

Herzlich Willkommen!

Emotion Tracking 2 – Übungsabend

Autor: Serge Sulz

EUPEHS Forschungsgesellschaft für Psychotherapie, Erziehung und
Humanwissenschaften

(European Society for Psychotherapy, Education and Human Sciences)

Agenda

Fc Übungen und Theorie		minut	ab
alle	F70. Fallbeispiel Frau N	10	18:00
	F5 Theorie 1: Modul, Konzept	10	18:10
alle	F12. Fotos mit ET-Sätzen	20	18:20
	F1 Theorie 2: Vorgehen & Vereinbarungen	10	18:40
Gruppe	H5. <u>Übung Empathie und Antidot mit Beispielfällen</u>	20	18:50
Gruppe	H: 6. Übung Empathie und Antidot eigene belastende Erinnerung	20	19:10
PAUSE		15	19:30
	F2 Theorie 3: Unglück und Wut des Kindes, Glück	10	19:45
Gruppe	F3 14. Übungs-Gespräch Emotion Tracking (vollständig)	30	19:55
solz	F4 15. LIVE ET eines Kursteilnehmers 2	35	20:25
	H: <u>oder: Gruppenübung wie 6. andere TherapeutIn</u>		
ENDE			21:00
		180	

[Download unter](#)

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Web-Seminar-Emotion-Tracking-2-Einführung.pdf>

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Übungsmappe-Emotion-Tracking.pdf>

Als Youtube-Video: <https://youtu.be/cG7x6PG7c9E> (dauert 33 Minuten)

Worauf es ankommt

Beim Lernen von EMOTION TRACKING

soll jegliches Therapeutenverhalten eingeübt werden:

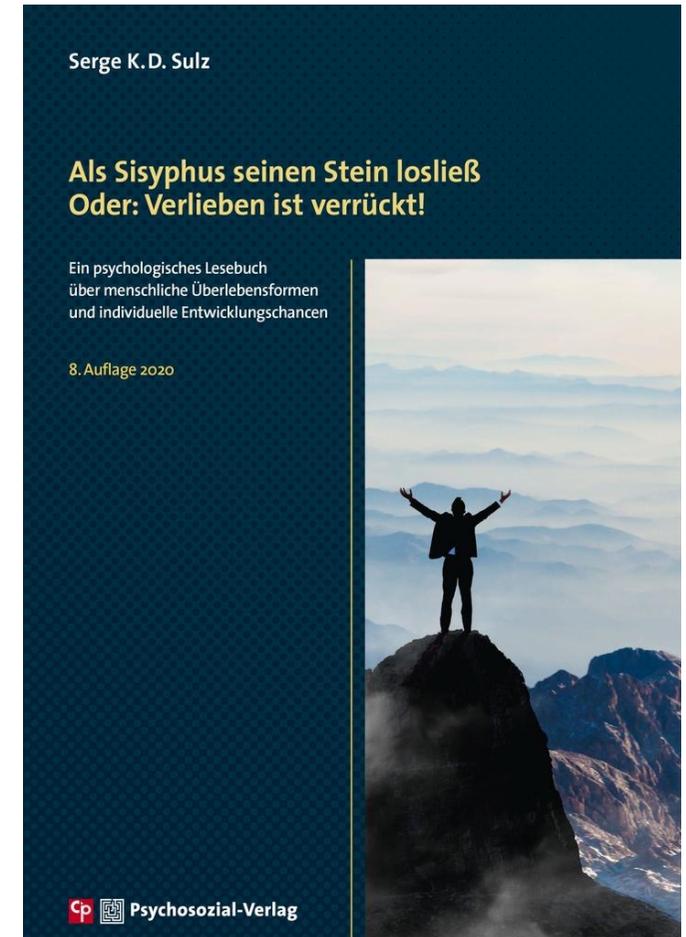
- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Kontext (Auslöser) identifizieren und benennen
- Antidot formulieren “Du hättest gebraucht ...“
- Ideale Eltern-Übung anleiten
- *Und soll verstanden werden warum und wozu ich etwas mache und es so und nicht anders mache*

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2011). Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie - Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien (als digitales Buch bei Amazon Kindle herunterzuladen) S. 31 – 69 und S. 70 - 115

ODER:

- Sulz S. (2020) Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag S. 33-77 und S. 307 - 343



→ Damit Sie Bedürfnisse und Gefühle hinreichend gut kennen

Emotive Gesprächsführung lernen? Das kann ich doch schon längst!

- Natürlich nicht!
- Sie können viel, aber noch nicht das! Deshalb:
- „Trocken üben“ vor dem Sprung ins Wasser
- Sie sitzen am Laptop, lesen und hören Sätze.
- Jetzt müssen Sie nur noch selbst sprechen!
- In einem Beispieltherapiegespräch sage ich etwas zum Patienten.
- Sagen Sie doch dasselbe! Und hören/lesen die Antwort des Patienten.
- Oder Sie werden aufgefordert, sich eine Antwort zu überlegen und sie dem Patienten zu sagen.
- Der Gesprächskurs ist also wie ein Sprachkurs.
- Sie lernen sprechen.

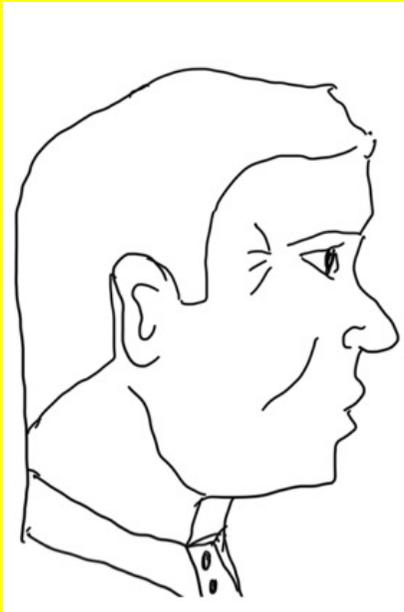
Emotive Gesprächsführung lernen!

- Sie lernen sprechen. **UND:**
- Sie lernen hören.
- Sie lernen sehen.
- Und Sie lernen sich einfühlen und mitfühlen.
- Sagen wir mal, Sie fangen an, das alles zu lernen.
- Im späteren Kontakt mit Ihrem Patienten werden Sie weiterlernen.
- Und es sehr schnell können.
- Ihr Patient dankt es Ihnen.
- Erwarten Sie nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

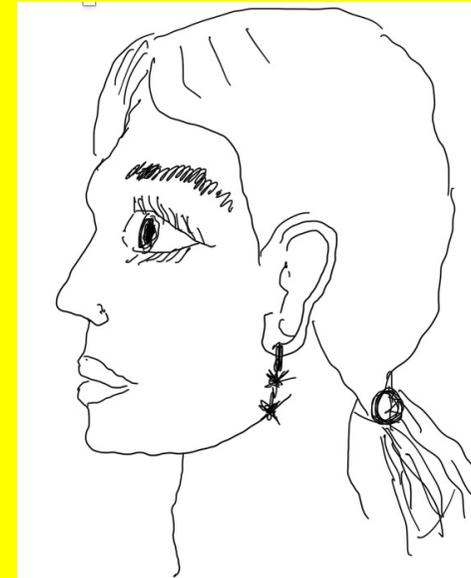
- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Patientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und von der Erzählerin.





ÜBUNG 0

Skript Folie 8ff



Fallbeispiel Frau N

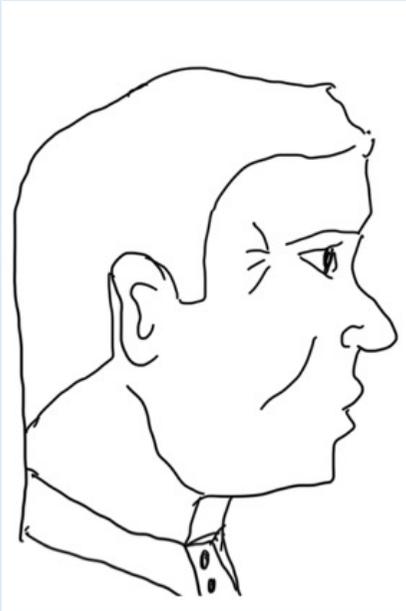
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Pat. dem liebesbedürftigen Vater ihre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

Fallbeispiel 1

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



Fallbeispiel 2



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

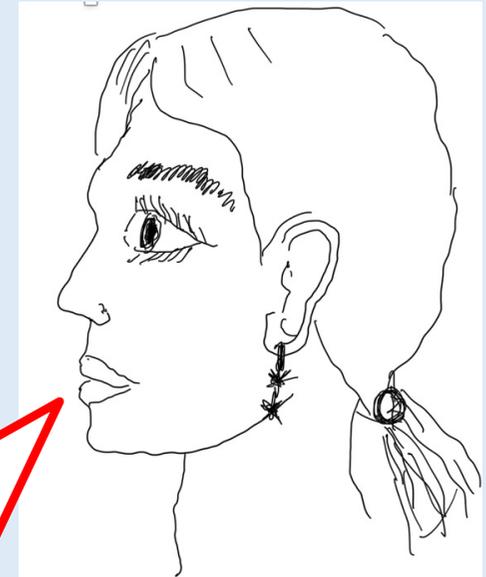
Fallbeispiel 3

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.

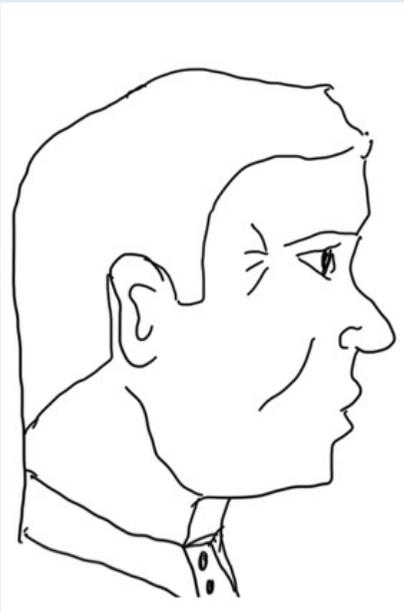


Fallbeispiel 4

(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.



Fallbeispiel 5



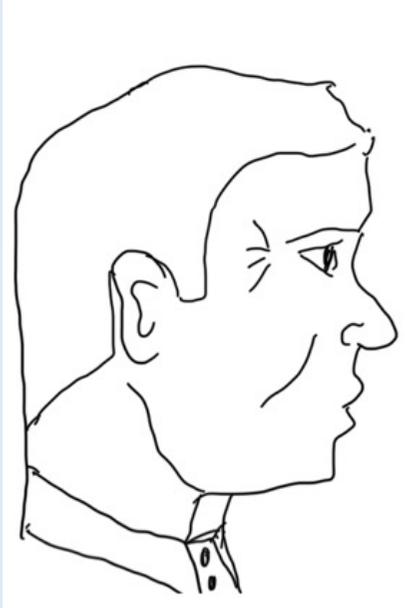
(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

Fallbeispiel 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!



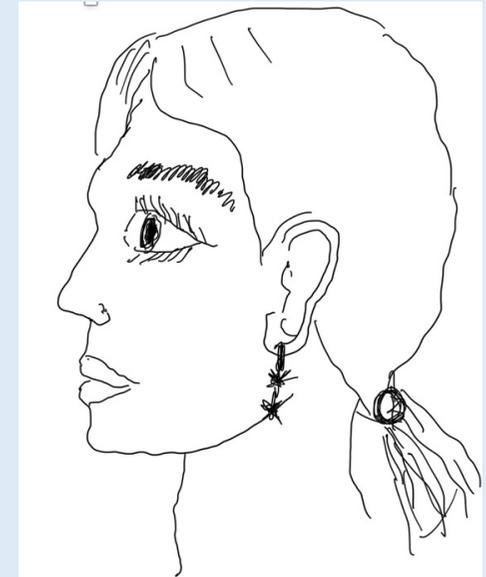
Fallbeispiel 7



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

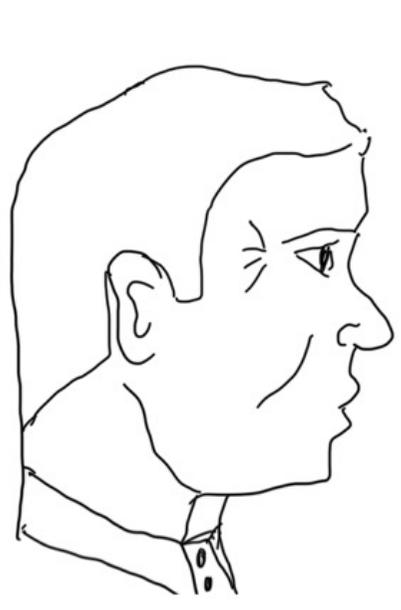
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

Fallbeispiel 8



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

Fallbeispiel 9



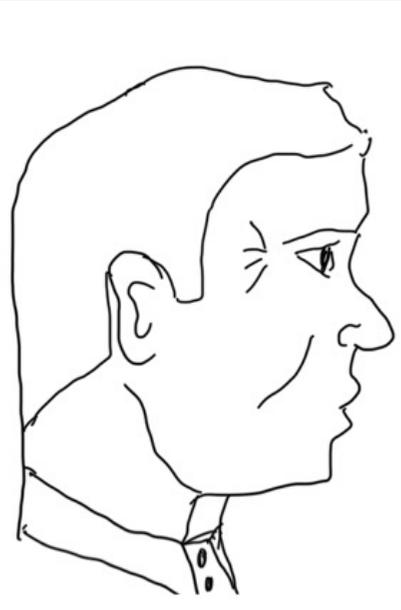
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Fallbeispiel 10

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

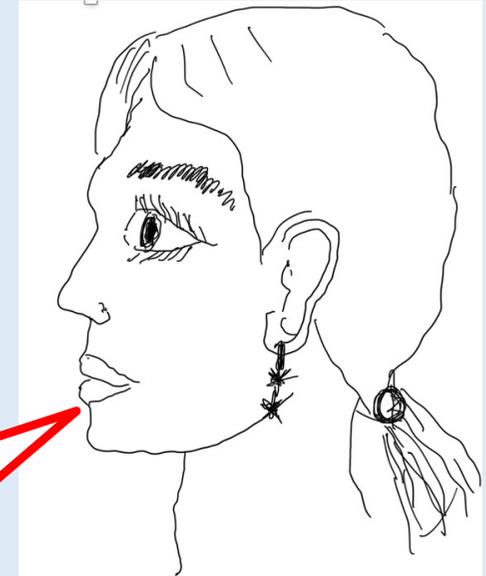


Fallbeispiel 11



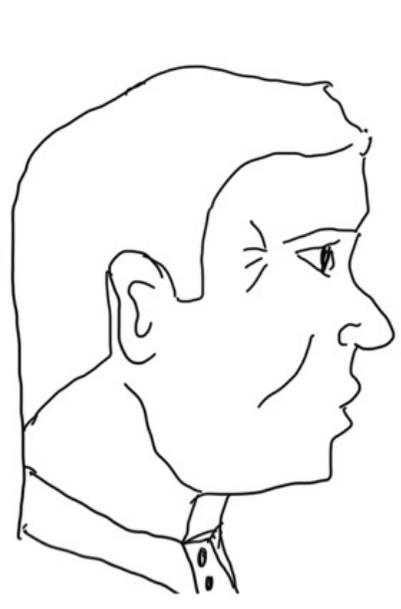
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

Fallbeispiel 12



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

Fallbeispiel 13



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

(Sie steht auf)

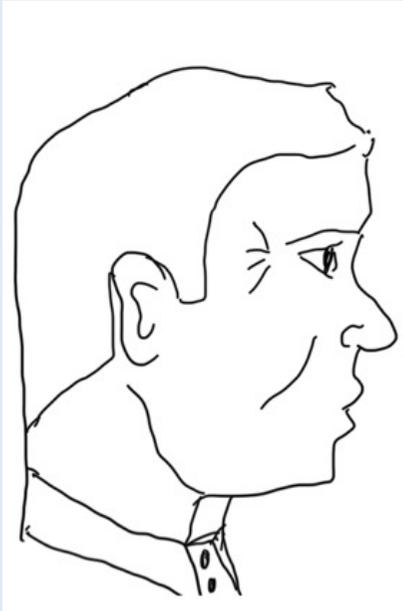
Sind Sie soweit?

Fallbeispiel 14

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

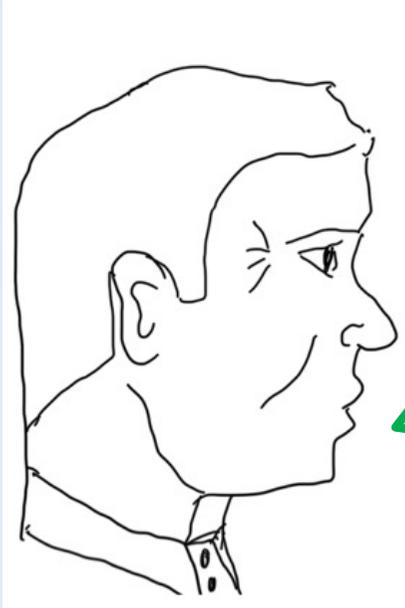


Fallbeispiel 15



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

Fallbeispiel 17



Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

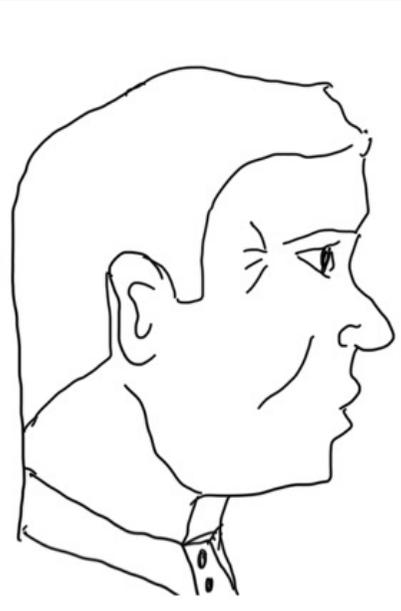
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

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.

Fallbeispiel 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.

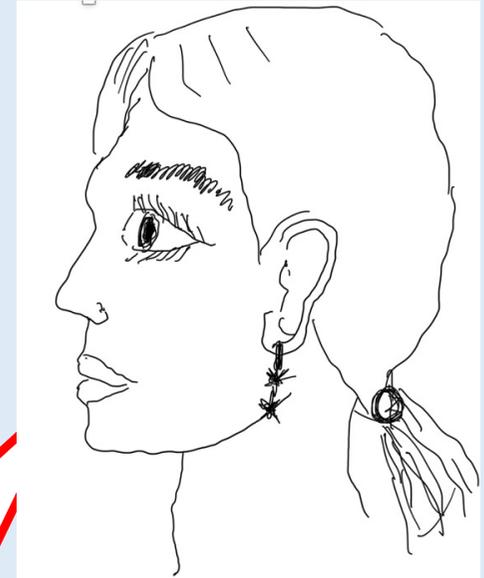


Fallbeispiel 19

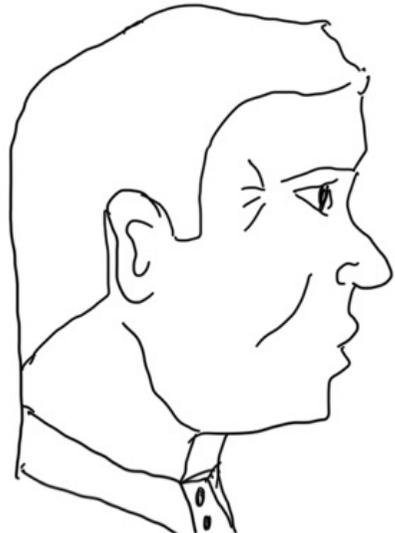
(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen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

Fallbeispiel 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.

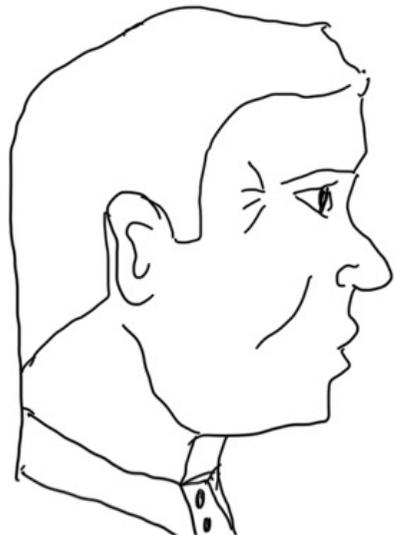


Fallbeispiel 21



(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.

Fallbeispiel 22



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

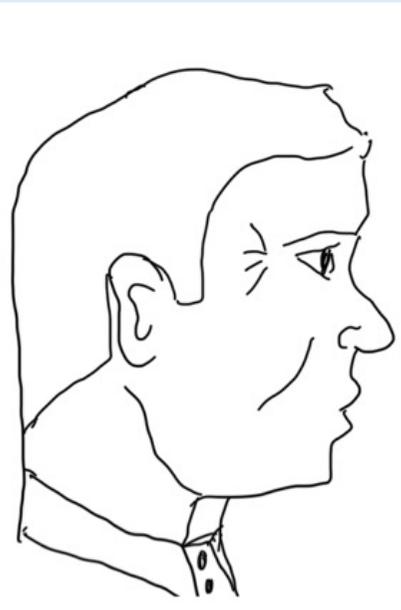
Fallbeispiel 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

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

Fallbeispiel 25



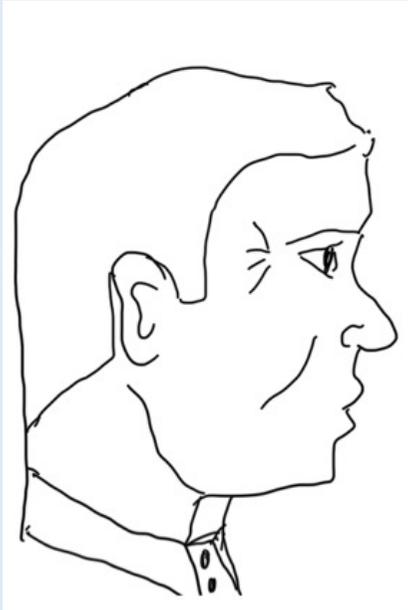
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

Fallbeispiel 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.

Fallbeispiel 27



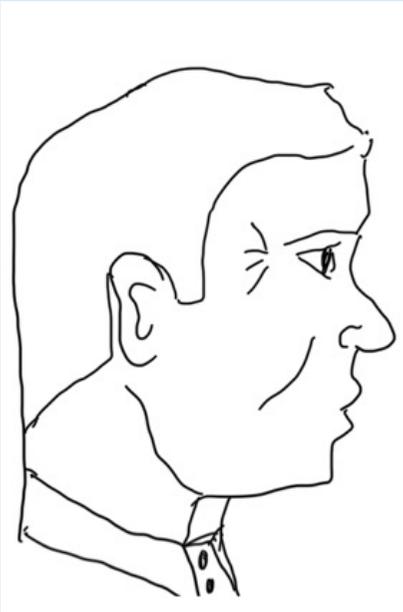
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Fallbeispiel 28



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

Fallbeispiel 33



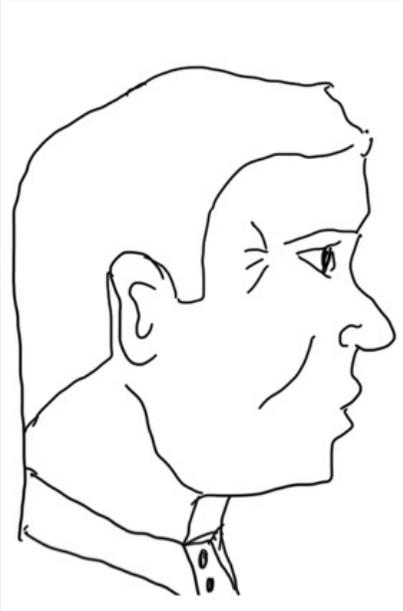
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

Fallbeispiel 34



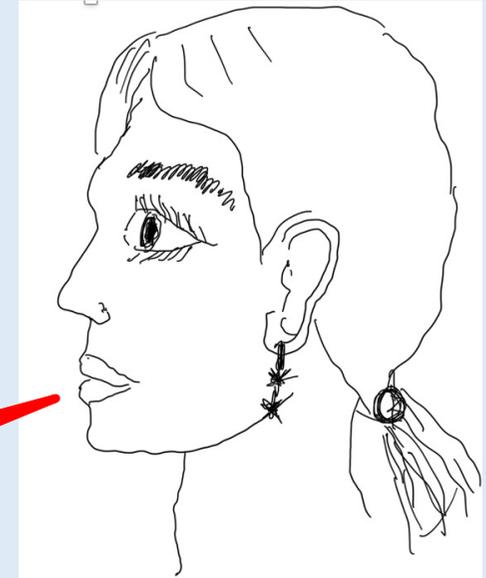
Ja das tut gut.

Fallbeispiel 29



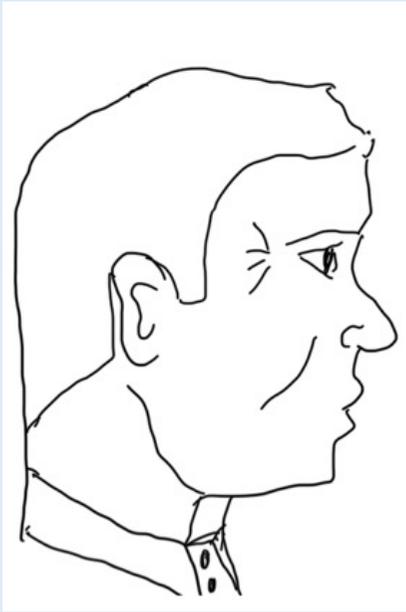
Wie fühlt sich das an?

Fallbeispiel 30



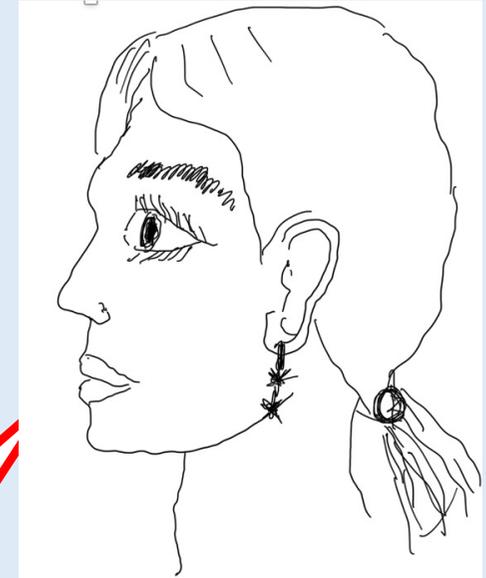
Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

Fallbeispiel 31



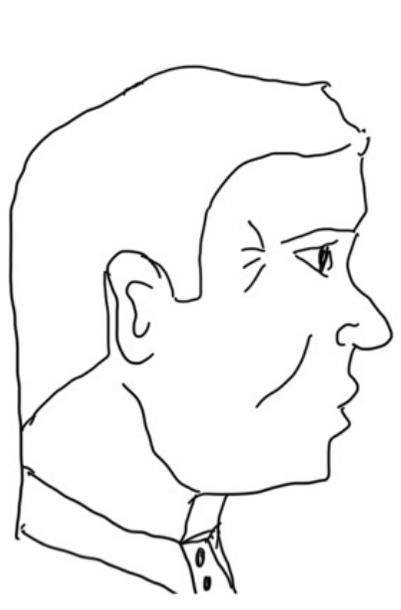
Was könnte er sagen?

