reagiert hätten.
- Diese Sammlung von Erinnerungen als biographischem Material dient als Grundlage für das nachfolgende Eruiieren des daraus resultierenden kindlichen Selbst- und Weltbildes



# Lerngeschichte 2

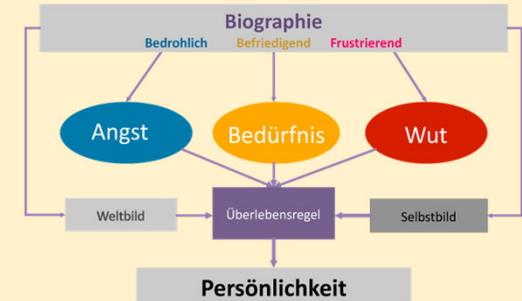
## Überlebensregel erarbeiten



<p><b>Gebotenes, nützliches Verhalten</b> gegenüber Mutter /Vater war:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 lieb sein</li> <li>2 fleißig sein</li> <li>3 bescheiden sein</li> </ol>	<p><b>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten</b> gegenüber M/V war:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 trotzig sein</li> <li>2 faul sein</li> <li>3 anstrengend sein</li> </ol>
<p><b>M/V Reaktion (befriedigendes ) Verhalten war:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 behütend</li> <li>2 entspannt</li> <li>3 zufrieden</li> </ol>	<p><b>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes Verhalten) war:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Vater war wütend</li> <li>2 Strafe androhend</li> <li>3 Mutter ging es schlecht</li> </ol>

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach **Geborgenheit** (Karte 3)

# Lerngeschichte 2

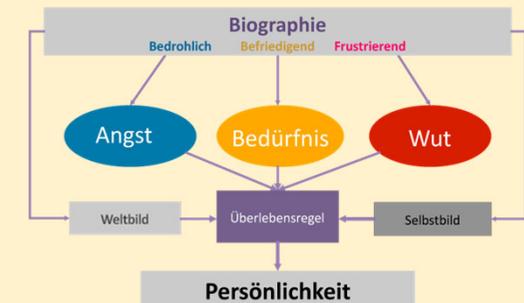


<p><b>Gebotenes, nützliches Verhalten</b> gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>	<p><b>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten</b> gegenüber M/V war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>
<p><b>M/V Reaktion (befriedigendes ) Verhalten war:</b></p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>	<p><b>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes Verhalten) war:</b></p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach ..... (Karte 3)

## Zu Lerngeschichte 3

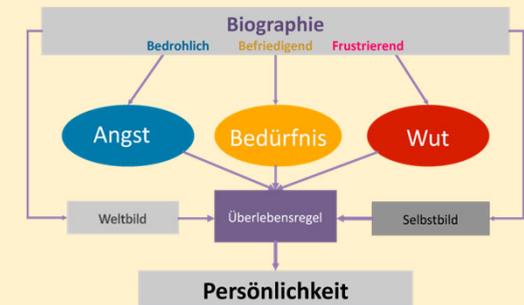
- Welches Selbst- und Weltbild ist entstanden?
- Das **Selbstbild** ist geprägt durch die vorherrschenden Bedürfnisse
- Bedürfnisse: Ich brauche (noch) ...
- Ängste und Bedrohungen: Ich fürchte (noch) ...
- Defizite: Ich kann (noch) nicht ...
- Fertigkeiten: Ich kann (schon) ...
- Das **Weltbild** ergibt sich aus den erwarteten elterlichen Konsequenzen, die auf
  - Erwünschtes Verhalten folgen (Befriedigung) bzw. auf
  - Unerwünschtes Verhalten folgen (Frustration /Bedrohung).



- Diese kindliche Theorie nennt man Theory of Mind (ToM, Fodor 1978 und Premack und Woodruff 1978, siehe Förstl (2007): Theory of Mind. Springer Verlag)

# Lerngeschichte 3

## Überlebensregel erarbeiten



### Selbst-Bild

Ich **brauche** einerseits

(Abhängigkeitsbedürfnis) **Geborgenheit**

Ich brauche andererseits

(Autonomiebedürfnis) **Selbstbestimmung**

Am meisten brauche ich **Geborgenheit**

Ich kann (noch) nicht **mich durchsetzen**

Ich kann schon **mich anpassen**

Ich fürchte (noch) **Verlassen werden**

### Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich **Geborgenheit**  
nur, wenn ich mich anpasse

(erwünschtes Verhalten)

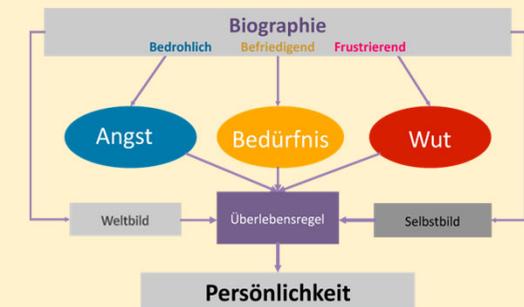
Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich  
jedoch mit

**Verlassen werden**

wenn ich folgendes unerwünschtes

Verhalten zeige **mich trotzig wehre**

# Lerngeschichte 3



## Selbst-Bild

Ich brauche einerseits  
(Abhängigkeitsbedürfnis) .....

Ich brauche andererseits  
(Autonomiebedürfnis) .....

Am meisten brauche ich .....

Ich kann (noch) nicht .....

Ich kann schon .....

Ich fürchte (noch) .....

## Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich .....  
nur, wenn ich.....  
(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich  
jedoch mit  
.....

wenn ich folgendes unerwünschtes  
Verhalten zeige .....

# Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER lieb und fleißig** bist/handelst (sekund. Selbstmodus\*\*)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre **Gefühle** hast: **pflichtbewusst**

Und wenn Du nie primäre **Gefühle** hast, z.B. Wut **trotzig**

wenn Du **NIEMALS widerspenstig** bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **weggehen von Dir** (Angst)

**Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zuhandeln? Beide Eltern!**

## Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es  
Gebote und Verbote  
der Kindheit



**Nur wenn Du IMMER..... bist/handelst (sekund. Selbstmodus\*\*)**

**Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: .....**

**Und wenn Du nie primäre Gefühle hast, z.B. Wut .....**

**wenn Du NIEMALS ..... bist/handelst (primärer Selbstmodus)**

**Gebe ich Dir ..... (Bedürfnis)**

**Und ich werde nicht ..... (Angst)**

**Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln? .....**

# WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

Entwicklungspsychologie

## DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich,  
der Mensch zu bleiben,  
der ich eigentlich bin?  
Meinen primären Selbstmodus  
aufrecht zu erhalten?  
Bei meinen primären  
Emotionen zu bleiben?



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

Was hindert mich?  
Es ist:

Meine emotionale  
**Überlebensregel:**  
gebotene und verbotene  
Gefühle!



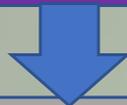
→ Eine fatale Art der Emotionsregulation



**Primäre Gefühle (z.B. Wut) & primärer Selbstmodus**



**ÜBERLEBENSREGEL (verbietet z.B. Wut)**



**Sekundäre Gefühle (z.B. ängstlich) & sekundärer Selbstmodus**

**→ Eine fatale Art der Emotionsregulation**

# So kann die Kindheit überlebt werden

- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert:
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern – die sekundären Emotionen!

# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**



**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. vor Liebesverlust**



**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

**ICH BIN SO  
WÜTEND!**

**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

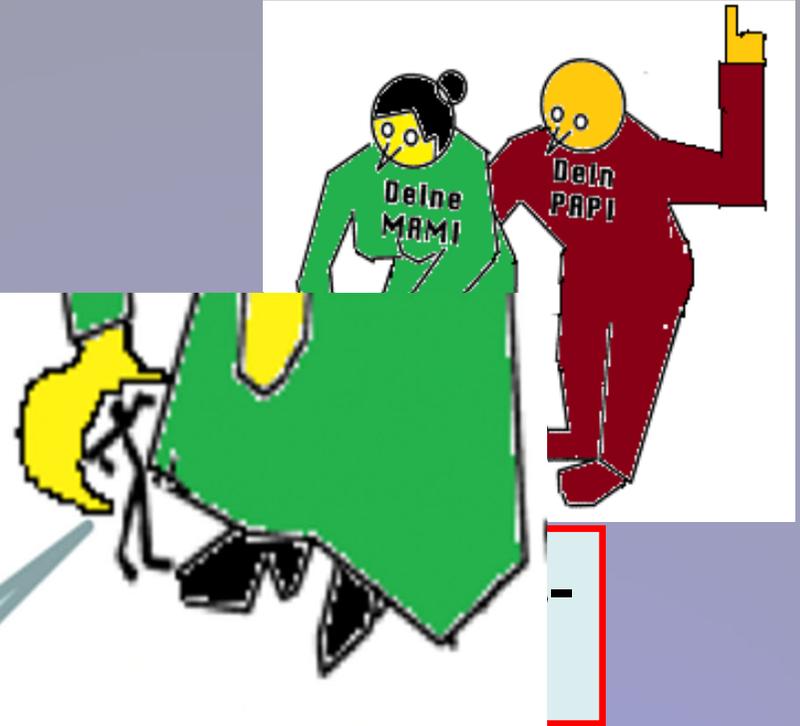
Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

st

ICH BIN SO  
WÜTEND!

