ET3 ÜBUNG
EMPATHIE & ANTIDOT
MIT BEISPIELFÄLLEN

DIES IST DER ENTSCHEIDENDE PUNKT IN DER THERAPIE:
MITFÜHLEN, WAS GEBRAUCHT WORDEN WÄRE!
WENN ICH ALS THERAPEUT DAS NICHT KANN, ERREICHE ICH MEINEN PATIENTEN NICHT.

https://eupehs.org/wp-content/uploads/Emotion-Tracking-Übung-von-Empathie-mit-vielen-Beispielfällen.pdf

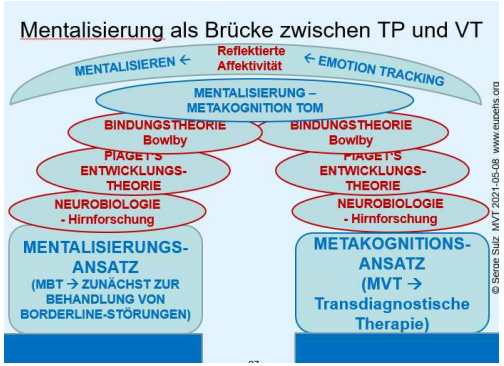
Das sollten Sie zuvor gelesen haben

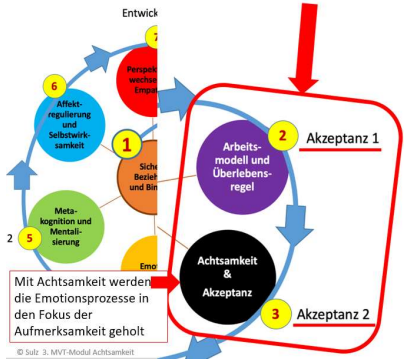
- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. Kapitel Bedürfnisse: **S. 92 – 122**
- Sulz S. (2017b). Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Kapitel 4: Mentalisierung 1 – Emotion Tracking **S. 293-326**

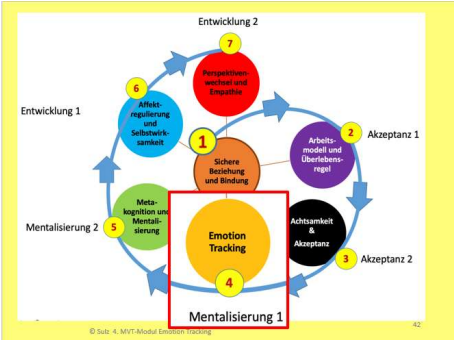
→ Damit Sie **<u>Bedürfnisse</u>** hinreichend gut kennen

Bitte vor dem Üben anschauen:

8 Videovorträge auf Youtube: „Serge Sulz MVT“

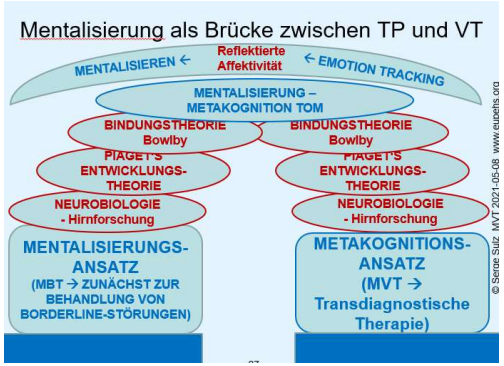


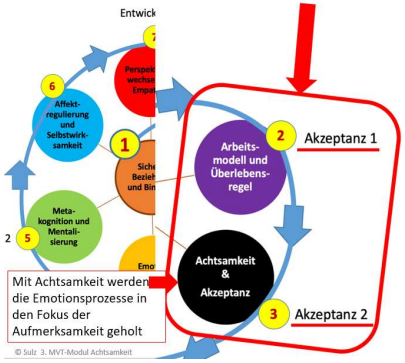


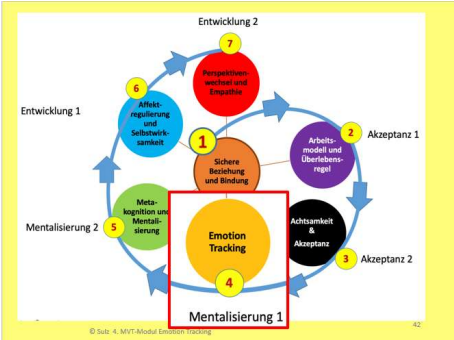


Bitte vor dem Üben anschauen:

8 Powerpoint-Präsentationen der MVT-Vorträge







Wir gehen so vor:

- Sie hören und lesen die Erzählung des Patienten
- 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 Patienten hinein
- Sie fühlen, was er stattdessen gebraucht hätte
- Sie sprechen es aus:
- **„Sie hätten gebraucht, dass** <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)

Wir können hinzufügen …

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

Was Sie dadurch bewirken:

- 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

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21

Als Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen Bedürfnisse, um die es oft geht

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

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Als Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen Bedürfnisse, um die es oft geht

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

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

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

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Selbstbedürfnisse

8. Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen
9. Selbstbestimmung	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen
10. Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, ihm diese nicht begründen
11. Gefördert und gefordert werden	Wenn ein Kind etwas noch nicht ganz allein kann und es eindeutig Hilfe braucht, ihm unaufdringlich helfen. Wenn es sich etwas noch nicht traut, es herausfordern und Mut machen.
12. Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)
13. Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Missbrauch, körperfeindliche Distanz
14. ein Gegenüber haben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch des Kindes sich entziehen oder es zurückweisen

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse

15. Keine ängstliche Mutter oder Vater	Eltern haben selbst Angst und vermitteln die Gefährlichkeit der Welt als ängstliches Modell
16. Eltern sind nicht bedrohlich	Ein Elternteil schlägt oder droht oder schimpft
17. Eltern machen nicht Angst vor der Welt	Ein Elternteil weist ständig darauf hin , was passieren kann, wenn ich die Welt erkunden will
18. Eltern machen nicht extrem wütend	Ein Elternteil verhält sich so extrem frustrierend oder verärgernd, dass eine sehr große Wut auf ihn/sie entsteht
19. Eltern sind gleich stark	Ein Elternteil ist dem anderen völlig unterlegen, so dass das Kind dem Überlegenen völlig ausgeliefert ist
20. Eltern machen Schuldgefühle	Eltern machen dem Kind ständig Schuldgefühle
21. Eltern missbrauchen für eigene Bedürfnisse	Emotionaler Missbrauch: Ausnützen des Kindes für eigene Bedürfnisse

A FEHLENDE BEFRIEDIGUNG NACH ZUGEHÖRIGKEIT, BEZIEHUNG UND ABHÄNGIGKEIT

1. Patient erzählt

„Unsere Familie saß versammelt am Tisch. Ich kam von der Schule mit einer guten Note heim, auf die ich stolz war. Niemand schaute auf, es war kein Stuhl für mich da und niemand freute sich darüber, mich zu sehen.“

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Von wem?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
  - *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht (Du hättest gebraucht), dass ……..“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht,

dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen und sich freuen, Dich wieder zu sehen.

Dann hättest Du Dich willkommen fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung: Willkommensein)

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 der Hand.“

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
- Was noch glücklicher?
  - *Egal, ob das möglich und realistisch ist*
  - *Es könnte für ihn am schönsten sein, wenn auch die Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Cousins und Cousinen dabei gewesen wären. Dann nehmen wir das!*

Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht (Du hättest gebraucht), dass ……..“

In einer Live-Begegnung: Betrachten Sie dabei sein Gesicht. Nur wenn er sofort anfängt zu strahlen, haben Sie das richtige Antidot gefunden.

Hier zeigt sich, dass das DU hilfreicher wäre, denn er hat ja das innere Bild des 7-jährigen Kindes, das man nicht sietzt.

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)

Wenn Sie sicher sind …

- Wenn Sie sicher sind, dass Sie das richtige Antidot gefunden haben,
- die Patientin aber nicht erfreut, erleichtert, gelöst oder einfach froh reagiert,
- Können Sie sie einladen, sich diese erfüllende Situation bildlich vorzustellen und sich in dieser Situation,
- So dass sie die Wunscherfüllung – Befriedigung jetzt in der Phantasie etwas deutlicher erleben kann.
- Und Sie wiederholen dazu den Satz: Du hättest eine Mutter gebraucht, die …

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.“

Sie sagen ihr …

„Sie hätten gebraucht (Du hättest gebraucht), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass Deine Mutter Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.