Fallbeispiel 32



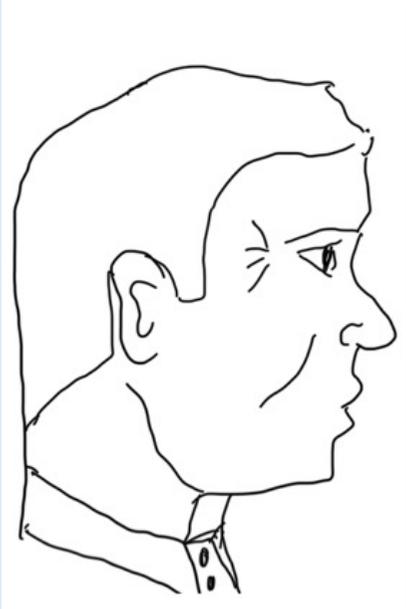
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Fallbeispiel 35



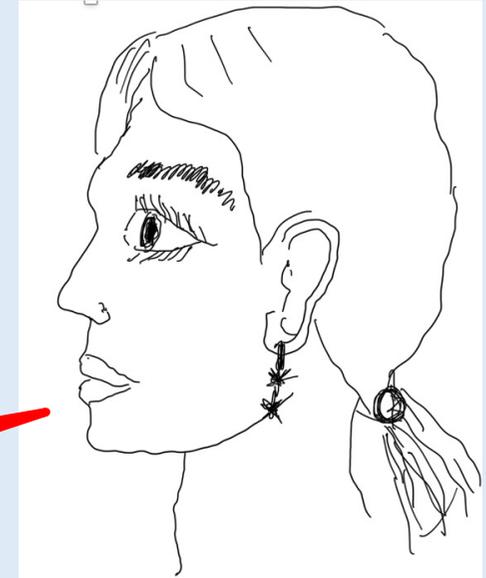
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Fallbeispiel 36



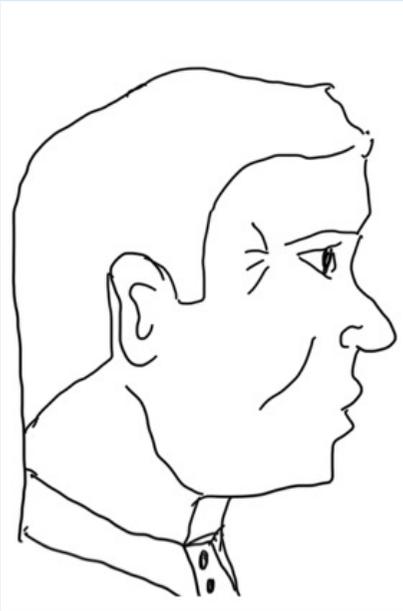
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Fallbeispiel 37



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

Fallbeispiel 38



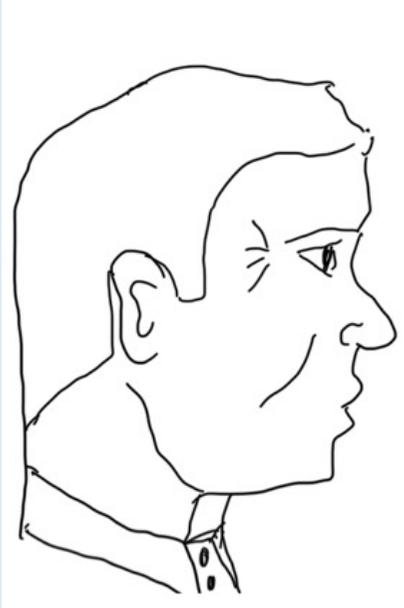
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Fallbeispiel 39



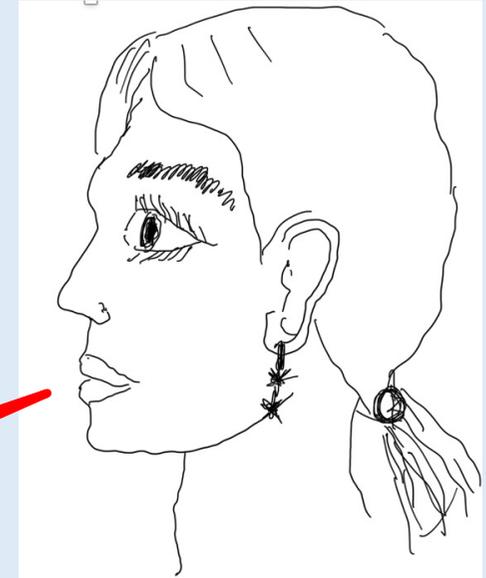
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

Fallbeispiel 40



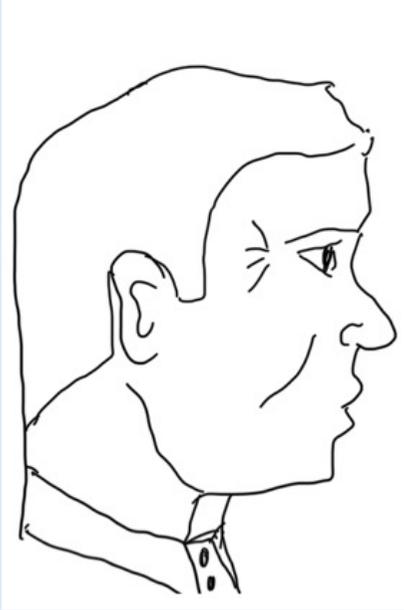
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Fallbeispiel 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

Fallbeispiel 42



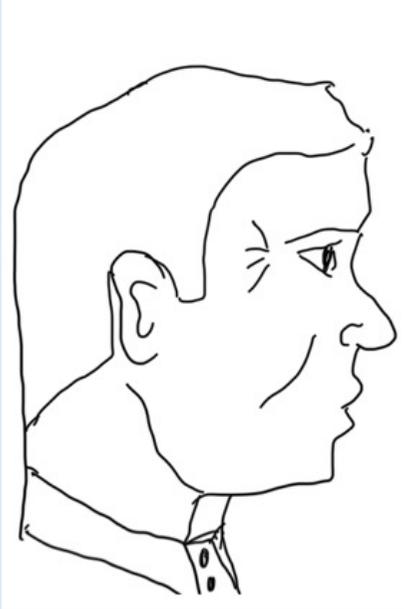
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Fallbeispiel 43

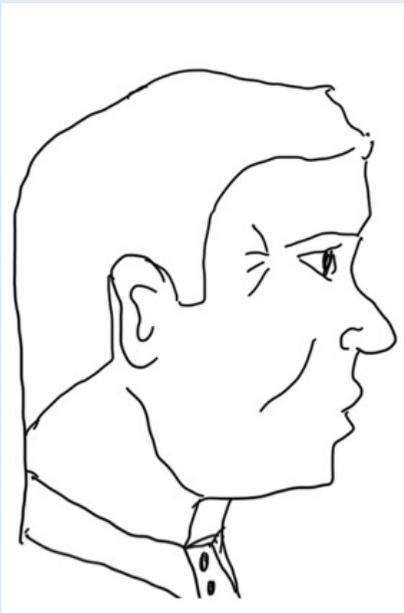


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

Fallbeispiel 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.



Fallbeispiel 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?

Fallbeispiel 46



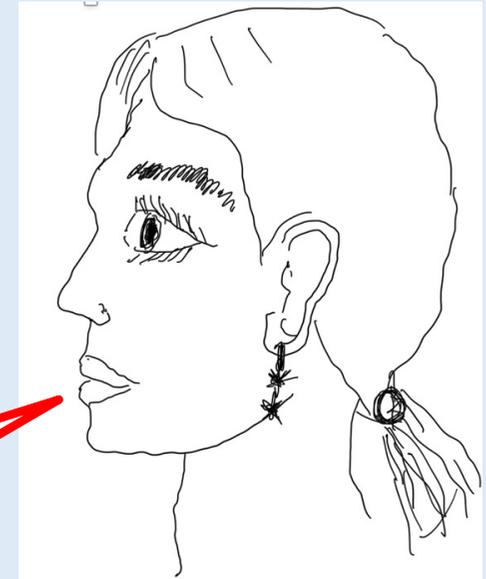
Ja, dass ich meiner selbst
willen geliebt werde, so wie
ich bin, ohne mich um die
Eltern kümmern zu müssen.



Fallbeispiel 47

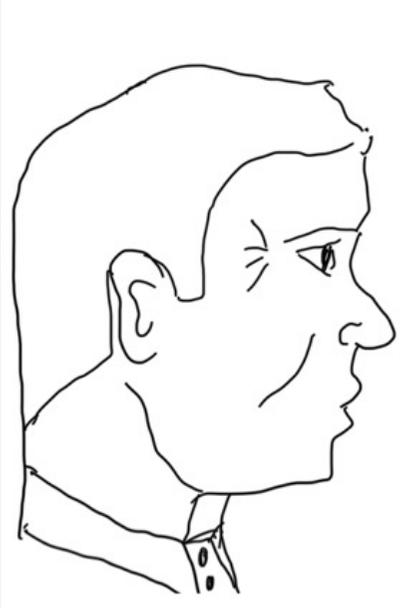
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

Fallbeispiel 48



Danke, das ist eine Erlösung.

Fallbeispiel 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.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

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

Was hinderte Sie evtl. daran?

1 Vorspann – so weit sind wir in Teil 1 gekommen

Gesprächsführung Emotion Tracking konkret

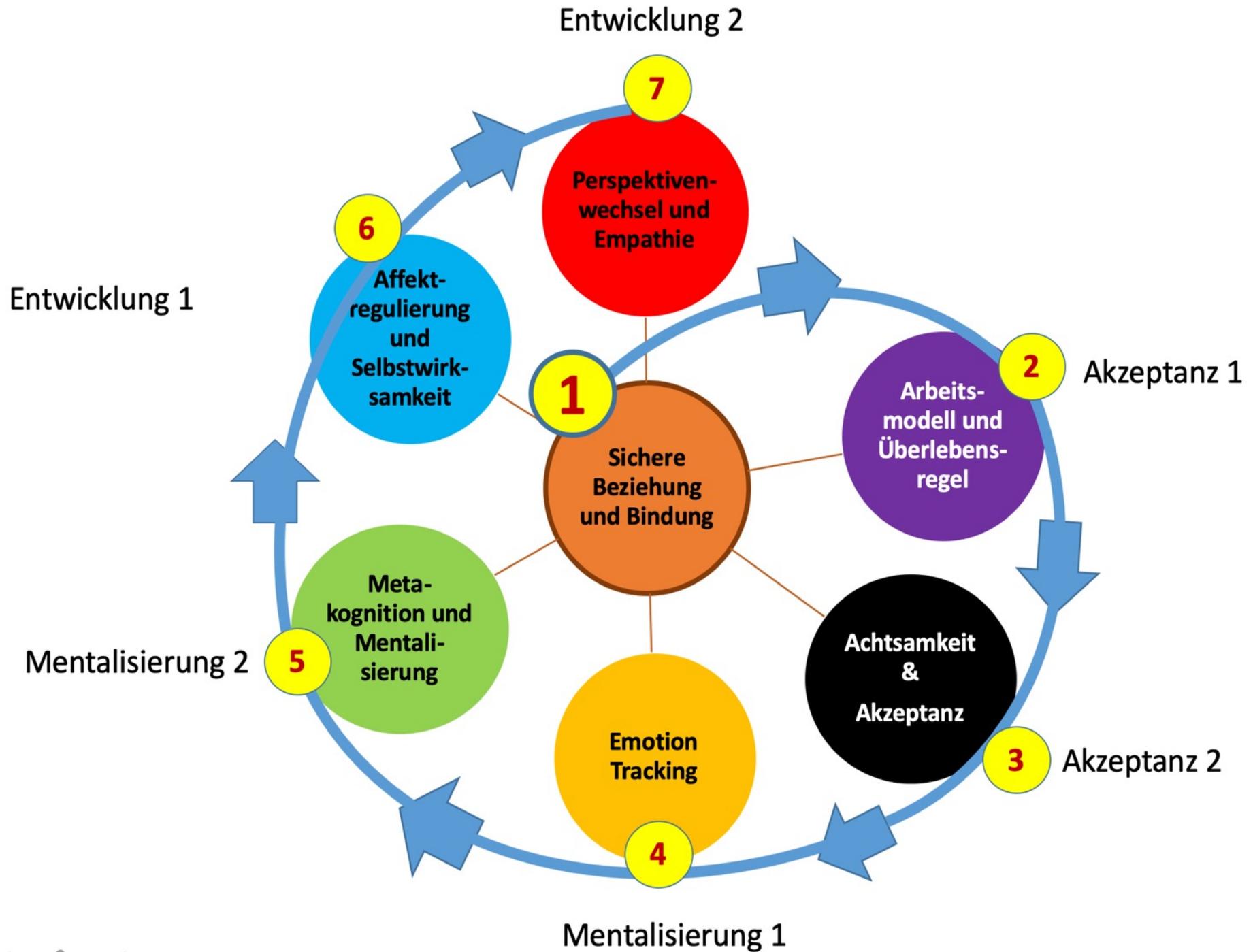
Emotion Tracking ist ein Modul der MVT*

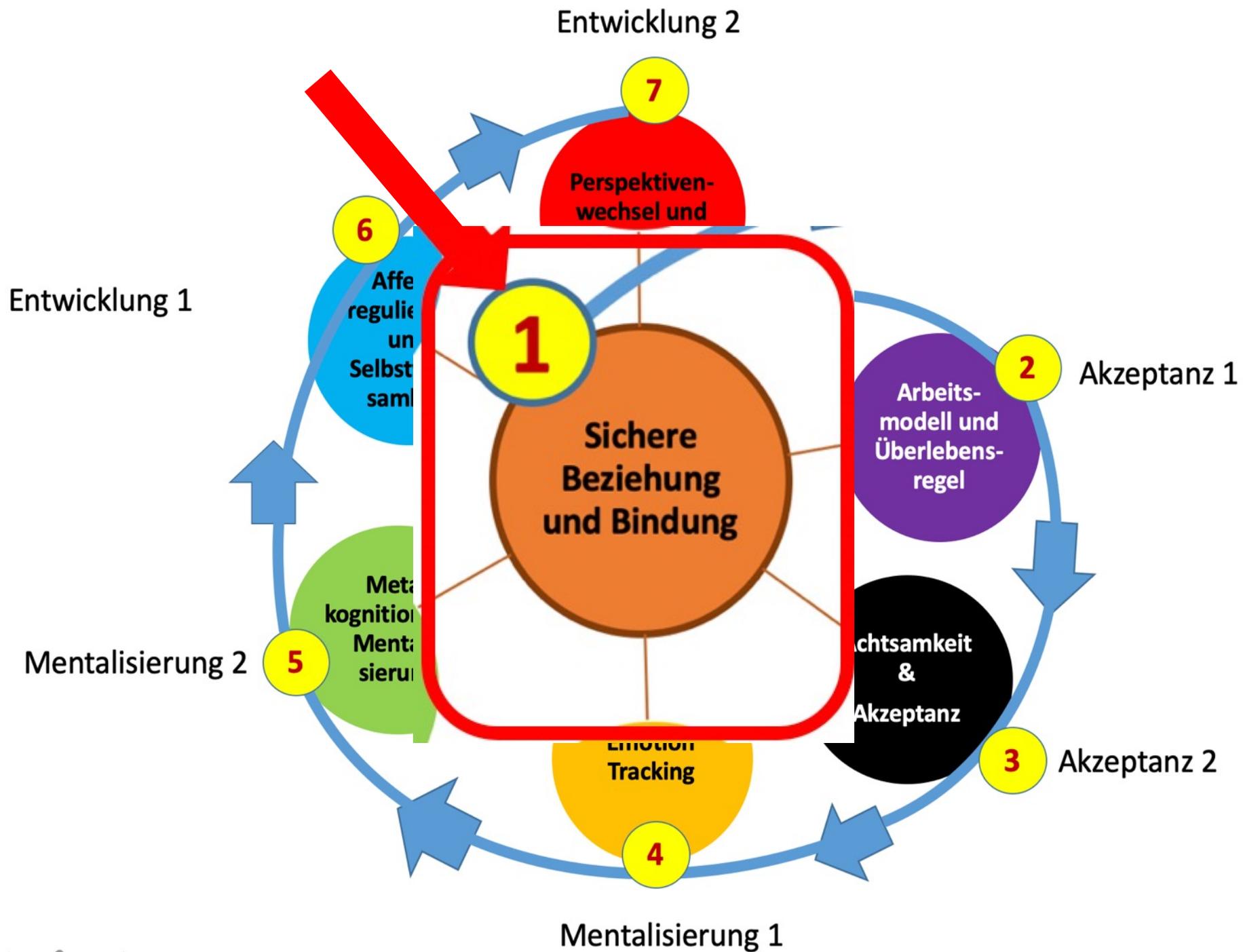
*Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT
ist begründet in

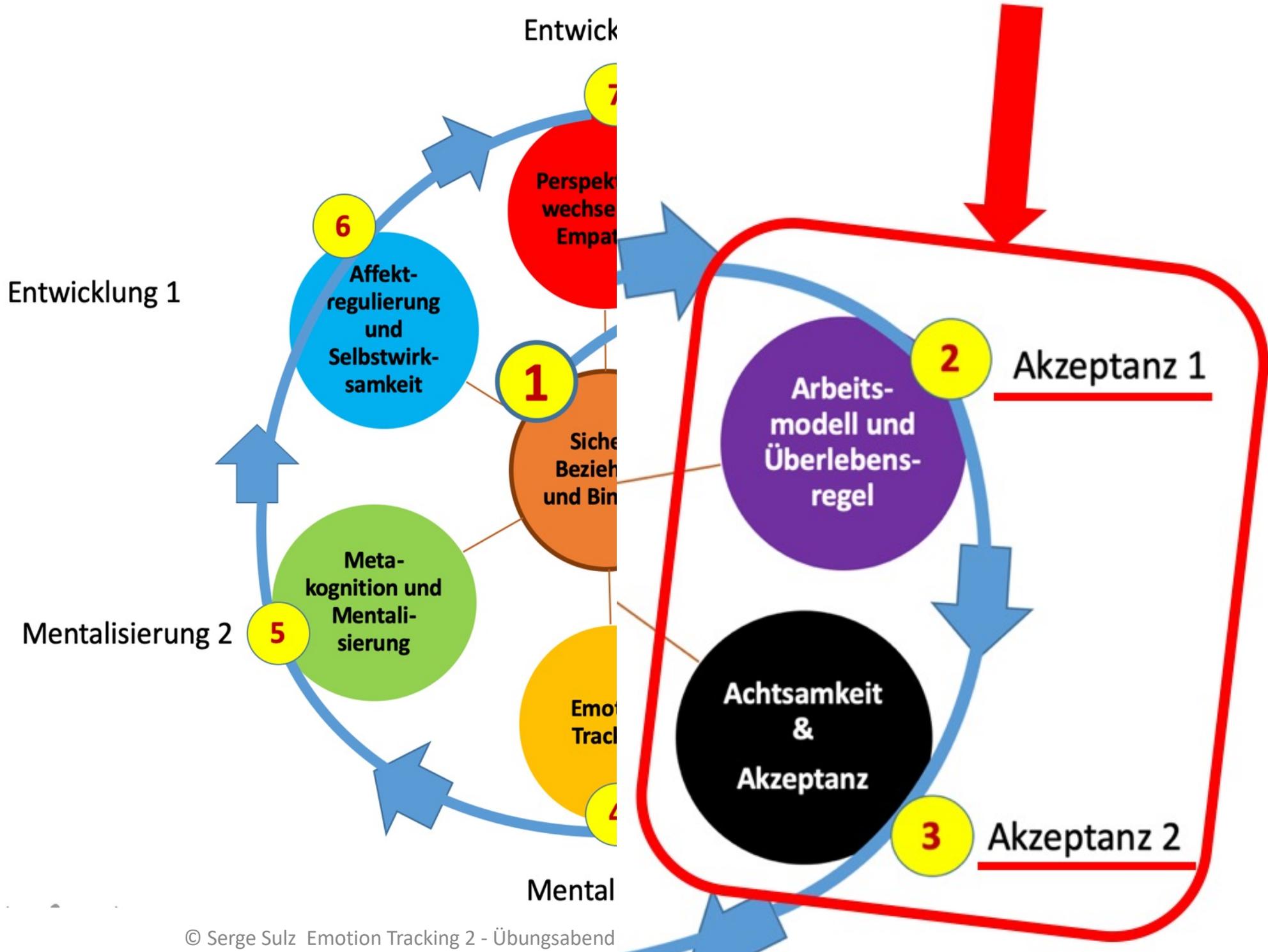
- Der **Entwicklungspsychologie**
- Der **Neurobiologie**
- Der **Verhaltenstherapie der 2. Welle**
- **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT**

Sie umfasst **7 Therapiemodule**

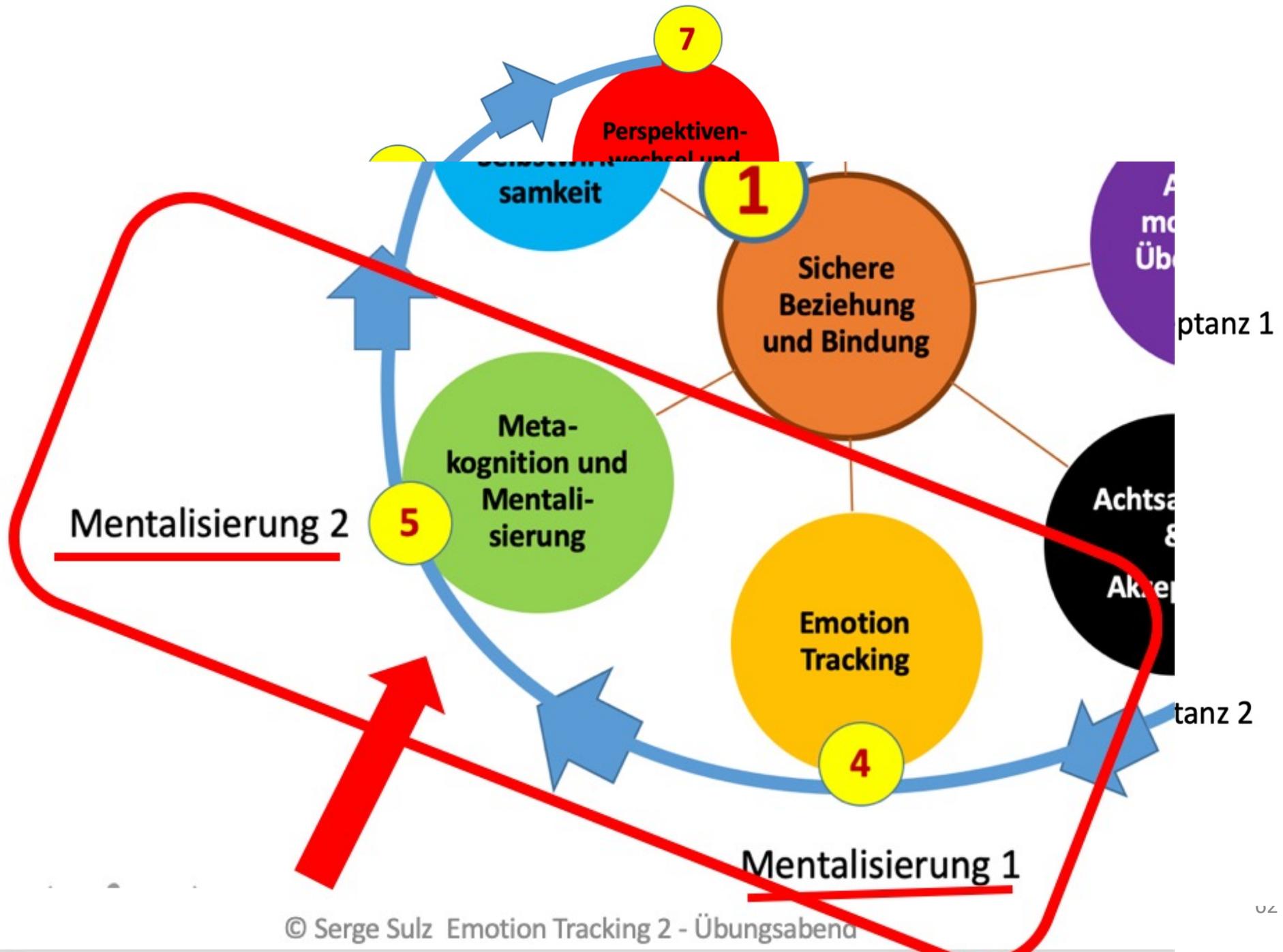
Siehe Sulz 2017b,c und 2021

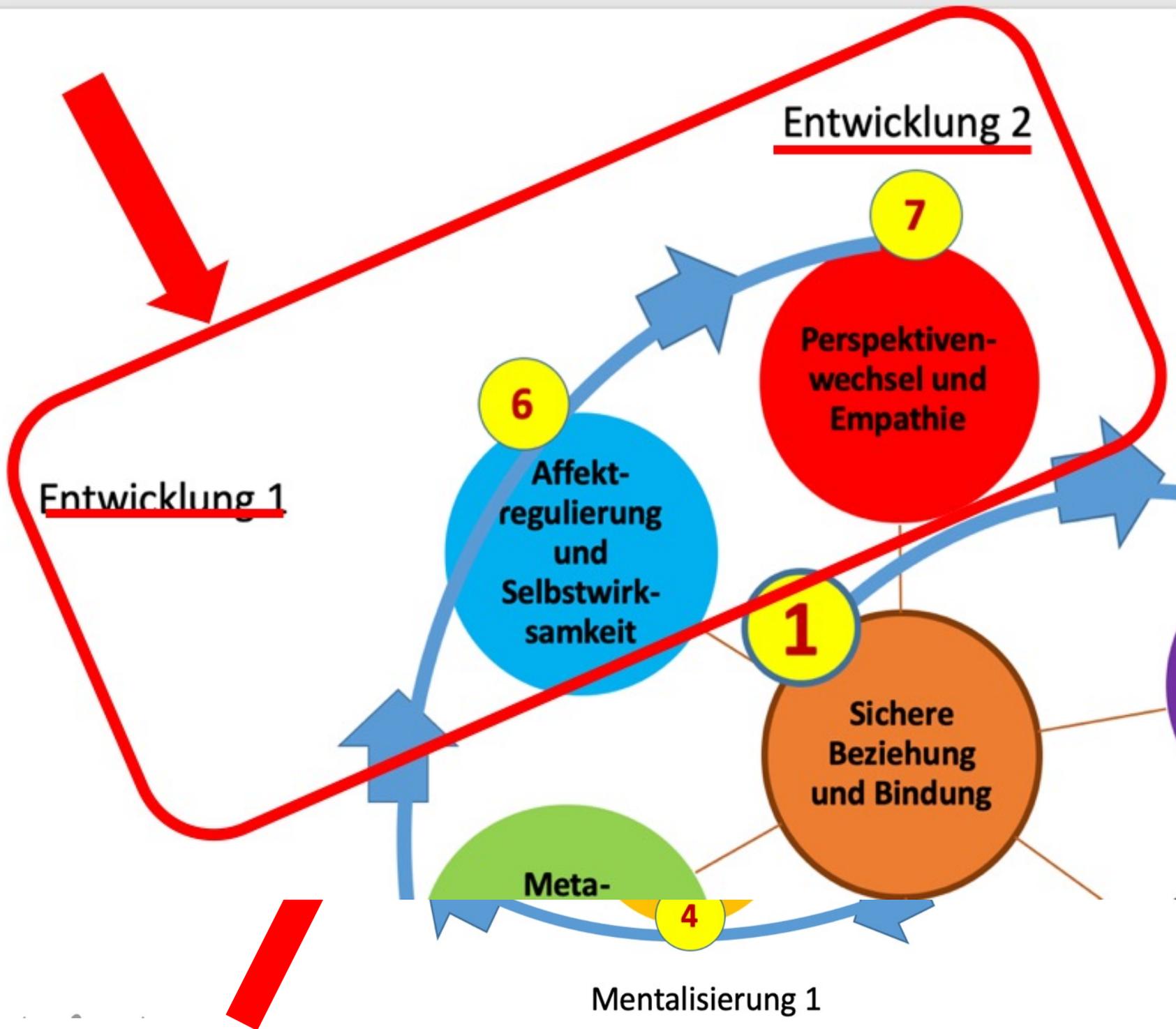






Entwicklung 2





1



Und jetzt noch einmal

DAS THERAPIEKONZEPT DES EMOTION TRACKING

Problemaktualisierung jetzt

- Grawe (1998): Therapie ist nur wirksam, wenn das **Gefühl**, das das aktuelle Problem affektiv ausmacht, **innerhalb der Therapiesitzung bewusst wahrnehmbar** ist.

- **Sprechen über Gefühle, die jetzt nicht da sind, bringt nichts.**

Ziel des Emotion Tracking

- Das Ziel des Therapeuten ist,
- dass der Patient **bewusst wahrnimmt,**
- **wie Gefühle sein Denken und Handeln lenken**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für ihn haben.

Emotion Tracking* ist ...

eine Form des therapeutischen Dialogs,

die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand

- auf Emotionen fokussiert
 - Gefühle spürbar macht
 - Gefühlsauslöser identifiziert
 - Ihr Zustandekommen verstehen lässt
 - Bedürfnisfrustrationen bewusst macht
 - Glücklich machende Befriedigung erleben lässt
- nebenbei eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung

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

→ den Gefühlen auf der Spur

Emotion Tracking*

- Vorgehen:
 - Der **Patient** (hier Protagonist genannt) **berichtet**
 - über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
 - welche **Gesprächsinhalte**
 - welche **Gefühle** auslösen,
 - welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
 - und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

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

Welches
Gefühl löst
ein harsches
NEIN aus?



