

Serge K. D. Sulz

# **Arbeitsblätter zum Buch: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**

**Kostenlose Kopiervorlagen nur für Käufer des Buchs.  
Das Kennwort zum Download der pdf-Datei erhalten Sie vom Verlag.**

**Keine Weitergabe der pdf-Datei an weitere Personen, auch nicht an  
Ihre Patienten.**

**Zur Orientierung  
lesen Sie zuerst in der rechten oberen Ecke,  
in welchem Modul (0 bis 7) Sie sich befinden.  
Dann schauen Sie auf die Foliennummer innerhalb dieses Moduls. Auf  
jeder Seite der pdf-Datei befinden sich 2 Folien.  
Die Arbeitsblätter entsprechen den Seiten Ihres Praxismaterials.**

**Zum Ausdruck werden diejenigen Seiten zur Verfügung gestellt, auf  
denen der Patient (manchmal auch Sie) etwas ausfüllen können.**

## LEKTÜRE

für Patienten (und TherapeutInnen):

**Die Bedeutung der Kindheit ist leichter zu verstehen durch**  
Lektüre von

**Sulz (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder:  
Verlieben ist verrückt.**

Gießen: Psychosozial-Verlag

(Dieses Buch wird sehr gern gelesen. Die Themen werden anschaulich durch Fallbeispiele und Fall-Vignetten sowie durch den Blick in die eigene Psyche)

3

## Dieses Konzept-Wissen ist Voraussetzung

»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 Aufmerksamkeit 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 beforcht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

**Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**

**Serge K.D. Sulz**

**Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie

4

# Dieses Praxis-Wissen ist Voraussetzung

Serge K. D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

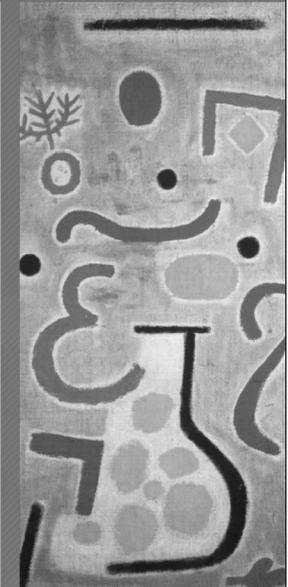
Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit volupitio. Ucisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non non cor molorop erfero in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliqua quia volupta tionseq uibusdamolorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihilique nissunt otassi dolupta qui a coria el et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tantentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrur, quiaturit quas escipsu ntisto volup



Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele



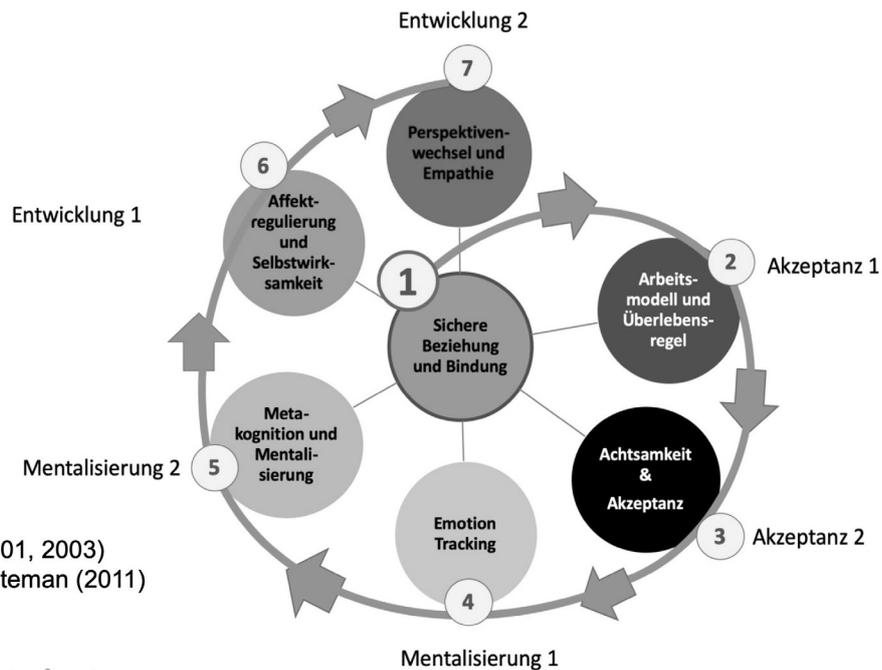
www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

5

# Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT\*



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

6



Psychotherapie-Leitfaden:  
Therapie-Durchführung

# 0. Beschwerden, Befund und Diagnose

**→ IHRE VORBEREITUNG:**

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* TEIL 2 Seite 99-170
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 2. Gespräch\*\*\* anschauen

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.



## Beschwerdeschilderung des Patienten

Welche krankheitswertigen Beschwerden und Symptome nennt der Patient?

Angst? .....

Zwang? .....

Depression? .....

Psychovegetativ? .....

Somatoform? .....

Essstörung? .....

Sucht (Alkohol, Medikamente, Drogen) .....

Traumastörung? .....

Sonstige? .....

Bitte **VDS90** zum Ausfüllen geben (<https://vds-skalen.eupehs.org>) → FRAGEBÖGEN

Anschließend **VDS14**-Befund-Interview für die auffälligen Syndrome durchführen (<https://vds-skalen.eupehs.org>) → FRAGEBÖGEN



### QMP03-Bel Belastende Faktoren in der Kindheit und Jugend 1:

- Erbliche Belastung psychisch (z.B. affektive oder schizophrene Psychosen in der Familie oder Alkoholismus)
- Mutter ist in meinen ersten Lebensjahren psychisch krank gewesen (incl. Sucht)
- Vater ist in meiner Kindheit psychisch krank gewesen (incl. Sucht)
- Mutter lebte in meinen ersten Lebensjahren unter extrem belastenden Bedingungen
- Ständige massive Auseinandersetzungen der Eltern meiner Gegenwart als Kindes
- Häufige körperliche Gewalttätigkeiten von Seiten der Eltern in meiner Kindheit
- Sexueller Missbrauch in meiner Kindheit
- Ich wurde die ganze Woche bei den Großeltern abgegeben und erst zum Wochenende geholt
- Ich wurde unter der Woche zu Pflegeeltern gegeben
- Ich verbrachte Monate bis Jahre im Heim
- Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren längere Zeit im Krankenhaus, während der Vater weiter zur Arbeit ging

7



### QMP03-Bel Belastende Faktoren in der Kindheit und Jugend 2:

- Ich war als Kind in den ersten drei Lebensjahren längere Zeit ohne Mutter im Krankenhaus
- Trennung bzw. Scheidung der Eltern während meiner Kindheit
- Tod eines Elternteils während meiner Kindheit
- Tod eines Geschwisters während meiner Kindheit
- Ich hatte in meiner Kindheit eine schwere körperliche Erkrankung, die mein Leben stark beeinträchtigte
- Ich hatte in meiner Kindheit ein sehr traumatisches Erlebnis, das nicht verarbeitet werden konnte
- Ich musste in meiner Kindheit eine Serie von sehr belastenden Erlebnissen über mich ergehen lassen
- Ich hatte psychische Erkrankung(en) in der Kindheit und Jugend

8



**Patientenprofil\*:** Name: ..... Vorname: ..... Alter: .....

Beruf: ..... Arbeitsplatz: ..... PartnerIn: .....  
dessen/deren Beruf: ..... Kinder: m/w (Alter: ), m/w (Alter: ), m/w (Alter: )

Syndrom: ..... Die wichtigsten Symptome: .....

Komorbidität(en): .....

Genauer Zeitpunkt des Beginns der Erkrankung: ....., also vor .... Monaten

Zustand zu Beginn der Therapie: .....

Jetziger Zustand (noch akut?): .....

Lebenssituation vor Erkrankung: .....

Symptomauslösendes Ereignis: .....

Wichtige Punkte der Biographie: .....

Wie versuchte er/sie vor Symptombeginn das symptomauslösende Problem zu meistern und scheiterte damit? .....

Was wäre eine erfolgreiche Meisterung der Problemsituation gewesen?

.....

Was vermied er/sie durch Symptombildung (negative Verstärkung)?

.....

\*Bitte zu jeder Supervision mitbringen und den Bericht damit beginnen



## Profil des Patienten

### Welcher Patient – in welcher Lebenssituation entwickelte welches Symptom, um was zu verhindern?

Wir fassen noch einmal alle inzwischen vorhandenen Informationen über den Patienten zusammen und schreiben sie in ein Profilblatt, das wir immer wieder durchlesen und zu jeder Supervision mitbringen – der Supervisor kann sich ohne diese Informationen nur bruchstückhaft an den Fall erinnern (es ist für ihn ja einer von zig Supervisionsfällen).

Das Profilblatt sollte folgende Frage beantworten:

Welcher Patient – in welcher Lebenssituation entwickelte welches Symptom, um was zu verhindern?

Da stecken alle wichtigen Variablen drin: Situation S, Person oder Organismus O, Reaktion R, Kontingenz K und Konsequenz C der Verhaltensanalyse-Formel SORKC (Kanfer & Saslow, 1974).



Psychotherapie-Leitfaden:  
Therapie-Durchführung

# 1. Verhaltensanalyse



## Die Symptom auslösende Lebenssituation (S)

Was waren die **drei größten Lebensprobleme im Jahr vor der Erkrankung**:

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Wer war die damals wichtigste Bezugsperson? .....

Wer war die problematischste Beziehung/Person? .....

**Pathogene Beziehungsgestaltung:** Inwiefern war die Beziehungsgestaltung in der Zeit vor Symptombeginn einseitig, so dass sie zur Symptombildung beitrug?

.....

**Pathogene Lebensgestaltung:** Inwiefern war die Gestaltung des übrigen Lebens (Beruf, Freizeit, Hobbies, Freunde etc.) in der Zeit vor Symptombeginn einseitig, so dass sie zur Symptombildung beitrug?

.....

**Auslösendes Lebensereignis:** Welches Ereignis in dieser Lebenssituation hat schließlich zur Symptomauslösung geführt?

.....



## Verhaltensanalyse der Symptom-Entstehung und Aufrechterhaltung: Die Situation, die zur Symptombildung führt

Nachdem wir alle wichtigen Informationen in Erinnerung gerufen und gesammelt haben, müssen wir sie so ordnen, dass wir Zusammenhänge erkennen können, die auf die Ursachen, die Auslöser und die aufrecht erhaltenden Bedingungen schließen lassen. Alle unsere gedanklichen, gefühlsmäßigen und körperlichen Reaktionen treten in bestimmten Situationen auf und in anderen Situationen nicht. Oder (z. B. Stimmungen oder manche chronischen Schmerzen) sind in manchen Situationen besonders schlimm und in anderen besser. Diese Unterschiede zu registrieren ist schon der Beginn des Sehens von Zusammenhängen.

Eine Situation S führt zu einer Reaktion R:                    S            -->            R



## Situativ ausgelöst: Reaktionskette bis zum Symptom R

Problematische Lebens-**Situation** (die z. B. extrem frustrierend ist)  
.....

1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z. B. Wut)  
.....
2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert  
(z. B. Angriff) .....
3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns  
(z. B. Dann werde ich abgelehnt) .....
4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** (z. B. Schuldgefühl, Ohnmacht)  
.....
5. Im **Körper**: die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls  
(z. B. Schwächegefühl) .....
6. Mein beobachtbares **Verhalten** (z. B. tun, was mein Gegenüber will)  
.....
7. **Symptombildung** (z. B. Niedergeschlagenheit: depressives Syndrom)  
.....



## Die Reaktionskette bis zum Symptom

Die symptomauslösende Situation birgt eine große Frustration, die Wut auslöst (primäre Emotion). Da Wut verboten ist, werden stattdessen sekundäre Gefühle bewusst, die zum Nachgeben und zur Symptombildung führen. Sie können durch folgende Fragen evtl. erreichen, dass der Patient das wütend Machende erkennt:

### **Szenisches Wiedererleben der Situation:**

*Wie geht der Andere da mit mir um?*

*Was wird frustriert, was verletzt?*

*Wie fühlt sich diese Frustration an, wie die Verletzung?*

*Welches Gefühl entsteht in mir?*

### **Gab es vielleicht noch ein kurz aufflammendes Gefühl kurz zuvor? (Wut)**

*Mit welchem Gefühl hätte ein sehr spontaner Mensch reagiert?*

*Habe ich dieses Gefühl auch – kurz aufblitzend – gehabt?*

*Vielleicht so kurz, dass ich es erst jetzt deutlicher nachempfinden kann?*

*Und wenn ich dieses (primäre) Gefühl zulasse, welcher (primäre) Handlungsimpuls entsteht? Was würde ich aus diesem Gefühl heraus am liebsten tun?*

*Wenn ich mir vorstelle, ich täte es tatsächlich, was wären die Folgen – für mich – für die Beziehung? (Antizipation der Folgen/Erwartung bedrohlicher Folgen)*



## Die das Symptom aufrecht erhaltenden Konsequenzen/Wirkungen des Symptoms

Was hätte jemand, der sich der auslösenden Situation gewachsen fühlt, getan, anstatt ein Symptom zu entwickeln (z. B. mehr für sich kämpfen)?

.....

Was wären die Folgen eines solchen Verhaltens gewesen, wenn Sie so gehandelt hätten? Wie hätte Ihr Gegenüber darauf reagiert?

.....

Welches wichtige Bedürfnis wäre nicht mehr befriedigt worden?

..... (z. B. geliebt werden)

Welche Angst und Bedrohung wäre sehr groß geworden?

..... (z. B. Trennung)

Inwiefern war das Symptom also Hilfe, Schutz, Problemlösung und das Leiden der Preis, den Sie dafür zahlen mussten (Vermeidung aversiver Konsequenzen durch das Symptom – negative Verstärkung des Symptoms, primärer Krankheitsgewinn)? .....

.....



