## Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog 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 der Therapeut wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen Körper und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also <u>Gefühle-Dialoge</u> und <u>Körper-Dialoge</u> hören.

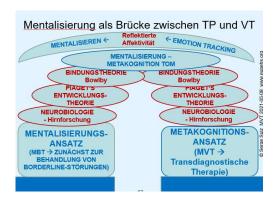
## Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2021).
   Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Kapitel 4: Mentalisierung 1 Emotion Tracking S. 293-326

# Damit Sie <u>Emotion Tracking</u> hinreichend gut kennen

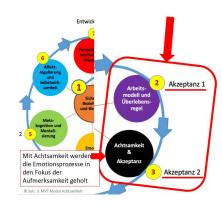
#### Bitte vor dem Üben anschauen:

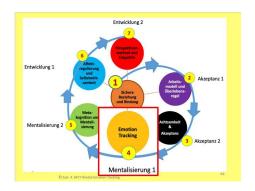
#### 8 Videovorträge auf Youtube: "Serge Sulz MVT"











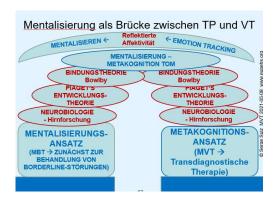






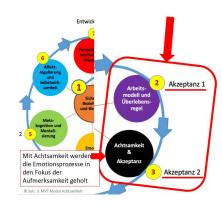
#### Bitte vor dem Üben anschauen:

#### 8 Powerpoint-Präsentationen der MVT-Vorträge









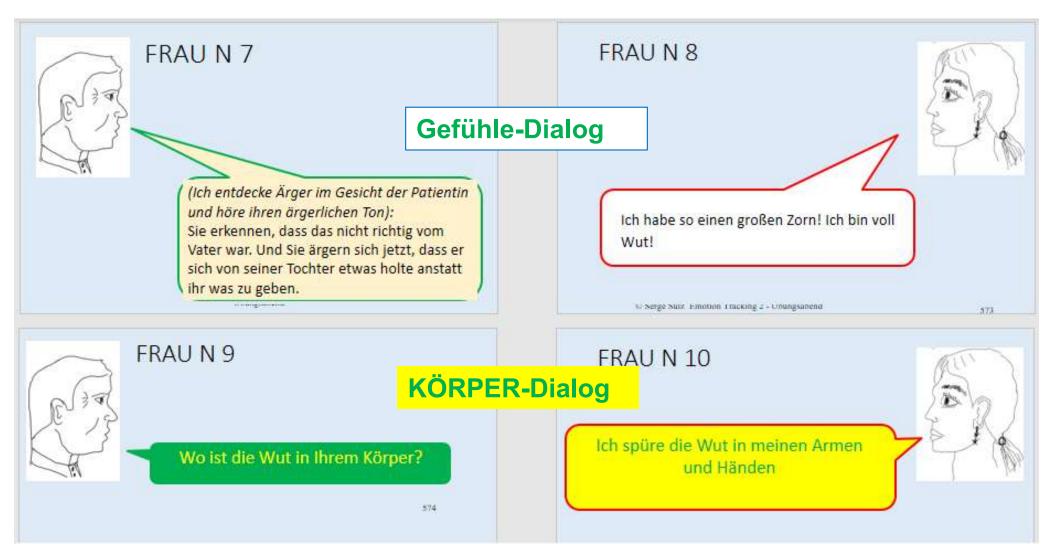








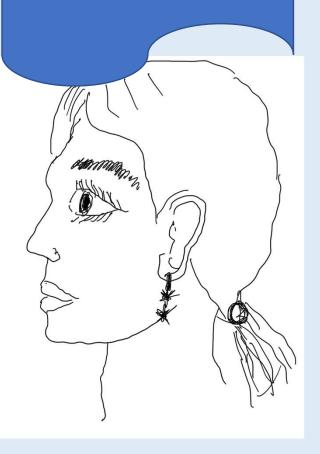
## Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen. So geht es ...

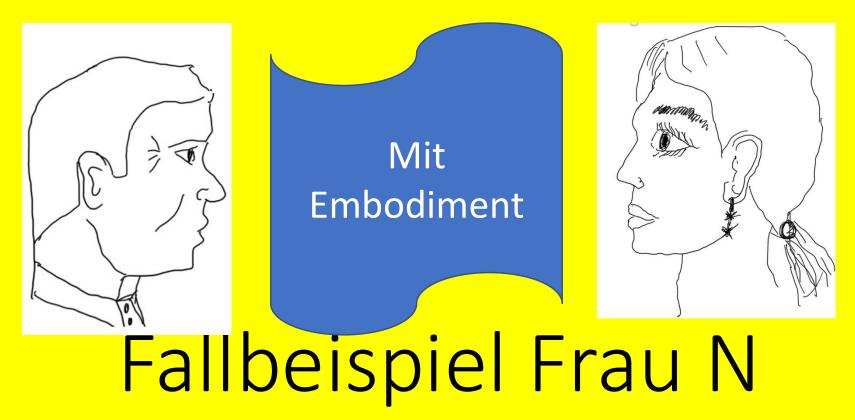


Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- 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.

