

Herzlich willkommen!

Intensivschulung emotionaler Wahrnehmung

Therapie mit Emotionen durch
EMOTION TRACKING

Modul 4 der

Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT

Kurs CIP-Akademie 2024

Leitung Prof. Dr. Dr. Serge Sulz und Dr. Jörg Helmig

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

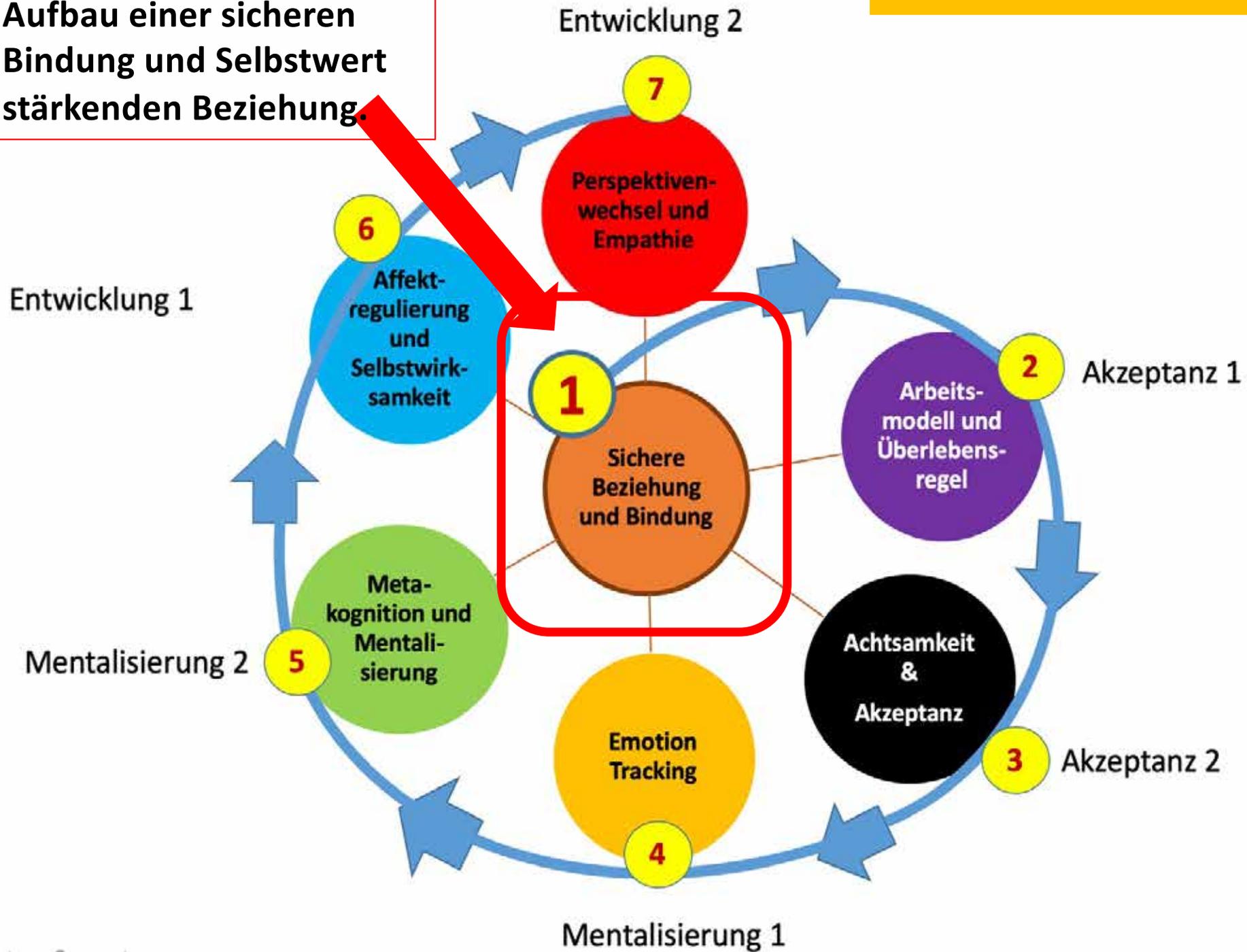
MVT = MENTALISIERUNGSFÖRDERNDE
VERHALTENSTHERAPIE – EINE WEITERENTWICKLUNG DER
SBT (STRATEGISCH-BEHAVIORALE THERAPIE)

→ Zu den Gefühlen finden

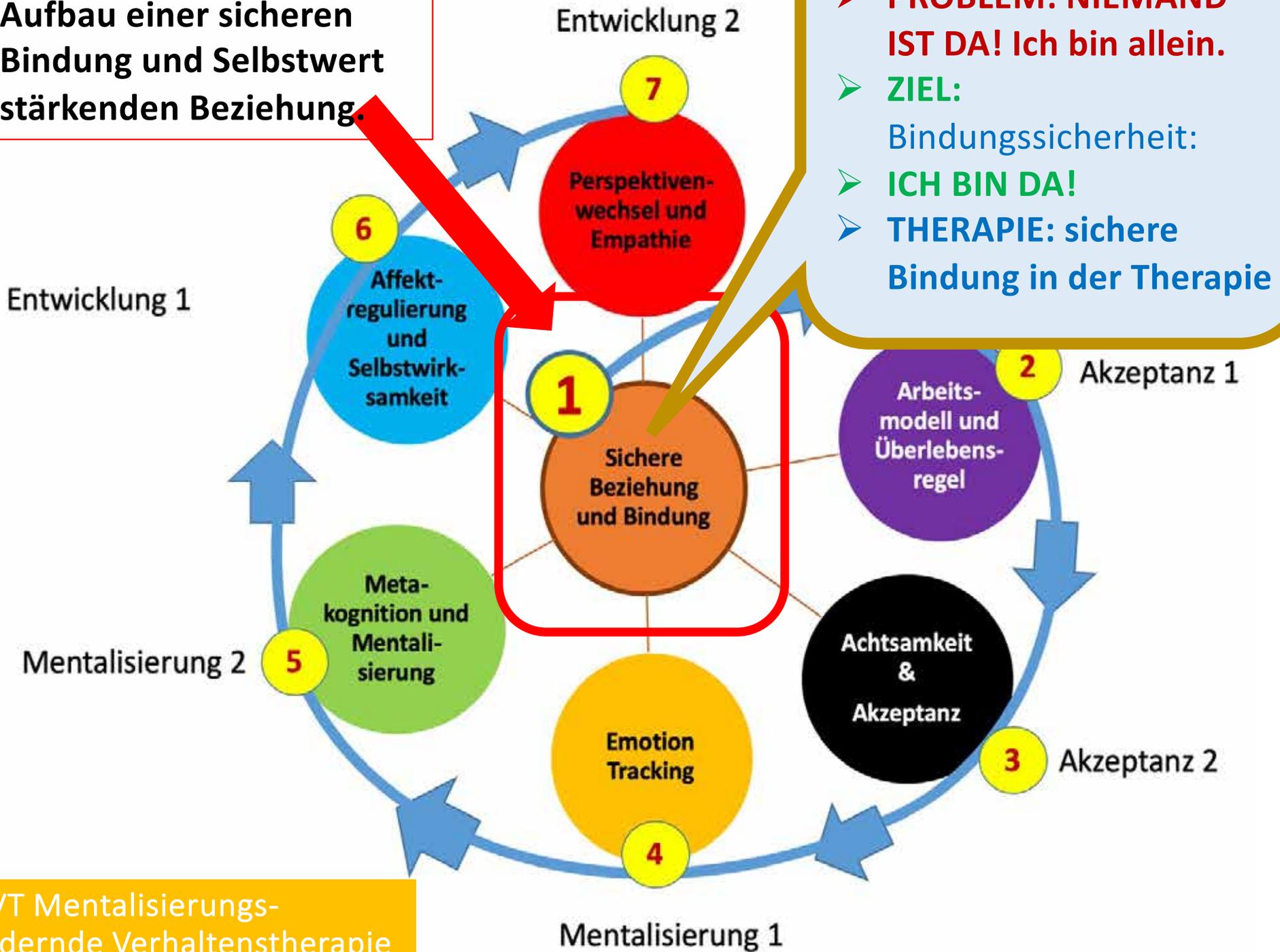
→ Tiefe emotionale Erfahrung

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

Es beginnt mit dem
Aufbau einer sicheren
Bindung und Selbstwert
stärkenden Beziehung.

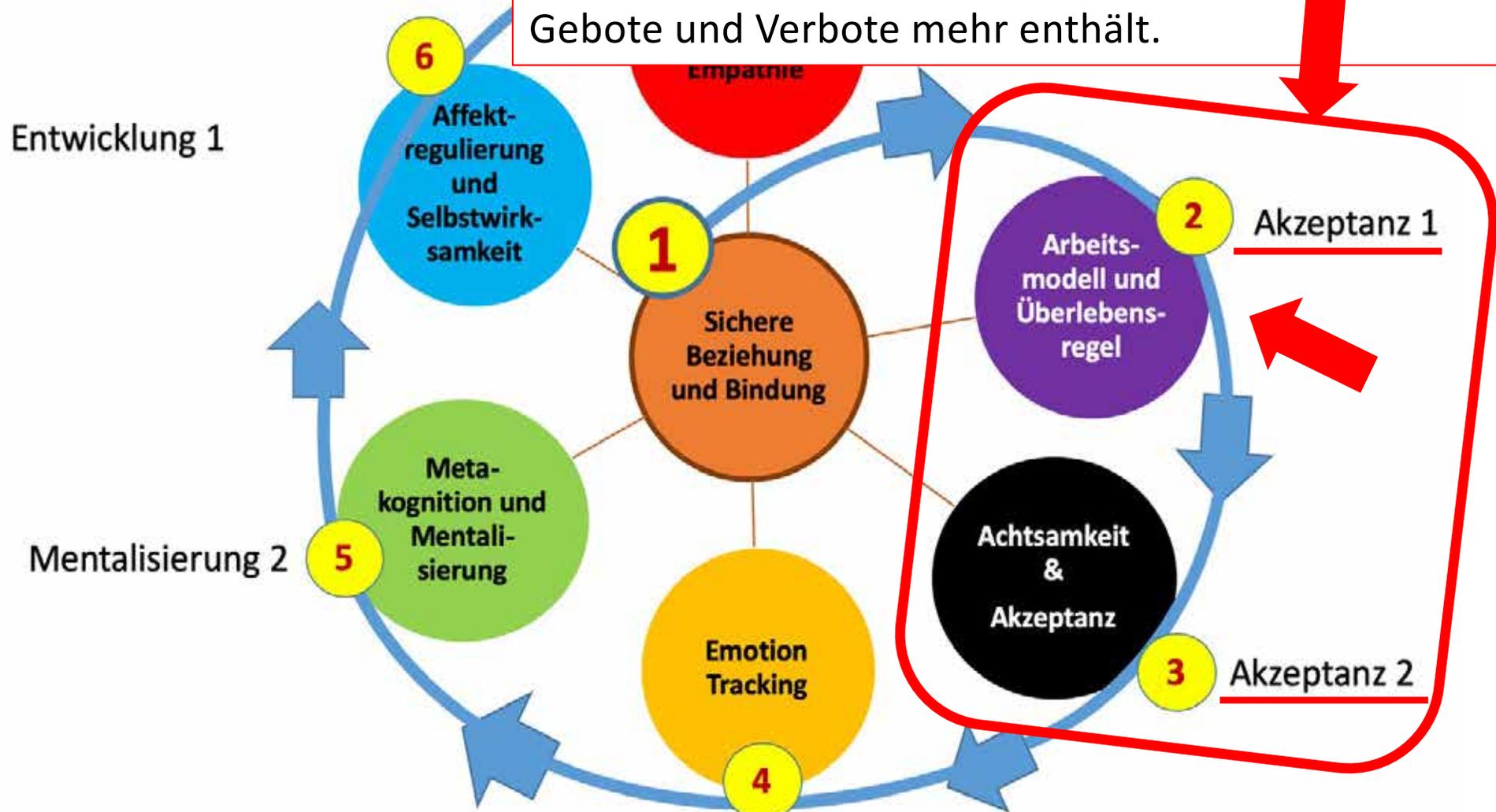


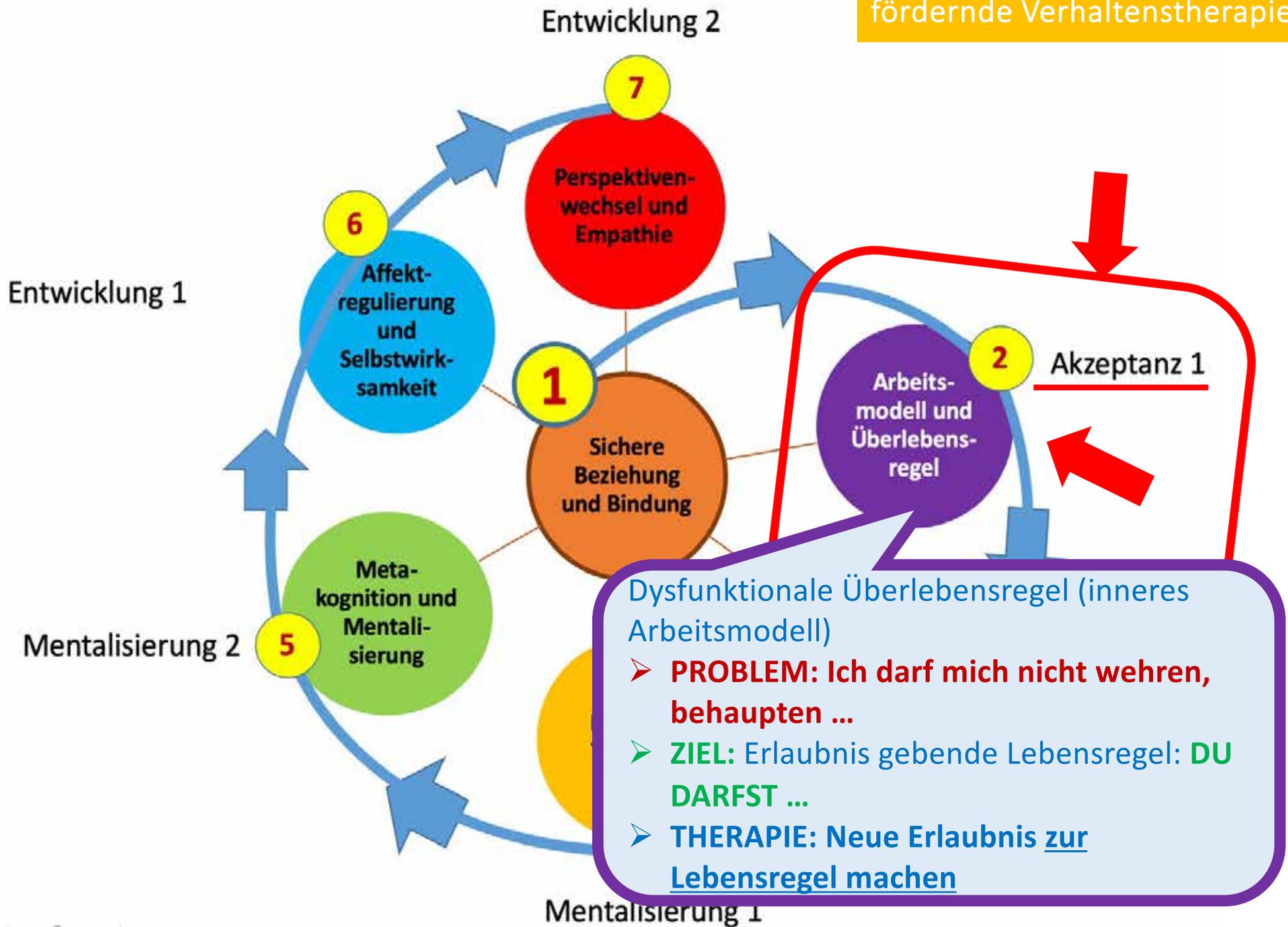
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

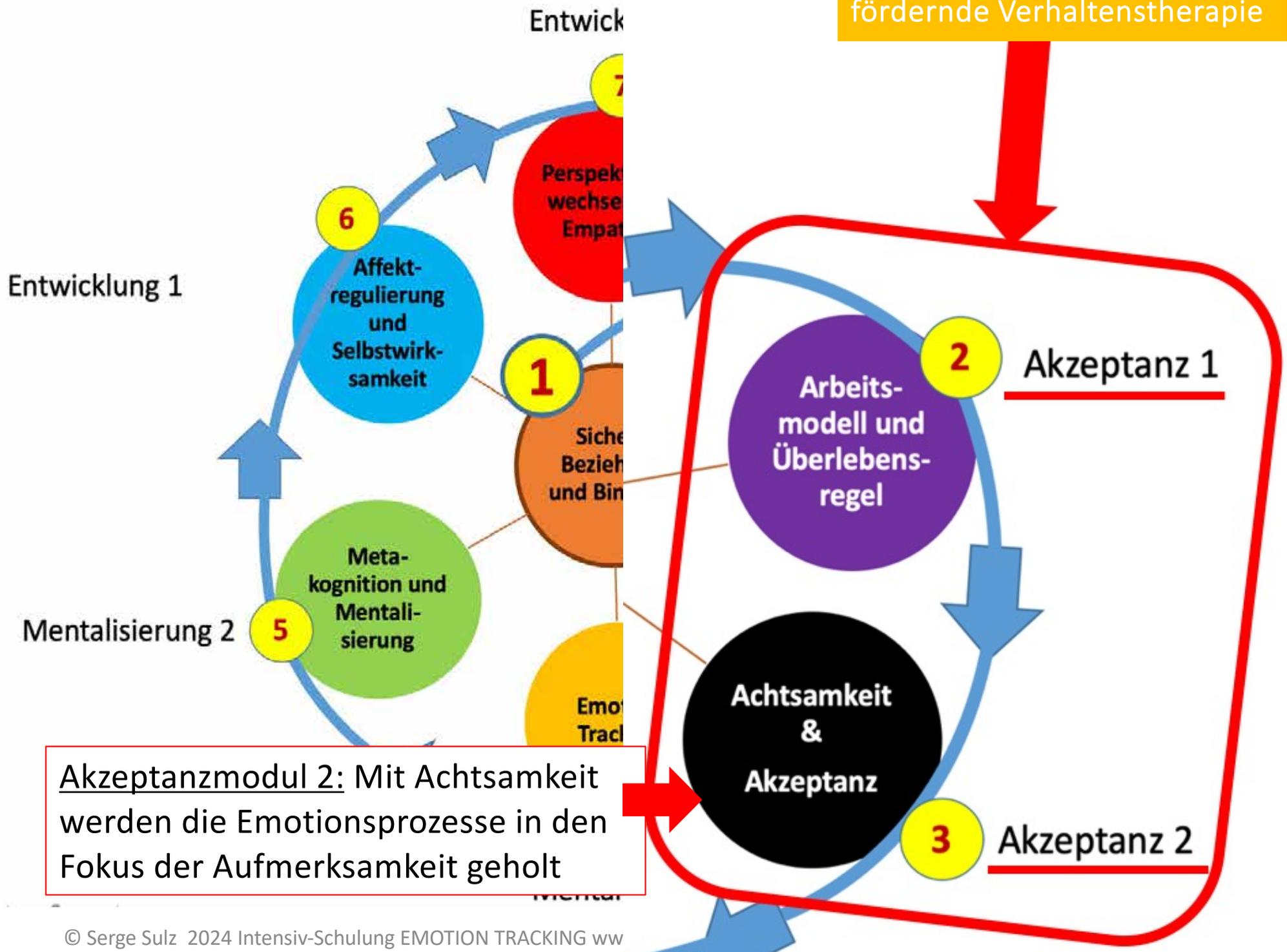


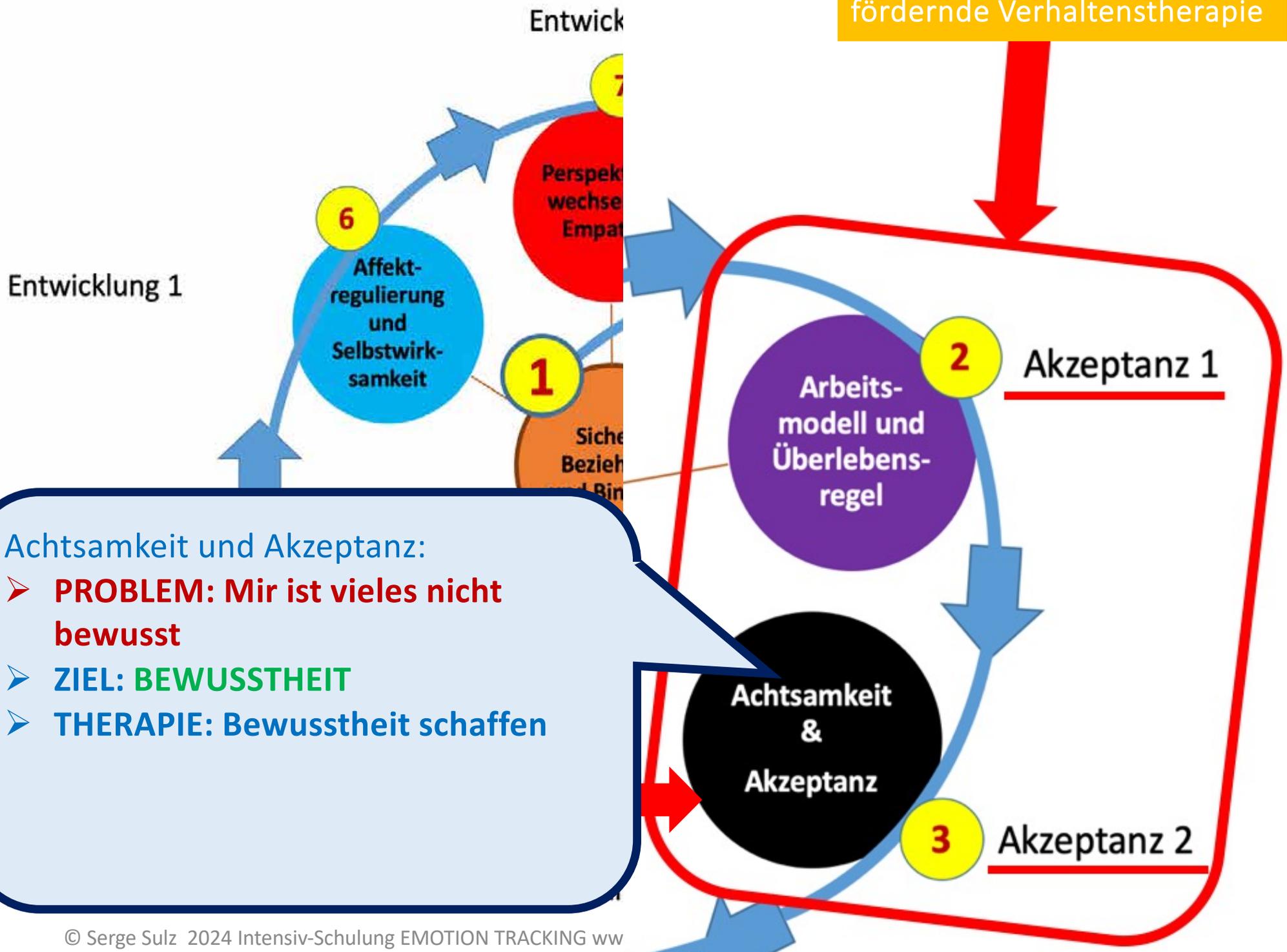
MVT Mentalisierungs-
fördernde Verhaltenstherapie

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



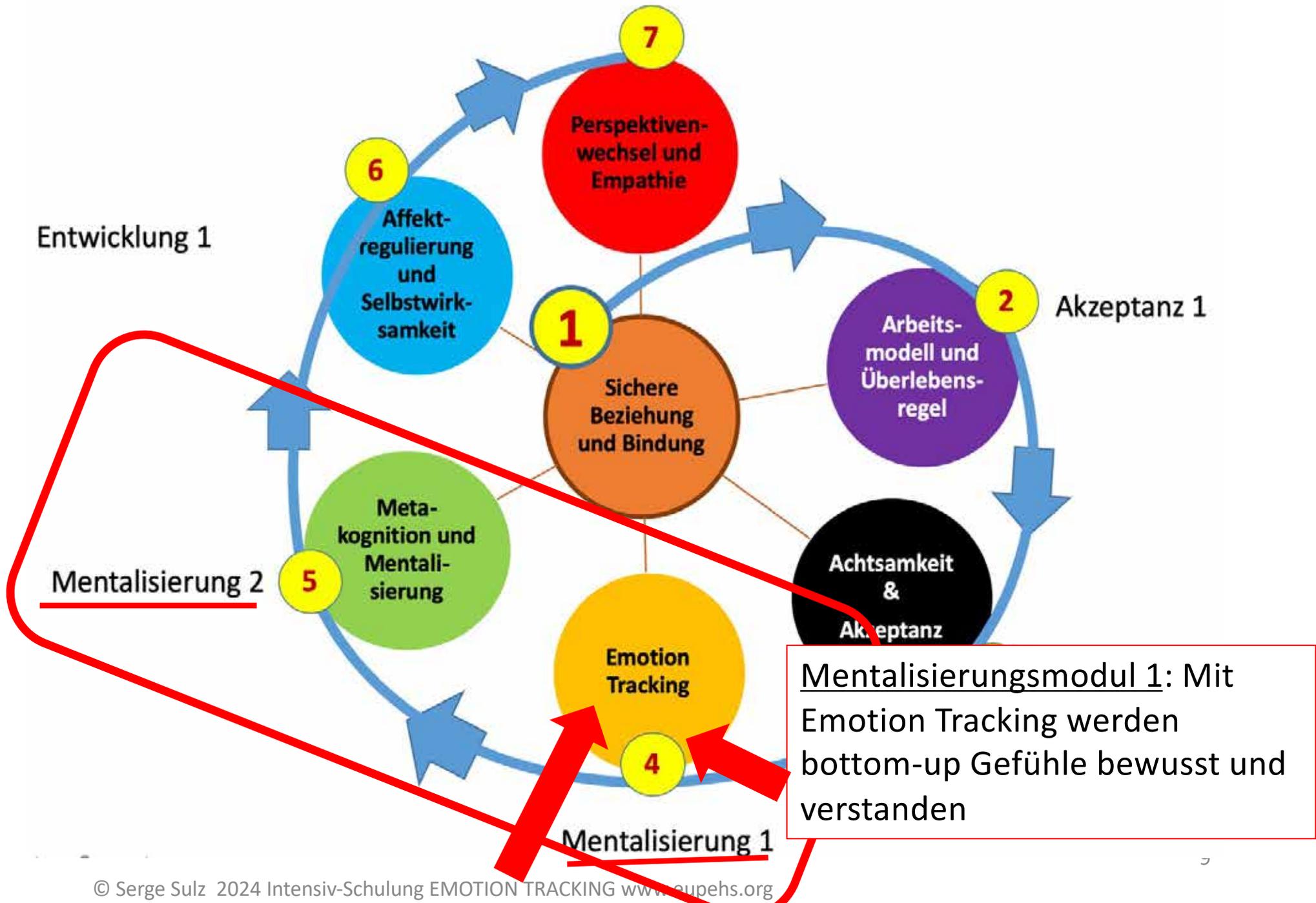






Entwicklung 2

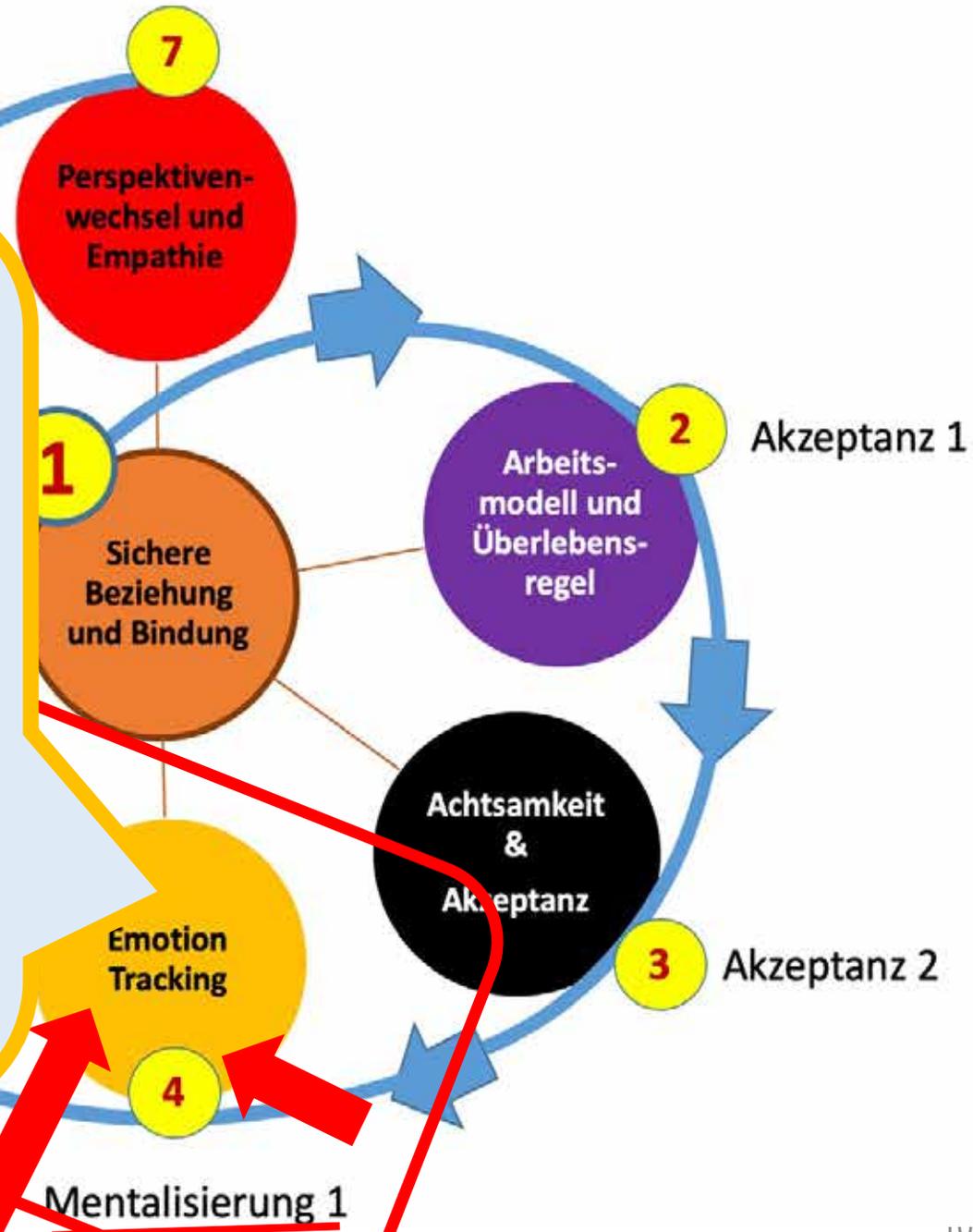
Entwicklung 1

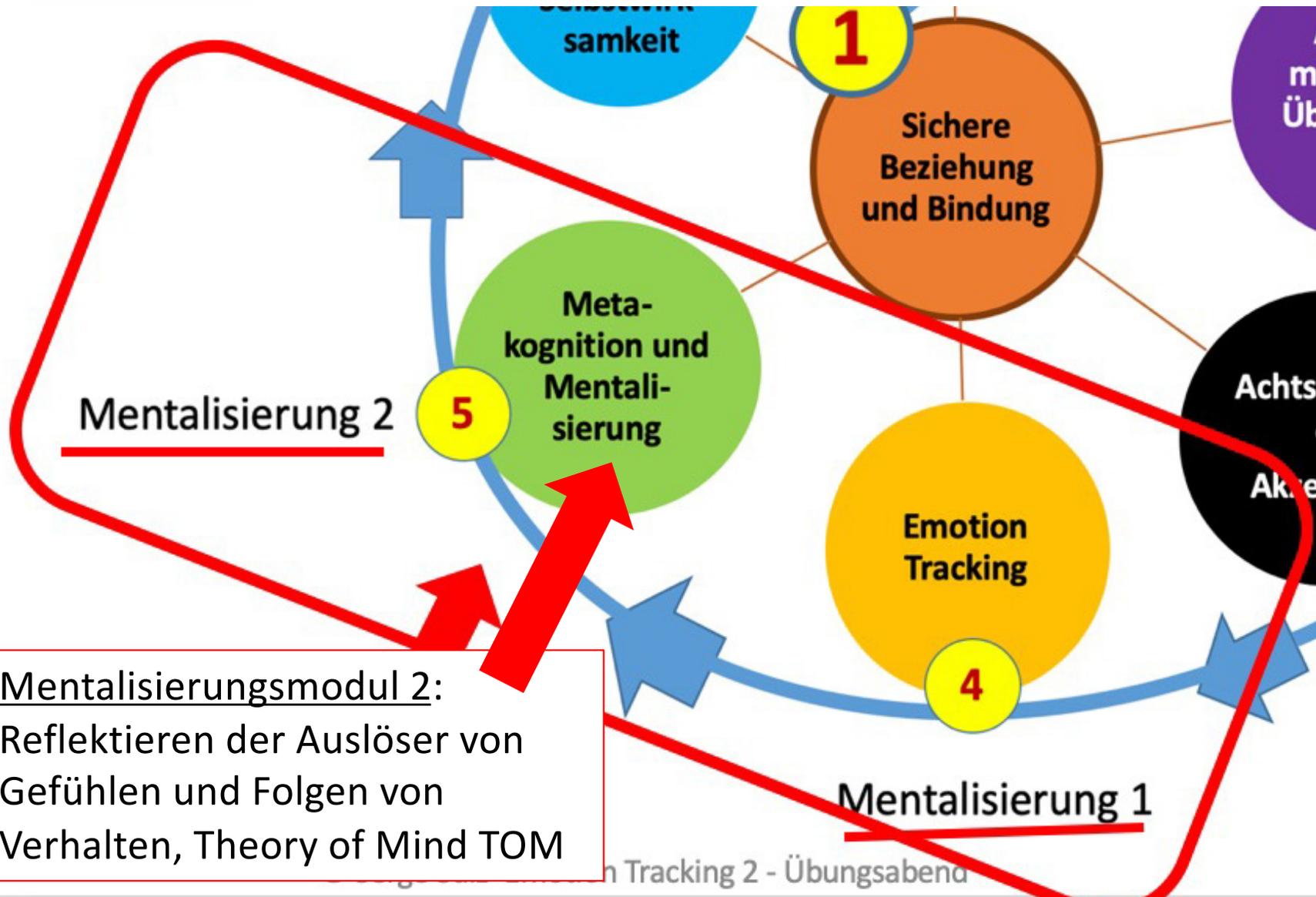


Entwicklung 2

Emotion Tracking - tiefe emotionale Erfahrung:

- **PROBLEM: NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
- **ZIEL: ICH SEHE was du fühlst**
- **THERAPIE: Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

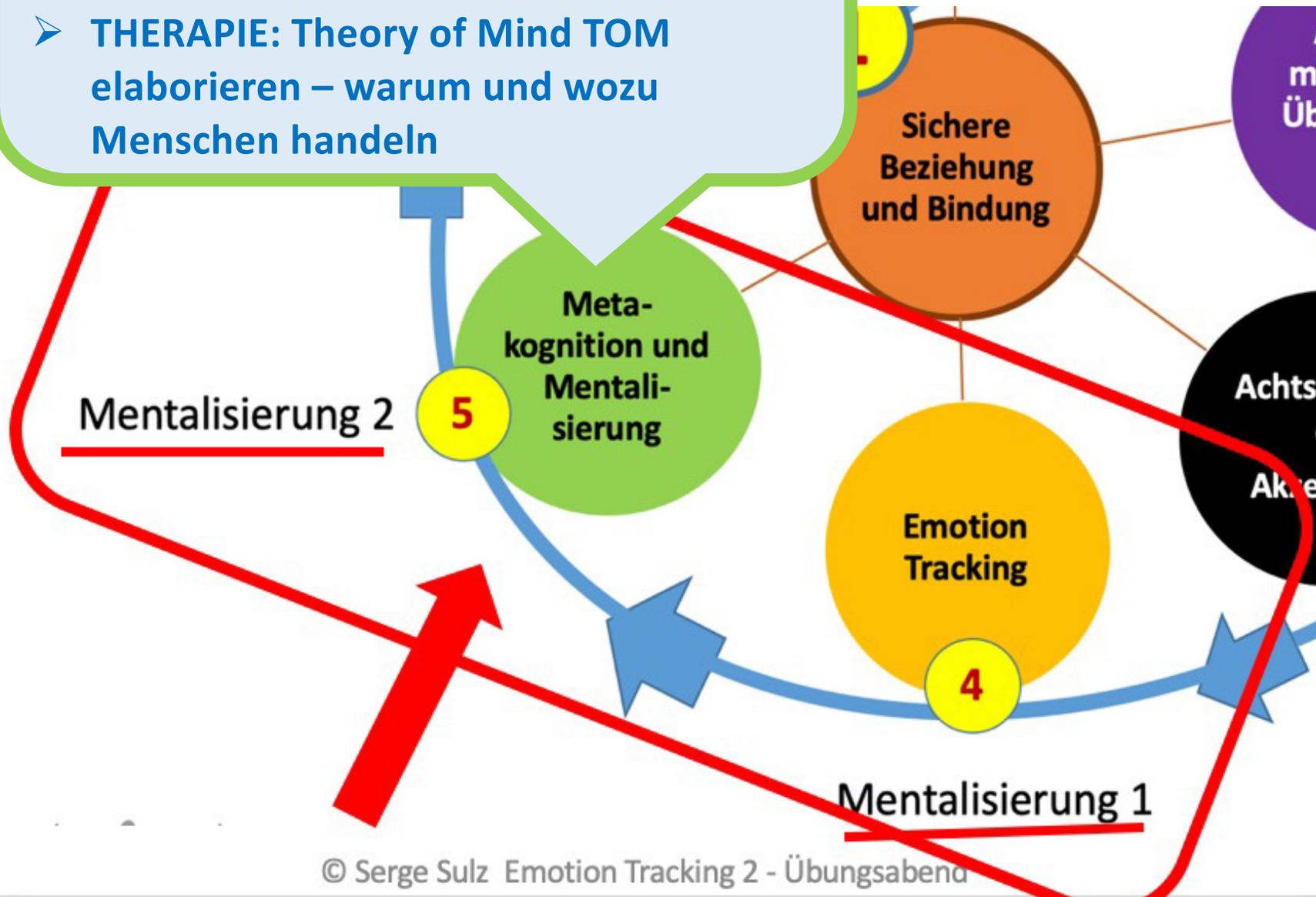




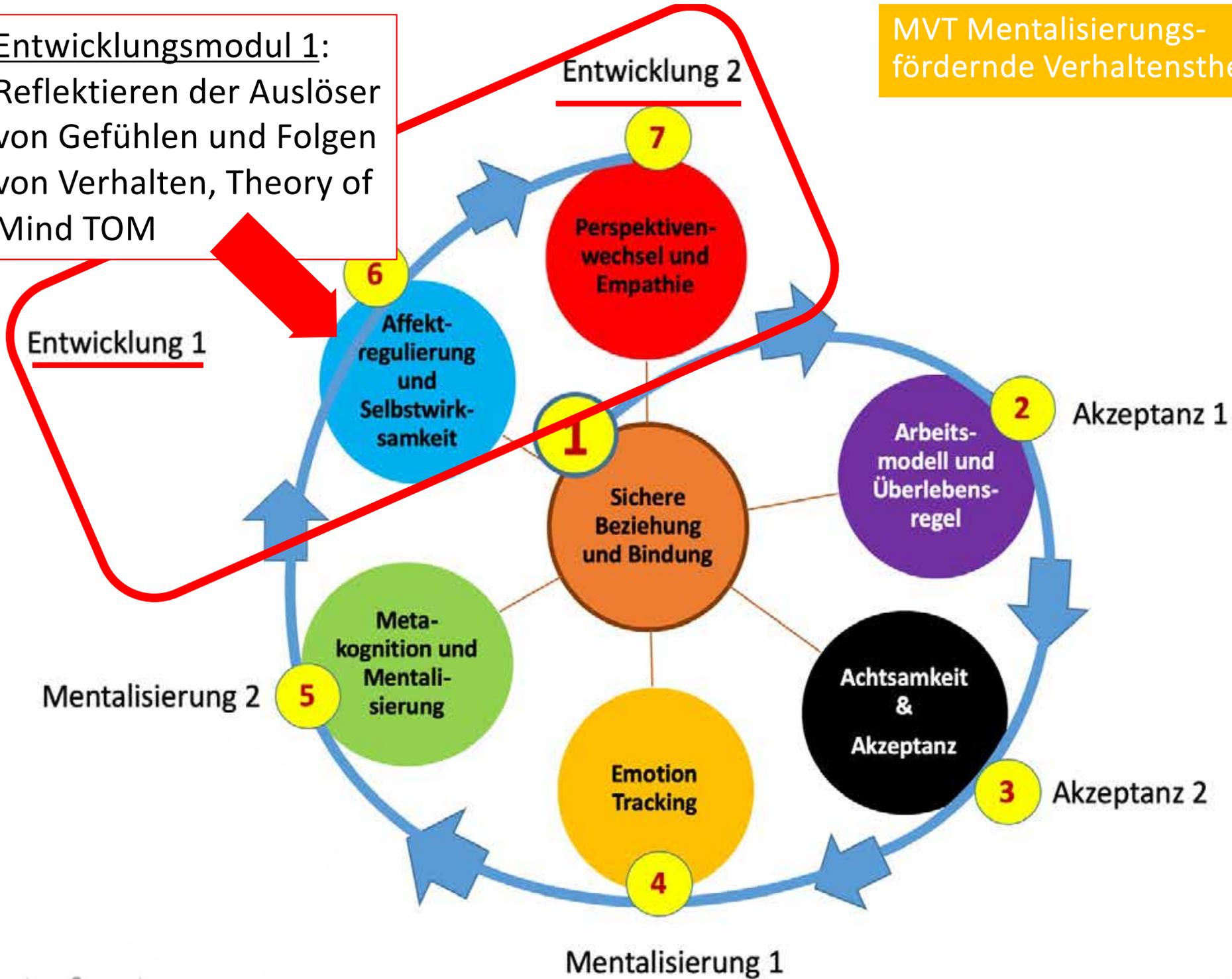
Mentalisierungsmodul 2:
Reflektieren der Auslöser von
Gefühlen und Folgen von
Verhalten, Theory of Mind TOM

Mentalisierung – Metakognition:

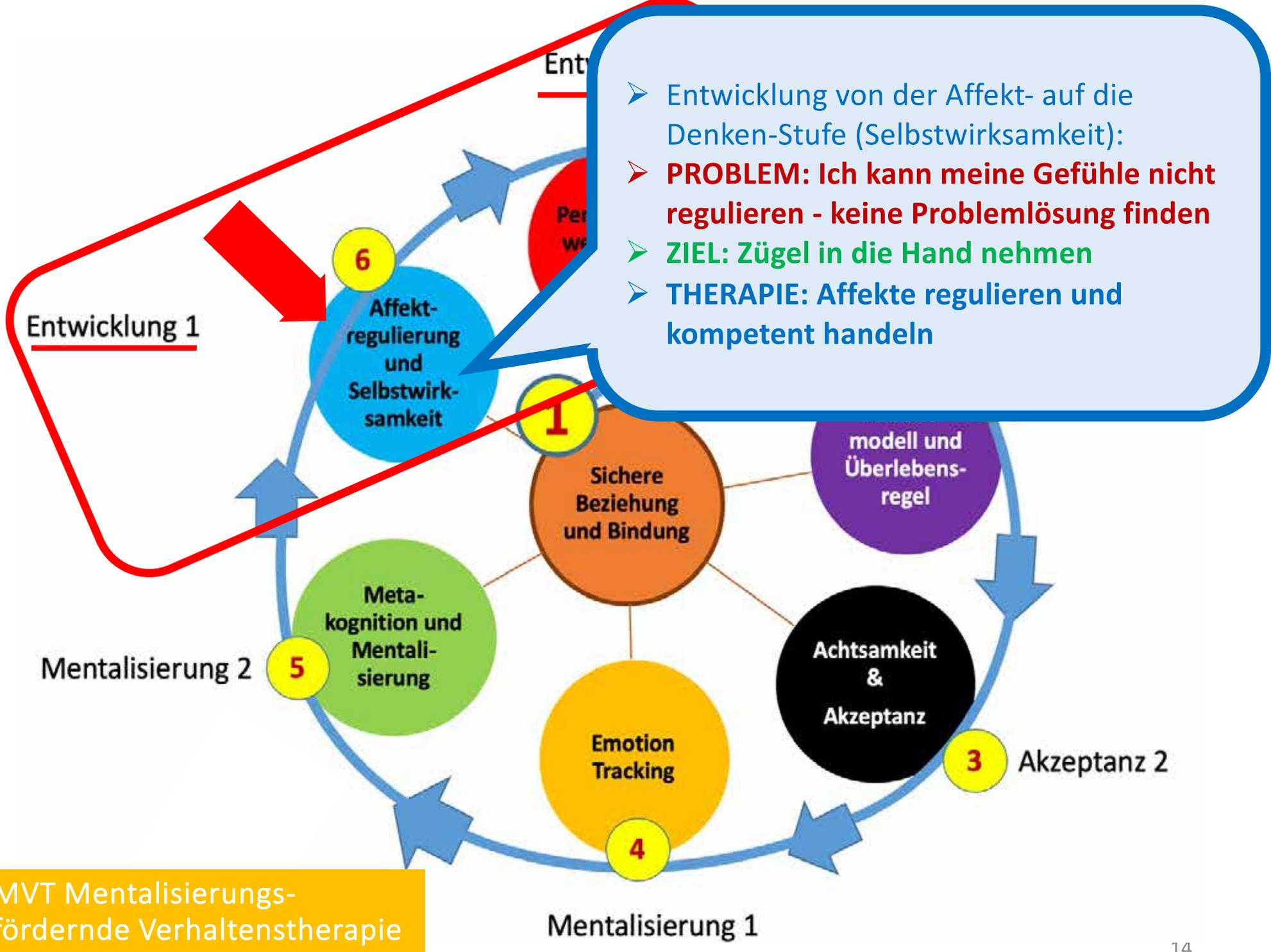
- **PROBLEM:** Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt
- **ZIEL:** WARUM – WOZU erkennen
- **THERAPIE:** Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln



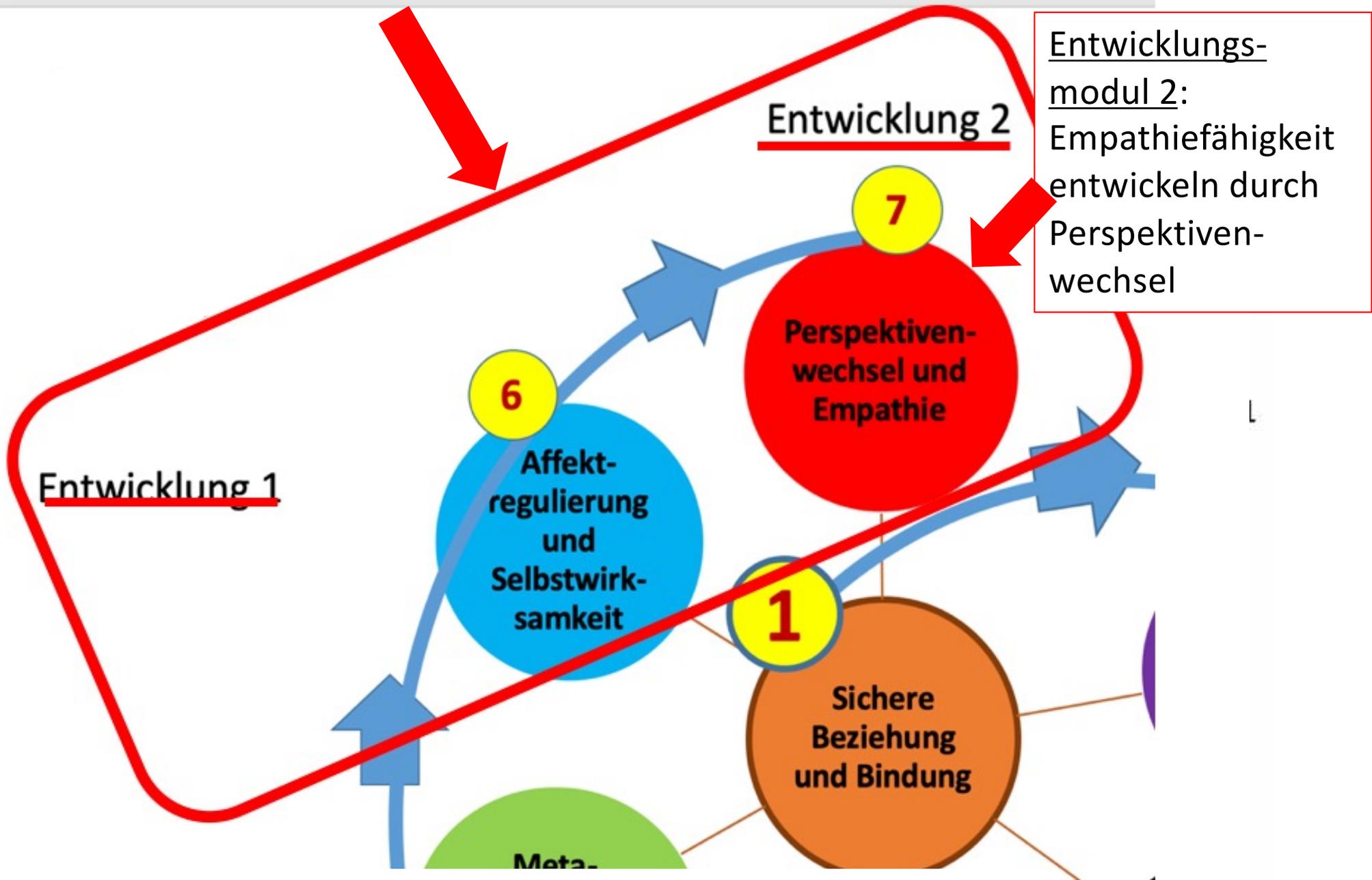
Entwicklungsmodul 1:
Reflektieren der Auslöser
von Gefühlen und Folgen
von Verhalten, Theory of
Mind TOM



- Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit):
- **PROBLEM: Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
- **ZIEL: Zügel in die Hand nehmen**
- **THERAPIE: Affekte regulieren und kompetent handeln**



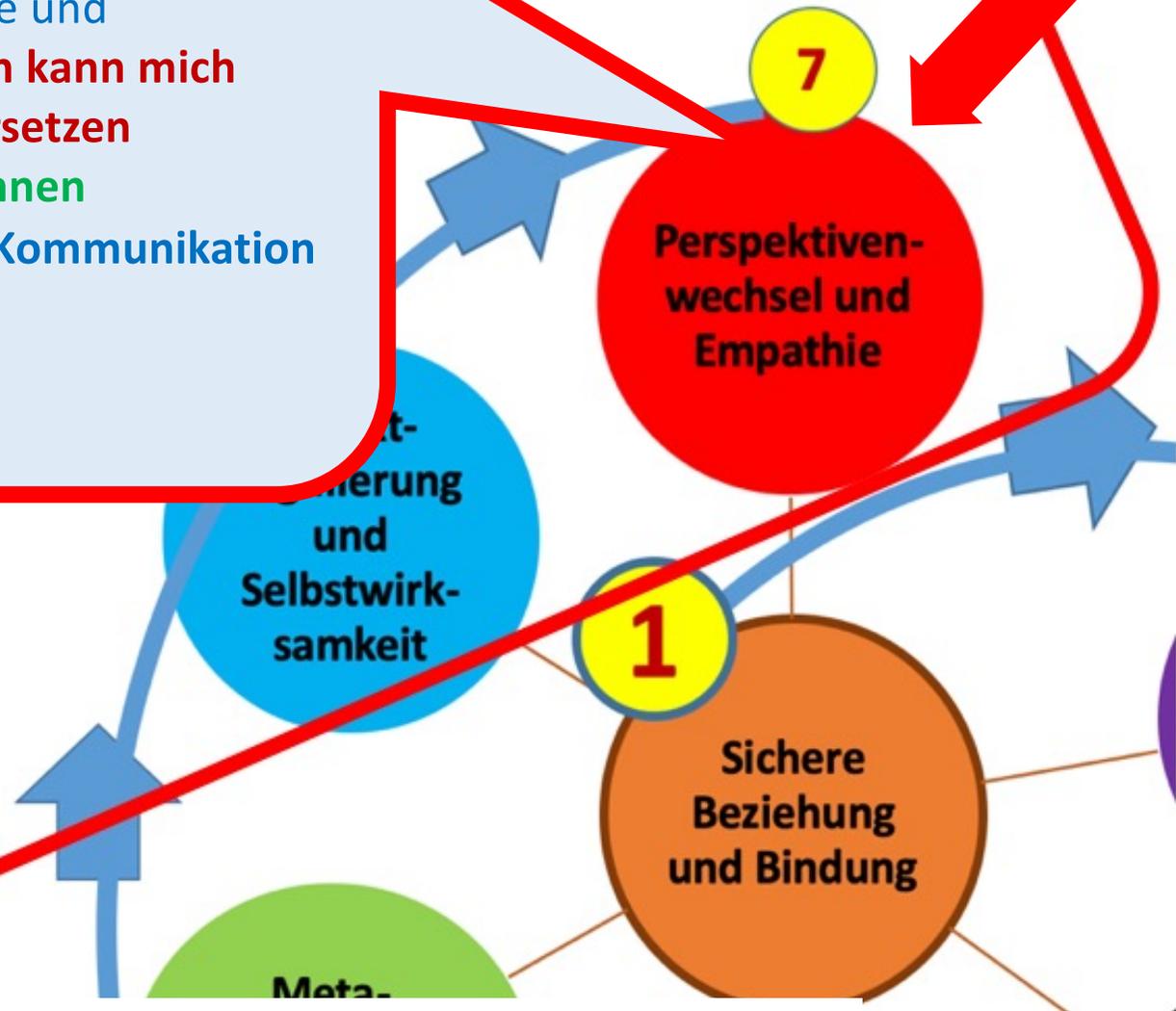
MVT Mentalisierungs-fördernde Verhaltenstherapie



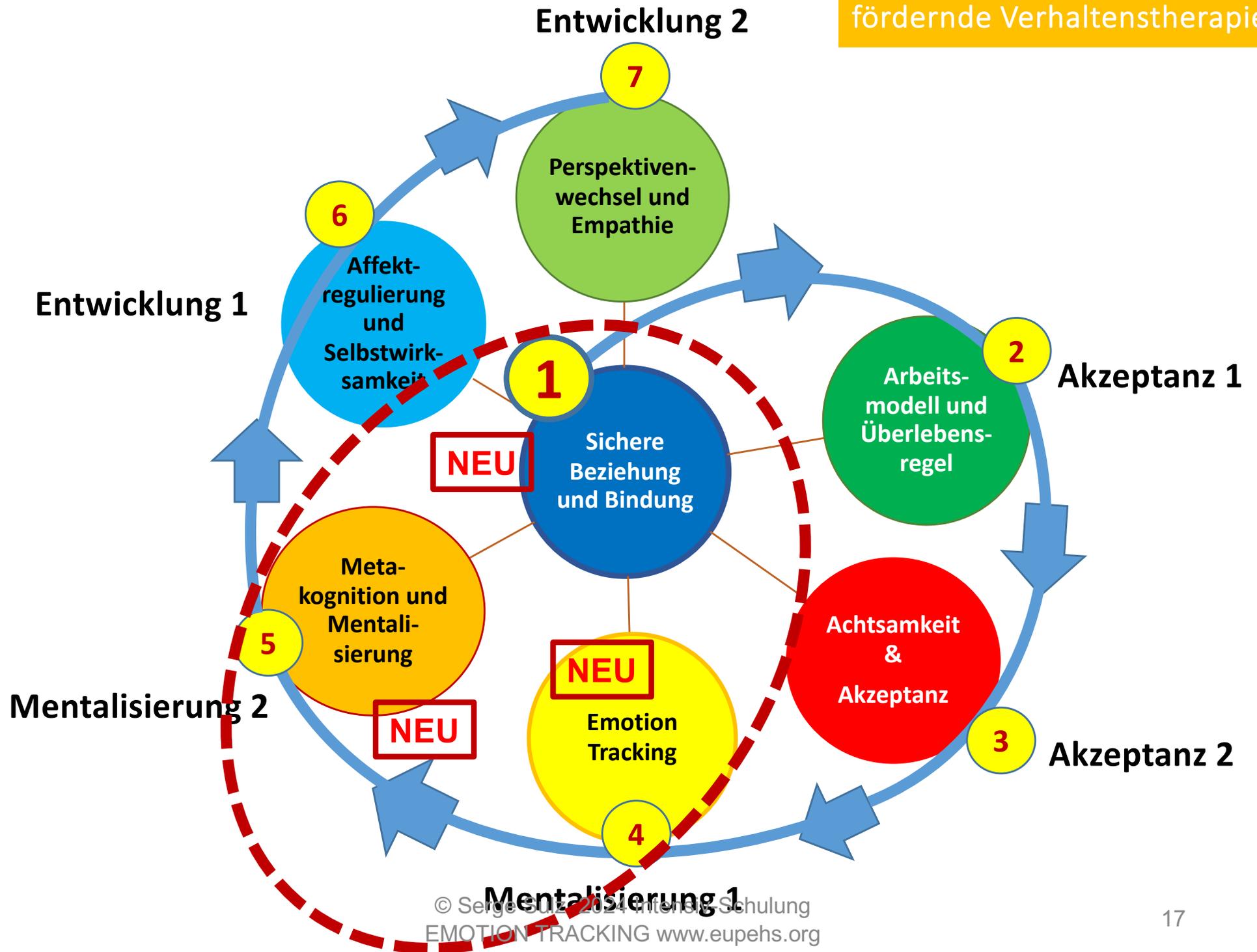
MVT Mentalisierungs-
fördernde Verhaltenstherapie

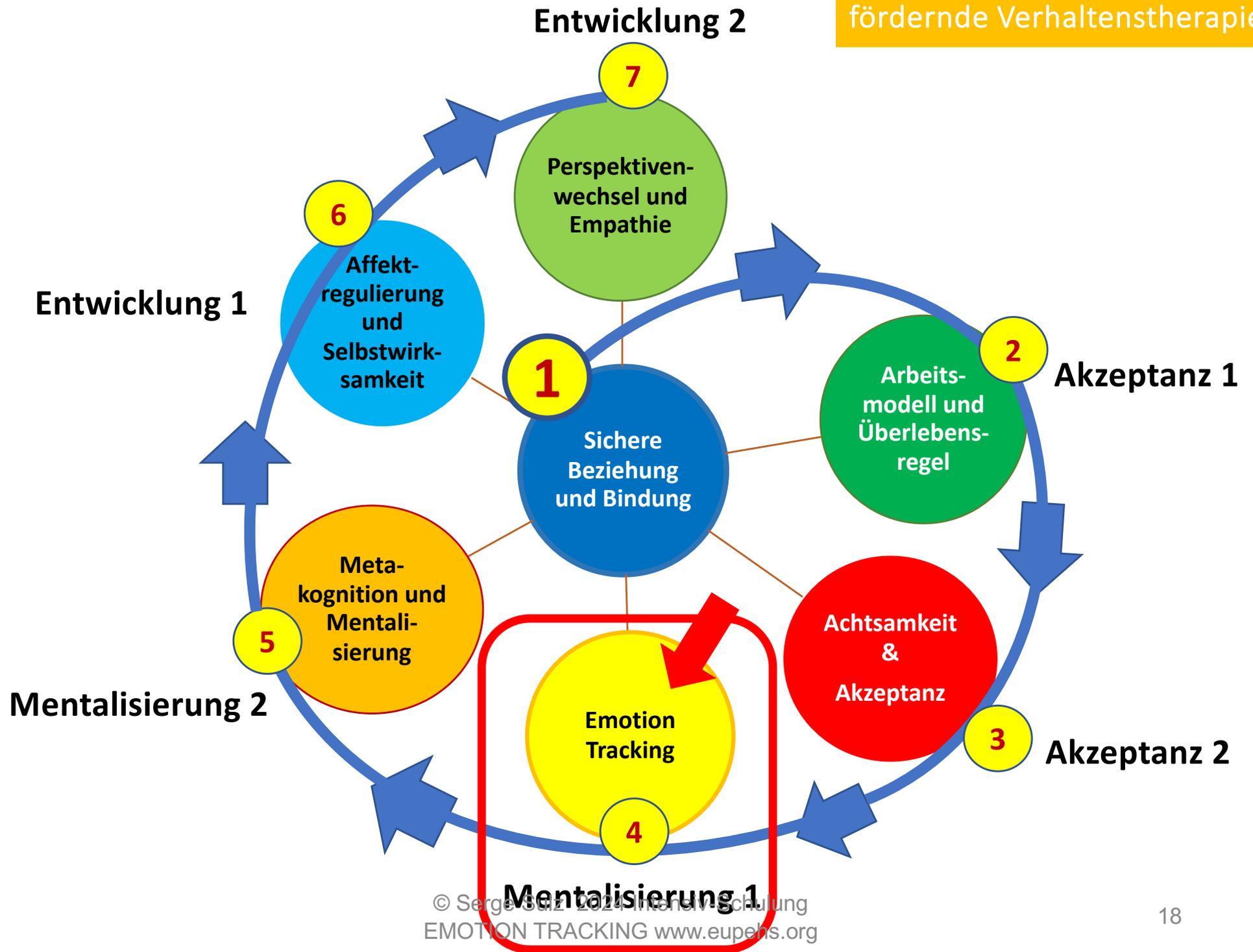
- Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl): **PROBLEM: Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**
- **ZIEL: Mitfühlend sein können**
- **THERAPIE: Empathische Kommunikation**

Entwicklung 2



MVT Mentalisierungs-
fördernde Verhaltenstherapie





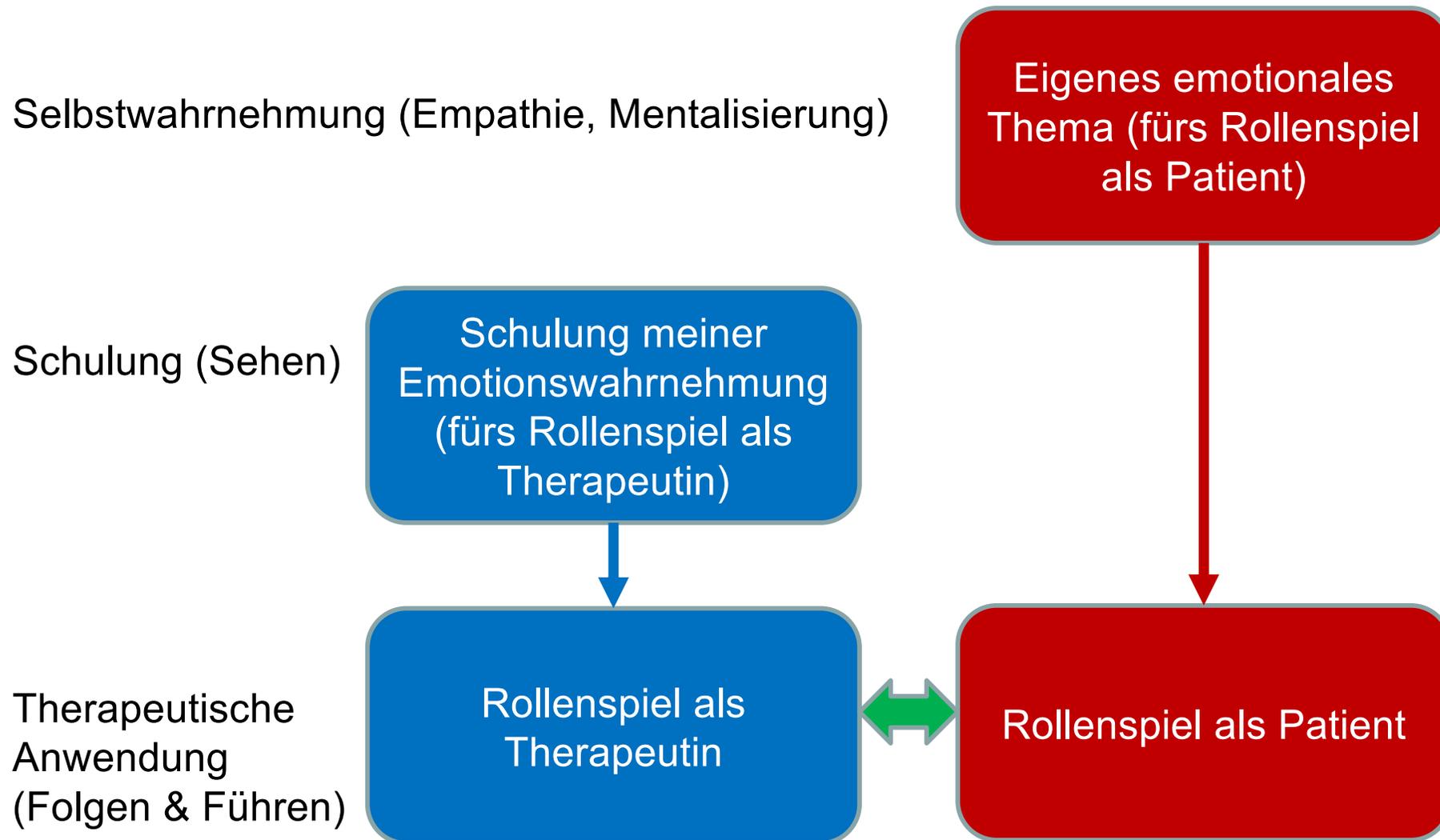
Themen

- Selbstwahrnehmung schulen: SPÜREN
- Selbst-Empathie schulen: FÜHLEN

- Emotionswahrnehmung (Gesicht) schulen: SEHEN
- Empathie schulen: HÖREN

- Emotive Gesprächsführung schulen: FOLGEN
- Emotive Interventionen schulen: FÜHREN

Didaktik des Kurses: Perspektiven



Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie*

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
2. Motivklärende Therapiephase
3. Änderungsorientierte Therapiephase



Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

- Problemanalyse → Emotion
- Zielanalyse → Emotion
- Änderungsentscheidung → Emotion

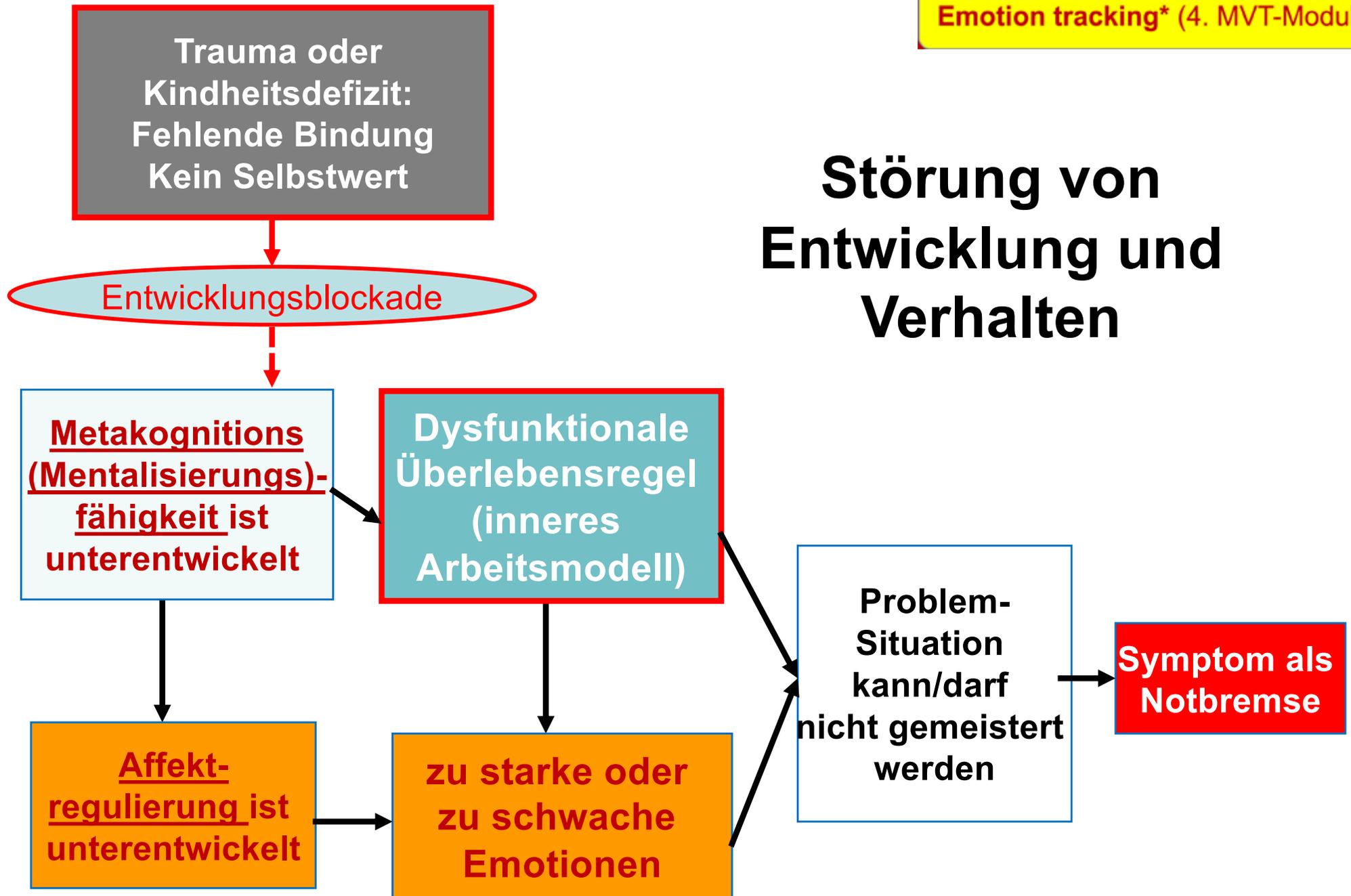
2. Motiv-Klärende Therapiephase

- Motivationale Barrieren (Widerstand):
- a) Erarbeitung zentraler Bedürfnisse → Emotion, zentraler Ängste → Emotion, zentrale Wut → Emotion, dysfunktionaler Persönlichkeitszüge und der Überlebensregel
- b) Erarbeitung der Reaktionskette Situation - → Emotion ... - Symptom
- c) Emotionale Aktivierung im Erleben:
 - - Problematische Bezugsperson – schwierige Situation → Emotion
 - - Wunscherfüllende Bezugsperson – Vision → Emotion
- d) Metakognition (Reflektion, Mentalisierung **von der Emotion ausgehend**): Vorhersage der Ü-Regel ist falsch.
- Wieder bei der Änderungsentscheidung angekommen, diesmal mit ressourcenorientierter Änderungsmotivation: Ich teste sie empirisch als Hypothese, indem ich das Gegenteil mache (Erlaubnis zu neuem Handeln) → Emotion

3. Änderungsorientierte Therapiephase

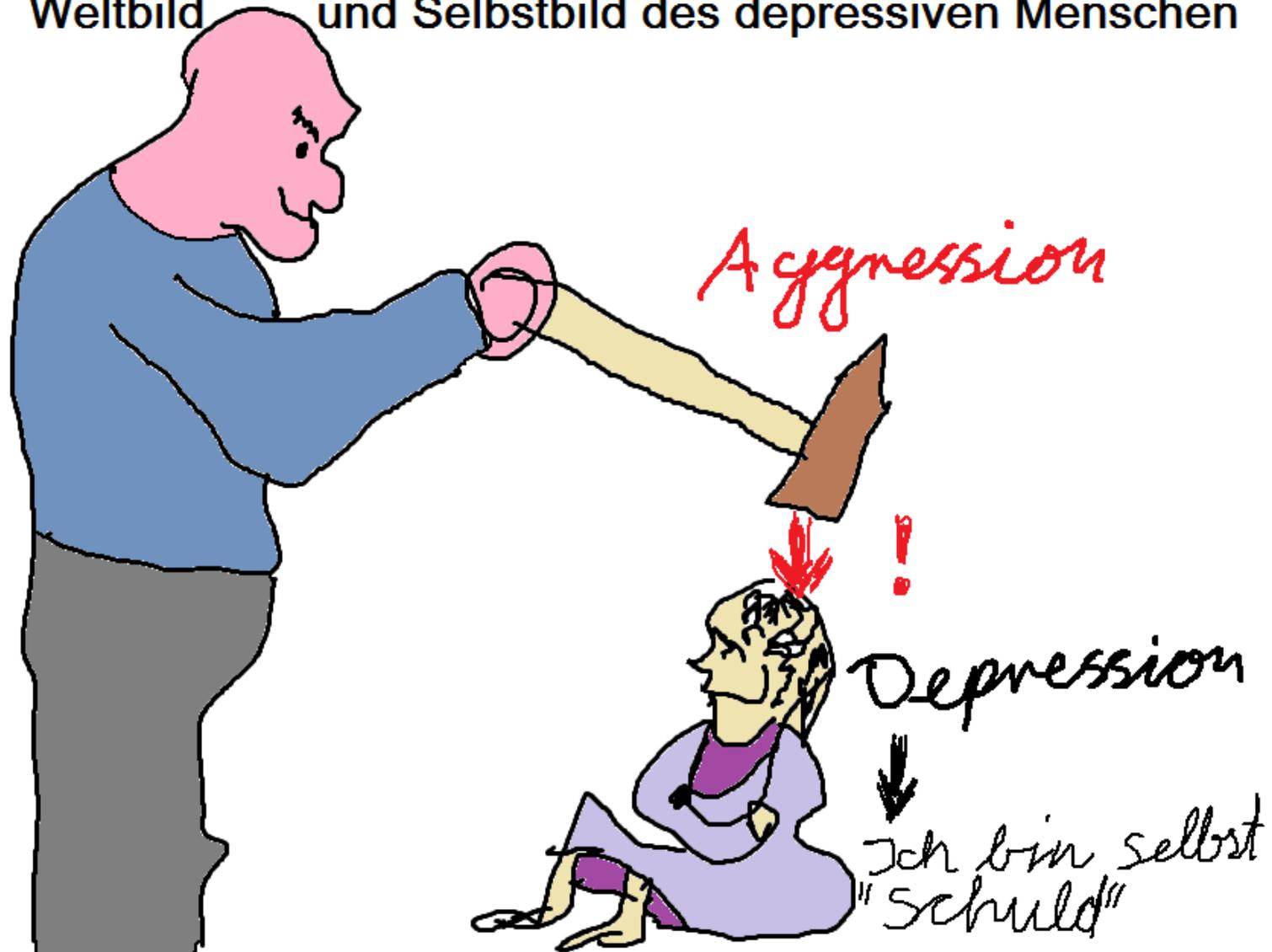
- Selbstwirksamkeitserfahrung → Emotion - Neue Lebensregel – (mit neuem Selbst- und Weltbild)

Störung von Entwicklung und Verhalten



Alte Emotion: z. B. Schuldgefühl (ein **sekundäres Gefühl**)

Weltbild und Selbstbild des depressiven Menschen



Neue Emotion (z. B. Ärger als **primäres Gefühl**
statt Schuldgefühl):
Neues Weltbild, neues Selbstbild

„Ich kann mich
wehren“



Disposition zur Symptombildung

Misslingende Metakognition (Mentalisierung) aufgrund extremer Dauerbelastungen und Traumatisierungen in der Kindheit

- Führt zu unreifen maladaptiven Schemata, d. h. zu einer dysfunktionalen Überlebensregel und zu
- dysfunktionalem Persönlichkeitszug (selbstunsicher etc.)