Dann hättest Du / hätten Sie sich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass Deine Mutter Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.

Dann hättest Du / hätten Sie sich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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 Laientheater 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..“

Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht (Du hättest gebraucht), dass ……..“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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)

In der Frustration der zentralen Bedürfnisse des Kindes liegen die oft lebenslang offen bleibenden Wunden des Menschen

- Das waren jetzt nur die 7 Zugehörigkeitsbedürfnisse.
- Es fehlen noch die 7 Autonomiebedürfnisse und
- Die ach so wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

FEHLENDE BEFRIEDIGUNG DER BEDÜRFNISSE NACH AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT

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.“

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Von wem?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
  - *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht / dass Dein /Ihr Vater …….“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass Deine Mutter …

Dann hättest Du / hätten Sie sich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter ….

Dann hättest Du … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass ……..

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht ….

Du hättest eine Mutter gebraucht, die … ist,

Damit Du das Gefühl hast, dass …“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

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).“

13. Patient erzählt

„ Meine Mutter hat nie mit uns gekuschelt, nie Zärtlichkeiten ausgetauscht. Sie hat uns vom Leib gehalten.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht / dass ……..

Damit Du das Gefühl haben kannst … (Bedürfnis befriedigt).“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die ihre Kinder nicht vom Leib hält.

Sondern eine Mutter, die gern kuschelt und die lustvollen Zärtlichkeiten ihres Kindes entgegennimmt.

Dann hätten Sie kindliche Erotik mit ihr haben können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

14. Patient erzählt

„ Wenn ich zu meinem Vater wollte, sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten, hat er mich abgewiesen oder ging mir aus dem Weg.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht / dass ……..

Damit Sie das Gefühl hätten haben können, dass …“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich nicht zurückweist oder Dir aus dem Weg geht, wenn Du zu ihm kommst.

Sondern Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich annimmt und sich Dir stellt, wenn Du zu ihm willst. sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten.“

….

Dann hättest Du einen spürbaren Gegenüber haben können.“(Bedürfnisbefriedigung)

Sie sind einen wichtigen Schritt im Aufbau Ihrer Therapiekompetenz weitergekommen: Das empathische und mitfühlende Eingehen auf unausgesprochene Bedürfnisse des Patienten, als er noch ein Kind war.

- Das waren nun auch die 7 Autonomie- oder Selbstbedürfnisse.
- Es fehlen noch die sehr wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

C Fehlende Befriedigung der Homöostasebedürfnisse

→ Deren Frustration führt zu besonders schmerzlichen Verletzungen

15. Patient erzählt

„ Meine Mutter war so ängstlich, dass sie mich mit ihrer Angst ansteckte und ich auch immer gleich Angst bekam.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass ……..

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen eine Mutter gebraucht, die nicht so ängstlich ist, dass sie Dich mit ihrer Angst ansteckt und Du auch immer gleich Angst bekommst.

Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die keine Angst hat.

Dann hättest Du Dich angstfrei fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

16. Patientin erzählt

„ Mein Vater hat oft geschimpft, mir gedroht und mich auch manchmal geschlagen.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT

……..

SONDERN der … ist.

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater/eine Mutter gebraucht, der nicht schimpft, nicht droht und der Dich nie schlägt.

Dann hättest Du Dich bei ihm unbedroht und sicher fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

17. Patient erzählt

„ Meine Mutter hat immer gewarnt, was mir Schlimmes passieren kann, wenn ich rausgehe. Sie hat mir damit den Mut genommen.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die NICHT …

SONDERN eine Mutter, die …

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht immer warnt, was Dir Schlimmes passieren kann, wenn Du rausgehst und Dir damit den Mut nimmt.

Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dir Mut macht, wenn Du rausgehst und Dir zutraut, dass Du es schaffen wirst.

Dann hättest Du Dich zuversichtlich und mutig fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

18. Patientin erzählt

„ Mein Vater hat mich so behandelt, dass ich immer extrem wütend auf ihn war.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT …

SONDERN der …

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich nicht so behandelt, dass Du immer extrem wütend auf ihn wirst.

Sondern Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich so gut behandelt, dass Du Dich mit ihm wohl fühlen kannst.

