

# **NEU: ÜBUNG EMPATHIE & ANTIDOT MIT BEISPIELFÄLLEN**

**SIE FINDEN DIESE ÜBUNG MIT 21  
BEISPIELFÄLLEN UNTER:**

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

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

## Wir können hinzufügen ...

- **Nachdem Sie gesagt haben:**
- „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen),
- **können Sie hinzufügen, welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>**

# Was Sie dadurch bewirken:

- Nachdem Sie gesagt haben:
- „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und so sehr vermisste Verhalten der anderen)
- **Entsteht beim Patienten ein inneres Bild der Bedürfnisbefriedigung.** Es geht ihm sofort gut.
- **Wenn Sie hinzufügen, welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>**
- Geben Sie dem Antidot einen Namen (welches Bedürfnis befriedigt wird) und er kann diese Erfahrung mentalisieren (metakognizieren) und später in seine TOM\* einfügen
- \*TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

Als  
Spickzettel

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

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

Als  
Spickzettel

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

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

# Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

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

# Eltern frustrieren Selbstbedürfnisse

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

# Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse

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

# **A FEHLENDE BEFRIEDIGUNG NACH ZUGEHÖRIGKEIT, BEZIEHUNG UND ABHÄNGIGKEIT**

# 1. Patient erzählt

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

# Sie fragen sich ...

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

# Sie sagen ihm ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

# 3. Patient erzählt

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

# Sie fragen sich ...

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

# Sie sagen ihm ...

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

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

## Wenn Sie sicher sind ...

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

## 4. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

(Bedürfnisbefriedigung)

# 5. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /  
dass Deine Mutter Dich selbst entscheiden lässt,  
was Du anziehst.

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst. Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

## 6. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /  
dass Deine Mutter Dich selbst entscheiden lässt,  
was Du anziehst.

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

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

(Bedürfnisbefriedigung)

# 7. Patient erzählt

„Ich war weder im Sport, noch im Handwerklichen, noch in den Naturwissenschaften gut. Dafür konnte ich sehr gut zeichnen, Klavier spielen und war in unserem 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 ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist. Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“  
(Bedürfnisbefriedigung)

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

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

# **FEHLENDE BEFRIEDIGUNG DER BEDÜRFNISSE NACH AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT**

## 8. Patient erzählt

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

# Sie fragen sich ...

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

# Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /  
dass Dein /Ihr Vater

“

.....

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

# 9. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /  
dass Deine Mutter ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.

Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

# 10. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter ....  
Dann hättest Du ... fühlen können.“

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“  
(Bedürfnis befriedigt)

# 11. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

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

Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

# 12. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht ....  
Du hättest eine Mutter gebraucht, die ... ist,  
Damit Du das Gefühl hast, dass ...“

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

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

(Bedürfnis befriedigt).“

# 13. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

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

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

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

# 14. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

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

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

....

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

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

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

## C Fehlende Befriedigung der Homöostasebedürfnisse

→ Deren Frustration führt zu  
besonders schmerzlichen  
Verletzungen

# 15. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

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

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

Dann hättest Du Dich angstfrei fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

# 16. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT

.....

SONDERN der ... ist.

Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

# 17. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die NICHT ...  
SONDERN eine Mutter, die ...

Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht immer warnt, was Dir Schlimmes passieren kann, wenn Du rausgehst und Dir damit den Mut nimmt. Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dir Mut macht, wenn Du rausgehst und Dir zutraut, dass Du es schaffen wirst.

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

# 18. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht, der NICHT ...  
SONDERN der ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

Dann hättest Du Dich frei von Wut fühlen können.“  
(Bedürfnisbefriedigung)

# 19. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

„Du hättest einen Vater gebraucht, der  
NICHT ...

SONDERN der ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

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

# 20. Patient erzählt

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

# Sie sagen ihm ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht, der  
NICHT ...

SONDERN die ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

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

# 21. Patientin erzählt

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

# Sie sagen ihr ...

„Du hättest einen Vater gebraucht, der  
NICHT ...

SONDERN die ...

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

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

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

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

(Bedürfnisbefriedigung)

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

# WAS WIR FESTHALTEN KÖNNEN

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

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Patienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass ...

