

ÜBUNGEN

MVT-Ausbildung

1.-5. August 2022

Serge Sulz & Lars Theßen

VERSION: Handout - Papier-Version für Kursteilnehmer xxx
Folien mit yyy Seiten
(Die Powerpoint für den Kursleiter hat etwa 440 Folien
(auch downloadbar))

1

Zeitplan MVT-Ausbildung Sommerakademie 2022

Montag	Modul 1 und 3	Bindung Achtsamkeit	
Dienstag	Modul 2	Überlebensregel	
Mittwoch	Modul 4	Emotion Tracking	
Donnerstag	Modul 5	Mentalisierung	
Freitag	Modul 6 und 7	Entwicklung	
Tagesplanung	1. Doppelstunde	Theorie	
	2. Doppelstunde	Übungen	
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	
Montag	Modul 1 und 3	Bindung Achtsamkeit	Übungen
	1. Doppelstunde	Theorie	1.1 Mein sicherer Ort und Platz 1.2a Menschen mit denen ich mich wohl fühle 1.2b meine sichere Bindungsperson
	2. Doppelstunde	Übungen	1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24 1.4 Demo Bindungsinterview VideoFrau KJ 1.5 Zeichen unsicherer Bindung 1.6 Fragebogen Bindungstyp 1.7 Bindungstyp erkennen
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	1.8 Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung (1.8a beim ersten Gespräch, 1.8b vor jedem Gespräch)
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	3. Achtsamkeit EINZELARBEIT

2

Dienstag	Modul 2a und 2b	Überlebensregel	Übungen
	1. Doppelstunde	Theorie	2.1 Inneres Arbeitsmodell je Typ formulieren 2.2a inneres Arbeitsmodell je Typ durchsprechen 2.2b vom innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebenden Lebensregel
	2. Doppelstunde	Übungen	2.3 Lerngeschichte 1 - 3 2.4a von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel 2.4b Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	2.5 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel 2.6 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	3. Achtsamkeit EINZELARBEIT
Mittwoch	Modul 4	Emotion Tracking	Übungen
	1. Doppelstunde	Theorie	*4.5 Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen
	2. Doppelstunde	Übungen	Video KJ *4.7 Antidot formulieren mit Beispielen
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	*4.9 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE *4.10 Holes in Roles
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	3. Achtsamkeit EINZELARBEIT

3

Donnerstag	Modul 5	Mentalisieren	Übungen
	1. Doppelstunde	Theorie	5.1 Beispielgespräch Frau M 5.2 Video Mentalisierungsförderndes Gespräch
	2. Doppelstunde	Übungen	5.3 zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch 5.7d Konsequenz-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	5.5a: Wie Frau P. dafür sorgt, dass andere sie schlecht behandeln 5.6. mein eigener Wiederholungszwang / projektive Identifizierung / DRIBS
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	3. Achtsamkeit EINZELARBEIT
Freitag	Modul 6 und 7	Entwicklung	Übungen
	1. Doppelstunde	Theorie	6.1 Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut Video KJ
	2. Doppelstunde	Übungen	6.4 Wut-Exposition 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
	3. Doppelstunde	Therapeut sein	7.4 Empathische Kommunikation 1 über meine Gefühle sprechen 7.5 Empathische Kommunikation 2 Mitfühlend zuhören
	4. Doppelstunde	Einzelarbeit	3. Achtsamkeit EINZELARBEIT

4

Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 5

5

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.1

1.1 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

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 6

6

Übung 1.1a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 1

- Menschen, die fast nie genügend Sicherheit in Beziehungen und im Leben verspüren,
- hilft es, einen Ort zu haben, an dem sie sich ganz sicher fühlen können,
- an den sie jederzeit zurückkehren können,
- und wo sie sich – kaum angekommen, beruhigt, angstfrei und ohne Stress fühlen können.
- Niemand kann dort eindringen, sie sind vor allem und allen geschützt, die bedrohlich sein können.

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

7

7

Übung 1.1a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ er- finden 2

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

- An 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!

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

8

8

Übung 1.1a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 3

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

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

9

9

Übung 1.1a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 4

- **Imagination** - Stellen Sie sich jetzt Ihren sicheren Ort vor!
- Wo
- Wie
- Gefühl

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

10

10

Übung 1.1b

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 wohligh und bequem, 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)

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

11

11

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.2a

1.2a Menschen mit denen ich mich wohl fühle

Wir können noch einen Schritt weiter gehen:

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

12

12

Übung 1.2a

- **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?