Überlebens  
regel



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

**Weltbild: Die anderen geben mir nur,  
was ich brauche, wenn ich  
mich ihnen anpasse.**



**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

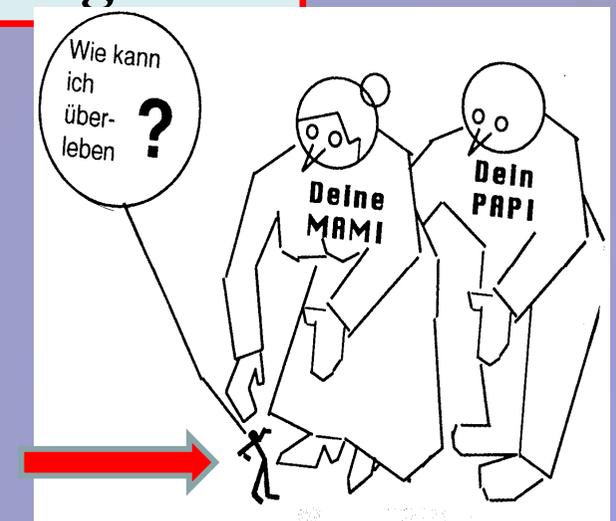
**Wut ausdrücken**

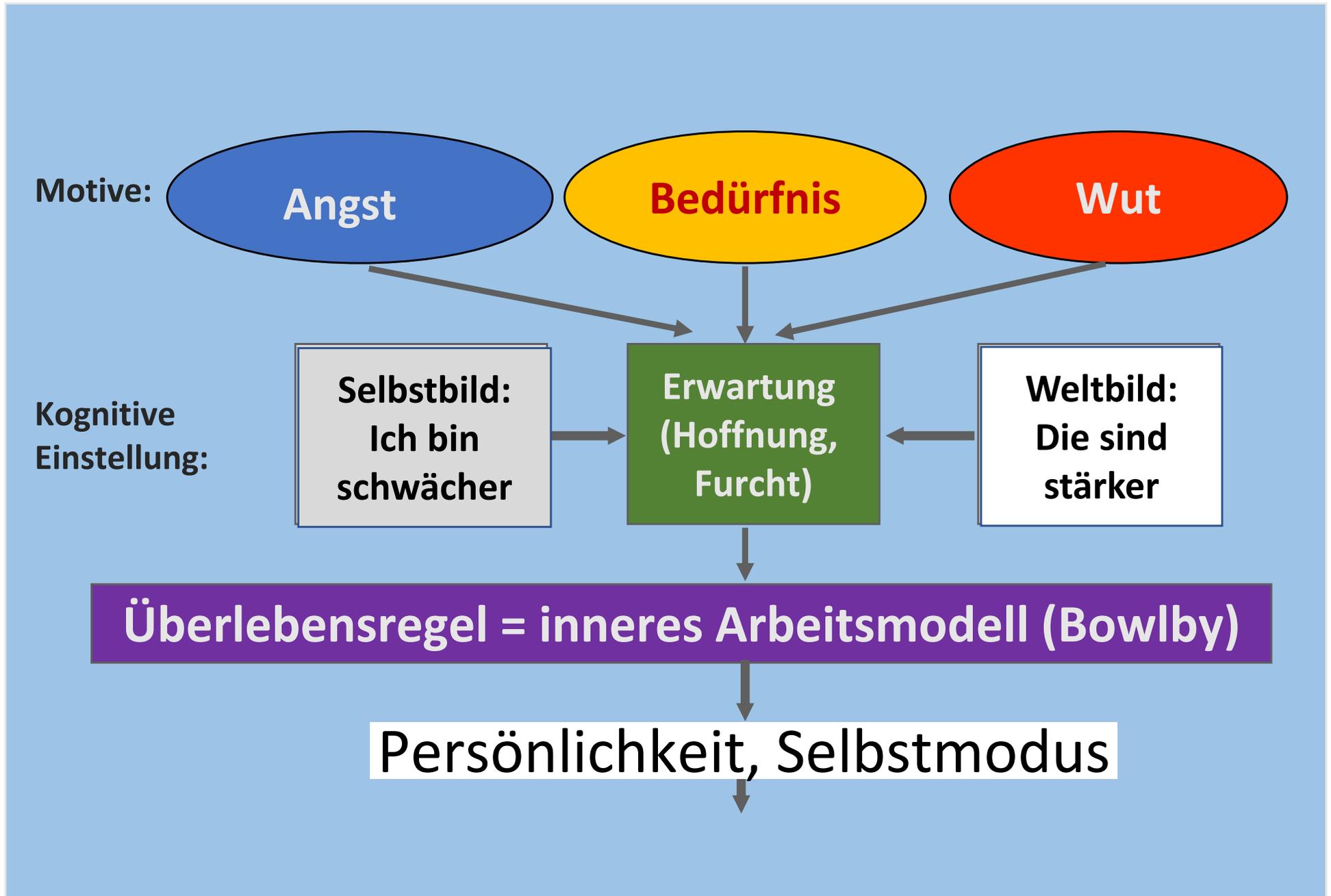
**Weltbild: Die anderen geben mir nur,  
was ich brauche, wenn ich  
mich ihnen anpasse.**

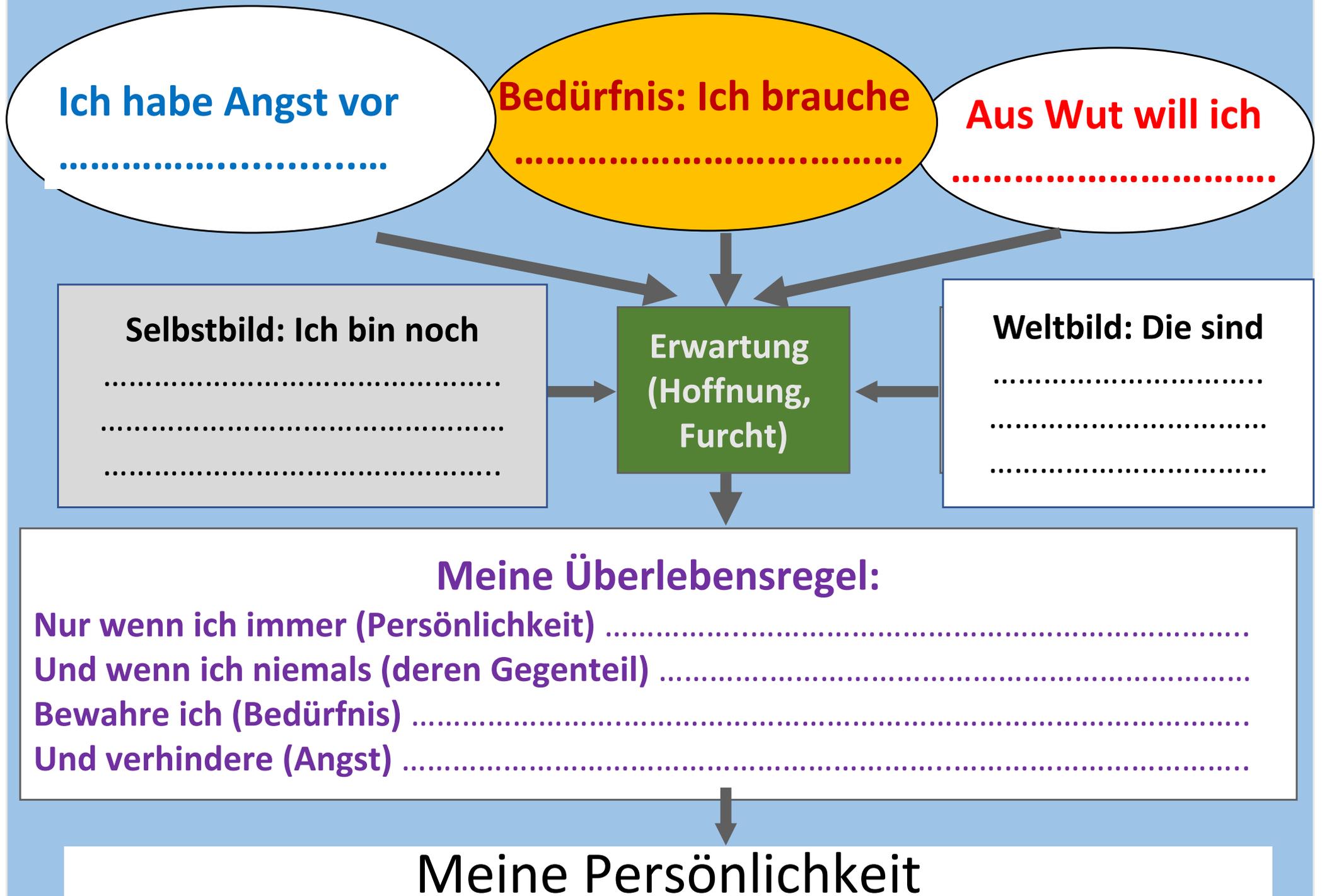
**Selbstbild: Ich kann noch nicht allein sein,  
selbständig sein, mich wehren.  
Ich brauche die anderen.**



**Überlebens-  
regel**







## Übung 6

# Heute: Meine Bedürfnisse

## Bedürfnis

### Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

#### Zugehörigkeitsbedürfnisse:

1.  Willkommensein
2.  Geborgenheit
3.  Schutz
4.  Liebe
5.  Beachtung
6.  Verständnis
7.  Wertschätzung

#### Autonomiebedürfnisse:

8.  Selbständigkeit
9.  Selbstbestimmung
10.  Grenzen gesetzt bekommen
11.  Gefördert/gefordert werden
12.  Ein Vorbild
13.  Intimität
14.  Ein Gegenüber

Wählen Sie in jeder Spalte das wichtigste (=1) und zweitwichtigste (=2) Bedürfnis.

## Übung 7

Heute:

# Formen zentraler Angst

Angst

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. ( ) Vernichtung

3. ( ) Trennung

4. ( ) Kontrollverlust – über mich

5. ( ) Kontrollverlust – über andere

6. ( ) Liebesverlust

7. ( ) Gegenaggression

8. ( ) Hingabe

Wichtigste ist ..... Nr. ...

Zweitwichtigste ..... Nr. ...

\*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

## Formen zentraler Wut:

Wenn ich sehr wütend bin,  
würde ich aus Wut am liebsten ...  
(obwohl ich es niemals tun würde)

## Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2.  Vernichten
3.  Mich trennen
4.  Explodieren
5.  Bemächtigen, weh tun
6.  Liebe entziehen, völlig ablehnen
7.  mit aller Wucht zurückschlagen
8.  hörig bzw. willenlos machen



Wichtigste ist ..... Nr. ...  
Zweitwichtigste ..... Nr. ...

