

Moderne Entwicklungspsychologie

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

1



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



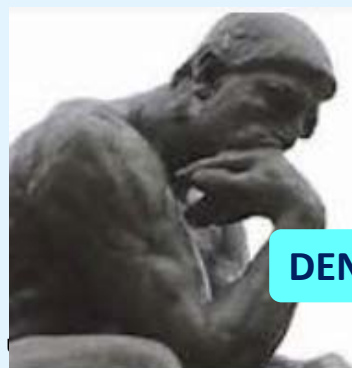
Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren Bedürfnissen und AFFEKTEN geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich



AFFEKT

Von unserem bewussten DENKEN geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



DENKEN

Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses.

derne Psychotherapie
lung Tölzer Symposium
2018

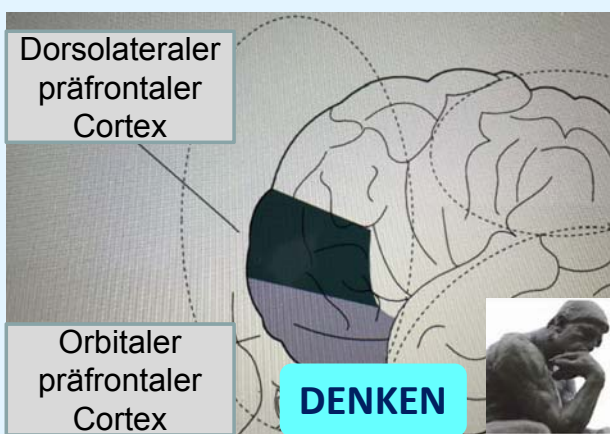
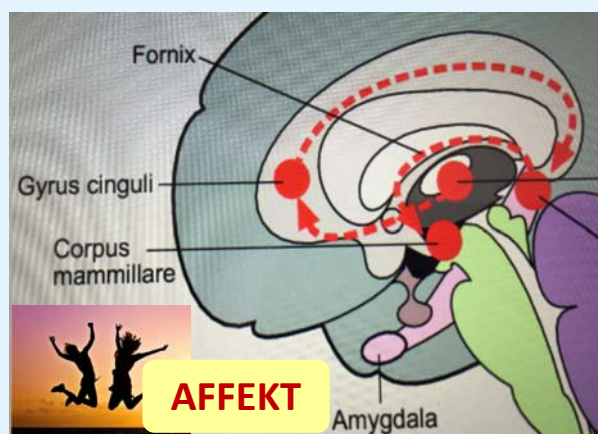
2



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Autonome Psyche & willkürliche Psyche



Implizit – impulsiv & explizit - souverän Limbisches System -- Präfrontaler Cortex

Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

3

Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



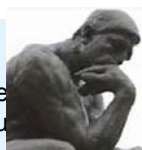
Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mein Bedürfnis steuert mich • Meine Angst bremst mich • Mein Gefühl regiert mich • Ich handle schnell und unbedacht • Ich bedenke nicht das Morgen • Ich bin ungeduldig • Ich bin unselbständig | <ul style="list-style-type: none"> • Ich brauche Zeit zum Überlegen • Ich habe ein Ziel • Ich habe einen Willen • Ich <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u> • Ich bin ausdauernd • Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann |
|---|---|

AFFEKT



Sulz Moderne Psychotherapie
Entwicklung Tölzer Symposium
2018



DENKEN

4

Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Autonome Psyche & willkürliche Psyche

- Kann sich nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- hat keine Theory of Mind TOM



- Weiß sich selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Trifft bewusste Entscheidungen
- Hat psychologische Distanz
- Hat Theory of Mind TOM



Implizit – impulsiv & explizit - souverän

Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

5

Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation

AFFEKT



- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- 3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind
und Realitätssinn, Risikoeinschätzung

DENKEN



- **3. – 20. Lebensjahr: Empathie**

EMPATHIE



- *Roth (2011), Roth & Strüber (2016)

Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

6

Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können,
hingeben können



**Empathie-
Stufe**



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein
können

Schon Impulse steuern können



**Affekt-
Stufe**

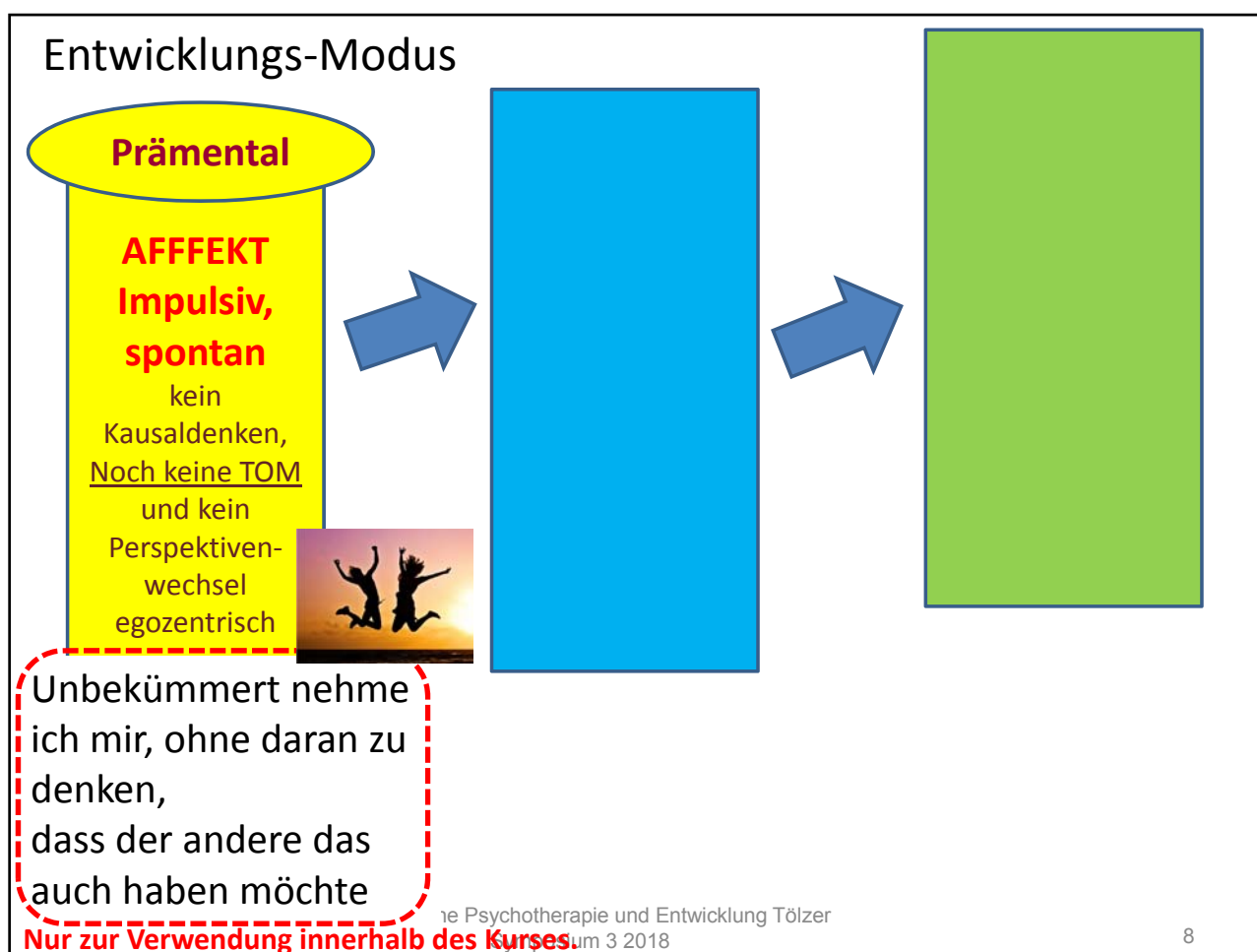
Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen können

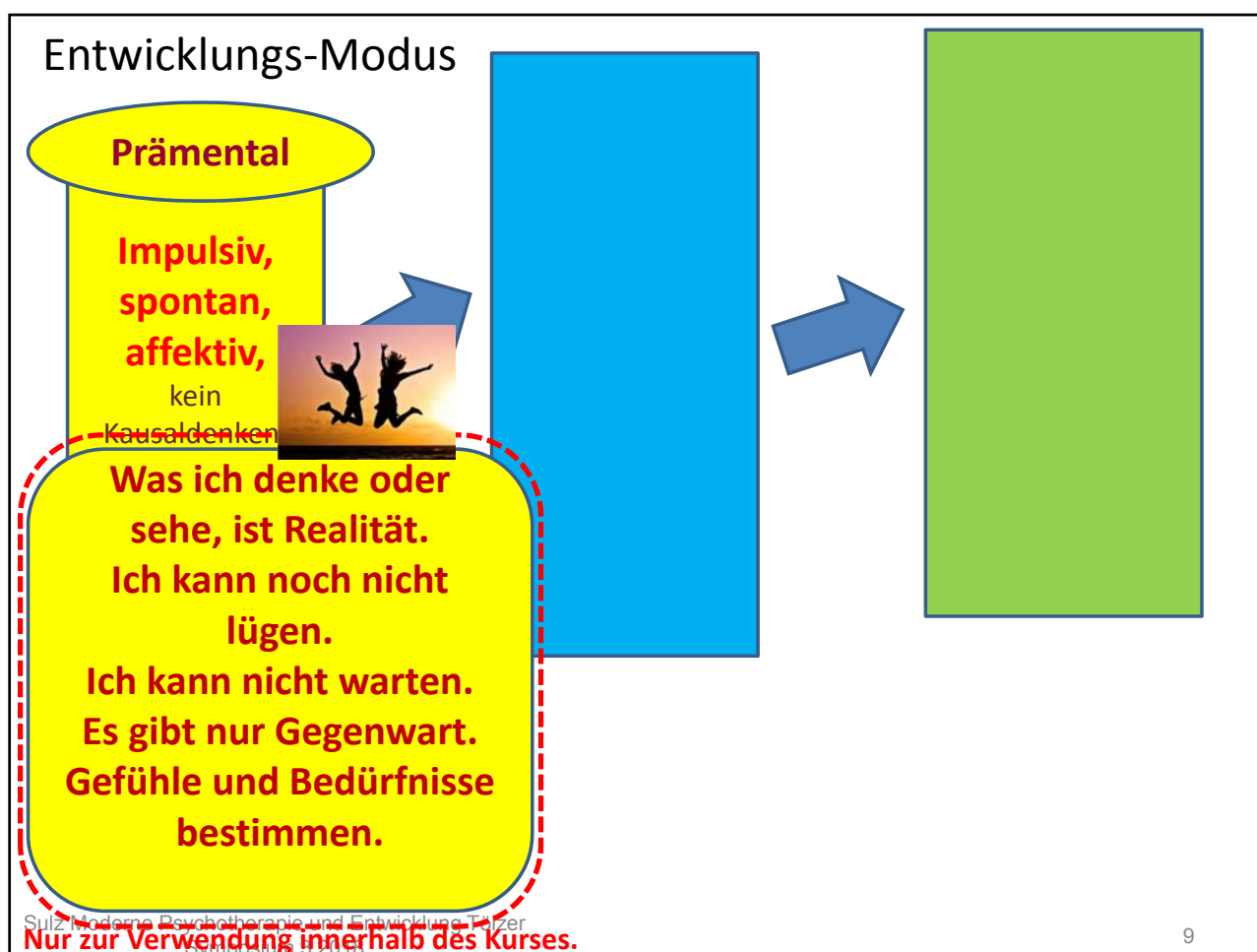
**Körper-
Stufe**

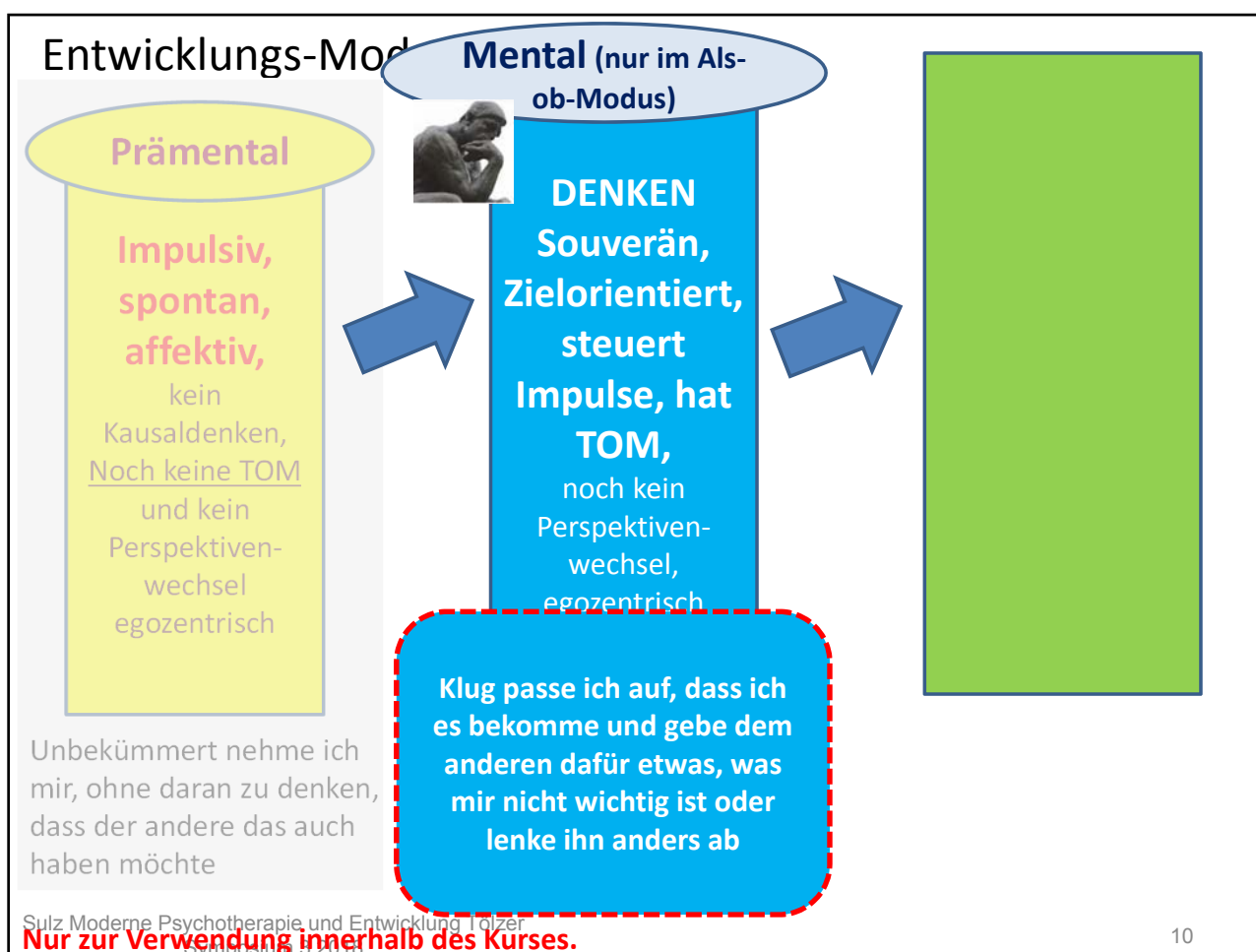
Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

