

Beispielgespräch Frau N Emotion Tracking zuerst ohne und dann mit Embodiment*

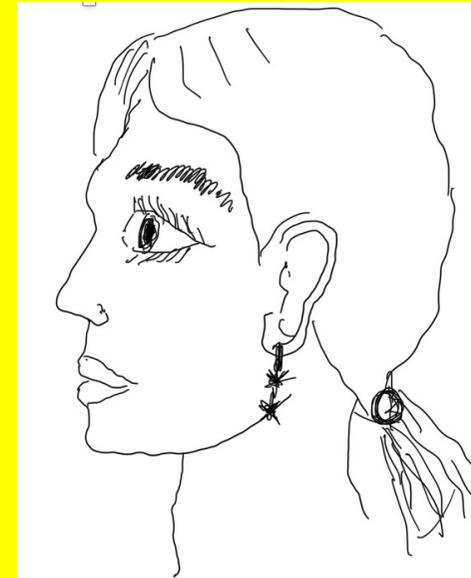
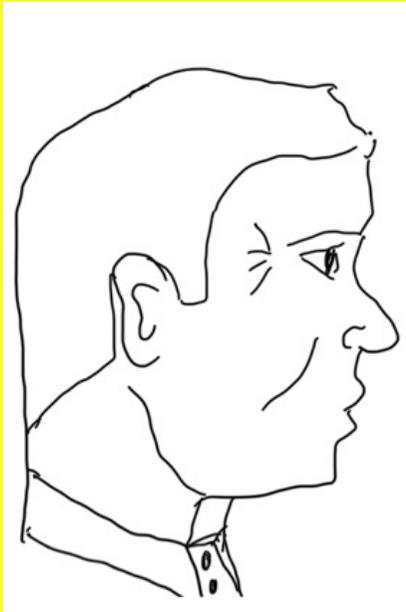
Wir achten beim ersten Gespräch sehr auf das Gesicht und die im Gesicht wahrnehmbaren Gefühle (somatische Marker)

Beim zweiten Gespräch (es ist genau derselbe Dialog) achten wir zudem auf den ganzen Körper und beziehen ihn in den Dialog ein.

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

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





Fallbeispiel Frau N

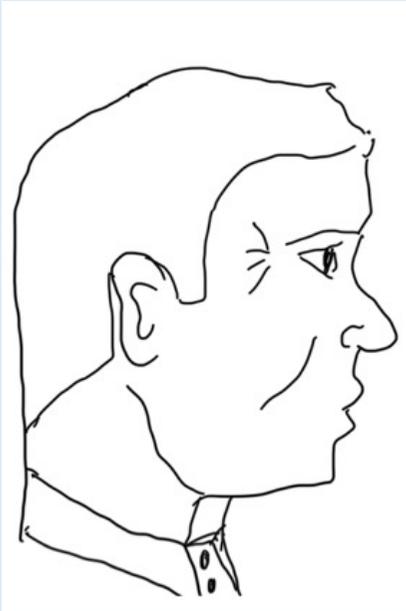
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Pat. dem liebesbedürftigen Vater ihre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

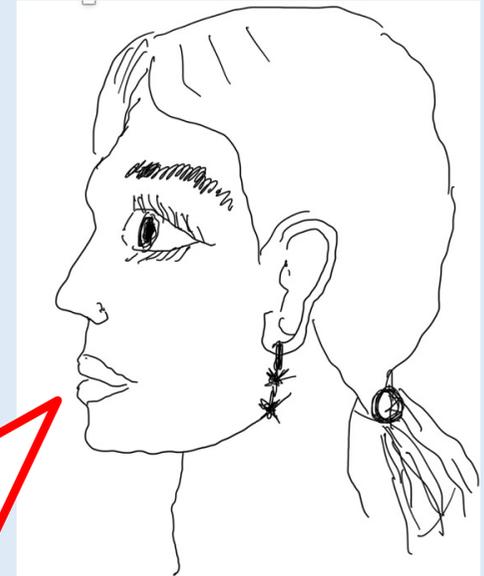
Fallbeispiel 3

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.

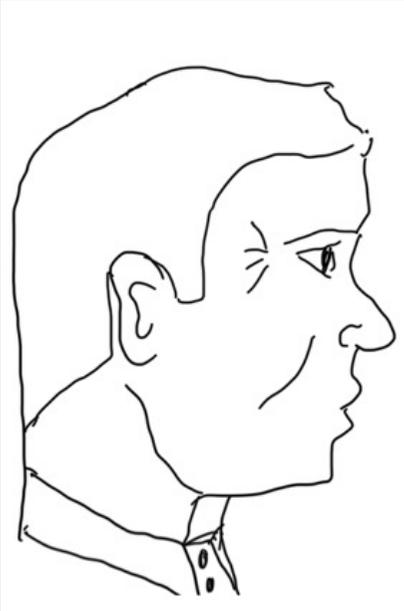


Fallbeispiel 4

(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



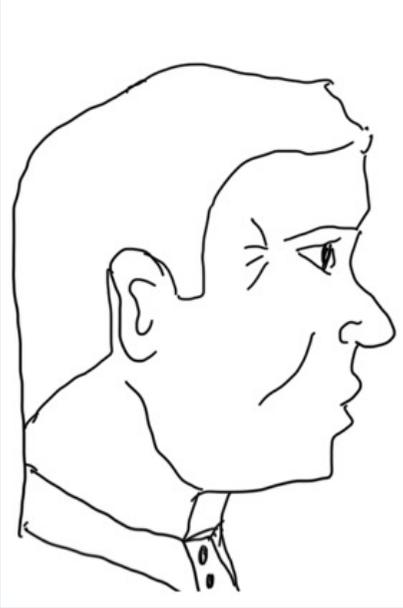
(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

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):

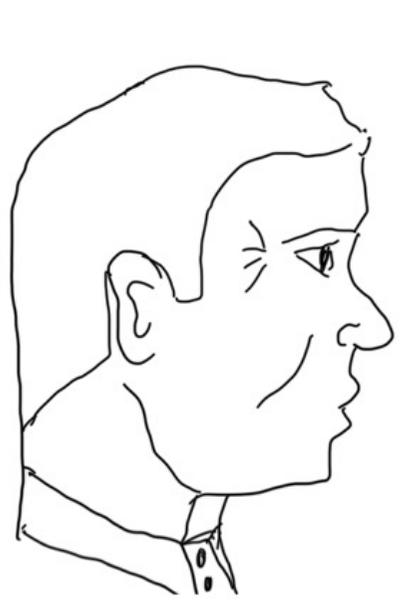
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

Fallbeispiel 8



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

Fallbeispiel 9



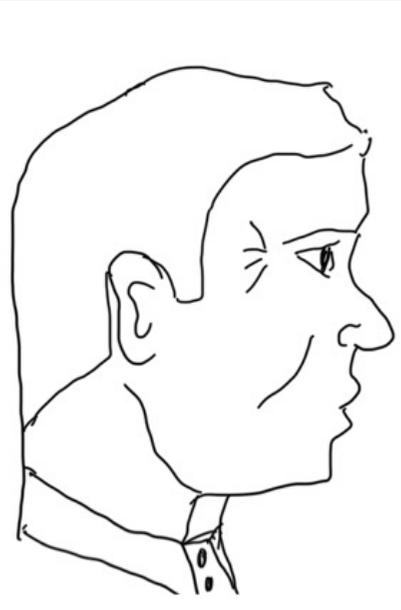
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Fallbeispiel 10

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

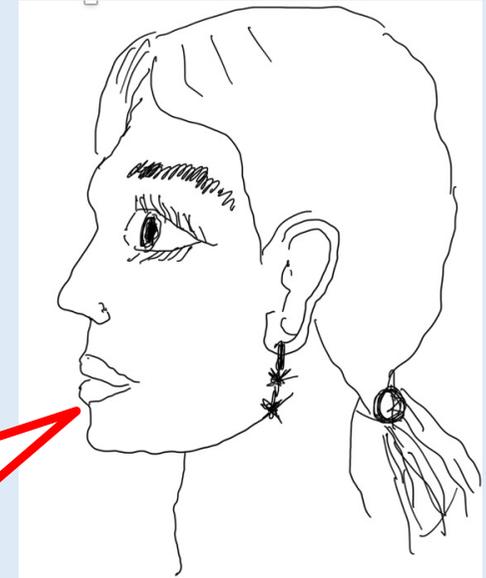


Fallbeispiel 11



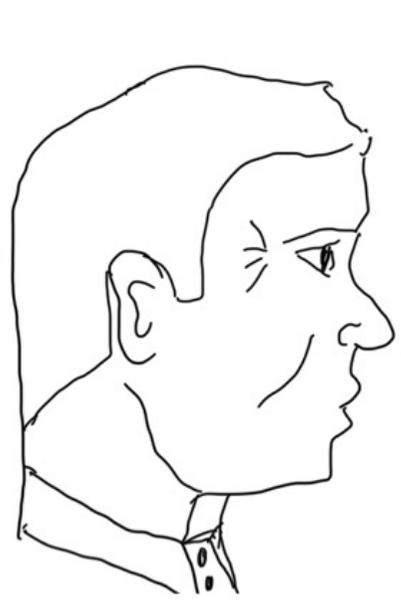
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

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)

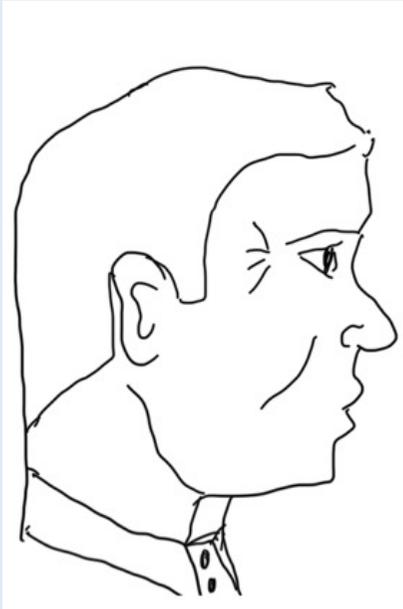
Sind Sie soweit?

Fallbeispiel 14

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

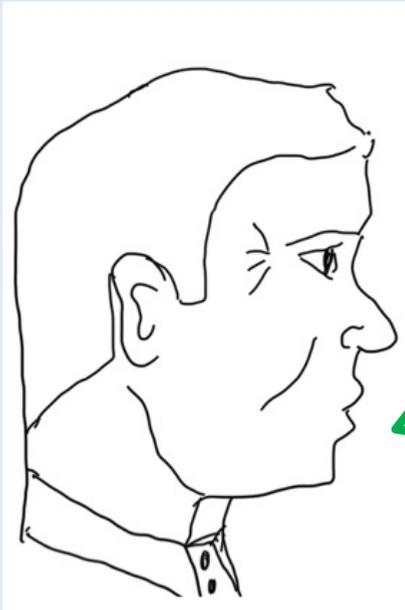


Fallbeispiel 15



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

Fallbeispiel 17



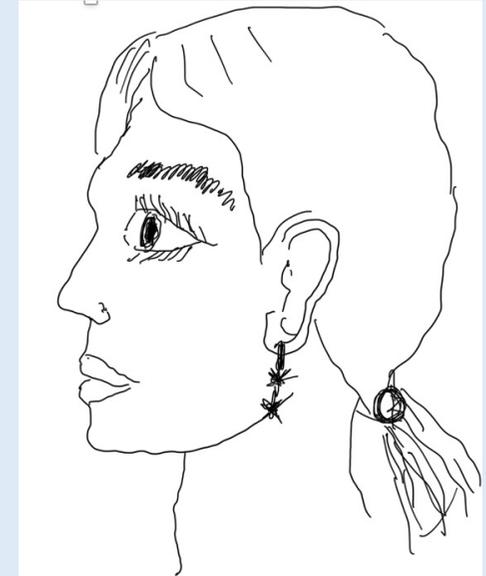
Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

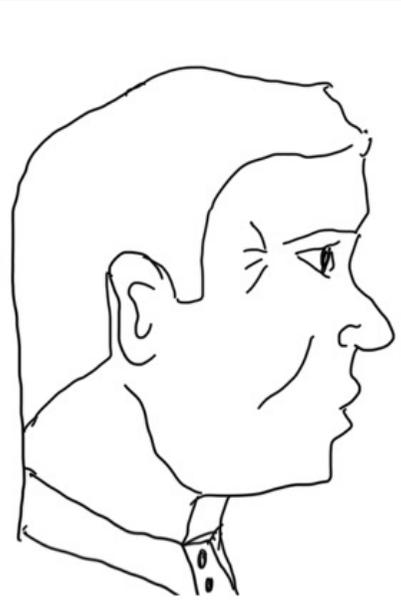
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

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.