Dann hättest Du Dich frei von Wut fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

19. Patient erzählt

„ Mein Vater unterwarf sich meiner Mutter. Er verteidigte mich nie gegen sie.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT …

SONDERN der …

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sich nicht der Mutter unterwirft, so dass er sich nicht traute, Dich gegen sie zur verteidigen.

Sondern ein Vater, der sich gegen die Mutter behaupten kann und sich traut, Dich gegen sie zu verteidigen.

Dann hättest Du fühlen können, dass beide Eltern gleicht stark sind.“(Bedürfnisbefriedigung)

20. Patient erzählt

„ Meine Mutter machte mir wegen der kleinsten Dinge Schuldgefühle, so dass ich fast nichts Eigenes tun konnte ohne Schuldgefühl.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest eine Mutter gebraucht, der NICHT …

SONDERN die …

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dir nicht wegen der kleinsten Dinge Schuldgefühle gemacht hätte, so dass Du fast nichts Eigenes tun konntest ohne Schuldgefühl.“

Sondern eine Mutter, bei der Du das Gefühl hast, dass Du nichts falsch machen kannst, dass Du so wie Du bist richtig bist.

Dann hättest Du das Gefühl gehabt, frei von Schuld zu sein.“(Bedürfnisbefriedigung)

21. Patientin erzählt

„ Mein Vater hat meine Erfolge immer für sich gebucht. Er holt sich Bewunderung für meine Erfolge. Er hat mich mit meinen Leistungen für seine Bedürfnisse nach Anerkennung missbraucht.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT …

SONDERN die …

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Deine Erfolge nicht für sich gebucht hätte. Der sich nicht für Deine Erfolge Bewunderung holt. Der Dich nicht mit Deinen Leistungen nicht für seine Bedürfnisse missbraucht und benutzt.

Sondern einen Vater, der Dir Deine Erfolge lässt und sich mit Dir darüber freut.

Dann hättest Du spüren können, dass Dein Vater sich seine Anerkennung selbst holen kann, für seine Leistungen und nicht für Deine.“ (Bedürfnisbefriedigung)

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Nun sind Sie allen wichtigen Bedürfnissen der Kindheit begegnet und haben empathisch gespiegelt, was dem betreffenden Patienten gefehlt hat und was er gebraucht hätte. Wenden Sie dieses Spiegeln so oft an, wie Sie Gelegenheit dazu haben.

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 Patienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass …

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

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 nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.

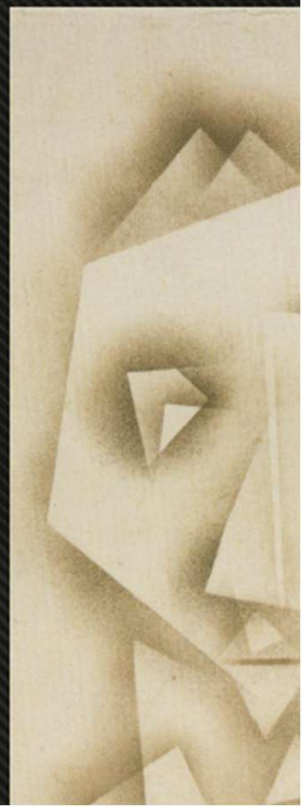
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