Szene damals

Körper damals

Körper heute



**Erinnerte
Szenen, Bilder
und KÖRPER**

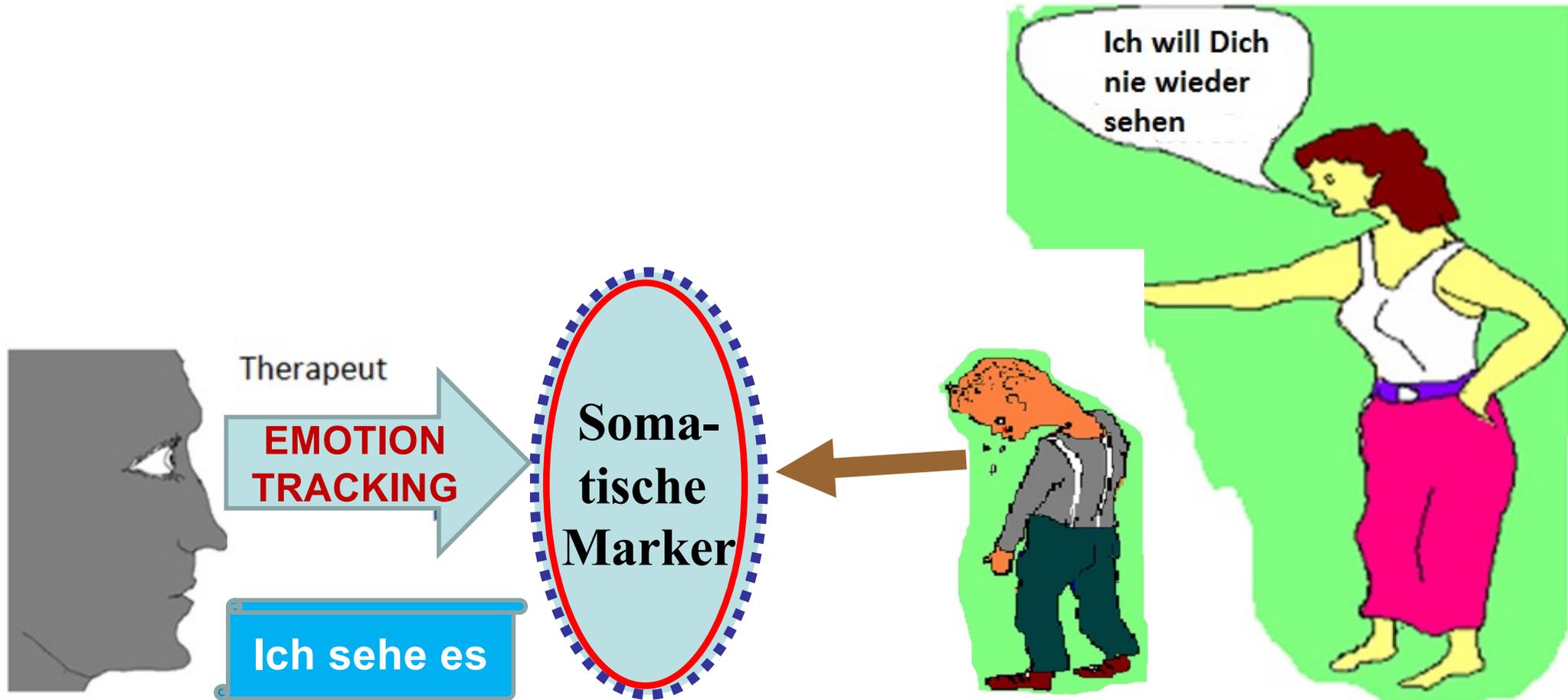
Szene damals

Körper damals / heute

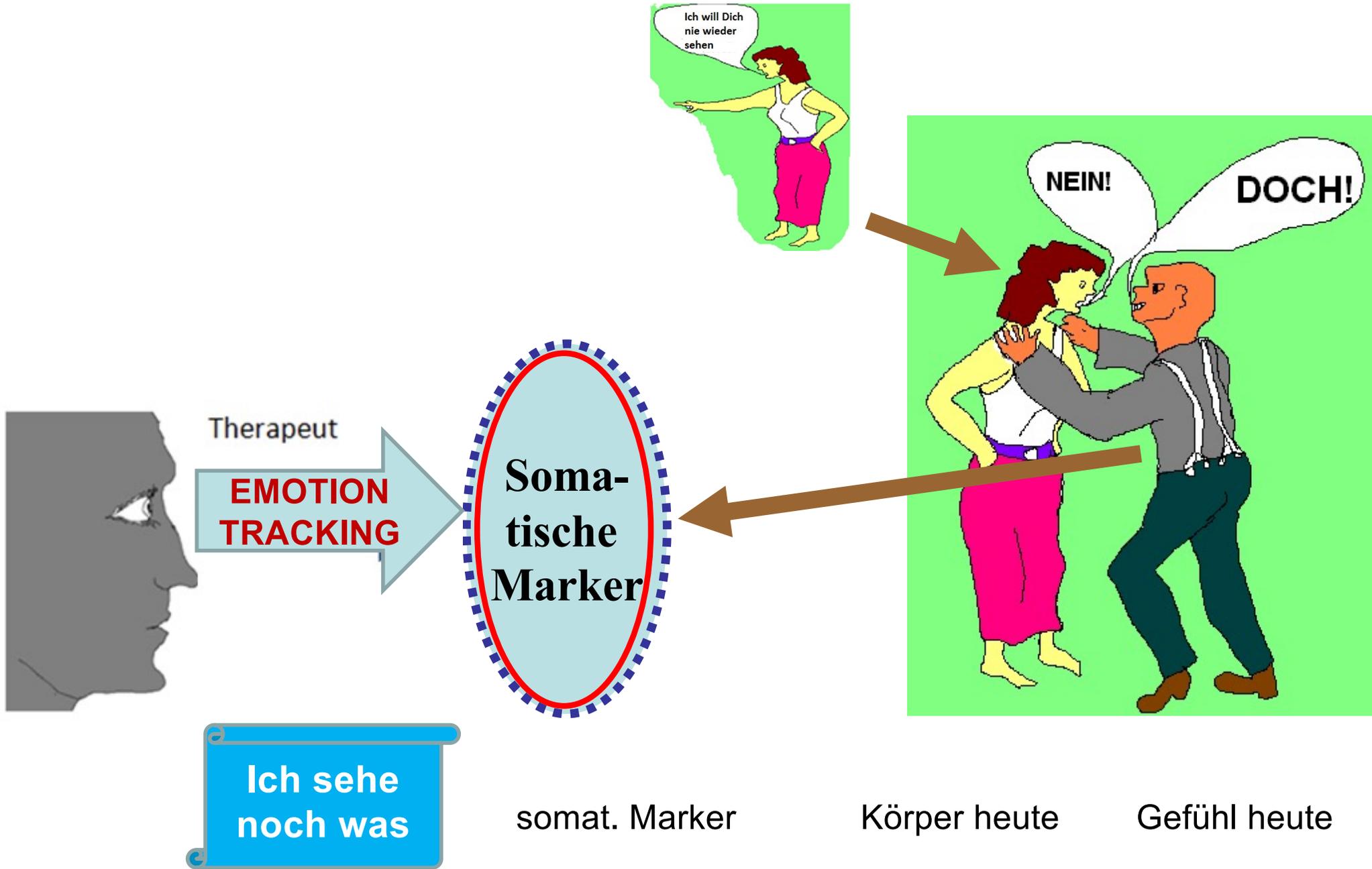
somat. Marker

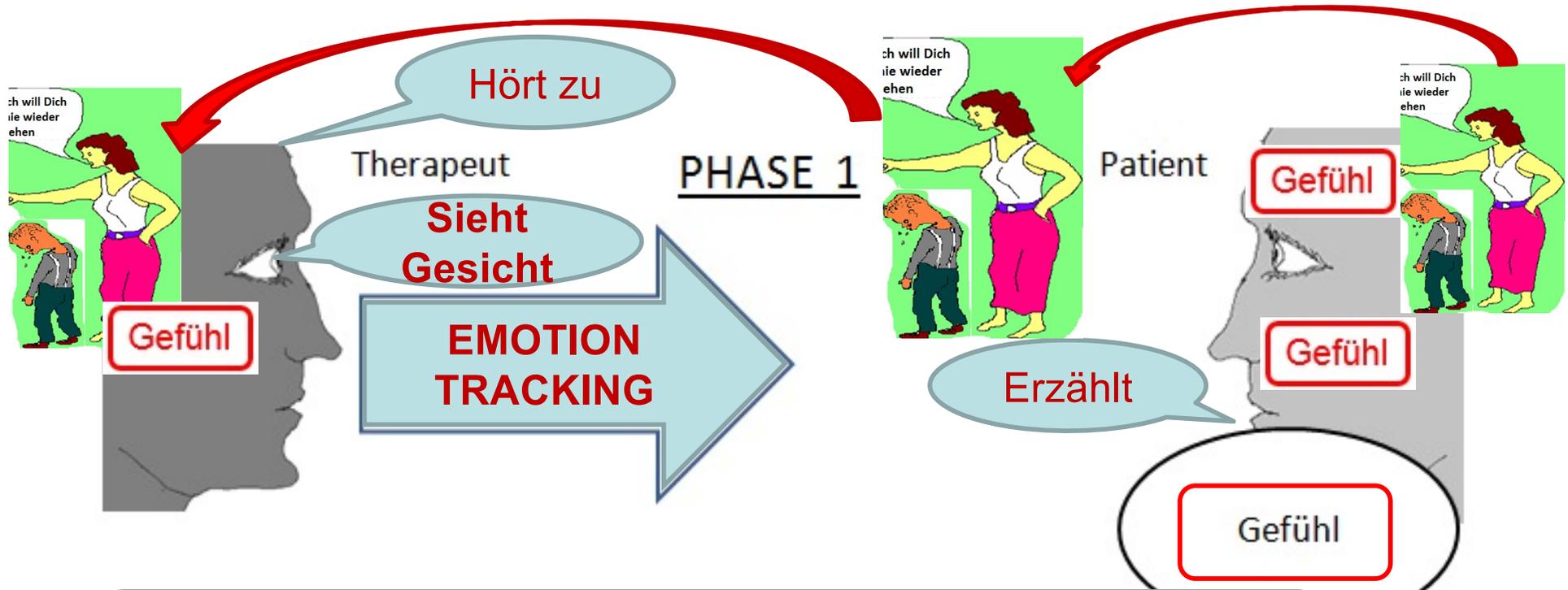


Der Körper drückt es aus



somat. Marker - Körper damals / heute Szene damals





Was hat der Patient erzählt, kurz bevor das Gefühl auftrat?

Wodurch wurde also sein Gefühl ausgelöst?

Was Sie dafür lernen müssen

- lernen, **subtile körperliche Anzeichen von Gefühlen im Gesicht und im Körper des Patienten** wahrzunehmen (somatische Marker im Sinne von Damasio, 2003).
- Sie müssen **den Patienten mit großer Aufmerksamkeit beobachten** und dürfen sich nicht zu sehr vom Narrativ ablenken lassen.

Andererseits ...

- Und Sie müssen andererseits **mit Empathie der Erzählung des Patienten folgen.**
- Das vom Therapeuten Eingefühlte **muss stets vom Patienten kritisch geprüft werden,**
- ob es auch wirklich in ihm wahrnehmbar ist oder einfach eine (falsche) Vermutung des Therapeuten war.

Einfaches Ablaufdiagramm des Emotion Tracking



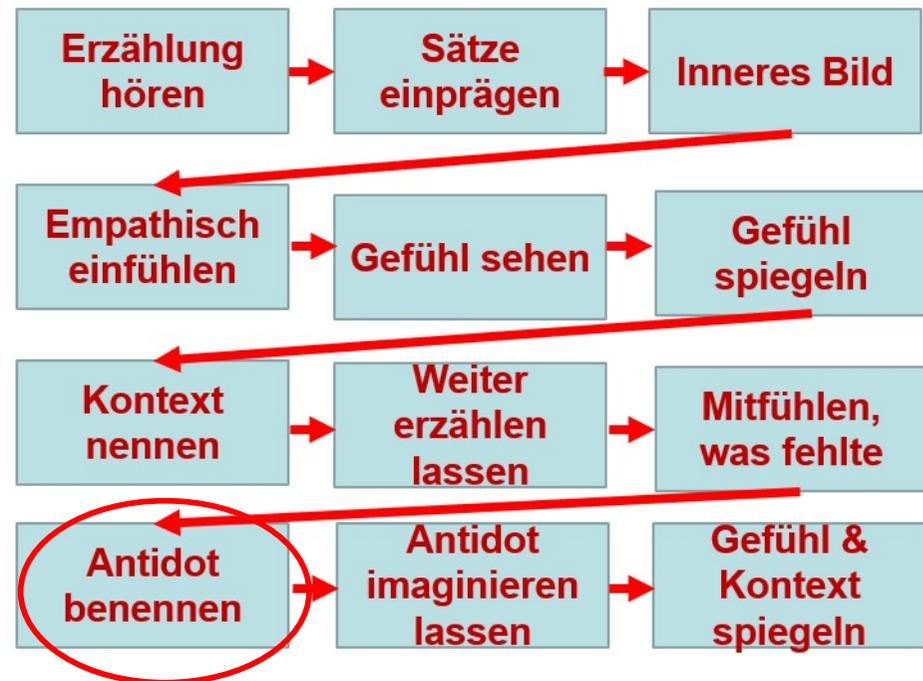
Was ist der Kontext*?

- Der Aspekt der Erzählung, der das momentane Gefühl auslöste
- Der Situationsaspekt
- Das Verhalten des anderen
- Die Worte des anderen
- Der Ton des anderen
- Der Blick des anderen
- Das eigene Bedürfnis



Was ist das Antidot*?

- Medizin: ein wirksames Gegenmittel
- Hier:
- was gebraucht worden wäre
- was den Mangel behebt
- was den Schmerz lindert
- was vor Verletzung schützt



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Das Gespräch nicht strukturieren
- Keine Fragen stellen, die wegführen vom Fokus
- Keine Fragen stellen, die Reflexion anstoßen
- Keine eigenen Gesichtspunkte reinbringen
- Einfach der Erzählung folgen ...



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Einfach der Erzählung folgen
 - Wenn der Patient aufhört, Pause zulassen
 - Die Pause nicht selbst beenden (außer Spiegeln)
 - Dann zum Weitersprechen ermuntern: „Erzählen Sie weiter, sprechen Sie weiter“
 - oder Gefühl und Kontext wiederholen
 - Auf Gefühl und Gefühlsauslöser fokussiert bleiben
- Denn das Gefühl soll der rote Faden im Gespräch sein

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

Web-
Seminar ET
2

SEHEN UND SPIEGELN HÖREN UND VERSTEHEN

Vorgehen 1a Sehen

Ich sehe, wie
traurig Sie
werden, ...

**Sprechen Sie
aus, welches
Gefühl Sie
sehen?**



Vorgehen 1b Prüfen

Nein,
nicht Trauer,
es ist
Verzweiflung!

**Merken Sie,
wenn Sie das
falsche
Gefühl
genannt
haben?**



Vorgehen 2c Kontext nennen

Fügen Sie zum
Gefühl den
Auslöser
hinzu?

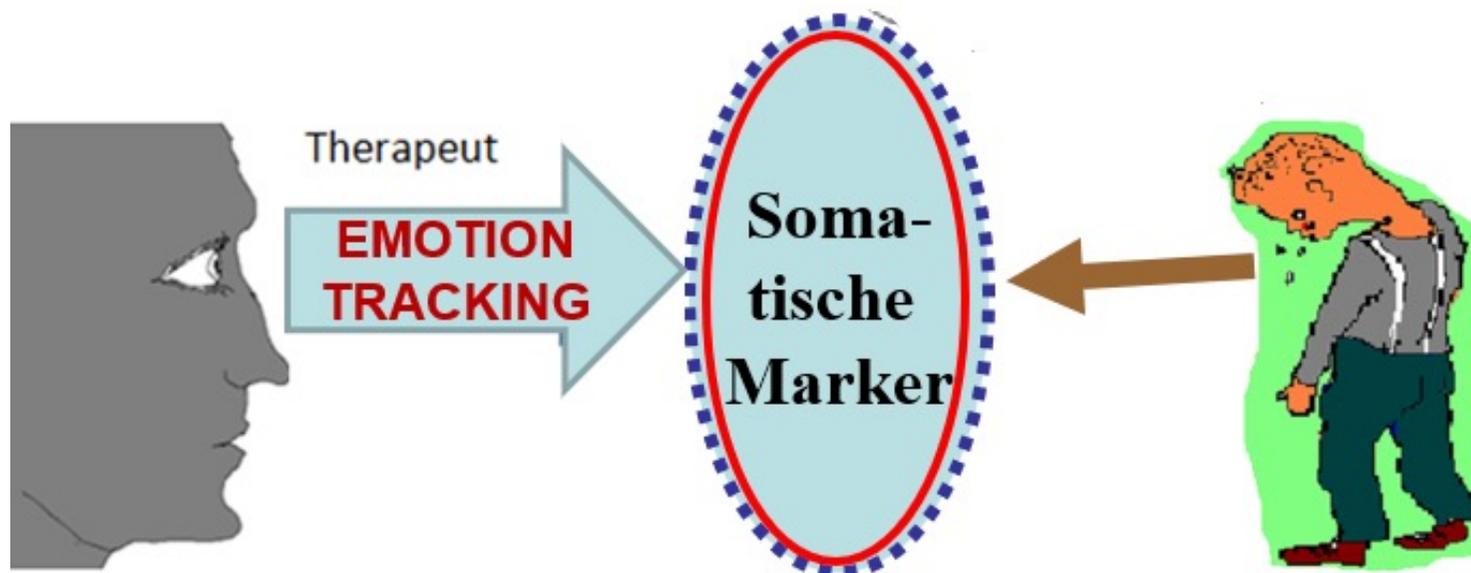
Ich sehe, wie
verzweifelt Sie
sind,
**wenn keine
Anerkennung
kommt**



Vorgehen 2d halb und halb

- Als Therapeut bin ich **mit meiner Aufmerksamkeit halb beim Inhalt der Erzählung und halb bei der Wahrnehmung des Gesichts und des Körpers, um**

somatische Marker zu entdecken, die auf ein gerade auftretendes Gefühl hinweisen.



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!

Syntax und Semantik des Feedbacks

Mögliche Varianten

- **„Ich sehe,**
- **dass Sie verzweifelt sind, wenn**
- **dass Verzweiflung da ist, wenn**
- **dass es Sie verzweifelt macht, wenn**
- **wie verzweifelt es Sie macht, wenn**
- **Oder ohne „ich sehe,“:**
- **Sie sind verzweifelt, wenn**
- **Sie verzweifeln, wenn**
- **Da kommt Verzweiflung, wenn**

Sie sind relativ frei in
der Formulierung

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ÜBUNG 2

Skript Folie

92ff

3 ÜBUNG FOTOS GEFÜHL IM GESICHT SEHEN UND BENENNEN, KONTEXT (AUSLÖSER) HINZUFÜGEN

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 rechts 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 Therapie-Dialog.
- Sie lesen, was der Patient 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 Patienten (wie Sie 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.

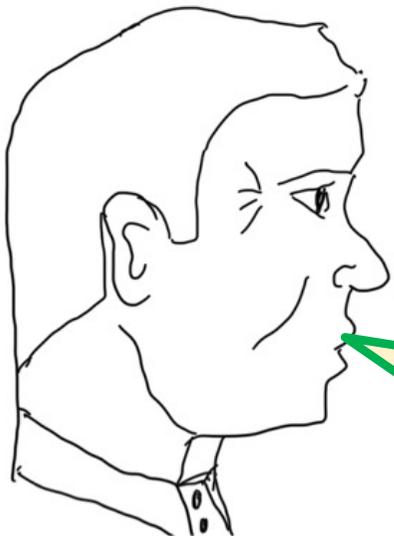


Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des
Patienten 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.



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):

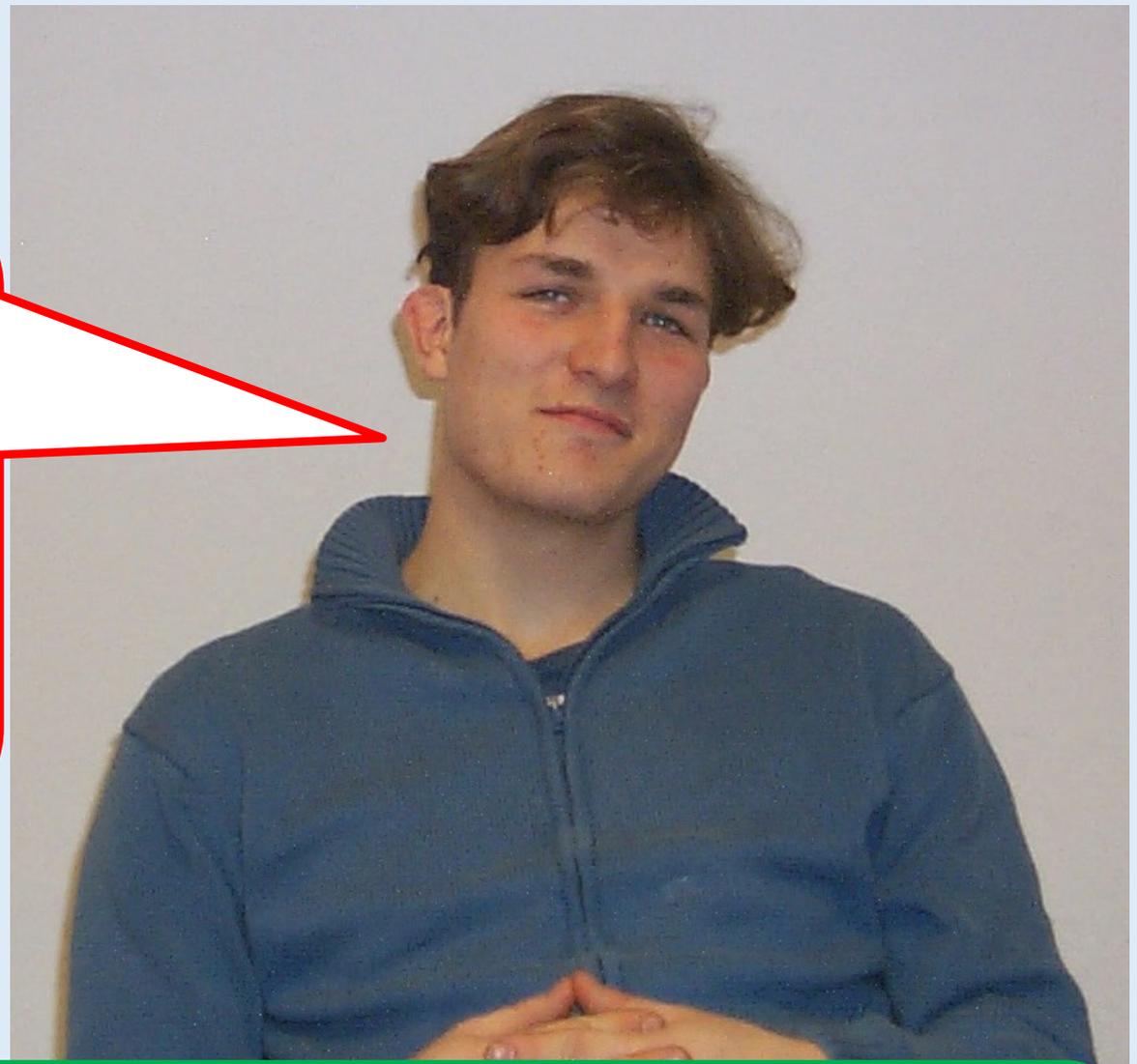
Es ist **Zufriedenheit**.

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.



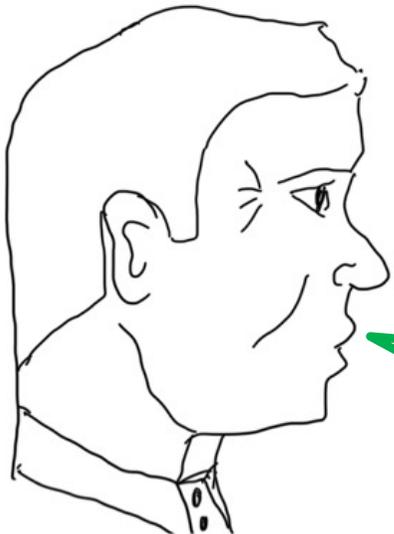
Sie sagen daraufhin:



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:

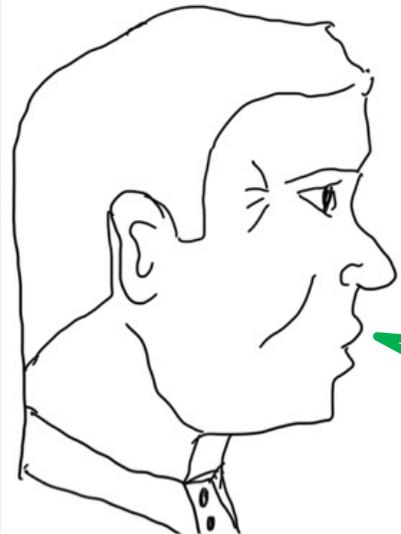
Das hat richtig
gut geklappt.
Ich habe das
wirklich sehr
gut gemacht



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

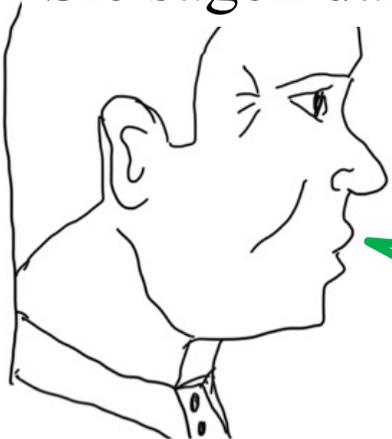


Sie erzählt:

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



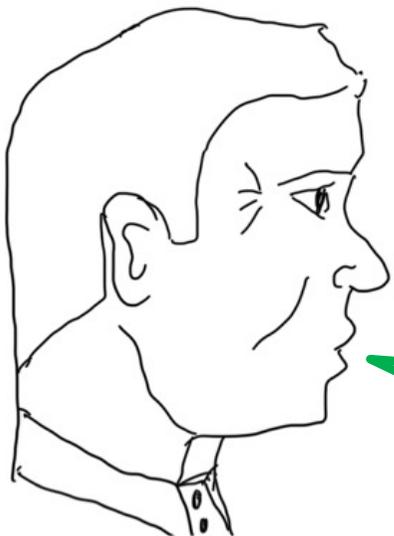
Sie sagen daraufhin:



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
gefremt. Und
dann konnte er
nicht kommen.

Sie sagen daraufhin:



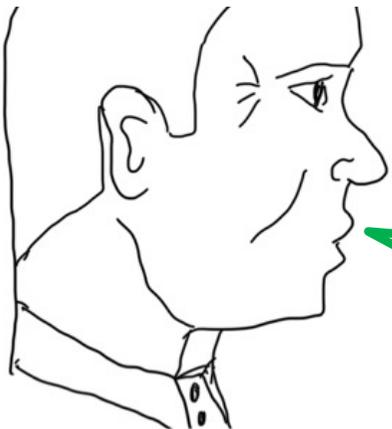
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

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

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile



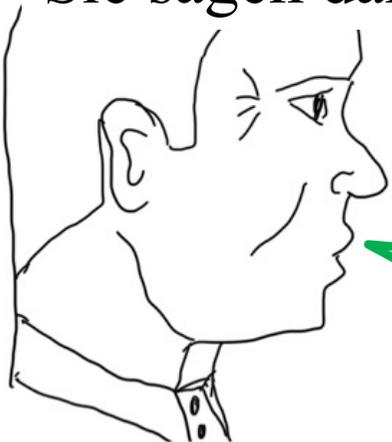
Die Lösung ist Verzweiflung

120

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

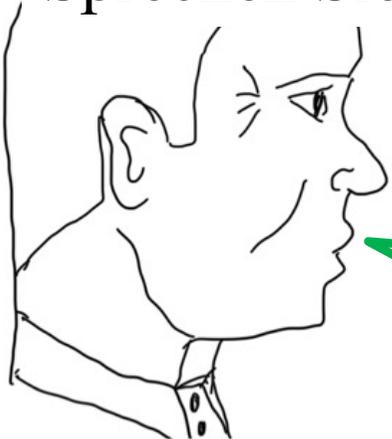


Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

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

125

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



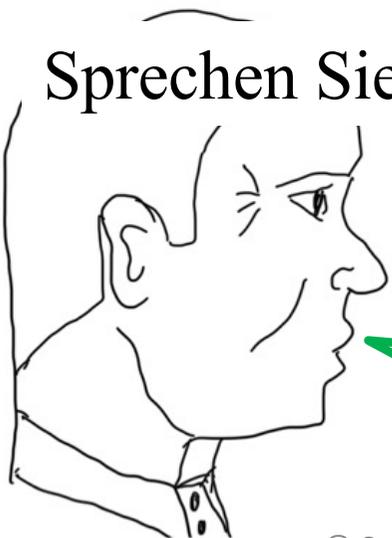
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

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



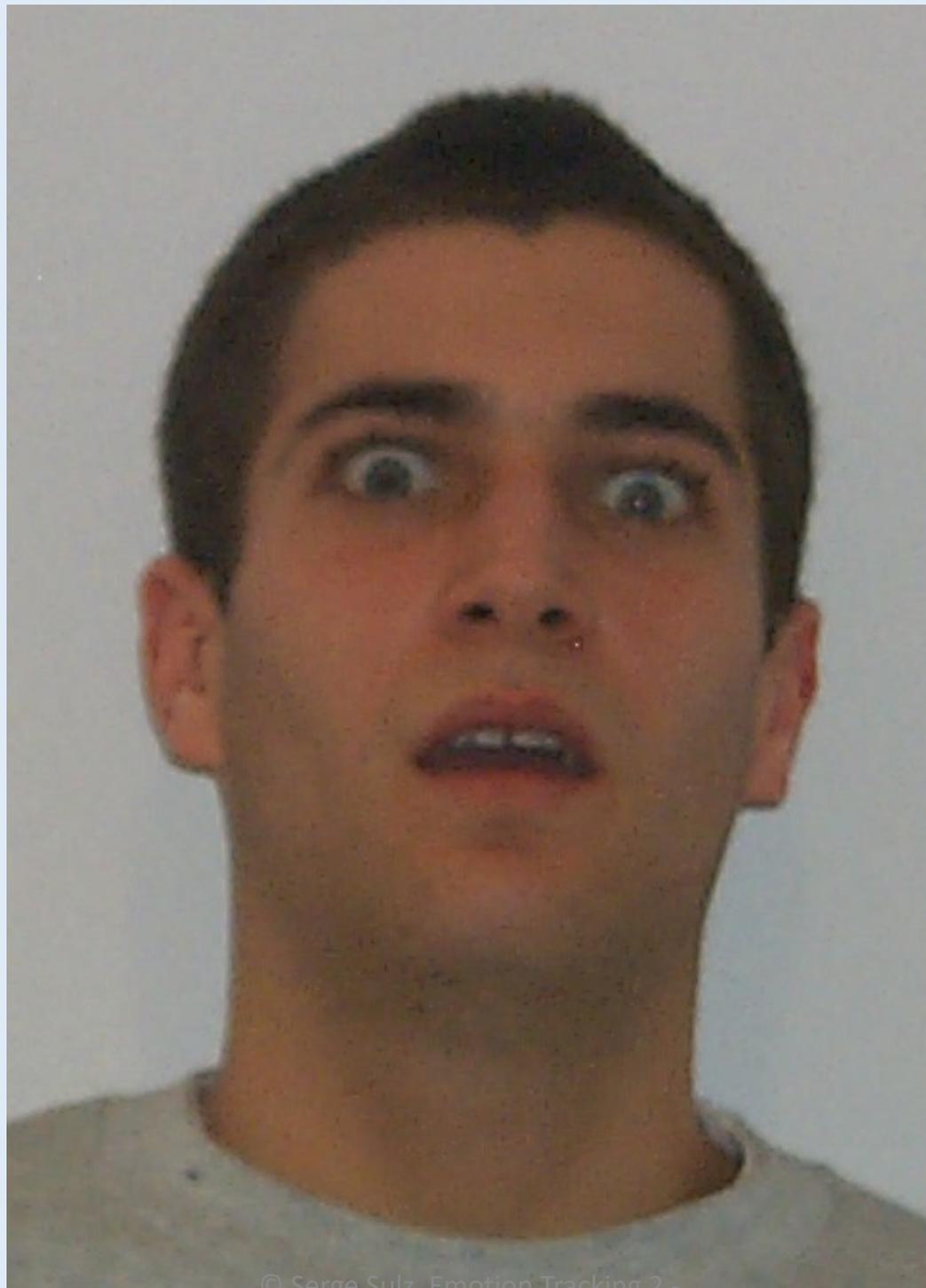
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



