

**HANDOUT  
ÜBUNGEN  
EMVT-Ausbildung  
28.7. bis 1.8.2025**

Serge Sulz & Ute Gräff-Rudolph  
KIRINUS-AKADEMIE

VERSION: Handout - Papier-Version für  
Kursteilnehmer

112 Folien mit 56 Seiten, beidseitig 28 Blätter

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-  
Ausbildung

1

1

<b>Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung</b>		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 <b>Bindung</b> und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/x6NibsOyN7M">https://youtu.be/x6NibsOyN7M</a>	46
MVT-2 <b>Überlebensregel</b> - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/ucORdh9Mhsl">https://youtu.be/ucORdh9Mhsl</a>	46
MVT-3 <b>Achtsamkeit</b> und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/eLvvgRIWoVM">https://youtu.be/eLvvgRIWoVM</a>	45
MVT-4 <b>Emotion Tracking</b> - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl">https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl</a>	20
MVT-5 <b>Mentalisierung</b> und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/yXkgCcgol">https://youtu.be/yXkgCcgol</a>	40
MVT-6 <b>Entwicklung</b> Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	<a href="https://youtu.be/JgCXxkSHZtw">https://youtu.be/JgCXxkSHZtw</a>	35

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

2

2

Ohne sichere Bindung  
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

**1. MODUL  
BINDUNGSSICHERHEIT**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 3



3

**Übung 1.1a VDS20-BU Erw Bindungsunsicherheit**

13 Zeichen von unsicherer Bindung - Bitte Zutreffendes ankreuzen

- 1) ( ) Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter
- 2) ( ) Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
- 3) ( ) Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
- 4) ( ) Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
- 5) ( ) Sie reagierte wütend, wenn sie auf mich ärgerlich war
- 6) ( ) Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
- 7) ( ) Sie gab wenig Körperkontakt
- 8) ( ) Sie gab wenig Geborgenheit
- 9) ( ) Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
- 10) ( ) Ich habe heute noch Angst vor Trennung oder Kontrollverlust
- 11) ( ) Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
- 12) ( ) Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch oder ich kann mich schwer binden
- 13) ( ) Ich kann nicht gut allein sein oder unter Menschen sein ist anstrengend

→      **Summenwert unsichere Bindung** (max. 13, unsicher ab 4)

Empfehlenswert ist es, sich Notizen des Gesprächs mit den Eltern auf der Rückseite zu machen

4

**Übung 1.2**

**1.2 mein sicherer Ort und Platz**

**Ich lade Sie jetzt ein zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie ihren sicheren Platz im Leben erspüren können**

**Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU**

Sulz & Gräff-Rudolph · HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

5

**Übung 1.2a**

Den sicheren Ort – „meinen Platz“  
erfinden 2 – **wo würde ich mich sicher fühlen?**

Wir können uns in der Phantasie so einen sicheren Ort einrichten. Das ist der Ort,

- An dem wir uns sicher fühlen
- Geborgen fühlen
- Alles Belastende und Stressvolle weit weg ist
- Wo könnte das sein?
- Welcher Ort in welcher Landschaft oder welchem Haus?
- Was finden Sie vor, das Geborgenheit und Wohlfühlen macht? Gegenstände, Pflanzen, Natur, Tiere, Menschen (nur das reinnehmen, das ein Wohlgefühl macht)
- **Beschreiben Sie Ihren sicheren Ort, schreiben sie es auf!**

Sulz & Gräff-Rudolph · HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

6

**Übung 1.2a**

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 3

- **Beschreiben** Sie Ihren sicheren Ort, schreiben Sie es auf!
- Wo
- Wie
- Gefühl

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

7

7

**Übung 1.2b in der Kleingruppe****Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit**

- **Der sichere Ort kann sprechen:** Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen.
- Ich heiße /wir heißen Dich herzlich willkommen.
- Ich habe mich /wir haben uns auf Dich gefreut.
- Ich habe /wir haben einen Platz für Dich vorbereitet, der nur Dir gehört. So groß wie Du willst. Du musst ihn mit niemand teilen.
- Du kannst ihn Dir so einrichten, dass Du Dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.
- An Deinem Platz bist Du sicher und geschützt. Und Du findest hier alles was Du brauchst und was Dir Freude macht.
- Ich hüte Deinen Platz, so dass Du ihn immer haben und behalten kannst.
- Du kannst es Dir auf Deine Weise wohliger und bequemer, geborgen und sicher machen.
- Hier bist Du ungestört.
- (Ich halte alles Störende fern.)
- (Wenn Du nicht allein hier sein willst, kann ich kommen, aber nur dann)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

8

8

**Übung 1.2a**

**Den sicheren Ort – „meinen Platz“ einnehmen**

- **Nach der Imagination** – Welche Phantasie hat sich eingestellt?
- Wo
- Wie
- Gefühl

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

9

9

**Übung 1.3a**

1.2a Menschen mit denen ich mich (nicht) wohl fühle, denen ich nicht vertraue

**Mit welchen Menschen fühlen Sie sich wohl und mit welchen nicht – vielleicht ohne es begründen zu können?**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

10

10

**Übung 1.3a**

- **HEUTE: mit welchen Menschen Sie sich nicht wohl fühlen**
- Schauen wir uns doch mal an, mit welchen **Menschen Sie sich nicht wohl fühlen**. Fällt Ihnen da jemand ein?
- Beschreiben Sie ihn/sie. Was ist er/sie für ein Mensch? Wie verhält er sich meistens?
- .....
- Was sagt er öfter? Welche Worte, Gesten, Blicke tun Ihnen gar nicht gut?
- Was stört Sie? Was ärgert Sie? Was ängstigt Sie? Was macht Sie unsicher?
- Wie fühlen Sie sich dann?
- Und wie reagieren Sie?

- **HEUTE: mit welchen Menschen Sie sich wohl fühlen**
- Wir können uns jetzt auf das konzentrieren, was und wer bei Ihnen gute Gefühle in der Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen ermöglicht.
- Erzählen Sie mir doch von **einem Menschen, mit dem Sie sich gut gefühlt haben**.
- Beschreiben Sie ihn/sie:  
.....
- Was ist er/sie für ein Mensch? Wie verhält er sich meistens?
- Was würde er nie tun? Was würde er nie sagen? Was sagt er stattdessen? Welche Worte, Gesten, Blicke tun Ihnen besonders gut?
- Und wie fühlen Sie sich dann? Und wie reagieren Sie?

- **HEUTE: mit welchen Menschen Sie sich (nicht) wohl fühlen**
- Wir können also zusammenfassen:
- Sie fühlen sich **nicht wohl** mit einem Menschen, der
  - ...
  - ...
  - ...
- **Dem Sie sich deshalb nicht anvertrauen wollen**
- Dagegen fühlen Sie sich **gut mit** einem Menschen, der
  - ...
  - ...
  - ...
- **Dem Sie sich gern anvertrauen**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

13

13

### Übung 1.c in der Kleingruppe

- **FAZIT: mit welchen Menschen Sie sich (nicht) wohl fühlen**
- Vielleicht kann man sagen, dass Sie in einer Beziehung folgendes brauchen:
  - ...
  - ...
  - ...
- Dass Sie folgendes fürchten:
  - ...
  - ...
- Und dass folgendes Sie ärgert:
  - ...
  - ...