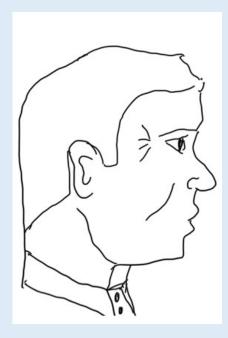
Mit Embodiment





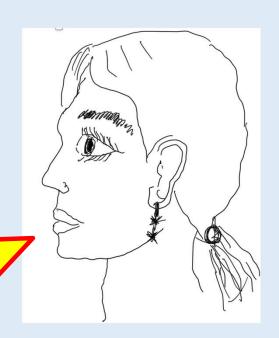
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Pat. dem liebesbedürftigen Vater ihre 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.

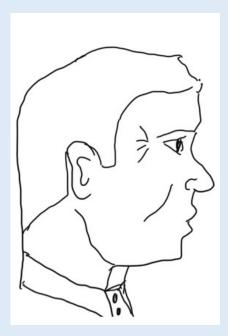
Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.



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

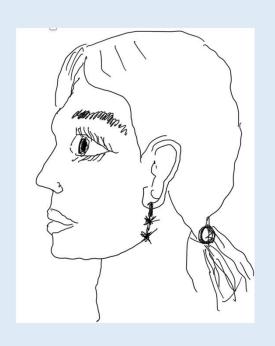
Ich spüre so große Last auf meinen Schultern, dass ich mich gar nicht aufrichten kann. Meine Arme und Hände sind angespannt, nervös.



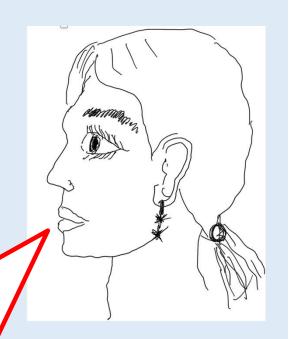


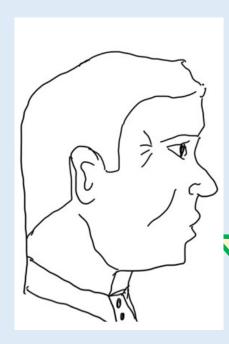
Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

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 geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.

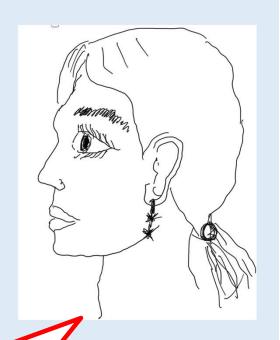


(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.

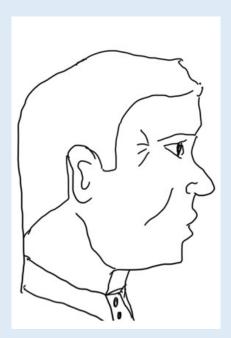




(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu): Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

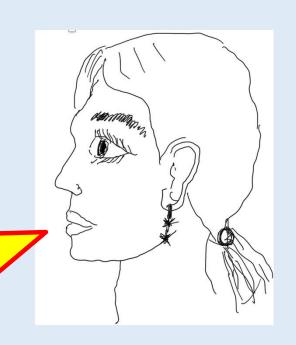


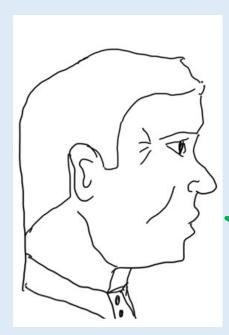
(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!



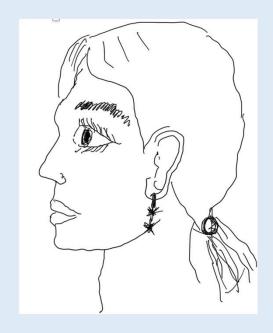
## Wie fühlt sich die Traurigkeit im Körper an?

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

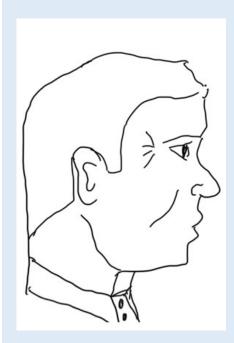




(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.



