



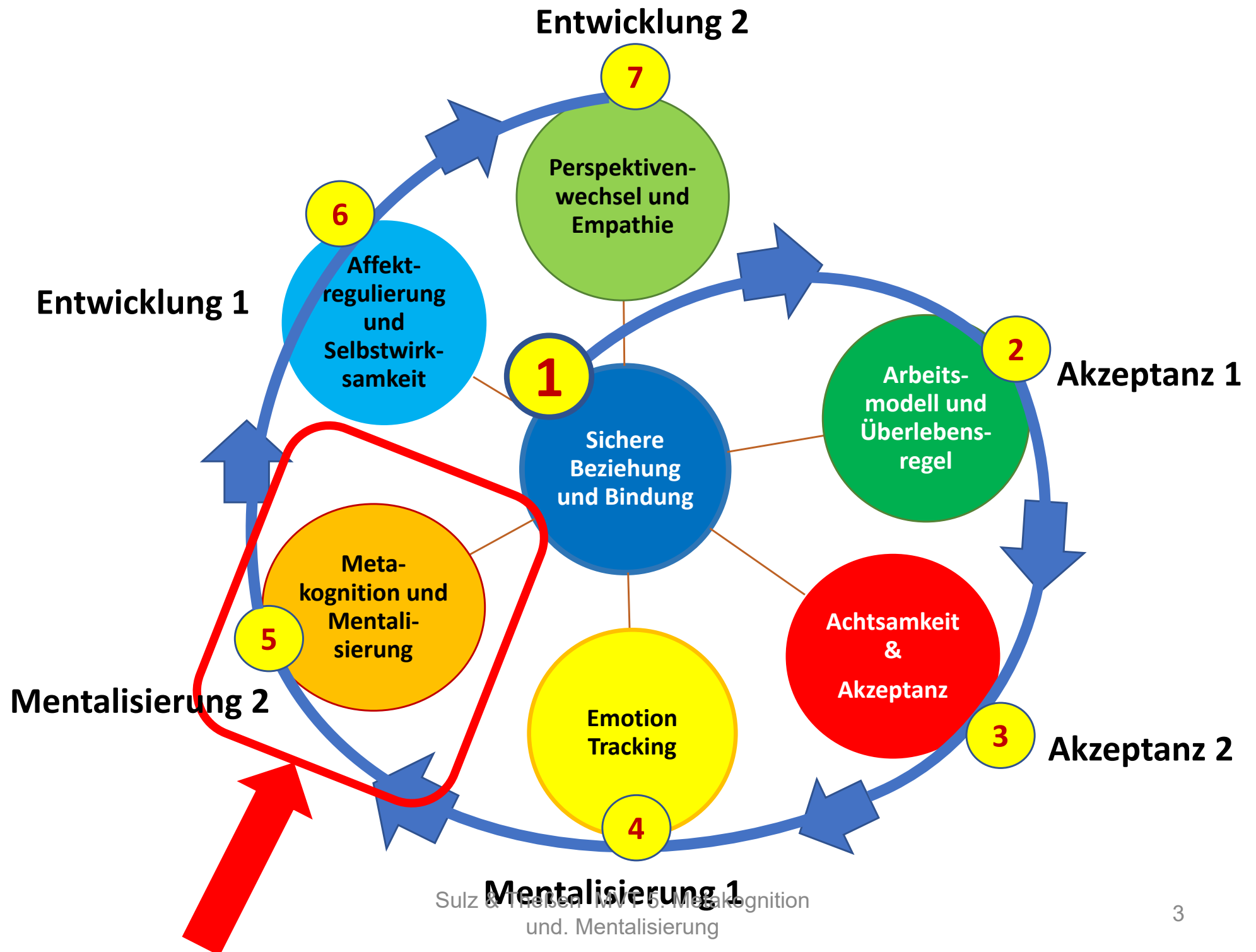
Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

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

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG





5. Modul Mentalisierung

1. Problem: Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
- Ziel: Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
- Therapie: Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

→ IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch* und Übungsbuch** Kapitel Modul 5
- b) Training Therapeutenverhalten 10-13 <https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/>
- c) Therapiesitzungs-Video (live) 5. Gespräch*** anschauen

*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

**Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

***<https://youtu.be/8oF1QAS2oYw>

Liste der Übungen



- Liste Übungen Modul 5
- **5.1 Mentalisierungsfördernde Fragetechnik Fallbeispiel Frau M**
- **Als Video oder zu zweit gesprochen Therapeut-Frau M**
- **5.2 Therapie-Video Mentalisierungsförderndes Gespräch**
- **5.3 Kriterien mentalisierungsfördernder Gesprächsführung**
- 5.4.1 Start-Imagination unbefriedigende Situation
- **5.4 zu zweit Fragetechnik üben mit eigenem Beispiel in der 2er-Gruppe**
- **5.5 DRIBS Projektive Identifizierung** Wie Sorge ich dafür dass andere mich schlecht behandeln?
- **5.5.2 Beispielfall Frau P**
- 5.6 mein eigener Wiederholungszwang
- 5.7 Die 7 Fragen zur Problemanalyse
- 5.7b Situationsanalyse
- 5.7c Reaktionsanalyse
- 5.7d Konsequenzanalyse
- 5.7e Ausübung des Verhaltens
- 5.7f Metakognitive Nachbetrachtung
- 5.8.1 Imagination leidvolle Situation - vom Leid zum Mitgefühl
- 5.8.2 Frustrierende, wütend machende Begegnungen und Selbstmitgefühl
- Was ist Theory of Mind 2Folie 49-258
- 5.9 ANHANG Fallbeispiel Herr C Anwendung der 24 Kriterien
-

7 Probleme des Patienten

- 5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**

7 Ziele der MVT

- 5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**

7 Therapie-Module der MVT

- 5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

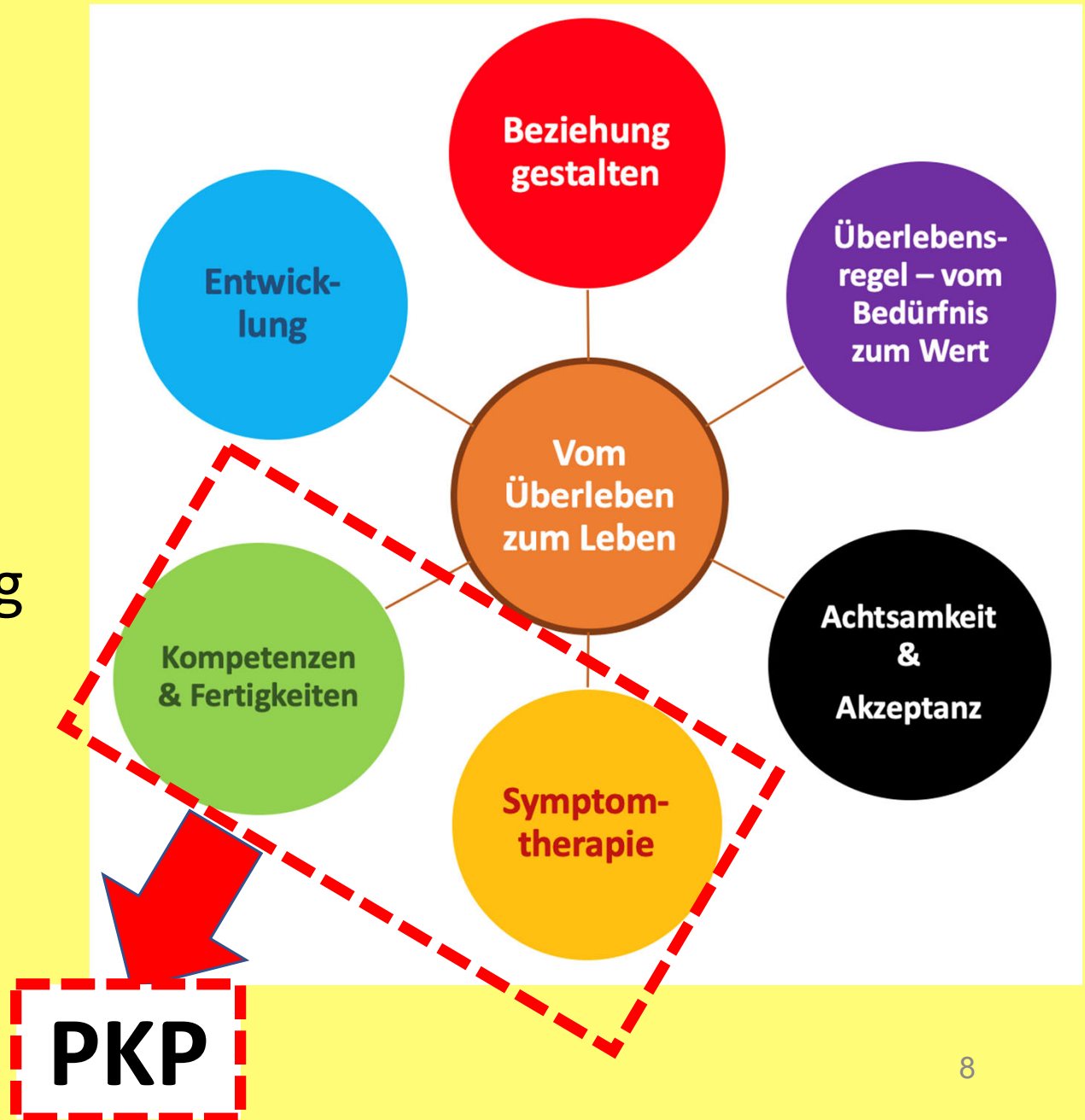
Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst **7 Module**

→ Siehe Sulz 2017b,c sowie 2021, 2022

Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. ...
5. ...
6. Entwicklung

... PKP

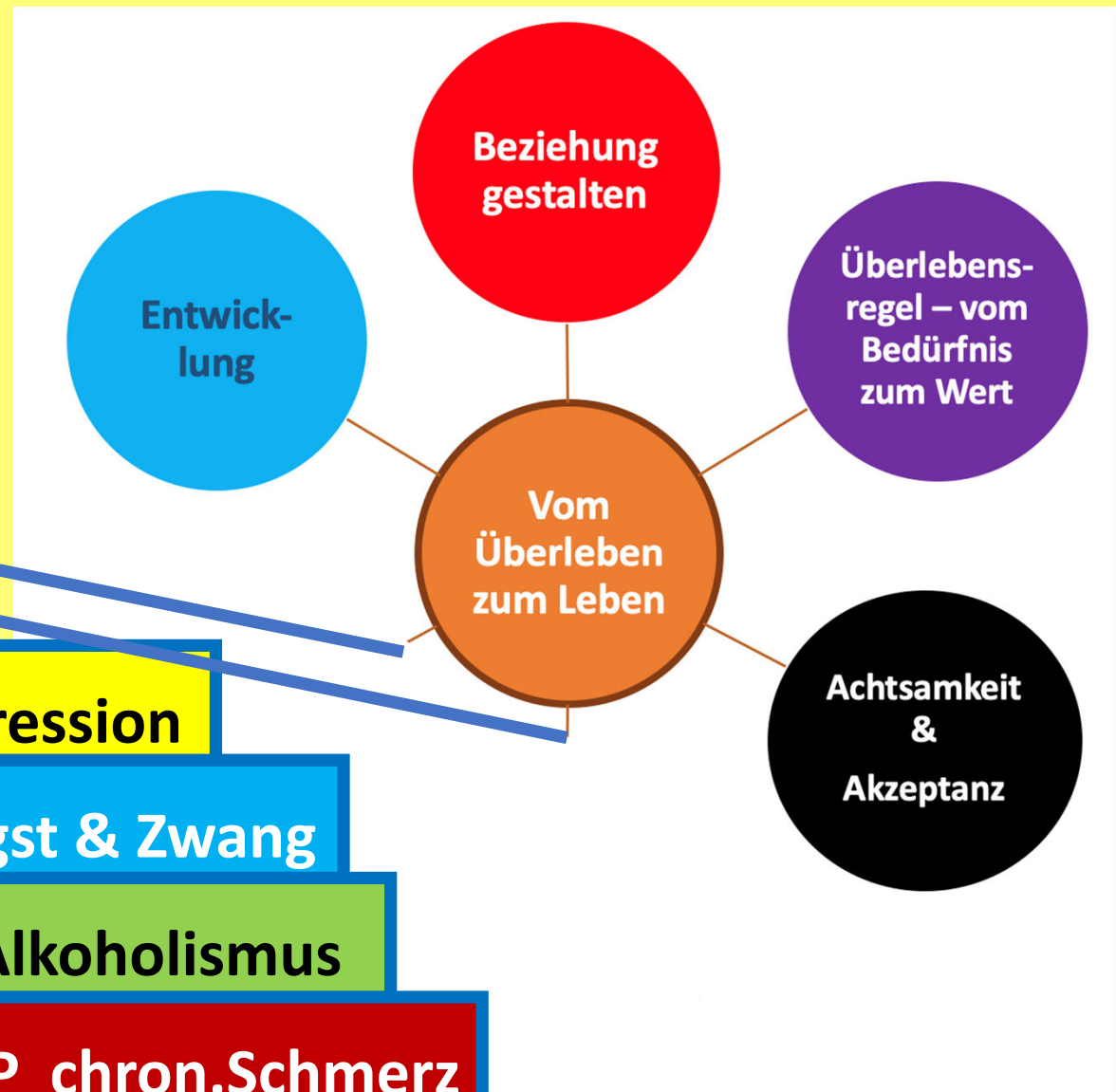
PKP Depression

PKP Angst & Zwang

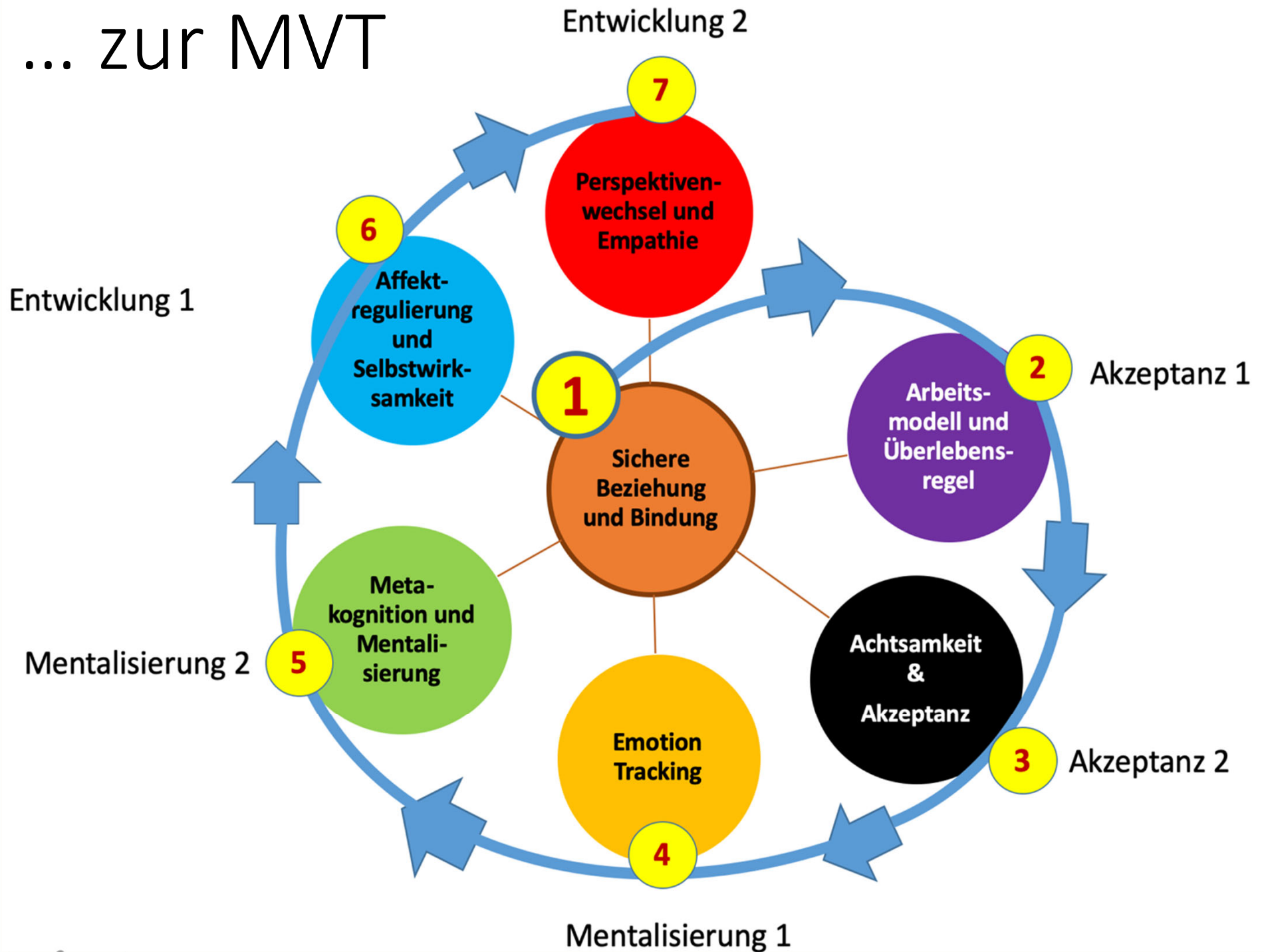
PKP Alkoholismus

PKP chron.Schmerz

PKP Transdiagnostisch



... zur MVT



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**

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**

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**

Mentalisierung als Brücke zwischen psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Trainings

1. Einführung: Mentalisierung als psychologischer Interventions-Ansatz*

*Fonagy et al. 2008

Die Brücke

TP

Konflikte

Innere Objektbezie.

Abwehrmechanism

VT

Kognitive Umstrukt.

Imagery Exposure

Vermeidung

Die Brücke

so?

TP

Konflikte

Innere Objektbezie.

Abwehrmechanism

VT

Kognitive Umstrukt.

Imagery Exposure

Vermeidung

Die Brücke

Oder so:

TP

VT

Die Brücke



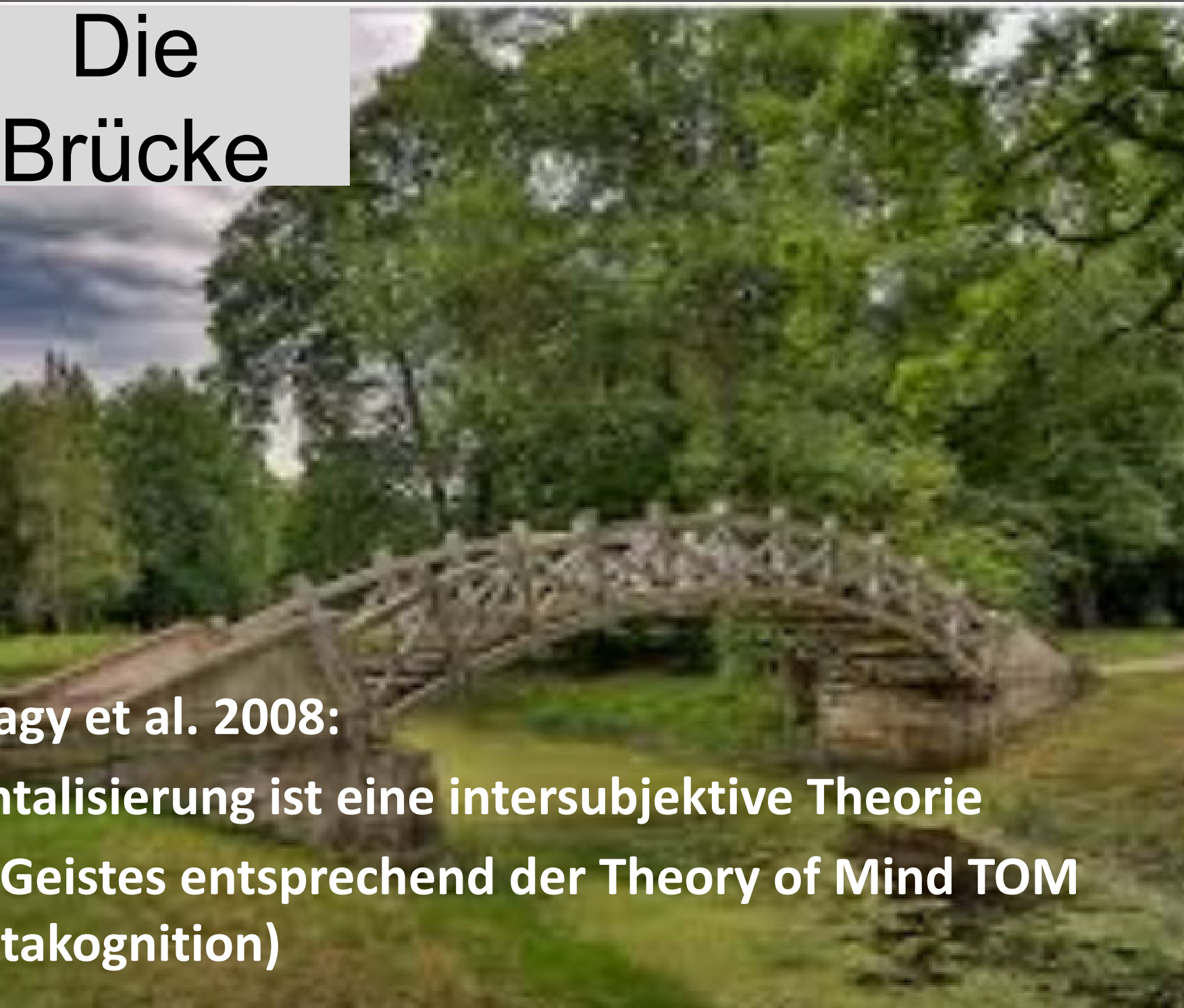
Psychodynamischer Ansatz

Mir meiner Widerstände
bewusst werden sowie
dem ‚Hier und Jetzt‘ der
Therapie-Beziehung

Kognitiv–behaviorales Training


Mich über mein Verhalten
ändern und damit
verstehen.

Die Brücke

A photograph of a rustic wooden bridge made of logs and branches, spanning a small stream in a lush green forest. The bridge is made of many logs and branches, creating a complex, natural structure. The background is filled with dense green trees and foliage. The sky is visible in the upper left, showing some clouds.

Fonagy et al. 2008:
Mentalisierung ist eine intersubjektive Theorie
des Geistes entsprechend der Theory of Mind TOM
(Metakognition)

Die Brücke

A photograph of a rustic wooden bridge made of logs and branches, spanning a small stream in a lush green forest. The bridge is constructed from natural materials, with a simple railing. The surrounding area is filled with dense green trees and foliage, creating a serene and natural setting. The sky is visible in the background, showing some clouds.

*Sich selbst von Außen
sehen
- Andere von innen
sehen*

Die Brücke

1. Bindungstheorie
2. Selbst als Urheber
3. Äquivalenz- und Als–Ob Modus
4. Affektregulation: Spiegelung und Markierung
5. Projektive Identifizierung: dem anderen den Schwarzen Peter zuschieben

Was ist Mentalisierung?

Mentalisierung* ist

ist eine Zuschreibung mentaler Aktivität sich selber oder anderen gegenüber

Vor allem:

das menschliche Verhalten als Intentionen wahrzunehmen und zu verstehen.

*Fonagy et al. 2008

Wie:

Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle, Glauben, Ziele, Absichten und Einsichten

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Piaget (kognitiv)	
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I.	selbstbildend
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II.	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensorisch III.	
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-oper.	
4 Jahre	ödipal	repräsentatio- naler Akteur	konkret	sozial
7 Jahre	Latenzphase		formal operativ (Beginn)	zwischen- menschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell
18 Jahre				über-individuell

Ich bin Körper

Ich lächle Dich an

Ich will dorthin

Du willst das

Du fühlst

→ Wo steht
→ mein Klient?

Die Brücke

Die Entwicklungsstufen des Selbst:

1. Das Selbst als „physischer Akteur“
→ **Körper ist das Selbst**
2. Das Selbst als „sozialer Akteur“
→ **Mit der Mutter (Attunement)**
3. Das Selbst als „teleologischer Akteur“
→ **Dorthin will ich**
4. Das Selbst als „intentionaler mentaler Akteur“
→ **Intention erkennen: Du willst das haben**
5. Das Selbst als „repräsentationaler Akteur“
→ **Empathie: Du bist traurig**

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Fonagys mentalisierungs Modi	
Geburt	oral	physischer Akteur	Äquivalenzmodus (ein prä-mentaler Modus)	einverleibend
Geburt		sozialer Akteur		
9 Monate		teleologischer Akteur		
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	Als-Ob-Modus (ein prä-mentaler Modus)	
4 Jahre	ödipal	repräsentationaler Akteur	Reflexionsmodus (mentaler Modus)	
7 Jahre	Latenz-phase	repräsentationaler Akteur 2	Reflexionsmodus (mentaler Modus)	
14 Jahre			→ In welchem Modus ist mein gerade?	institutionen
18 Jahre				über-individuell

Ich seh es so, also ist es so

In meiner Phantasie ist es so

Aha, so geht das

Vielleicht ist es anders als ich denke

Hinweis für die TherapeutIn

3 Modi mentaler Zustände

1. **Der Äquivalenzmodus**, in dem das Kind nicht zwischen seinem inneren Zustand und der äußeren Welt unterscheidet (nicht mentalisierender, realitätsorientierter Modus).