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

14

14

# Übung 1.3b

## 1.3b meine sichere Bindungsperson

Wir können noch einen Schritt weiter gehen:  
Ich lade Sie jetzt ein zu einer Imagination und  
Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu  
einem Menschen erspüren können

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-  
Ausbildung

15

Übung 1.3b Zweier-Übung

## Hinweise für den Übungsleiter

- Erst mit den Worten der Bindungsperson (Ich bin da ...) beginnen, wenn ein plastisches inneres Bild eines Menschen da ist, der alle Eigenschaften aufweist, die nötig sind, um sich bei ihm/ihr sicher zu fühlen.
- *Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Zustand, in dem Sie jemand brauchen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung an, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 5 sec Pausen zwischen den Sätzen:

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

16

**Übung 1.3b Zweier-Übung**meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 1

- Ich bin da.
- Ich bleibe da.
- Ich schütze Dich.
- Du kannst Dich von mir getragen fühlen.
- Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.
- Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.
- Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.
- Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.
- So lange und so wie Du es brauchst und willst.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

17

17

## Übung 1.4 VDS24

1.4 nicht befriedigte Bedürfnisse  
Das verletzte Kind

**Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein. Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen FRUSTRIERENDES ELTERNVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

18

18

**Übung 1.4** Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB  
 Bitte Zutreffendes ankreuzen



1. ( ) **Mir fehlte Willkommensein**  
 bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
2. ( ) **Mir fehlte Geborgenheit und Wärme**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
3. ( ) **Mir fehlte zuverlässiger Schutz**  
 bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
4. ( ) **Mir fehlte Liebe**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
5. ( ) **Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
6. ( ) **Mir fehlte Verständnis**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
7. ( ) **Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob**  
 bei Vater ( )? bei Mutter ( )?

**!?** Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir  
**Am meisten:** .....(Nr. \_\_)  
**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 19

19

**Übung 1.4** Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB  
 Bitte Zutreffendes ankreuzen



8. ( ) **Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
9. ( ) **Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
10. ( ) **Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekommen**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
11. ( ) **Mir fehlte Gefördert werden, Gefordert werden**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?
12. ( ) **Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren**  
 Vater ( )? Mutter ( )?
13. ( ) **Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik**  
 Vater ( )? Mutter ( )?
14. ( ) **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wies mich aus/wies mich zurück**  
 Vater ( )? Mutter ( )?

**!?** Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir  
**Am meisten:** .....(Nr. \_\_)  
**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 20

20

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

A) Zugehörigkeitsbedürfnis:

1. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter  
**Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die** Dir  
 ..... gibt  
 Du fühlst dabei .....

2. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter  
 Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
 ..... gibt  
 Du fühlst dabei .....

---

*(Willkommensein, Geborgenheit, Schutz/Sicherheit, Liebe, Beachtung, Verständnis, Wertschätzung)*

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 21

21

**Übung 1.4** Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

H1. ( ) **Eine zu ängstliche Bezugsperson war**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?

H2. ( ) **Eine zu bedrohliche Bezugsperson war**  
 von Vater ( )? von Mutter ( )?

H3. ( ) **Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt**  
 Vater ( )? Mutter ( )?

H4. ( ) **Extrem wütend machte mich immer wieder**  
 Vater ( )? Mutter ( )?

H5. ( ) **Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war**  
 Vater ( )? - Mutter ( )?

H6. ( ) **zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder**  
 Vater ( )? Mutter ( )?

H7. ( ) **Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich**  
 Vater ( )? Mutter ( )?

**!?** Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern  
**Am meisten:** .....(Nr. \_\_)  
**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_)

22

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

22

## Übung 1.5

### Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu Betrachtungen ein, mit denen wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist. Es gibt – zusätzlich zum VDS24 - einige wertvolle Indikatoren (VDS27, VDS28, VDS29 etc.)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT  
Ausbildung 23

23

Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

**Zugehörigkeitsbedürfnisse:**

1. ( ) Willkommensein	0...1...2...3...4...5
2. ( ) Geborgenheit	0...1...2...3...4...5
3. ( ) Schutz	0...1...2...3...4...5
4. ( ) Liebe	0...1...2...3...4...5
5. ( ) Beachtung	0...1...2...3...4...5
6. ( ) Verständnis	0...1...2...3...4...5
7. ( ) Wertschätzung	0...1...2...3...4...5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also ..... und .....

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT  
S. Sulz et al. PKP Säule 3 – Überlebensregel www.cip-medien.com 2012. Ausbildung 24

24

### VDSD28 Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

**Ich fürchte:**

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

1. Vernichtung	1. 0...1...2...3...4...5
2. Trennung	2. 0...1...2...3...4...5
3. Kontrollverlust – über mich	3. 0...1...2...3...4...5
4. Kontrollverlust – über andere	4. 0...1...2...3...4...5
5. Liebesverlust	5. 0...1...2...3...4...5
6. Gegenaggression	6. 0...1...2...3...4...5
7. Hingabe	7. 0...1...2...3...4...5

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 25

25

### Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

**Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):**

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

1. ( ) vernichten	1. 0...1...2...3...4...5
2. ( ) mich trennen	2. 0...1...2...3...4...5
3. ( ) quälen, absichtlich weh tun	3. 0...1...2...3...4...5
4. ( ) explodieren	4. 0...1...2...3...4...5
5. ( ) Liebe entziehen, ablehnen	5. 0...1...2...3...4...5
6. ( ) heftig zurückschlagen	6. 0...1...2...3...4...5
7. ( ) hörig und willenlos machen	7. 0...1...2...3...4...5

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Wutform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Wut eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Wut eine große dicke Zwei.

Ihre beiden wichtigsten Wutformen sind also ..... und ..... 26

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

26

Karte 31b

**Übung 1.5**

## Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung

- 1) ( ) Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter
- 2) ( ) Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
- 3) ( ) Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
- 4) ( ) Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
- 5) ( ) Sie reagierte wütend, wenn sie auf mich ärgerlich war
- 6) ( ) Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
- 7) ( ) Sie gab wenig Körperkontakt
- 8) ( ) Sie gab wenig Geborgenheit
- 9) ( ) Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
- 10) ( ) Ich habe heute noch Angst vor Trennung oder Kontrollverlust
- 11) ( ) Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
- 12) ( ) Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch oder ich kann mich schwer binden
- 13) ( ) Ich kann nicht gut allein sein oder unter Menschen sein ist anstrengend

\_\_\_\_\_ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 13, unsicher ab 4)

(VDS20-BU Erw)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT  
2025 EMVT-Ausbildung

27

27

**Übung 1.7**

## Bindungs-Sicherheit herstellen

Ich lade Sie jetzt ein zu einer Übung, die uns helfen kann, die Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung Schritt für Schritt zu erhöhen und vor allem einen Blick dafür zu entwickeln ...

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

28

28

**Übung 1.7a** **Übung - Imagination** **Anschließend ankreuzen:**  
**Beratungsbeginn** **Übung Bindungssicherheit herstellen**

Ich heiße Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind  
 Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen  
Wo und wie wollen Sie sitzen, liegen oder stehen?  
 Was wollen Sie um sich haben?  
 Wenn Sie Ihren Platz gefunden und eingerichtet haben, können Sie die Augen schließen und sich entscheiden meinen Worten zu folgen.

**(jeweils 8 sec Pause)** **Anschließend Passendes ankreuzen:**

( ) Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher. 2  
 ( ) Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen  
 ( ) Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind  
 ( ) Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.  
 ( ) Ich wertschätze und anerkenne Sie.

( ) Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden. 1  
 ( ) Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.  
 ( ) Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.  
 ( ) Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und senkt.

