

DGPPN WS-220-01 Freitag 1.12. und Samstag 8:30 bis 12.15 Uhr-Workshop Sulz MVT

HANDOUT
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT
Heilung und Wachstum der verletzten Seele

WS-220-01 DGPPN-Kongress



Serge Sulz
&
Lars Theßen



Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

1

1

Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung

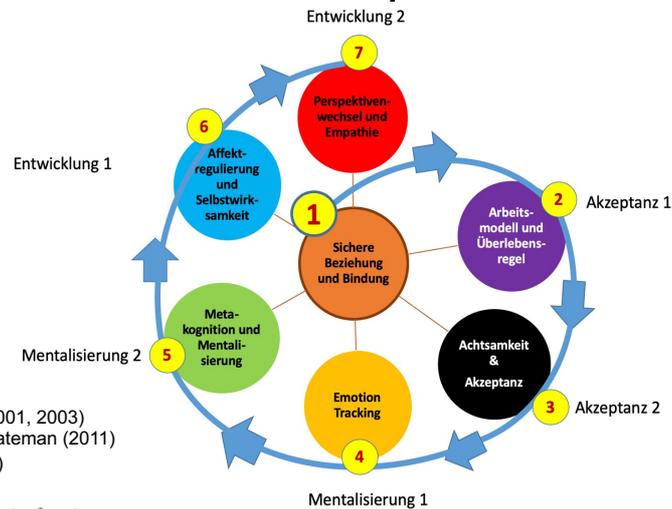
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 Bindung und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/x6NibsOyN7M	46
MVT-2 Überlebensregel - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/ucORdh9Mhsl	46
MVT-3 Achtsamkeit und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/eLvvgRIWoVM	45
MVT-4 Emotion Tracking - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl	20
MVT-5 Mentalisierung und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/yXkgCcgol	40
MVT-6 Entwicklung Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/JqCXxkSHZtw	35

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

2

2

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



*Damasio (2001, 2003)
Fonagy & Bateman (2011)
Pesso (2005)
Sulz (2017)

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

3

3

7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN
2023

4

4

7 Ziele der MVT

1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

5

7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

6

LISTE DER ÜBUNGEN

HANDOUT Seite 4 Folie 7

Übung 1.1 Frustrierendes Elternverhalten (VDS24): nicht befriedigte Bedürfnisse -
FEHLENDE BINDUNGSSICHERHEIT Seite 5 Folie 9

Übung 1.2 Zeichen unsicherer Bindung Seite 7 Folie 14

Übung 1.3 Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung Seite 10 Folie 19

Übung 2.1 von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel Seite 11 Folie 22

Übung 2.3 Wie groß ist die Macht meiner **Überlebensregel**? Seite 14 Folie 27

Übung 2.4 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden
Lebensregel Seite 15 Folie 29

Übung 2.5 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann Seite 16 Folie 31

Übung 5.2 Wiederholungszwang, projektive Identifizierung, DRIBS Seite 20 Folie 40

Übung 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung Seite 22 Folie 44

Übung 7.4 Empathische Kommunikation 1:
Über mich so **sprechen**, dass der andere mich verstehen kann Seite 25 Folie 49

Übung 7.5 Empathische Kommunikation 2:
Mitfühlend **zuhören**, dass der andere sich verstanden fühlt Seite 26 Folie 51

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

7

7

Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. Modul Bindungssicherheit

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

8

8

Übung 1.1

1.1 nicht befriedigte Bedürfnisse Frustrierendes Elternverhalten (VDS24) Das verletzte Kind – FEHLENDE BINDUNGSSICHERHEIT

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 & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