## Die symptomaufrechterhaltende Folge/Konsequenz

Nun hat eine Reaktion aber auch eine Wirkung. Ein Gedanke wie „Ich mach' ja doch alles falsch.“ hat eine innere Wirkung, er macht niedergeschlagen. Ein Sozialverhalten (Verhalten in einer sozialen Situation, d. h. in einer Situation in der mehrere Menschen miteinander zu tun haben, z. B. ein Gespräch, eine Verhandlung) hat Auswirkungen auf andere Menschen. Wenn ich z. B. sehr unterwürfig bin, wird sich der Andere mir überlegen fühlen und mich eher von oben herab behandeln.

Also hat jede Reaktion R eine Konsequenz C:  $R \rightarrow C$

Damit können wir nun drei wichtige Aspekte unterscheiden: Die Situation S, unsere Reaktion R und deren Auswirkung oder Konsequenz C:

$S \rightarrow R \rightarrow C$

Nur belohnende Konsequenzen verstärken ein Verhalten und nur dann, wenn sie ohne das Verhalten nicht eintreten. Dieses bedingte Eintreten des Ereignisses C nennt man Kontingenzt K:

$S \rightarrow R \xrightarrow{K} C$



## Merkmale der Person, die dazu führen, dass sie ein Symptom bildet anstatt sich zu wehren (Organismusvariable O)

### a) Dysfunktionale Persönlichkeitszüge nach ICD-10 (VDS30):

Selbstunsicher, dependent, zwanghaft, passiv-aggressiv, histrionisch, schizoid, narzisstisch, emotional instabil, paranoid

### b) Dysfunktionale Überlebensregel (Schema, siehe Modul Ü-Regel):

Nur wenn ich immer ..... (z. B. mich selbstunsicher zurückhalte)

Und wenn ich nie meinen Ärger deutlich zeige und mich wehere,

Bewahre ich mir ..... (z. B. Geborgenheit, Liebe als zentrales Bedürfnis)

Und verhindere ..... (z. B. Liebesverlust, Trennung als zentrale Angst)



## Die Person- oder Organismus-Variable

Nun fehlt nur noch eine Variablengruppe des bekannten SORKC-Schemas:  
Die Organismus-Variable O, die man heute besser als Person-Variable bezeichnen sollte.  
Sie umfasst alle psychischen und somatischen Eigenschaften des Patienten, seine Gewohnheiten ebenso wie seine Einstellungen, Werthaltungen, Erinnerungen und Erfahrungen samt seiner komplexen Lerngeschichte von den ersten Konditionierungen im Mutterleib an bis zum Eintritt in die symptomauslösende Situation.

Die Überlebensregel nach Sulz, z. B. „Nur wenn ich immer perfekte Leistungen erbringe, bin ich ein akzeptabler Mensch“ ist der häufigste Mitauslöser der Symptomatik:

S            →    O                            →    R  
Situation →    Organismus            →    Reaktion

Wenn wir alle obigen Variablen berücksichtigen, erhalten wir das SORKC-Schema:

S            →    O                            →    R                            —K—>            C  
Situation →    Organismus →    Reaktion — Kontingenz →    Konsequenz



## Das SORKC-Schema als Zusammenfassung der Verhaltensanalyse des Symptoms

Sie können (nachdem Sie die Rückseite der Karte studiert haben) für Ihren Patienten dessen konkrete Situation, seine Person-Merkmale (Persönlichkeit und Überlebensregel), seine Reaktionen und die Konsequenzen des Symptoms/Syndroms eintragen

	STÖRUNG	bei diesem konkreten Fall:
<b>S</b>	1. die symptomauslösende <b>Lebenssituation</b>	1. ...
<b>O</b>	2. die <b>Person</b> (Organismus)	2. ...
<b>R</b>	3. die <b>Reaktionskette</b> bis zum Symptom	3. ...
<b>K</b> <b>C</b>	4. die <b>Consequenzen</b> und Effekte des Symptoms	4. ...



## Die Zielanalyse: Von der Störung zum Ziel

Sie können (nachdem Sie die Rückseite der Karte studiert haben) für Ihren Patienten das S-Ziel, das O-Ziel, das R-Ziel und das C-Ziel eintragen

	STÖRUNG	ZIEL – allgemein	Ziele konkreter Fall
<b>S</b>	1. Die symptomauslösende <b>Lebenssituation</b>	1. z. B. Sich wehren lernen	1. ...
<b>O</b>	2. Die <b>Person</b> (Organismus)	2. Überlebensregel außer Kraft setzen	2. ...
<b>R</b>	3a. Die <b>Reaktionskette</b> bis zum 3b. <b>Symptom</b>	3a. z. B. bei Ärger bleiben können, dies zeigen 3b. Mit dem <b>Symptom</b> umgehen können	3a. ... 3b. ...
<b>C</b>	4. Die <b>Consequenzen</b> und Effekte des Symptoms	4. z. B. weniger brauchen, Trennung weniger fürchten	4. ...



## DER BEHANDLUNGSPLAN - Dreierschritt Störung – Ziel – Therapie fallspezifisch

Jetzt geht es um Ihren Fall. Übertragen Sie von der Verhaltensanalyse die Störungen und von der Zielanalyse die Ziele und überlegen Sie, welche Therapie-Interventionen am besten passen.

	STÖRUNG	ZIEL	THERAPIE
<b>S</b>			
<b>O</b>			
<b>R</b>			
<b>C</b>			



## 1. Modul Bindungssicherheit

1. Problem fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Ziel Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
3. Therapie Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**

### → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 1
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 1. Gespräch\*\*\* anschauen

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

\*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

\*\*\* <https://youtu.be/Zfr2iLLtELY>



### Liste der Übungen 1. Modul (Sulz 2022)

- 1.1 Mein sicherer Ort und Platz
- 1.2 meine sichere Bindungsperson
- 1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24
- 1.4 Bindungsinterview entfällt
- 1.5a Bindungszeichen: Bedürfnis, Angst, Wut, Persönlichkeit
- 1.5b Zeichen unsicherer Bindung
- 1.6 Bindungs-Sicherheit in der Arbeitsbeziehung:
  - 1.6a beim ersten Gespräch,
  - 1.6b vor jedem Gespräch

## Imagination

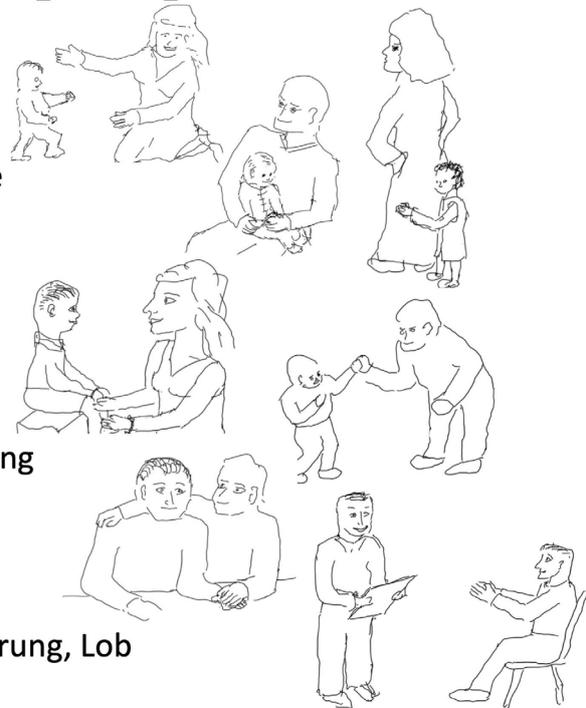
### Das verletzte Kind – Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- ICH SPRECHE JETZT 7 SÄTZE, DIESE BITTE STUMM WIEDERHOLEN UND NACHSPÜREN, OB DAS ZUTRAF UND AUF DAS GEFÜHL ACHTEN, DAS DABEI ENTSTAND (TRAUER, ÄRGER ETC.)
- Danach können Sie es ausfüllen, siehe Materialien: VDS24 (ausdrucken)

### Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

1. ( ) Mir fehlte Willkommensein  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
2. ( ) Mir fehlte Geborgenheit und Wärme  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
3. ( ) Mir fehlte zuverlässiger Schutz  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
4. ( ) Mir fehlte Liebe  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
5. ( ) Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
6. ( ) Mir fehlte Verständnis  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
7. ( ) Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?



Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir  
am meisten: .....(Nr. \_\_\_)  
am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_\_)

## Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter – Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend – aber eigentlich gilt es für die ganze Kindheit.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

## Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

8. ( ) Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
9. ( ) Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
10. ( ) Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekommen  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
11. ( ) Mir fehlte Gefördert werden, Gefordert werden  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
12. ( ) Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren  
Vater ( )? Mutter ( )?
13. ( ) Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik  
Vater ( )? Mutter ( )?
14. ( ) Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wies mich aus/wies mich zurück  
Vater ( )? Mutter ( )?



Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir  
**am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)  
**am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

## Imagination

### Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

### Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. ( ) Eine zu ängstliche Bezugsperson war  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- H2. ( ) Eine zu bedrohliche Bezugsperson war  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- H3. ( ) Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wieder  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war  
Vater ( )? - Mutter ( )?
- H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich  
Vater ( )? Mutter ( )?



Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern  
**am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)  
**am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

## Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte? Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen? Vielleicht können Sie sich an Beispiele erinnern?

Bis zur nächsten Sitzung wäre es sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

Wie gut fühlten Sie sich insgesamt aufgehoben? ..... (0 = gar nicht 10= bestens)



## Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich brauche Willkommen sein. Kann ich beginnen?

### Ich brauche ...

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

#### Ergebnis:

Mein wichtigstes  
Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. \_

.....

Mein zweitwichtigstes  
Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. \_

.....



So ging ich bisher mit meinem  
Zugehörigkeitsbedürfnis um

Bedürfnis: .....

☉ Ich warte und hoffe, daß jemand mein Bedürfnis spürt und mir gibt, was ich brauche	☉ Ich gehe zum anderen hin und hole mir, was ich brauche
☉ Ich bringe den anderen dazu, daß er mir gern gibt, was ich brauche	Ich zeige mit viel Gefühl, was ich brauche, daß der andere einfach mein Bedürfnis befriedigen muß
☉ Ich tue nichts, sage nichts, lasse mir nichts anmerken	☉ Ich gebe anderen, was ich selbst brauchen würde
☉ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr	..... ..... .....



## Umgang mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis: Es wäre besser gewesen ...

Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist:

- *Willkommensein - Geborgenheit - Schutz- Liebe - Beachtung - Verständnis - Wertschätzung* (zutreffendes unterstreichen)
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....

**Es wäre besser gewesen:**

- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben* (zutreffendes bitte unterstreichen)



### Hinweis für die TherapeutIn

Hier kann wieder eine Aktivierung der Gefühle erfolgen.

Resultat kann sein, daß der Umgang mit dem Bedürfnis geändert wird (Verhaltensänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Bedürfnis spüren lassen
- die unbefriedigende Interaktion imaginieren lassen
- Gefühl spüren lassen
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

*Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*



### Intervention zur emotionalen Aktivierung: In Szene setzen oder Rollenspiel

Mein wichtigstes Zugehörigkeits-\*/Autonomie-\*/Homöostase\*-Bedürfnis ist  
..... (\*bitte unterstreichen)

Beispiel: .....

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber? .....

Was macht er/sie da mit Ihnen? .....

Welches Gefühl haben Sie? .....

Wie reagieren Sie? .....

Was lässt Sie so reagieren? .....

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....



### Hinweis für die TherapeutIn

### Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

#### Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis auf die  
therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen,  
auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....



Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich will Selbstbestimmung. Kann ich beginnen?

**Ergebnis:**

Mein wichtigstes  
Autonomiebedürfnis ist Nr. \_  
.....

Mein zweitwichtigstes  
Autonomiebedürfnis ist Nr. \_  
.....

## Meine Autonomiebedürfnisse

### Ich will ...

8. Selbst machen/können
9. Selbstbestimmung
10. Grenzen gesetzt
11. Gefördert & gefordert werden
12. Ein Vorbild
13. Intimität/Erotik
14. Ein Gegenüber



## Was ist mir wichtiger - Zugehörigkeit oder Autonomie?

Meine wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind:

a) ..... b) .....

Meine wichtigsten Autonomiebedürfnisse sind:

c) ..... d) .....

Wenn ich nur eines von beiden behalten dürfte: (a + b) oder  
(c + d), würde ich

hergeben: (... + ...) behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:

(...) Zugehörigkeit (...) Autonomie



**So ging ich bisher** mit meinem Autonomie-/Selbstbedürfnis  
SB um

Ich ziehe mich in mich zurück	☉ Ich bespreche es mit dem anderen und suche eine gemeinsame Lösung
☉ Ich mache einfach, was ich will und brauche	Ich lasse mir das nicht anmerken
Ich sage klipp und klar, was ich will und was ich nicht will	☉ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr
Ich suche mir jemand, der mir mein Bedürfnis bereitwilliger zugesteht	..... ..... .....



**Mein Autonomiebedürfnis – Es wäre besser gewesen ...**

- Mein wichtigstes Autonomiebedürfnis ist: (zutreffendes unterstreichen)
- *Selbst machen/können - Selbstbestimmung - Grenzen - Gefordert & gefördert werden - ein Vorbild - Intimität/Erotik - ein Gegenüber*
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- **Es wäre besser gewesen:**
- ***Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben*** (zutreffendes unterstreichen)



**Hinweis für die TherapeutIn**

### Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste AUTONOMIE-Bedürfnis auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....



Meine  
Homöostase-  
bedürfnisse

Ich brauche ...

H1: Eine angstfreie Bezugsperson

H2: Eine nicht bedrohliche  
Bezugsperson

H3: Eine unbedrohliche Außenwelt

H4: Keine aggressiv machende  
Bezugsperson

H5: Gleich starke Eltern

H6: Schuldfreiheit

H7: Missbrauchsfreiheit

**Ergebnis:**

Mein wichtigstes  
Homöostasebedürfnis ist

Nr. \_ .....