52

© Serge Sulz Mentalisierungsbasierte Verhaltenstherapie MB-VT www.eupehs.org

29



Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-  
**Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar**

**2. MODUL**  
**ERLAUBNIS GEBENDE**  
**LEBENSREGEL**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 30

30

## Übung 2a.1a

### Lerngeschichte 1 - 3

Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

**Wir können auch von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern aus an das Thema herangehen. Was durfte/konnte ich mit denen nicht? Was musste ich tun?**  
 Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sulz & Gräff-Rudolph, HANDBUCH 2025 EMVT-Ausbildung 31

31

Karte 6

Säule 3 • Motivklärung –  
Persönlichkeitsentwicklung  
Überlebensregel erarbeiten

## Lerngeschichte 1

<b>Mutter war:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....	<b>Vater war:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....
<b>Als Kind war ich:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....	<b>Heute bin ich:</b> 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

32

SULZ & GRÄFF-RUDOLPH EMVT-AUSBILDUNG 2025

16

Karte 7

Säule 3 • Motivklärung –  
Persönlichkeitsentwicklung  
Überlebensregel erarbeiten

## Lerngeschichte 2

<p><b>Gebotenes, nützliches Verhalten</b> gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>	<p><b>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten</b> gegenüber M/V war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>
<p><b>M/V Reaktion (befriedigendes ) Verhalten war:</b></p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>	<p><b>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes Verhalten) war:</b></p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach ..... (Karte 3)

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

33

Karte 8

Säule 3 • Motivklärung –  
Persönlichkeitsentwicklung  
Überlebensregel erarbeiten

## Lerngeschichte 3

**Selbst-Bild**

Ich brauche einerseits  
(Abhängigkeitsbedürfnis) .....

Ich brauche andererseits  
(Autonomiebedürfnis) .....

Am meisten brauche ich .....

Ich kann (noch) nicht .....

Ich kann schon .....

Ich fürchte (noch) .....

**Welt-Bild**

Von Vater/Mutter bekomme ich .....

nur, wenn ich.....

(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich  
jedoch mit .....

wenn ich folgendes unerwünschtes  
Verhalten zeige .....

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

34

**Übung 2a.1b: bitte vervollständigen**

Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit

Nur wenn Du **IMMER**..... bist/handelst  
 wenn Du **NIEMALS** ..... bist/handelst  
 Gebe ich Dir ..... (Bedürfnis)  
 Und ich werde nicht ..... (Angst)

**Wer forderte das oder wem gegenüber fühlten Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln? .....**



Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

35

**Übung 2a.1b: bitte vervollständigen**

Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

Nur wenn ich immer ..... bin (Persönlichkeitszug)  
 wenn ich niemals ..... bin (Gegenteil Persönlichkeit)  
 bewahre ich mir ..... (Bedürfnis)  
 Und verhindere ..... (Angst)

**Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.**



Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

36

## Übung 2a.2b

von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung ein, in der Sie von Ihrer Persönlichkeit ausgehend Ihr inneres Arbeitsmodell / Ihre Überlebensregel formulieren

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 37

37

Karte 5



Säule 3 • Motivklärung –  
 Persönlichkeitsentwicklung  
 Überlebensregel erarbeiten

### Klientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

1. Ich bin zurückhaltend	0...1...2...3...4...5...6...7
2. Ich bin sehr angepasst	0...1...2...3...4...5...6...7
3. Ich bin sehr genau	0...1...2...3...4...5...6...7
4. Ich bin passiv-aggressiv	0...1...2...3...4...5...6...7
5. Ich bin Beachtung holend	0...1...2...3...4...5...6...7
6. Ich meide Beziehungen/Gefühle	0...1...2...3...4...5...6...7
7. Ich bin selbstbezogen	0...1...2...3...4...5...6...7
8. Ich bin emotional instabil	0...1...2...3...4...5...6...7
9. Ich bin misstrauisch	0...1...2...3...4...5...6...7
10. Stark-selbständig	0...1...2...3...4...5...6...7
11. vorausschauend	0...1...2...3...4...5...6...7

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

38

**Übung 2a.2b**

**Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)**

<b><u>Ich muss immer so sein:</u></b> <b><u>(dysfunkt. Persönlichkeit)</u></b>	<b><u>Und darf nicht so sein:</u></b> <b><u>(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)</u></b>
Skala 1: selbstunsicher	durchsetzend
Skala 2: dependent	selbständig
Skala 3: zwanghaft	spontan
Skala 4: passiv-aggressiv	offen konfliktfreudig
Skala 5: histrionisch	unauffällig
Skala 6: schizoid	beziehungsbezogen, gefühlvoll
Skala 7: narzisstisch	durchschnittlich
Skala 8: emotional instabil	gelassen, sicher
Skala 9: paranoid	vertrauen
Skala 10: stark-selbständig	schwach, abhängig
Skala 11: vorausschauend	anderen die Kontrolle überlassen

**Jetzt bitte eintragen:**

1. Ich muss ..... **und darf niemals** .....

2. Ich muss ..... **und darf niemals** .....

3. Ich muss ..... **und darf niemals** .....

39

<p><b>1. Nur wenn ich immer</b> darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen <b>und niemals</b> eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer <b>niemals</b> ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, <b>bewahre ich</b> mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz <b>und verhindere</b> Ablehnung und Zurückweisung.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>	<p><b>2. Nur wenn ich immer</b> gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, <b>und niemals</b> eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, <b>bewahre ich mir</b> den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit <b>und verhindere</b>, verlassen zu werden.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>
<p><b>3. Nur wenn ich immer</b> den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe <b>und niemals</b> ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, <b>bewahre ich</b> Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns <b>und verhindere</b> ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>	<p><b>4. Nur wenn ich immer</b> in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei <b>niemals</b> offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, <b>bewahre ich</b> mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen <b>und verhindere</b> offene Auseinandersetzung und Ablehnung</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>
<p>5. Überlebensregel: <b>Nur wenn ich immer</b> meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere <b>und niemals</b> ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, <b>bewahre ich</b> mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen <b>und verhindere</b> Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>	<p><b>6. Nur wenn ich immer</b> emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin <b>und niemals</b> emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, <b>bewahre ich mir</b> meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und <b>verhindere</b>, daß meine Gefühle mich und die Welt vernichten.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>
<p><b>7. Nur wenn ich immer</b> großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert <b>und niemals</b> zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, <b>bewahre ich mir</b> die Aufmerksamkeit und Wertschätzung, und die Hoffnung auf Liebe <b>und verhindere</b>, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>	<p><b>8. Nur wenn ich immer</b> ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe <b>und niemals</b> vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, <b>bewahre ich mir</b> die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und <b>verhindere</b> allein und verlassen, innerlich leer zu sein.</p> <p style="text-align: right;">• Trifft zu: 0---1---2---3 _____</p>

9. **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin **und wenn ich niemand** vertraue, **bewahre** ich Sicherheit und Kontrolle und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden ¶  
 Trifft zu: 0---1---2---3 → →      1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

40

### Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

- 10. SS: IMMER stark-selbständig  
NIE schwach, abhängig  
→siehe **Beziehungs-Crack**:
- **Nur wenn ich immer** Beziehungs-Crack bin
- **wenn ich niemals** bedürftig bin
- **bewahre ich mir** Sicherheit und Kompetenz
- **Und verhindere** schwach und ausgeliefert zu sein

Trifft zu: 0----1----2----3

- 11. KO: vorausschauend /kontrollierend
- **Nur wenn ich immer** vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,
- **und wenn ich nie** anderen die Kontrolle überlasse,
- **bewahre ich** Einfluss und Kontrolle
- **und verhindere** Kontrollverlust und Ausgeliefertsein

Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU    2 = DE    3 = ZW    4 = PA    5 = Hi    6 = SC  
 7 = NA    8 = EI    9 = PN    10 = SS    11 = KO