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

# 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.

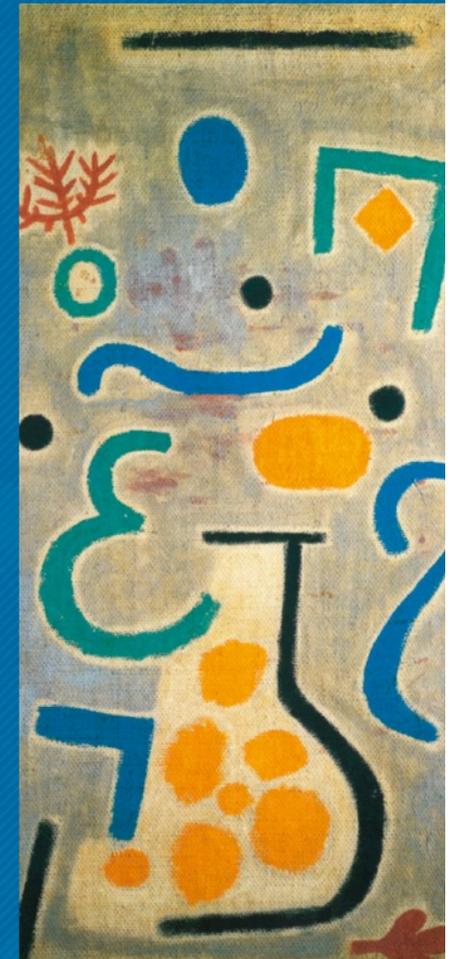
Serge K.D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

erscheint  
Frühjahr 2022



[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



Psychosozial-Verlag

# Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen. Psychosozial-Verlag 2021

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

© Serge Sulz Übung von Empathie mit vielen Beispielfällen

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation  
in der Psychotherapie



cp Psychosozial-Verlag

# Literatur

1

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 1**

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

Entwicklung

WELT ← Überlebensregel → SELBST

Embodiment

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

**cip-MEDIEN**

2

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

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

Entwicklung

Beziehung gestalten

Überlebensregel – vom Bedürfnis zum Wert

KÖRPER ↔ Vom Überleben zum Leben ↔ EMBODIMENT

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

Kompetenzen & Fertigkeiten

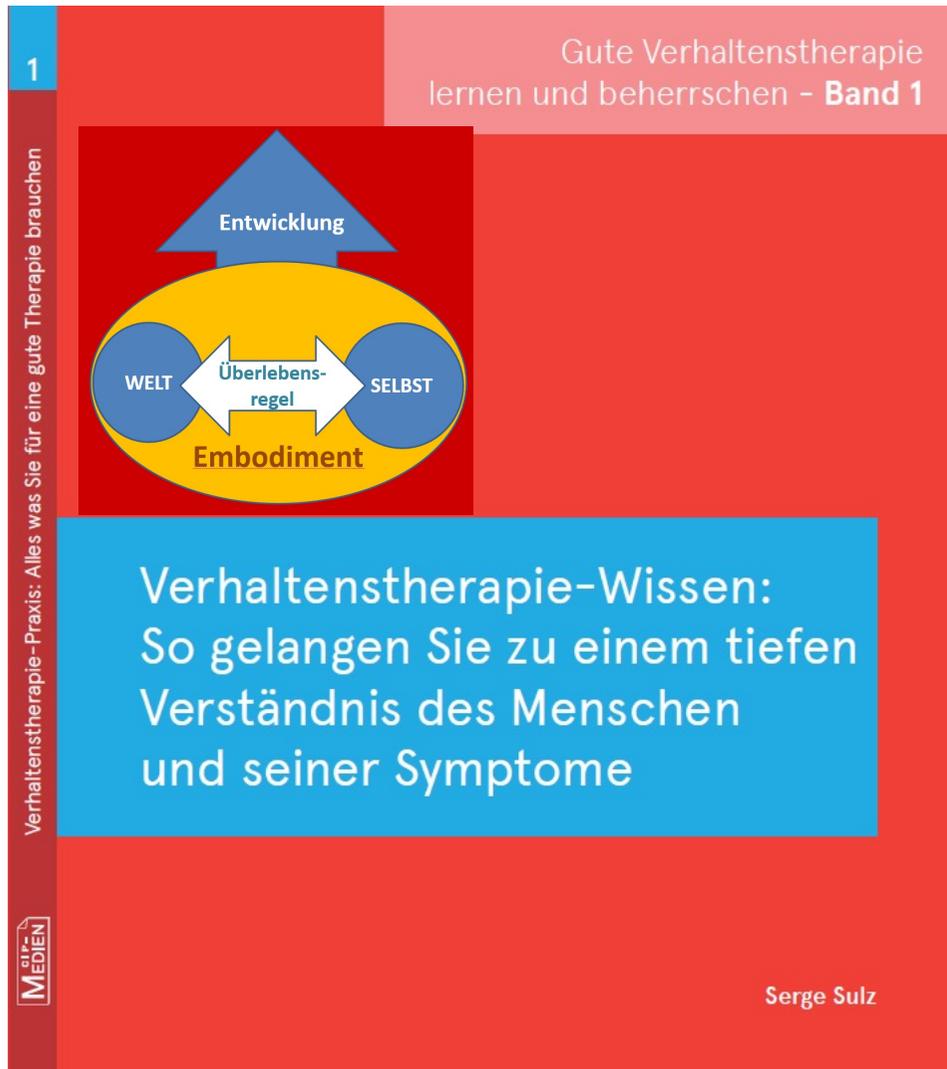
Verhaltenstherapie-Praxis:  
Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