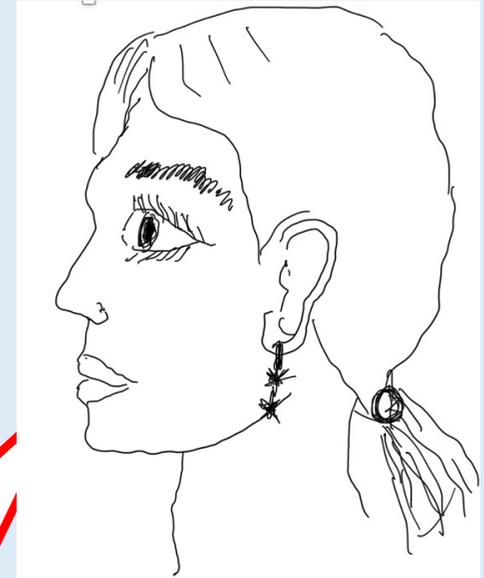


Fallbeispiel 19

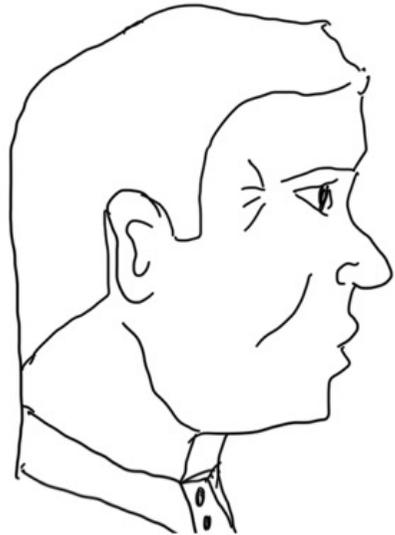
(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen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

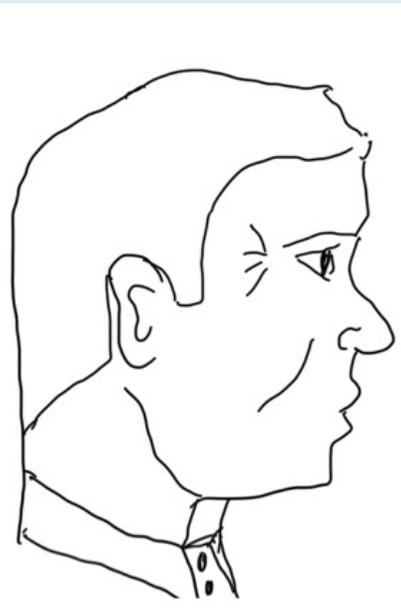


Fallbeispiel 21



(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.

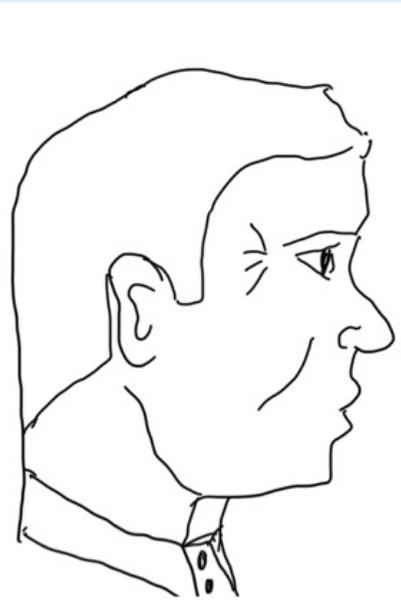
Fallbeispiel 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

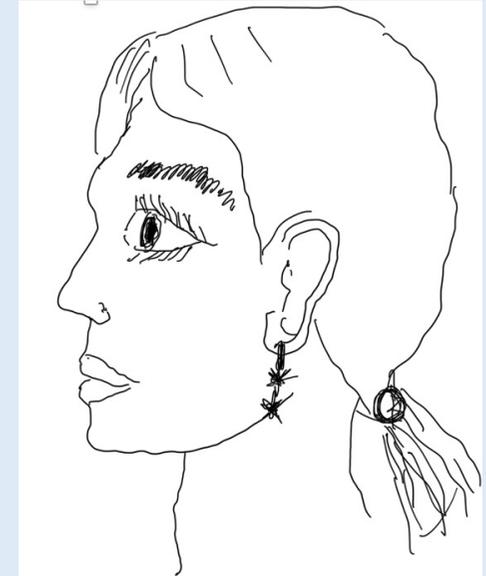
Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

Fallbeispiel 25



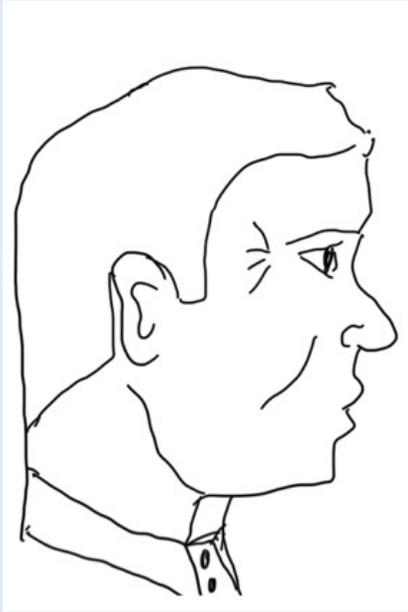
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

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



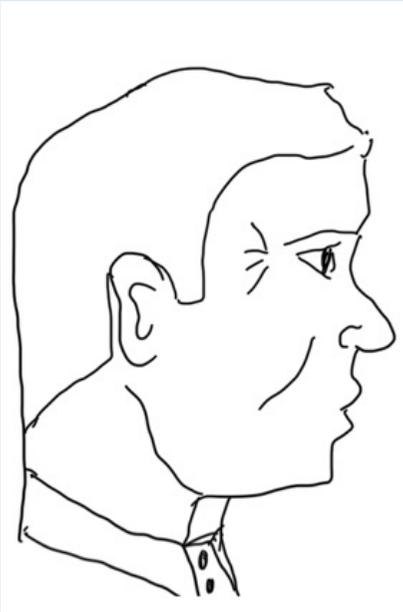
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Fallbeispiel 28



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

Fallbeispiel 33

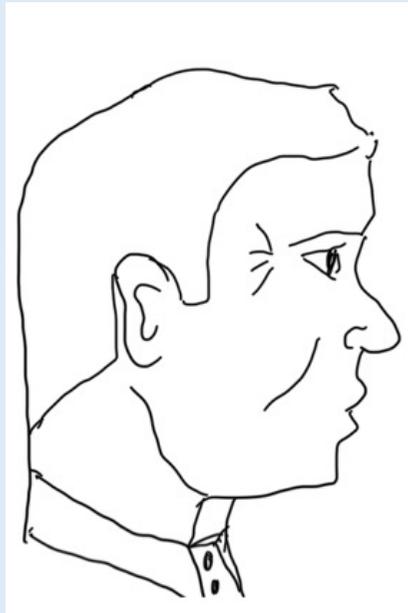


Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

Fallbeispiel 34



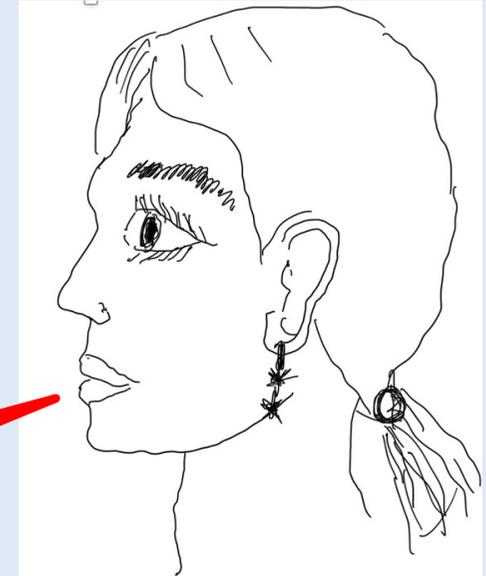
Ja das tut gut.



Fallbeispiel 29

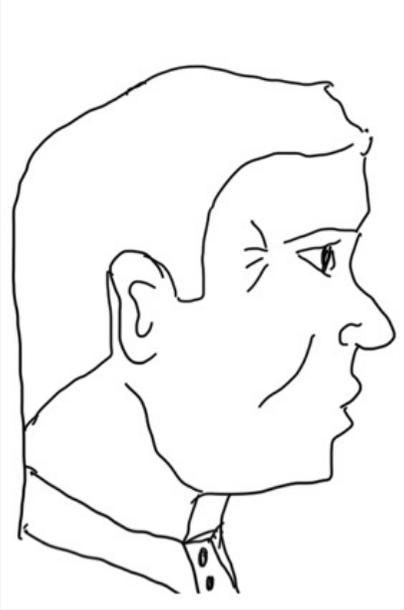
Wie fühlt sich das an?

Fallbeispiel 30



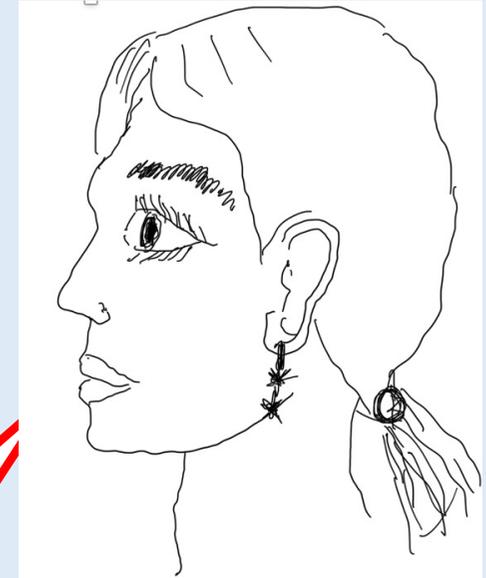
Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

Fallbeispiel 31



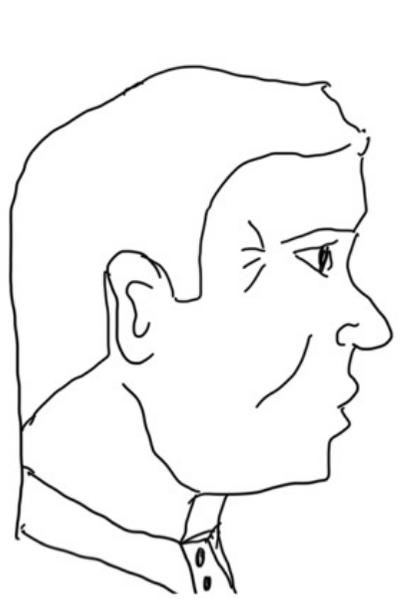
Was könnte er sagen?