41  
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

41

### Übung 2a.2b Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

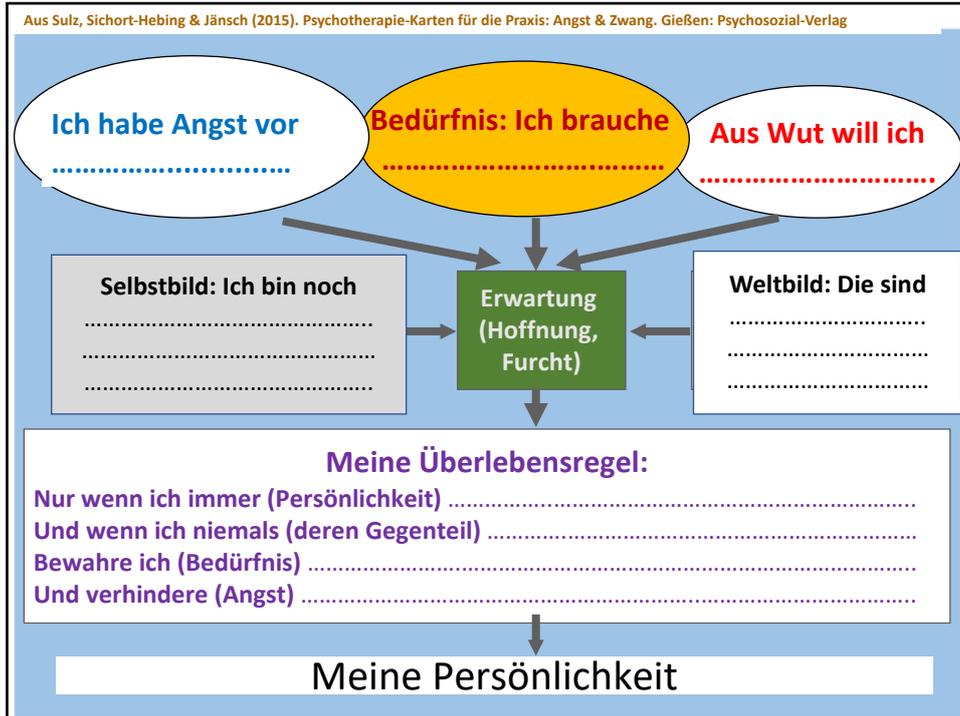
1 = SU	0	1	2	3
2 = DE	0	1	2	3
3 = ZW	0	1	2	3
4 = PA	0	1	2	3
5 = Hi	0	1	2	3
6 = SC	0	1	2	3
7 = NA	0	1	2	3
8 = EI	0	1	2	3
9 = PN	0	1	2	3
10 = SS	0	1	2	3
11 = KO	0	1	2	3

**Ergebnis:**

- **Am meisten trifft zu Überlebensregel Nr. .... (Kürzel .....**)
- **Am zweitmeisten trifft zu Nr. .... (Kürzel .....**)
- **Und am drittmeisten trifft zu Nr. ... (Kürzel .....**)

42  
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

42



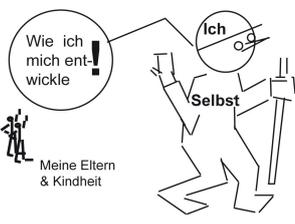
43

**Karte 10**  Säule 3 • Motivklärung –  
Persönlichkeitsentwicklung  
Überlebensregel erarbeiten

Zugleich Klienten-KARTE

### Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- .....
- Welche Gedanken kommen?
- .....
- Was fürchten Sie? .....
- In welchem Konflikt sind Sie?
- .....



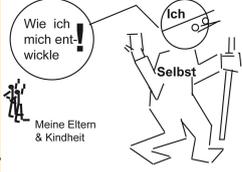
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

44

**Übung 2a.2d: VERTRAG -  
Entgegen der  
Überlebensregel handeln**


PKP-Grundkurs

## Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



- Die Vertragssituation ist: .....
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
  - .....
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
  - .....
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
  - .....
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

• Datum: .....
Unterschrift: .....

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

45

## Übung 2a.2f

Wie groß war bisher die Macht meiner  
Überlebensregel?  
→ VDS35c

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung ein, in der Sie  
erkunden können, wie groß die Macht Ihrer  
Überlebensregel noch heute ist

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

46

**VDS35c Einfluss der Überlebensregel**  
**Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?**

0 = nicht    1 = etwas    2 = mittel    3 = sehr

1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)?	0	1	2	3
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

**→ Übung 2a.2f: Nachbesprechung in Kleingruppe zu zweit**

Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 47

47

**Übung 2a.3**  
 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung ein, in der Sie von Ihrer Überlebensregel ausgehend Ihre NEUE Erlaubnis gebende Lebensregel formulieren**

Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 48

48

**Übung 2a.3: bitte vervollständigen**

Meine eigene neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (dysfunkt. Persönlichkeit)
- .....
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (deren Gegenteil & Ärger zeige)
- .....
- Bewahre ich mir trotzdem (zentrales Bedürfnis)
- .....
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass (zentrale Angst)
- .....
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

49

**Übung 2a.4**  
 Ich brauche zuerst  
**von jemand** die Erlaubnis,  
 bevor es zur Lebensregel werden kann

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung ein, in der Sie eine Erlaubnis gebende Beziehung etablieren, von der aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen können**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

50

### Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat.
2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

51

### MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen. Kann ich die Erlaubnis annehmen?

#### **GEBOT & VERBOT**

- Ich muss immer ...
- Ich darf nie ...
- Denn ich brauche ...
- Und ich fürchte ...

#### **ERLAUBNIS**

- Du musst nicht ...
- Du darfst ...
- Und bekommst ...
- Und musst nicht fürchten ...

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

52

52



Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren  
**Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist**

## 3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.  
**Ändern entsteht aus dem, was sich jetzt ergibt**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 53

53

# 1. Stressreduktion und Selbstberuhigung

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung 54

54

**Stressreduktion 1: AACES\***

Vor oder zu Beginn der Situation:

- **Achtsamkeit A:** Wahrnehmen der persönlichen Frühsignale von Stress (bei jedem Menschen ist das anders: einigen wird die Luft knapp, anderen wird es leicht schwindlig, die Beine werden kraftlos oder sind krampfartig verspannt, die Hände zittern, der Blick wird röhrenartig eingeengt, Mundtrockenheit, Harndrang, Druck im Brustkorb etc.)
- **Akzeptanz A,** dass jetzt die Stressreaktion da ist. Das darf sein.
- **Commitment C:**
  - a. Neueinschätzung, dass es keinen objektiven Grund zum Stress gibt (Ich muss nicht exakt pünktlich sein. Ich bin gut genug. Das habe ich schon oft genug gut geschafft. Ich dürfte auch Fehler machen. Ich habe ausreichend Zeit. Ich muss nicht unbedingt fertig werden.) **Meine Stressreaktion ist Fehlalarm!**
  - b. Entscheiden, jetzt zu üben mit dem Stress umzugehen und die Stressreaktion zu loszulassen. 3x tief ausatmen. Spannung loslassen.
- **Exposition E:** Ich nehme meine Stressreaktion weiter wahr und beobachte, wie sie allmählich abnimmt.
- **Selbstverstärkung S:** „Es ist gut, dass ich geübt habe, auch wenn es noch nicht so gut klappt.“

\*Sulz 2021: Mit Gefühlen umgehen. Gießen: Psychosozial-Verlag  
 (siehe auch Wagner-Link, 2002, S. 251)  
 © Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
 EMVT-Ausbildung

55

Karte 18

Aus PKP Säule 1 Symptomtherapie

Zuerst lernen mit STRESS umzugehen

**Vor oder zu Beginn der Stress-Situation:**  
**AACES: So lernen wir mit STRESS umzugehen\*:**  
 Stress-Signale sind .....

- A. Achtsamkeit:** Ich achte auf frühe Stress-Signale/Anspannung
- A. Akzeptanz:** Ich akzeptiere meinen Stress
- C. Commitment – Entschiedenheit:** Ich entscheide mich, mich mit meinem Stress zu konfrontieren (**der weitgehend Fehlalarm ist**)
- E. Exposition:** Ich werde mich meinem Stress stellen, ohne zu tun, wozu er mich bewegen will (noch hektischer sein)
- S. Selbstverstärkung:** Danach bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit meinem Stress

\*Sulz 2017 und Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden (lila Ringbuch)  
 Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

56

Stressreduktion : Exposition in der Situation

- **Körperlich:** Muskeln kurz anspannen – entspannen -ausatmen.
- Aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken.
- Fenster öffnen und mal tief frische Luft ein- und ausatmen.
- **Kognitiv:** Selbstinstruktionen: Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so ...
- „Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran ..“
- .....
- **Handeln:** Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht,
- Später wieder flüssiger, ohne wieder hektisch zu werden.
- **Emotional:** Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. **Das ist schon ganz gut.** Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)
- .....