Ich seh es so, also ist es so

2. **Der Als-ob-Modus** des Mentalisierens, in dem das Kind ganz aus der realen Welt austritt in seine Phantasie- oder Spielwelt (mentalisierender, von der Realität abgekoppelter Modus).

In meiner Phantasie ist es so

Mit vier Jahren erfolgt eine Integration der beiden früheren Modi:

3. **Der Reflexionsmodus** des Mentalisierens, in dem das Kind mentale Zustände als Repräsentationen wahrnehmen kann, die falsch sein und sich ändern können (mentalisierender, realitätsorientierter Modus).

Vielleicht ist es anders als ich denke

Aha, so geht das

„Sprechen über ...“ zu oft Hauptinstrument im Therapie-Dialog

- Die Auswertung von Therapievideos ergibt, dass 80 % der Zeit damit verbracht wird, über einen Sachverhalt zu sprechen, der außerhalb der Therapieraums vorliegt oder geschehen ist.
- Fühlen, Denken, Körperreaktionen, Handlungsimpulse in der Therapiesitzung nehmen fast keinen Raum ein

→ Bin ich gerade ein „Über-etwas-Sprecher“?

- **Der Mentalisierungsansatz** stellt das auf den Kopf:
- Was und wie der Patient jetzt und hier in der Therapiestunde fühlt, denkt, macht wird betrachtet und reflektiert

→ Ist meine Aufmerksamkeit ganz beim Klienten im Hier und Jetzt?

Strategie für Mentalisierungsförderung (Barth 2012)

1. Sicherheit vermitteln und hyperaktives

→ **Bindungssystem deaktivieren**

2. Neugier vermitteln

→ **Explorationssystem aktivieren**

3. Austausch fördern

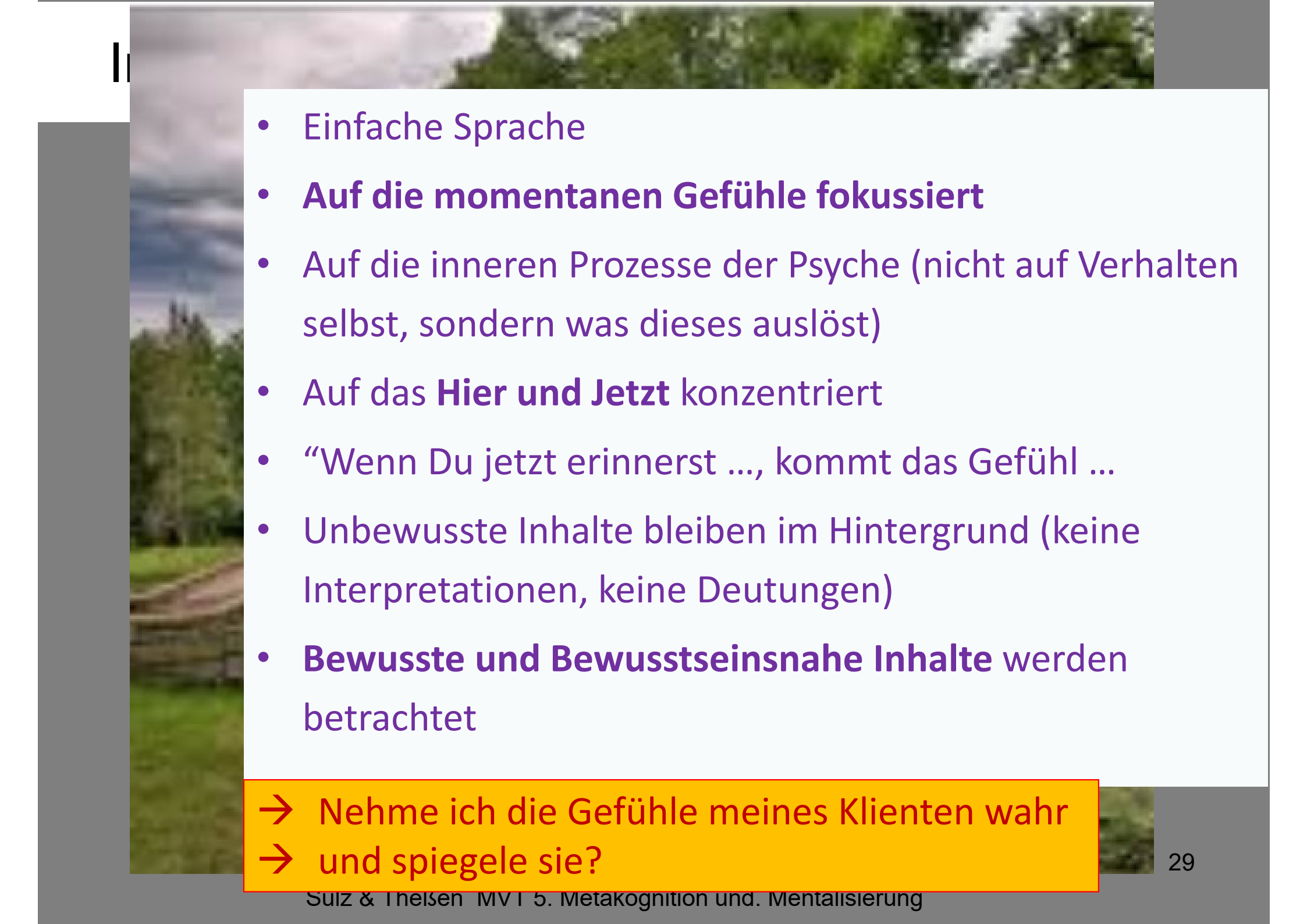
→ **Explorationsprozess sichern**

4. Kohärenzerleben fördern

→ **stabiles Selbst und stabile Beziehung**

→ Sind wir noch bei Schritt 1

→ oder können wir schon explorativ sein?

- 
- A background image showing a dirt path winding through a lush green forest. The path is in the foreground, leading into the distance. The trees are tall and dense, with sunlight filtering through the canopy. The sky is visible at the top, showing some clouds.
- Einfache Sprache
 - **Auf die momentanen Gefühle fokussiert**
 - Auf die inneren Prozesse der Psyche (nicht auf Verhalten selbst, sondern was dieses auslöst)
 - Auf das **Hier und Jetzt** konzentriert
 - “Wenn Du jetzt erinnerst ..., kommt das Gefühl ...
 - Unbewusste Inhalte bleiben im Hintergrund (keine Interpretationen, keine Deutungen)
 - **Bewusste und Bewusstseinsnahe Inhalte** werden betrachtet

→ Nehme ich die Gefühle meines Klienten wahr
→ und spiegele sie?

Mentalisierung von Emotionen 1

**→ Welche Art zu sprechen hilft
meinem Klienten bei seinem Gefühl
zu bleiben?**

Mentalisierung von Emotionen 2

- Fonagy et al. (2008) arbeiten mit mentalisierter Affektivität so, **dass der Klient während der Affektbearbeitung in dem Affekt bleibt**, so dass eine lebendige affektive Erfahrung erfolgt.
- Dadurch kommt es zu einem komplexeren Verstehen des eigenen Affekterlebens.
- Der **Affekt ändert sich** oder bekommt eine neue Bedeutung.
- **Positive Affekte werden gestärkt**, negative lernt der Klient zu akzeptieren und zu bewältigen.
- Dabei wird vom Bedürfnis des Klienten ausgegangen, seine eigenen Affekte zu verstehen.

Mentalisierung von Emotionen 3

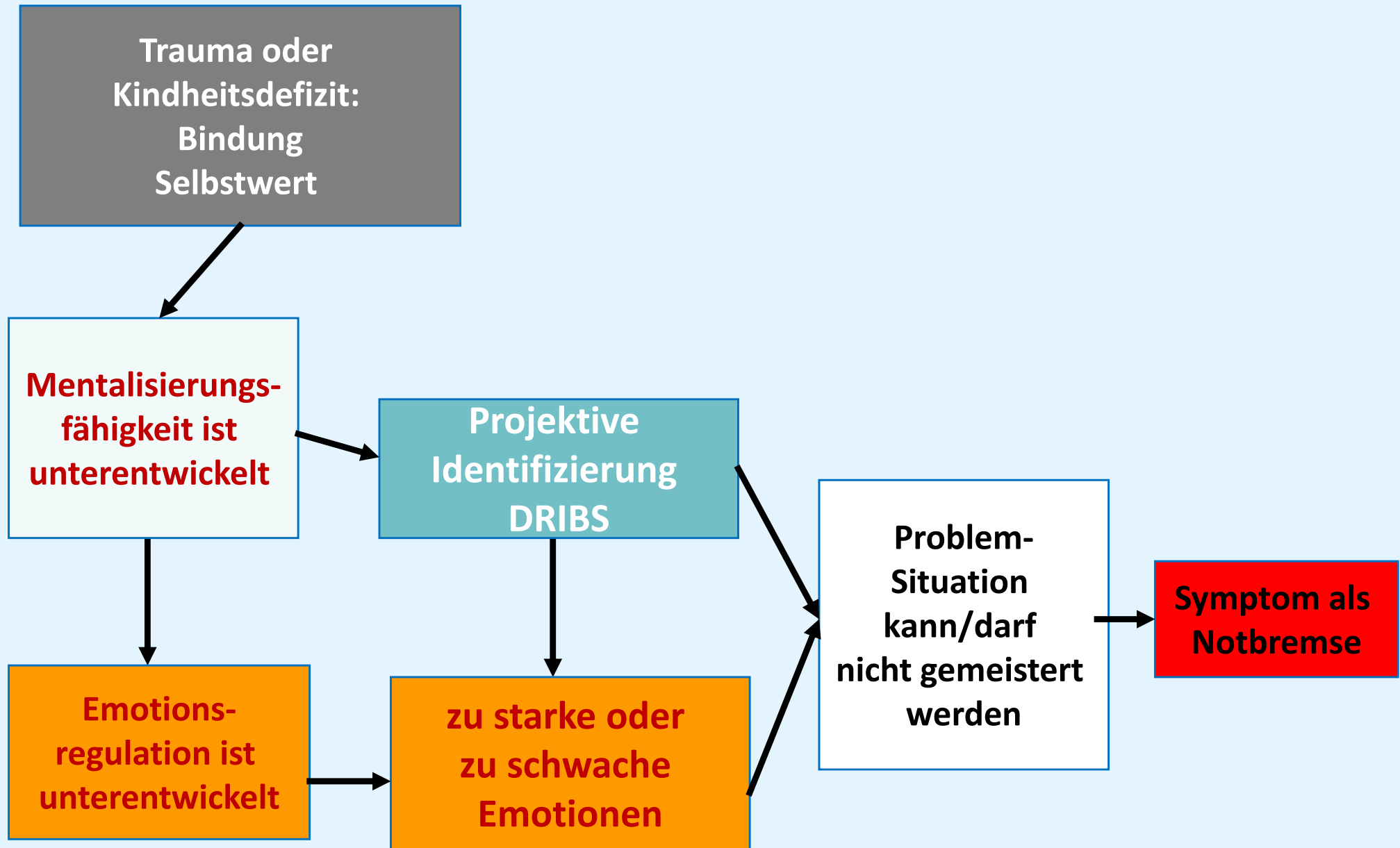
Die Therapie-Arbeit erfolgt in drei Schritten:

1. Affektidentifizierung,
2. Affektmodulierung und
3. Affektäußerung

Jeder der drei Schritte kann a) auf eine einfache, elementare Weise erfolgen oder b) auf eine reifere, komplexe Weise

→ Wie identifiziere ich das momentane Gefühl meines Klienten?

Störung von Entwicklung und Mentalisierung



Mentalisierung und Emotionsregulation

Motive
und
Emotionen:

Angst

Bedürfnis

Wut

Handeln:

Handeln und dessen Konsequenzen

Kognitiv-
affektive
Verarbeitung:

Mentalisierung – TOM – kogn. Entwicklung

Selbst

Erwartung
Inneres Arbeitsmodell
Überlebensregel

Welt

Selbst- und
Beziehungs-
regulation:

Emotionsregulation und
Umgang mit Konflikten

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung 1

Wichtige Aspekte im Trainings-Dialog

Wie das Gespräch geführt wird,
Worauf geachtet wird,
Was wichtig ist zu sagen,
Was nicht geschehen sollte
etc.

3. Metakognitiv-Mental (Gefühle reflektierend)

- während das Gefühl da ist, seine Bedeutung reflektieren

- Mentalisierende Sätze:
- 1. Teil (vom emotionalen - hilfsbedürftigen zum kognitiven - sich selbst helfenden Menschen)
- So fragen, dass ein Nachdenken erfolgt (kausales Denken angestoßen wird, so dass Problemlösungen gefunden werden können)
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird
- 2. Teil (erst später, nachdem ein gesunder Egoismus entstanden ist)
- So fragen, dass Perspektivenwechsel erfolgt (in den anderen hineinversetzen)
- So fragen, dass Empathie entstehen kann (Mitfühlen)
- So fragen, dass die Interessen des anderen gewahrt sind
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird



Mentalisierungsfördernde Frage Technik

Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

Wie die Fragen gestellt werden
Worauf geachtet wird
Was wichtig ist zu sagen
Was nicht geschehen sollte
etc.

Metakognitiv-Mentalisierungsfördernde (Gefühle reflektierend)
- während das Gefühl da ist, seine Bedeutung reflektieren

Mentalisierende Fragen:

1. Teil (vom emotionalen - hilfsbedürftigen zum kognitiven - sich selbst helfenden Menschen)

- So fragen, dass ein Nachdenken erfolgt (kausales Denken angestoßen wird, so dass Problemlösungen gefunden werden können)
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird

2. Teil (erst später, nachdem ein gesunder Egoismus entstanden ist)

- So fragen, dass Perspektivenwechsel erfolgt (in den anderen hineinversetzen)
- So fragen, dass Empathie entstehen kann (Mitfühlen)
- So fragen, dass die Interessen des anderen gewahrt sind
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird

5.1 Übung

Fallbeispiel Frau M

Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK

**Ich möchte Sie einladen, einem
Mentalisierungsfördernden Fragen-Antwort-Dialog
beizuwohnen.**

Ich stelle Fragen, durch die wir helfen können, von
den Affekten durch Mentalisierung herauszufinden

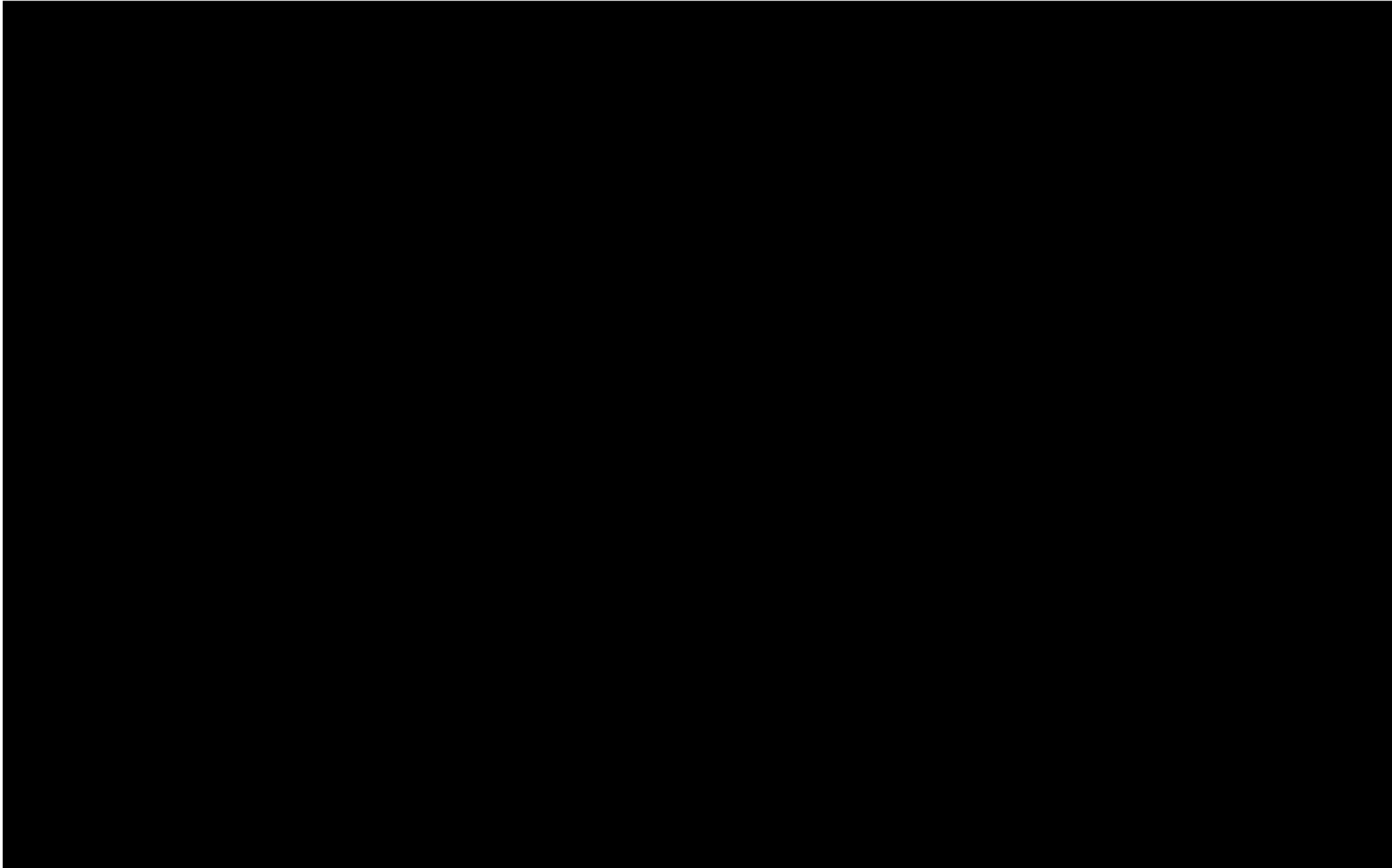
- DURCH STÄNDIGES FRAGEN

Nachfolgend
DAS VIDEO
FALLBEISPIEL FRAU M
STARTEN ab Minute 2:00

ODER wenn Sie zuhause schauen
wollen:

<https://youtu.be/7WrT08saSlo>

Mentalisierung VIDEO FALLBEISPIEL FRAU M ab Minute 2:00



Das war ein Beispiel der
Mentalisierungsförderung durch
systematisches Fragen

**Die Klientin blieb weder in den einfachen Kognitionen
noch in den Emotionen stecken. Sie reflektierte ihr
Fühlen, Denken und Handeln und versetzte sich auch
etwas in ihren Mann hinein.**

Oder Übung 5.1

5.1 Fallbeispiel Frau M
von 2 TeilnehmerInnen gesprochen

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

Übung 5.1

Beispielgespräch Frau M



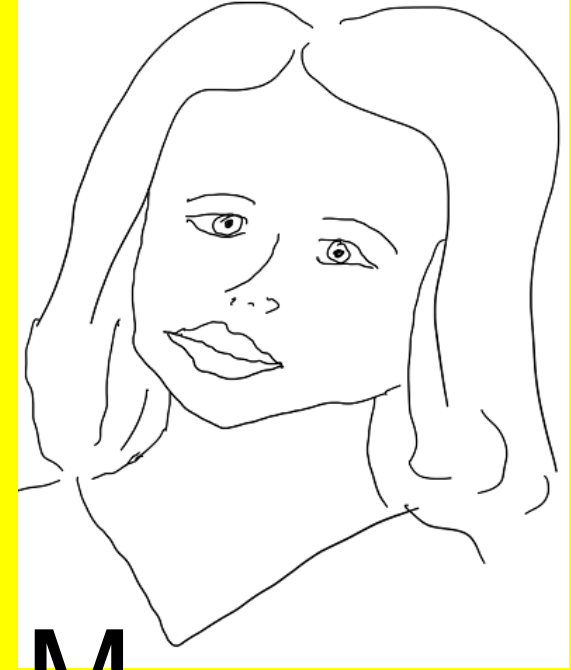
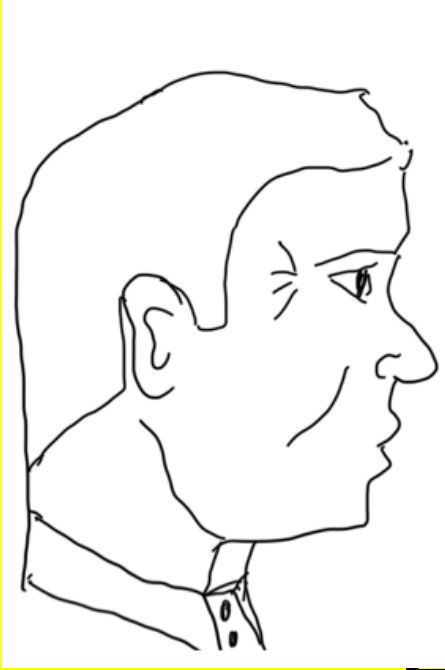
**Ich möchte Sie einladen, einem
Mentalisierungsfördernden Gespräch
beizuwohnen.**

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

13-Übung Frau M

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Klientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz in die Erzählung.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und folgen Sie den Reflektionen.
- [→ BITTE HIER KLICKEN←](#)





Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Klientin berichtet, dass ihr Mann und sie gleichzeitig aus betrieblichen Gründen Urlaub machen müssen, ihr Mann aber mit zwei Freunden auf Radtour gehen wird, während sie zuhause sitzt und keine Freundin hat, die mit ihr zusammen etwas in dieser Woche machen könnte. Er weigert sich, seine Radtour zu verschieben und mit ihr einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Sie kann nicht gut allein sein, schafft es aber auch nicht, Freundinnen oft genug um sich zu scharen, dass das Alleinsein nur wenige Stunden anhält.

Vor dem Gespräch sollte ...

- klar sein, wo die Klientin gerade steht (Problem)
- Von wo nach wo sie das Gespräch begleiten soll (wo sie stecken bleibt und in welche Richtung es gehen könnte)
- Erst zu den Gefühlen hinfinden? (wenn sie nichts spürt)
- → Emotion Tracking
- Oder wenn das schon geschehen ist, aus den Gefühlen wieder herausfinden? (wenn Gefühle sie überschwemmen)
- → Mentalisierungsförderung
- Im folgenden Beispiel ging es um zweiteres – das Mentalisieren, ein Emotion Tracking hatte schon stattgefunden.

→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)

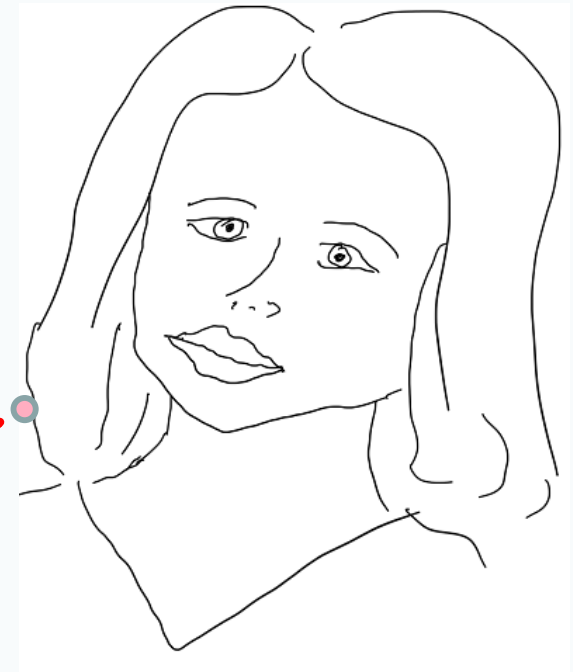


→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)

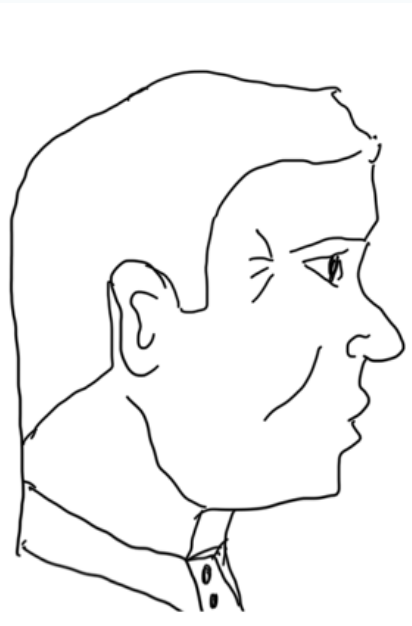


Ich habe Angst vor der kommenden
Woche. Mein Mann ist mit
Freunden in Urlaub. Ich habe auch
Urlaub und bleibe allein zuhause.