- Dies führt **im Erwachsenenalter** zur Symptombildung

Therapieansatz

- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die **Funktion des Symptoms** anhand der Reaktionskette zum Symptom (→ **wozu?**)
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema (**Gebote und Verbote**)
- Emotionsanalyse: **Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation**

Therapieansatz

- **A - Verständnis**
- **Affektiv-Kognitive (Emotive) Therapieansätze sind:**
- Strategische Kurzzeittherapie SKT und
- Strategisch-Behaviorale Therapie SBT
- Metakognitive Verhaltenstherapie und
- Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP

Therapie-Instrumentarium

B - Therapie

1. **Erlaubnis gebende Lebensregel** statt Überlebensregel
2. Änderung des Verhaltens **und Erlebens** mit dem Ziel
3. **optimierter Emotionsregulation aufgrund**
4. reifer Metakognitions-/**Mentalisierungsfähigkeit**
5. befriedigender **Beziehungsgestaltung**

Emotionsregulation ohne Mentalisierung

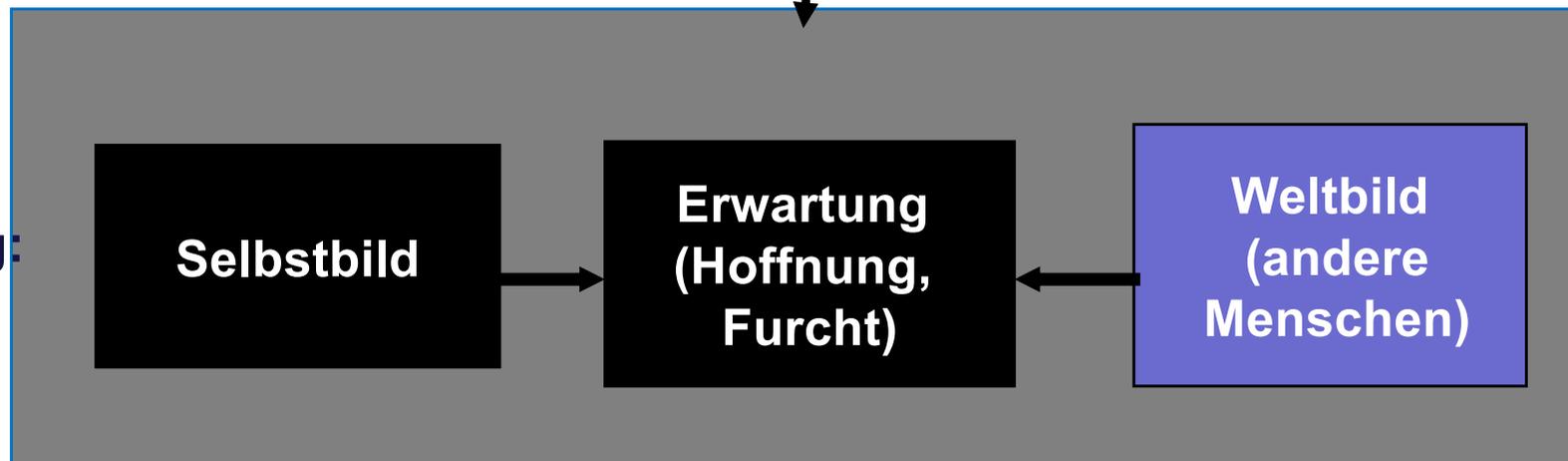
Motive
und
Emotionen:



Verhalten:



Kognitiv-
affektive
Verarbeitung:

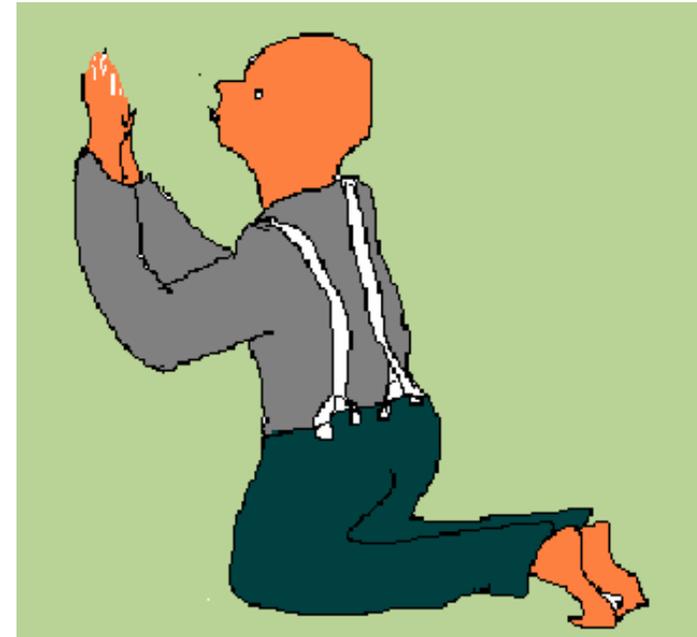


Selbst- und
Beziehungs
regulation:



Aus der Kindheit mitgebrachte **Überlebensregel:**

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



Ein Beispiel: Ein Patient berichtet ...

Der Therapeut fragt nach dem ersten Gefühl.

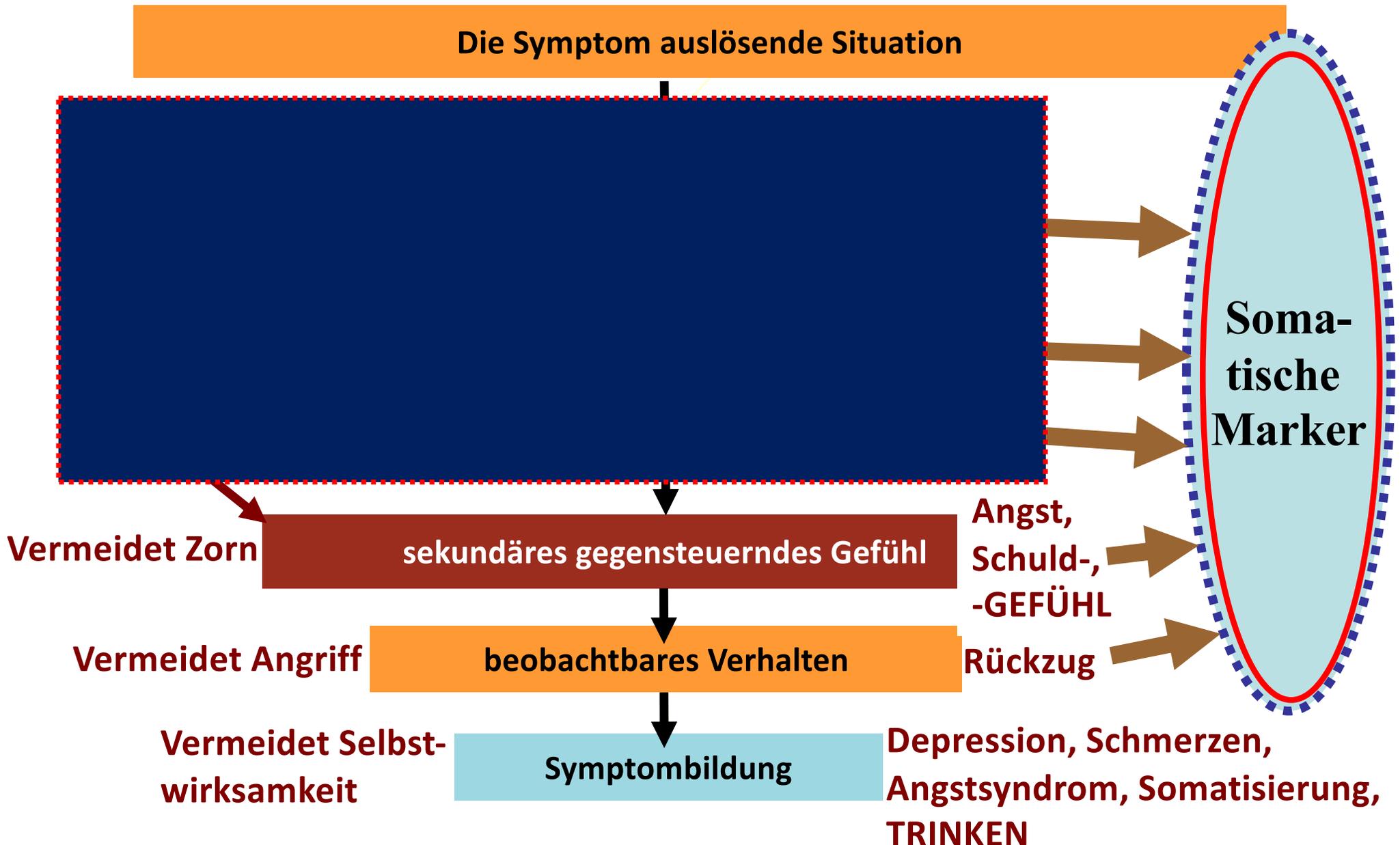
Der Patient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage ...



Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom?

Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

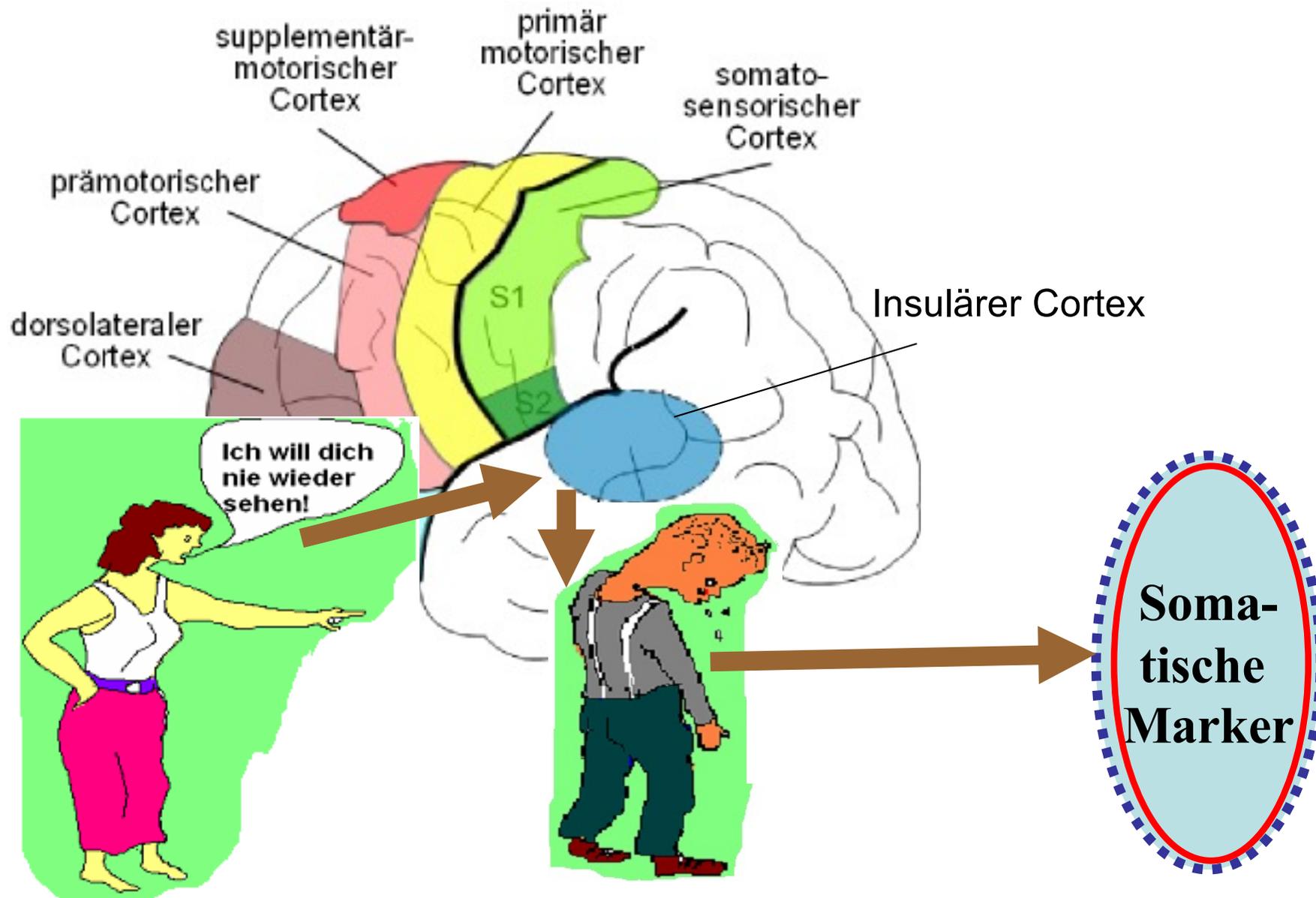


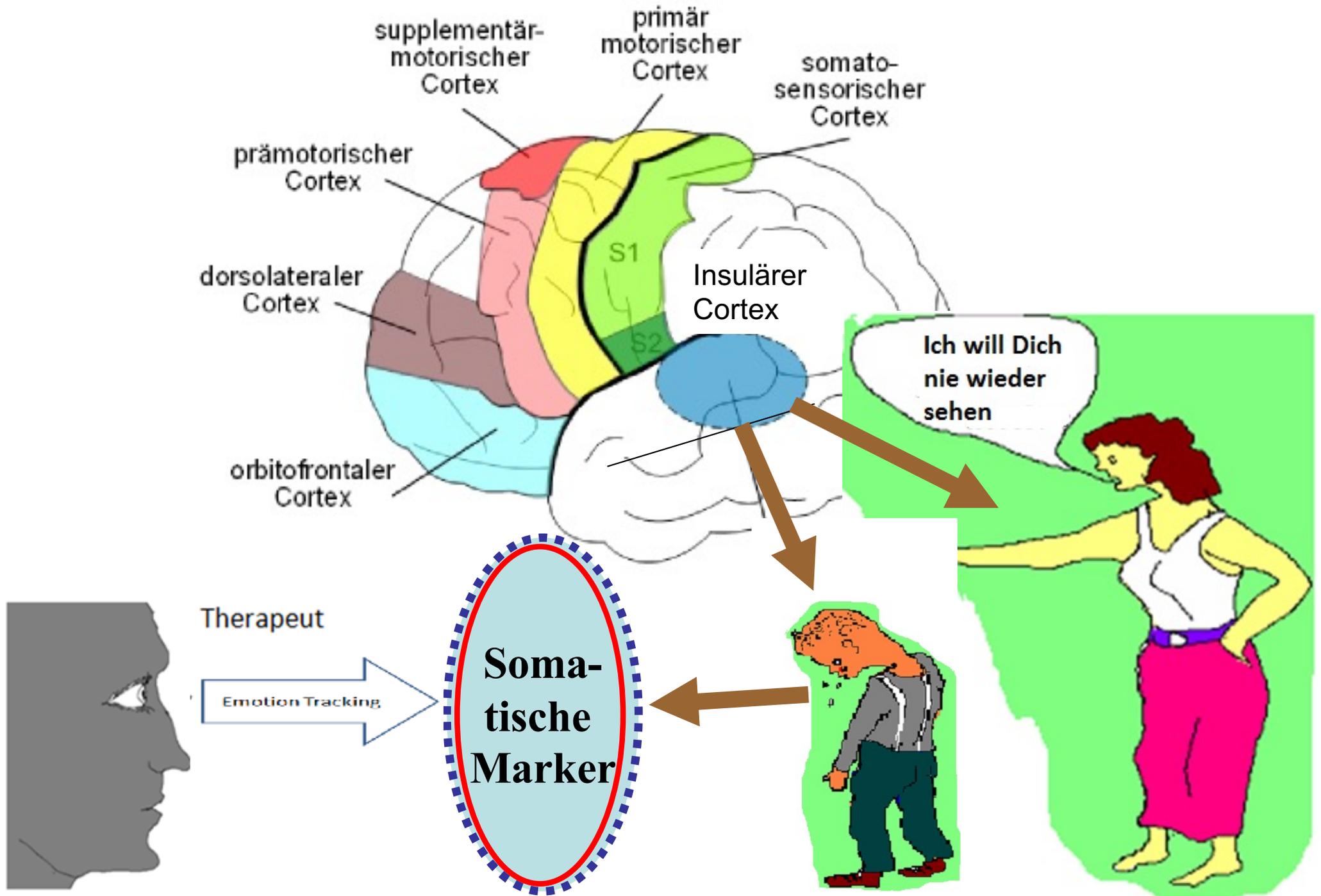
Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

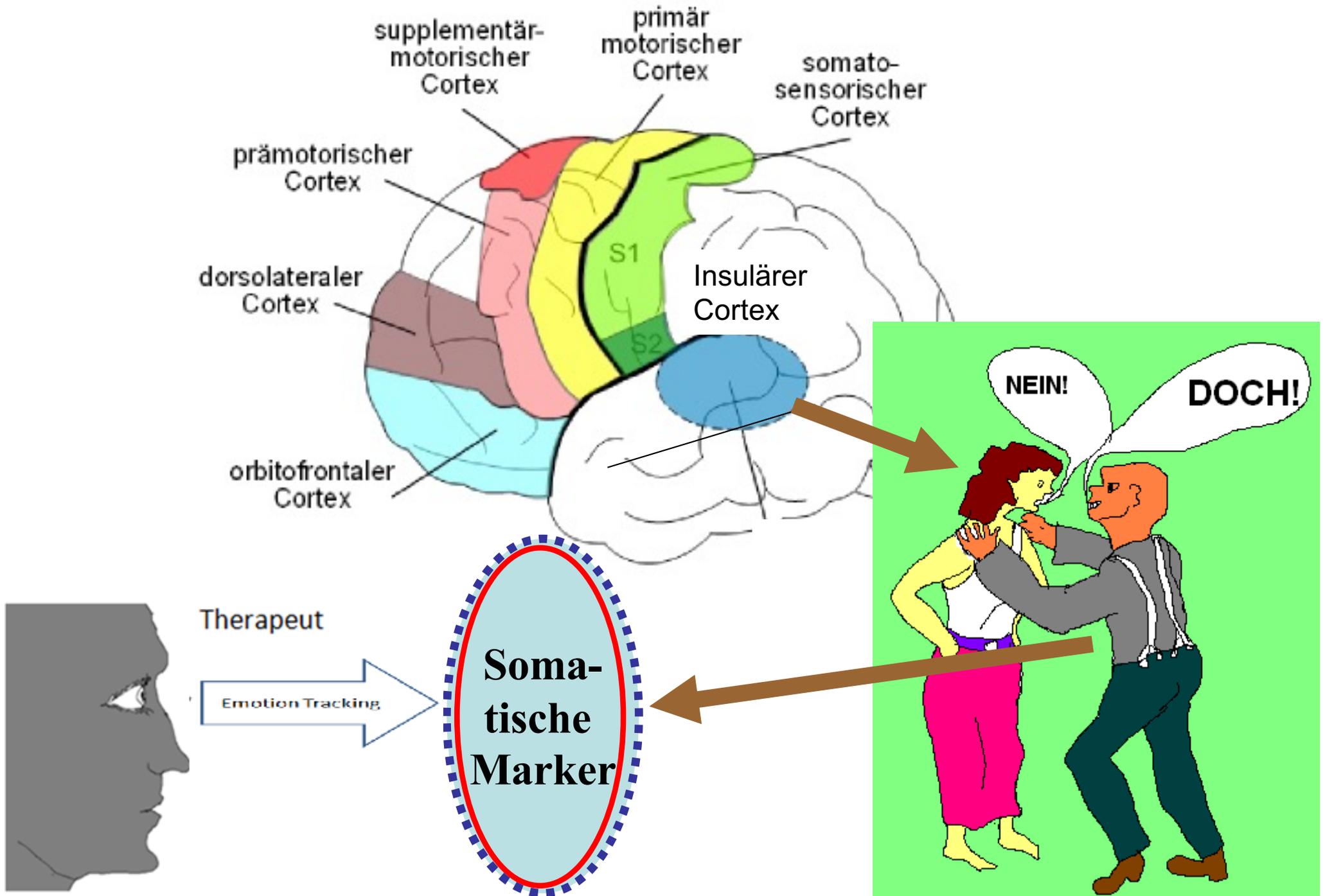


- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“
- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit
- **Inneres Bild erinnelter Szene** (wie kurzer Film)
- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)
- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**
- **Bestätigung der Überlebensregel** (Ich darf nicht ...)











Momo

Wo Momo hergekommen ist, weiß kein Mensch, womöglich nicht einmal sie selbst. Eines Tages war sie mit ihrem wilden Haarschopf, dem geflickten Rock und immer offenen Ohren für ihre Freunde einfach da – wie so viele Dinge, von denen wir erst merken, wie lieb sie uns geworden sind, wenn sie aus unserem Leben verschwinden.

BITTE AUGEN SCHLIESSEN!

Was die kleine **Momo** konnte wie kein anderer, das war: **Zuhören**.

Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

Was die kleine **Momo** uns lehrt: **Zuhören und Hinschauen!**

Emotion Tracking* ist ...

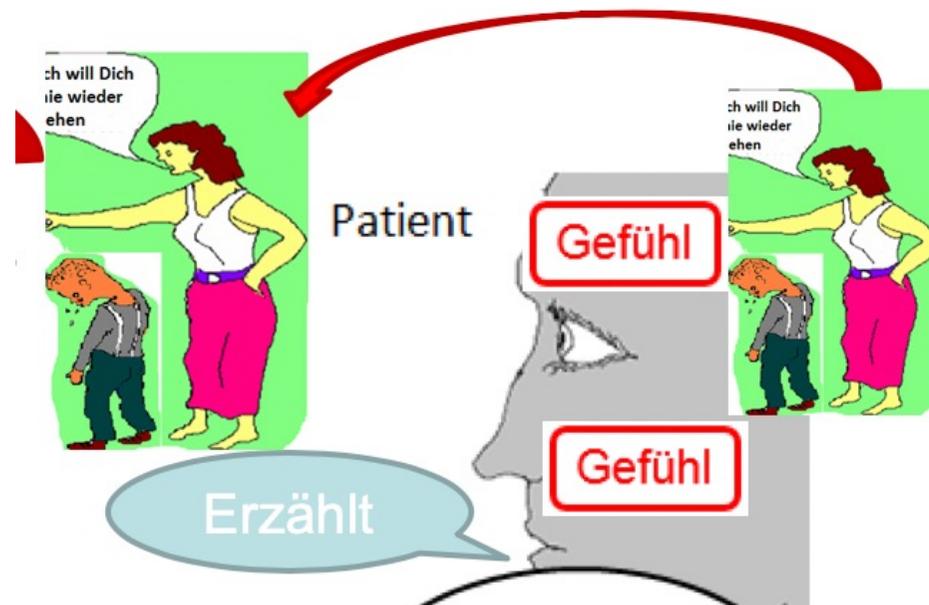
- **eine Form des therapeutischen Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
- Vorgehen: Der Patient berichtet über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
- welche **Sachverhalte** welche **Gefühle** und welche **Gedanken** auslösen,
- welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können und
- welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.



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

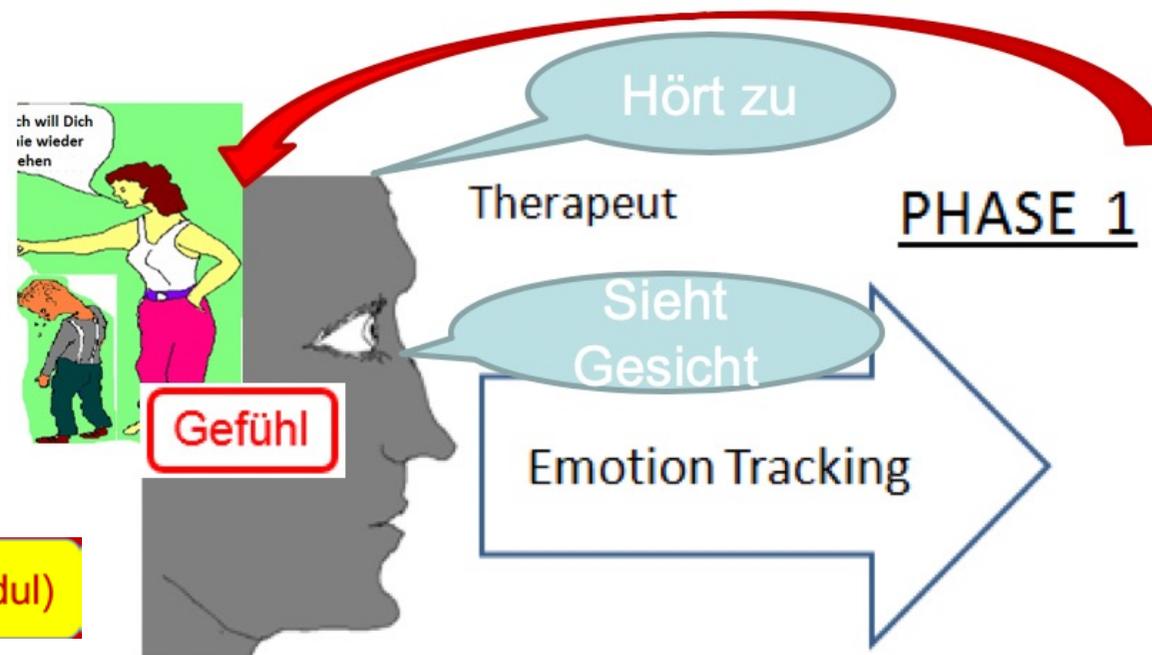
Dialog des Emotion Tracking 1: Der Patient erzählt

- Der **Patient erzählt** etwas emotional Belastendes.
- Er beschreibt, wo wer was gemacht/gesagt hat
- und welche emotionale Bedeutung das Geschehen hatte.
- Und was bei ihm wie ablief und wie er reagierte.
- Seine **szenische Erinnerung**
- erzeugt jetzt bei ihm ein **inneres Bild**,
- das **jetzt ein Gefühl** in ihm erzeugt,
- das **in seinem Gesicht erkennbar** ist.



Dialog des Emotion Tracking 2: Die TherapeutIn hört zu und sieht das Gesicht

- Die TherapeutIn hört, was der Patient erzählt (Informationsquelle 1 = Narrativ).
- Dies erzeugt jetzt in der TherapeutIn ein **inneres Bild** (Informationsquelle 2 = szenische Vergegenwärtigung),
- das **jetzt Mitgefühl bei der TherapeutIn** erzeugt (Informationsquelle 3 = empathisches Einfühlen),
- und sieht im **Gesicht des Patienten dessen Gefühl** (Informationsquelle 4 = somatischer Marker).



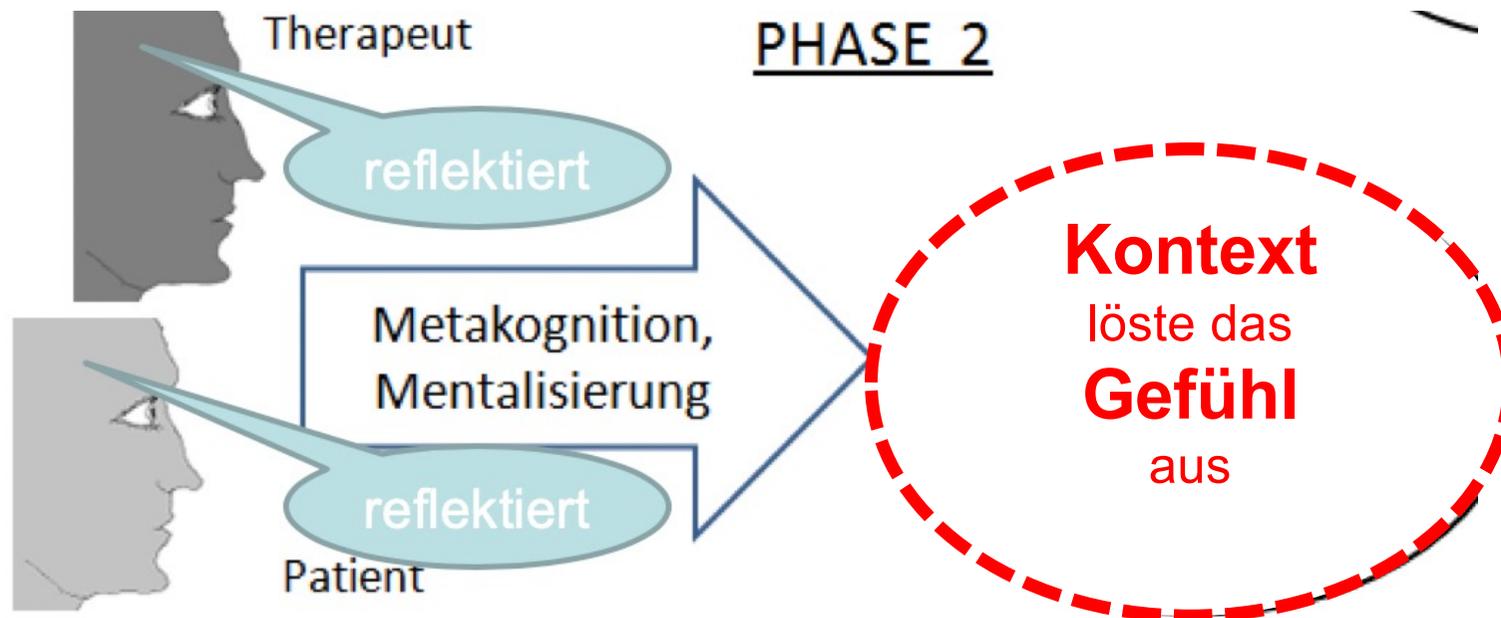
Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Dialog des Emotion Tracking 3: Der Zeuge spricht Gefühl und auslösenden Kontext aus

- Der Therapeut lässt einen imaginierten Zeugen sprechen:
- **Ein Zeuge würde sagen, ...** (Vorteil: man kann Du zum Patienten sagen)
- Das **Gefühl: Ich sehe wie traurig Du Dich fühlst**
- Der gefühlsauslösende Bewusstseinsprozess im Patienten:
- **wenn Du Dich erinnerst ...**
- Der erinnerte **Kontext**/Inhalt ...
- **wie allein du warst.**

Dialog des Emotion Tracking 4: Der Patient hört vom Zeugen den auslösenden Kontext des Gefühls und reflektiert dies

- Der Patient hört gut zu, nickt: **Ja das fühle ich.**
- 1. Der Patient reflektiert den Zusammenhang zwischen erinnertem Kontext und Gefühl:
 - ***Aha, wenn ich über mein damaliges Alleinsein erzähle, werde ich traurig.***
- 2. ***Der Zeuge hat mich mit meinem Gefühl gesehen.***
 - Es folgt ein Gedanke oder das nächste Gefühl.
 - Er erzählt weiter.



Dialog des Emotion Tracking: Beispiel

- Der Patient sagt z. B.
- „Und dann **sagte sie kein Wort mehr und ging einfach raus.**“
- Die Mimik zeigt Verzweiflung.
- Der Therapeut gibt über den Zeugen Feedback:
- „Ich sehe, wie verzweifelt es Sie macht, wenn Sie sich daran erinnern, dass **sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.**“
- Im Gesicht des Patienten ist sofort zu erkennen, ob das richtige Gefühl angesprochen wurde.
- Es zeigt sich ein mimisches „Ja“.
- Der Patient bleibt bei diesem Gefühl und spricht darüber.

Syntax und Semantik des Feedbacks

- „Ich sehe,
- **wie verzweifelt es Sie macht,**
- **wenn Sie sich daran erinnern,**
- **dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“**
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist
Mentalisieren!

Dialog des Emotion Tracking 6: Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

- **Der Therapeut erspürt empathisch**, was der Patient in der erinnerten Szene statt des erfahrenen Leids gebraucht hätte.
- Er wartet noch etwas, bis er sich sicher ist, das „Antidot“ gefunden zu haben.
- Er sagt z. B. **„Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der ganz auf Ihrer Seite ist und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“**
- Nur wenn **sich das Gesicht des Patienten sofort aufklärt** und Erleichterung oder Freude sichtbar ist, war das Antidot spezifisch genug: Click of Closure

*Bachg M.: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor:

Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.

In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

Vorläufer in der Kindheit finden

- Patientin berichtet, dass ihr Mann oft sagt: Du wirst nie für Dich allein sorgen können.“
- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Therapeut: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?“
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- Therapeut: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

Kindheit wieder erleben

- TherapeutIn: „Können Sie sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein (welches Alter?) und der Vater ist hier:
- TherapeutIn: „Was sagt und macht Ihr Vater?“
- „Er hört nicht auf, mich zu quälen.“
- TherapeutIn: „Ich sehe, wie viel Schmerz da ist, wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater nicht aufhörte, Sie zu quälen.“
- TherapeutIn: „Da ist auch Ärger dabei!?“
- „Ja, ich bin so wütend.“

SOWEIT DER THEORETISCHE HINTERGRUND.

WIR BEGINNEN JETZT
MIT DER
SCHULUNG DER EMOTIONSWAHRNEHMUNG!

→ EMOTION IM GESICHT ERKENNEN

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)



Übung 1.1

Gefühl mit Kontext Foto sehen und
aussprechen

Alle Fotos sind in der Datei:

[→ bitte klicken](#)

ÜBUNGEN MVT-Ausbildung
nicht aber im Handout

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Dialog.
- Sie lesen, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten (wie diese hier stehen).



Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude**.
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie
doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Als sie mich sah,
hat sie gleich so
gestrahlt und
mich stürmisch
umarmt.

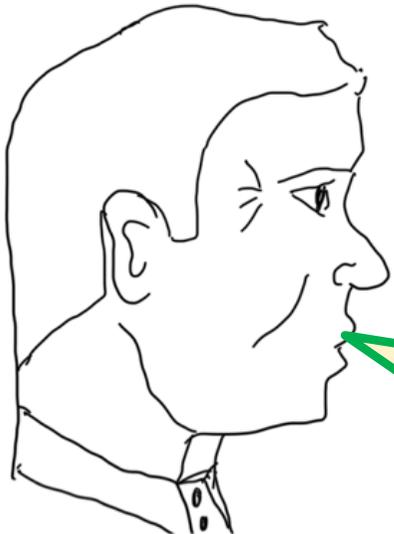


Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des
Klienten hinzufügen)



Lösung (**bitte laut aussprechen**):



Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass sie gleich
so gestrahlt und Sie stürmisch
umarmt hat.

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):

Es ist **Zufriedenheit**.

Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie Doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Ich bin
rechtzeitig fertig
geworden und
es wurde auch
gut.



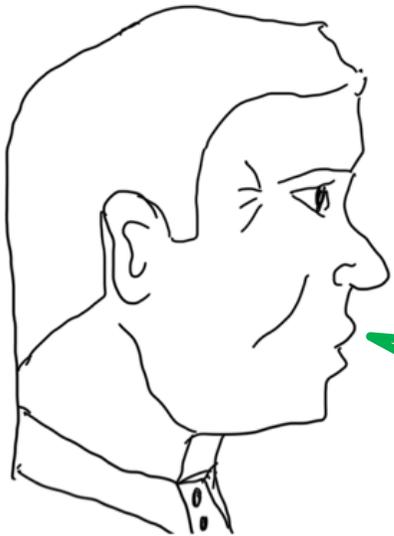
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie rechtzeitig fertig geworden sind und es auch gut wurde.

Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist **Stolz**

Falls Sie nicht zu dieser Lösung kamen:
Machen Sie diesmal Körper- und Kopfhaltung Nach. Heben Sie das Kinn etwas an.
Könnte das Stolz sein?



Sie erzählt:

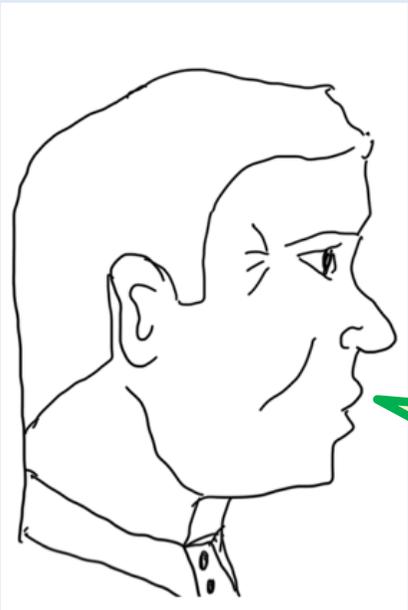
Das hat richtig
gut geklappt.
Ich habe das
wirklich sehr
gut gemacht



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass es richtig gut geklappt hat und sie das wirklich sehr gut gemacht haben.



Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in ihrem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist
Rührung



Sie erzählt:

Sie ist mit ihm,
der ja so
tolpatschig war,
so liebevoll
umgegangen



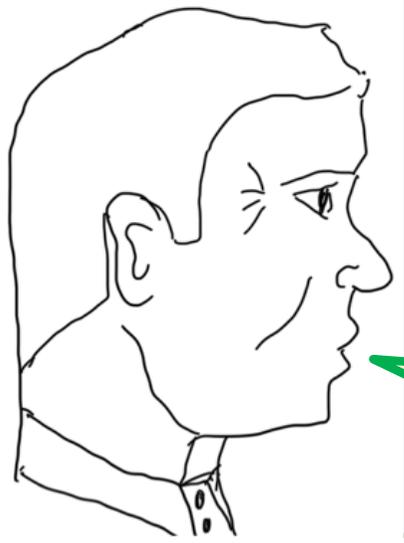
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten der Patientin
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie mit ihm so liebevoll umgegangen ist

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

Welches
Gefühl
sehen Sie in
ihrem
Gesicht?
Wählen Sie
das
Passendste
aus.



B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefreut. Und
dann konnte er
nicht kommen.

Sie sagen daraufhin:



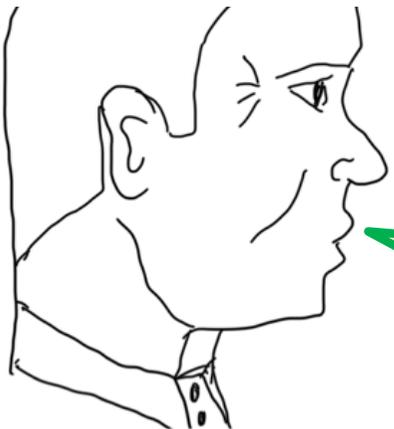
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefremt. Und
dann konnte er
nicht kommen.



Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass er nicht kommen
konnte und Sie sich so auf ihn gefremt
haben.

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



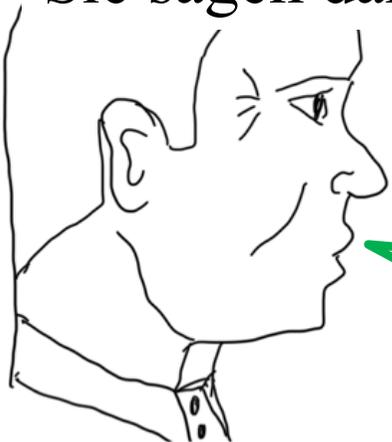
Die Lösung ist Verzweiflung

80

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.

Sie sagen daraufhin:



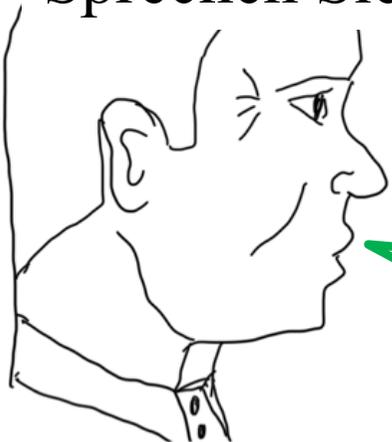
Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie Sie nicht zu Ihrem Kind gelassen haben, obwohl Sie alles versucht haben.

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



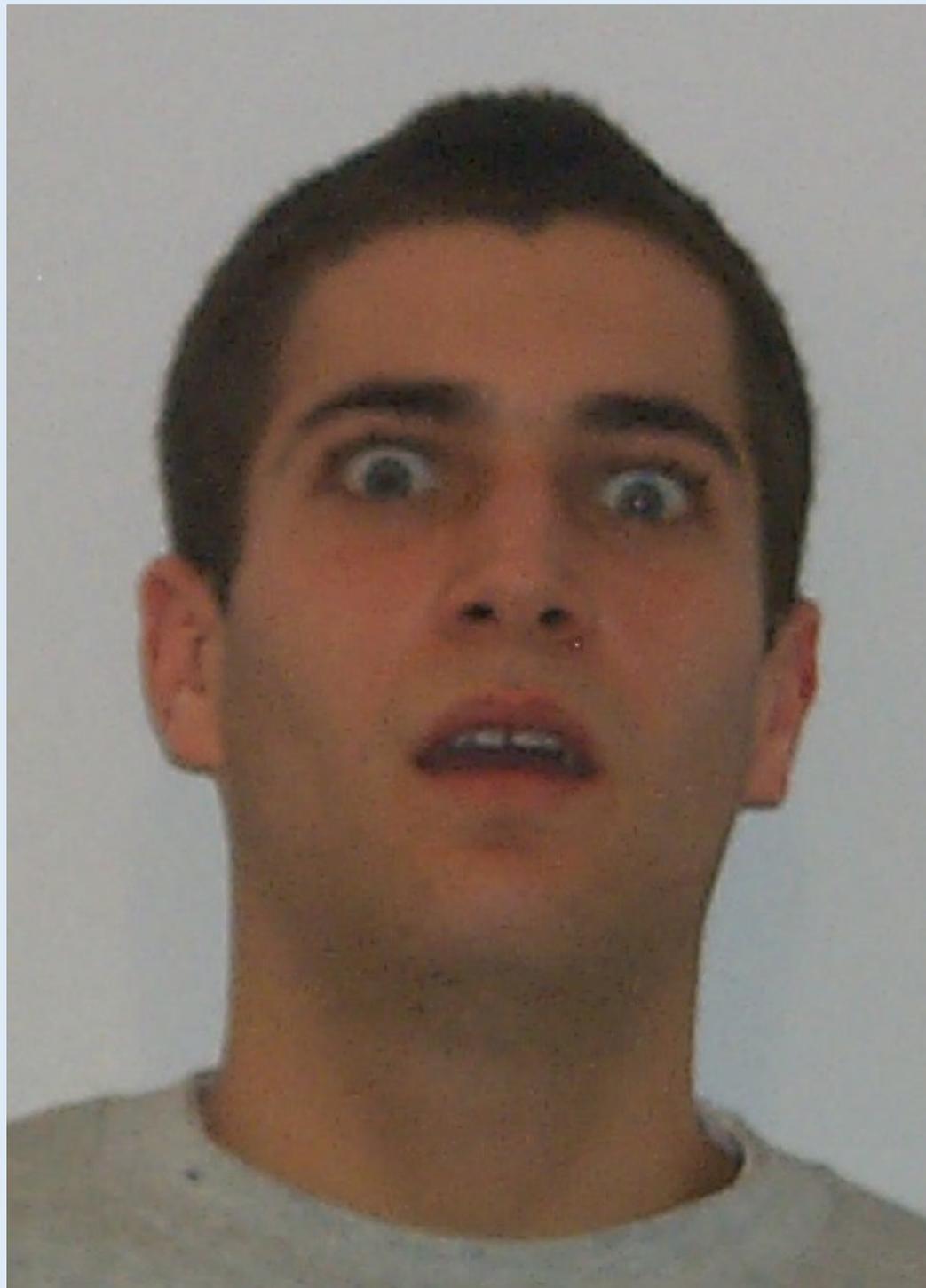
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



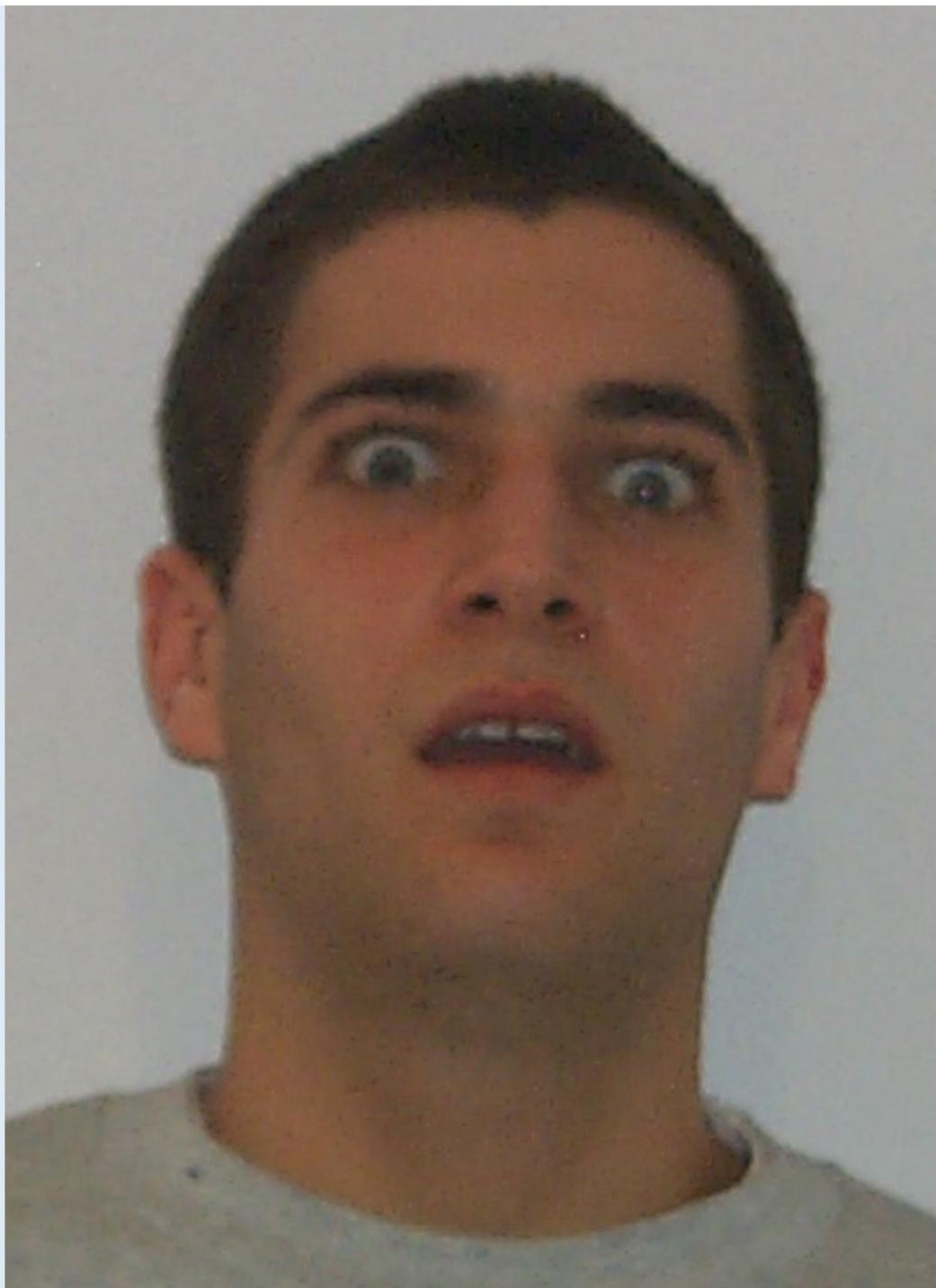
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie es in dieser
friedvollen Oase mit diesen
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl

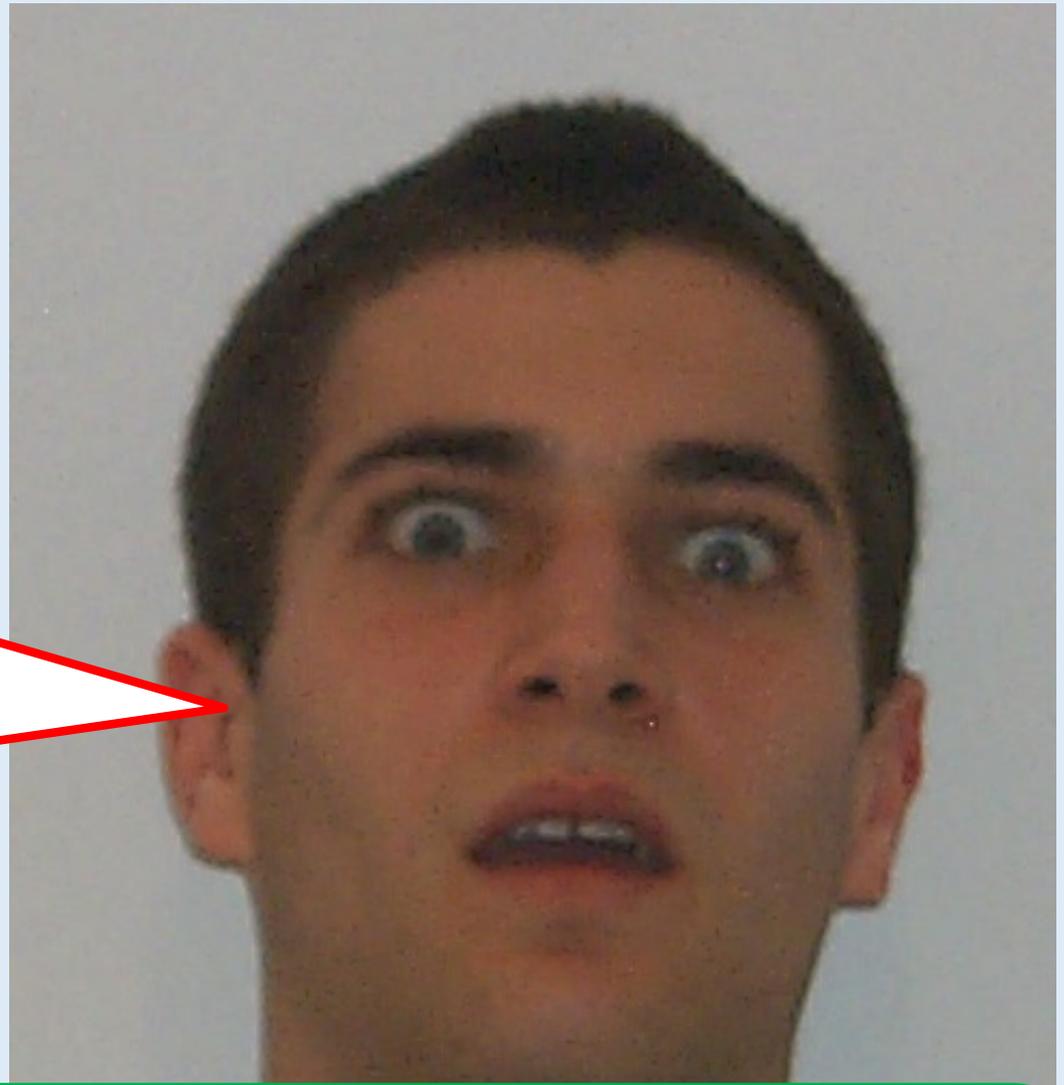


C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.



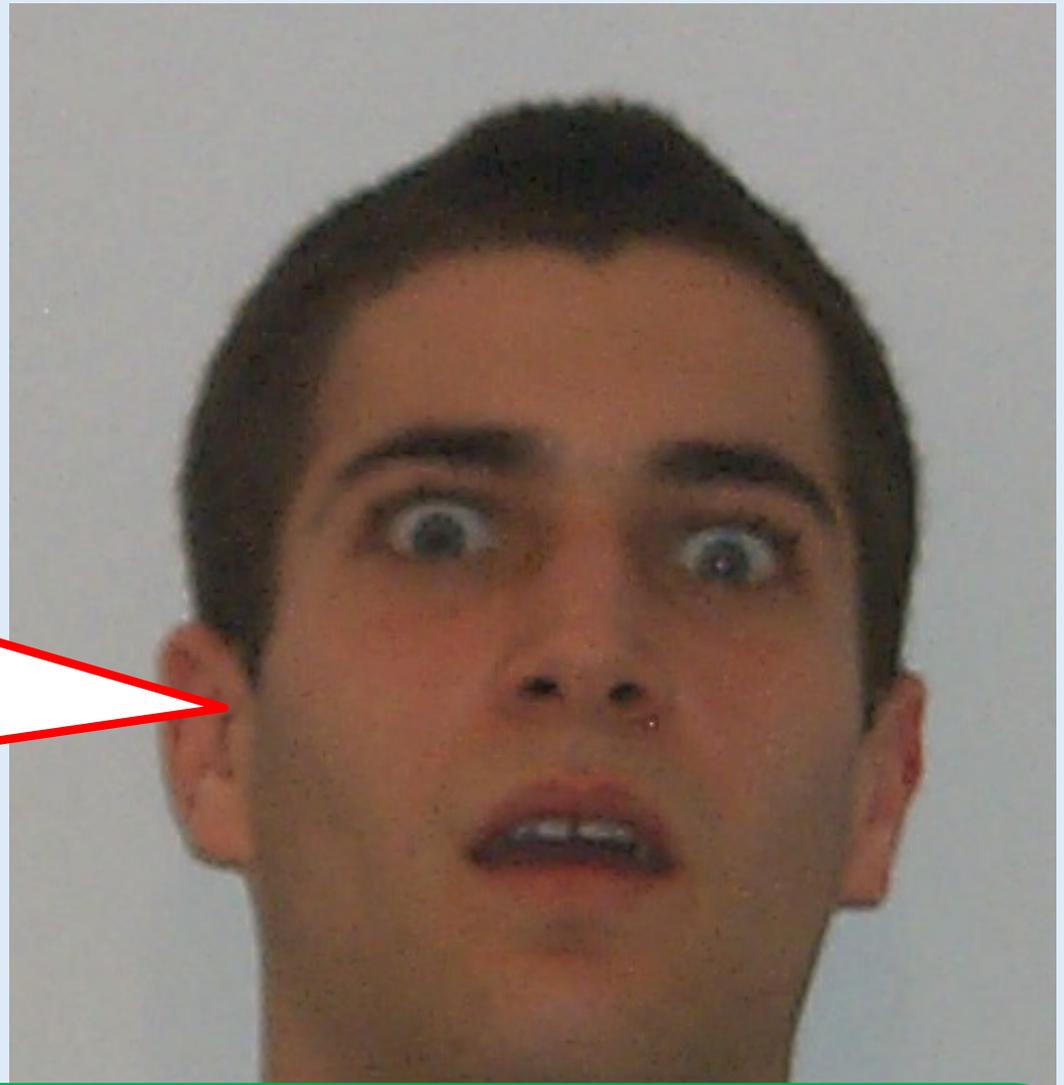
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie grausam er auf Ihren Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sie sagen daraufhin:



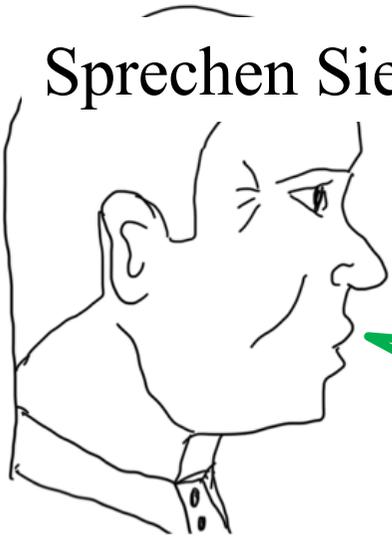
Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass sie sagte, iSie können
das doch ganz gut. Sie bräuchten Ihr
Talent nicht verstecken.

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Scham

100

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dass das völlig fehl am Platz war.



Sie sagen daraufhin:



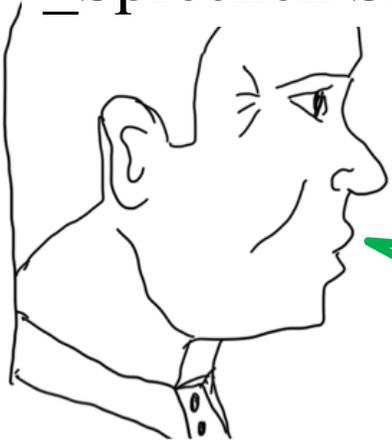
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dass das völlig fehl am Platz war.



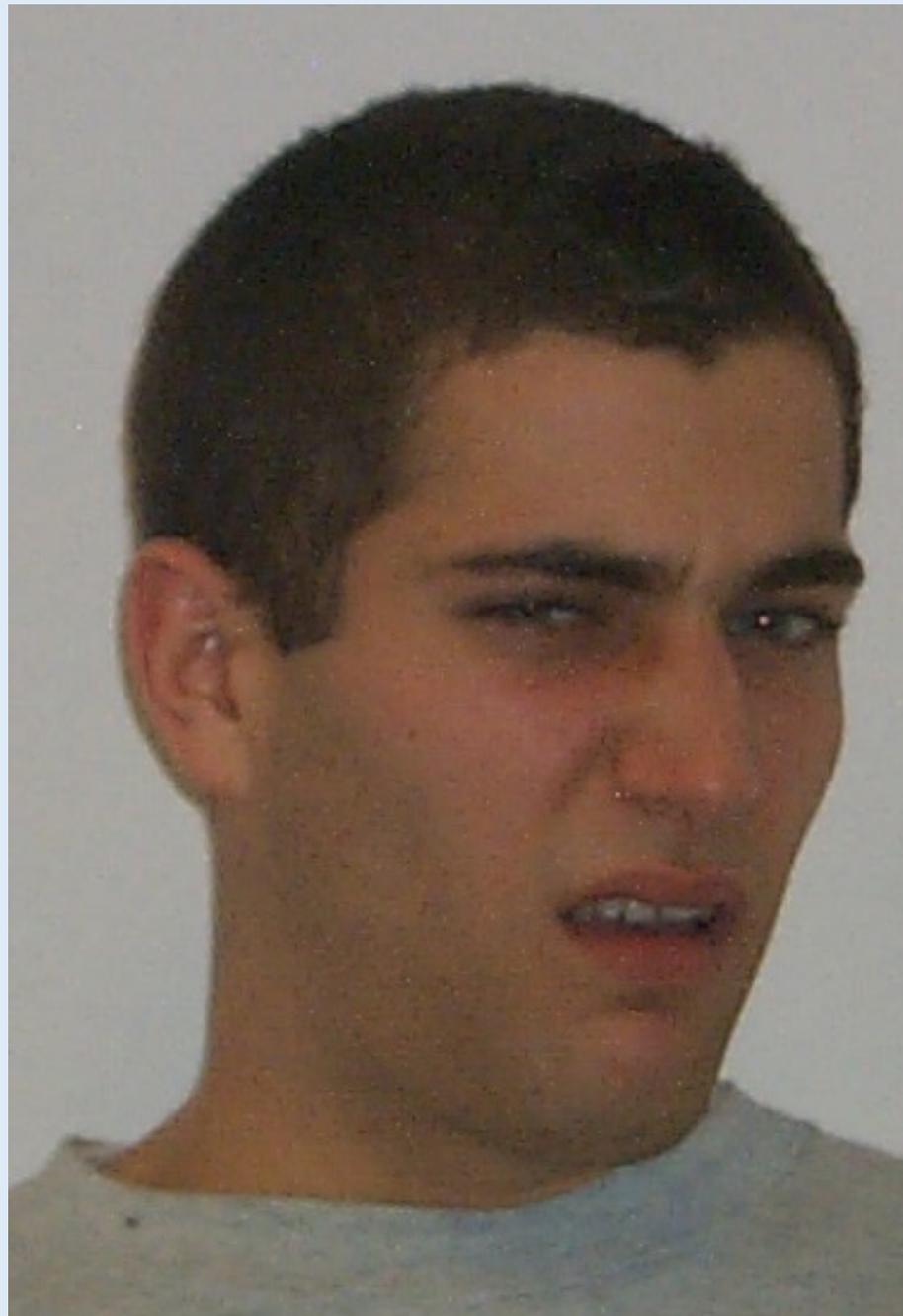
— Sprechen Sie bitte die Lösung laut aus:



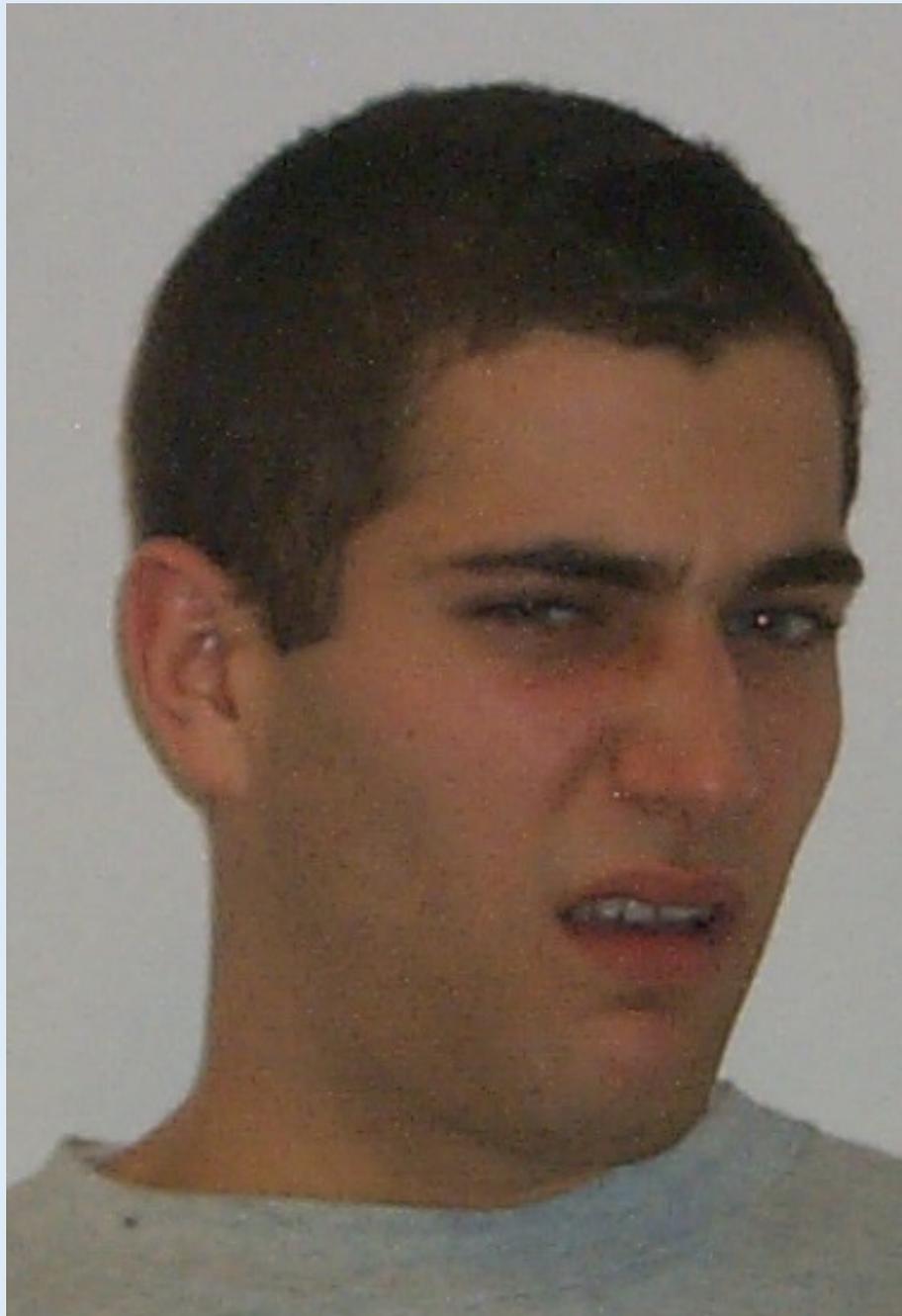
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



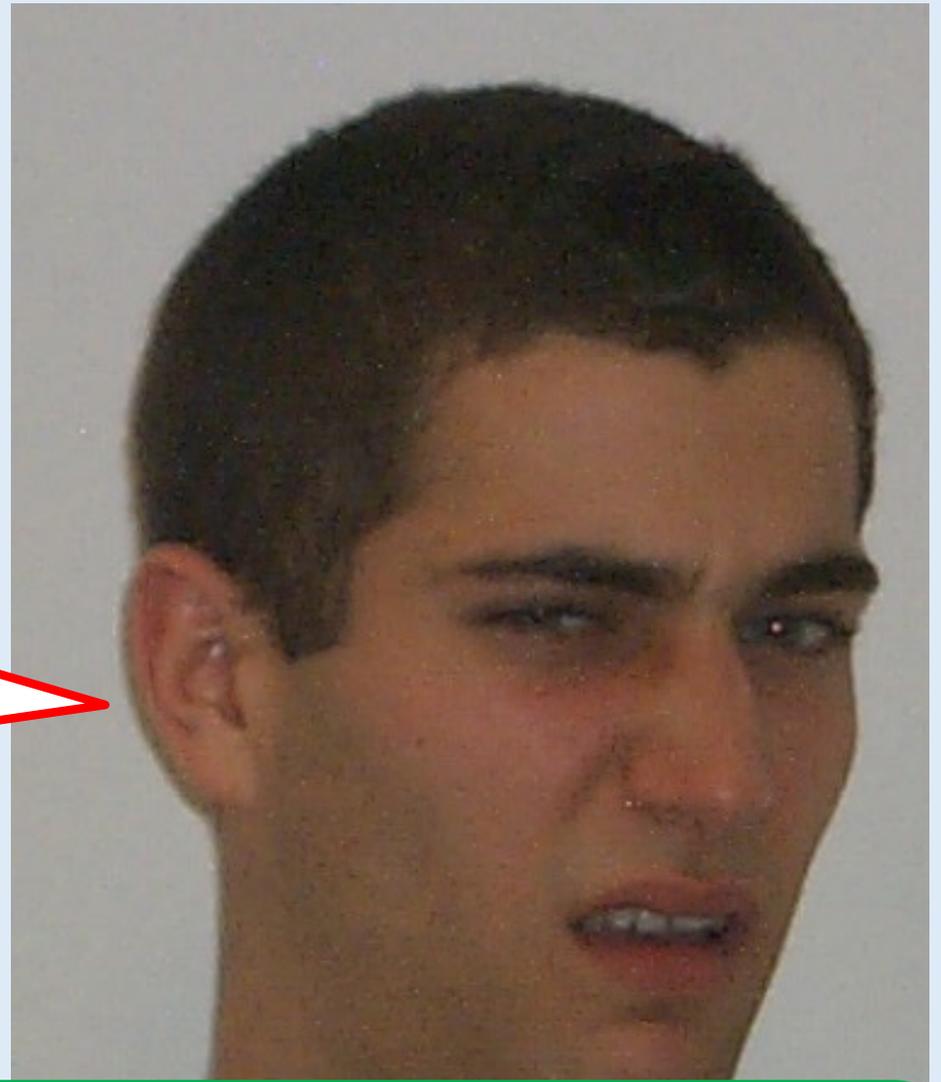
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



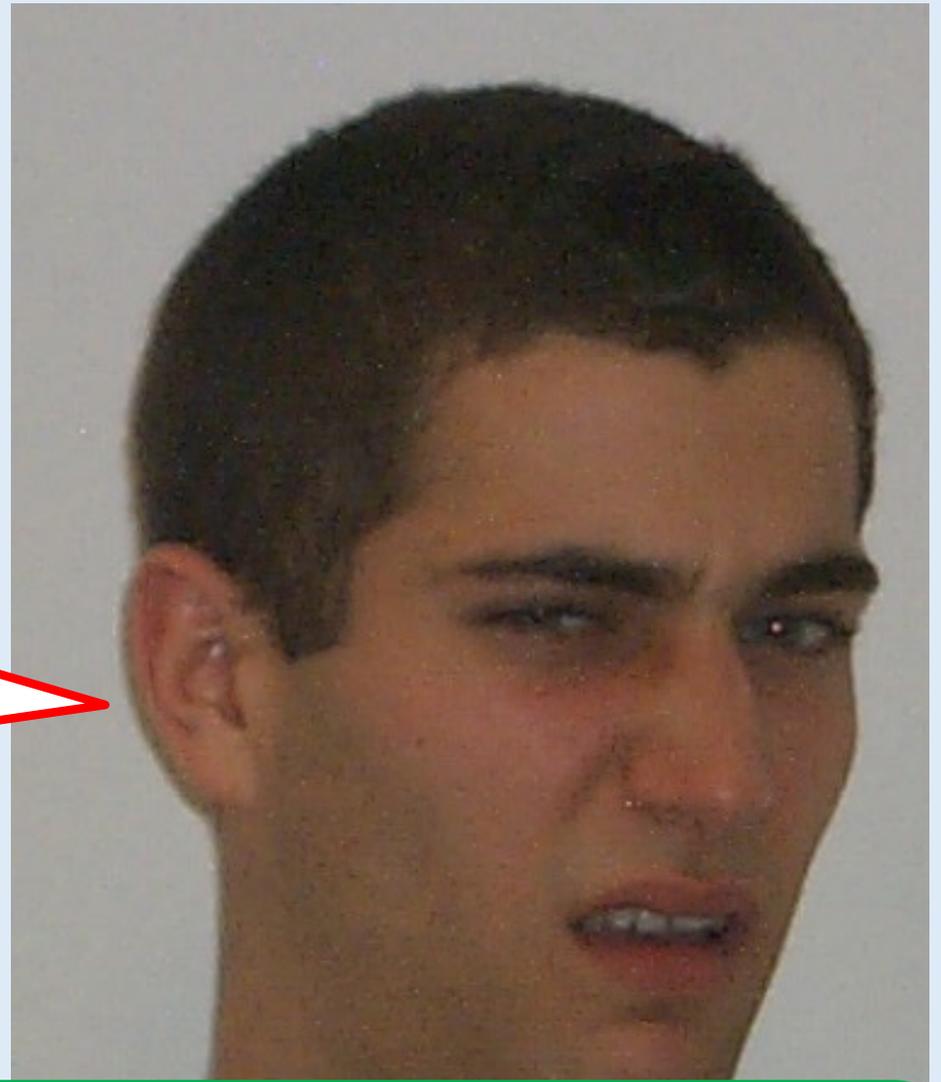
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich erinnern, dass seine Wunde gelbgrün war und Maden sich drin bewegten.