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

13

13

- **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?

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

14

14

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

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

15

15

- **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:
 - ...
 - ...

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

16

16

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.2b

1.2 meine sichere Bindungsperson

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

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

17

Übung 1.2b

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, 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 :

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

18

Übung 1.2b

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.

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

19

19

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.3

1.3 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 ELTERMVERHALTEN** in Ihrem **Übungsheft** zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher **Stelle bestimmte Gefühle auftreten**.

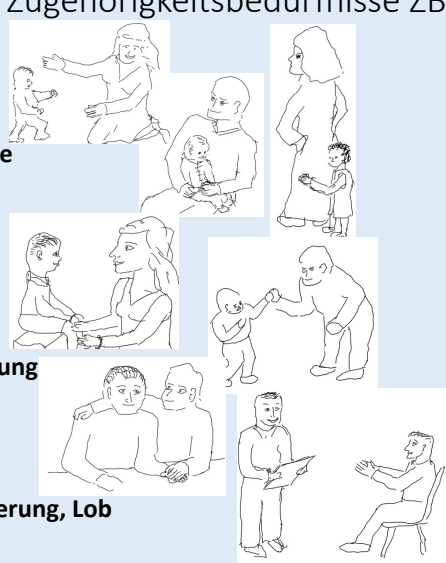
© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

20

20

Übung 1.3 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. __)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org 21

21

Übung 1.3 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. __)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org 22

22

Übung 1.3 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. () Viel 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. __)

23

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

23

Übung 1.3 Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

Von Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

24

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

24

Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 1-9

(jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
.....
2. Trennungen von der Mutter?
.....
3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
.....
4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!
.....
5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
.....
6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
.....
7. Womit drohte sie dann?
.....
8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
.....
9. Wie waren Sie da miteinander?
.....

25

Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 10-19

(jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)

10. Wie war der Körperkontakt?
.....
11. Was brachte Geborgenheit?
.....
12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
.....
13. Und heute? Wohligste Momente
.....
14. Haben Sie Angst vor Trennung?
.....
15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
.....
16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
.....
17. Wie gut können Sie allein sein?
.....
18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?
.....

26

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.5

Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist

© Serge Sulz - MVT 1 Übungen Bindung 27

27

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

© Serge Sulz - MVT 1 Übungen Bindung 28

28

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

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 29

29

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 30

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

30

Übung 1.5: bitte jetzt noch einschätzen:

Zeichen von unsicherer Bindung

- () Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkommen
- () Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken
- () Ich war von Mutter zu lange/zu früh getrennt (Klinik, Heim, Krippe)
- () Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit (VDS24)
- () Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust (VDS28)
- () Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit (VDS27)
- () Zentrale Wut ist Trennungswut (VDS29)
- () Ich war sehr anhänglich bis klammernd
- () Ich kann mich nicht trennen
- () Ich kann Disharmonie nicht aushalten
- () Ich kann nicht gut allein sein

___ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 11, unsicher ab 3)

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

31

31

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.6

Fragebogen Bindungstyp ausfüllen

Ich lade Sie jetzt zu

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

32

32

Übung 1.6– Fragebogen ausfüllen ...

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

Angst		Sicherheit
Ich kann mich nicht auf meinen Partner verlassen	1----2----3----4----5	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner nicht akzeptiert zu werden	1----2----3----4----5	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist schwer meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche	1----2----3----4----5	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin angespannt, wenn wir uns näher kommen	1----2----3----4----5	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht sicher und aufgehoben	1----2----3----4----5	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
ängstlich von Messwert 5 bis 12,5	Summe A-S: ...	sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)

Ich bin eher
 ängstlich **oder** **sicher** **weder-noch**

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 33

33

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

Unabhängigkeit		Abhängigkeit
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich kann auch ohne meinen Partner etwas richtig genießen	1----2----3----4----5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	1----2----3----4----5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich halte lieber etwas Distanz zu meinem Partner	1----2----3----4----5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	1----2----3----4----5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
unabhängig von Wert 6 bis 15	Summe U-A: ...	abhängig ab Wert 21 (bis 30)