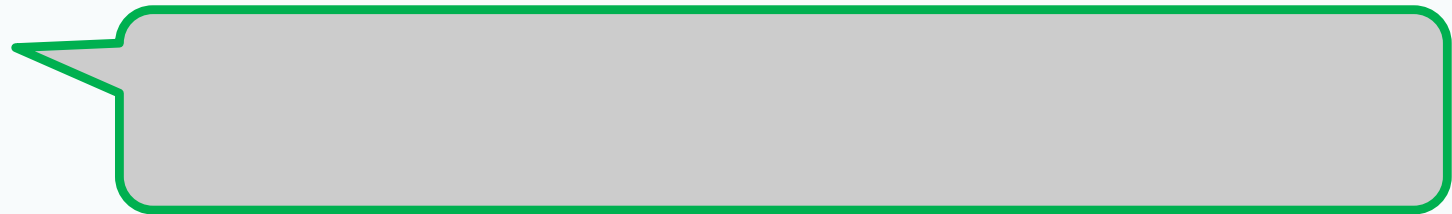
→ Klientin berichtet
und drückt ihr Gefühl
aus (Angst vor
Alleinsein)

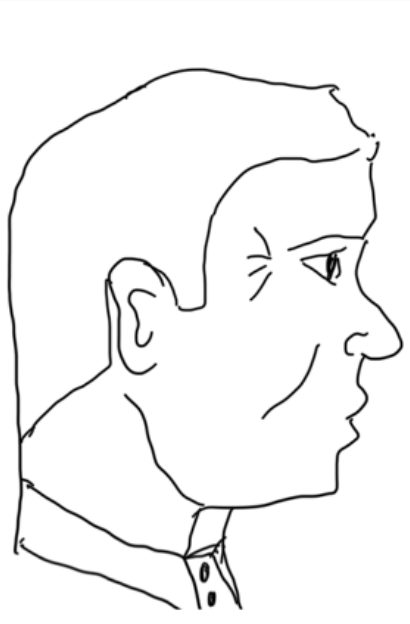


Ich habe Angst vor der kommenden
Woche. Mein Mann ist mit
Freunden in Urlaub. Ich habe auch
Urlaub und bleibe allein zuhause.



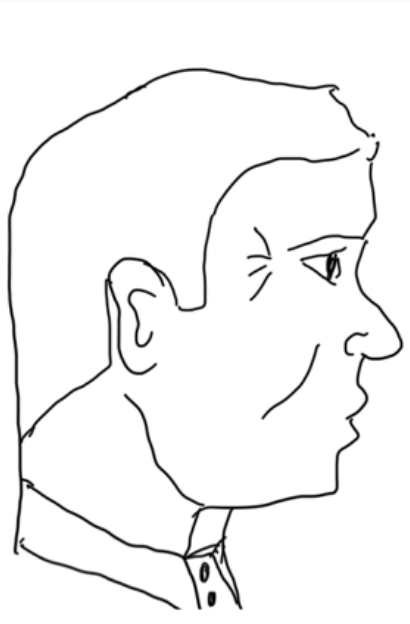
Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls





Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?



Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Die Klientin nennt
die Ursache ihres
Alleinseins



Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

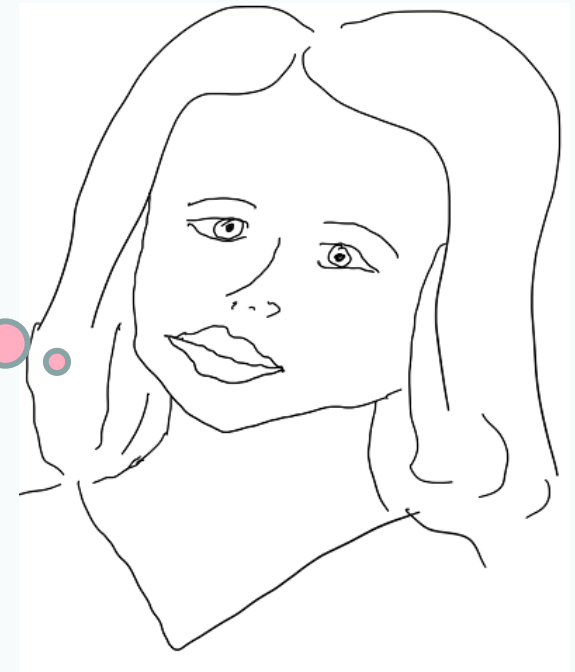
*Weil mein Mann sich weigert, seinen
Freunden abzusagen und mit mir eine
Woche wegzufahren.*

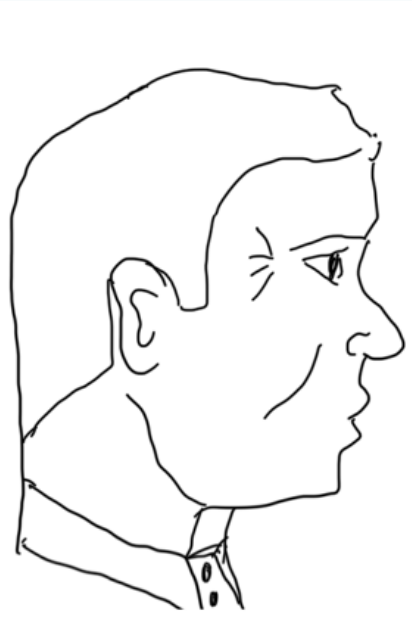


Die Klientin nennt
die Ursache ihres
Alleinseins

Ich fühle
ÄRGER

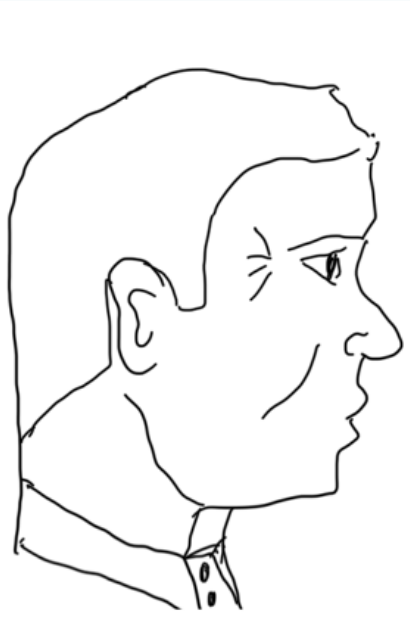
*Weil mein Mann sich weigert, seinen
Freunden abzusagen und mit mir eine
Woche wegzufahren.*





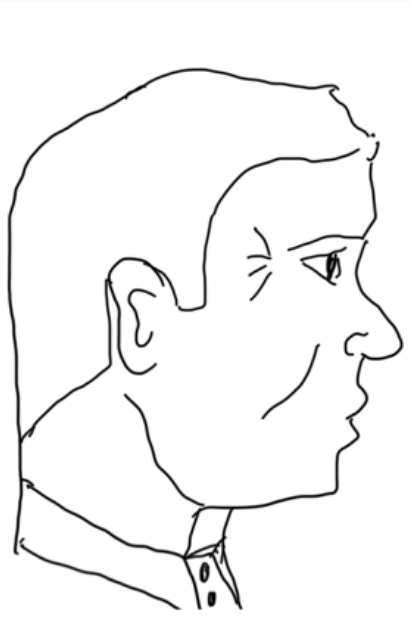
Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen





Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?



Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen



Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen

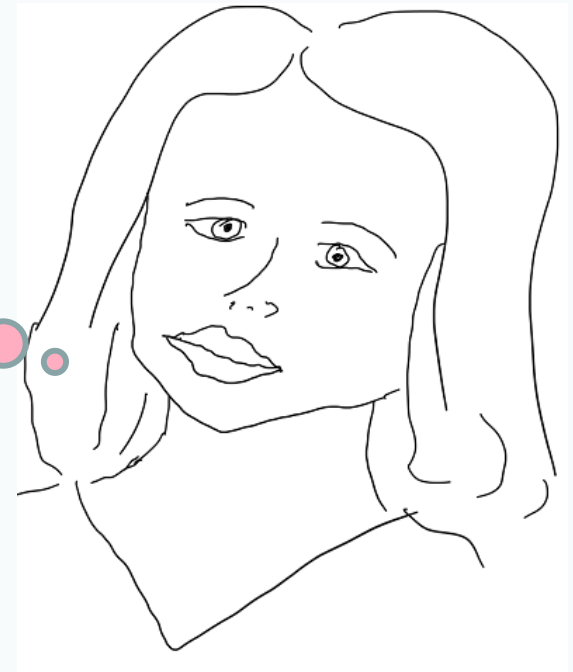
Ich hätte es nicht zulassen dürfen.

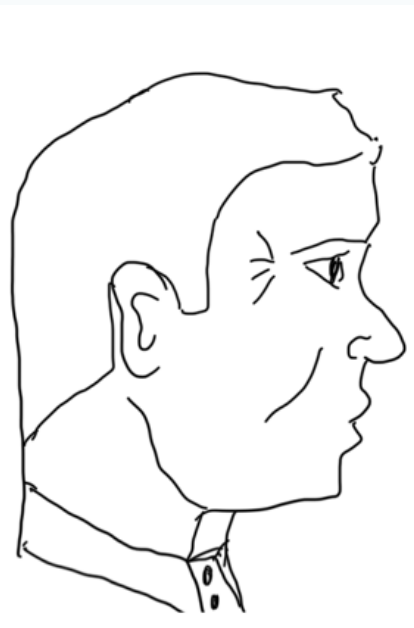


Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen

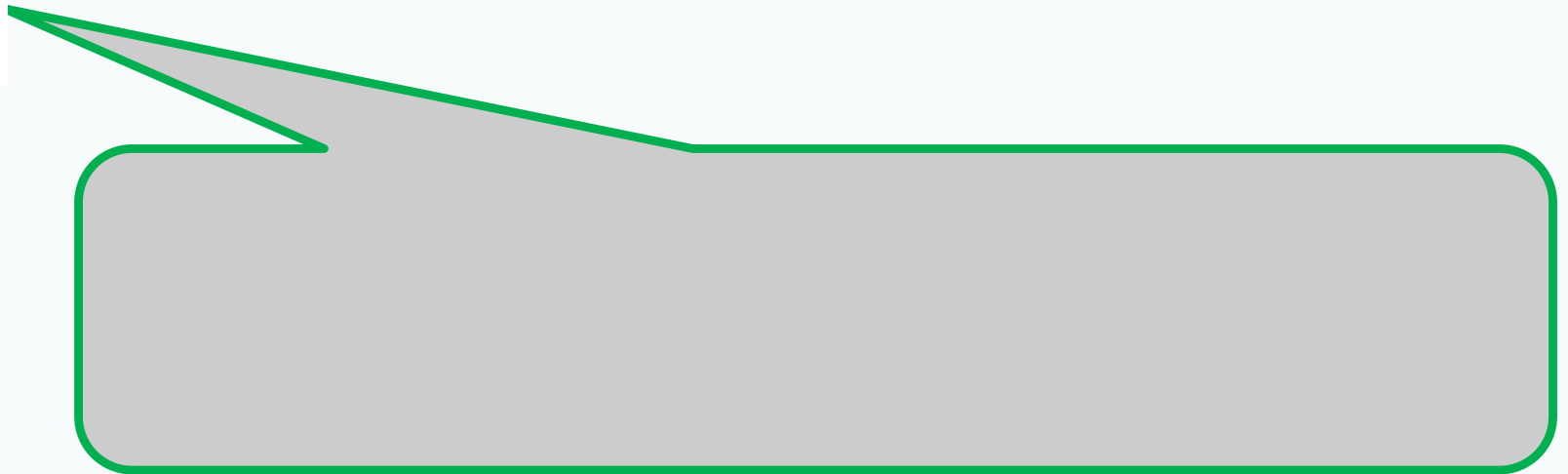
Ich fühle
ÄRGER

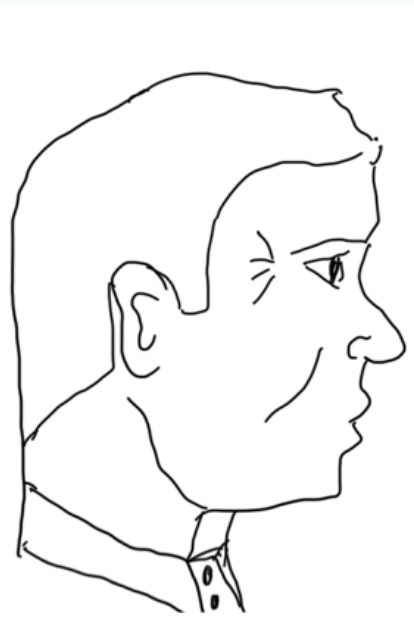
Ich hätte es nicht zulassen dürfen.





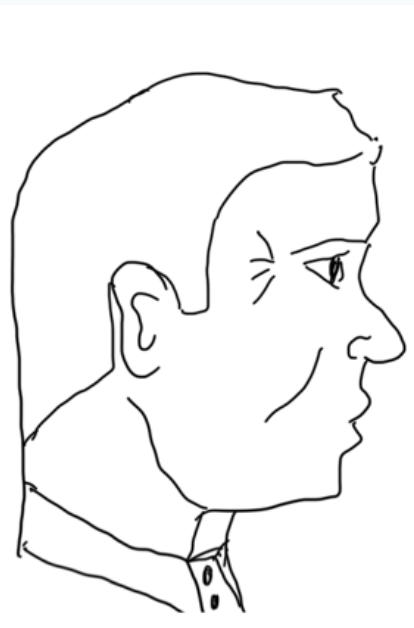
Trainer fragt nach Verhalten, das
zum Ziel geführt hätte





Trainer fragt nach Verhalten, das
zum Ziel geführt hätte

Was hätten Sie tun müssen, um es zu
verhindern?

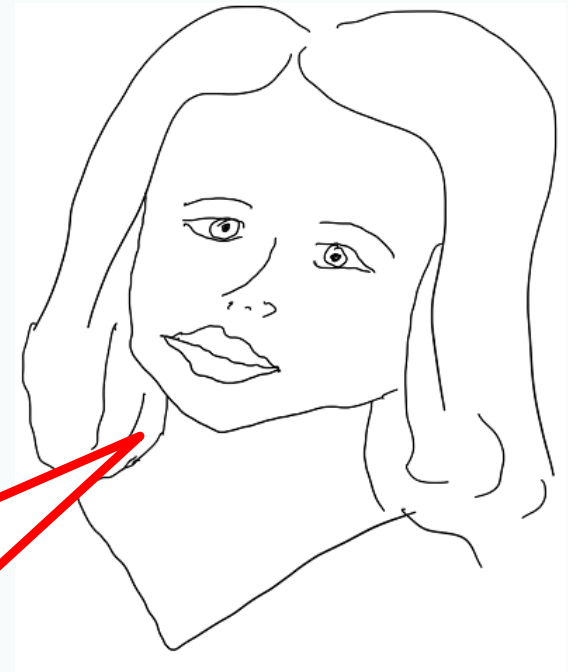


Trainer fragt nach Verhalten, das
zum Ziel geführt hätte

Was hätten Sie tun müssen, um es zu
verhindern?

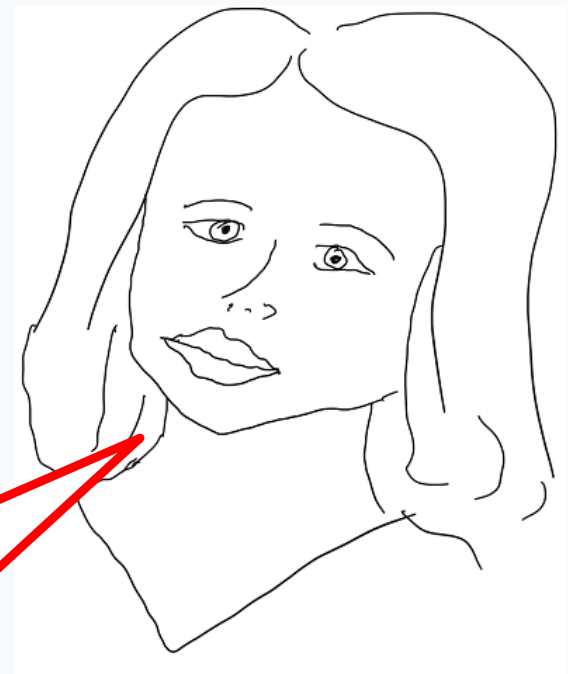
**Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen**

Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies

A large, empty red speech bubble box with rounded corners, intended for the client's response.

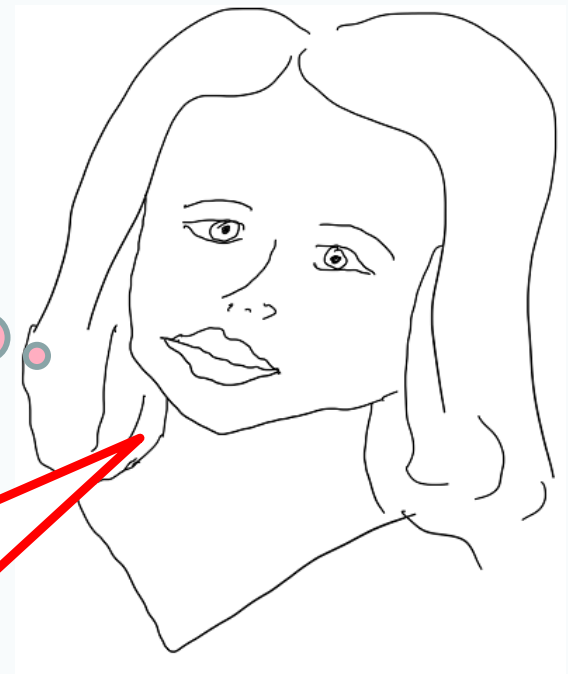
Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies

*Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir
nicht gefallen lasse, so beiseite
geschoben zu werden. Meine
Urlaubswochen sind genauso wertvoll wie
seine.*

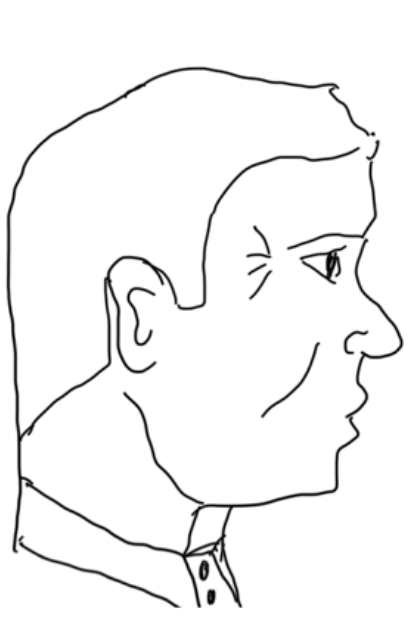


Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies

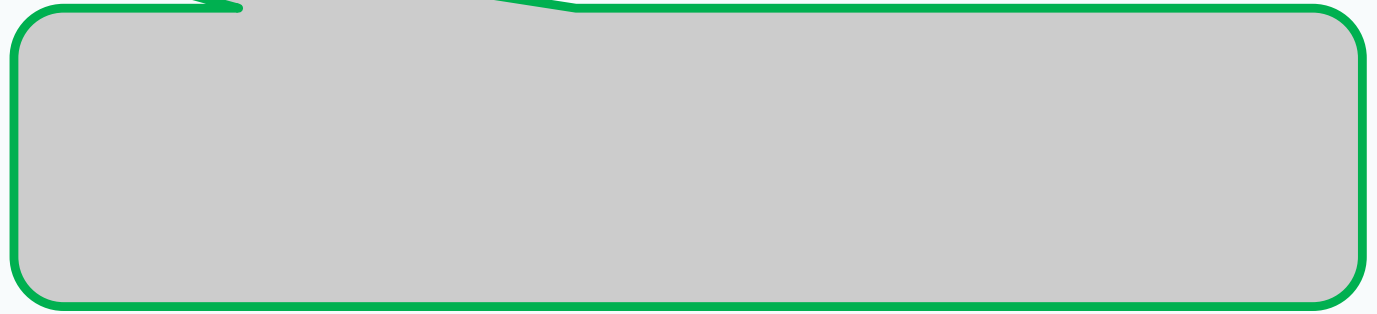
Ich fühle
ÄRGER

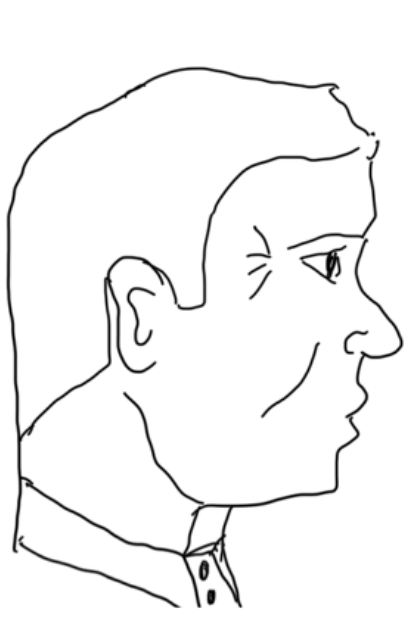


*Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir
nicht gefallen lasse, so beiseite
geschoben zu werden. Meine
Urlabswoche ist genauso wertvoll wie
seine.*



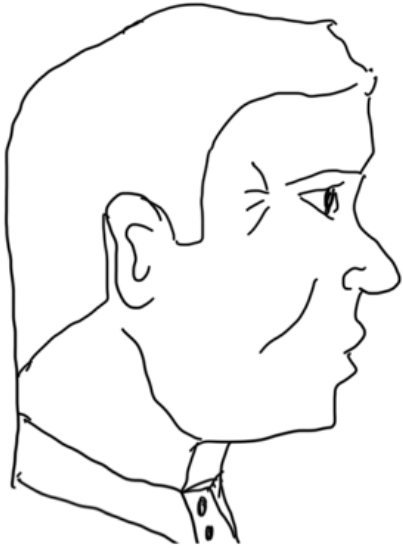
Trainer fragt – nach den
Erwartungen (Folgen), die
das das Verhalten
verhinderten





Trainer fragt – nach den
Erwartungen (Folgen), die
das das Verhalten
verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu
tun?