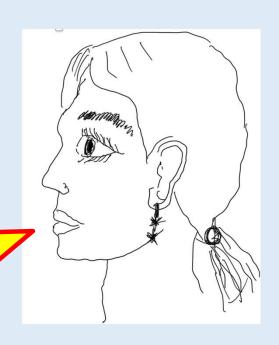
Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll Wut!

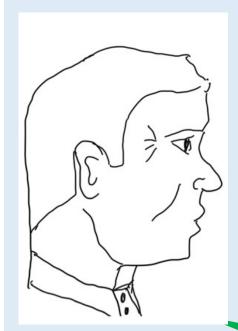


Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

20

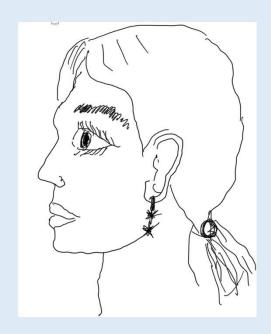
Ich spüre die Wut in meinen Armen und Händen



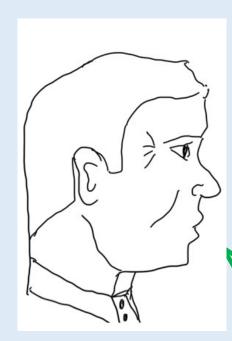


22

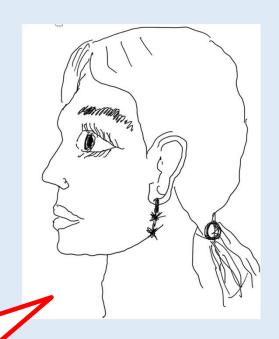
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?



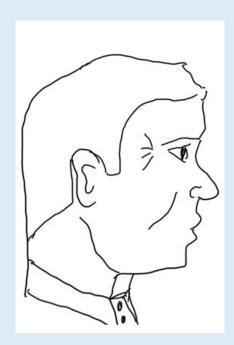
Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg! Er ekelt mich an.



(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.

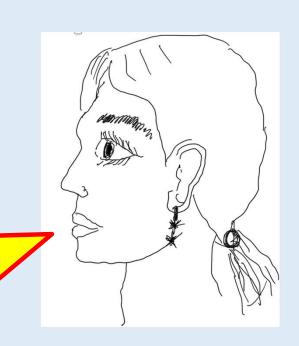


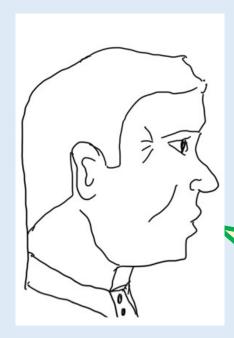
(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet) Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.



Spüren Sie die Kraft und den Willen in Ihren Armen?

Ich spüre meine Kraft

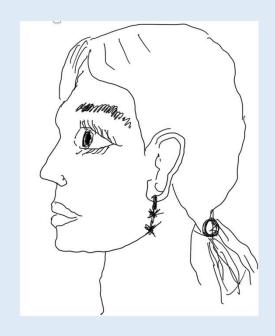




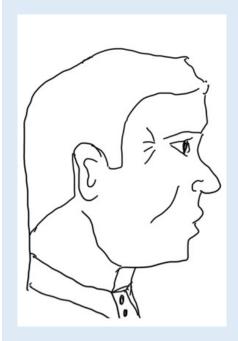
Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

Sind Sie soweit?

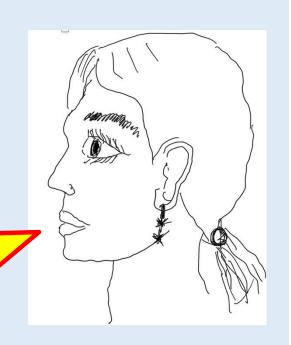


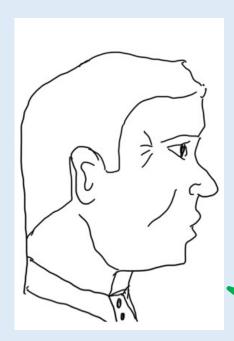
Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig und ich bin so wütend, dass ich ihn nur weghaben möchte.



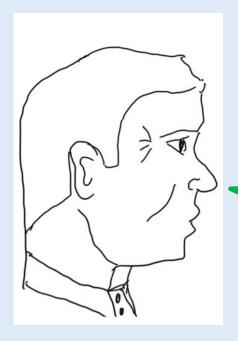
## Nehmen Sie den Zorn in Ihrem Körper wahr

Der Impuls, ihn wegzustoßen, wird sehr stark

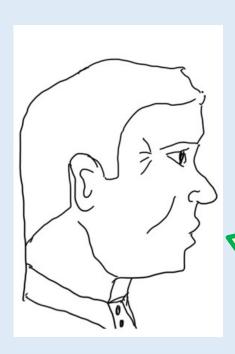




(seitlich neben der Patientin stehend):Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.