Ich bin eher
 unabhängig **oder** **abhängig** **weder-noch**

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 34

34

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.7

Bindungstyp erkennen

Ich lade Sie jetzt zu

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 35

35

Übung 1.7 – dann auswerten ...BITTE AUSFÜLLEN

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Bindungs-Autonomie-Typen

Ich bin eher		
<input type="checkbox"/> ängstlich	oder <input type="checkbox"/> sicher	<input type="checkbox"/> weder-noch
<input type="checkbox"/> unabhängig	oder <input type="checkbox"/> abhängig	<input type="checkbox"/> weder-noch

	Mein Typ ist also:	
		bitte ankreuzen
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig	<input type="checkbox"/>
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig	<input type="checkbox"/>
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig	<input type="checkbox"/>
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig	<input type="checkbox"/>

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung 36

36

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.8

Bindungs-Sicherheit herstellen

Ich lade Sie jetzt zu

© Serge Sulz MVT & Übungen Bindung 37

37

Übung 1.8
Therapie-
beginn

Übung - Imagination bitte ankreuzen

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)

- Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher.
- 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.
- 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

38

Übung 1.8
Stunden-
beginn

Übung Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen
im Hier und Jetzt:

- Nehmen Sie dort und so Platz, wo und wie Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen.
- Sich willkommen fühlen:
- Geborgen fühlen:
- Geschützt & sicher fühlen:
- Gemocht fühlen:
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf
- Mich wertgeschätzt fühlen
- mich der Begleitung in dieser Beratung anvertrauen.
- mich begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und mich wiederum willkommen fühlen
- Und (was brauchen Sie noch?)

39

© Serge Sulz MVT 1 Übungen Bindung

39

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

2. MODUL ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel 40

40

Übung 2.3

Lerngeschichte 1 - 3

Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

Übungsheft
Seite ...

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

© Serge Sulz MVT 2.3 - Übungen
Überlebensregel


41

Karte 6

Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 1

Mutter war:	Vater war:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5



Als Kind war ich:	Heute bin ich:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

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

42

Karte 7

Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 2

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

43

Karte 8

Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 3

<p>Selbst-Bild</p> <p>Ich brauche einerseits (Abhängigkeitsbedürfnis)</p> <p>Ich brauche andererseits (Autonomiebedürfnis)</p> <p>Am meisten brauche ich</p> <p>Ich kann (noch) nicht</p> <p>Ich kann schon</p> <p>Ich fürchte (noch)</p>	<p>Welt-Bild</p> <p>Von Vater/Mutter bekomme ich</p> <p>nur, wenn ich.....</p> <p>(erwünschtes Verhalten)</p> <p>Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich jedoch mit</p> <p>wenn ich folgendes unerwünschtes Verhalten zeige</p>
--	---

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

44

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.4a

von meiner Persönlichkeit zu meiner
Überlebensregel

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

© Serge Sulz IMB-VT 2. Übungen
Überlebensregel

45

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

© Serge Sulz IMB-VT 2. Übungen Überlebensregel

46

1. **Nur wenn ich immer** darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, **bewahre ich mir** die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung.

• Trifft zu: 0----1----2----3

2. **Nur wenn ich immer** gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, **und niemals** eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, **bewahre ich mir** den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit **und verhindere**, verlassen zu werden.

• Trifft zu: 0----1----2----3

3. **Nur wenn ich immer** den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe **und niemals** ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, **bewahre ich** Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns **und verhindere** ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

• Trifft zu: 0----1----2----3

4. **Nur wenn ich immer** in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung

• Trifft zu: 0----1----2----3

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich immer** meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

• Trifft zu: 0----1----2----3

6. **Nur wenn ich immer** emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein **und verhindere**, daß meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

• Trifft zu: 0----1----2----3

7. **Nur wenn ich immer** großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere**, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche.

• Trifft zu: 0----1----2----3

8. **Nur wenn ich immer** ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung **und verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein.