Fallbeispiel 32



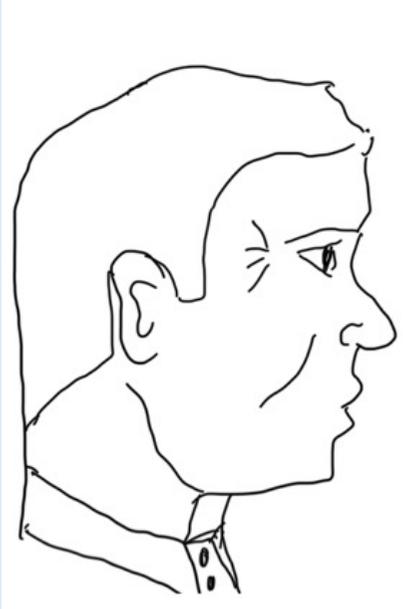
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Fallbeispiel 35



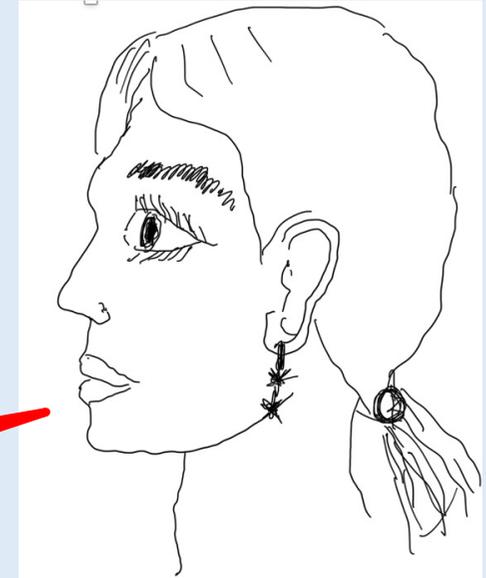
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Fallbeispiel 36



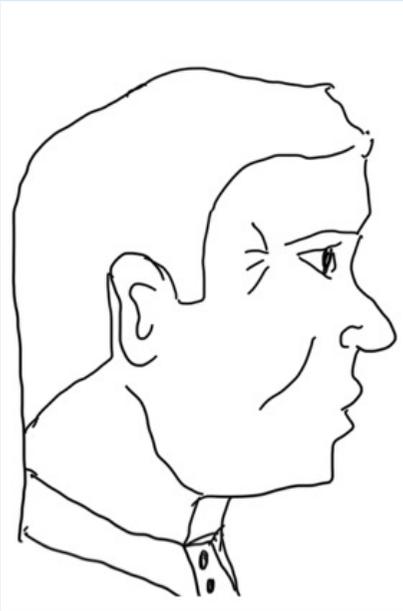
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Fallbeispiel 37



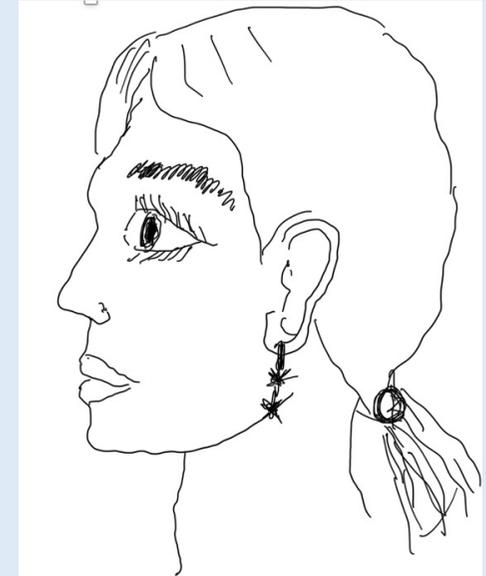
(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

Fallbeispiel 38



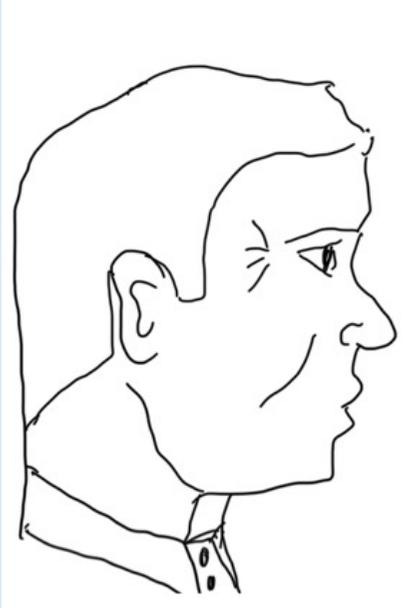
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Fallbeispiel 39



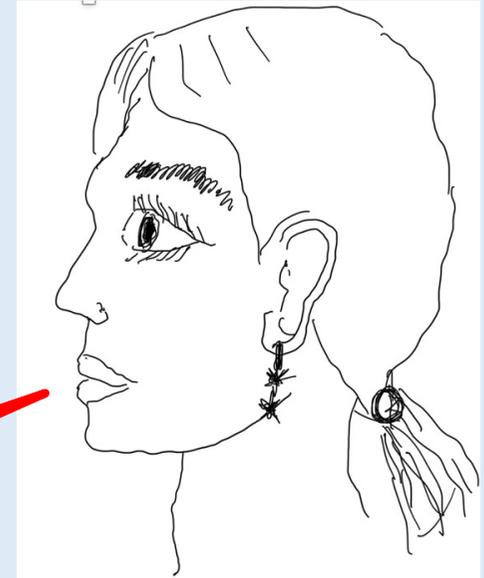
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

Fallbeispiel 40



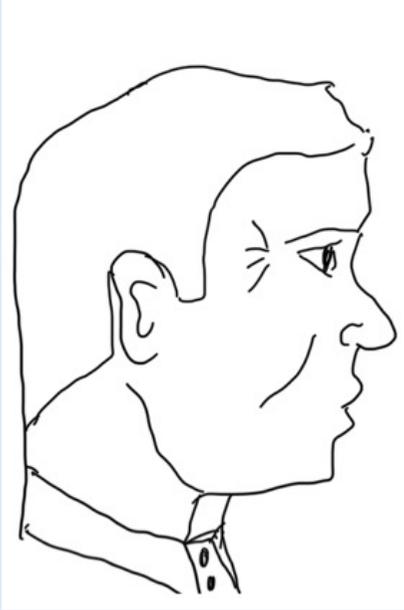
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Fallbeispiel 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

Fallbeispiel 42



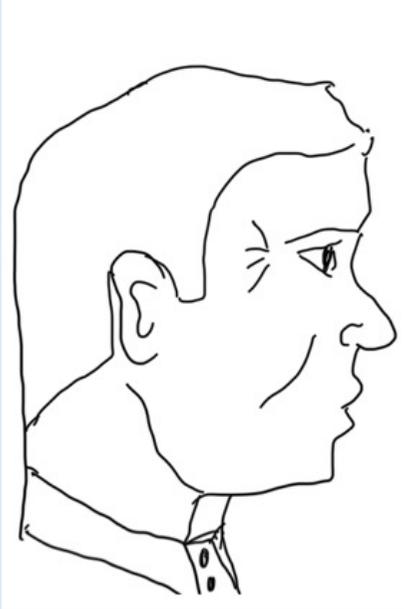
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Fallbeispiel 43

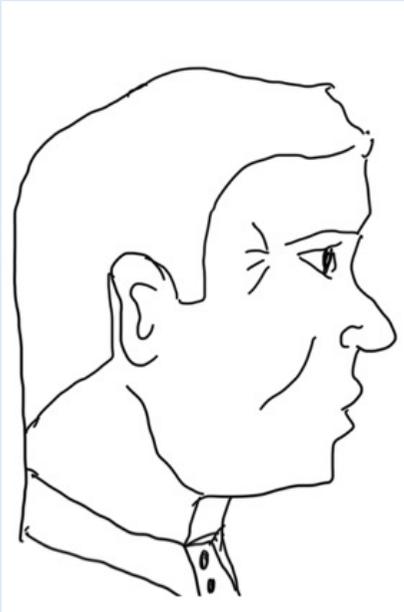


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

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



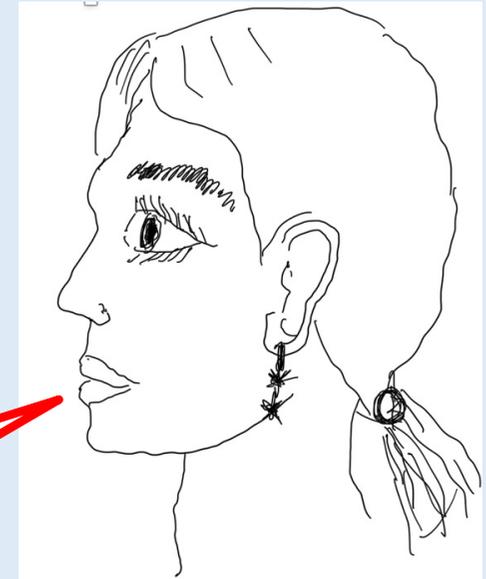
Ja, dass ich meiner selbst
willen geliebt werde, so wie
ich bin, ohne mich um die
Eltern kümmern zu müssen.



Fallbeispiel 47

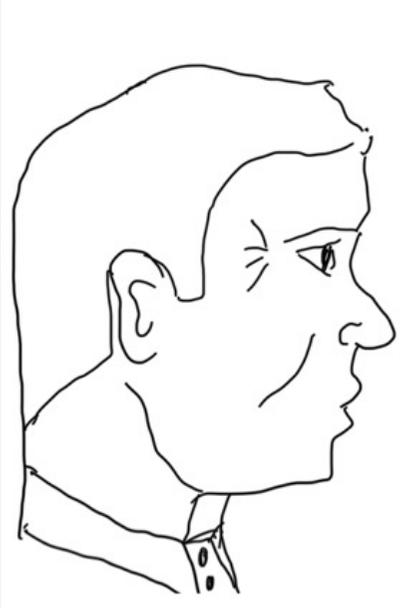
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