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

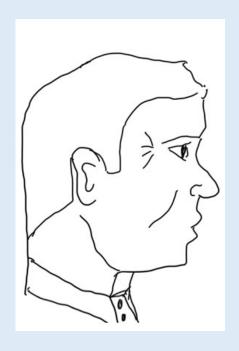


Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

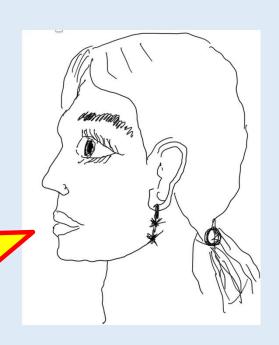
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

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.



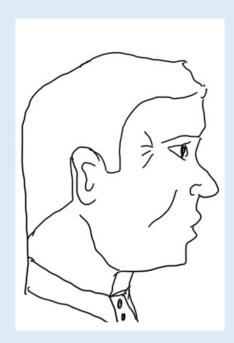
Jetzt hat sich gerade Ihr Körper verändert. Wie fühlt er sich an?

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

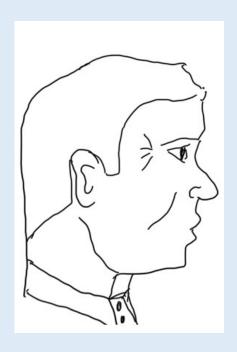




(voll Tränen) Du warst bedürftig, ich musste mich um Dich kümmern. Und ich hatte niemand, der mich tröstet und wirklich für mich da ist.

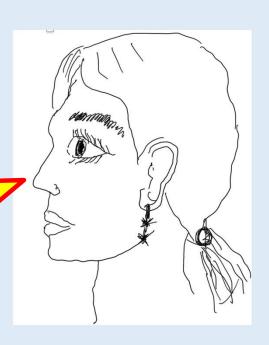


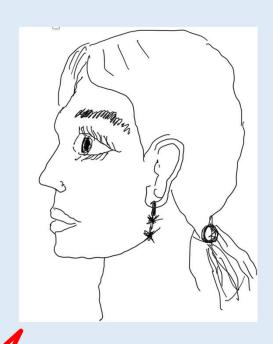
(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen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



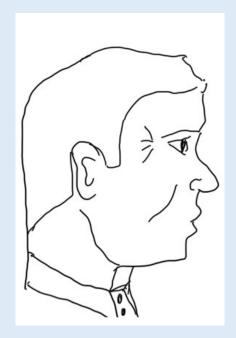
Was will Ihr Körper aus der Traurigkeit heraus tun?

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

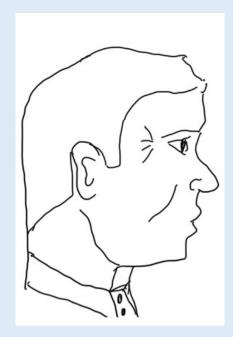




(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.

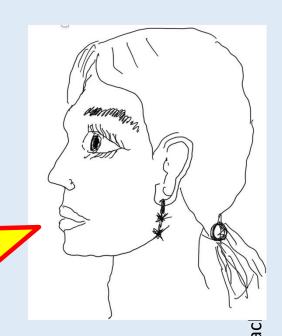


(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Patienten fehlte): Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht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

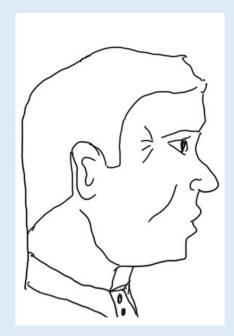


Wie fühlt sich diese Sehnsucht körperlich an?

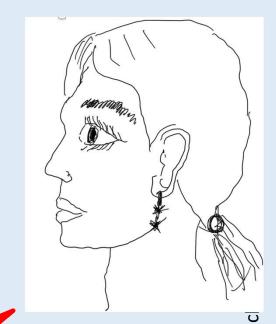
Mein Körper erwartet eine Umarmung



© Serge Sulz Webinar Emotion Tracl Akademie



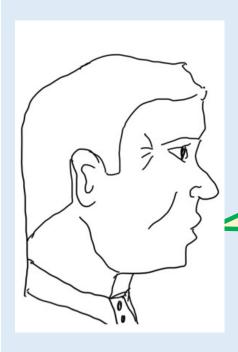
Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.