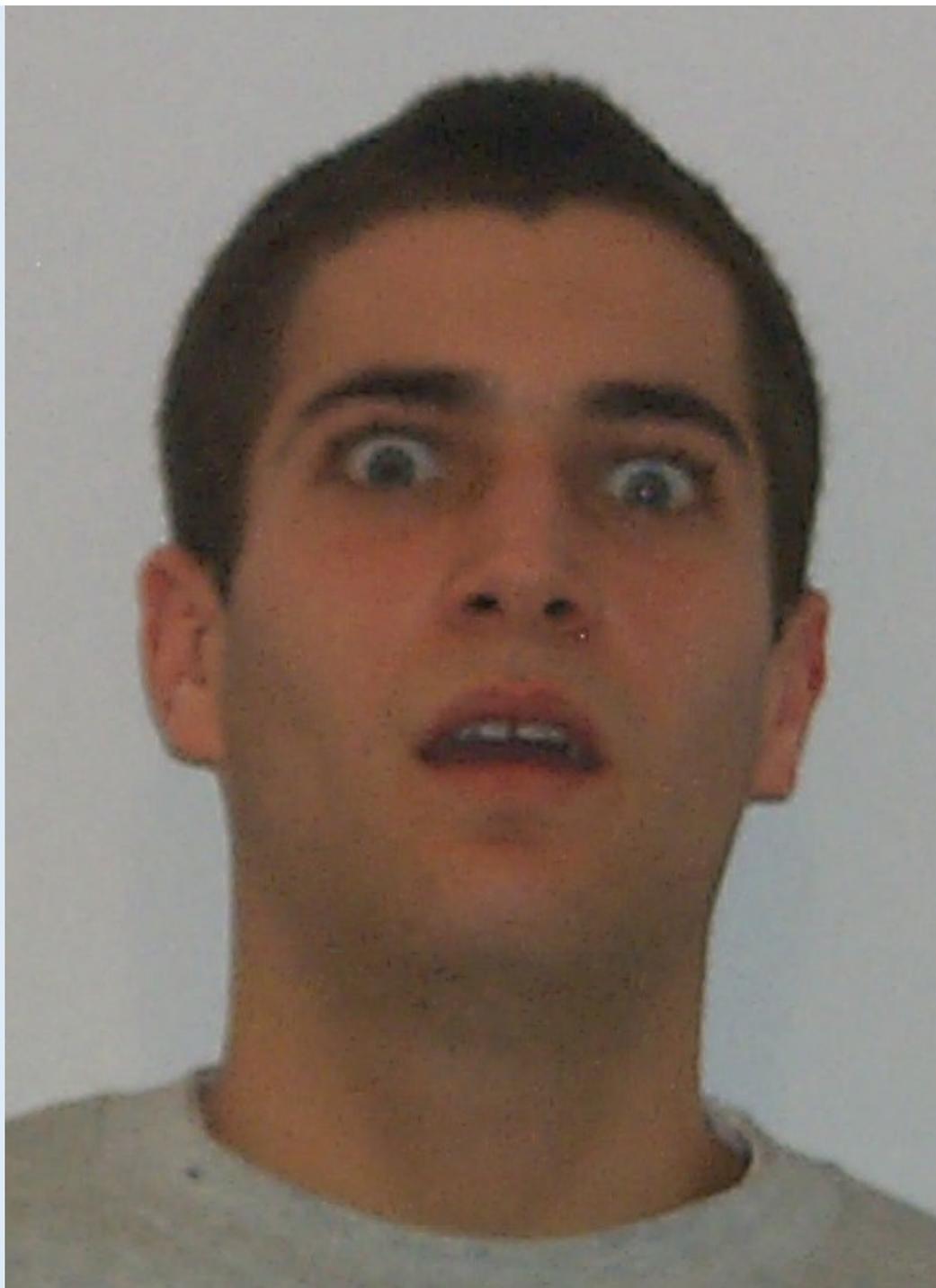
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie es in dieser
friedvollen Oase mit diesen
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl

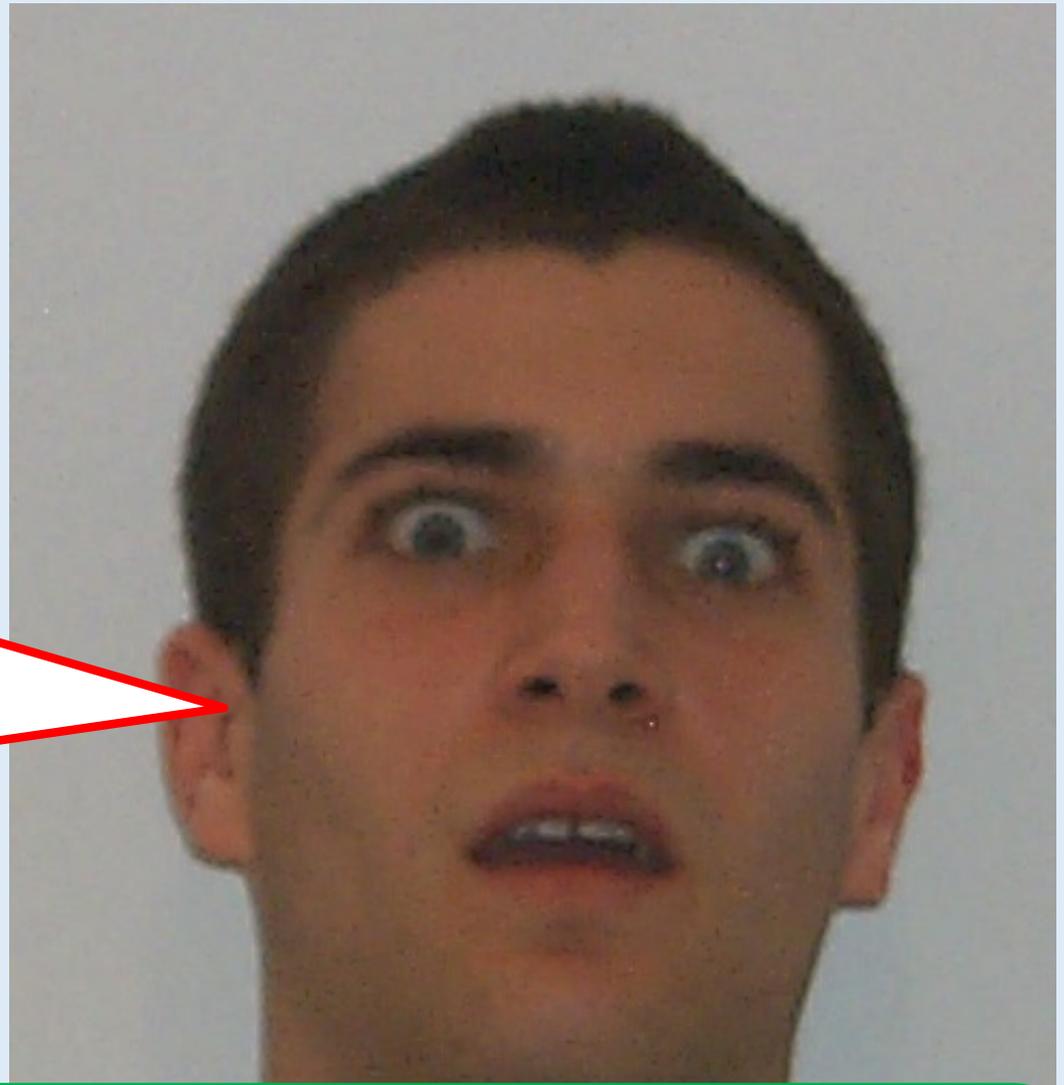


C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Er erzählt:

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



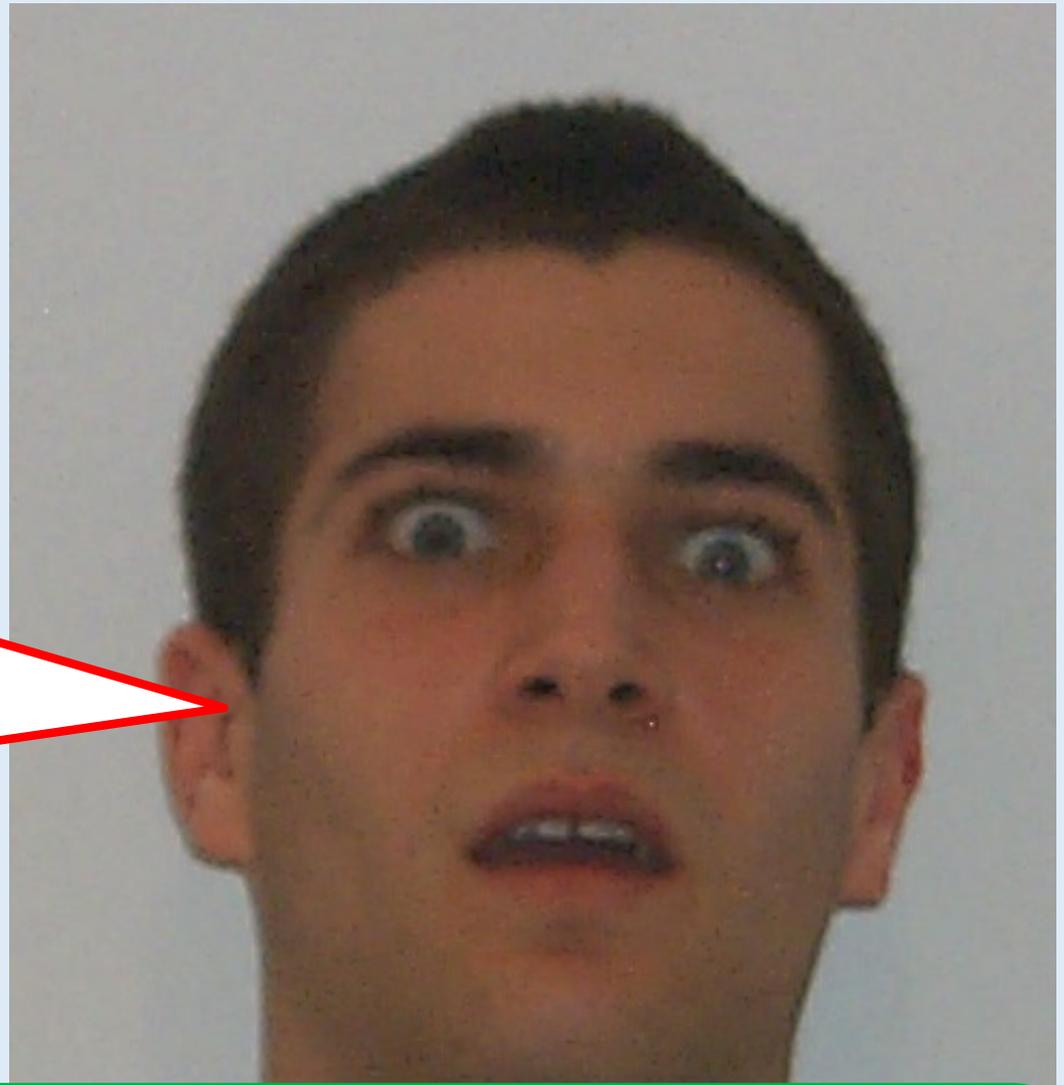
Sie sagen daraufhin:



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:



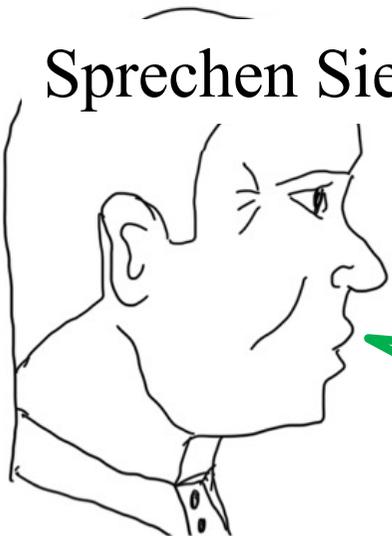
Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass (verwenden Sie seine
Worte)

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

140

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



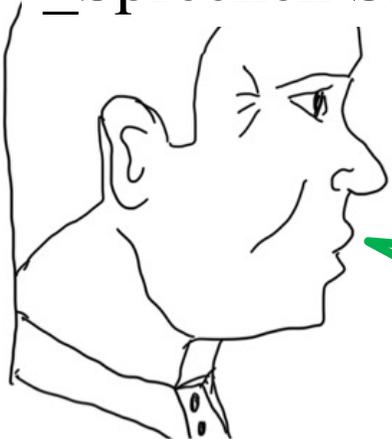
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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



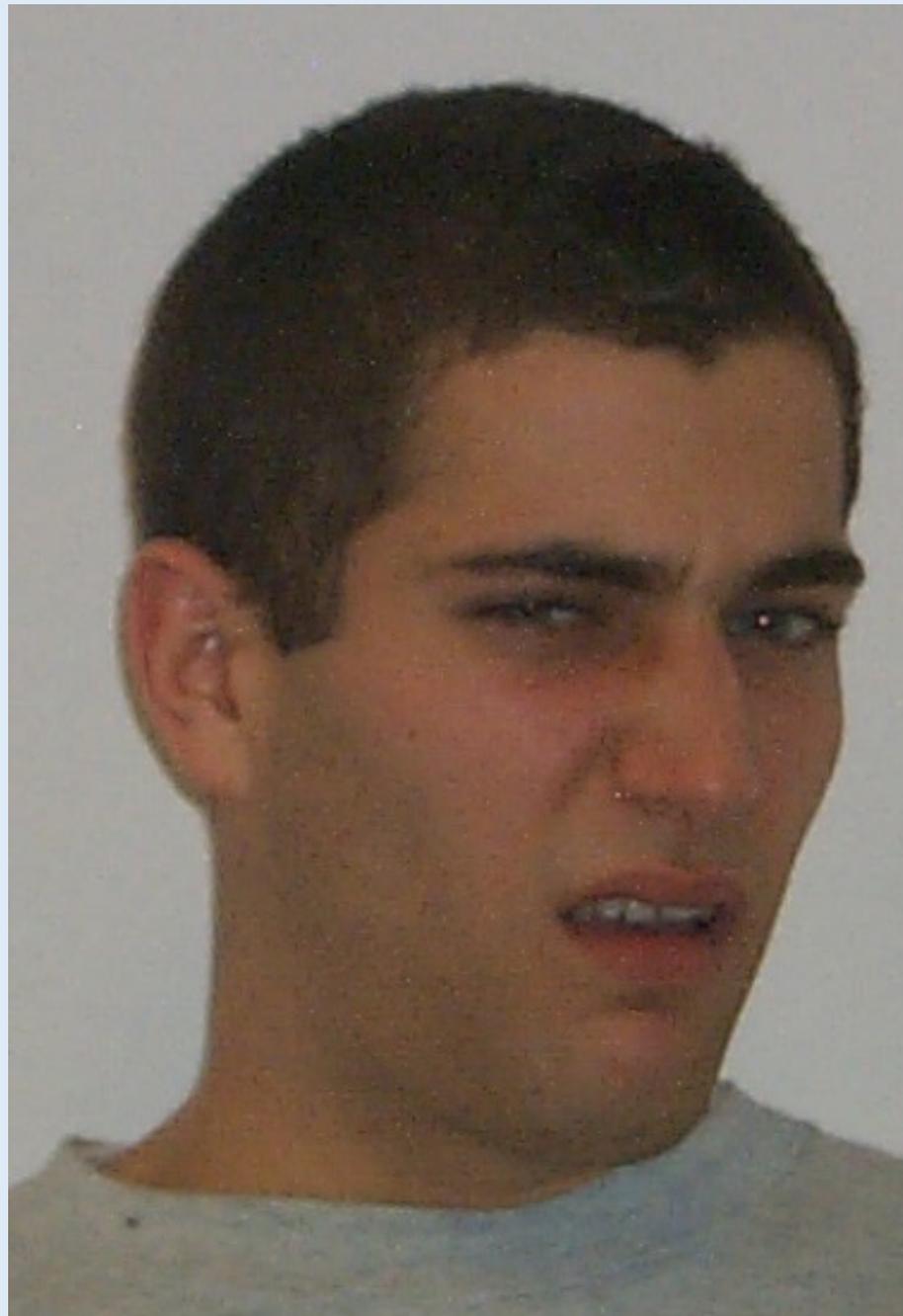
— Sprechen Sie bitte die Lösung laut aus:



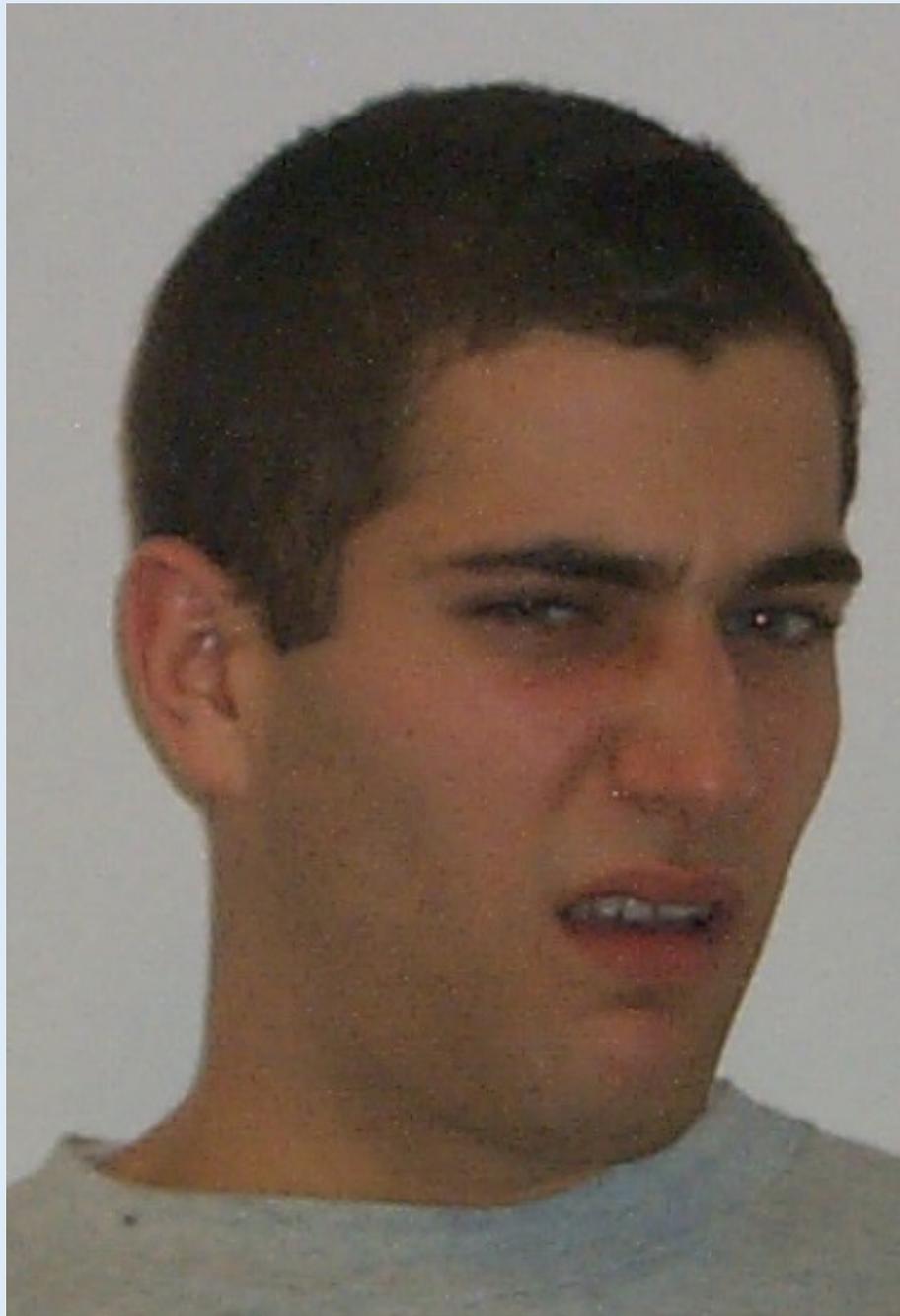
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



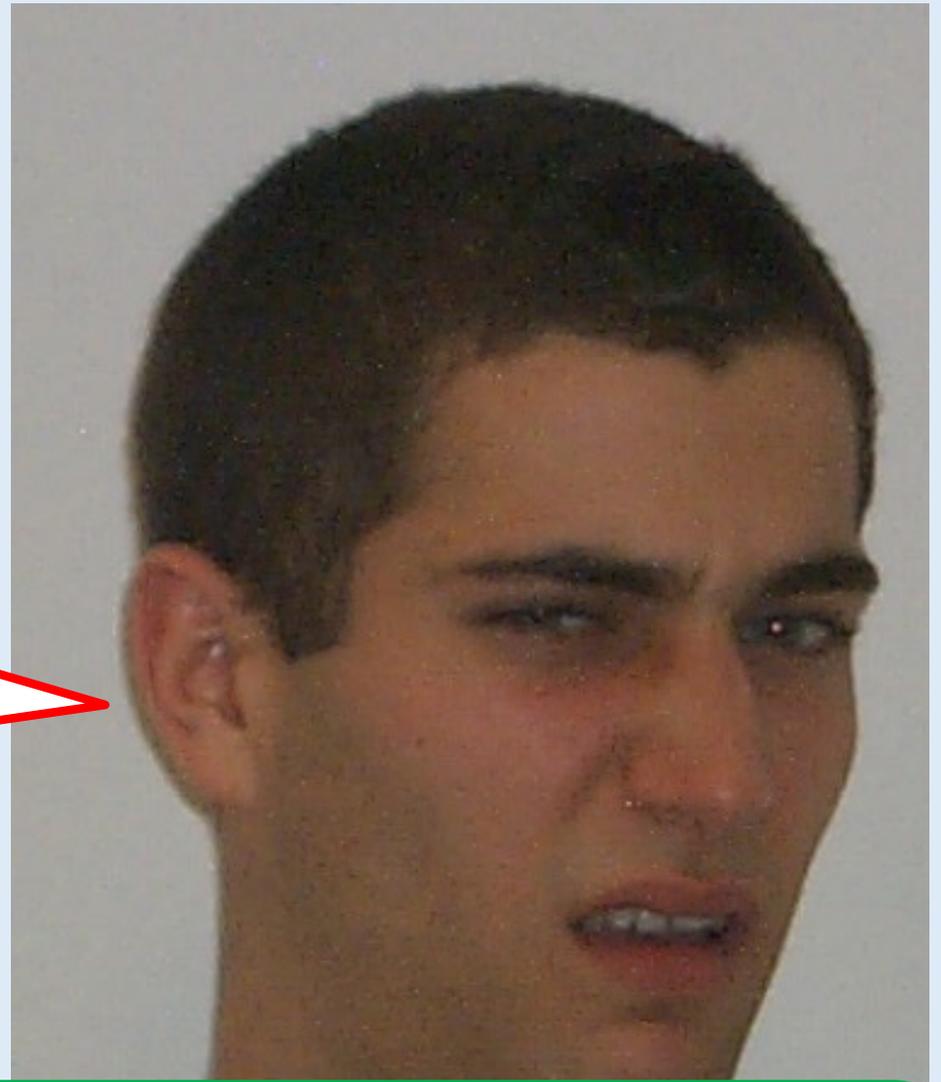
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



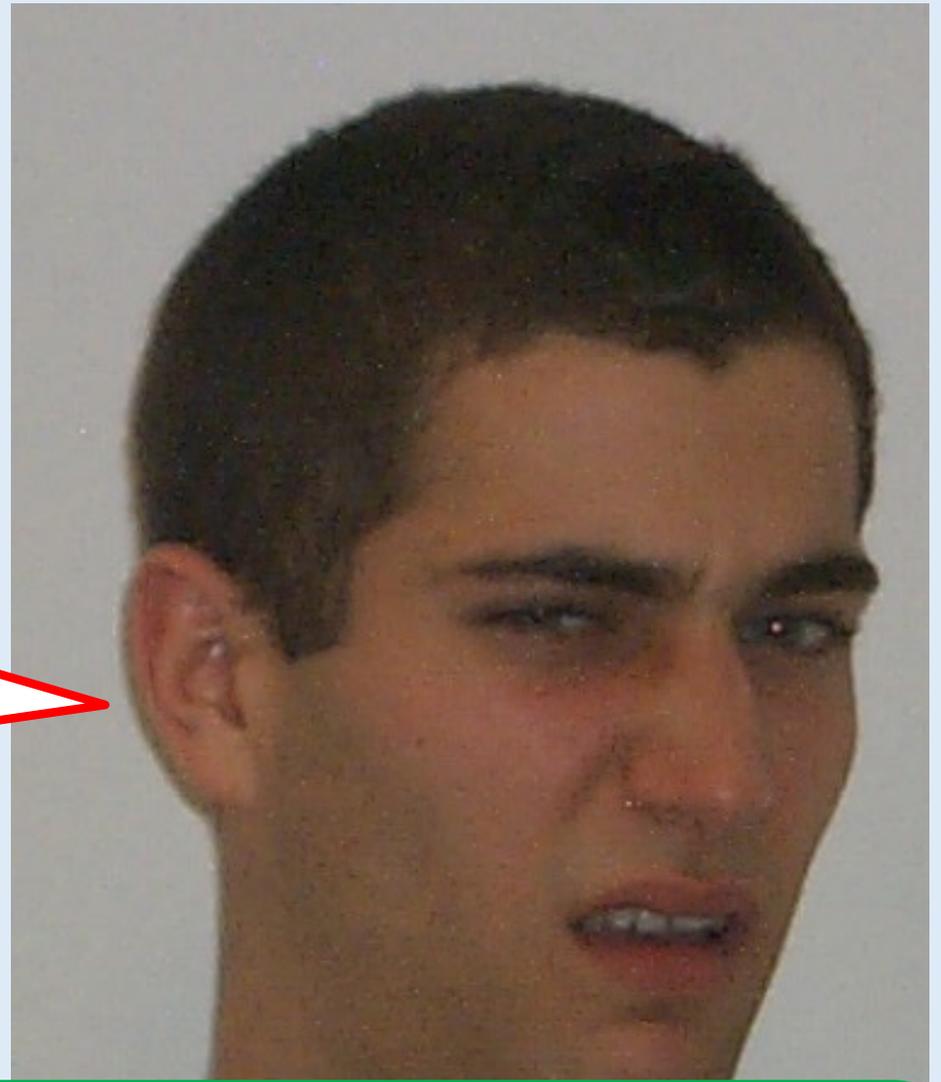
Sie sagen daraufhin:



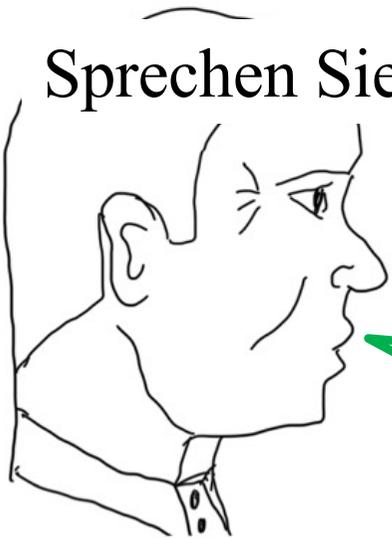
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

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.