Mein zweitwichtigstes  
Homöostasebedürfnis ist

Nr. \_ .....



## Was ist mir wichtiger - Homöostase oder Zugehörigkeit/Autonomie?

Von den 14 Zugehörigkeits- und Autonomiebedürfnissen waren mir am wichtigsten:

a-d: ..... und .....

Meine beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind:

e) ..... und f) .....

Wenn ich mich nur eines von beiden behalten dürfte: (a - d) oder (e + f), würde ich

hergeben: (... + ...) behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:

(...) Zugehörigkeit (...) Autonomie



## So ging ich mit meinem Homöostase-bedürfnis „HB“ um

Ich kann mich rasch anvertrauen und gute Beziehungen eingehen	Ich bespreche es und wir versuchen eine gemeinsame Lösung zu finden
Ich bin sehr vorsichtig bei der Auswahl meiner engen Bezugspersonen	Ich achte darauf, dass ich nichts tue, was mir ein schlechtes Gewissen macht
Außerhalb vertrauter Umgebung fühle ich mich eher unwohl und bin froh wieder zuhause zu sein	Ich lasse mir nicht anmerken, was ich brauche, bleibe eher für mich
Ich gehe Auseinander-setzungen aus dem Weg, dann muß ich mich nicht ärgern	Ich brauche und fürchte so wenig von anderen, daß ich frei im Umgang mit ihnen bin



## Mein Homöostasebedürfnis – Es wäre besser gewesen ...

- Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *eine unängstlichen Gegenüber - einen nicht bedrohlichen Gegenüber - eine nicht bedrohliche Außenwelt - einen Gegenüber, der mich nicht aggressiv macht - gleich starke Eltern - Schuldfreiheit - Mißbrauchsfreiheit*
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- **Es wäre besser gewesen:**
- ***Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben*** (zutreffendes unterstreichen)



### Hinweis für die TherapeutIn

## Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

### Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste HOMÖOSTASE-Bedürfnis auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....



## VDS43: Planung und Gestaltung der Therapie: Umgang mit meiner zentralen Angst

# Meine zentralen Ängste

Arbeitsblatt zum → VDS28-Fragebogen: Grundformen der Angst

Jeder Mensch hat seine zentrale Angst.

Sie bestimmt sein Leben und vor allem das vermiedene Leben

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 [prof.sulz@eupehs.org](mailto:prof.sulz@eupehs.org) <https://eupehs.org>  
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychosozial-Verlag bestellbar: [vertrieb@psychosozial-verlag.de](mailto:vertrieb@psychosozial-verlag.de)



## Meine zentrale Angst ist ...

*Zuvor lade ich Sie zu einer Imagination ein: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, mit einem Ihnen wichtigen Menschen zu streiten. Der Streit eskaliert so sehr, dass Sie Angst bekommen. Ich lese jetzt mögliche Ängste vor. Welches sind Ihre beiden wichtigsten Ängste?*

1. Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst
2. Angst vor Trennung, Angst allein zu sein
3. Angst vor Kontrollverlust - über mich
4. Angst vor Kontrollverlust - über andere
5. Liebesverlustangst, Angst vor Ablehnung
6. Angst vor Gegenaggression, wenn ich mich wehre
7. Angst mich in der Hingabe zu verlieren

### Ergebnis:

Meine wichtigste Angst ist Nr. \_ .....

Meine zweitwichtigste Angst ist Nr. \_ .....



### So ging ich bisher mit meiner Angst um

Ich kann nichts gegen meine Angst tun, spüre sie lähmend	Ich Sorge dafür, daß ich immer mit Menschen zusammen bin, so daß die Angst nicht kommt
Ich rufe meine Bezugsperson um Hilfe und sage, daß ich Angst habe	Ich halte mich an Regeln und achte darauf, daß andere dies auch tun, damit nichts passiert, was Angst macht
Ich flüchte, gehe schnell zu meiner Bezugsperson	Ich lenke mich ab, sage mir, daß keine Gefahr besteht
Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich diese Angst habe	Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher ärgerlich oder wie einer, der keine Angst hat



### Meine Angst:

- Meine wichtigste Angst ist ... Es wäre besser gewesen ...
- (zutreffendes unterstreichen)
- *vor Vernichtung - vor Trennung - Kontrolle über mich zu verlieren - Kontrolle über den Gegenüber zu verlieren - vor Liebesverlust - vor Gegenaggression - vor Hingabe*
- Um sie zu vermeiden, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- **Es wäre besser gewesen:** (zutreffendes unterstreichen)
- ***Auszuhalten - zu sagen, welche Angst ich habe - zu tun, was Angst macht - Flucht/Vermeidung zu unterlassen***



### Aus Wut würde ich am liebsten ...

1. Vernichten – Dich soll es nicht mehr geben!
2. Trennen – Ich geh weg von Dir!
3. Kontrolle verlieren – explodieren!
4. Kontrollieren - Dir weh tun!
5. Liebe entziehen – ich lehne Dich ab!
6. Gegenaggression – Ich schlag zurück!
7. Hörig machen – Ich mach Dich hörig!

#### Ergebnis:

Meine wichtigste Wut ist Nr. \_ .....

Meine zweitwichtigste Wut ist Nr. \_ .....



### So ging ich BISHER mit meiner Wut um

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verraucht ist	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut	- Ich kriege gleich Angst
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten)	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf
- Ich gehe weg	



### Meine Wut:

- **Meine wichtigste Wut ist ... Es wäre besser gewesen ...**
- (zutreffendes unterstreichen)
- ***Vernichtung - Trennung - außer Kontrolle geraten- Kontrolle über den Gegenüber zu gewinnen - Liebe entziehen- Gegenaggression - Hörig machen***
- **Aus Wut habe ich bisher folgendes getan**
- .....
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
- .....
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
- .....
- **Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)**
- ***Prüfen, ob die Wut angemessen ist - die Wut aushalten - zu sagen, welche Wut ich habe - aus Wut handeln - die wütende Handlung zu unterlassen***



### Hinweis für die TherapeutIn

## Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

### Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die (zweit-)wichtigste Wut auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Wut umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....



VDS46 (S. Sulz): Planung und Gestaltung der Therapie:  
 Umgang mit meiner Persönlichkeit

## Meine Persönlichkeit

Arbeitsblatt zum → VDS30-Fragebogen: Persönlichkeit

Persönlichkeit ist die Form und Kontur gewordene Verdichtung der kindlichen Lebenserfahrungen - eine individuelle Überlebensform, die unter widrigen Umständen ausreichende Stabilität herstellt

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 [prof.sulz@eupehs.org](mailto:prof.sulz@eupehs.org) <https://eupehs.org>  
 Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychosozial-Verlag bestellbar: [vertrieb@psychosozial-verlag.de](mailto:vertrieb@psychosozial-verlag.de)

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunkt. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher  
 Skala 2: dependent  
 Skala 3: zwanghaft  
 Skala 4: passiv-aggressiv  
 Skala 5: histrionisch  
 Skala 6: schizoid  
 Skala 7: narzisstisch  
 Skala 8: emotional instabil  
 Skala 9: paranoid  
 Skala 10: stark-selbständig  
 Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend  
 selbständig  
 spontan  
 offen konfliktfreudig  
 unauffällig  
 beziehungsbezogen, gefühlvoll  
 durchschnittlich  
 gelassen, sicher  
 vertrauen  
 schwach, abhängig  
 anderen die Kontrolle überlassen

#### **3 wichtigste Persönlichkeitszüge bitte aus VDS30 übernehmen:**

1. Ich muss .....	und darf niemals .....
2. Ich muss .....	und darf niemals .....
3. Ich muss .....	und darf niemals .....

## Meine ..... (Persönlichkeitszug) Reaktionen in einer konkreten Situation

1. Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist: ..... .....	2. Eine typische Situation ist: ..... .....
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich? ..... .....	4. Was macht der andere da mit mir? ..... .....
5. Mein primäres Gefühl ist: .....	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:..... .....
7. Ich fürchte als Folge: ..... .....	8. Mein zweites Gefühl ist deshalb: ..... .....
9. Ich unterdrücke deshalb folgende Reaktion: ..... .....	10. Ich handle bisher fast immer so: ..... .....

## Meine Persönlichkeit

- Meine (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *selbstunsicher - abhängig - zu genau - passiv-aggressiv - kontaktfreudig - kontaktmeidend - selbstbezogen - emotional instabil*
- Dadurch habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- **Es wäre besser gewesen:** (zutreffendes ankreuzen)
  1. ( ) *Das erste Gefühl zulassen, das zum gegenteiligen Verhalten führt*
  2. ( ) *Prüfen, ob dieses Verhalten nicht doch angemessen gewesen wäre*
  3. ( ) *Dem anderen sagen, welches Gefühl ich habe*
  4. ( ) *Dem anderen sagen, was ich aus diesem Gefühl heraus machen möchte*
  5. ( ) *Klar und deutlich sagen, was ich brauche und will*

## Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

- ( ) Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (siehe oben aus VDS24 verletztes Kind)
- ( ) Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (siehe oben aus VDS28)
- ( ) Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (siehe oben aus VDS27)
- ( ) Zentrale Wut ist Trennungswut? (siehe oben aus VDS29)

*Die Fragebögen können Sie auch auf folgende Weise ausfüllen:*

*Gehen Sie hierzu auf*

*<https://vds-skalen.eupehs.org>*

*Gehen Sie rechts oben auf FRAGEBÖGEN.*

*Klicken Sie dann auf den ersten Fragebogen.*

*Geben Sie Ihre Chiffre ein (erster Buchstabe Ihres Nachnamens und ihr Geburtsdatum sechstellig).*

*Geben Sie die Therapeuten-Nr. Ihrer Therapeutin ein (diese hatte sich zuvor auf eupehs.org registriert). Klicken Sie auf WEITER.*

*Füllen Sie den Fragebogen aus. Klicken Sie auf SENDEN. Nun erhalten Sie und Ihre Therapeutin per e-mail den ausgefüllten Fragebogen als pdf-Datei.*

## Alle 15 Zeichen von unsicherer Bindung

- 1) ( ) Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter
- 2) ( ) Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
- 3) ( ) Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
- 4) ( ) Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
- 5) ( ) Sie reagierte wütend, wenn sie auf Sie ärgerlich war
- 6) ( ) Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
- 7) ( ) Sie gab wenig Körperkontakt
- 8) ( ) Sie gab wenig Geborgenheit
- 9) ( ) Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
- 10) ( ) Ich habe heute noch Angst vor Trennung
- 11) ( ) Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
- 12) ( ) Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch
- 13) ( ) Ich kann nicht gut allein sein
- 14) ( ) Ich mag es lieber nah
- 15) ( ) Ich lasse mich gern verwöhnen

\_\_\_\_\_ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 15, unsicher ab 4)



# Übung 1.4

## Bindungs-Interview

**Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist**

### 15 Bindungsfragen (1) (nach Sulz)

1. Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter:  
.....
2. Ich war in den ersten beiden Jahren  
.....
3. Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren  
.....
4. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?  
.....
5. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?  
.....
6. Womit drohte sie wenn sie ärgerlich war?  
.....
7. Wie war der Körperkontakt?  
.....
8. Was brachte Geborgenheit?  
.....

## 15 Bindungsfragen (2) (nach Sulz)

9. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?

.....

10. Haben Sie Angst vor Trennung?

.....

11. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern

.....

12. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch?

.....

13. Wie gut können Sie allein sein?

.....

14. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?

.....

15. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

.....

Vielen Dank!



Konnten Sie Mitgefühl mit dem Kind von damals empfinden?  
Welche Gefühle traten bei Ihnen dabei auf?

Einiges konnten Sie erinnern, bei einigem ist Ihnen klar, dass es so  
gewesen sein muss. Wie war das wohl für Sie damals als Kind?

.....

Was musste dieses Kind erleiden?

.....

Was fehlte ihm sehr?

.....

Und wie musste es sich behelfen?

.....

Und was hätte es stattdessen gebraucht?

.....

Ich heiÙe Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind  
 Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen  
Wo und wie wollen Sie sitzen, liegen oder stehen?

Was wollen Sie um sich haben?

Wenn Sie Ihren Platz gefunden und eingerichtet haben, können Sie die Augen  
 schließen und sich entscheiden meinen Worten zu folgen.

**(jeweils 8 sec Pause)**

- ) Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher.
- ) Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen
- ) Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind
- ) Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.
- ) Ich wertschätze und anerkenne Sie.
- ) Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden.
- ) Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.
- ) Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.
- ) Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und  
 senkt.

52

- Nehmen Sie dort und so Platz, wo und wie Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden .....
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe  
 einkehren lassen .....
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen. ....
- Sich willkommen fühlen: .....
- Geborgen fühlen: .....
- Geschützt & sicher fühlen: .....
- Gemocht fühlen: .....
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf .....
- Mich wertgeschätzt fühlen .....
- Sich der Begleitung in dieser Beratung anvertrauen. ....
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen .....
- Und sich wiederum willkommen fühlen .....
- Und (was brauchen Sie noch?) .....

Karte 39a

Aufbau einer förderlichen Beziehung: Feststellen der Bedürfnisse meines PATIENTEN in der therapeutischen Beziehung

Sein 1. Zugehörigkeitsbedürfnis:	Sein 2. Zugehörigkeitsbedürfnis:
Sein 1. Autonomie-/Selbstbedürfnis:	Sein 2. Autonomie-/Selbstbedürfnis:
Seine 1. Angst	Seine 2. Angst:
Seine 1. Wutform	Seine 2. Wutform

Karte 39b

Fragen zur Beziehungsgestaltung 1 (aus Sulz, 2011, S. 57-64)

1. ( ) Kenne ich die zentralen Beziehungs- und Selbstbedürfnisse des Patienten?
2. ( ) Befriedige ich berechnete Bedürfnisse des Patienten?
3. ( ) Kenne ich zentrale (Beziehungs-)ängste des Patienten?
4. ( ) Kann ich Befürchtungen des Patienten bezüglich der therapeutischen Beziehung entkräften?
5. ( ) Kenne ich seine/ihre Art des Umgangs mit Ärger in unserer Beziehung?
6. ( ) Kann ich seinen/ihren Umgang mit Ärger in unserer Beziehung thematisieren und therapeutisch nutzen?
7. ( ) Nehme ich meine Gefühle in der Therapiesitzung wahr?
8. ( ) Kann ich aus meinem Gefühl ableiten, wozu der Patient mich bringen möchte?
9. ( ) Kenne ich dysfunktionale Beziehungsmuster des Patienten aus seinen früheren Beziehungen?
10. ( ) Kann ich dysfunktionale Anteile seines Beziehungsangebots mir gegenüber erkennen?