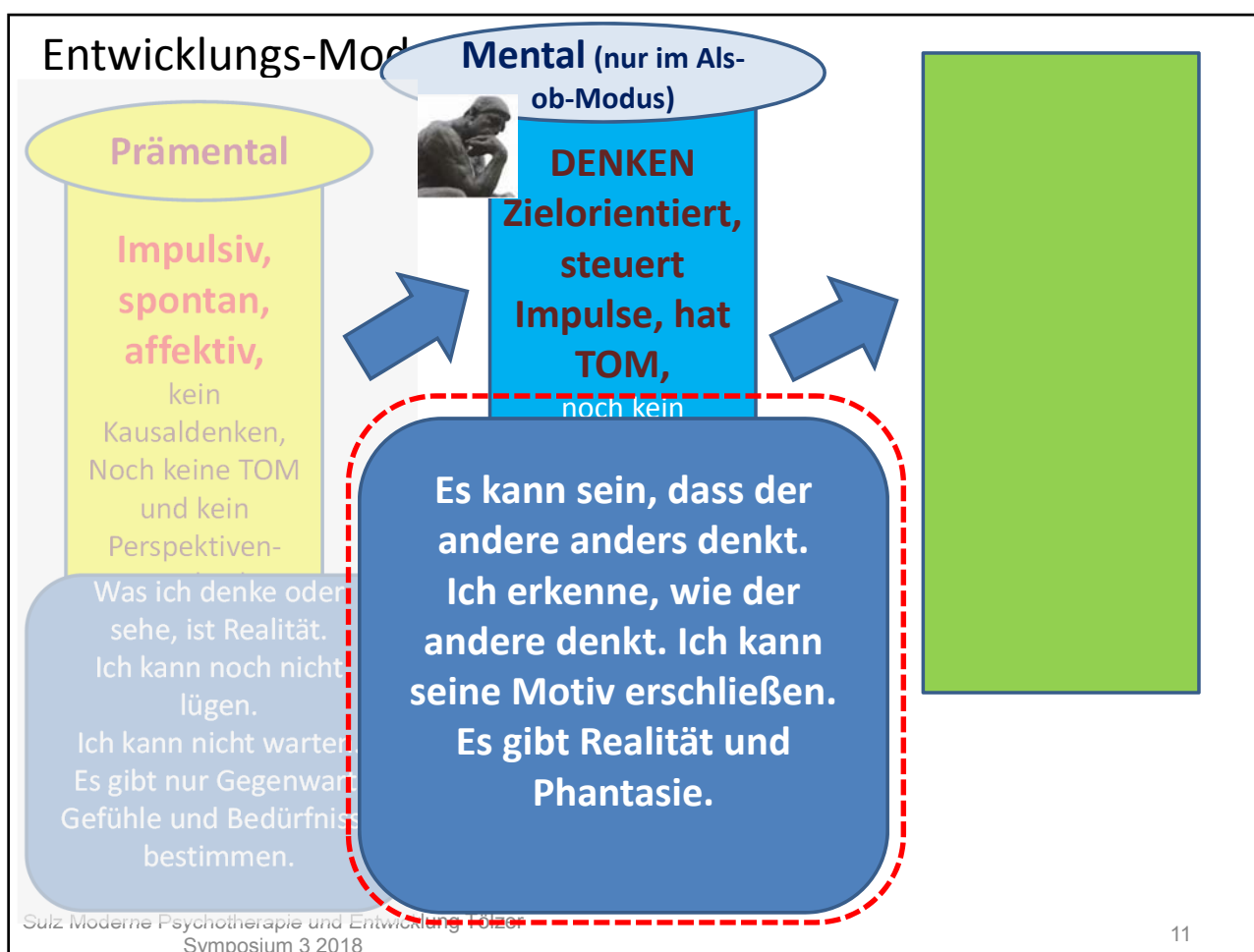
7

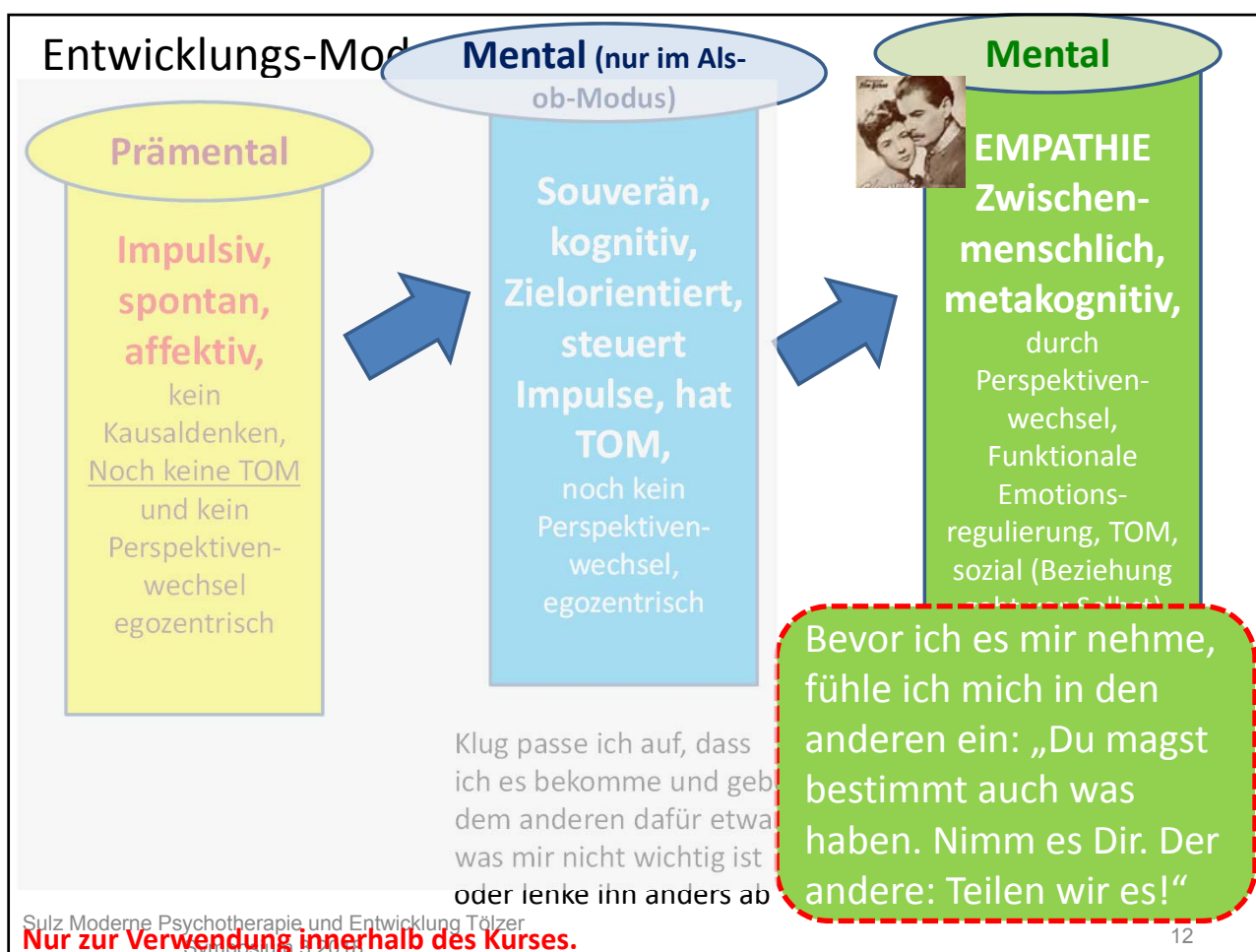
Nur zur Verwendung innerhalb des Kurses. Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer
Symposium 3 2018

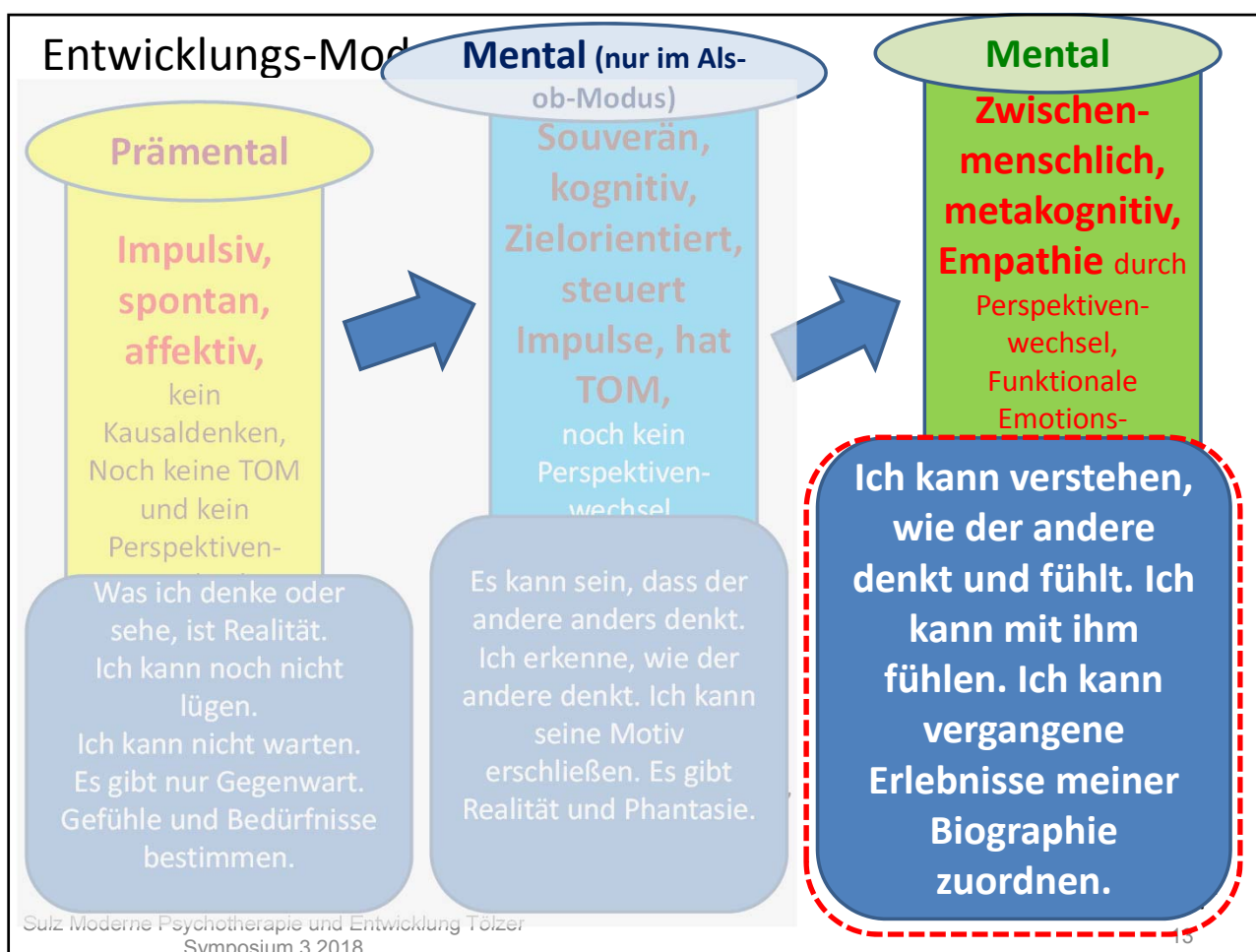










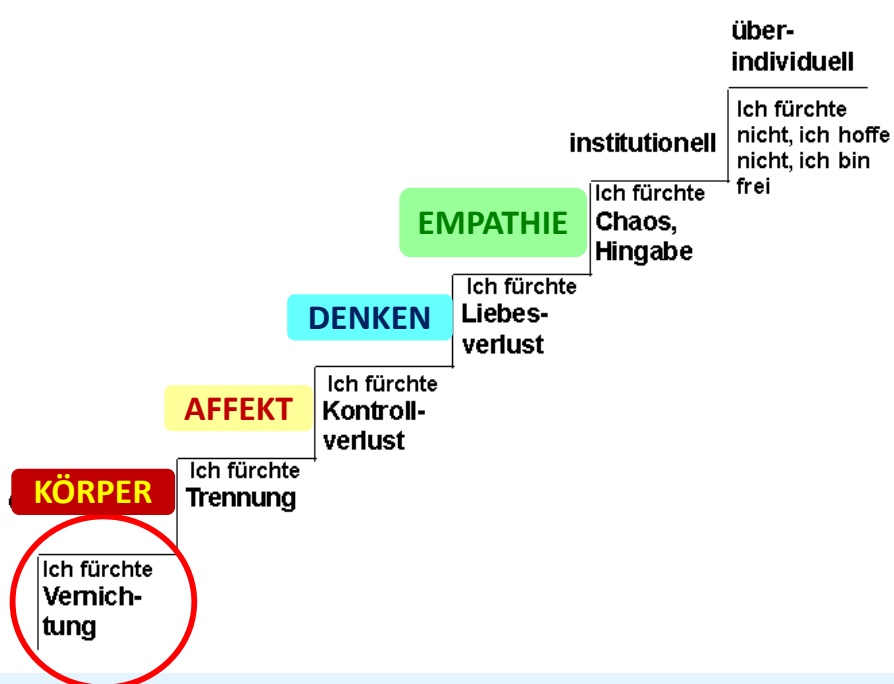


Entwicklungsstufen

- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- Dasein - Vernichtung
- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- Geborgenheit - Trennung
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- Kontrolle – Kontrollverlust
- EMPATHIE-Stufe (lieben)
- Liebe - Liebesverlust

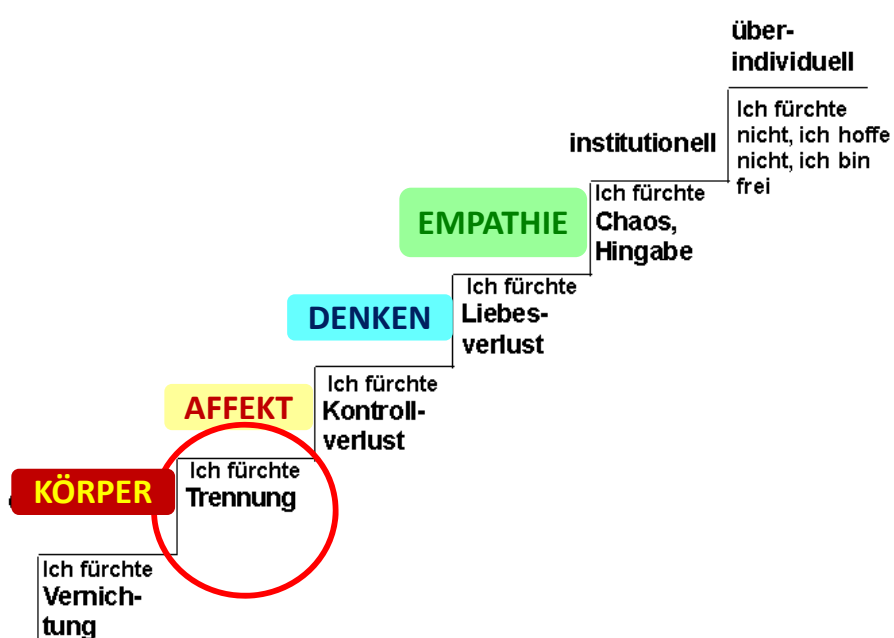
Entwicklung und Angst: einverleibende Stufe