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



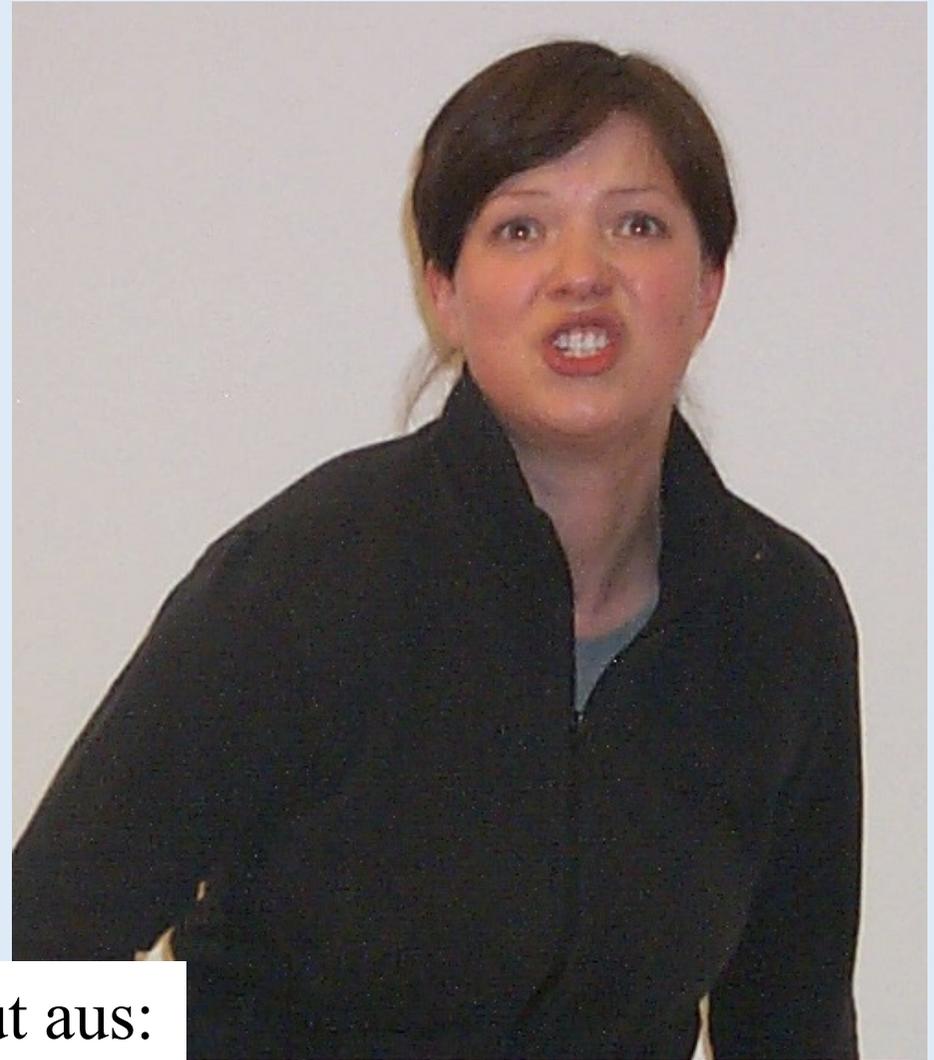
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass Sie zurückschrien, dass
Sie sich das nicht mehr gefallen lassen.

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



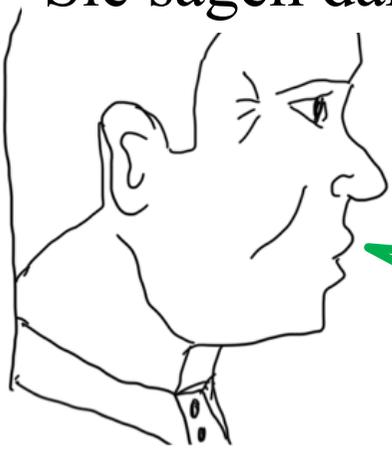
Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sie sagen daraufhin:



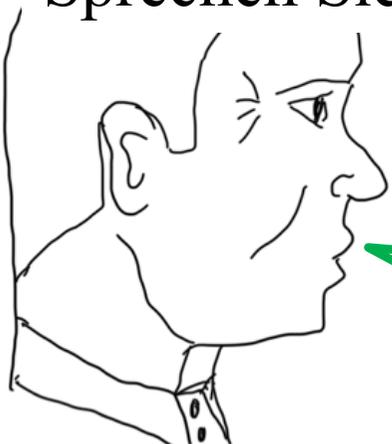
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



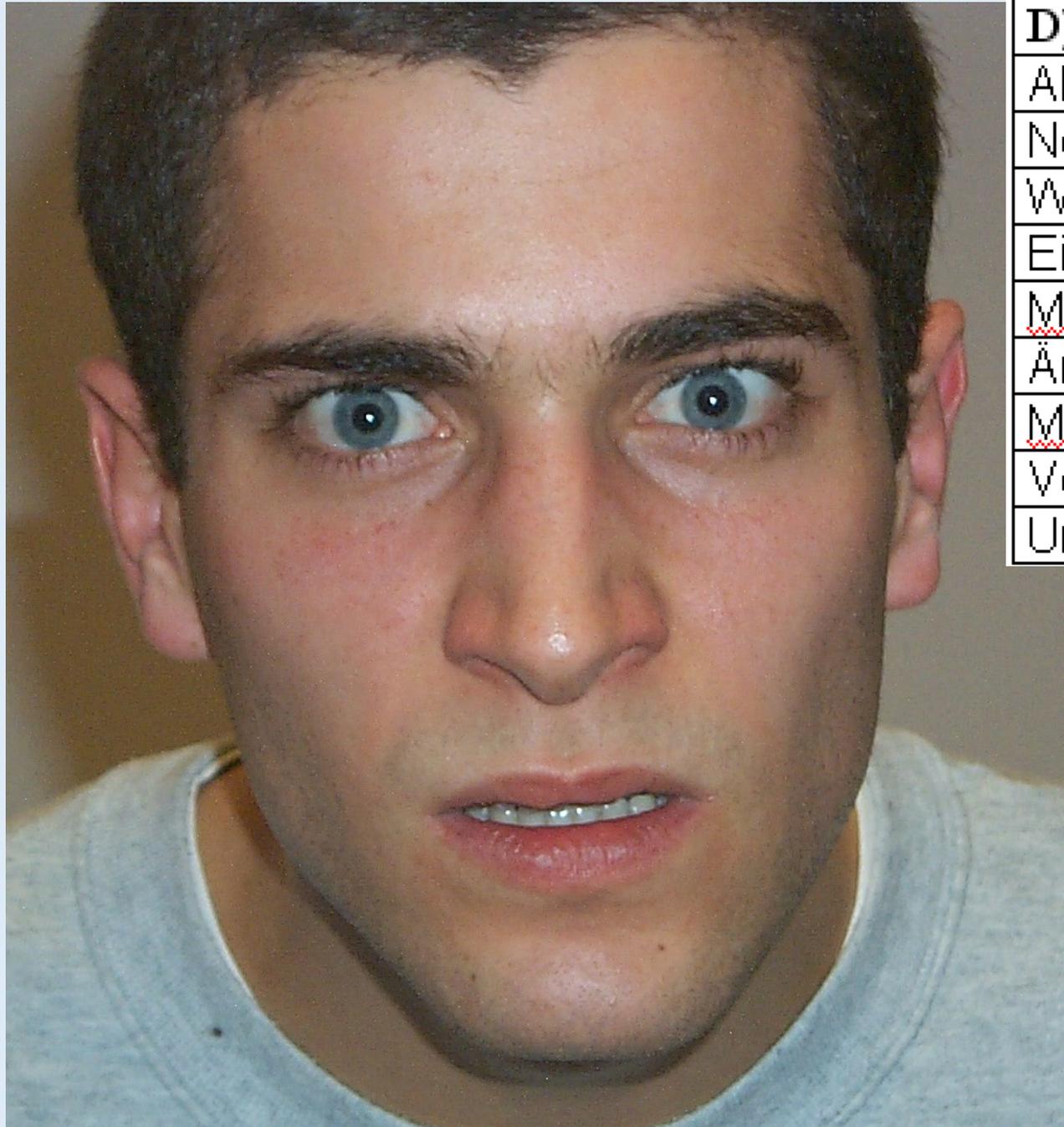
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass Sie wieder einmal nicht dran
gekommen sind, wieder warten mussten.

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl



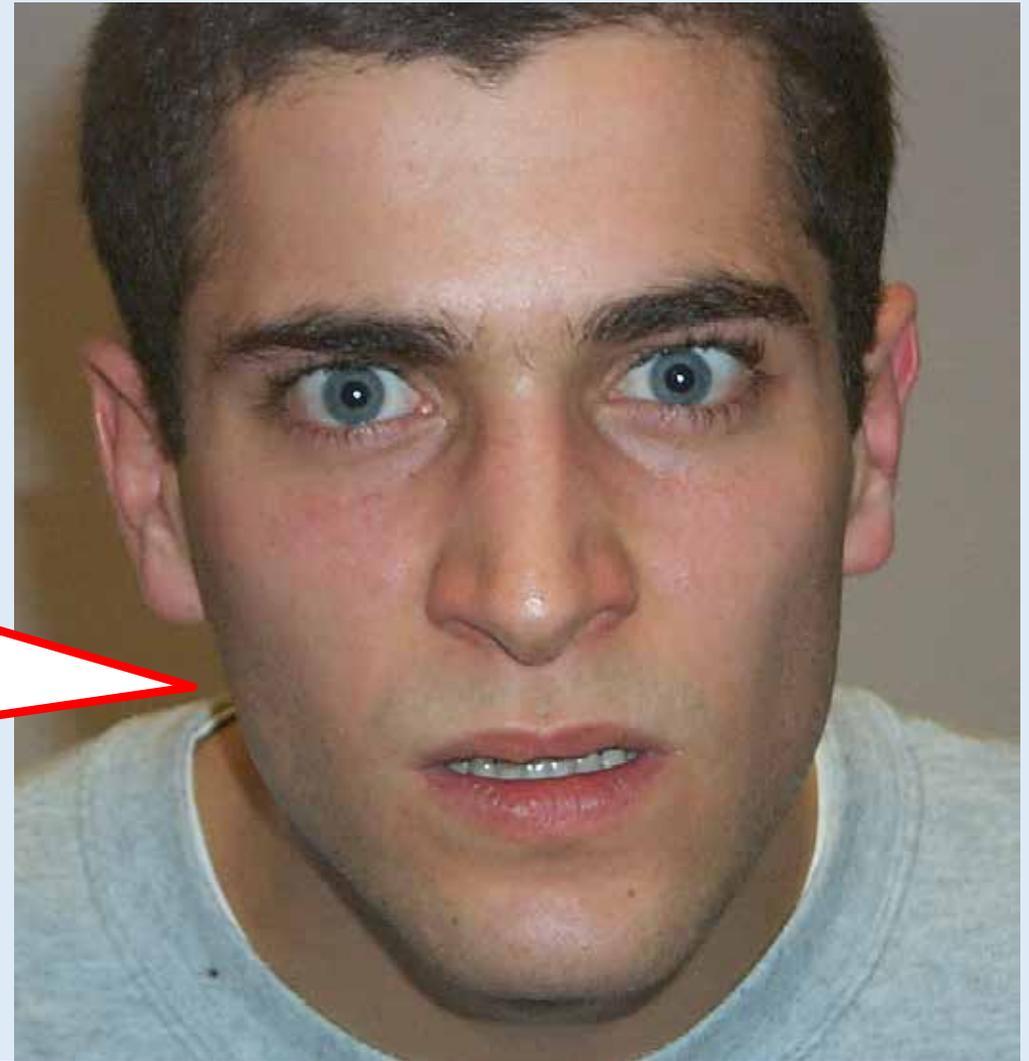
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widenwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass er genau das getan
hat, was am verletzendsten war, immer
wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

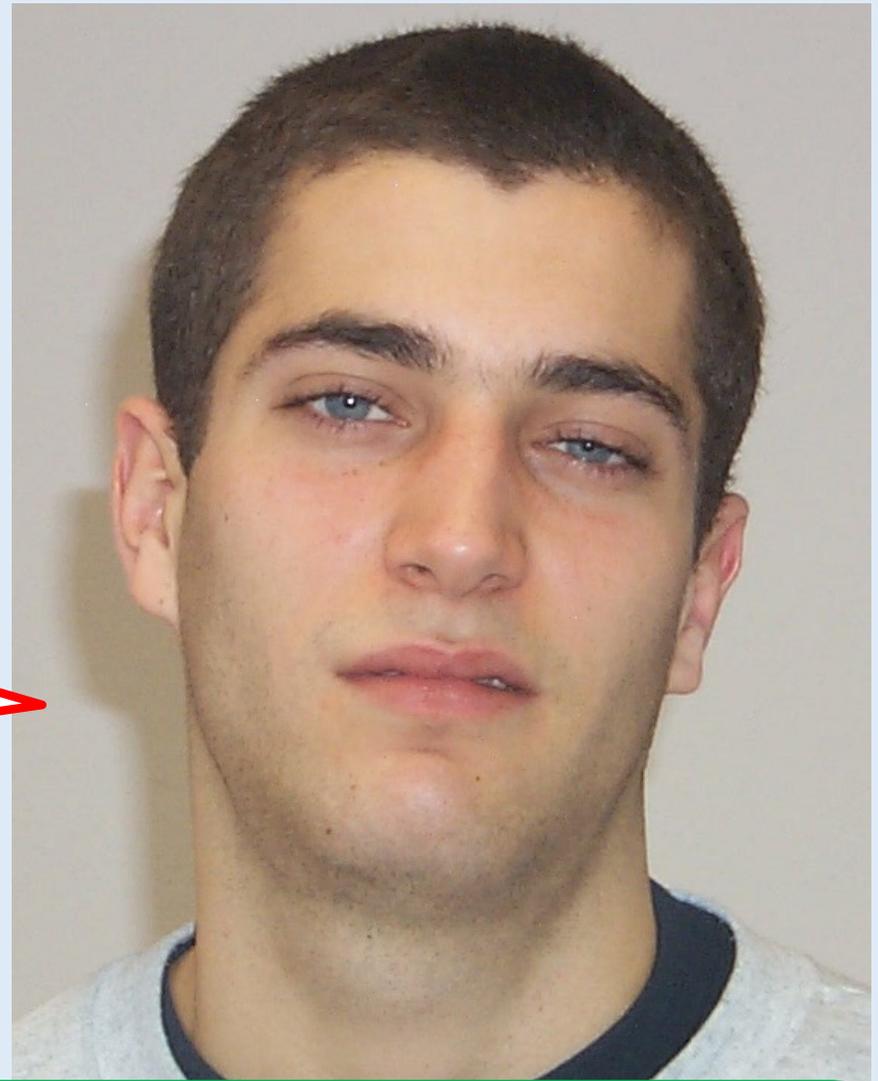
Ungeduld



Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sie sagen daraufhin:



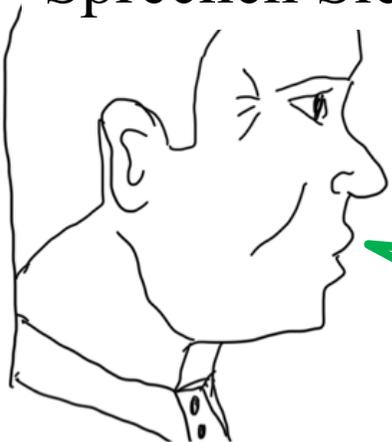
Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, dass er sich feige verdrückt
hat und Sie schauen mussten, wie Sie da
allein wieder rauskommen.

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines leibhaftigen Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

Das Gefühl im Gesicht und der die Emotion auslösende Kontext in der Erzählung reicht uns aber schon.

Und wir hatten Zeit, niemand spricht einfach weiter.

Also ein ganz gutes Übungsmaterial, leichter als ein richtiger Mensch gegenüber von uns.

Zeit lassen und
Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

Durch häufiges Üben wird es immer flüssiger und wirkt nicht mehr so künstlich.

Ohne Üben bleibt es stockend befremdlich (für Sie als TherapeutIn, nicht aber für den Patienten).

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Patienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Was sie daraus lernen können

Das A und O des Emotion Tracking ist das Erkennen von Gefühlen im Gesicht des Patienten und das Benennen des Gefühls.

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Therapiestunde machen:

1. Patient erzählt emotional Bedeutsames.
2. Sie sagen, welches Gefühl Sie sehen. Zum Beispiel: „Sie sind jetzt etwas traurig / ärgerlich geworden.“
3. Patient korrigiert Sie anfangs oft.
4. Sie werden immer besser.

Antidot als korrigierendes Prinzip

Wenn die Wut sehr groß ist ...

- Wenn eine sehr große Wut entsteht,
- Gehen wir auf diese ein.
- Wir übergehen Sie auf keinen Fall!
- In ihr steckt die Vitalität und Lebenskraft des Patienten,
- Die wir für die Therapie unbedingt brauchen!
- Wir führen eine WUT-EXPOSITION durch (bis die Wut verrauchte ist)
- Und gehen erst danach zur Bedürfnisbefriedigung über: → Antidot (gegen das Gift der Verletzungen)

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

- Ist die ganze Wut raus, kann das kindliche Bedürfnis wahrgenommen werden und es entsteht Sehnsucht.
- Die TherapeutIn fragt, **was stattdessen vom Vater gebraucht worden wäre.**
- „Dass er versteht, dass ich nicht so leicht lerne. Und mich tröstet.“
- TherapeutIn: „Der Vater, den Sie gebraucht hätten, als Sie Kind waren,
- hätte gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“
- und er hätte Sie getröstet, z. B. „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“
- Wenn der Patient diese Worte annehmen kann, können wir den nächsten Schritt machen.

Ideale Eltern

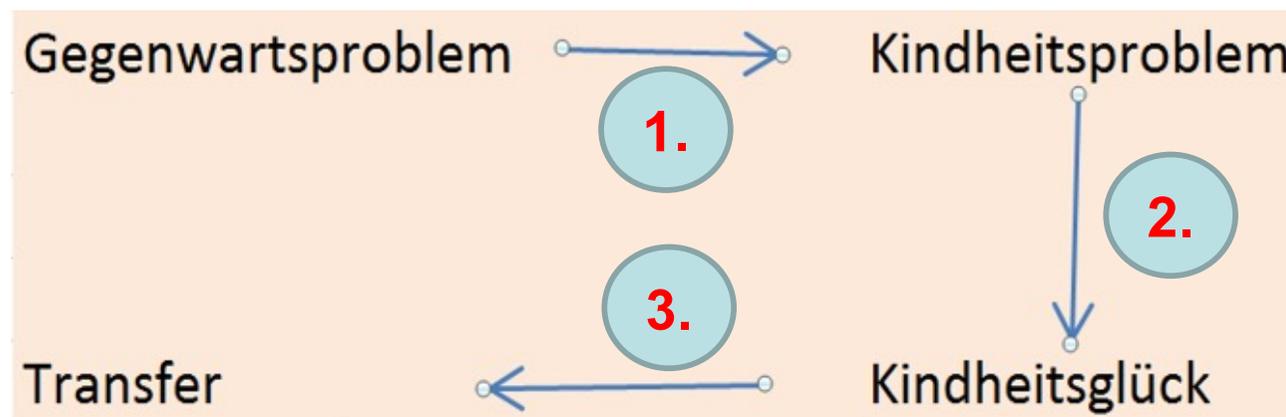
- Wenn deutlich ist, dass der Patient in seiner Vorstellung das Kind von damals ist
- und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt,
- schlägt die TherapeutIn einen Rollenspieler oder eine imaginierte Elternperson vor, der den „idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.
- Dieser sagt: Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- und hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Das künstliche Glück

- Das glückliche Erleben in der Imagination erfüllt Psyche und Körper.
- Die Szene wird betont „foto- und videografiert“ **im Gedächtnis gespeichert** mit allen Wahrnehmungen und allen Gefühlen und Empfindungen – als **Ressource**, die jederzeit wieder hergeholt werden kann.
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

Korrigierendes Prinzip:

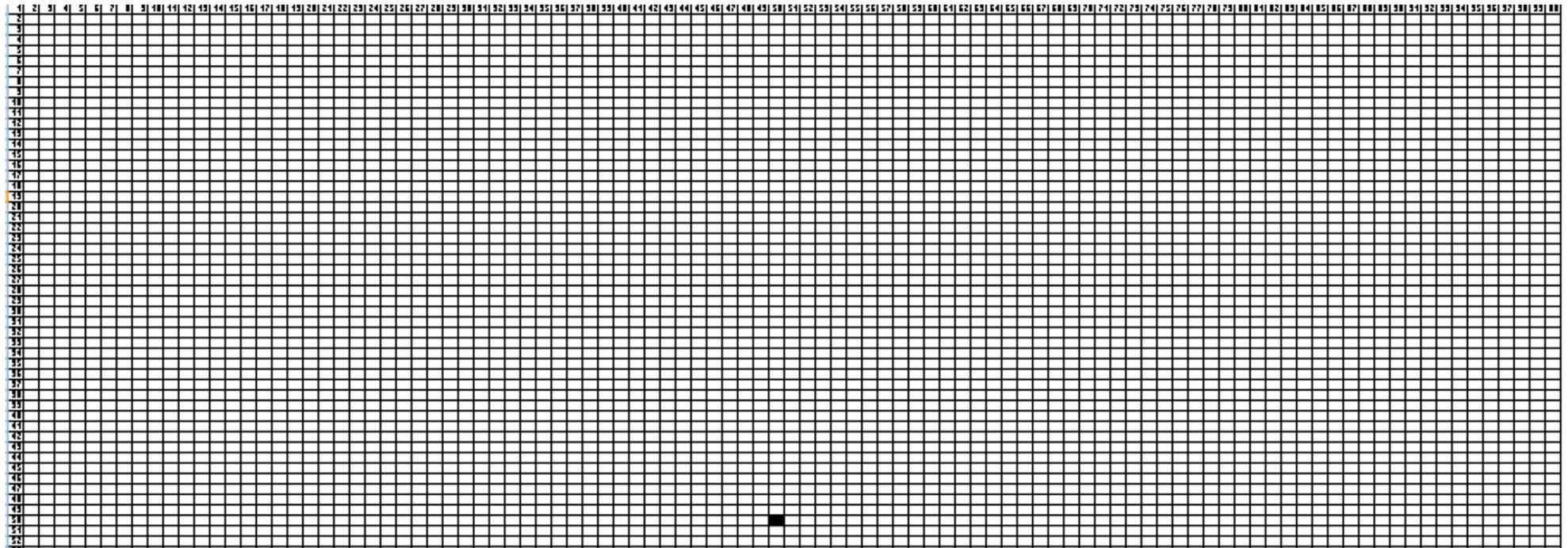
- Von heutigen schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der Kindheit finden
- Diesen eine erfüllende synthetische Kindheitserfahrung entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- Künftige Begegnungen lassen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



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

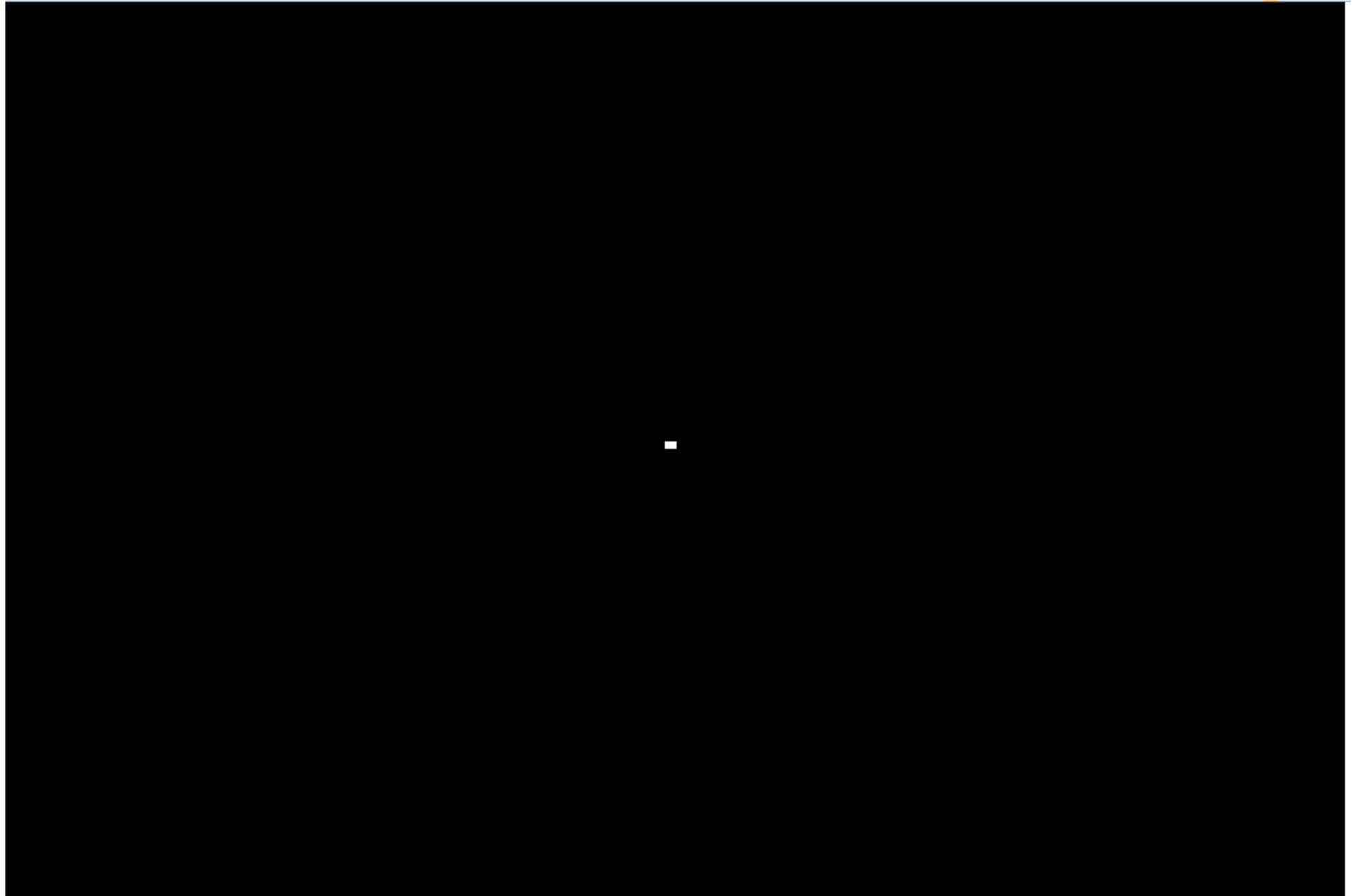
- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das folgende Bild schauen, wohin schauen Sie?

1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass Sie immer mit Ihrem Blick bei dem einen schwarzen Stein landen.
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erinnerungen ändern sich überproportional und unsere Erwartungen.

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

- So wie Sie nicht anders können, als auf den einen Kieselstein zu schauen,
- Können Sie die eine **positive Ausnahme** von Ihren bisherigen negativen Erfahrungen nicht aus Ihren Erwartungen streichen:
 - Sie **starten mit Hoffnung und Zuversicht**
 - und sind dadurch ein positiverer Mensch
 - mit einer positiven Ausstrahlung,
 - der positiver auf andere wirkt,
 - so dass diese seiner positiven Einladung folgen
 - und positive Begegnungen entstehen

Übung 1.2

Antidot formulieren mit vielen Beispielen

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen \(Powerpoint\)](#)
[Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen \(pdf\)](#)

[https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfoerdernde-
verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/](https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/)

Antidotübung mit Beispielen

- Sie hören und lesen die Erzählung des Klienten
- Sie gehen empathisch mit.
- Sie lassen die Schilderung seines Unglücks emotional auf sich wirken
- Sie lassen ein inneres Bild entstehen und versetzen sich in den Klienten hinein
- Sie fühlen, was er stattdessen gebraucht hätte
- Sie sprechen aus:
 - „**Sie hätten gebraucht, dass** <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>
- (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)

Als
Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen
Bedürfnisse, um die es oft geht
(die sollten Sie auswendig kennen)

Willkommen sein	Selbständig sein	Keine ängstliche M. oder Vater
Geborgen fühlen	Selbst bestimmen	Eltern sind nicht ängstlich
Sicher und geschützt fühlen	Begrenzt werden	Eltern sind nicht bedrohlich
Geliebt fühlen	Gefördert & gefordert werden	Eltern machen nicht bange
Beachtet werden	Ein Vorbild haben	Eltern machen nicht wütend
Verstanden werden	Intimität, Zärtlichkeit	Eltern sind gleich stark
Wertgeschätzt werden	Ein Gegenüber haben	Missbrauchsfreiheit

Als
Spickzettel

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Willkommen sein, dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen. aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion. Wärme anbieten
Schutz, Sicherheit	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, dass es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann
Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körperkontakt treten
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden
Empathie, Verständnis	Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht abverlangen
Wertschätzung, Bewunderung	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen stattdessen Mängel rügen

Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen
Selbstbestimmung	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, Ihm dies nicht begründen
Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)
Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Missbrauch, körperfeindliche Distanz
ein Gegenüber haben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch des Kindes
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Keine ängstliche Mutter oder Vater	Eltern haben selbst Angst und vermitteln die Gefährlichkeit der Welt als ängstliches Modell
Eltern sind nicht ängstlich	Ein Elternteil schlägt oder droht oder schimpft
Eltern sind nicht bedrohlich	Ein Elternteil weist ständig darauf hin , was passieren kann, wenn Ich die Welt erkunden will
Eltern machen nicht bange	Ein Eltemteil verhält sich so extrem frustrierend oder verärgernd, dass eine sehr große Wut auf Ihn entsteht
Eltern machen nicht wütend	Ein Elternteil ist dem anderen völlig unterlegen, so dass das Kind dem Überlegenen völlig ausgeliefert ist
Eltern sind gleich stark	Eltem machen dem Kind ständlg Schuldgefühle
Missbrauchsfreiheit	Emotionaler Missbrauch: Ausnützen des Kindes für eigene Bedürfnisse

Tabelle 2: Bedürfnis - Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
ab Geburt	Willkommen sein Dazu gehören	Ich bin willkommen und gehöre dazu	sich in menschlichen Gemeinschaften entfalten zu können
0 - 2 Jahre	Geborgenheit, Wärme	Ich kann Vertrauen haben	mit Selbstvertrauen der Welt neugierig zuwenden können
1 - 2 Jahre	Schutz, Sicherheit, Zuverläss.	Ich bin in Sicherheit	sich von der Familie trennen können
1 - 2 Jahre	Liebe erhalten	Ich bin liebenswert	sich lieben können
1 - 2 Jahre	Aufmerksamkeit, Beachtung	Ich bin beachtenswert, hörens- wert, sehenswert	anderen Menschen mit Selbstachtung entgegentreten können
2 - 4 Jahre	Empathie, Verständnis	Ich werde verstanden	Bedürfnisse & Gefühle spüren und zeigen können (offene Emotionalität)
2 - 4 Jahre	Wertschätzung, Bewunderung,	Ich werde geschätzt, was ich tue, wird geschätzt	eigenen Gedanken und Ideen vertrauen (kogn. Produktivität und Kreativität)

Aus Sulz (1994) Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien, S. 25

Tabelle 2: Bedürfnis - Selbstgefühl - Entwicklung			
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
2 - 4 Jahre	Selbst machen, selbst können	Ich kann's (Selbsteffizienzgefühl)	Selbständigkeit
2 - 4 Jahre	Selbstbestimmung,	Ich kann über mich bestimmen	Durchsetzungsfähigkeit
3 - 4 Jahre	Grenzen setzen, Normen vermitteln	Ich kenne meine Grenzen, kann mich an Normen orientieren	Orientierung an einer inneren Ethik und an sozialen Normen (Normsicherheit)
ab 4 Jahre	Fordern, Fördern	Ich stelle mich Herausforderungen, bekomme Förderung	Aufgaben als Herausforderung erleben, Solidarität
ab 3 Jahre	Idealisierung, Vorbild	Ich habe Vorbilder, an denen ich mich orientieren kann	Übernahmekulturell und familiär vorgegebener Rollen
ab 3 Jahre	Intimität, Hingabe, Erotik	Ich bewahre meine Intimität, genieße Erotik, ich kann/will mich hingeben	Hingabefähigkeit
ab 4 Jahre	ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Ich liebe	zu einer reifen Liebesbeziehung

Aus Sulz (1994) Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien, S. 25

Für Fortgeschrittene:

Wir können hinzufügen:

Nachdem Sie (TherapeutIn) gesagt haben:

- *„Sie hätten gebraucht,*
- *dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>*
- *(das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)*

Können Sie hinzufügen,

- welche zentrale Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre,
- z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>

Was Sie dadurch bewirken:

Für Fortgeschrittene:

- Nachdem Sie gesagt haben:
- „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und so sehr vermisste Verhalten der anderen)

• **Entsteht beim Patienten ein inneres Bild der Bedürfnisbefriedigung.** Es geht ihm sofort gut.

- **Wenn Sie hinzufügen, welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>**

- **Geben Sie dem Antidot einen Namen (welches Bedürfnis befriedigt wird) und er kann diese Erfahrung mentalisieren (metakognizieren) und später in seine TOM* einfügen**

- *TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

1. Klient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, ...

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

Bitte nicht gleich weiterblättern, denn auf der nächsten Seite steht die Lösung

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht,
dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind
und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten
Sie sich geschützt fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

**„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann
hättest Du Dich geschützt fühlen können.“**

3. Patient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an die Hand.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten.
→ Dann hättest Du Dich geschützt fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung: Schutz, Sicherheit)**

4. Patientin erzählt

„Wenn meine Mutter mich angeschaut hat, dann nur um meine Kleidung zu prüfen. Ob ich mich so vor anderen zeigen kann. Nie habe ich in Ihrer Mimik und in Ihren Augen Liebe gesehen.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt.
→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)**

5. Patient erzählt

„Wenn ich zu meiner Mutter kam und sie um etwas gebeten habe oder ihr etwas erzählen wollte, sagte sie ohne mich anzuschauen: Ja gleich. Nach einiger Zeit versuchte ich es nochmal. Wieder: Ja gleich. Mir war es wichtig, was ich ihr sagen wollte. Ihr nicht.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst.

→ Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

6. Patientin erzählt

„Ich wollte die gleiche Bekleidung tragen wie meine Freundinnen, nicht solche, die Erwachsene gut finden. Ich wollte mich unter ihnen wohl fühlen können, ohne mitleidige Seitenbemerkungen, wie ich wieder daher komme. Meine Mutter wischte meinen Wunsch einfach weg, sie fand meinen Wunsch abwegig.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen.

→ Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

7. Patient erzählt

„Ich war weder im Sport, noch im Handwerklichen, noch in den Naturwissenschaften gut. Dafür konnte ich sehr gut zeichnen, Klavier spielen und war in unserem Lamentheater sehr gefragt. Mein Vater kritisierte nur, was ich nicht so gut konnte wie er es sich wünschte. Und lobte nie meine wirklich herausragenden Leistungen im künstlerischen und musischen Bereich..“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist.

→ Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

8. Patient erzählt

„Egal, was ich als Kind ausprobierte, mein Vater konnte nicht zuschauen, wie ich es nicht gleich schaffte, die Aufgabe zu meistern. Er nahm es mir aus der Hand und machte es selbst. Ich kam mir ganz dumm dabei vor.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich eine Aufgabe hätte selbst machen lassen.

→ Dann hättest Du fühlen können, dass Du es selbst kannst.“ (Bedürfnisbefriedigung)

9. Patientin erzählt

„ Meine Mutter bestimmte alles. Ich durfte nicht entscheiden, was ich anziehen will.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.
→ Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)**

10. Patientin erzählt

„ Meine Mutter ließ alles durchgehen, wir konnten ihr auf dem Kopf herumtanzen. Sie hat uns keine Grenzen gesetzt. Wir mussten uns nicht an Gebote und Verbote halten.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter Dir Grenzen setzt, diese begründet und Du lernst, Dich an Gebote und Verbote zu halten.

→ Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“

(Bedürfnis befriedigt)

11. Patient erzählt

„ Wenn ich als Kind etwas noch nicht ganz allein konnte und eindeutig Hilfe brauchte, hat mein Vater mir nicht geholfen, mich nicht unterstützt. Wenn ich mich etwas noch nicht traute, hat er mir nicht Mut gemacht und mich nicht herausgefordert.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dir geholfen und unterstützt hätte, wenn Du als Kind etwas noch nicht ganz allein konntest und eindeutig Hilfe brauchtest. Wenn Du Dir etwas noch nicht zutrautest, hätte er Dir Mut gemacht und Dich herausgefordert.

→ Dann hättest Du Dich gefördert und gefordert fühlen können (Bedürfnis befriedigt).“

12. Patientin erzählt

„ Meine Mutter war einfach kein Vorbild. Sie war sehr schwach und feige. Ich wollte nie so werden wie sie.“

„Du hättest gebraucht,“

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

**„Du hättest eine Mutter gebraucht,
die nicht so schwach und feige war, dass Du
nie so werden wolltest wie sie.**

**Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die
stark und mutig ist,**

**→ damit Du das Gefühl hast, dass sie ein
Vorbild ist und Du später mal werden willst wie
sie**

(Bedürfnis befriedigt).“

C Fehlende Befriedigung der
Homöostasebedürfnisse
siehe:

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen \(Powerpoint\)](#)
[Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen \(pdf\)](#)

[https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-
verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/](https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/)

Was wir festhalten können

Ausgerüstet mit Wissen über zentrale Bedürfnisse des Menschen durch Lektüre (Sisyphus-Buch)

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

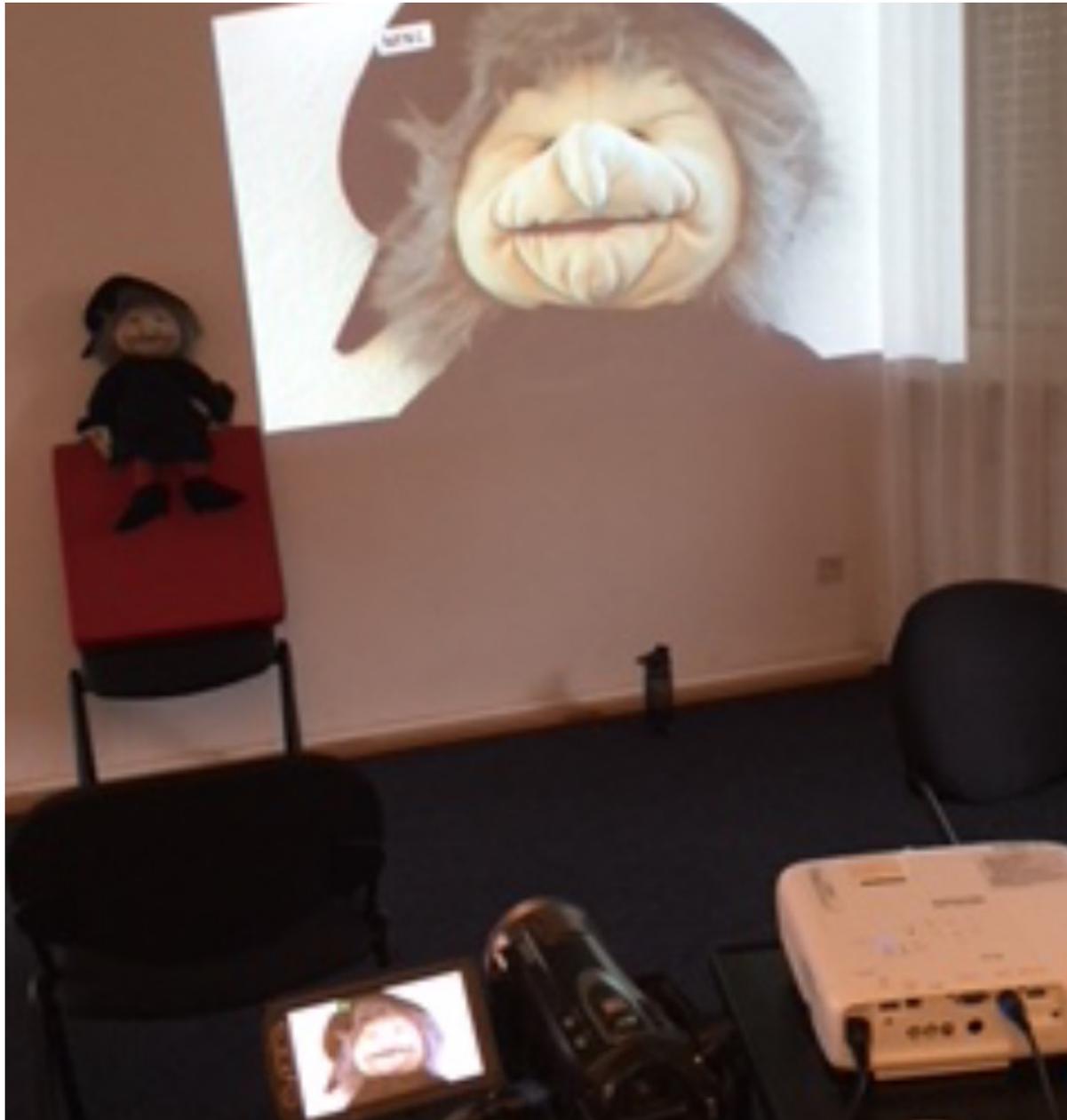
Und sagen: Du hättest gebraucht, dass ...

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

Übung 1.3

Emotion Tracking zu dritt

Vorgehen und
Video-Beamer Anordnung



ErzählerIn

LAMPE

Gefühl
(ZeugIn)

Kontext
(InterviewerIn
)

Du hättest
gebraucht
Antidot

Kamera

Beamer

Kamera-
Frau

Beobachter

Beobachter

Beobachter

Beobachter

Beobachter



Emotionales Narrativ: Mein Selbstmodifikationsprojekt

- Nicht „über“ Emotionales Erleben sprechen,
- Sondern aus diesem heraus.
- Durchaus Gefühl aussprechen.
- Rückgemeldetes Gefühl prüfen. Korrigieren.
- Auch prüfen, wie und wann Gefühle vermieden werden.
- Das aussprechen.

Übung 1.3 Vier Dreiergruppen

Emotion Tracking

- Empathisch zuhören.
- Mimik auf sich wirken lassen.
- Wenn unsicher, fragen: Ist da gerade Traurigkeit da?
- Wenn ja, den **Auslöser/Kontext dazufügen**:
- Wenn Du **erinnerst, wie er mit Dir umgegangen ist**,
- kommt Ärger.
- Wenn sicher, nicht in Frageform, sondern beschreibende Aussage: Da ist jetzt Ärger.
- Und gleich den Auslöser/Kontext hinzufügen:
- Wenn Du **erinnerst, wie er mit Dir umgegangen ist**,
- kommt Ärger.
- Danach nicht selbst weitersprechen, sondern Gegenüber aus diesem Gefühl heraus weitersprechen lassen.

Emotion Tracking. Antidot

- Wenn ein frustrierendes Ereignis berichtet wird,
- Allmählich aus dem Mitgefühl heraus eine Vermutung entstehen lassen, welches Bedürfnis frustriert wurde und dies aussprechen:
- Du hättest gebraucht, dass er Dich überhaupt sieht!
- Mimik verfolgen: Entsteht ein mimisches Ja (in weniger als einer Sekunde)
- Wenn nein, nachbessern oder hören, welches Bedürfnis ausgesprochen wird.
- Dieses wiederholen und auf das Weitersprechen warten.

ErzählerIn

Leinwand

**Gefühl
mit
Kontext
spiegeln**

**Kontext
wieder-
holen**

**Antidot-
Hypothese**

Kamera

Beamer

Beobachter

Beobachter

Leinwand

ErzählerIn

Gefühl
mit
Kontext
spiegeln

Kontext
wieder-
holen

Antidot-
Hypothese

Kamera

Beamer

Beobachter

Beobachter

Kamera-
Frau

Beobachter

Beobachter

Beobachter

Beobachter

Welche Emotion hat die größte energetische Ladung?

- Folge dem Gefühl, dessen Energie am stärksten spürbar ist.
 - Wenn viel Wut da ist, wird mit ihr weitergemacht → **Wutexposition.**
 - Ein bisschen Wut, die nicht größer werden kann, wird kein Arbeitsthema
 - Wenn Traurigkeit, nicht bekommen zu haben, was so sehr gebraucht worden wäre, am stärksten ist,
 - Wird mit dem ANTIDOT weitergemacht: Du hättest gebrauch, dass jemand /oder er oder sie Dich beschützt.
- Phantasie oder hier im Raum (Aufstellung) diese **Befriedigung entstehen lassen**, durchaus utopisch, weg vom Machbaren.

Gefühlsvermeidung

- Noch wichtiger als Gefühle zu evozieren,
- Ist das **Erkennen der Strategie der Emotionsregulation**: Wozu wird dieses Gefühl vermieden? Was würde passieren, wenn ...
- Und die **Taktik** der Emotionsregulation: Wie genau wird dieses Gefühl vermieden?
- Abschalten, Bagatellisieren, Gegengedanken, Körperreaktion bzw. Haltung
- Was ist der **Trigger** der Gefühlsvermeidung? Z. B. wenn ich gerade dabei bin, angreifen zu wollen
- Wie kann ich den Vermeidungs-Trigger zur Gefühlsevozierung machen? Sich ertappen, klar machen, was er verhindern will, Entkatastrophieren.
- **Negativen vom positiven Aspekt** der anderen Person trennen, evtl. durch zwei Stühle. Der positive bleibt unbeschädigt. Der negative macht die gute Beziehung zum positiven Aspekt kaputt und kann wütend angegangen werden.

Transfer in die heutige Realität 1

- Nach Wutexposition:
 - **Erlaubnis** Wut zu haben und zu zeigen
 - mit diesem **kraftvollen Selbst** in die nächste Begegnung gehen
 - dem anderen **sagen, welches Gefühl** sein Verhalten in mir auslöst
 - **sagen, welches Bedürfnis** ich habe, das dadurch frustiert wurde
 - **welches Verhalten ich mir wünsche**

Transfer in die heutige Realität 2

- Nach Bedürfnis befriedigender Imagination/Szene:
 - neue **Erlaubnis** meines Bedürfnisses
 - neue **Erwartung**, dass es befriedigt werden kann
 - dem anderen **sagen, welches Bedürfnis ich habe**
 - **sagen, mit welchem Verhalten** er mein Bedürfnis befriedigen kann
 - **sagen, wie sehr mich das freuen würde**



Imagination

VDS24-Fragebogen:

Frustrierendes Elternverhalten → unsichere Bindung

Übung 1.4

Nicht befriedigte Bedürfnisse

Das verletzte Kind

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein.

Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen VDS24-FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten.

Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.

Entwicklungstheorie

- In der Kindheit werden zentrale **Zugehörigkeitsbedürfnisse** und **Selbstbedürfnisse** und nicht selten auch **Homöostasebedürfnisse** von Eltern anhaltend frustriert.
- **Das Kind fühlt sich dadurch nicht gut aufgehoben und nicht sicher gebunden. Der Summenwert des VDS24 zeigt das Ausmaß von Bindungs-Unsicherheit = nicht gut und sicher aufgehoben sein bei den Eltern.**
- Kinder bilden schon im ersten Lebensjahr ein inneres Arbeitsmodell (nach Bowlby 1975) bzw. eine **Überlebensregel** (Sulz 1994), die später zur Ausbildung von **dysfunktionalen Persönlichkeitszügen** führt.
- Zugleich **verhindert sie die Entwicklung auf mentale Entwicklungsstufen**, so dass z.B. auf der Körper- oder Affekt-Stufe verblieben wird.
- Dort ist **noch kein ausreichend mentales Erfassen des Selbst und der Welt** möglich.
- Es kommt zu **projektiven Identifizierungen** (Wahrnehmen & Denken verzerrt), die zu **unbefriedigenden Beziehungen** führen.



Imagination

Das verletzte Kind – Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB (VDS24)

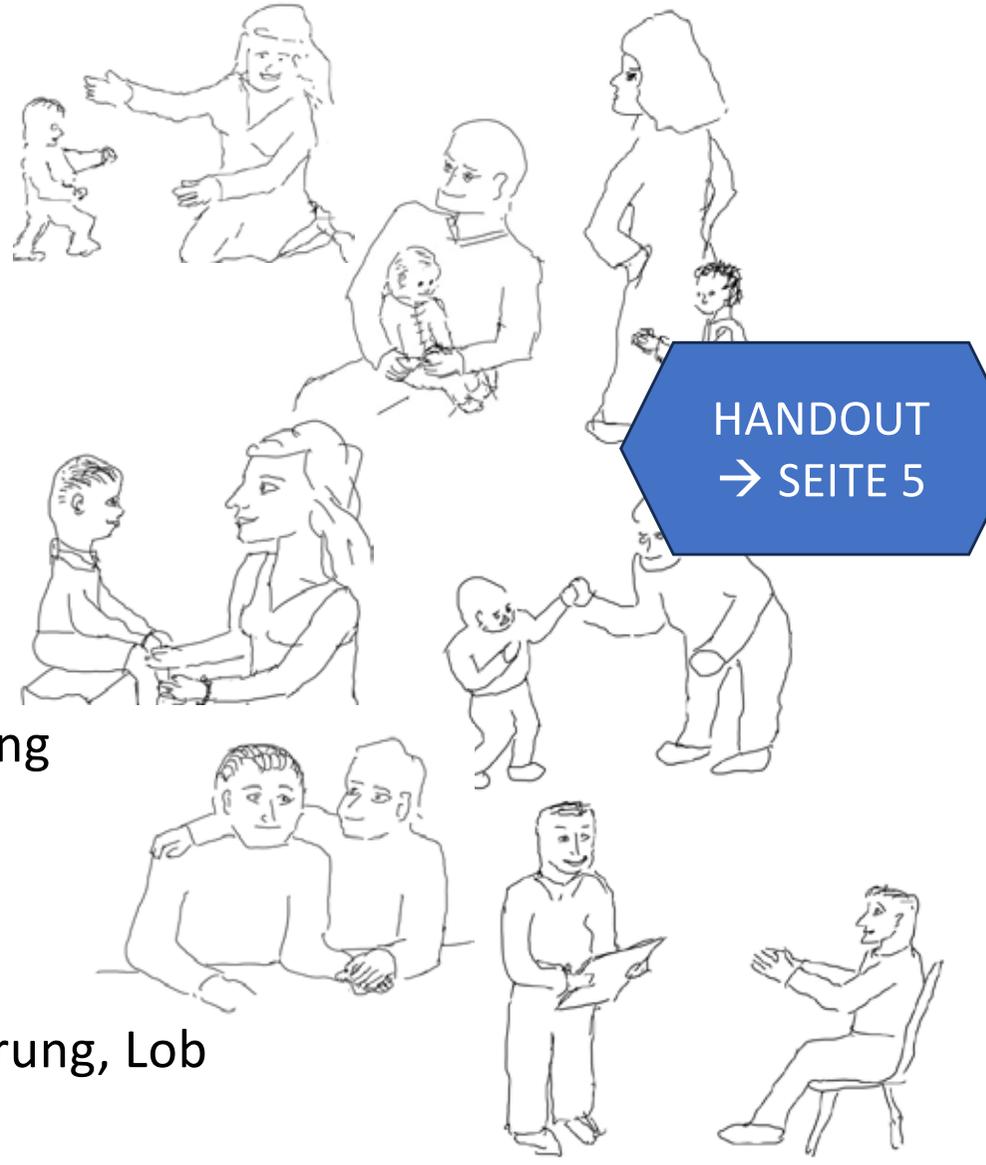
- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen UND ICH BEGINNE:
- Sie können die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da bist Du 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? 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 Arbeitsblätter VDS24

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 ()?



HANDOUT
→ SEITE 5

!? Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir
am meisten:(Nr. ____)
am zweitmeisten:(Nr. ____)

**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**

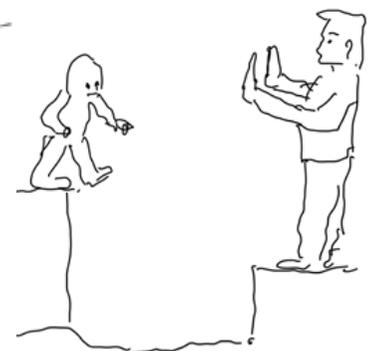
Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB (VDS24)

- 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 bist Du jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Dir ...

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 bekomr
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 w ich aus/wies mich zurück
Vater ()? Mutter ()?



**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**

!? Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir
am meisten:(Nr. ____)
am zweitmeisten:(Nr. ____)

Imagination

Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB (VDS24)

- 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 bist Du jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Dir ...

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 ()?

**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**



Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

am meisten:(Nr. ____)

am zweitmeisten:(Nr. ____)

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung

EMOTION TRACKING www.eupehs.org

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

HANDOUT
→ SEITE 8

Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Beispiel:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

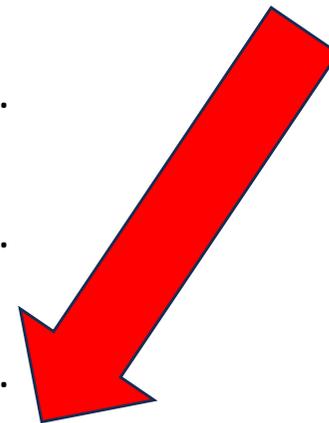
Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

.....

.....



Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben?

..... (0 = gar nicht 10= bestens)

Übung 1.4c

Emotion Tracking als Nachbesprechung von VDS24

Nachfühlen der Frustration VDS24

Mein Gegenüber nimmt mein Gefühl wahr

- Der Reihe nach erzählen alle, welches die wichtigste Frustration von VDS24 war (aus ZB, AB oder HB) z.B. „**Mir fehlte am meisten Willkommensein!**“
- Sie nehmen das bei dieser Feststellung auftretende Gefühl wahr. **Mein Gefühl dabei ist**
- Sie erzählen ein **Beispiel** oder wie im Großen und Ganzen die Eltern in dieser Hinsicht reagiert haben.
- Das Gefühl wird vielleicht stärker oder es kommt ein zweites Gefühl dazu

Emotion Tracking das aktuellen Gefühls

HANDOUT
→ SEITE 9

- Gegenübersitzend (Stuhl herrücken)
- 1,5 m Abstand
- **STOP sagen**, wenn ein Gefühl wahrgenommen wurde oder wenn ein emotional bedeutsame Aussage gemacht wurde, vielleicht ohne dass ich das Gefühl erkannte oder überhaupt eine Gefühlsreaktion sichtbar wurde
- Im Idealfall kommt jetzt die Zeugenaussage:
- **Ich sehe wie** z.B. ärgerlich **Du Dich fühlst, wenn Du** **erinnerst, dass Dein Vater/Deine Mutter viel zu wenig gab.**
- Oder: Macht Dich das z.B. traurig, dass Dein Vater?
- Oder: Fühlst Du jetzt Traurigkeit?
- Wenn bejaht wird, den Kontext hinzufügen: **... wenn Du** **erinnerst, dass ...** (der letzte Satz vor Auftreten des Gefühls)

Emotion Tracking das aktuellen Gefühls 2

- Zum Schluss Feedback geben (das nennen wir Antidot):
- **Du hättest einen Vater/eine Mutter gebraucht**, der/die Dir (Bedürfnisbefriedigung) gegeben hätte
- **Stell Dir mal vor, Du hättest (Bedürfnisbefriedigung) vom Vater/von der Mutter bekommen.**
- Wie fühlt sich das an?
- Wenn als Antwort „gut“ kommt, fragen „auf welche Weise gut?“
- Wenn das Gesicht sich aufhellt oder gar strahlt, nennen wir das **„Click of Closure“**

HANDOUT
→ SEITE 10

Zusammenfassung: Emotion Tracking nach Ausfüllen von Frustrierendes Elternverhalten VDS24

- Welches Zugehörigkeitsbedürfnis wurde frustriert?
- Vater oder Mutter?
- Wie verhielt er/sie sich? Erzähle eine Situation!
- Protagonist berichtet → InterviewerIn hört und sieht
- Protagonist berichtet → InterviewerIn nennt Gefühl und Kontext
- Protagonist berichtet → InterviewerIn „Du hättest gebraucht ...“
- InterviewerIn „Stell Dir doch einen idealen Vater vor ...“

VIDEO

ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

→ THERAPIEVIDEO

MODUL 4

11a Vorbereitung 1 ein Beispiel

11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern

11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung

11c Durchführung 4er Gruppe



ÜBUNG 1.6

ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

EIGENE IDEALE ELTERN

Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern

Ablauf der Ideale-Eltern-Übung

Durchführung 4er Gruppe

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater ...
- Von Mutter ...

Schmerz, Trauer



- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater ...
- Eine Mutter ...

Hoffnung,
Vorfreude



- Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen
- Idealer Vater ...
- Ideale Mutter ...

GLÜCK

4.7.2 Eltern die ich gebraucht hätte

Vorbereitung 1 BEISPIEL

Nun möchte ich Sie einladen, selbst diesen Gefühlen auf die Spur zu gehen.

Rollenspiel TherapeutIn - KlientIn

- TherapeutIn: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- TherapeutIn: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen
- Zunächst jedoch ein Beispiel: →

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

Negative Eigenschaften:

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Negative Eigenschaften:

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1 mich liebt wie ich bin

2 zärtlich und sanft ist

3 Kunst liebt und wertschätzt

4.7.2 Eltern wie sie
waren und wie ich sie
gebraucht hätte -
Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	ohne Negative Eigenschaften:
	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
	1 zu streng
	2 zu bedrohlich
	3 zu bestimmend

Ideale Eltern-Übung* Ablauf

- TherapeutIn*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Klient*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Zunächst erläutere ich Ihnen die Schritte in nachfolgenden 5 Tabellen

*Pesso & Perquin 2008

1.
Sprecher

2. Sprecher

Vorgehen Ideale-Übung 1

Beispiel

***Therapeut*in lädt ein,
sich ein inneres Bild einer
idealen Mutter zu machen***

**Th.: Wollen Sie sich mal ein
inneres Bild einer idealen
Mutter machen?**

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

1.
Sprecher

2. Sprecher

• fragt die TherapeutIn
nach den ersehnten
Merkmalen,

Th.: Wie hätte die Mutter sein
müssen, die Sie als Kind
gebraucht hätten?

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

1.
Sprecher

2. Sprecher

• spricht der Klient seine
Wünsche aus

Klient spricht aus:
Sie wäre warmherzig gewesen

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

1.
Sprecher

2. Sprecher

• wiederholt die
TherapeutIn jede gewünschte
Eigenschaft oder
Handlungsweise

Th.: Sie wäre warmherzig und
liebepoll gewesen und wäre nie
wütend geworden

Vorgehen Ideale-Übung 2

Beispiel

· ***Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt die TherapeutIn vor, sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum***

Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

IDEALE ELTERN- ÜBUNG

• ***Die RollenspielerIn wird vom Klienten genau dort und genau so positioniert, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.***

**Wo steht oder sitzt sie?
Wie zugewandt?
Wie schaut sie Sie an?
Wie fühlt sich das an?**

Vorgehen Ideale-Übung 3

Beispiel

• Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus
„... „

Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“
Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

IDEALE ELTERN- ÜBUNG

Zögerlichen Klienten hilft die TherapeutIn behutsam, auch im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.

Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?

Vorgehen Ideale-Übung 4

Beispiel

Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt die TherapeutIn, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wirkt.

Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

• ***Irgendwann merkt der Klient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.***

Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

IDEALE ELTERN- ÜBUNG

Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben, was es braucht.

**Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind?
Wo und wie sind Sie mit den beiden?
Wie fühlt sich das an?**

Vorgehen Ideale-Übung 5

Beispiel

• ***So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.***

TherapeutIn: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

• ***Die TherapeutIn fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.***

Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.

IDEALE ELTERN-
ÜBUNG

IDEALE ELTERN- ÜBUNG

• ***Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.***

Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Nehmen Sie sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen!

Eltern die ich gebraucht hätte

Vorbereitung 2 2er-Gruppe

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

Übung 4.7.2 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

Und zum Schluss die Imagination:

Sie ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie:

→ der idealen Mutter

→ Sie hätte nie

→ Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

→ er hätte nie

→ er hätte immer

Übung 1.6 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte: IDEALE ELTERN

Meine reale Mutter/mein realer Vater hat immer/zu oft

- 1.
- 2.
- 3.

Und hat zu selten

- 1.
- 2.
- 3.

Meine ideale Mutter/mein idealer Vater sagt/macht nie

- 1.
- 2.
- 3.

Und sagt/macht oft

- 1.
- 2.
- 3.

HANDOUT
→ SEITE 11

Darf es sein, dass Sie am
Ende auch ergriffen,
erfüllt und auf stille
Weise für sich glücklich
sind ?

Was wollen Sie zur
IDEALE-ELTERN-ÜBUNG
fragen oder sagen?

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

2. Tag - Sonntag

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte

HANDOUT
→ SEITE 12

1. Klient: berichtet über emotional belastende Beziehung
2. TherapeutIn: hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
3. TherapeutIn: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
4. TherapeutIn: wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
5. Klient: stimmt zu oder korrigiert
6. Klient: erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
7. TherapeutIn: Spürt empathisch, was der Klient gebraucht hätte
8. TherapeutIn: Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht
9. Klient: bestätigt oder korrigiert
10. Klient: kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
11. TherapeutIn: fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
12. TherapeutIn: fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
13. TherapeutIn: wiederholt diesen Satz und sieht, welche Gefühl entsteht
14. TherapeutIn: fragt, wo bei wem wie heute das zu bekommen ist
15. TherapeutIn: fragt, was der Klient tun müsste, um es zu bekommen

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Übung 2.0

Beispielgespräch Frau N (ohne Body Tracking)

**Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking
Gespräch beizuwohnen**

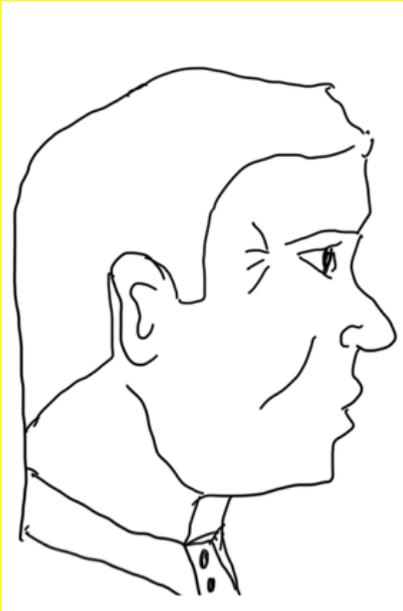
Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- Übung: Sprechen Sie die Worte des Therapeuten nach.



Emotion tracking* (4. MVT-Modul)



Fallbeispiel Frau N



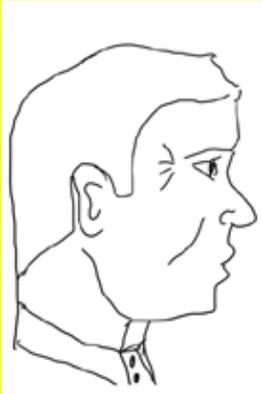
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts.

Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden.

Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab.

Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam.

Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.



Fallbeispiel Frau N



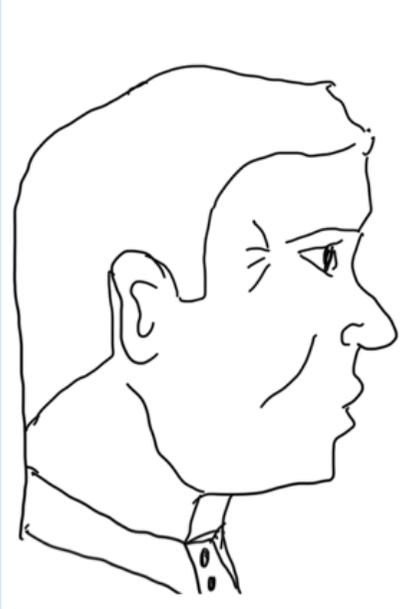
- Vor jedem Emotion Tracking können Sie
- die 14 Ablaufpunkte rekapitulieren:
 - **Beginnen – Gefühlstracking starten – Zeugenaussage – Antidot - ideale Eltern – inneres Bild – ins Zimmer holen - wo platzieren – Körperliches Zueinander – Gefühle bezeugen – Elternteil sprechen lassen – Traurigkeit validieren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

Frau N 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

Therapeut 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

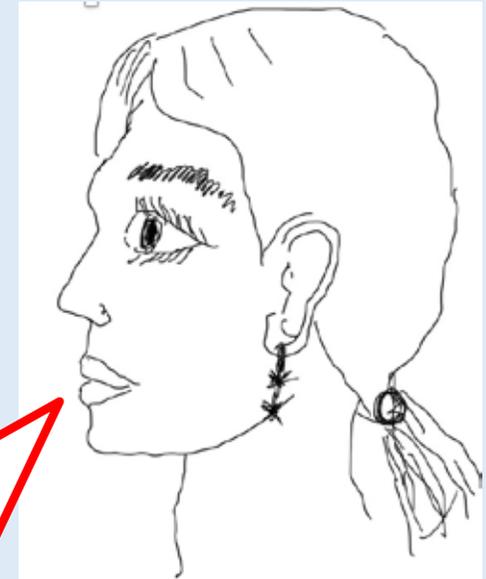
Frau N 3

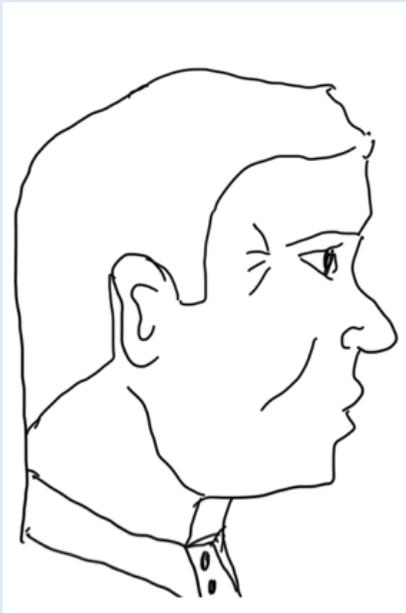
Er macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.



Frau N 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.





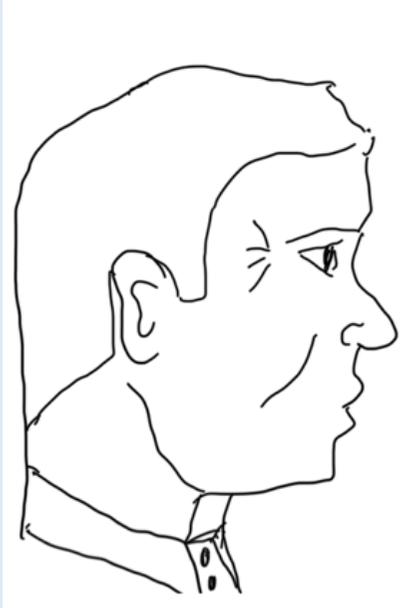
Therapeut 5

(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

Frau N 6

(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!





Therapeut 7

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):

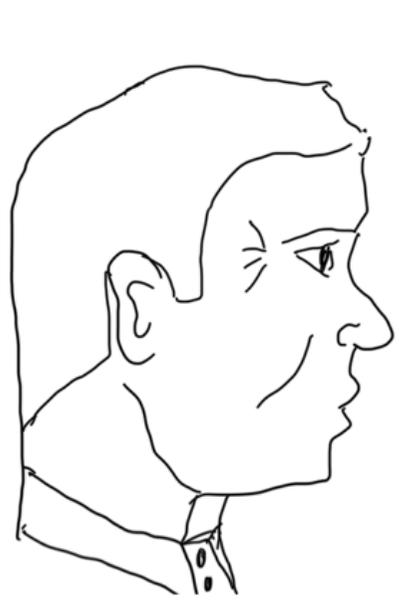
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

Frau N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!

Therapeut 9

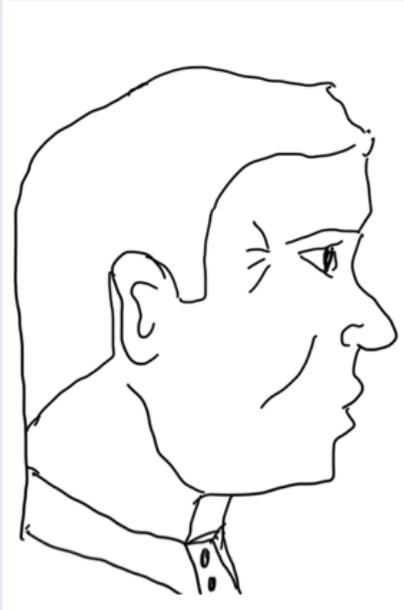


(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Frau N 10

Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.