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

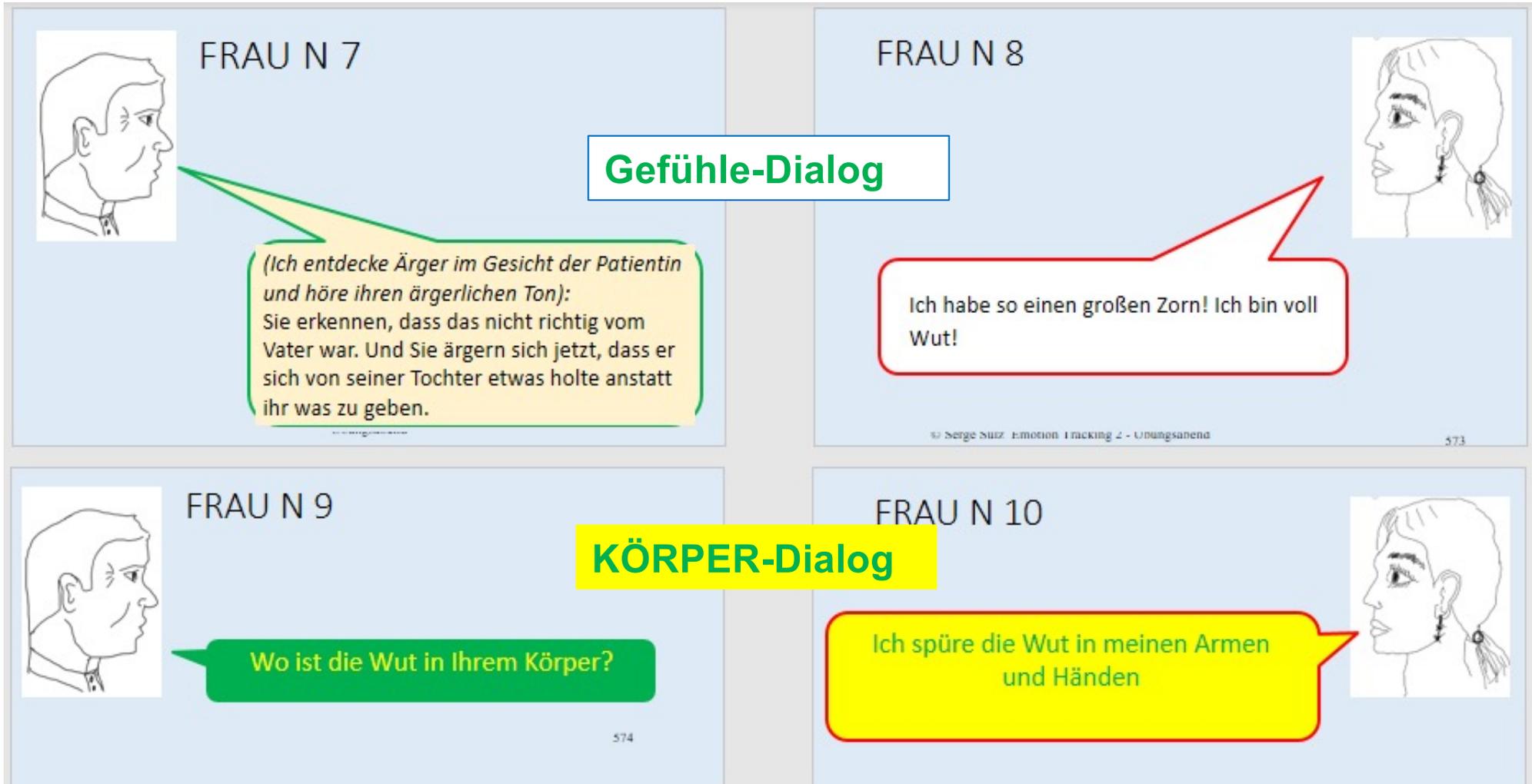
Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog habe ich den **Körper-Dialog** weggelassen, damit Sie sich auf das Verfolgen der Gefühle im Gesicht konzentrieren konnten (somatische Marker im Gesicht, die allerdings nur der Therapeut wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen **Körper** und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also Gefühle-Dialoge und **Körper-Dialoge** hören.

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



Übung 4.9

Beispielgespräch Frau N

Nicht im
Übungsheft

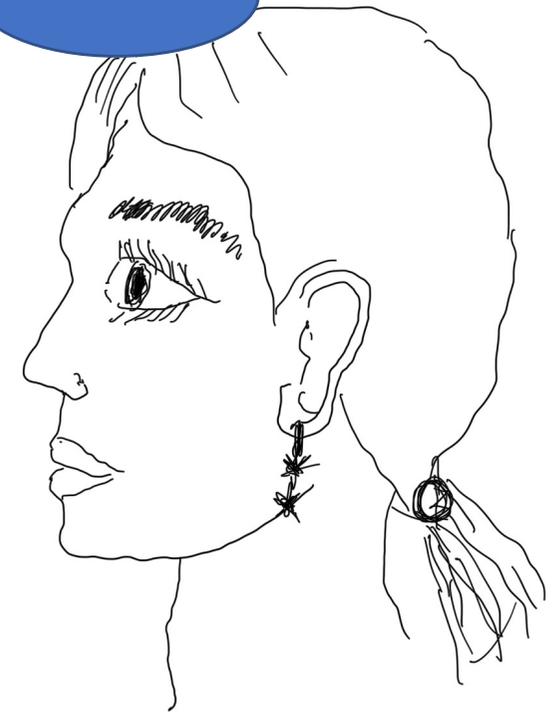
Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

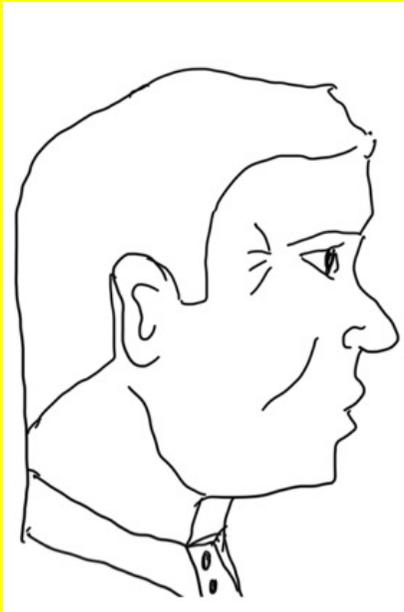
Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

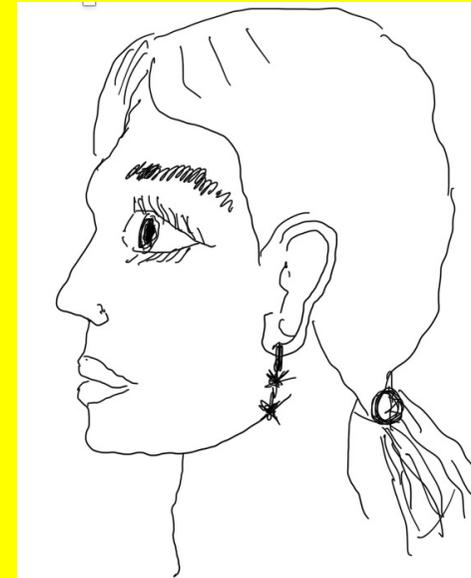
- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: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

Mit
Embodiment





Mit
Embodiment



Fallbeispiel Frau N

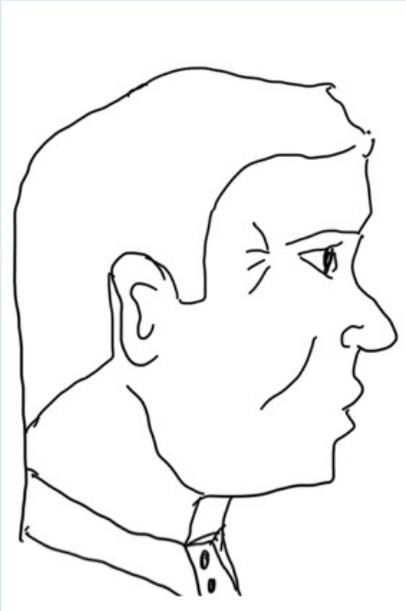
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Pat. dem liebesbedürftigen Vater ihre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

FRAU N 1

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



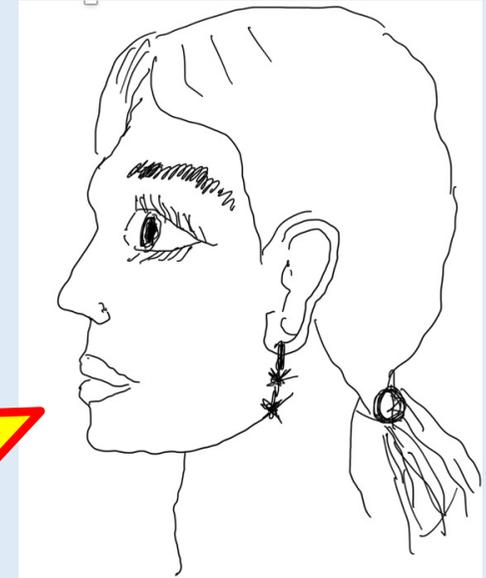
FRAU N 2



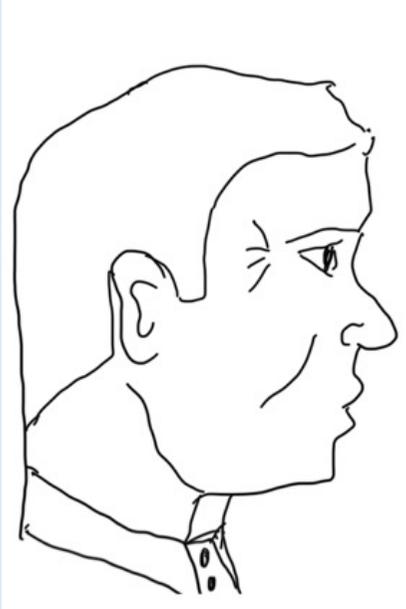
Was ist mit Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Thema herangehen?

FRAU N 3

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



FRAU N 2



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

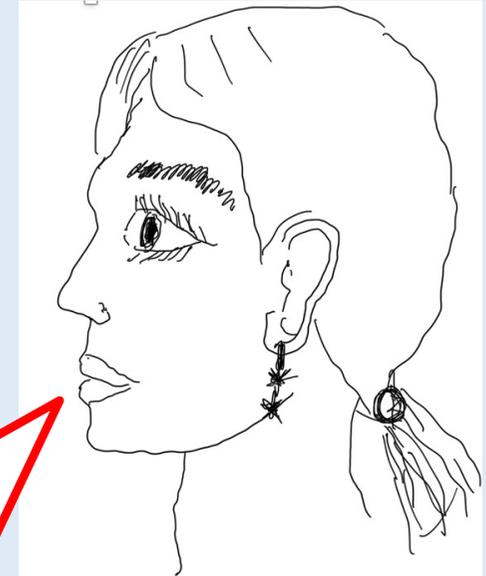
FRAU N 3

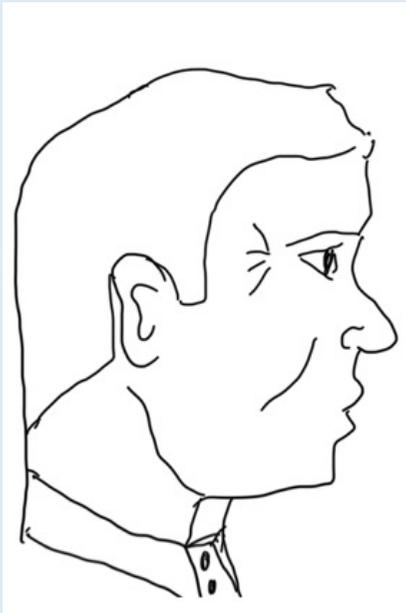
Vater macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.