Zentrale Ängste in der Entwicklung des Selbst und der Beziehungen



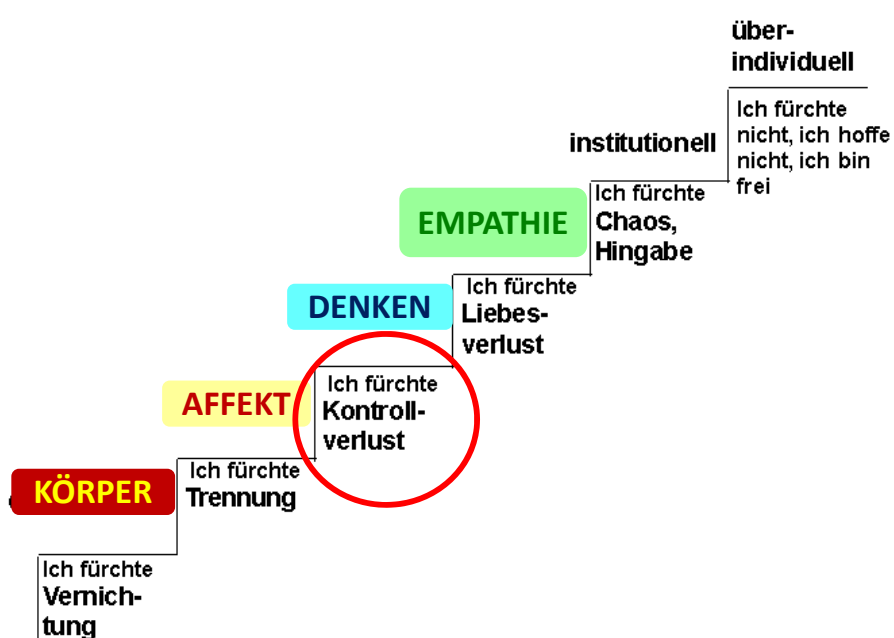
Entwicklung und Angst: impulsive Stufe

Zentrale Ängste in der Entwicklung des Selbst und der Beziehungen



Entwicklung und Angst: souveräne Stufe

Zentrale Ängste in der Entwicklung des Selbst und der Beziehungen

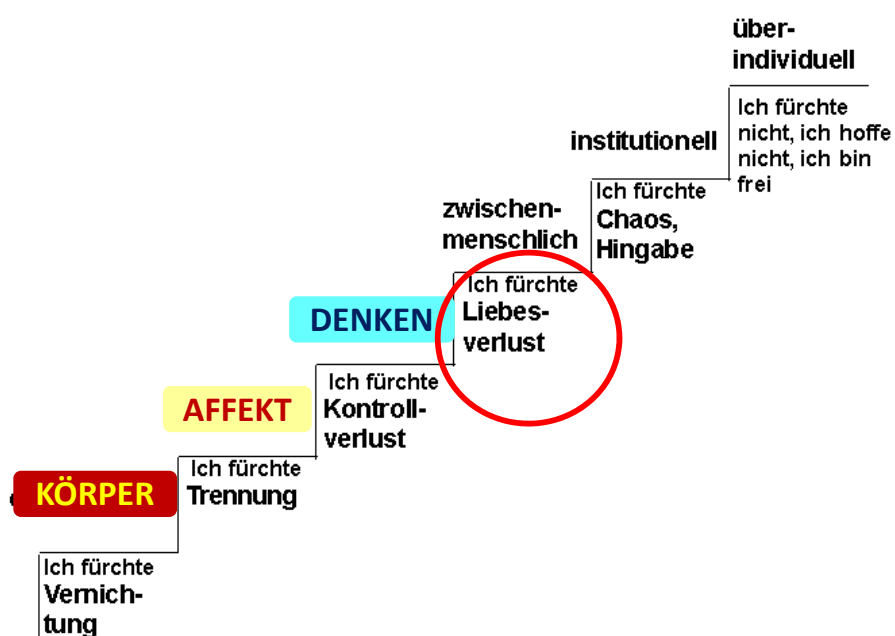


Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

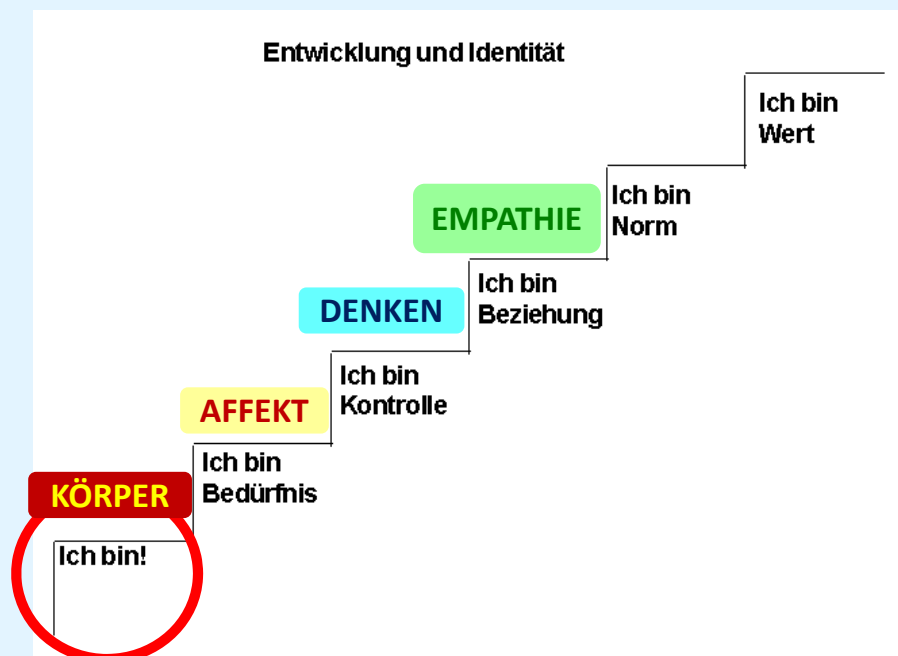
17

Entwicklung und Angst: zwischenmenschliche Stufe

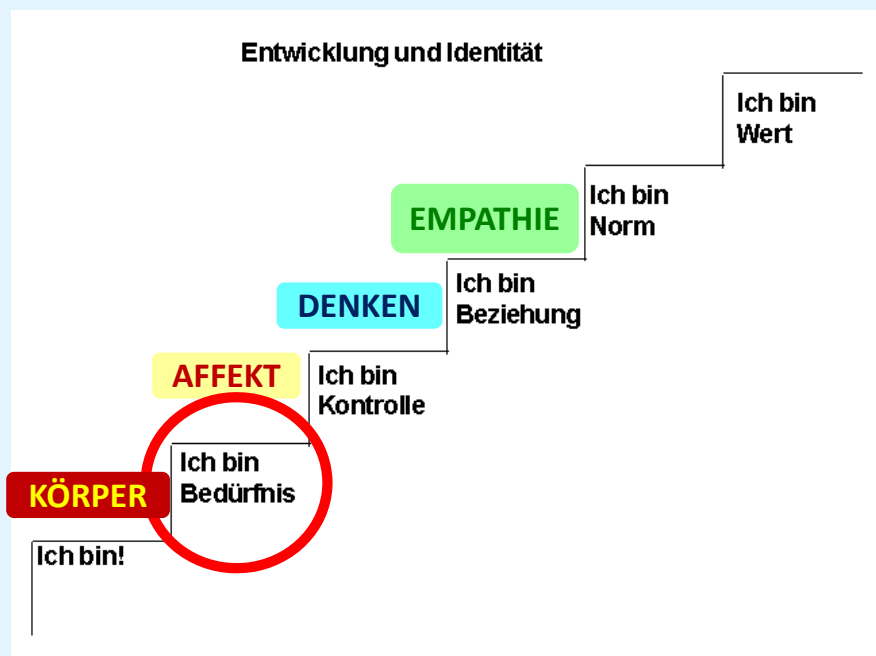
Zentrale Ängste in der Entwicklung des Selbst und der Beziehungen



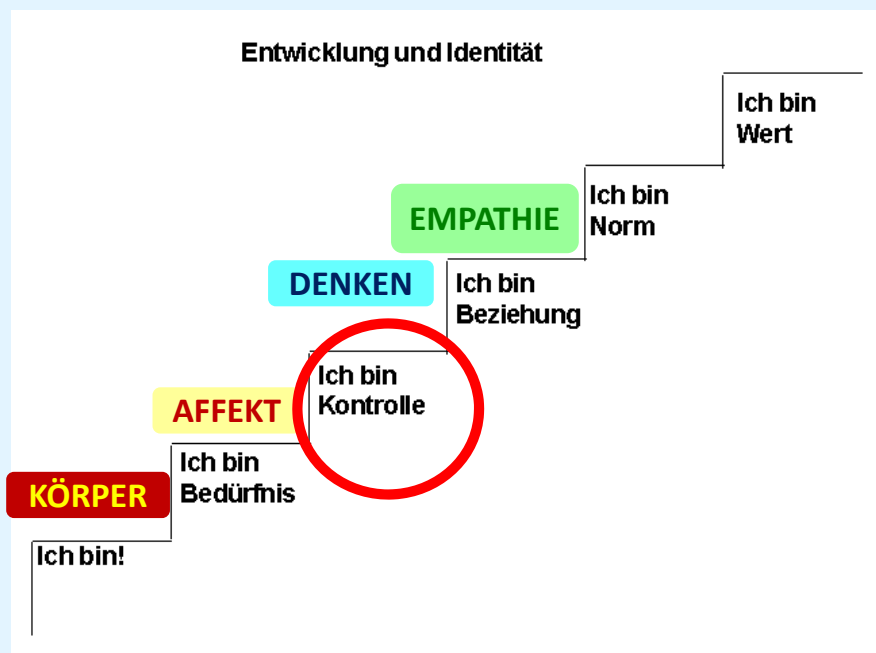
Entwicklung und Identität: einverleibende Stufe



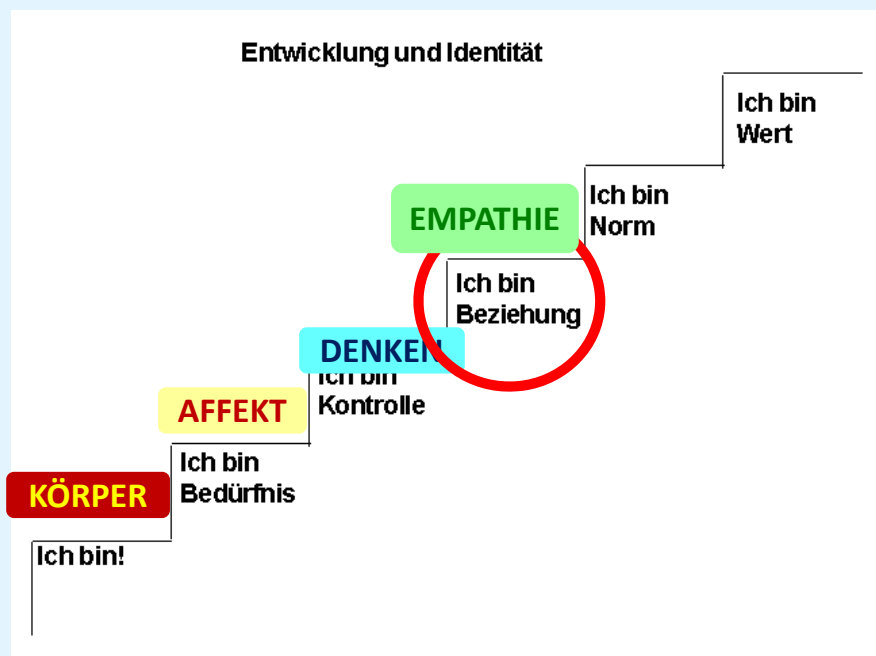
Entwicklung und Identität: impulsive Stufe



Entwicklung und Identität: souveräne Stufe



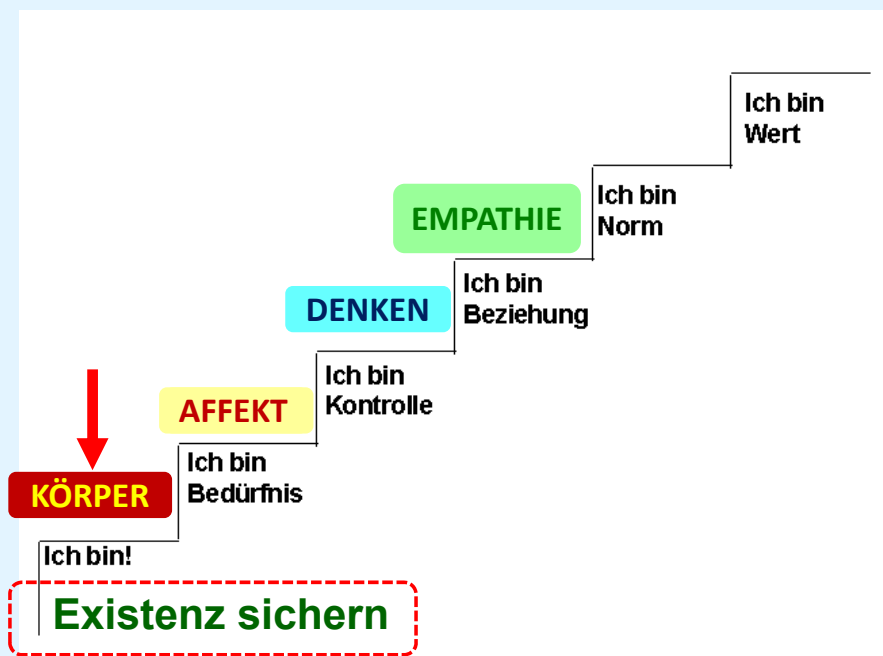
Entwicklung und Identität: zwischenmenschliche Stufe



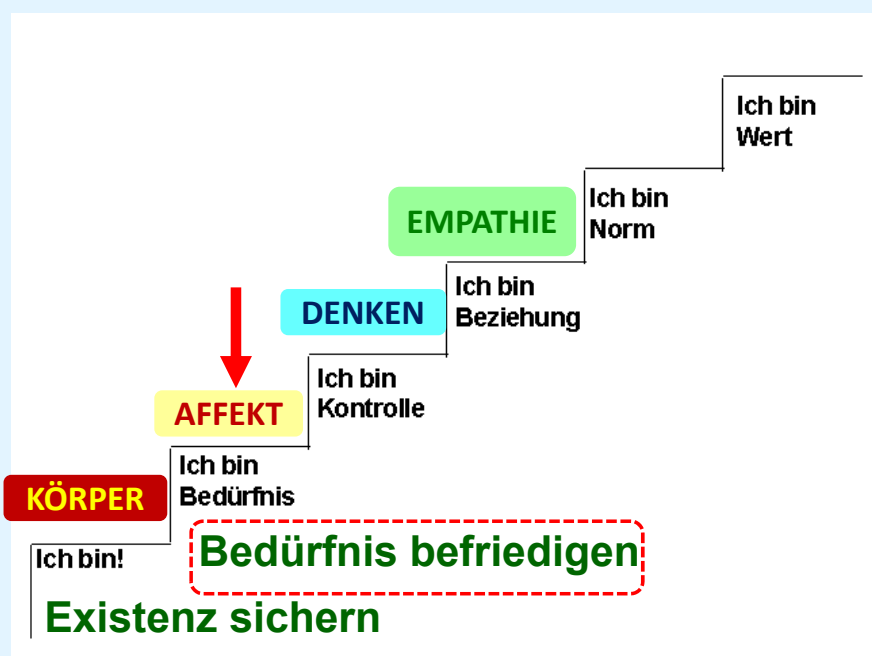
Einbindende Kulturen

- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe können Entwicklungsbarrieren schaffen
- Sie können Entwicklung hemmen.
- Dabei ist ihre Aufgabe aber, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden
- - als **einbindende Kultur**

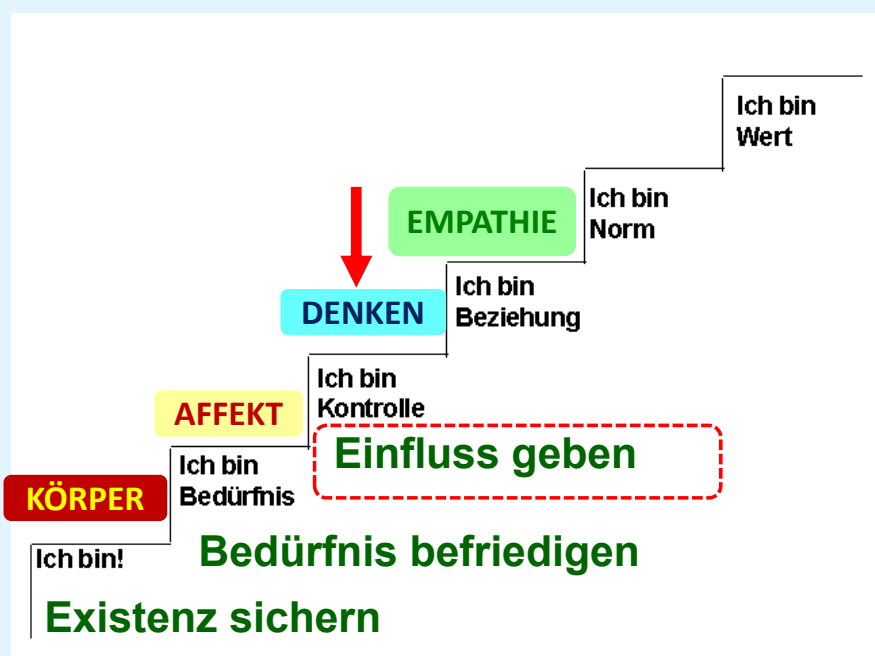
Aufgabe der einbindenden Kultur – KÖRPER-Stufe



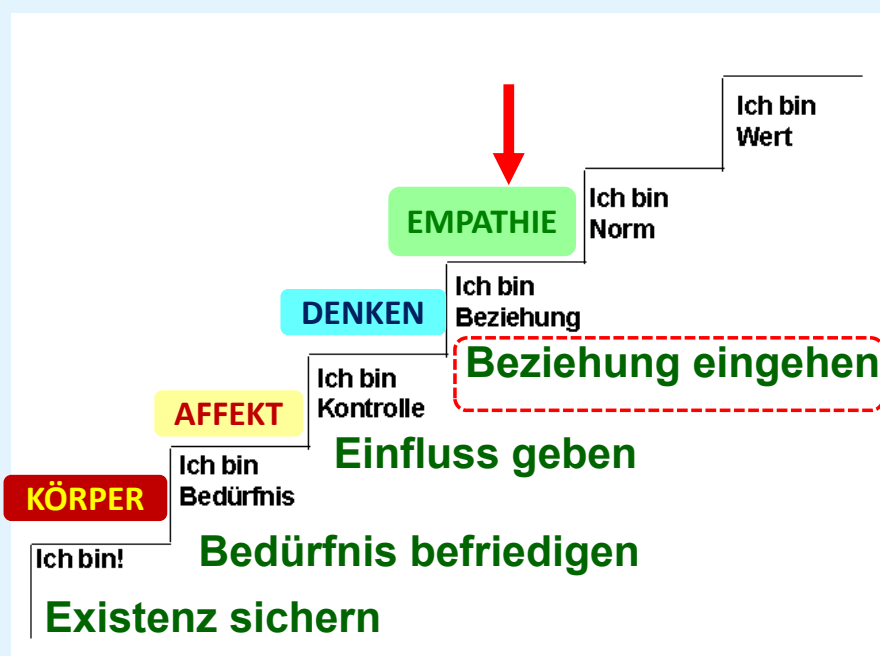
Aufgabe der einbindenden Kultur – impulsive Stufe



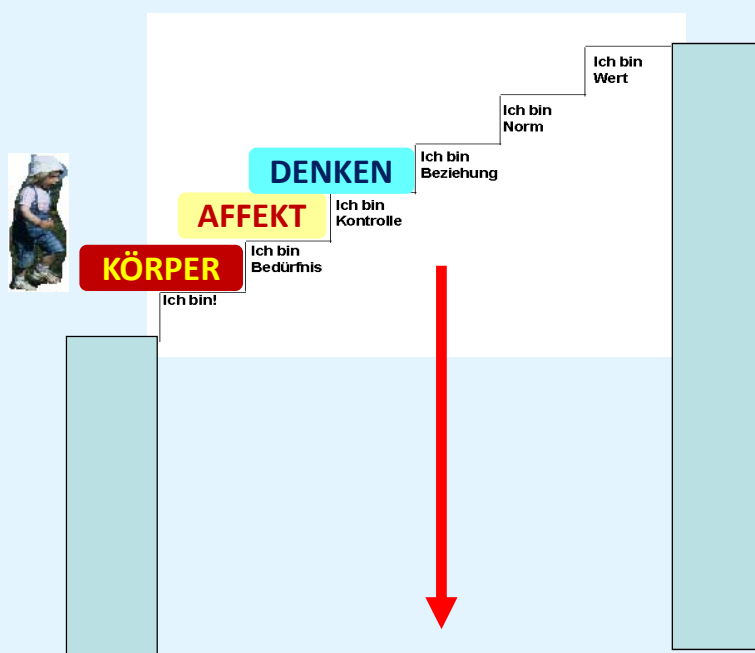
Aufgabe der einbindenden Kultur – souveräne Stufe



Aufgabe der einbindenden Kultur – zwischenmenschliche Stufe



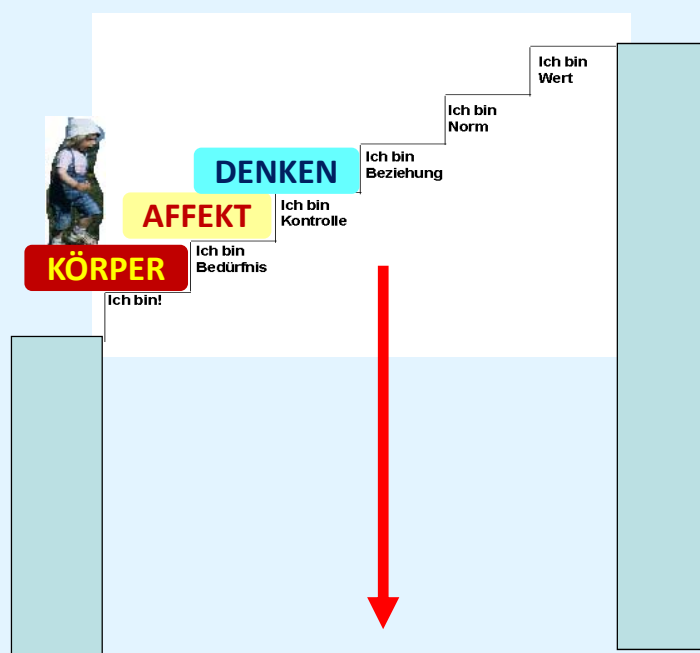
Entwicklung **ohne** einbindende Kultur 1