\*Sie können die Wut gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen,

in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert  
Sulz & Theßen 2. Modul MVT Von der Überlebensregel zur Lebensregel [www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)



# Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- |     |                               |                                      |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Ich bin zurückhaltend         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2.  | Ich bin sehr angepasst        | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3.  | Ich bin sehr genau            | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4.  | Ich bin passiv-aggressiv      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5.  | Ich bin Beachtung holend      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6.  | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7.  | Ich bin selbstbezogen         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8.  | Ich bin emotional instabil    | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9.  | Ich bin misstrauisch          | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig             | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend                | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

Heute noch:

Meine Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)

**BEISPIEL: liebes Schäfchen**



Nur wenn ich immer **angepasst bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **lieb, friedlich**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

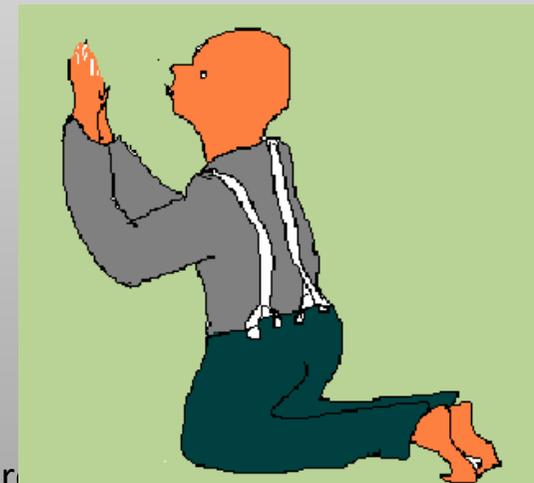
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

## Beispiel

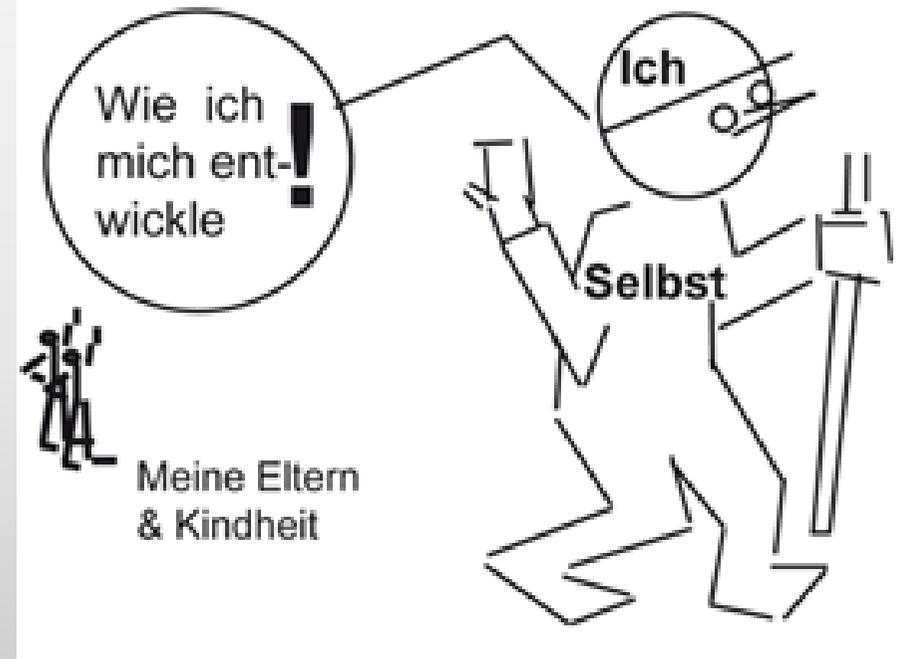
- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend angreife
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein



# Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

## NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener  
**freundlich und nachgiebig**  
**bin**
- Und öfter wütend **angreife**
- Bewahre ich trotzdem  
**Geborgenheit und**  
**Zuneigung**
- Und muss nicht fürchten:  
**Alleinsein**





# Übung 2.4a

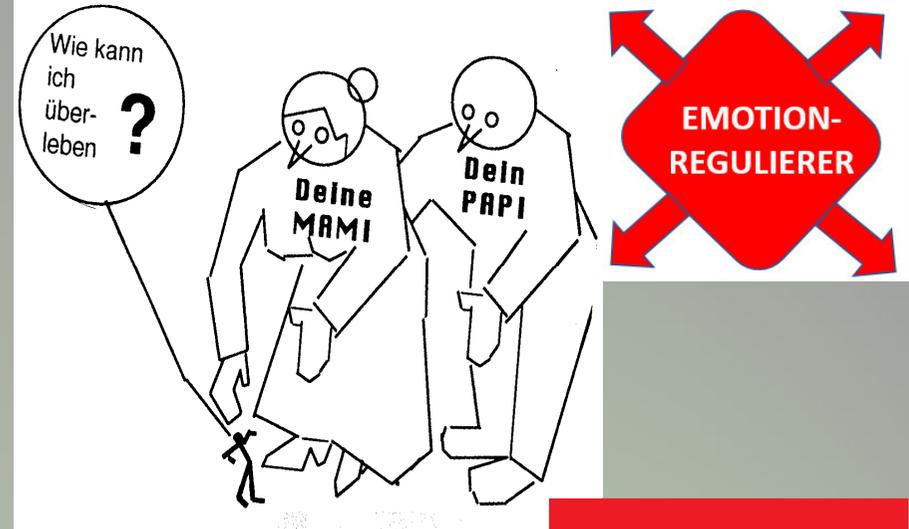
von meiner Persönlichkeit zu meiner  
Überlebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer  
Persönlichkeit ausgehend Ihr inneres Arbeitsmodell  
/ Ihre Überlebensregel formulieren**

Heute noch:

Meine Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)

**BEISPIEL: Angsthase**



Nur wenn ich immer **ängstlich bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



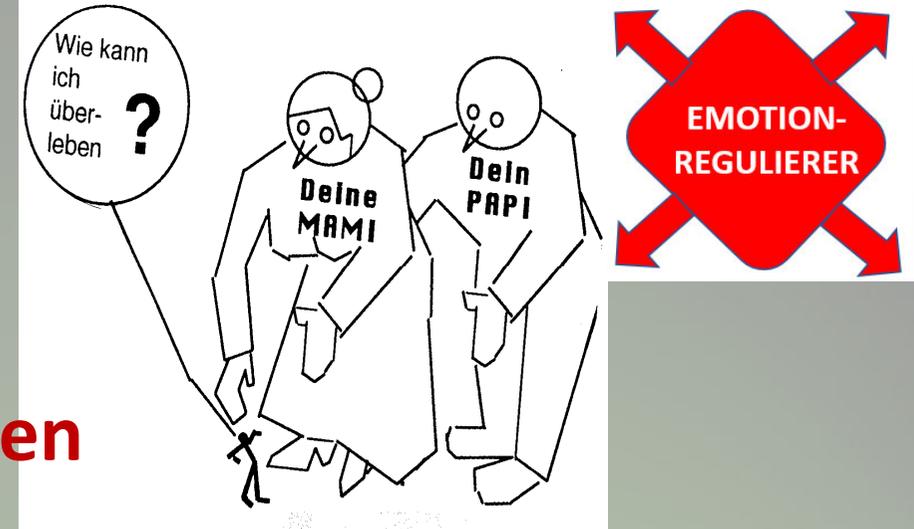
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen



Nur wenn ich immer **jähzornig bin** (Selbstmodus\*\*)

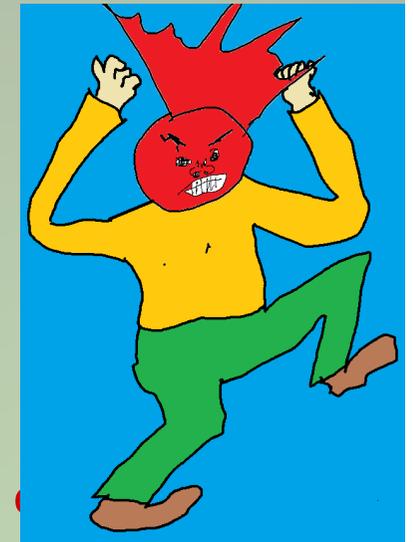
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



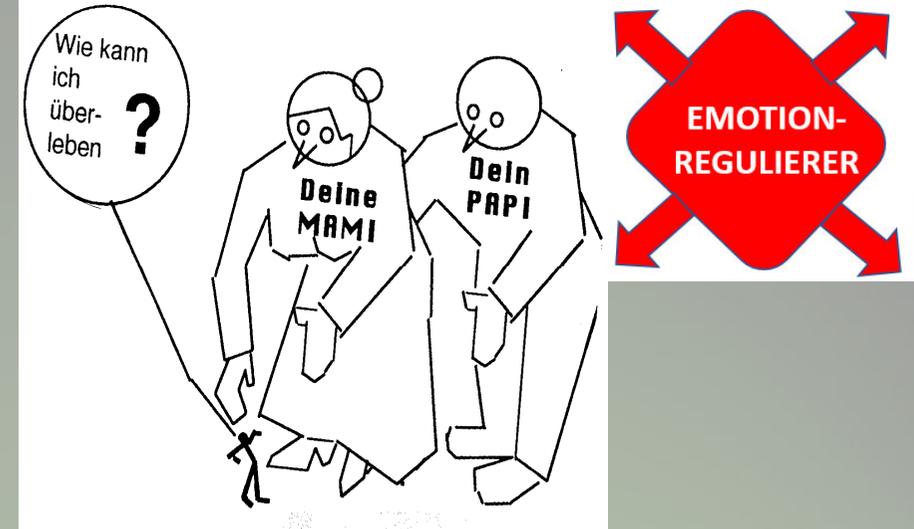
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur wenn ich immer **ehrgeizig bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beziehungcrack (stark-selbständig)

Nur wenn ich immer stark und selbständig bin (Selbstmodus\*\*)

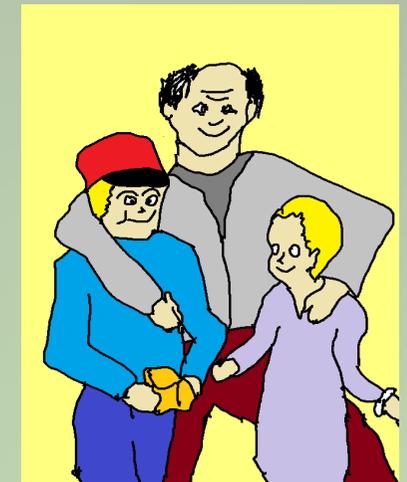
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)



\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



# Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- |     |                               |                                      |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Ich bin zurückhaltend         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2.  | Ich bin sehr angepasst        | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3.  | Ich bin sehr genau            | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4.  | Ich bin passiv-aggressiv      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5.  | Ich bin Beachtung holend      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6.  | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7.  | Ich bin selbstbezogen         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8.  | Ich bin emotional instabil    | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9.  | Ich bin misstrauisch          | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig             | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend                | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

## Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

Lesen Sie diese durch und beurteilen Sie, wie sehr die jeweilige Überlebensregel auf Sie zutrifft.