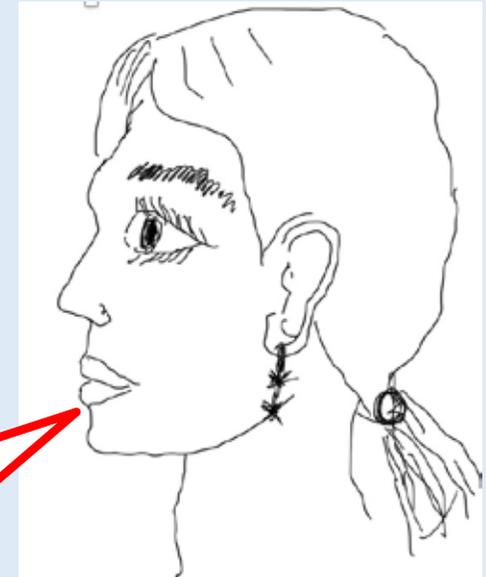




Therapeut 11

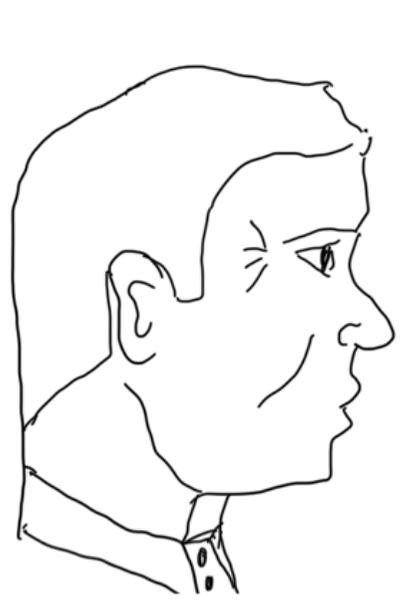
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

Frau N 12



(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

Therapeut 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

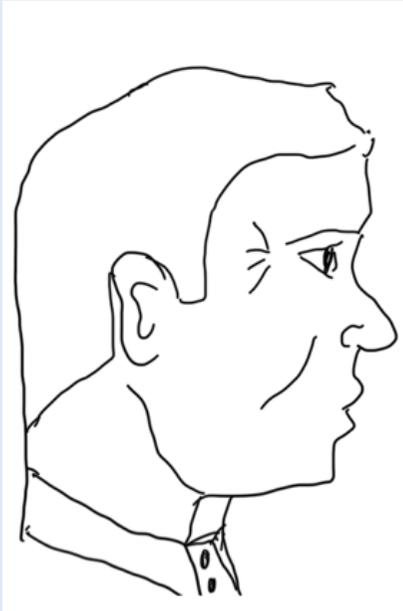
Sind Sie soweit?

Frau N 14

Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weg haben möchte.

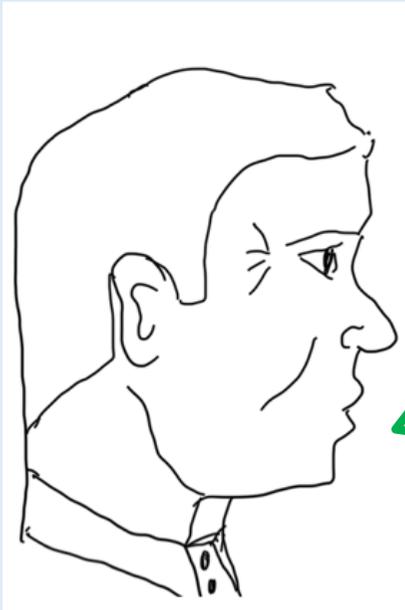


Therapeut 15



(seitlich neben der Patientin stehend): Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

Therapeut 17



Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

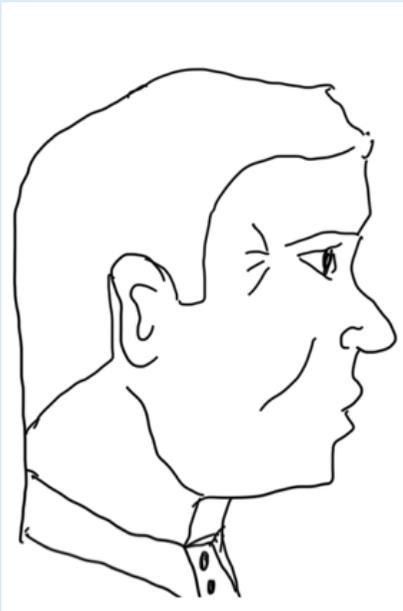
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

Frau N 18



(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



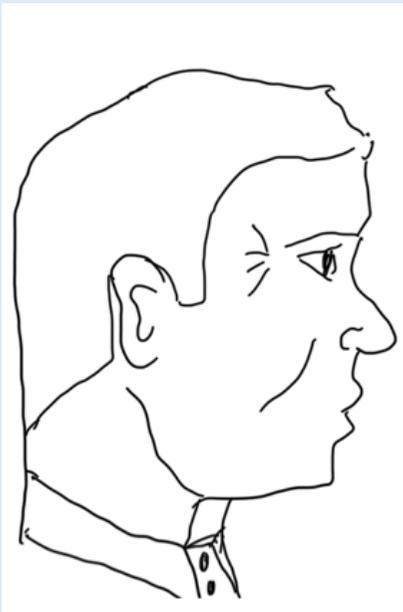
Therapeut 19

(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

Frau N 20

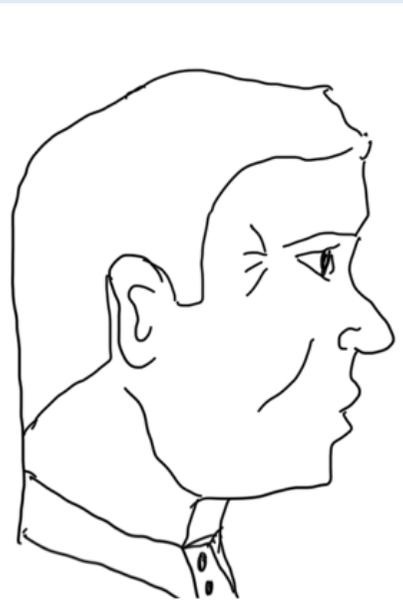
(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.





Therapeut 21

(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Patienten fehlte): Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.



Therapeut 22

Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

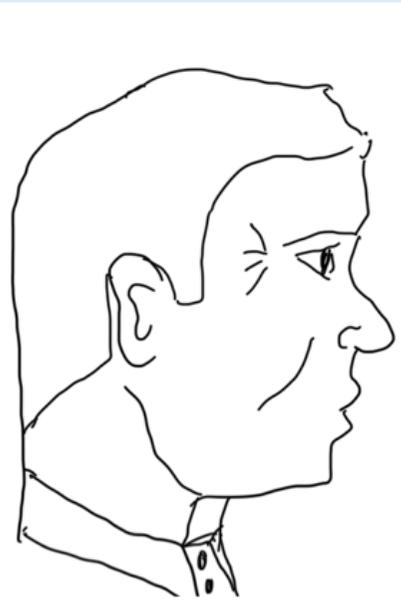
Frau N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

Therapeut 25



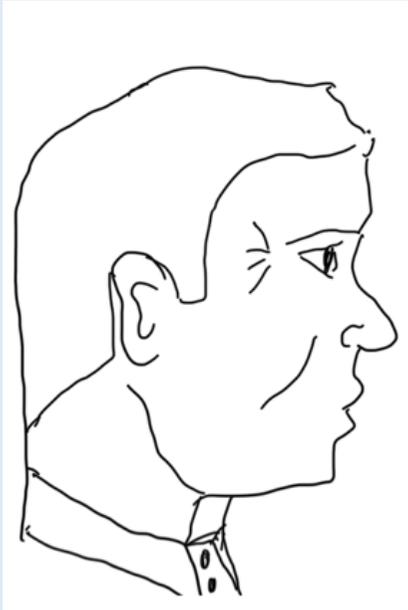
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

Frau N 26



(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

Therapeut 27



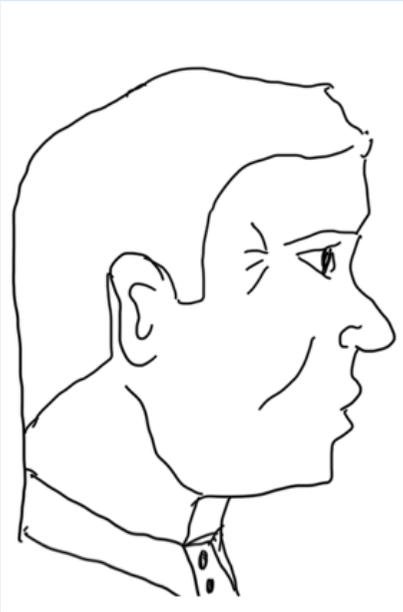
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Frau N 28



Ich möchte, dass er dicht
hinter mir steht, seine
Hände auf meinen
Schultern.

Therapeut 33

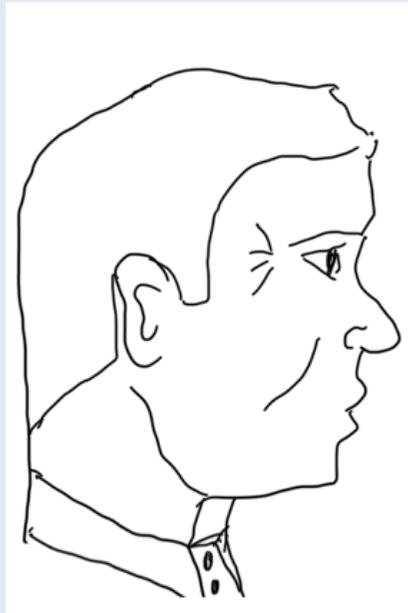


Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

Frau N 34



Ja das tut gut.



Therapeut 29

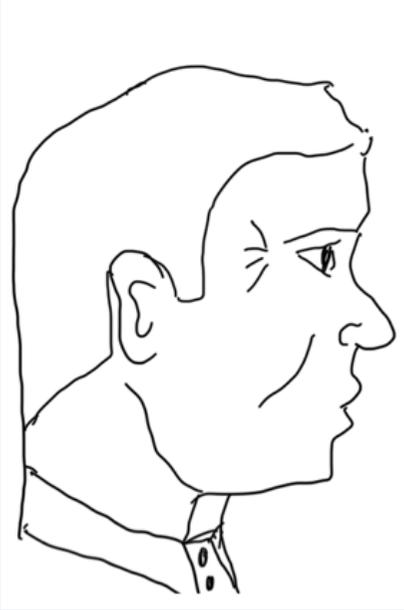
Wie fühlt sich das an?

Frau N 30



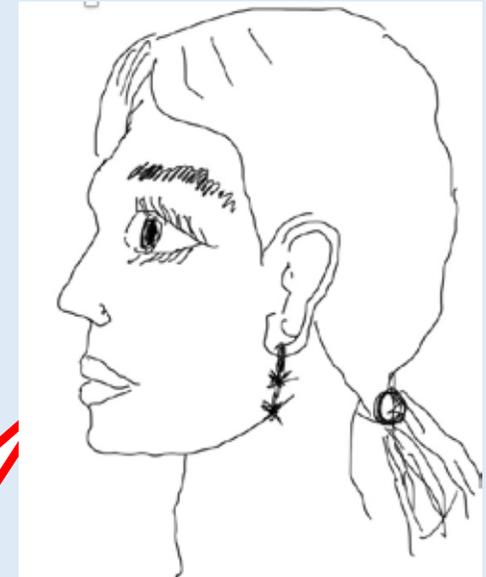
Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

Therapeut 31



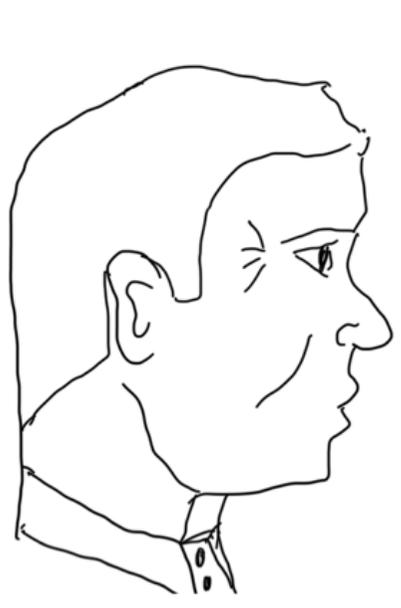
Was könnte er sagen?

Frau N 32



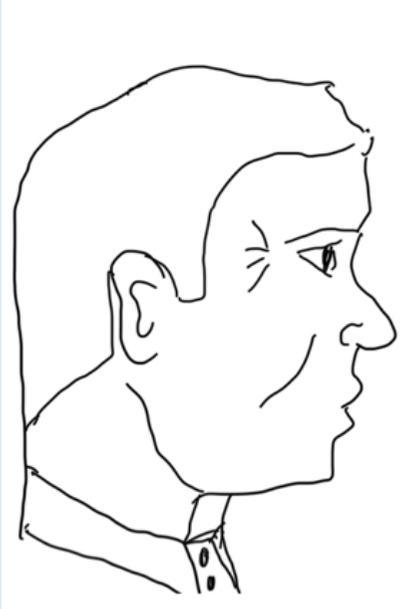
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Therapeut 35



Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Therapeut 36



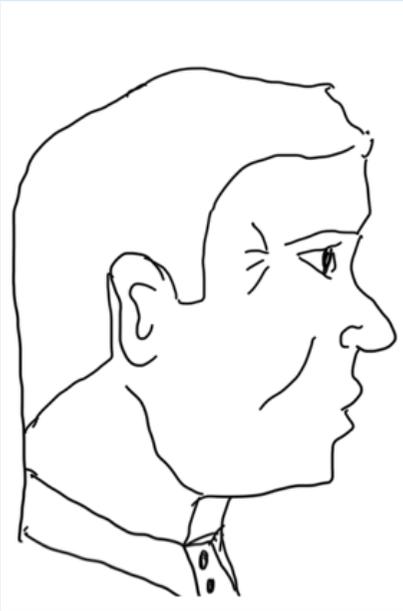
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Frau N 37



(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

Therapeut 38



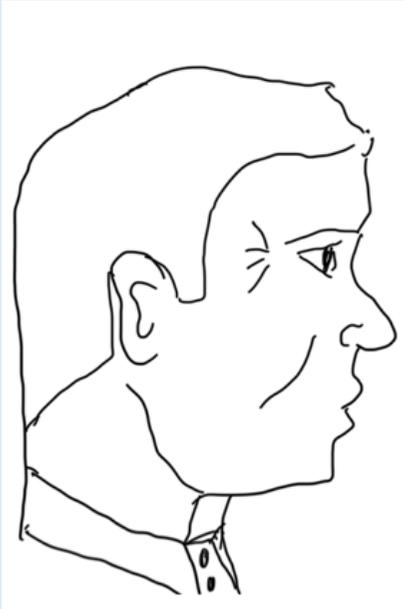
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Frau N 39



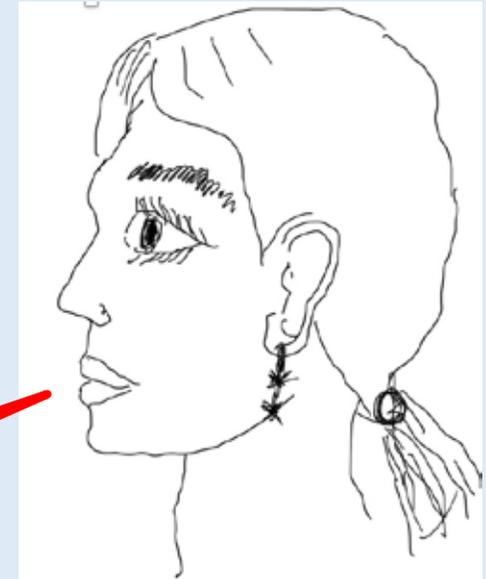
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

Therapeut 40



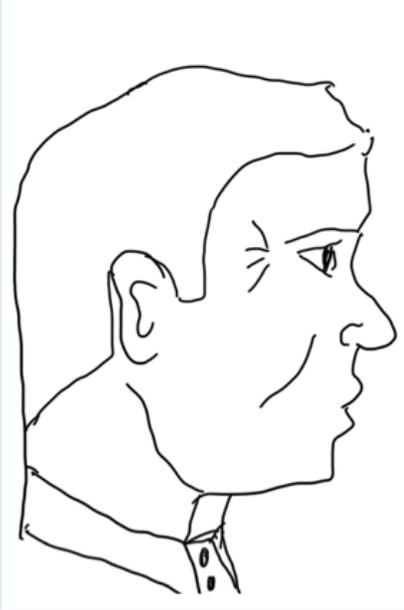
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Frau N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

Therapeut 42



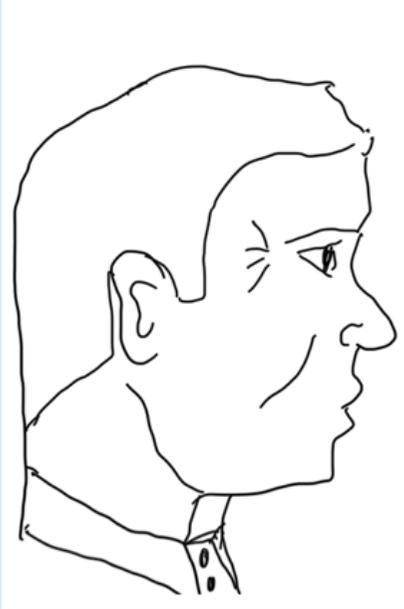
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Frau N 43

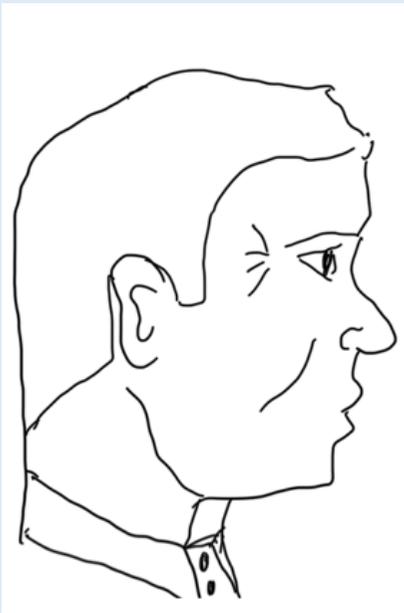


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

Therapeut 44



*(nicht mehr für den idealen Vater
sprechend):* Es macht Sie so traurig und
tut weh, dass es in Ihrem realen Leben
nicht so war.



Therapeut 45

Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Gibt es noch andere Sätze, die Sie gern von ihm hören würden?

Frau N 46



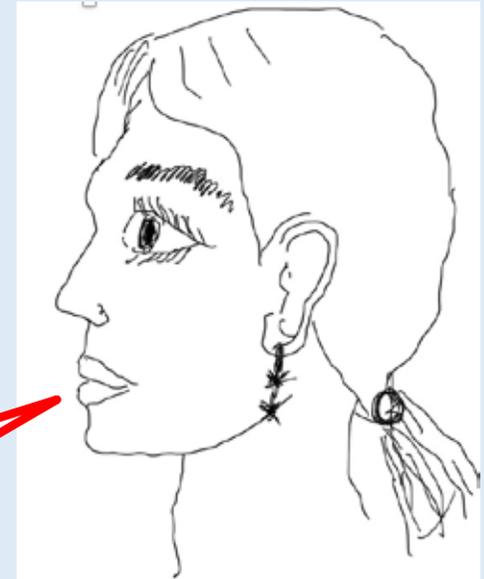
Ja, dass ich meiner selbst
willen geliebt werde, so wie
ich bin, ohne mich um die
Eltern kümmern zu müssen.



Therapeut 47

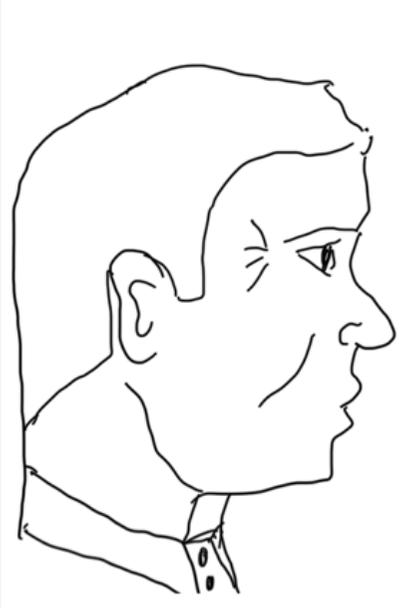
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

Frau N 48



Danke, das ist eine Erlösung.

Therapeut 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen und sich immer wieder an ihn erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist.

Übung 2.1

JETZT KÖNNEN SIE SELBST ÜBEN: RMET

Erkennen von Gefühlen an den Augen des
Gegenübers

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben
können, anhand von Fotos der Augenpartien das
Gefühl zu erkennen**

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Übung zum Erkennen von Gefühlen an den Augen eines anderen Menschen

Ihr Klient kann schon jetzt beginnen, das Gefühl seines Gegenübers zu beachten und wenn möglich zu erkennen. Sie können in jeder Sitzung 4 Augenpaare mit ihm anschauen. Vermutlich wird sich die Zahl der richtigen Antworten allmählich erhöhen.

RMET - Erkennen Sie diese Gefühle?

Augenpaare

Hinsehen – Antwort notieren

- mit Lösung vergleichen
- Strich auf Strichliste für jedes richtig erkannte Gefühl
- Quelle:
 - https://www.as-tt.de/assets/applets/Augentest_Erwachsene.pdf

- **Reading the Mind in the Eyes Test RMET**
- Autor: Simon. Baron-Cohen (2001)
- **Bevor Sie beginnen, drucken Sie bitte das Auswertungsblatt aus (Seite. 4 und 5 dieser Datei)**
- Sie finden zuerst ein Bild, in dem vier Gefühle angeboten werden.
- Wählen Sie dasjenige aus, das Sie für zutreffend halten.
- Kreuzen Sie es im Auswertungsblatt an.
- Gehen Sie auf die nächste Seite. Dort finden Sie die Lösung.
- Schreiben Sie vor die Bildnummer ein R, wenn Ihre Antwort richtig war und ein F, wenn sie falsch war.
- Zum Schluss können Sie Ihre richtigen Antworten zusammenzählen (zum Vergleich: Mittelwert ist 26 (von 36 Bildern))

Deutsche Bearbeitung
von Sven Bölte (2005)

Instruktion für den Reading Mind in the Eyes Test für Erwachsene

Bitte, sehen Sie sich die 36 Bilder von Augenpaaren nacheinander an. Bitte, entscheiden Sie, welcher der vier aufgeführten Begriffe am besten beschreibt, was die abgebildete Person denkt, fühlt oder ausdrückt. Umkreisen Sie dann diesen Begriff auf dem Antwortbogen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass mehr als ein Begriff zutrifft, entscheiden Sie sich bitte trotzdem nur für einen.

Bevor Sie eine Entscheidung treffen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie alle vier Begriffe gelesen haben.

Sie sollten versuchen, die Aufgaben so schnell wie möglich zu bearbeiten; eine Zeitbegrenzung besteht aber nicht.

Sollten Sie einige Begriffe nicht kennen oder Ihnen missverständlich erscheinen, finden Sie im Anschluss an die Bilder eine kleine Liste sinnverwandter Wörter.

Sinnverwandte Wörter möglicherweise unklarer Begriffe

antizipierend = ahnen, vorwegnehmen

dominant = autoritär, bestimmend

gedankenreich = nachdenklich, überlegend

kontemplativ = versunken, vertieft, innerlich

sarkastisch = spöttisch, zynisch, höhnisch

verlangend = verführerisch, sehnsüchtig

Ende des Tests

Jetzt können Sie Ihre richtigen Antworten
zusammenzählen
(zum Vergleich: Mittelwert ist 26 (von 36 Bildern))

Anschließend finden Sie noch einige Informationen

Muskeln und Gefühle im Gesicht

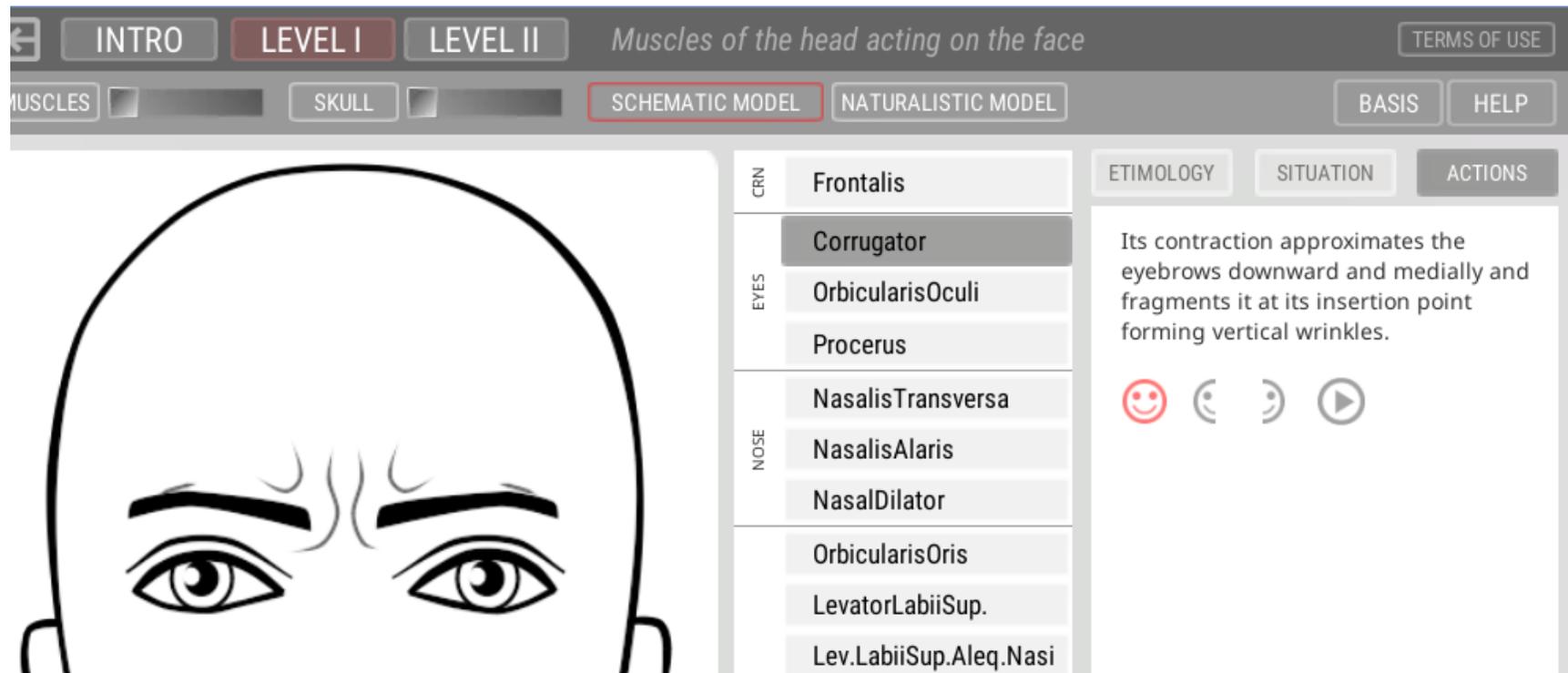
- Webseite
- <http://www.artnatomia.net/uk/artnatomya.html>
- *(Sie müssen zuerst den Adobe Flash Player installieren, damit es funktioniert)*

- A) Muskeln – Nachmachen mit Spiegel
- B) Gefühle – Nachmachen mit Spiegel

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

1. Zeichnung alle Muskelbewegungen mit Spiegel nachmachen



Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

2. Zeichnung alle Gefühle mit Spiegel nachmachen



CRN	Frontalis	elevation	SURPRISE
	Corrugator	obliq. mov 1	FEAR
EYES	OrbicularisOculi	obliq. mov 2	Attention
	Procerus	depression	Effort
	NasalisTransversa	compression	Doubt
	NasalisAlaris	elevation	Inhibition
	NasalDilator	direction of look	Determination
	OrbicularisOris	depression	SCORN
	LevatorLabiiSup.	elevation	REJECTION
	Lev.LabiiSup.Aleq.Nasi	dilatation	Threaten
	OwnElevator	depression	ANGER
	ZygomaticusMinor	depression	Shout, Yawn
	ZygomaticusMajor	elevation	Cry
	Risorius	eversion	SADNESS
	Buccinatorius	depress. + retract.	Irony
	DepressorLabiiInf.	compression	Pleasure
	DepressorAnguliOris	pursing	SMILE
	Mentalis	protusion	Laughter
		parting	Pain
		separ. + lat. 1	
		separ. + lat. 2	

Übung 2.2

Gefühle in Artnatomy©

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Zweifel
Weinen
Verachtung
Überraschung
Traurigkeit
Schmerz
innerl. Rückzug
Ironie
Genießen
Entschiedenheit
Bedrohung
Aufmerksamkeit
Ärger
Anstrengung
Angst, Furcht
Ablehnung



Übung 2.3

Emotion Tracking zu dritt

Vorgehen und
Video-Beamer Anordnung

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Zuvor Startimagination Mein emotionales Thema

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Startimagination Mein emotionales Thema:

Imagination: in den letzten Wochen und Monaten (oder auch länger zurück).

Wann fühlte ich mich

- unglücklich - traurig – enttäuscht – verbittert – gekränkt – verletzt – einsam – im Stich gelassen – schutzlos – ausgeliefert - völlig ungeborgen - ignoriert – unbeachtet – gedemütigt – beschämt – schuldig – benachteiligt – ungerecht behandelt – ohnmächtig – hilflos – resigniert - hoffnungslos – angstvoll – verzweifelt – hassend – ungeliebt – abgelehnt – ausgeschlossen – weggestoßen – unbedeutend - unbeachtet – unverstanden - wertlos – lebensmüde – mir selbst fremd – eingeengt – eingesperrt – abhängig – orientierungslos
- Oder gelangweilt, leer, voll Überdross, lustlos, öde, sinnlos, gestresst – angespannt – unter Druck - genervt - gereizt – ungeduldig – überfordert:
-



Bitte unterstreichen Sie alle Gefühle, die in den letzten Monaten und Jahren vorkamen. Und kreisen Sie die besonders intensiven ein.

Drei Problem-Arten

Ein Problem – eine problematische Beziehung

a) ärgerlich: bei dem viel Ärger da ist, den ich zurückhalte:

.....

b) traurig: bei dem meine Sehnsucht nach
Bedürfnisbefriedigung immer noch da ist (das fehlt/fehlte mir
sehr):

.....

c) ängstlich: bei dem ich Angst bekomme, wenn ich das tun
will, was für mich stimmig wäre

.....

d) Ein anderes Gefühl: bei dem das Gefühl Sehr
stark auftrat

.....

Mein emotionales Thema: Wann war ich richtig, froh und glücklich?

Imagination: in den letzten Monaten, Jahren oder schon ganz lange:
Wann fühlte ich mich

*Begeistert – liebend – dankbar – vertrauend – voll
Selbstvertrauen – zufrieden – gerührt – übermütig
– froh – leidenschaftlich – überlegen – voll Lust –
stolz, gelassen, glücklich*

-
-
- 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 Schöne daran?
- Schreiben Sie es auf → nächste Folie
-

Schreiben Sie es auf:

Ein Erlebnis, eine Begegnung – eine schöne Beziehung – da war ich richtig ...

d) froh, glücklich: so schön, dass es so bleiben kann und sollte

.....

Übung 2.4

Übung zu zweit - Einzeltherapie

Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema nehmen,
z.B. größtes Problem mit Eltern oder Partner

Antidotübung 2er-Gruppe

HANDOUT
→ SEITE 16

- Wir greifen z.B. Ihr Erinnern und Erleben der Zeitreise in Ihre Kindheit auf. ODER: großes Problem mit Partner, Freunden etc.
- Sie wählen eine Situation mit Vater oder Mutter, bei der intensive negative Gefühle auftraten
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutzt Ihr Gesprächspartner, um Ihr
 - a) **Gefühl zu spiegeln** und
 - b) **den auslösenden Kontext** (Gesprächsinhalt zuvor) zu **benennen** sowie
 - c) mitfühlend spiegeln, **was Sie gebraucht hätten**
 - d) **Sie bestätigen oder korrigieren**
- Sie erzählen weiter ...
- Dann wechseln Sie die Rollen

Klient - 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!

TherapeutIn



Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

- a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet
- b) Sie haben Mitgefühl.
- c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Deine Bezugsperson yyy reagiert

<Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein.

Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt.

Realistische Lösungen, die zwar machbar sind,
aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

Frage an die TherapeutIn: Wie gut gelang es, das Antidot zu formulieren?

Frage an die KlientIn: Spürten Sie den click of closure – war es das, was Sie im Moment am meisten gebraucht hätten?

TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesse)

Übung 2.5a

Übung Beispiel Holes in Roles
2 SprecherInnen

zum Sprechen mit verteilten Rollen
ODER: folgendes Video mit Sprechblasen

Transgenerationale Betrachtungen: Holes in roles

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pessó).

→ Ein Loch in der emotionalen Versorgung von Vater oder Mutter in deren Leben – evtl. von Kindesbeinen an.

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

Was geben vater und mutter
an mich weiter,
was in den vorgenerationen bleiben sollte?

..., geht es um Holes in Roles (Albert Pesse).

Kinder bemühen sich unbewusst ständig (vielleicht ihr Leben lang), dieses Loch zu stopfen → Parentifizierung.

Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem **positiven Aspekt** von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr)
- und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat,
- wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden,
- der einen großen inneren Reichtum
- an seine/ihre Kinder weitergeben konnte und wollte

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.



Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
 -
 -
- Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
 -
 -
- Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
 -
 -
- Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
 -
 -

Übung 4.8

BEISPIEL Holes in Roles

- Sie hören und sehen nun skizzenhaft ein Holes-in-Roles-Gespräch
- Folgen Sie diesem empathisch und lassen Ihr Mitgefühl entstehen
- Zuerst Mitgefühl mit der Klientin und dann Mitgefühl mit ihrer Mutter
- Bei welchem Gefühl kommen Sie selbst an?

Übung 2.5a Video Fallbeispiel Holes in Roles mit gesprochenem Dialog

- Wie (stark verkürzt) ein Dialog über Holes in Roles ablaufen kann, sehen Sie auf nachfolgendem Video.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link:
- [→ Hier klicken](#)



Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

BEISPIEL Holes in Roles → ab 2:21

Übung 2.5b

eigene Holes in Roles
in der Gruppe

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesse). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Zuvor ist notwendig: Negativer und positiver Aspekt der Eltern trennen

- **Positiver Aspekt von Vater oder Mutter:** Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- **Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:**
 - Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
 - Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.



4.9 Welche Löcher gibt es im Gefüge der Generationen Ihrer eigenen Familie?

Kurze Imagination → den positiven Aspekt der Mutter vorstellen

Was fehlte Ihrer Mutter, das ihr ihre Eltern nicht geben konnten?

.....

Welche Eltern hätte Ihre Mutter stattdessen gebraucht?

.....

Was fehlte Ihrem Vater, das er von seinen Eltern nicht bekam?

.....

Was für ein Mensch hätte sie dann werden können?

.....

Welche Eltern hätte Ihr Vater stattdessen gebraucht?

.....

Was für ein Mensch hätte er dann werden können?

.....

HANDOUT
→ SEITE 17

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem **positiven Aspekt** von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr)
- und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat,
- wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden,
- der einen großen inneren Reichtum
- an seine/ihre Kinder weitergeben konnte und wollte

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

Holes in Roles Gruppe (2 oder 4 Teilnehmer)

- Sie führen einen Trainingsdialog des Holes-in-Roles
 - Laden Sie Ihre KlientIn ein,
 - **sich den positiven, geliebten Teil ihrer/seiner Mutter* in der Phantasie vorzustellen**
 - sich ihr/ihm liebevoll/fürsorglich zuzuwenden
 - sich zu erinnern, wie schwer sie es in ihrem Leben hatte, was ihr die Chance nahm ein anderes Leben zu führen
 - **ihr in der Phantasie ideale Eltern, eine ideale Kindheit zu schenken**
- *Oder es analog für den Vater durchgehen

Holes in Roles 4er-Gruppe

Fragen der TherapeutIn: Wer möchte beginnen?

- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- **Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- **Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze ihrer idealen Eltern hätten ihr/ihm gut getan?

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?

-

-

- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?

-

-

- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**

-

-

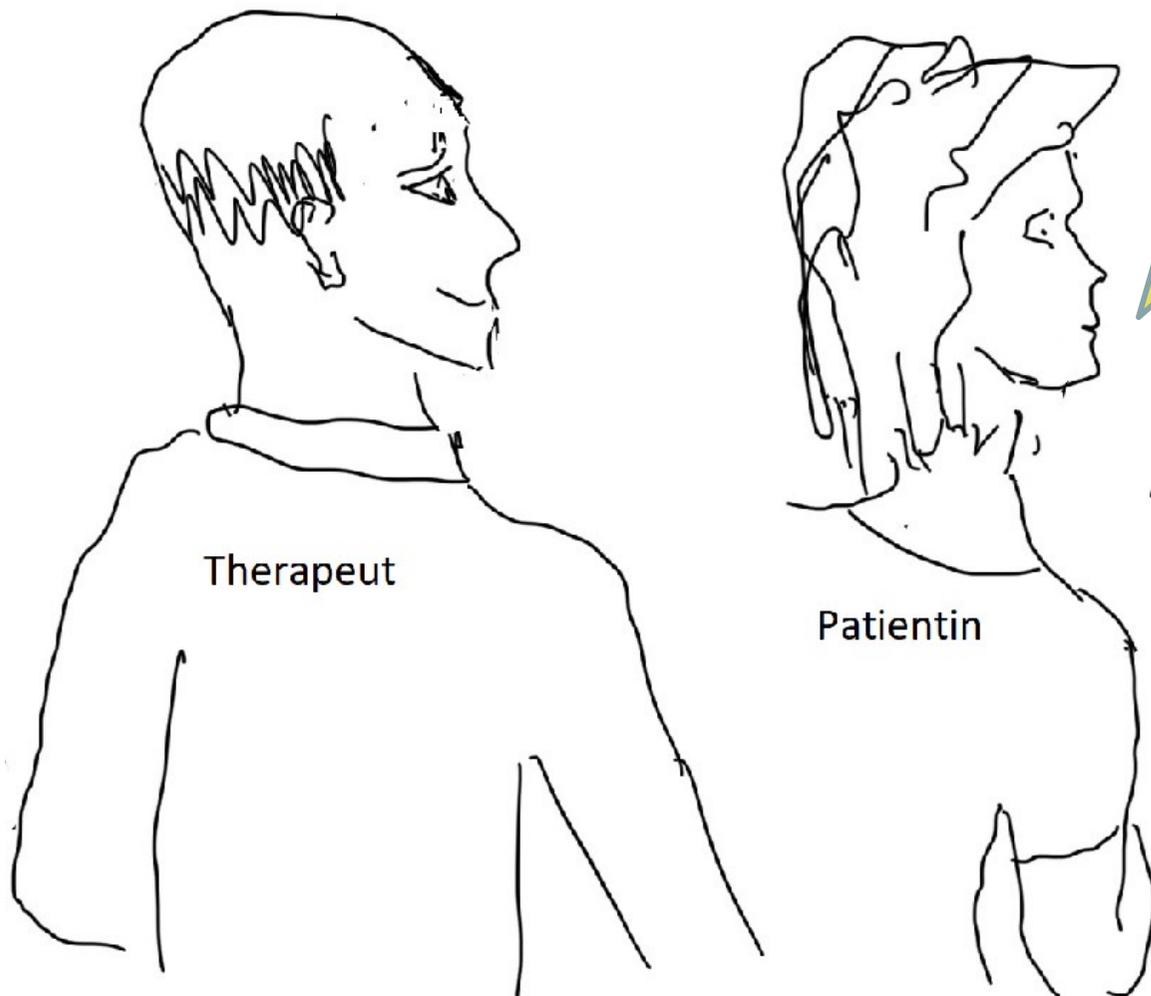
- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**

-

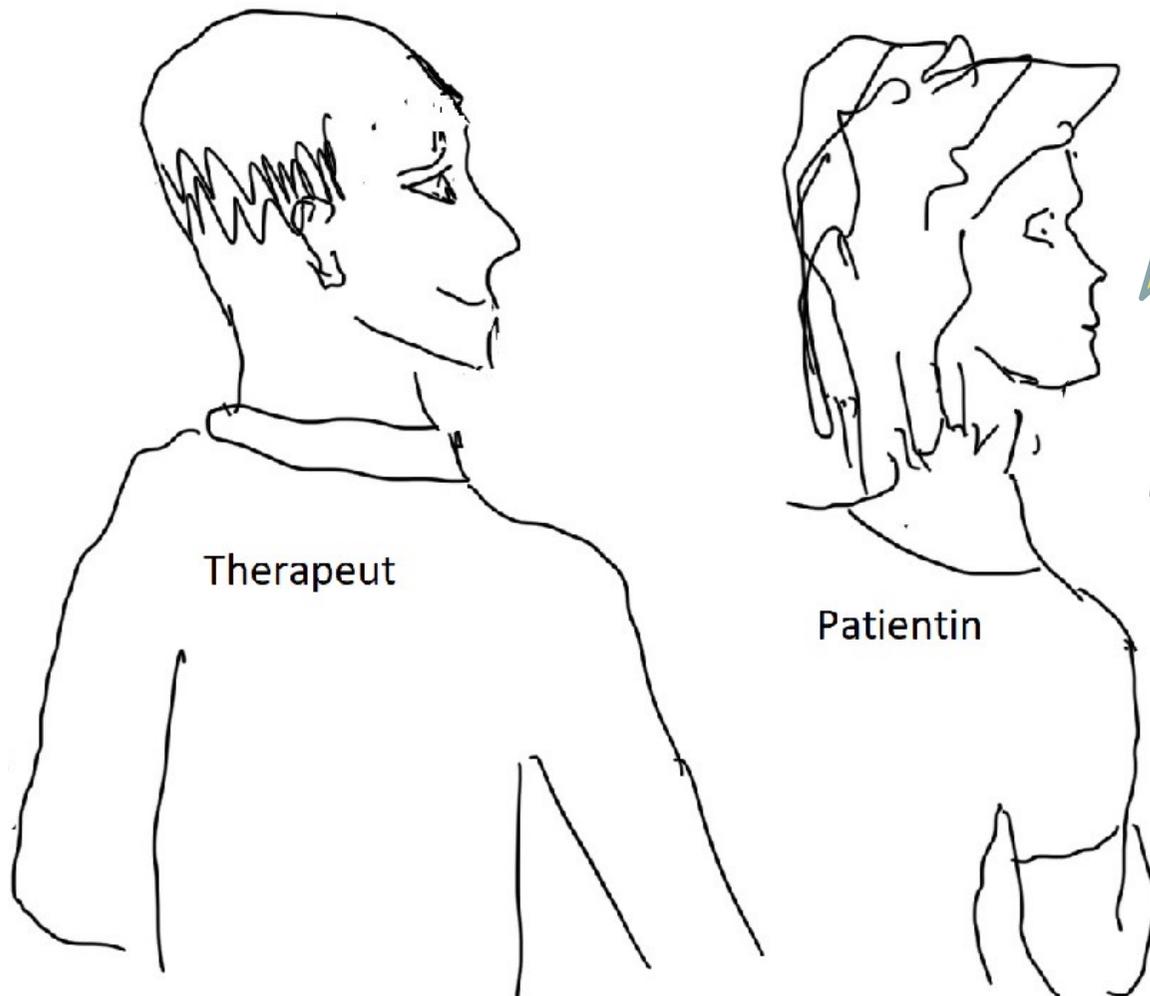
-

Übung 4.9 Holes in Roles 4er-Gruppe

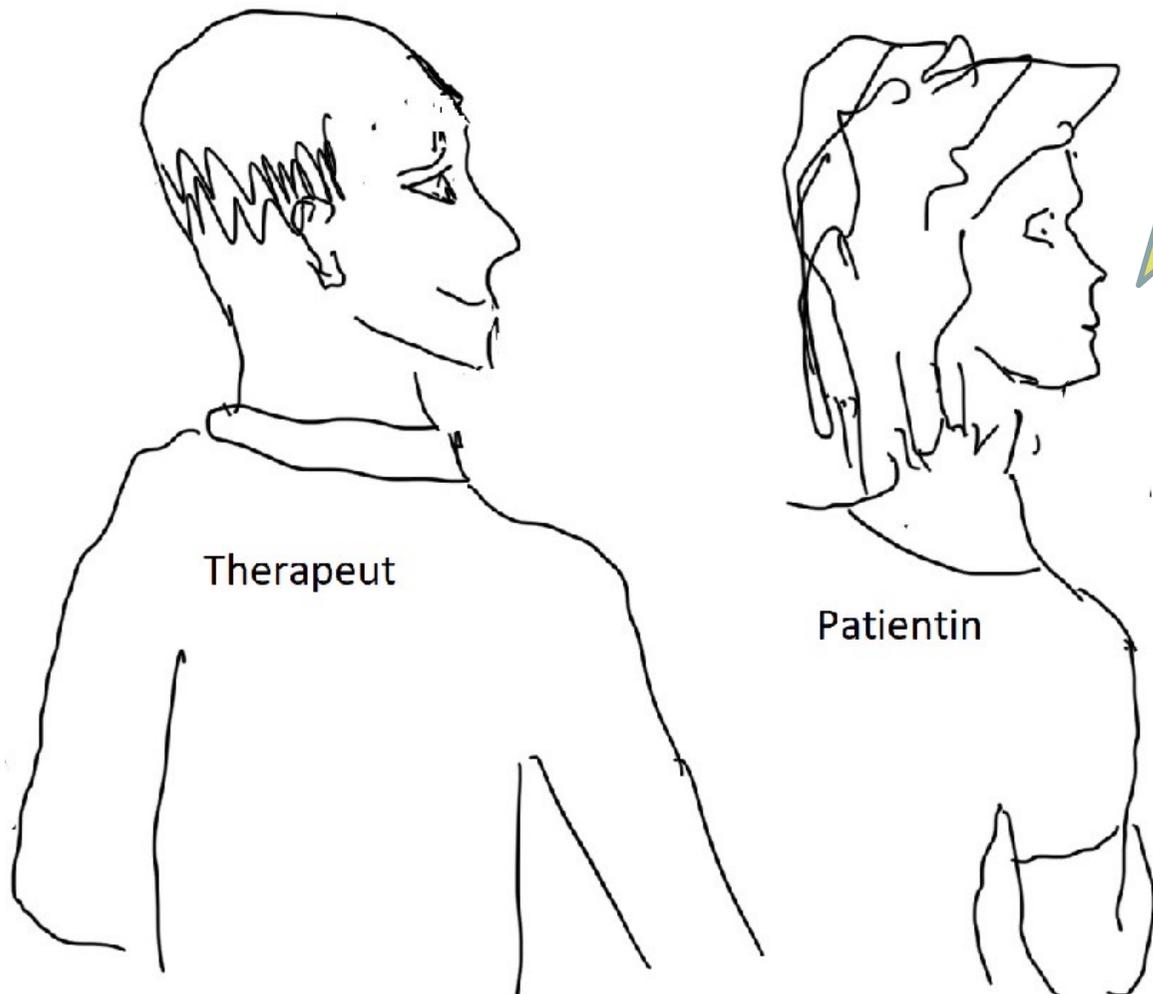
Ich blättere
noch einmal
die Abfolge
des Gesprächs
durch:



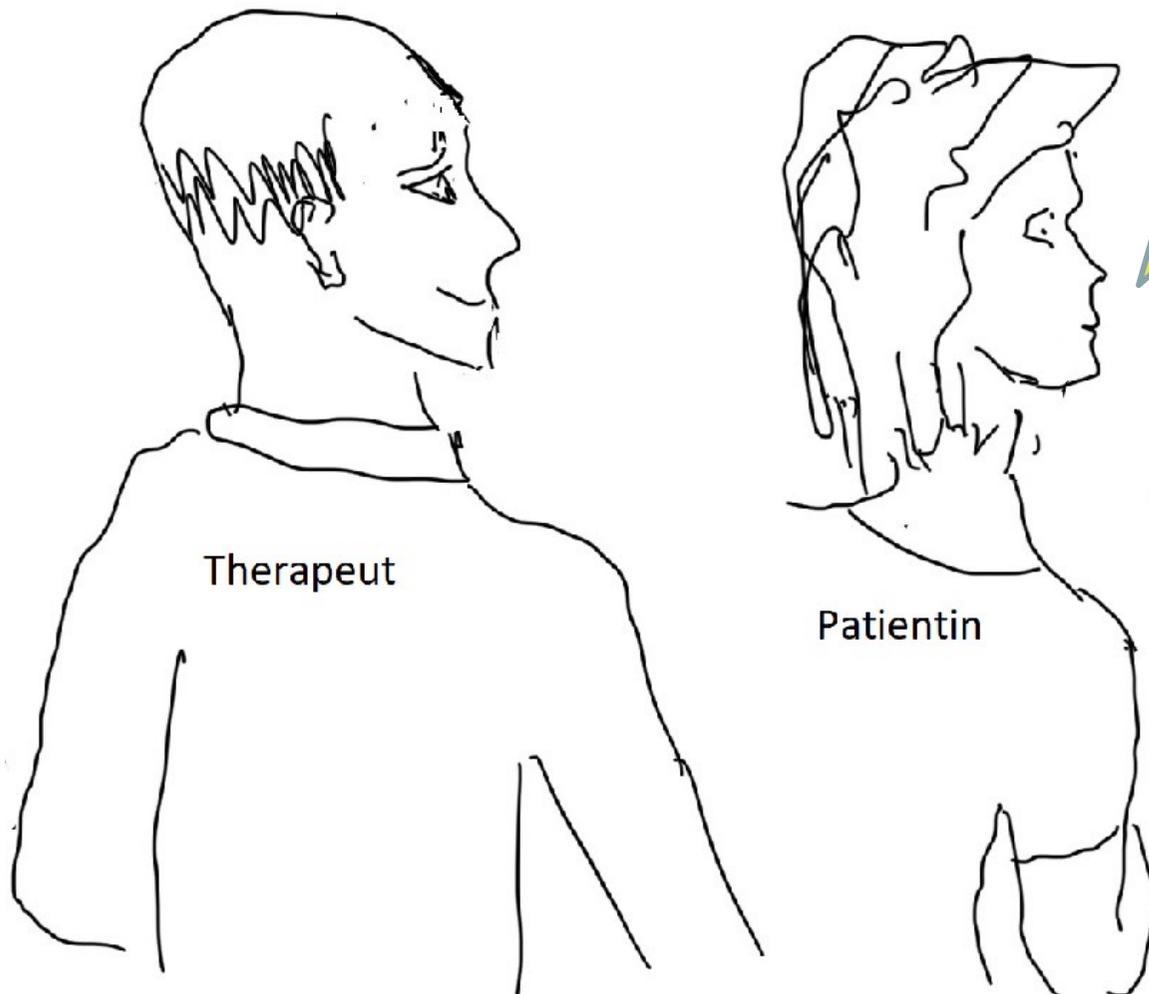
Meiner Mutter fehlte
...



**Oder: Meinem Vater
fehlte ...**



**Die Eltern meiner
Mutter / meines
Vaters ...**



Therapeut

Patientin

**Da tut mir
Meine Mutter / mein
Vater so leid. ...
Ich hätte ihr / ihm so
sehr ein besseres
Leben gewünscht!**

In der Biographie Ihrer Mutter / Ihres Vaters ist ein Loch der Bedürfnisbefriedigung.
Das können wir in der Phantasie stopfen und in einer künstlichen Biographie heilen, indem wir einen **Möglichkeitsraum** aufspannen.
Ein Raum, in dem es möglich würde, Eltern zu haben, die sie gebraucht hätte.



Ich lade Sie ein,
einen Film zu drehen,
der Ihrer Mutter/bzw.
Ihrem Vater
die Kindheit und die
Eltern beschert,
die sie gebraucht hätte





Wie wäre die Mutter, die sie /er gebraucht hätte –
wie wäre ihre / seine ideale Mutter –
gewesen?





Patientin: Die ideale Mutter meiner Mutter wäre nicht ... Sondern sie wäre ...





Wie wäre der ideale Vater gewesen, den Ihre Mutter / Ihr Vater gebraucht hätte?





Patientin: Der ideale Vater meiner Mutter/meines Vaters wäre nicht

...

Sondern wäre ...





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Die ideale Mutter Ihrer Mutter /Ihres Vaters könnte sagen:

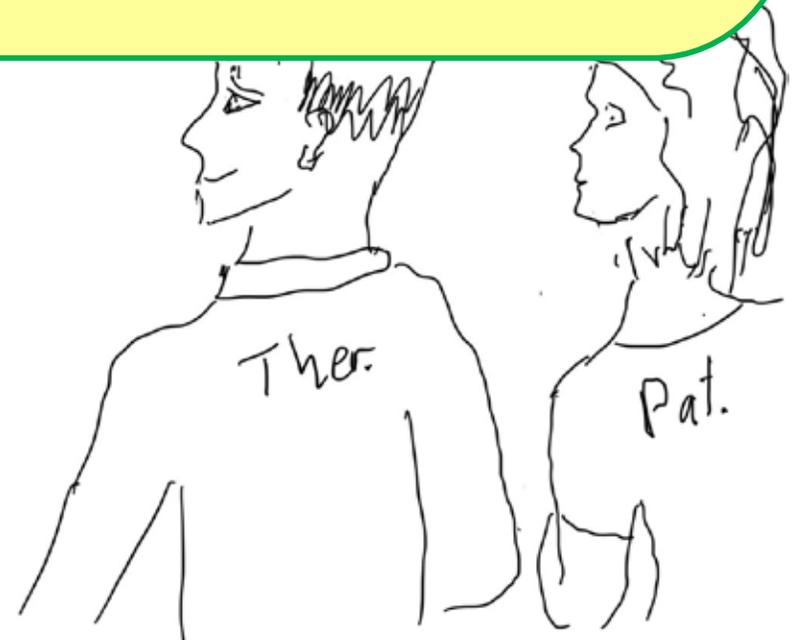


ideale Eltern



Mutter als Kind

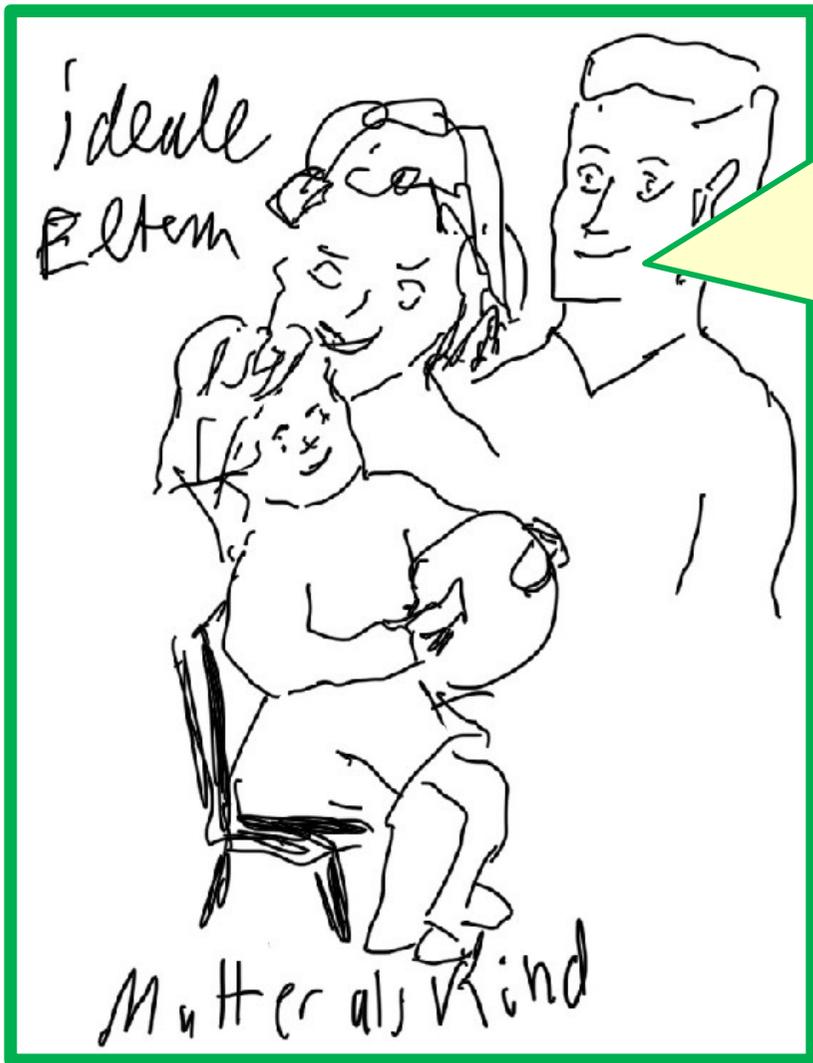
Patientin: Die ideale Mutter. meiner Mutter kann sagen ...





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme:
Der ideale Vater Ihrer Mutter / Ihres Vaters könnte sagen:





Patientin: Der ideale Vater Ihrer Mutter/Ihres Vaters kann sagen ...





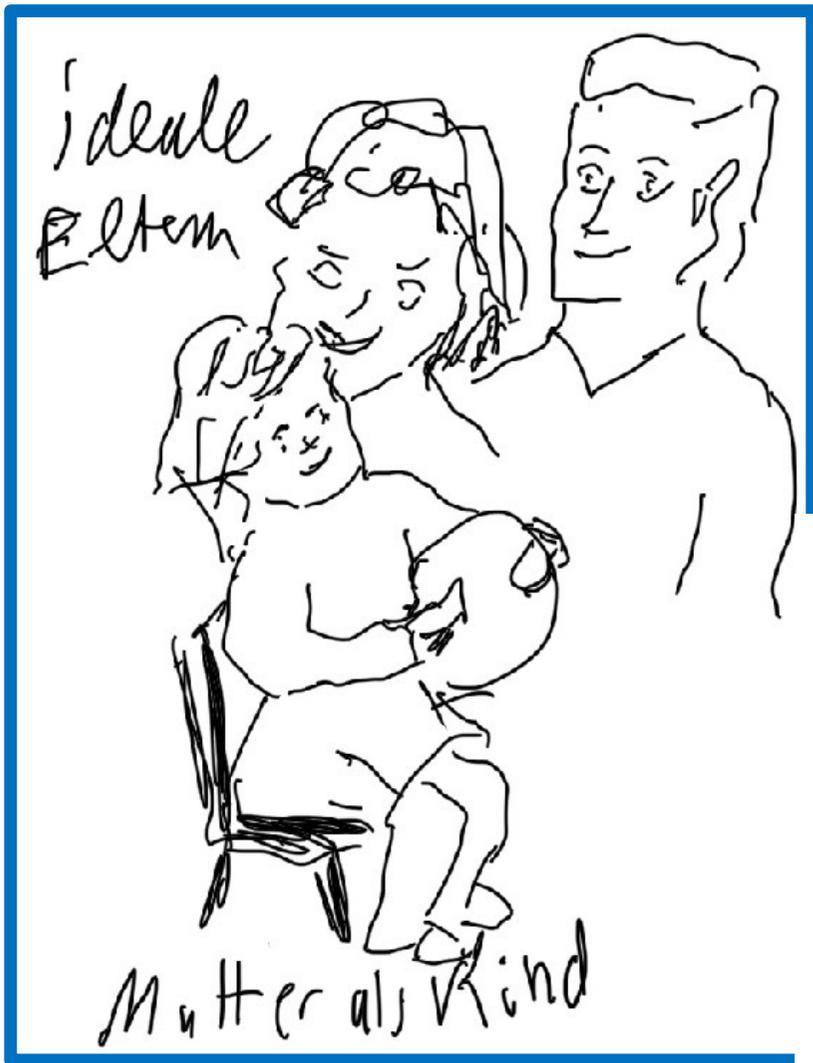
Ich leihe den
idealen Eltern
meine Stimme:
Beide sprechen
nun zu Ihnen, der
Betrachterin
dieses Films:



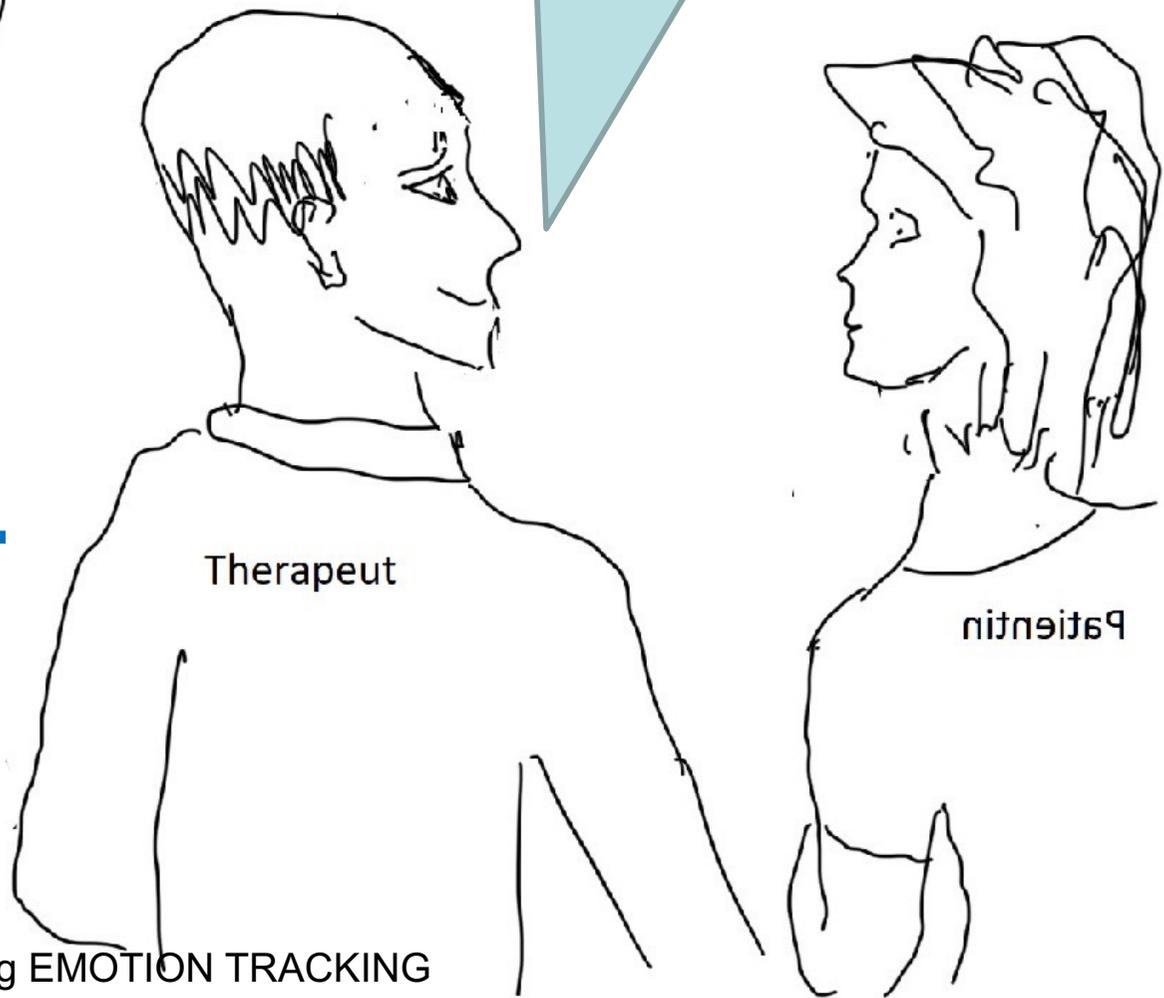


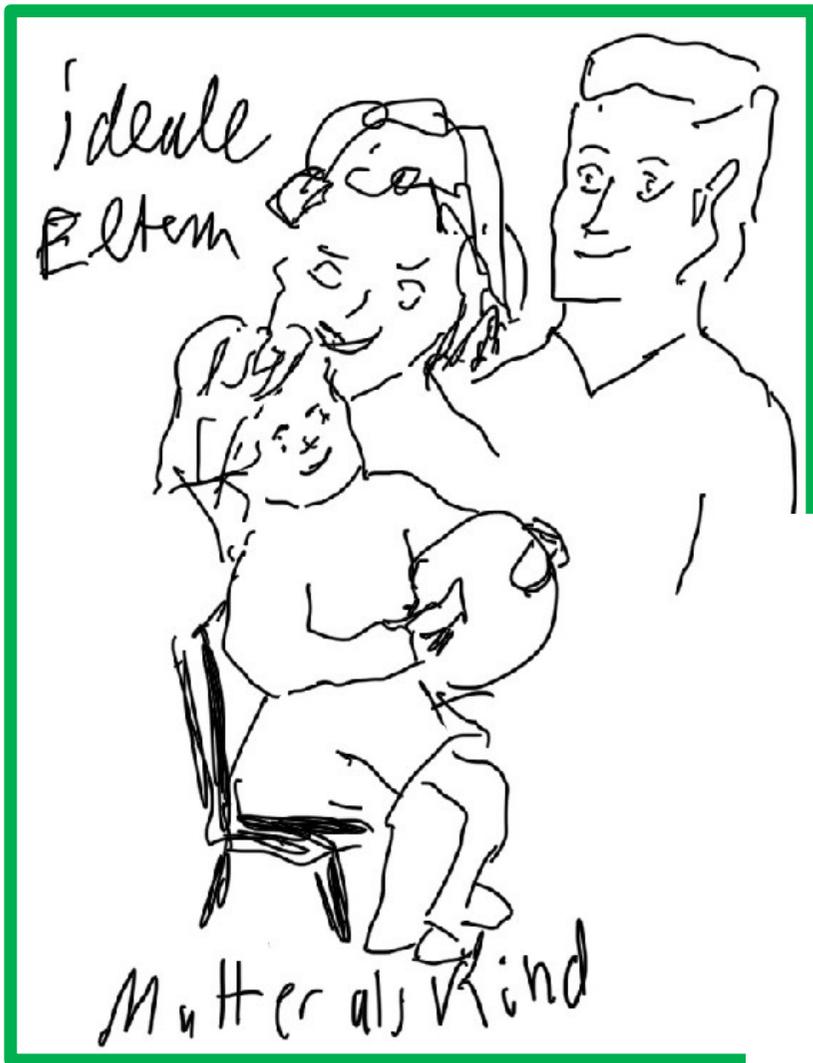
TherapeutIn: „Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie DEINE Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!“



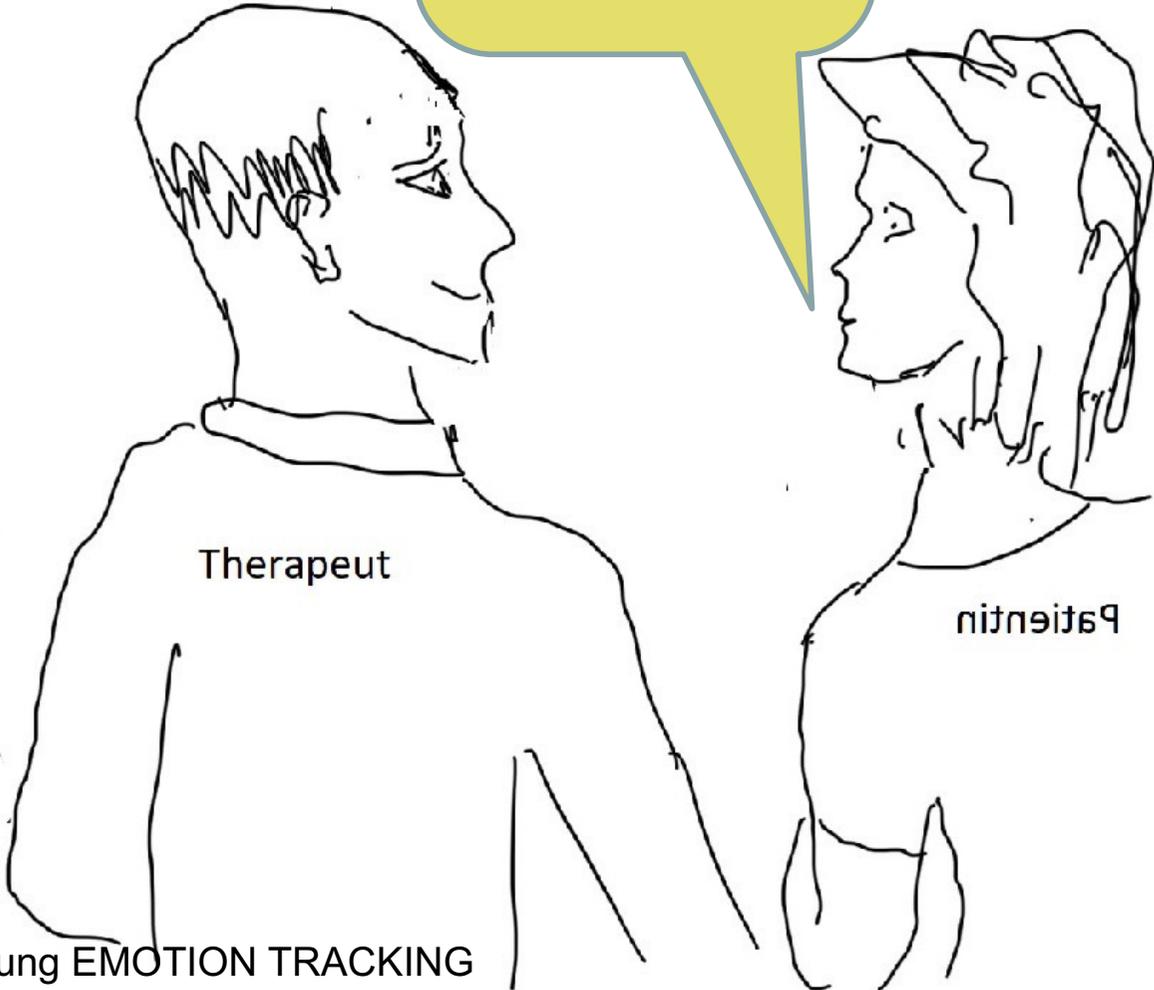


Ich sehe wie ... Sie sind und sich ... fühlen.





Mein Gefühl ist ...