Trainer fragt – nach den
Erwartungen (Folgen), die
das das Verhalten
verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu
tun?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte



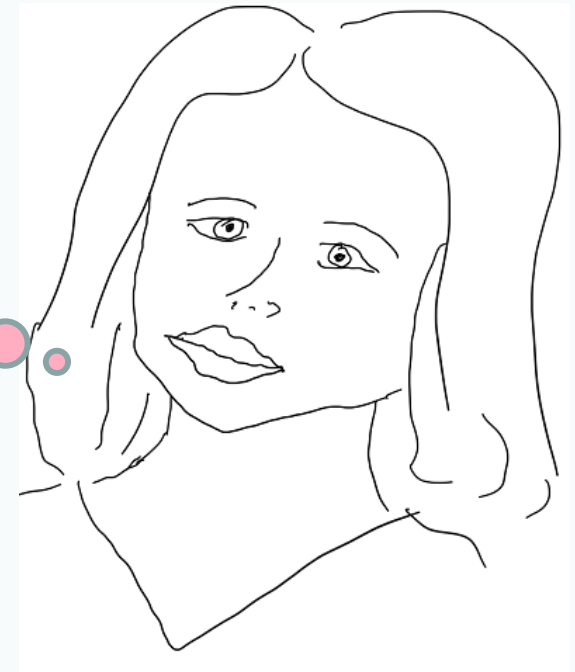
Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte



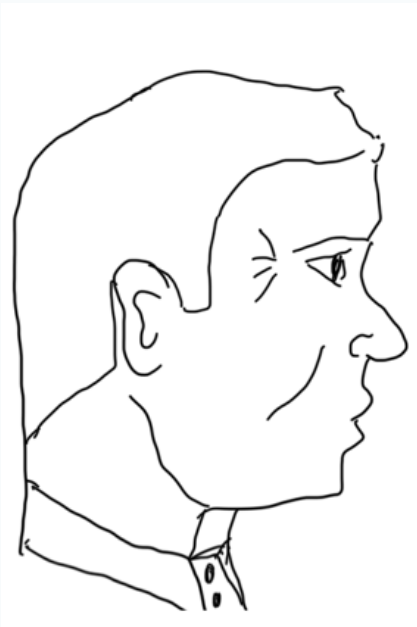
*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer
geworden.*

Klientin antwortet,
welche Reaktion sie
auf ihr Verhalten
erwartet hätte

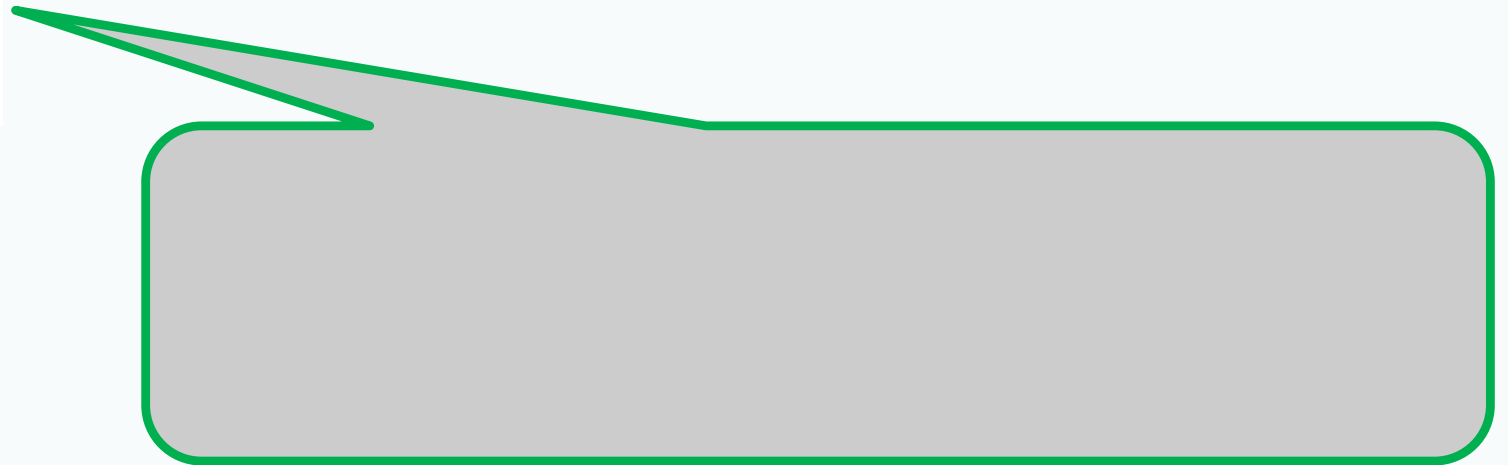
Ich fühle
ANGST

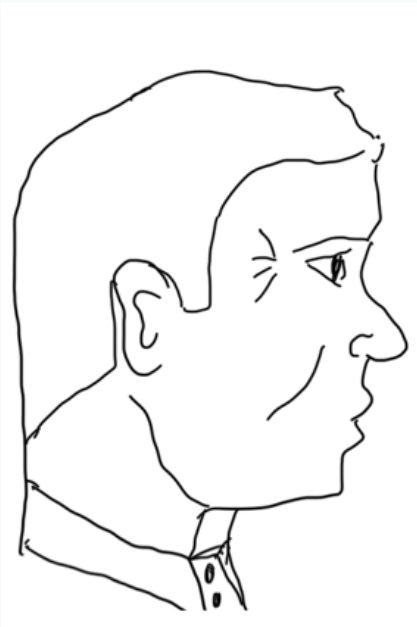


*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer
geworden.*



Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens





Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens

Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?

Klientin antwortet und
benennt ihre zentrale
Angst



Klientin antwortet und
benennt ihre zentrale
Angst

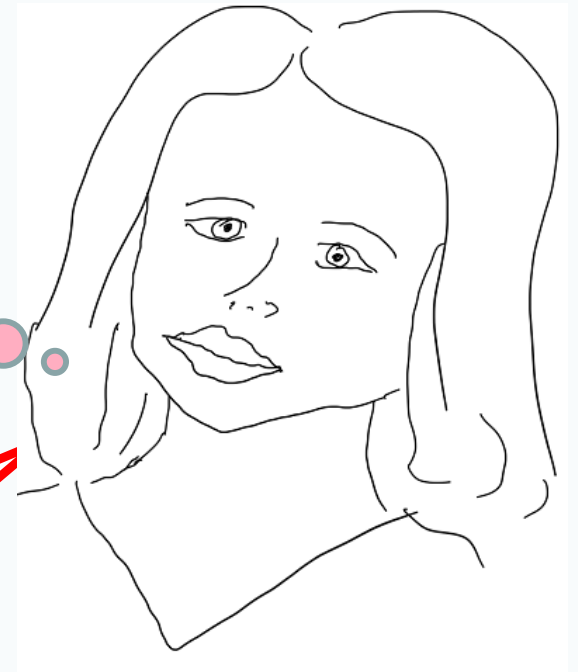


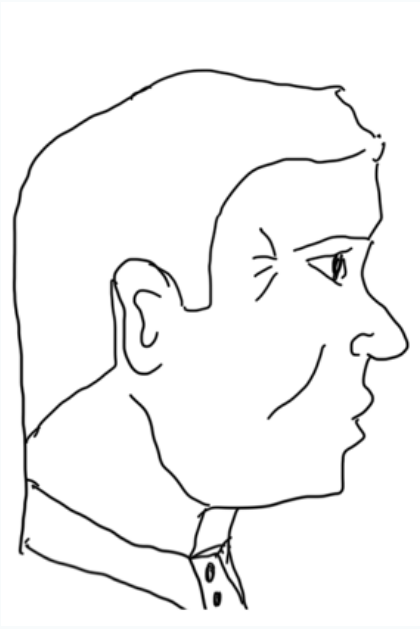
*Ich habe Angst, ihn zu verlieren
- Angst, dass er mich verlässt.*

Klientin antwortet
und benennt ihre
zentrale Angst

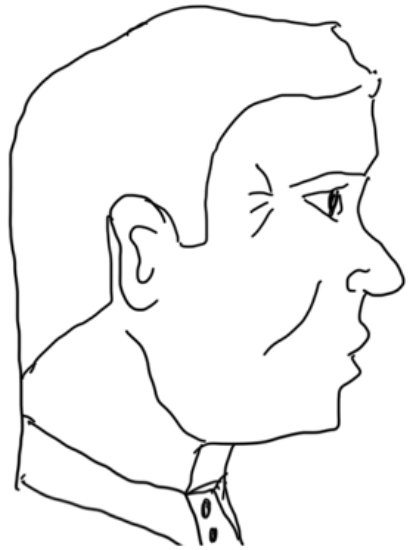
Ich fühle
ANGST

*Ich habe Angst, ihn zu verlieren,
Angst, dass er mich verlässt.*





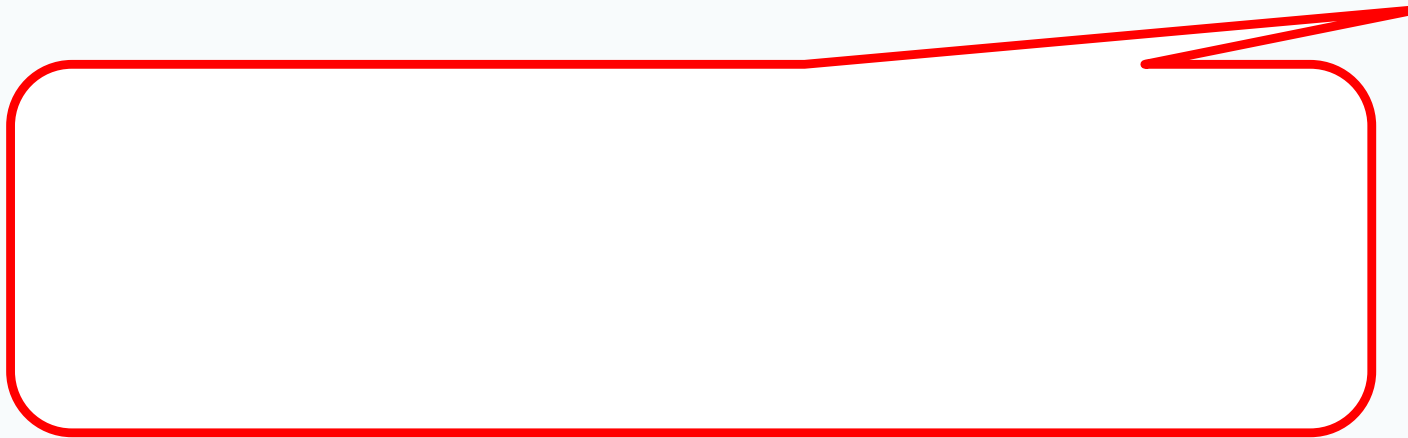
Trainer fragt – nach dem
Motiv, das ihre
Vorgehensweise
bestimmt



Trainer fragt – nach dem
Motiv, das ihre
Vorgehensweise
bestimmt

Welches Bedürfnis war also noch wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun? Was brauchen Sie?

Klientin antwortet und
benennt ihr zentrales
Bedürfnis



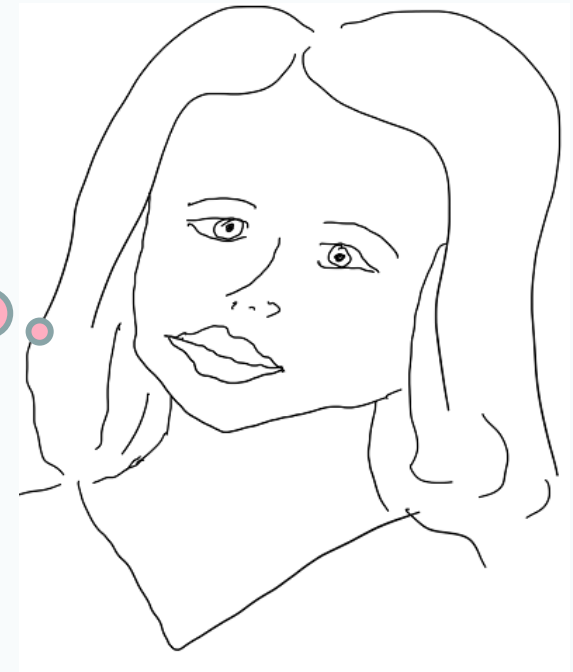
Klientin antwortet und
benennt ihr zentrales
Bedürfnis

*Ich brauche eine nahe Beziehung, die
mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.*



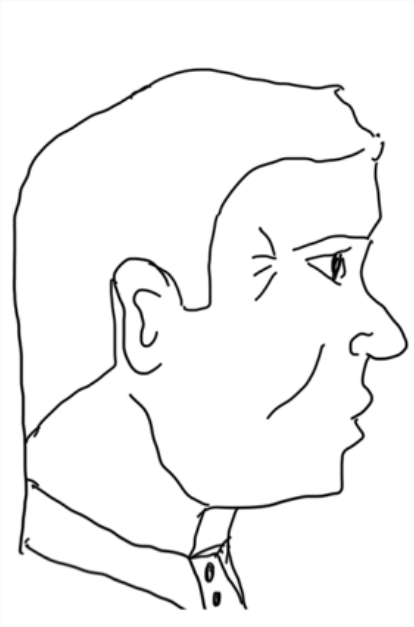
Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

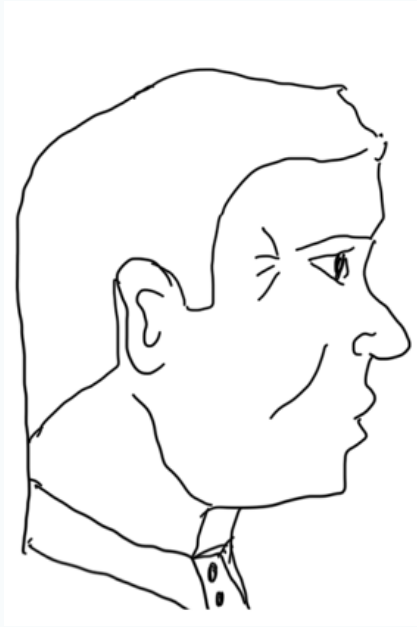
Ich brauche
SICHERHEIT



Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Trainer fragt –
welches Verhalten verboten ist

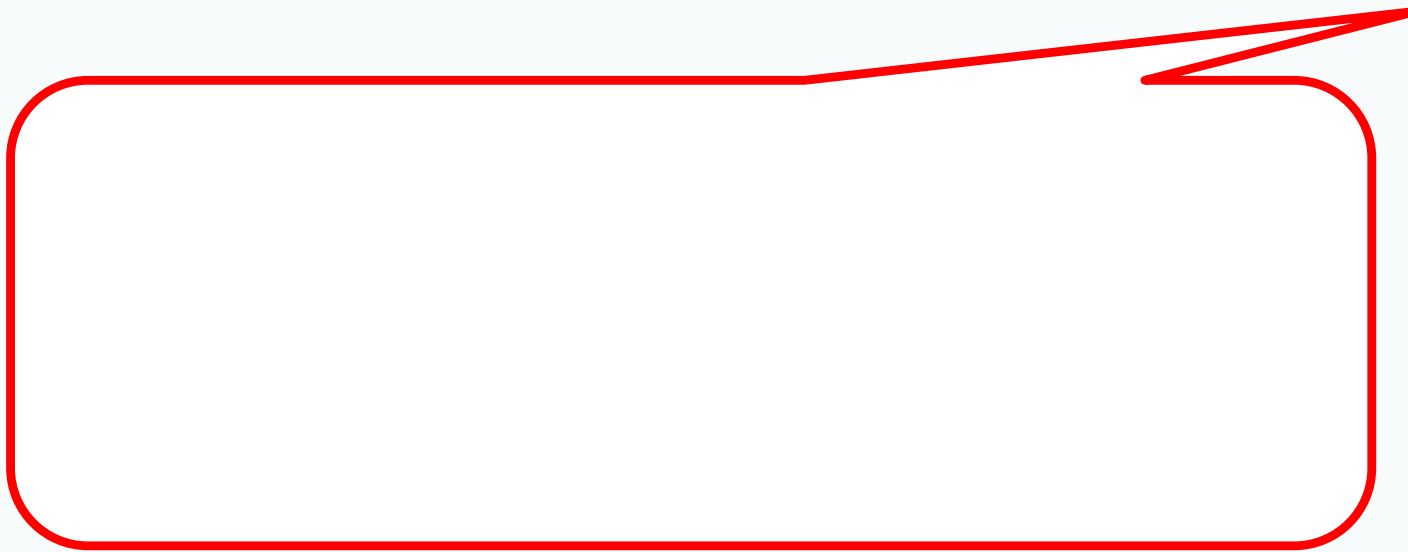




Trainer fragt –
welches Verhalten verboten ist

Welche Verbote haben verhindert, dass
Sie es tun? Was dürfen Sie nicht tun?

Klientin antwortet – und
benennt, was sie nicht
tun darf



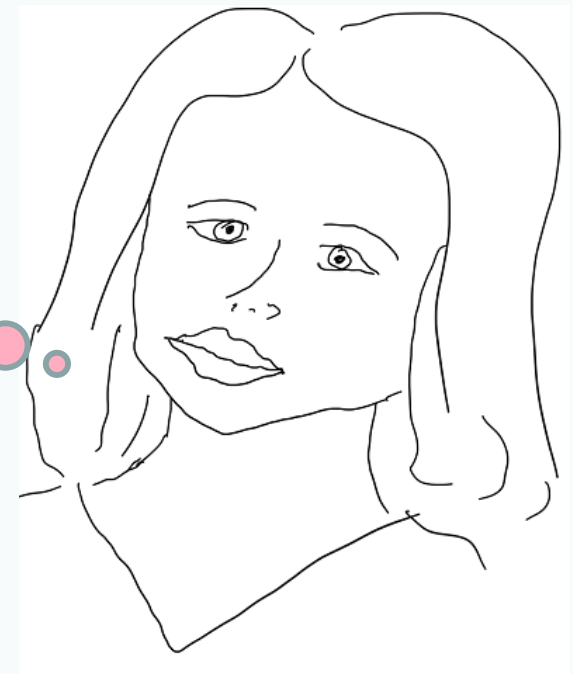
Klientin antwortet – und
benennt, was sie nicht
tun darf

*Ich darf eigene Wünsche nicht
anmelden oder gar durchsetzen. Das ist
verboten.*



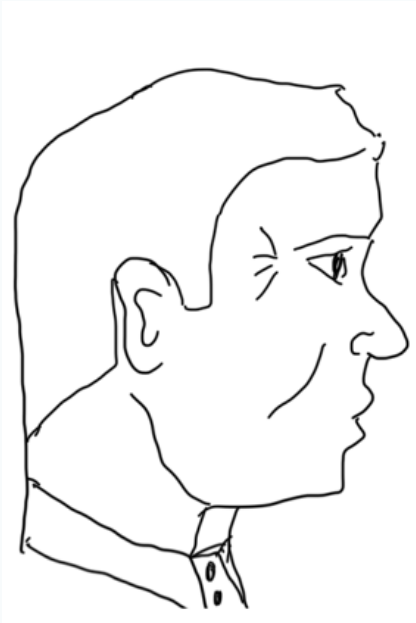
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

Ich fühle
ANGST

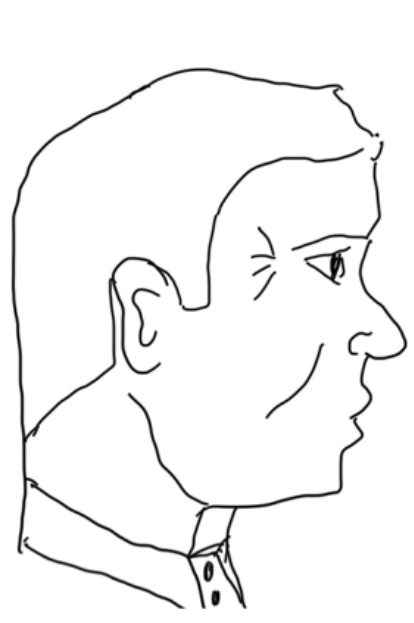


Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.

Trainer fragt – ob es ein von
außen kommendes oder ein
inneres eigenes Verbot ist



Trainer fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist



Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen Menschen?

Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war



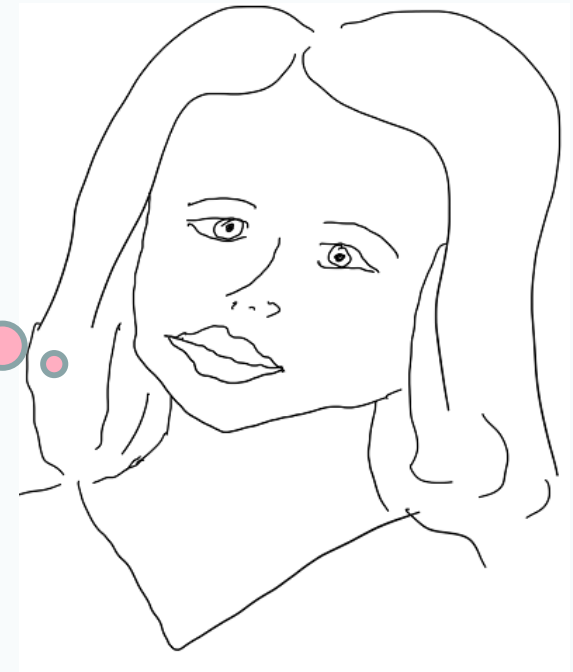
Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war



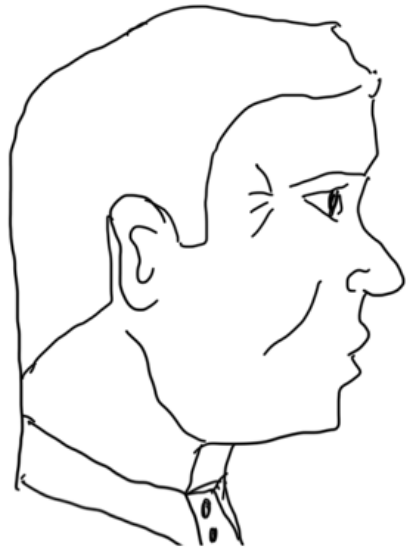
*Das habe ich von klein auf erfahren
müssen. Meine Mutter ließ mich links
liegen, wenn ich mich gegen sie
gewehrt habe. Und dann hatte ich
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*

Klientin antwortet –
dass es früher ein
elterliches Verbot
war

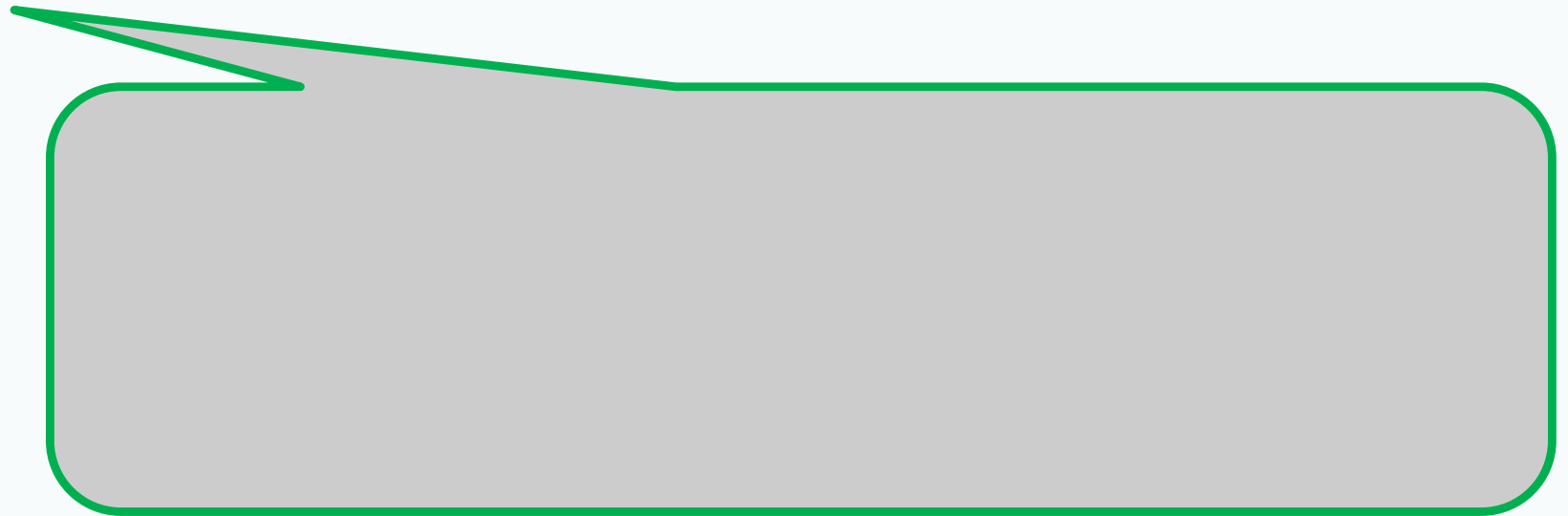
Ich fühle
ANGST

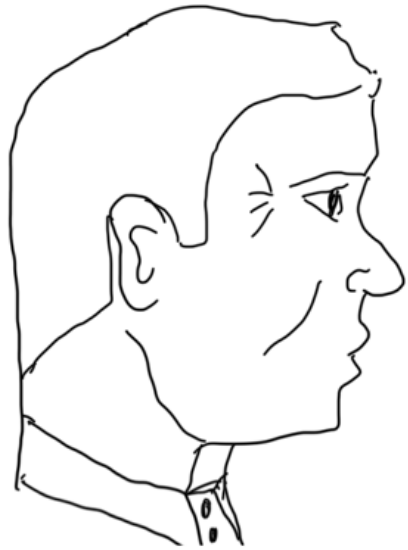


*Das habe ich von klein auf erfahren
müssen. Meine Mutter ließ mich links
liegen, wenn ich mich gegen sie
gewehrt habe. Und dann hatte ich
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*



Trainer fragt – wie sich stattdessen
verhalten muss





Trainer fragt – wie sich stattdessen verhalten muss

Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun? Was müssen sie tun?

Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt an,
was sie dadurch
zu erreichen versucht



Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt an,
was sie dadurch
zu erreichen versucht

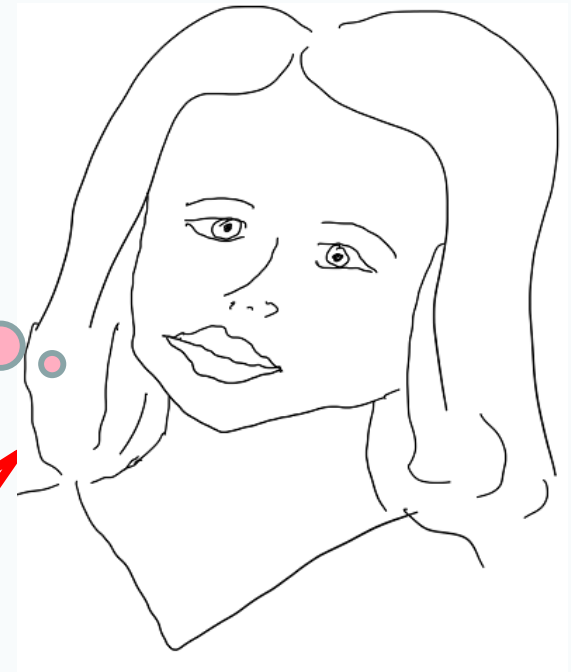
*Ich muss mich anpassen, muss gefügig
und brav sein, so dass er zufrieden
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*

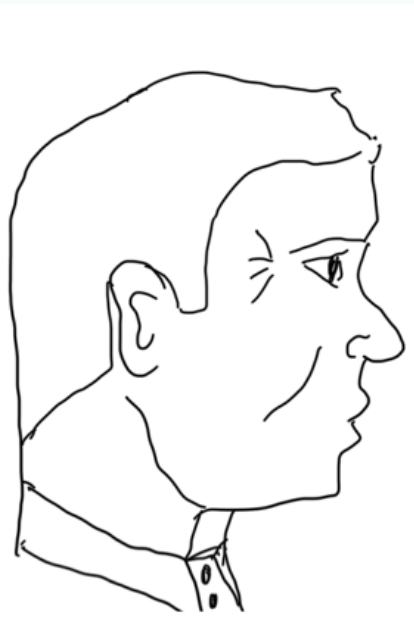


Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt
was sie dadurch
zu erreichen versucht

Ich fühle
ANGST

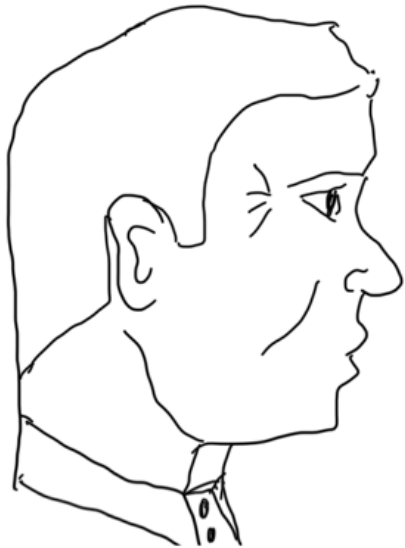
*Ich muss mich anpassen, muss gefügig
und brav sein, so dass er zufrieden
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*





Trainer fragt –
ob wirklich damit zu rechnen ist,
dass ihre Erwartung/Befürchtung
eintritt





Trainer fragt –
ob wirklich damit zu rechnen ist,
dass ihre Erwartung/Befürchtung
eintritt

Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es
trotzdem getan hätten? Was ist realistisch?

Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist



Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

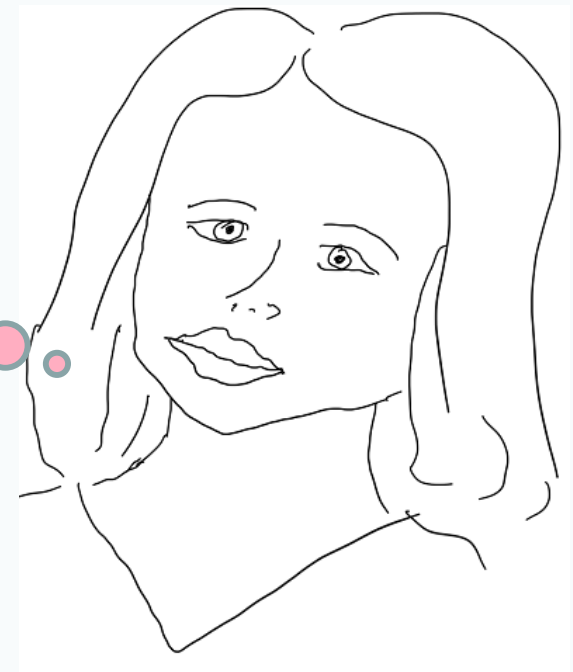
*Ich weiß ja, dass er mich nicht
verlassen wird. Und manchmal hat
er auch nachgegeben und war mir
nicht lang böse.*

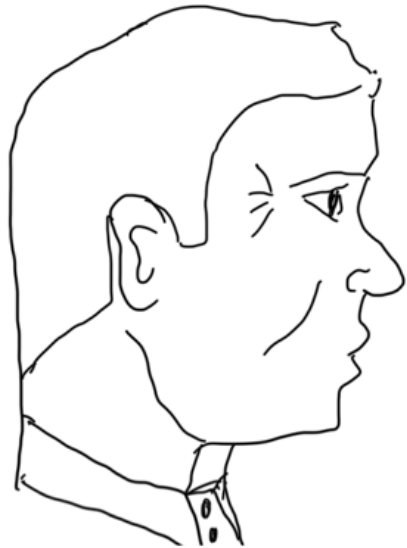


Klientin antwortet
– und zweifelt daran
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

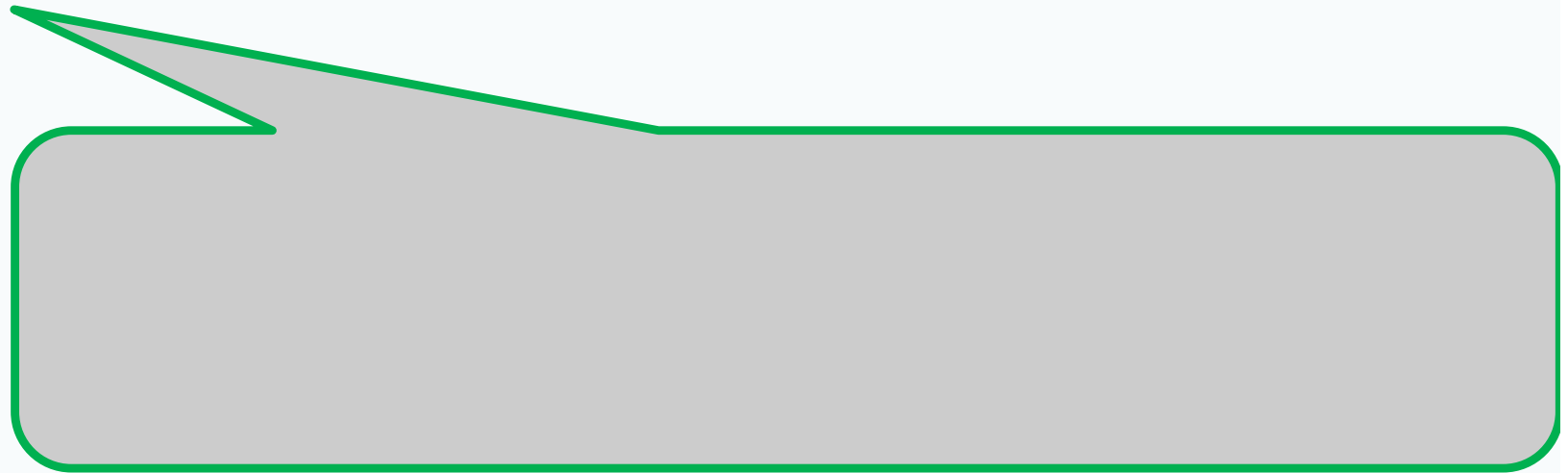
Ich fühle
Beruhigung

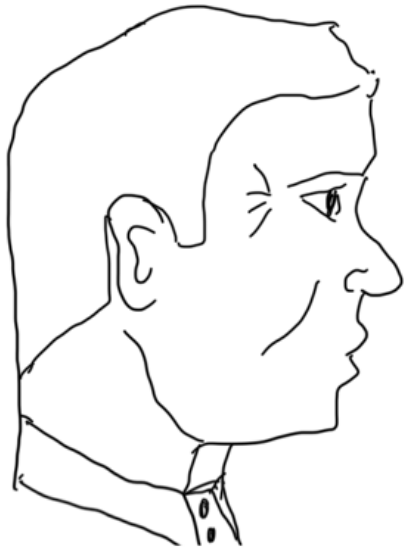
*Ich weiß ja, dass er mich nicht
verlassen wird. Und manchmal hat
er auch nachgegeben und war mir
nicht lang böse.*





Trainer fragt –
nach der emotionalen Bedeutung
der wahrscheinlicheren Folgen

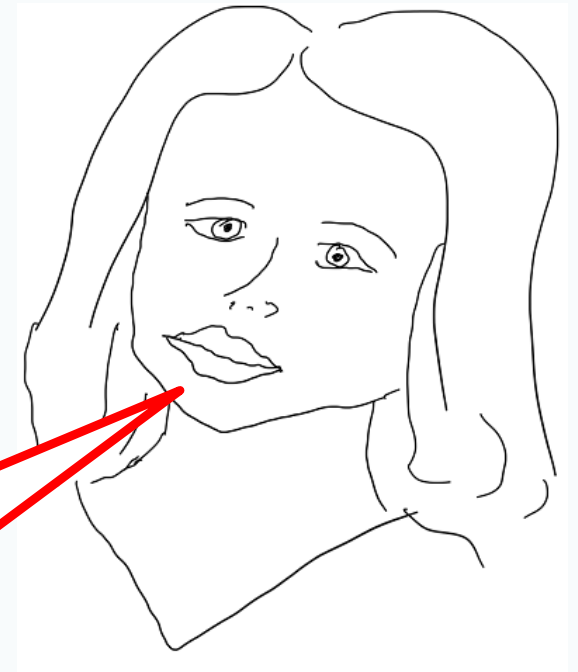




Trainer fragt –
nach der emotionalen Bedeutung
der wahrscheinlicheren Folgen

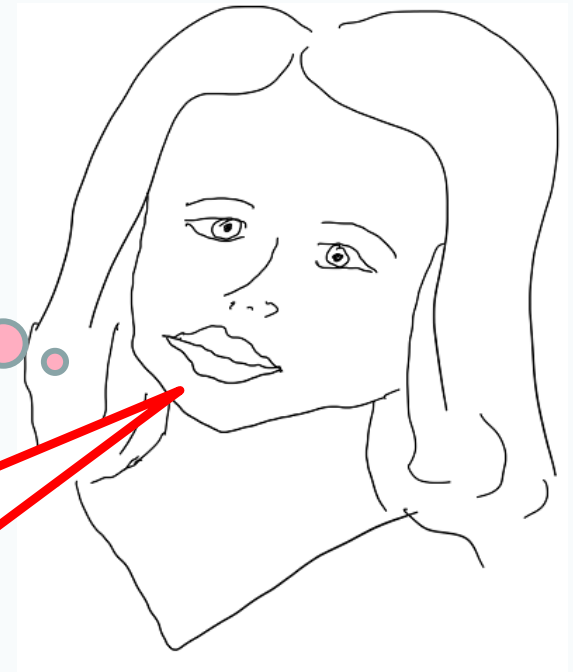
Wären diese wahrscheinlicheren und weniger
bedrohlichen Folgen verkräftbar gewesen?

Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte



Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte

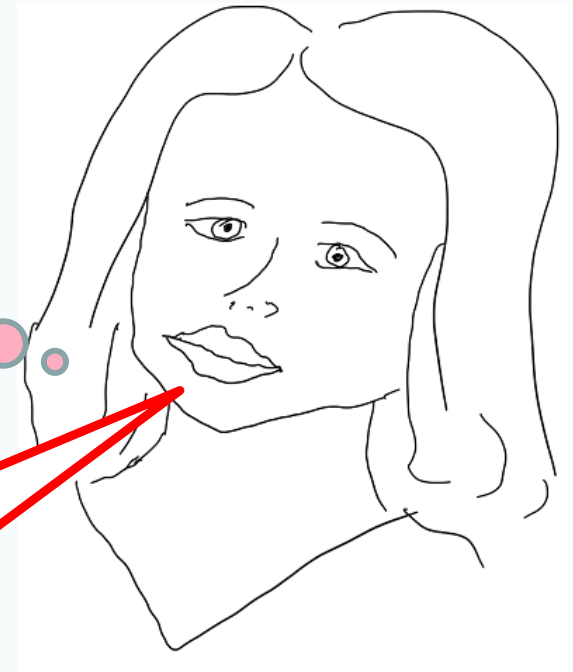
Ich fühle
Hoffnung



*Wenn ich weiß, dass er mich nicht
verlässt und dass er nur einen halben
Tag böse auf mich ist, könnte ich das
aushalten.*

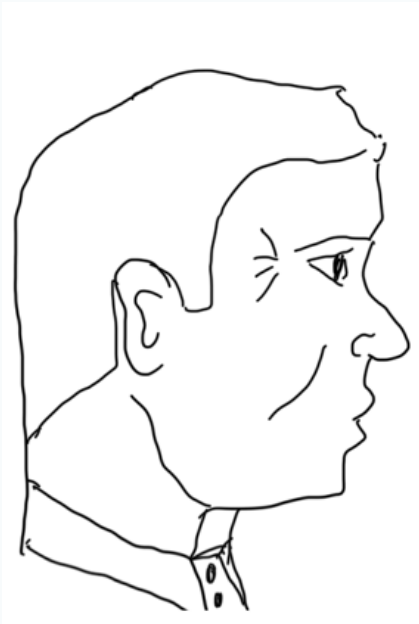
Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte

Ich fühle
ANGST und
Hoffnung

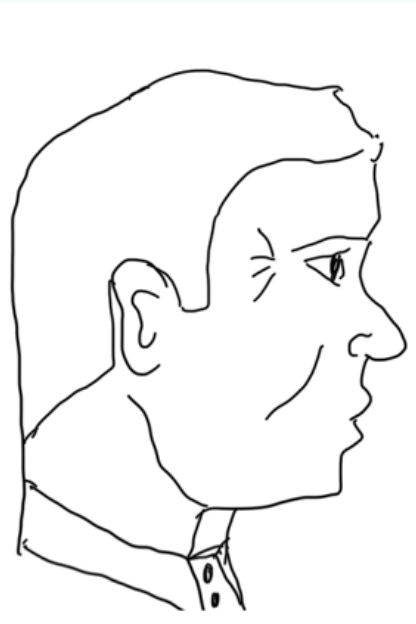


*Wenn ich weiß, dass er mich nicht
verlässt und dass er nur einen halben
Tag böse auf mich ist, könnte ich das
aushalten.*

Trainer fragt –
was ist, falls die Folgen ungewiss
bleiben



Trainer fragt – was ist, falls die Folgen ungewiss bleiben



Wenn es nicht wissen, warum
könnten Sie es nicht aushalten?

Klientin antwortet –
dass dann ihre
zentrale Angst
weiter wirkt



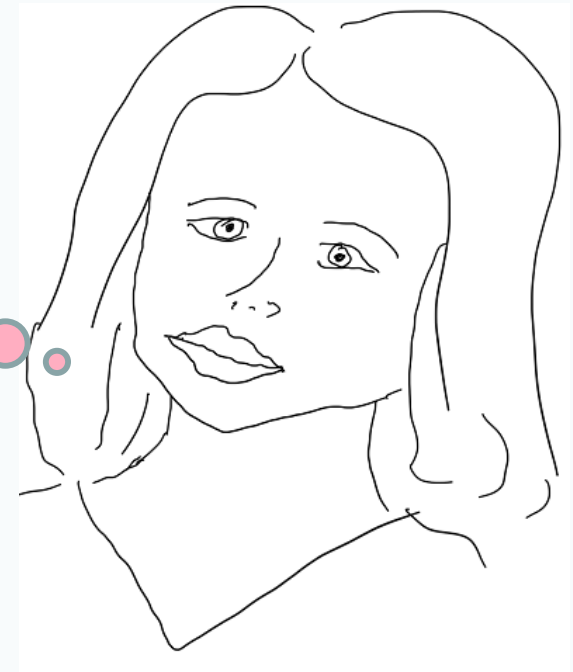
Klientin antwortet –
dass dann ihre
zentrale Angst
weiter wirkt



*Weil ich aber immer denke, dass er mich
jetzt verlässt, halte ich es nicht aus*

Klientin antwortet –
dass dann ihre
zentrale Angst
weiter wirkt

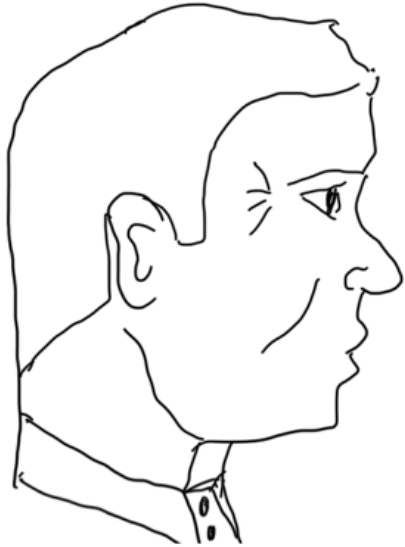
Ich fühle
ANGST



*Weil ich aber immer denke, dass er mich
jetzt verlässt, halte ich es nicht aus*

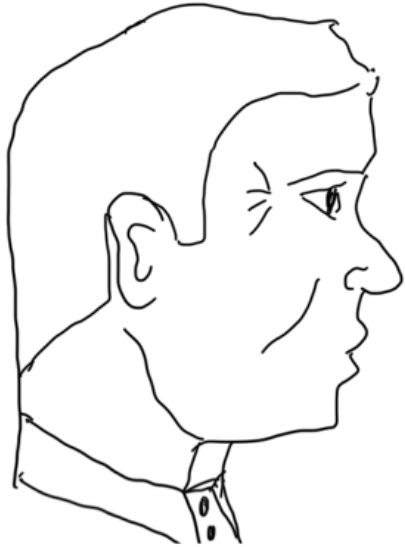
Trainer fragt –

Welche äußere Hilfe notwendig wäre,
damit die zentrale Angst
nicht ihr kompetentes wehrhaftes
Verhalten blockiert



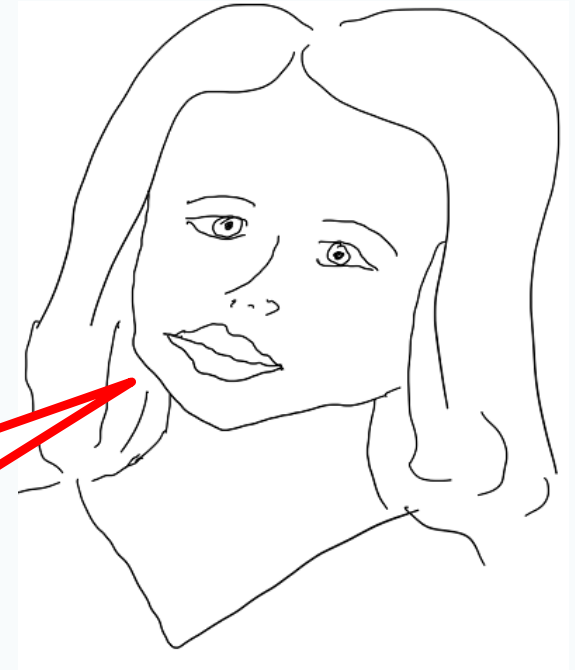
Trainer fragt –

Welche äußere Hilfe notwendig wäre,
damit die zentrale Angst
nicht ihr kompetentes wehrhaftes
Verhalten blockiert

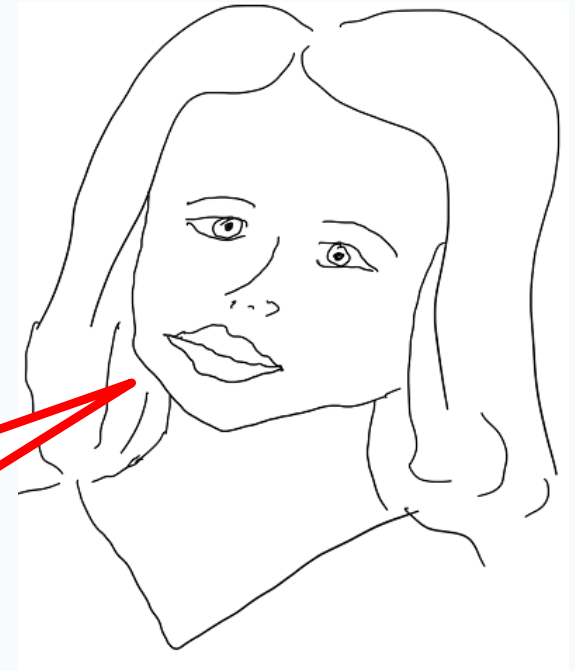


Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es
trotzdem tun können? Von wem?

Klientin antwortet –
dass sie jemand
braucht, der dafür sorgt,
dass ihre zentrale Angst
verschwindet – jemand
der da ist, bei ihr ist



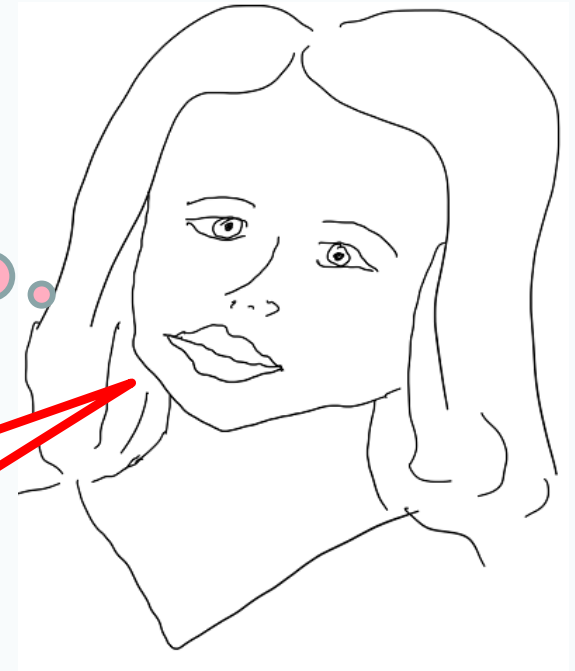
Klientin antwortet –
dass sie jemand
braucht, der dafür sorgt,
dass ihre zentrale Angst
verschwindet – jemand
der da ist, bei ihr ist



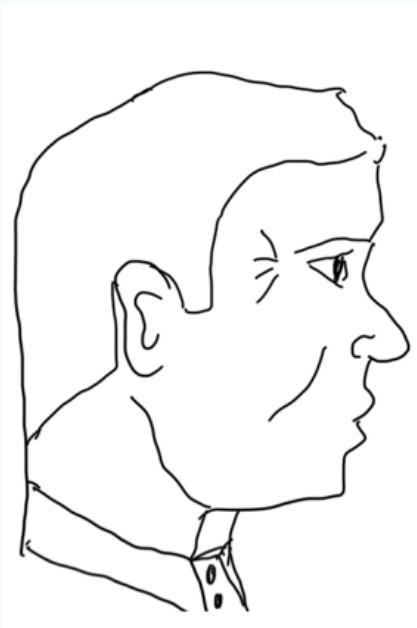
*Ich bräuchte jemand an meiner Seite,
der mich erinnert, dass meine Angst
Fehlalarm ist und dass mein Mann
sicher bei mir bleiben wird.*

Klientin antwortet –
dass sie jemand
braucht, der dafür sorgt,
dass ihre zentrale Angst
verschwindet – jemand
der da ist, bei ihr ist