www.cip-medien.com

Serge Sulz

**cip-MEDIEN**

# 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

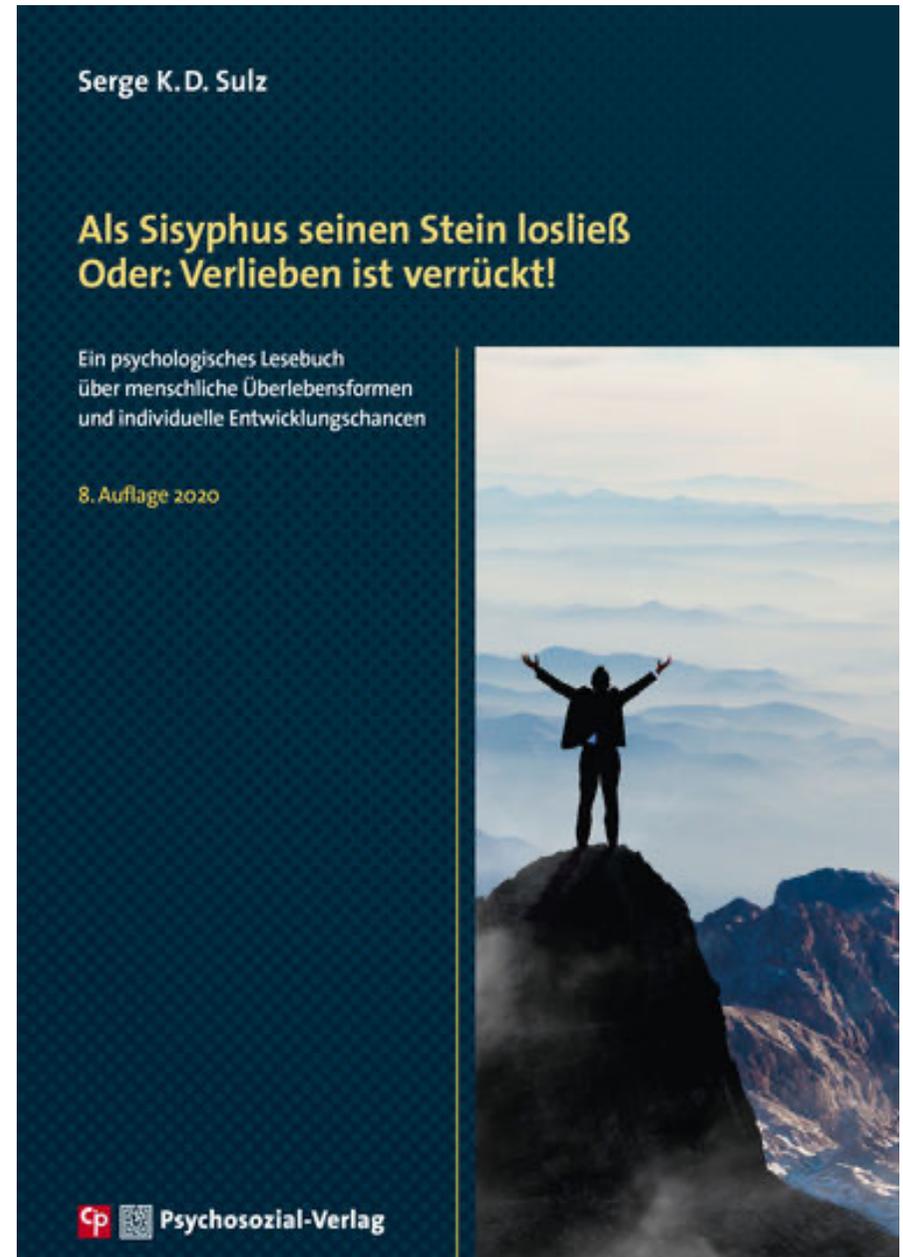
Serge Sulz