1 = SU    2 = DE    3 = ZW    4 = PA    5 = Hi    6 = SC    7 = NA    8 = EI    9 = PN  
10 = SS    11 = KO

**1. Nur wenn ich immer darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen und niemals eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, bewahre ich mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz und verhindere Ablehnung und Zurückweisung.**

• Trifft zu: 0----1----2----3

**1 = SU**    2 = DE    3 = ZW    4 = PA    5 = Hi    6 = SC    7 = NA    8 = EI    9 = PN    10 = SS    11 = KO

**2. Nur wenn ich immer gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, und niemals eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, bewahre ich mir den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit und verhindere, verlassen zu werden.**

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU

**2 = DE**

3 = ZW

4 = PA

5 = Hi

6 = SC

7 = NA

8 = EI

9 = PN

10 = SS

11 = KO

**3. Nur wenn ich immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe und niemals ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, bewahre ich Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns und verhindere ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse**

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE **3 = ZW** 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**4. Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung**

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW **4 = PA** 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA **5 = Hi** 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**6. Nur wenn ich immer emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und **verhindere, daß** meine Gefühle mich und die Welt vernichten.**

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi **6 = SC** 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**7. Nur wenn ich immer großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert und niemals zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, bewahre ich mir die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe und verhindere, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3**

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC **7 = NA** 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**8. Nur wenn ich immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe und niemals vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, bewahre ich mir die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und verhindere allein und verlassen, innerlich leer zu sein. • Trifft zu: 0----1----2----3**

1 = SU 2 = DE 3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA **8 = EI** 9 = PN 10 = SS 11 = KO

9. Nur wenn ich immer misstrauisch bin und niemand vertraue,  
Bewahre ich Sicherheit und Kontrolle  
Und verhindere von andern übervorteilt, betrogen, verletzt  
oder vernichtet zu werden.

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI **9 = PN** 10 = SS 11 = KO

**10. Nur wenn ich immer beziehungs-kompetent bin  
wenn ich niemals bedürftig bin,  
bewahre ich mir Sicherheit und Kompetenz  
und verhindere schwach und ausgeliefert zu sein**

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN **10 = SS** 11 = KO

**11. Nur wenn ich immer** vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,  
**und wenn ich nie** anderen die Kontrolle überlasse,  
**bewahre ich** Einfluss und Kontrolle  
**und verhindere** Kontrollverlust und Ausgeliefertsein

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS **11 = KO**

1. **Nur wenn ich immer** darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, **bewahre ich** mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung.

• Trifft zu: 0----1----2----3 \_\_\_\_\_

3. **Nur wenn ich immer** den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe **und niemals** ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, **bewahre ich** Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns **und verhindere** ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

• Trifft zu: 0----1----2----3 \_\_\_\_\_

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

• Trifft zu: 0----1----2----3 \_\_\_\_\_

7. **Nur wenn ich immer** großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere**, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3 \_\_\_\_\_

2. **Nur wenn ich immer** gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, **und niemals** eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, **bewahre ich mir** den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit **und verhindere**, verlassen zu werden.

• Trifft zu: 0----1----2----3

4. **Nur wenn ich immer** in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung

• Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

6. **Nur wenn ich immer** emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und **verhindere**, daß meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

• Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

8. **Nur wenn ich immer** ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein. • Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

9. **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin **und wenn ich niemand** vertraue, **bewahre ich** Sicherheit und Kontrolle und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden ¶

Trifft zu: 0----1----2----3 → → 1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

## Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL? Kreuzen Sie Ihre Werte an und zeichnen Sie Ihr Profil

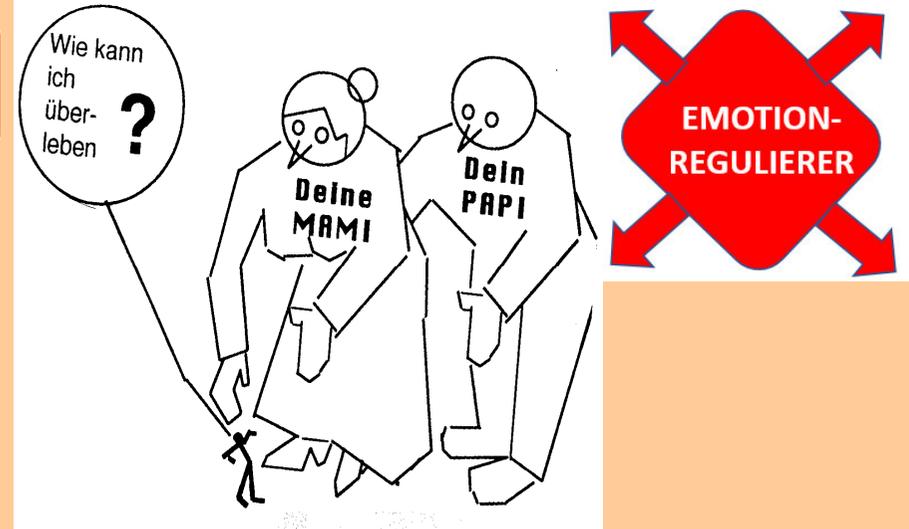
1 = SU	0	1	2	3
2 = DE	0	1	2	3
3 = ZW	0	1	2	3
4 = PA	0	1	2	3
5 = Hi	0	1	2	3
6 = SC	0	1	2	3
7 = NA	0	1	2	3
8 = EI	0	1	2	3
9 = PN	0	1	2	3
10 = SS	0	1	2	3
11 = KO	0	1	2	3

### Ergebnis:

- Am meisten trifft zu Überlebensregel Nr. .... (Kürzel .....
- Am zweitmeisten trifft zu Nr. .... (Kürzel .....
- Und am drittmeisten trifft zu Nr. ... (Kürzel .....

## Übung 2.4: bitte vervollständigen

Meine eigene  
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)



Nur wenn ich immer ..... bin (sekund. Selbstmodus\*\*)  
wenn ich immer sekundäre Gefühle habe: .....  
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut .....  
wenn ich niemals ..... bin (primärer Selbstmodus)  
bewahre ich mir ..... (Bedürfnis)  
Und verhindere ..... (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

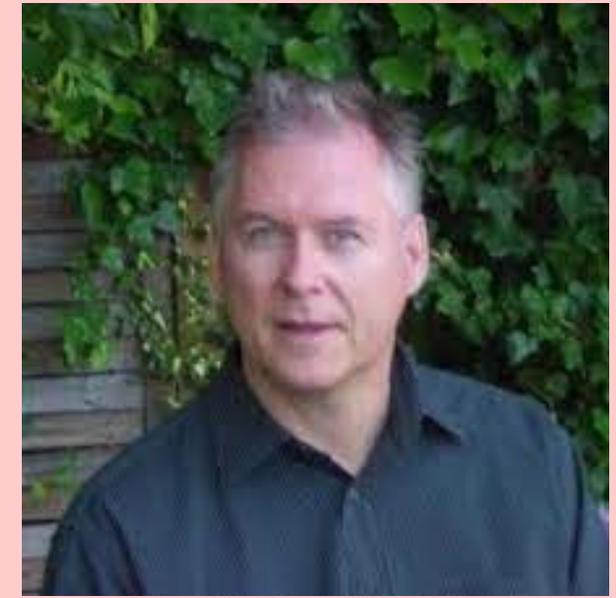
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

**Bitte tragen Sie Ihre wichtigste  
Überlebensregel hier ein**

## Übung 8b: Zuerst kommt es von außen

Bevor es zur eigenen Regel wird ...



... sind es Gebote und Verbote, die von außen kommen

- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

Bei uns kannst Du nur emotional überleben,  
wenn Du IMMER ...

und wenn Du NIEMALS ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie  
herangetragen werden:

# Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER lieb und fleißig** bist/handelst (sekund. Selbstmodus\*\*)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre **Gefühle** hast: **pflichtbewusst**

Und wenn Du nie primäre **Gefühle** hast, z.B. Wut **trotzig**

wenn Du **NIEMALS widerspenstig** bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **weggehen von Dir** (Angst)

**Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zuhandeln? Beide Eltern!**

## Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es  
Gebote und Verbote  
der Kindheit



**Nur wenn Du IMMER..... bist/handelst (sekund. Selbstmodus\*\*)**

**Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: .....**

**Und wenn Du nie primäre Gefühle hast, z.B. Wut .....**

**wenn Du NIEMALS ..... bist/handelst (primärer Selbstmodus)**

**Gebe ich Dir ..... (Bedürfnis)**

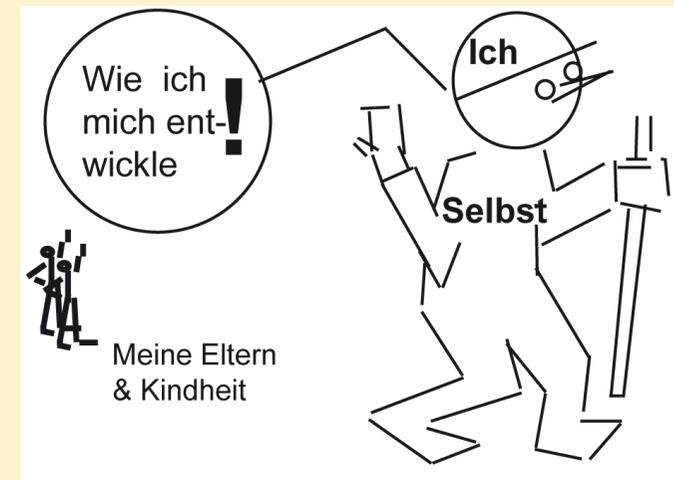
**Und ich werde nicht ..... (Angst)**

**Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln? .....**



# Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **z.B. Angst vor Verlassen werden**
- Welche Gedanken kommen?
- **z.B. dann schickt meine Bezugsperson mich weg (Partner, Freund)**
- Was fürchten Sie? **z.B. allein gelassen zu werden**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **z.B. Entweder nachgeben (tut nicht gut) oder verlassen werden (ist schlimmer)**





# Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!

- Welches Gefühl entsteht?

• .....

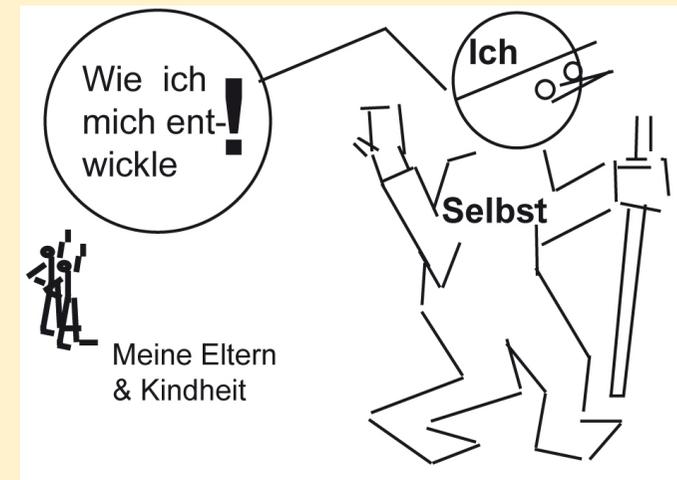
- Welche Gedanken kommen?

• .....

- Was fürchten Sie? .....

- In welchem Konflikt sind Sie?

• .....