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung
57

57

# 2. Achtsamkeit

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung
58

58

**Übung 3.1****Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, ...**

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

59

**Übung 3.1****Body Scan 2 Instruktion – Ich lade Sie ein, ...**

*Es werden oft zwei gegensätzliche Merkmale genannt. Zwischen diesen gibt es natürlich viele Nuancen.*

- Kopf – wie beweglich fühlt er sich an?
- Stirn – ist sie kraftvoll nach vorn gerichtet oder zurückgenommen?
- Augen – blicken sie aktiv in die Welt hinaus oder nehmen sie auf, was hereinkommt?
- Nase – ist sie halt da oder beschnuppert sie das Weltgeschehen?
- Ohren – fangen sie möglichst viele Informationen auf oder halt das was so daher kommt?
- Mund – ist er leicht geöffnet mit weichen Lippen oder gespannt geschlossen?
- Kiefer sind sie locker oder spannungsvoll evtl. bereit zum Beißen?
- Nacken – ist spürbar angespannt oder locker?
- Schulter – sind sie nach vorne gebeugt oder nach hinten gestreckt?
- Brustkorb – ist er durch die Schultern beengt oder entfaltet er frei sein Volumen?
- oberer Rücken – ist er rund gebeugt oder gestreckt?
- unterer Rücken LWS – ist sie frei beweglich oder angespannt festgehalten?
- Po – Ist er angespannt oder weich?

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

60

60

**Übung 3.1**

## Body Scan 3 – zum Schluss ...

- **Zum Schluss** wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

61

61

## DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten
- den drei WAS-Fertigkeiten
- Wahrnehmen,
- Beschreiben und
- Teilnehmen
- und drei WIE-Fertigkeiten
- Nichtwertend,
- Konzentriert und
- Wirkungsvoll.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

62

62

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

## 3.2a Wahrnehmen

**Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:**

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und **beobachten Sie** die Wolken am Himmel.
- 2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
- 3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
- 4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
- 5. Bemerken Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
- 6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**
- 7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.



Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung
63

63

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

## Hören -Nehmen Sie Geräusche wahr:

Bitte Augen schließen

- **9. Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur.** Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
- **10. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.**
- **11. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzuatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.**

→ [Quand Il Pleut \(Stormy Weather\)](#) 3:16 [The Comedian Harmonists Greatest Hits Vol. 1](#) [Easy Listening 0](#)  
2

AIRPLAY ausgeschaltet in der Musik-App rechts oben?

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung
64

64

### Übung 3.2b

## Den Moment leben und erleben

### 3.2b Beschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
- 2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
- 3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**
- 4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
- 5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
- 6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung



65

### Übung 3.2c

## Den Moment leben und erleben

### 3.2c Teilnehmen

- Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:
- 1. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt** (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).
- Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**
- Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**
- **Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor**, mit dem der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und **lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit**, bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

66

66

**Übung 3.2d****Den Moment leben und erleben****3.2d Tanzen und Singen**

1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. [Joan Baez Plaisir d'Amour](#)
2. Tanzen Sie zu Musik.
3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.
4. Singen Sie unter der Dusche.
5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.
6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.
7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.
8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.
9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.
10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.
11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

67

67

**Übung 3.3a****Den Moment leben und erleben****3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit****3.3a Nichtwertend**

- Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:
- 1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:
  - **"Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."**
- 2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).
- 3. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen **nichtbewertende Gedanken und Aussagen.**
- 4. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie andere sich allein dadurch besser fühlen



Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

68

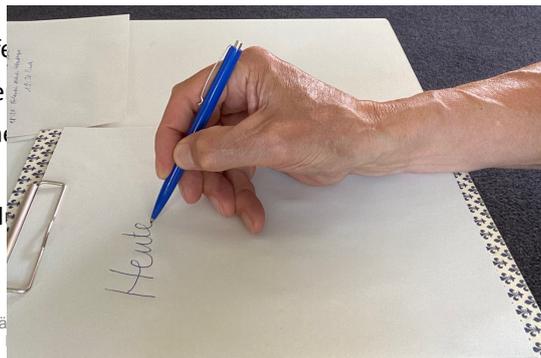
**Übung 3.3b****Dei**

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

### 3.3b Konzentriert

#### 1. Achtsamkeit beim Schreiben

1. Achtsamkeit beim Schreiben
2. Gewahrsein beim Tee- oder Kaffee
3. Achtsamkeit beim Geschirrspülen
4. Achtsamkeit bei der Handwäsche
5. Achtsamkeit beim Hausputz.
6. Achtsamkeit beim Baden in Zeitl



Sulz & Gräff

69

**Übung 3.3c****Den Moment leben und erleben**

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

### 3.3c Wirkungsvoll

- 1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren.
- **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
- 2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
- 3. Bemerkn Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und über wirkungsvoll zu handeln. Bemerkn Sie der
- 5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig f dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffek

→ dann üben Sie 'Offene Hände'



Sulz & Gräff-Rudolph HANDBOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

70



Zu den Gefühlen finden  
**Tiefe emotionale Erfahrung**

## 4. MODUL EMOTION TRACKING\*

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

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 71

71

### Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte

L
K

1. Klient: berichtet über emotional belastende Beziehung
2. TrainerIn: hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
3. TrainerIn: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
4. TrainerIn: wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
5. Klient: stimmt zu oder korrigiert
6. Klient: erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
7. TrainerIn: Spürt empathisch, was der Klient gebraucht hätte
8. TrainerIn: Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht
9. Klient: bestätigt oder korrigiert
10. Klient: kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
11. TrainerIn: fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
12. TrainerIn: fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
13. TrainerIn: wiederholt diesen Satz und sieht, welche Gefühl entsteht
14. TrainerIn: fragt, wo bei wem wie heute das zu bekommen ist
15. TrainerIn: fragt, was der Klient tun müsste, um es zu bekommen

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 72

72

## Übung 4.4

### Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen

- [VDS Skalen \(eupehs.org\)](https://eupehs.org)
- Dort rechts oben gehen auf: GEFÜHLE ERKENNEN
- Als ID tragen Sie Ihren Namen ein.
- Therapeuten-ID lassen Sie die 4 (meine ID)
- Klicken Sie auf WEITER
- Sie sehen dann das erste Foto
- Klicken Sie an, welches Gefühl Sie sehen.
- Machen Sie eine Strichliste – je richtigem Gefühl ein Strich
- Die nächste Gefühle-Gruppe können Sie ein anderes Mal machen
- Das können Sie auch Ihren Patienten zum Üben geben, aber davor sollten Sie sich als TherapeutIn registrieren

Sulz & Gräff-Rudolph | Herbst 2025 | EMVT-Ausbildung

73

73

## Übung 4.6.1

### Trainer: Antidot formulieren mit Beispielen

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:](#)

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/ET3-Uebung-von-Empathie-mit-vielen-Beispielfaellen.pdf>

(Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen)

Sulz & Gräff-Rudolph | Herbst 2025 | EMVT-Ausbildung

74

74

**Übung 4.6.2 Zweiergruppe**  
Th Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema nehmen, z.B. größtes Problem mit Eltern oder Partner

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 75

75

Klient - Meine unangenehme Situation (siehe oben)

- 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!**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 76