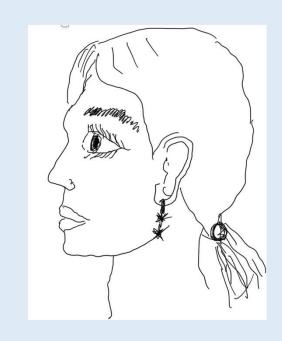
© Serge Sulz Webinar Emotion Trac

(zuerst zögerlich, dann bereit)

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

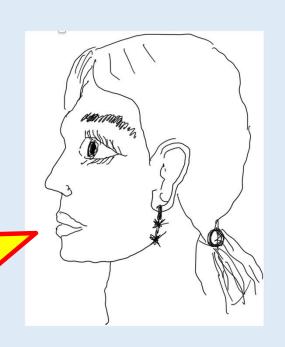


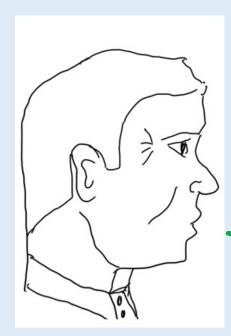
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?



(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.

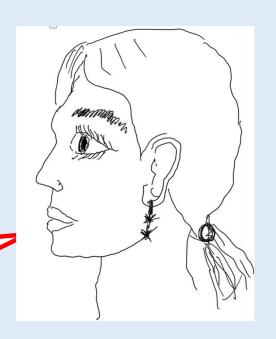
Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.





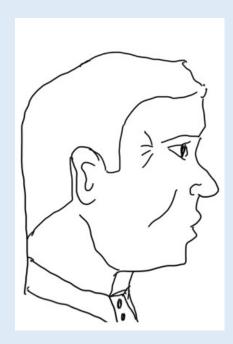
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

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

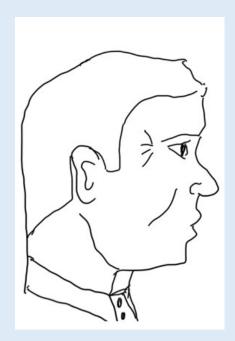




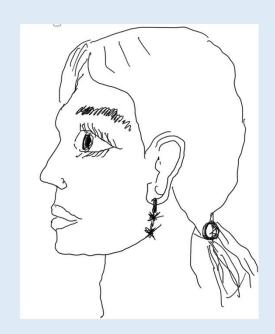
Ich spüre, dass mein Körper Nähe und Halt will



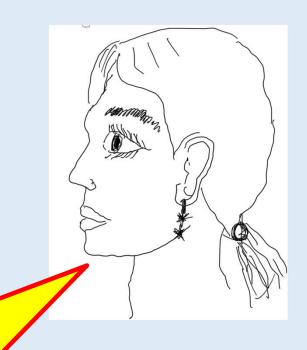
Vielleicht will Ihr Körper noch mehr abgeben?



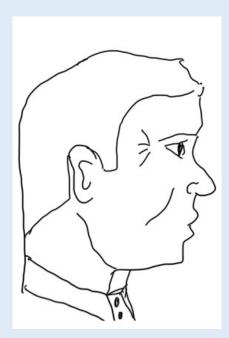
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?



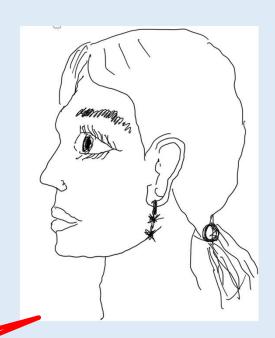
Ja das tut gut.



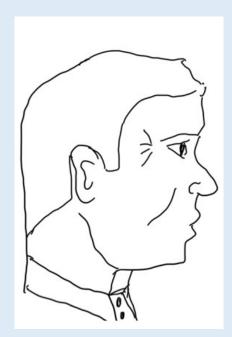
Das fehlte noch, gar nichts mehr selbst halten müssen, ganz abgeben, ganz vertrauen



Wie fühlt sich das an?

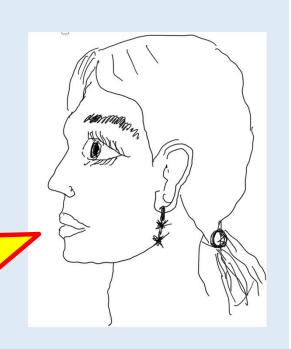


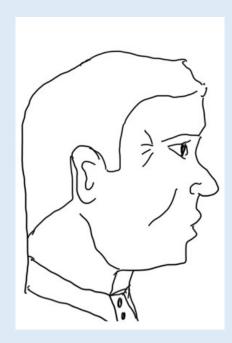
Ich fühle mich umsorgt, nicht allein, unterstützt und geschützt



Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

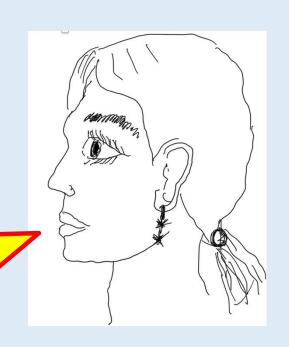
Mein Körper spürt das Getragen Werden



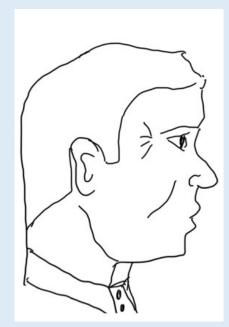


Kann Ihr Körper diesen Vater annehmen?