## Was fühlt der Pat., wenn er gegen diese Regel handeln soll?

- Sie sagen etwa: „Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich ab jetzt zwei Wochen lang, genau das Gegenteil dessen tun, was Ihre Überlebensregel gebietet?“
- Jetzt spürt der Patient erst die Bedeutung seiner Überlebensregel. Diese warnt drastisch und macht Angst beim Gedanken, gegen sie zu verstoßen.
- Der innere Konflikt des Patienten wird jetzt aktiviert, ähnlich wie in der Symptom auslösenden Situation:
- „Entweder bleibe ich so angepasst und unglücklich in meiner Beziehung, oder ich zeige deutlich was ich brauche und will – riskiere aber Liebesverlust/Trennung.“
- Dies können wir jetzt mit dem Patienten reflektieren (Metakognitive Betrachtung = Mentalisieren)



# Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



- Die Vertragssituation ist: **Mein Partner will, dass ich mit ihm zu seinen langweiligen Freunden gehe**
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
- **Sagen, dass ich nicht mitgehe, sondern meine Freundin treffe**
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
- **Er wird mich verlassen**
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
- **Er ist einen halben Tag lang sauer und schluckt es dann**
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

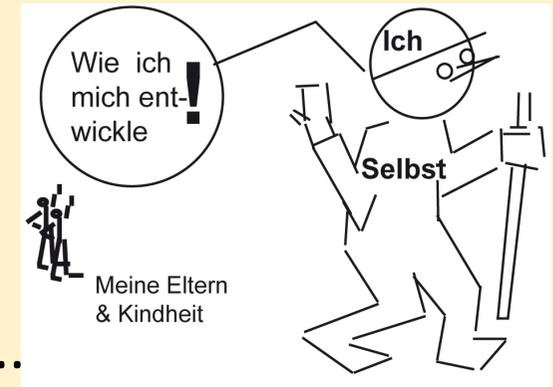
• Datum:

Unterschrift:



# Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln

- Die Vertragssituation ist: .....
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
  - .....
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
  - .....
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
  - .....
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!



• Datum:

Unterschrift:

# Leben statt überleben

- Durch die Nachbesprechung hält der Patient die befürchteten Folgen für so unwahrscheinlich, dass er entgegen seiner Überlebensregel handeln will.
- Sie schließen mit ihm einen Vertrag, durch den er sich unterstützt fühlt.
- Es sollte eine sicher in der nächsten Woche auftretende Situation mit einer benannten Bezugsperson sein.
- Die Situation sollte nur so schwierig sein, dass Sie sicher sind, dass der Patient es schafft.
- Der Patient und Sie sollten zuversichtlich sein, dass die gemeinsam formulierte Erwartung auch eintritt.
- Ein Handschlag besiegelt den Vertrag.

# Welche Bedeutung hat dabei die Überlebensregel?

Datenquelle:  
VDS35-Kognitionsanalyse:  
Überlebensregel

Überlebens-  
regel



## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

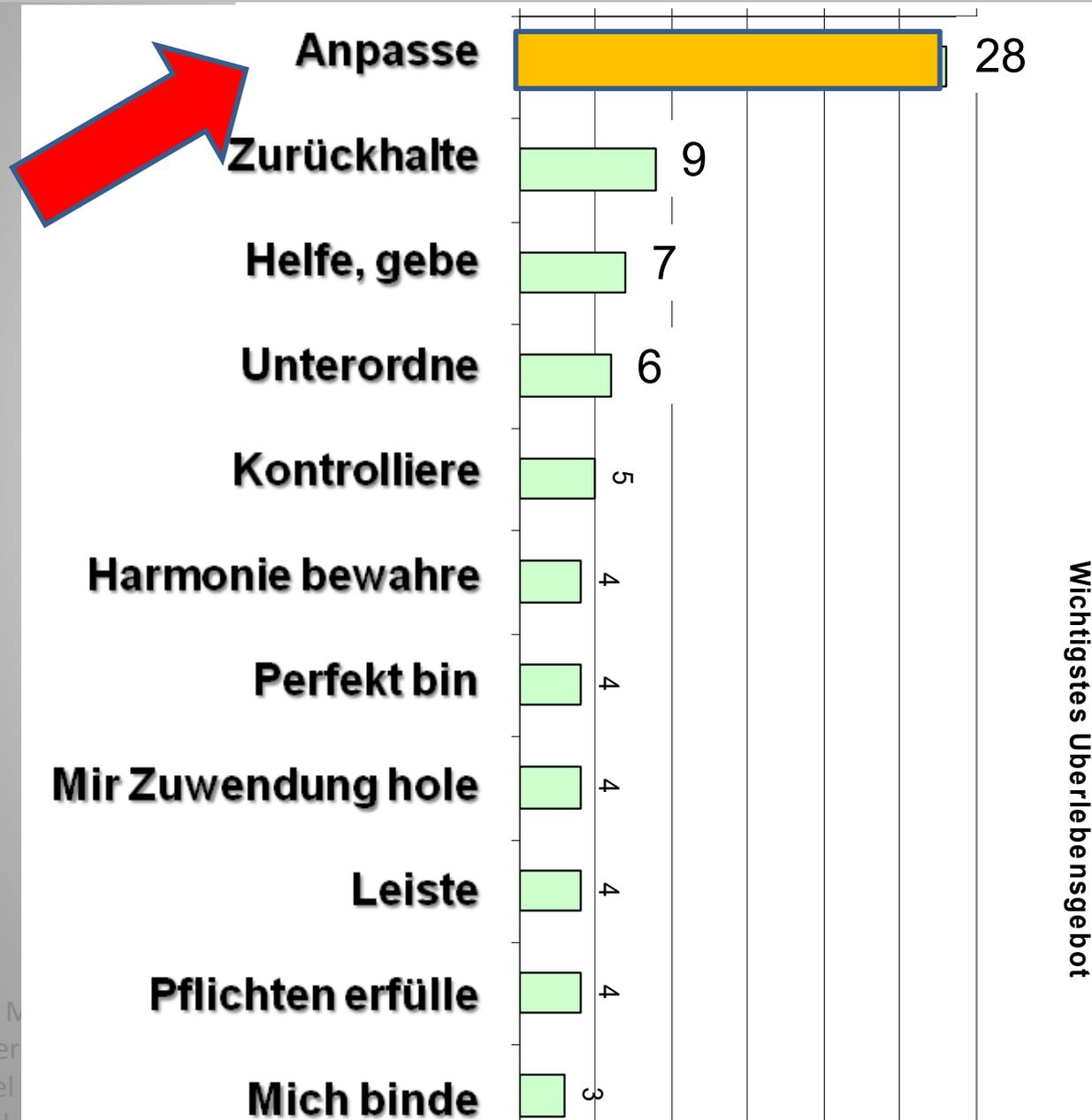
dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: Nur wenn ich immer ...



**Überlebensregel**

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: **Nur wenn ich immer ...**

Das Gebot entsprach folgenden Persönlichkeitszügen:

Persönlichkeitszug	n
Selbstunsicher bin	40
Histrionisch bin	35
Dependent bin	29
Zwanghaft bin	29



**ÜBERLEBENSREGEL:**  
**Nur wenn ich immer**  
**dysfunktionale Persönlichkeit**  
**Und niemals Wut zeige, mich wehre**  
**Bewahre ich zentrales Bedürfnis**  
**Und verhindere zentrale Angst**

Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: Und wenn ich niemals ...

Folgende Verbote nannten die Patienten:

<b>Verbot</b> der Überlebensregel	<b>n</b>
Gefühle haben	2
Bedürfnisse haben	13
Wut haben	7
<b>Gefühle <u>zeigen</u></b>	18
<b>Bedürfnisse <u>zeigen</u></b>	38
<b>Wut <u>zeigen</u></b>	33



Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Fazit:  
Zeigen ist verboten.  
Also:  
eine Interaktionsregel

# Verstößt der primäre Impuls gegen die Überlebensregel?

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

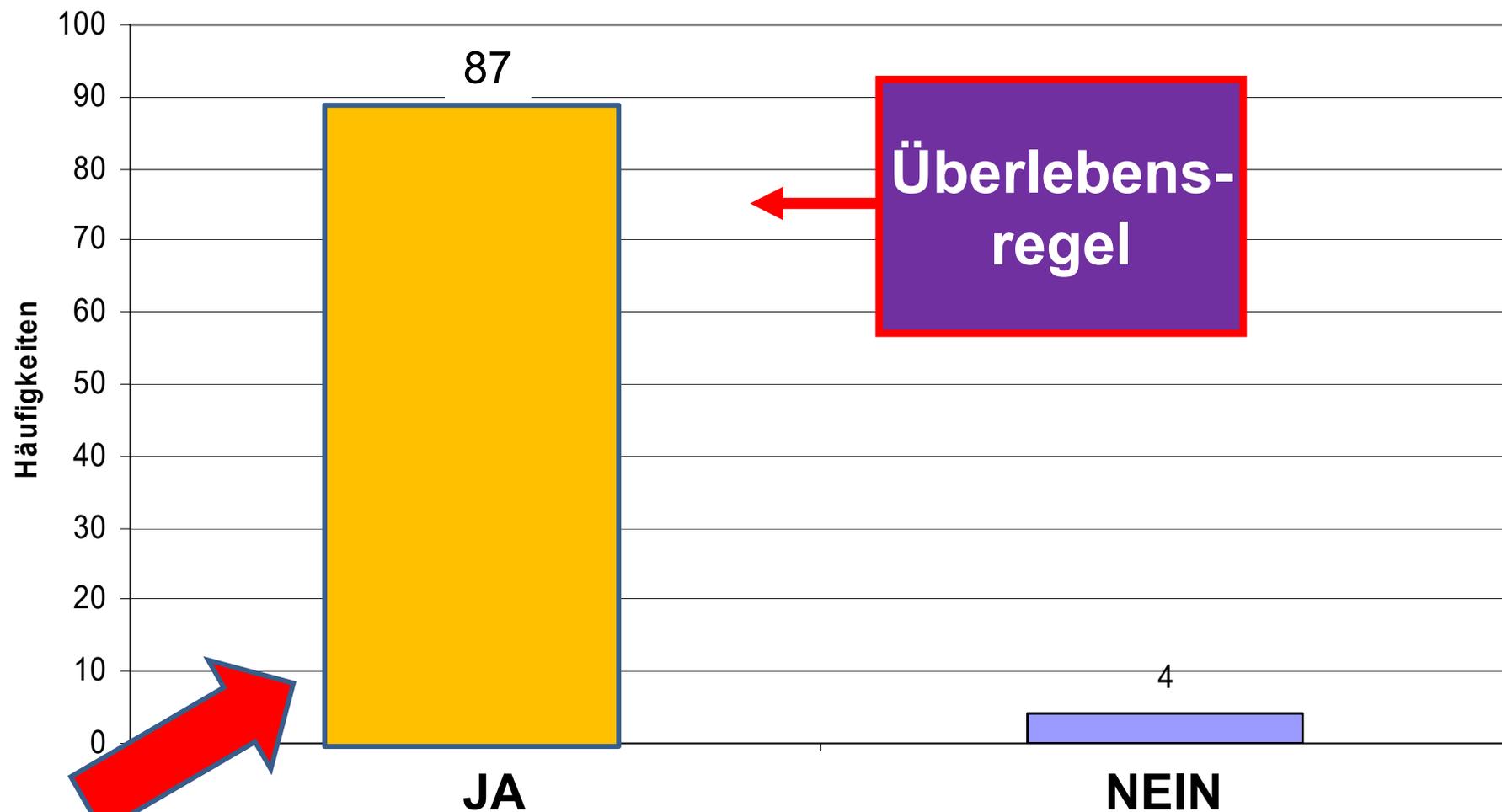
dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