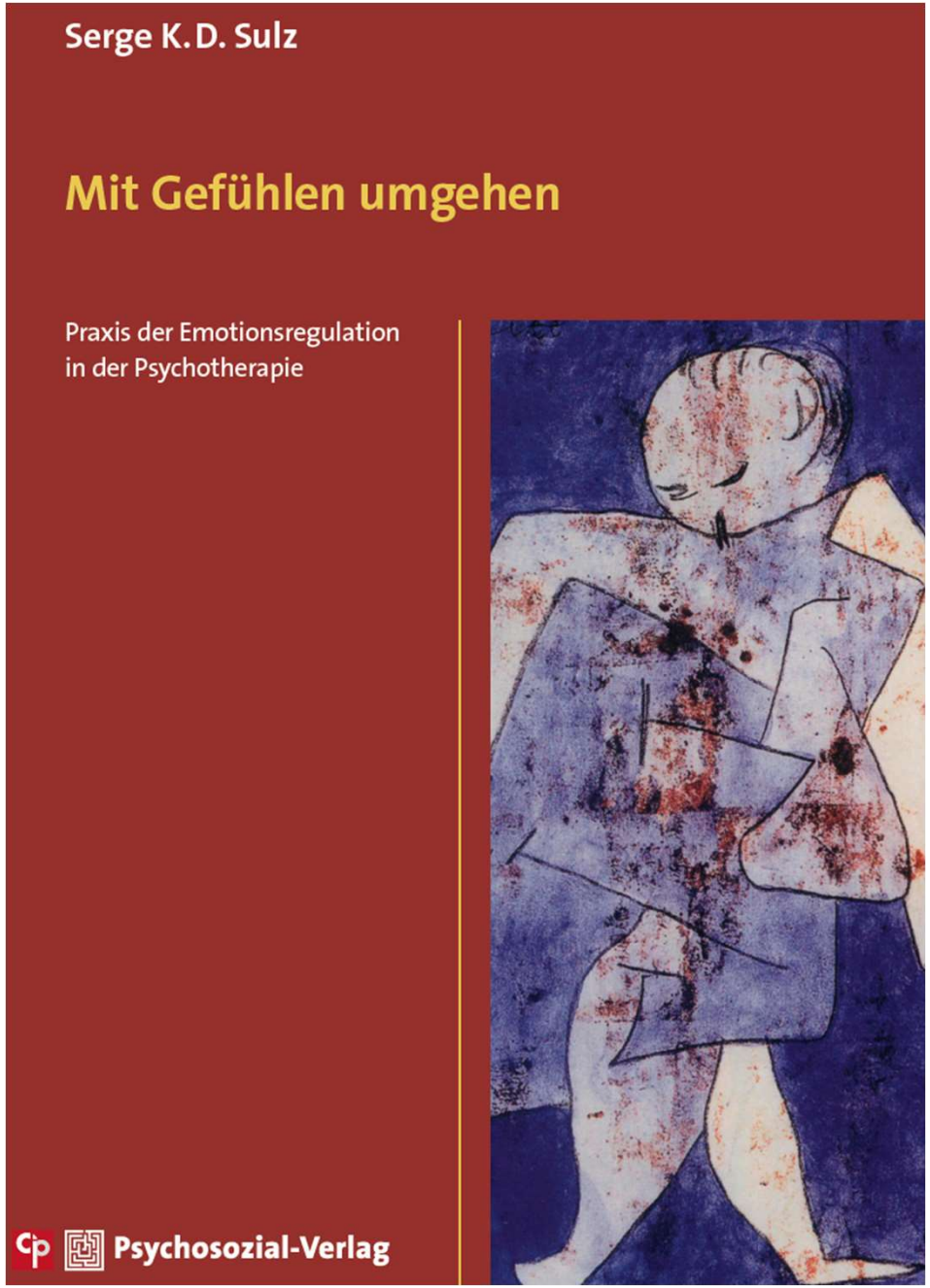


© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

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 Rolle ein.



© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

PKP

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.