FRAU N 4

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





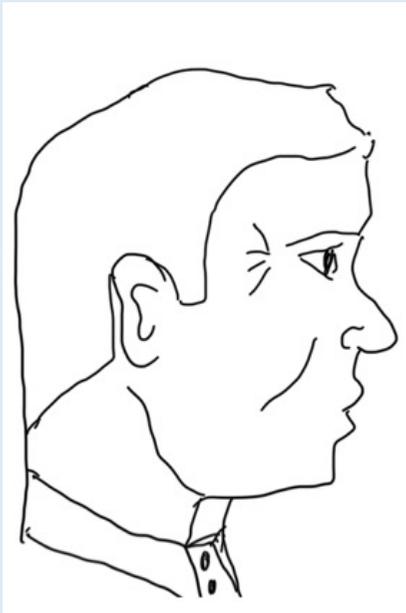
FRAU N 5

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

FRAU N 6



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

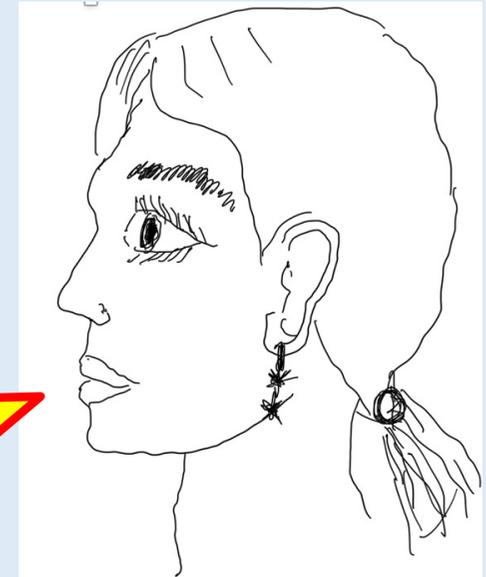


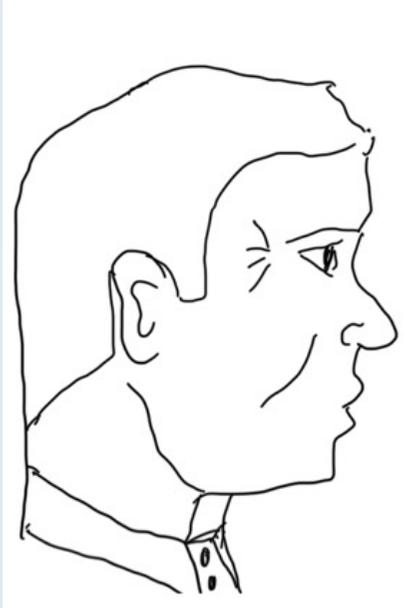
FRAU N 5

Wie fühlt sich die Traurigkeit im Körper an?

FRAU N 6

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





FRAU N 7

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

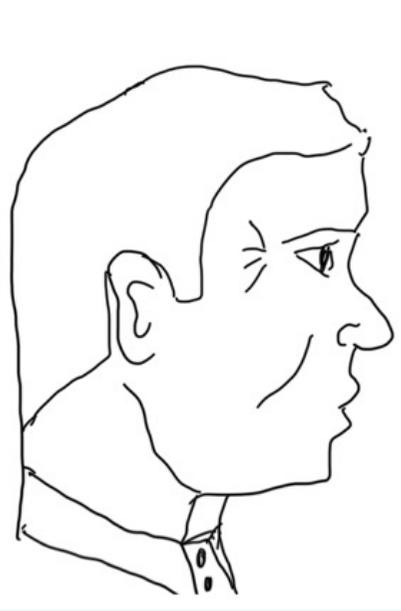
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

FRAU N 8



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

FRAU N 9



Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

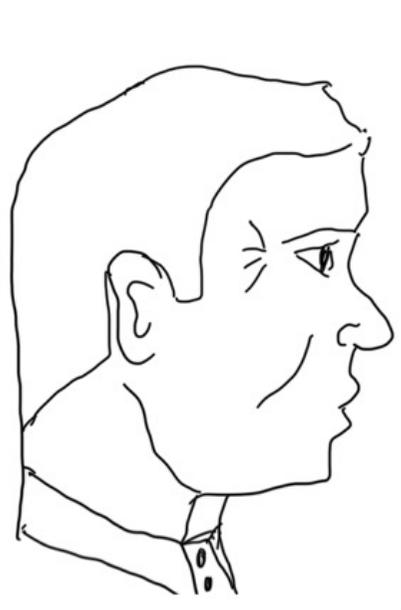
69

FRAU N 10

Ich spüre die Wut in meinen Armen
und Händen



FRAU N 9



71

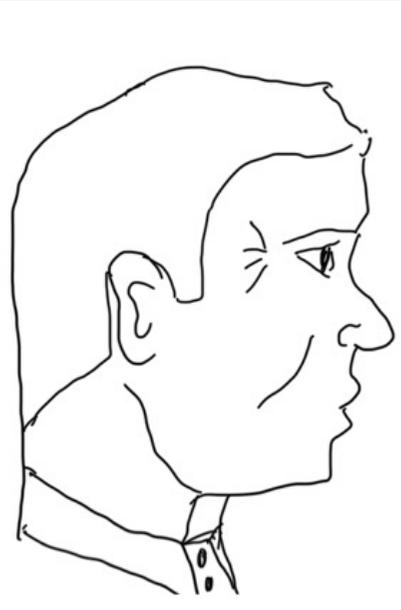
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

FRAU N 10



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

FRAU N 11

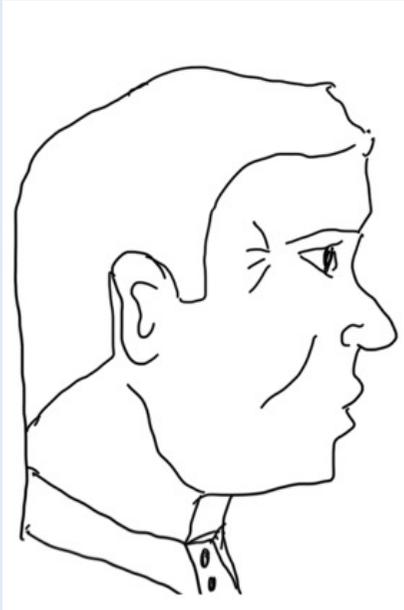


(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

FRAU N 12



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

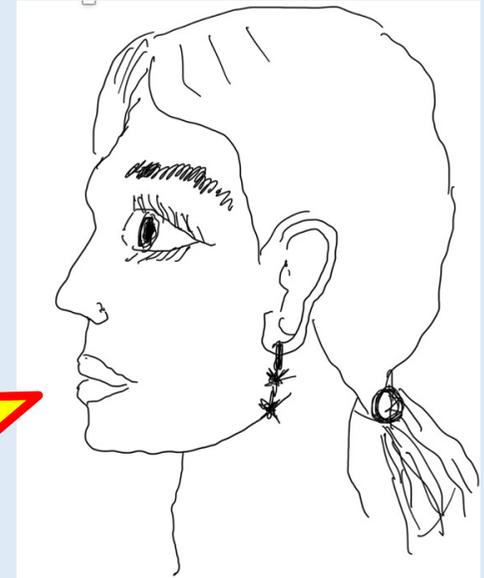


FRAU N 11

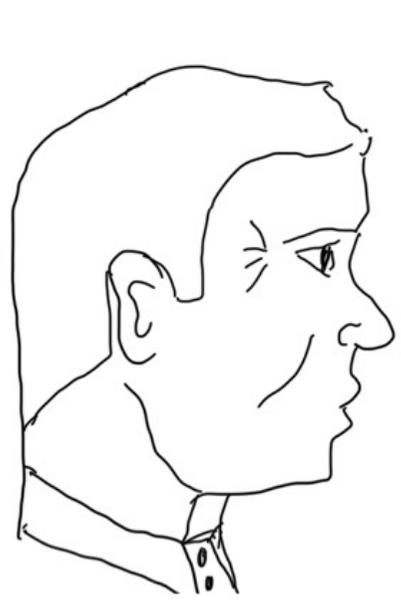
Spüren Sie die Kraft und den Willen
in Ihren Armen?

FRAU N 12

Ich spüre meine
Kraft



FRAU N 13



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

(Sie steht auf)

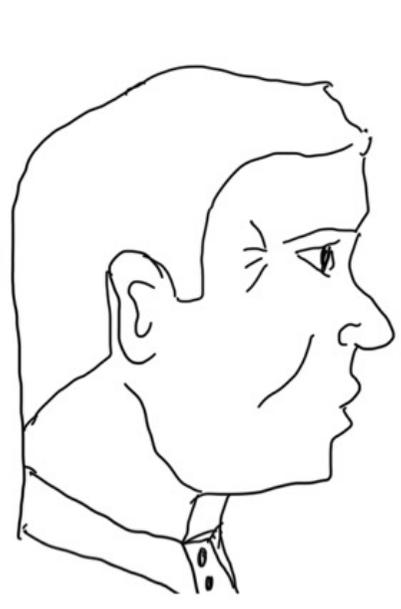
Sind Sie soweit?

FRAU N 14



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

FRAU N 13



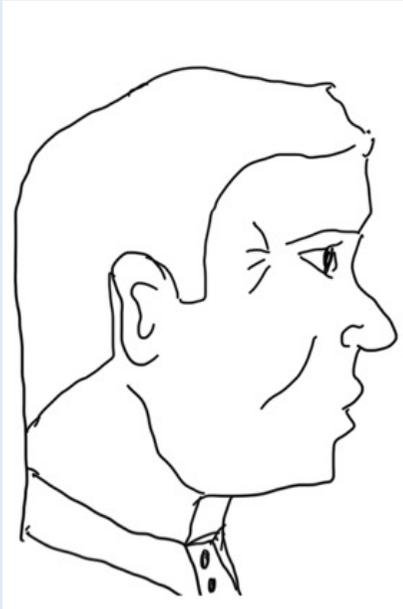
Nehmen Sie den Zorn in Ihrem
Körper wahr

FRAU N 14

Der Impuls, ihn
wegzustoßen, wird
sehr stark

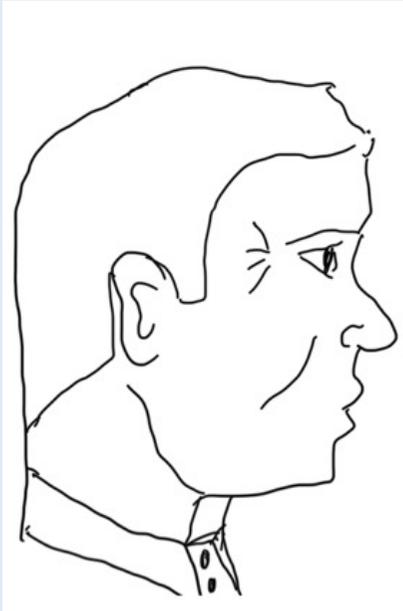


FRAU N 15



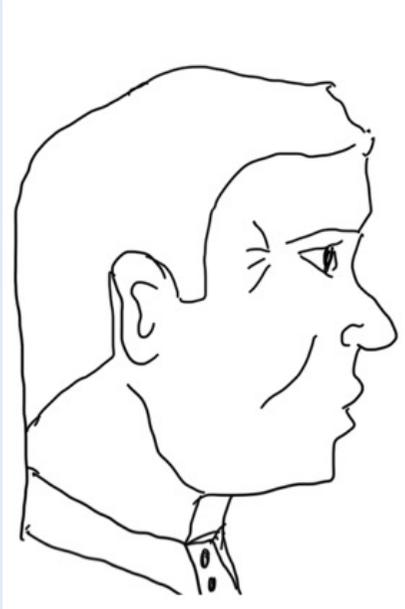
(seitlich neben der Patientin stehend): Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

FRAU N 15



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

FRAU N 17



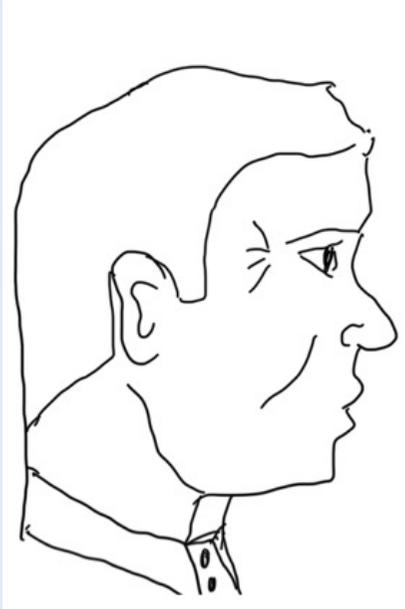
Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

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

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

FRAU N 17



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

FRAU N 18

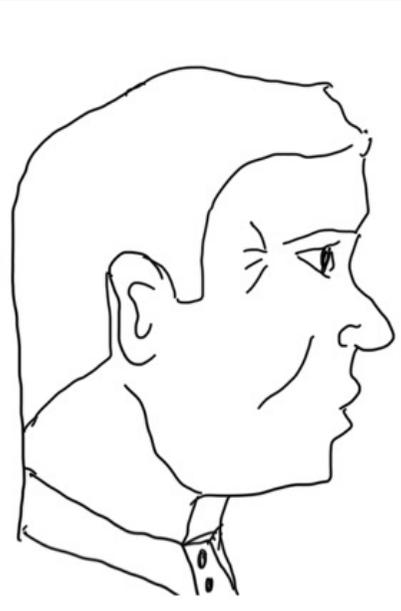
Die Kraft verlässt meinen Körper.
Meine Traurigkeit hat sie mir
weggenommen.