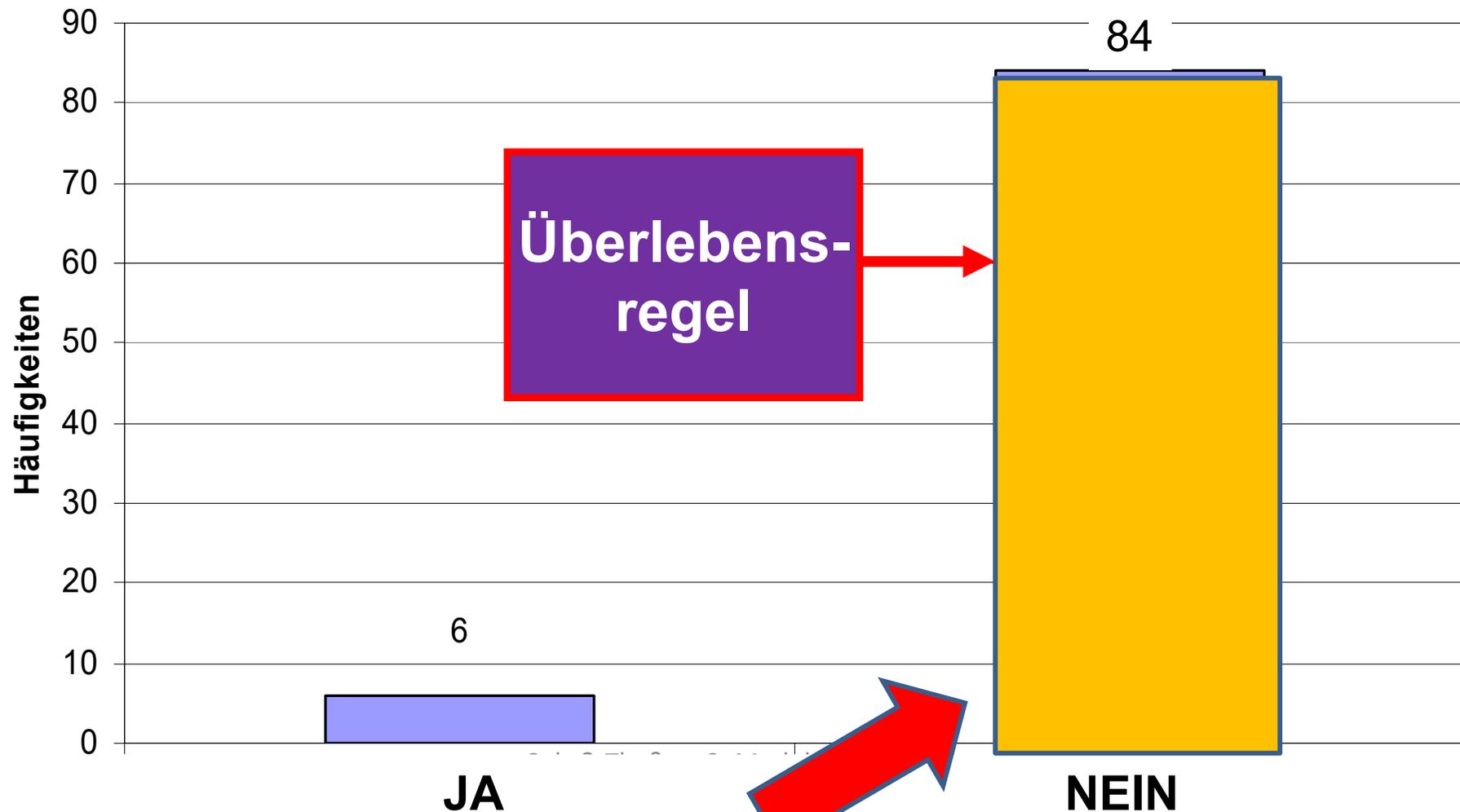
Verstößt der Primärimpuls gegen Teilsatz 2 des Überlebensgebots



# Verstößt das wirkliche Verhalten in der symptomauslösenden Situation gegen die Überlebensregel?

**ÜBERLEBENSREGEL:**  
Nur wenn ich immer  
dysfunktionale Persönlichkeit  
Und niemals Wut zeige, mich wehre  
Bewahre ich zentrales Bedürfnis  
Und verhindere zentrale Angst

Verstößt das Handeln gegen Teilsatz 1 des Überlebensgebots?



# Die Überlebensregel: ... **bewahre ich mir**

Folgende Bedürfnisse nannten die Patienten:

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

Zentrales Bedürfnis – positive Verstärkung	n
<b>Schutz, Sicherheit</b>	28
<b>Liebe</b>	27
<b>Wertschätzung</b>	24
<b>Geborgenheit</b>	20
<b>Willkommensein</b>	15
Beachtung	8
Selbstbestimmung	4
Verständnis	3

**Überlebensregel**

Summe größer 100, da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

# Die Überlebensregel: Und **verhindere, dass ...**

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

Folgende Ängste nannten die Patienten:

Zentrale Angst– negative Verstärkung	n
<b>Liebesverlust</b>	57
<b>Trennung, Alleinsein</b>	53
Gegenaggression	18
Kontrolle über mich verlieren	10
Vernichtung	5
Kontrolle über andere verlieren	3

**Überlebens-  
regel**



Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

# Die Überlebensregel ist ...

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (\*\*\*)). Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)

## ÜBERLEBENSREGEL:

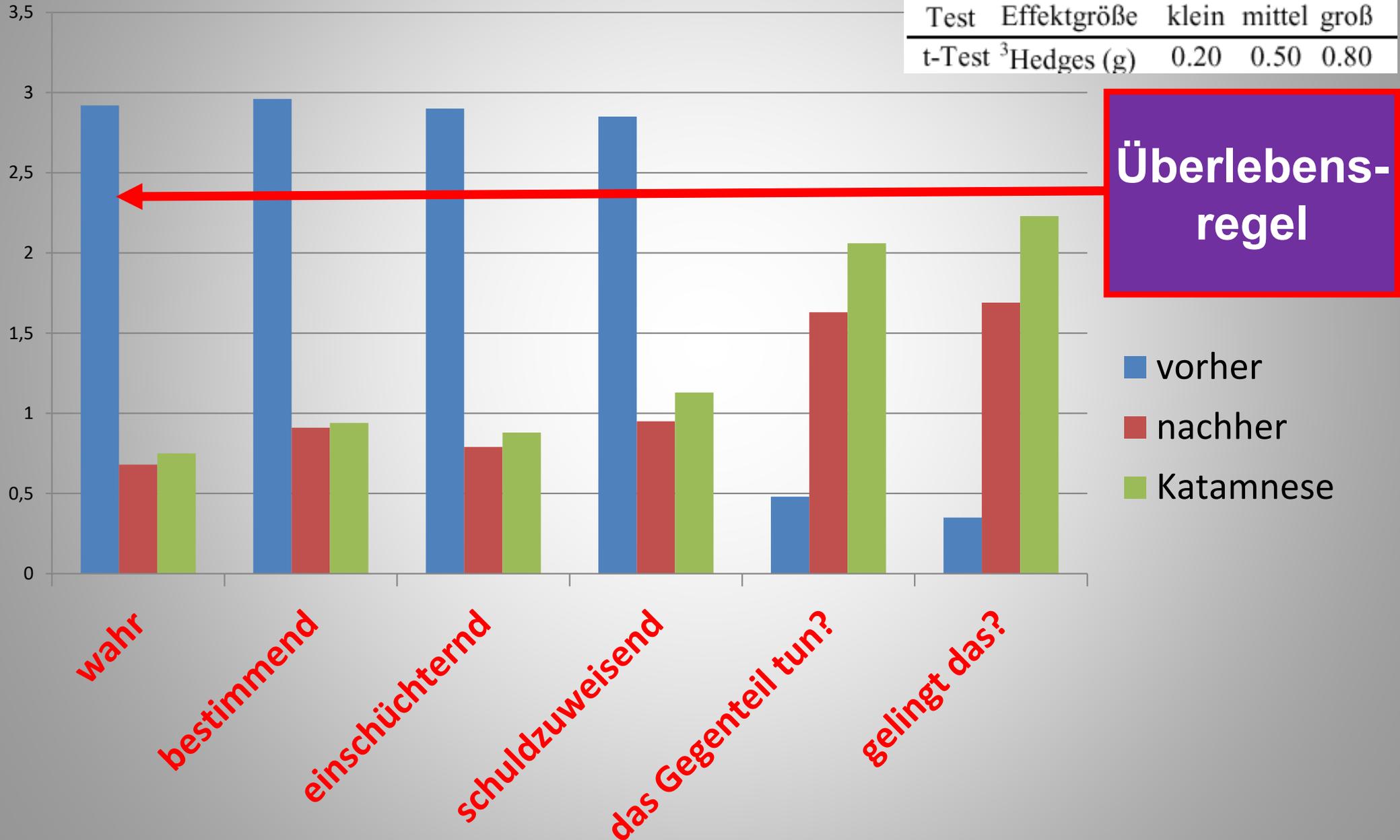
Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