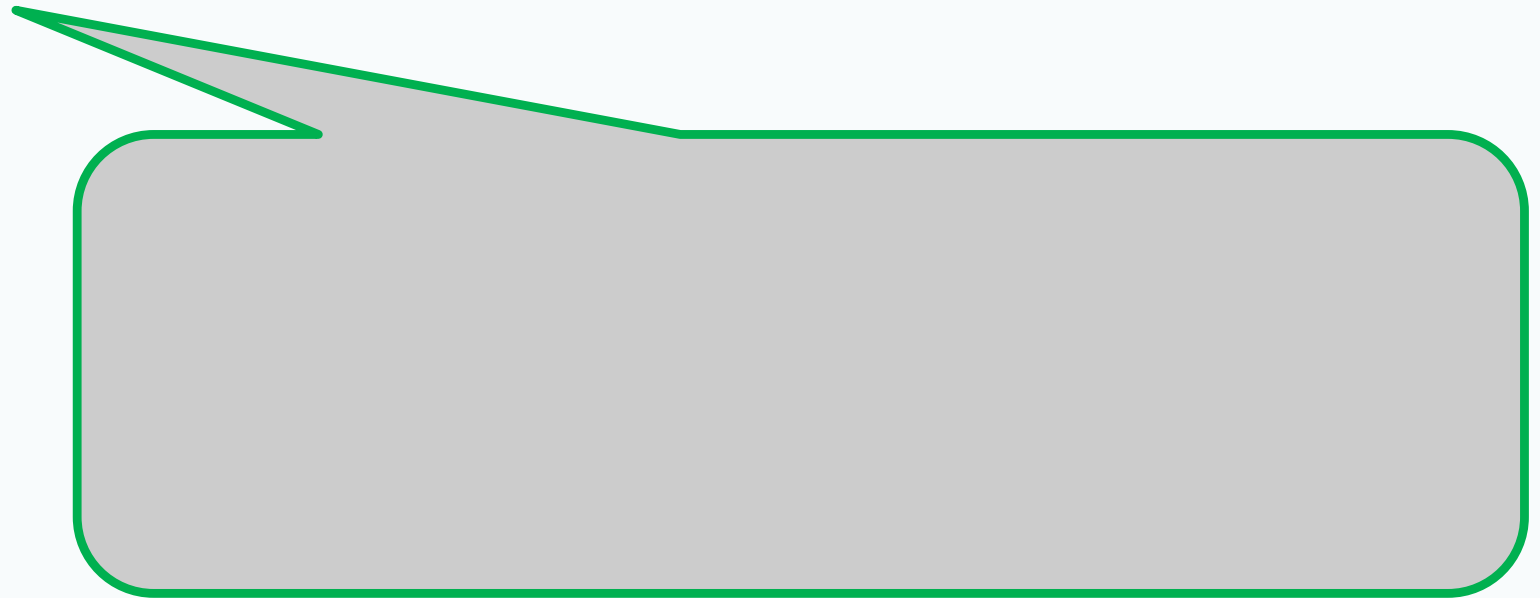
Ich brauche
SICHERHEIT

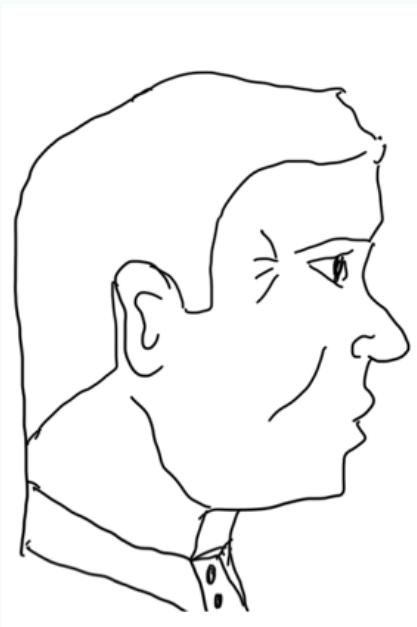


*Ich bräuchte jemand an meiner Seite,
der mich erinnert, dass meine Angst
Fehlalarm ist und dass mein Mann
sicher bei mir bleiben wird.*



Trainer fragt –
nach den erforderlichen Qualitäten
/Merkmale eines solchen
Menschen

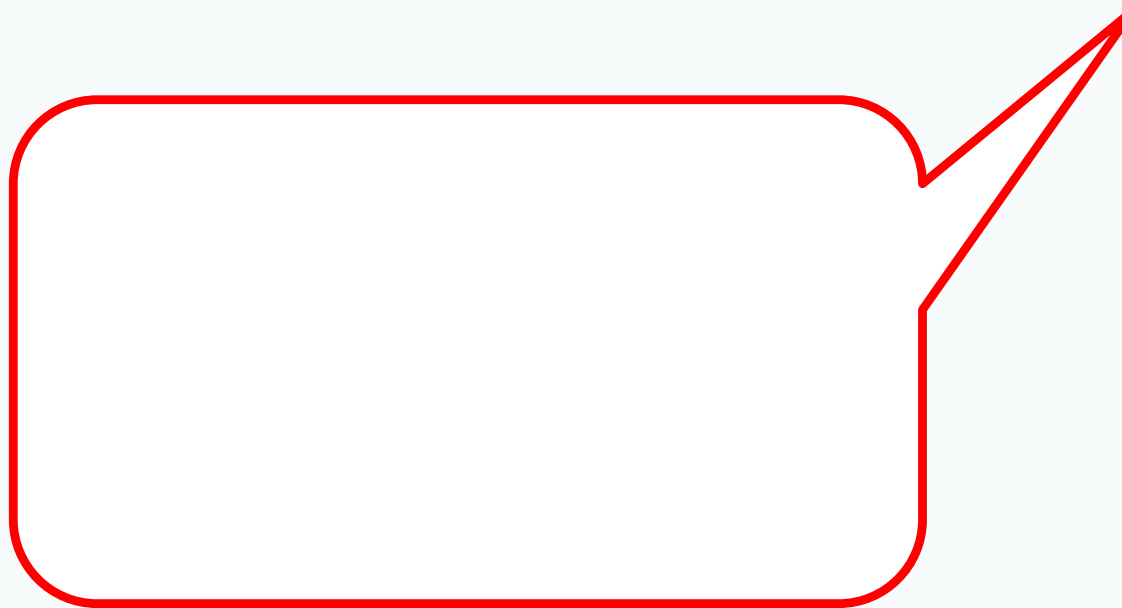




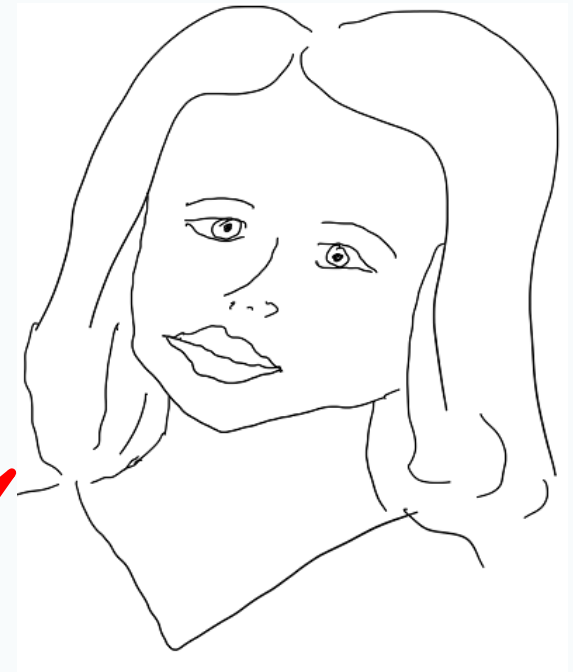
Trainer fragt – nach den erforderlichen Qualitäten /Merkmale eines solchen Menschen

Was für ein Mensch wäre in der Lage
gewesen, Ihnen dabei zu helfen, damit
Sie es schaffen?

Klientin antwortet –
jemand der
emotionale Autorität
und ihr Vertrauen hat



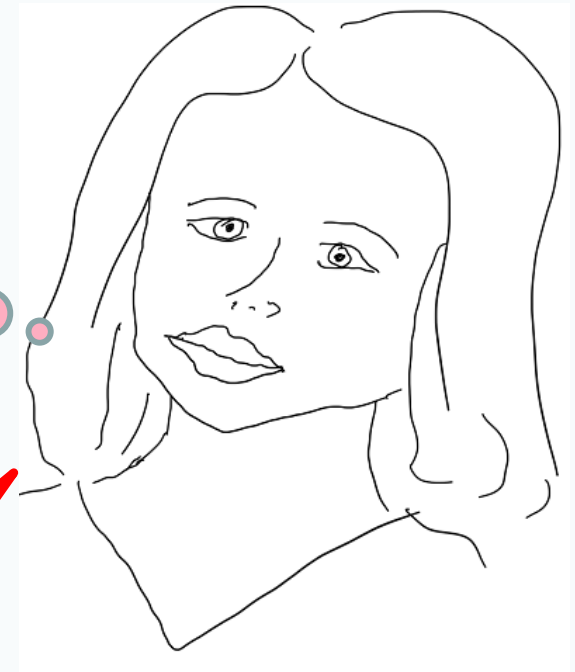
Klientin antwortet –
jemand der
emotionale Autorität
und ihr Vertrauen hat



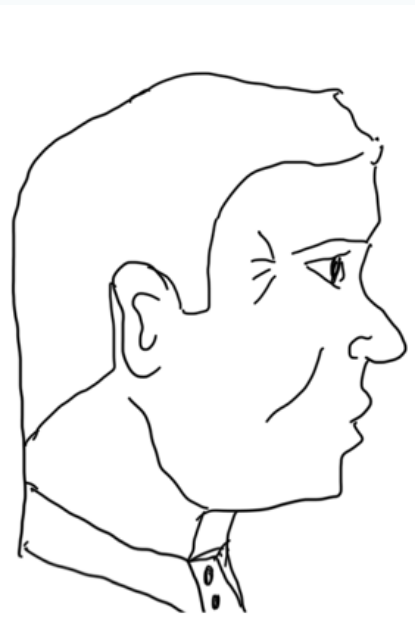
*Jemand, der eine
Autorität ist und dem
ich glaube und vertraue.*

Klientin antwortet –
jemand der
emotionale Autorität
und ihr Vertrauen hat

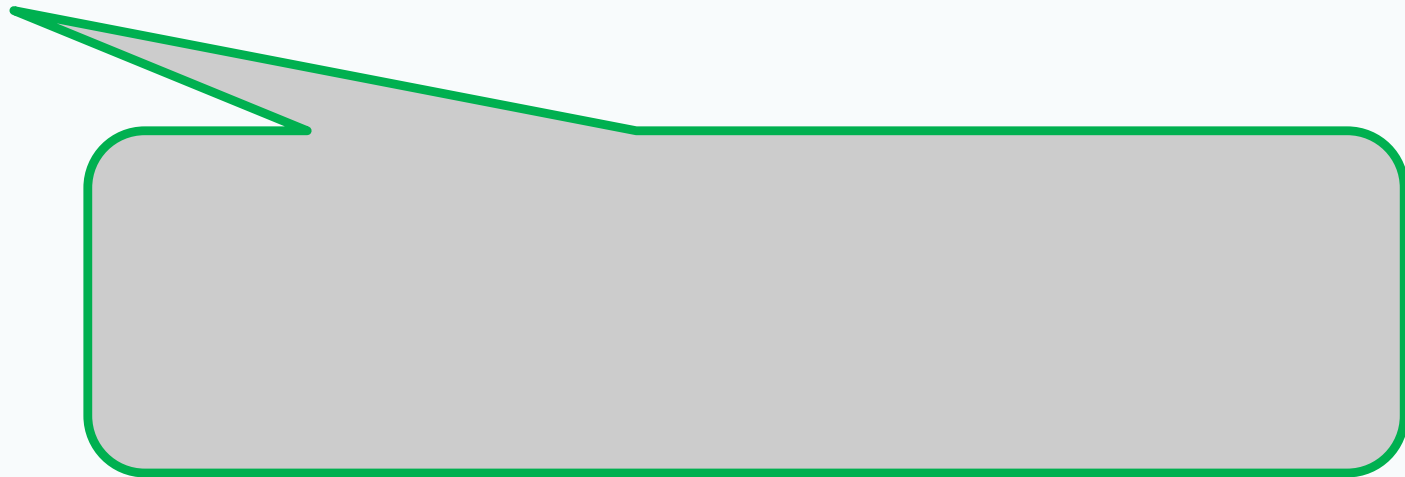
Ich brauche
SICHERHEIT und
Vertrauen

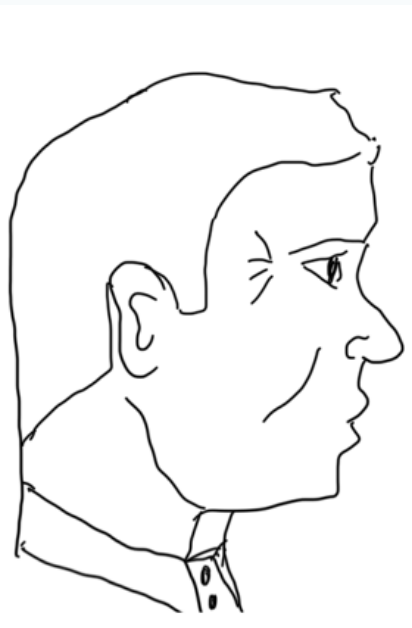


*Jemand, der eine
Autorität ist und dem
ich glaube und vertraue.*



Trainer fragt – wie dieser Begleiter
sich ihr gegenüber verhalten sollte





Trainer fragt – wie dieser Begleiter
sich ihr gegenüber verhalten sollte

Was hätte dieser Mensch tun müssen,
damit Sie es schaffen?

Klientin antwortet –
welches Verhalten sie
beruhigt hätte



Klientin antwortet –
welches Verhalten sie
beruhigt hätte

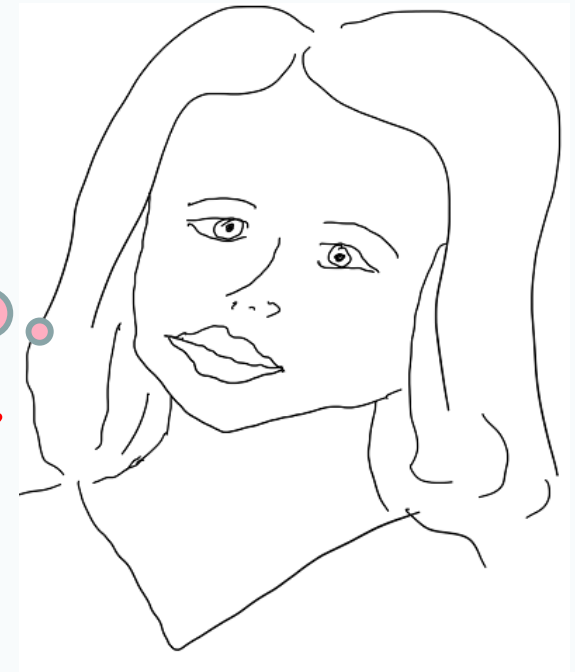
*Mich an der Hand nehmen,
mich beruhigen, ausstrahlen,
dass nichts passieren wird und
mir Mut machen.*

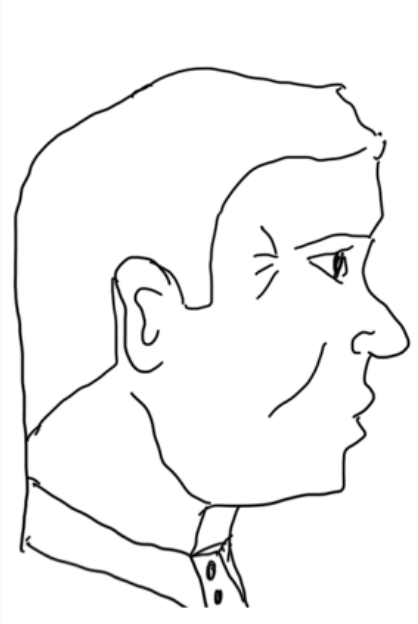


Klientin antwortet –
welches Verhalten sie
beruhigt hätte

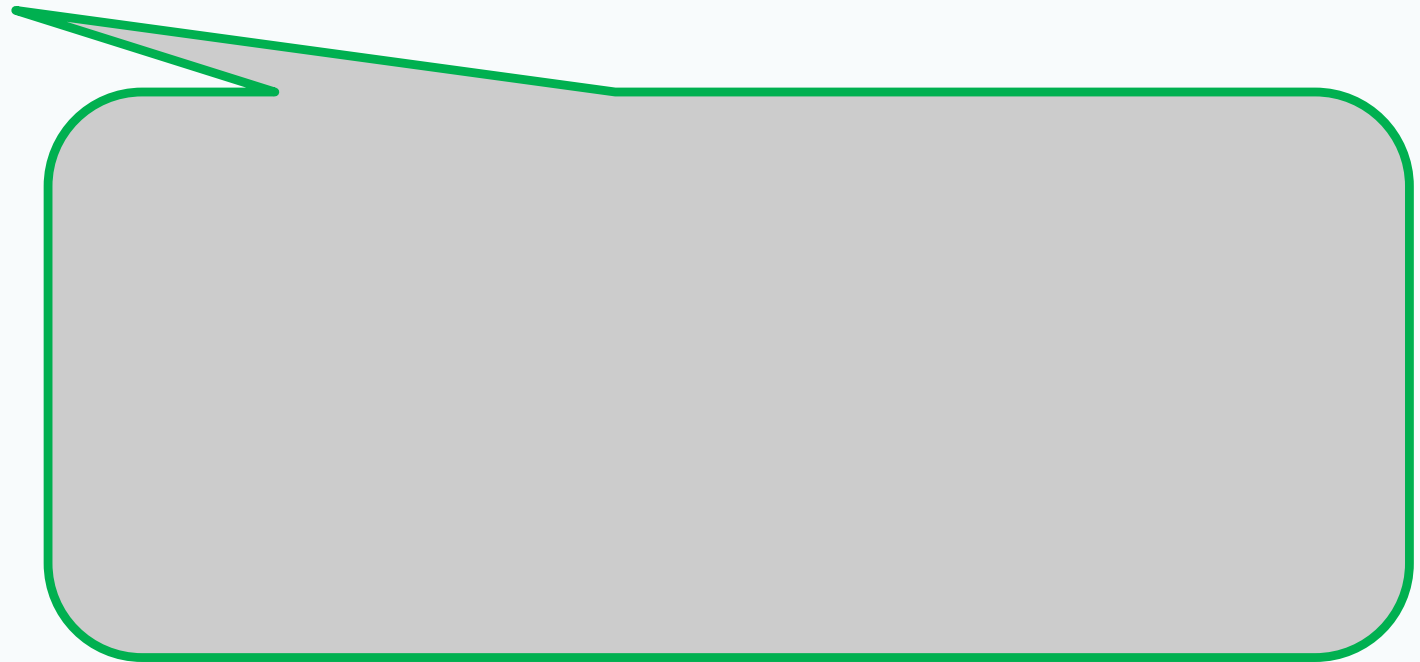
Ich brauche
SICHERHEIT

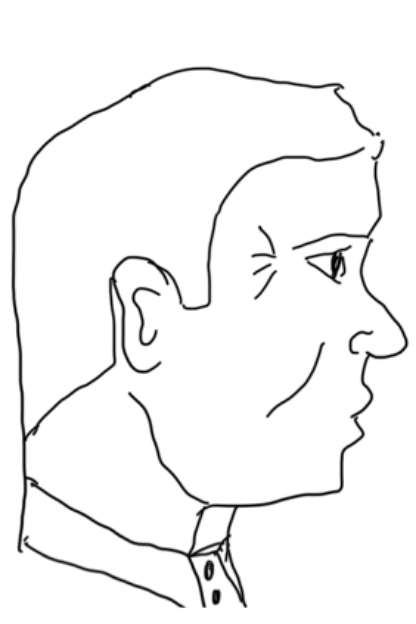
*Mich an der Hand nehmen,
mich beruhigen, ausstrahlen,
dass nichts passieren wird und
mir Mut machen.*





Trainer fragt – ob sie eine Imagination
beginnen möchte, in der sie
mit diesem inneren Begleiter in die
Problemsituation geht und sich dort
wehrhaft verhält





Trainer fragt – ob sie eine Imagination
beginnen möchte, in der sie
mit diesem inneren Begleiter in die
Problemsituation geht und sich dort
wehrhaft verhält

Wollen Sie sich kurz vorstellen, mit seiner
Begleitung zu Ihrem Mann zu gehen und
ihn zu bitten, dass er seinen Freunden
absagt?

Klientin antwortet –
und berichtet über ihr
Verständnis und ihre
Frustration



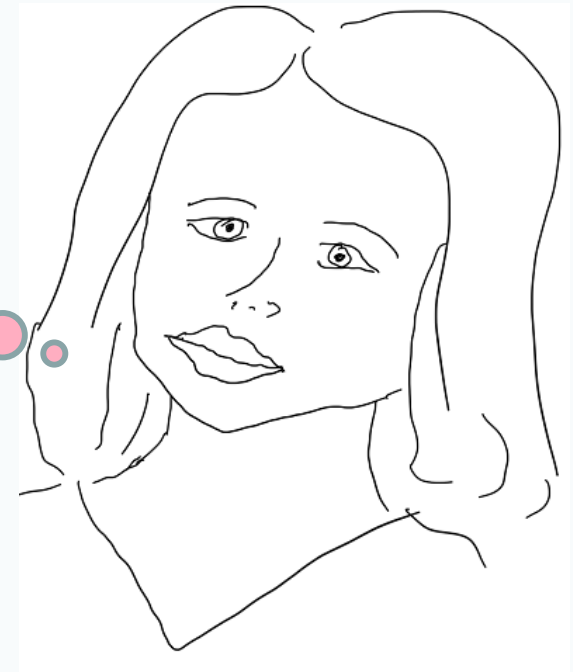
Klientin antwortet – und berichtet über ihr Verständnis und ihre Frustration

*Ja, wobei ich weiß, dass er sich sehr
auf diese Woche mit seinen
Freunden gefreut hat. Aber wenn
ich nur bitte, überhört er das
einfach. Das bringt nichts.*

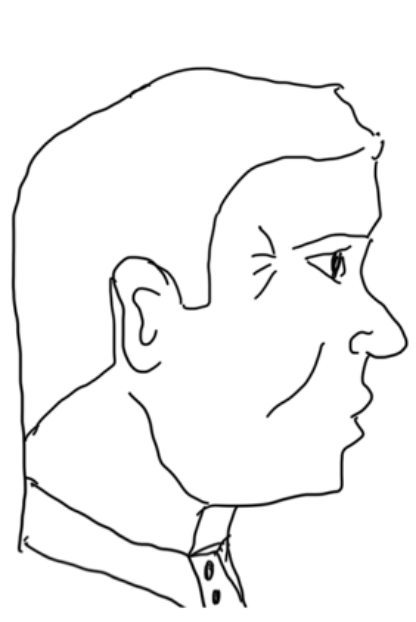


Klientin antwortet –
und berichtet über ihr
Verständnis und ihre
Frustration

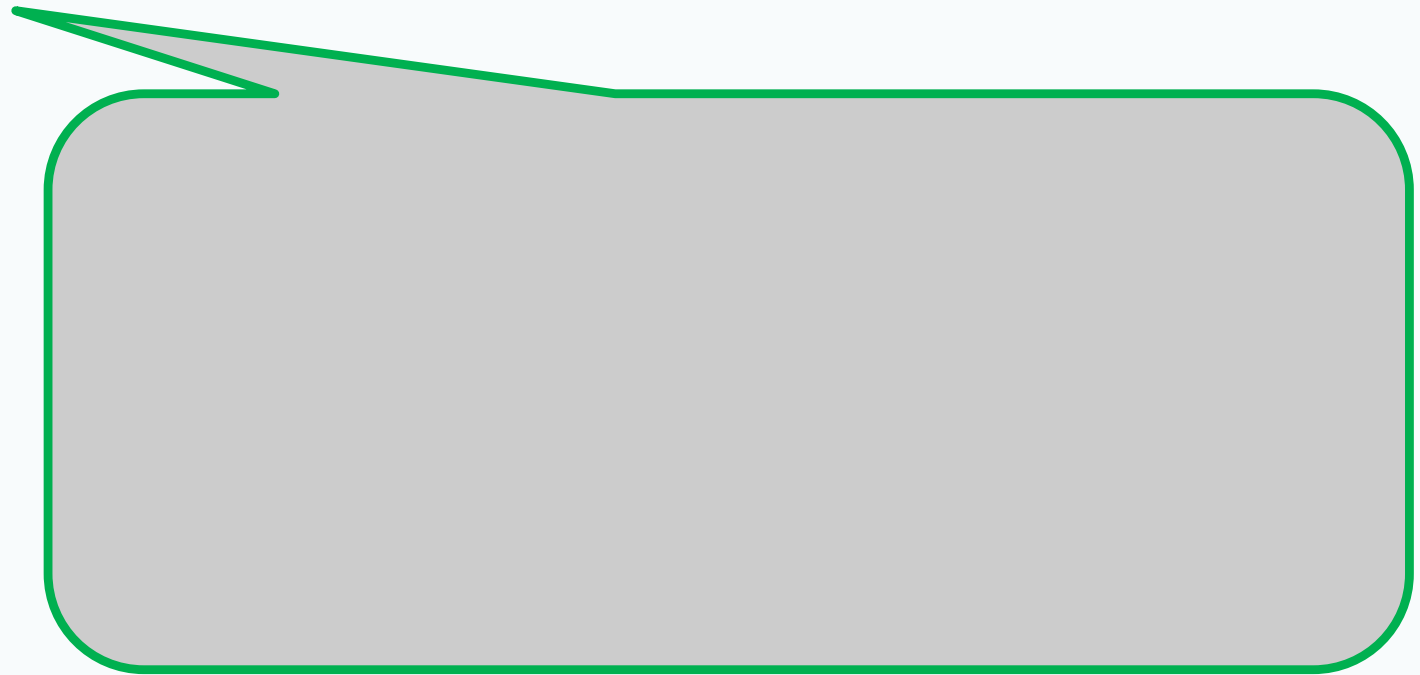
Ich fühle
Mitgefühl &
ÄRGER

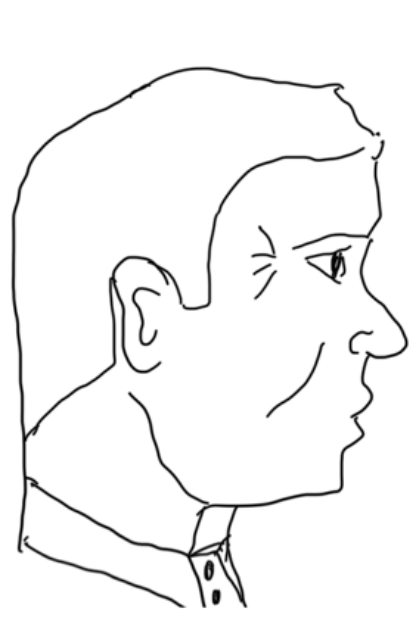


*Ja, wobei ich weiß, dass er sich sehr
auf diese Woche mit seinen
Freunden gefreut hat. Aber wenn
ich nur bitte, überhört er das
einfach. Das bringt nichts.*



Trainer fragt – wenn Bitten nur zu weiterer Frustration führt, ob Sie lieber fordern will.