76

### Trainer

Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

- a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet
- b) Sie haben Mitgefühl.
- c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Deine Bezugsperson yyy reagiert
- <Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein. Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt. Realistische Lösungen, die zwar machbar sind, Aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT  
2025 EMVT-Ausbildung

77

77

## ÜBUNG 4.7 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

- 11a Vorbereitung 1 ein Beispiel
- 11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern
- 11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung
- 11c Durchführung 4er Gruppe

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

78

78

**Übung 4.7****Eltern die ich gebraucht hätte**  
**Vorbereitung 2 2er-Gruppe**

**Sie können so vorgehen wie im Beispiel**

**Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter**

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

**Negativer Aspekt Vater → idealer Vater**

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-  
Ausbildung

79

79

**Übung 4.7.2****Ideale Eltern-Übung\***  
**Ablauf**

- Trainer\*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Klient\*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Zunächst erläutere ich Ihnen die Schritte in den nachfolgenden 5 Tabellen

\*Pesso & Perquin 2008

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-  
Ausbildung

80

80

## Übung 4.7 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

**Und zum Schluss die Imagination:**

**Sie ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie:**

→ **der idealen Mutter**

→ Sie hätte nie

→ Sie hätte immer

→ **Des idealen Vaters**

→ er hätte nie

→ er hätte immer

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 81

81

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Eltern, wie sie waren

**– reale Mutter:**

<b>Negative Eigenschaften:</b>
Sie war immer, sagte immer, machte immer
1
2
3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie
1
2
3

**Übung 4.7.2 eigene ideale Eltern**

Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

**– ideale Mutter:**

<b>ohne Negative Eigenschaften:</b>
Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1
2
3
stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1
2
3

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 82

82

**Übung 4.9**  
eigene Holes in Roles  
 in der Gruppe

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um **Holes in Roles** (Albert Pessó). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 83

83

**Übung 4.9**

**Holes in Roles – Antworten**

- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?  
 • .....  
 • .....
- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?  
 • .....  
 • .....
- **Welche Sätze des idealen Vaters** hätten ihr/ihm gut getan?  
 • .....  
 • .....
- **Welche Sätze des idealen Vaters** hätten ihr/ihm gut getan?  
 • .....  
 • .....

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 84

84



Reflektierte Affektivität  
Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

## 5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 85

85

# Übung 5.4

## zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch

**Ich möchte Sie einladen, ein Mentalisierungsförderndes Gespräch selbst zu führen: wie zuvor berichtet Klient über eine sehr problematische Begegnung. Trainer stellt laufend Fragen, die zur Reflexion zwingen**

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 86

86

**Zu 5.4 Übung****Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung**

- (Bericht über eine belastende Situation mit einem wichtigen Menschen)
- Was hat er/sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt?
- Welches Gefühl wurde dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Warum hat er/sie sich so verhalten? Was war sein Beweggrund?
- Kann es auch eine andere Intention gewesen sein?
- Wie haben Sie sich darauf verhalten?
- Warum haben Sie das getan/gesagt?
- Wie reagierte er/sie darauf? Wozu führte also Ihr Verhalten?
- Warum hat er so geantwortet/reagiert?
- Was ging da wohl in ihm/ihr vor?
- Was braucht er/sie?
- Was fürchtet er/sie?
- Was ärgert ihn/sie?
- Wenn Sie das berücksichtigen, was könnten Sie tun, damit er/sie sich anders verhalten kann?
- Rührt sich in Ihnen ein Sträuben dagegen, sich so zu verhalten? Was für ein Gefühl ist das?
- Was brauchen Sie, um sich so verhalten zu können?

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

87

87

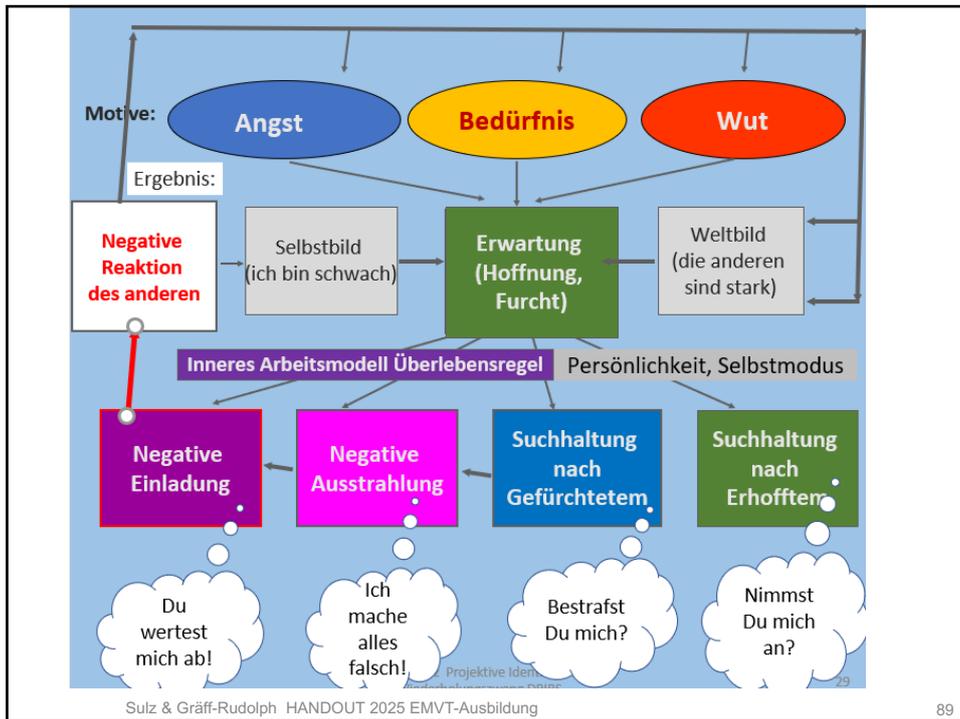
**Übung 5.5**

mein eigener Wiederholungszwang – mein  
DRIBS

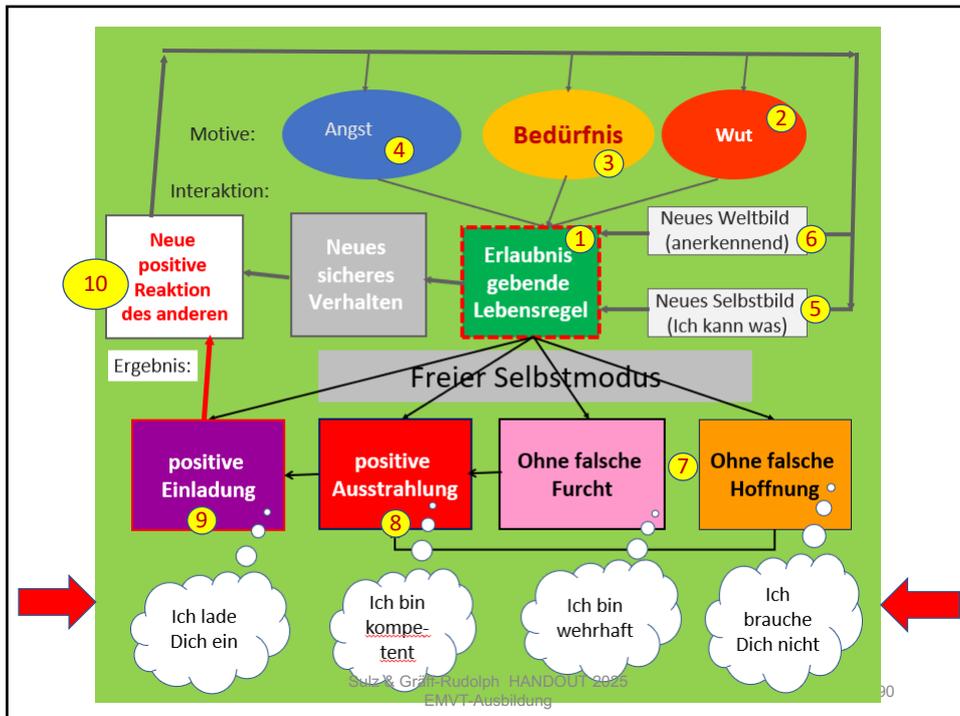
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT  
Ausbildung

88

88



89



90

**Übung 5.5a  
in der 2-er Gruppe**

**Übung 5.6a Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln**

- mein zentrales Bedürfnis: ..... \*
- Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ..... \*\*
- Und meiner Wut, die nicht sein darf: ..... \*\*\*
- Mein Selbstbild als unzureichend: ..... +
- Meinem Bild einer mächtigen Welt: ..... ++
- Meine Überlebensregel: .....
- Ich suche nach Erhofftem ..... \*
- Und zugleich nach Gefürchtetem ..... \*\*
- Meine negative Ausstrahlung ..... +
- Meine negative Einladung ..... ++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: .....