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

28

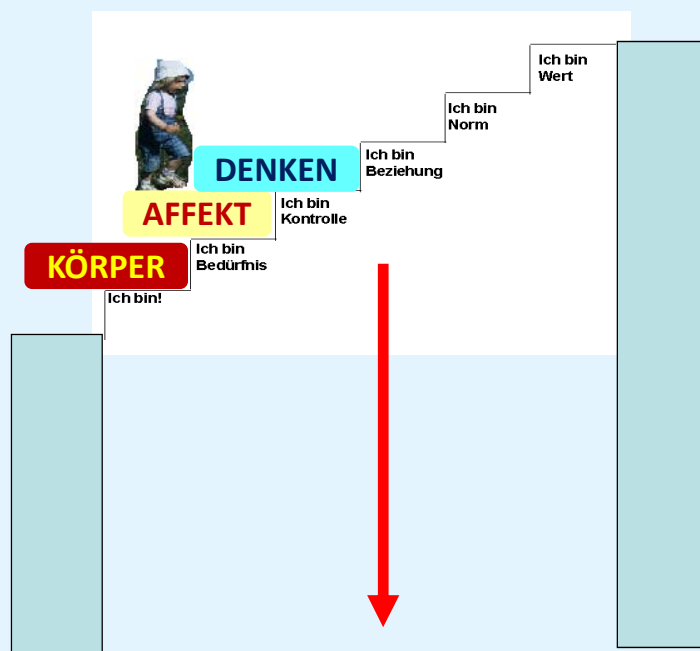
Entwicklung **ohne einbindende Kultur 2**



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

29

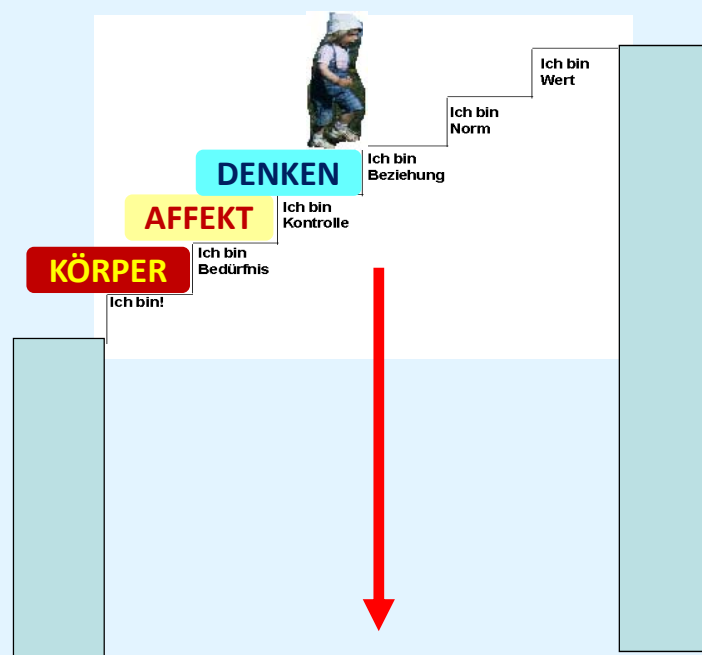
Entwicklung **ohne** einbindende Kultur 3



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

30

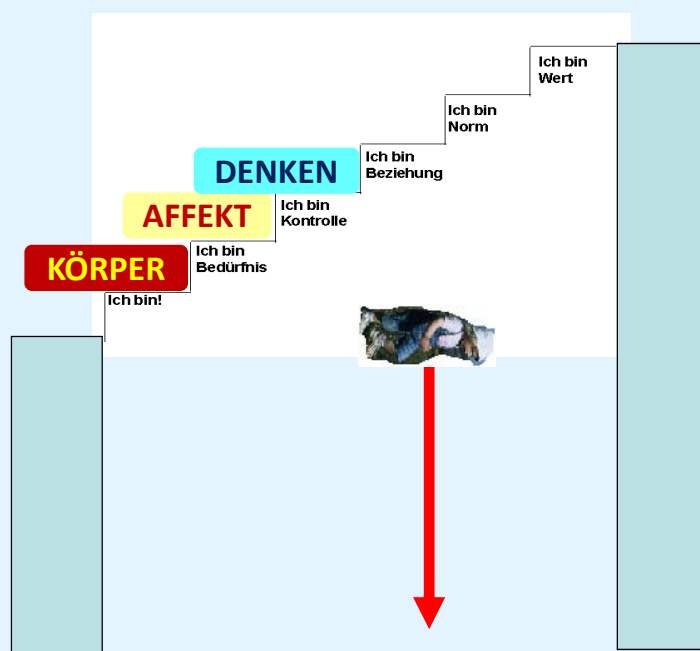
Entwicklung **ohne** einbindende Kultur 4



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

31

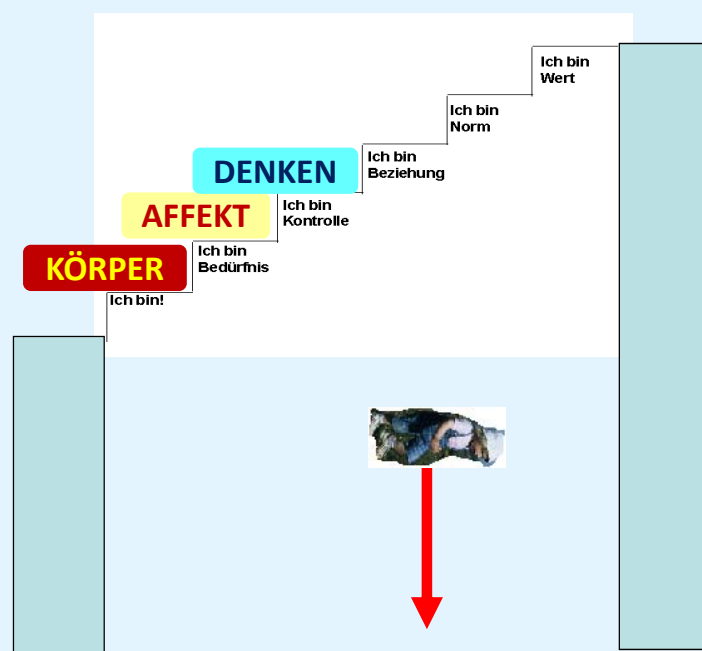
Entwicklung **ohne einbindende Kultur 5**



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

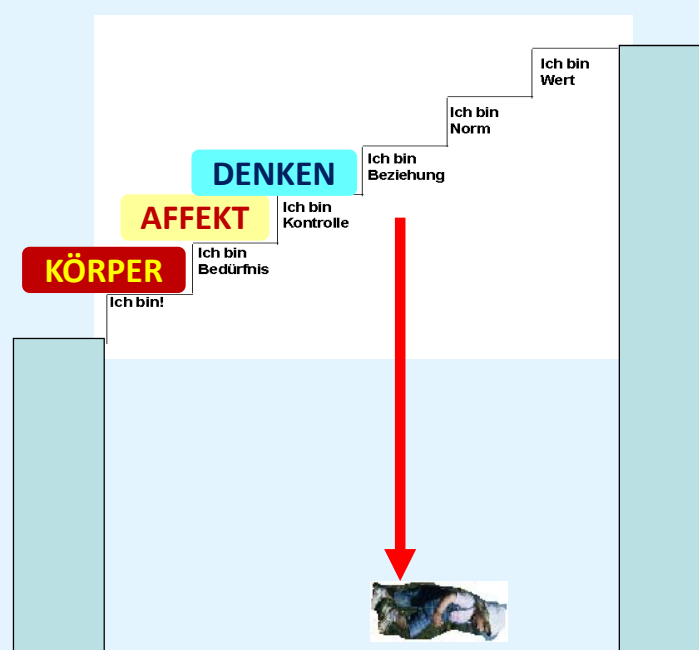
32

Entwicklung **ohne einbindende Kultur 6**



33

Entwicklung **ohne einbindende Kultur 7**



Sulz Moderne Psychotherapie und
Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

34

Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der KÖRPER-Stufe

- – von der immer anwesenden Mutter

Von der AFFEKT-Stufe

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben

Von der DENKEN-Stufe

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Von der EMPATHIE-Stufe

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von Institutionell

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war

Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von der KÖRPER-Stufe

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von der AFFEKT-Stufe

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von der DENKEN-Stufe

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Von der EMPATHIE-Stufe

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von Institutionell

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein

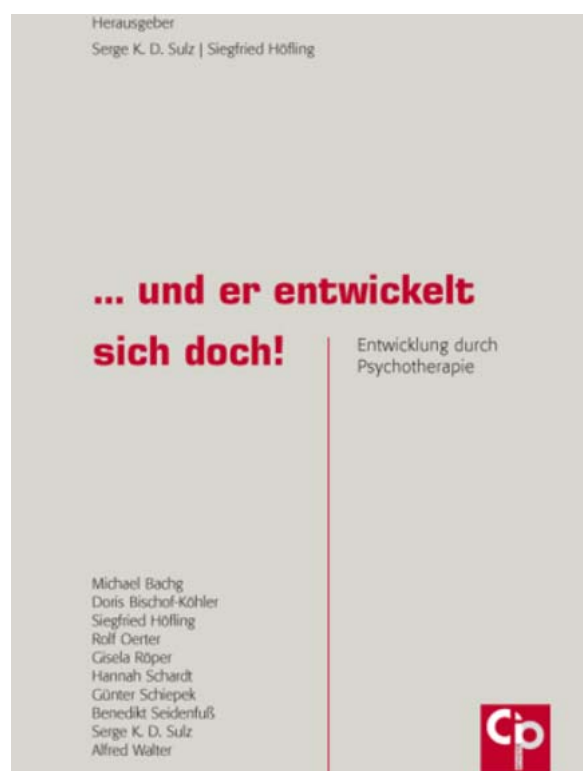
Ich verliere mein altes Selbst

Übergang heißt Verloren geben

- Die alte Welt zerbricht
- Das alte Selbst löst sich auf
- Stabilität geht verloren
- Identität geht verloren
- Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben
- Und trauernd Abschied nehmen

Das Buch zur Entwicklung

→ www.cip-medien.com



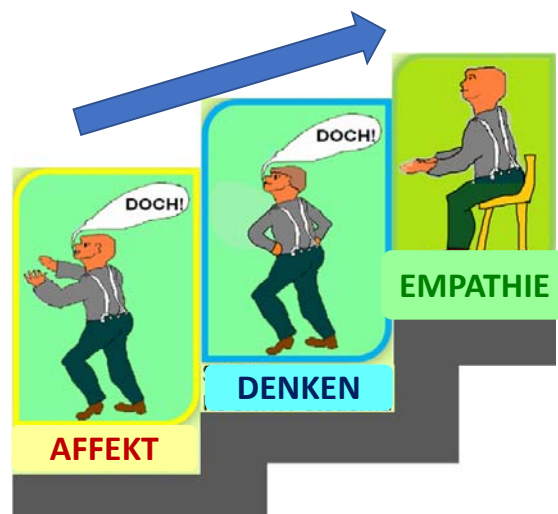
Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

38

Entwicklung in der Psychotherapie

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

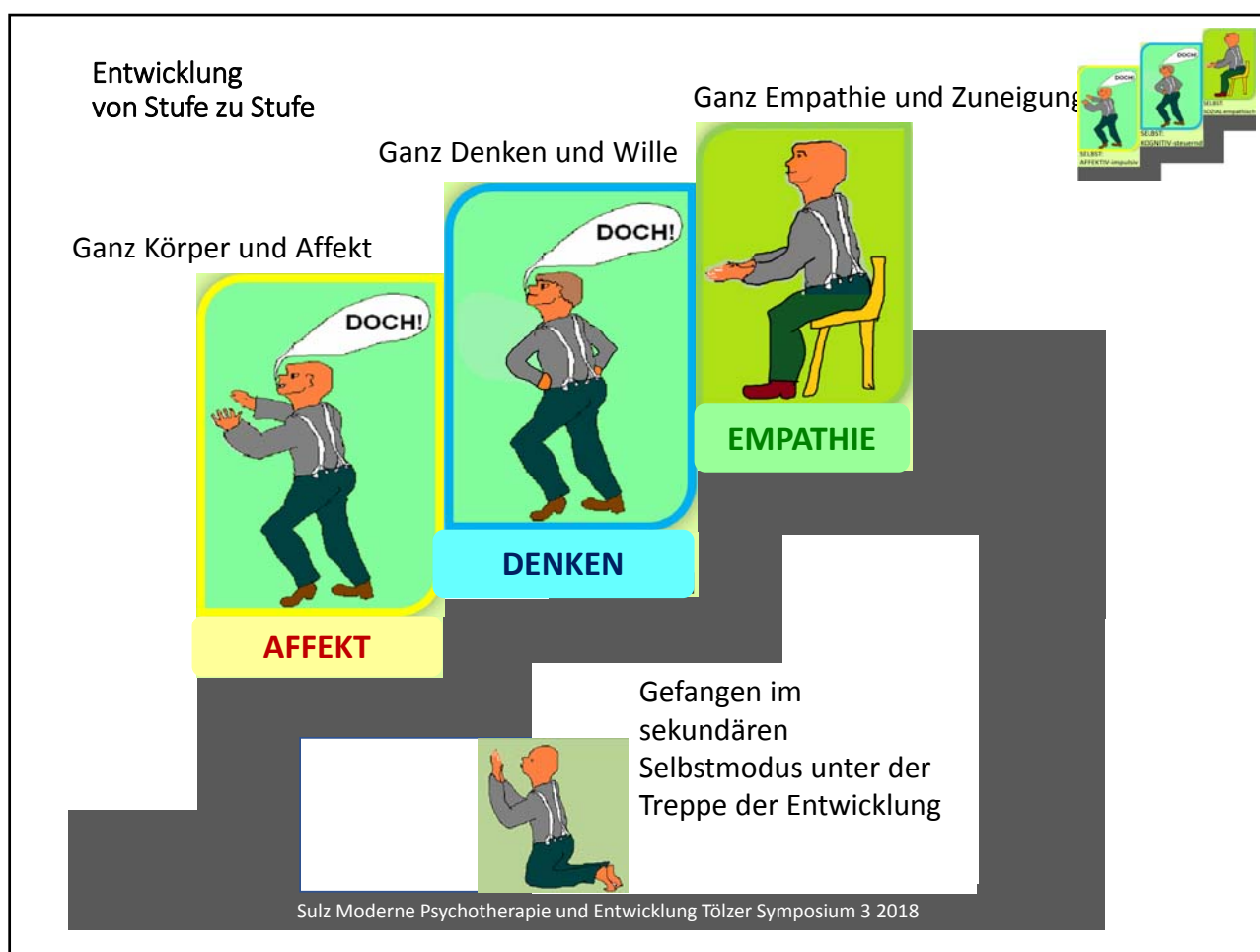
39



Entwicklung fördern

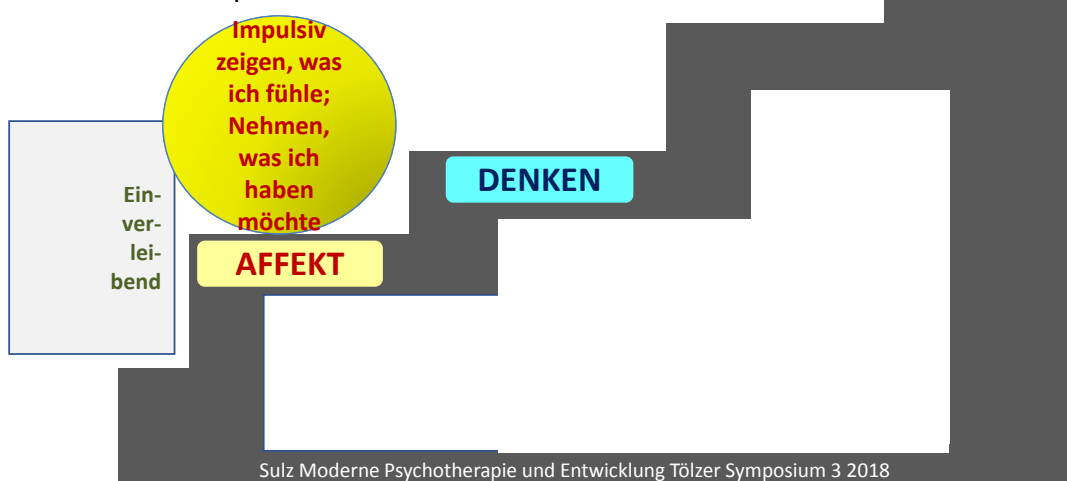
Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