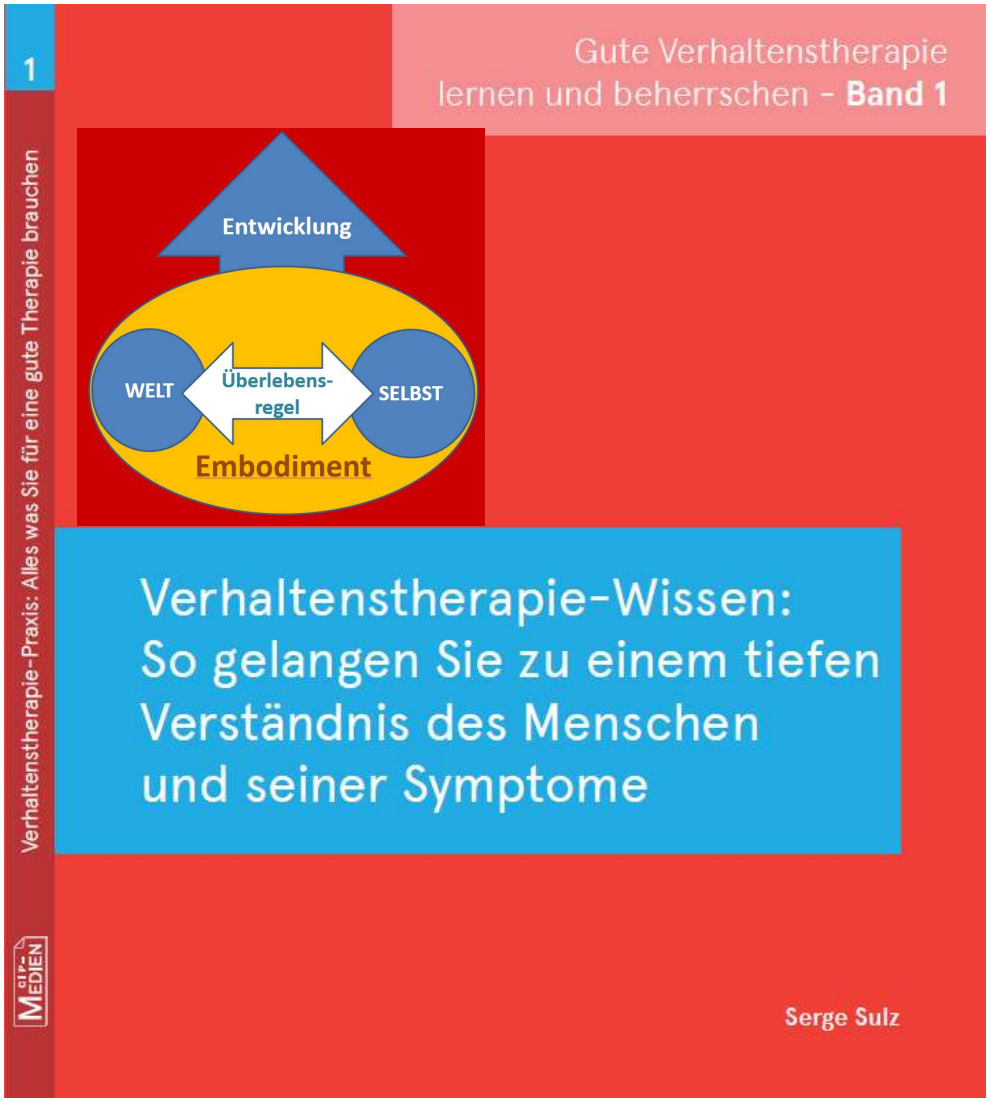
Serge K. D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander 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.

Literatur

1
Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1
Entwicklung
WELT
Überlebens-regel
SELBST
Embodiment
Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen
www.cip-medien.com
Serge Sulz

2
Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2
Beziehung gestalten
Entwicklung
Überlebens-regel – vom Bedürfnis zum Wert
KÖRPER
Vom Überleben zum Leben
EMBODIMENT
Kompetenzen & Fertigkeiten
Achtsamkeit & Akzeptanz
Symptom-therapie
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen
www.cip-medien.com
Serge Sulz