## Karte 42a

<u>VDS36 Beziehungsanalyse 1: Auf den anderen einwirken</u> (aktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das	Er/sie machte das	Rang
1. Dem Anderen Freiheit gewähren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Den Anderen bestätigen, verstehen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Den Anderen aktiv lieben, umsorgen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Dem Anderen helfen, beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Den Anderen kontrollieren, beaufsichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Den Anderen beschuldigen, herabsetzen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Den Anderen angreifen, ablehnen, zurückweisen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Den Anderen ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	

## Karte 42b

<u>VDS36 Beziehungsanalyse 2: Reagieren auf die Wirkung des anderen</u> (reaktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das:	Er/sie machte das	Rang
1. Sich vom Anderen unabhängig machen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Sich dem Anderen öffnen, offenbaren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Sich vom Anderen lieben lassen, genießen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Dem Anderen vertrauen, sich auf ihn verlassen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Dem Anderen nachgeben, sich ihm unterwerfen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Schmollen, den Anderen beschwichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Sich zurückziehen, protestieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Zumachen, dem Anderen ausweichen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	



<b>VDS36 Beziehungsanalyse 3: So ging ich mit mir selbst um</b> (reflexiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das:	Er/sie machte das	Rang
1. Sich selbst gegenüber emanzipieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Sich selbst bestätigen, sich selbst erforschen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Sich selbst (aktiv) lieben	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Sich selbst beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Sich selbst kontrollieren, einschränken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Sich selbst anklagen, unterdrücken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Sich selbst angreifen, ablehnen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Sich selbst ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	


**Hinweis für die TherapeutIn**

Wie mit dem VDS36-Ergebnis weiter gearbeitet werden kann

- Hilft mein therapeutische Transaktion dem Patienten sein dysfunktionales Interaktionsangebot zu reduzieren oder wird dieses durch mein Verhalten aufrecht erhalten?
- Was braucht der Patient, um dies unterlassen zu können?
- Was wäre eine bessere (heilende) Antwort gewesen?
- Was brauche ich, um dies leisten zu können?



## Liste Übungen 2. Modul Überlebensregel

- 2.1 Lerngeschichte 1 – 3 zur Überlebensregel
- 2.2a von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel
- 2.2b Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
- 2.3 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel
- 2.4 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

### **Wir können von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern**

**aus an das Thema  
herangehen.**

**Was durfte/konnte ich mit  
denen nicht?**

**Was musste ich tun?**

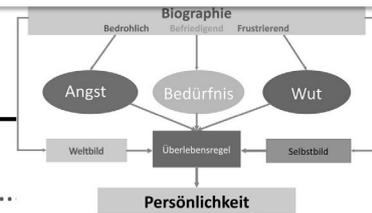
## **DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN**





## Lerngeschichte 1

<b>Mutter war:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....	<b>Vater war:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....
<b>Als Kind war ich:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....	<b>Heute bin ich:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....



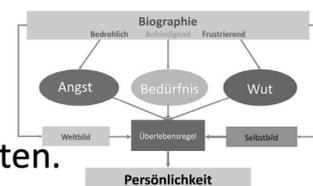
Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



### Hinweis für die TherapeutIn

## Zu Lerngeschichte 2

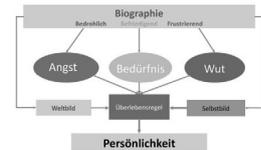
- Nun wird erarbeitet, welche Verhaltensweisen als Kind notwendig waren, um mit den Eltern zurecht zu kommen. Und welche befriedigenden Elternverhaltensweisen dadurch erzielt werden konnten.
- Umgekehrt wird gesammelt, wie man sich als Kind auf keinen Fall verhalten durfte. Und wie die Eltern sonst bedrohlich 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



Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



## Lerngeschichte 2



**Gebotenes, nützliches Verhalten**  
gegenüber Mutter /Vater war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**M/V Reaktion (befriedigendes)  
Verhalten war:**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**Verbotenes, tabuisiertes Verhalten**  
gegenüber M/V war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**M/V Reaktion (frustrierendes  
/bedrohendes Verhalten) war:**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

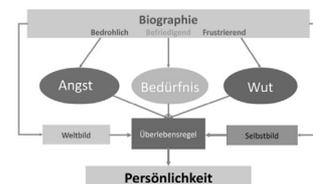
Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach ..... (Karte 3)

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



## Zu Lerngeschichte 3

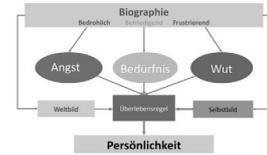
- Welches Selbst- und Weltbild ist entstanden?
- Das **Selbstbild** ist geprägt durch die vorherrschenden Bedürfnisse
- Bedürfnisse: Ich brauche (noch) ...
- Ängste und Bedrohungen: Ich fürchte (noch) ...
- Defizite: Ich kann (noch) nicht ...
- Fertigkeiten: Ich kann (schon) ...
- Das **Weltbild** ergibt 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, Perner 1999, Premack und Woodruff 1978, siehe Förstl (2007): Theory of Mind. Springer Verlag)



Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



## 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 .....

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



Konnten Sie aus der Lerngeschichte Ihrer Kindheit ableiten,  
 wie Ihre heutige Persönlichkeit durch die Unzulänglichkeiten  
 Ihrer Eltern geprägt wurde?

Können Sie erinnern, was für ein Kind Sie sein mussten, damit Ihre Eltern  
 ausreichend gute Eltern sein konnten?

Können Sie sich vergegenwärtigen, was für ein Kind Sie auf keinen Fall  
 sein durften?

Was und wieviel davon ist heute noch übrig geblieben?



## Übung 2.2a

### von meiner Persönlichkeit aus meine Überlebensregel finden

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer  
Persönlichkeit ausgehend Ihre Überlebensregel  
formulieren

## Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)



- Nur wenn ich immer** ..... (mein Persönlichkeitszug)  
**wenn ich niemals** ..... (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs  
bzw. Ärger zeige)  
**bewahre ich mir** ..... (mein zentrales Bedürfnis)  
**Und verhindere** ..... (meine zentrale Angst)

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

Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie aus Ihren  
Unterlagen Persönlichkeit, deren Gegenteil, zentrales Bedürfnis und zentrale  
Angst abgelesen haben  
→ Siehe Modul 1 (Bindung)

Wir wissen aus unserer Lerngeschichte: 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

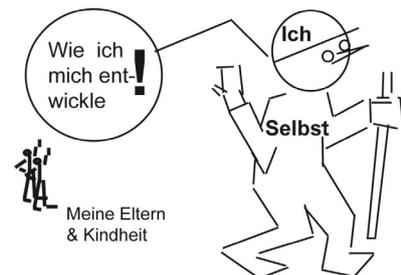
Forderungen und Bedingungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie herangetragen werden

**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?
- .....
- Welche Gedanken kommen?
- .....
- Was fürchten Sie? .....
- In welchem Konflikt sind Sie?
- .....



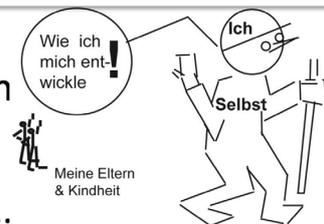


## Was fühlt der Pat., wenn er gegen diese Regel handeln soll?

- 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 Klient erst die Bedeutung seiner Überlebensregel. Diese warnt drastisch und macht Angst beim Gedanken, gegen sie zu verstoßen.
- Der innere Konflikt des Klienten 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 Klienten reflektieren (Metakognitive Betrachtung = Mentalisieren)



## 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: \_\_\_\_\_

## 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



Sind Sie verblüfft, wie wenig Sie sich noch trauen entgegen Ihre Überlebensregel zu handeln?

Da viele unserer Verhaltensweisen nicht durch bewusste Entscheidung zustande kommen, fällt es uns oft erst im Nachhinein auf, dass wir wieder einmal brav die Überlebensregel eingehalten haben. Können Sie Beispiele nennen?

.....  
Entscheidend ist, welche unangenehmen Gefühle sofort entstehen, wenn wir das Gegenteil tun wollen. Welche Gefühle sind das bei Ihnen? Wie können Sie deren Wirkung verringern?

.....



## Übung 2.3

### von meiner alten dysfunktionalen 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 eigene neue Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- ..... (mein Persönlichkeitszug)
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- .....(Gegenteil m. Persönlichkeitszugs)
- Bewahre ich mir trotzdem
- ..... (mein zentrales Bedürfnis)
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- ..... (meine zentrale Angst)
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

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

### 2 Rollenspiele:

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.
8. Und sprechen Sie aus: Ich mache ab jetzt  
.....
9. Welche Körperhaltung drückt diese Erlaubnis und Entschiedenheit aus? Probieren sie und spüren Sie!  
.....
10. Und sagen Sie es noch einmal:  
.....



Ist es Ihnen gelungen, mit Hilfe Ihres Begleiters sich die Erlaubnis zu geben und mit einer zielorientierten Körperhaltung zu unterstreichen?

Was brauchen und bekommen Sie von Ihrem Begleiter?  
.....

Wie fühlt sich seine Erlaubnis an?  
.....

Welcher Satz drückt Ihre Entschiedenheit aus?  
.....

Wie gibt Ihre zielorientierte Körperhaltung Ihnen Kraft und Mut?  
.....

Werden Sie so handeln? Wann?  
.....



## Liste der Übungen

### Modul 2b Überlebensregel - Übungen für eine gute Zukunft

- 2b.1 Positive Aktivitäten (was Freude macht)
- 2b.2 Entspannung
- 2b.3 Täglicher Sport
- 2b.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen
- 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen
- 2b.6 Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining
- 2b.7 genussvolles Sinneserleben
- 2b.8 Selbstständigkeit
- 2b.9 Täglich gesund sein und gesund bleiben

## Positive Aktivitäten (was Freude macht)

- Erstellen einer individuellen Liste von Aktivitäten, die Spaß machen oder Erfolg bringen
- Planen der Aktivitäten des nächsten Tages
- Protokollieren einer Aktivität sofort nach Durchführung
- Planen von Treffen mit Freunden
- Planen von weiteren Freizeitaktivitäten.

Nr.	Uhrzeit	Aktivität	durchgeführt?	Beobachtungen
1.	.....	.....	Ja/Nein	.....
2.	.....	.....	Ja/Nein	.....
3.	.....	.....	Ja/Nein	.....
4.	.....	.....	Ja/Nein	.....
5.	.....	.....	Ja/Nein	.....
6.	.....	.....	Ja/Nein	.....
7.	.....	.....	Ja/Nein	.....

## Entspannung

1. Einweisung in die Methode der Progressiven Muskelrelaxation
2. In 2 bis 3 Therapiestunden 1 x Entspannung mit dem Patienten durchführen  
(anfangs 20 Minuten, später 10 Minuten)

Dem Pat. eine mp3-Datei mitgeben, nach der er 2 x tägl. Entspannung durchführen soll:

(<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Entspannungsanleitung-sulz.mp3> ).

Datum:	Spannung vorher (0-100%)	Spannung nachher	Beobachtungen
1. ....	.....	.....	.....
2. ....	.....	.....	.....
3. ....	.....	.....	.....
4. ....	.....	.....	.....
5. ....	.....	.....	.....
6. ....	.....	.....	.....
7. ....	.....	.....	.....

## Täglicher Sport

Folgende Sportarten stehen zur Auswahl:

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

TÄGLICH eignet sich am besten:

.....

WÖCHENTLICH ist am besten:

.....

Tag	Sportart	gemacht?	Befinden danach
Montag	.....	JA/NEIN	.....
Dienstag	.....	JA/NEIN	.....
Mittwoch	.....	JA/NEIN	.....
Donnerstag	.....	JA/NEIN	.....
Freitag	.....	JA/NEIN	.....
Samstag	.....	JA/NEIN	.....
Sonntag	.....	JA/NEIN	.....

## Übung Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen 1

- Kompetenzproblem: .....
- Problemsituation: .....
- Kompetenzziel: .....
- Verhalten des anderen: .....
- Mein neues kompetentes Verhalten:  
.....
- Worauf ist zu achten? .....
- Rollenspiel (Therapeut spielt zuerst das kompetente Verhalten vor – ohne reale Person gegenüber; dann spielt er die andere Person):
- .....

## Übung 2A.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen

- Was war gut am Verhalten des Patienten? .....
- Was probieren wir gleich noch mal aus, um es zu optimieren?
- .....
- Wann übt der Patient diese Situation? .....
- Wie oft? .....
- Protokoll: 0 = nicht gemacht, 1 = gemacht, 2 = gut gemacht

	Was wurde geübt?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

## Übung Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 1

- 1. Eigene Gefühle in der Begegnung mit dem anderen wahrnehmen
- Ich fühle mich .....
- 2. Den Auslöser der eigenen Gefühle erkennen
- weil er/sie .....
- 3. Eigene Bedürfnisse an den anderen spüren
- Ich brauche von ihm/ihr .....
- 4. Eigene Erwartungen an das Verhalten des anderen kennen
- Ich erwarte, dass er/sie .....
- 5. Gefühle, Bedürfnisse, Erwartungen aussprechen und erläutern
- „Ich fühle ....., wenn Du .....”
- 6. Aufmerksam zuhören, was der andere sagt
- Aha, er sagt, dass .....