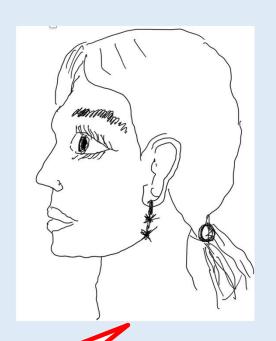
Körperlich und psychisch fühle ich mich so gut aufgehoben



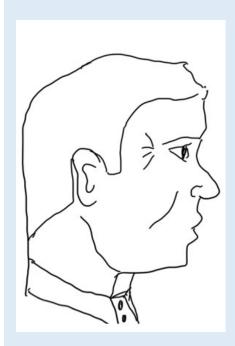




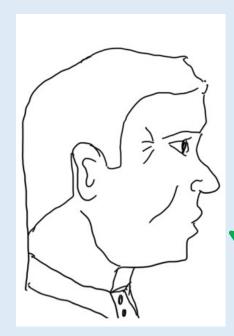
Was könnte der Vater, den Sie gebraucht hätten, sagen?



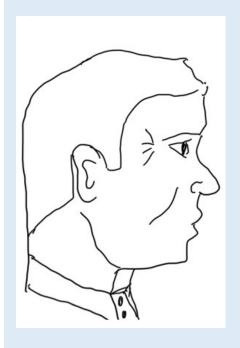
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.



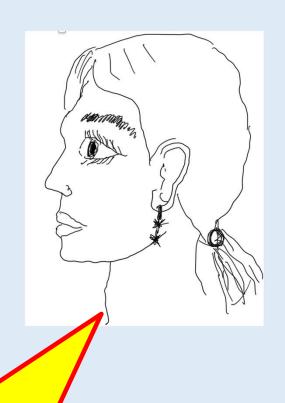
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir: "Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein."



(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."

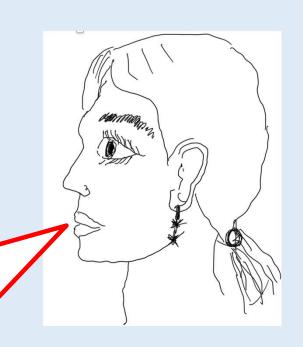


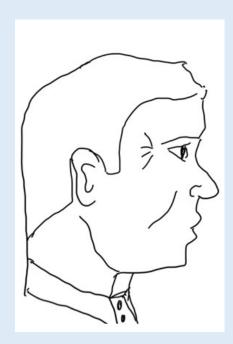
Spürt Ihr Körper, wie er beschenkt wird und nichts zurückgeben muss?



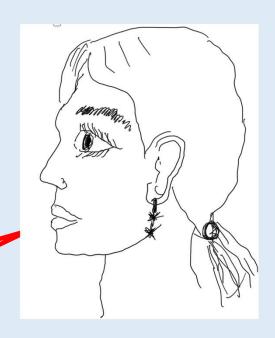
Mein Körper ist ganz ruhig geworden, keine Anspannung und Unruhe mehr

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

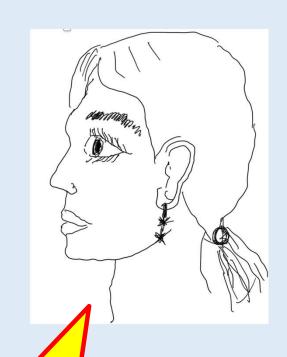




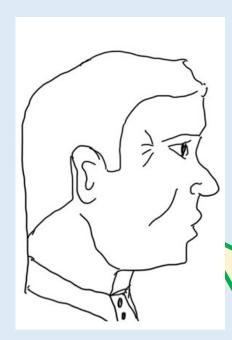
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): "Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!"



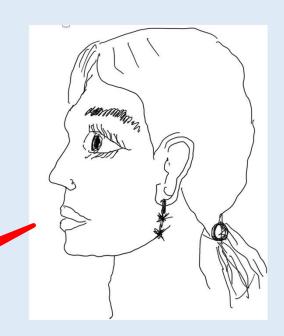
(wieder kommen Tränen): Und Ihr versteht Euch auch gut?



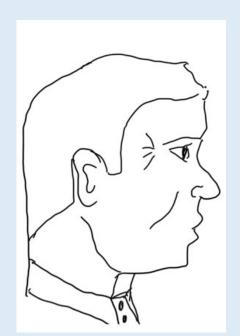
Mein Körper reagiert auf meine Traurigkeit und mein Bangen



(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."