FRAU N 18



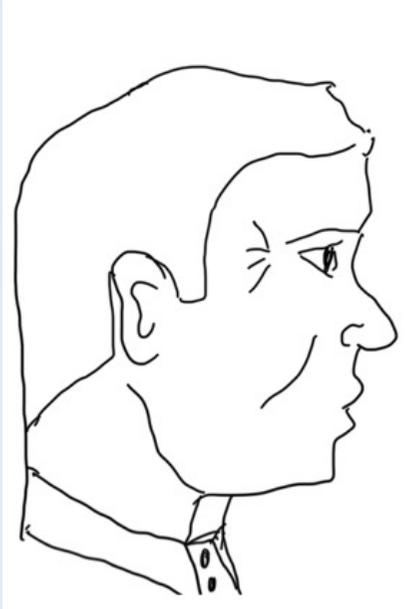
(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



FRAU N 19

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

FRAU N 17



Was will Ihr Körper aus der
Traurigkeit heraus tun?

FRAU N 20

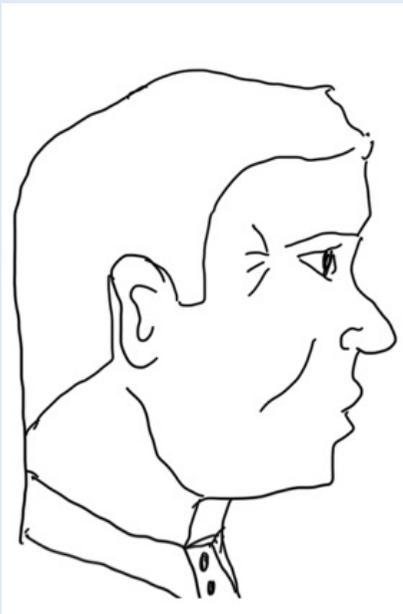
Die Vorderseite meines Körpers ist
offen, meine Arme wollen sich
ausbreiten



FRAU N 20

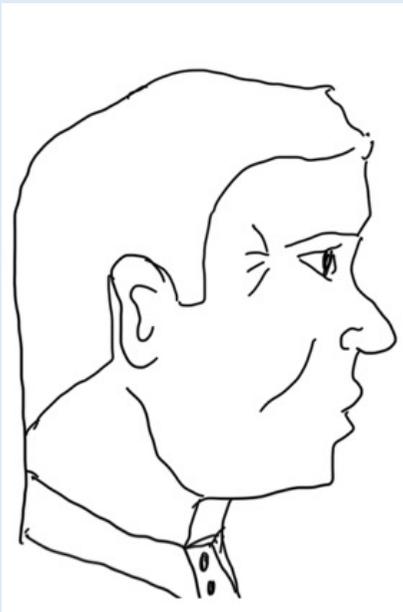


(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.



FRAU N 21

(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der 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.



FRAU N 22

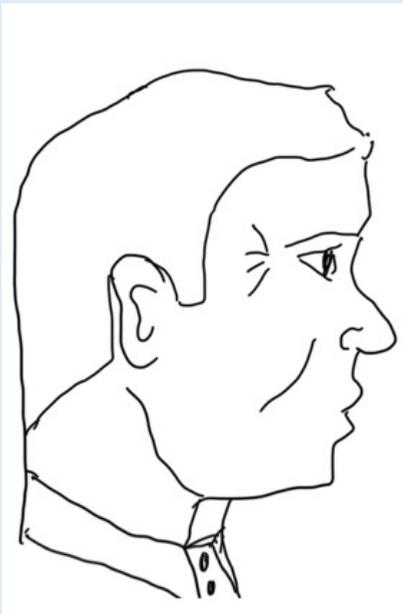
Wie fühlt sich diese Sehnsucht körperlich an?

FRAU N 24

Mein Körper erwartet eine Umarmung



© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie



FRAU N 22

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

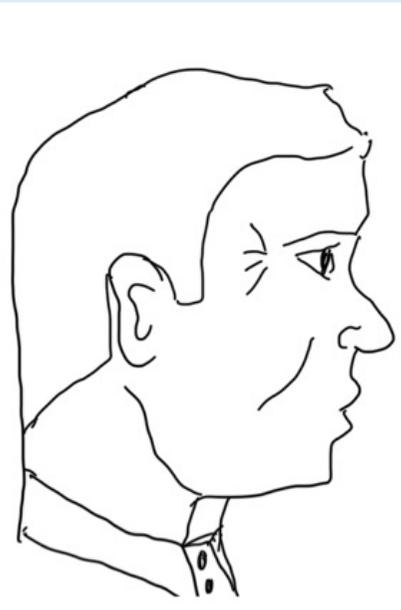
FRAU N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

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

FRAU N 25



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

FRAU N 26



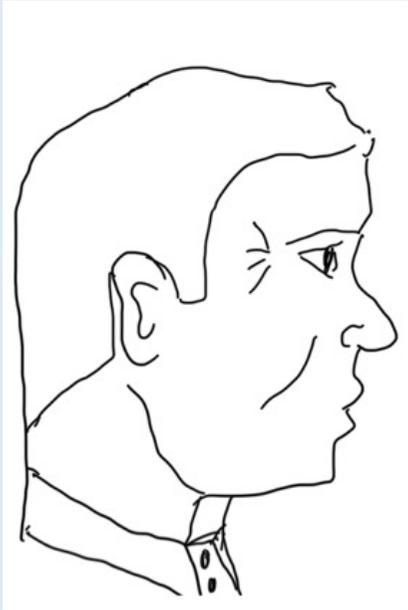
(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

FRAU N 26

Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.



FRAU N 27



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

FRAU N 28

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

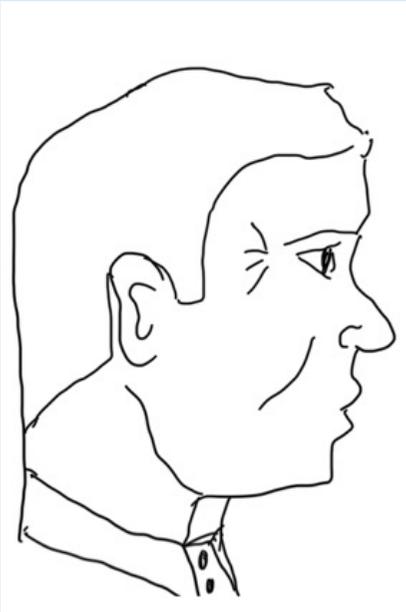


FRAU N 28

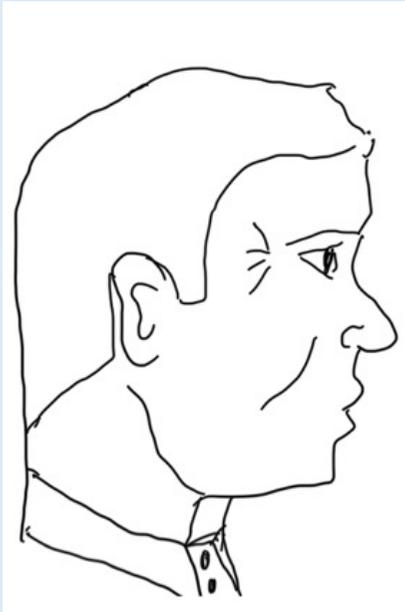


Ich spüre, dass mein Körper Nähe und
Halt will

FRAU N 33



Vielleicht will Ihr Körper noch mehr abgeben?



FRAU N 33

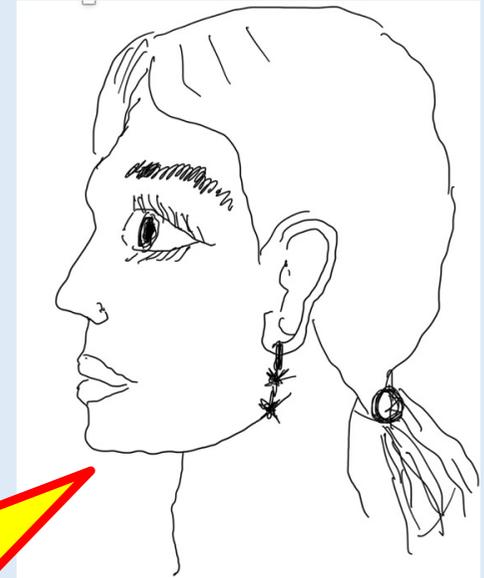
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

FRAU N 34

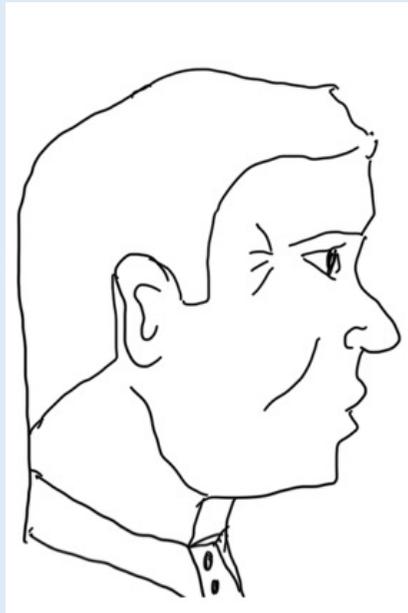
Ja das tut gut.



FRAU N 34



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



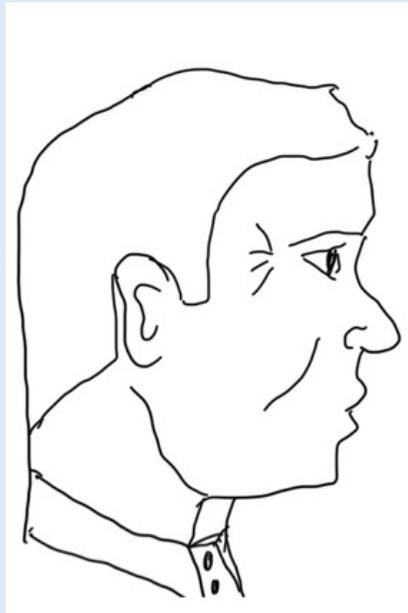
FRAU N 29

Wie fühlt sich das an?