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

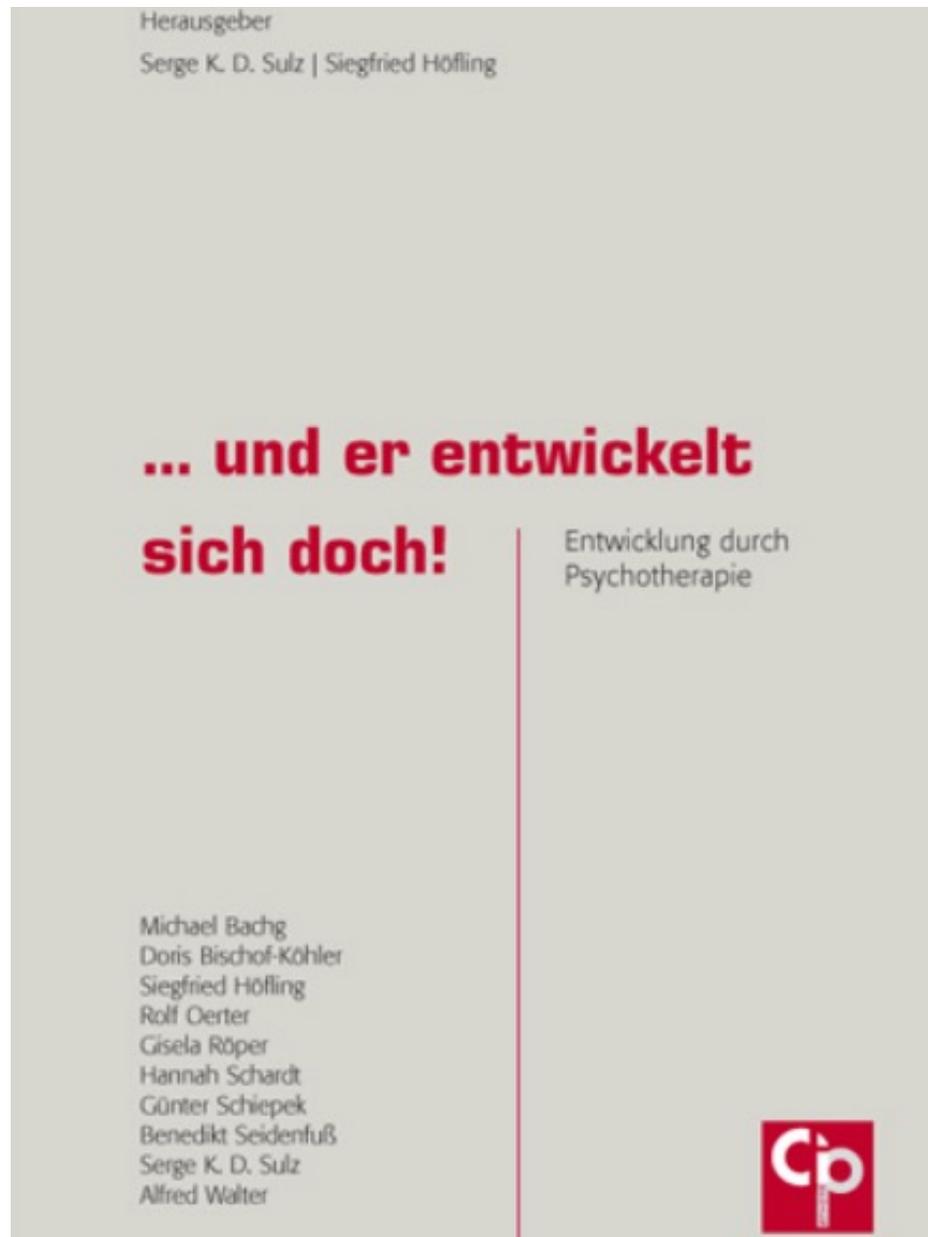
Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und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