9

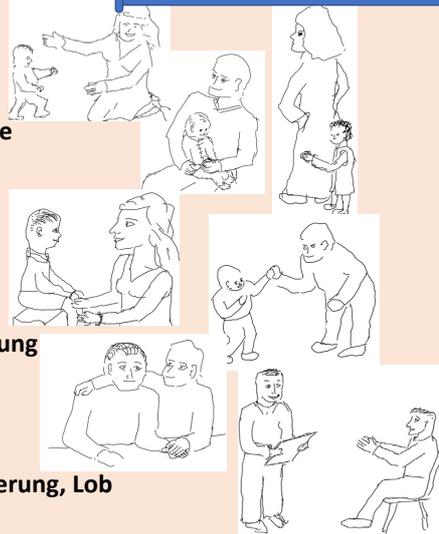
9

Übung 1.1

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

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. __)

10

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

10

Übung 1.1

HANDOUT Seite 6 Folie 11

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SD

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 & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

11

11

Übung 1.1

HANDOUT Seite 6 Folie 12

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse TB

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. ___)

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

12

12

Übung 1.1

HANDOUT Seite 7 Folie 13

Auswertung VDS24 Frustriertes 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. __)

13

HANDOUT Seite 7 Folie 14

Übung 1.2

1.2 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

14

Übung 1.2

HANDOUT Seite 8 Folie 15

Heute: Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

8. () Selbständigkeit
9. () Selbstbestimmung
10. () Grenzen gesetzt bekommen
11. () Gefördert/gefordert werden
12. () Ein Vorbild
13. () Intimität
14. () Ein Gegenüber

Wählen Sie in jeder Spalte das wichtigste (=1) und zweitwichtigste (=2) Bedürfnis.

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

15

Übung 1.2

HANDOUT Seite 8 Folie 16

Heute:

Formen zentraler Angst

Angst

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. () Vernichtung
3. () Trennung
4. () Kontrollverlust – über mich
5. () Kontrollverlust – über andere
6. () Liebesverlust
7. () Gegenaggression
8. () Hingabe

Wichtigste ist Nr. ...
Zweitwichtigste Nr. ...

*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

16

Formen zentraler Wut:

Wenn ich sehr wütend bin,
würde ich aus Wut am liebsten ...
(obwohl ich es niemals tun würde)

Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. () Vernichten
3. () Mich trennen
4. () Explodieren
5. () Bemächtigen, weh tun
6. () Liebe entziehen, völlig ablehnen
7. () mit aller Wucht zurückschlagen
8. () hörig bzw. willenlos machen

Wut

Wichtigste ist Nr. ...
Zweitwichtigste Nr. ...

*Sie können die Wut gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen,
in der eine Auseinandersetzung mit **Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023**

17

Übung 1.2: bitte jetzt noch einschätzen:

Zeichen von unsicherer Bindung

- () Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkommen
- () Eltern drohten mit Weggehen, Wegschieben
- () 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)

18

Übung 1.3

1.3 Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr
Gespür für die erzielte Bindungssicherheit mit
Ihrem Klienten verfeinern können