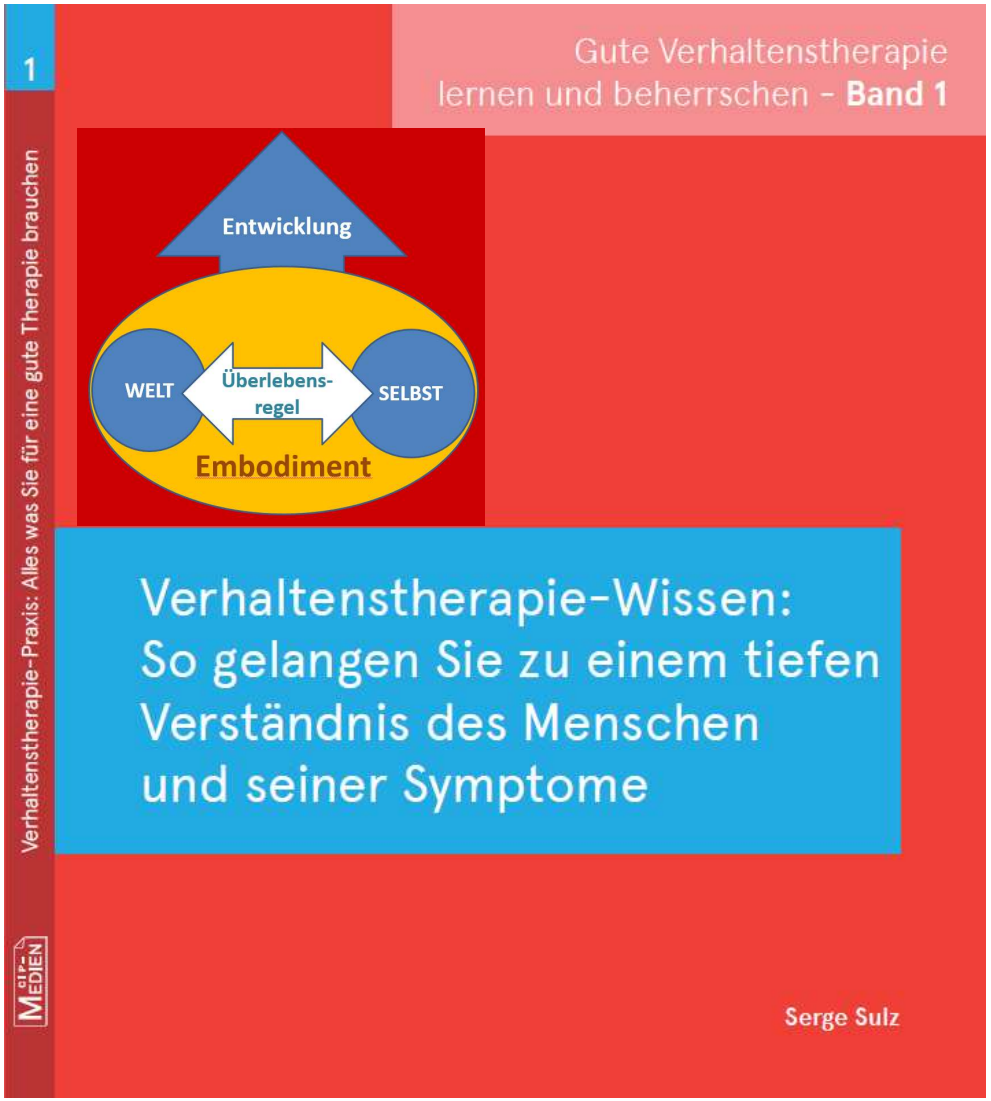
Literaturempfehlung



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.

Literaturempfehlung



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.

Literaturempfehlung

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):