FRAU N 30



Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt



FRAU N 29

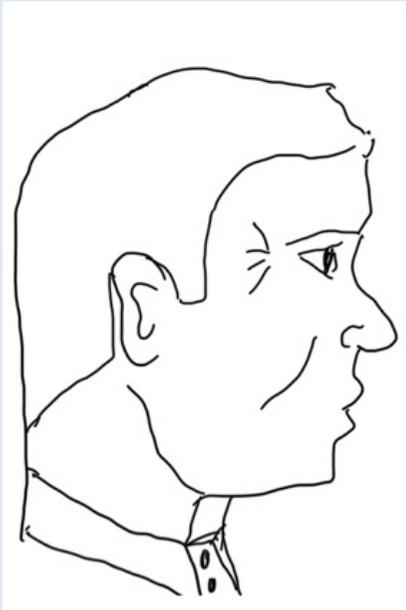
Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

FRAU N 30

Mein Körper spürt das Getragen
Werden



FRAU N 31



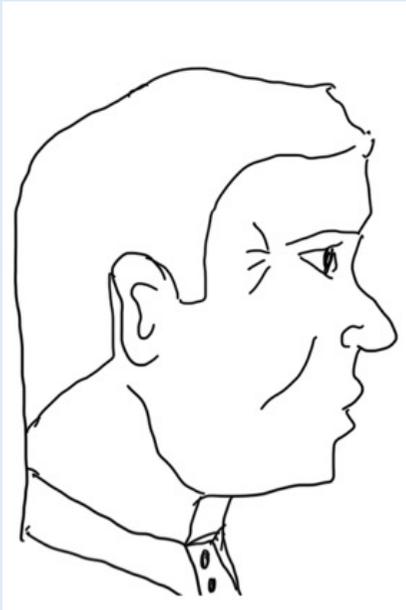
Kann Ihr Körper diesen Vater
annehmen?

FRAU N 32

Körperlich und psychisch fühle ich
mich so gut aufgehoben



FRAU N 31



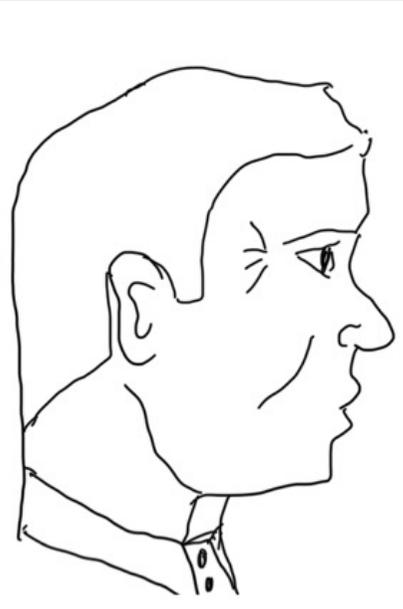
Was könnte der Vater,
den Sie gebraucht
hätten, sagen?

FRAU N 32



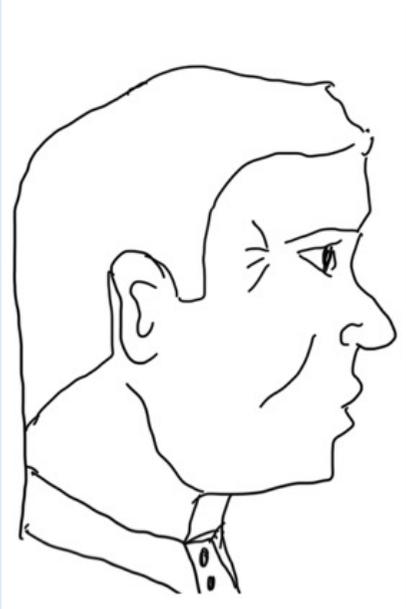
Er soll sagen, dass er für mich da ist.
Dass es ihm gut geht mit Mutter und
sie sich beide geben, was sie brauchen.
Dass ich nicht für ihn da sein muss.

FRAU N 35



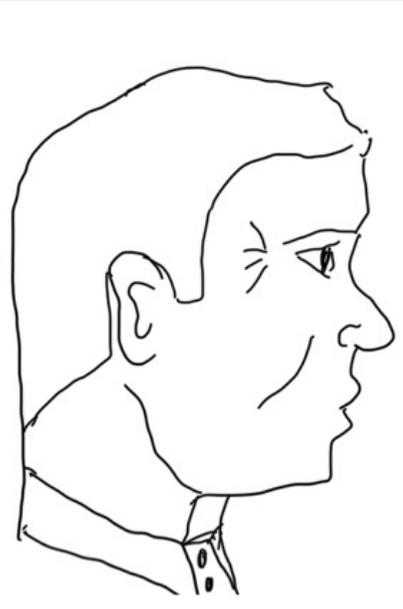
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

FRAU N 36



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

FRAU N 35



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

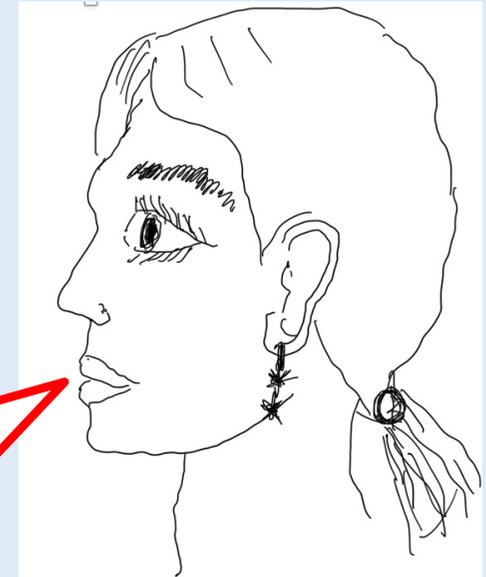
FRAU N 37



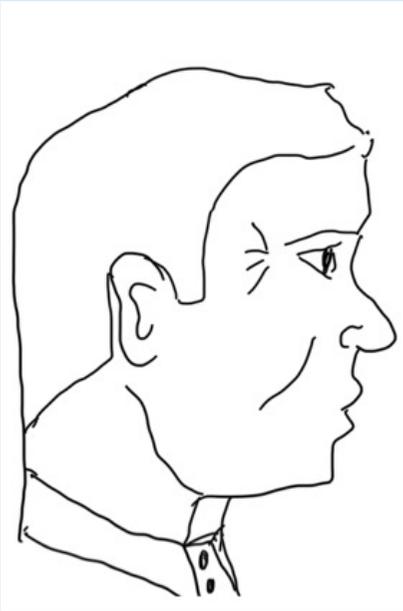
Mein Körper ist ganz ruhig geworden,
keine Anspannung und Unruhe mehr

FRAU N 37

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



FRAU N 38



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

FRAU N 39



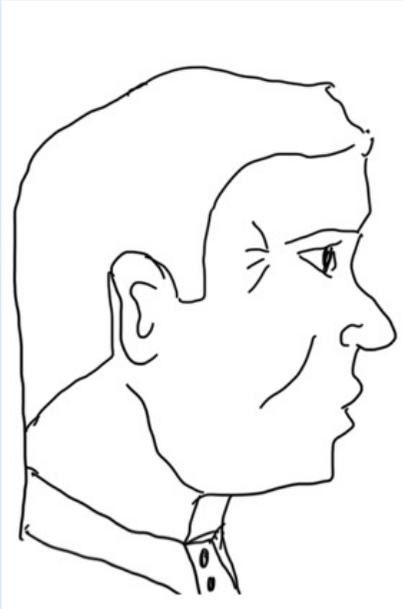
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

FRAU N 39



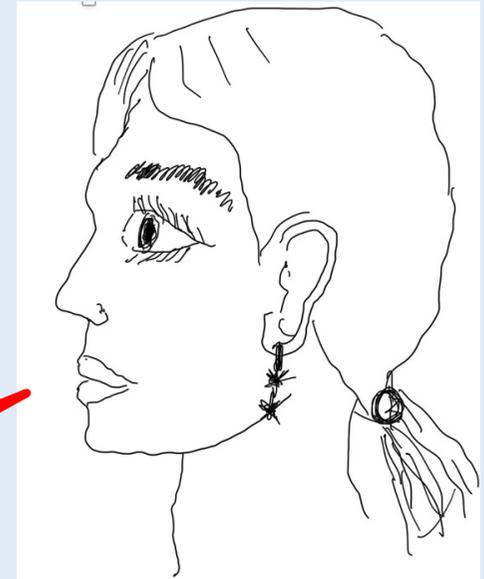
Mein Körper reagiert auf meine
Traurigkeit und mein Bangen

FRAU N 40



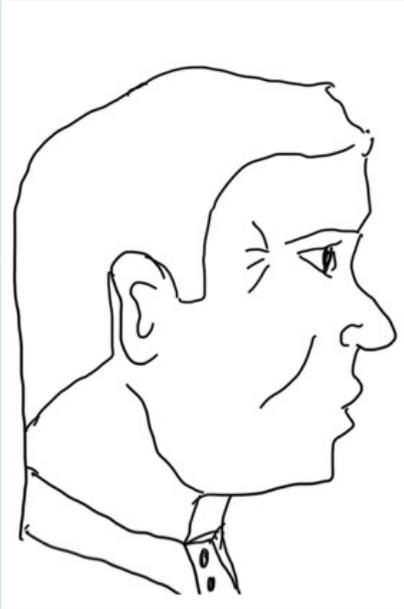
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



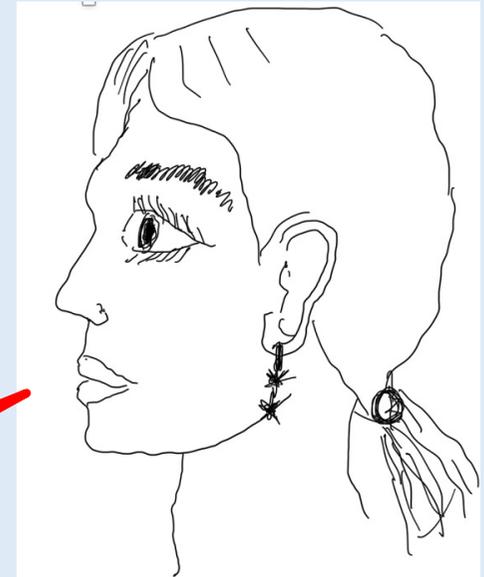
Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



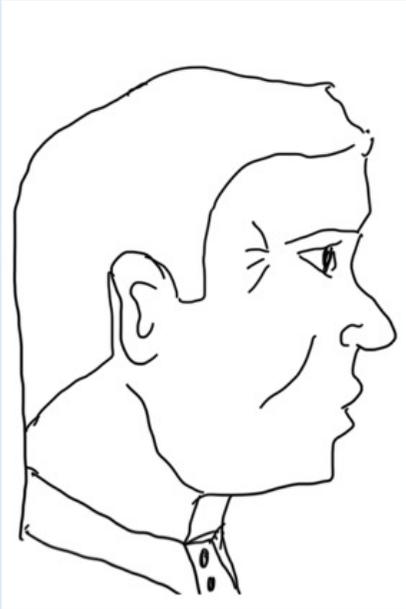
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



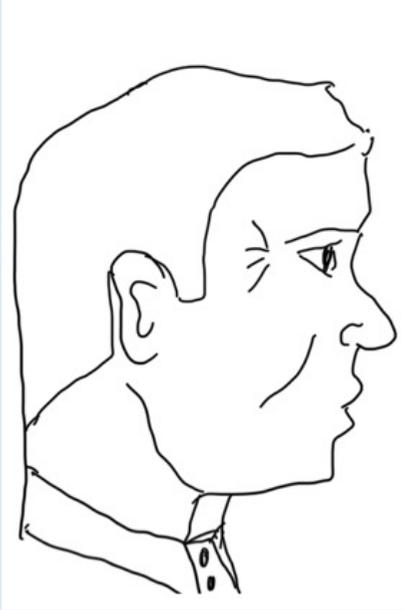
Wie fühlt der Körper das Geliebt
Werden?