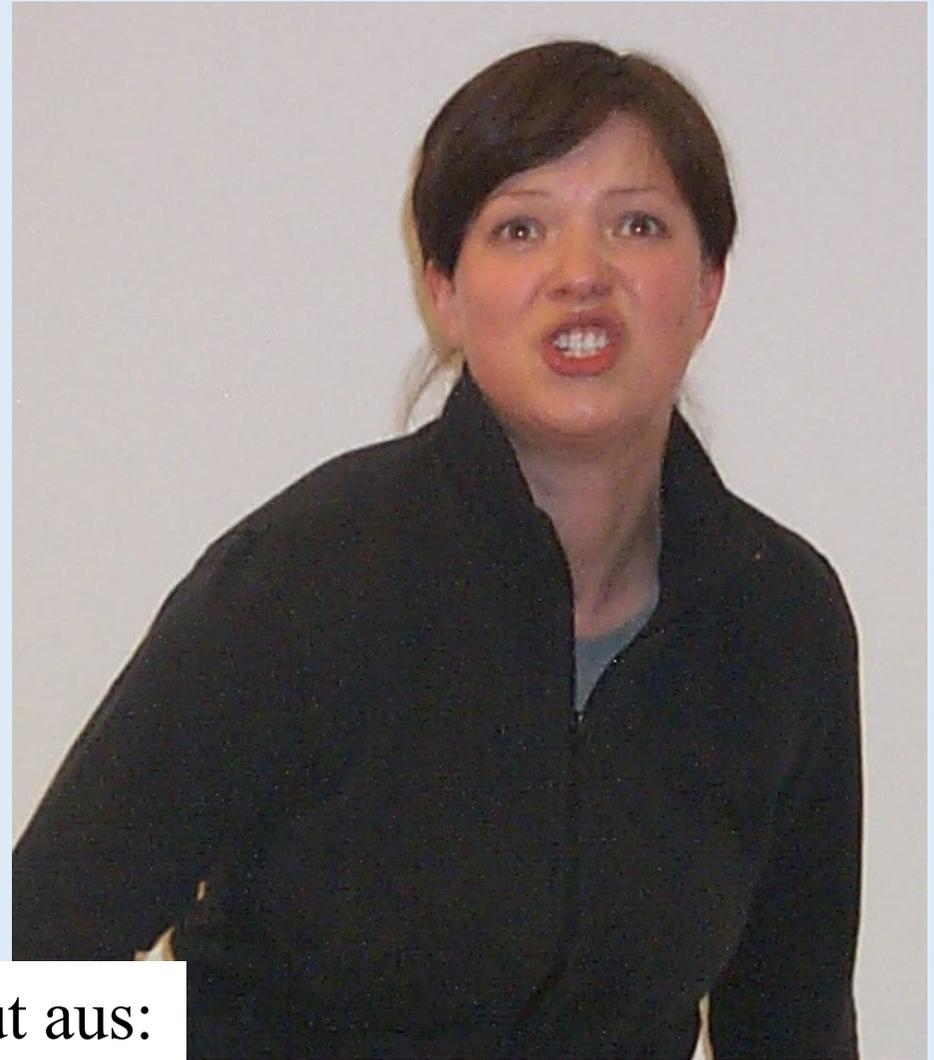
Sie sagen daraufhin:



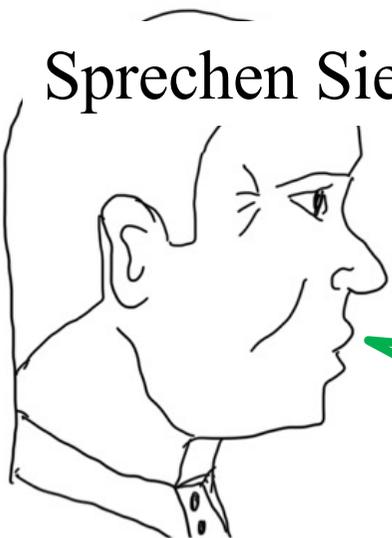
Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

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



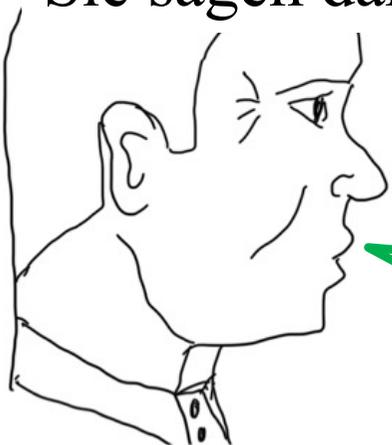
Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



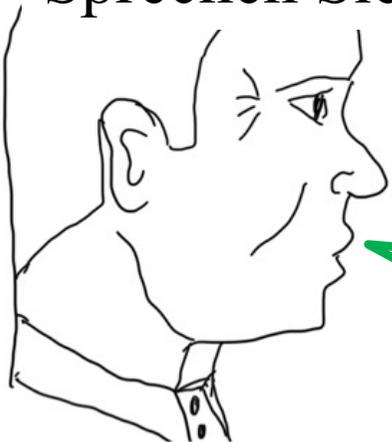
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

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



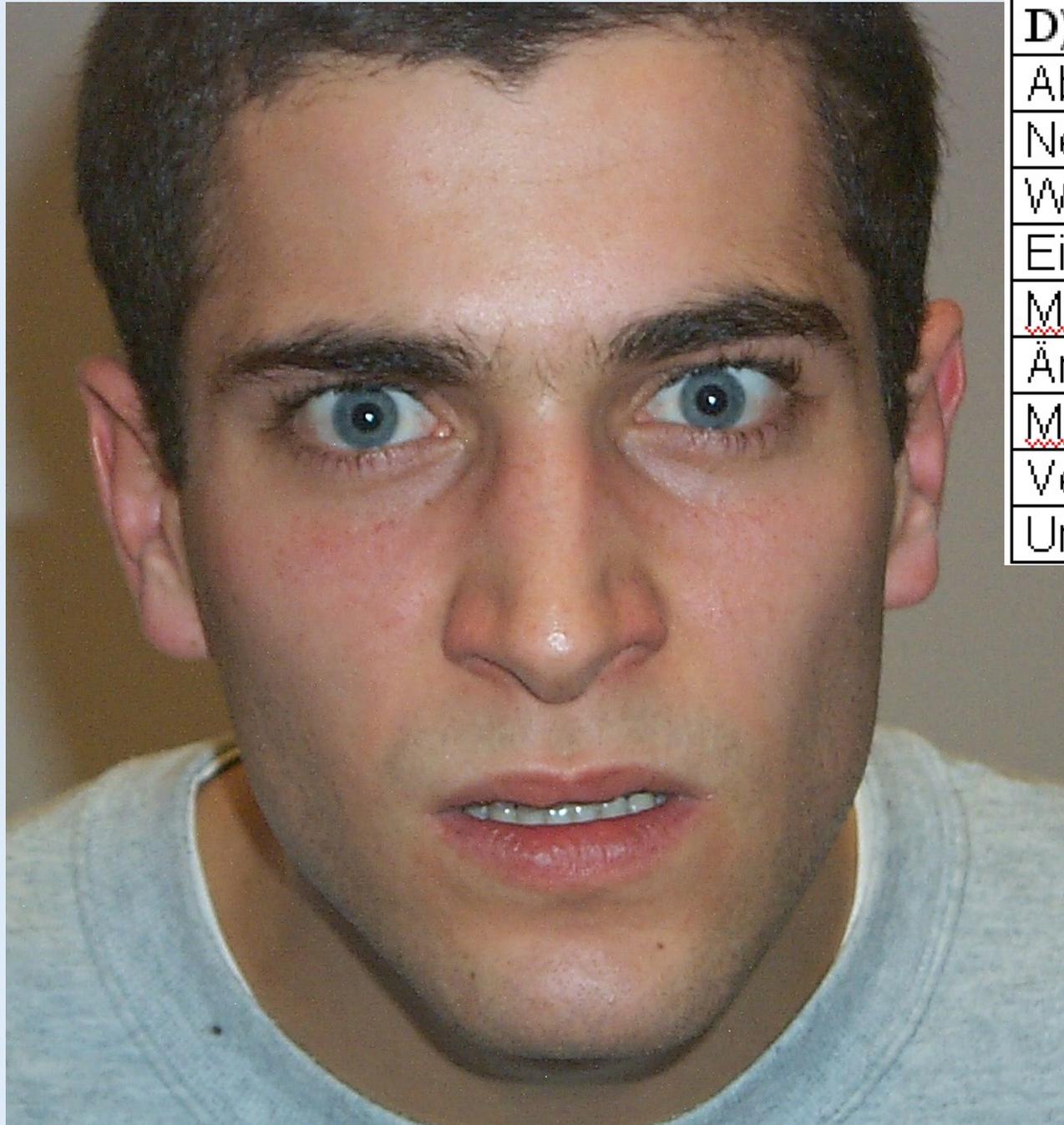
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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



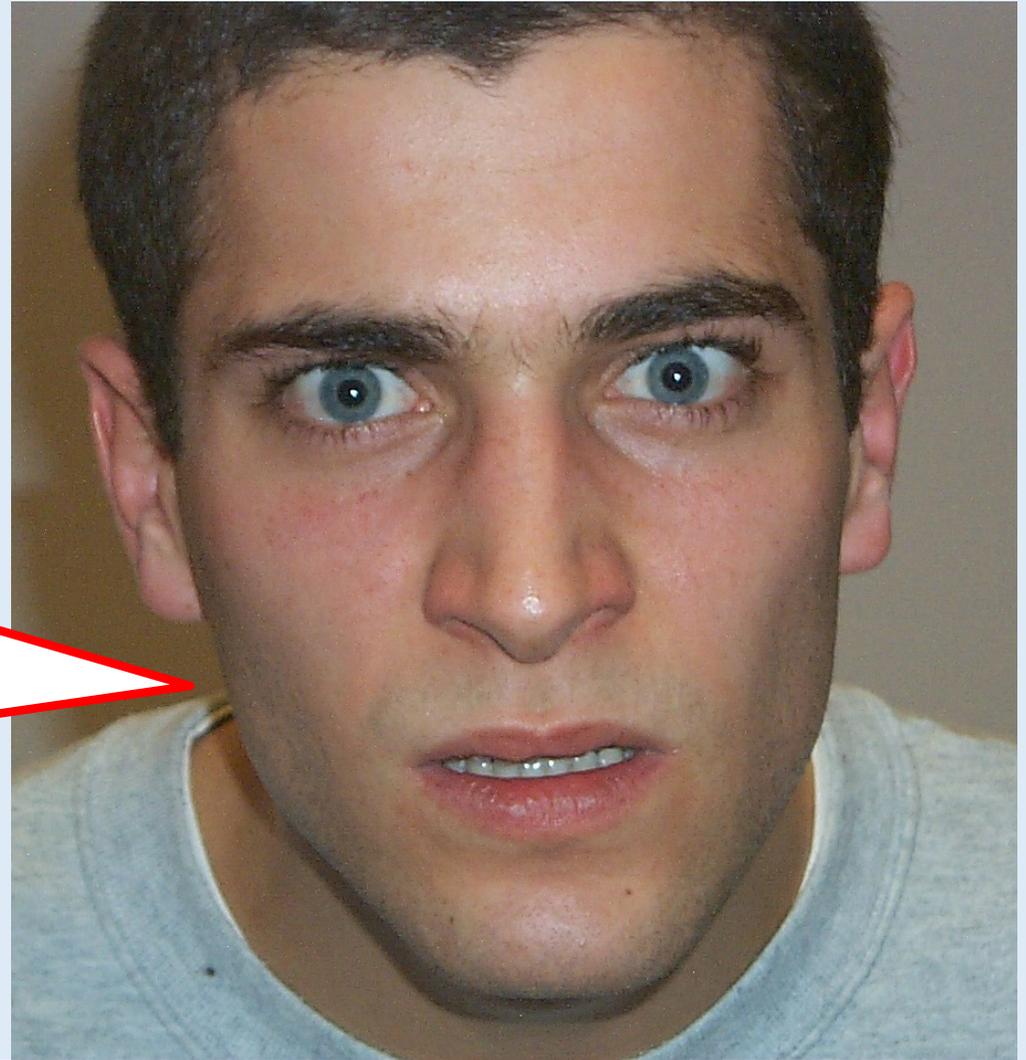
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widenwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

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



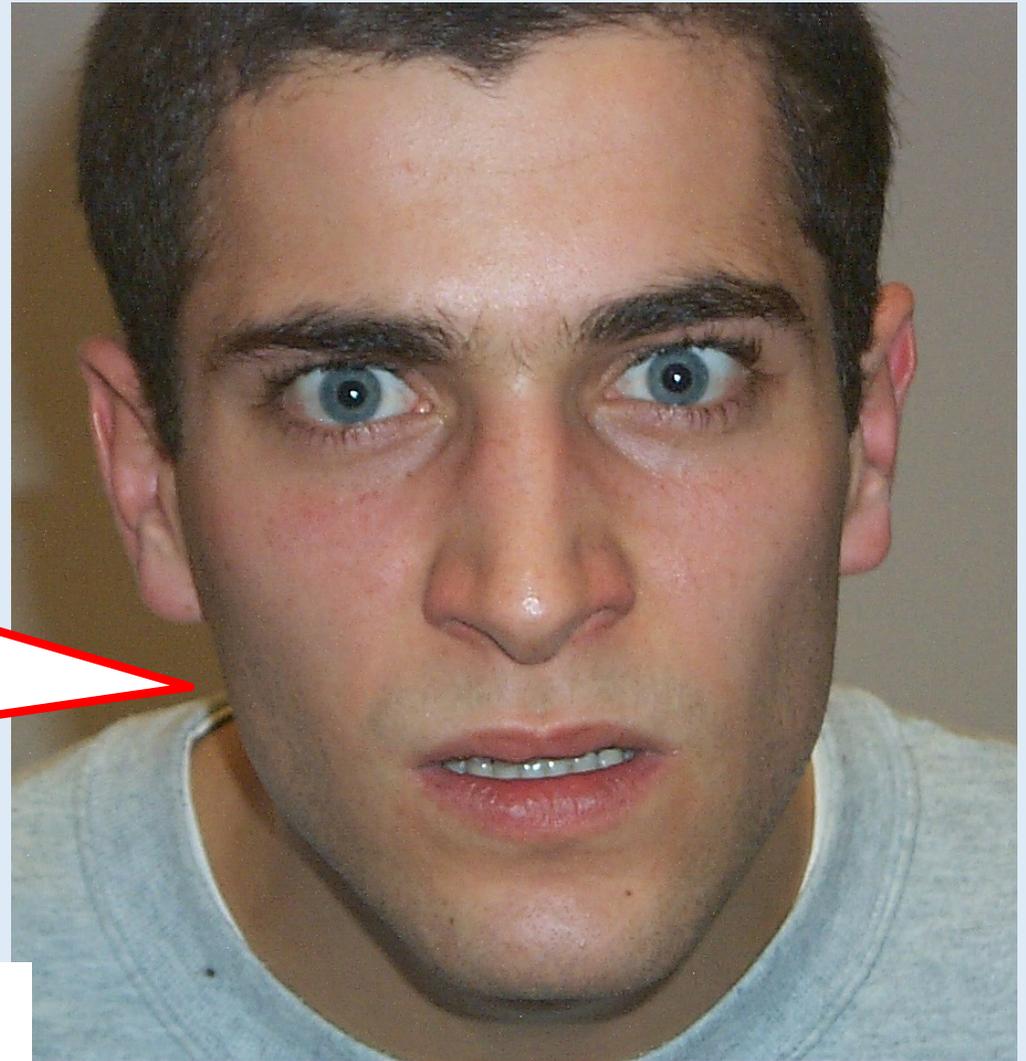
Sie sagen daraufhin:



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!



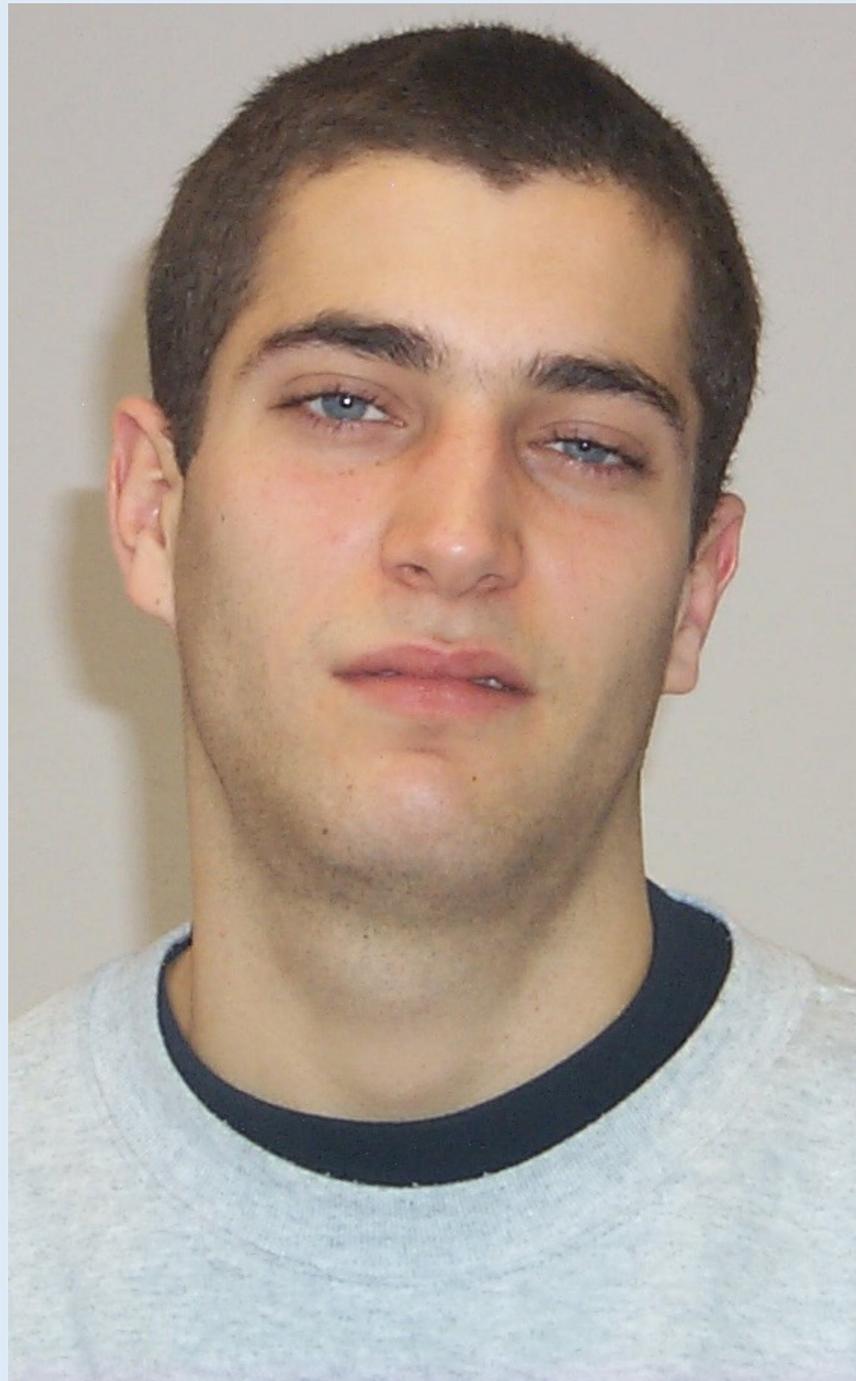
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

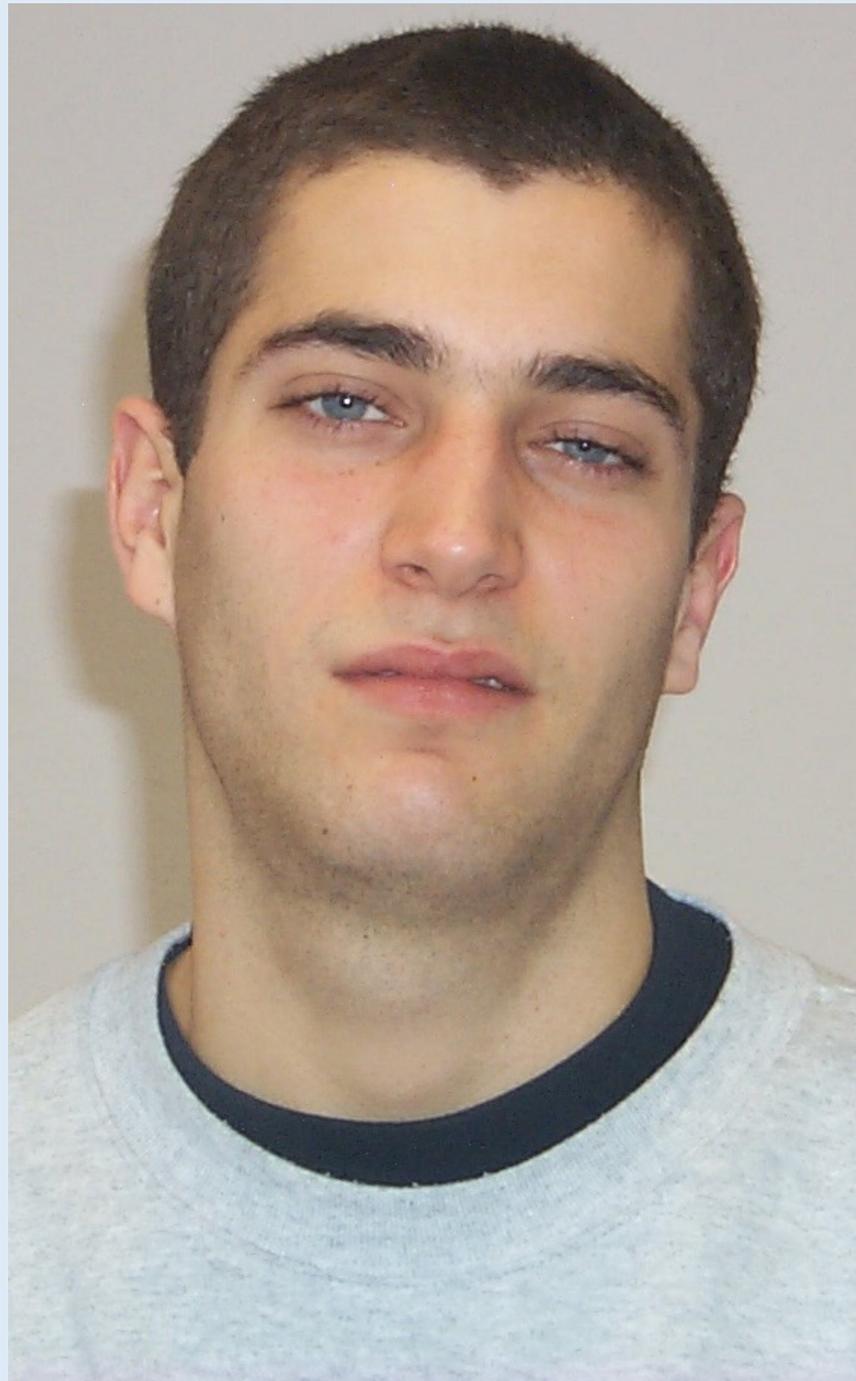
Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



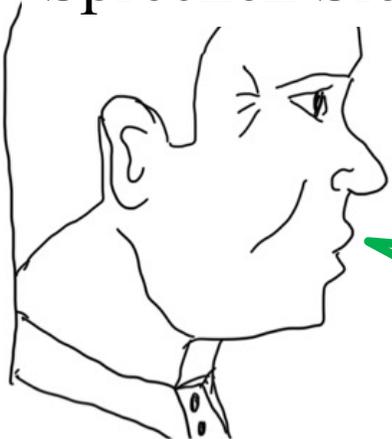
Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

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



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.

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)

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 wiedergebe.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

WENN SIE SICH WEITER VERBESSERN WOLLEN

Das waren erst knapp die Hälfte
der 43 wichtigste Gefühle.

Sie können weiter üben:

Das Büchlein Sulz & Sulz: Emotionen erkennen (CIP-Medien-Verlag)
enthält Fotos aller 43 Gefühle, neben einer kleinen Psychologie der
Emotionen und einem Emotionsregulationstraining.



**Wie gut gelang Ihnen
das?
Was war schwierig?**

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.
Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET

2

**Was wollen Sie dazu fragen oder
sagen?**

VORGEHEN

UNTERBRECHEN – STOPPEN

MARKIERT SPIEGELN

PATIENT HALB UND HALB

TIEFE EMOT. ERFAHRUNG

Vorgehen 3a Unterbrechen

- Da Patienten ohne Punkt und Komma erzählen, **muss ich unterbrechen und mitten rein sagen, welches Gefühl ich sehe.**

Ich unterbreche Sie, weil ich sehe, wie traurig Sie wurden

Haben Sie den Mut zu unterbrechen?

Und dann hat sie gesagt, dass ich nicht mehr sehen will und dass ich scheuen soll wo ich bleibe. Ich will trennen und mehr für Sie will. Kontakt. Dan
Sie will
mehr für
gig die



Vorgehen 3c Stoppen

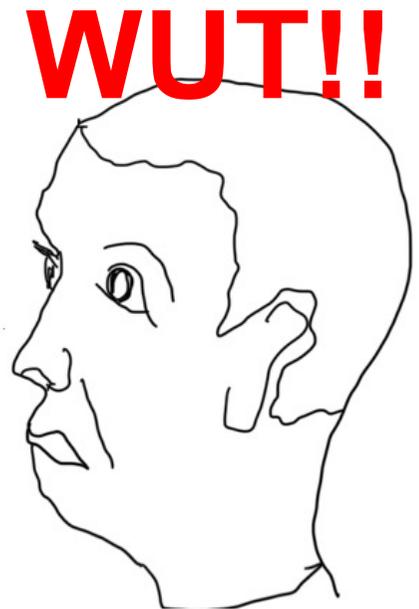
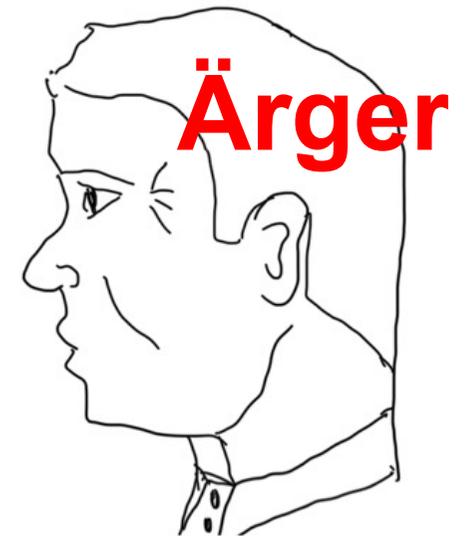
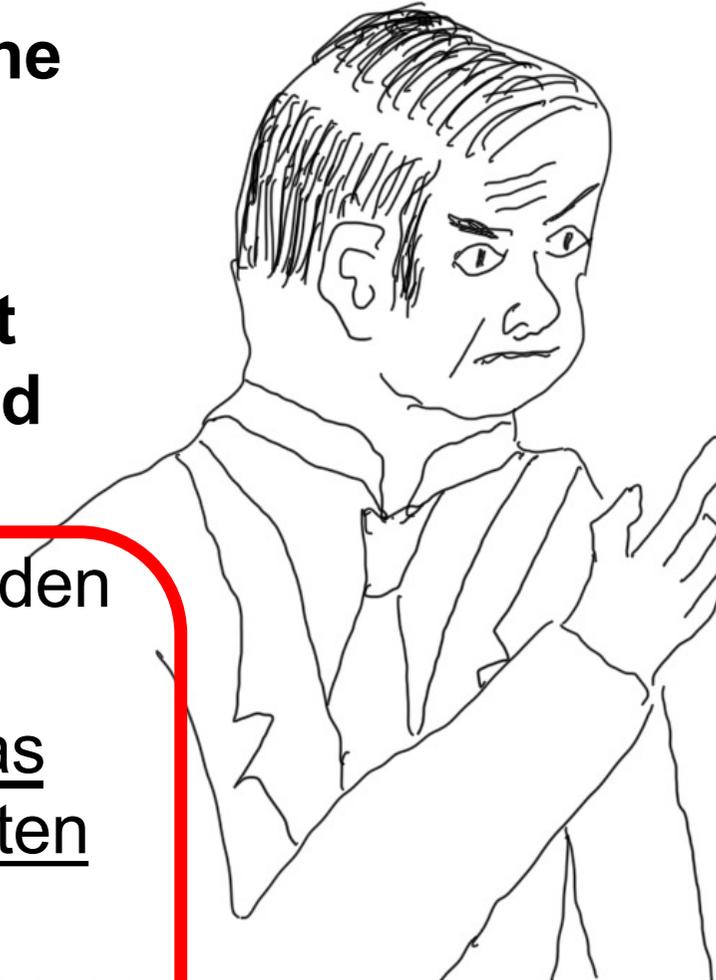
Ich bitte, das
Sprechen zu
STOPPEN, wenn ich
nicht schnell genug
die richtigen Worte
finde

Oder gar den
Mut zu
stoppen?



Vereinbarung 3 Empathie

- Ich als Therapeut **gehe empathisch mit der Erzählung mit**
- und **bei mir entsteht auch ein inneres Bild dieser Situation.**
- Ich versetze mich in den Patienten hinein und **fühle mit ihm z.B. das Ärgerliche am Verhalten des Vaters** und das Gefühl des Ärgers, das er empfindet.



Vereinbarung 4b Markiertes Spiegeln



WUT wahrnehmen

Wut markiert spiegeln

Anerkennen: Da ist große Wut in Ihnen.
Es ist gut, dass Wut da ist und so groß ist.

Nicht aussprechen, sondern ausstrahlen:
Ich bin bei Ihnen.

Ich kann damit umgehen.

In mir schlagen die Wellen nicht so hoch.
Schauen wir zuerst woher die Wut kommt.

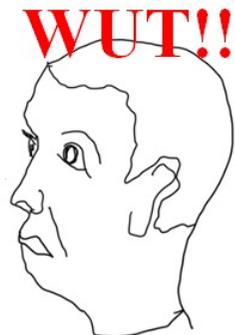
**So wirken Sie
beruhigend!**

Vereinbarung 7 Pat.: halb und halb

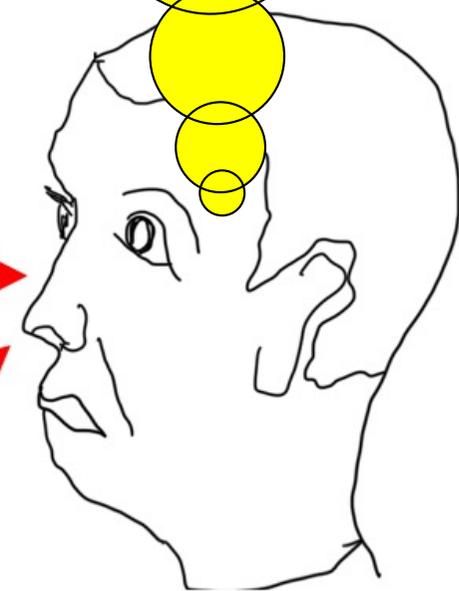
- In diesem Moment geht der Patient vorübergehend und nur teilweise aus der emotionalen Haltung heraus.