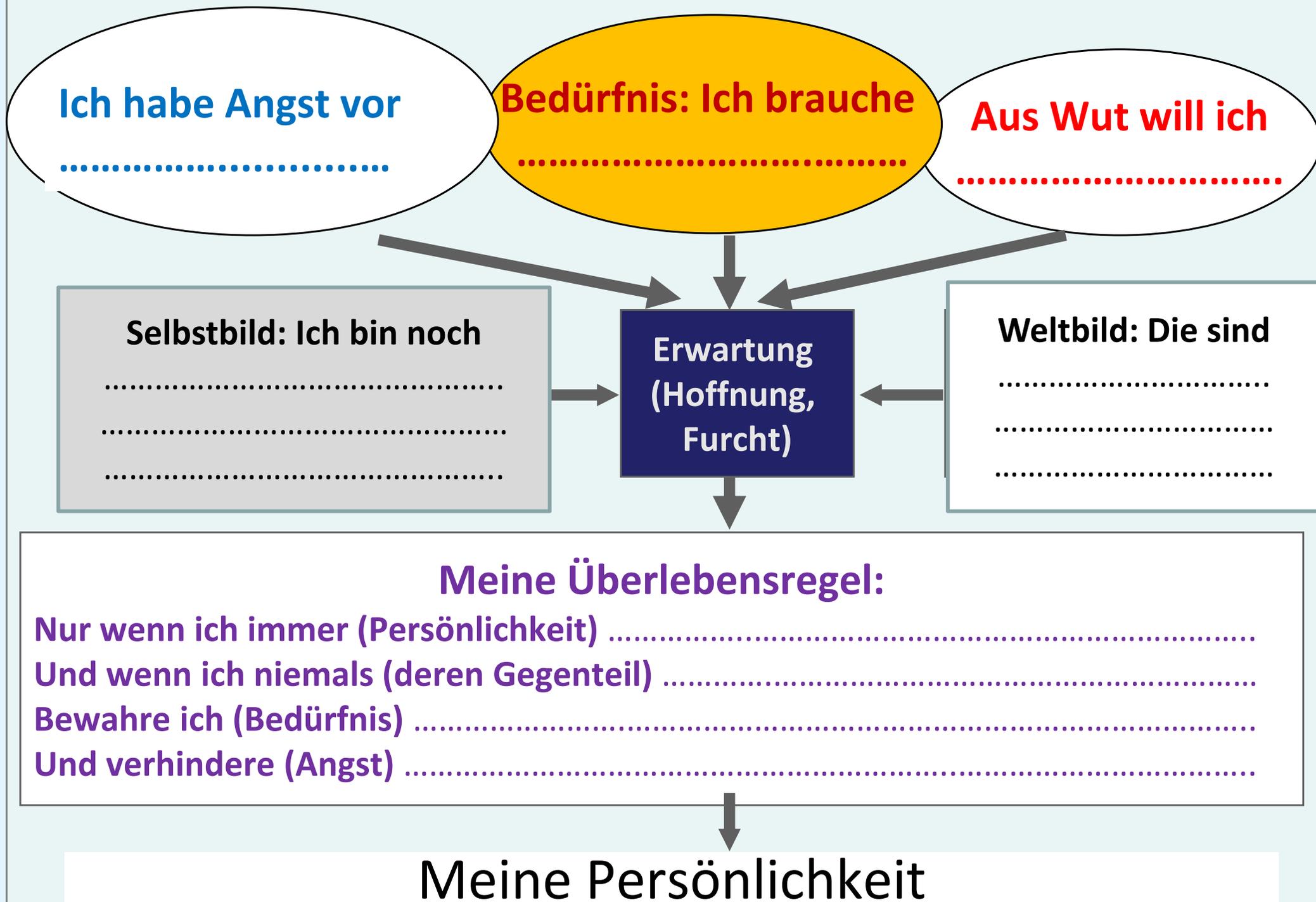
Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst



# Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.  
Heute bin ich aber erwachsen!





## Übung 2.4b

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?  
→ VDS35c

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie erkunden können, wie groß die Macht Ihrer Überlebensregel noch heute ist**

## VDS35c Die Macht der Überlebensregel

- Wir kennen jetzt die dysfunktionale Überlebensregel
- Wir wissen aber noch nicht, wie groß ihr Einfluss ist.
- Fragen wir doch einfach den Patienten
- Mit dem **VDS35c—Bedeutung der Überlebensregel-Fragebogen**.
- Das kann auch online ausgefüllt werden:
- [www.vds-skalen.eupehs.org](http://www.vds-skalen.eupehs.org)

# VDS35c Einfluss der Überlebensregel

## Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

0 = nicht    1 = etwas    2 = mittel    3 = sehr

1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)?	0	1	2	3
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

## VDS35c Einfluss der Überlebensregel

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

- Interpretation: die dependente Patientin
- Obgleich sie nicht ganz an die Gültigkeit ihrer Überlebensregel glaubt, bestimmt diese völlig ihr Verhalten und schlägt lauten Alarm, wenn sie sich anschickt, dagegen zu handeln.
- Deshalb hat sie bisher kaum gewagt, dagegen zu handeln
- Und als sie es trotzdem tat, gelang es nicht.
- So lange ihre Überlebensregel noch so großen Einfluss hat, lohnen sich reine Verhaltensübungen noch nicht.
- Erst wenn auf der Schema- und Motiv-Ebene die Erlaubnis hergestellt ist, können neue Verhaltensweisen gewagt werden.

# VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

## DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN



## Übung 2.5

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer Überlebensregel ausgehend Ihre NEUE Erlaubnis gebende Lebensregel formulieren**

# Meine neue Erlaubnisgebende Lebensregel

**Die humane Emotionsregulation:  
Leben statt Überleben  
Erlaubnis statt Gebot und Verbot**

## **Siehe Videovorträge:**

Rumpelstilzchen et al. Persönlichkeitsanalyse und -therapie

Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RlCYpSd8ttY>

## BEISPIEL: liebes Schäfchen

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

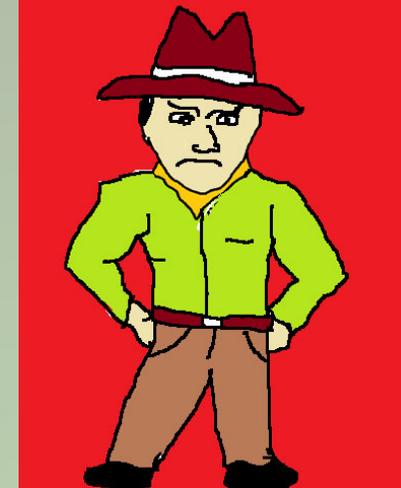
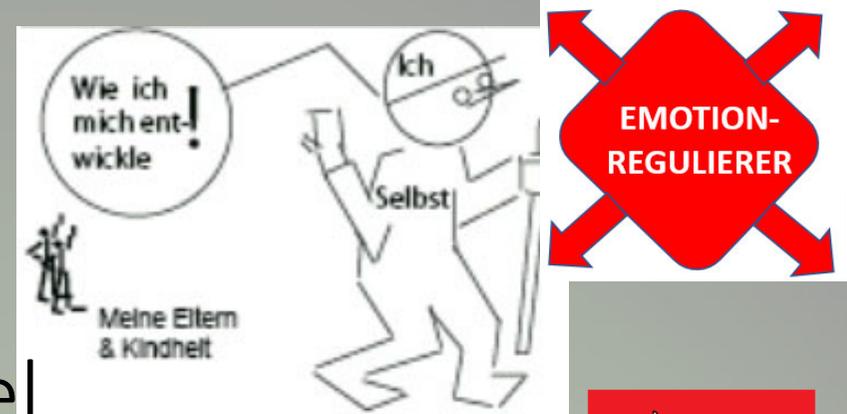


- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **Lieb und fleißig bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Geborgenheit**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

## BEISPIEL: Angsthase

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

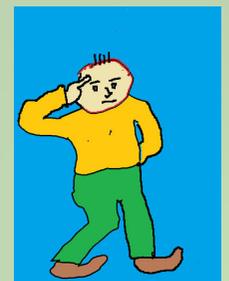
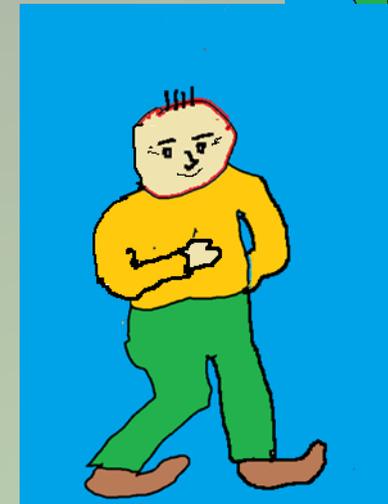
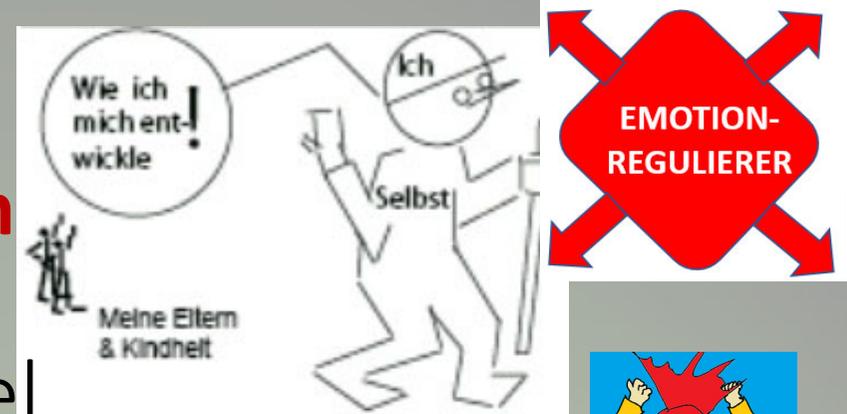
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Rumpelstilzchen

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

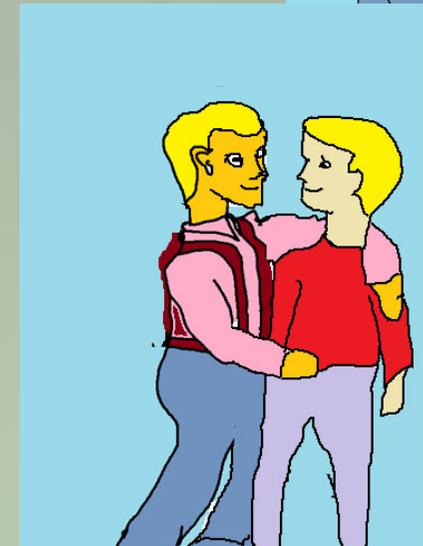
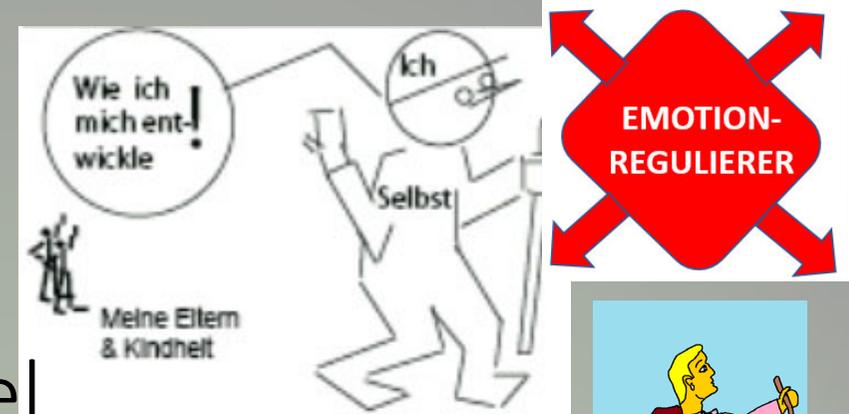
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