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

47

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

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

48

Übung 2.4: 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:

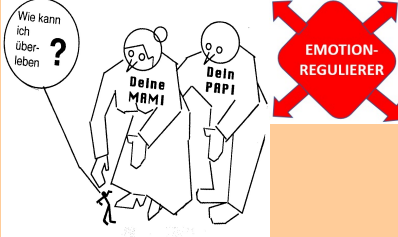
- Am meisten trifft zu Überlebensregel Nr. (Kürzel
- Am zweitmeisten trifft zu Nr. (Kürzel
- Und am drittmeisten trifft zu Nr. ... (Kürzel

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel 49

49

Übung 2.4: bitte vervollständigen

Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer bin (sekund. Selbstmodus**)

wenn ich immer sekundäre Gefühle habe:

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut

wenn ich niemals bin (primärer Selbstmodus)

bewahre ich mir (Bedürfnis)

Und verhindere (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu ...

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie sie aus Ihren Unterlagen abgelesen haben, z.B. VDS35c Ergebnis-pdf

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

50

Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit

Nur wenn Du **IMMER**..... bist/handelst (sekund. Selbstmodus**)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast:


Und wenn Du nie primäre Gefühle hast, z.B. Wut


wenn Du **NIEMALS** bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir (Bedürfnis)

Und ich werde nicht (Angst)

Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln?






© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

51

Karte 10

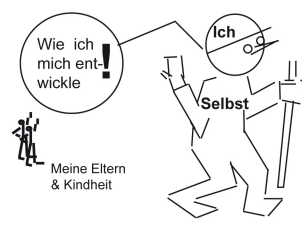


Säule 3 • Motivklärung –
 Persönlichkeitsentwicklung
 Überlebensregel erarbeiten

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?
-



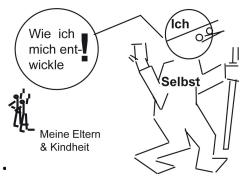
© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

52

Karte 11

Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

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: _____

© Serge Sulz IMB-VT 2. Übungen Überlebensregel

53

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.4b

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
→ VDS35c

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

© Serge Sulz IMB-VT 2. Übungen Überlebensregel

24

54

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 Gefühle 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

© Serge Sulz, MB-VT 2, Übungen Überlebensregel 55

55

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.5
von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel


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

© Serge Sulz, MB-VT 2, Übungen Überlebensregel 56

56

Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine eigene neue
Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
•
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
•
- Bewahre ich mir trotzdem
•
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
•
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

57

DEMO? Übung 2.6
Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie
Erlaubnis gebende Beziehung etablieren und
aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen

Übungsheft
Seite ...

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

58

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.

© Serge Sulz MB-VT 2. Übungen Überlebensregel

59

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

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

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking

60

60

Übung 4.5

Gefühl mit Kontext Foto sehen und
aussprechen

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion
Tracking 61

61

Übung 4.5

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Dialog.
- Sie lesen, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten (wie Sie hier stehen).

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion
Tracking 62

62

Übung 4.7

Trainer: Antidot formulieren mit Beispielen

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen](#)

© Serge Sulz MVT 4 Übungen Emotion Tracking 63

63

Übung 4.8

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

© Serge Sulz MVT 4 Übungen Emotion Tracking 64

64

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!

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen
Emotion Tracking

65

65

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.

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen
Emotion Tracking

66

66

ÜBUNGSHEFT
Folie 15

ÜBUNG 4.9

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

67

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking

67

Übung 4.9

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

68

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking

68

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte	
Jetzt meine eigenen Eltern - Mutter	
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking

69

Übung 4.6 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

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking

70

Übung 4.9

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 nachfolgenden 5 Tabellen

*Pesso & Perquin 2008

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion
Tracking

71

71

DEMO? Übung 4.10

Holes in Roles

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion
Tracking

72

72

Übung 4.11

eigene Holes in Roles
in der Gruppe

Handout Folie
19

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.

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking 73

73

Übung 4.11

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?**
•
•

© Serge Sulz MB-VT 4 Übungen Emotion Tracking 74

74

Reflektierte Affektivität
Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

© Serge Sulz MB-VT 5 Übungen Metakognition und Mentalisierung 75

75

Nicht im
Übungsheft

Übung 5.3

zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch

Ich möchte Sie einladen, ein
Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu
führen.