## Übung Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 2

- 7. Auf das eingehen, was der andere sagt. Es aussprechen, damit er das merkt. „.....“
- 8. Die Gefühlsbotschaft des anderen entziffern und aussprechen, so dass er meine Wahrnehmung korrigieren kann  
„Du hast das Gefühl .....”
- 9. Versuchen, den anderen, sein Anliegen und seine Bedürfnisse zu verstehen  
Ich verstehe, dass das für ihn/sie .....
- 10. Dem anderen sagen, was ich glaube, verstanden zu haben  
„Ich verstehe, dass das für Dich .....”
- 11. In wohlwollender Haltung bleiben, auch wenn keine Übereinstimmung besteht „Obwohl .....”
- 12. Das Fehlen von Übereinstimmung akzeptieren, aushalten und benennen  
„Es ist leider momentan nicht zu ändern, dass .....”

## Übung Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 3

13. Übereinstimmung deutlich aussprechen  
„Wir stimmen darin überein, dass .....“
14. Nähe und Distanz für beide Seiten stimmig regulieren können
15. Ich habe das Gefühl, dass er jetzt Zeit und Abstand braucht, um das für sich erst mal emotional klar zu kriegen – die Bedrohung und meine Rolle dabei. Deshalb lasse ich es erst mal dabei und gehe in mein Zimmer zurück. „Reden wir morgen noch mal drüber.“

	Was wurde geübt?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

## Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining

- Situation: .....
- Um was geht es? .....
- Was will ich erreichen? .....
- Was muss ich dazu tun? .....
- Wie muss ich es tun? ..... Ich mache es jetzt!
- Ich achte dabei auf .....
- Ich weiß, dass ich es kann. Ich weiß, dass ich ein Recht dazu habe.
- *<Durchführen des neuen Verhaltens in der vereinbarten Situation> (ROLLENSPIEL)*
- Ah, es ist mir ganz gut gelungen. Der/die andere Person hat gut auf mein Verhalten reagiert. Ich bin zufrieden mit mir.

	Was wurde geübt?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Karte 26a

## Üben von genussvollem Sinneserleben:

Augenweiden – himmlische Klänge – bezaubernde Düfte – wohlmundender Geschmack – schmeichelnde Berührungen

- Mit dem Patienten erproben und vereinbaren, welche Sinnesgenüsse ihn ansprechen.
- In der Sitzung üben.
- Seine ganze Aufmerksamkeit darauf lenken:
- Können Sie es gut wahrnehmen?
- Was genau nehmen Sie wahr?
- Auf welche Weise ist es genussvoll?

	Welcher Genuss?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Karte 26b

## Selbstständigkeit Wochenprotokoll

Worum es geht:

Festlegen, welchen Aspekt der Selbstständigkeit ich üben werde

1. Eigenen Freundeskreis ohne Partner
2. Eigene Interessen und Hobbys ohne Partner
3. Eigenen Geschmack, der anders ist als der des Partners
4. Eigene Meinung als Beginn von Civilcourage

→ Situation festlegen, in der ich übe

→ Mein selbstständiges Verhalten vorher mental üben

	Was wurde geübt?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



## Übung Gesund sein und gesund bleiben

- Täglich eine Achtsamkeitsübung
- Täglich 30 Minuten Sport und Bewegung
- Täglich gute Beziehung pflegen
- Täglich etwas Neues lernen
- Täglich Selbstwirksamkeit herstellen
- Täglich etwas Gutes tun
- Täglich kreativ sein
- Täglich genießen
- Täglich reflektieren
- Täglich AFFEKT, DENKEN und EMPATHIE Raum geben

## Übung 2A.10 Gesund sein und gesund bleiben

- Täglich eine Achtsamkeitsübung
- Täglich 30 Minuten Sport und Bewegung
- Täglich gute Beziehung pflegen
- Täglich etwas Neues lernen
- Täglich Selbstwirksamkeit herstellen
- Täglich etwas Gutes tun
- Täglich kreativ sein
- Täglich genießen
- Täglich reflektieren

**Täglich  
AFFEKT,  
DENKEN und  
EMPATHIE  
Raum geben**

	Was wurde geübt?	Wie wurde geübt?	Gut so?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



## 3. Modul Achtsamkeit

- **Problem: Achtsamkeit und Akzeptanz: Mir ist vieles nicht bewusst**
- **Ziel: Achtsamkeit und Akzeptanz: BEWUSST SEIN**
- **Therapie: Achtsamkeit und Akzeptanz: Bewusstheit schaffen**

### → IHRE VORBEREITUNG:

Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 3 und Therapievideo 3. Gespräch\*\*\*

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

\*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

\*\*\*<https://youtu.be/uZAVphj25oM>

3



## Liste der Übungen

### 3.0a sofortige Stressreduktion mit AACES

### 3.0b langfristige Erhöhung der Stresstoleranz

### 3.1 Body Scan 1 – 8

### 3.2 Achtsamkeit im Alltag

3.2a Wahrnehmen

3.2b Benennen, Beschreiben

3.2c Teilnehmern

3.2d Tanzen und Singen

### 3.3 Wie-Fertigkeiten

3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln

3.3b Konzentrieren

3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

4



AACES: So lerne ich mit STRESS umzugehen:

Meine Stress-Signale sind .....

A. Achtsamkeit: Ich achte auf .....

A. Akzeptanz: Ich akzeptiere .....

C. Commitment – Entschiedenheit: Ich entscheide mich,  
.....

E. Exposition: Ich stelle mich .....

S. Selbstverstärkung: Es war gut, dass ich geübt habe

Stressreduktion durch Exposition : Verhalten in der Situation

- Körperlich: Muskelspannung spüren, kurz anspannen und danach entspannen. Während des Entspannens ruhig und langsam ausatmen. Eventuell aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken. Fenster öffnen und mal tief frische Luft einatmen. Und dann weiter die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen lenken, das mit jedem Atemzug eine Entspannung im Brustkorb entstehen lässt. Und diese Entspannung wahrnehmen.
- Kognitiv: Selbstinstruktionen, die helfen, die Aufmerksamkeit auf die fachliche Aufgabe zu lenken, weg von Befürchtungen (Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so ... Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran ...)
- Handeln: Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht und dabei sehr bewusst ausführen, fast gemächlich, so dass Gelassenheit und Ruhe einkehren kann. Später darf es ja wieder flüssiger von der Hand gehen, ohne wieder hektisch zu werden.
- Emotional: Wenn das Stressempfinden (Druck, Hektik, Insuffizienzgefühl, Zeitnot) noch da ist, Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)

(verändert aus Wagner-Link, 2002, S. 251)



### Stressreduktion durch Exposition in der Situation

- Körper: Muskelspannung loslassen, tief Ausatmen
- .....
- Denken: Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe
- .....
- Handeln: Ich arbeite bedacht und langsam
- .....
- Emotion: Ich lasse die Hektik abfallen
- .....



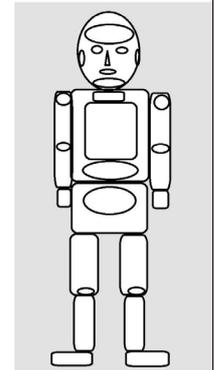
## Übung 3.0b Stresstoleranz langfristig erhöhen Kaskade des Stressabbaus

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie lernen können, die Stufen des Stressabbaus herunterzugehen und so langfristig Ihre Stresstoleranz zu erhöhen



## Mein Körper Body Scan 3 unterstreichen

- Kopf: beweglich - haltend
- Stirn : nach vorn - zurückgenommen
- Augen: blicken aktiv hinaus - nehmen sie auf
- Nase: ist halt da - schnuppernd
- Ohren: wachsam - pausierend
- Mund: weiche Lippen - gespannt geschlossen
- Kiefer: locker – spannungsvoll
- Nacken: angespannt - locker
- Schulter: nach vorne gebeugt - nach hinten gestreckt
- Brustkorb: beengt - frei
- oberer Rücken: gebeugt - gestreckt
- unterer Rücken: frei beweglich – angespannt
- Po: angespannt - weich



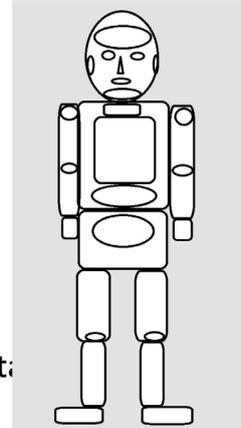
## Body Scan 4 – Ich lade Sie ein

- Oberarm – fest oder gelöst?
- Ellbogen – an den Körper gedrückt oder weit weg vom Körper?
- Unterarm – aktionsbereit oder in Pause
- Hand – ruhig oder bewegt?
- Finger – ruhend oder aktiv?
- Bauch – angespannt oder weich?
- Becken – nach vorn gestreckt oder eingezogen?
- Oberschenkel – gespannt oder gelöst?
- Knie – festgezurrert oder frei?
- Unterschenkel – weich oder kompakt?
- Fuß – stabil auf dem Boden oder leichtfüßig wenig Bodenkontakt?
- Zehen – ausstreckend oder einkrallend?
- Der gesamte Körper – ausladend oder eingepackt?



## Mein Körper Body Scan 5 unterstreichen

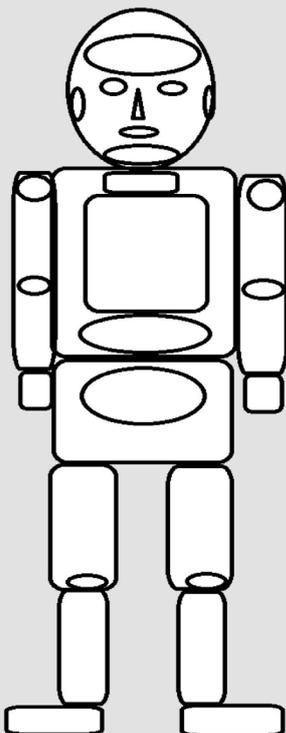
- Oberarm: fest - gelöst
- Ellbogen: an den Körper gedrückt - weit weg vom Körper
- Unterarm: aktionsbereit - in Pause
- Hand: ruhig -bewegt
- Finger: ruhend - aktiv
- Bauch: angespannt -weich
- Becken: nach vorn gestreckt -eingezogen
- Oberschenkel: gespannt - gelöst
- Knie: festgezurr - frei
- Unterschenkel: weich - kompakt
- Fuß: stabil auf dem Boden - leichtfüßig wenig Bodenkontakt
- Zehen: ausstreckend - einkrallend
- Der gesamte Körper: ausladend - eingepackt



27

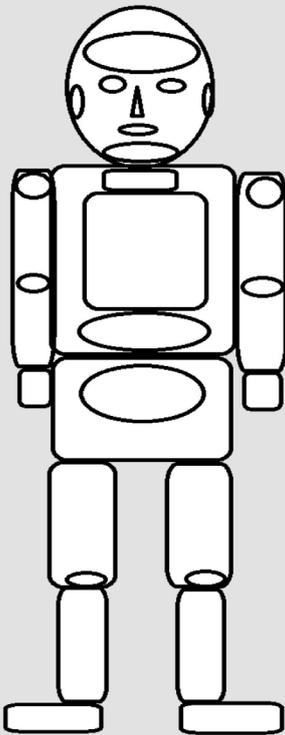


## Body Scan 6 Kurzform – Ich lade Sie ein.Ihr Körper ...



- Ist entspannt – angespannt? - wo?
- Ist ruhig – unruhig? - wo?
- Ist offen – verschlossen? - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend? - wo?
- Ist stark – schwach? - wo?
- Ist weich – hart? - wo?
- Wem gegenüber?
- .....
- Was will/wird Ihr Körper tun?
- .....
- Wie will Ihr Körper in Interaktion gehen?
- .....

28

Body Scan 7 Kurzform: mein Körper ... unterstreichen

- Ist entspannt – angespannt - wo?
- Ist ruhig – unruhig - wo?
- Ist offen - verschlossen - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend - wo?
- Ist stark – schwach - wo?
- Ist weich - hart - wo?
- Wem gegenüber?
- .....
- Was will/wird dieser Körper tun?
- .....
- Wie in Interaktion gehen?
- .....

29



## Body Scan 8 – Ich lade Sie ein, ...

- Zum Schluss wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

30



### 3.2a Wahrnehmen

#### Den Moment leben und erleben

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel.
2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
5. Bemerkten Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**
7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten

35



#### Den Moment leben und erleben

Nehmen Sie Geräusche wahr:

8. **Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur.** Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
9. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.
10. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzusatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.

36

3.2b Beschreiben

## Den Moment leben und erleben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**
4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

37

3.2c Teilnehmen

## Den Moment leben und erleben

- Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:
- 1. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt** (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).
- Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**
- Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**
- **Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor**, mit dem der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und **lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit**, bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.

38



## 3.2d Tanzen und Singen

## Den Moment leben und erleben

1. **Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. Joan Baez Plaisir d'Amour**
2. Tanzen Sie zu Musik.
3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.
4. Singen Sie unter der Dusche.
5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.
6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.
7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.
8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.
9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.
10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.
11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

39



## Den Moment leben und erleben

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit3.3a Nichtwertend

Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:

1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:

**"Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."**

2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).

3. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen **durch nichtbewertende Gedanken und Aussagen.**

4. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie Sie und andere sich allein dadurch besser fühlen

40



## Den Moment leben und erleben

### Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

#### 3.3b Konzentriert

1. Gewährsein beim Tee- oder Kaffeekochen.
2. Achtsamkeit beim Geschirrspülen.
3. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken..
4. Achtsamkeit beim Hausputz.
5. Achtsamkeit beim Baden in Zeitlupe.