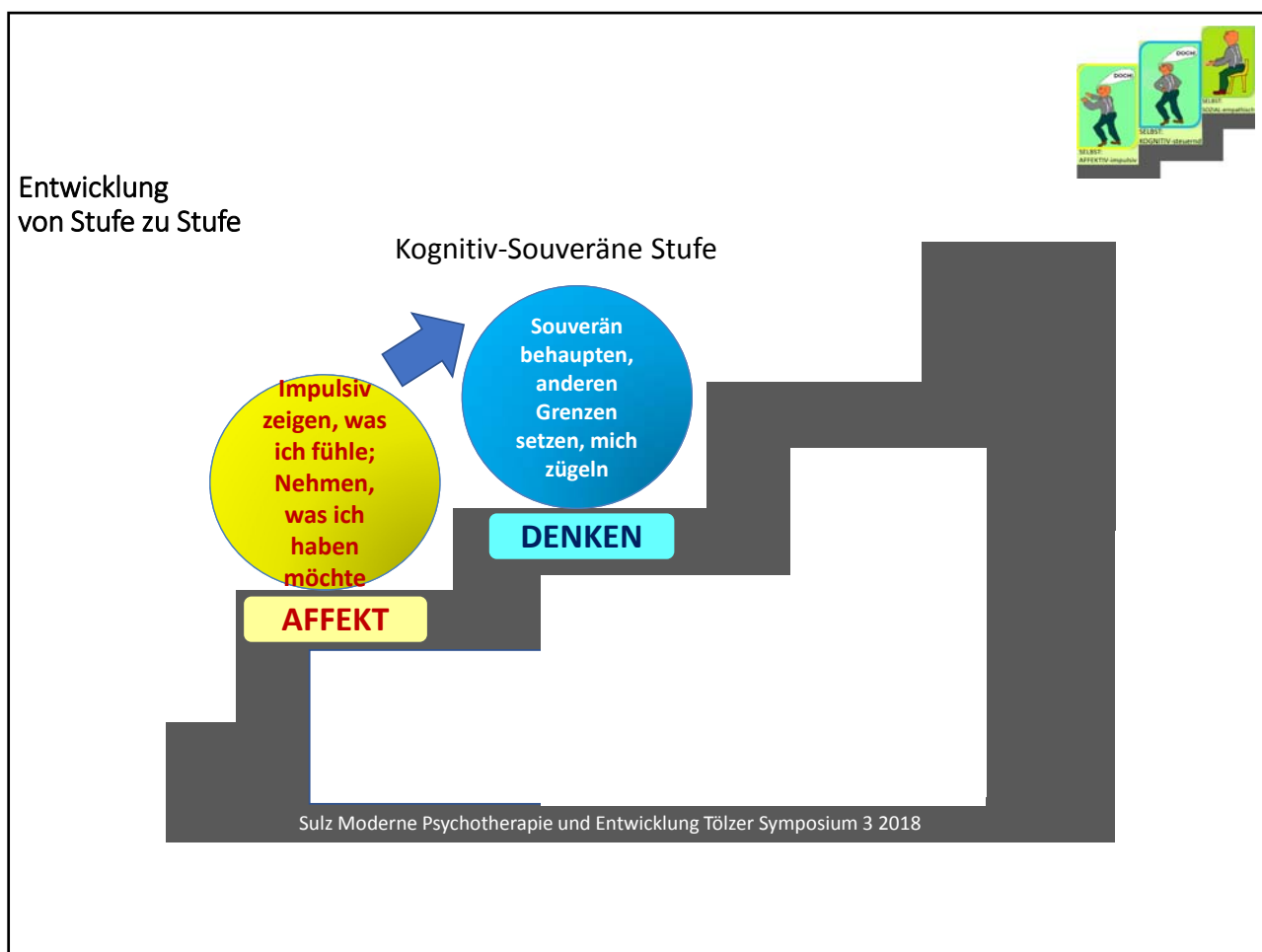
Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

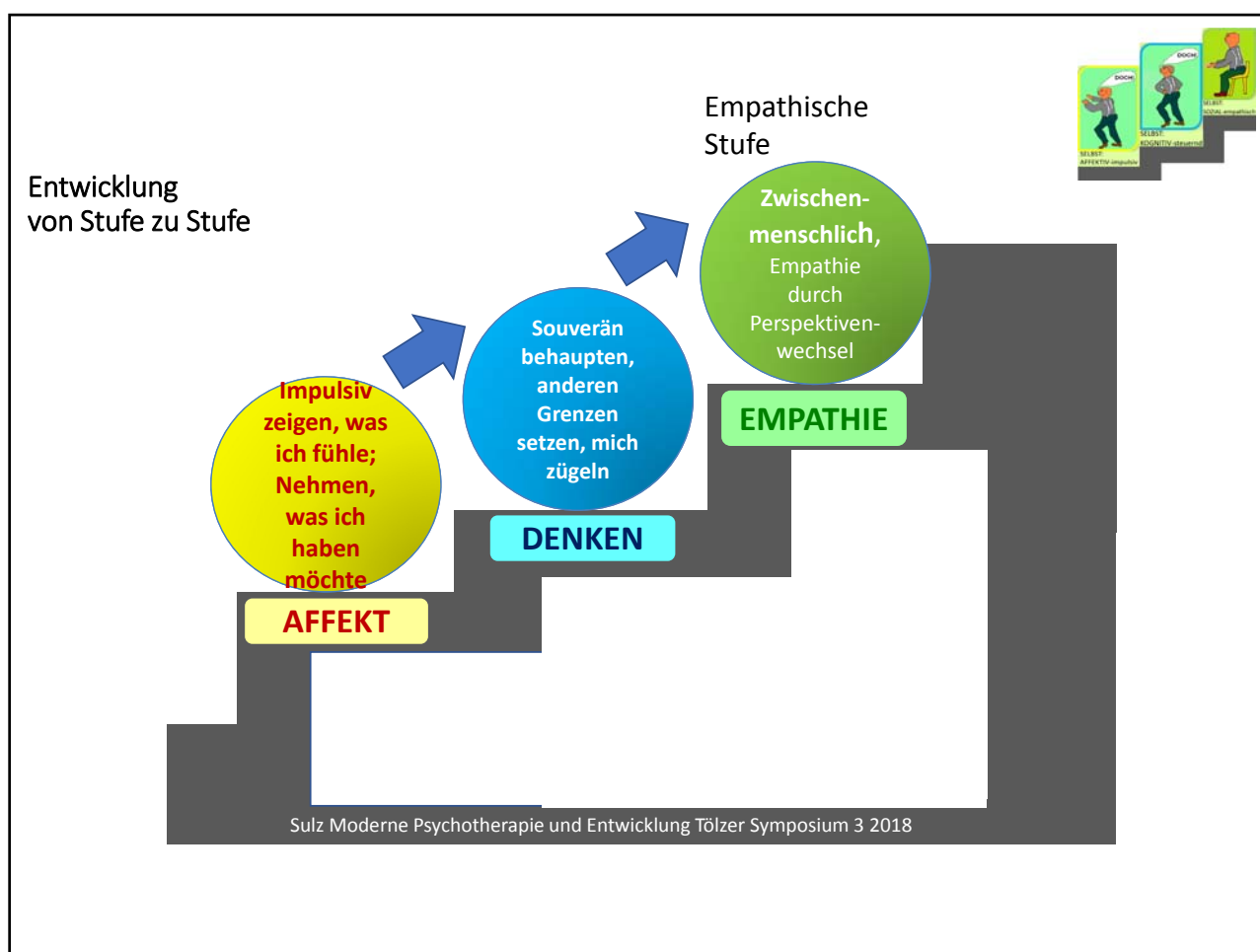


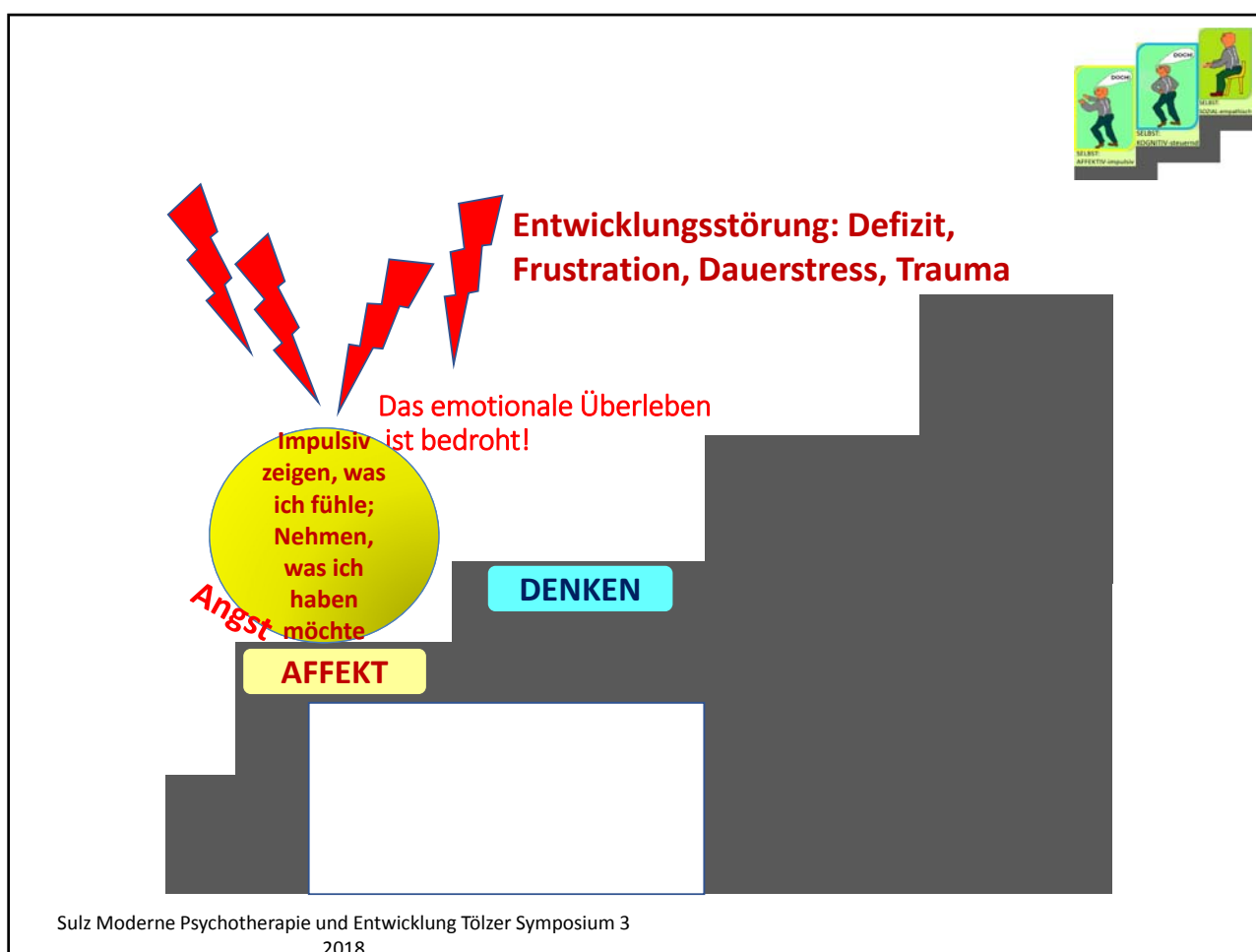
Nur wer auf der Treppe
bleibt, kann sie hochsteigen:
Entwicklung
von Stufe zu Stufe