© Serge Sulz MB-VT 5 Übungen
Metakognition und Mentalisierung 76

76

Zu 5.3 Übung

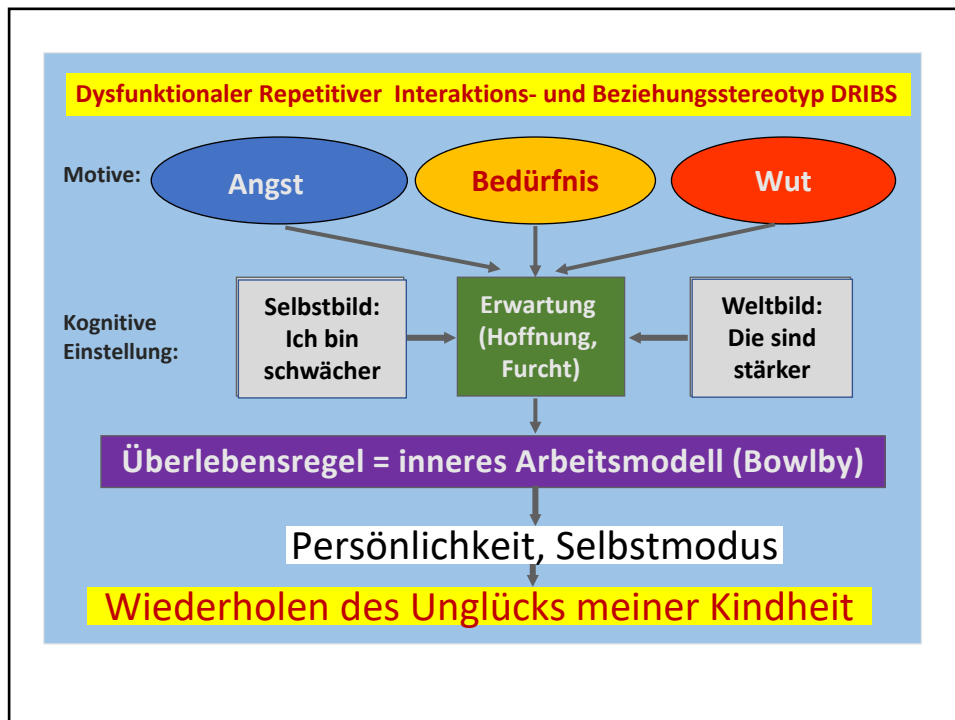
Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

- (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?

77

© Serge Sulz MB-VT 5 Übungen Metakognition und Mentalisierung

77



78

Übung 5.6
mein eigener Wiederholungszwang – mein
DRIBS

© Serge Sulz MVT 5 Stunden
Metakognition und Metakognition

79

Übung 5.6a
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

80

Übung 5.6b
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:

© Serge Sulz, MVT-Ausbildung
Metakognitive Akad. Meentalisierung

81

81

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

© Serge Sulz, MVT-Ausbildung
Metakognitive und Meentalisierung

82

82

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?
.....

© Serge Sulz MB-VT 5 Übungen
Metakognition und Mentalisierung

83

83

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?

© Serge Sulz MB-VT 5 Übungen
Metakognition und Mentalisierung

84

84

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

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

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe

85

85

Übung 6.3
Was wütend macht

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe

86

86

Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter,
Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
•
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
•
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
•

• versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut,
kann keine Wut empfinden, weil
.....

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen 87
Denken-Stufe

87

Übung 6.4
Wut-Exposition

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe 88

88

Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie.
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit
(negativer Aspekt der Bezugsperson)

- Ist die Traurigkeit größer, gehe in Richtung
Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen
Denken-Stufe

89

89

Übung 7b

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?

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

90


90

Übung 6.8
Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe

91

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?

© Serge Sulz MB-VT 6. Übungen Denken-Stufe

92

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

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

© Serge Sulz MB-VT 7 Übungen Empathie-Stufe 93

93

Übung 7.4

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

© Serge Sulz MB-VT 7 Übungen Empathie-
10/20 94

94

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?)

© Serge Sulz MB-VT 7 Übungen Empathie-Stufe 95

95

Übung 7.5

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

© Serge Sulz MB-VT 7 Übungen Empathie-Stufe 96

96

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)

© Serge Sulz MB-VT 7 Übungen Empathie-Stufe

97

97

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 beforcht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

© Serge Sulz 1. MVT-Modul Bindung

98

98

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

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

ww

Psychosozial-Verlag

© Serge Sulz 1. MVT-Modul Bindung

99