Während ein Teil von ihr/ihm den Ärger empfindet, reflektiert der andere Teil die neue Erkenntnis:

„Aha, die Erinnerung an das immer wieder Belehrende des Vaters hat meinen Ärger ausgelöst.“



**Kontext hören
Zusammenhang
erkennen**



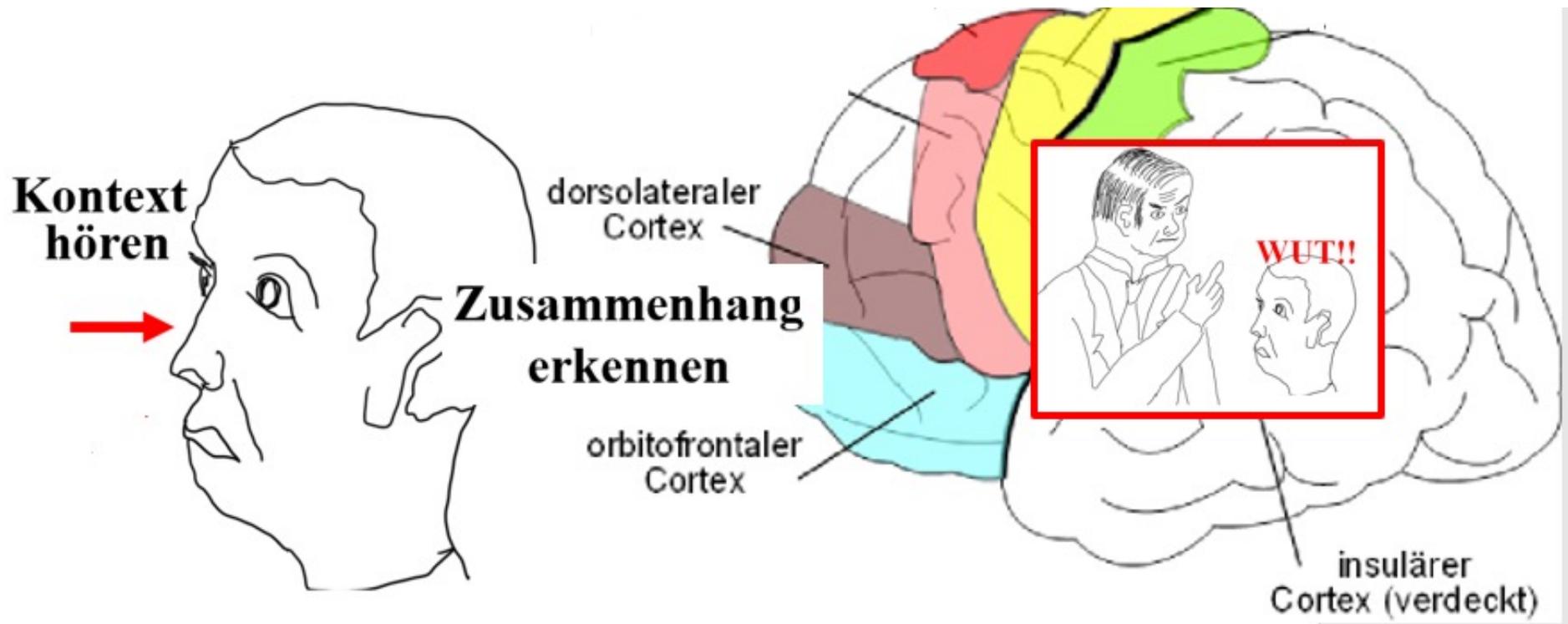
Vereinbarung 9a Ursache-Wirkungs-Denken

- Die Erkenntnis entsteht aus dem **Ursache-Wirkungs-Denken**,
- aus dem Herstellen eines **kausalen Zusammenhangs**.

**Wissen Sie,
dass Sie diese Fähigkeit erst
aufbauen müssen,
trotz guter Bildung des
Patienten?**

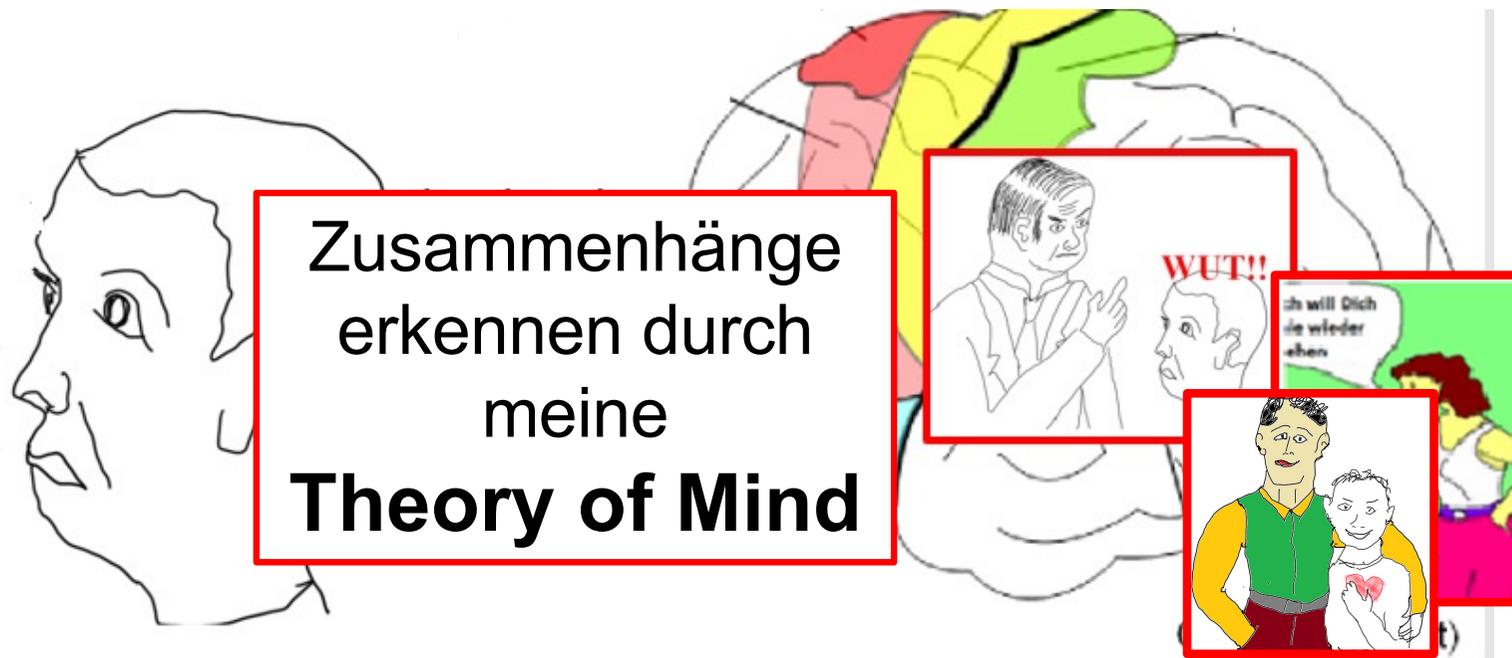
Vereinbarung 9b Erkenntnis merken

- Durch Vermittlung des Hippocampus wird die neue Erkenntnis als Erfahrung im Gedächtnis abgespeichert.



Vereinbarung 9d TOM im Gehirn

- Sehr viele solcher neuen Erfahrungen fügen sich im Lauf der Zeit zu einer **Theory of Mind bzw. Theorie des Mentalen** zusammen,
- so dass immer besser Verhalten auf Intentionen und diese auf Bedürfnisse und Ängste zurückgeführt werden können – bei sich selbst und bei anderen.



Vereinbarung 10 Theorie des Mentalen

- Theory of Mind / Theorie des Mentalen:
- **Ich fühle und ich weiß, warum ich so fühle.**
- und
- **Du fühlst und ich weiß, warum Du so fühlst.**

**Auch wenn es pathetisch
klingt:
TOM ist der Schlüssel
zu dauerhaft
guten Beziehungen**

Vereinbarung 14 negative Übertragung

- Immer und überall auftretende Übertragungsprozesse werden dafür sorgen, dass sie bzw. er **zwischen**durch daran **zweifeln** wird.
- Aber es gehört zum Wesen dieser emotiven Gesprächsführung, dass zumindest während der Therapiesitzung kaum Platz für die Übertragung negativer Beziehungsmuster aus der Kindheit ist.
- **Die authentische deutlich spürbare behutsame und feinfühligke Präsenz der Therapeutin bzw. des Therapeuten übertönt das Rauschen der Zweifel und des Misstrauens negativer Übertragungsprozesse.**

181

Vereinbarung 15 – kein Re-Parenting

- Das darf nicht verwechselt werden mit dem etwas verkrampften Versuch eines Anfängers, auf keinen Fall so sein zu wollen wie die negativen Aspekte der Eltern der Patientin bzw. des Patienten.
- **Es ist auch kein Versuch, der Patientin bzw. dem Patienten ein Re-Parenting als quasi ideale Eltern zukommen zu lassen.**
- Wir verlassen nicht unsere psychotherapeutische Profession, um mütterliche oder väterliche Zuwendung zu geben.

Vereinbarung 16 Therapeut befriedigt nicht

- Wir befriedigen nicht Bedürfnisse, die Eltern nie befriedigt haben und deren Befriedigung so sehr ersehnt wird.
- Wir verstehen nur empathisch, wie groß das Bedürfnis und die Sehnsucht ist, wie sehr seine Frustration schmerzt.
- Wir befriedigen nicht das zentrale Bedürfnis nach Liebe etc.
- **aber wir begleiten sie bzw. ihn in ihrem bzw. seinem Schmerz, nicht geliebt zu werden.**

Vereinbarung 18 nur Bote nicht Glücksbringer

- Dieser Gefahr begegnen wir dadurch, dass wir der Patientin bzw. dem Patienten in der Imagination oder in einer Gruppentherapie im Rollenspiel ideale Eltern zukommen lassen.
- Mit diesen kann sie bzw. er Bedürfnisbefriedigung, Wunscherfüllung und Glück erleben. Und die intensive Erinnerung an sie nimmt sie bzw. er nach der Therapiestunde mit nach Hause.
- Dadurch bin ich als Therapeut nicht der Glücksbringer, sondern nur der Bote oder Vermittler.

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

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

Web-
Seminar ET

2

ONLINE-
SELBST-
Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

DYFUNKTIONALES EXTERNALISIEREN FUNKTIONALES WERTSCHÄTZEN

Vorgehen 4b Stimme sprechen lassen

- „Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie von links hinten zu Ihnen spricht: Du wirst es nie schaffen, gut genug zu sein. Was macht das mit Ihnen?“



Finden Sie den richtigen Ton der externen Stimme?

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

Ich mache alles kaputt!

- Pat. Gedanke

Du machst alles kaputt!

- Stimme von außen

Hör sofort auf, er/sie macht es gut

- Schützende Person

Ja ich kann viel gut

- Pat. Neues Denken

Ich fühle mich geschützt und sicher

- Pat. Neues Gefühl

Dysfunktionale Gedanken reattribuiert!

Vorgehen 5b Wertschätzung aussprechen

- *„Das war jetzt ein sehr wichtiger und guter Gedanke, dass Sie ja heute nicht mehr so abhängig sind von ihr und sich in vielem helfen können.“*



Bringen Sie oftmals in der Sitzung wertschätzende Worte über die Lippen?

Verstärkung funktionaler Gedanken

Ich kann mich wehren!

- Pat. Gedanke

Sehr gut, dass Du das siehst / dass Sie das sehen!

- Wertschätzende Person oder Ther.

Diese Rückmeldung gibt mir Kraft

- Pat. Neues Gefühl: fühlt sich bestätigt und gestärkt

Funktionale Gedanken wertschätzen!

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ONLINE-
SELBST-
Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

ANTIDOT DURCH INNERE BILDER

Vorgehen 5e Sie hätten gebraucht

- Ich frage nicht, was er gebraucht hätte, sondern ich sage es: „**Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.**“



Vorgehen 5f inneres Bild Schutz

- *„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“*



Wenn nun aber das Gesicht des Patienten bekümmert bleibt?

Vorgehen 6b strahlendes Gesicht

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker (strahlt!)** und kurz darauf die Worte

„Jaaa, das stimmt!“

bestätigen, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren und ich es spiegeln konnte.



Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

- **Pat. Erinnerung**

***Sie hätten jemand
gebraucht, der Ihnen
sagt, wie gut Sie sind***

- **Ther. Antidot-
Hypothese**

***Oh ja, genau das hat mir
so sehr gefehlt***

- **Pat. Click of Closure,
wenn zentrale
Befriedigung exakt
benannt wurde**

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!

*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

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ÜBUNG 5

HANDOUT
Seite 6ff

Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

ÜBUNG EMPATHIE & ANTIDOT MIT BEISPIELFÄLLEN

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2011). Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie - Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien (als digitales Buch bei Amazon Kindle herunterzuladen) S. 31 – 69

ODER:

- Sulz S. (2020) Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag S. 33-77

→ Damit Sie **Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

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 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

A FEHLENDE BEFRIEDIGUNG NACH ZUGEHÖRIGKEIT, BEZIEHUNG UND ABHÄNGIGKEIT

1. 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 sieht.

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.“

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

Oder per Du:

„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.“

2. 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 ...

„Sie hätten gebraucht,
dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen
und sich freuen, Sie wieder zu sehen. Dann hätten
Sie sich willkommen fühlen können.“

Oder per Du:

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

„Du hättest gebraucht,
dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen
und sich freuen, Dich wieder zu sehen. Dann
hättest Du Dich willkommen fühlen können.“

3. Patientin erzählt

„Meine Mutter lehnte Körperkontakt ab. Sie war distanziert und sachlich. Sie nahm mich nie in den Arm. Ich habe es mir abgewöhnt, mich an sie anlehnen zu wollen. Statt Wärme empfand ich Kälte.“

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 ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Sie in den Arm nimmt und Sie anlehnen lässt. Sie hätten sich dann warm und geborgen fühlen können.“

Oder per Du:

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

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Dich in den Arm nimmt und Dich anlehnen lässt. Du hättest Dich dann warm und geborgen fühlen können.“

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 ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, in deren Augen Sie lesen können, dass sie Sie liebt. Dann hätten Sie sich geliebt fühlen können.“

Oder per Du:

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

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

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 ...

„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 ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die sich Ihnen aufmerksam zuwendet und Ihnen zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Sie ihr sagen wollen. Dann hätten Sie sich beachtet und gesehen fühlen können.“

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

Oder per Du:

„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.“

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 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 ...

„Sie hätten 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. Sie hätten sich dann verstanden fühlen können.“

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

Oder per Du:

„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.“

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..“

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 ...

„Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Sie Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Sie ist. Dann hätten Sie sich anerkannt und wertgeschätzt gefühlt.“

Oder per Du:

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

„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.“

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.

C FEHLENDE BEFRIEDIGUNG DER HOMÖOSTASEBEDÜRFNISSE

B FEHLENDE BEFRIEDIGUNG NACH AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ÜBUNG 6

HANDOUT

Seite 14ff

Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

ÜBUNG EMPATHIE & ANTIDOT AM BEISPIEL EIGENER BELASTENDER ERINNERUNG

Klient - Meine belastende Situation

Sagen Sie zuerst worum es geht:

- 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 nun ausführlich!

- Und lassen Sie sich auf das Emotion Tracking Ihrer GesprächspartnerIn ein.

**Diese Folie ist
noch nicht im
Handout**

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET

2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

ONLINE-
SELBST-
Lernen von ET

Web-
Seminar ET
2

DAS UNGLÜCK DER KINDHEIT UND DIE WUT DES KINDES

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

- **Pat. Erinnerungsbild**

- **Pat. 1. Gefühl**

- **Pat. Erlebt den Vater
im Bild**

- **Pat. 2. Gefühl**

**Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern
und wütend werden**

*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

237

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

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Web-
Seminar ET**

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ÜBUNG 11

Skript Folie 240ff

Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

Evtl. gleich praktisch umsetzen mit der TeilnehmerIn, die gerade über ihre Wut gesprochen hat

GLÜCK DURCH PHANTASIEN

Vorgehen 6c Glücksphantasie einleiten

- *„Ich möchte Sie zu einer Phantasie einladen, in der Sie genau **den Menschen herholen können, den Sie gebraucht hätten.***
- *Sie können sich vorstellen, was er für ein Mensch gewesen wäre, was er sagt, wie er handelt – genauso, dass Sie die damals benötigte Befriedigung Ihrer wichtigsten Bedürfnisse erfahren können.*

Vorgehen 7 Imagination des Glücks

- *Sie können sich vorstellen, was er für ein Mensch gewesen wäre, was er sagt, wie er handelt – genauso, dass Sie SCHUTZ erfahren können.*



Das Gesicht des Patienten sagt Ihnen alles

Vorgehen 8 sich als Kind erleben

- *Wie alt waren Sie damals?*
- ***Stellen Sie sich vor, jetzt das Kind in diesem Alter zu sein.***
- *Und stellen Sie sich vor, genau den Menschen ganz für sich zu haben, der Ihnen das gibt (z.B. Willkommensein, Geborgenheit, Sicherheit, Liebe, Verständnis, Wertschätzung, Selbstbestimmung), so viel, wie Sie wollen und brauchen, so zuverlässig anhaltend – und ohne dass Sie etwas dafür tun oder geben müssen.*

Vorgehen 9 Bild berichten lassen

- **Lassen Sie**
innerlich dieses
Bild entstehen und
beschreiben Sie es,
damit ich es auch
innerlich sehen
kann.



Vorgehen 10 Tränen kommen

- Bald mischt sich das **Glücksgefühl mit Traurigkeit**, so dass **Tränen** das Glück begleiten können.
- *„Da kommt auch Traurigkeit dazu, die Erinnerung und der Schmerz, dass es leider in Wirklichkeit nicht so war. Das ist ganz normal.“*



Sie haben nichts falsch gemacht, wenn Tränen kommen?

Vorgehen 11 zurück zum Glück

- *Lassen Sie die Traurigkeit zu und, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit **wieder auf das erfüllende Erleben dieses bedürfnisbefriedigenden Menschen, der wie ein guter Vater oder eine gute Mutter ist bzw. der Vater oder die Mutter sein könnte, den/die Sie damals gebraucht hätten.***“



Aber er soll zurück zu Freude und Glück!

Vorgehen 13 auch der Körper ist im Glück angekommen

- Diese wird zur jederzeit utilisierbaren Ressource als mächtiger Motivator für Veränderung, vor allem, wenn in die Erinnerung dieses Erlebens

- **auch der Körper in seinem zielverbundenen Zustand wahrgenommen und im Gedächtnis abgespeichert wird**

(vgl. Hauke in diesem Band sowie Sulz, 2004b, und Storch & Krause, 2002).

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Web-
Seminar ET
2

**WAS WOLLEN SIE DAZU
FRAGEN ODER SAGEN?**

ONLINE-
SELBST-
Lernen von ET

Web-

Seminar ET

2

ELTERN, DIE GEBRAUCHT WORDEN WÄREN UND DAS KÜNSTLICHE GLÜCK

Antidot und Ideale

- In einer unbewältigbaren Situation brauche ich Hilfe,
- Jemand der das Unglück beendet, indem er schützt oder unterstützt
- Dadurch wird das Leid beendet.
- Noch besser wäre es gewesen, wenn ich ideale Lebensbedingungen gehabt hätte,
- Am besten Eltern, die ich gebraucht hätte.
- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot und Ideales

- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot 1: Jemand, der mein Leid und meine Not beendet (schützt, unterstützt)

- Das haben wir soeben gemacht.

Antidot 2: Eltern, die ich gebraucht hätte

- Das machen wir jetzt.

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Protagonist in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt,
- schlägt der Therapeut 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.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Ideale Eltern

*Ich wäre nie
weggegangen*

*Ich wäre zuverlässig bei
Dir geblieben*

*Ich hätte Dich nie
geschlagen*

*Ich wäre liebevoll und
geduldig gewesen*

Das ist wunderschön

*Ich fühle mich geborgen
und sicher*

- **Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte**
- **Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte**
- **Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte**
- **Idealer Vater sagt, was er getan hätte**
- **Pat. fühlt großes Glück**
- **Pat. zentrales Bedürfnis wird befriedigt**

Glück durch phantasierte ideale Eltern

Vorgehen 14 am Ziel angekommen

- Diese Antidot-Hypothese sollte im Emotion Tracking nicht weggelassen werden.
- Sie ist der **Zielpunkt dieser Emotions-Analyse**, die sich in zwei Akten vollzog.
- Der erste Akt war das emotionale Problem der Gegenwart.
- Der zweite Akt war das Unglück der Kindheit.

Vorgehen 15 ressourcenorientiert

- Im Sinne der ressourcenorientierten Zielfindung, wie es durch das ZRM (Storch & Krause, 2002) vorgeschlagen wird, ist der dritte Akt des Dramas sehr gewinnbringend.

**Wunscherfüllung,
Bedürfnisbefriedigung als
Vision für die Zukunft, die
die bestmögliche
Suchhaltung bringt:
Ich weiß, wie sich das
anfühlt, wonach ich suche!**

Vorgehen 16 Freude und Glück

- Nicht nur Befreiung von negativen Gefühlen sollte das Ziel sein, sondern ein **positiver Zielzustand**, verbunden mit sehr positiven Gefühlen wie **Zufriedenheit, Freude und Glück**, der in der Imagination erlebt und als Vision aufrechterhalten wird,
- die stärker zu zielführendem Verhalten
- motiviert als ein nur gedachtes Ziel.



Künstliches Glück

- Diese Erfahrung ist so beglückend, dass diese Arbeit nicht nur Klärung ist, sondern bereits eine eindeutig ressourcenorientierte Methode,
- die ein neues Gedächtnis samt intensiven somatischen Markern schafft, das als dauerhafte Ressource verfügbar bleibt
- und künftiges Verhalten konkurrierend zum biographischen Gedächtnis mit beeinflusst.

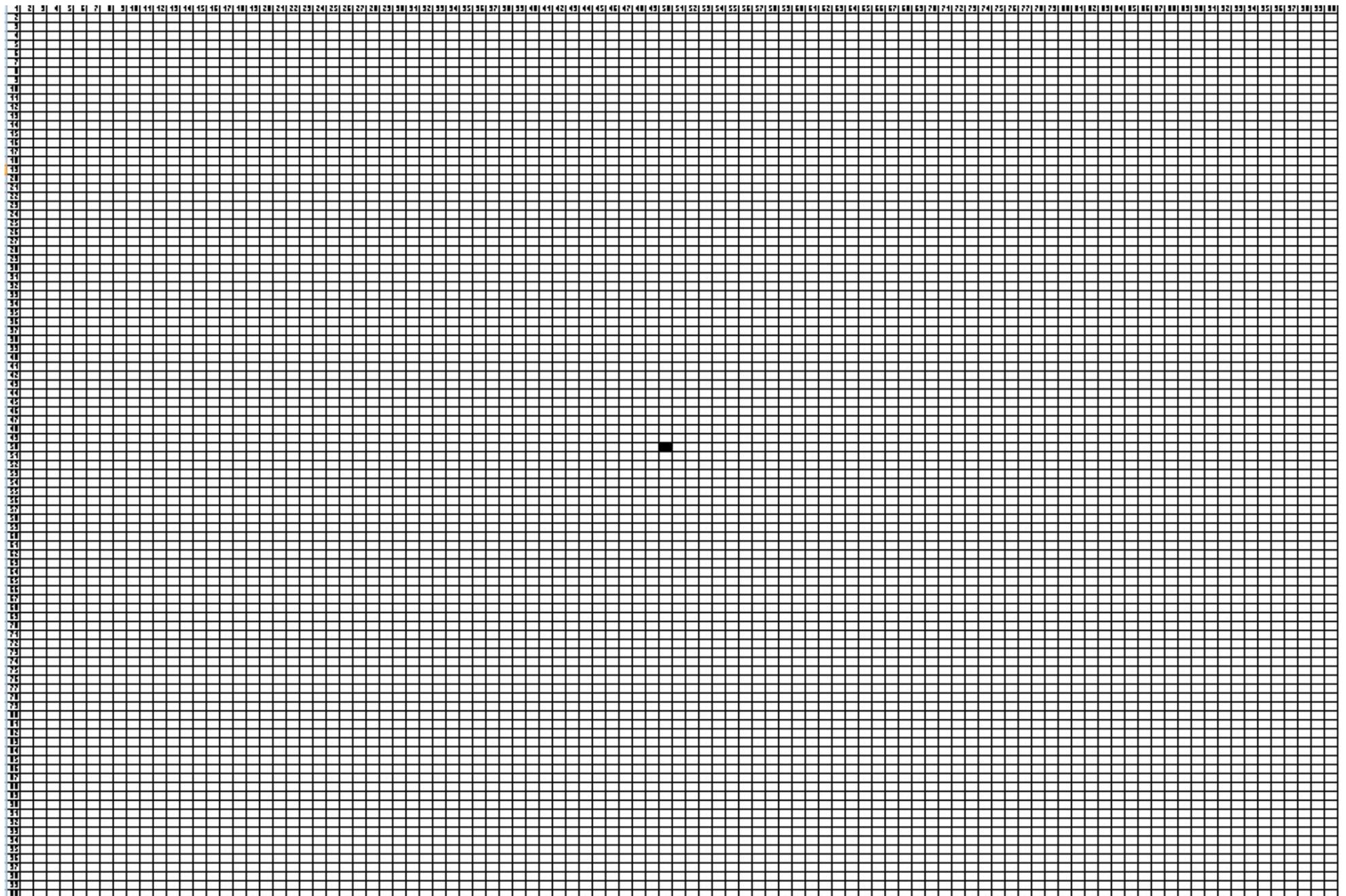
Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

- 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)

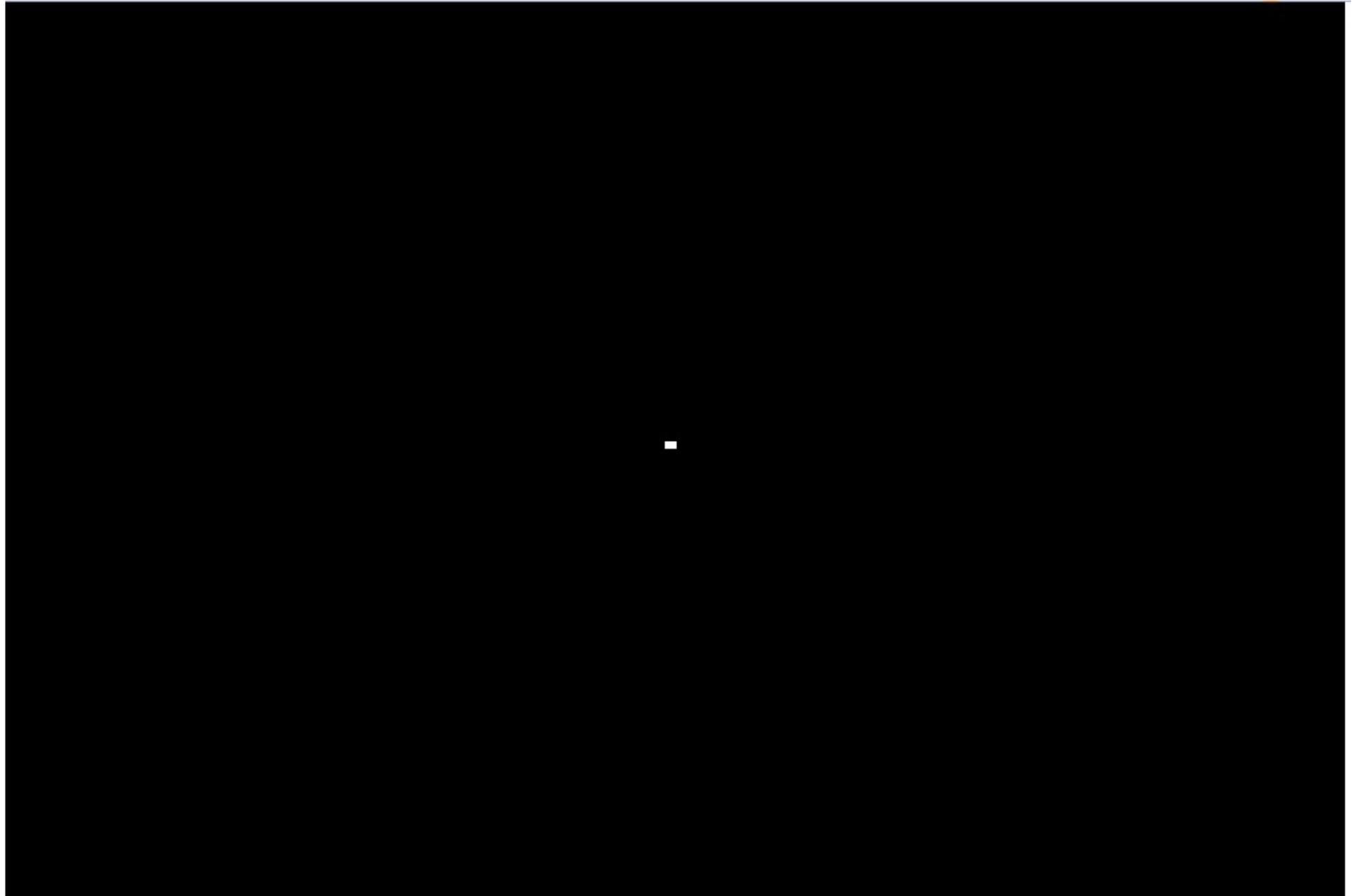
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- 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 Erwartungen ändern sich überproportional.