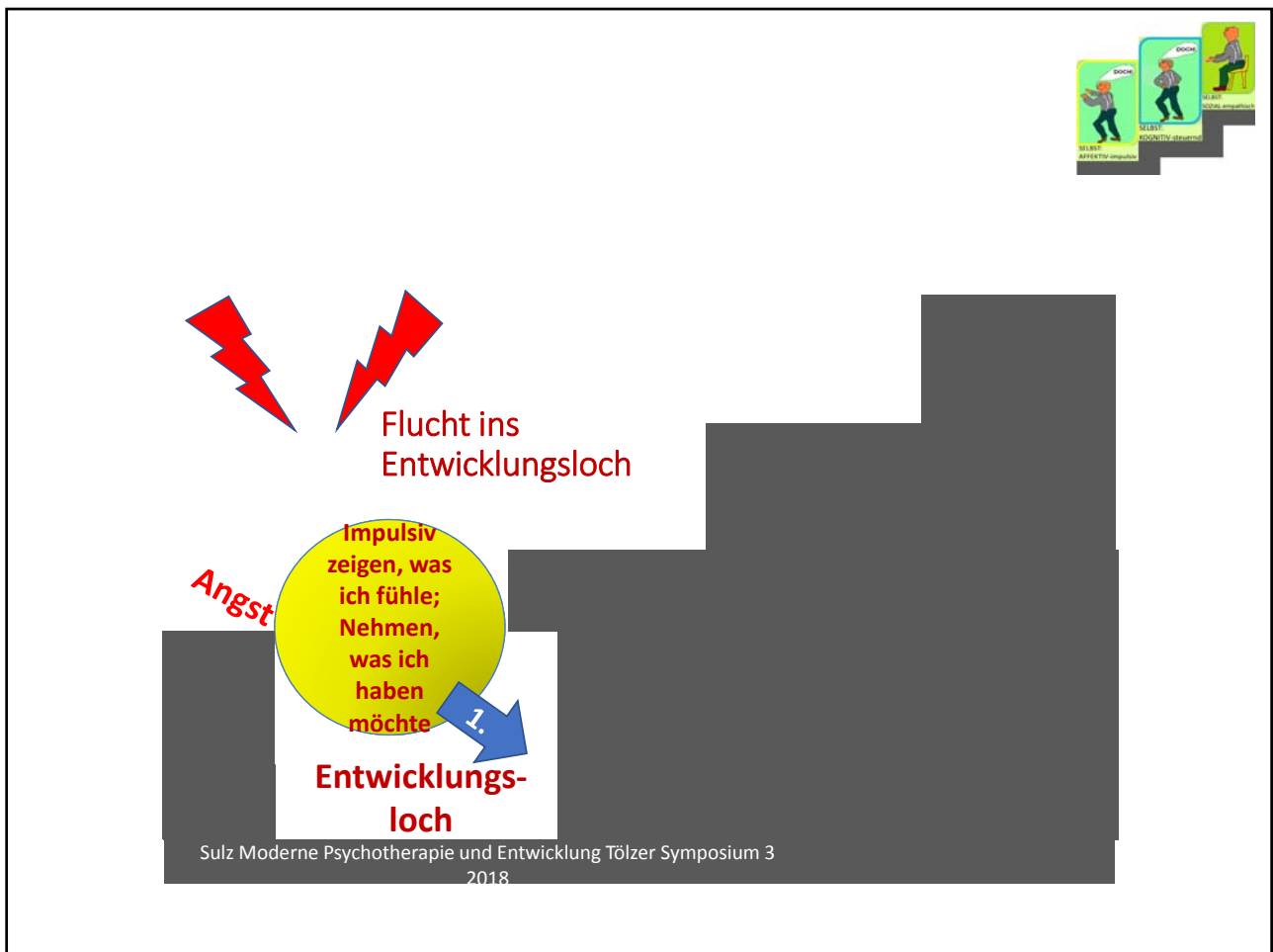
Affektiv-impulsive Stufe



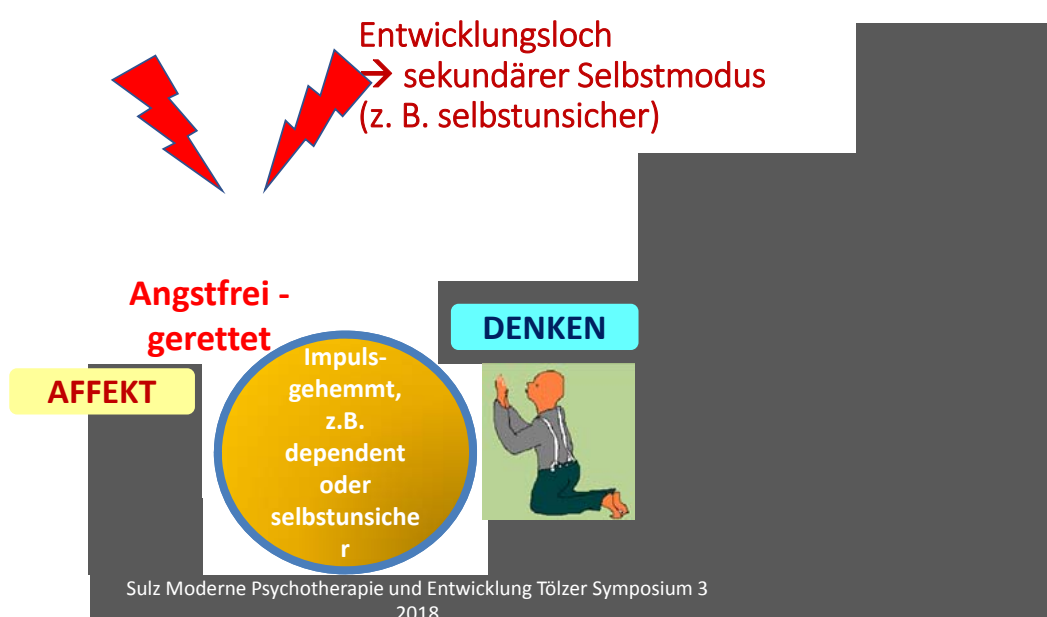






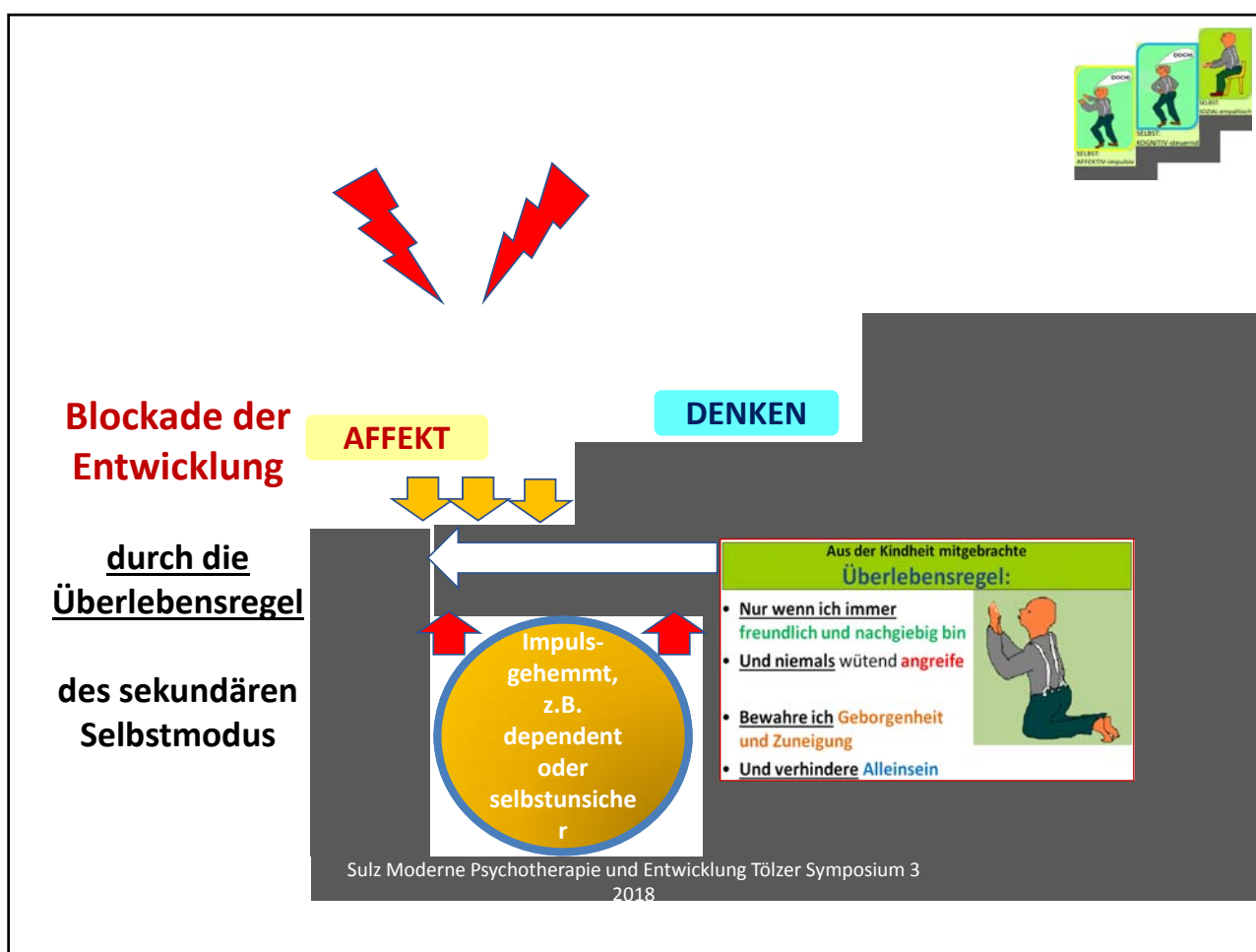


Überlebens-Selbstmodus (sekundär)

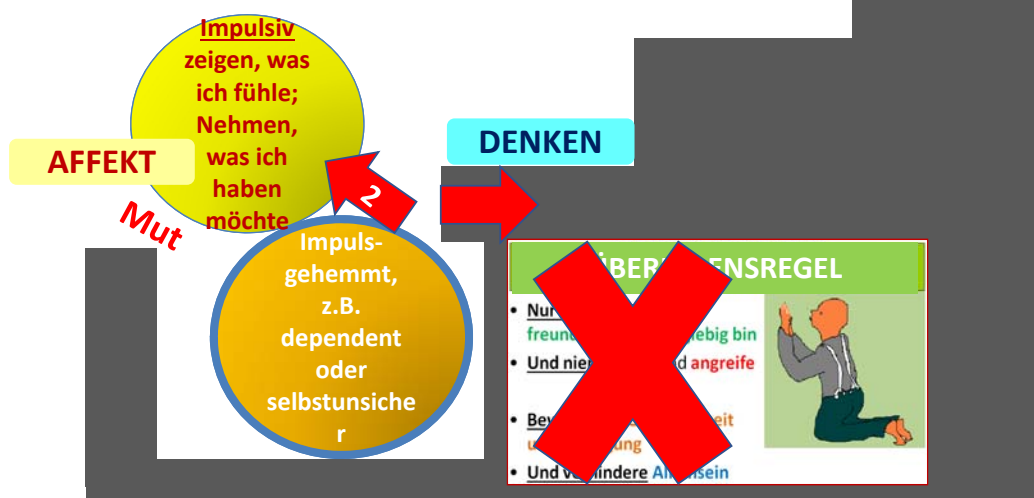


Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018





Den sekundären Selbstmodus verlassen
und trotzdem überleben:
Entgegen der Überlebensregel handeln



Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus



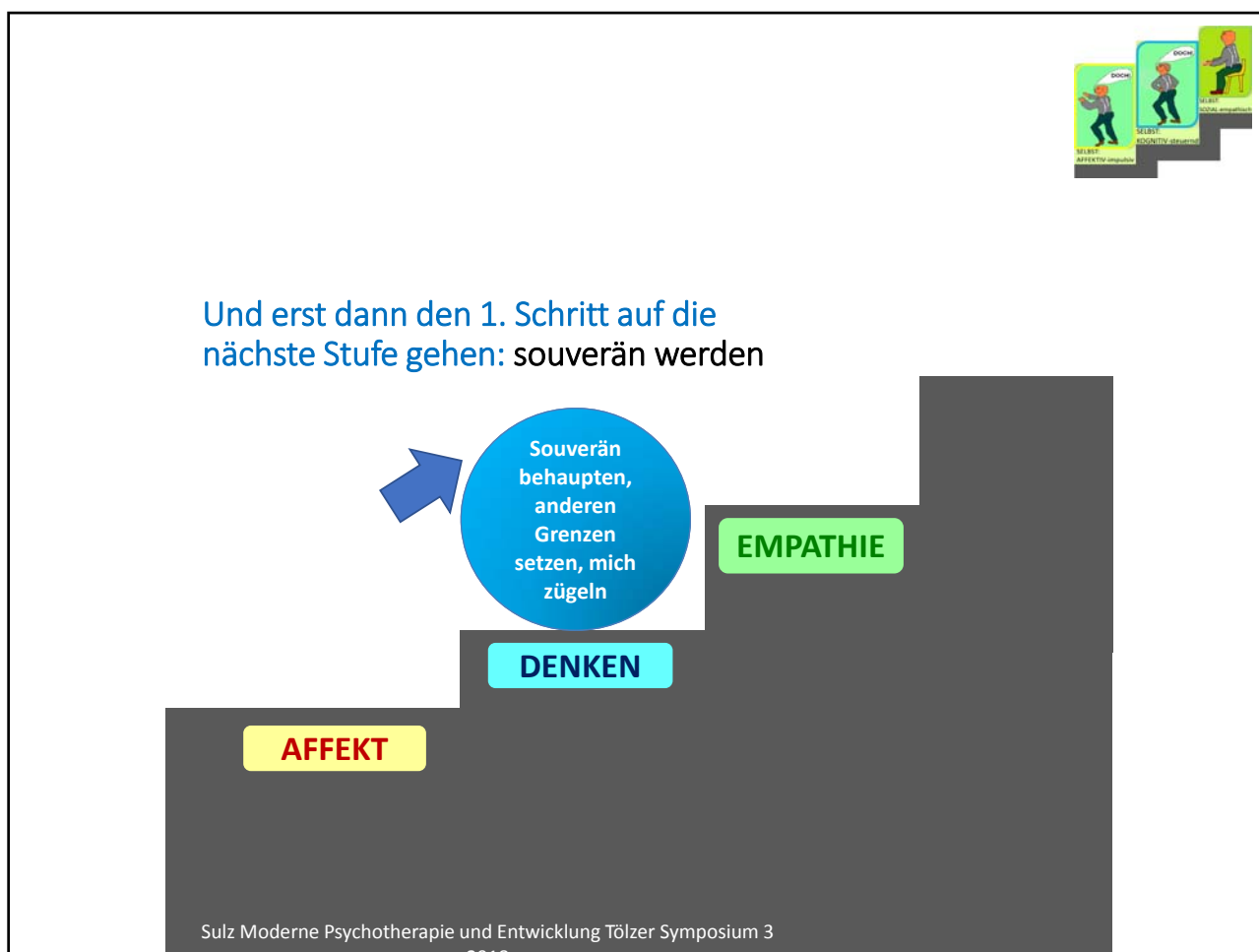
**Einfach wieder
impulsiv sein**

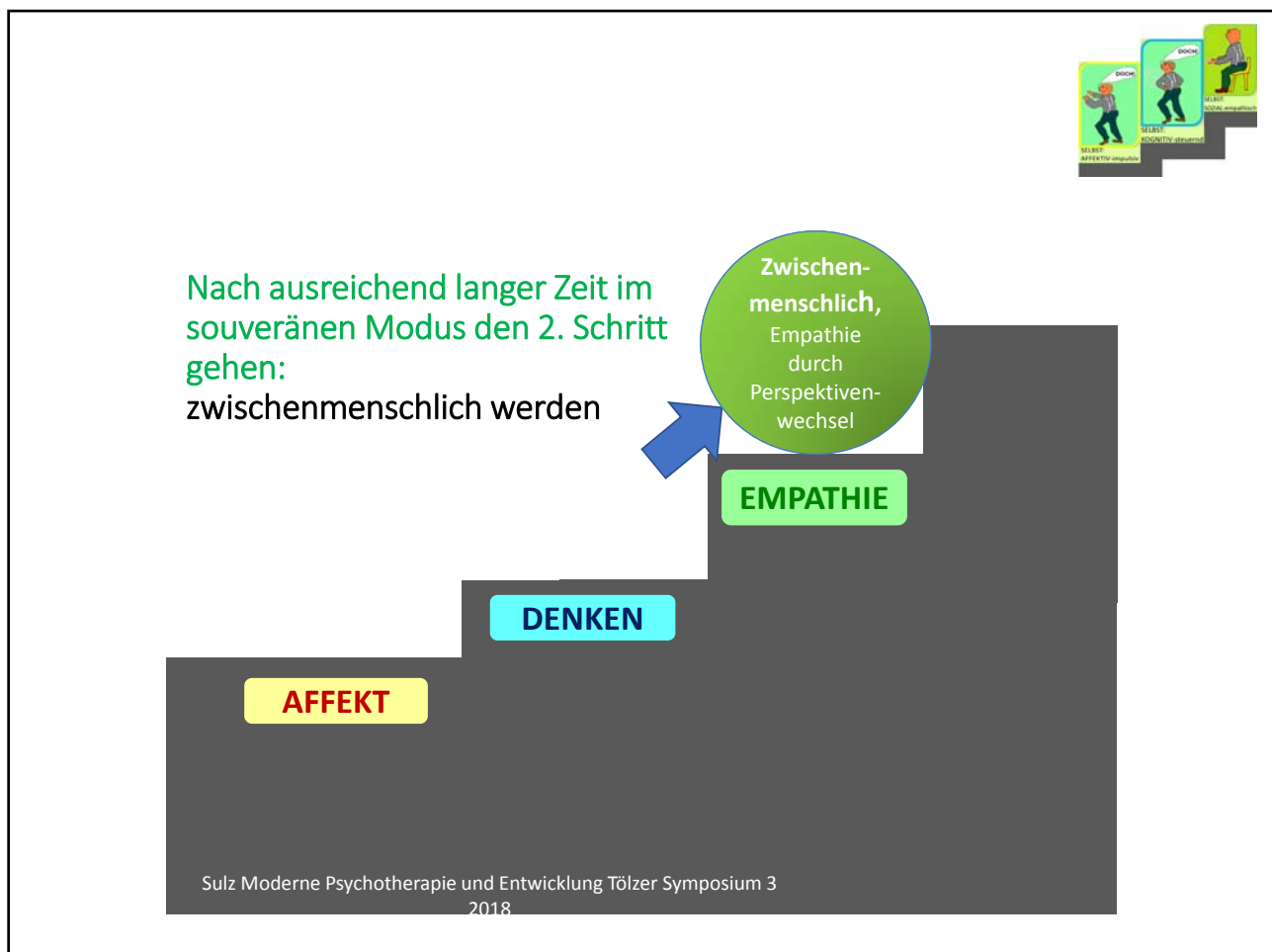


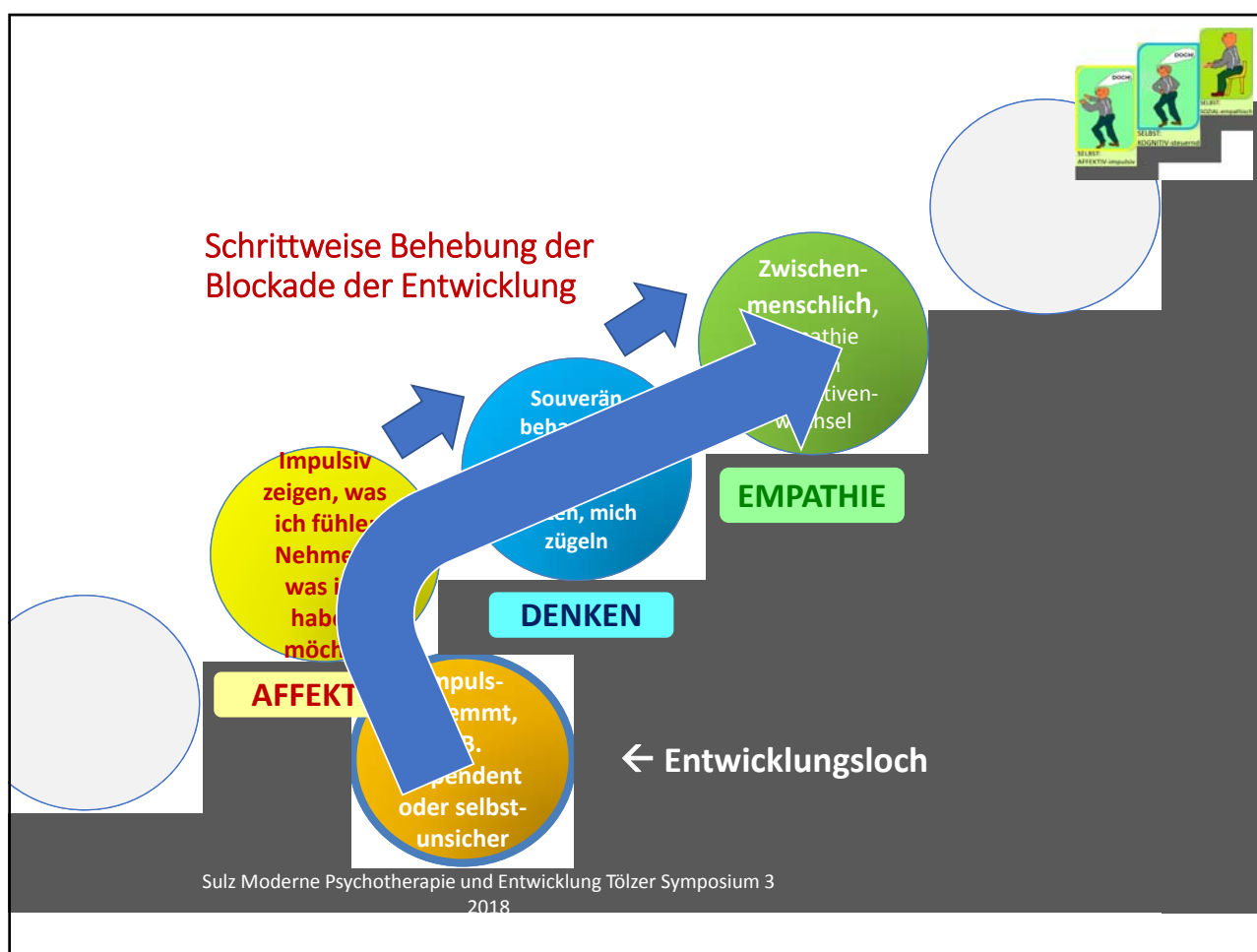
AFFEKT

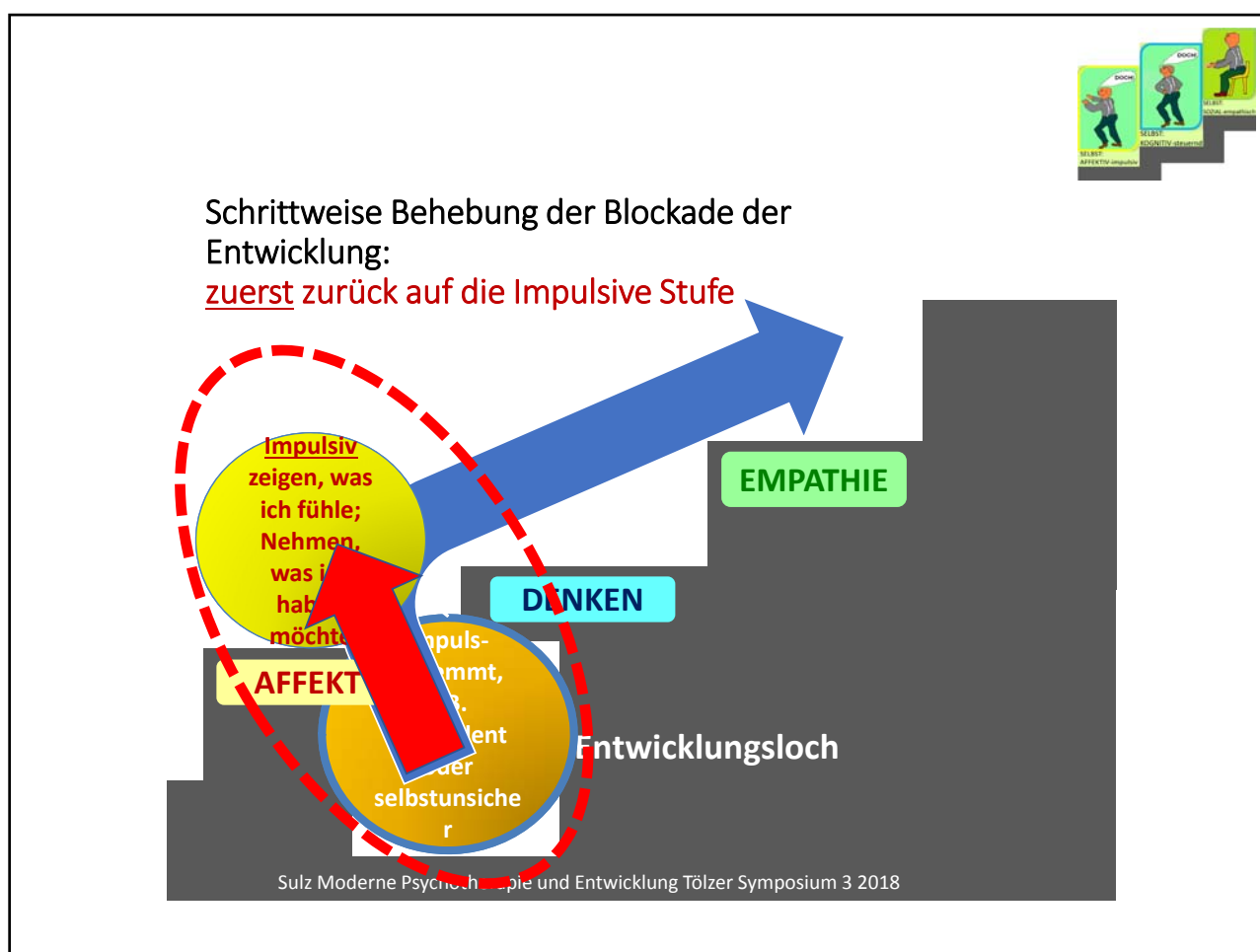
DENKEN

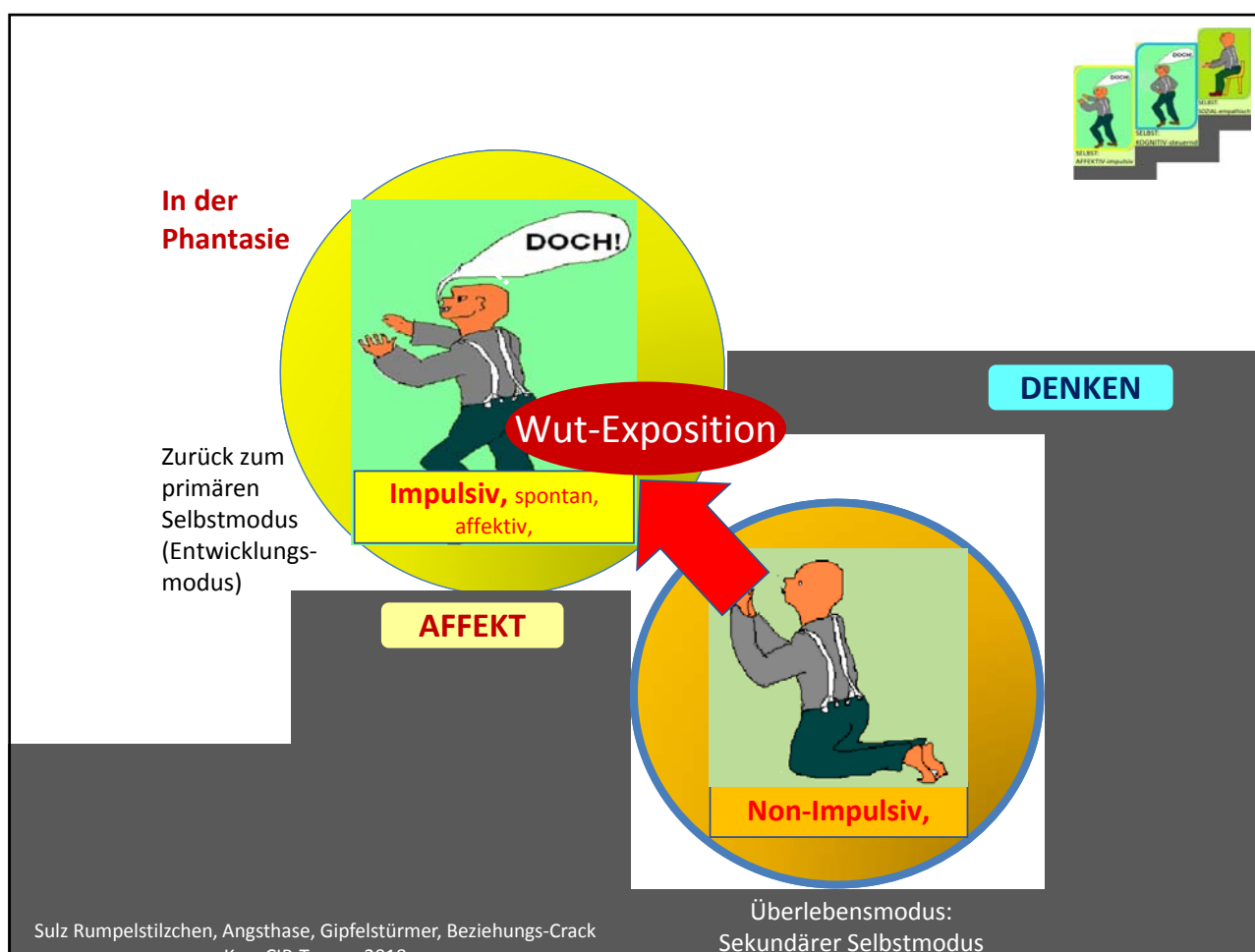
Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018











Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus



**Einfach wieder
impulsiv sein**

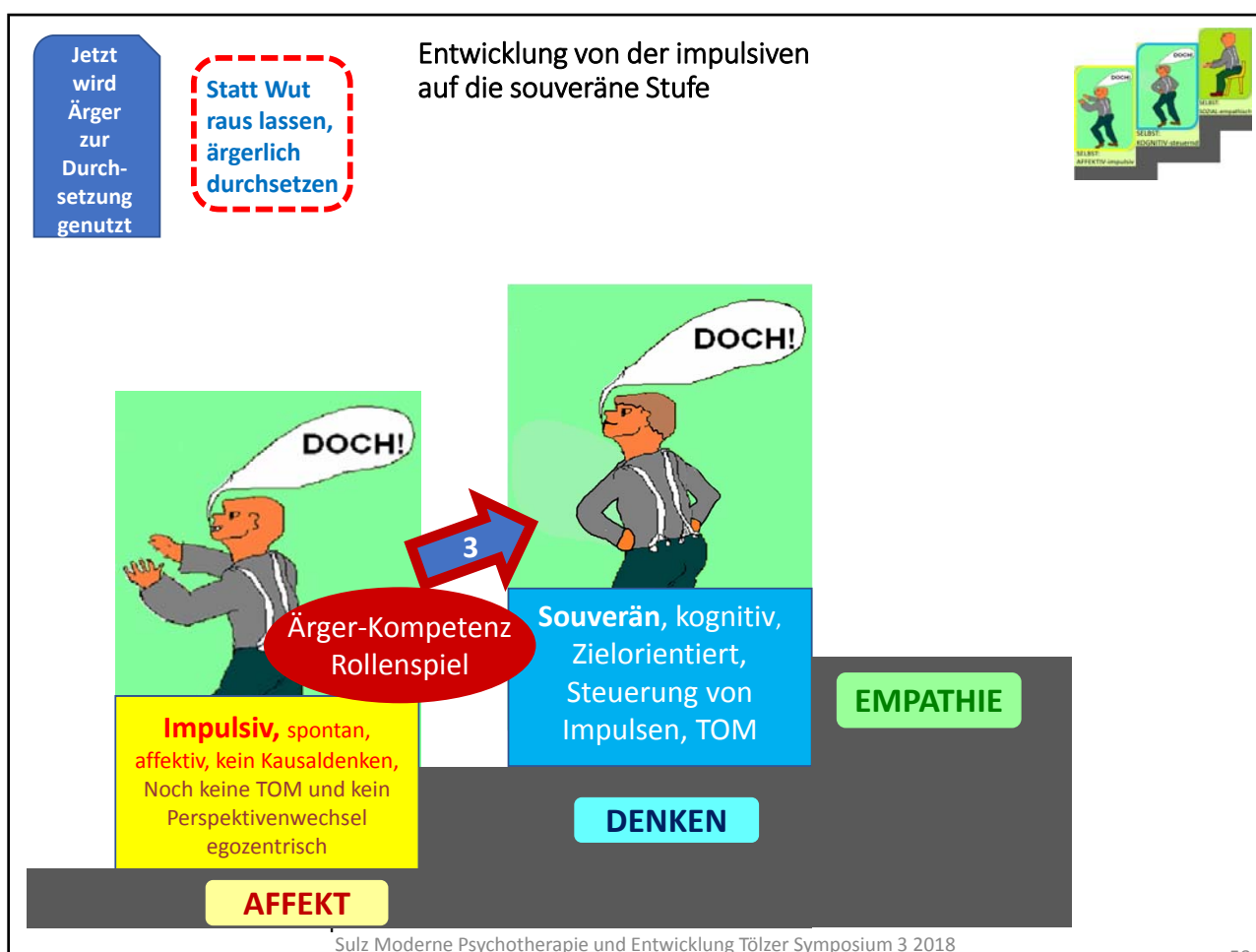
Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte

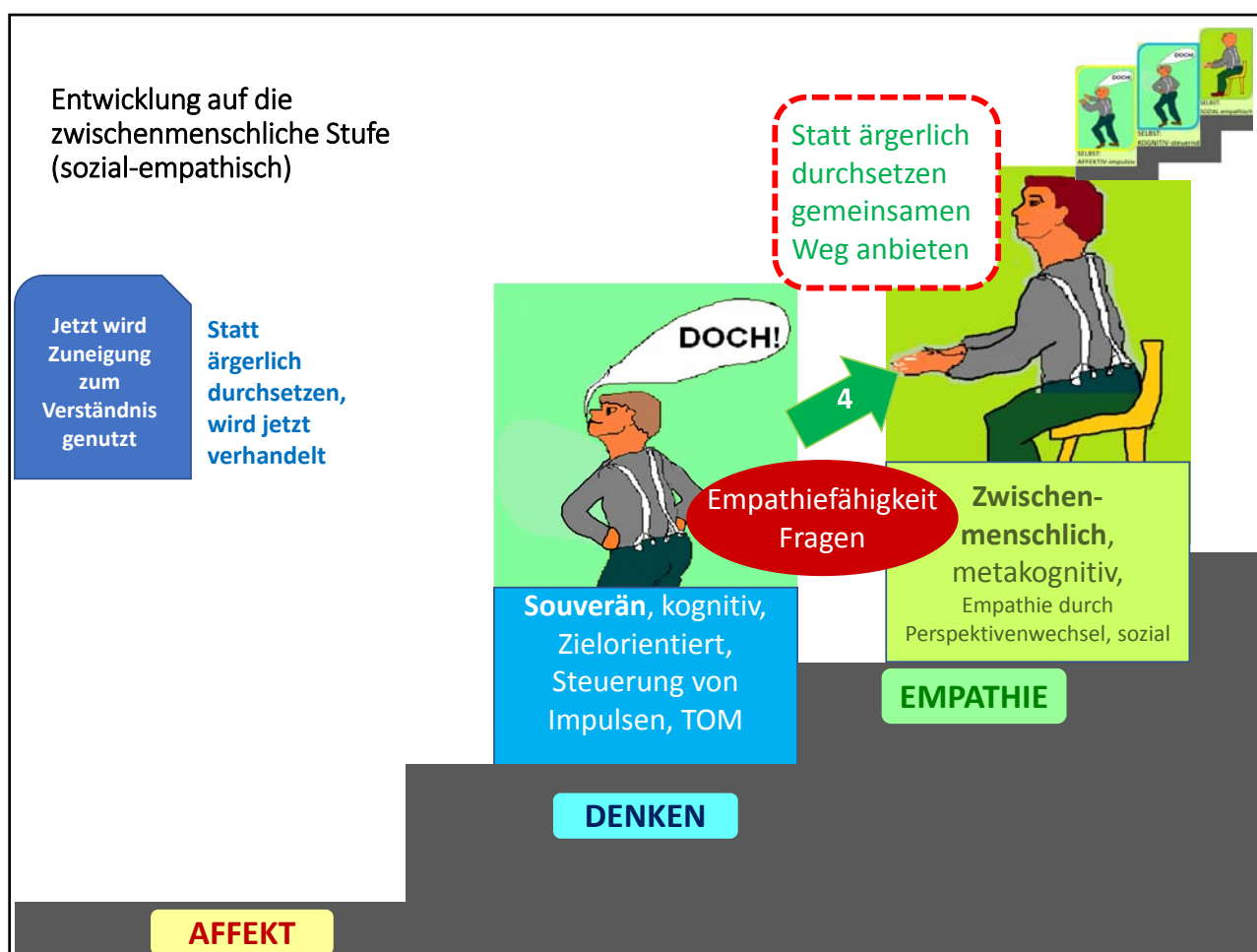
AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3 2018





Übung 16



Entwicklung von Empathiefähigkeit 3

Empathische Kommunikation (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

- Situation • Die Situation, die ärgerliche Gefühle auslöste
- Frustration • Der Umstand /Dein Verhalten
- Emotion • führte bei mir zu großer/m
- Bedürfnis • Das hat mein Bedürfnis nach frustriert.
- Wunsch • Ich hätte mir **gewünscht**, dass:
- Befriedigung • Das hätte mein **Bedürfnis** nach befriedigt

Übung 17

Entwicklung von Empathiefähigkeit 2
 - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- gefühlt,
- gedacht,
- gebraucht
- gefürchtet

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



Moderne Psychotherapie

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

62



Modul 1: Beziehung

Empathie

Warmherzigkeit

Bedürfnis befriedigen

Sicherheit geben

Konfrontieren



Modul 1: Beziehung

Empathie

Warmherzigkeit

Bedürfnis befriedigen

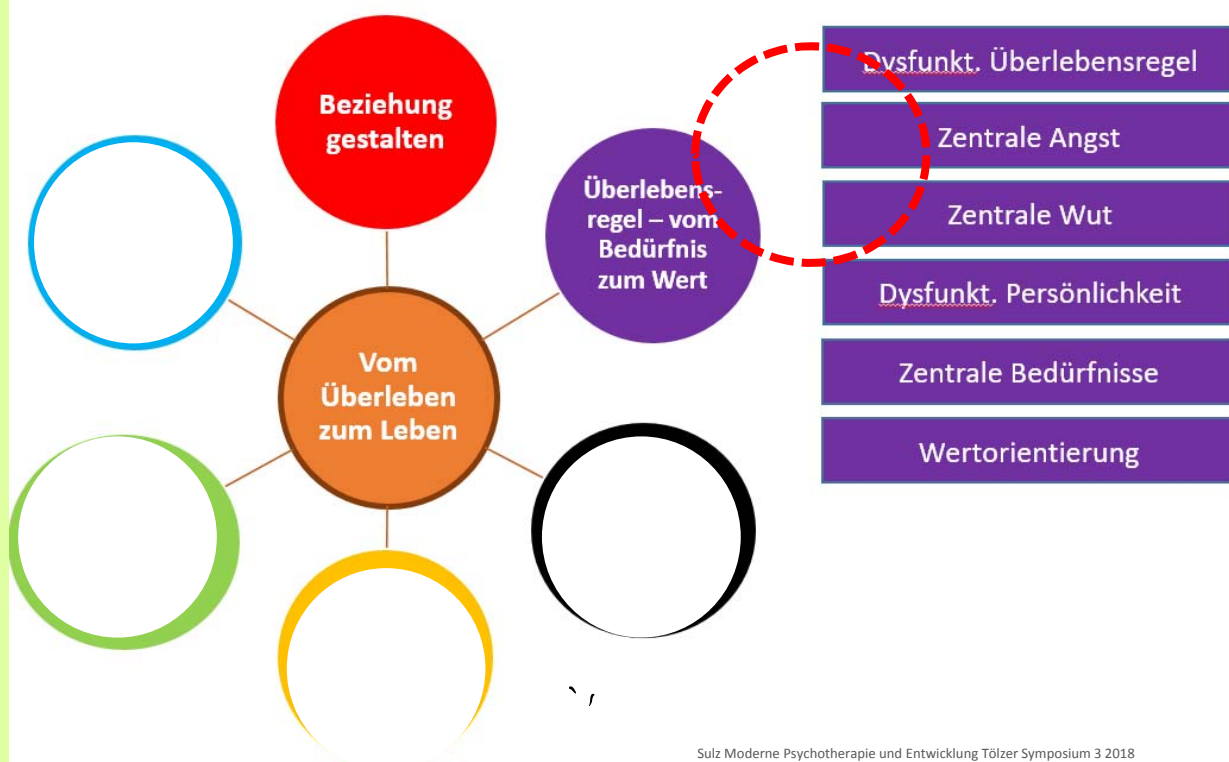
Sicherheit geben

Konfrontieren



- a) Was braucht der Patient?
- b) Was gibt die TherapeutIn? ----Was nicht?
.....
- c) Was braucht die TherapeutIn?
- d) Was gibt der Patient? ----Was nicht?