© Serge Sulz Emotion Tracking 2021-2-27  
CIP-Akademie

91

91

**Übung 5.5b  
in der 2-er Gruppe**

- **Übung 5.6b Wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?**
- Ohne zentrales Bedürfnis: ..... \*
- Ohne meine zentrale Angst: ..... \*\*
- Und meiner Wut, die sein darf: ..... \*\*\*
- Mein Selbstbild als kompetent: ..... +
- Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: ..... ++
- Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel: .....
- Ohne Suche nach Erhofftem ..... \*
- Ohne Suche nach Gefürchtetem ..... \*\*
- Meine positive Ausstrahlung ..... +
- Meine positive Einladung ..... ++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: .....

Sulz Serge Emotion Tracking 2021-2-27  
CIP-Akademie

92

92

**Übung 5.7**

5.7a Die 7 Fragen zur Problemanalyse  
 5.7b Situationsanalyse  
 5.7c Reaktionsanalyse  
 5.7d Konsequenzenanalyse  
 5.7e Ausübung des Verhaltens  
 5.7f Metakognitive Nachbetrachtung

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT  
Ausbildung

93

**Ü5.7a Übung 5.5a Problemanalyse**

Situation ist: .....

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!  
.....
2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!  
.....
3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?  
.....
4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!  
.....
5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?  
.....
6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?  
.....
7. Warum haben Sie das nicht bekommen?  
.....

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

94

**Ü5.7d** Übung 5.7d Konsequenz-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: .....

1. Wie handelte ich bisher? .....
2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?
  - In der Situation? .....
  - Nach der Situation? .....
  - Für mich? .....
  - Für die andere Person? .....
  - Für die Beziehung zwischen uns? .....
3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte? JA oder NEIN
4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? .....
5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? .....

Sulz & Gräff-Rudolph "HANDOUT" 2025 EMVT-Ausbildung 95

95

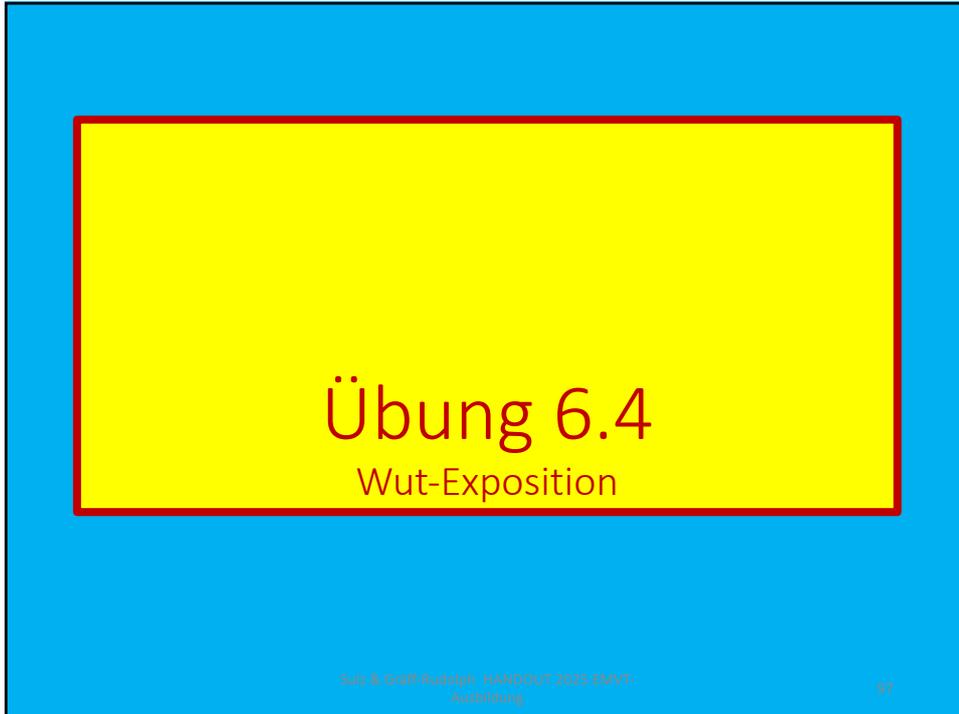


Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
 Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

**6. MODUL ENTWICKLUNG  
 VON DER AFFEKT- AUF DIE  
 DENKEN-STUFE**

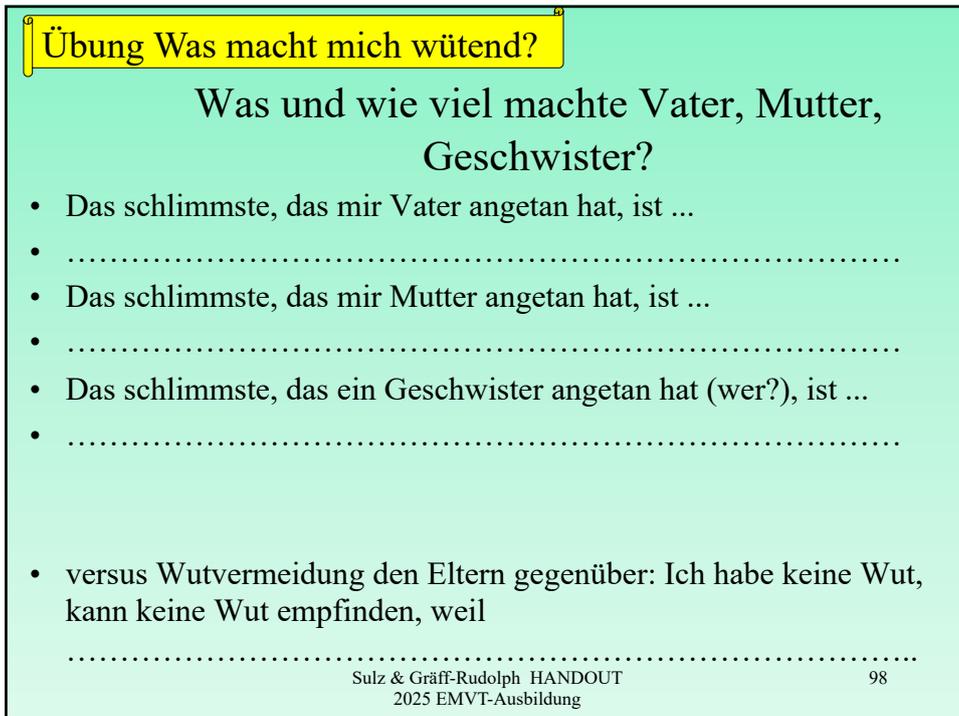
Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 96

96



The slide features a blue background with a central yellow rectangle outlined in red. Inside the yellow rectangle, the text 'Übung 6.4' is written in a large, red, sans-serif font, with 'Wut-Exposition' in a smaller, red, sans-serif font below it. At the bottom of the slide, there is small text: 'Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT Ausbildung' on the left and '97' on the right.