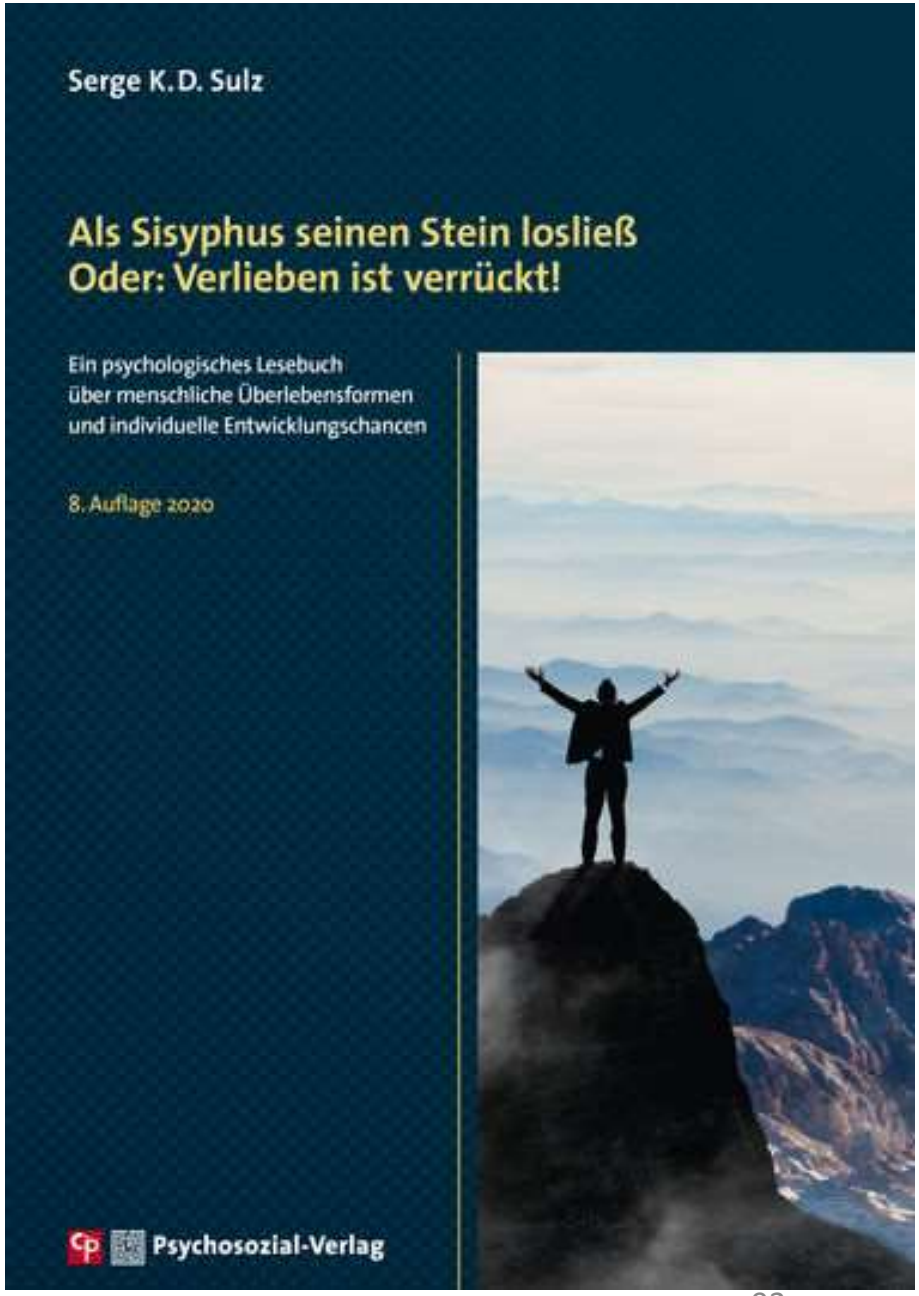
Literaturempfehlung

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

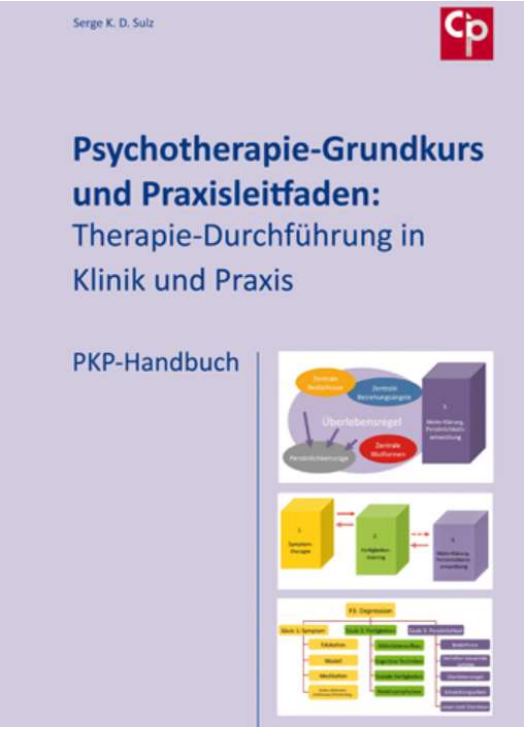
Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und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



© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking

Das Buch zur Entwicklung

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.


Serge K. D. Sulz
Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden:
Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis
PKP-Handbuch

Serge K. D. Sulz
Miriam Sichort-Hebing
Petra Jänsch
CIP-MEDIEN
Psychotherapiekarten für die Praxis
Angst & Zwang
PKP-Handbuch

Serge K. D. Sulz
Beate Deckert
Psychotherapiekarten für die Praxis
Depression
PKP-Handbuch

Serge K. D. Sulz
Unter Mitarbeit der Arbeitsgruppe Sucht
Psychotherapiekarten für die Praxis
Alkoholabhängigkeit
PKP-Handbuch

Patientenaufnahme
Aktueller Stand
Symptomtherapie Agraphobie

INFO
Leitlinien
1. Säule
Modul Freude-Exposition

Patientenaufnahme
Therapiekarten Alkoholabhängigkeit
Überlebensregel
Faktoren der Suchtentstehung und -aufrechterhaltung

Vielen Dank!
Und …

Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c, 2021

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

- 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 Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, *15*(1), 117-126.

© Serge Sulz ET3 Übung Empathie - Antidot mit 21 Beispielfällen Emotion Tracking