41



## Den Moment leben und erleben

### Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

#### 3.3c Wirkungsvoll

1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
3. Bemerkn Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und üben Sie stattdessen, wirkungsvoll zu handeln. Bemerkn Sie den Unterschied.
5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'**.

42



## 4. Modul Emotion Tracking

1. Problem: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
- Ziel: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
- Therapie: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

### → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 4
- b) Training Therapeutenverhalten 1-9

<https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfordernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/>

- c) Therapiesitzungs-Video (live) 4. Gespräch\*\*\* anschauen

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

\*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

\*\*\* <https://youtu.be/sypidz9Hji0>



### Liste der Übungen 4. Schulung Modul Emotion Tracking

- 4.0 Verletzungen in der Kindheit
- 4.1 Wut-Exposition
- 4.2 Antidot als korrigierendes Prinzip
- 4.3 Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen
- 4.4 Antidot formulieren LIVE
- 4.5 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE
- 4.6 Theory of Mind
- 4.7 eigene Holes in Roles

## Erinnerungsbild Verletzungen und kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, wie er**  
.....

- **Patient Erinnerung Vater**

**Das schmerzt mich** .....

- **Patient 1. Gefühl**

**Und meine Mutter, die**  
.....

- **Patient Erinnerung Mutter**

**Das verletzt mich**  
.....

- **Patient 2. Gefühl**

## Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

31



## Vorgehen bei Frustration

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

32



## Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben?

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

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

**Schuldgefühl** als Wut-Killer entlarven

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

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

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

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

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

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

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

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

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

37



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

Was macht mich wütend?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...

.....

- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...

.....

- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...

.....

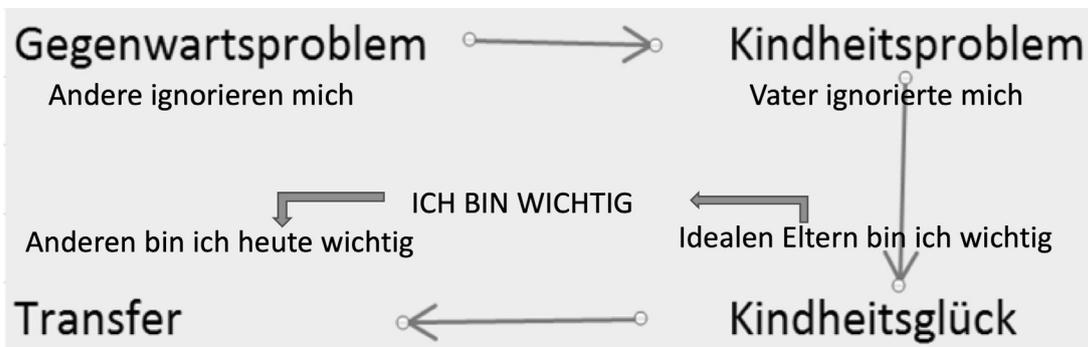
→ versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil .....

38

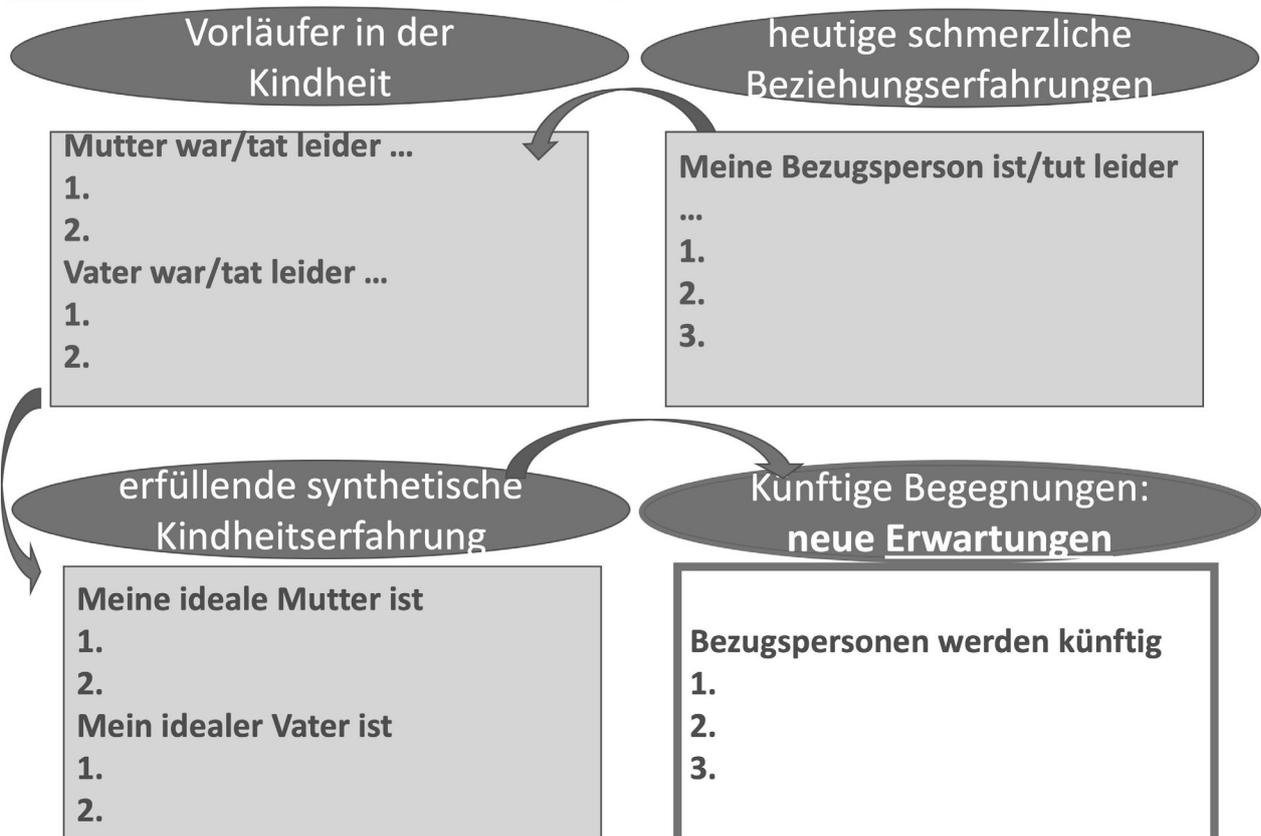
Hinweis für die TherapeutIn

### Korrigierendes Prinzip:

- Von **gegenwärtigen** schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der **Kindheit** finden
- Diesen eine erfüllende synthetische **glückliche Kindheitserfahrung** entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- **Transfer:** Künftige Begegnungen lassen deshalb **neue Erwartungen** entstehen
- Und es wird **auf neue Weise in Beziehung getreten**



### Korrigierendes Prinzip 1: NEUE ERWARTUNGEN




**Hinweis für die TherapeutIn**

### Übung Teil 3: Reflexion nach der Erzählung

- TherapeutIn gibt folgende Instruktion: Nach Ihrer Erzählung, bei der Sie ja möglichst im emotionalen Erleben blieben, lade ich Sie nun ein, sich über das Erlebte Gedanken zu machen:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran? Weshalb war es so schlimm/schmerzlich/verletzend? Woher kommt das?
- Fassen Sie zusammen!

61



### Übung Teil 3: Reflexion nach der Erzählung

- TherapeutIn gibt folgende Instruktion: Nach Ihrer Erzählung, bei der Sie ja möglichst im emotionalen Erleben blieben, lade ich Sie nun ein, sich über das Erlebte Gedanken zu machen.
- Hinweis für die TherapeutIn**
- Fassen Sie zusammen!
  - Die Situation war: .....
  - Ihr unangenehmes Gefühl war: .....
  - Es wurde ausgelöst durch: .....
  - Ihr Körper war dabei .....
  - Als ob er das tun wollte: .....
  - Was machte es so schmerzlich? .....
  - Wollte Ihr Körper sich wehren oder weggehen, während Sie blieben?
  - .....

62



**Hinweis für die TherapeutIn**

**Patient - Meine unangenehme Situation (siehe oben)**

- Mein unangenehmes Gefühl war: .....
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran?
- Berichten Sie!



**Antidot-Dialog**

Patient: Ein wiederkehrendes Problem ist

.....

Meine Bezugsperson dabei ist oft (wer?).....

Er/sie geht so mit mir um, dass es sehr schmerzlich ist:

.....

TherapeutIn: Sie hätten gebraucht, dass er/sie

.....

Dann wäre Ihr .....-Bedürfnis befriedigt worden

Und Sie hätten sich gut mit ihm/ihr fühlen können.

Wie fühlt es sich an, das von ihm/ihr zu bekomme?

.....



## Eltern die ich gebraucht hätte Vorbereitung 2

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

- a) hat immer → hätte nie
- b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

- a) hat immer → hätte nie
- b) hat nie → hätte immer

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte  
Jetzt meine eigenen Eltern - Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
<b>Positiven Eigenschaften:</b>
Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1
2
3

<b>Negative Eigenschaften:</b>	<b>ohne Negative Eigenschaften:</b>
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

## Hinweis für die TherapeutIn

### Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass die TherapeutIn

- seine Problemhaltung versteht, akzeptiert, es hergeben kann
- sein **Gefühl** besser bewusst **wahrnehmen** kann
- sein **negatives Gefühl akzeptieren** kann
- sein **Gefühl verändern** kann
- seine **Selbstwahrnehmung** verändern kann
- Seinen **Patienten anders wahrnehmen** kann
- der Beziehung eine **andere Bedeutung** geben kann
- sich **weniger abhängig in der Beziehung fühlt** und definiert
- **weniger Vermeidung** im Umgang mit sich und den anderen aufrechterhalten muss
- seine **Mentalisierungsfähigkeit** (metakognitive Fähigkeit) geübt und verbessert hat