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**

**Kennen Sie
solche Beispiele
auch von sich?**

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

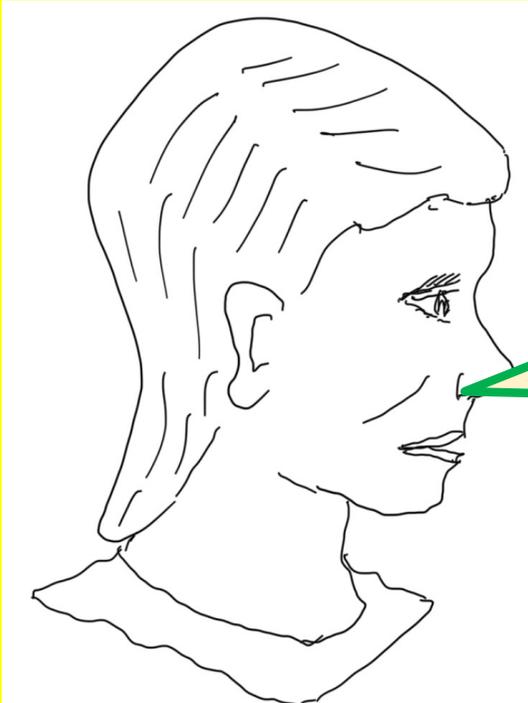
Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Was wollen Sie dazu
fragen oder sagen?**

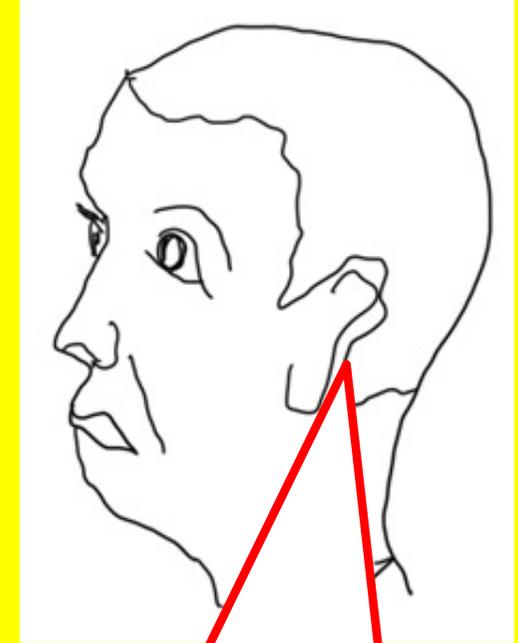
Web-
Seminar ET

2

ÜBUNG 14
HANDOUT
Seite 21ff



*Als Ihre Therapeutin
höre ich Ihnen
aufmerksam zu*



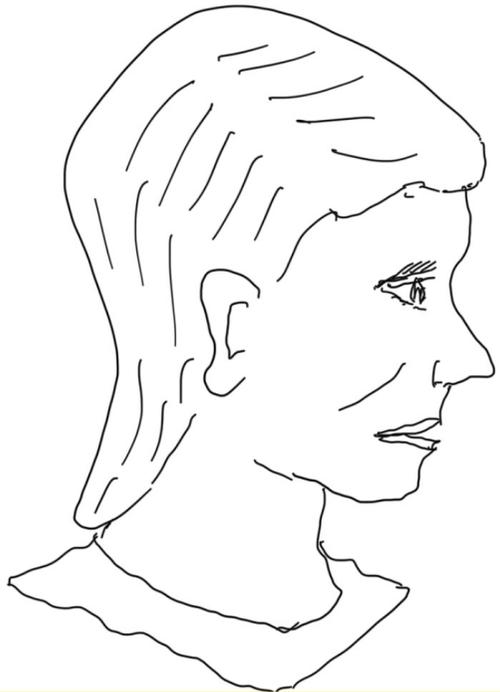
Er beginnt über die
problematische
Beziehung zu seinem
Vater zu sprechen

Übungsbeispiel Herr C

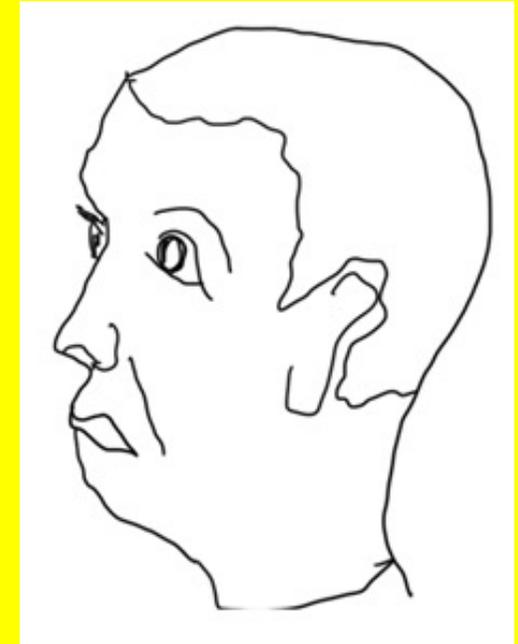
Gruppe zu zweit:

Nun sind Sie dran. Sie wiederholen das Beispielgespräch von Web-Seminar 1 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

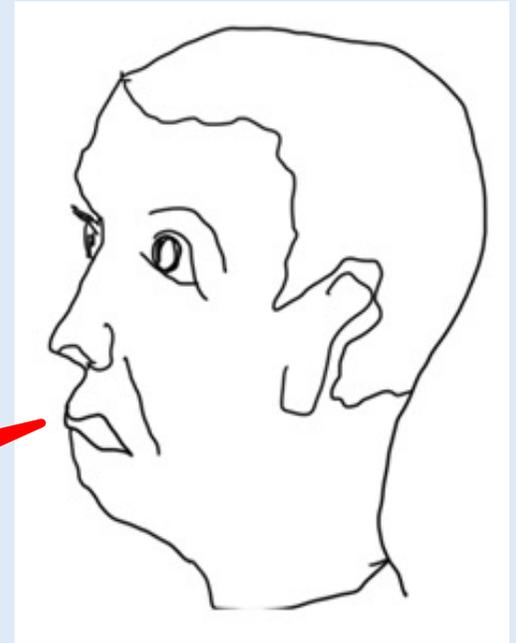
Web-Seminar
ET 2

© Serge Sulz Emotion Tracking 2 -
Übungsabend

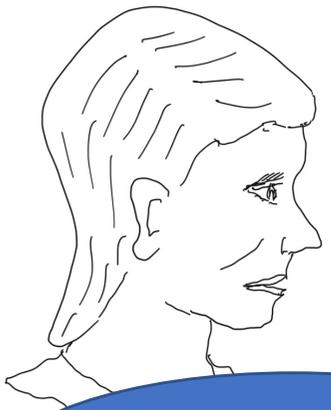
**ONLINE-SELBST-
Lernen von ET**

267

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

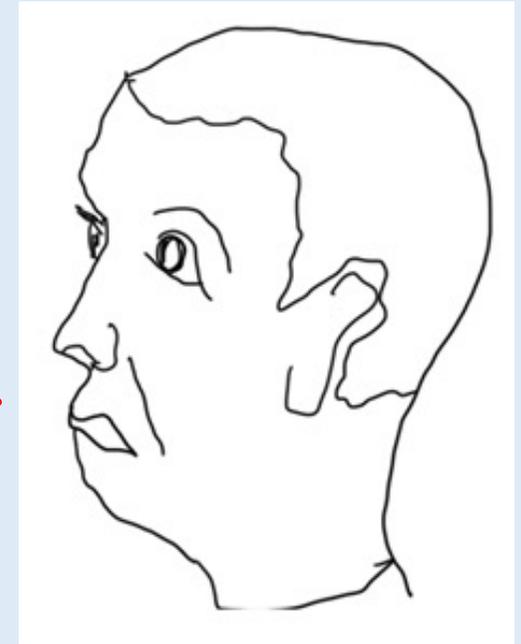
ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

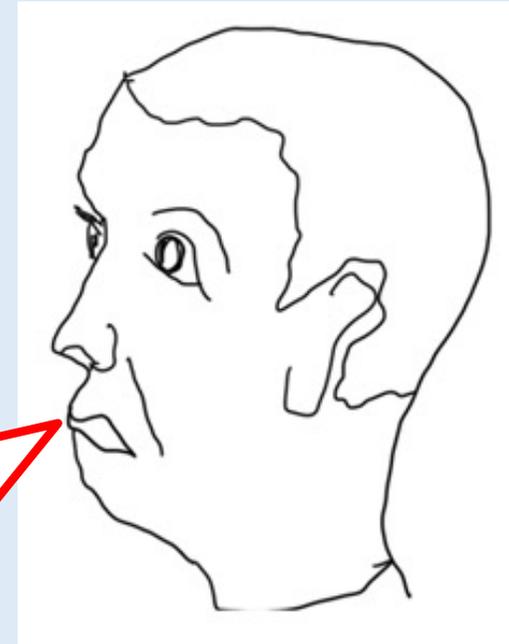
Übungsbeispiel 3

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.

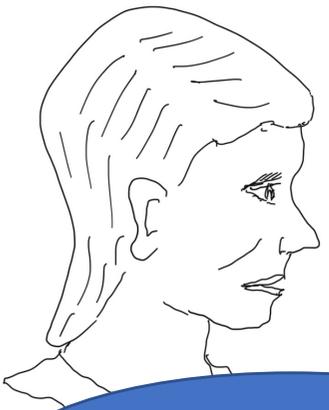


Achtung!

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

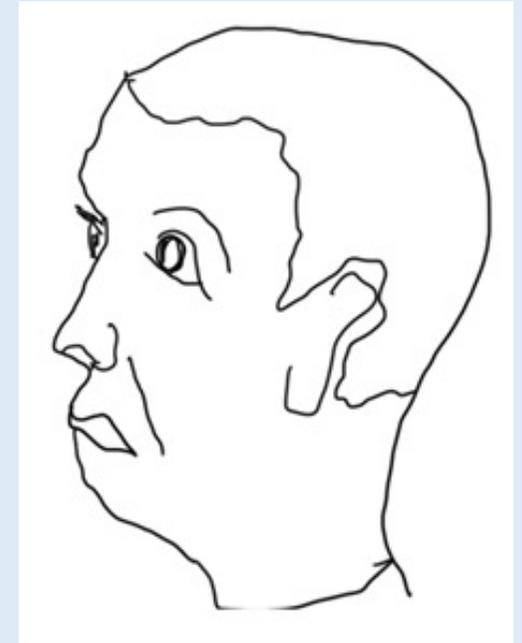
**Sprechen Sie
diesen Satz noch
einmal laut aus!**

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



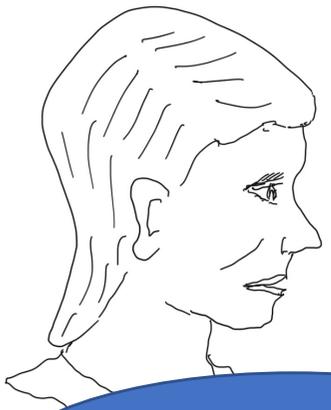
Ja ich staune darüber und schüttele den Kopf – auch weil ich es so unfassbar finde, dass ein Vater so mit seinem Sohn umgeht.

Achtung!

Hören Sie sehr aufmerksam zu, was er sagt!

Merken Sie sich das in seinen Worten!

Sie müssen es ihm gleich spiegeln! (möglichst wörtlich)



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.

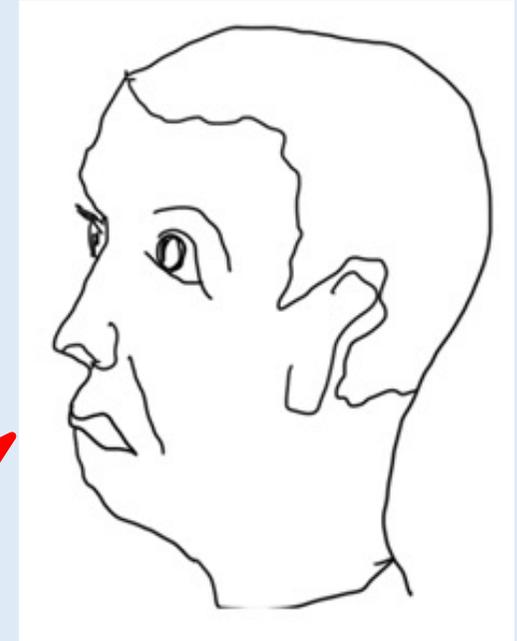
Was war dabei wichtig?

- 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

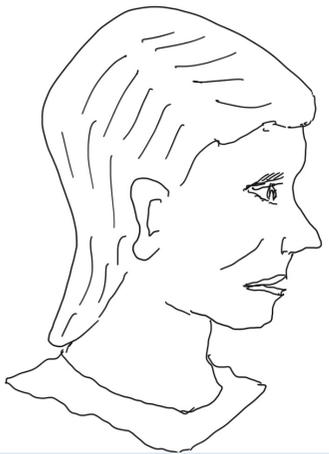
Dadurch fühlt er sich gesehen, verstanden und akzeptiert mit seinem Ärger.

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

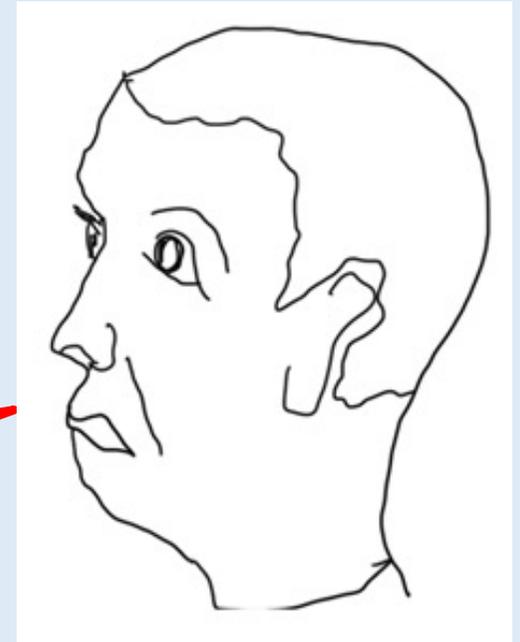
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

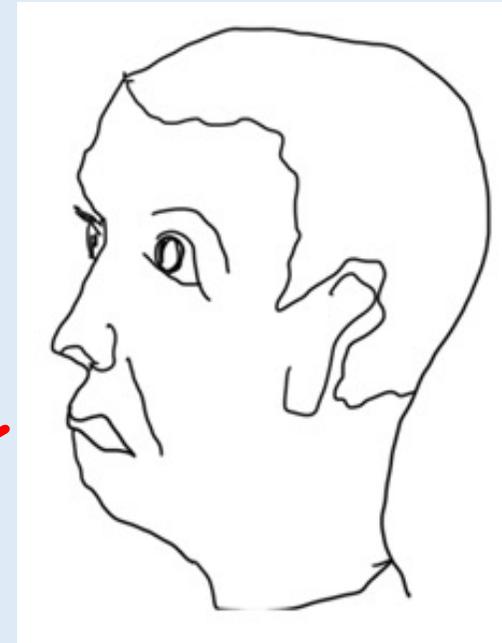
Sie hören und sehen die Wut und welcher Bewegungsimpuls entstehen will

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?

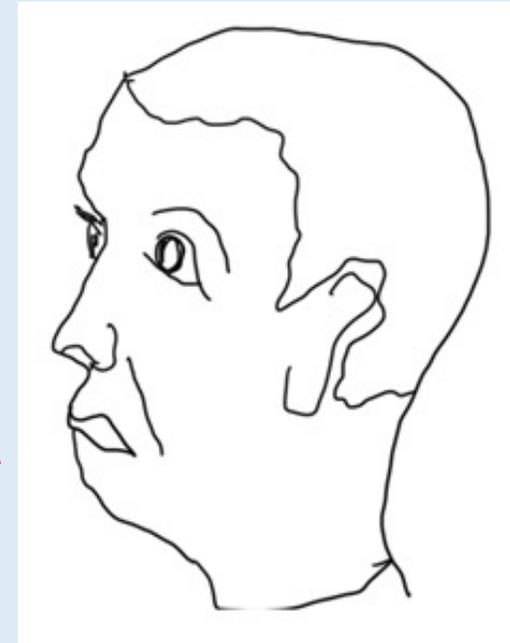
Jetzt leiten Sie eine Wut-Exposition ein.

- 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.

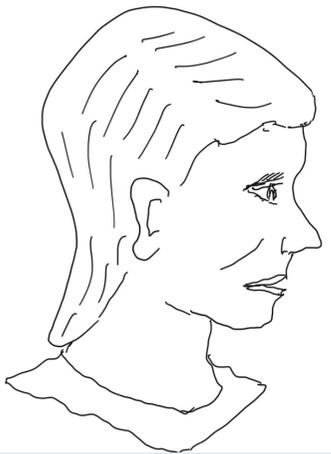
Sie beginnen die Exposition damit, dass sie ihn einladen, sich vorzustellen, dass sein Vater

- 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.

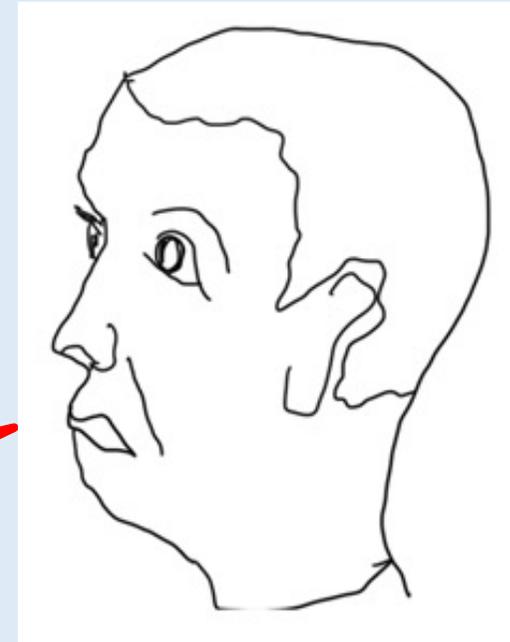
Was war dabei wichtig?

- 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.

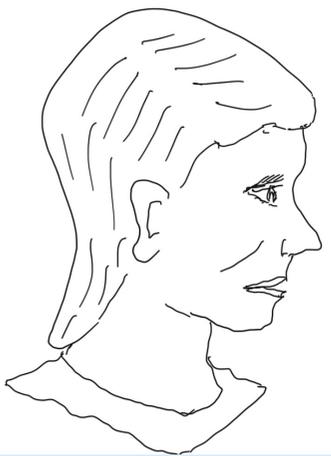
Sie setzen Ihre Regie der Exposition fort, indem sie ihn einladen (nicht auffordern!),

- 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,

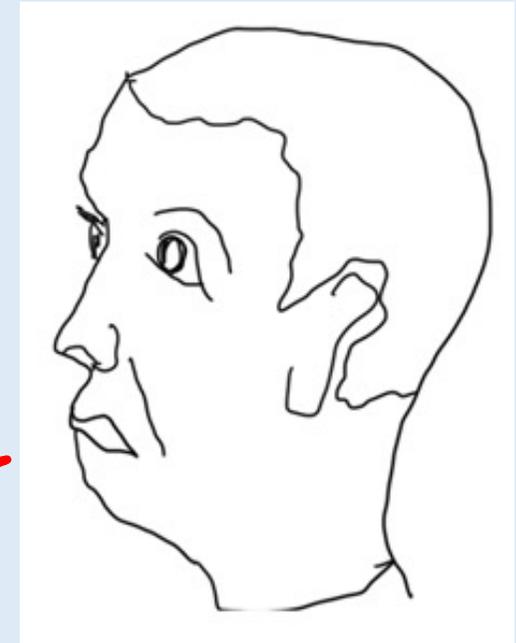
(was ihn wütend macht)

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

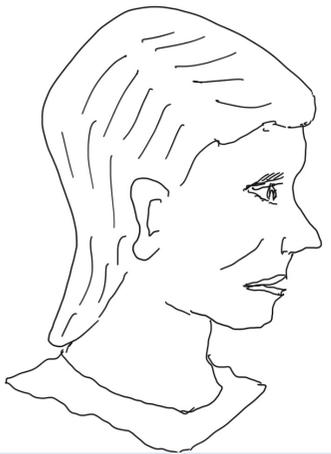
(wie sehr er wütend ist).

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.

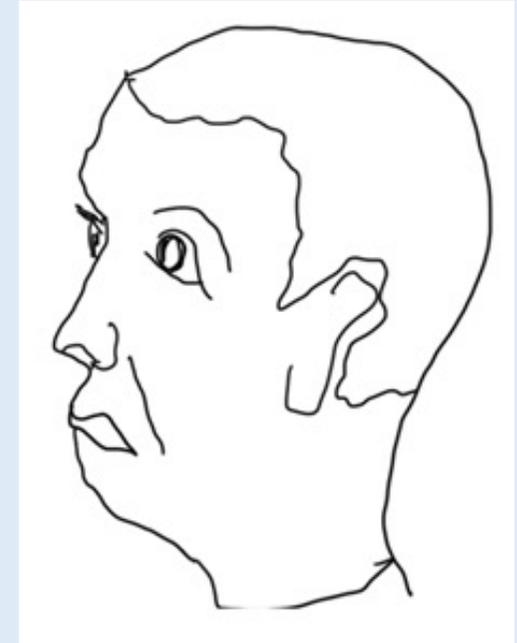
Sie spiegeln ihm seine Traurigkeit

„Sie werden jetzt sehr traurig“

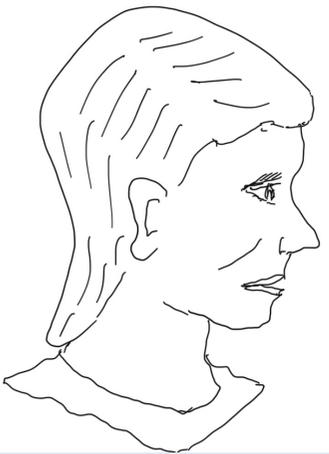
und fügen hinzu, welcher aktuelle Bewusstseinsprozess diese ausgelöst hat:

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 ...*“

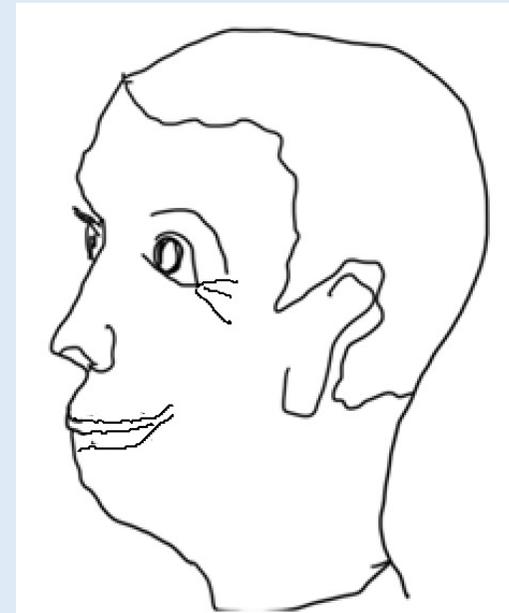
Jetzt kommt es gleich beim Patienten zu einem „Click of Closure“: „*Ja, das wäre sehr schön gewesen!*“

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.

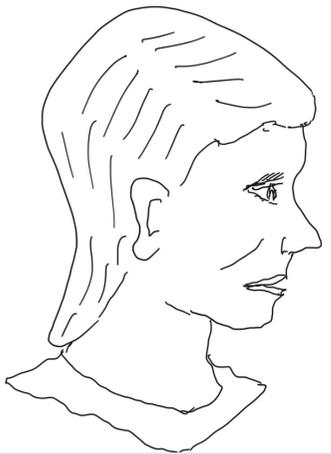
Natürlich nur, so lange er bei dem schönen inneren Bild bleiben kann.

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!

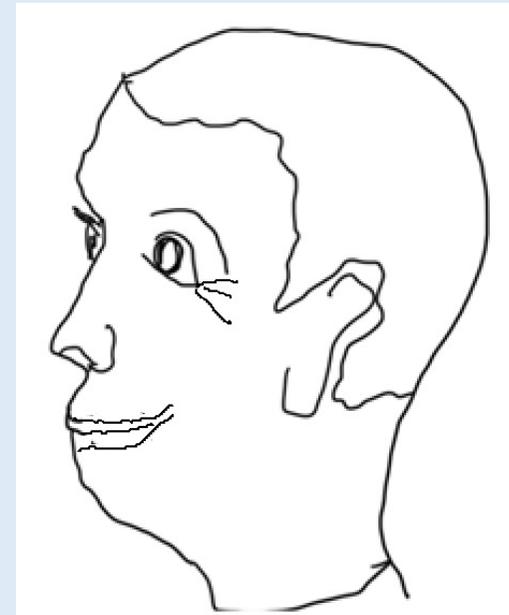
Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

Was war dabei wichtig?

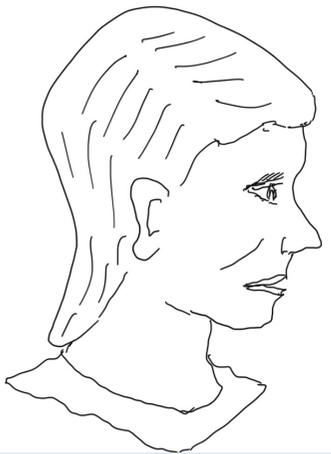
Wir sind dort angekommen, wo wir hin wollten. Dass wir nicht beim Bewusstsein des Mangels und der Not (des Gifts des bisherigen Lebens) bleiben, sondern ressourcenorientiert das Bedürfnis aufstößern, das es zu befriedigen gegolten hätte. Das Vergegenwärtigen dieses Antidots hat zum Click of Closure geführt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

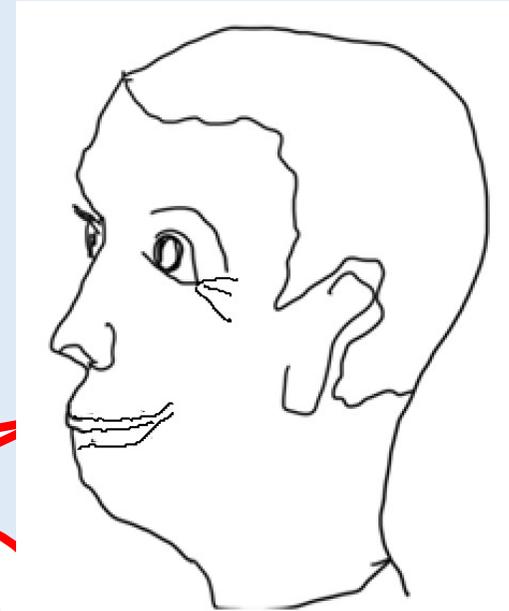
ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

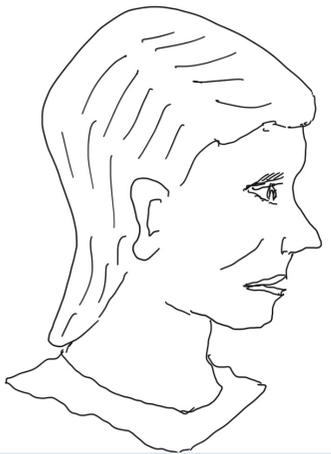
Dann können Sie damit anfangen, zuerst ein plastisches inneres Bild dieses Vaters zu zeichnen.

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?

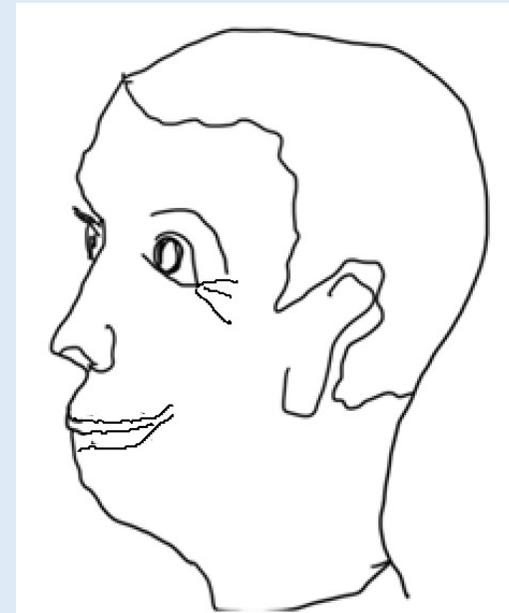
Was war dabei wichtig?

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.

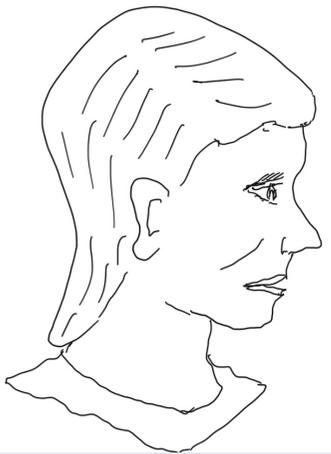
Nicht irgendwo, sondern hier im Zimmer, in dem wir beide sitzen oder stehen, ist der (nicht sichtbare) Vater, wie er gebraucht worden wäre.

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

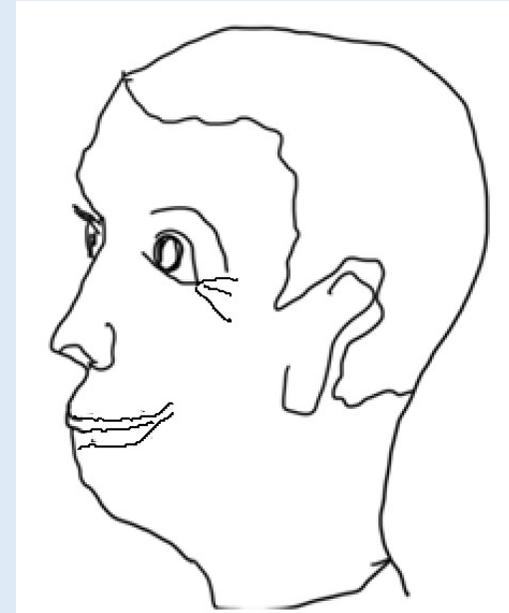
Sagen Sie dem Pat., dass Sie seine Entscheidung gut finden. Fragen Sie, wie der Vater ihn anschaut.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

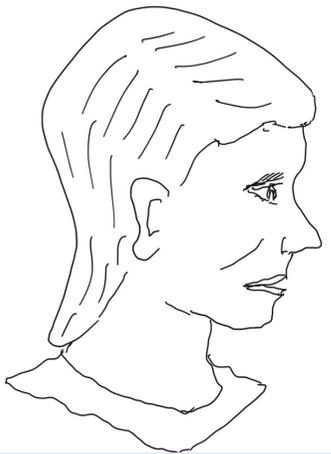
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

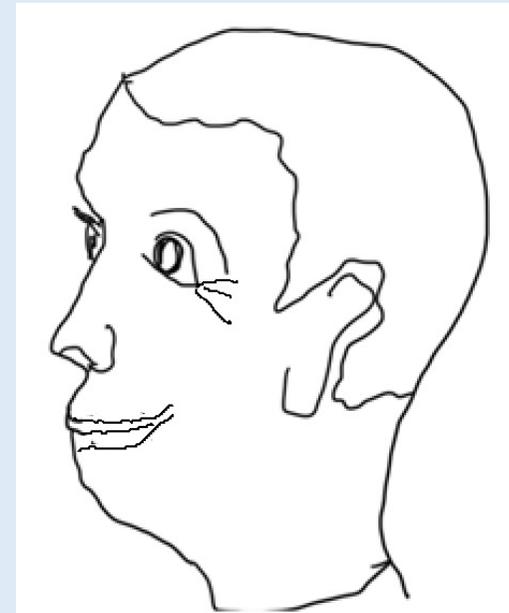
Fragen Sie den Patienten, was der ideale Vater sagen könnte.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

Was könnte dieser Vater zu Ihnen sagen?