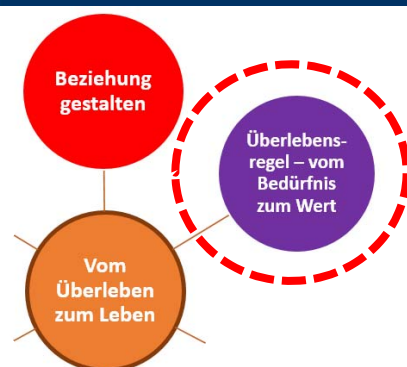
Modul 2: Überlebensregel



Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3 2018



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Dysfunkt. Überlebensregel

Zentrale Angst

Zentrale Wut

Dysfunkt. Persönlichkeit

Zentrale Bedürfnisse

Wertorientierung

Modul 2: Überlebensregel

Überlebensregel Patient:

Nur wenn ich immer

Und wenn ich nie

Bewahre ich mir

Und verhindere

Überlebensregel TherapeutIn:

Nur wenn ich immer

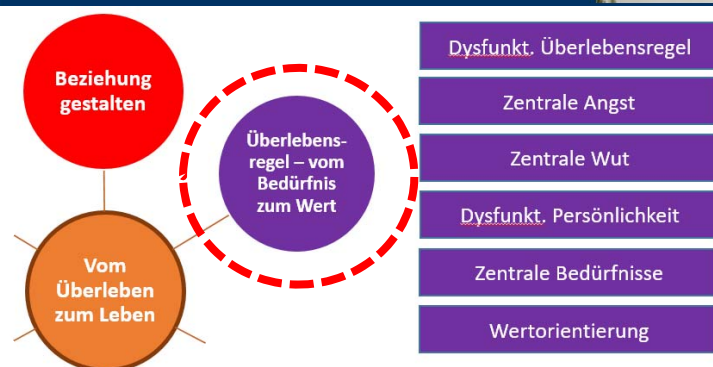
Und wenn ich nie

Bewahre ich mir

Und verhindere



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Modul 2: Überlebensregel

Überlebensregel Patient:
Nur wenn ich immer opponiere
Und wenn ich nie nachgebe
Bewahre ich mir Selbstbestimmung
Und verhindere Ausgeliefertsein

Überlebensregel TherapeutIn:
Nur wenn ich immer steuere
Und wenn ich nie nachlasse
Bewahre ich mir Kontrolle
Und verhindere Hilflosigkeit



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Die bisherige Überlebensregel

• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel

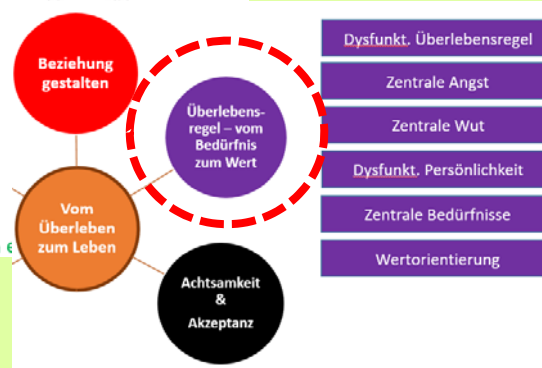
Nur wenn ich immer **friedlich und brav bin**
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals **Ärger zeige** oder (Gegenteil m.
Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**

bewahre ich mir **Liebe und Schutz**
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere **Ablehnung und Alleinsein**
(meine zentrale Angst)

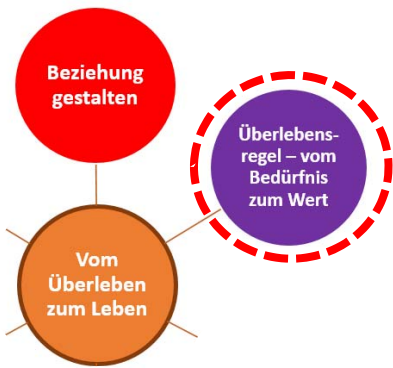
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht





KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT





Dysfunkt. Überlebensregel
Zentrale Angst
Zentrale Wut
Dysfunkt. Persönlichkeit
Zentrale Bedürfnisse
Wertorientierung

Modul 2: Überlebensregel

Überlebensregel Patient:
Nur wenn ich immer brav bin
Und wenn ich nie frech bin
Bewahre ich mir Zuneigung
Und verhindere Verlassenwerden

Überlebensregel TherapeutIn:
Nur wenn ich immer freundlich
Und wenn ich nie konfrontiere
Bewahre ich mir Zuneigung
Und verhindere Verlassenwerden

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

70



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

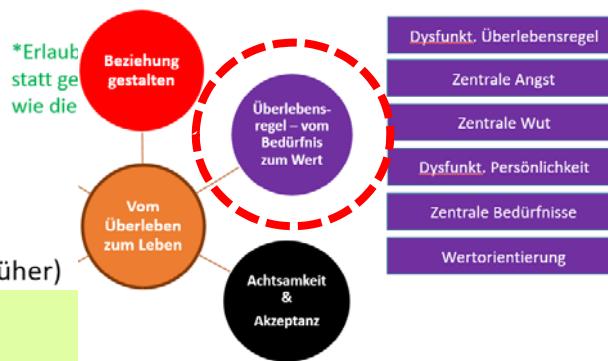


Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

• Karte 12

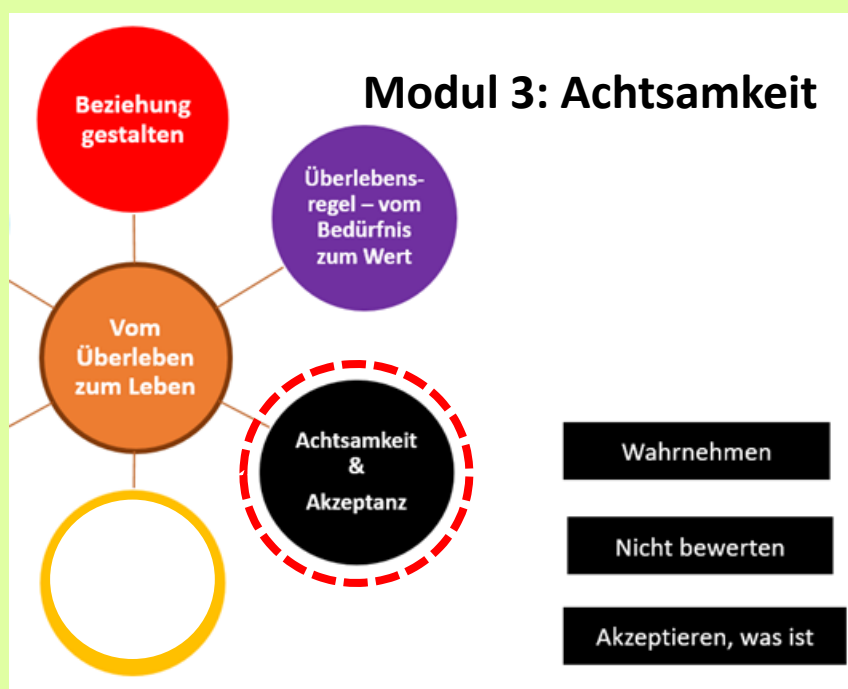
Meine neue Lebensregel*

- Auch wenn ich künftig weniger / seltener
- **friedlich und brav bin**
- Und wenn ich künftig mehr / öfter
- **frech und vorlaut bin oder Ärger zeige**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Schutz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:
- **Ablehnung und Alleinsein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)





KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

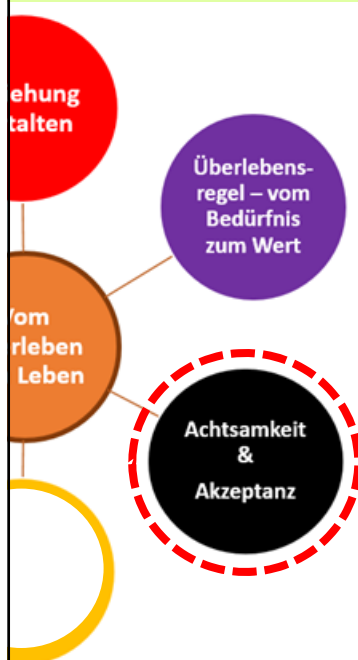
72



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Modul 3: Achtsamkeit

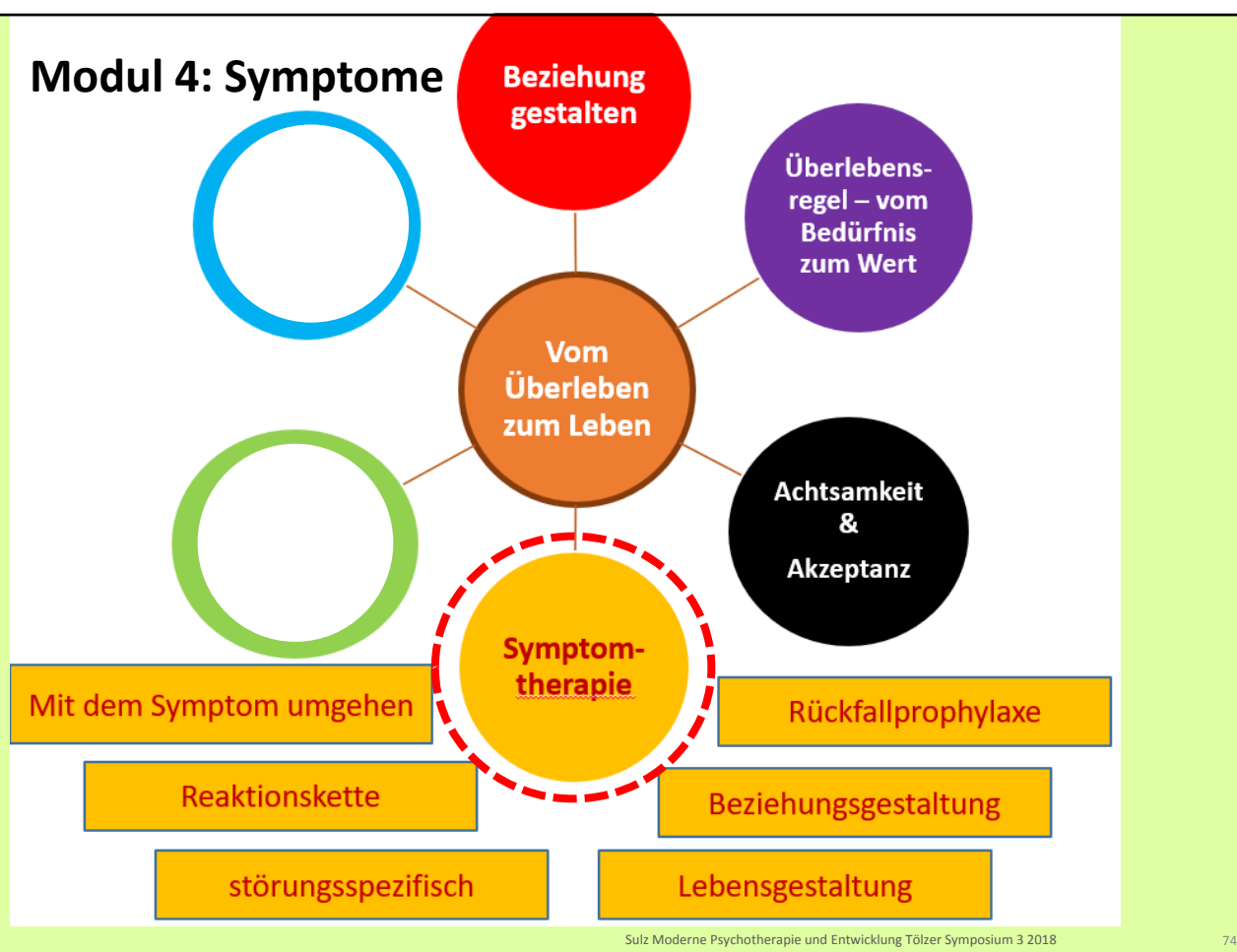


- Wahrnehmen
- Nicht bewerten
- Akzeptieren, was ist

Sind beide mit ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt?

- Bei jetzigen Gefühlen?
- Beim jetzigen Körper?
- Bei der jetzigen Beziehung?
- Bewertend oder akzeptierend?
- Affektiv oder mentalisierend?

Modul 4: Symptome

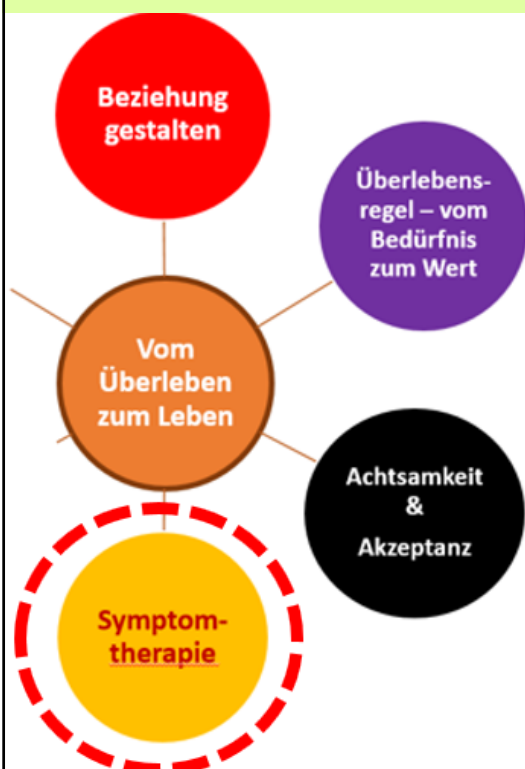




KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Modul 4: Symptome



Versteht die TherapeutIn die Funktion des Symptoms?
 Was hilft das Symptom zu vermeiden?
 Wie wird das in der therapeutischen Beziehung vermieden?
 Wie signalisiert die TherapeutIn, dass es auch bei ihr vermieden werden muss?
 Welches TherapeutInnenverhalten führt zwangsläufig zu einer Intensivierung des Symptoms?

75

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3 2018

Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

- Emotionsregulation
- Ressourcenmobilisierung
- Entspannung & Stressbewältigung
- Soziale Kompetenz
- Metakognitives Training
- Kommunikationstraining
- Selbständigkeitstraining
- Körperkompetenz
- Stuhl und Selbstmodus
- Ethische und spirituelle Kompetenz





KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht der Patient?

Wieviel kann er in der Therapiesitzung erfahren?

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht die TherapeutIn?

Wieviel kann sie mit diesem Patienten erfahren?

Wie reagieren die beiden darauf?





KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Hemmung der Impulsivität
beheben

Impulsivität wieder
etablieren

Von der impulsiven zur
souveränen Stufe

Von der souveränen zur
zwischenmenschlichen Stufe

Entwicklung

Beziehung
gestalten

Überlebens-
regel – vom
Bedürfnis
zum Wert

Vom
Überleben
zum Leben

Kompetenzen
& Fertigkeiten

Achtsamkeit
&
Akzeptanz

Symptom-
therapie

Modul 6: Entwicklung

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung Tölzer Symposium 3
2018

78



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Modul 6: Entwicklung

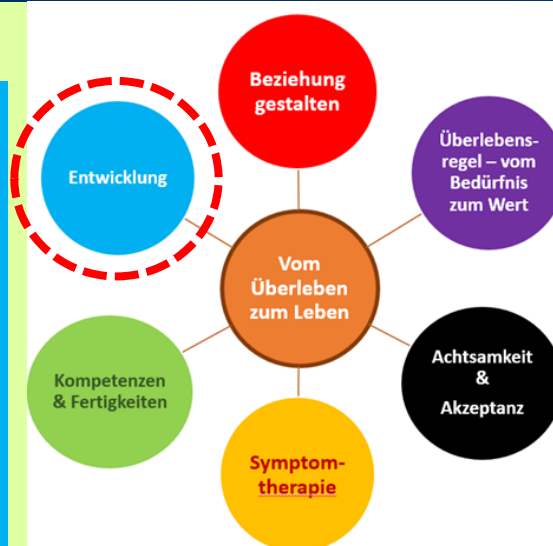
Auf welcher Stufe befindet sich der Patient?

Auf welche Stufe geht die TherapeutIn durch ihre Antwort?

Wie verhindert sie, dass der Patient auf einer höheren Stufe agiert?

Oder: Wie reagiert der Patient, wenn sie versucht, ihn auf eine höhere Stufe zu bringen?

Was bräuchte er von ihr, damit er es schaffen kann?



Das Buch zur modernen Psychotherapie → www.cip-medien.com



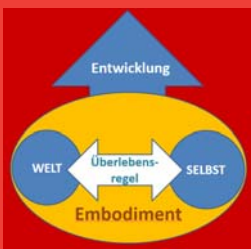
Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

80

Literatur

1

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



Entwicklung

WELT Überlebensregel SELBST

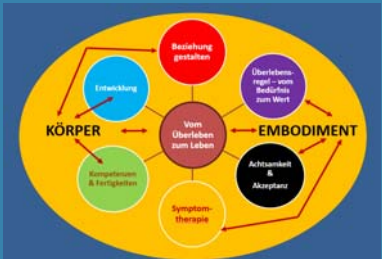
Embodiment

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

Serge Sulz

2

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



Entwicklung

Beziehung gestalten

Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

Kompetenzen & Fertigkeiten

Vom Überleben zum Leben

KÖRPER EMBODIMENT

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

Serge Sulz

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

81

Das Buch zur Entwicklung



Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung
Tölzer Symposium 3 2018

82

Sie können die Folien zu diesem Vortrag kostenlos
herunterladen unter:

<https://cip-medien.com/kostenlose-downloads/>