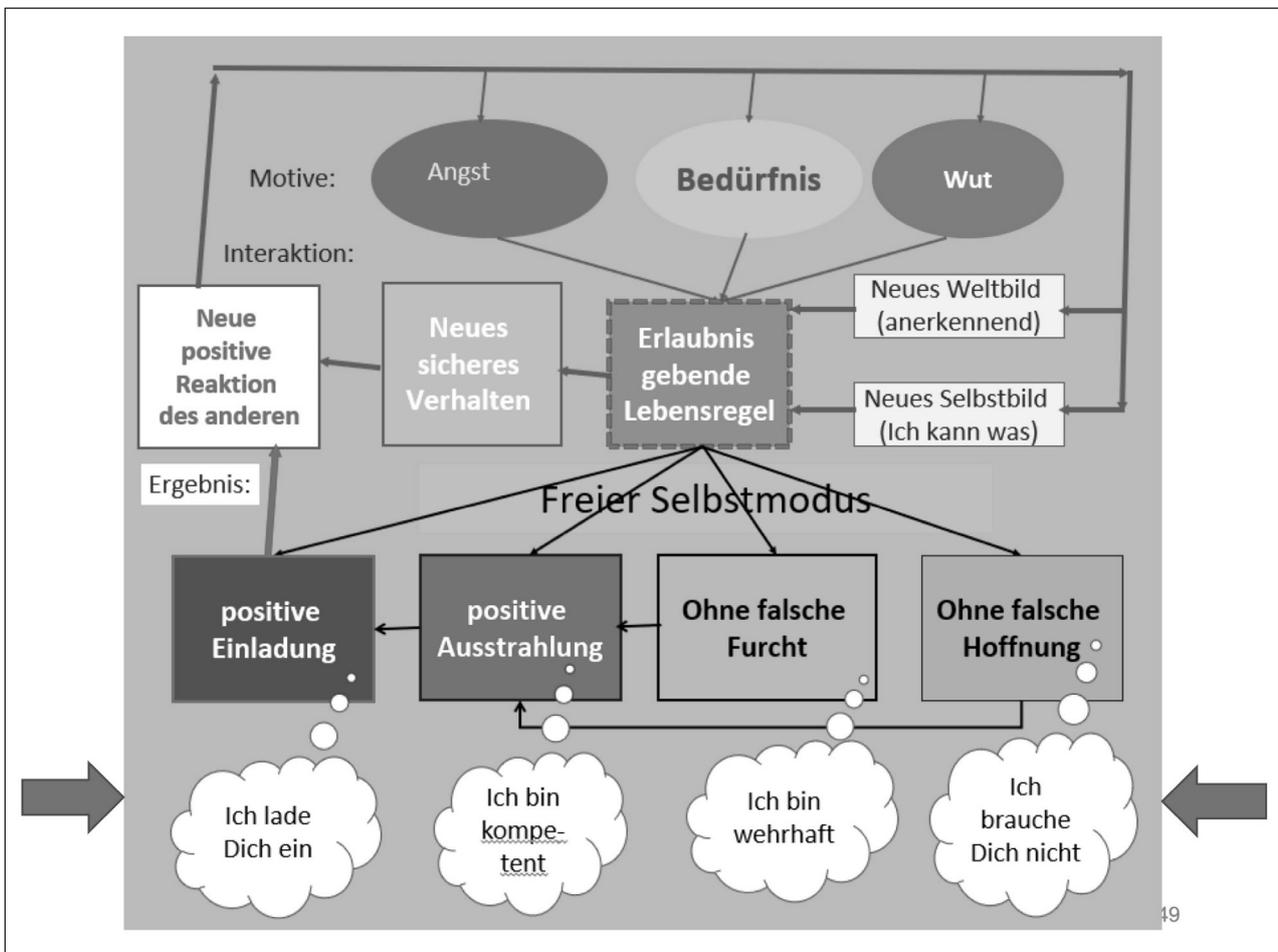
37

## Hinweis für die TherapeutIn

### Kriterien Mentalisierungs- fördernde Gesprächsführung

bitte Zutreffendes ankreuzen und Summe der Kreuze bilden

<input type="checkbox"/>	1. <b>Sicherheit</b> in der Beziehung herstellen
<input type="checkbox"/>	2. Dichte <b>Führung</b> der Bewusstseinsprozesse des Pat.
<input type="checkbox"/>	3. <b>Fragen</b> -Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren
<input type="checkbox"/>	4. <b>Columbo-Fragen</b> : nicht wissen
<input type="checkbox"/>	5. <b>Nichtwissen</b> statt metatheoretische Allwissenheit
<input type="checkbox"/>	6. Pseudo-Mentalisieren <b>unterbrechen</b>
<input type="checkbox"/>	7. <b>Laut denken</b> als unfertige Überlegung
<input type="checkbox"/>	8. Aktuelle <b>Gefühle im Hier und Jetzt</b> fokussieren
<input type="checkbox"/>	9. Mentalisierung <b>wertschätzen</b> , Nicht-Mentalisierung
<input type="checkbox"/>	10. <b>Alternative Interpretationen</b> zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
<input type="checkbox"/>	11. <b>Empathisches Eingehen</b> auf unausgesprochene Gefühle
<input type="checkbox"/>	12. Konfrontationstechnik „ <b>Stopp</b> - nicht weiter!“
<input type="checkbox"/>	13. Umgang mit teleologischem Modus: <b>markiert spiegeln</b>
<input type="checkbox"/>	14. <b>Erkennen</b> , wenn Pat. Im Als-ob-Modus ist
<input type="checkbox"/>	15. Sagen, wenn ein Gedanke ein <b>Irrtum</b> war
<input type="checkbox"/>	16. Gemeinsam <b>reflektieren</b>
<input type="checkbox"/>	17. <b>Keine metatheoretischen</b> Erklärungen des Geschehens
<input type="checkbox"/>	18. Konkret nach <b>Motiven</b> für ein Verhalten fragen
<input type="checkbox"/>	19. Eigene Hypothesen <b>nicht aufdrängen</b>
<input type="checkbox"/>	20. Metaphern und Bilder nur <b>sparsam</b> anbieten
<input type="checkbox"/>	21. <b>Strukturiert</b> und <b>supportiv</b> vorgehen
<input type="checkbox"/>	22. Immer wieder deutliche bis intensive <b>Gefühle entstehen</b>
<input type="checkbox"/>	23. Sich seine <b>Gegenübertragungstendenzen</b> bewusst machen
<input type="checkbox"/>	24. Dem Patienten am Beispiel die <b>Übertragung</b> verständlich machen
<input type="checkbox"/>	<b>Summe Mentalisierungsförderung</b>



## Wir führen unser Unglück selbst herbei. Das können wir ändern!

Bevor Sie eigene Beispiele suchen, ist es wichtig, den DRIBS-Prozess zu verstehen. Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?

.....

Warum wiederholt diese Frau ihr Unsichtbarmachen? Wie kam es wohl in ihrer Kindheit dazu? Welche Vorteile kann das gehabt haben?

.....

Wozu macht sie das heute wieder? Was erhofft sie sich?

.....

Was bewirkt sie dadurch bei ihrer Bezugsperson?

.....

Wozu verleitet sie diese? .....

Welche Reaktion hätte sie stattdessen gebraucht?

.....

Und wie könnte sie dies erreichen?

.....



## Mein eigener DRIBS

- Mein Beispiel 1: Die sich wiederholende Situation ist:
- .....
- .....
- Mein Gefühl dabei ist:
- .....
- Mein Beispiel 2: Die sich wiederholende Situation ist:
- .....
- .....
- Mein Gefühl dabei ist:
- .....

53



## Übung. 5.3 Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln

- Mein zentrales Bedürfnis: .....\*
- Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: .....\*\*
- Und meiner Wut, die nicht sein darf: .....\*\*\*
- Mein Selbstbild als unzureichend: .....+
- Meinem Bild einer mächtigen Welt: .....++
- Meine Überlebensregel: .....
- Ich suche nach Erhofftem .....\*
- Und zugleich nach Gefürchtetem .....\*\*
- Meine negative Ausstrahlung .....+
- Meine negative Einladung .....++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: .....

54



### Übung 5.3 Wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?

- Ohne zentrales Bedürfnis: .....\*
- Ohne meine zentrale Angst: .....\*\*
- Und meiner Wut, die sein darf: .....\*\*\*
- Mein Selbstbild als kompetent: .....+
- Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: .....++
- Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel:  
.....
- Ohne Suche nach Erhofftem  
.....\*
- Ohne Suche nach Gefürchtetem .....\*\*
- Meine positive Ausstrahlung .....+
- Meine positive Einladung .....++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: .....

55



### Wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?

- Meine positive Ausstrahlung .....+
- Meine positive Einladung .....++
- Meine positive Körperhaltung .....
- (Probieren Sie aus, wie sich positive Ausstrahlung und Einladung im Körper anfühlen und nehmen Sie bewusst ein dem entsprechende Körperhaltung ein.
- Machen Sie das jetzt! Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- .....
- Welches Gefühl stellt sich ein?
- Erwartung: Die anderen werden mich so behandeln:  
.....
- Ergebnis (danach): Die anderen haben mich so behandelt:  
.....

56

Hinweis für die TherapeutIn

### Ich beachte als TherapeutIn dabei 2:

- 7. Jetzt die Frage, warum es wohl schiefging. Ich helfe mit Ideen aus, wenn der Patient keine Ursache findet (sokratisches Fragen oder direkt meine Vermutung aussprechen)
- 8. Am schwierigsten ist es für den Patienten, sich ein wirksames kompetentes Verhalten vorzustellen, denn dieses wird ja durch seine Überlebensregel verboten

### Problemanalyse

Situation ist: .....

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

.....  
.....

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

.....

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

.....



### Wir halten fest: S-R-K Analyse

- S: Situation war .....
- R: Meine Reaktion war .....
- K: Die Konsequenzen waren .....
  
- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden**.
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
- .....

### S-R-Analyse (bei dysfunktionaler kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist .....
2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?  
.....
3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?  
.....
4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?  
.....
5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?  
.....
6. Wenn nicht, weshalb nicht?  
.....
7. Welche Einschätzung ist richtig?  
.....

## Reaktionsanalyse (bei dysfunkt. kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

Situation: .....

1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?
2. ....
2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst? .....
3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?  
.....
4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?  
.....
5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?  
.....
6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? JA / NEIN
7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?  
.....
8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN
9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?  
.....

75

## Konsequenz-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: .....

1. Wie handelte ich bisher? .....
2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?
  - In der Situation? .....
  - Nach der Situation? .....
  - Für mich? .....
  - Für die andere Person? .....
  - Für die Beziehung zwischen uns? .....
3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte? JA oder NEIN
4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? .....
5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? .....

76

## Neues Verhalten

- Es handelte sich um obige Situation:.....
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- .....
- Ist dieses Ziel **erreichbar** (möglich in meiner Umwelt) bzw. **realistisch** (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: .....
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- .....
- Welches **neue Verhalten** trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- .....
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- .....
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten?
- .....

79

## Nachher: Metakognitive Reflexion

Es handelte sich um folgende Situation:

.....

Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden:

.....

Ich erreichte dadurch mein Ziel: .....

**1. Wie trug** meine richtige Einschätzung dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

.....

**2. Wie trug** mein neues **Verhalten** dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

.....

**3. Was lerne ich** aus dieser Erfahrung?

.....

**4. Wie kann das** in andere Situationen übertragen?

.....

80

## 5. Gespräch: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl 2

... Was hätten Sie stattdessen gebraucht?

- Welches Verhalten hätte also nicht zu dieser heftigen Emotion geführt?
- Was ist der Unterschied zum wirklichen Verhalten des Gegenübers?
- Was hätten Sie durch dieses Verhalten bekommen?
- Wie sehr fehlte es Ihnen in diesem Moment?
- Von welchen Menschen in welchen Situationen brauchen Sie das?
- Hat dieser Mangel eine Vorgeschichte in Ihrer Kindheit?
- Wer hätte es eigentlich geben müssen und hat es nicht gegeben?
- → Eltern, die Sie gebraucht hätten:
- Sie hätten einen Vater gebraucht, der nicht .....,
- sondern der .....
- Sie hätten eine Mutter gebraucht, die nicht .....,
- sondern die .....
- Dann wäre Ihr Bedürfnis nach ..... befriedigt worden.

87



**Können sie erkennen, wie heutige Frustrationen ihren Ursprung in der Kindheit haben?**

Heutige Frustrationen sind dann besonders schmerzlich, wenn es um die Bedürfnisse geht, die schon in der Kindheit nicht befriedigt wurden oder nur unter Bedingungen willfährigen Verhaltens.

Welche Frustration ist für Sie am schmerzlichsten?

.....

Um welches Bedürfnis geht es oft?

.....

Wie gingen Ihre Eltern damit um?

.....

Wie wären ideale Eltern damit umgegangen?

.....

88



## 6. Modul Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

1. Problem: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
2. Ziel: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
3. Therapie: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**

### → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 6
  - b) Therapiesitzungs-Video (live) 6. Gespräch\*\*\* anschauen
- \*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.
- \*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- \*\*\*[https://youtu.be/O8J-y\\_uLAjU](https://youtu.be/O8J-y_uLAjU)



## Liste der Übungen 6. Modul Entwicklung von der AFFEKT- auf die DENKEN-Stufe

- 6.1a Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut
- 6.1b meine Entwicklungsstufe erkennen (KADE-Skalen)
- 6.1c eine Erlaubnis gebende Lebensregel etablieren
- 6.2 Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?
- 6.3 Was wütend macht
- 6.4 Wut-Exposition
- 6.5 Körper-Wut
- 6.6 Wut atmen
- 6.7 funktionaler Umgang mit Wut
- 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
- 6.9 Kausales Denken anstoßen

## Entwicklungsstufen

**KÖRPER**

- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)

**AFFEKT**

- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)

**DENKEN**

- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)

**EMPATHIE**

- EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

Bitte kreuzen Sie an, auf welcher Stufe Sie jeweils sind:

	Bedürfnis 1	Bedürfnis 2	Angst 1	Angst 2	Wut 1	Wut 2	Gesamt
<b>KÖRPER - empfangen</b>							
<b>AFFEKT – impulsiv</b>							
<b>DENKEN - bewirken</b>							
<b>EMPATHIE - lieben</b>							
<b>Ergebnis: am häufigsten lande ich auf Stufe .....</b>							



Wenn Sie hier auf einer unteren Entwicklungsstufe landen, seien Sie unbesorgt. Auch gereifte Menschen haben „Entwicklungslöcher“, die sich in schwierigen Situationen zeigen.

So gebildet, klug und kompetent wir auch sein mögen, wenn es zu schwierig wird, landen wir auf einer unteren Entwicklungsstufe, erkennbar an Bedürfnis, Angst und Wut. Seien Sie diesbezüglich nicht streng zu sich, sondern akzeptieren Sie diese Seite. Dann können Sie sich am besten entwickeln. Auf welchen zwei Stufen landen Sie dabei?

.....

Auch diese Stufen beherbergen wertvolle Ressourcen, wie die Körper- und die Affektstufe, die Ihnen Vitalität geben.

Nachteil ist, dass es hier noch nicht gelingt, seine Gefühle und Bedürfnisse zu regulieren. Wie ist das bei Ihnen? .....



## Übung 6.1b

### meine Entwicklungsstufe erkennen mit den VDS31-KADE-Skalen

Wir müssen nicht nur wissen, wohin wir wollen,  
sondern auch wo wir gerade stehen.

Um den nächsten fälligen Schritt vorbereiten zu  
können, ist Voraussetzung, dass ich weiß, auf welcher  
Stufe ich gerade stehe:

Körper – Affekt – Denken – Empathie (KADE)

25

**SKALA K - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst  
und was Ihnen wichtig ist und um Ihre Beziehung zu wichtigen Menschen**

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

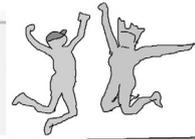
<input type="checkbox"/>	1. Ich erlebe mich als körperlicher Mensch
<input type="checkbox"/>	2. Auf alles was mir begegnet, reagiere ich körperlich
<input type="checkbox"/>	3. Bevor ich Gefühle wahrnehme, spüre ich körperliche Reaktionen
<input type="checkbox"/>	4. Mein Körper signalisiert sofort Stress und Mißbehagen
<input type="checkbox"/>	5. Wenn mir etwas zu viel ist, reagiere ich mit körperlichen Symptomen
<input type="checkbox"/>	6. Wohlbehagen entsteht bei mir aus dem Körperlichen heraus
<input type="checkbox"/>	7. Ich brauche Berührung und leide, wenn sie fehlt
<input type="checkbox"/>	8. Ich berühre selbst sehr gern
<input type="checkbox"/>	9. Bei Aufregung ist mein ganzer Körper aufgeregt
<input type="checkbox"/>	10. Es gibt Situationen, in denen mir der Atem wegbleibt
<input type="checkbox"/>	11. Es gibt Situationen, in denen Magen oder Darm heftig reagieren
<input type="checkbox"/>	12. Es gibt Situationen, in denen meinen Körper alle Kraft verlässt
<input type="checkbox"/>	13. Umgekehrt gibt es Momente, in denen ich Bäume ausreißen könnte
<input type="checkbox"/>	14. Musik kann mich berühren und bewegen
<input type="checkbox"/>	15. Bewegung entsteht weniger willentlich als vom Körper her
<input type="checkbox"/>	16. ich mag es, genussvoll zu essen und zu trinken
<input type="checkbox"/>	17. Ich kann annehmen, mich öffnen, mich verschließen
<input type="checkbox"/>	18. Ich bin darauf angewiesen, dass andere mir geben, was ich brauche
<input type="checkbox"/>	19. Ich kann mich bemerkbar machen, kann schreien
<input type="checkbox"/>	20. Wut spüre ich sehr körperlich - auch andere Gefühle
Summe	