Übung 4.9 TherapeutIn spricht (4er-Gruppe)

→ TherapeutIn: „Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen

Und die hier in der Aufstellung durch Rollenspieler repräsentiert sind

- **Zum Schluss sagen diese idealen Eltern von Mutter oder Vater gemeinsam zu Ihnen (Entlassung aus der Parentifizierung)*:**
- „Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben.“

*Pesso & Perquin 2008

WAS WOLLEN SIE ZU HOLES IN ROLES FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Emotion tracking* (4. MVT-Modul)

HIER WEITER

Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
- 1. Aufbau einer sicheren Bindung
- 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
- 3. Gefühle markiert spiegeln
- 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
- 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht ...
- 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten

- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ich nehme mein Gefühl wahr
- Ich erlebe, dass jemand mich mit meinem Gefühl wahrnimmt
- Ich erkenne den Auslöser meines Gefühls
- Ich spüre, welches Bedürfnis frustriert wurde
- Ich spüre, was ich stattdessen gebraucht hätte (Antidot)
- Ich erlebe die Befriedigung meines Bedürfnisses
- Ich nehme diese glückliche Erinnerung mit
- Ich erwarte künftig, dass diese Befriedigung möglich ist

Mentalisierung im Gespräch

- **B** **Gemeinsames Reflektieren der Affektivität** → **Mentalisieren**
- 1. Welche Situation war frustrierend?
- 2. Welche Bedeutung hat die Person?
- 3. Was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
- 4. Welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
- 5. Wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
- 6. Wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
- 7. Wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ein tiefes Verständnis seines Gefühls und seines Bedürfnisses
- Selbstbild: sich von außen betrachten
- Weltbild: Perspektivenwechsel – andere von innen betrachten
- Projektive Identifizierung stoppen
- Affektregulierung: sich selbst steuern können
- Selbstwirksamkeit: sich selbst helfen können

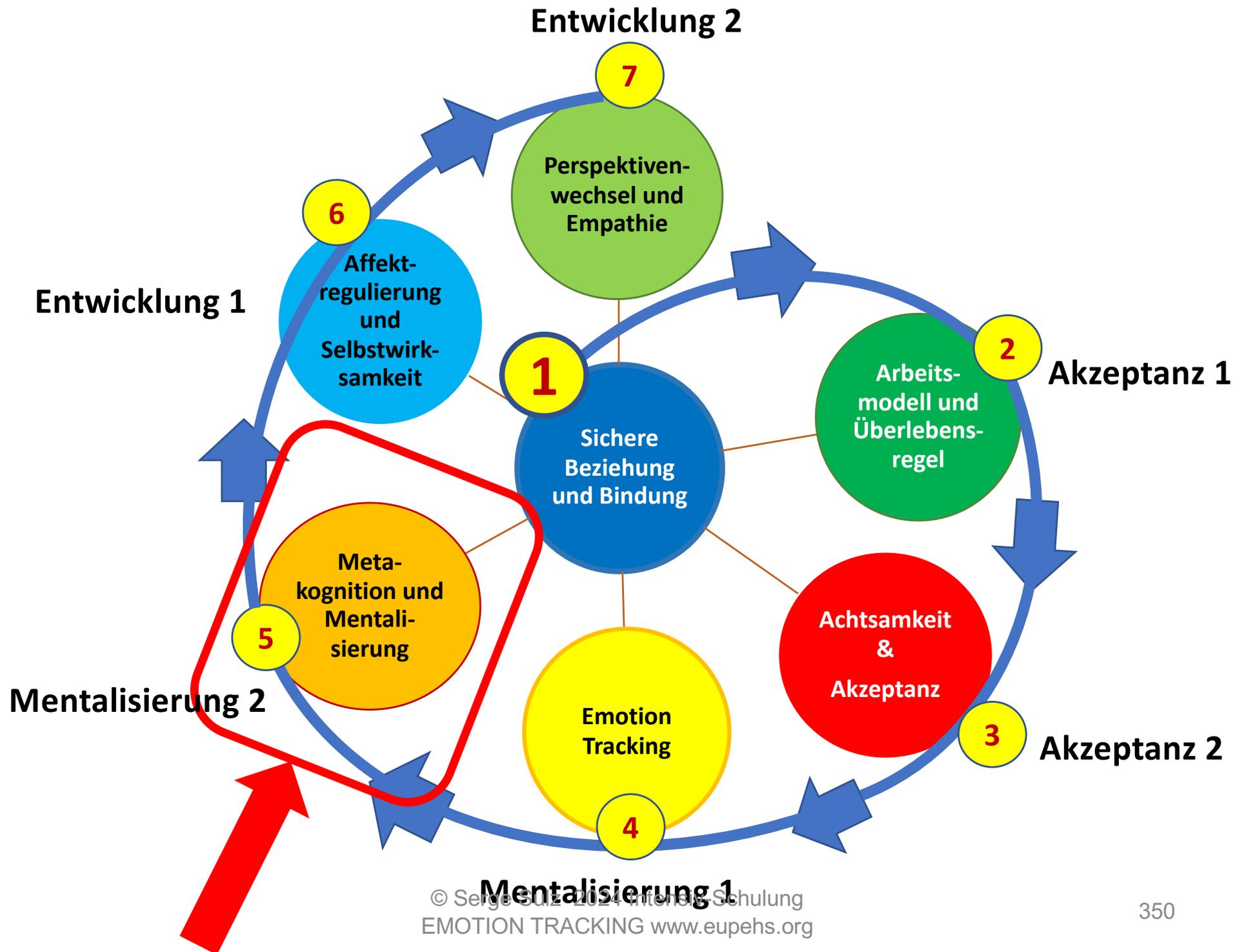
Mentalisierungsförderung durch Fragen

5. MVT-Modul

**Ohne Mentalisieren keine
Affektregulierung!**

- Reflektierte Affektivität
- Verhalten auf Intentionen zurückführen
- Theory of Mind TOM

**MVT = MENTALISIERUNGSFÖRDERNDE
VERHALTENSTHERAPIE – EINE WEITERENTWICKLUNG DER
SBT (STRATEGISCH-BEHAVIORALE THERAPIE)**



x5.1a Übung

Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK

Fallbeispiel Frau M

**Ich möchte Sie einladen, einem
Mentalisierungsfördernden Fragen-Antwort-Dialog
beizuwohnen.**

Ich stelle Fragen, durch die wir helfen können, von den
Affekten durch Mentalisierung herauszufinden

- DURCH STÄNDIGES FRAGEN

Nachfolgend
DAS VIDEO
FALLBEISPIEL FRAU M
STARTEN ab Minute 2:00

ODER wenn Sie zuhause schauen
wollen:

<https://youtu.be/7WrT08saSlo>

Mentalisierung VIDEO FALLBEISPIEL FRAU M ab Minute 2:00

Das war ein Beispiel der
Mentalisierungsförderung durch
systematisches Fragen

**Die Klientin blieb weder in den einfachen Kognitionen
noch in den Emotionen stecken. Sie reflektierte ihr
Fühlen, Denken und Handeln und versetzte sich auch
etwas in ihren Mann hinein.**

Oder Übung x5.1b

5.1 Fallbeispiel Frau M
von 2 TeilnehmerInnen gesprochen

**Ich möchte Sie einladen, ein
Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu
führen.**

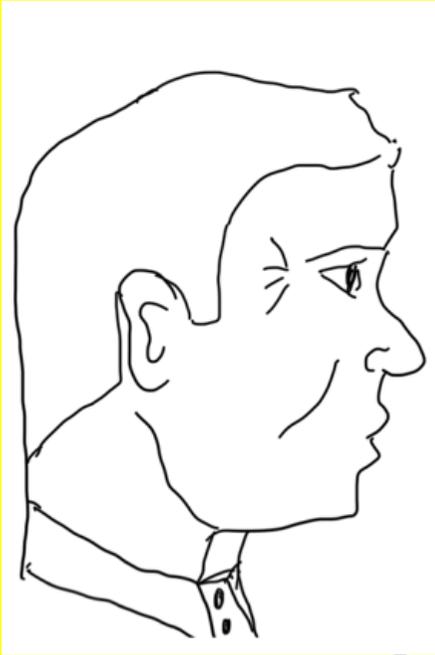
Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

Übung 5.1

Frau M

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Klientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz in die Erzählung.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vor dem inneren Auge.
- Und folgen Sie den Reflektionen.





Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Klientin berichtet, dass ihr Mann und sie gleichzeitig aus betrieblichen Gründen Urlaub machen müssen, ihr Mann aber mit zwei Freunden auf Radtour gehen wird, während sie zuhause sitzt und keine Freundin hat, die mit ihr zusammen etwas in dieser Woche machen könnte. Er weigert sich, seine Radtour zu verschieben und mit ihr einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Sie kann nicht gut allein sein, schafft es aber auch nicht, Freundinnen oft genug um sich zu scharen, dass das Alleinsein nur wenige Stunden anhält.

Vor dem Gespräch sollte ...

- klar sein, wo die Klientin gerade steht (Problem)
- Von wo nach wo sie das Gespräch begleiten soll (wo sie stecken bleibt und in welche Richtung es gehen könnte)
- Erst zu den Gefühlen hinfinden? (wenn sie nichts spürt)
- → **Emotion Tracking**
- Oder wenn das schon geschehen ist, aus den Gefühlen wieder herausfinden? (wenn Gefühle sie überschwemmen)
- → **Mentalisierungsförderung**
- Im folgenden Beispiel ging es um zweiteres – das Mentalisieren, ein Emotion Tracking hatte schon stattgefunden.

→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)



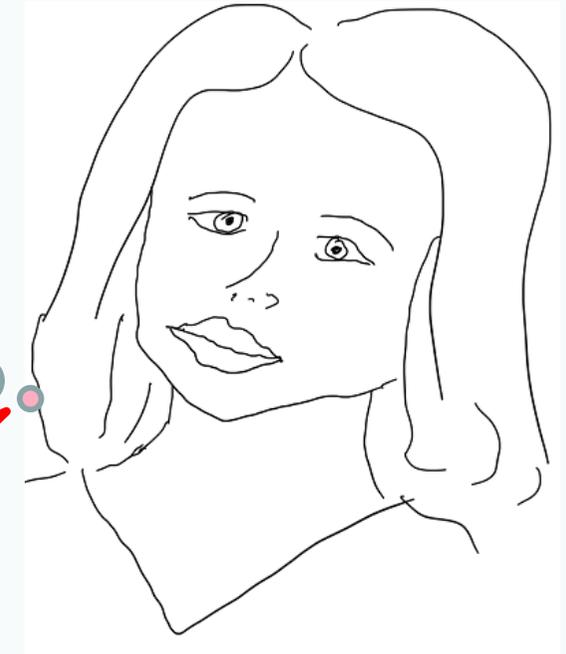
→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)



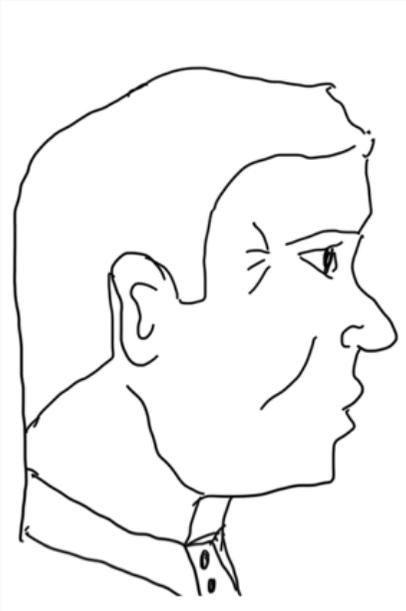
Ich habe Angst vor der kommenden
Woche. Mein Mann ist mit
Freunden in Urlaub. Ich habe auch
Urlaub und bleibe allein zuhause.

→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)

Ich fühle
ANGST

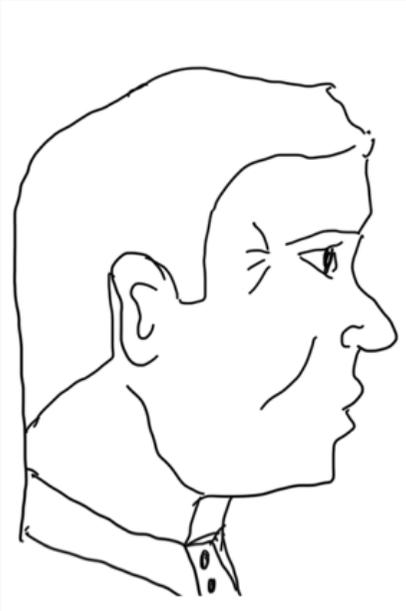


Ich habe Angst vor der kommenden
Woche. Mein Mann ist mit
Freunden in Urlaub. Ich habe auch
Urlaub und bleibe allein zuhause.



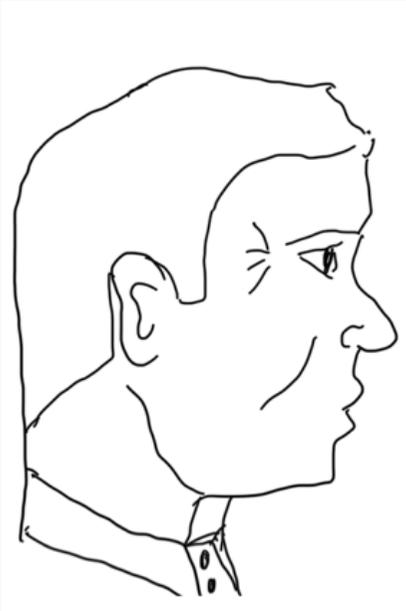
TherapeutIn fragt –
nach der Ursache des Gefühls





TherapeutIn fragt –
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?



TherapeutIn fragt –
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Die Klientin nennt
die Ursache ihres
Alleinseins



Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

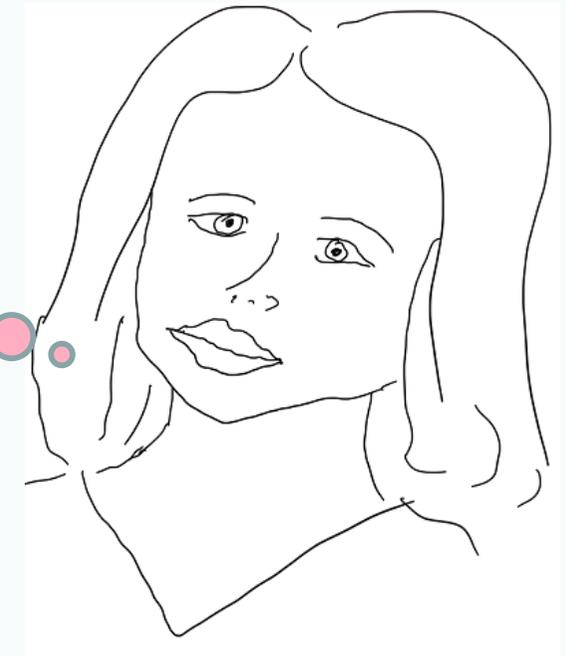
*Weil mein Mann sich weigert, seinen
Freunden abzusagen und mit mir eine
Woche wegzufahren.*

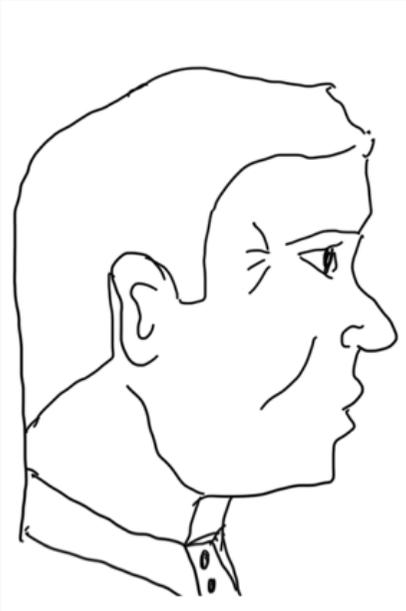


Die Klientin nennt
die Ursache ihres
Alleinseins

Ich fühle
ÄRGER

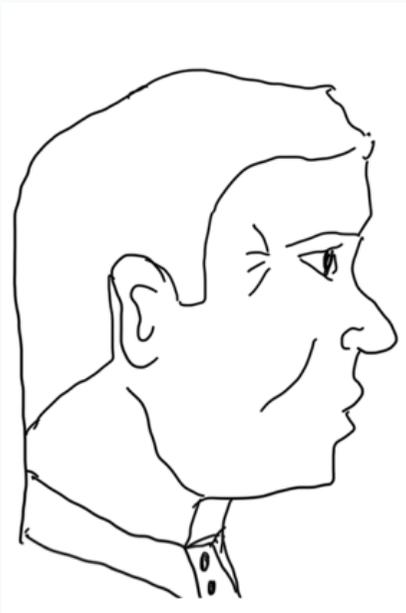
*Weil mein Mann sich weigert, seinen
Freunden abzusagen und mit mir eine
Woche wegzufahren.*





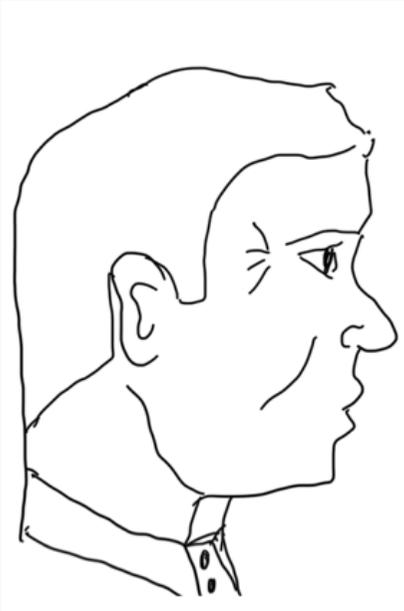
TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen





TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?



TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen



Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen

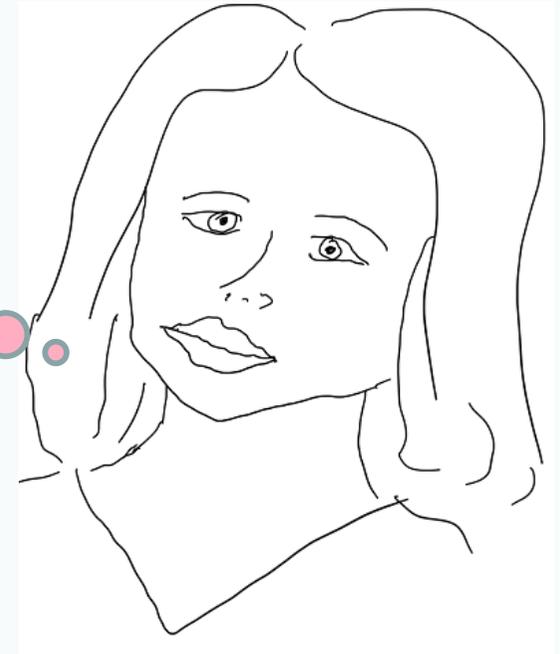
Ich hätte es nicht zulassen dürfen.

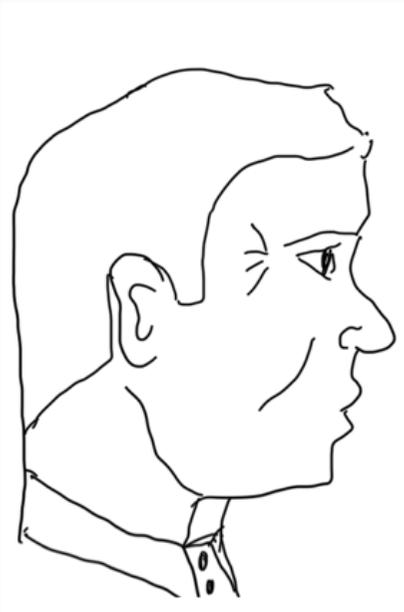


Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen

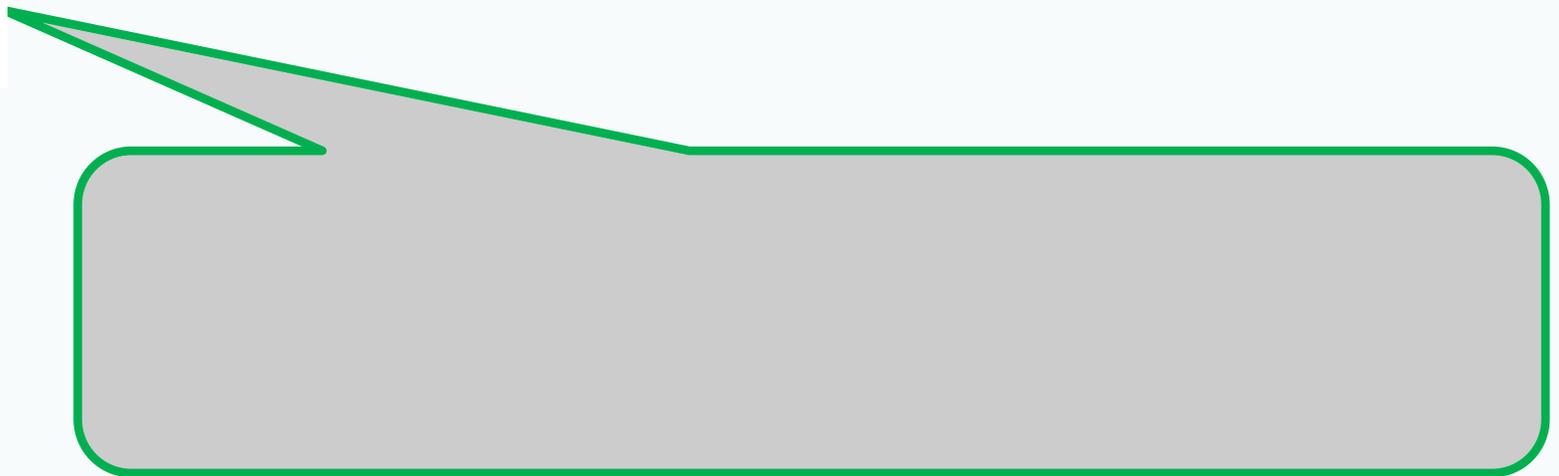
Ich fühle
ÄRGER

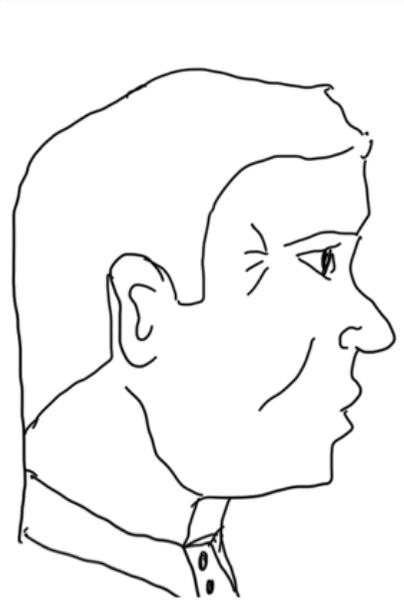
Ich hätte es nicht zulassen dürfen.





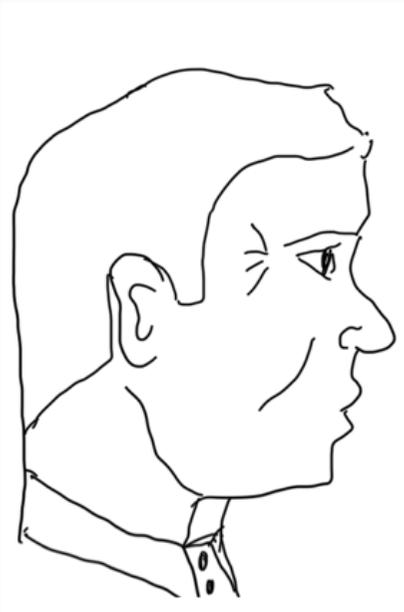
TherapeutIn fragt nach
Verhalten, das zum Ziel geführt
hätte





TherapeutIn fragt nach
Verhalten, das zum Ziel geführt
hätte

Was hätten Sie tun müssen, um es zu
verhindern?

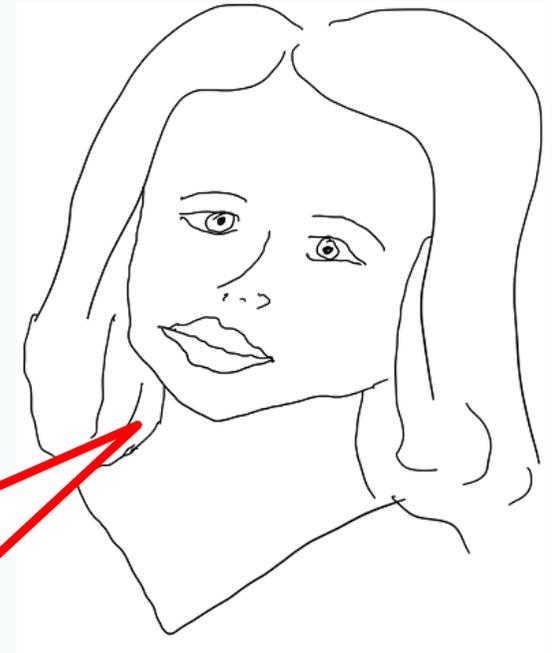


TherapeutIn fragt nach
Verhalten, das zum Ziel geführt
hätte

Was hätten Sie tun müssen, um es zu
verhindern?

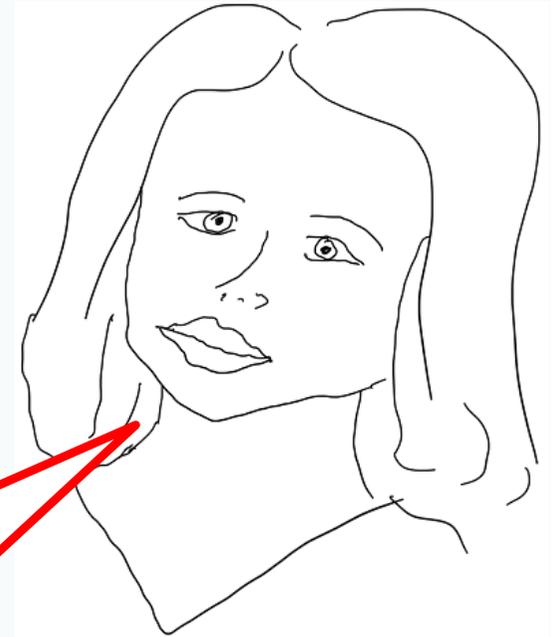
**Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen**

Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies



A large, empty red speech bubble with rounded corners, intended for the client's response.

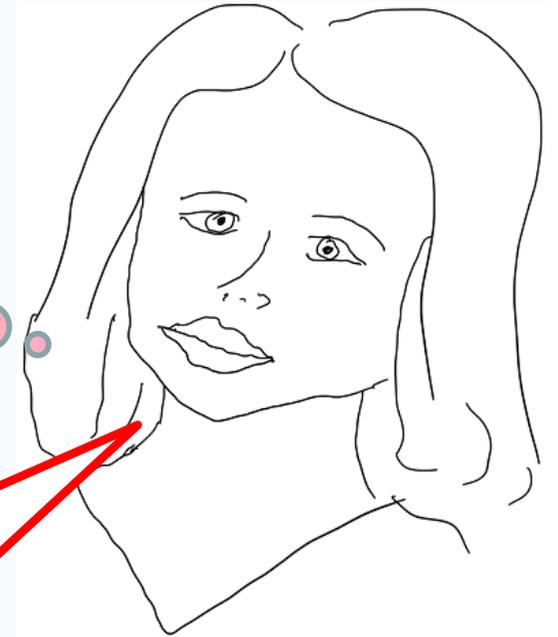
Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies



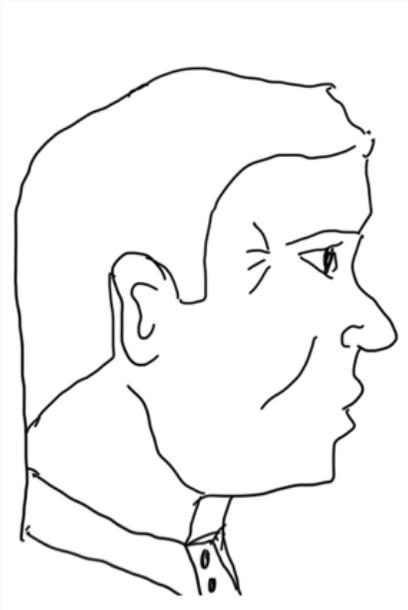
Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.

Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies

Ich fühle
ÄRGER

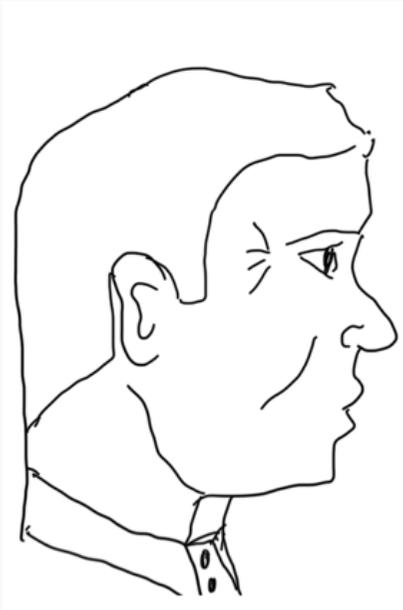


*Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir
nicht gefallen lasse, so beiseite
geschoben zu werden. Meine
Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie
seine.*



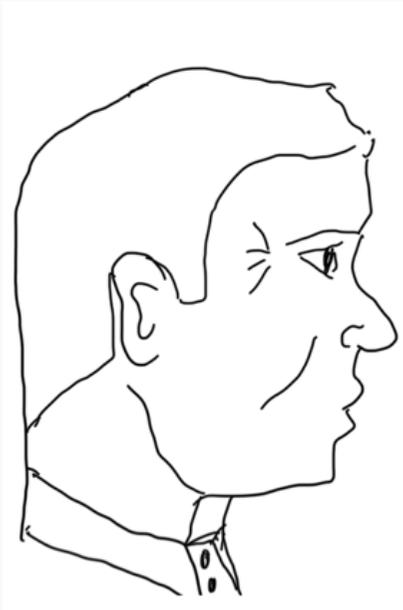
TherapeutIn fragt – nach
den Erwartungen (Folgen),
die das das Verhalten
verhinderten





TherapeutIn fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?



TherapeutIn fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?

Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte



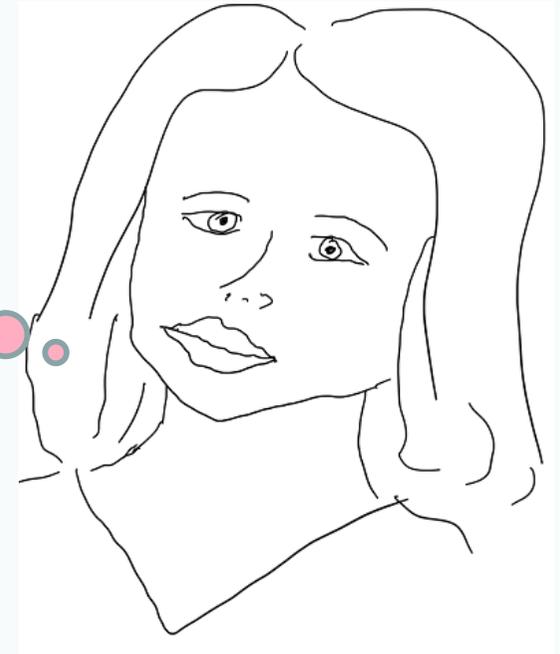
Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte



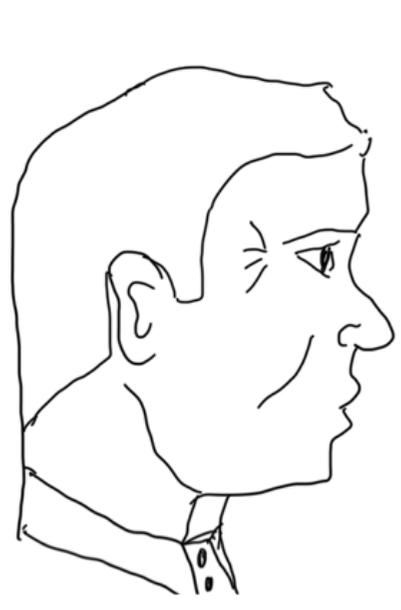
*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer
geworden.*

Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte

Ich fühle
ANGST

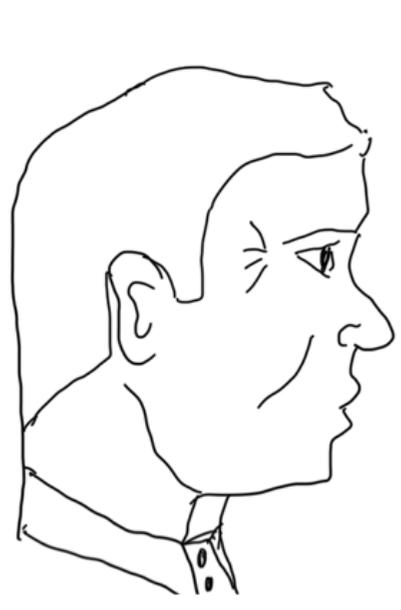


*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer
geworden.*



TherapeutIn fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens





TherapeutIn fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens

Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?

Klientin antwortet und
benennt ihre zentrale
Angst



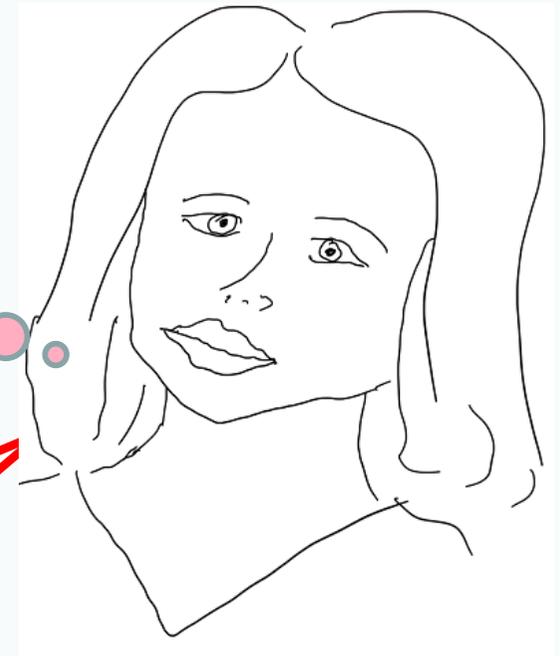
Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst



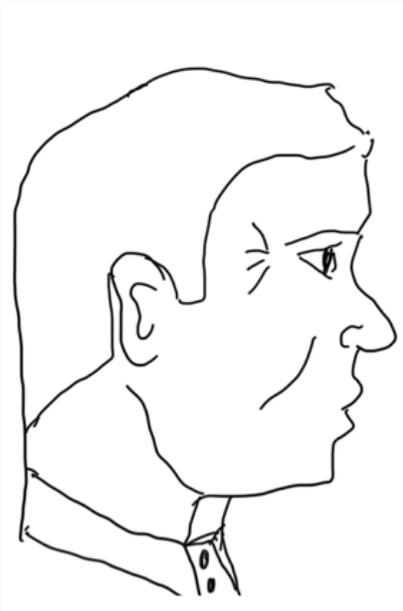
*Ich habe Angst, ihn zu verlieren
- Angst, dass er mich verlässt.*

Klientin antwortet
und benennt ihre
zentrale Angst

Ich fühle
ANGST

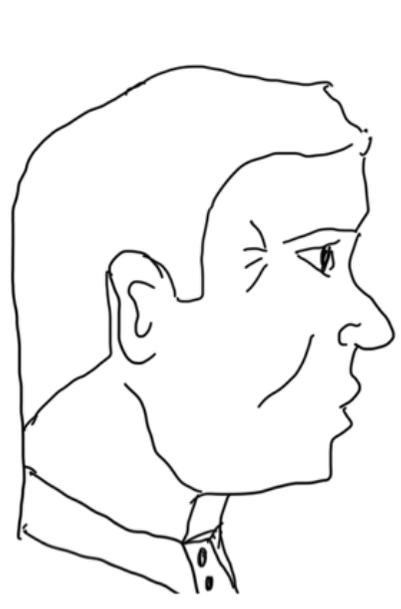


*Ich habe Angst, ihn zu verlieren,
Angst, dass er mich verlässt.*



TherapeutIn fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt

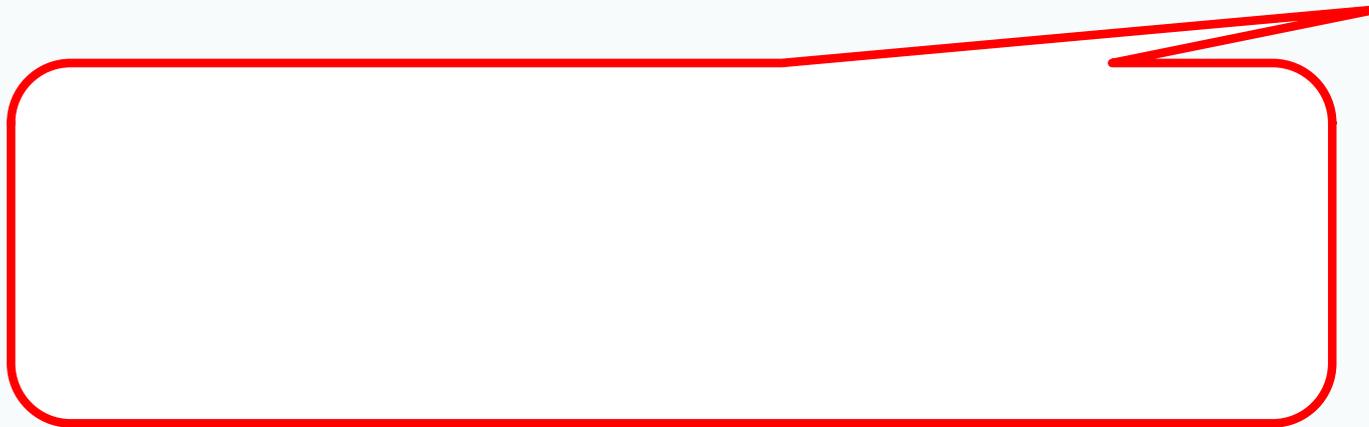




TherapeutIn fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt

Welches Bedürfnis war also noch wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun? Was brauchen Sie?

Klientin antwortet und
benennt ihr zentrales
Bedürfnis



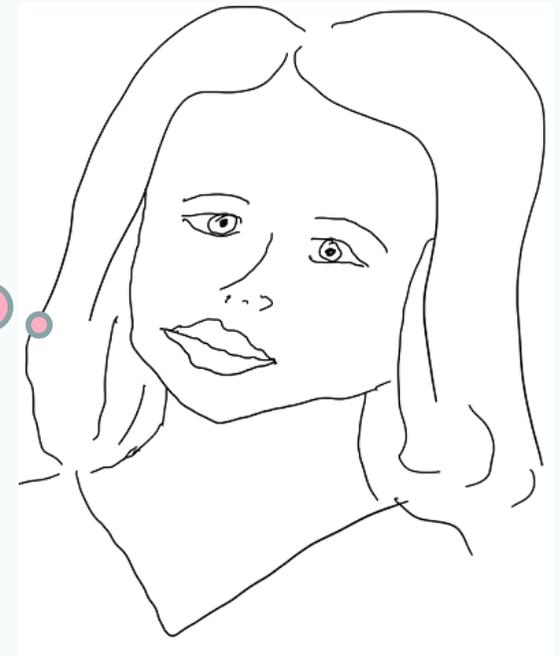
Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis



Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

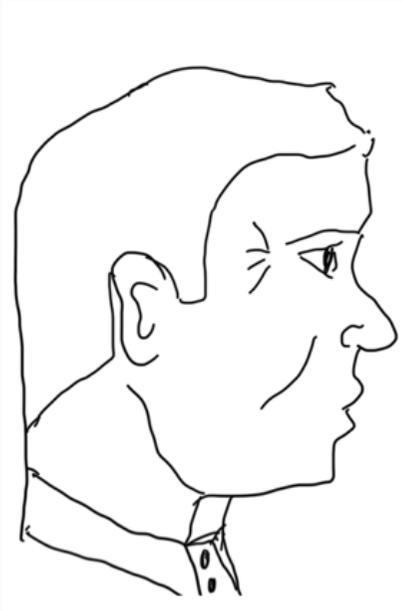
Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

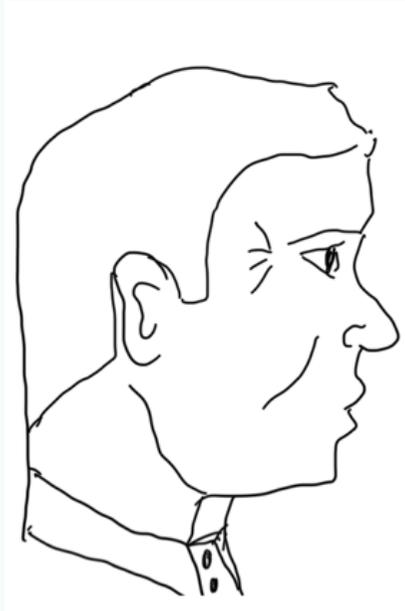
Ich brauche
SICHERHEIT



Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

TherapeutIn fragt –
welches Verhalten verboten ist





TherapeutIn fragt –
welches Verhalten verboten ist

Welche Verbote haben verhindert, dass
Sie es tun? Was dürfen Sie nicht tun?

Klientin antwortet – und
benennt, was sie nicht
tun darf



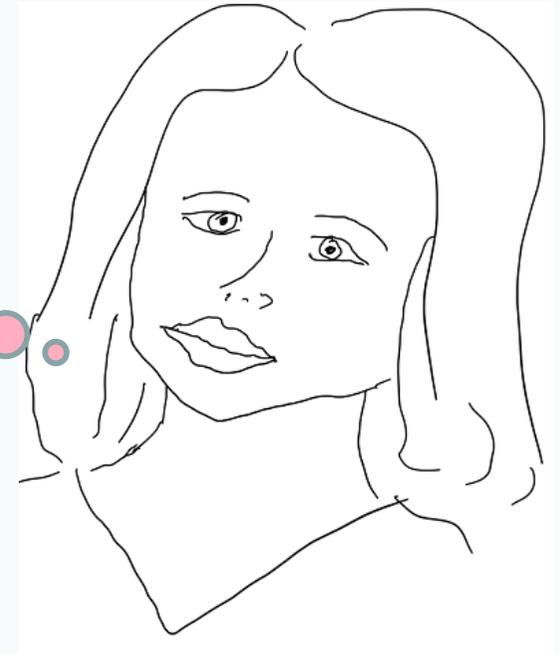
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf



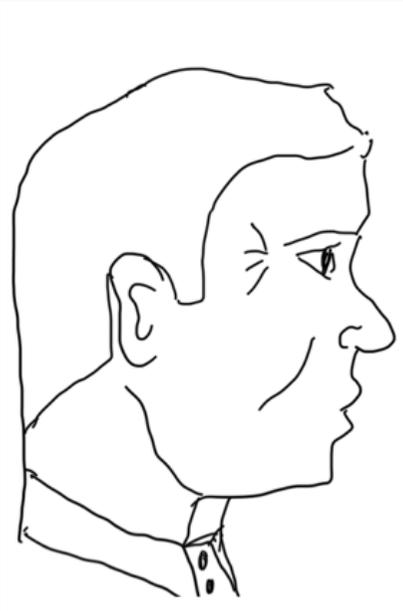
Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.

Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

Ich fühle
ANGST

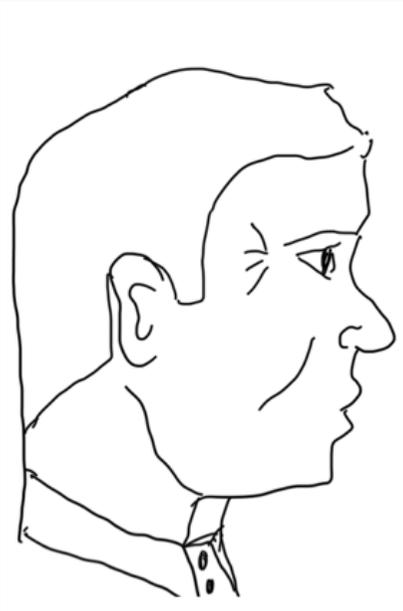


Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.



TherapeutIn fragt – ob es
ein von außen kommendes
oder ein inneres eigenes
Verbot ist





TherapeutIn fragt – ob es
ein von außen kommendes
oder ein inneres eigenes
Verbot ist

Verbieten Sie es sich selbst oder kommt
das Verbot von anderen Menschen?

Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war



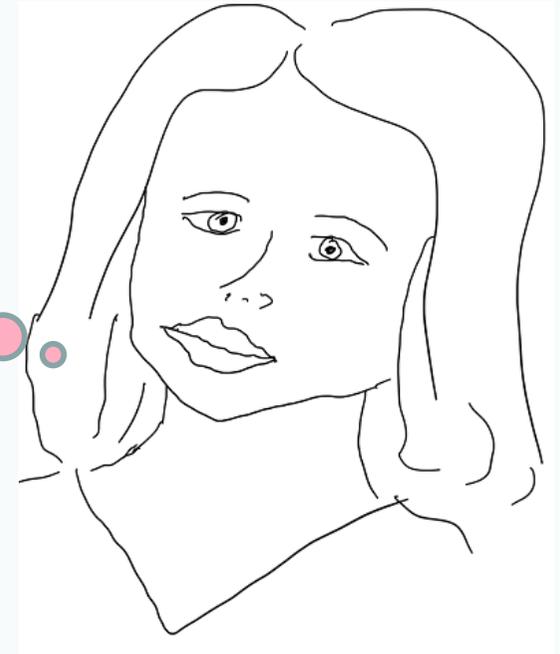
Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war



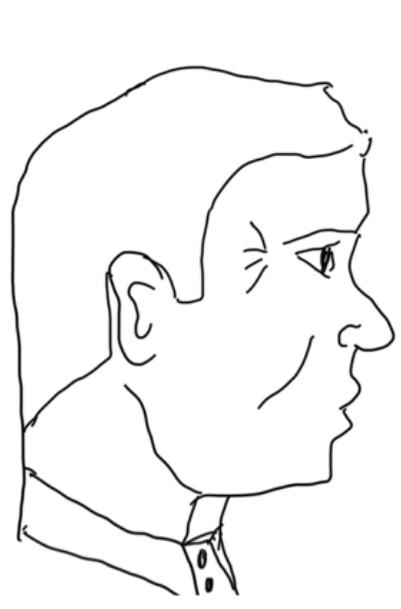
*Das habe ich von klein auf erfahren
müssen. Meine Mutter ließ mich links
liegen, wenn ich mich gegen sie
gewehrt habe. Und dann hatte ich
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*

Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war

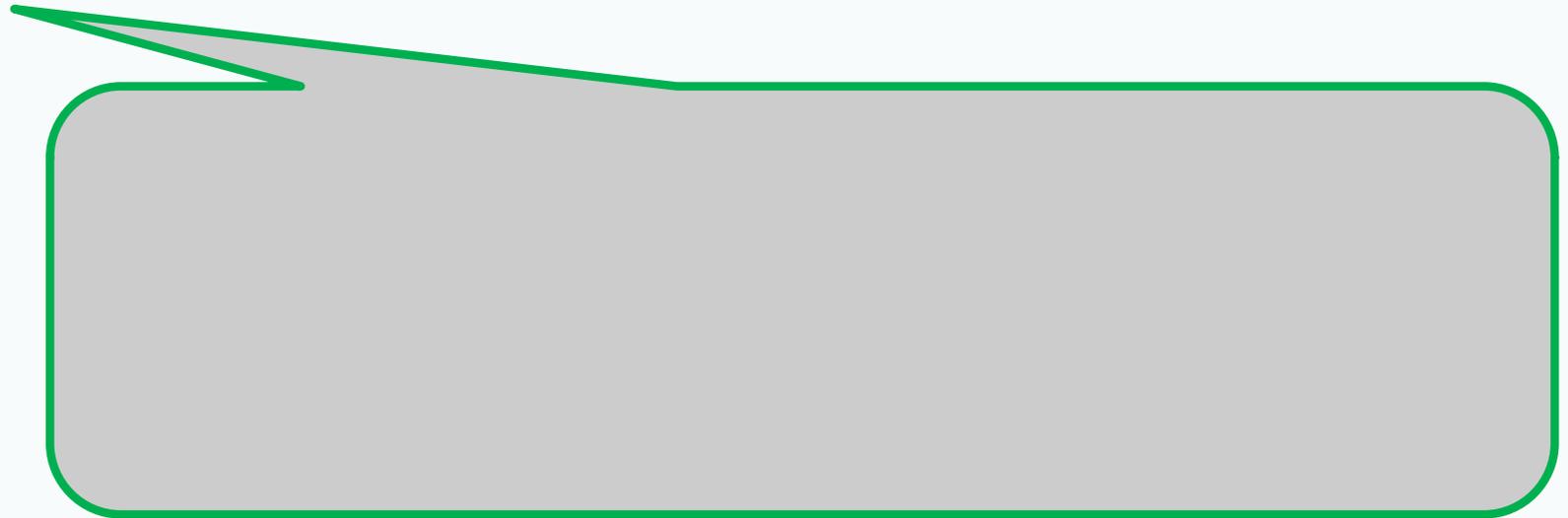
Ich fühle
ANGST

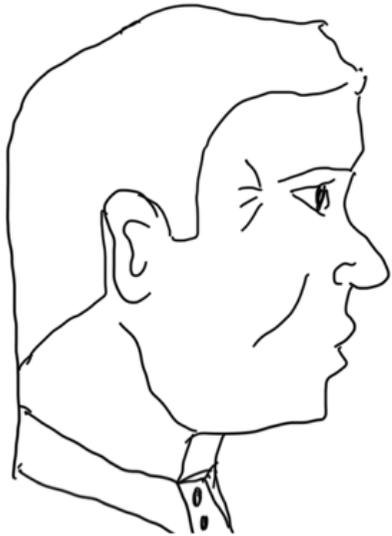


*Das habe ich von klein auf erfahren
müssen. Meine Mutter ließ mich links
liegen, wenn ich mich gegen sie
gewehrt habe. Und dann hatte ich
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*



TherapeutIn fragt – wie sich
stattdessen verhalten muss

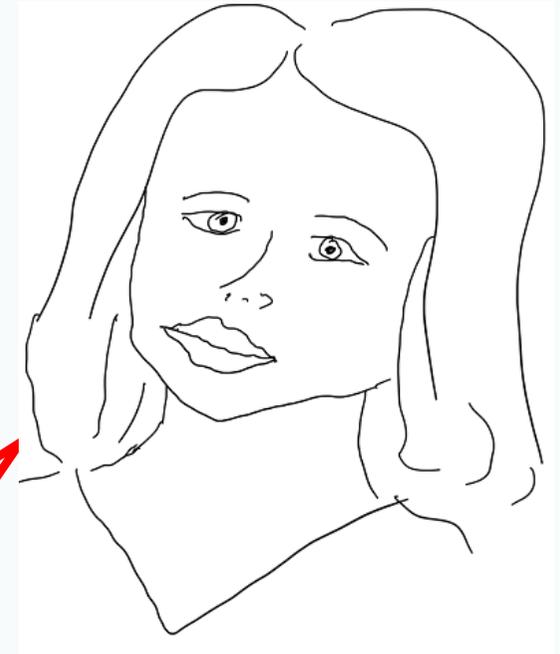




TherapeutIn fragt – wie sich stattdessen verhalten muss

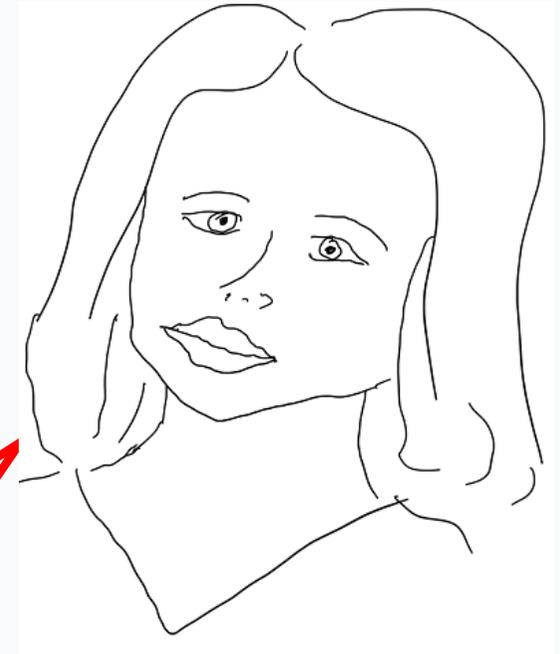
Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun? Was müssen sie tun?

Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt an,
was sie dadurch
zu erreichen versucht



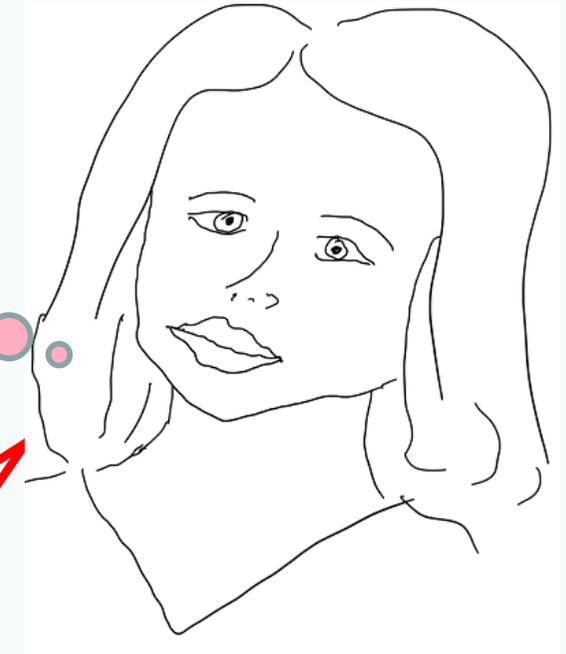
Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt an,
was sie dadurch
zu erreichen versucht

*Ich muss mich anpassen, muss gefügig
und brav sein, so dass er zufrieden
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*

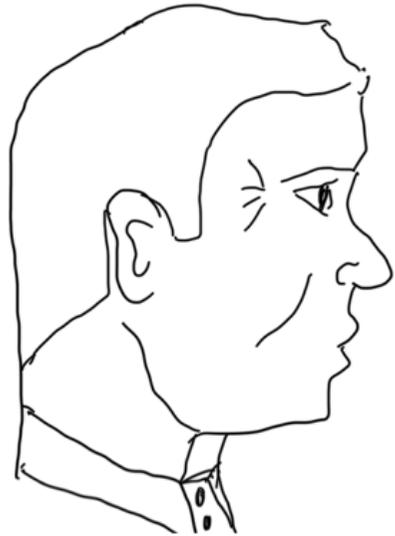


Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt
was sie dadurch
zu erreichen versucht

Ich fühle
ANGST

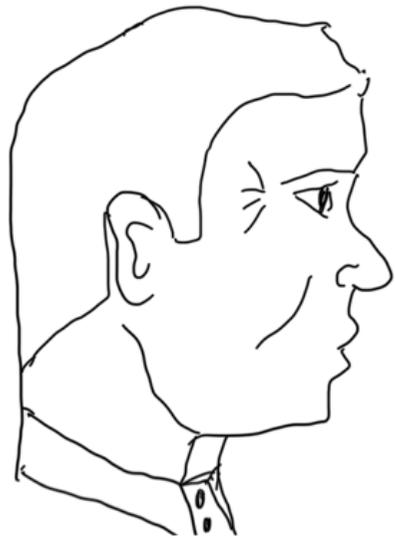


*Ich muss mich anpassen, muss gefügig
und brav sein, so dass er zufrieden
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*



TherapeutIn fragt –
ob wirklich damit zu rechnen ist,
dass ihre Erwartung/Befürchtung
eintritt





TherapeutIn fragt –
ob wirklich damit zu rechnen ist,
dass ihre Erwartung/Befürchtung
eintritt

Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es
trotzdem getan hätten? Was ist realistisch?

Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist



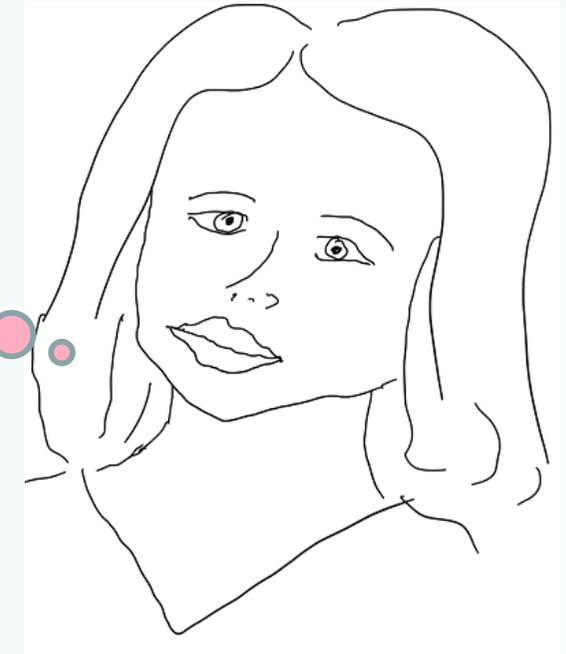
Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

*Ich weiß ja, dass er mich nicht
verlassen wird. Und manchmal hat
er auch nachgegeben und war mir
nicht lang böse.*

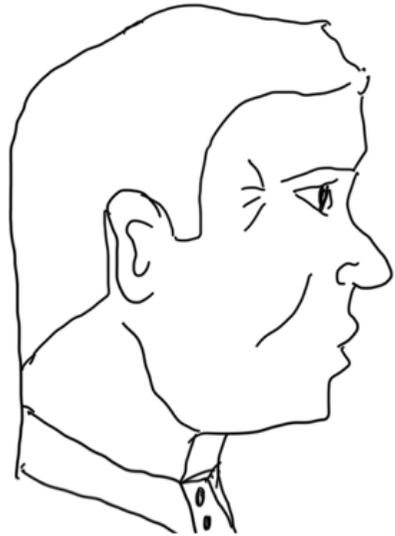


Klientin antwortet
– und zweifelt daran
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

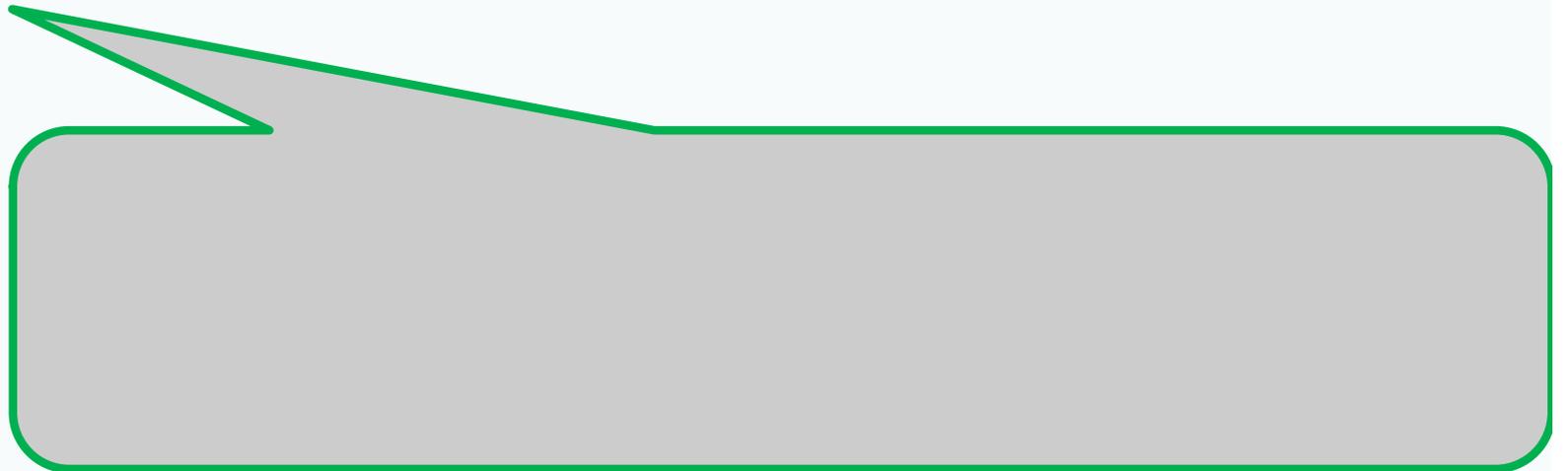
Ich fühle
Beruhigung

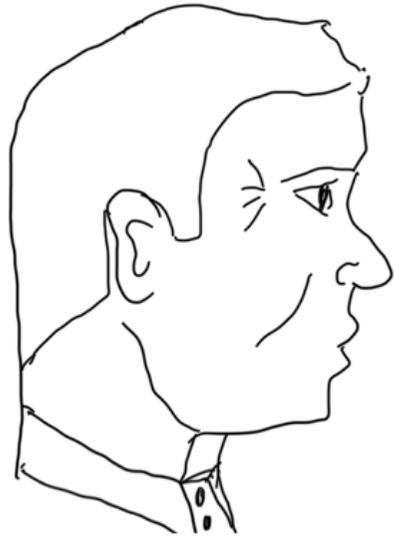


*Ich weiß ja, dass er mich nicht
verlassen wird. Und manchmal hat
er auch nachgegeben und war mir
nicht lang böse.*



TherapeutIn fragt –
nach der emotionalen Bedeutung
der wahrscheinlicheren Folgen

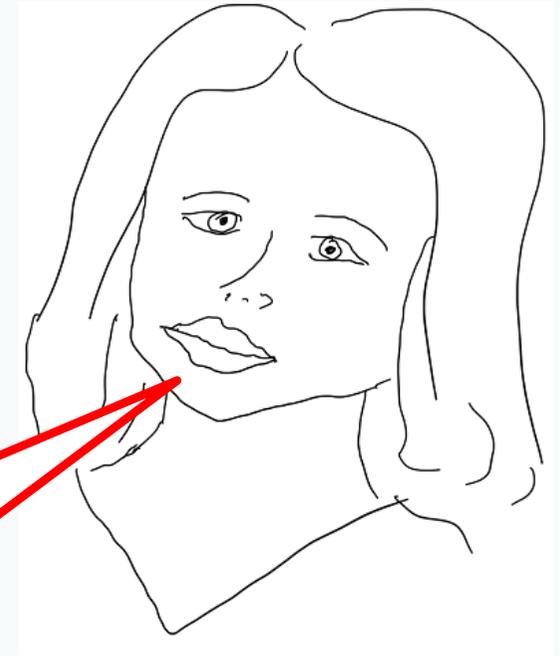




TherapeutIn fragt – nach der emotionalen Bedeutung der wahrscheinlicheren Folgen

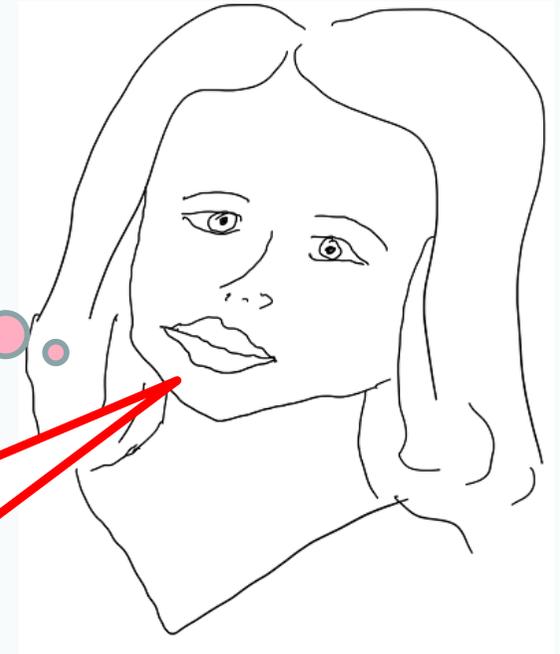
Wären diese wahrscheinlicheren und weniger bedrohlichen Folgen verkraftbar gewesen?

Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte



Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte

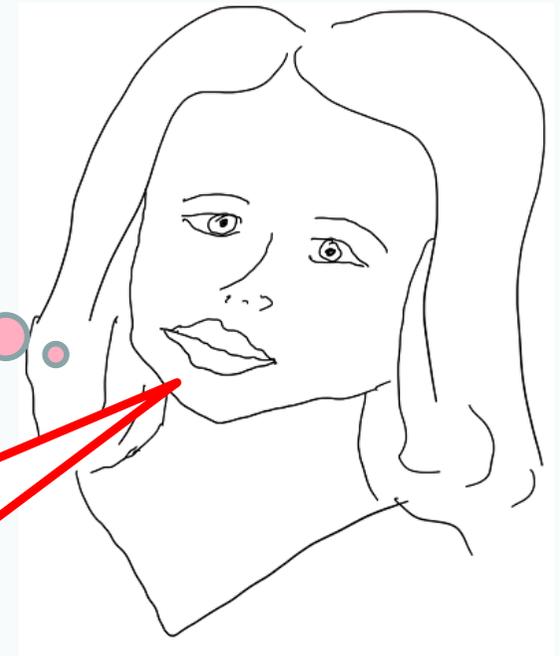
Ich fühle
Hoffnung



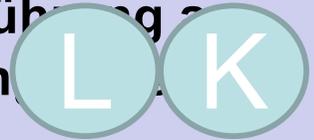
*Wenn ich weiß, dass er mich nicht
verlässt und dass er nur einen halben
Tag böse auf mich ist, könnte ich das
aushalten.*

Klientin antwortet –
dass die realistischeren
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte

Ich fühle
ANGST und
Hoffnung

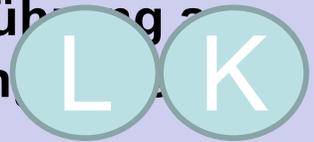


*Wenn ich weiß, dass er mich nicht
verlässt und dass er nur einen halben
Tag böse auf mich ist, könnte ich das
aushalten.*



- Warum werden Sie allein sein?
- Wäre das zu verhindern gewesen?
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?
- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?
- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?
- Was war Ihnen wichtiger, so dass Sie es nicht getan haben?
- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun?
- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen?
- Welche Gebote führten dazu, dass Sie stattdessen anderes tun?
- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten?
- Wären diese Folgen verkraftbar gewesen?
- Wenn nicht, warum nicht?

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung
Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann allein
wird.



- Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es trotzdem tun können?
- Was für ein Mensch hätte es geschafft, Ihnen dabei zu helfen?
- Was hätte dieser Mensch tun müssen, damit Sie es schaffen?
- Wie fühlt sich die Vorstellung an, es geschafft zu haben?
- Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?
- Wollen Sie es schaffen?
- Wenn dieser Mensch als unsichtbarer Begleiter dabei ist, werden Sie es tun?

WAS WOLLEN SIE ZUM BEISPIELGESPRÄCH FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

x5.2 VIDEO Frau J

 Mentalisierungsförderndes Gespräch

**Ich möchte Sie einladen, einem
Mentalisierungsfördernden Gespräch
beizuwohnen.**

Ich versuche ein Gespräch zu führen, in dem wir
versuchen können, von den Affekten durch
Mentalisierung herauszufinden.

x5.2 VIDEO Frau J Minute 2:0 bis 17:30

Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

- Wie das Gespräch geführt wird,
- Worauf geachtet wird,
- Was wichtig ist zu sagen,
- Was nicht geschehen sollte
- etc.

Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Gesprächsführung

1. **Sicherheit** in der Beziehung herstellen
2. Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Berichtenden
3. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
4. **Fragen-Antwort-Dialog** statt freiem Gespräch
5. **Columbo-Fragen**: nicht wissen
6. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
7. Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung **hinterfragen**
8. **Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
9. Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
10. Gemeinsam **reflektieren**
11. **Laut denken** als unfertige Überlegung
12. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
13. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens geben
14. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass der Patient

- 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 **Therapeuten 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

Übung x5.3

Kriterien mentalisierungsfördernder Gesprächsführung

**Ich möchte Sie einladen, ein
Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu
führen, auf Video aufzunehmen und anschließend
anhand der Kriterien zu raten.**

Übung

Kriterien Mentalisierungs- fördernde Gesprächsführung

bitte Zutreffendes ankreuzen und Summe der Kreuze bilden

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

DAS WAREN DIE KRITERIEN MENTALISIERUNGSFÖRDERNDER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Was wollen Sie zu den Kriterien sagen oder fragen?

Übung x5.4

zu zweit

Mentalisierungsförderndes FRAGEN

**Ich möchte Sie einladen, die
Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK selbst
anzuwenden**

Übung 5.4 in der 2-er Gruppe

Startimagination Meine eigene Problemsituation

Suchen Sie ein eigenes Beispiel (**Augen geschlossen**):

In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT

- schlecht oder ungerecht behandelt –
- benachteiligt –
- nicht berücksichtigt –
- nicht wertgeschätzt –
- nicht verstanden –
- nicht willkommen –
- unfrei und fremdbestimmt –
- allein gelassen –
- im Stich gelassen
-

- gefühlt? !



Startimagination Meine eigene Problemsituation

- Für Ihre Klienten-/Patienten-Rolle:
- Notieren sie dies kurz als Vorbereitung auf die nachfolgende 2-er Übung:
- Die Situation war ...
- Verletzendes Verhalten anderer war ...
- Ich reagiert darauf wiederum so ...
- So dass ich wieder nicht bekam, was ich brauchte ...

**Hinweis für die TherapeutIn**

Übung Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

Probieren Sie jetzt selbst die Mentalisierungsfördernde Fragetechnik aus!

Nehmen Sie die Fragenliste zur Hand.

- Vielleicht fällt Ihnen mittendrin auch die eine oder andere Frage ein z.B.:
- *Warum hast Du/hat er/sie ...?*
- *Wie hat er/sie sich wohl gefühlt, als Du <x> sagtest/machtest?*
- *Wozu hat Dein Verhalten geführt? Hast Du bekommen, was Du wolltest?*
- *Was fühlst Du Dich, wenn Du daran denkst?*

Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik:

Merke: So fragen, dass ...

- Die TherapeutIn fragt so,
- dass ihre Fragen nur beantwortet werden können,
- wenn kausal/logisch gedacht wird.
- So lange,
- bis kausales Denken entwickelt ist,
- bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

→ Aus dem assoziativen Denken des emotionalen Gehirns wird logisches Denken des Neocortex (präfrontalen Cortex)

Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik:

- (Bericht über eine belastende Situation mit einem wichtigen Menschen)
- Was hat er/sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt?
- Welches Gefühl wurde dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Warum hat er/sie sich so verhalten? Was war sein Beweggrund?
- Kann es auch eine andere Intention gewesen sein?
- Wie haben Sie sich daraufhin verhalten?
- Warum haben Sie das getan/gesagt?
- Wie reagierte er/sie darauf? Wozu führte also Ihr Verhalten?
- Warum hat er so geantwortet/reagiert?
- Was ging da wohl in ihm/ihr vor?
- Was braucht er/sie?
- Was fürchtet er/sie?
- Was ärgert ihn/sie?
- Wenn Sie das berücksichtigen, was könnten Sie tun, damit er/sie sich anders verhalten kann?
- Rührt sich in Ihnen ein Sträuben dagegen, sich so zu verhalten? Was für ein Gefühl ist das?
- Was brauchen Sie, um sich trotzdem so verhalten zu können?
- → HIER KANN AUF DIE EBENSO FRUSTRIERENDE **BEZUGSPERSON DER KINDHEIT** ZURÜCKGEGRiffEN WERDEN ...

- HIER KANN AUF DIE EBENSO FRUSTRIERENDE BEZUGSPERSON DER KINDHEIT ZURÜCKGEGRIFFEN WERDEN. ERST DANACH WIRD ERARBEITET, WIE MIT DER HEUTIGEN PROBLEMPERSON UMGEGANGEN WERDEN KANN (BEFREIT VOM EINFLUSS DER ÜBERTRAGUNG)

Bezugsperson Ihrer Kindheit 1

- An welche Bezugsperson Ihrer Kindheit erinnert er/sie Sie?
- Wie war er/sie?
- Wie hat er/sie sich immer wieder so verhalten, dass es Sie verletzt hat?
- Wie fühlten Sie sich dann?
- Und was empfanden Sie körperlich?
- Was passierte damals, wenn Sie das Gefühl gezeigt haben ?
- Welcher körperliche Handlungsimpuls war dann da?
- Was hätten Sie aus diesem Gefühl heraus am liebsten getan?
- Was haben Sie damals aus dem Gefühl heraus tatsächlich getan?
- Wie hat er/sie darauf reagiert?
- Wie fühlten Sie sich dann?
- Und wie fühlte sich Ihr Körper an?