Trainer fragt – wenn Bitten nur zu weiterer Frustration führt, ob Sie lieber fordern will.

- Das verstehe ich. Sie wollen deshalb lieber mit Ihrem inneren Begleiter zu Ihrem Mann gehen und fordern, dass er seinen Freunden absagt?

Klientin antwortet
– und berichtet
über ihre
Imagination

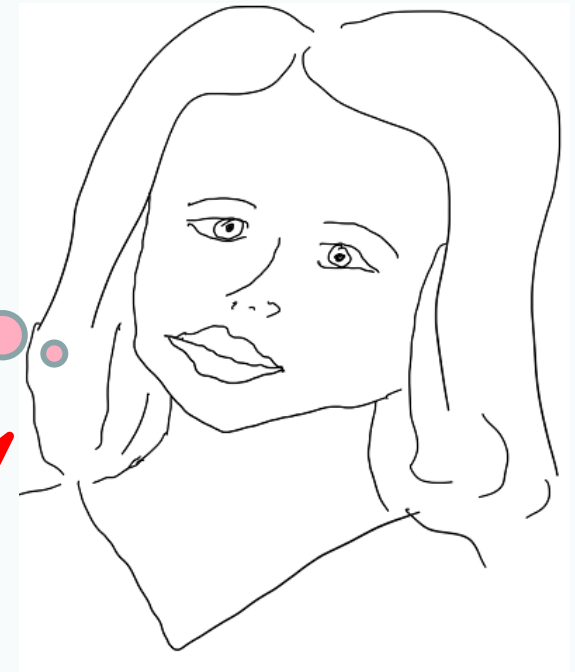


Klientin antwortet – und berichtet über ihre Imagination

Ja, das ist eine verlockende und spannende Idee. Ich fange mal an: ...Ich stelle mir das jetzt vor Ich sage es ihm ... und er ist überrascht ... und beeindruckt ..., dass ich das wirklich so meine ... und bereit bin, es durchzusetzen.

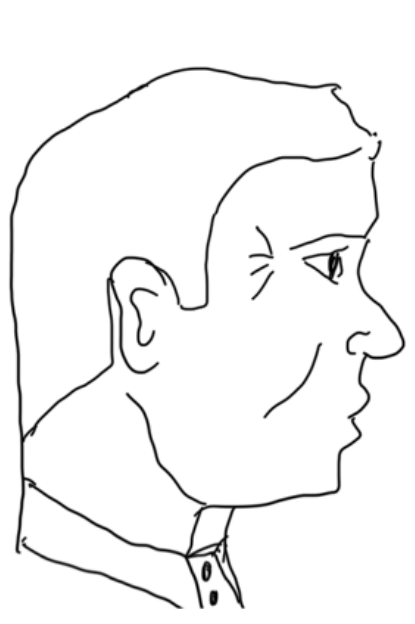


Klientin antwortet – und berichtet über ihre Imagination

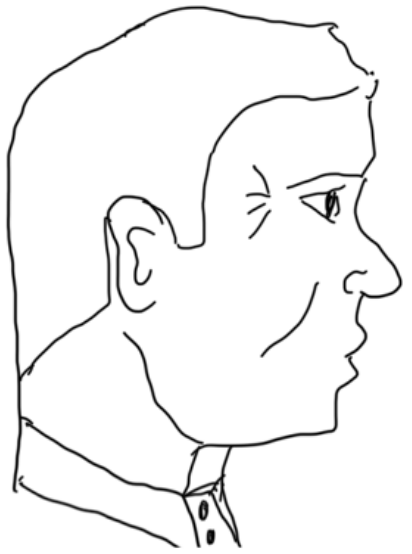


Ja, das ist eine verlockende und spannende Idee. Ich fange mal an: ...Ich stelle mir das jetzt vor Ich sage es ihm ... und er ist überrascht ... und beeindruckt ..., dass ich das wirklich so meine ... und bereit bin, es durchzusetzen.

Trainer fragt –
nach dem Gefühl, das durch das
Meistern hervorgerufen wird



Trainer fragt –
nach dem Gefühl, das durch das
Meistern hervorgerufen wird



Wie fühlt sich die Vorstellung an, es
geschafft zu haben?

Klientin antwortet -
über das Gefühl des
Gehalten werdens in
der Beziehung zum
Begleiter
und über das Gefühl der
eigenen Wirksamkeit



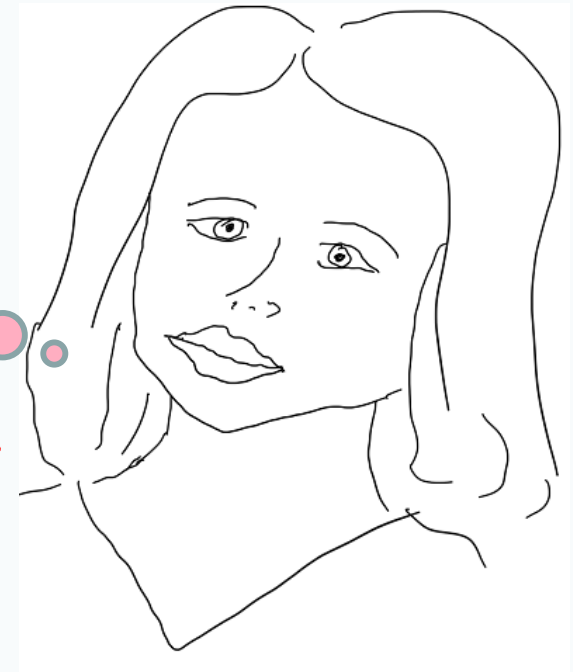
Klientin antwortet -
über das Gefühl des
Gehalten werdens in
der Beziehung zum
Begleiter
und über das Gefühl der
eigenen Wirksamkeit



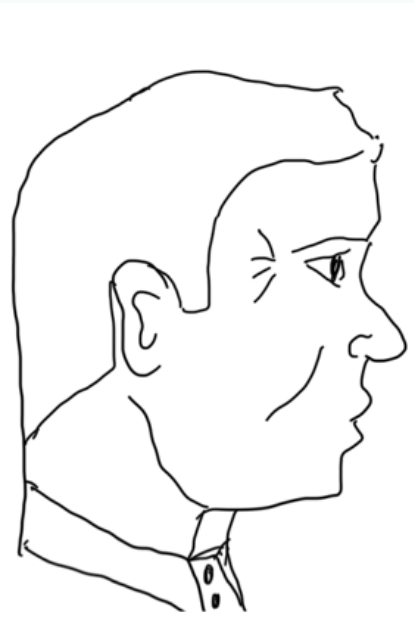
*Richtig stark! Mit dem Halt meines
Begleiters ist es erstaunlich einfach. Und
das zu bewirken, ist ein Super-Gefühl!*

Klientin antwortet -
über das Gefühl des
Gehalten werdens in
der Beziehung zum
Begleiter
und über das Gefühl der
eigenen Wirksamkeit

Ich fühle
MUT



*Richtig stark! Mit dem Halt meines
Begleiters ist es erstaunlich einfach. Und
das zu bewirken, ist ein Super-Gefühl!*

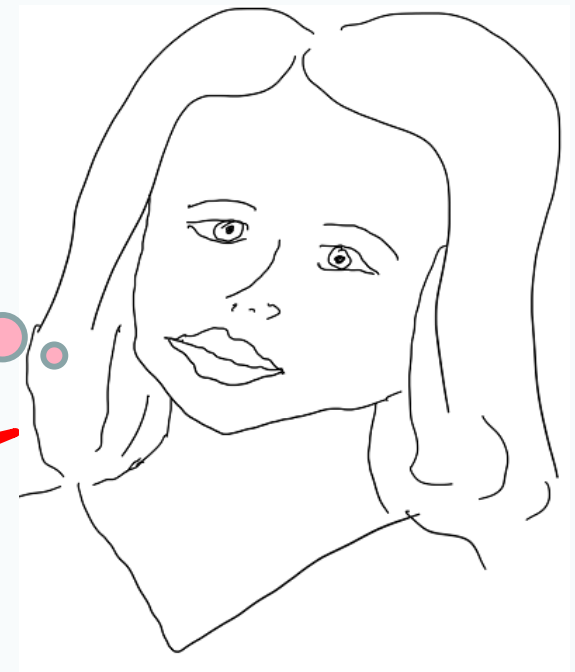


Trainer fragt – nach dem Körperempfinden

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Fallh

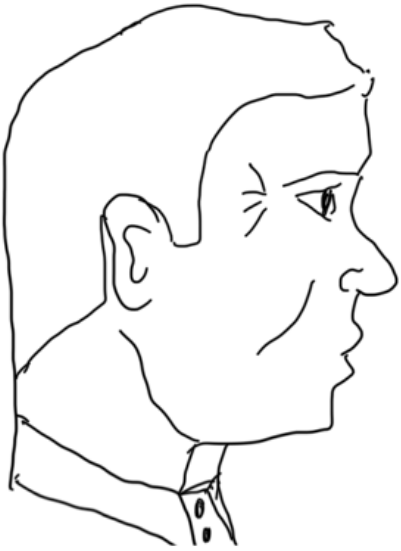
Ich spüre
KRAFT



*Kraftvoll, aufrecht, mit einer guten
Spannung – quasi Spannkraft*

Klientin antwortet –
und berichtet über ihre positive Körperwahrnehmung

Fallbeispiel 40

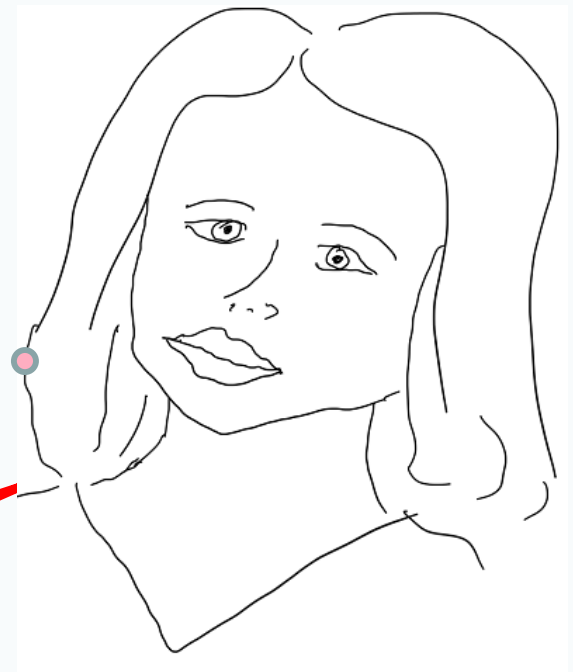


Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?
Wie sehr wünschen und wollen Sie es?

Trainer fragt – nach dem Wunsch und dem Willen, wirksam zu werden

Fall 1

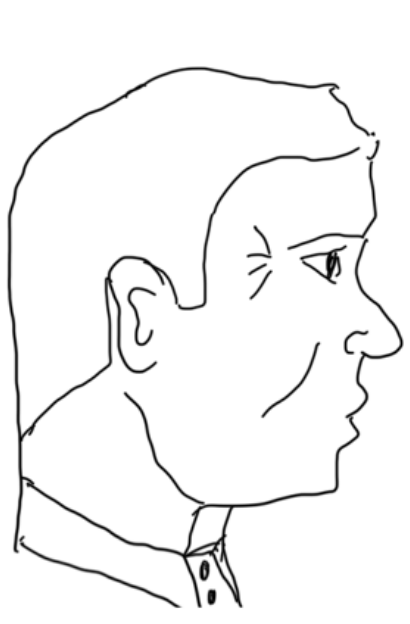
Ich fühle
MUT &
AUFREGUNG



Auf alle Fälle!

Klientin antwortet – und drückt ihre Bereitschaft aus

Fallbeispiel 42

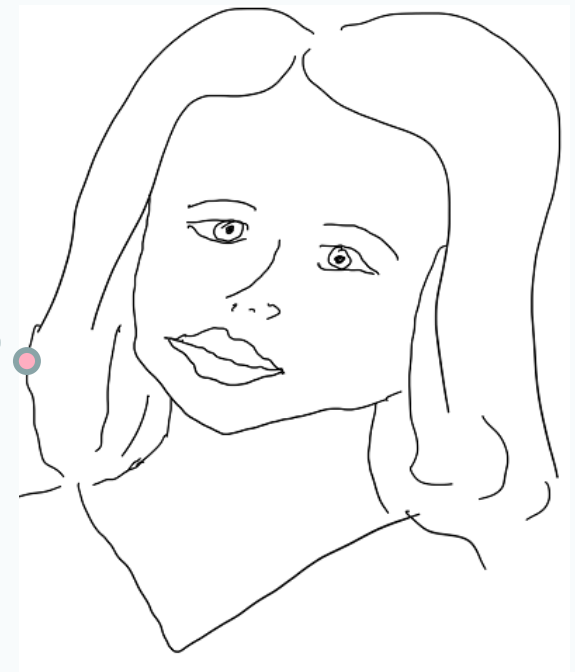


Wollen Sie es wirklich schaffen?

Trainer fragt – noch einmal nach dem Willen, wirksam zu sein

Fall 13

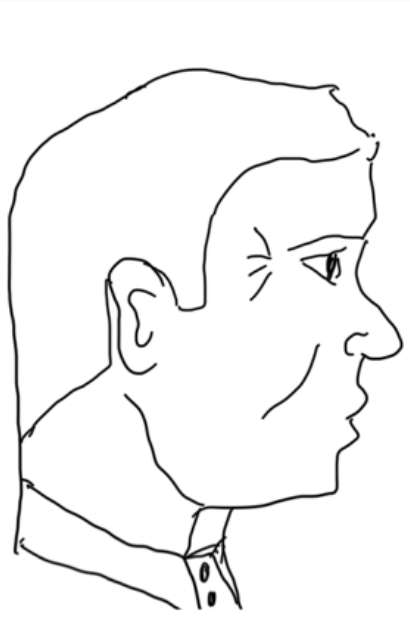
Ich fühle
**MUT &
AUFREGUNG**



Am liebsten jetzt gleich.

Klientin antwortet – und drückt große Bereitschaft aus

Fallbeispiel 44



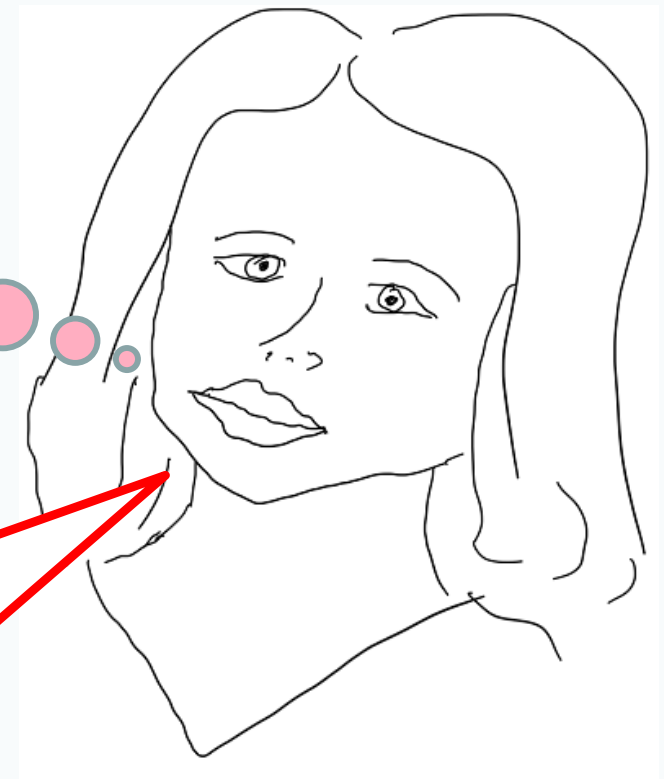
Wenn dieser Mensch als innerer unsichtbarer Begleiter dabei ist (das können Sie bestimmen), werden Sie es tun?

Trainer fragt –

Nach ihrer Entscheidung - unter der Bedingung der inneren Begleitung

Fall 16

Ich fühle
**MUT &
AUFREGUNG**



Ich kann mir das jetzt wirklich vorstellen, es zu tun: Heute Abend! Da habe ich noch den Schwung.

Klientin antwortet – und drückt ihre Entschlossenheit aus

DAS WAR EIN BEISPIELGESPRÄCH DER MENTALISIERUNGSFÖRDERUNG

Die Klientin blieb weder in den einfachen Kognitionen noch in den Emotionen stecken. Sie reflektierte ihr Fühlen, Denken und Handeln und versetzte sich auch etwas in ihren Mann hinein.

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann alleingelassen wird.

- Warum werden Sie allein sein?
- Wäre das zu verhindern gewesen?
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?
- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?
- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?
- Was war Ihnen wichtiger, so dass Sie es nicht getan haben?
- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun?
- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen?
- Welche Gebote führten dazu, dass Sie stattdessen anderes tun?
- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten?
- Wären diese Folgen verkraftbar gewesen?
- Wenn nicht, warum nicht?

**Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am
Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann alleingelassen
wird.**

- Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es trotzdem tun können?
- Was für ein Mensch hätte es geschafft, Ihnen dabei zu helfen?
- Was hätte dieser Mensch tun müssen, damit Sie es schaffen?
- Wie fühlt sich die Vorstellung an, es geschafft zu haben?
- Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?
- Wollen Sie es schaffen?
- Wenn dieser Mensch als unsichtbarer Begleiter dabei ist, werden Sie es tun?

WAS WOLLEN SIE ZUM BEISPIELGESPRÄCH FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

5.2 VIDEO FRAU KJ

➔ Mentalisierungsförderndes Gespräch

**Ich möchte Sie einladen, einem
Mentalisierungsfördernden Gespräch
beizuwohnen.**

Ich versuche ein Gespräch zu führen, in dem wir
versuchen können, von den Affekten durch
Mentalisierung herauszufinden.

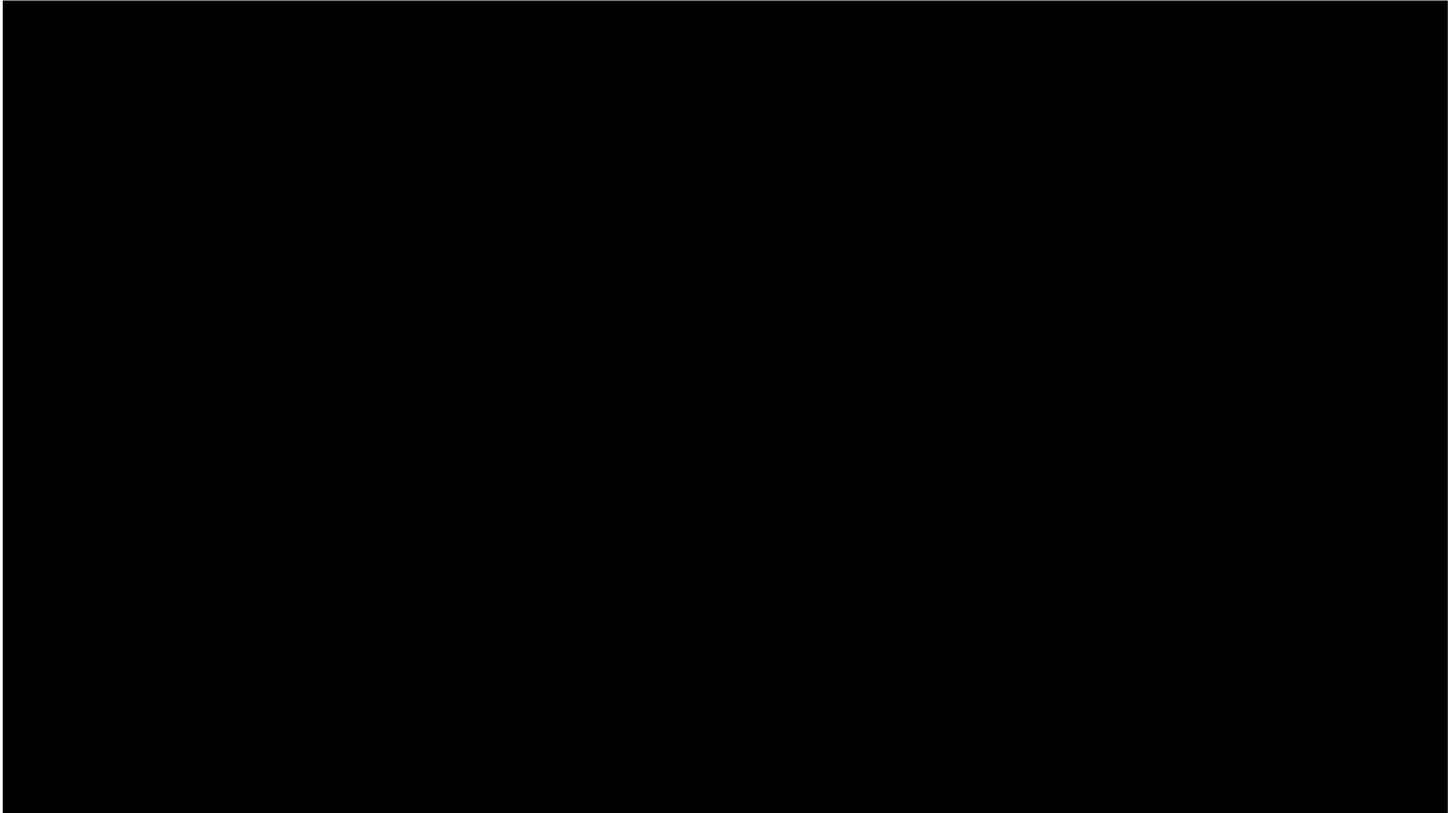
Ab Minute 20:00 kommt dann DRIBS

Projektive Identifizierung

Sulz & Theßen MVT 5. Metakognition und
Mentalisierung



Mentalisierungsförderndes Gespräch Frau KJ



Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

- Wie das Gespräch geführt wird,
- Worauf geachtet wird,
- Was wichtig ist zu sagen,
- Was nicht geschehen sollte
- etc.

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**

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass der Patient

- seine Problemhaltung versteht, akzeptiert, es hergeben kann
- sein **Gefühl** besser bewusst **wahrnehmen** kann
- sein **negatives Gefühl akzeptieren** kann
- sein **Gefühl verändern** kann
- seine **Selbstwahrnehmung** verändern kann
- seinen **Therapeuten anders wahrnehmen** kann
- der Beziehung eine **andere Bedeutung** geben kann
- sich **weniger abhängig in der Beziehung fühlt** und definiert
- **weniger Vermeidung** im Umgang mit sich und den anderen aufrechterhalten muss
- seine **Mentalisierungsfähigkeit** (metakognitive Fähigkeit) geübt und verbessert hat

Übung 5.3

Kriterien mentalisierungsfördernder Gesprächsführung am Beispiel Herr N.