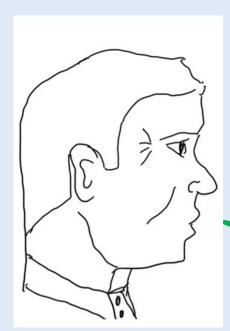


Da geht es mir richtig gut mit Euch.

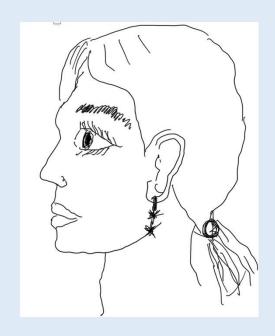


# Wie fühlt der Körper das Geliebt Werden?

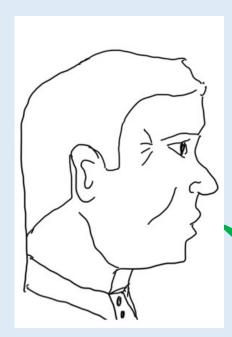
# FRAU N 41 Das ist ein prickelndes Wohlgefühl



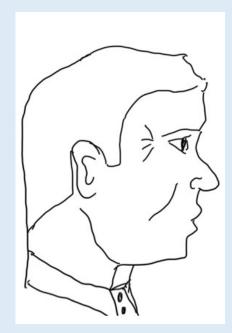
(ich spreche wieder für den idealen Vater): "Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben."



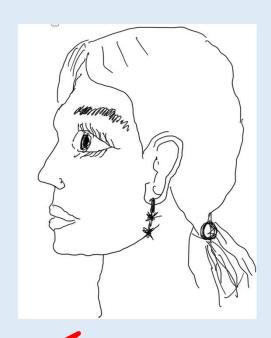
(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.



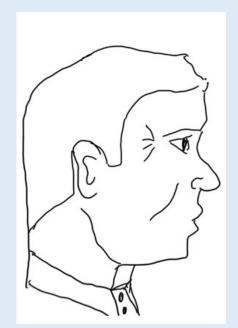
(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.



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.

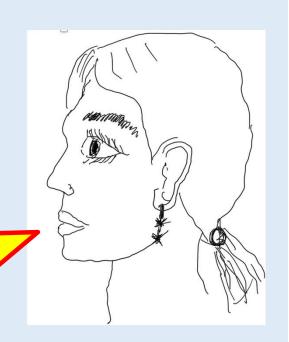


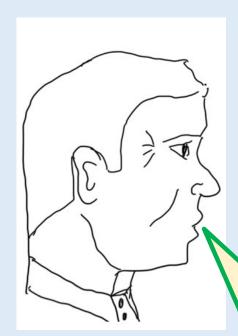
Dass Ihr mich meiner selbst willen liebt, so wie ich bin, ohne mich um Euch Eltern kümmern zu müssen.



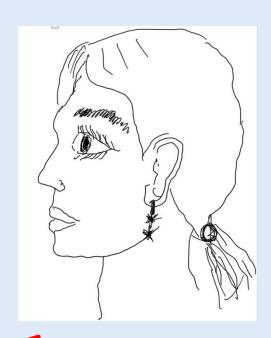
Sie und Ihr Körper sind am Ziel angekommen. Drücken Sie dies durch Ihre Körperhaltung aus!

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



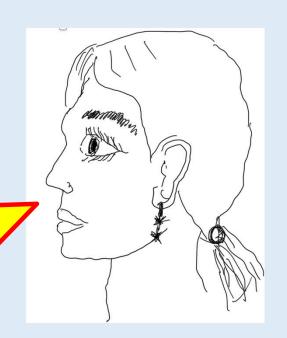


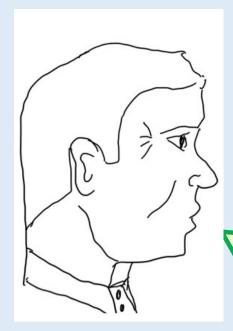
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: "Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich."



Danke, das ist eine Erlösung.

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





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?