19

Übung 1.3 Stundenbeginn Variante

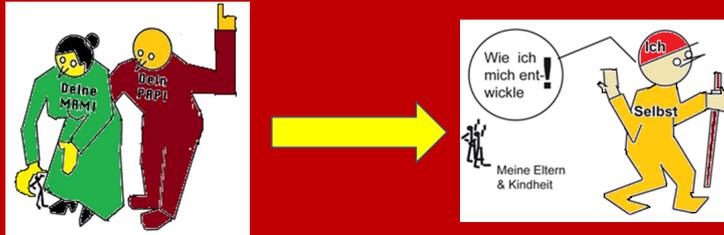
Übung Bindungssicherheit herstellen 3

- () Meine Begleitung annehmen, so viel oder so wenig, wie es für Sie stimmig ist.
- () Ich bin halt da, fordere nichts, urteile nicht, habe keine Eile.
- () Meine Aufmerksamkeit, mein Interesse, mein Wohlwollen und mein Mitgefühl sind ganz für Sie da.
- () Sie können sich begleiten lassen, unterstützen lassen, bestätigen lassen, anerkennen lassen, trösten lassen, Mut machen lassen,
- () Und sich wiederum willkommen fühlen, auch gut aufgehoben, geschützt und gemocht und immer wieder verstanden fühlen.
- () Sie können vertrauen, so viel wie es möglich ist.
- () Und Sie sind frei in Ihren Entscheidungen, Sie bestimmen, was in unserem Zusammensein wann, wie und wie lange geschieht.
- () Sie bewahren dabei Ihre Selbständigkeit und Ihren eigenen Willen.
- () Und Sie können sich jetzt entscheiden, mit unserem heutigen Gespräch zu beginnen.
- () Indem Sie riechend tief durch die Nase einatmen, Frische und Wachheit einatmen und die Augen wieder öffnen, wenn Sie so weit sind.
- () Und

20

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

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar



2. Modul Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

21

21

Übung 2.1

2.1 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**

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

22

22



Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|-----|-------------------------------|--|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 2. | Ich bin sehr angepasst | 0...1...2...3...4... X ...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 |

23

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

- | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | durchsetzend |
| 2. | Ich bin sehr angepasst | selbständig |
| 3. | Ich bin sehr genau | spontan |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | offen konfliktfreudig |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | unauffällig |
| 6. | Ich meide Beziehungen/Gefühle | beziehungsbezogen, gefühlvoll |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | durchschnittlich |
| 8. | Ich bin emotional instabil | gelassen, sicher |
| 9. | Ich bin misstrauisch | vertrauen |
| 10. | Stark-selbständig | schwach, abhängig |
| 11. | vorausschauend | anderen die Kontrolle überlassen |

1. Ich muss **angepasst sein** und darf niemals **selbständig sein**

2. Ich muss und darf niemals

3. Ich muss und darf niemals

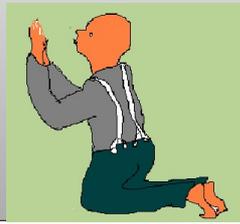
24

HANDOUT Seite 13 Folie 25

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

Beispiel

- **Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin (angepasst)**
- **Und niemals wütend angreife /selbständig bin**
- **Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und verhindere Trennung und Alleinsein**

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

25

HANDOUT Seite 13 Folie 26

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

Ich habe Angst vor

.....

Bedürfnis: Ich brauche

.....

Aus Wut will ich

.....

Selbstbild: Ich bin noch

.....

.....

.....

Erwartung
(Hoffnung,
Furcht)

Weltbild: Die sind

.....

.....

.....

Meine Überlebensregel:

Nur wenn ich immer (Persönlichkeit)

Und wenn ich niemals (deren Gegenteil)

Bewahre ich (Bedürfnis)

Und verhindere (Angst)

↓

Meine Persönlichkeit

26

Übung 2.3

2.3 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

27

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

28

Übung 2.4

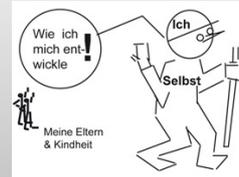
2.4 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

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

29

NEU: MEINE Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener
- (dysf. Persönlichkeit)
- Und öfter wütend **angreife bzw. Gegenteil Persönl.**
- Bewahre ich trotzdem
- **Bedürfnis:**.....
- Und muss nicht fürchten:
- **Angst**



30

Übung 2.5

2.5 Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann

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

31

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 ...

32

4. MODUL EMOTION TRACKING*

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

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

33

Syntax und Semantik des Feedbacks

- „*Ich sehe,*
- *wie verzweifelt es Sie macht,*
- *wenn Sie sich daran erinnern,*
- *dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.*“
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist
Mentalisieren!
(Anwenden der TOM)

34

HANDOUT Seite 18 Folie 35

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater ...
- Von Mutter ...

Schmerz, Trauer

→

- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater, der ...
- Eine Mutter, die ...

Hoffnung, Vorfreude

- Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen
- Idealer Vater ...
- Ideale Mutter ...