FRAU N 41



Das ist ein prickelndes Wohlgefühl

FRAU N 42



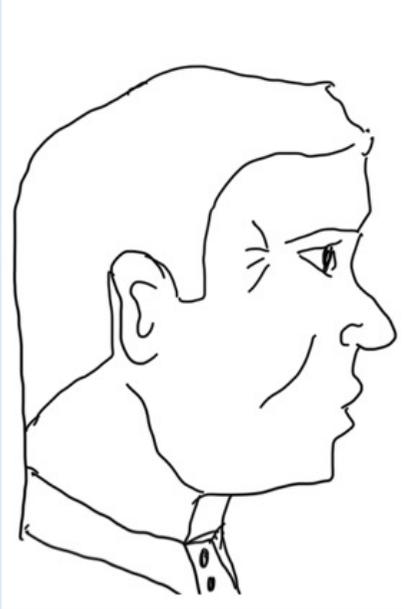
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

FRAU N 43

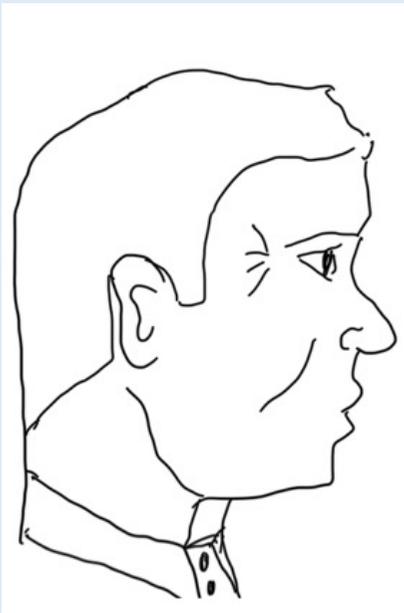


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

FRAU N 44



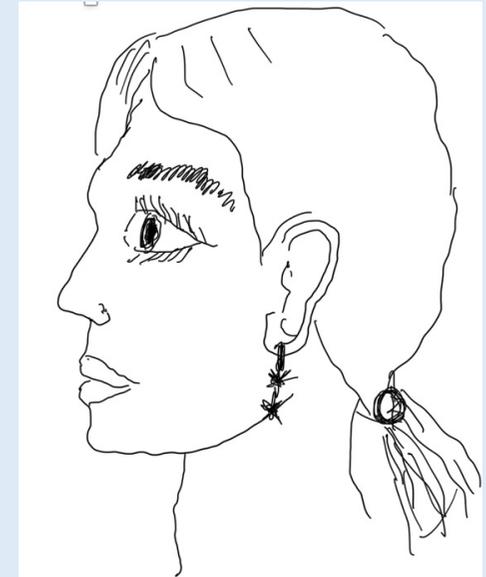
*(nicht mehr für den idealen Vater
sprechend):* Es macht Sie so traurig und
tut weh, dass es in Ihrem realen Leben
nicht so war.



FRAU N 45

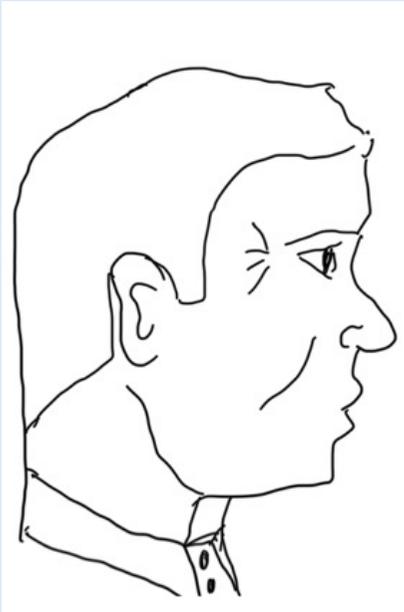
Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Mit dem Erleben von Glück und Befriedigung.

FRAU N 46



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

FRAU N 45



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

FRAU N 46

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





Fallbeispiel 47

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

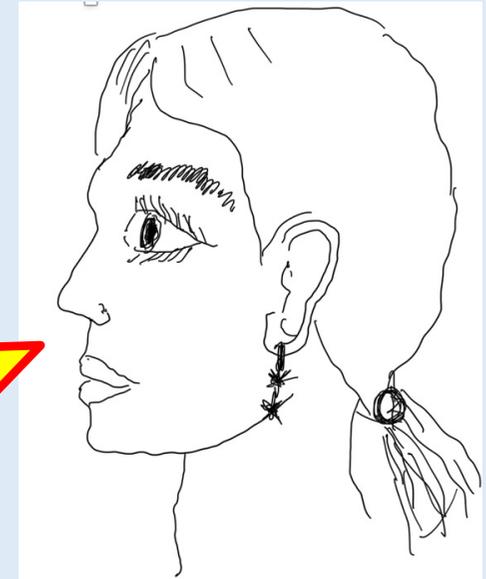
FRAU N 48



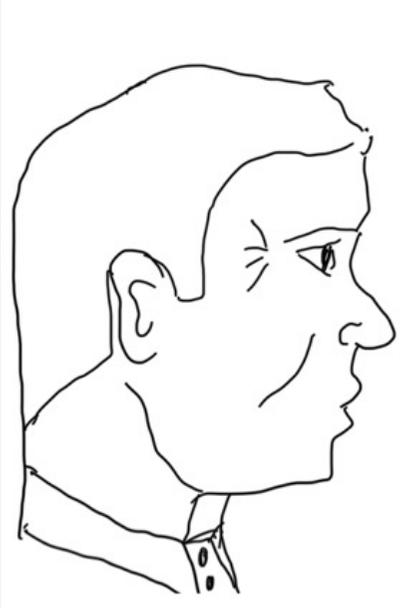
Danke, das ist eine Erlösung.

FRAU N 48

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



FRAU N 49



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

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

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

Was hinderte Sie evtl. daran?

LITERATUR

Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen. Psychosozial-Verlag 2021

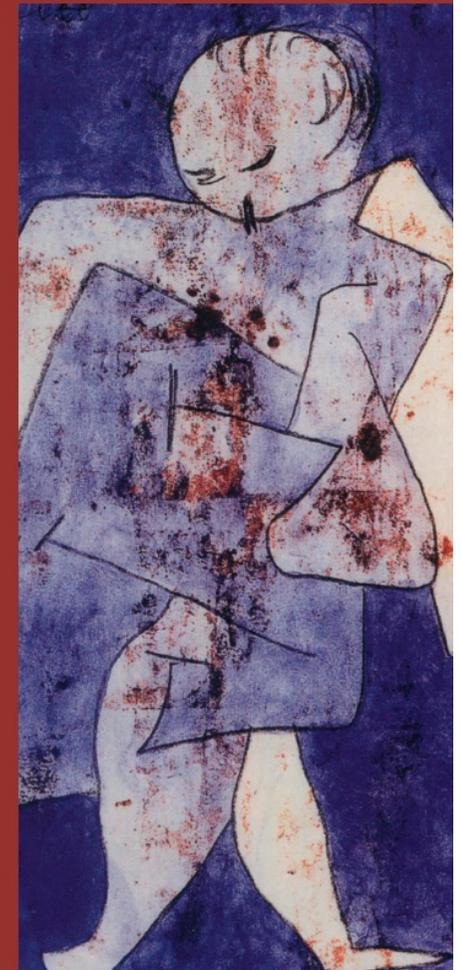
Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. 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 Einführung in das Verhaltensdiagnostiksystem VDS

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

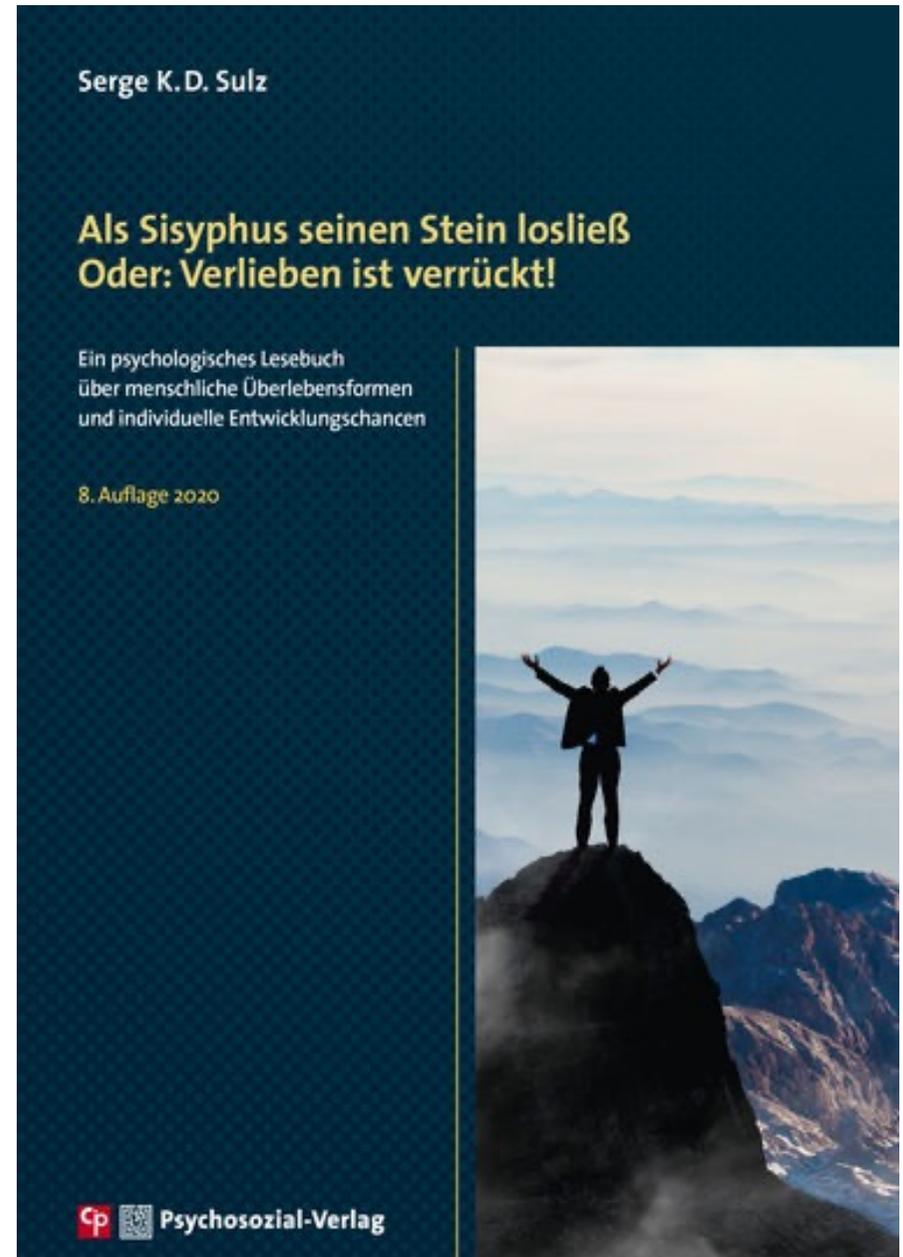
Praxis der Emotionsregulation
in der Psychotherapie



cp  Psychosozial-Verlag

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

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



Serge Sulz 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.