#### LITERATUR:

Sulz & Sulz: Emotionen – Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. Gießen: Psychosozial-Verlag

- 43 Gefühls-Fotos
- zum Üben mit dem Patienten
- Jedes Gefühl erläutert
- Seine Funktion und Wirkung
- Wie Gefühle gehandhabt werden können



# LITERATUR: Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nichtmentalisierten (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 beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

#### Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



# Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit volupitio. Uciisit 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 iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia ssumquia quia volupta tionseq uibusdam volorunt omnis consed majoribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit quas escipsu ntisto volup



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

Emotions regulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

#### **Heilung und Wachstum** der verletzten Seele

Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

erscheint Frühjahr 2022



www.psychosozial-verlag.de









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



Cp D Psychosozial-Verlag

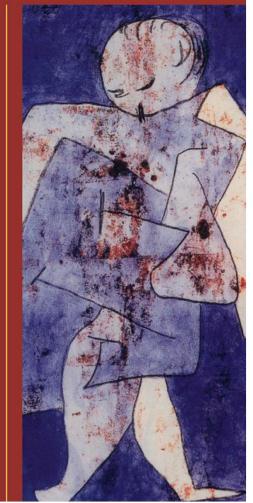
# Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

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

Serge K.D. Sulz

#### Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie



Cp Psychosozial-Verlag

#### Serge K.D. Sulz

# **PKP**

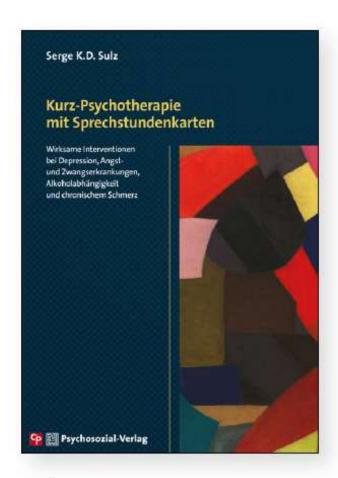
#### Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



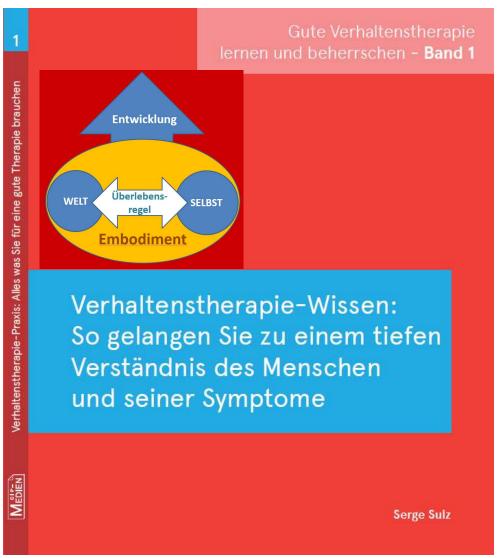
Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie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

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

# Literatur







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.



Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1 Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome

→ 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.

**Serge Sulz** 

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2 Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

... 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):



Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen -Band 2

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

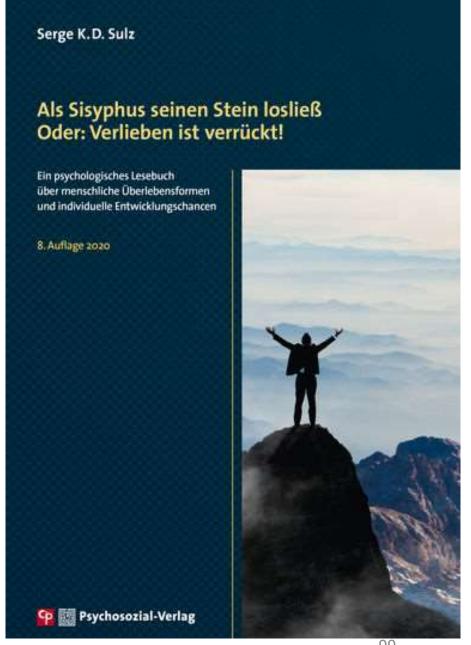
→Das ist der Verstehenshintergrund, vor dem alle wichtigen Interventionen für alle praktischen Therapie-Schritte und Interventionen anschaulich beschrieben werden — von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an. Ein Therapiebuch als ständiger Begleiter.



Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ.

Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

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



# Das Buch zur Entwicklung

Herausgeber Serge K. D. Sulz | Siegfried Höfling ... und er entwickelt sich doch! Entwicklung durch Psychotherapie Michael Bachg Doris Bischof-Köhler Siegfried Höfling Rolf Certer Gisela Röper Benedikt Seidenfuß Serge K. D. Sulz Alfred Walter

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















# Vielen Dank! Und ...



Willkommen in der Kunst der modernen Entwicklungspsychotherapie und der mentalisierungsfördernden

Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@eupehs.org

www.eupehs.org

Literatur siehe Sulz 2017b,c, 2021

#### Literatur

- Asendorpf, J.B., Banse, R., Wilpers, S. & Neyer, F.J.(1997). Beziehungsspezifische Bindungsskalen für Erwachsene und ihre Validierung durch Netzwerk- und Tagebuchverfahren. Diagnostica, 43 (4), 289-313.
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?
   München: CIP-Medien
- Sulz, S. (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 (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungsund Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 15*(1), 117-126.