GLÜCK

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023 35

35

HANDOUT Seite 18 Folie 36

Übung 4.6

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 & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023 36

36

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte HANDOUT Seite 19 Folie 37

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 & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023 37

37

HANDOUT Seite 19 Folie 38

**Reflektierte Affektivität
Verhalten auf Intentionen
zurückführen – Theory of Mind
TOM**

**5. MODUL METAKOGNITION UND
MENTALISIERUNG**

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023 38

38

Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Gesprächsführung

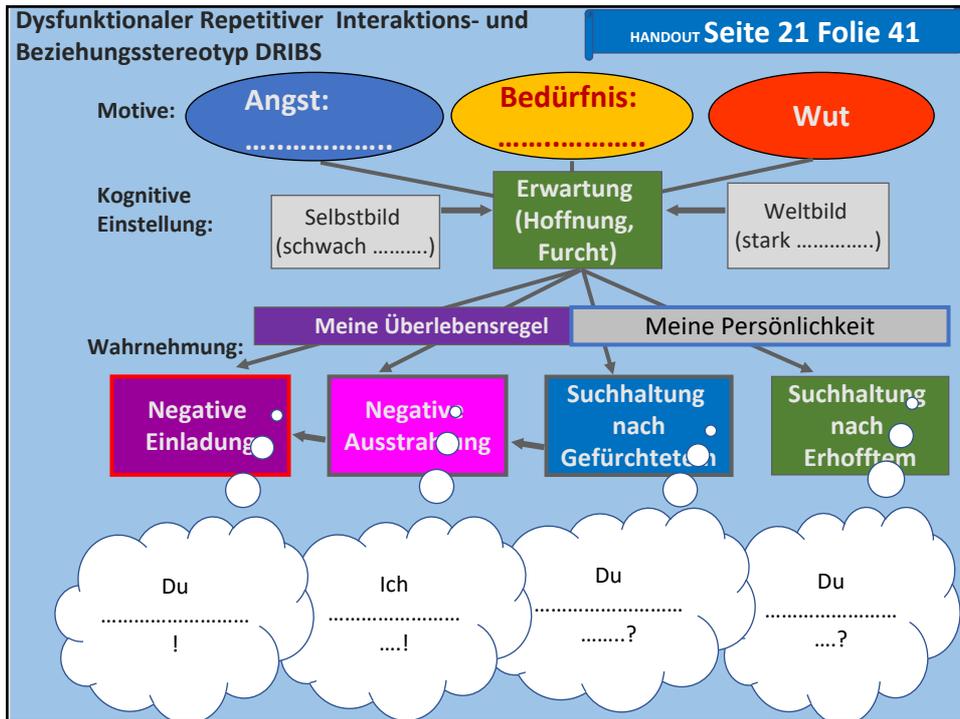
1. **Sicherheit** in der Beziehung herstellen
2. Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Berichtenden
3. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
4. **Fragen**-Antwort-Dialog statt freiem Gespräch
5. **Columbo-Fragen**: nicht wissen
6. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
7. Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung **hinterfragen**
8. **Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
9. Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
10. Gemeinsam **reflektieren**
11. **Laut denken** als unfertige Überlegung
12. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
13. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens geben
14. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**