**Körper-  
Stufe**

**SKALA A - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen**

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen



**Affekt-Stufe**

<input type="checkbox"/>	1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)
<input type="checkbox"/>	2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)
<input type="checkbox"/>	3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)
<input type="checkbox"/>	4. Ich handle schnell und auch unbedacht
<input type="checkbox"/>	5. Ich bedenke nicht so sehr das Morgen
<input type="checkbox"/>	6. Ich bin ungeduldig
<input type="checkbox"/>	7. Ich bin unselbständig
<input type="checkbox"/>	8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen
<input type="checkbox"/>	9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche
<input type="checkbox"/>	10. intuitives, assoziatives statt logisches Denken
<input type="checkbox"/>	11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen
<input type="checkbox"/>	12. Kann mich nicht von außen betrachten
<input type="checkbox"/>	13. habe keine gute Menschenkenntnis
<input type="checkbox"/>	14. gebe Verantwortung gern ab
<input type="checkbox"/>	15. Brauche den anderen als Problemlöser
<input type="checkbox"/>	16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
<input type="checkbox"/>	17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
<input type="checkbox"/>	18. Schmiege mich gern an
<input type="checkbox"/>	19. esse der trinke evtl. zu viel
<input type="checkbox"/>	20. Kann mich schwer selbst begrenzen
<input type="checkbox"/>	Summe

27

**SKALA D - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen**

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen



**Denken-Stufe**

<input type="checkbox"/>	1. Ich brauche Zeit zum Überlegen
<input type="checkbox"/>	2. Ich habe ein /Ziele
<input type="checkbox"/>	3. Ich habe einen Willen
<input type="checkbox"/>	4. Ich <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>
<input type="checkbox"/>	5. Ich bin ausdauernd
<input type="checkbox"/>	6. Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann
<input type="checkbox"/>	7. Ich weiß mir selbst zu helfen
<input type="checkbox"/>	8. Meine Überlegungen sind eher sprachlich
<input type="checkbox"/>	9. Ich handle aus bewusster Entscheidung
<input type="checkbox"/>	10. Ich kann mich von außen betrachten
<input type="checkbox"/>	11. Ich kann Menschen gut durchschauen
<input type="checkbox"/>	12. Ich weiß wie Menschen sind
<input type="checkbox"/>	13. Ich habe alles im Griff
<input type="checkbox"/>	14. Ich weiß wo's lang geht
<input type="checkbox"/>	15. Ich übernehme gern Führung
<input type="checkbox"/>	16. Projekt geht vor Beziehung
<input type="checkbox"/>	17. Ich bin nicht sehr einfühlsam
<input type="checkbox"/>	18. Ich weiß was ich kann: ich bin effektiv
<input type="checkbox"/>	19. Ich bin selbstbewusst
<input type="checkbox"/>	20. Ich brauche andere nur wenig
<input type="checkbox"/>	Summe

28

### SKALA E

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

<input type="checkbox"/>	1. Wir brauchen Zeit zur Abstimmung
<input type="checkbox"/>	2. Wir haben gemeinsame Ziele
<input type="checkbox"/>	3. Ich muss meinen Willen nicht durchsetzen
<input type="checkbox"/>	4. Ich kann auf individuellen Vorteil verzichten
<input type="checkbox"/>	5. Ich kann warten, bis der andere so weit ist
<input type="checkbox"/>	6. Ich passe meine Geschwindigkeit dem anderen an
<input type="checkbox"/>	7. Wir helfen uns gegenseitig
<input type="checkbox"/>	8. Meine Überlegungen sind bildlich & sprachlich
<input type="checkbox"/>	9. Ich folge bewusster Entscheidung und Intuition
<input type="checkbox"/>	10. Ich kann mich von außen betrachten
<input type="checkbox"/>	11. Ich kann Menschen gut verstehen
<input type="checkbox"/>	12. Ich lerne gern wie Menschen sind
<input type="checkbox"/>	13. Ich muss nicht alles im Griff haben
<input type="checkbox"/>	14. Zusammen finden wir einen guten Weg
<input type="checkbox"/>	15. Ich mag im Team arbeiten
<input type="checkbox"/>	16. Beziehung geht vor Projekt
<input type="checkbox"/>	17. Ich bin sehr einfühlsam
<input type="checkbox"/>	18. Wir ergänzen uns und sind ein starkes Team
<input type="checkbox"/>	19. Unsere Gemeinschaft gibt mir Selbstbewusstsein
<input type="checkbox"/>	20. Ich brauche andere Menschen
	Summe



**Empathie-  
Stufe**

Karte 15b



MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

### Meine Entwicklungsstufe (VDS31-KADE)

	Bitte schraffieren Sie die Kästchen entsprechend der Summenwerte, so dass ein Balkendiagramm entsteht										
	Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Skala K											
Skala A											
Skala D											
Skala E											
	Was ist Ihre wichtigste Stufe? ..... (höchste Punktzahl)										
	Was ist Ihre zweitwichtigste Stufe? ..... (zweithöchste Punktzahl)										



Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

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

41



Dazu brauchen wir aber Menschen  
 in einer einbindenden und fördernden Kultur (Kegan 1986)\*,\*\*  
 \*das kann auch die TherapeutIn sein!

- Jeder/jede braucht Menschen
- Wen brauchen Sie? .....
- Jeder/jede braucht eine einbindende Kultur
- Jeder/jede braucht eine entwicklungsfördernde Kultur
- Wo sind Sie eingebunden und gefördert?
- .....

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

42



## Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

### Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:

.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger? .....

### Ärger-Kommunikation:

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

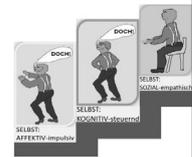
Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

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

Jetzt trocken üben:

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

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?



87



Nachdem es uns gelungen ist, gut mit unseren Gefühlen umzugehen, können wir unsere Vitalität und Klugheit nutzen, um alles was uns wichtig ist, so anzupacken, dass wir das Gefühl haben: ich kann es!

Neben der Sicherheit in Beziehungen ist die Selbstwirksamkeit die wichtigste Errungenschaft des Menschen. Beides zusammen stabilisiert uns und lässt uns auf ein gelingendes Leben blicken. Die Balance zwischen Selbst und Beziehung sollte ausgewogen sein. Wie ist die Balance bei Ihnen, was von beidem ist evtl. zu wenig, was zu viel?

.....

Auch wenn Sie sich vielleicht lieber auf Beziehung stützen, können Sie probieren, mehr Gewicht auf Selbstwirksamkeitserfahrungen zu legen?.....

88

### 7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens (Beispiel)

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

1. **Beschreiben** Sie, was in der Situation geschah!

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

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

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

3. Welche **Bedeutung** hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

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

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

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

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

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

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

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

### 7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens

**Situation ist:** .....

1. **Beschreiben** Sie, was in der Situation geschah!

.....  
.....

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

.....

3. Welche **Bedeutung** hat deren Verhalten für Sie?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

.....

## S-R-C\* Analyse Situation – Reaktion – Konsequenz

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

*\*C oder K stehen für Konsequenz des Verhaltens*



## Wir halten fest: S-R-K\* Analyse

- S: Situation war .....
- R: Meine Reaktion war .....
- K: Die Konsequenzen waren .....
  
- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden.**
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
- .....

*\*C oder K stehen für Konsequenz des Verhaltens*



## 7. Modul Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

1. Problem: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**
2. Ziel: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**
3. Therapie: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

### → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 7
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 7. Gespräch\*\*\* anschauen

\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

\*\*Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

\*\*\*<https://youtu.be/IGVL9z1XcTo>



## Liste der Übungen

### ÜBUNGEN ZUR EMPATHIEFÄHIGKEIT:

- |            |   |
|------------|---|
| Übung 7.1  | Empathie 1: Eigene Gefühle zeigen, nach denen die TherapeutIn fragt |
| Übung 7.2a | Empathie 2a: TherapeutIn fragt nach den Gefühlen der Bezugsperson   |
| Übung 7.2b | Empathie 2b: Patient fragt nach den Gefühlen der TherapeutIn        |
| Übung 7.3  | Empathie 3: Gefühle aussprechen (Empathische Kommunikation 1)       |
| Übung 7.4  | Empathie 4: Mitfühlend zuhören (Empathische Kommunikation 2)        |

Hinweis für die TherapeutIn

### Übung 7.1 Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TherapeutIn Fragen stellt

Die TherapeutIn achtet darauf,

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

Wählen Sie eine Situation, in der Sie enttäuscht und verärgert waren

Situation: .....

TherapeutIn: Was haben Sie gefühlt?

.....

TherapeutIn: Was hätten Sie gebraucht?

.....

TherapeutIn: Was haben Sie gefürchtet?

.....

TherapeutIn: Was haben Sie getan?

.....

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen 37



Konnten Sie die Fragen der Therapeutin nutzen, um ihre Gefühle in einer schwierigen Situation verständlich aussprechen zu können?

Manchmal können wir zwar fühlen, es aber nicht in Worte fassen. Das müssen wir aber lernen, weil unser Gegenüber nur dann eine Chance hat, mitfühlend zu sein und uns zu verstehen.

Beginnen Sie doch, mehr und klarer Ihre Gefühle auszusprechen und beobachten Sie, wie das anderen Gelegenheit gibt, Verständnis zu zeigen: .....



## Hinweis für die TherapeutIn

## Beispiel 7.2a - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

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

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

- gefühlt,

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

- gedacht,

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

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

- gefürchtet

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

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

41

## Übung 7.2a Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

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

.....

Die TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf: was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?

.....

- gedacht?

.....

- gebraucht?

.....

- gefürchtet?

.....

haben könnte.

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

42

Hinweis für die TherapeutIn

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

Die TherapeutIn achtet darauf,

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

TherapeutIn: Dann üben wir mal dieses Gespräch:

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

Klient fragt nach dem Gefühl: Haben Sie sich geärgert?

TherapeutIn: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: Hätten Sie Zuverlässigkeit gebraucht?

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

Klient zeigt Verständnis: Es tut mir leid. Ich verstehe, dass es Ihnen wichtig ist und ich werde künftig immer rechtzeitig absagen.

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

Hinweis für die TherapeutIn

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

Die TherapeutIn achtet darauf,

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

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

Klient fragt nach dem Gefühl: .....

TherapeutIn: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: .....

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

Klient zeigt Verständnis: ..... Ich werde künftig ....

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

Klient zeigt sich erleichtert: Ich bin froh, dass ...



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

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

51



Konnten Sie sich an das Drehbuch halten? Konnten sie ohne Vorwürfe ihren Schmerz mitteilen und um ein anderes Verhalten bitten?

Diese Art der Gesprächsführung ist kontra-intuitiv. Deshalb ist es so schwer und deshalb gelingt sie nur, wenn wir uns streng ans Drehbuch halten: Was mich verletzt hat, was ich gebraucht hätte und worum ich bitte.

Welche Erfahrung haben Sie inzwischen damit gemacht?

.....  
Kam es auch einmal dazu, dass Sie sich verstanden gefühlt haben?

.....

52



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

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

55



Gelingt es Ihnen auf eine verständnisvolle Weise zuzuhören? Das Verletztsein Ihres Gegenübers ein zu spiegeln, sein Bedürfnis zu verstehen und seinen Wunsch nach einem kooperativeren Umgang anzuerkennen?

Auch wenn Ihr Gegenüber sich heftig beschwert und im Affekt ungerecht ist, können Sie trotzdem bei empathischem Zuhören bleiben?

.....  
 So dass Sie ihm seine Gefühle nicht absprechen und sein Bedürfnis verstehen? Können Sie sich in ihn hineinversetzen und mitfühlen?

.....

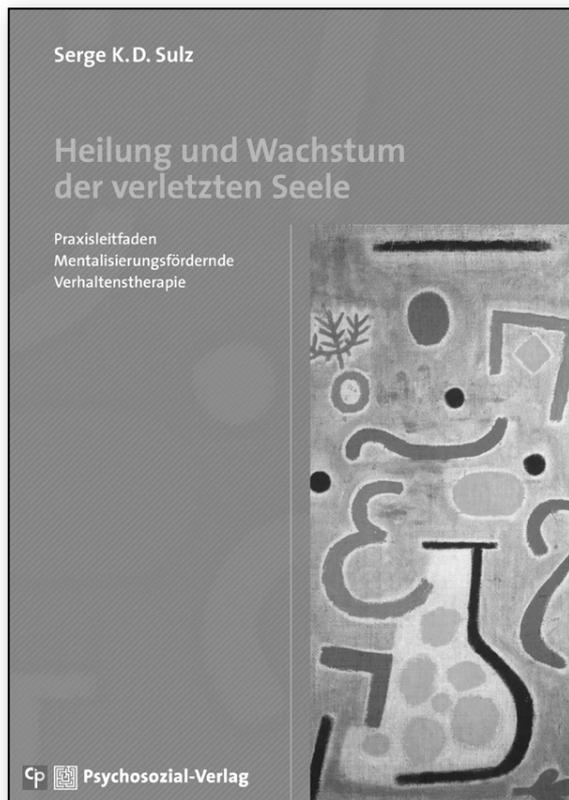
56



Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

## **Heilung und Wachstum der verletzten Seele** **Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**



2022 · 257 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-3141-9

### **Die praktische Ergänzung zu Serge K.D. Sulz' *Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie***

Serge K.D. Sulz vermittelt einen praktischen Zugang und konkrete Hilfestellung zur Umsetzung der anspruchsvollen Therapiekonzepte der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. Für die sieben Therapiemodule – Bindungssicherheit, inneres Arbeitsmodell und neue Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Mentalisierung und Theory of Mind, Entwicklung 1 (Affektregulierung und Selbstwirksamkeit) und 2 (Empathiefähigkeit) – gibt es insgesamt fast hundert Übungen, die das Therapiespektrum vollständig abdecken. Sie bilden einen Leitfaden für das therapeutische Handeln, der jederzeit Orientierung gibt hinsichtlich des konkreten Therapieprozesses und der Störungs- und Therapietheorie.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19  
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Serge K. D. Sulz

## **Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie** Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



2021 · 489 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-3116-7

**»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.