Bezugsperson Ihrer Kindheit 2

- Was hat Sie evtl. daran gehindert, Ihr Gefühl zu zeigen?
- Wie fühlte sich Ihr Körper dann an?
- Was wäre passiert, wenn Sie es getan hätten?
- Wenn Sie sich an sein/ihr Verhalten erinnern, kommt diese Gefühl wieder?
- Welches Bedürfnis wurde frustriert?
- Was hätten Sie damals gebraucht?
- Was bräuchten sie heute, um versöhnlich sein zu können?
- Welches Bedürfnis würde dadurch befriedigt?
- Welches gute Gefühl kann dann entstehen?
- Und wie fühlt sich die Beziehung zu ihm/ihr dann an?

Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik: Bezugsperson Ihrer Kindheit

Haben Sie gemerkt, wie die Mentalisierungsfördernde Fragetechnik erstmal ungewohnt und anstrengend ist?

Wir wollten ja einerseits bei Ihrem Gefühl bleiben, so dass Sie es noch spüren können, und andererseits durch das ständige Fragen Sie dazu bringen, die Hintergründe zu entdecken (Ursachen und Folgen des Handelns.

Was konnten Sie sich deutlicher bewusst machen als bisher?

.....

Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?

.....

Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?

.....

Können Sie sich vorstellen, sich das nächste Mal anders zu verhalten?

.....

Erwarten Sie durch Ihr neues Verhalten ein befriedigenderes Ergebnis der Begegnung?

.....

Was lernen wir bezüglich Mentalisierungsfördernder Fragetechnik?

Zuerst muss das Gefühl da sein, auch wenn es der Patient jetzt nur leicht spürt.

Wir spiegeln ihm durch Emotion Tracking den auslösenden Kontext.

Wir stellen Fragen, die ihn zwingen logisch zu denken.

Wir können so beginnen: Warum löst dieser Kontext „...“ bei Ihnen dieses Gefühl aus?

Weiters stellen wir obige Fragen.

Die resultierende metakognitive Erkenntnis elaboriert seine Theory of Mind TOM.

→ Er kann dadurch besser mit seinen Gefühlen und mit anderen Menschen umgehen.

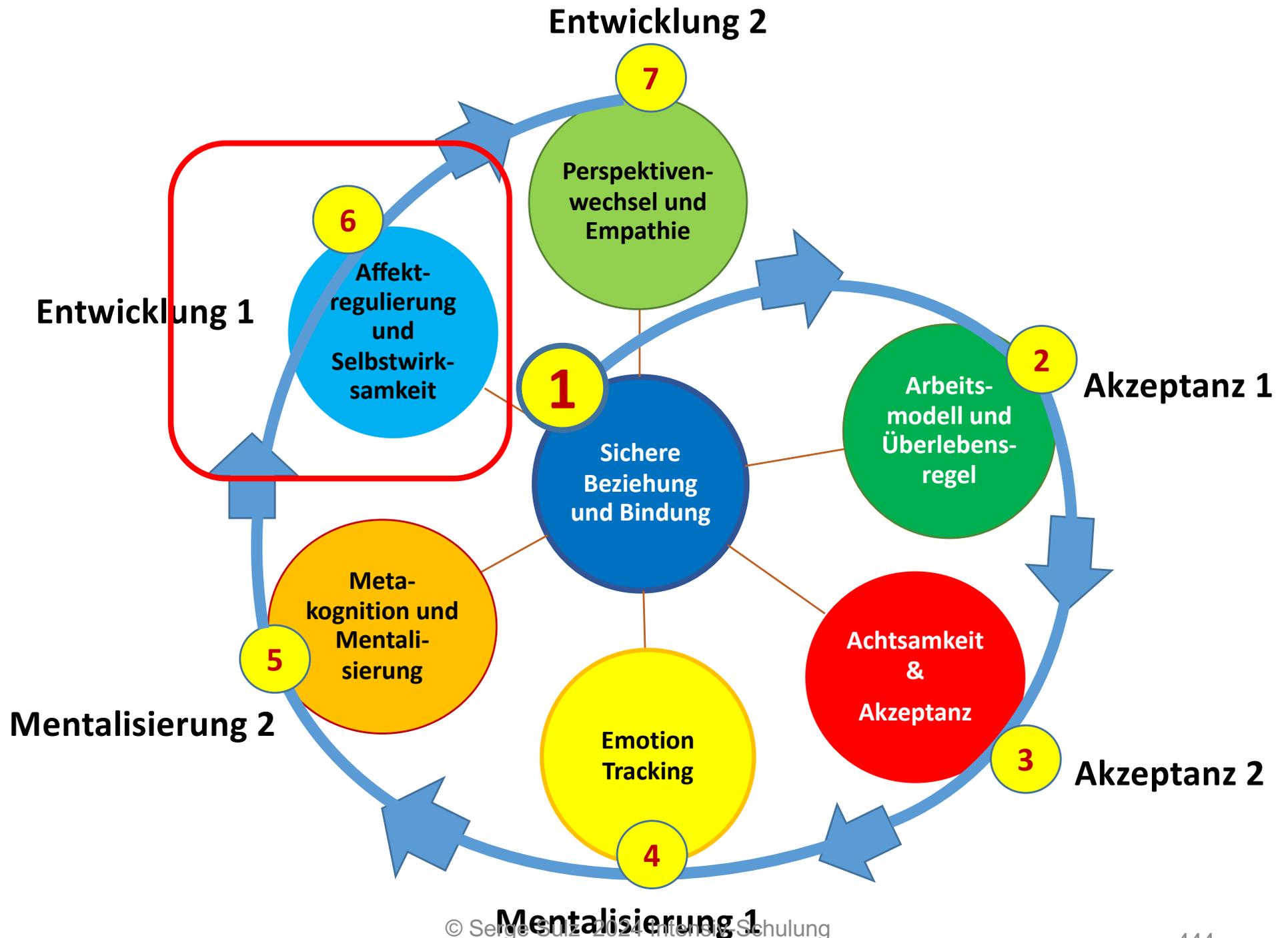
6. Modul MVT

**Ohne Entwicklung auf die DENKEN-
Stufe keine Selbstwirksamkeit!**

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

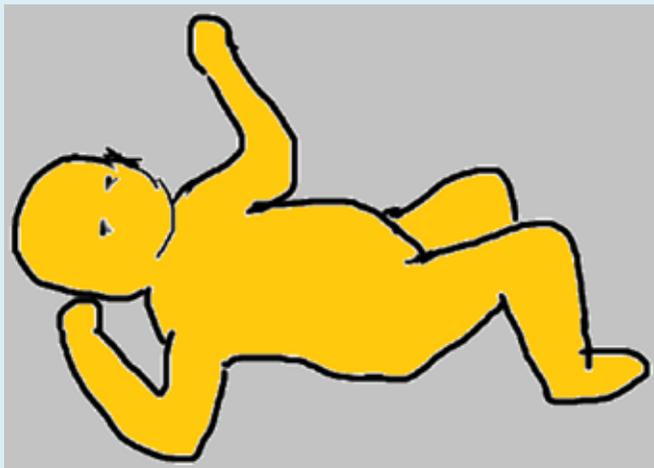
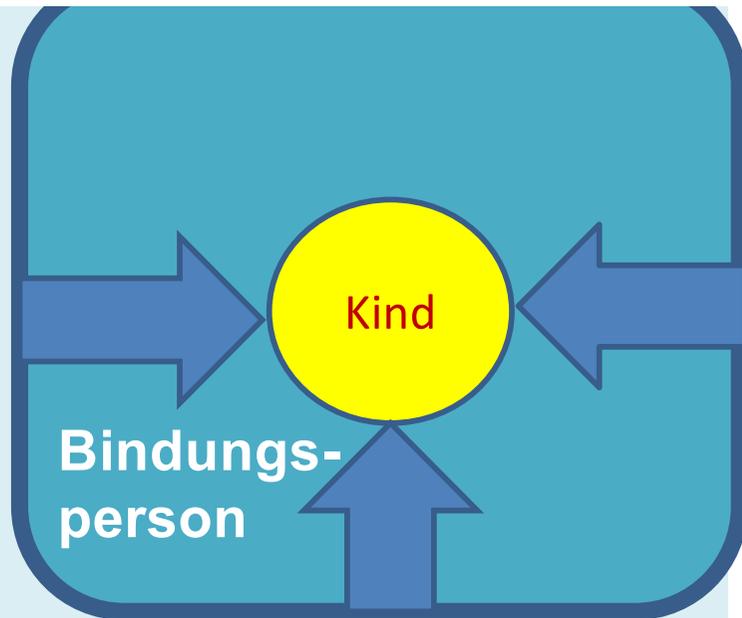
Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit



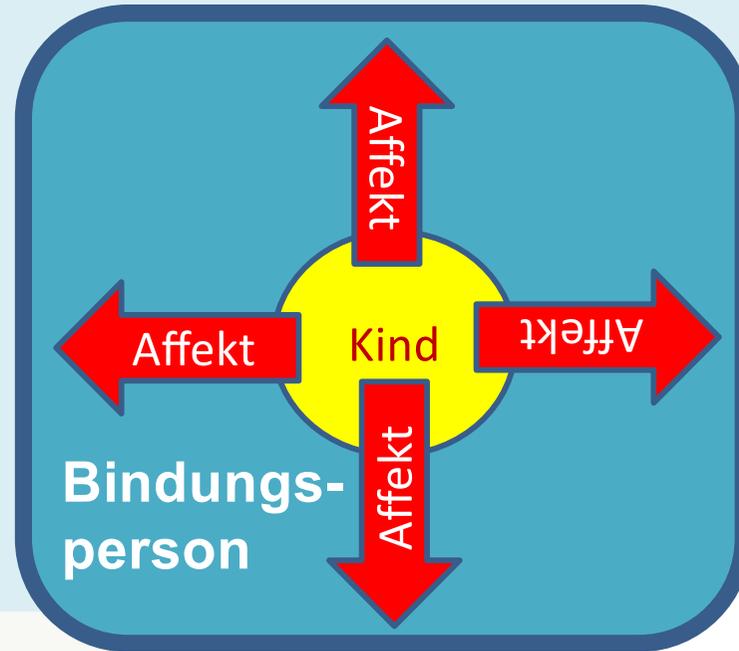
GESUNDE ENTWICKLUNG

KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



AFFEKT-Stufe:

Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen



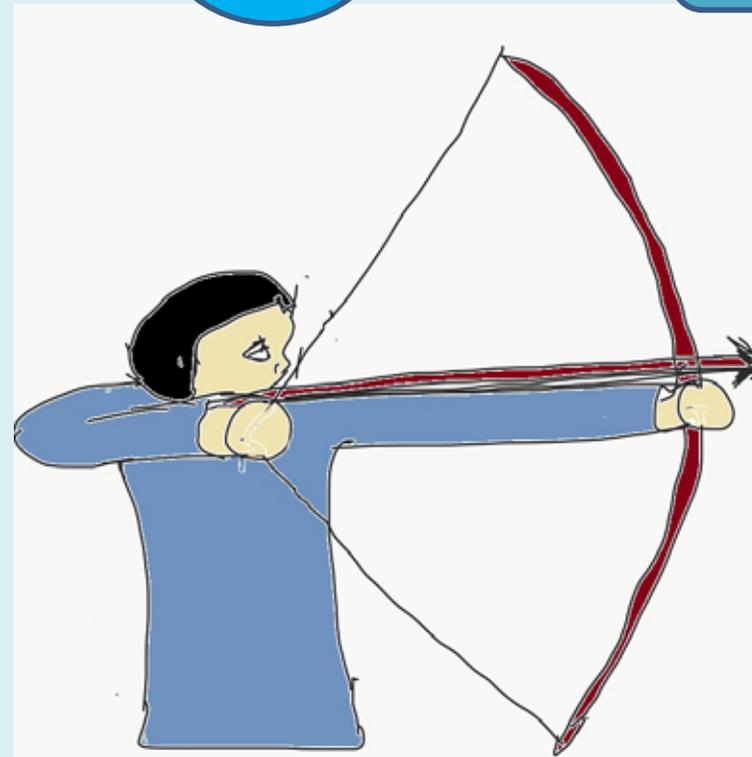
prä-mental



AFFEKT – impulsiv sein

DENKEN-Stufe: Wirksamkeit und Körperkompetenz

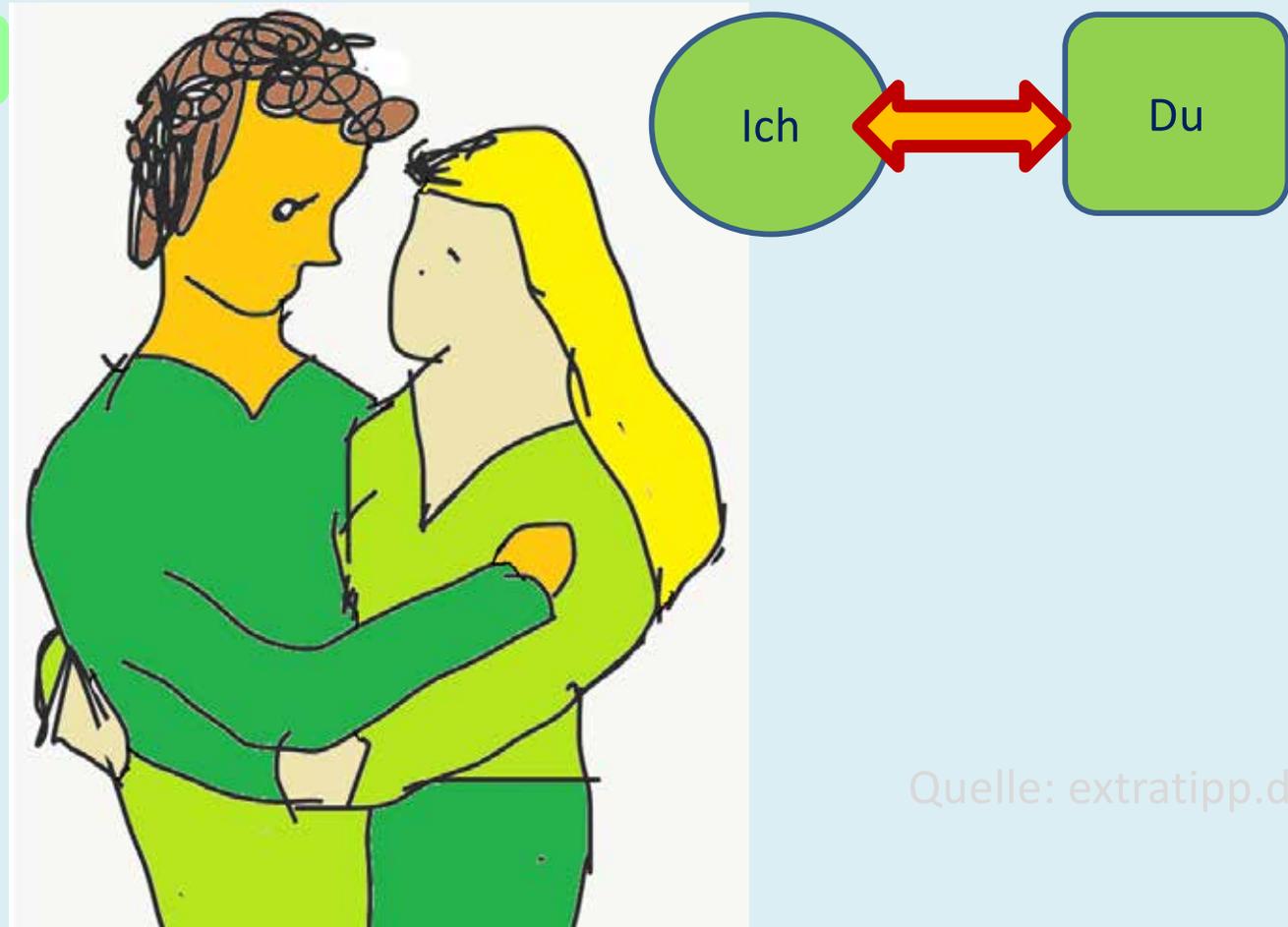
DENKEN - bewirken



mental

EMPATHIE-Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben



Quelle: www.kwick.de

Quelle: extratipp.de

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Piagets Stufen (kognitiv)	MVT Sulz et al.
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Ererbte Anlagen	KÖRPER - empfangen
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II: erste Erwerbungen	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensomotor. III: sensomot. Intellig.	
18 Monate	anal	prä-mentaler Akteur	prä-operativ	AFFEKT - impulsiv
4 Jahre	ödipal	intentionaler mentaler Akteur	konkret operativ	DENKEN - bewirken
7 Jahre	Latenzphase	repräsentationaler Akteur	formal operativ (Beginn)	EMPATHIE - lieben
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	
18 Jahre				über-individuell

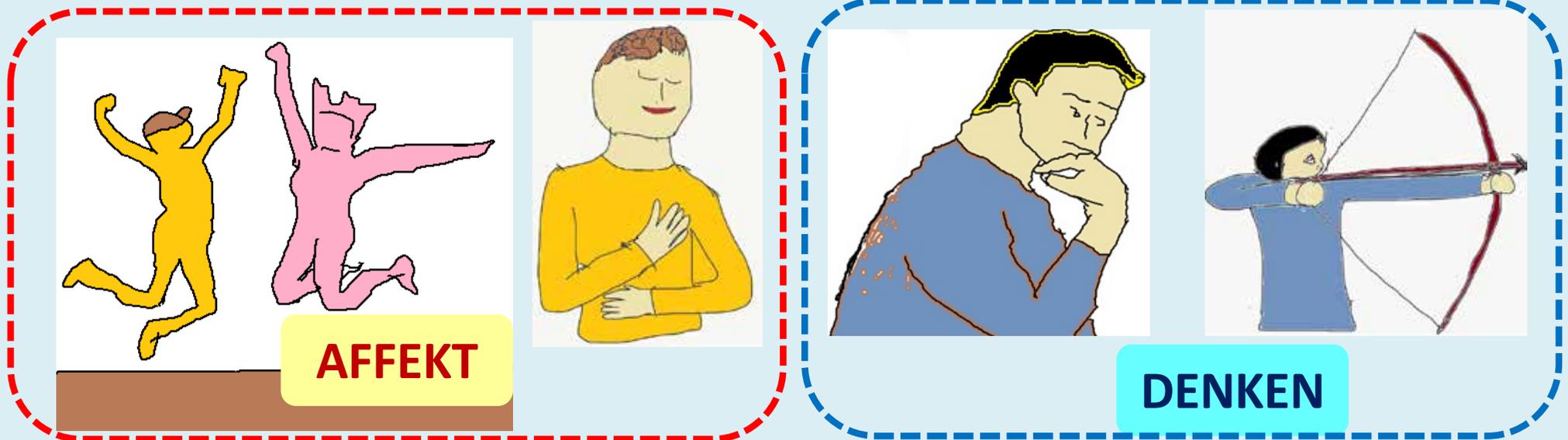
→ Wo steht
→ mein Patient?

Entwicklung und Gehirn

Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren Bedürfnissen und **AFFEKTEN** geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

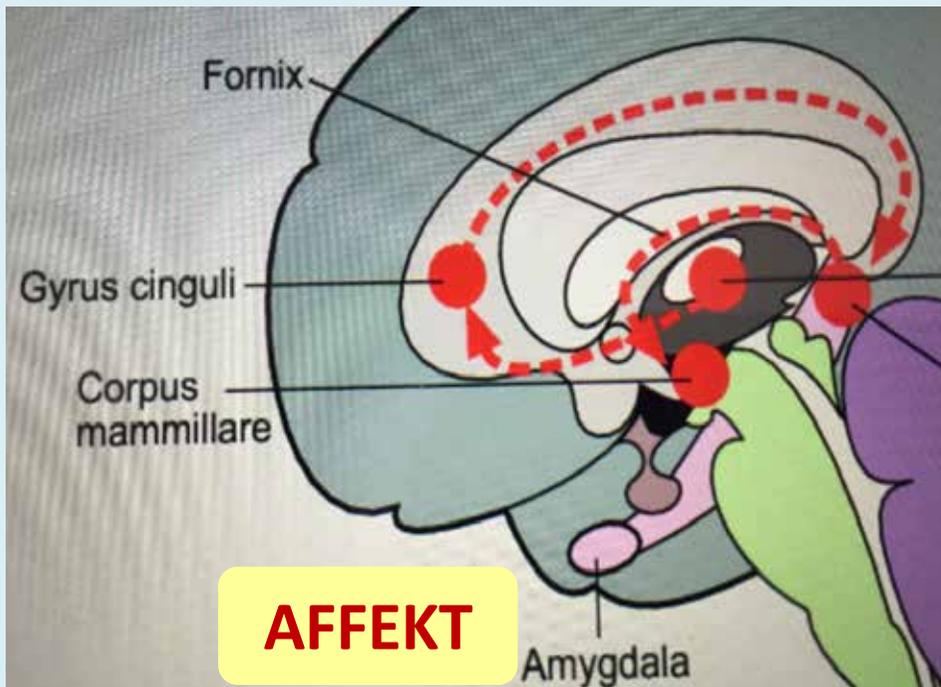
Von unserem bewussten **DENKEN** geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



Entwicklung und Gehirn

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

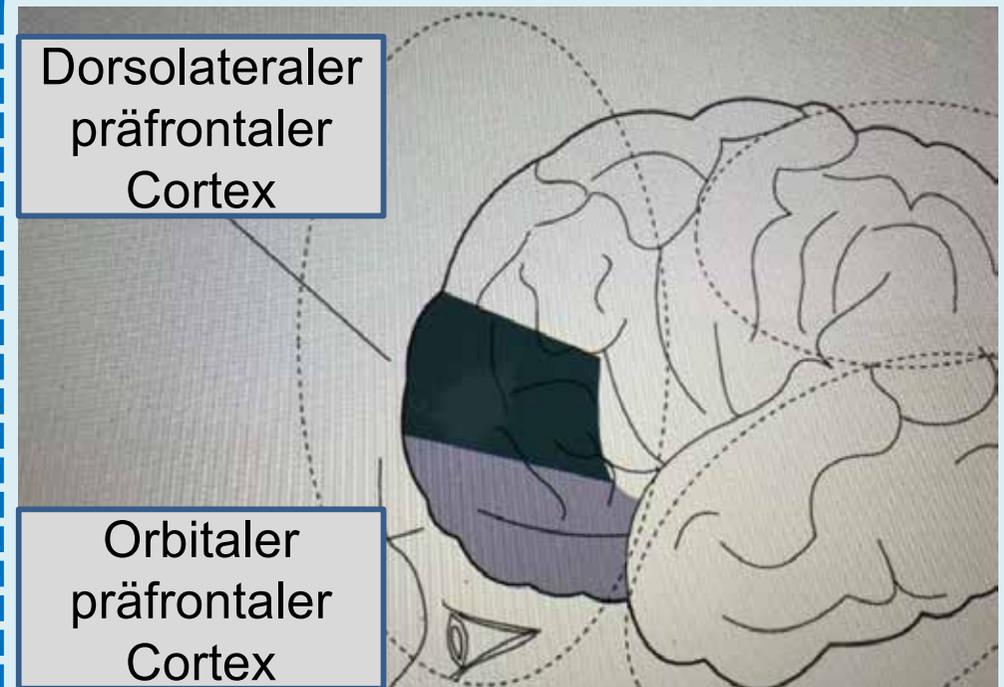
AFFEKT-System



Implizit – impulsiv

- **Limbisches System**

DENKEN-System



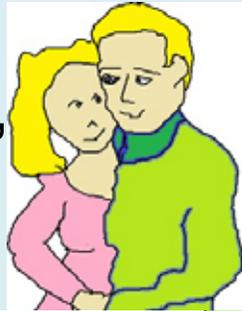
explizit - souverän

Präfrontaler Cortex



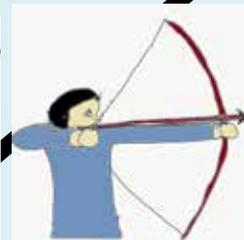
Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und **BRAUCHEN**

Empathisch sein können,
hingeben können



**Empathie-
Stufe**

→ **Geliebt werden**
→ **meine Liebe
annehmen**



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein
können → **selbstwirksam sein**
Impulse steuern → **Erwidert werden**



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht **Folgen meines Handelns**
sehen können

→ **Beschützt werden**
→ **Geborgenheit**

**Körper-
Stufe**

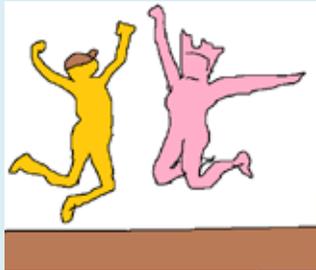


Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

→ **Berührt werden**

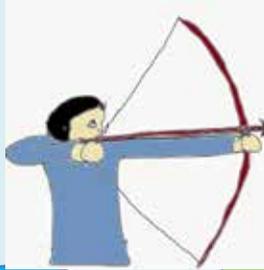
**Nur wer auf der Treppe bleibt,
kann sie hochsteigen:**

**Entwicklung
von Stufe zu Stufe**



**Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte**

AFFEKT

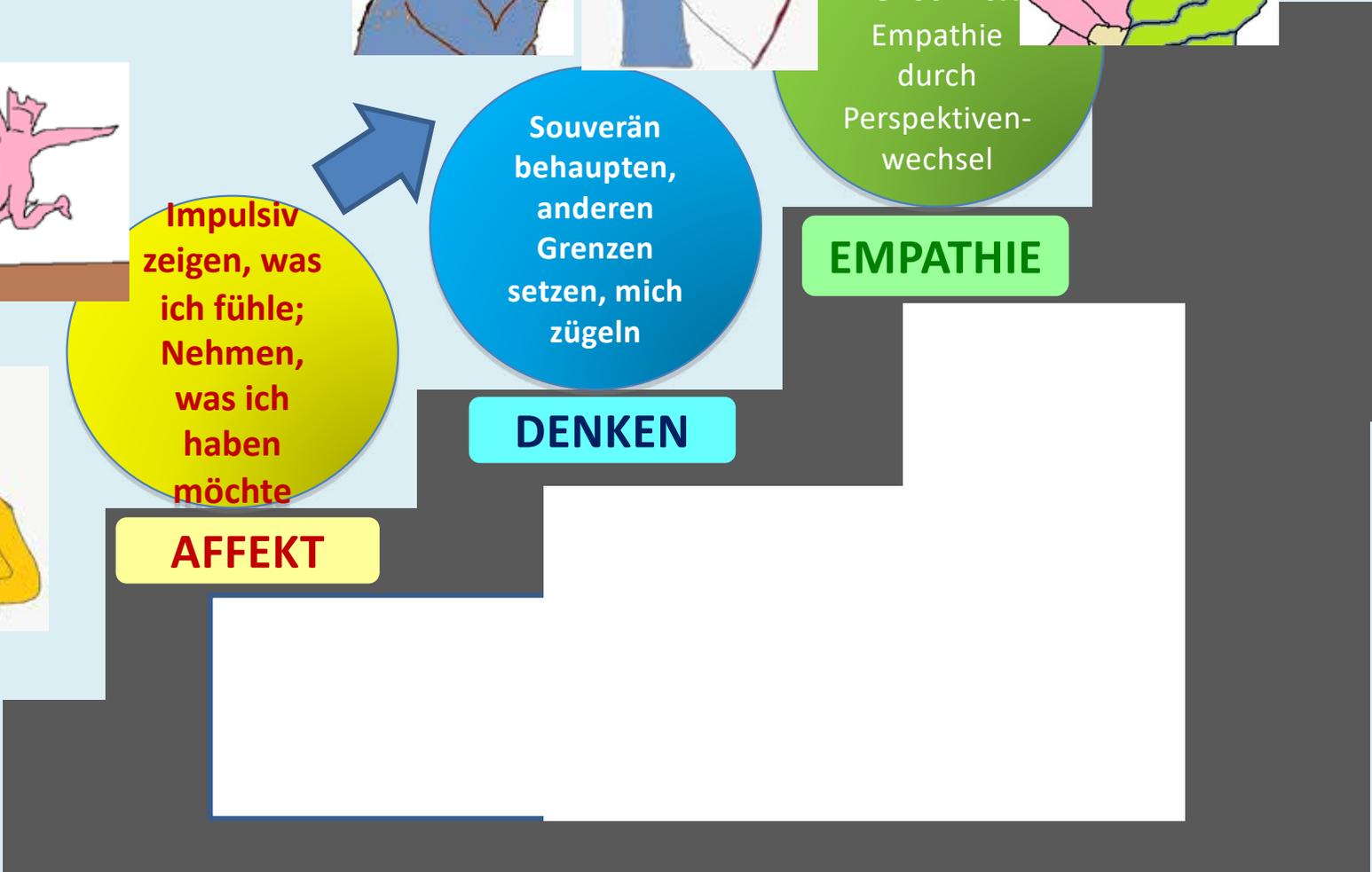
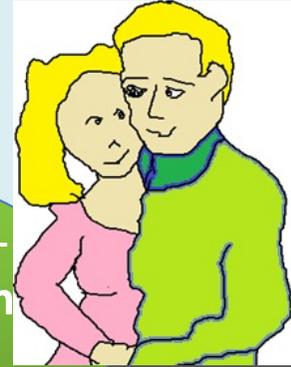


**Souverän
behaupten,
anderen
Grenzen
setzen, mich
zügeln**

DENKEN

**Zwischen-
menschlich
Empathie
durch
Perspektiven-
wechsel**

EMPATHIE



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma



Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)



EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

Blockade der
Entwicklung

durch die
Überlebensregel
(inneres
Arbeitsmodell)
des sekundären
Selbstmodus

→ Hohes
Depressions-
Risiko

schiebt den Riegel vor

Impuls-
gehemmt,
z.B.
dependent
oder
selbstunsiche
r

Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

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



Dysfunkt.
Persönlichkeit

Den Bunker verlassen und trotzdem überleben:
Entgegen der Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell) handeln
durch die

ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL



AFFEKT

Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte

Mut **2**

Impuls-
gehemmt,
z.B.
dependent
oder
selbstunsiche
r

DENKEN

ERLAUBNIS geben

Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

- Nur wenn ich im
freundlich und na
- Und niemals wütend
- Bewahre ich Geb
und Zuneigung
- Und verhindere



Funkt.
Personlichkeit

Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:
zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe
und dann erst auf die DENKEN-Stufe



AFFEKT

zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte



DENKEN

AFFEKT

impulsiv kommt, ... ent

Wut-Exposition

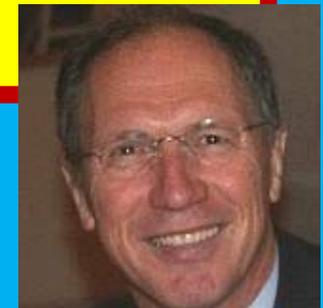


EMPATHIE

Entwicklungsloch

Übung 2.6a

**Wie kann das Gespräch bei der Wut
ankommen?**



Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- 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 ...
-
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...
-

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

HANDOUT
→ SEITE 19

Erinnerungsbild kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, er
quält mich sadistisch**

Das schmerzt so sehr

**Er hört nicht auf, mich zu
quälen**

Und ich werde wütend

• **Klient Erinnerungsbild**

• **Klient 1. Gefühl**

• **Klient erlebt den Vater im
Bild**

• **Klient 2. Gefühl**

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

*Bachg M.: Microtracking in Pessó Boyden System Psychomotor:
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.
In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler oder der imaginierte Vater, zeigt wie wichtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz: Therapiebuch III (2011)

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

- Es ist nicht weit vom Schmerz der Erinnerung an die Frustrationen der Kindheit
- bis zur Wut auf die, die das angetan oder zugelassen haben.
- Als TherapeutIn strahle ich die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- **Wütend sein im Schutz unserer Sitzung.**
- **Ich unterstütze den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.**
- **Ich weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann**
- und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur in Ihrem Innenleben abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens.
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.
- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

Die Wut gilt nicht dem ganzen Menschen, nur dem negativen Aspekt

Wenn gerade noch Wut da war, wird diese plötzlich gebremst.

Wegen Mitleid oder Schuldgefühl dem Elternteil gegenüber.

Hier ist es wichtig, dass wir den Menschen in einen positiven geliebten Anteil und einen negativen Anteil teilen, der verhindert hat, dass der positive Anteil mit mir eine schöne Beziehung hat.

Unser Mitgefühl kann aber nur dem positiven Anteil gelten, den wir gar nicht hier aufgestellt haben.

Wenn das geklärt ist, kann zurück zur Wut gegangen und der Zorn ganz und gar zum Ausdruck gebracht werden.

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

Übung 2.6b

Was wütend macht

Instruktion zu Was wütend macht

- Zuerst alle Stoffsammlung: Was macht wütend
- Dann Therapiesituation: TherapeutIn exploriert Pat.
- Welche typischen Themen oder Personen?
- Welche Biographie führte dazu?
- Vater, Mutter, Geschwister?
- Empfindlichkeiten heute z.B. in der Paarbeziehung?
- Zuletzt verhaltensanalytische Einordnung Situation S, Person O, Reaktion R, Konsequenz C
- Und schließlich in das homöostatische Selbstregulationsmodell einordnen

Übung 2.6c

WUT

-Exposition

→ VIDEO

Wir werden jetzt gleich eine
Video Live Therapiesitzung
sehen.



Wut-exposition

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 und folge ihr, gehe evtl. gleich in Richtung Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung, ohne bei der Wut zu bleiben

Übung 2.6d

Wut-Exposition

Kleingruppenübung Wut spüren und ausdrücken

Die wirksame Wut des Kindes

- Wenn Elternverhalten heute noch wütend macht:
- dann kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler oder der imaginierte Vater, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.
- *Es kann aber auch sein, dass es richtiger ist, dass das Kind nicht selbst die wütende Handlung vollzieht, sondern eine unterstützende Person.*

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

Wie erfolgt Wut-Exposition?

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt (Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter sie so gedemütigt hat)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.

Die Wut ausdrücken

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- Pat. Erinnerungsbild
- Pat. spürt was seine Wut machen will
- Pat. erlebt den Vater im Bild
- Pat. imaginiert wütende Handlung
- Pat. erlebt Selbstwirksamkeit

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren



Zorn, Ärger oder Wut → Rollenspiel (Gruppe) Stuhlübung (Einzel)

- Rollenspiel: Elternteil auf Stuhl gegenüber imaginieren.
- Ihm sagen, wie das damals für mich war.
- Was sein Verhalten mit mir gemacht hat, auf welche Weise das schlimm war.
- Was stattdessen gebraucht worden wäre.
- Dass es seine Aufgabe gewesen wäre, zu spüren, was ein Kind braucht und wie schlimm so ein Verhalten wie seines für es war.
- TherapeutIn sieht, wenn Ärger entsteht, spricht das Ärgerliche aus, hilft, den Ärger mehr zu spüren.
- Hört wie ein Verbot von Wut kommt oder Schuldgefühl oder Angst, vielleicht ist die Überlebensregel zu erkennen

HANDOUT
→ SEITE 17

**Instruktion der TherapeutIn****WUT-Exposition**

- „Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.“

HANDOUT
→ SEITE 21

011 Emotions-Expo – WUT - Variante

- Bericht: ein Ereignis, das heute noch wütend macht
- Ich sehe wie wütend es Dich macht, wenn Du erinnerst, dass er/sie
- Stell Dir vor, er/sie ist hier und Du sagst ihm/ihr das jetzt! (Laut zu dieser Person sprechen)
- Vielleicht will Dein Körper eine wütende Bewegung machen. Probier es mal! **IM STEHEN**
- Vielleicht will diese Bewegung ihn/sie treffen.
- Stell Dir die Wirkung vor!
- Wiederhol es, bis keine Wut mehr da ist.
- Wie fühlt es sich körperlich und psychisch an?

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

Transfer in die heutige Realität 1

- Nach Wutexposition:
 - **Erlaubnis** Wut zu haben und zu zeigen
 - mit diesem **kraftvollen Selbst** in die nächste Begegnung gehen
 - dem anderen **sagen können, welches Gefühl** sein Verhalten in mir auslöst
 - **sagen trauen, welches Bedürfnis** ich habe, das durch sein Verhalten frustriert wurde
 - **welches Verhalten ich mir wünsche und darum bitte**

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

Übung 2.7

funktionaler Umgang mit Wut

Übung

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut

(emotionale Kompetenz)

HANDOUT
→ SEITE 22

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet.

Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

Strategisches Emotionstraining

Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
- 6. Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln

Entwicklung von der
AFFEKT-Stufe
auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut
raus lassen,
ärgerlich
durchsetzen

Jetzt
wird
Ärger zur
Durch-
setzung
genutzt



AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



DENKEN

THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

Impu
affektiv, kein
Noch keine Te
Perspektivenwech
egozentrisch



AFFEKT



Übung 2.7a

Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit

Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

- Zur Selbstwirksamkeit gehört die Zufriedenheit damit, für sich selbst gut eingetreten zu sein, für seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche das Richtige getan zu haben.
- Dies vermittelt ein souveränes **Selbstbild**. Die Welt kann gemeistert werden, ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, nicht mehr darauf angewiesen, dass anderes das Notwendige für mich tut.
- Ein neues souveränes **Weltbild** ist entstanden, in dem die Welt nicht mehr groß und übermächtig erscheint, sondern sich eine Ebenbürtigkeit eingestellt hat.



Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder eine schwierige Situation mit einer Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert
- Ärger spüren
- Ärger kompetent kommunizieren:
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ...
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...



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?

7. Modul MVT

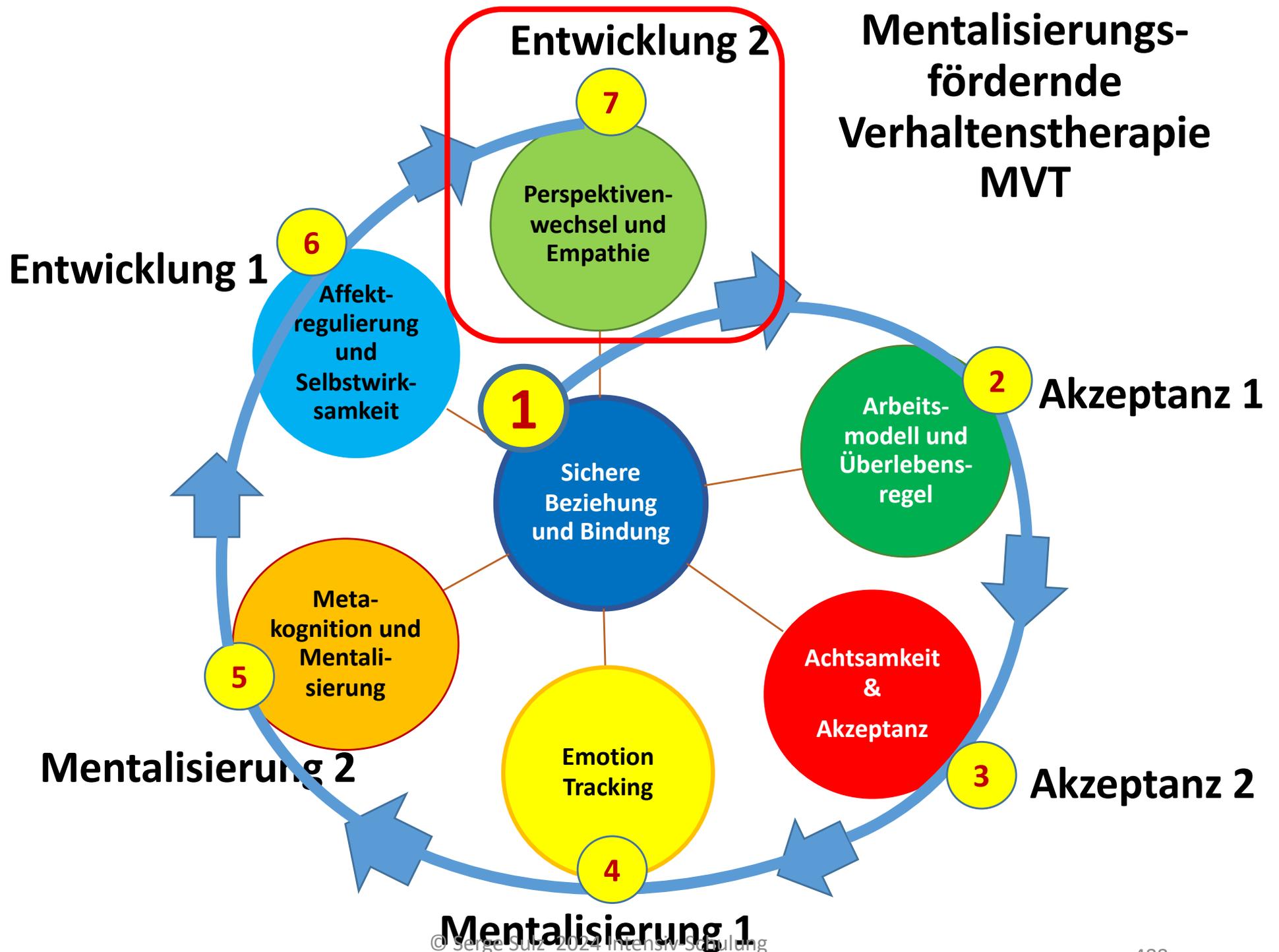
**Ohne Empathie keine
Beziehungsqualität!**

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

**Von der Selbstwirksamkeit zur
Empathiefähigkeit**

Mentalisierungs- fördernde Verhaltenstherapie MVT



Liste der Übungen

7.0 Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

7.1 Gefühle aussprechen, damit der andere mich versteht

7.2 Fragen, was der andere gefühlt hat

7.3 Verstehen wollen

7.4 Empathische Kommunikation 1: Sprechen

7.5 Empathische Kommunikation 2: Hören

MODUL 7

7 Probleme des Patienten

7. Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

7 Ziele der MVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

7 Therapie-Module der MVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

Unser Gehirn: Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

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



AFFEKT

DENKEN



EMPATHIE



→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM



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

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

Jetzt wird
Zuneigung
zum
Verständnis
genutzt



DOCH!

Statt ärgerlich
durchsetzen
gemeinsamen
Weg anbieten

TRAINING:
Empathische
Kommunikation

Ärgerlich
durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

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

EMPATHIE-Selbstmodus

Statt ärgerlich
durchsetzen
gemeinsamen
Weg anbieten

DENKEN-Selbstmodus

TRAINING:
Empathisch fragen,
was der
andere fühlt

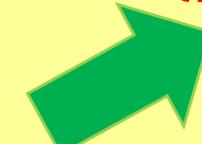
Empathisch
kommunizieren

Ärgerlich
durchsetzen

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT



Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

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

kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

kann eigene Interessen zurückstellen

kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

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

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

EMPATHIE-Selbstmodus

Statt ärgerlich
durchsetzen
gemeinsamen
Weg anbieten

DENKEN-Selbstmodus

TRAINING:
Empathisch fragen,
was der
andere fühlt

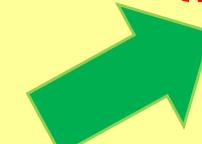
Empathisch
kommunizieren

Ärgerlich
durchsetzen

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT



EMPATHIE-Stufe

Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

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

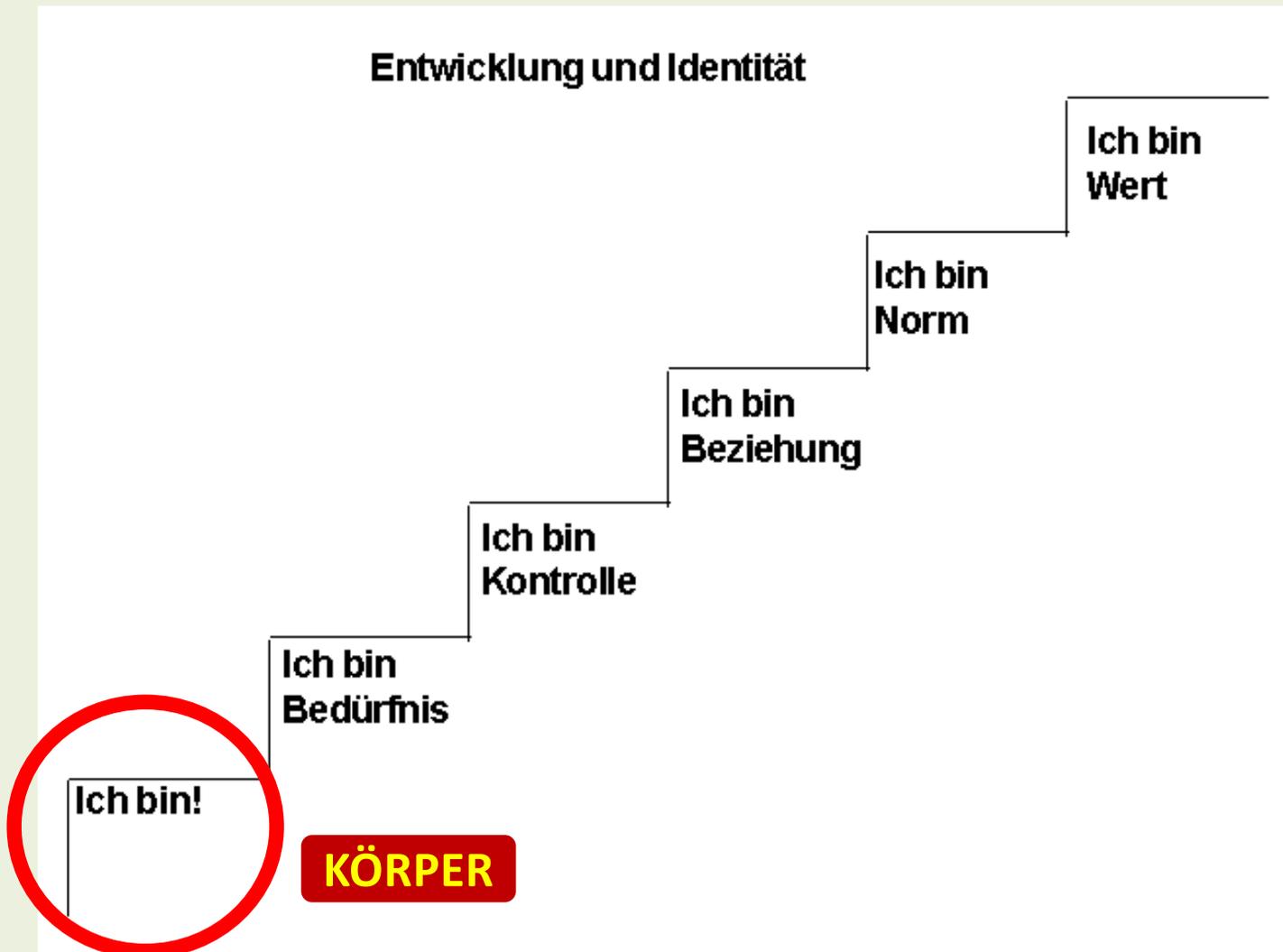
kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

kann eigene Interessen zurückstellen

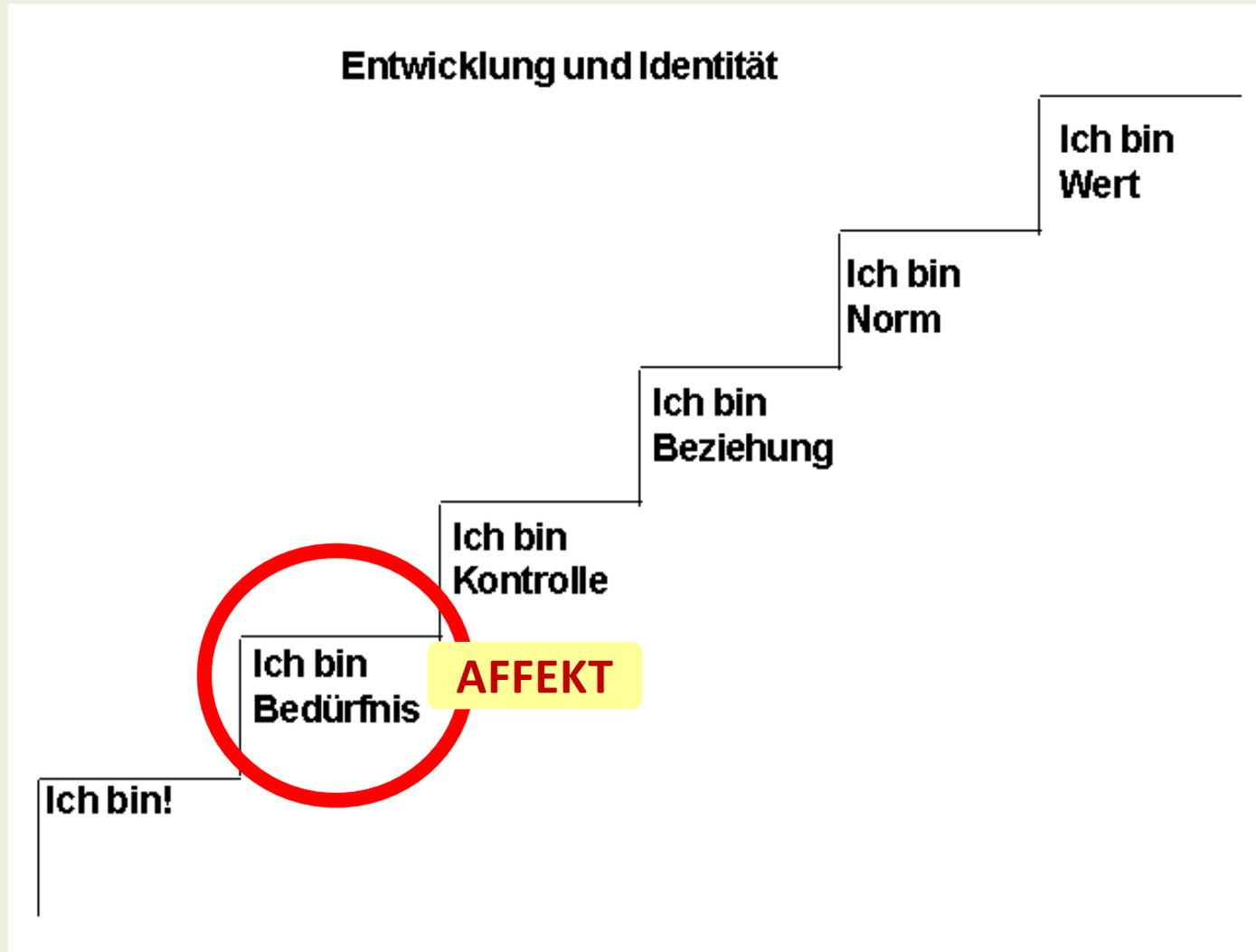
kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

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

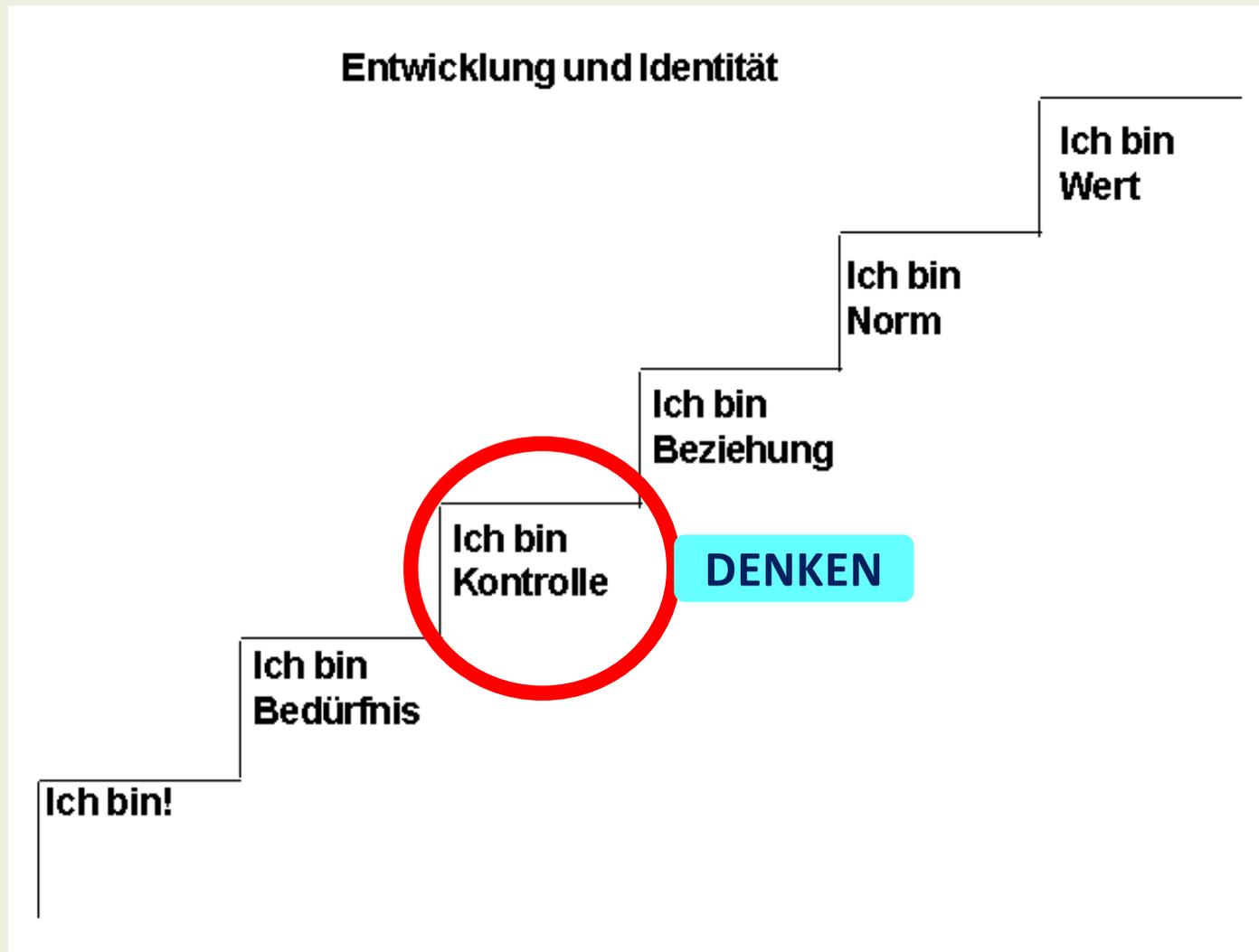
Entwicklung und Identität: Körper-Stufe



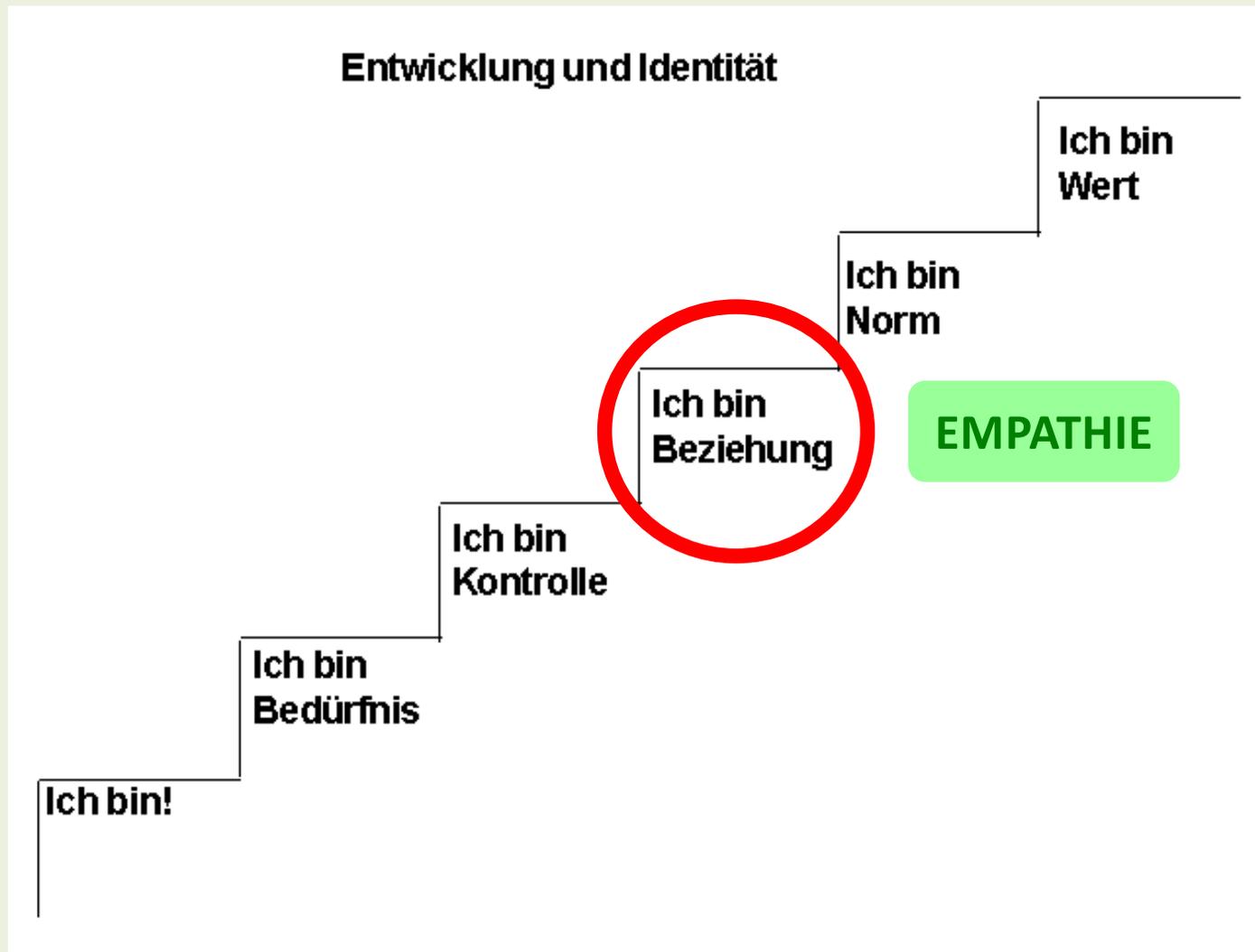
Entwicklung und Identität: AFFEKT-Stufe



Entwicklung und Identität: DENKEN-Stufe



Entwicklung und Identität: EMPATHIE-Stufe



Piagets zweifache Definition von Empathie

*2000

© Serge Sulz 2024 Intensiv-
Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org

502

Piagets Definition von Empathie

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

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

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

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

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

EMPATHIE

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

Doppelte Empathie nach Piaget

EMPATHIE

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

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

Übung 2.8

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

Übung 7.4

Entwicklung von Empathiefähigkeit

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

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

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



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

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



Übung 2.9

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

Übung 7.5

Ang von Empathiefähigkeit

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

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



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

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

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille



Ganz Körper und Affekt



AFFEKT

**Wütend auf den Tisch hauen
→ Vitalität**



DENKEN

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



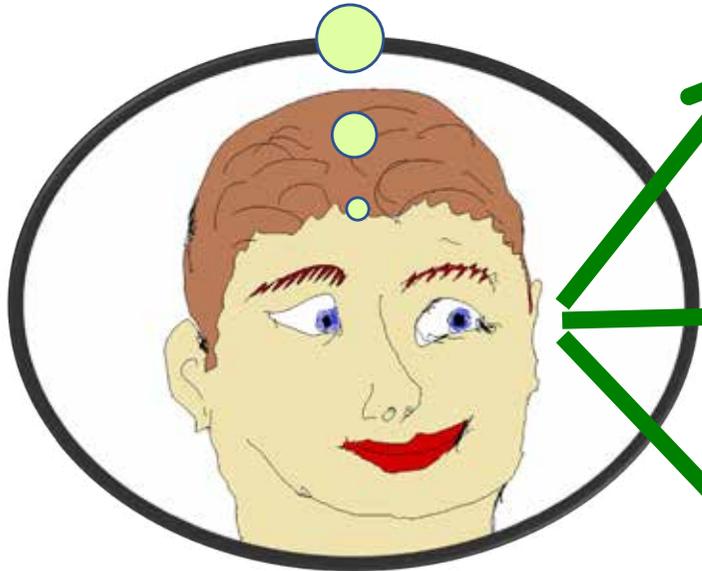
EMPATHIE



Empathische Kommunikation

→ Beziehungs-kompetenz

Leben
mit Erlaubnis zur
freien
Entscheidung.



EMPATHIE

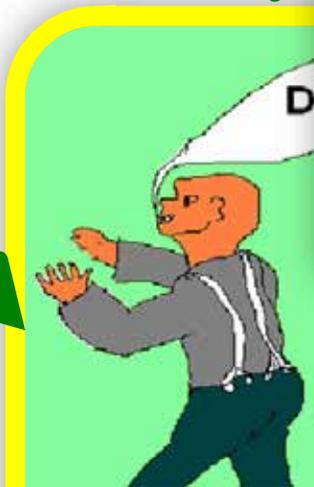
3. Und ich kann empathisch sein
(quartärer Selbstmodus)

**Jetzt gibt es
das UND**



DENKEN

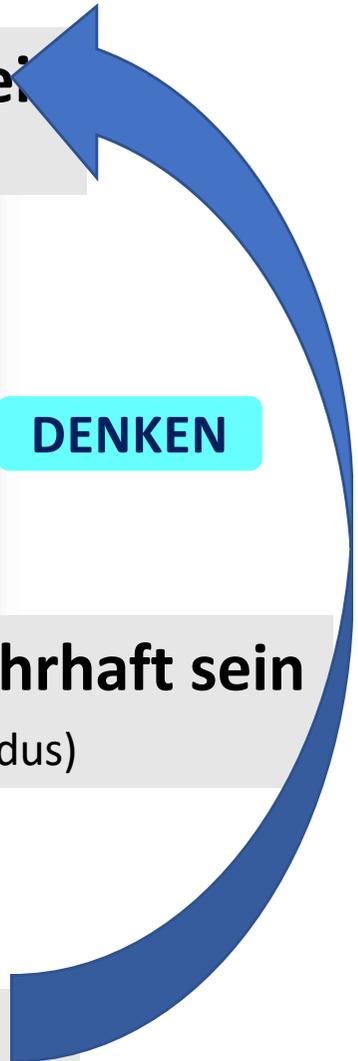
2. Und kann wehrhaft sein
(tertiärer Selbstmodus)



AFFEKT

1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

~~Sekundärer Selbstmodus:
dysfunktionale Persönlichkeit~~



Vertiefung aller Themen dieses Kurses
(praktische Schulung, bis Sie fit sind)

Finden Sie in der 5-tägigen MVT-Ausbildung:

Heilung und Wachstum des verletzten Selbst

**– Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie
(MVT)**

→ eine ganze Woche montags bis freitags 9 bis 17 Uhr

29.07.2024 - 02.08.2024 | MVT 2024

<https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2024/878F69B7-FD5C-5F42-9438-7565C1CB39E0>

Selbst zuhause können Sie üben mit:

MVT-Schulungen
Powerpoint-Folien d. Kursinhalte

 **MVT-VORLESUNGEN**
alle 7 Module (Youtube-Videos) 

 **MVT-Videos von**
Therapiesitzungen alle 7 Module

 **Training des Therapeut.-verhaltens**
– gut vorbereitet sein

MVT-HANDBÜCHER
Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

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 Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



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

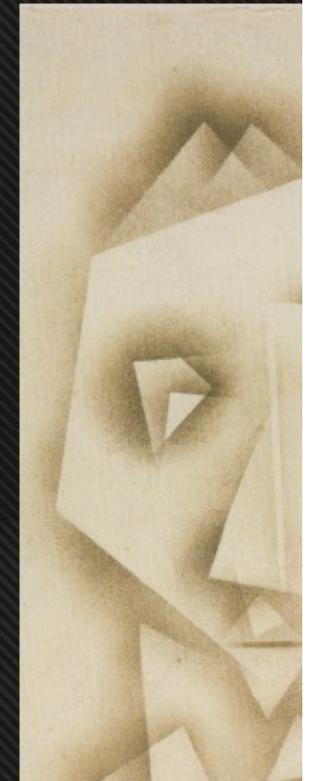
Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Dieses Praxis-Wissen ist Voraussetzung

Fast 100 Übungen:

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ul-
parumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni lusamus
daecae pla dolut iscl unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto
mi, nis net quaerit voluptio. Uclisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et
qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non
non cor molorep erfero in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis
restin et quisit aliqua ssumquia quia volupta tionseq uibusdam volorunt omnis
consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui
omnihillqui nissunt otassi dolupta qui a coria ei et et fuga. Nam, quidenecae lanit
ut reseculanda nullacc uptaquiatur apid quundit Im que pratem ullignime nus
qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tatentissi
imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles
escipsa ndaeprae nlet quatus, ipicaborrurn, quiaturit quas escipsu ntisto volup



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

www.psychosozial-verlag.de



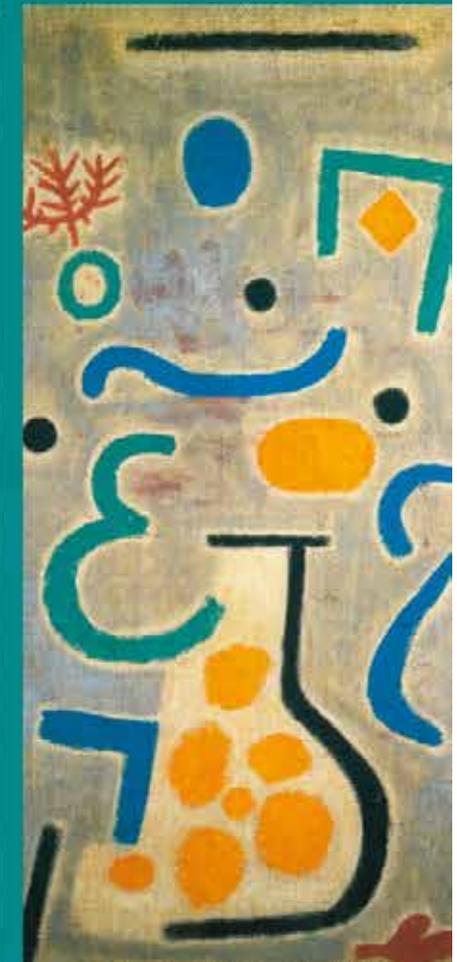
Psychosozial-Verlag

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

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung



Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie ist ein anspruchsvolles Behandlungskonzept integrativer Psychotherapie. Mit diesem Leitfaden für die praktische Durchführung gibt Serge K.D. Sulz auch erfahrenen Therapeut*innen ein Manual an die Hand, das durch die einzelnen Episoden der therapeutischen Interaktion führt. Das Gespräch mit den Patient*innen bekommt so eine sichere Struktur. Die

sieben Module, die sich unter anderem mit Metakognition, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit befassen, werden anschaulich beschrieben, sodass die Begegnung mit den Patient*innen von Anfang an Bindungssicherheit ermöglicht und zu tiefer emotionaler Erfahrung führt, aus der heraus bei ihnen die Kraft erwächst, einen neuen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen zu schaffen.



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

Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/ Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz
Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung



Dieses Handbuch für die täglichen
Therapien in Praxis oder Klinik
erscheint im Frühjahr 2023.

Es ist ein Leitfaden für die
praktische Durchführung der
Mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie MVT, die durch
metakognitives Training und
Emotion Tracking zu
Bindungssicherheit, gelingender
Emotionsregulation,
Selbstwirksamkeit und Empathie
führt.

Im A4-Format ist es ideal für das
Kopieren von Arbeitsblättern für
den Patienten.

Alle 7 Module werden detailliert im
konkreten Handeln der TherapeutIn
beschrieben: Bindung,
Überlebensregel, Achtsamkeit,
Emotion Tracking, Mentalisierung,
Entwicklung metakognitiven
Denkens, Entwicklung von Empathie

Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien

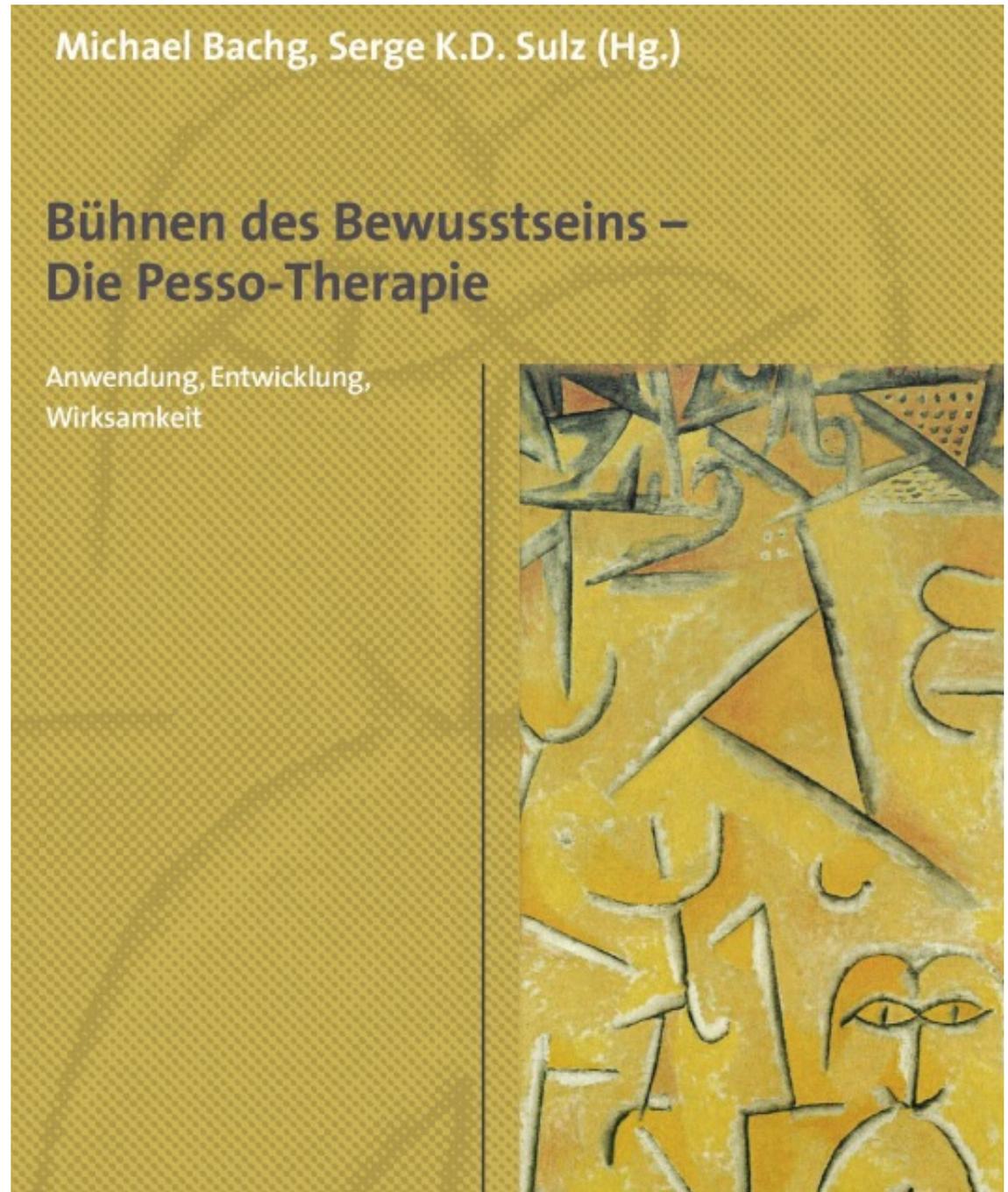


Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das ergänzt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt.

Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich werden. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein.

Bachg & Sulz:
Die Bühnen des
Bewusstseins –
die
Pessotherapie.
Psychosozial-
Verlag 2022

→ Original-
Artikel von Albert
Pesso, Lowjis
Perquin u.a.



Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

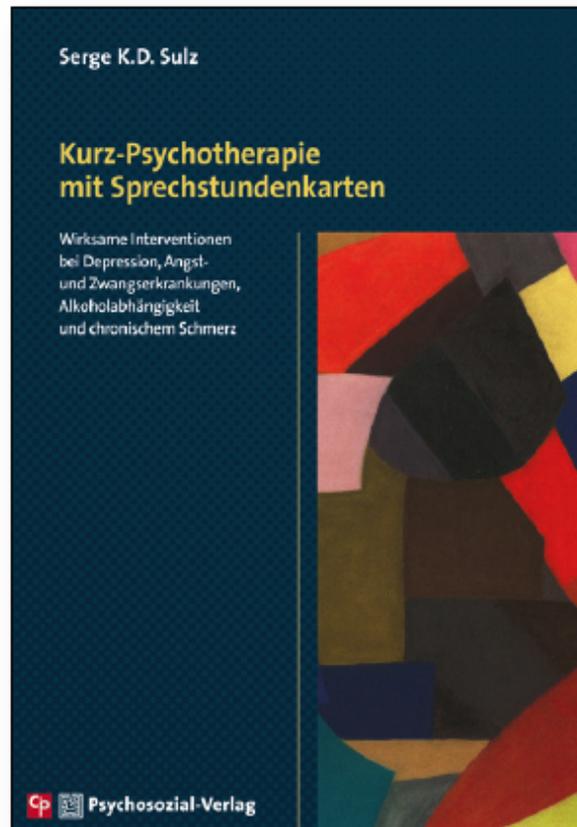
Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



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

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - Band 1

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

Serge K. D. Sulz

Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

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

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

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

Serge Sulz

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

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

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

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

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

Sulz Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden

Buchreihe: CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

332 Seiten, Broschur, 250 x 210 mm

Erschienen im August 2017

ISBN-13: 978-3-8629-4048-6, Bestell-Nr.:
82048

Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht. Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat. Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

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

- lässt verstehen, dass Ihre Symptome eine kreative Schöpfung der Psyche sind, wie Sie ein Mensch wurden, der sich und die anderen durch Symptombildung schützt

- gibt Einblick in das komplexe Zusammenspiel Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Werte

- zeigt, dass Sie durch Ihre zentrale Angst bestimmt werden

- versetzt Sie in die Lage, den Geheim-Code Ihrer

- Überlebensstrategie zu entziffern

- weist den Weg aus dem Teufelskreis unbefriedigender Beziehungsgestaltung

- öffnet das Auge, um die Chance der Selbst-Entwicklung wahrzunehmen

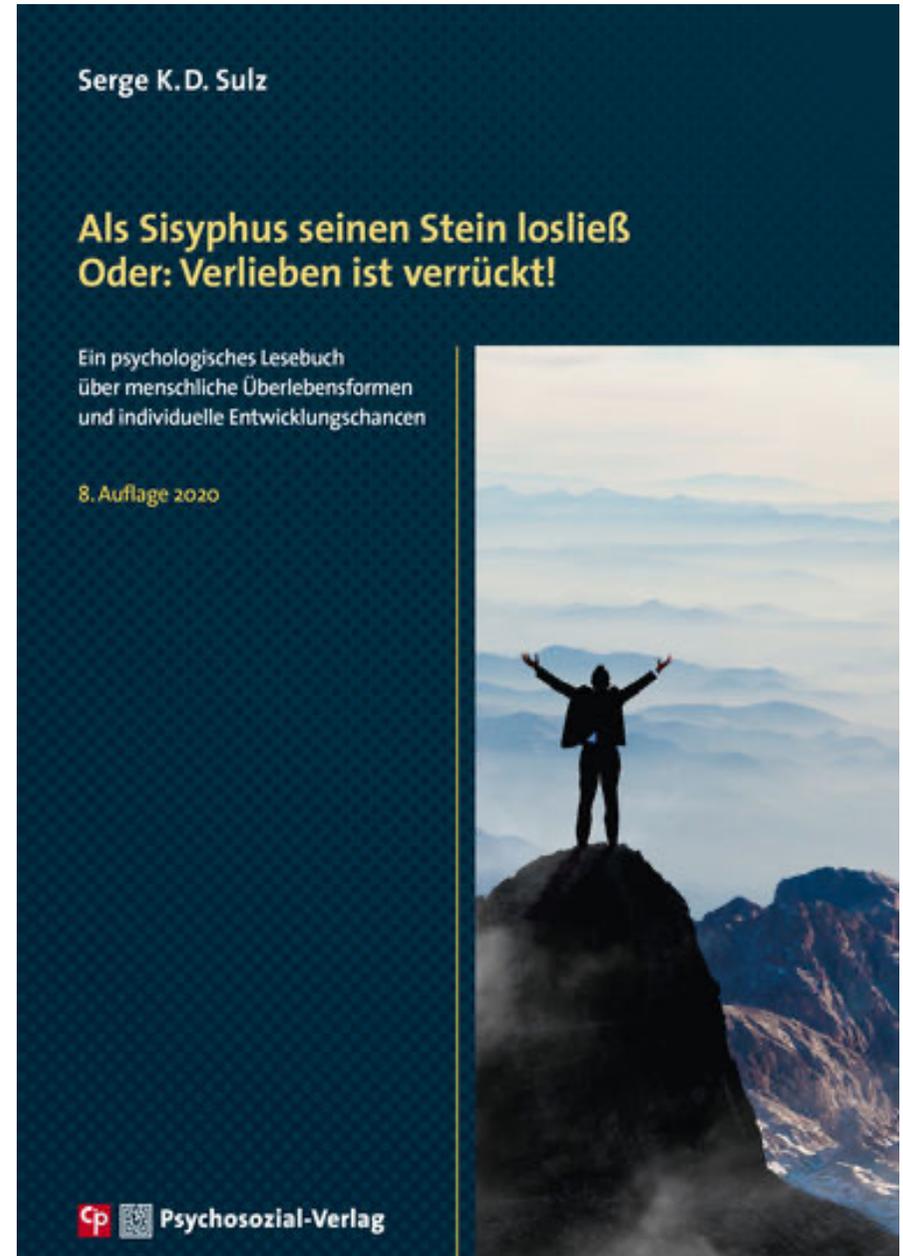
- eröffnet durch größeren Reichtum an Gefühlen einen Reichtum an Leben

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

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

Befriedigende Beziehungen, die oft genug Glück empfinden lassen, sind das Ergebnis der Wechselwirkung zweier Persönlichkeiten, die gelernt haben, die Balance zwischen Selbst und Beziehung zu wahren, die so eigenständig sind, dass sie es wagen können, sich hinzugeben–intensiv gelebten Begegnungen, die die Antwort darauf geben, ob Verlieben verrückt ist.

Lebensqualität ist die Summe derjenigen Erfahrungen, die geistigen und emotionalen Gewinn als Ernte heimtragen lassen. Oft genug ist sie wie die Kunst, auf kargem Boden üppige Früchte gedeihen zu lassen. Diese Früchte sind nur zum Teil so äußerlich, dass sie sich mit der Waage wiegen lassen. Oft genug sind sie innerer Reichtum, erfüllende Erlebnisse und tiefe Gefühle – in der Begegnung mit den Menschen und der Welt.



Serge K. D. Sulz

Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-
ANALYSE

ZIEL-
ANALYSE

THERAPIE-
PLAN

NEUE
ANTRAG-
STELLUNG
NACH DEN
RICHTLINIEN

VOM
APRIL 2017

**Bericht an die GutachterIn
und Antragstellung**

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

M GIP-
MEDIEN

Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

- Es geht um ein Praxis- Handbuch, das bei den ersten Schritten einer Therapie behilflich sein soll. Es soll einerseits die Qualität der Verhaltensdiagnostik und Verhaltensanalyse steigern und andererseits durch eine kluge Systematik Zeit sparen helfen. Dazu werden viele Fallvignetten und ganze Fallbeispiele angeführt, so dass reichlich Anschauungsmaterial verfügbar ist. Damit wendet es sich an Therapeuten und Therapeutinnen sowohl in der ambulanten Praxis und in der Klinik. Ziel ist eine Fallkonzeption, die den Menschen in all den Facetten erfasst, die für ein tiefes Verständnis und eine wirksame Therapie notwendig sind.
- Immer wieder wird auf das Verhaltensdiagnostiksystem VDS rekurriert, das eine umfassende Sammlung verhaltensanalytischer Fragebogen, Interviewleitfäden, Ratingskalen und Checklisten ist und die praktische Hilfestellung bei der für die Verhaltensdiagnose erforderlichen Datenerhebung geben sollen.

Eric Leibing, Wolfgang Hiller, Serge K.D. Sulz (Hg.)
Lehrbuch der Psychotherapie / Bd. 3: Verhaltenstherapie
2. überarb. und erw. Neuauflage

Buchreihe: Lehrbuch der Psychotherapie - CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

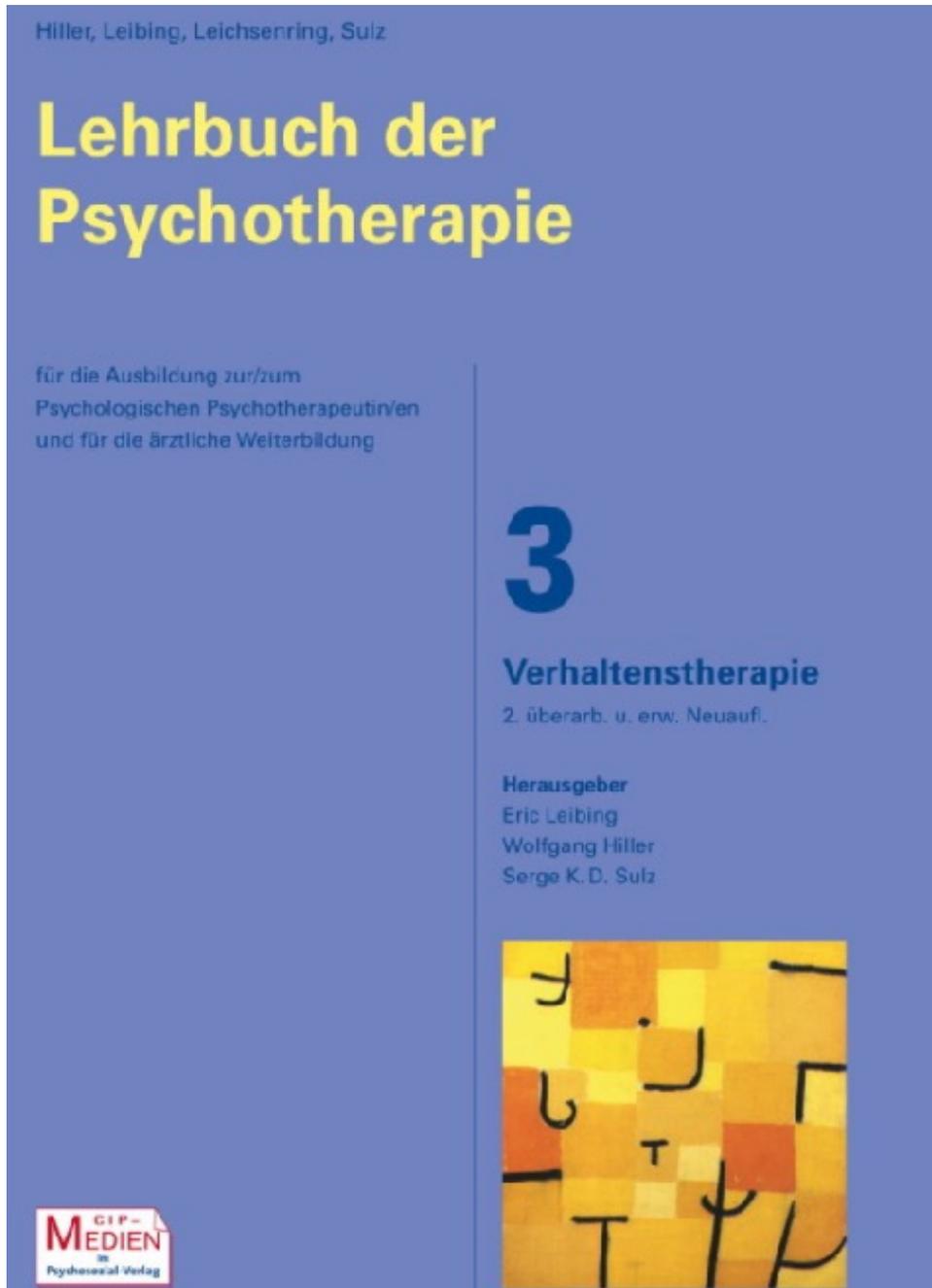
550 Seiten, Gebunden, 210 x 297 mm

Erschienen im August 2019

ISBN-13: 978-3-8629-4071-4, Bestell-Nr.: 82071

Das fünfbändige Lehrbuch bietet einen vollständigen Überblick über Grundlagen und Vertiefungen der Psychotherapie. Es orientiert sich am Psychotherapeutengesetz und der verbindlichen Ausbildungs- und Prüfungsverordnung, bildet die Psychotherapie im Rahmen des Studiums der Klinischen Psychologie und Psychotherapie an der Universität umfassend ab und eignet sich auch für die Weiterbildung von ÄrztInnen. Die AutorInnen sind wissenschaftliche ExpertInnen, UniversitätsprofessorInnen und psychotherapeutische SupervisorInnen mit großer Erfahrung in der Behandlung von PatientInnen und der praxisnahen Lehre. Neben einer guten Strukturierung – auch anhand von Merksätzen – und der wissenschaftlichen Grundlegung wurde insbesondere auf die Umsetzbarkeit in die klinische Praxis geachtet. Hierzu gibt es neben Fallbeispielen auch Antworten zu häufigen Fragen von Studierenden und AusbildungsteilnehmerInnen sowie Beispiele möglicher Prüfungsfragen. Das Lehrbuch ist damit neben der Vorbereitung auf die staatliche Prüfung und das Universitätsexamen auch zum schnellen Nachschlagen bei der Therapieplanung ideal.

Band 3 *Verhaltenstherapie* war die erste praxisorientierte Darstellung der Verhaltenstherapie, wie sie im Rahmen der vertieften Ausbildung an den Ausbildungsinstituten vermittelt wird. Die Neuauflage beinhaltet den aktuellen Stand der Psychotherapieforschung, zeigt den State of the Art kognitiv-behavioraler Therapie und ist somit auch ein Lehrbuch für das Universitätsstudium der Psychotherapie.



[Serge K.D. Sulz](#), [Alfred Walter](#), Florian Sedlacek (Hg.)
U3-Kinder in Familie und Kinderkrippe
Psychotherapie 2020, 25 (2)

Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

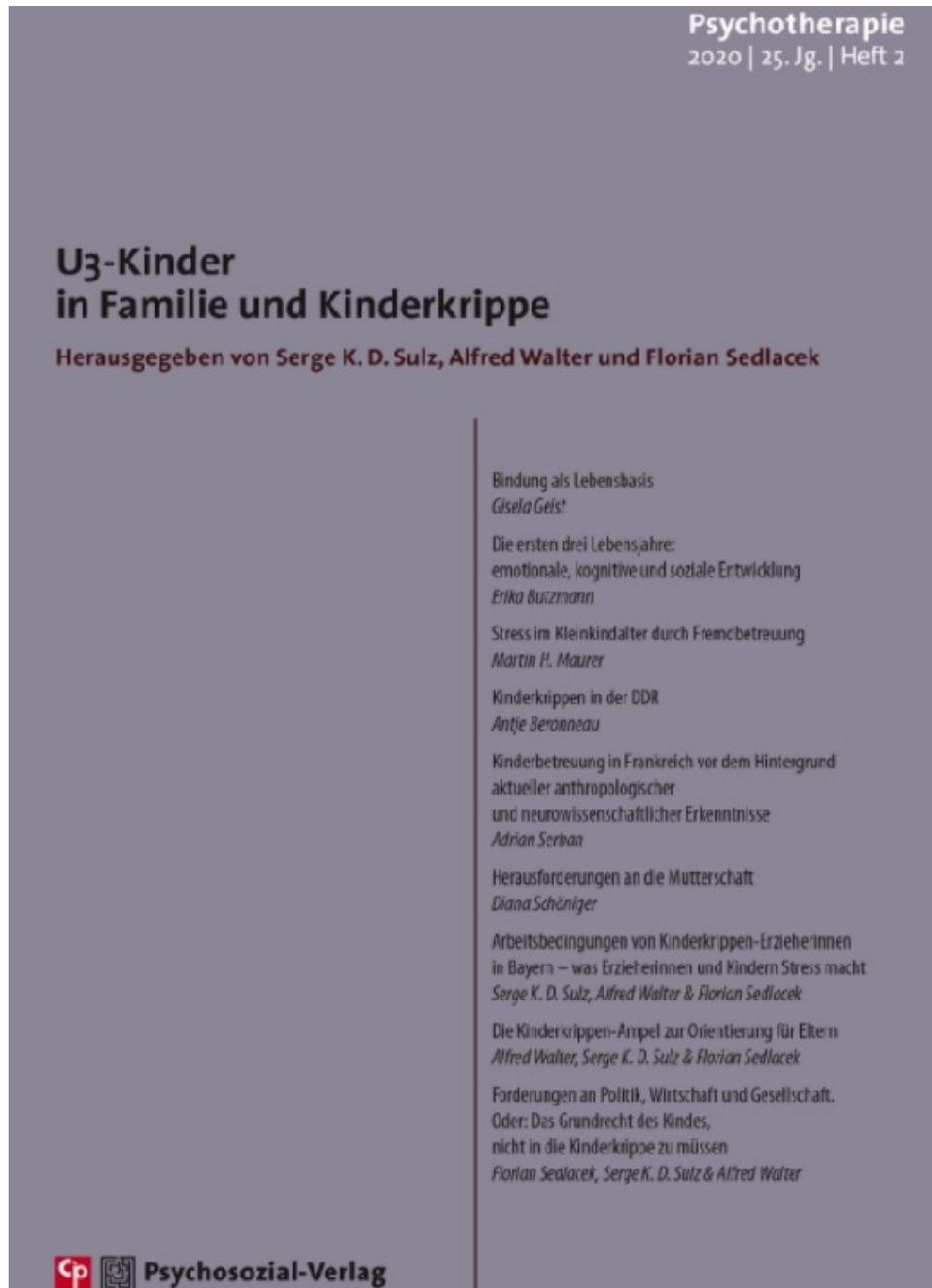
151 Seiten, Broschur, 170 x 240 mm

Erschienen im Oktober 2020

Bestell-Nr.: 8315

DOI: <https://doi.org/10.30820/2364-1517-2020-2> Wir müssen unseren Kindern keine ideale Kindheit schenken. Es reicht, wenn wir es schaffen, dass unsere Kinder hinreichend gute Eltern haben. Allerdings ist es unsere Aufgabe, zu prüfen, ob wir hinreichend gut sind. Dazu brauchen wir aber mehr Wissen über die Entwicklung des Kindes in den ersten drei Lebensjahren. Dieser Themenband soll zur Vermehrung unseres Wissens beitragen. Die Autorinnen und Autoren diskutieren auch darüber, was hinreichend gut ist und was nicht. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind so reichhaltig, dass es leicht ist, künftig Elternschaft wissend und bewusst zu leben.

Die Zeitschrift *Psychotherapie* fördert den Austausch verschiedener Therapieschulen sowie die Weiterentwicklung der Psychotherapie, indem sie einen Dialog zwischen PsychotherapeutInnen und Therapieforschenden herstellt. So werden praxisrelevante Themen für TherapeutInnen aller psychotherapeutischen Orientierungen mit dem neusten Stand der Forschung in Verbindung gebracht und aktuell aufbereitet.



ENDE

Ich hoffe, es hat Ihnen gefallen

Herzlich Ihr
Serge Sulz

Prof. Dr.phil. Dr.med. Diplom-Psychologe
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Facharzt für Psychosomatische Medizin - Psychoanalyse
Psychologischer Psychotherapeut
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Kassenpraxis Leipzig-Land:
Hauptstr. 52, 04416 Markkleeberg

Privatpraxis München:
Ruffinistr. 2, 80634 München

Tel. mobil 01515726464
e-mail Prof.Sulz@eupehs.org
Webseite www.eupehs.org oder www.serge-sulz.eu

Anhang

2 Schritte der Mentalisierung = reflektierte Affektivität

**1) Affekt wahrnehmen - Auslöser erkennen –
Antidot spiegeln:
EMOTION TRACKING**

**2) Affekt reflektieren – Ursache und Folgen
reflektieren – TOM erweitern:
MENTALISIEREN**

Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
- 1. Aufbau einer sicheren Bindung
- 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
- 3. Gefühle markiert spiegeln
- 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
- 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht ...
- 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten

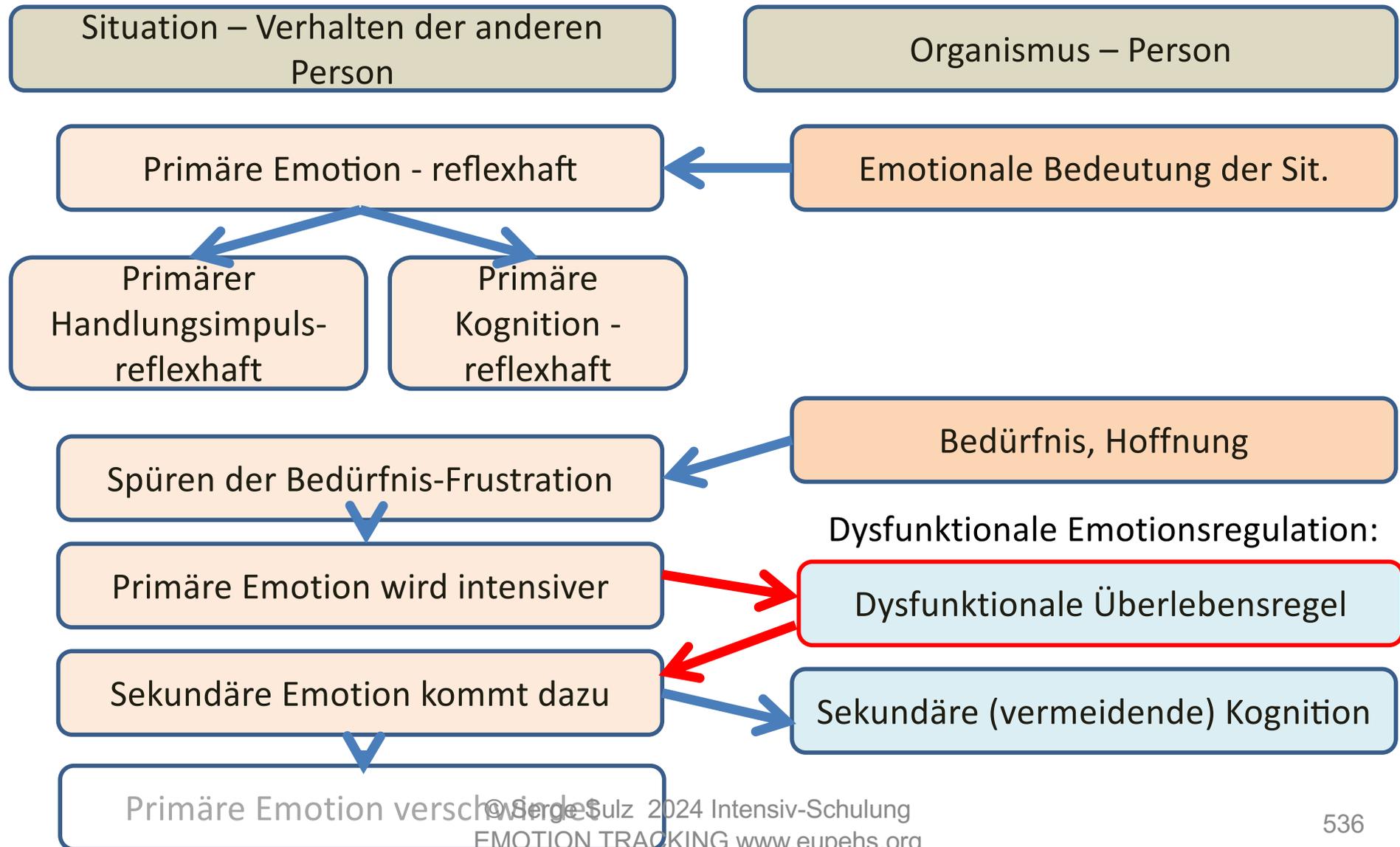
- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ich nehme mein Gefühl wahr
- Ich erlebe, dass jemand mich mit meinem Gefühl wahrnimmt
- Ich erkenne den Auslöser meines Gefühls
- Ich spüre, welches Bedürfnis frustriert wurde
- Ich spüre, was ich stattdessen gebraucht hätte (Antidot)
- Ich erlebe die Befriedigung meines Bedürfnisses
- Ich nehme diese glückliche Erinnerung mit
- Ich erwarte künftig, dass diese Befriedigung möglich ist

Mentalisierung im Gespräch

- **B** **Gemeinsames Reflektieren der Affektivität** → **Mentalisieren**
- 1. Welche Situation war frustrierend?
- 2. Welche Bedeutung hat die Person?
- 3. Was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
- 4. Welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
- 5. Wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
- 6. Wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
- 7. Wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ein tiefes Verständnis seines Gefühls und seines Bedürfnisses
- Selbstbild: sich von außen betrachten
- Weltbild: Perspektivenwechsel – andere von innen betrachten
- Projektive Identifizierung stoppen
- Affektregulierung: sich selbst steuern können
- Selbstwirksamkeit: sich selbst helfen können

Emotionsanalyse - Bedürfnisfrustration



Emotionsanalyse - Bedürfnisbefriedigung

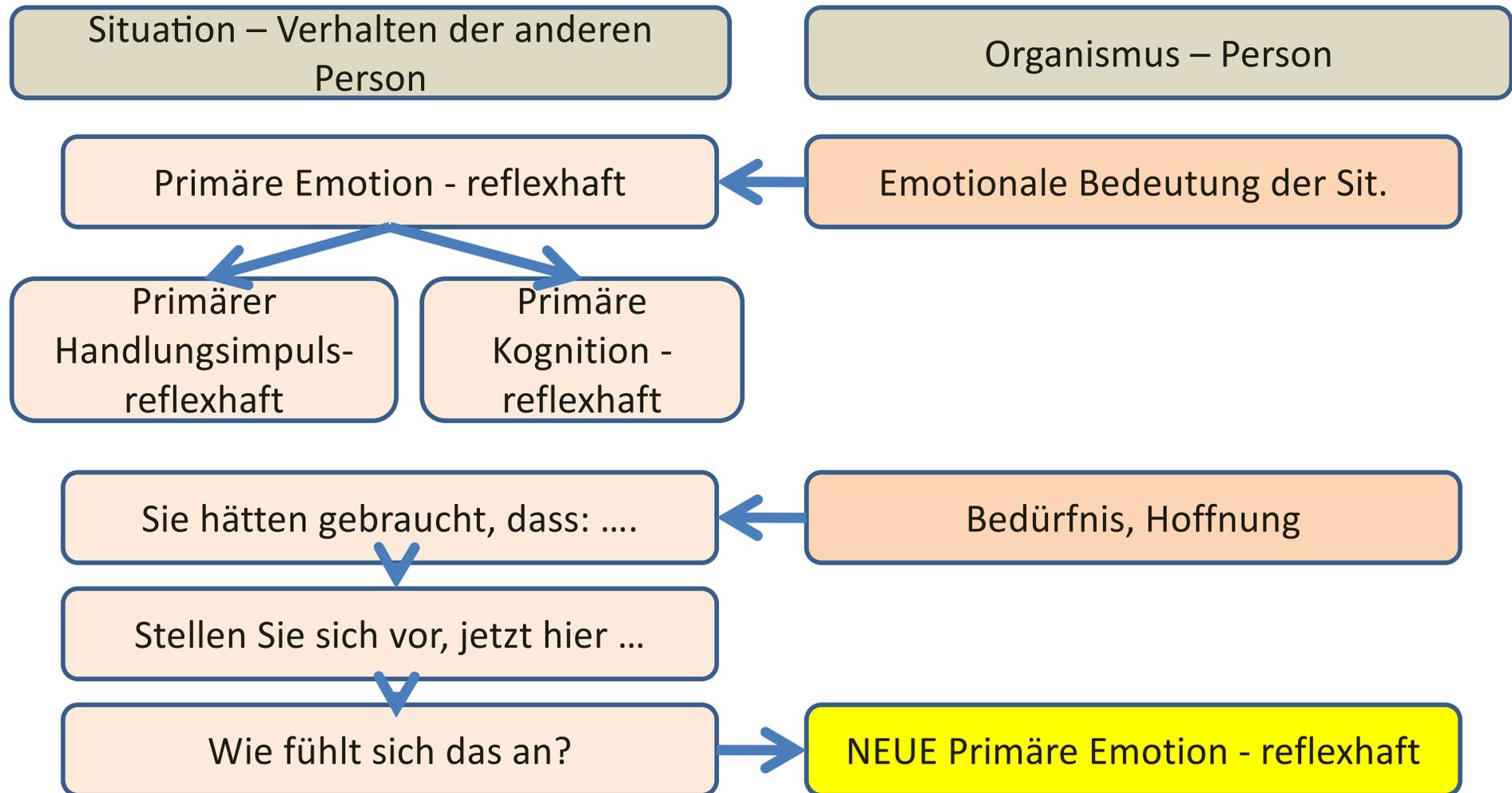
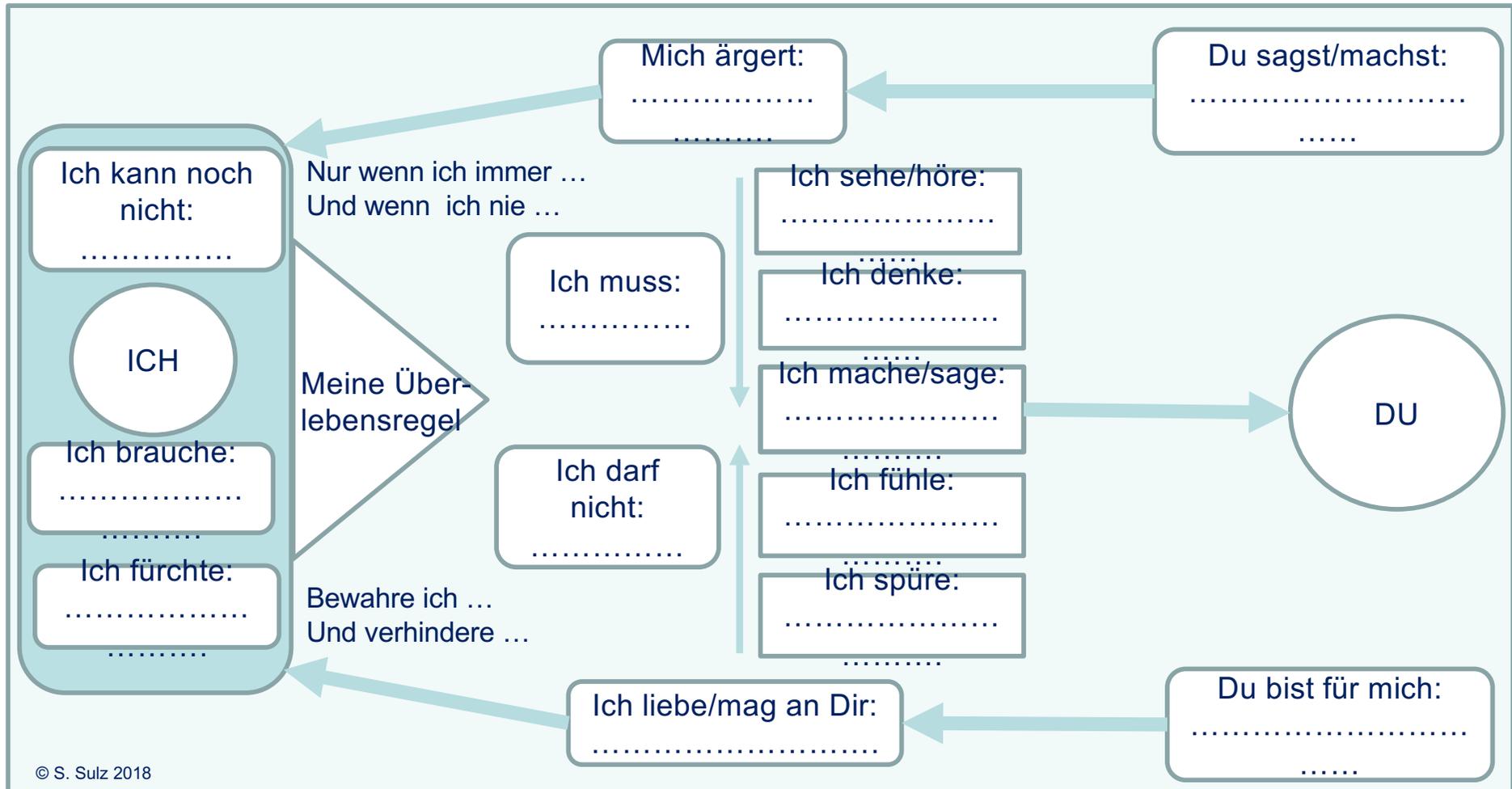


Abbildung 5 Der Emotions- und Beziehungsraum

bisher

Situation:

Bezugsperson:



© S. Sulz 2018

Abbildung 6 Der Emotions- und Beziehungsraum NEU

Situation:

Bezugsperson:

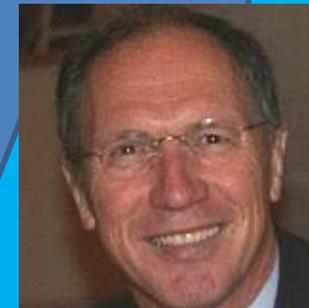


© S. Sulz 2018

Übung 6.5

Körper-Wut

Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber



Übung

Körperwut: Voll Wut ...

- Blicken
- Beißen
- Spucken
- Stirn
- Schreien
- Schlagen
- Boxen
- Kratzen
- Werfen
- Zerreißen
- Zerschmettern
- Treten
- Zertreten
- Würgen
- Stechen



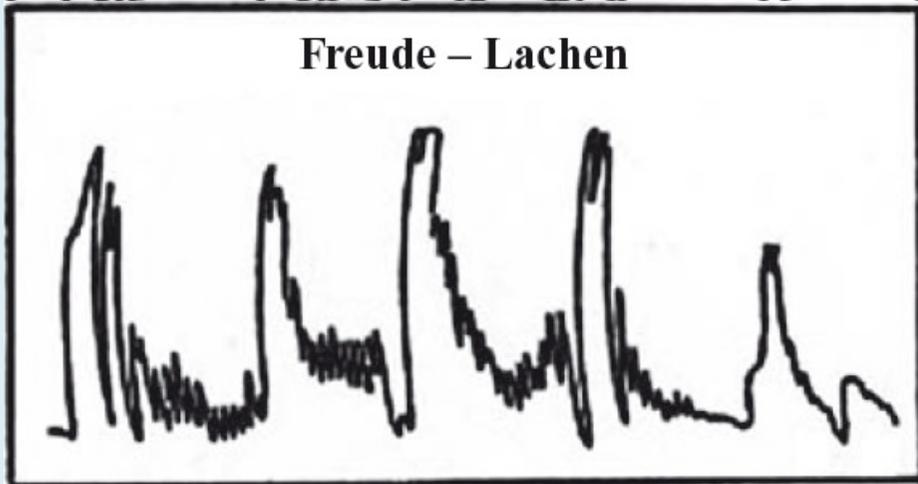
Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber

Übung 6.6

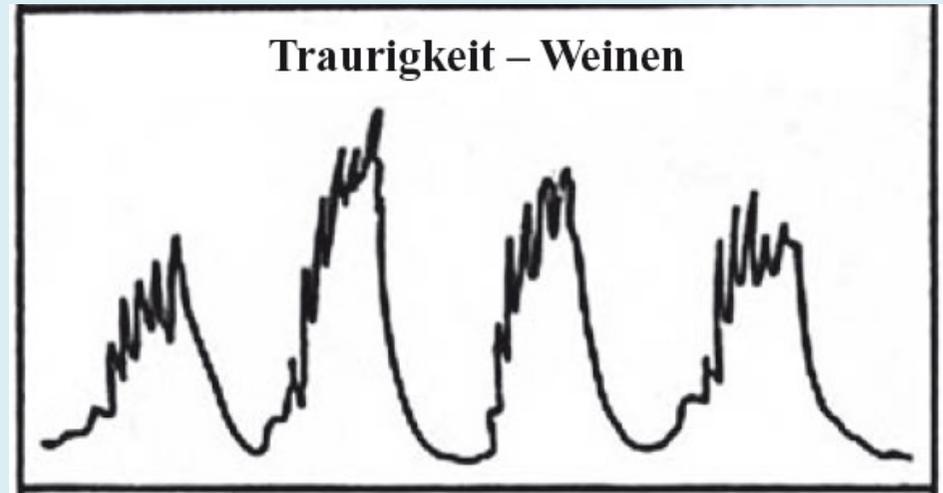
Wut atmen

Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren

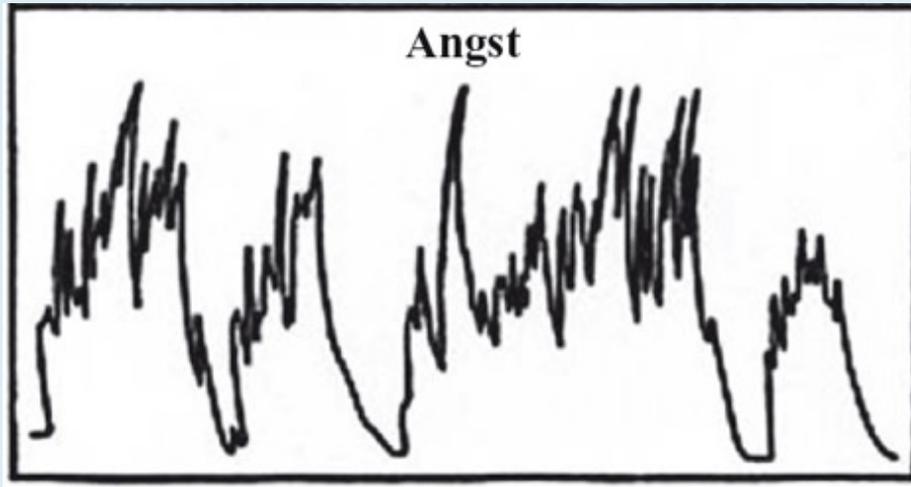
Freude – Lachen



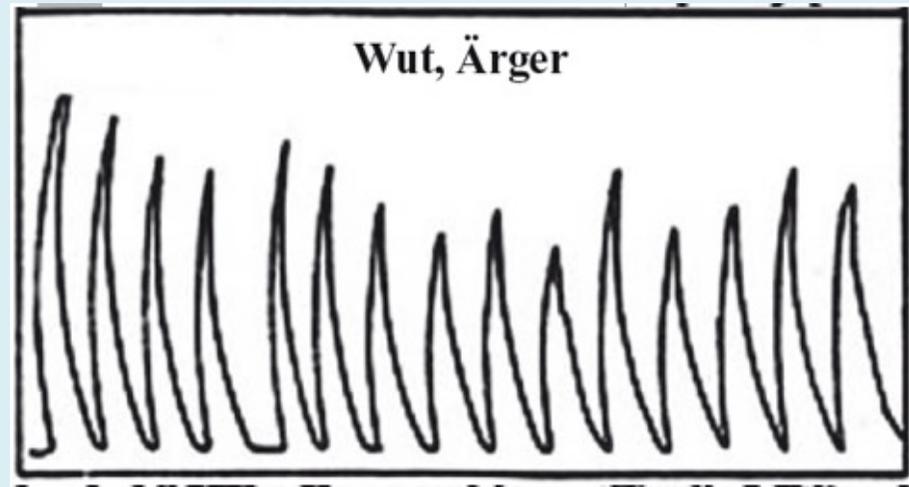
Traurigkeit – Weinen



Angst



Wut, Ärger



Übung

Ärger / Wut:

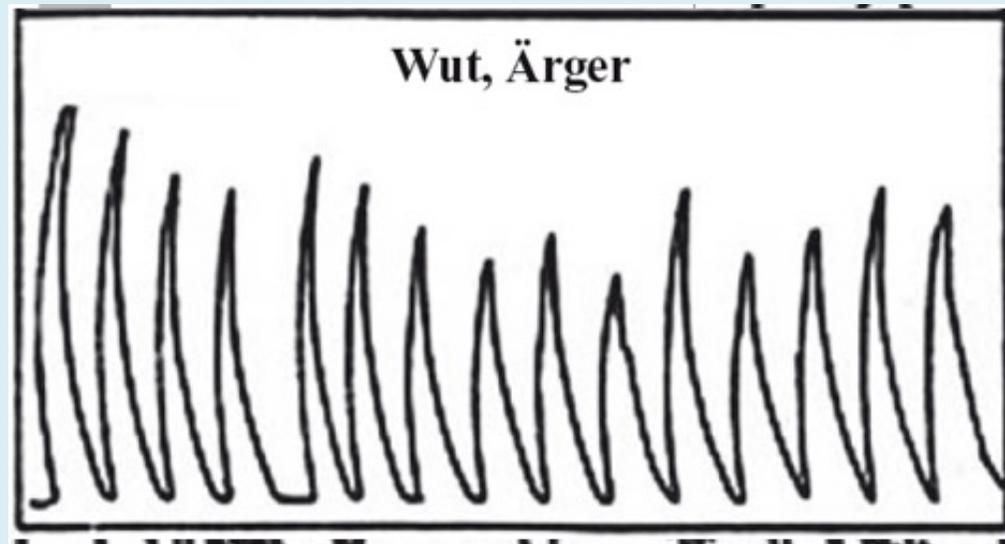
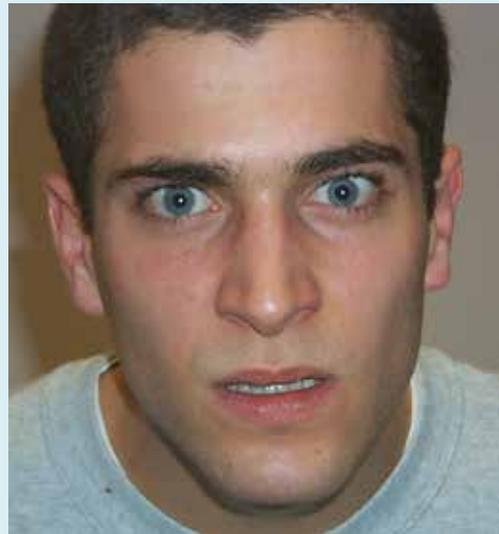
Atmung: Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

Augen: sind gespannt. Der Blick ist auf einen Punkt fixiert.

Kopf: legt sich nach vorn.

Körper: Alle Körpermuskeln sind angespannt.



Übung 4.10

Beispielgespräch Frau N (mit Body Tracking)

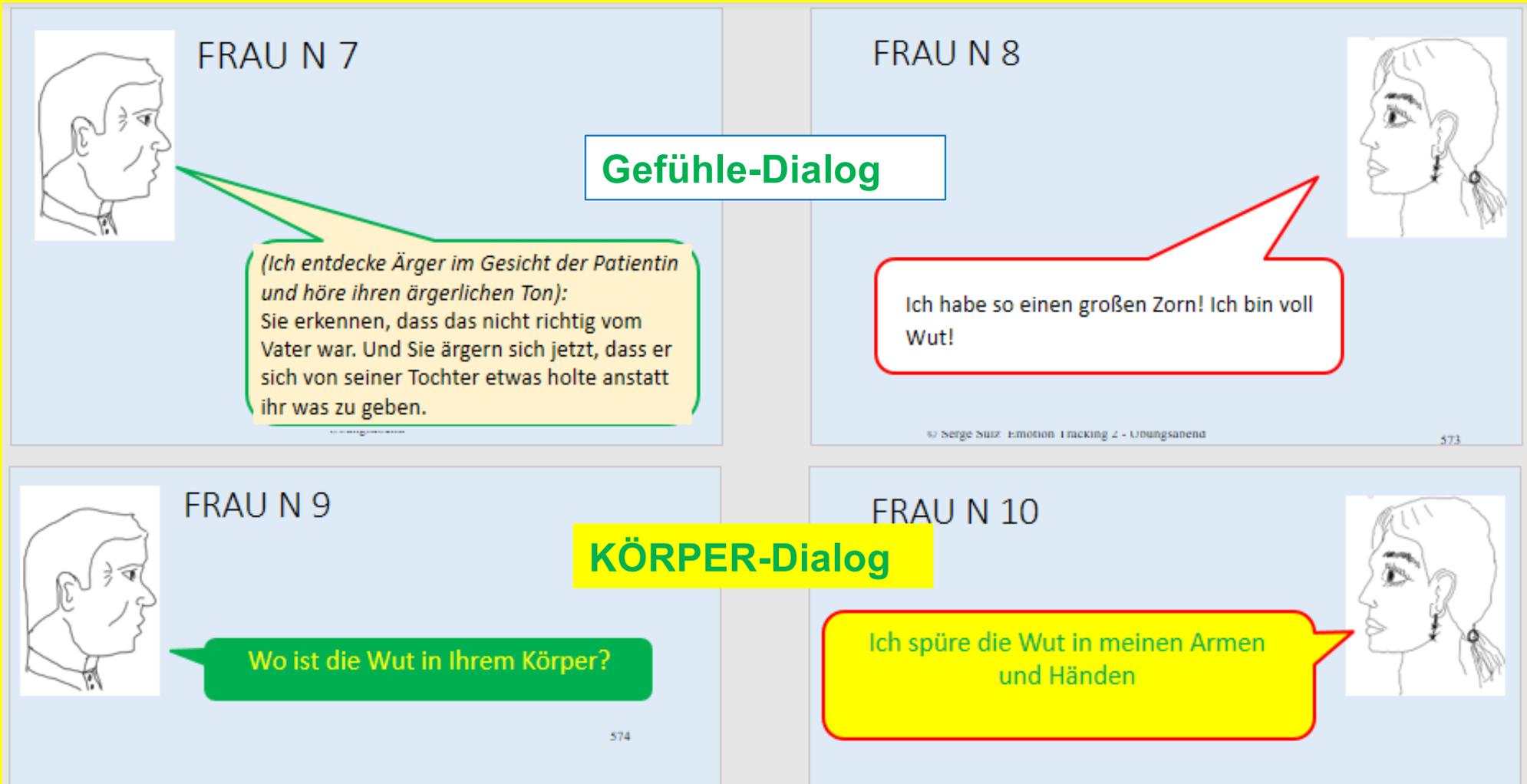
Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog (Beispielfall Emotion Tracking <https://www.youtube.com/watch?v=5EN3ISjTaNQ> und Powerpoint-Transkript <https://eupehs.org/wp-content/uploads/Frau-N-zuerst-ohne-und-dann-mit-Embodiment.pdf>) habe ich den **Körper-Dialog** weggelassen, damit Sie sich auf das Verfolgen der Gefühle im Gesicht konzentrieren konnten (somatische Marker im Gesicht, die allerdings nur die TherapeutIn wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen **Körper** und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also Gefühle-Dialoge und **Körper-Dialoge** hören.

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen. So läuft es ab ...

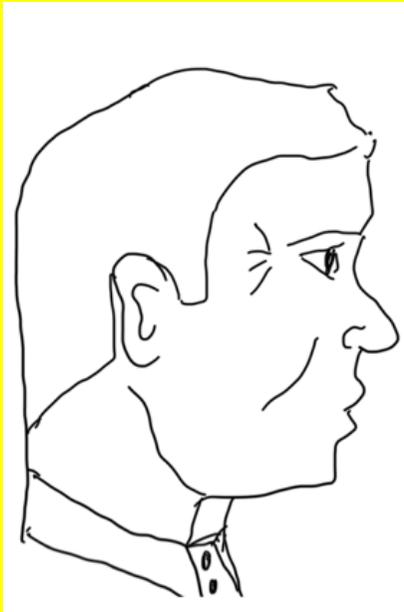


Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Klienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: Sprechen Sie die Worte der TherapeutIn nach.**

Mit
Embodiment





Mit
Embodiment



Fallbeispiel Frau N

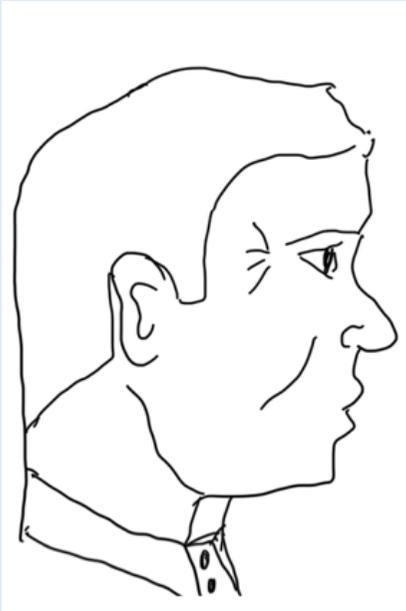
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab. Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam. Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

FRAU N 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

FRAU N 2



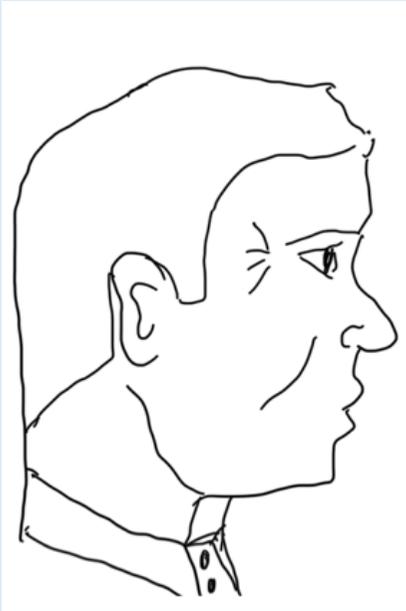
Was ist mit Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Thema herangehen?

FRAU N 3

Ich spüre so große Last auf meinen Schultern, dass ich mich gar nicht aufrichten kann. Meine Arme und Hände sind angespannt, nervös.



FRAU N 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

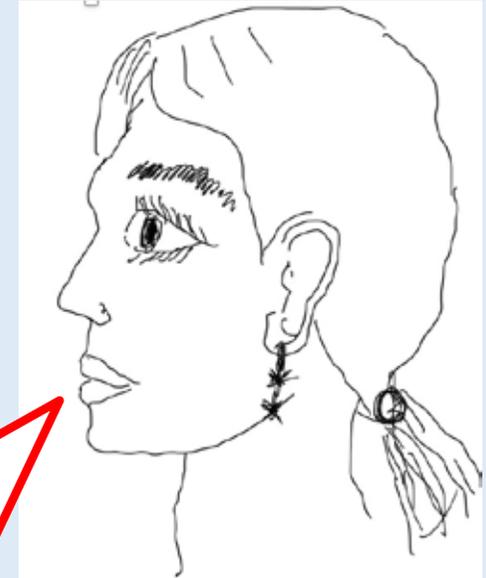
FRAU N 3

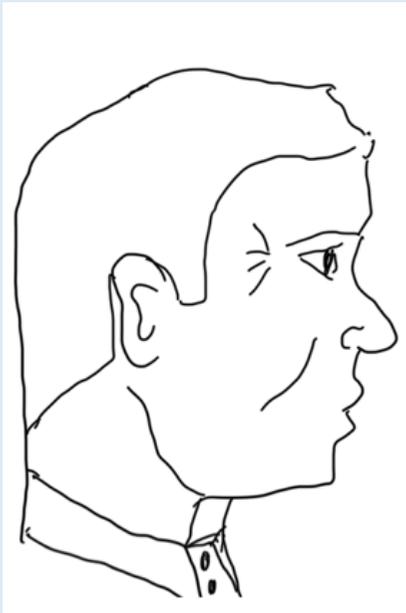
Vater macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.



FRAU N 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.





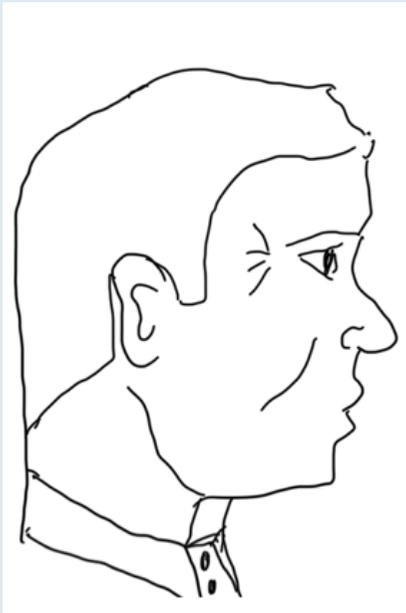
FRAU N 5

(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

FRAU N 6



(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!



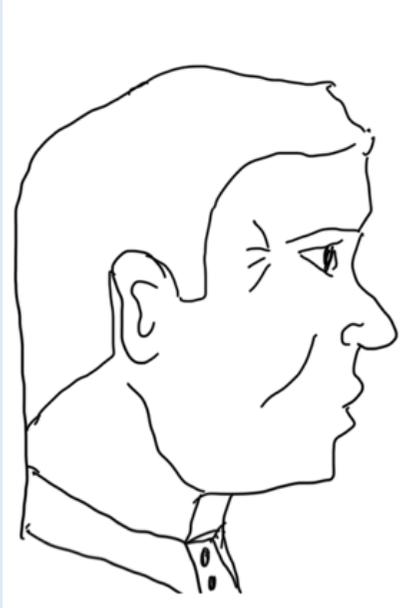
FRAU N 5

Wie fühlt sich die Traurigkeit im Körper an?

FRAU N 6

Da ist alle Kraft raus, Arme und Beine
sind schwach und müde





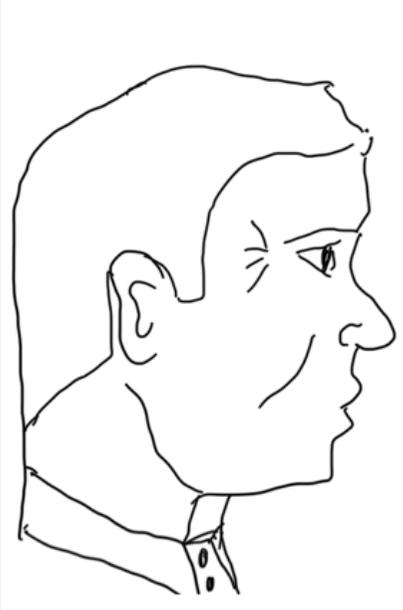
FRAU N 7

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Klientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

FRAU N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!



FRAU N 9

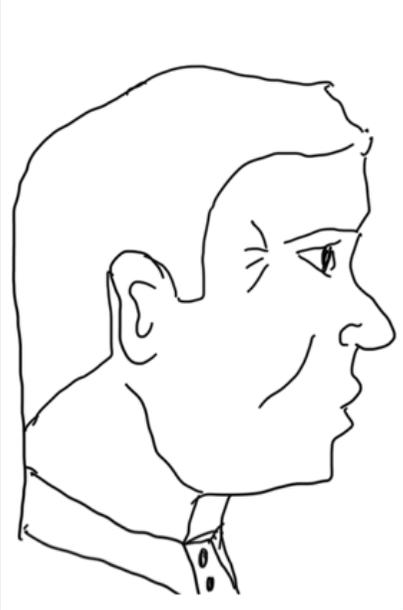
Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

562

FRAU N 10

Ich spüre die Wut in meinen Armen
und Händen





FRAU N 9

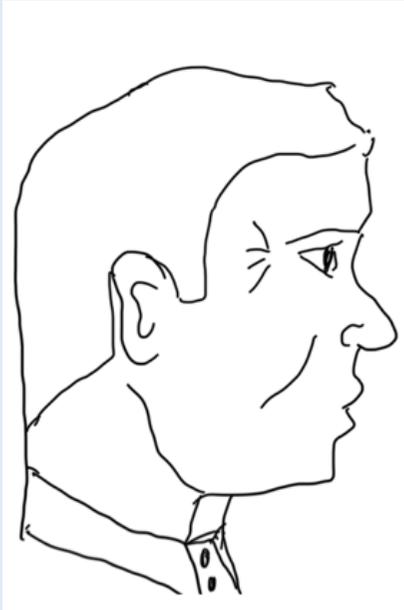
564

(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

FRAU N 10



Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.



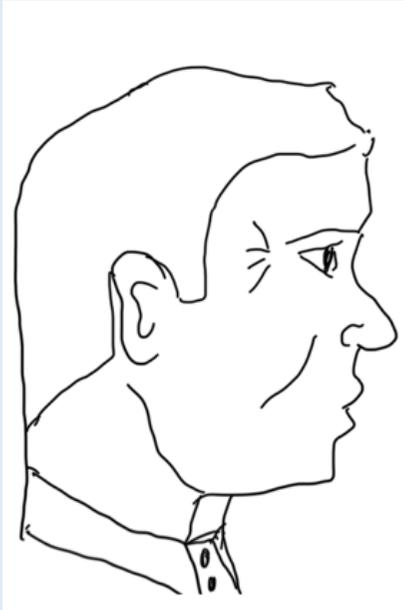
FRAU N 11

(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

FRAU N 12



(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.



FRAU N 11

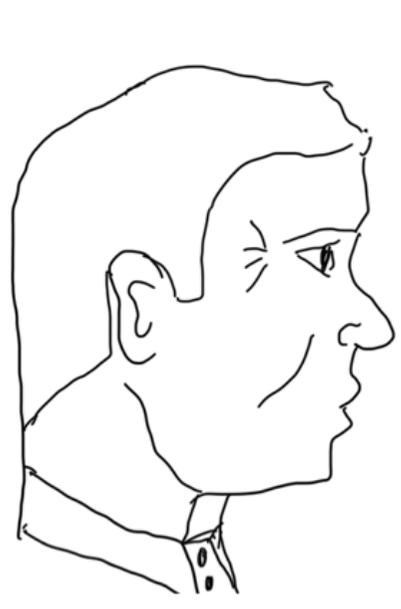
Spüren Sie die Kraft und den Willen
in Ihren Armen?

FRAU N 12

Ich spüre meine
Kraft



FRAU N 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

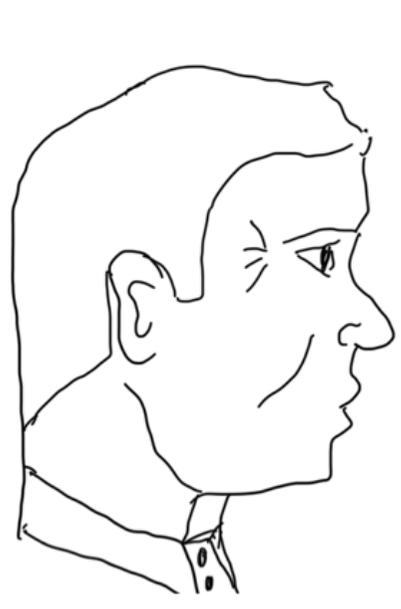
Sind Sie soweit?

FRAU N 14



Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weghaben möchte.

FRAU N 13



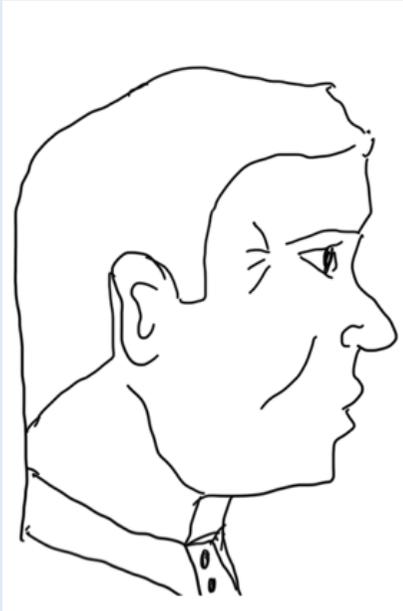
Nehmen Sie den Zorn in Ihrem
Körper wahr

FRAU N 14

Der Impuls, ihn
wegzustoßen, wird
sehr stark

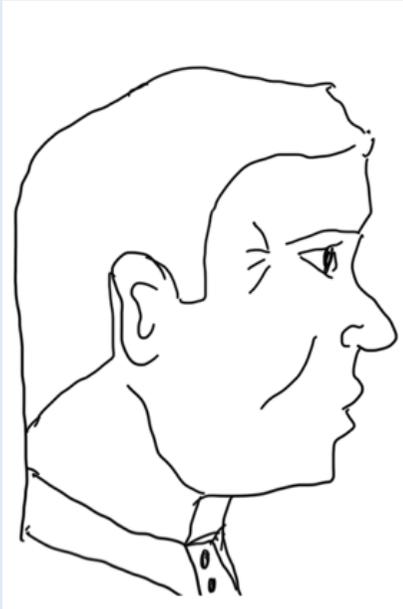


FRAU N 15



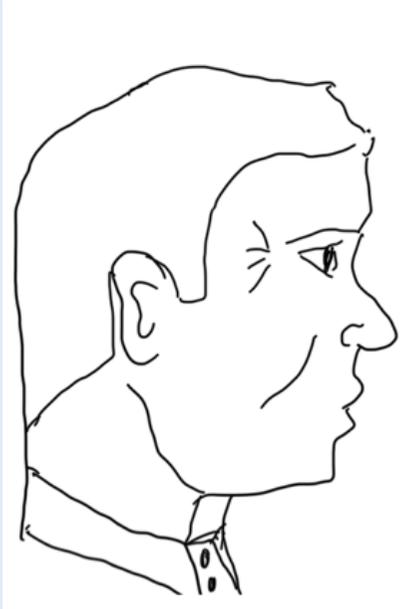
(seitlich neben der Klientin stehend): Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

FRAU N 15



Spüren Sie Ihren festen Stand auf dem Boden. Spüren Sie Beine und Hüfte stabil und kraftvoll.

FRAU N 17



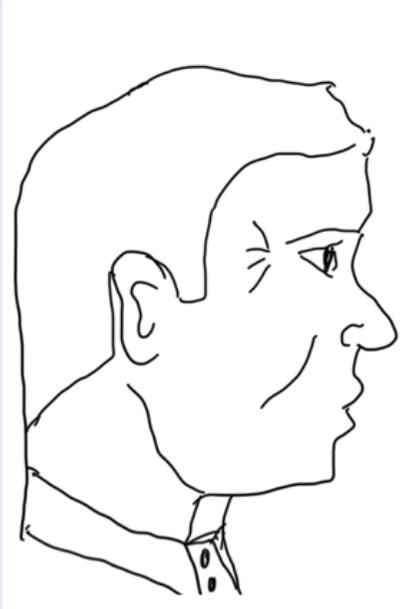
Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

FRAU N 17



Jetzt hat sich gerade Ihr Körper verändert. Wie fühlt er sich an?

FRAU N 18

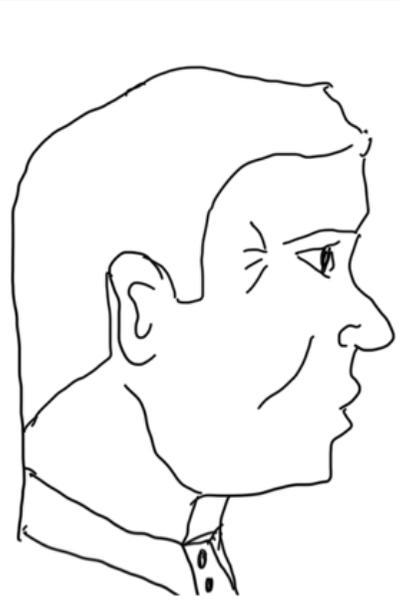
Die Kraft verlässt meinen Körper.
Meine Traurigkeit hat sie mir
weggenommen.



FRAU N 18



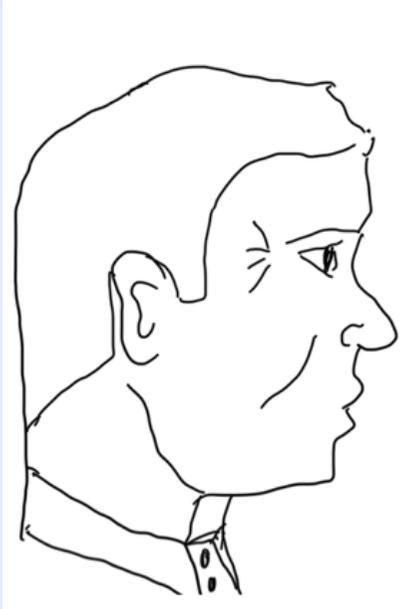
(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



FRAU N 19

(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

FRAU N 17



Was will Ihr Körper aus der Traurigkeit heraus tun?

FRAU N 20

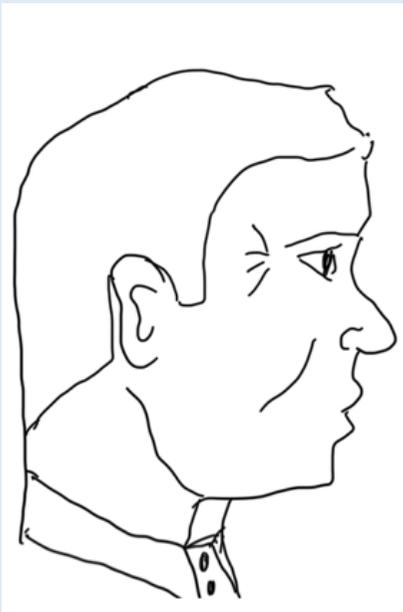
Die Vorderseite meines Körpers ist
offen, meine Arme wollen sich
ausbreiten



FRAU N 20

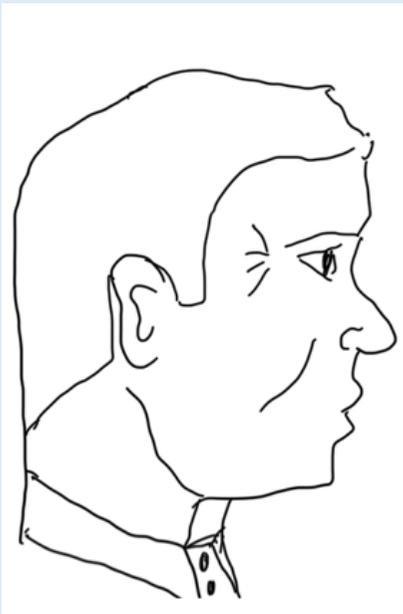


(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.



FRAU N 21

(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Klienten fehlte):
Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.



FRAU N 22

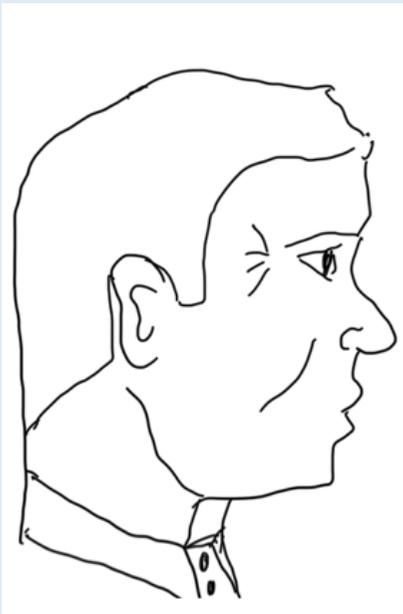
Wie fühlt sich diese Sehnsucht
körperlich an?

FRAU N 24

Mein Körper erwartet eine Umarmung



© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie



FRAU N 22

Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

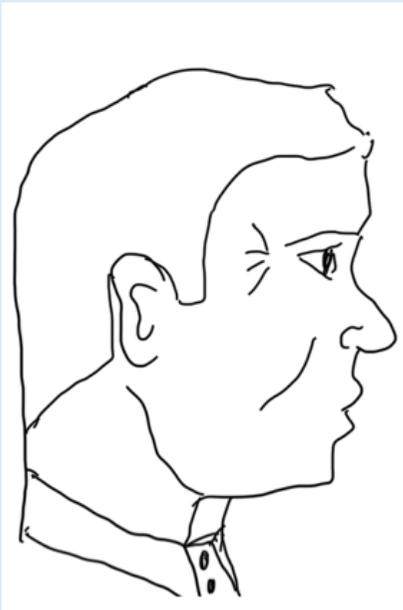
FRAU N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

FRAU N 25



Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

FRAU N 26



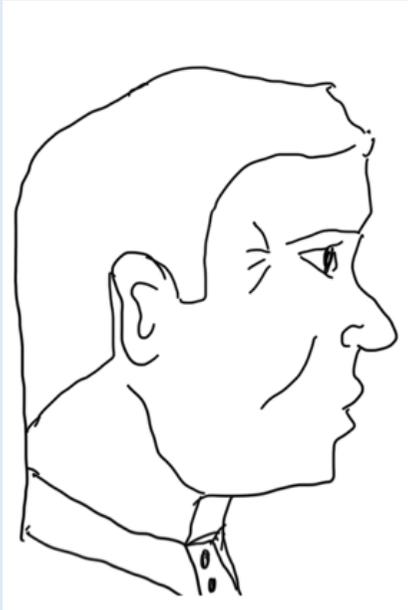
(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

FRAU N 26

Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.



FRAU N 27



Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

FRAU N 28

Ich möchte, dass er dicht hinter mir steht, seine Hände auf meinen Schultern.

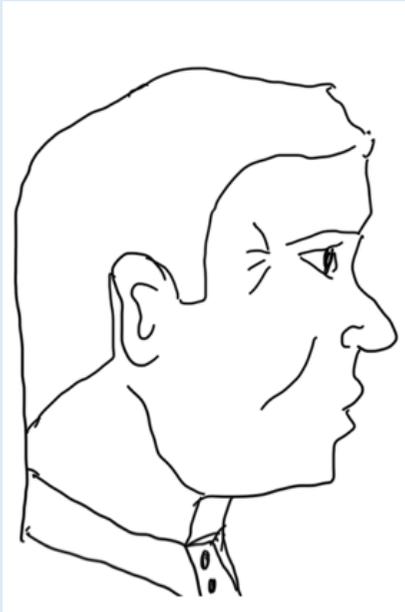


FRAU N 28

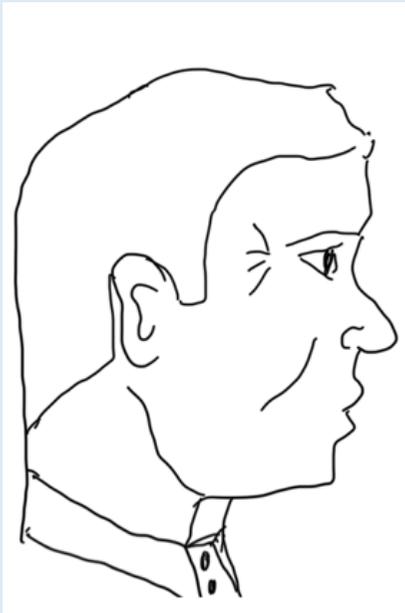


Ich spüre, dass mein Körper Nähe und
Halt will

FRAU N 33



Vielleicht will Ihr Körper noch mehr
abgeben?