39

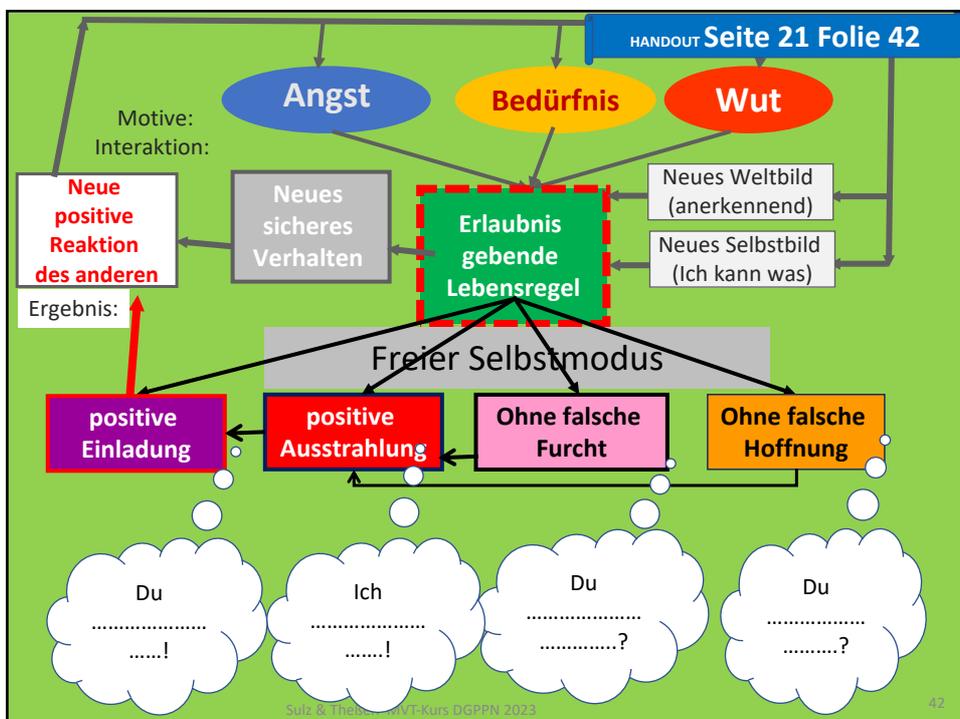
Übung 5.2

5.2 Wiederholungszwang – projektive
Identifizierung – Übertragung –
Gegenübertragung - DRIBS

40



41



42

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

43

Übung 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

44

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN-Stufe

HANDOUT Seite 23 Folie 45

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN-Selbstmodus

DOCH!

DOCH!

THERAPIE: Ärger-Kompetenz Rollenspiel

DENKEN

Impulsiv, affektiv, keine Perspektivenwechsel, egozentrisch

AFFEKT

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

45

Übung 6.8

HANDOUT Seite 23 Folie 46

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?

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

46

46

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

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

Doppelte Empathie nach Piaget

EMPATHIE

Einerseits: die Perspektive des anderen einnehmen,
mich in den anderen hineinversetzen,
mitfühlen

Andererseits: Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen,
so dass der andere eine Chance hat,
empathisch mit mir zu sein,
der andere sich in mich hineinversetzen kann

Übung 7.4

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

49

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 bitte Dich, dass Du: (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

50

Übung 7.5

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

51

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)

52

Dieses Konzept-Wissen ist Voraussetzung

»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

Dieses Praxis-Wissen ist Grundlage

Am idios evellit velecta turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pia dolut tici unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe rhtatisto mi, nis net quereit voluptio. Uolupti omnihi linim et veliquaque nus eozisti et et qui sum quum facea seque elescipantio tem. At et quasped moluptator aza non non cor molitrep erroio in et, qui ne doluptatem ea ililapic temqui volupta quatis restine et quisit aliqua ssumguia quia volupta lionseq uilbusdam volonunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequalanda nullacc: uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui voluptatus volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit quas escipsu ntisto volup



Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist 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

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



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



Serge K. D. Sulz

**Praxismanual
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie**

Anleitung zur
Therapiedurchführung

Psychosozial-Verlag

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

Dieses Handbuch für die täglichen MVT-Therapien in Praxis oder Klinik 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

Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie

55

Kostenlose Downloads

- Von Seite <https://eupehs.org>
- Weitere Fragen an Prof.Sulz@eupehs.org
- Eine gute Übersicht erhalten Sie
- <https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/neu-mvt-lernen-das-vollstaendige-uebungspaket-zum-kostenlosen-download/>
- Information zum MVT-Zertifikat:
- <https://eupehs.org/neue-psychotherapien/zertifikat-mvt-mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie/>

Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2023

56

56