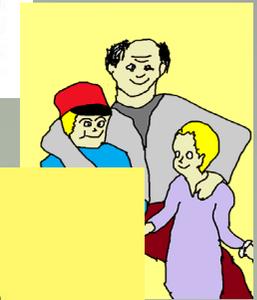
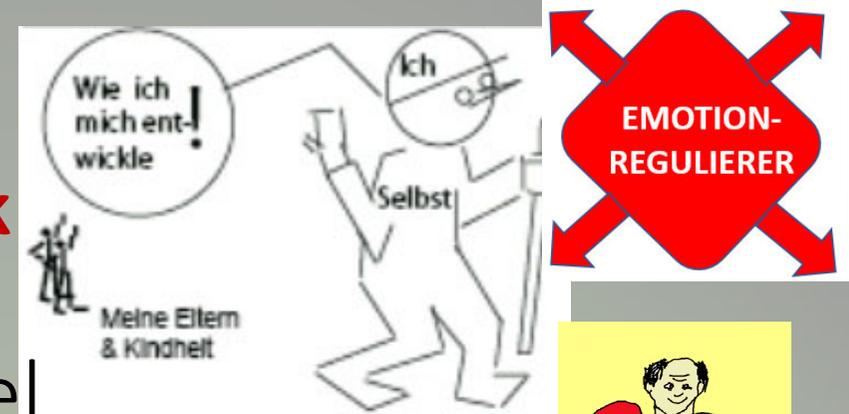
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Beziehungs-Crack

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass ich
- **Schwach und ausgeliefert bin**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine eigene neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- .....
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- .....
- Bewahre ich mir trotzdem
- .....
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- .....
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

# Um welche Erlaubnis geht es?

- Es geht um die Erlaubnis, ich selbst zu bleiben,
- Mich nicht für andere verbiegen zu müssen,
- Für mich einstehen zu dürfen,
- Mich anderen zuzumuten,
- Meinen eigenen Weg gehen zu dürfen,
- Nicht für andere da sein zu müssen,
- Schwach sein zu dürfen,
- Stark sein zu dürfen,
- Allein für mich sein zu dürfen etc.

## Neue Erfahrung – neue Lebensregel

- Nachdem der Patient einige Male gegen seine Überlebensregel verstoßen und erfahren hat, dass sein emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand,
- kann er eine neue Lebensregel formulieren.
- **Kein Gebot** mehr, **kein Verbot** mehr, sondern **Erlaubnis**.
- Mit der realistischen Erwartung,
- dass seine Bedürfnisse trotzdem befriedigt werden
- Und dass vorhergesagten Bedrohungen sehr unwahrscheinlich sind,
- so dass er angstfrei handeln kann

**ICH BRAUCHE ZUERST  
VON JEMAND DIE ERLAUBNIS,  
BEVOR ES ZUR LEBENSREGEL  
WERDEN KANN**

Entwicklungspsychologie

**DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE  
JEMAND HABEN, DER MICH SO  
AKZEPTIERT WIE ICH BIN**



# DEMO? Übung 2.6

Ich brauche zuerst  
von jemand die Erlaubnis,  
bevor es zur Lebensregel werden kann

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie eine Erlaubnis gebende Beziehung etablieren, von der aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen können**

# Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche.
- Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt.
- Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.

# Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Es ist schwer, das allein zu schaffen.

Da wäre es gut, wenn eine unterstützende Begleitung da wäre!

Was braucht der Angsthase von wem?

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

**Was brauche ich von wem?**

## Übung 2.6: bitte vervollständigen

ÜBUNG: Was brauche ich, um mich das zu trauen?



**Was brauche ich von wem?**

.....

## Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

### Rollenspiel:

1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat.
2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.

# MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Bisher habe ich die Gebote und Verbote meiner Überlebensregel mit mir herumgetragen.

Sie waren notwendig, um mit meinen Eltern zurecht zu kommen.

Und scheinen notwendig, um mit den Menschen meiner heutigen Erwachsenenwelt zurecht zu kommen.

Ich habe mich entschlossen aus den Geboten und Verboten eine Erlaubnis werden zu lassen.

Eigentlich hätte ich diese Erlaubnis von meinen Eltern gebraucht.

So bleibt mir nur, einen inneren Begleiter zu etablieren, der mit mir in einer so vertrauensvollen Beziehung ist, dass ich ihm glauben kann, dass ich die Gebote und Verbote nicht mehr benötige, sondern sogar das Gegenteil tun darf.

Und trotzdem bewahre, was ich brauche und trotzdem nicht fürchten muss, dass geschieht, was meine zentrale Angst ist.

# MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen.  
Kann ich die Erlaubnis annehmen?

## **GEBOT & VERBOT**

- Ich muss immer ...
- Ich darf nie ...
- Denn ich brauche ...
- Und ich fürchte ...

## **ERLAUBNIS**

- Du musst nicht ...
- Du darfst ...
- Und bekommst ...
- Und musst nicht fürchten ...

# ÜBUNG: Und was traue ich mich dann?

Angsthase macht ab jetzt:

.....

Rumpelstilzchen macht ab jetzt:

.....

Gipfelstürmer macht ab jetzt:

.....

Beziehungs-Crack macht ab jetzt:

.....

**Ich mache ab jetzt:**

.....

# 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.



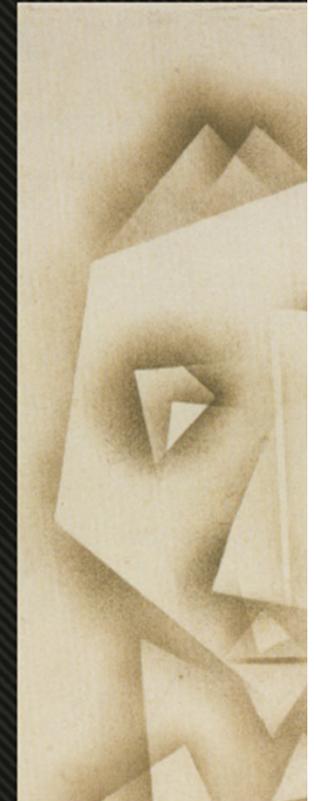
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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



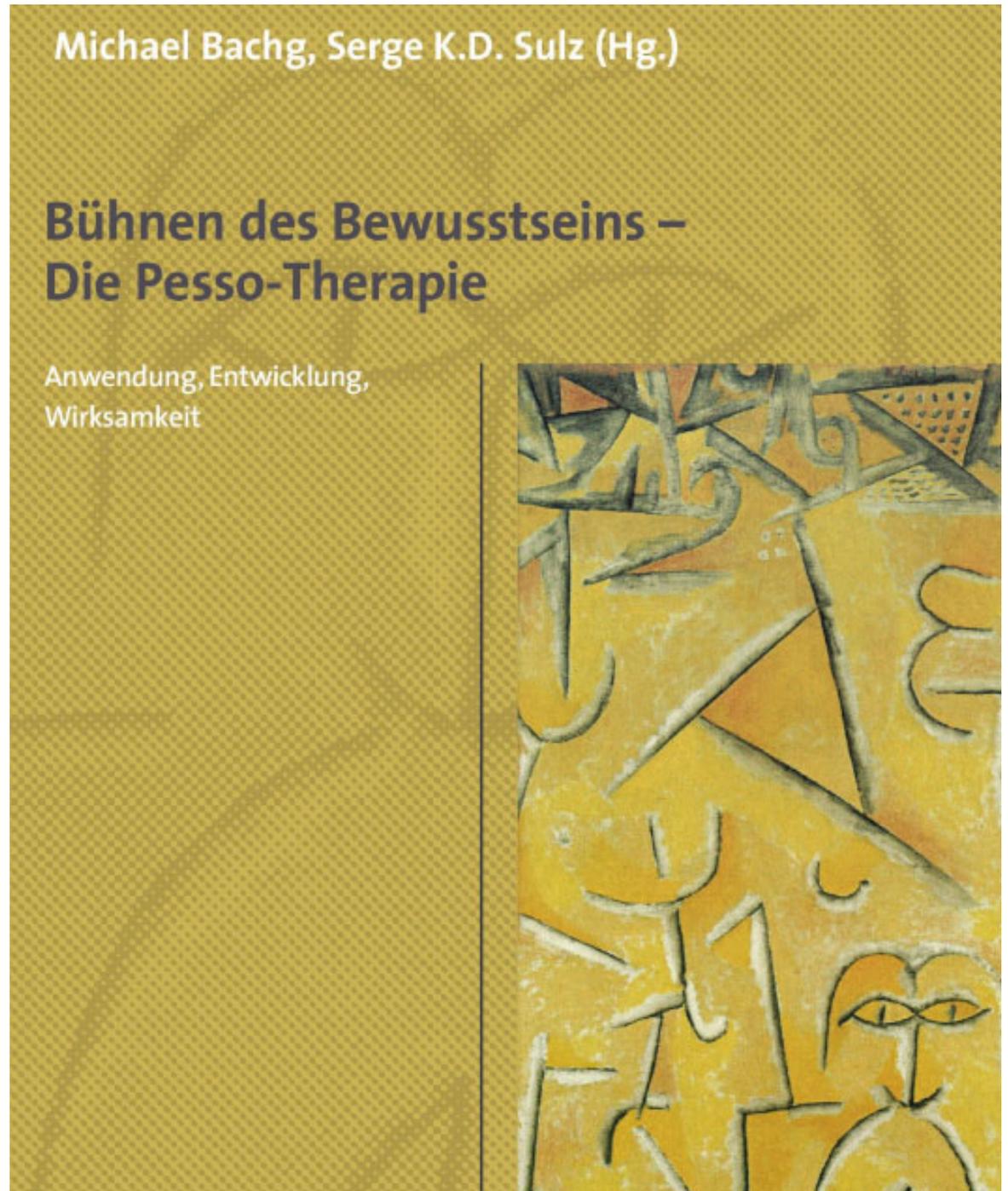
Cp



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, 2021, 2022

Sulz & Theßen 2. Modul MVT Von der  
Überlebensregel zur Lebensregel  
[www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)