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

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



# Das Buch zur Entwicklung

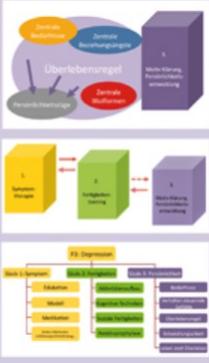


Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite. Dieses Buch beginnt mit zwei Beiträgen zur normalen und gestörten Entwicklung im Vorschulalter und im Schulalter. Es folgt ein Beitrag zur psychoanalytischen Entwicklungspsychologie, wie sie für die Therapie sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch für die Erwachsenentherapie von Bedeutung ist. Es folgen Beiträge, die auf Piagets Entwicklungstheorie aufbauen und die therapeutische Änderung kognitiver und affektiver Schemata zum Ziel haben. Das Buch zeigt, wie sehr der Entwicklungsansatz als Heuristik eine wertvolle Erweiterung des therapeutischen Horizonts bringt: Mehr verstehen und dadurch mehr Entwicklung des Patienten ermöglichen.

Serge K. D. Sulz 

# Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz  
Miriam Sichorf-Hebing  
Petra Jansch 

# Psychotherapiekarten für die Praxis

Angst & Zwang

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz  
Beate Deckert 

# Psychotherapiekarten für die Praxis

Depression

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz  
Unter Mitarbeit der Arbeitsgruppe Sucht 

# Psychotherapiekarten für die Praxis

Alkoholabhängigkeit

PKP-Handbuch






Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht.

Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat.

Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

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

Serge K. D. Sulz

# Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-  
ANALYSE

ZIEL-  
ANALYSE

THERAPIE-  
PLAN

NEUE  
ANTRAG-  
STELLUNG  
NACH DEN  
RICHTLINIEN

VOM  
APRIL 2017

Bericht an die GutachterIn  
und Antragstellung

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

CIP-  
MEDIEN

Das Handbuch *Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption* zum Anfertigen der Verhaltensanalyse, der Zielanalyse und des Therapieplans sowie zum Schreiben der Falldokumentation in der Aus- und Weiterbildung Verhaltenstherapie. Von der Erstuntersuchung, der Befunderhebung, der Anamnese, der Verhaltensbeobachtung, die Diagnosestellung über Verhaltens-, Zielanalyse und Therapieplanung findet sich alles Benötigte. Mit ausführlichen Beispiel-Falldokumentationen und anschaulichen Störungsmodellen etc. Wer weitere Hilfestellung haben möchte, a) kann den [NEUEN Leitfaden Bericht an die GutachterIn VT-Langzeittherapie](#) herunterladen b) sei auf unsere Antragstellung-Software [VDS-Report](#) verwiesen, die hilft, die neuen Kassenanträge schnell und qualifiziert zu schreiben.

Vielen Dank!  
Und ...



Willkommen in der Kunst  
der modernen Entwicklungspsychotherapie  
und der  
Mentalisierungsfördernden  
Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021

Sie erreichen mich so:  
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz  
Nymphenburger Str. 155  
80634 München  
Tel. 0171-3615543  
<https://eupehs.org>  
[Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)