Übungsbeispiel 32



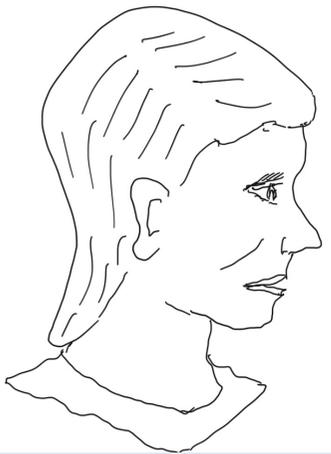
Er soll sagen, dass er sich
auf unser Treffen gefreut
hat.

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.

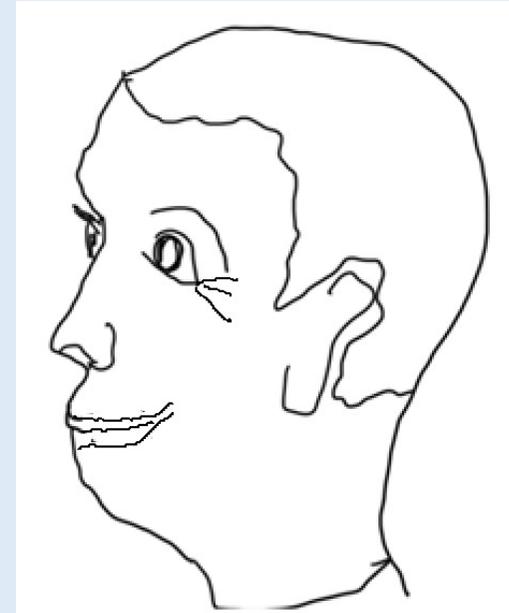
Erläutern Sie dem Pat. dass Sie ihm Ihre Stimme „leihen“ und für den Vater dessen Worte aussprechen:
„Ich habe mich sehr auf das Treffen mit Dir gefreut.“

ANTWORT
EMPFEHLUNG

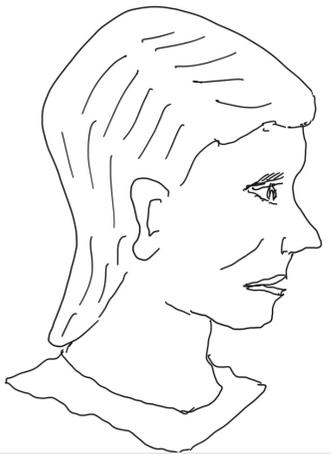
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

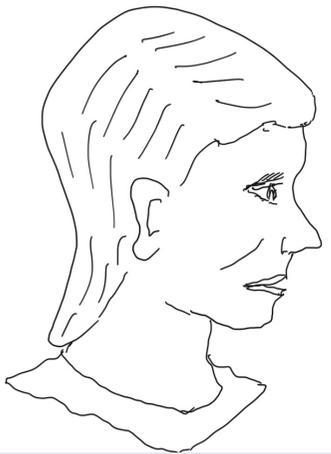
Geben Sie nun eine Regieanweisung, sagen Sie, dass Sie ihren Arm zu der Stelle ausstrecken werden, an der er sich den idealen Vater vorstellt, damit es ihm leichter fällt mit seiner Aufmerksamkeit bei diesem zu bleiben.

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

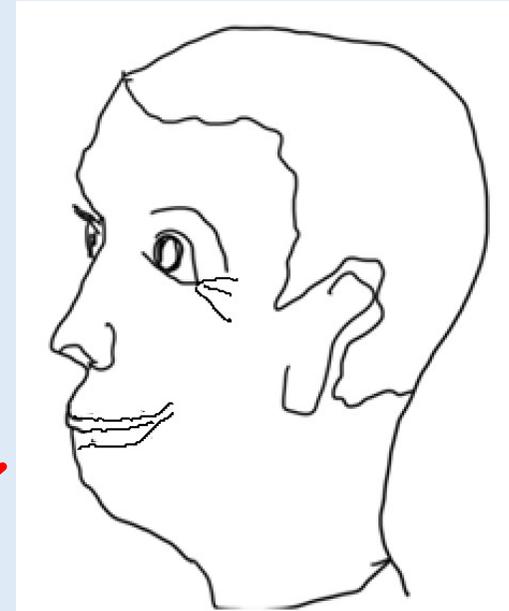
Jetzt strecken Sie Ihren Arm zu dem imaginiert auf dem anderen Stuhl sitzenden „idealen“ Vater hin aus und sprechen den gewünschten Satz:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

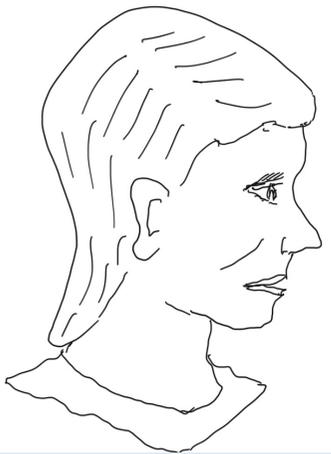
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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!

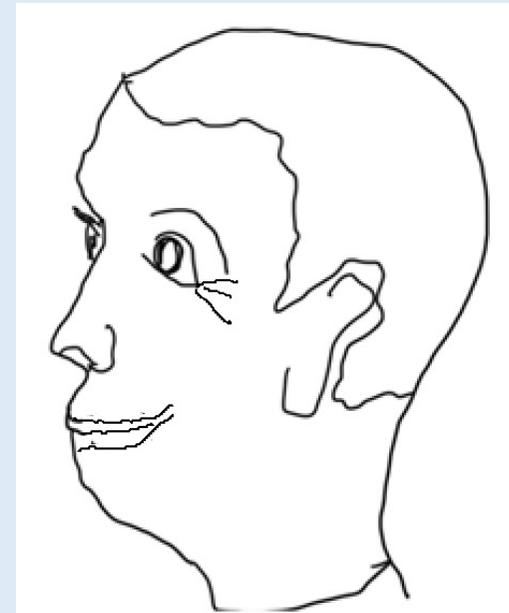
Ja ich habe mich wirklich sehr gefreut und ich habe unendlich Zeit.

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

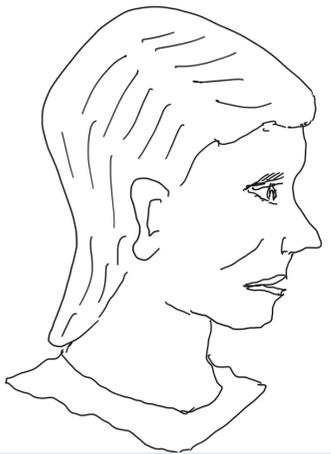
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

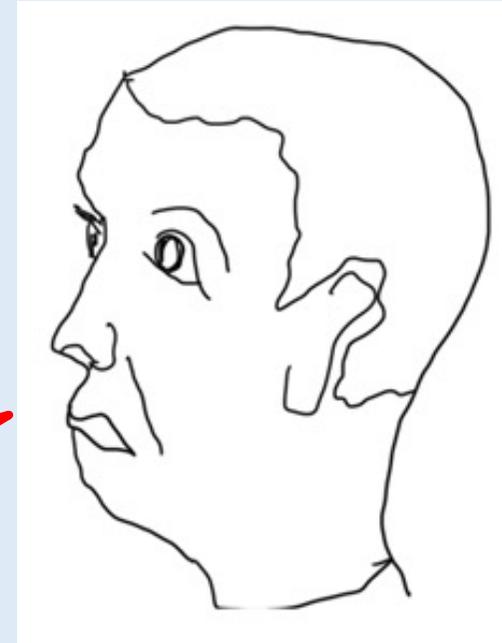
Der Patient mag es gar nicht glauben, so schön ist es. Sie sprechen wieder für den idealen Vater und lassen ihn bestätigen, dass er wirklich begeistert ist und ihn richtig gut findet:

ANTWORT
EMPFEHLUNG

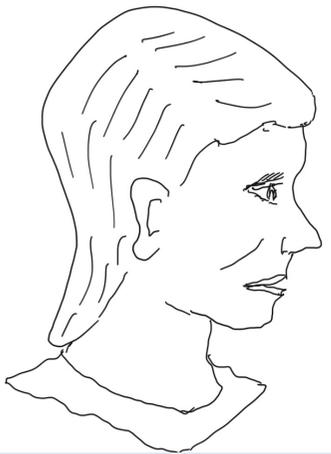
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

.....

.....

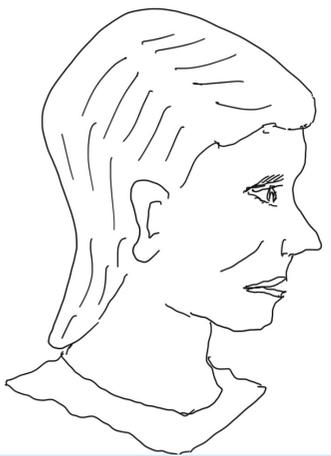
Übungsbeispiel 44

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.

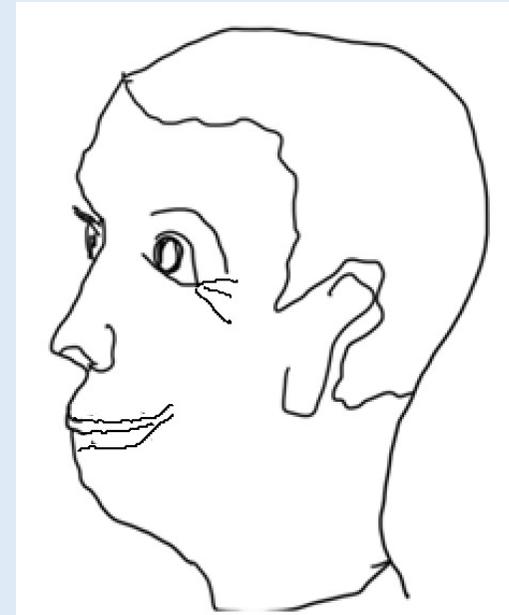
Und fragen Sie, was er noch gern gehört hätte.

ANTWORT
EMPFEHLUNG

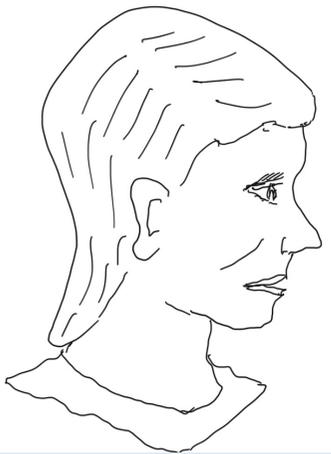
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

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

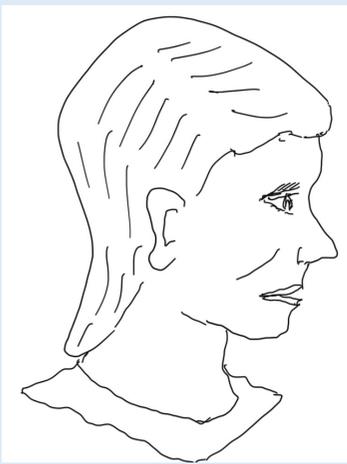
Sprechen Sie diesen Satz noch einmal laut aus!

(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?

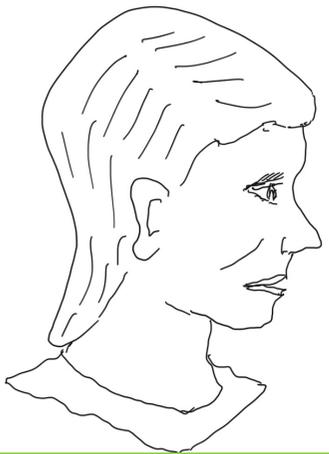
Er nimmt eine bildlich szenische Erinnerung mit. Sie ist viel mehr mit Gefühlen behaftet als eine sprachliche.

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.**

**Sind Sie bereit, Ihre
Gespräche emotiver zu
machen, indem Sie
Emotion Tracking
üben?**

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.
Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Web-Seminar
ET 2**

**Was wollen Sie dazu fragen
oder sagen?**

ÜBUNG 15
Skript Folie 452

Live
Emotion Tracking
jetzt

**Kann sich jemand vorstellen, jetzt ein solches
Gespräch zu führen?**

Thema ist eine emotional belastende Beziehung früher oder
heute.

Wenn Sie jemand sind, die/der gleich bei den Gefühlen
ankommt, dann könnten wir es versuchen.

Rollenspieler

- Sie wiederholen nur, was ich oder der/die ProtagonistIn ihnen als Drehbuch vorgibt. Satz für Satz.

Rollen können sein:

- Realer Vater, reale Mutter
- Stimme
- Schützende (unterstützende etc.) Person
- Wertschätzende Person
- Mutter, die gebraucht worden wäre
- Vater, der gebraucht worden wäre

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.
Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Web-Seminar
ET 2**

Was wollen Sie dazu fragen
oder sagen?

Eine neue
Kompetenz!
Eine neue Beziehung!
Eine neue
Selbstwirksamkeit!
Eine neue Empathie!
Eine neue Erfüllung!

Wie geht es weiter?

Intensivschulung Emotion Tracking und Supervision*

***Supervision** einzeln und in der Gruppe (mit zoom) jederzeit vereinbar,
wenn Sie ein Video vorstellen

Web-Seminar
ET 2

© Serge Sulz Emotion Tracking 2 -
Übungsabend

ONLINE-SELBST-
Lernen von ET

360

Wie Sie weiter machen können 1

- Mit jedem Ihrer Patienten
- Zwei Therapiestunden dafür verwenden
- Auf Video aufnehmen (von vorn: Portrait)
- Das Video allein mehrmals anschauen
- Das Video in Ihrer ET-Intervisionsgruppe anschauen (wohlwollend! Kein Verriß!!)
- Supervision mit dem Video nehmen
- (einzeln oder Gruppe)

Wie Sie weiter machen können 2

- So wie Sie Joggen oder Fitnessstraining machen oder für Ihren Sprachkurs Vokabeln lernen,
- Machen Sie die verfügbaren ET-Übungen im Selbstlernprozess
- Bis sie sie auswendig können!

(Das Gehirn braucht vielmaliges Üben)

Gefühle sehen und erkennen

Gefühlen einen Namen geben

Bedürfnisse mitfühlen und benennen (Antidot)

Bedürfnissen einen Namen geben

Wie Sie weiter machen können 3

- Unterstützende/schützende Personen
- In der Imagination einführen
- Und sie im Therapiezimmer stehen, sitzen, sprechen lassen (Sie leihen ihnen Ihre Stimme)
- Das Erlebte täglich in Erinnerung rufen lassen

- Ideale Eltern-Übung

- Theory of Mind durch Erkennen von Zusammenhängen elaborieren

Intensivschulung Emotion Tracking

- (nach Albert Pessos Microtracking in Verbindung mit Mentalisierungsfördernder Therapie)
- Schulung für max. 6 TeilnehmerInnen (3 weiblich und 3 männlich)
- Kosten wie das Web-Seminar

Die Schulung besteht aus

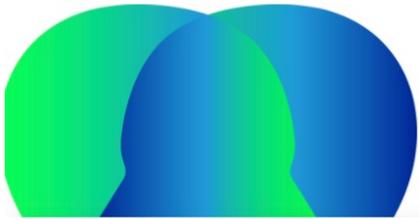
- Selbsterfahrung (Einzelgespräch in der Gruppe)
- TherapeutInnen-Schulung
- Supervision – Intervision

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Web-Seminar
ET 2**

Was wollen Sie dazu Fragen
oder sagen?



Neue Psychotherapien

Verhaltensdiagnostiksystem VDS

SBT-Ausbildung

KITAs schaden Kindern

Kinderkrippen-Ampel

Coaching

Kostenlose Downloads

Forschungsinstitut ▾

Psychotherapie Prüfung

Software zur Antragstellung

Zertifizierungsgesellschaft

Impressum

Kostenlose Downloads

Hier können Sie kostenlose Therapiematerialien, Fragebögen, Informationen und Zeitschriftenartikel herunterladen. Das Copyright dieser Dokumente bleibt beim Verlag. Wenn sie Teile davon veröffentlichen wollen, müssen Sie bei uns eine Genehmigung einholen und die Quelle zitieren.

Neu (Stand 3.12.2020):

- Emotion Tracking 1 Webinar – Emotive Gesprächsführung wirksam
- Emotion Tracking 2 Webinar – Übungsabend – eine Einführung
- Emotion Tracking 2 Webinar – die Übungsmappe
- Handout Webinar Emotion Tracking 2 für 8.12.2020
- Therapieerfolg bei VDS90 und VDS30 Dcrit-Kriterium zum Vergleich

**Nach dem Kennen und Können
kommt das Weiterüben**

Emotion Tracking 2 – die Übungen

Autor: Serge Sulz

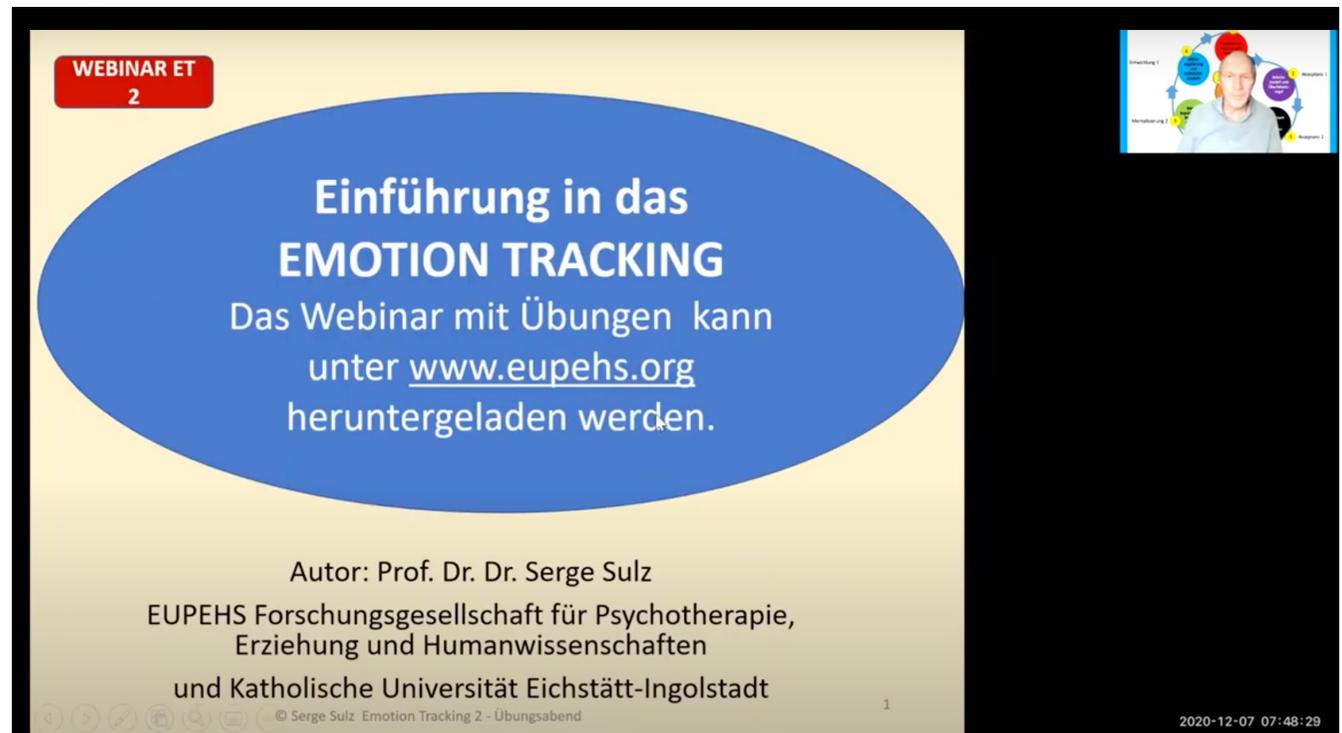
EUPEHS Forschungsgesellschaft für Psychotherapie,
Erziehung und Humanwissenschaften

Vor dem Üben lohnt es sich, noch einmal die theoretische Einführung in Emotion Tracking auf Youtube anzuschauen:

Es dauert 33 Minuten.

Kopieren Sie dieses Link:

<https://youtu.be/cG7x6PG7c9>
E



The screenshot shows a YouTube video player interface. The main content is a slide with a yellow background and a large blue oval in the center. The text on the slide reads: "WEBINAR ET 2" in a red box at the top left; "Einführung in das EMOTION TRACKING" in large white letters; "Das Webinar mit Übungen kann unter www.eupehs.org heruntergeladen werden." below the oval; and "Autor: Prof. Dr. Dr. Serge Sulz" followed by "EUPEHS Forschungsgesellschaft für Psychotherapie, Erziehung und Humanwissenschaften und Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt" at the bottom. A small video thumbnail in the top right corner shows a man with a brain diagram overlaid on his head. The bottom of the player shows a timestamp of "2020-12-07 07:48:29" and a copyright notice "© Serge Sulz Emotion Tracking 2 - Übungsabend".

Die Übungen

0-Beispielfall Frau N Stand 2020-11-15.pptx

01-meine wichtigsten Gefühle.pptx

02-Gefühle-Fotos und Kontext nennen.pptx

03-eigenes emotionales Thema Glück.pptx

~~04- Wer ist bereit mit mir über ein...stendes Thema zu sprechen.pptx~~

05-Antidot und Empathie mit Beispielfällen zum Üben.pptx

06-Antidot und Empathie eigenes Problem.pptx

07-Entbehrungen und Verletzungen der Kindheit - VDS24.pptx

~~08- Demonstration des Therapeutenverhaltens VDS24.pptx~~

09-Das verletzte Kind Imagination.pptx

~~10- Einladung Wut Exposition.pptx~~

11-Glück durch Phantasien Imagination.pptx

12-Meine eigenen idealen Eltern.pptx

13-Abgrenzung zu anderen Gesprächsführungen.pptx

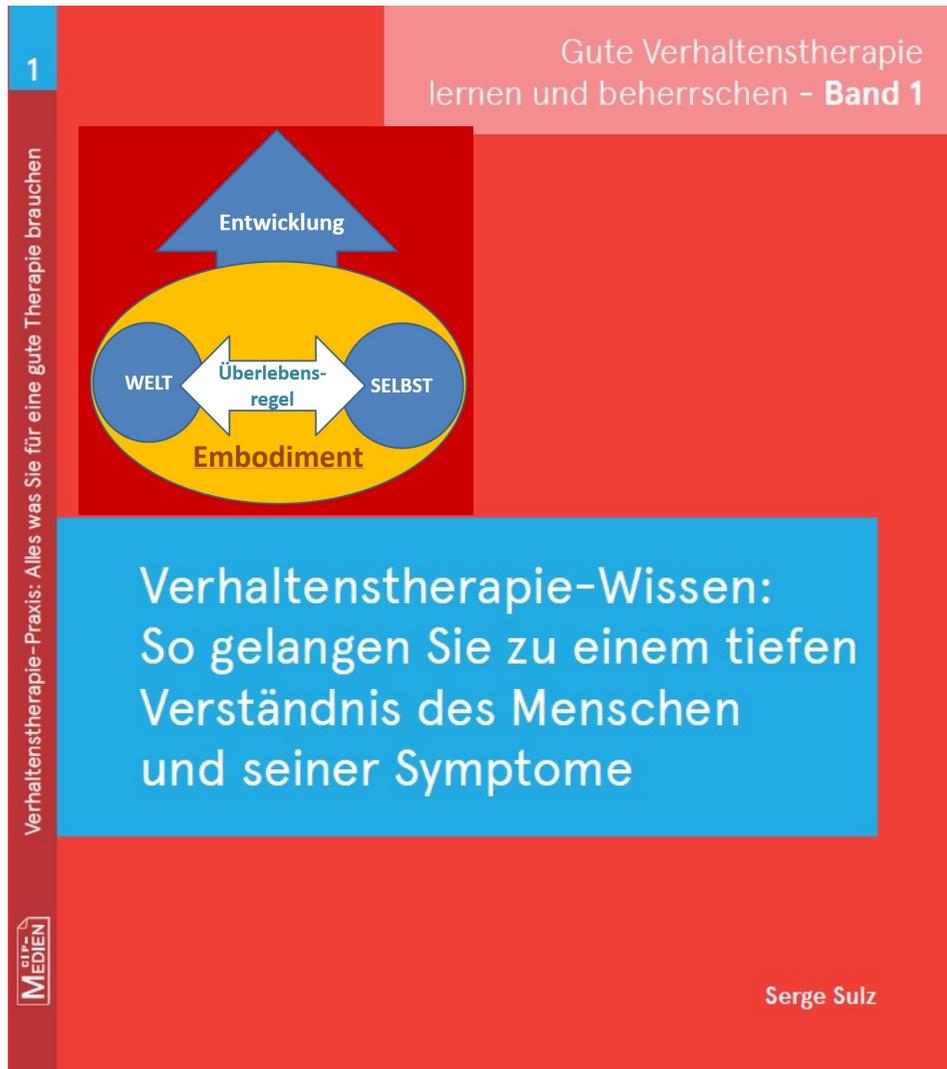
14-Übungs-Beispielfall Herr C.pptx

~~15- Live Emotion Tracking.pptx~~

CIP-Kurs **Intensivschulung**
emotionaler Wahrnehmung -
Emotive Gesprächsführung macht
Therapie wirksam

27.02.2021 - 28.02.2021 | SBT 21.03

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. 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.

Literaturempfehlung

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.

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

Das Diagramm zeigt ein zentrales Element 'Vom Überleben zum Leben' in einem roten Kreis, umgeben von sechs weiteren Elementen in farbigen Kreisen: 'Beziehung gestalten' (rot), 'Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert' (lila), 'Achtsamkeit & Akzeptanz' (schwarz), 'Symptomtherapie' (weiß), 'Kompetenzen & Fertigkeiten' (grün) und 'Entwicklung' (blau). Die Begriffe 'KÖRPER' und 'EMBODIMENT' sind in großen, dunklen Buchstaben auf der linken und rechten Seite des Diagramms platziert. Rote Pfeile verbinden die zentralen Elemente untereinander und mit den äußeren Begriffen.

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

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

© MIP-MEDIEN

Serge Sulz

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Cover in
druckfähiger Auflösung

EUR 49,90

Dieser Titel erscheint im Oktober 2021.

Buchreihe: CIP-Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

489 Seiten, Broschur, 148 x 210 mm

1. Aufl. 2021

Erscheint im Oktober 2021

ISBN-13: 978-3-8379-3116-7, Bestell-Nr.: 3116

DOI: <https://doi.org/9783839008801>

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 Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

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 voluptio. 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 maioribus, 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 tantissimi moluptaspel 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 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.

www.psychosozial-verlag.de



 Psychosozial-Verlag

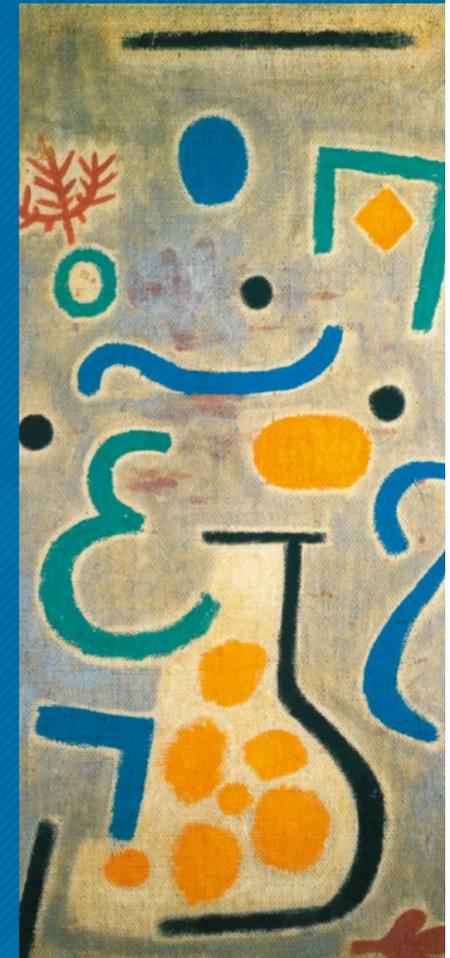
Serge K.D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



LITERATUREMPFEHLUNG

- Uta und Maximilian Noichl haben zusammen mit der Illustratorin Veronika Sücs ein sehr schönes Büchlein verfasst und gestaltet, das die Ursprünge des Emotion Tracking – Albert Pessos Microtracking auf sehr anschauliche Weise darstellt. Es ist unbedingt zu empfehlen! Preis 19,90 Euro



Literatur

- Noichl U., Noichl M., Sücs V. (2019). *Pesso für alle! Wie die Pesso-Therapie zu einem glücklichen, selbstbestimmten Leben verhilft*. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag.
- 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 (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. (2022). *Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxis der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie*. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S.K.D. (2021b). *Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie*. Gießen: Psychosozialverlag.
- Sulz, S. K. D. (2021a). *Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation*. Gießen: Psychosozial