FRAU N 33

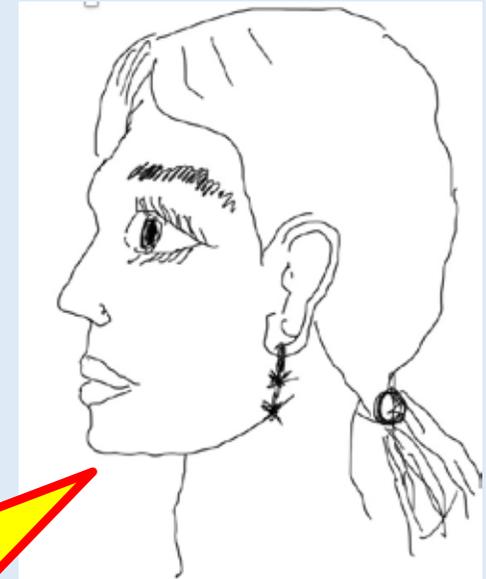
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

FRAU N 34

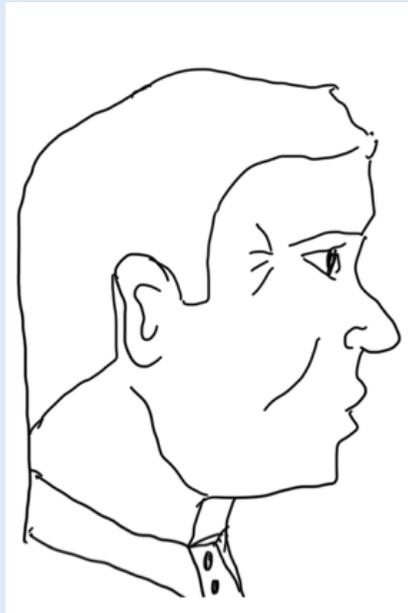


Ja das tut gut.

FRAU N 34



Das fehlte noch, gar nichts mehr
selbst halten müssen, ganz abgeben,
ganz vertrauen



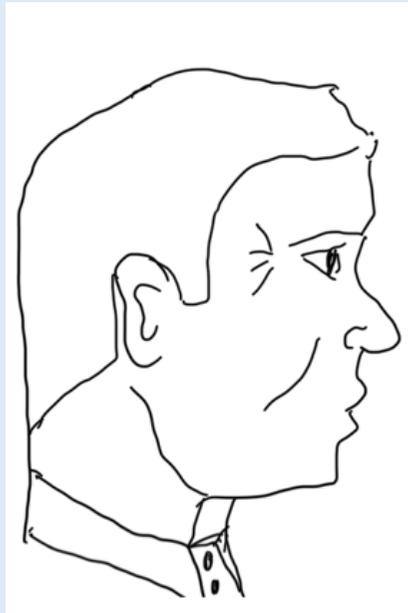
FRAU N 29

Wie fühlt sich das an?

FRAU N 30



Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt



FRAU N 29

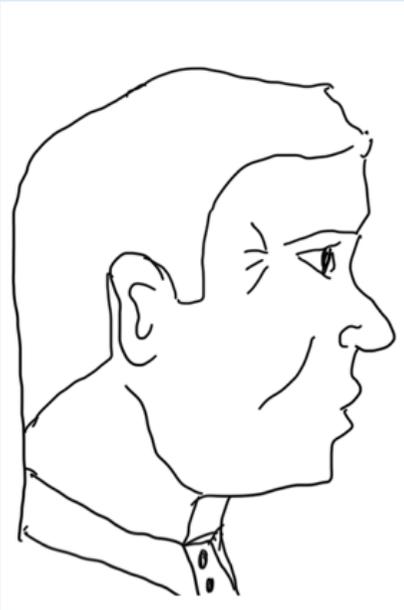
Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

FRAU N 30

Mein Körper spürt das Getragen
Werden



FRAU N 31



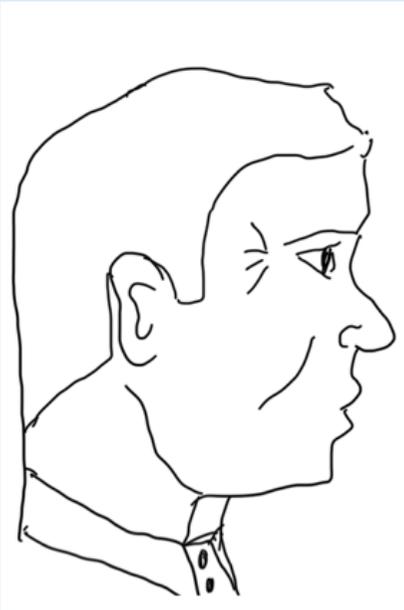
Kann Ihr Körper diesen Vater
annehmen?

FRAU N 32

Körperlich und psychisch fühle ich
mich so gut aufgehoben



FRAU N 31



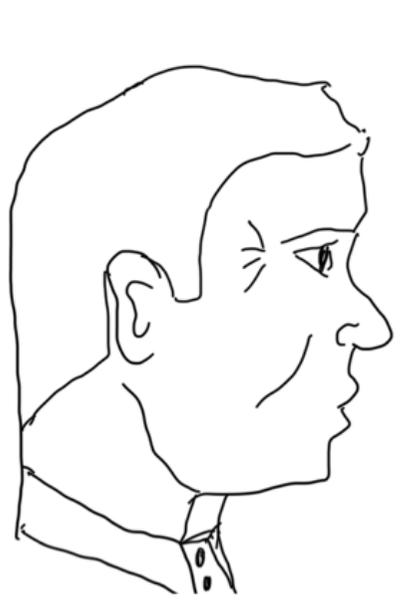
Was könnte der Vater,
den Sie gebraucht
hätten, sagen?

FRAU N 32



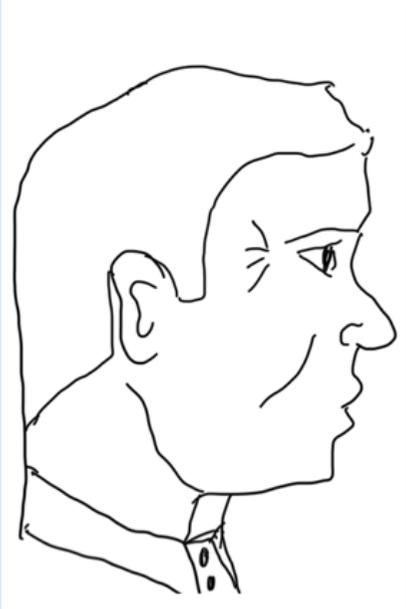
Er soll sagen, dass er für mich da ist.
Dass es ihm gut geht mit Mutter und
sie sich beide geben, was sie brauchen.
Dass ich nicht für ihn da sein muss.

FRAU N 35



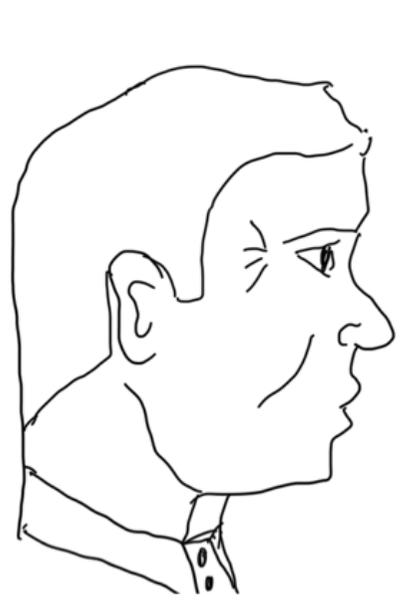
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

FRAU N 36



(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

FRAU N 35



Spürt Ihr Körper, wie er beschenkt wird und nichts zurückgeben muss?

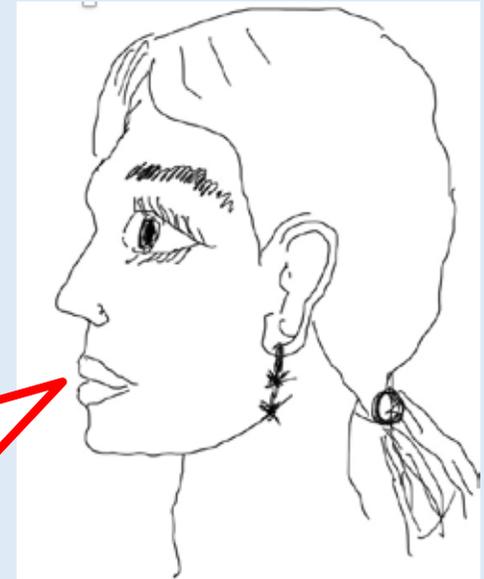
FRAU N 37



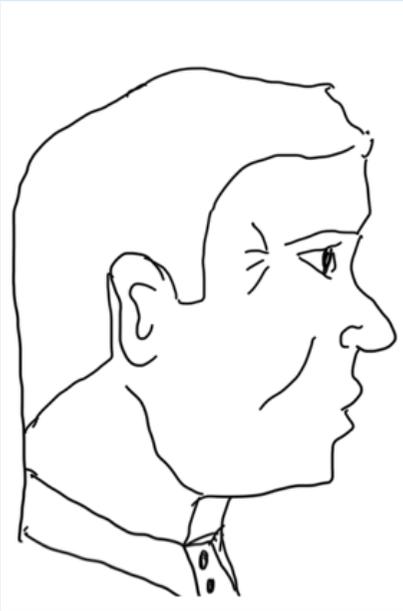
Mein Körper ist ganz ruhig geworden,
keine Anspannung und Unruhe mehr

FRAU N 37

(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.



FRAU N 38



(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

FRAU N 39



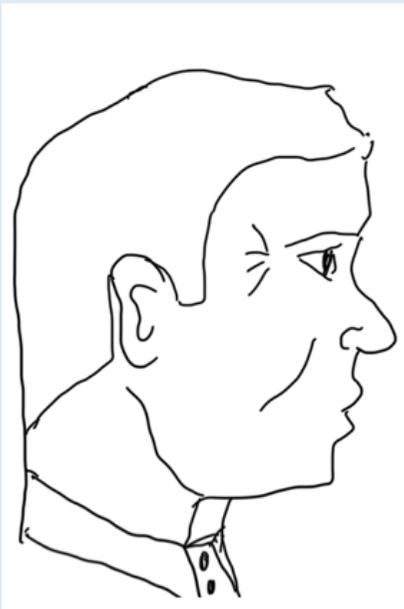
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

FRAU N 39



Mein Körper reagiert auf meine
Traurigkeit und mein Bangen

FRAU N 40



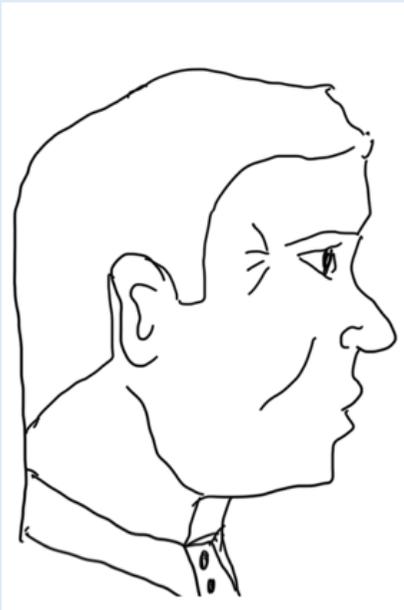
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



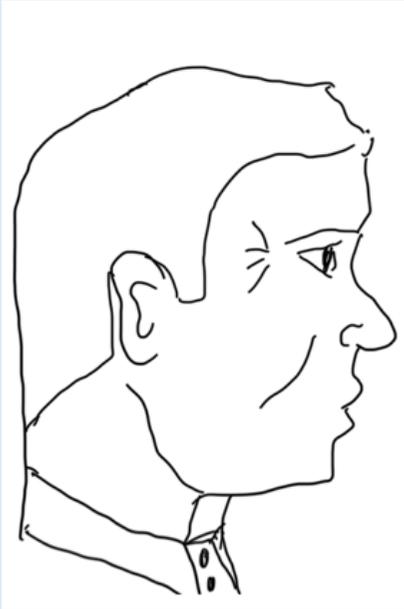
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



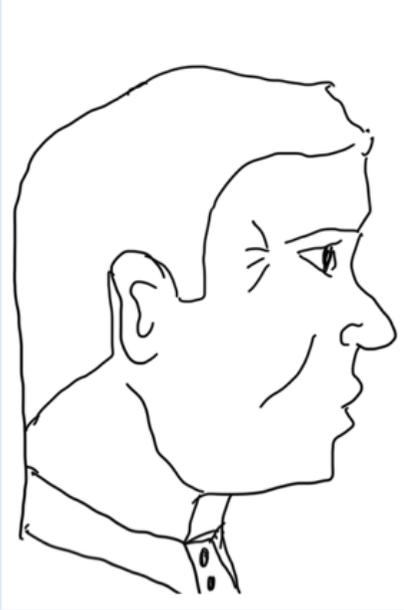
Wie fühlt der Körper das Geliebt
Werden?

FRAU N 41



Das ist ein prickelndes Wohlgefühl

FRAU N 42



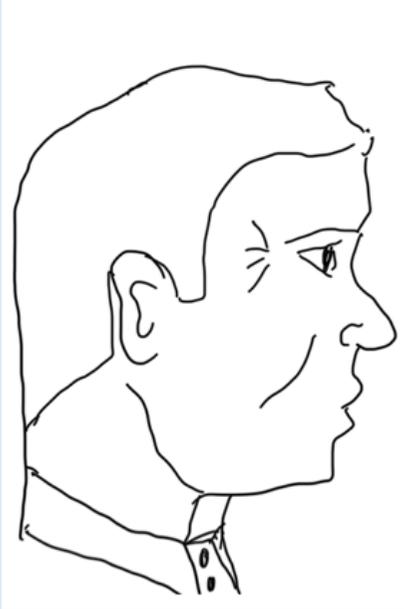
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

FRAU N 43

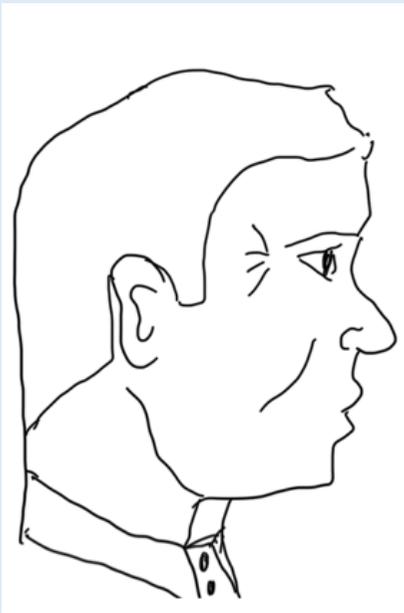


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

FRAU N 44



(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.



FRAU N 45

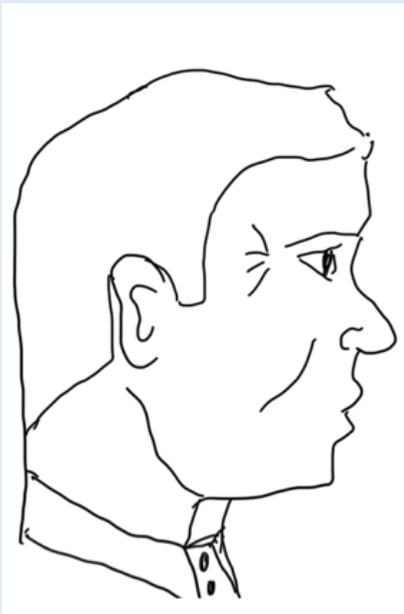
Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Mit dem Erleben von Glück und Befriedigung.

FRAU N 46



Dass Ihr mich meiner selbst
willen liebt, so wie ich bin,
ohne mich um Euch Eltern
kümmern zu müssen.

FRAU N 45



Sie und Ihr Körper sind am Ziel angekommen. Drücken Sie dies durch Ihre Körperhaltung aus!

FRAU N 46

Ich breite meine Arme aus und nehme
in Empfang, was Ihr mir gebt.





Fallbeispiel 47

Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

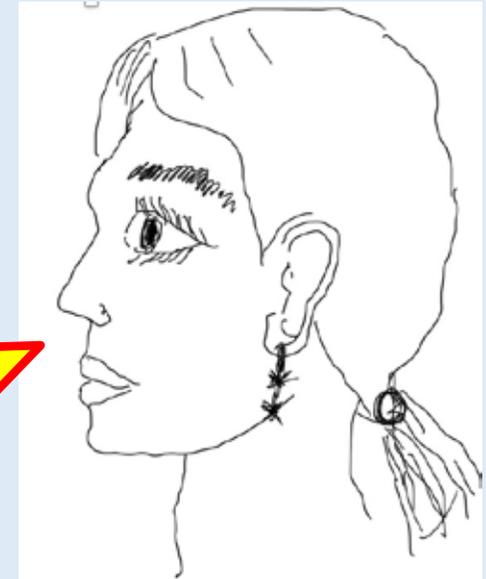
FRAU N 48



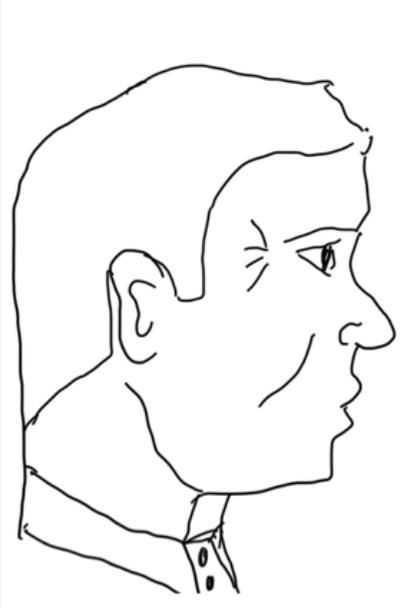
Danke, das ist eine Erlösung.

FRAU N 48

Ich stehe fest auf dem Boden, mein Körper ist kraftvoll und lebendig, ich breite meine Arme nach oben aus, ich habe empfangen, was ich brauche



FRAU N 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen, mit der erlebten glücklichen Szene und Ihrem damit verbundenen Körper und sich immer wieder daran erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist. Während Sie Ihre mit diesem Glück verbundene Körperhaltung wieder einnehmen.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

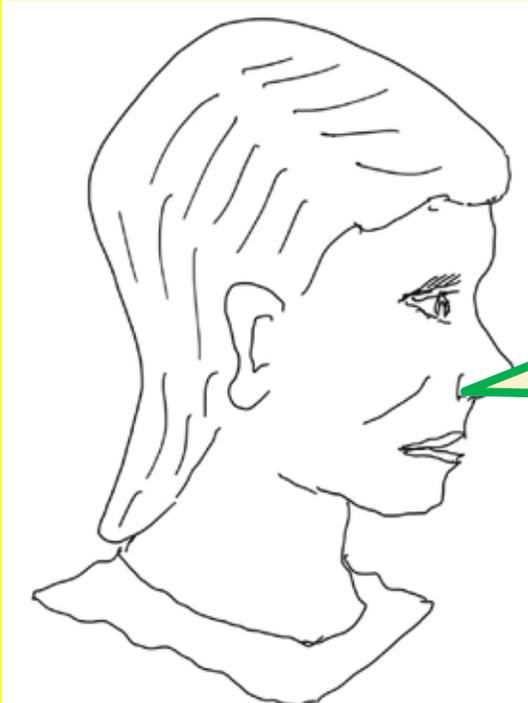
Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

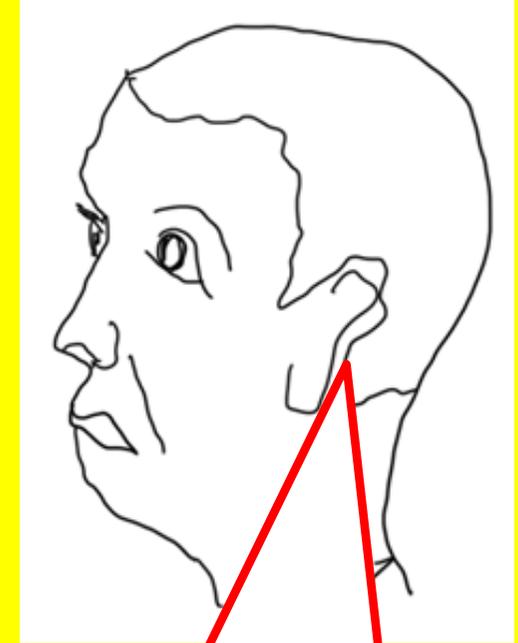
ÜBUNG 13

HANDOUT

Seite 21ff



*Als Ihre Therapeutin
höre ich Ihnen
aufmerksam zu*



Übungsbeispiel Herr C

Er beginnt über die
problematische
Beziehung zu seinem
Vater zu sprechen

Gruppe zu zweit:

Sie führen das Beispielgespräch in der Therapeutenrolle!

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Merken Sie sich seine Worte gut, denn Sie müssen ihm diese markiert und wörtlich spiegeln.
- Sprechen Sie anschließend meine Antwort-Empfehlung laut aus. *Aktives Lernen besteht nicht nur aus Lesen, sondern erfordert Ihre Aktion: Das Sprechen.*



Sie sind seine
Therapeutin,
hören gut zu und
antworten ihm:

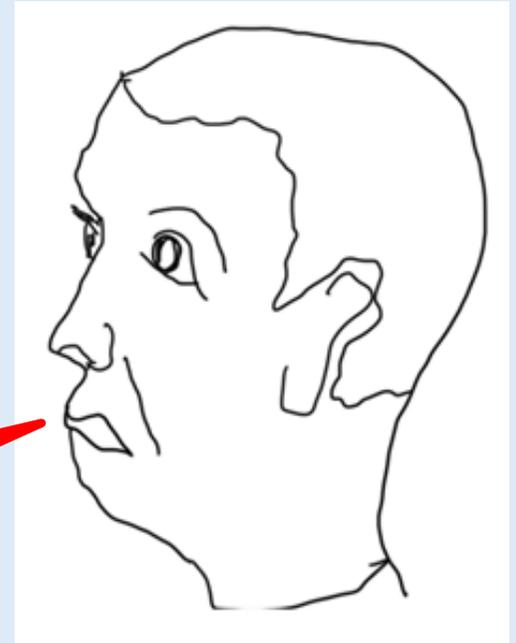


Übungsbeispiel Herr C

Herr C ist Bildungsberater bei einer gemeinnützigen Einrichtung – durchaus erfolgreich und sehr kompetent. Er hätte am liebsten Musik studiert, traute es sich aber nicht zu.

Er beginnt über die problematische Beziehung zu seinem Vater zu sprechen

Übungsbeispiel 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich nie von ihm anerkannt gefühlt habe.



SIE
ANTWORTEN

Übungsbeispiel 2

Sagen Sie ihm, dass es ein wichtiges Thema ist und Sie bereit sind, ihm zuzuhören

.....

.....

Achtung!

Nicht zurückblättern, sondern sehr aufmerksam hören, was er sagt!

Und sich das in seinen Worten merken!

Sie müssen es ihm gleich spiegeln!

Übungsbeispiel 2

Sie sagen ihm, dass es ein wichtiges Thema ist und dass Sie bereit sind, ihm zuzuhören

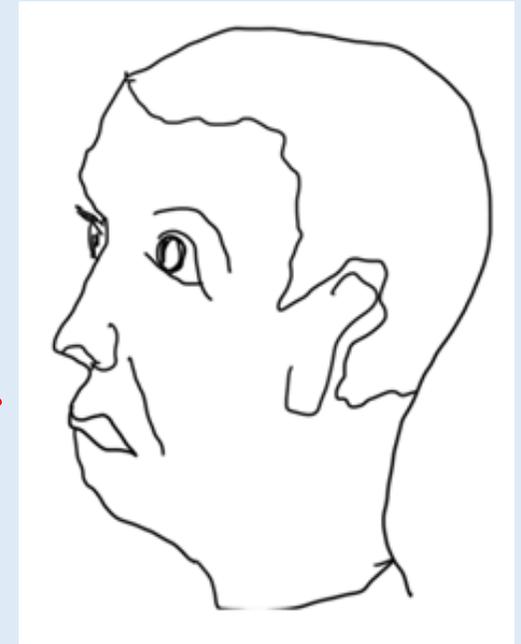
ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Oh ja, das ist ein sehr wichtiges Thema für Sie. Beginnen Sie zu erzählen.

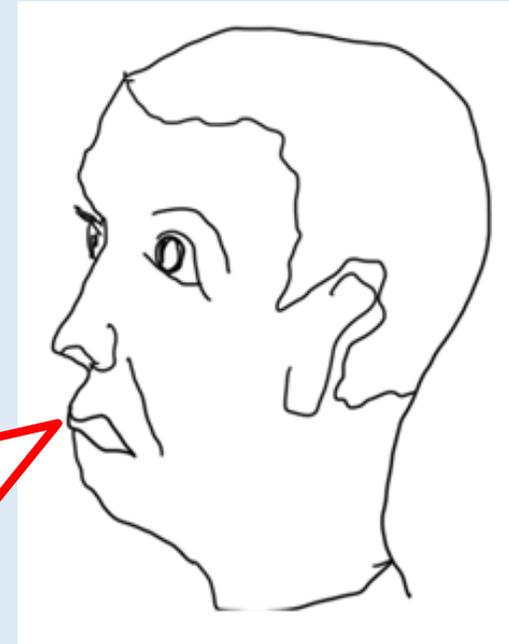
Übungsbeispiel 3

Er hat mich letzte Woche in Berlin besucht. Jetzt wo er berentet ist, ist ihm langweilig und er ruft mich öfter an. Das ist früher nie geschehen.



Übungsbeispiel 4

(mit Tränen in den Augen): Immer gab es Wichtigeres als mich. Immer musste ich um etwas Zeit betteln und nie hat er dann wirklich zugehört. Das hat so weh getan! Ich wundere mich, dass es immer noch so weh tut.



Achtung!

Hören Sie sehr aufmerksam zu, was er sagt!

Merken Sie sich das in seinen Worten!

Sie müssen es ihm gleich spiegeln! (möglichst wörtlich)



SIE
ANTWORTEN

Übungsbeispiel 5
Sie wiederholen: Was war es, was
ihm so weh getan hat?
Und Sie spiegeln ihm, dass es ihn
wundert

.....

.....

Achtung!
Spiegeln Sie es ihm möglichst in seinen Worten!

Übungsbeispiel 5

Sie wiederholen: Was war es, was ihm so weh getan hat?

Und Sie spiegeln ihm, dass es ihn wundert

ANTWORT
EMPFEHLUNG

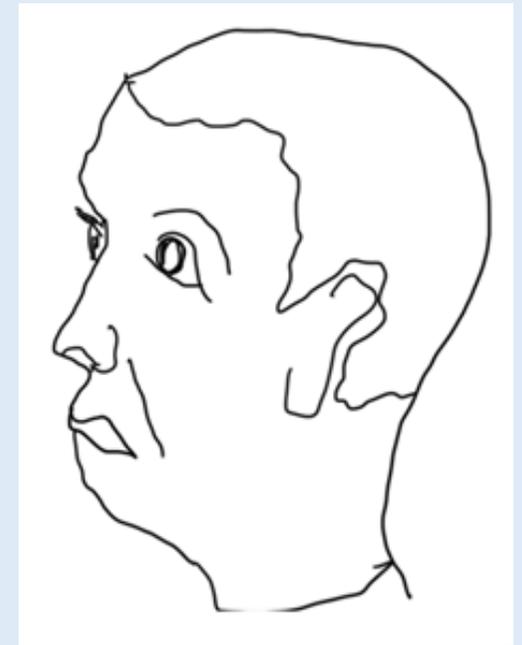
**Sprechen Sie
diesen Satz noch
einmal laut aus!**

Es hat Ihnen so weh getan, dass es immer Wichtigeres als Sie gab. Dass Sie immer um Zeit betteln mussten und er dann nie wirklich zugehört hat. Sie wundern sich, dass es immer noch so weh tut.

Was war dabei wichtig?

- Damals hat so weh getan, dass es für den Vater immer Wichtigeres gab, dass er um Zeit betteln musste und der Vater dann nie zugehört hat.
- Als TherapeutIn spiegeln Sie ihm nicht den Schmerz von damals. Der ist Kontext, den Sie erwähnen so wie das Betteln müssen und nie Zuhören des Vaters.
- Jetzt ist nur ein Gefühl von Verwunderung da. Dieses jetzige Gefühl (live wäre es im Gesicht erkennbar) spiegeln Sie ihm.

Übungsbeispiel 6



Ja ich staune darüber und schüttele den Kopf – auch weil ich es so unfassbar finde, dass ein Vater so mit seinem Sohn umgeht.

Achtung!

Hören Sie sehr aufmerksam zu, was er sagt!

Merken Sie sich das in seinen Worten!

Sie müssen es ihm gleich spiegeln! (möglichst wörtlich)

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung

EMOTION TRACKING

www.eupehs.org



Übungsbeispiel 7
Sie spiegeln sein Erstaunen,
entdecken auch Ärger im Gesicht
und hören den ärgerlichen Ton

SIE
ANTWORTEN

.....
.....

Übungsbeispiel 7

Sie spiegeln sein Erstaunen, entdecken auch Ärger im Gesicht und hören den ärgerlichen Ton

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sie staunen darüber und finden es unfassbar, dass ein Vater so mit seinem Sohn umgeht und werden jetzt sehr ärgerlich.

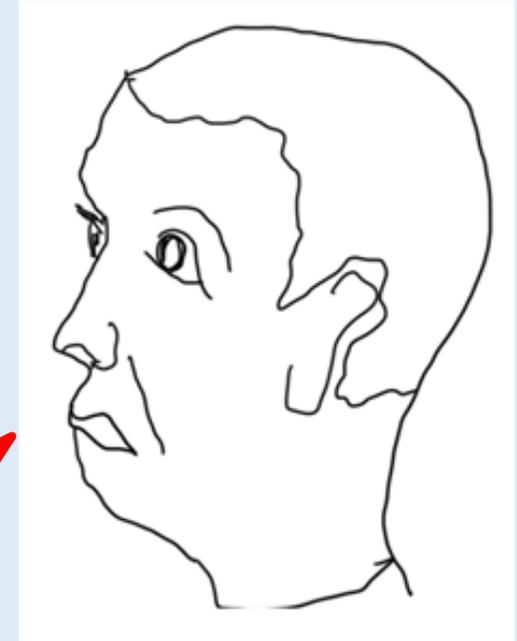
Was war dabei wichtig?

- Sie greifen das gegenwärtige Gefühl (Ärger) auf und spiegeln das:
- Sie ärgern sich sehr
- Sie fügen den Kontext hinzu:
- Sie finden es unfassbar, dass ein Vater so mit seinem Sohn umgeht

Dadurch fühlt er sich gesehen, verstanden und akzeptiert mit seinem Ärger.

Metakognitiv nimmt er die Erkenntnis mit, dass die Erinnerung an Vaters Verhalten seinen Ärger verursacht hat.

Übungsbeispiel 8



Ich bin richtig wütend! Ich habe so eine große Wut!



Übungsbeispiel 9
Sie sehen die Wut im Gesicht und die geballten Fäuste als Beginn eines Bewegungsimpulses und fragen welche Bewegung entstehen will

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 9

Sie sehen die Wut im Gesicht und die geballten Fäuste als Beginn eines Bewegungsimpulses und fragen welche Bewegung entstehen will

ANTWORT
EMPFEHLUNG

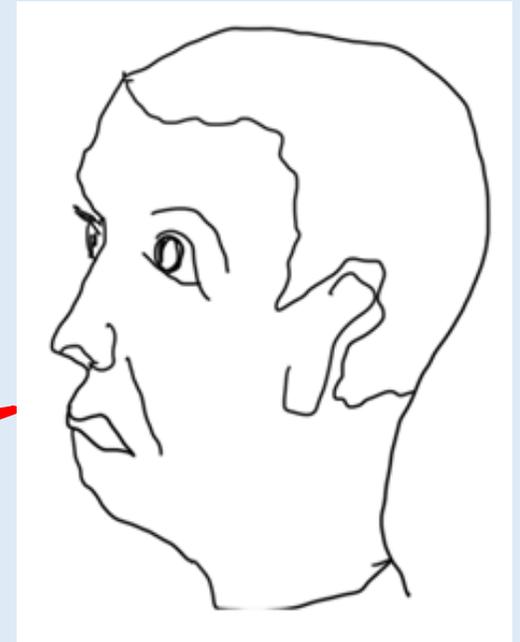
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sie haben so eine große Wut, dass die Wut vielleicht am liebsten etwas machen möchte, auch wenn Sie es nie tun würden. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Was war dabei wichtig?

- Sie spiegeln das gegenwärtige Gefühl (Wut):
- *„Sie haben so eine große Wut“*
- Sie fügen den beginnenden Handlungsimpuls hinzu:
- *„dass die Wut vielleicht am liebsten etwas machen möchte“*
- Sie weisen darauf hin, dass der anstehende Wutimpuls zwar in ihm steckt, in einer realen Begegnung jedoch *„Sie es nie tun würden.“*
- Und Sie fragen, welcher Bewegungsimpuls aus den geballten Fäusten entstehen mag.

Übungsbeispiel 10



Ich möchte ihn packen und schütteln, damit er endlich kapiert, was er da macht.



Übungsbeispiel 11
Sie hören und sehen die Wut und
welcher Bewegungsimpuls
entstehen will und fragen ihn, ob
er es mal ausprobieren will

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 11

Sie hören und sehen die Wut und welcher Bewegungsimpuls entstehen will

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Ihre Wut will ihn packen und schütteln, damit er endlich kapiert, was er da macht. Wollen Sie das mal in der Phantasie ausprobieren?

Übungsbeispiel 12



Ja.



Übungsbeispiel 13
Jetzt laden Sie ihn ein, die wütende
Handlung halb imaginativ und halb
szenisch auszuprobieren. Dazu muss
er aufstehen.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 13

Jetzt laden Sie ihn ein, die wütende Handlung halb imaginativ und halb szenisch auszuprobieren. Dazu muss er aufstehen.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht, sich lieber Wichtigerem zuwenden möchte und Ihnen nicht richtig zuhört. Sind Sie soweit?

Was war dabei wichtig?

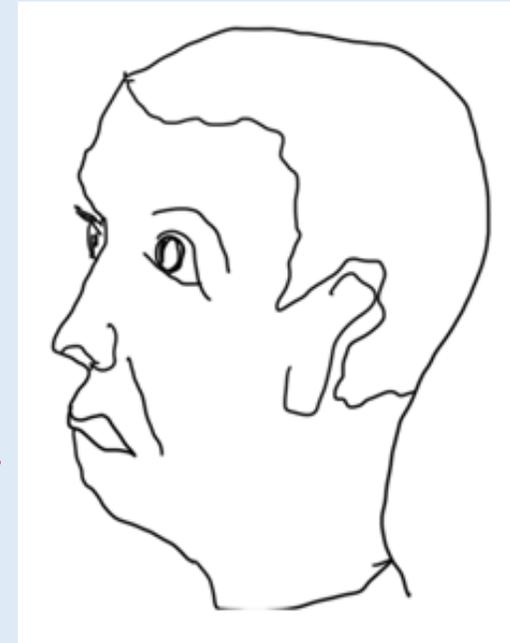
Jetzt leiten Sie eine Wut-Exposition ein.

- Hier übernehmen Sie die Regie und leiten ihn an.
- Zuvor haben Sie ihm nonverbal die Erlaubnis vermittelt, dass er sehr wütend sein darf und dass er einen körperlichen Wutimpuls haben darf.

Sie beginnen die Exposition damit, dass sie ihn einladen, sich vorzustellen, dass sein Vater

- hier im Raum vor ihm steht
- Sich Wichtigerem zuwenden möchte
- Und ihm nicht zuhört.

Übungsbeispiel 14



Ja ich sehe ihn vor mir und ich bin so wütend, dass ich ihn richtig durchschütteln möchte.



Übungsbeispiel 15

Er ist in der Imagination und Szene angekommen. Er sieht seinen Vater, er spürt seine Wut und seinen Wutimpuls. Sie laden ihn ganz konkret ein, seinen wütenden Impuls körperlich auszudrücken, während Sie seitlich neben ihm stehen.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 15

Er ist in der Imagination und Szene angekommen. Er sieht seinen Vater, er spürt seine Wut und seinen Wutimpuls. Sie laden ihn ganz konkret ein, seinen wütenden Impuls körperlich auszudrücken, während Sie seitlich neben ihm stehen.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

**Sprechen Sie
diesen Satz noch
einmal laut aus!**

Sie können Ihre Arme strecken,
ihn an den Schultern packen und anfangen
zu schütteln.

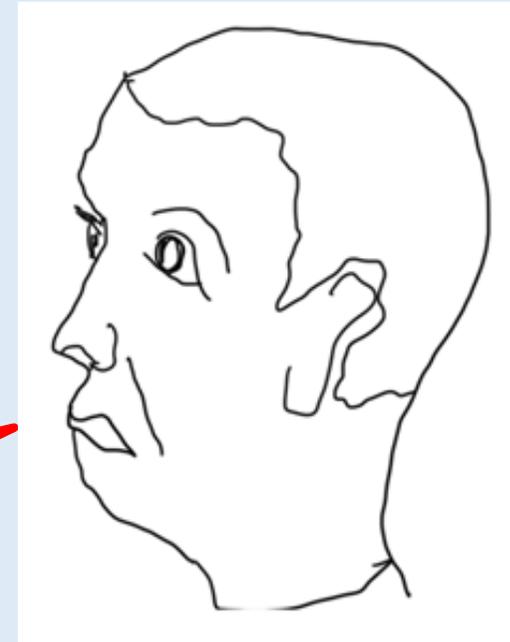
Was war dabei wichtig?

- Wichtig ist, dass Sie nonverbal ausstrahlen, dass es erlaubt ist, sehr wütend zu sein und einen körperlichen Wutimpuls zu haben und dass er den jetzt im Trockenüben ausprobieren darf.

Sie setzen Ihre Regie der Exposition fort, indem sie ihn einladen (nicht auffordern!),

- seine Arme zu strecken,
- den Vater an den Schultern packen und anzufangen ihn zu schütteln

Übungsbeispiel 16



(Er zögert, beginnt dann zu schütteln): Jetzt musst Du meine Wut spüren, kannst nicht mehr weghören oder weggehen.



Übungsbeispiel 17

Sie intensivieren das Erleben, indem Sie ihn dem Vater in die Augen schauen lassen, so dass dieser die Zornesfurchen auf seiner Stirn und seinen entschlossenen und zornigen Blick zu sehen bekommt

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 17

Sie intensivieren das Erleben, indem Sie ihn dem Vater in die Augen schauen lassen, so dass dieser die Zornesfurchen auf seiner Stirn und seinen entschlossenen und zornigen Blick zu sehen bekommt

ANTWORT
EMPFEHLUNG

**Sprechen Sie
diesen Satz noch
einmal laut aus!**

Stellen Sie sich sein Gesicht und seine Augen vor.
Schauen Sie ihm in die Augen. Stellen Sie sich vor,
er schaut Sie an und sieht die Zornesfurchen auf Ihrer Stirn
und Ihren entschlossenen zornigen Blick.

Was war dabei wichtig?

Jetzt geht es darum, das Erleben der Imagination und Szene zu intensivieren, indem Sie seine Aufmerksamkeit zuerst im inneren Bild des Vaters auf dessen Augen und Blick lenken,

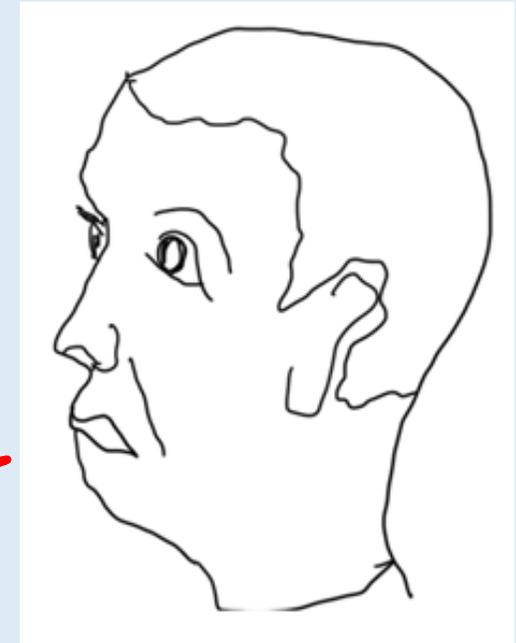
(was ihn wütend macht)

Und danach auf sich selbst – seine Zornesfurche auf der Stirn und seinen zornigen Blick

(wie sehr er wütend ist).

Wichtig ist, dass der Patient sowohl „körperlich“ ist als auch das Geschehen in Wort fasst. Er soll immer dazu sprechen. Dies hilft ihm, von der körperlichen Wut zu einer kommunizierten Wut zu gelangen – was ja die Zukunft sein sollte.

Übungsbeispiel 18



Du hast mich nicht gesehen, nicht mitgekriegt, dass ich ein großes musikalisches Talent habe. Da war nie Bewunderung da, die ich so von Dir gebraucht hätte.



Übungsbeispiel 19
Sie hören, dass die Stimme brüchig wird und die Kraft aus Gesicht und Körper weicht und wie die Mimik Traurigkeit zeigt. Sie spiegeln sein jetzt neu entstandenes Gefühl der Traurigkeit.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 19

Sie hören, dass die Stimme brüchig wird und die Kraft aus Gesicht und Körper weicht und wie die Mimik Traurigkeit zeigt. Sie spiegeln sein jetzt entstandenes Gefühl.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sie werden jetzt sehr traurig, wenn Sie vergegenwärtigen wie sehr Sie seine Bewunderung dafür gebraucht hätten, wie talentiert Sie in der Musik sind.

Was war dabei wichtig?

Er konnte nicht bei der Wut bleiben. Indem er es ausspricht, spürt er das Schmerzliche und wird traurig.

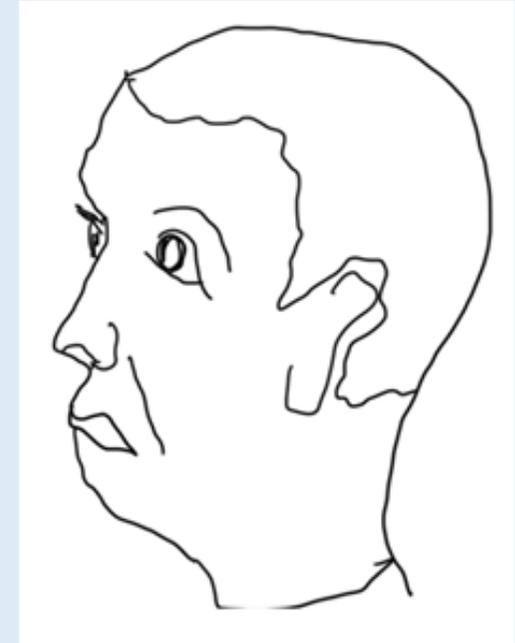
Sie spiegeln ihm seine Traurigkeit

„Sie werden jetzt sehr traurig“

und fügen hinzu, welcher aktuelle Bewusstseinsprozess diese ausgelöst hat:

Das Vergegenwärtigen, *„wie sehr Sie seine Bewunderung dafür gebraucht hätten, wie talentiert Sie in der Musik sind.“*

Übungsbeispiel 20



(mit Tränen und sich schnäuzend):
Warum hast Du mir nicht gegeben,
was ein Vater seinem Sohn einfach
geben muss? Das wäre doch so
einfach gewesen.



Übungsbeispiel 21
Pat. voll Tränen, sich schnäuzend. Sie
konzentrieren sich auf das Bedürfnis
und sprechen empathisch aus, was
dem Patienten fehlte: das ANTIDOT

SIE
ANTWORTEN

Sie hätten einen Vater gebraucht, der

.....

.....

Übungsbeispiel 21

Pat. voll Tränen, sich schnäuzend. Sie konzentrieren sich auf das Bedürfnis und sprechen empathisch aus, was dem Patienten fehlte: das ANTIDOT

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sie hätten einen Vater gebraucht, der sich viel Zeit nimmt für seinen Sohn, der sehr gern mit Ihnen zusammen ist und Ihnen mit großem Interesse zuhört. Ein Vater, der Sie für Ihre Musik bewundert.

Was war dabei wichtig?

Wir sind am großen finalen Moment des Emotion Tracking angekommen – der ANTIDOT-Hypothese:

Sie spüren voll Empathie treffsicher, was er entbehrt hat und was er gebraucht hätte: „*einen Vater, der ...*“

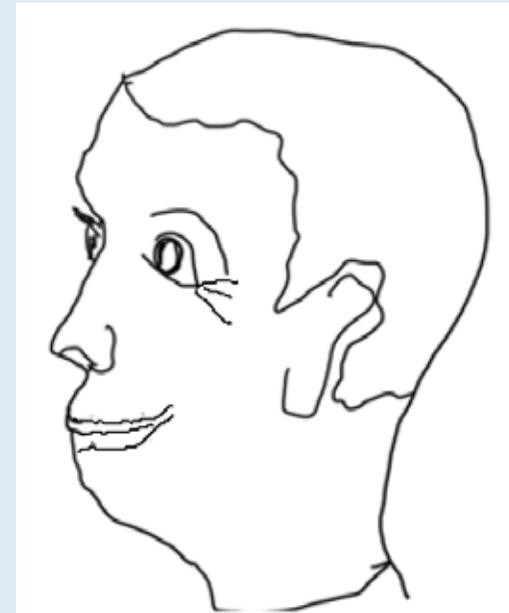
Jetzt kommt es gleich beim Patienten zu einem „Click of Closure“: „*Ja, das wäre sehr schön gewesen!*“

In ihm macht es Klick und er ist befreit von seinem Schmerz, er fühlt sich plötzlich gut oder sogar glücklich. In seinem inneren Bild, das durch Ihre Worte angestoßen wurde, ist er bei seiner Wunscherfüllung angekommen. Das Buch der Entsagung ist geschlossen worden.

Natürlich nur, so lange er bei dem schönen inneren Bild bleiben kann.

Übungsbeispiel 21a

Sie sehen im Gesicht den
CLICK OF CLOSURE (Pesso).
Er ist angekommen, sein
Bedürfnis befriedigt. Er ist
froh.



(Sein Gesicht hellt
sich auf) Ja, das
wäre so schön
gewesen



Übungsbeispiel 22

Die verbale und nonverbale Antwort des Patienten zeigt, dass das Antidot bei ihm ankam. Er freut sich nach innen hinein. Wir können versuchen, aus der stillen Freude ein strahlenderes Glück zu machen, indem wir ihn zu einer Imagination des idealen Vaters einladen. Sprechen Sie diese Einladung aus!

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 22

Die verbale und nonverbale Antwort des Patienten zeigt, dass das Antidot bei ihm ankam. Er freut sich nach innen hinein. Wir können versuchen, aus der stillen Freude ein strahlenderes Glück zu machen, indem wir ihn zu einer Imagination des idealen Vaters einladen. Sprechen Sie diese Einladung aus!

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

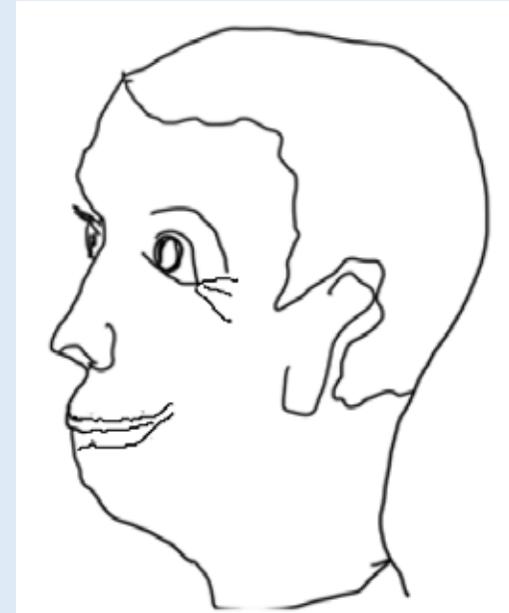
Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

Was war dabei wichtig?

Wir sind dort angekommen, wo wir hin wollten. Dass wir nicht beim Bewusstsein des Mangels und der Not (des Gifts des bisherigen Lebens) bleiben, sondern ressourcenorientiert das Bedürfnis aufstößern, das es zu befriedigen gegolten hätte. Das Vergegenwärtigen dieses Antidots hat zum Click of Closure geführt – als nonverbale Bestätigung.

Das gibt uns die Möglichkeit, dieses Glück imaginativ und szenisch erleben zu lassen, so dass ein intensiver Eindruck zurückbleibt – was gebraucht worden wäre und wie es sich anfühlt, es zu bekommen.

Übungsbeispiel 24



Ja, sehr gern



Übungsbeispiel 25

Nachdem er eingewilligt hat, laden Sie ihn ein, sich zuerst ein inneres Bild des Vaters, den er gebraucht hätte, entstehen zu lassen – wie er aussieht, wie er ist, was er macht.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 25

Nachdem er eingewilligt hat, laden Sie ihn ein, sich zuerst ein inneres Bild des Vaters, den er gebraucht hätte, entstehen zu lassen – wie er aussieht, wie er ist, was er macht.

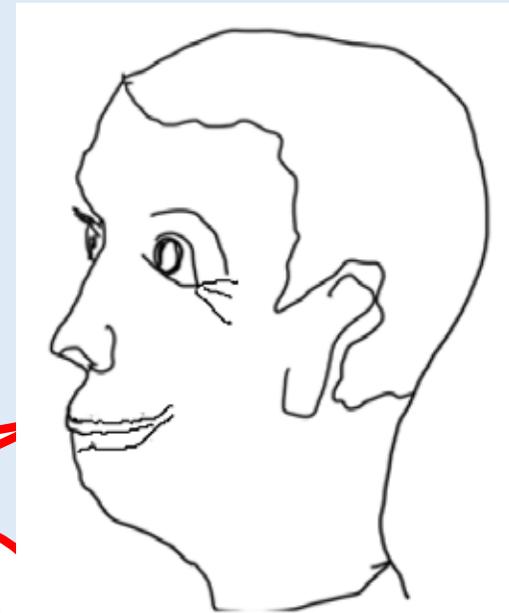
ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Dann können Sie damit anfangen, zuerst ein plastisches inneres Bild dieses Vaters zu zeichnen.

Wie sieht er aus, was für ein Mensch ist er?
Was macht er so alles?

Übungsbeispiel 26



(sprudelt heraus): Er ist nicht so wuchtig und grob wie mein wirklicher Vater. Er ist feinsinnig, liebt die Musik und kennt sich da auch sehr gut aus. Er bringt mir auch viel bei, musiziert mit mir. Er ist warmherzig und ich muss nicht dauernd fürchten, etwas falsch zu machen.



Übungsbeispiel 27

Das innere Bild des Vaters, der gebraucht worden wäre, ist plastisch und lebendig da. Nun können Sie ihn einladen, daraus eine äußere Szene hier im Raum zu machen. Laden Sie ihn dazu ein.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 27

Das innere Bild des Vaters, der gebraucht worden wäre, ist plastisch und lebendig da. Nun können Sie ihn einladen, daraus eine äußere Szene hier im Raum zu machen. Laden Sie ihn dazu ein.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Können wir hier im Raum eine Szene erfinden, in der Sie beide zusammen sind?

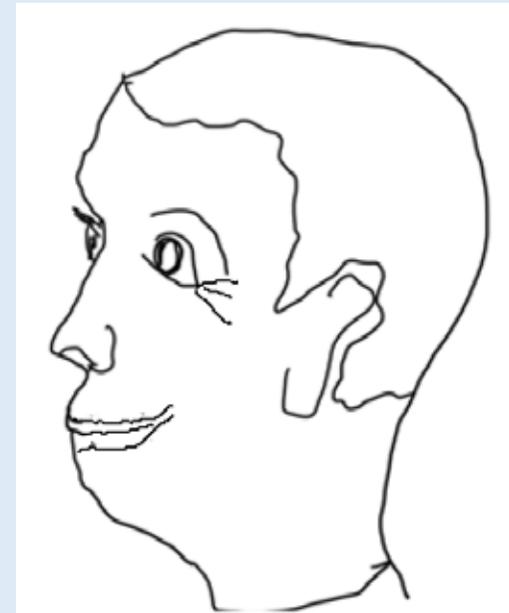
Was war dabei wichtig?

Der Schritt vom inneren Bild einer Phantasie zur äußeren Szene mit einem idealen Vater hier im Therapiezimmer ist ein sehr wertvoller Übergang zu einer auch körperlichen Erweiterung des Erlebens.

Nicht irgendwo, sondern hier im Zimmer, in dem wir beide sitzen oder stehen, ist der (nicht sichtbare) Vater, wie er gebraucht worden wäre.

Jetzt wird viel Regie an den Patienten abgegeben. Er macht aus seiner Phantasie seine ideale Szene – begibt sich körperlich in Interaktion mit dem Vater.

Übungsbeispiel 28



Ja, er kann sich auf
diesem Stuhl zu mir
setzen.



Übungsbeispiel 29

Sagen Sie dem Pat., dass Sie seine Entscheidung gut finden. Fragen Sie, wie der Vater ihn anschaut.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 29

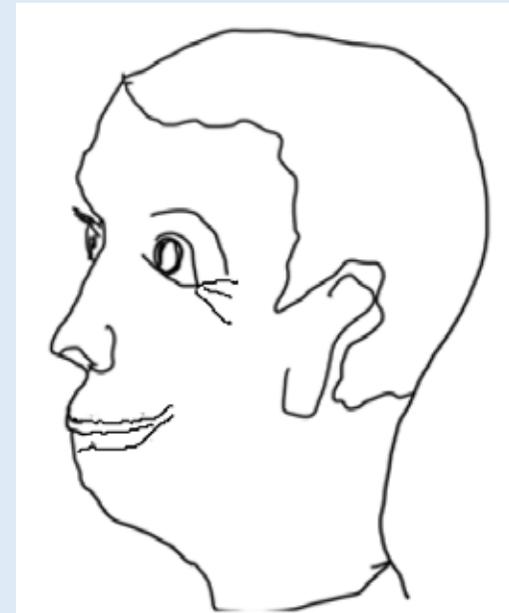
Sagen Sie dem Pat., dass Sie seine Entscheidung gut finden. Fragen Sie, wie der Vater ihn anschaut.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sehr gut. Sie sitzen jetzt also beide hier zusammen. Wie schaut er Sie an?

Übungsbeispiel 30



Freundlich, liebevoll.



Übungsbeispiel 31
Fragen Sie den Patienten, was der ideale Vater
sagen könnte.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 31

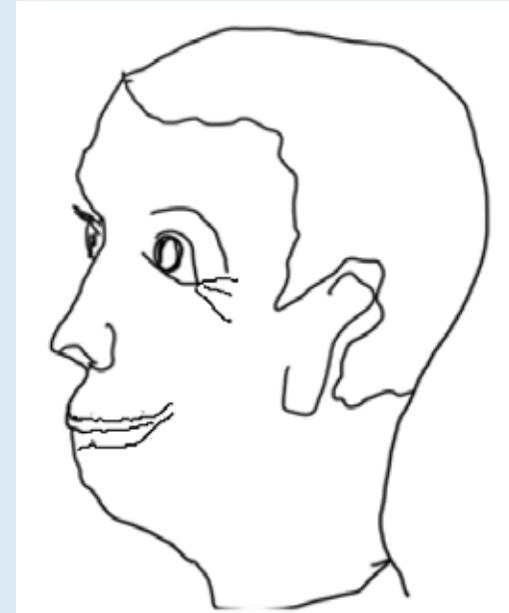
Fragen Sie den Patienten, was der ideale Vater sagen könnte.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Was könnte dieser Vater zu Ihnen sagen?

Übungsbeispiel 32



Er soll sagen, dass er sich
auf unser Treffen gefreut
hat.

Was war dabei wichtig?

Sie fragen den Patienten, was er hören möchte.

Er spürt in sich hinein, welche Worte er sich wünscht.

Sie können so sicher sein, dass nun Wunscherfüllung und Bedürfnisbefriedigung geschehen kann.



Übungsbeispiel 33

Nun kommt der nächste Schritt ins Erleben: Der ideale Vater fängt an zu sprechen.

Erläutern Sie dem Pat., dass Sie ihm Ihre Stimme „leihen“ und für den Vater dessen Worte aussprechen:
„Ich habe mich sehr auf das Treffen mit Dir gefreut.“

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 33

Nun kommt der nächste Schritt ins Erleben: Der ideale Vater fängt an zu sprechen.

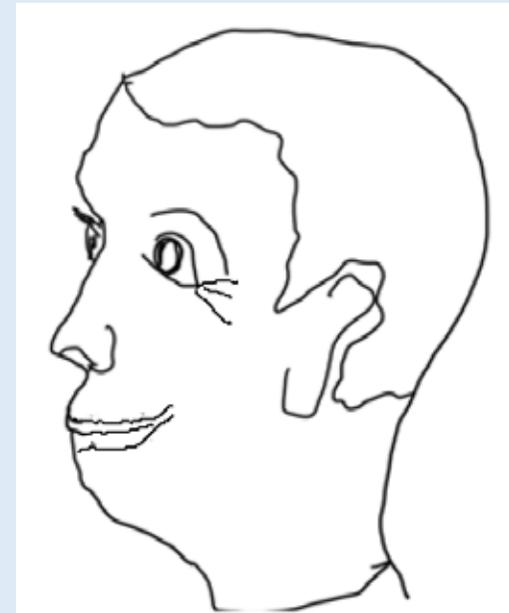
Erläutern Sie dem Pat. dass Sie ihm Ihre Stimme „leihen“ und für den Vater dessen Worte aussprechen:
„Ich habe mich sehr auf das Treffen mit Dir gefreut.“

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Ich kann ihm jetzt meine Stimme leihen. Er könnte also sagen: Ich habe mich sehr auf das Treffen mit Dir gefreut?

Übungsbeispiel 34



Ja.



Übungsbeispiel 35

Geben Sie nun eine Regieanweisung, sagen Sie, dass Sie ihren Arm zu der Stelle ausstrecken werden, an der er sich den idealen Vater vorstellt, damit es ihm leichter fällt mit seiner Aufmerksamkeit bei diesem zu bleiben.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 35

Geben Sie nun eine Regieanweisung, sagen Sie, dass Sie ihren Arm zu der Stelle ausstrecken werden, an der er sich den idealen Vater vorstellt, damit es ihm leichter fällt mit seiner Aufmerksamkeit bei diesem zu bleiben.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Wenn er das sagt mit meiner geliehenen Stimme,
schauen sie nicht zu mir her, sondern schauen Sie ihn an.

Ich werde mit meinem ausgestreckten Arm auf ihn deuten,
so dass es Ihnen leichter fällt, bei ihm zu bleiben.



Übungsbeispiel 36
*Jetzt strecken Sie Ihren Arm zu dem
imaginiert auf dem anderen Stuhl
sitzenden „idealen“ Vater hin aus und
sprechen den gewünschten Satz:*

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 36

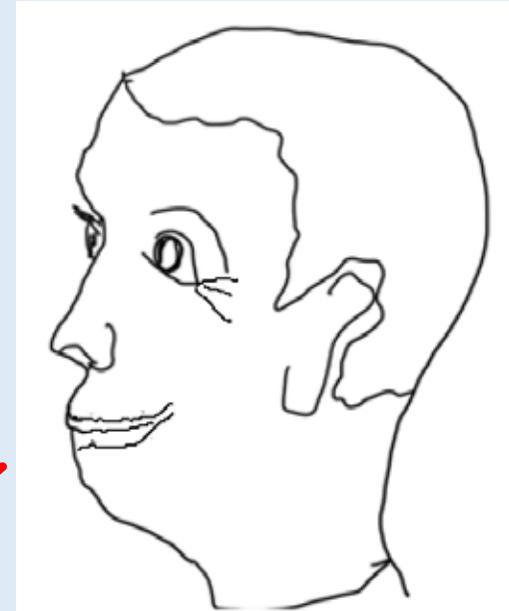
Jetzt strecken Sie Ihren Arm zu dem imaginiert auf dem anderen Stuhl sitzenden „idealen“ Vater hin aus und sprechen den gewünschten Satz:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Ich habe mich sehr auf das Treffen mit Dir gefreut.

Übungsbeispiel 37



(gerührt und dankbar): Und darüber bin ich sehr froh. Es ist ungewohnt. Hast Du Dich wirklich gefreut? Und hast Du wirklich Zeit?



Übungsbeispiel 38

Sie bejahen die Frage des Patienten und sagen mit dem ausgestreckten Arm dem idealen Vater Ihre Stimme leihend:

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 38

Sie bejahen die Frage des Patienten und sagen mit dem ausgestreckten Arm dem idealen Vater Ihre Stimme leihend:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

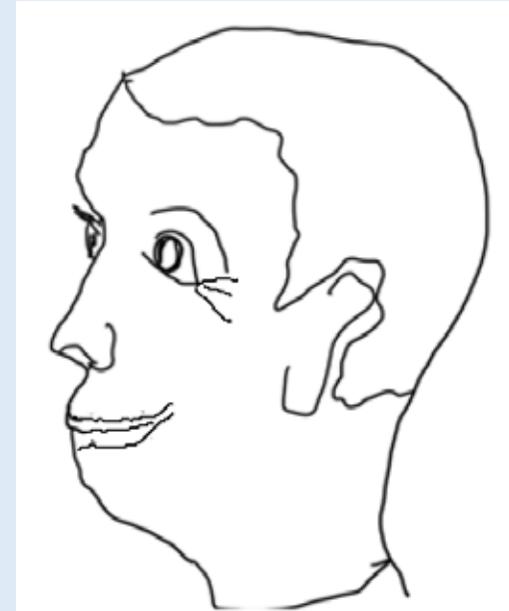
Ja ich habe mich wirklich sehr gefreut und ich habe unendlich Zeit.

Was war dabei wichtig?

Sie führen Regie und führen den Patienten in dieses Rollenspiel oder diese Aufstellung ein.

- Nach der reinen Imagination
- kann er den idealen Vater im Zimmer platzieren.
- Sie lassen diesen sprechen. Damit er während dessen nicht zu Ihnen schaut, zeigt Ihr ausgestreckter Arm zum idealen Vater.
- Sie fragen, was er noch hören möchte.
- Sie zerstreuen seine Zweifel, indem Sie den idealen Vater noch einmal sagen lassen, wie sehr er sich auf ihn freut.

Übungsbeispiel 39



(seine Augen werden feucht):
Das ist schön. Das tut so gut.
Wie findest Du denn meine
Musik?



Übungsbeispiel 40

Wieder beantworten Sie seine Frage, dem idealen Vater die Stimme leihend und sagen ihm, dass Sie ihn sehr gut finden und ihn dafür bewundern:

SIE
ANTWORTEN

.....
.....

Übungsbeispiel 40

Wieder beantworten Sie seine Frage, dem idealen Vater die Stimme leihend und sagen ihm, dass Sie ihn sehr gut finden und ihn dafür bewundern:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Du bist ja so gut, supergut. Ich bewundere Dich dafür.

Übungsbeispiel 41



Wirklich?



Übungsbeispiel 42

Der Patient mag es gar nicht glauben, so schön ist es. Sie sprechen wieder für den idealen Vater und lassen ihn bestätigen, dass er wirklich begeistert ist und ihn richtig gut findet:

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 42

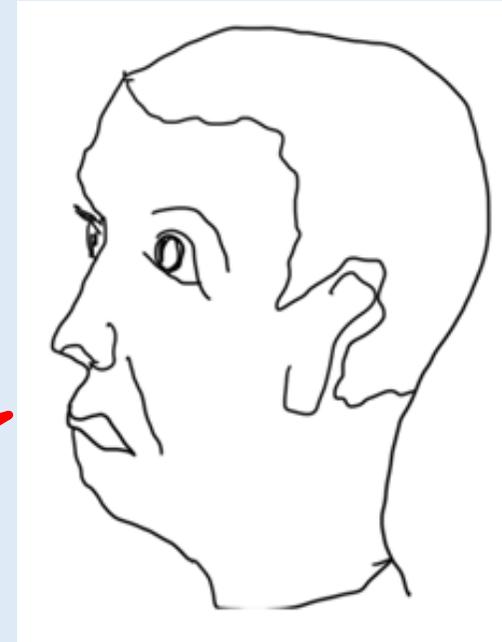
Der Patient mag es gar nicht glauben, so schön ist es. Sie sprechen wieder für den idealen Vater und lassen ihn bestätigen, dass er wirklich begeistert ist und ihn richtig gut findet:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Ja bin ganz begeistert und finde Dich richtig gut!

Übungsbeispiel 43



(mit Tränen und Traurigkeit): Das habe ich nie, nie, nie von meinem Vater gehört. Und das tut so weh.



Übungsbeispiel 44
Sie spiegeln sein Gefühl der Traurigkeit und sagen, welche Erinnerung dieses Gefühl ausgelöst (dass er es nie von seinem Vater gehört hat)

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 44
Sie spiegeln sein Gefühl der Traurigkeit und sagen, welche Erinnerung dieses Gefühl ausgelöst (dass er es nie von seinem Vater gehört hat)

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Es macht Sie so traurig und tut so weh, dass Sie nie von Ihrem realen Vater hören konnten, dass er begeistert ist und Sie richtig gut findet.



Übungsbeispiel 45

Da er nicht bei der traurigen Erinnerung bleiben soll, bitten Sie ihn wieder zu dem Vater zurückzukehren, den er gebraucht hätte.

Und fragen Sie, was er noch gern gehört hätte.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 13

Da er nicht bei der traurigen Erinnerung bleiben soll, bitten Sie ihn wieder zu dem Vater zurückzukehren, den er gebraucht hätte.

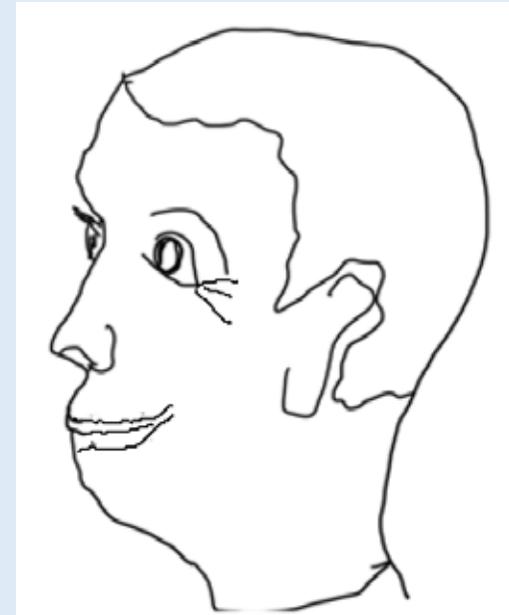
Und fragen Sie, was er noch gern gehört hätte.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, zu der Begegnung mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Gibt es noch andere Sätze, die Sie gern von ihm hören würden?

Übungsbeispiel 46



Ja, dass er mich liebt und
ich immer willkommen bin.



Übungsbeispiel 47

Wieder leihen Sie dem idealen Vater Ihre Stimme und sagen das, was er noch gern aus dessen Mund hören möchte (dass er ihn liebt und er immer willkommen ist)

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 47

Wieder leihen Sie dem idealen Vater Ihre Stimme und sagen das, was er noch gern aus dessen Mund hören möchte (dass er ihn liebt und er immer willkommen ist)

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

(mit dem ausgestreckten Arm dem idealen Vater meine Stimme leihend): Du bist mein geliebter Sohn. Ich liebe Dich sehr und bin so froh, dass es Dich gibt. Du bist immer herzlich willkommen.

Übungsbeispiel 48



(voll Glück) Ich liebe Dich auch und
freue mich auf unser nächstes
Treffen.



Übungsbeispiel 49

Sie schließen das Emotion Tracking ab, indem Sie ihn einladen das Erlebte sich mit allen Sinnen (akustisch, visuell, kinästhetisch) gut einzuprägen, so dass er jeden Tag diese beglückende Phantasie für einige Minuten wieder herholen kann.

SIE
ANTWORTEN

.....

.....

Übungsbeispiel 49

Sie schließen das Emotion Tracking ab, indem Sie ihn einladen das Erlebte sich mit allen Sinnen (akustisch, visuell, kinästhetisch) gut einzuprägen, so dass er jeden Tag diese beglückende Phantasie für einige Minuten wieder herholen kann.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Sie können sich diese Begegnung gut einprägen und sich immer wieder daran erinnern, so oft Sie wollen. Sie einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch.

Was war dabei wichtig?

Er nimmt eine bildlich szenische Erinnerung mit. Sie ist viel mehr mit Gefühlen behaftet als eine sprachliche.

Er kann sich das gute Gefühl so jederzeit herholen.

Dies hilft ihm, daraus eine Vision entstehen zu lassen.

Statt wie bisher nur Negatives zu erwarten, rechnet er künftig doch etwas mehr mit positiven Begegnungen.

Dies ändert seine Ausstrahlung und verhindert die bisherige self fulfilling prophecy durch projektive Identifizierung.



Das war Ihr erstes Emotion Tracking
als TherapeutIn.
Es war für den Anfang doch schon
ganz gut?

**Heute habe ich Ihnen ja fast Wort für Wort
vorgeschrieben, was Sie sagen sollen. Das macht
unfrei und hindert die eigene Intuition. Es waren also
erschwerte Bedingungen. Das zweite Mal werden Sie
sich zwar nicht eng an die Empfehlungen halten, sich
aber wohler und kompetenter fühlen.**

NEUE LITERATUR

- Sulz, S. K. D. (2021a). *Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sulz, S. K. D. (2022a). *Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Anleitung zur Therapiedurchführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sulz, S. K. D. (2022b). *Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Sulz, S.K.D. (2022c). Die Emotion Tracking-Studie zur Wirksamkeit von PBSP®-Interventionen (Studie 1). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.). *Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452
- Sulz, S.K.D. (2022d). Zur Effektivität von. PBSP®-Interventionen in der Verhaltenstherapie (Studie 2 und 3). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.). *Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452
- Sulz, S. K. D. & Schreiner, M. (2023). Emotion Tracking. *Psychotherapie*, 28(1), 27-40.
- Sulz, S. K. D., Brejcha, M., Koch, D., Hofherr, L. & Wedlich, K. (2023). MVT-Evaluationsstudie zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. *Psychotherapie*, 28(1), 91-108.
- Theßen L., Sulz, S.K.D., Birzer, S., Hiltrop, C., Feder, L. (2024). MVT-Evaluationsstudie 2 zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. *Psychotherapie* 28/2, im Druck

Literatur

- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? *Association for Child Psychology and Psychiatry, Occasional Papers, 14*, 31-40.
- Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). Attachment, Mentalization and Borderline Personality. *European Psychotherapy, 8*, 35-48.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Steele, H., Moran, G., Steele, M. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal, 13*, 200-217.
- Bandura A (1986): *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice-Hall
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. *New Directions for Child Development 33*: 91-121
- Kegan R (1986): *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt Verlag
- Piaget J (1954): *Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes*. Frankfurt: Suhrkamp
- Pessoa A., Perquin L. (2008): *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien

Literatur

- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz S (2020): *Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt*. 8. Auflage. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): *Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie*. München: CIP-Medien
- Sulz S (2005): *Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): *Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung*. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.

Literatur

- Sulz, S. K. D. (2014). Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining - Emotions-Exposition - Emotion Tracking – Metakognitivmentalisierende Reflexion von Gefühlen. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 19(2), 122-144.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2012). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. In S. K. D. Sulz & W. Milch (Hrsg.), *Mentalisierungs- und Bindungsentwicklung in psychodynamischen und behavioralen Therapien. Die Essenz wirksamer Psychotherapie* (S. 133-149). München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz, S. K. D. (2021). Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation. Gießen: Psychosozial