97



The handout is on a light green background. At the top left, the title 'Übung Was macht mich wütend?' is enclosed in a yellow box. Below the title, the main question 'Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?' is centered. This is followed by a list of three bullet points, each with a dotted line for a response. The first bullet point asks about the father, the second about the mother, and the third about a sibling. A fourth bullet point asks about anger avoidance towards parents. At the bottom, there is small text: 'Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT Ausbildung' on the left and '98' on the right.

98

**Übung 6.4****Wie erfolgt Wut-Exposition?**

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt („Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter Sie so gedemütigt hat“)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.
- Machen Sie sie jetzt so energisch, dass es der Wut entspricht.
- Vielleicht muss es heftiger werden?
- Ja, das ist Ihre Wut.
- Wiederholen Sie die Bewegung (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten) immer wieder, bis die Wut weg ist oder Sie erschöpft sind und alle Kraft raus ist.
- Wie fühlen Sie sich jetzt?

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

99

99

Karte 18b


**MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING**  
 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zorn, Ärger oder Wut → Rollenspiel (Gruppe) Stuhlübung (Einzel)

- Rollenspiel: Elternteil auf Stuhl gegenüber imaginieren.
- Ihm sagen, wie das damals für mich war.
- Was sein Verhalten mit mir gemacht hat, auf welche Weise das schlimm war.
- Was stattdessen gebraucht worden wäre.
- Dass es seine Aufgabe gewesen wäre, zu spüren, was ein Kind braucht und wie schlimm so ein Verhalten wie seines für es war.
- TherapeutIn sieht, wenn Ärger entsteht, spricht das Ärgerliche aus, hilft, den Ärger mehr zu spüren.
- Hört wie ein Verbot von Wut kommt oder Schuldgefühl oder Angst, vielleicht ist die Überlebensregel zu erkennen

Sulz &amp; Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

100

Karte 21a



**MVT-MODUL 4. EMOTION TRACKING**  
 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

**Instruktion der TherapeutIn**

### WUT-Exposition

- „Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verrauch ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.“

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
EMVT-Ausbildung

101

101

# Übung 6.8

## Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025  
Ausbildung

102

102

**Übung 6.8**



Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:  
.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?  
.....

Spüren Sie Ärger? .....

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst .....

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

103

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
**Von der Selbstwirksamkeit zur  
Empathiefähigkeit**

**7. MODUL ENTWICKLUNG  
VON DER DENKEN- ZUR  
EMPATHIESTUFE**



104

## Übung 7.4

Empathische Kommunikation 1:  
Über mich so sprechen, dass der andere mich verstehen kann und will

## Übung 7.5

Empathische Kommunikation 2:  
Mitfühlend zuhören, dass der andere sich verstanden fühlt

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

105

105

Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass der Andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten ..... (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m ..... (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich hätte mir gewünscht, dass Du: ..... (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach ..... befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

106

106

Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten ..... hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m ..... (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Verstehen)
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: ..... (Mitfühlen)
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach ..... befriedigt (Validieren)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 107

107

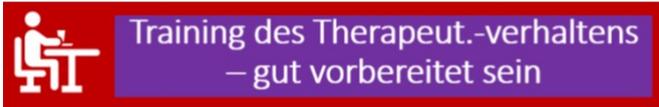
EMVT-Ausbildung  
(Emotions- und Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)

**KOSTENLOSE ÜBUNGSMATERIALIEN:**

[Ausbildungs- und Trainings-Bereiche EMVT – EUPEHS](https://eupehs.org/haupt/trainings-bereiche-emvt-eupehs)

<https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfordernde-verhaltenstherapie-mvt/tetseite/>




Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung 108

108

**Serge Sulz**  
**Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie**

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

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt. Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.

Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbucherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Sulz & Gräff-Rudolph HANDBOOK 2025 EMVT-Ausbildung 109

109

**Serge Sulz Praxisleitfaden MVT**

Dieser psychotherapeutische Praxisleitfaden gehört zum Buch „Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“. Dort ist zu finden WAS WANN WARUM und WOZU getan wird, um Mentalisierungsförderung in der Verhaltenstherapie noch mehr zu betonen. Dadurch wurde aus der kognitiven Verhaltenstherapie eine metakognitive Verhaltenstherapie, bestehend aus den sieben Modulen Bindungssicherheit, inneres Arbeitsmodell und neue Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Mentalisierung und Theory of Mind, Entwicklung 1 (Affektregulierung und Selbstwirksamkeit) und 2 (Empathiefähigkeit). Zu jedem dieser Therapiemodule wird die Frage danach, WAS WIE gemacht wird, durch detailliert beschriebene Übungen beantwortet. Die insgesamt 94 Übungen decken das Therapiespektrum vollständig ab und bilden einen Leitfaden für das therapeutische Handeln, der jederzeit Orientierung gibt hinsichtlich des konkreten Therapieprozesses und auch hinsichtlich Störungs- und Therapietheorie.

Serge K. D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

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

Sulz & Gräff-Rudolph HANDBOOK 2025 EMVT-Ausbildung 110

110

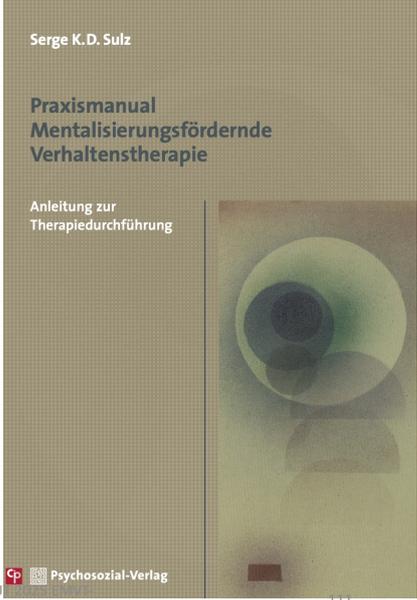
Dieses Handbuch für die täglichen Therapien in Praxis oder Klinik erschien im Dezember 2022.

Es ist ein Leitfaden für die praktische Durchführung der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT, die durch metakognitives Training und Emotion Tracking zu Bindungssicherheit, gelingender Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Empathie führt.

Im A4-Format ist es ideal für das Kopieren von Arbeitsblättern für den Patienten.

Alle 7 Module werden detailliert im konkreten Handeln der TherapeutIn beschrieben: Bindung, Überlebensregel, Achtsamkeit, Emotion Tracking, Mentalisierung, Entwicklung metakognitiven Denkens, Entwicklung von Empathie

Sulz, S.K.D. (2022). Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Anleitung zur Therapiedurchführung. Gießen: Psychosozial-Verlag



111

**MVT Zertifikat (Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)**

**Theorie:**

( ) einwöchige MVT-Ausbildung 40 Stunden

**Praxis:**

a) Selbststudium

Nachweis von insgesamt 16 Stunden  
(durch das jeweilige ausgefüllte Auswertungs-Ergebnisblatt)

- ( ) RMET vollständig
- ( ) Gefühle im Gesicht (Fotos) erkennen (somatische Marker)
- ( ) Emotion Tracking Empathie-Übung mit 21 Beispielfällen
- ( ) Beispielfall Frau N ohne und mit Embodiment
- ( ) Beispielfall Herr C

b) Eigene Therapie und Supervision

( ) Video-Aufnahme einer eigenen Emotion Tracking Sitzung mit Patient

( ) Supervision dieses Gesprächs (Vereinbarung unter 01713615543 Hr. Sulz)

Informationen: [Zertifikat MVT – Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie – EUPEHS](#)

Sulz & Gräff-Rudolph HANDOUT 2025 EMVT-Ausbildung

112

112