**Ich möchte Sie einladen, ein
Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu
führen, auf Video aufzunehmen und anschließend
anhand der Kriterien zu raten.**

Übung

Kriterien Mentalisierungs- fördernde Gesprächsführung

bitte Zutreffendes ankreuzen und Summe der Kreuze bilden

<input type="checkbox"/>	1. Sicherheit in der Beziehung herstellen
<input type="checkbox"/>	2. Dichte Führung der Bewusstseinsprozesse des Pat.
<input type="checkbox"/>	3. Fragen -Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren
<input type="checkbox"/>	4. Columbo-Fragen : nicht wissen
<input type="checkbox"/>	5. Nichtwissen statt metatheoretische Allwissenheit
<input type="checkbox"/>	6. Pseudo-Mentalisieren unterbrechen
<input type="checkbox"/>	7. Laut denken als unfertige Überlegung
<input type="checkbox"/>	8. Aktuelle Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren
<input type="checkbox"/>	9. Mentalisierung wertschätzen , Nicht-Mentalisierung
<input type="checkbox"/>	10. Alternative Interpretationen zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
<input type="checkbox"/>	11. Empathisches Eingehen auf unausgesprochene Gefühle
<input type="checkbox"/>	12. Konfrontationstechnik „ Stopp - nicht weiter!“
<input type="checkbox"/>	13. Umgang mit teleologischem Modus: markiert spiegeln
<input type="checkbox"/>	14. Erkennen , wenn Pat. Im Als-ob-Modus ist
<input type="checkbox"/>	15. Sagen, wenn ein Gedanke ein Irrtum war
<input type="checkbox"/>	16. Gemeinsam reflektieren
<input type="checkbox"/>	17. Keine metatheoretischen Erklärungen des Geschehens
<input type="checkbox"/>	18. Konkret nach Motiven für ein Verhalten fragen
<input type="checkbox"/>	19. Eigene Hypothesen nicht aufdrängen
<input type="checkbox"/>	20. Metaphern und Bilder nur sparsam anbieten
<input type="checkbox"/>	21. Strukturiert und supportiv vorgehen
<input type="checkbox"/>	22. Immer wieder deutliche bis intensive Gefühle entstehen
<input type="checkbox"/>	23. Sich seine Gegenübertragungstendenzen bewusst machen
<input type="checkbox"/>	24. Dem Patienten am Beispiel die Übertragung verständlich machen
<input type="checkbox"/>	Summe Mentalisierungsförderung

DAS WAREN DIE KRITERIEN MENTALISIERUNGSFÖRDERNDER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Was wollen Sie zu den Kriterien sagen oder fragen?

WAS WOLLEN SIE ZUM VIDEO MENT.FÖRDERNDE GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org



Übung 5.4

zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch

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

Übung 5.4.1 in der 2-er Gruppe

Meine eigene Problemsituation Startimagination

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (**Augen geschlossen**):
- In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT
- schlecht oder ungerecht behandelt –
- benachteiligt –
- nicht berücksichtigt –
- nicht wertgeschätzt –
- nicht verstanden –
- nicht willkommen –
- unfrei und fremdbestimmt –
- allein gelassen –
- im Stich gelassen
-
- gefühlt? !

Startimagination Meine eigene Problemsituation

- Für Ihre Klienten-/Patienten-Rolle:
- Notieren sie dies kurz als Vorbereitung auf die nachfolgende 2-er Übung:
- Die Situation war ...
- Verletzendes Verhalten anderer war ...
- Ich reagiert darauf wiederum so ...
- So dass ich wieder nicht bekam, was ich brauchte ...

Zu 5.4 Übung

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

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

Übung Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

Versuchen Sie jetzt selbst ein Mentalisierungsförderndes Gespräch zu führen.

- Nehmen Sie die Kriterienliste zur Hand.
- Vielleicht fällt Ihnen mittendrin der eine oder andere Satz ein der diesen Kriterien entspricht, z.B.:
- *Warum haben Sie/hat er ...?*
- *Wie hat er sich gefühlt, als Sie <x> sagten/machten?*
- *Wozu hat Ihr Verhalten geführt? Haben Sie bekommen, was Sie wollten?*
- *Was fühlen Sie jetzt im Moment?*
- *Ich kann das sehr gut verstehen.*

Merke: So fragen, dass ...

- Die TherapeutIn fragt so,
 - dass ihre Fragen nur beantwortet werden können,
 - wenn kausal/logisch gedacht wird.
 - So lange,
 - bis kausales Denken entwickelt ist,
 - bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.
- Aus dem assoziativen Denken des emotionalen Gehirns wird logisches Denken des Neocortex (präfrontalen Cortex)



Haben Sie gemerkt, wie die Mentalisierungsfördernde Fragetechnik erstmal ungewohnt und anstrengend ist?

Wir wollten ja einerseits bei Ihrem Gefühl bleiben, so dass Sie es noch spüren können, und andererseits durch das ständige Fragen Sie dazu bringen, die Hintergründe zu entdecken (Ursachen und Folgen des Handelns. Was konnten Sie sich deutlicher bewusst machen als bisher?

.....

Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?

.....

Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?

.....

Können Sie sich vorstellen, sich das nächste Mal anders zu verhalten?

.....

Erwarten Sie durch Ihr neues Verhalten ein befriedigenderes Ergebnis der Begegnung?

.....

WAS WOLLEN SIE ZU EIGENER MENT.FÖRDERNDER. GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org



Projektive Identifizierung =

Dysfunktionaler
Repetitiver
Interaktions- und
Beziehungs-
Stereotyp
DRIBS

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

- Wir wiederholen unsere Biographie!
- Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder.
 - Oft bleibt es bei Übertragung.
- Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

Übung 5.5

Wiederholungszwang – projektive
Identifizierung – Übertragung –
Gegenübertragung – DRIBS
allgemeines Prinzip

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp DRIBS



Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



Übertragung

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Wir haben mit einem Elternteil eine ganz charakteristische Beziehung.

In dieser haben wir unsere Rolle eingenommen und (evtl. bis heute) behalten

Nur in dieser Rolle konnten wir die Kindheit überleben

Unsere Überlebensregel schrieb das Drehbuch dafür

In heutigen Beziehungen stellen wir diese Rollenverteilung heute immer wieder her

d.h. wir übertragen die elterliche Beziehung auf heutige Bezugspersonen

Übertragung

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Nun geschieht das Magische:

Unsere Bezugsperson nimmt unser ubw Rollenangebot ubw an

Sie verhält sich so wie damals unser unglücklich machender Elternteil

Er entgegnet unsere Übertragung durch Gegenübertragung



Gegenübertragung



Übertragung

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Dafür hat die Psychoanalyse den Terminus projektive Identifizierung erfunden:

Im ersten Schritt projizieren wir unbewusst die Elternmerkmale auf die heutige Bezugsperson

Im zweiten Schritt identifiziert diese sich mit ihrer neuen Rolle und verhält sich erwartungsgemäß

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit erneut

Und dürfen zu Recht böse auf die nunmehr Bösen sein

 **projektive Identifizierung**



Gegenübertragung



Übertragung

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit nicht nur einmal, sondern immer wieder

Obwohl es uns unglücklich macht, müssen wir es wiederholen

Es ist wie eine Zwang zur Wiederholung



Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



Übertragung

Wie Sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Das ist dysfunktional, repetierend und stereotyp – in Interaktionen und in Beziehungen

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp DRIBS



Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



Übertragung



Übung 5.5.2 Beispielfall

Wiederholungszwang – projektive Identifizierung – Übertragung – Gegenübertragung - DRIBS

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

- Eine junge Frau besucht ihre Freundin, die zwei kleine Kinder hat.
- Während des eineinhalbstündigen Gesprächs räumt diese die Küche auf, nimmt einen Wäschekorb und faltet die Wäsche, legt die Kleidung der Kinder für den nächsten Tag zurecht und bügelt dann die Hemden und Blusen.
- Zum Abschied sagt sie, dass sie sich so gern mit ihr treffe, weil sie so unkompliziert sei und man währenddessen alles Wichtige machen könne.
- Dagegen fühlte sich die Klientin überhaupt nicht wahrgenommen und wertgeschätzt und war sehr unglücklich, dass ihr das wie in vielen Beziehungen zuvor wieder passiert ist.

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

- Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst
 - Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat
 - Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,
 - In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen
 - Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel
 - **Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar zu machen**
- Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt

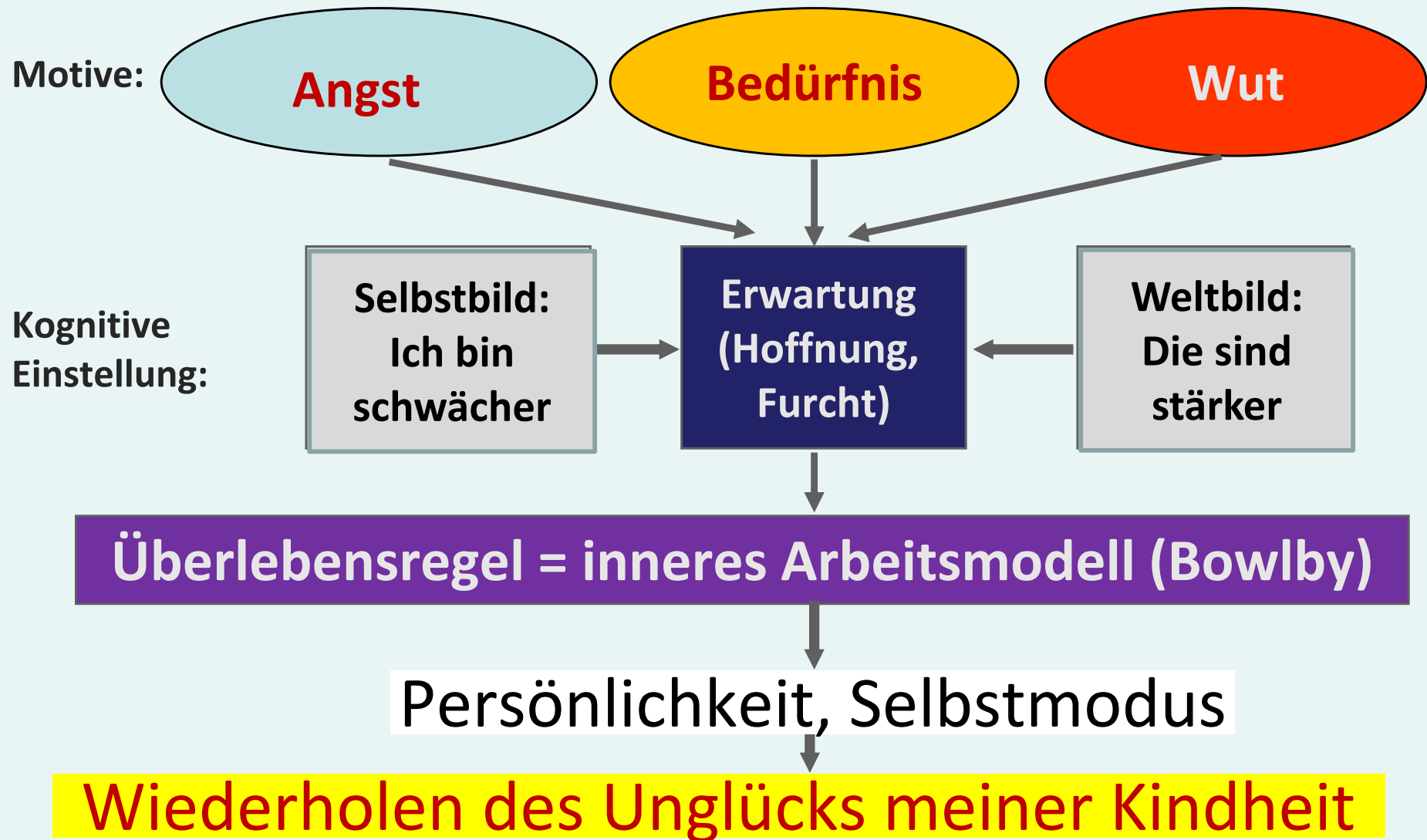
WARUM? WOZU?

- **Die Antwort finden wir in ihrer Biographie ...**

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

- Fragebogen-Ergebnisse:
- Zentrales Bedürfnis: Geborgenheit
- Zentrale Angst: Trennungsangst
- Zentrale Wut: sich aus Wut trennen
- Persönlichkeit: dependent, überangepasst

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS



LÖSUNG: Es beginnt mit den Frustrationen und Verletzungen meiner Kindheit. (Beispielfall Frau P)

Zuerst mein zentrales Bedürfnis: GEBORGENHEIT*

Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ALLEINSEIN**

Und meiner Wut, die nicht sein darf: MICH TRENNEN

Mein Selbstbild als unzureichend: ICH BIN UNTERLEGEN

Meinem Bild einer mächtigen Welt: SIE HABEN ALLE MACHT

In der Begegnung mit anderen **suche ich nach Erhofftem***

Und **zugleich nach Gefürchtetem****

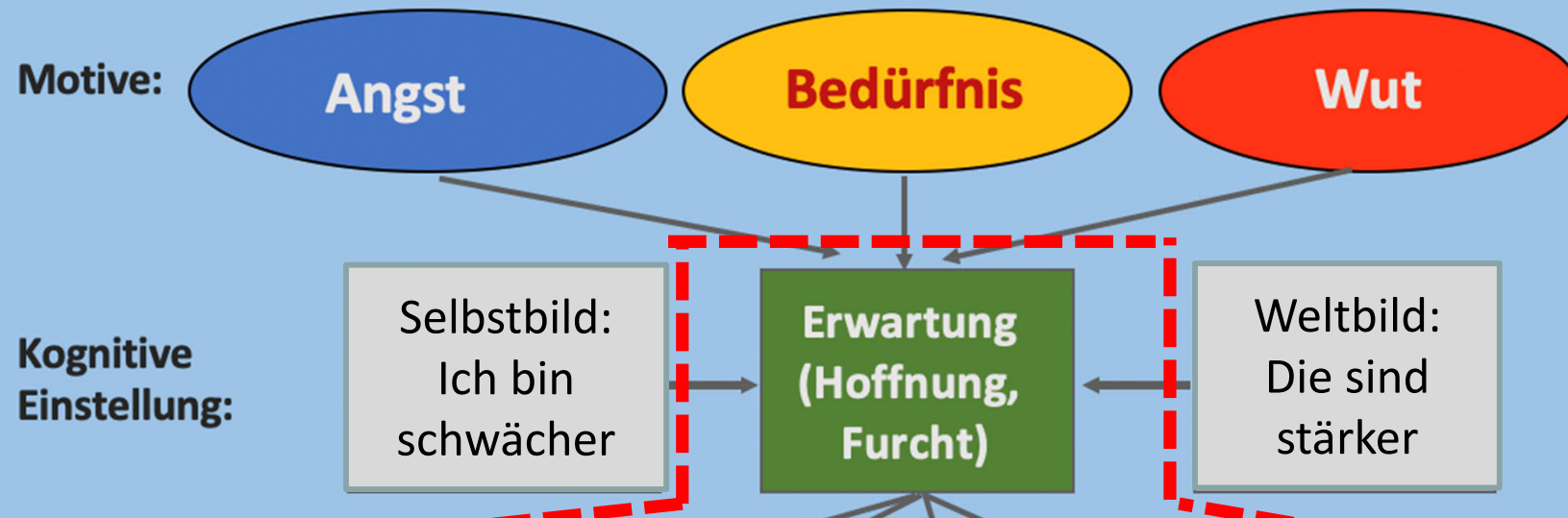
Meine Überlebensregel hilft mir, das Bestmögliche zu tun. Es wird zu meiner festen Gewohnheit, meiner Persönlichkeit. Mein Selbst befindet sich in einem dazu passenden Modus.

So komme ich nicht nur ganz gut durch Kindheit und Jugend, sondern auch durch mein Erwachsenenleben. In dieser Hinsicht ist mein Leben nicht erfolgreich, aber Hauptsache ich überlebe (emotional).

DRIBS: Es beginnt mit den Frustrationen und Verletzungen meiner Kindheit die sich bis heute wiederholen (Beispielfall Frau P)

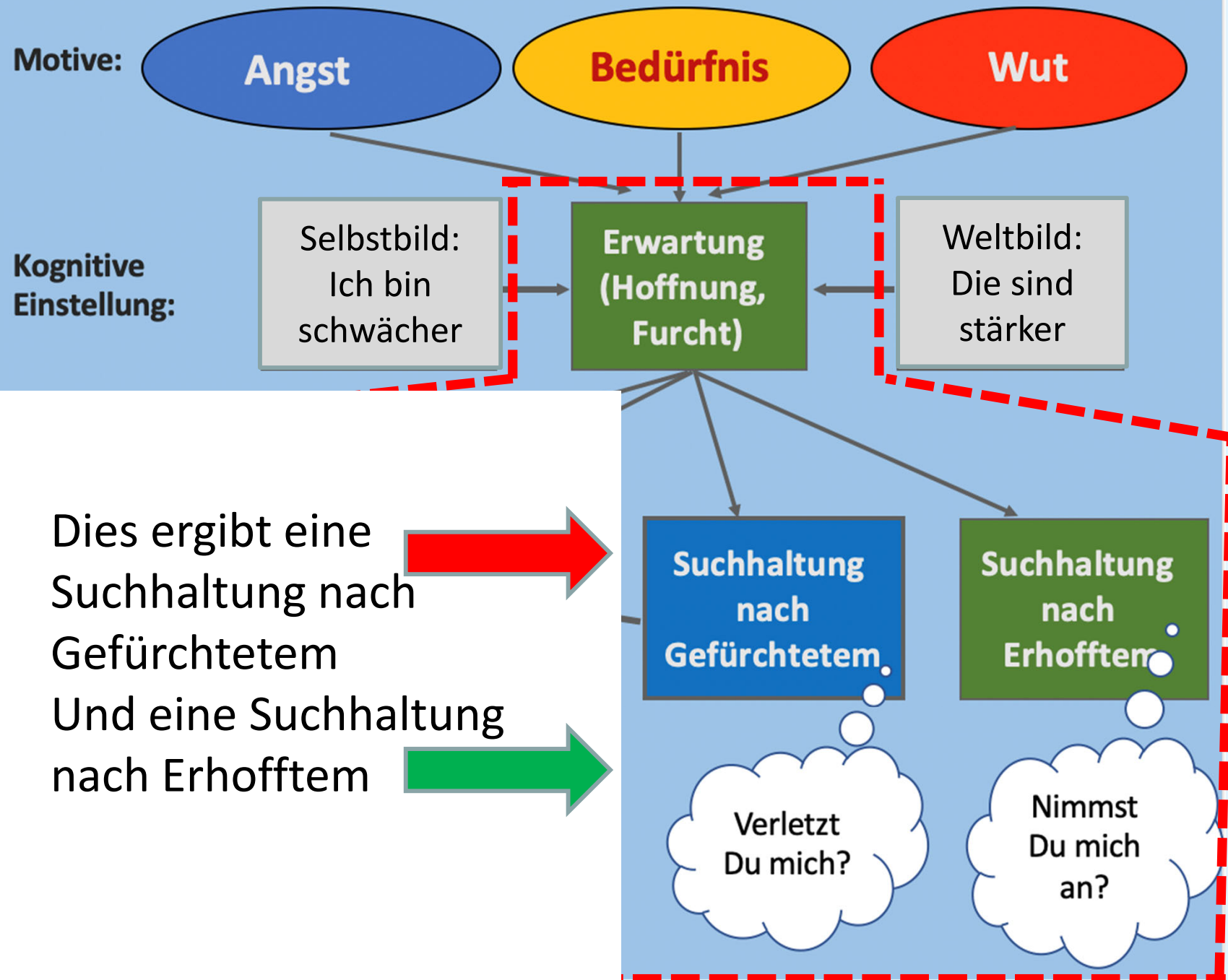
1. Zuerst mein zentrales Bedürfnis: GEBORGENHEIT*
2. Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ALLEINSEIN**
3. Und meiner Wut, die nicht sein darf: MICH TRENNEN
4. Mein Selbstbild als unzureichend: ICH BIN UNTERLEGEN
5. Meinem Bild einer mächtigen Welt: SIE HABEN ALLE MACHT
6. In der Begegnung mit anderen suche ich nach Erhofftem*
7. Und zugleich nach Gefürchtetem**
8. Unbewusst habe ich eine negative Ausstrahlung
9. Diese wird zur negativen Einladung, mich schlecht zu behandeln
10. Die anderen nehmen meine Einladung an und behandeln mich schlecht

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS



Selbst- und Weltbild führen zu einer Erwartung (Hoffnung & Furcht)

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS



Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS

Motive:

Angst

Bedürfnis

Wut

Kognitive Einstellung:

Selbstbild:
Ich bin
schwächer

Erwartung
(Hoffnung,
Furcht)

Weltbild:
Die sind
stärker

Wahrnehmung:

Negative
Einladung

Negative
Ausstrahlung

Du
wertest
mich ab!

Ich
mache
alles
falsch!

Und das mündet in eine negative Ausstrahlung.

Dies führt bei der Bezugsperson zu einer unbewussten Einladung, mich schlecht zu behandeln

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS

Motive:

Angst

Bedürfnis

Wut

Kognitive Einstellung:

Selbstbild:
Ich bin
schwächer

**Erwartung
(Hoffnung,
Furcht)**

Weltbild:
Die sind
stärker

Wahrnehmung:

**Negative
Einladung**

**Negative
Ausstrahlung**

**Suchhaltung
nach
Gefürchtetem**

**Suchhaltung
nach
Erhofftem**

Du
wertest
mich ab!

Ich
mache
alles
falsch!

Verletzt
Du mich?

Nimmst
Du mich
an?

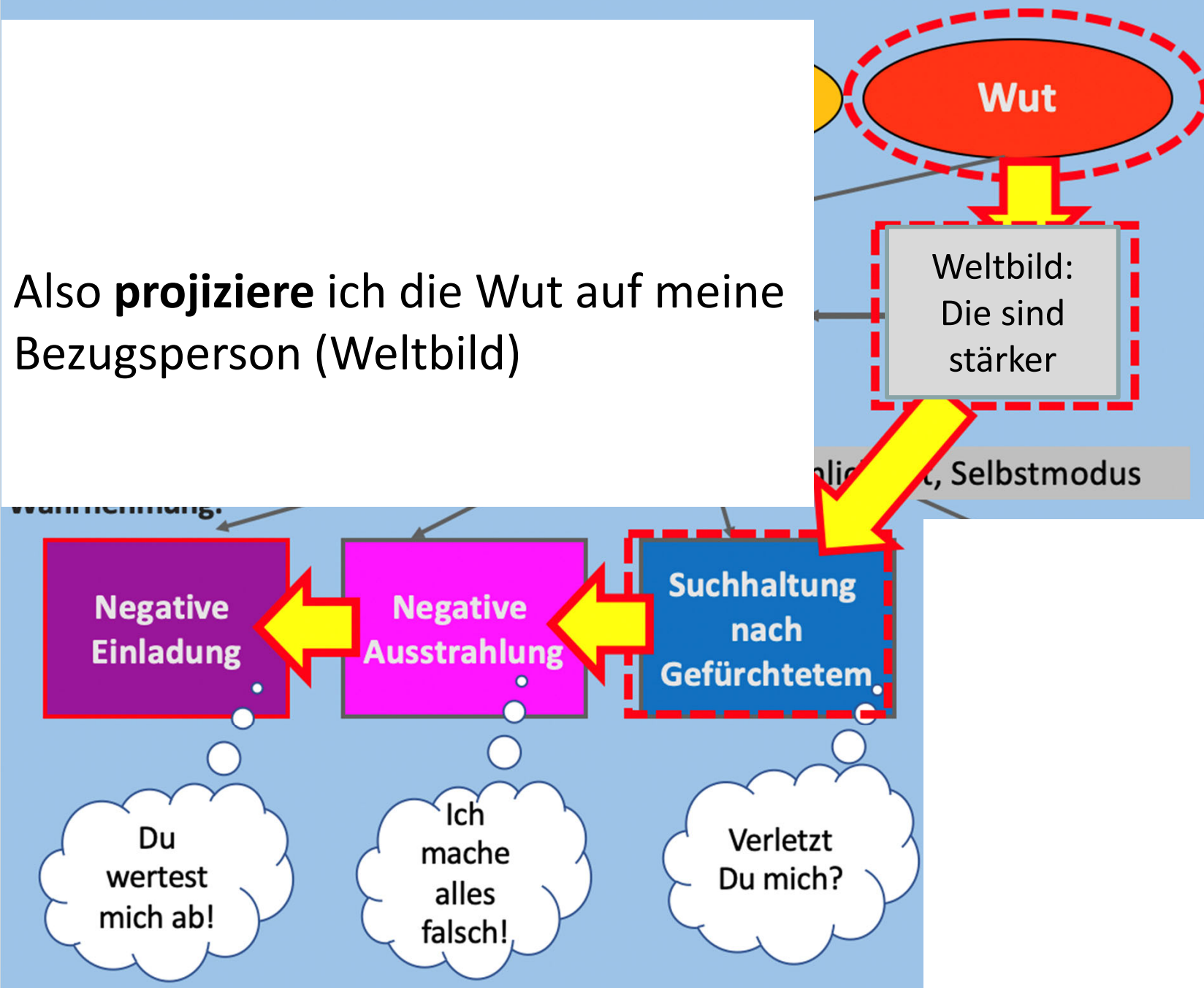
Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS

Es liegt an der unterdrückten Wut.
Sie darf nicht in mir bleiben!



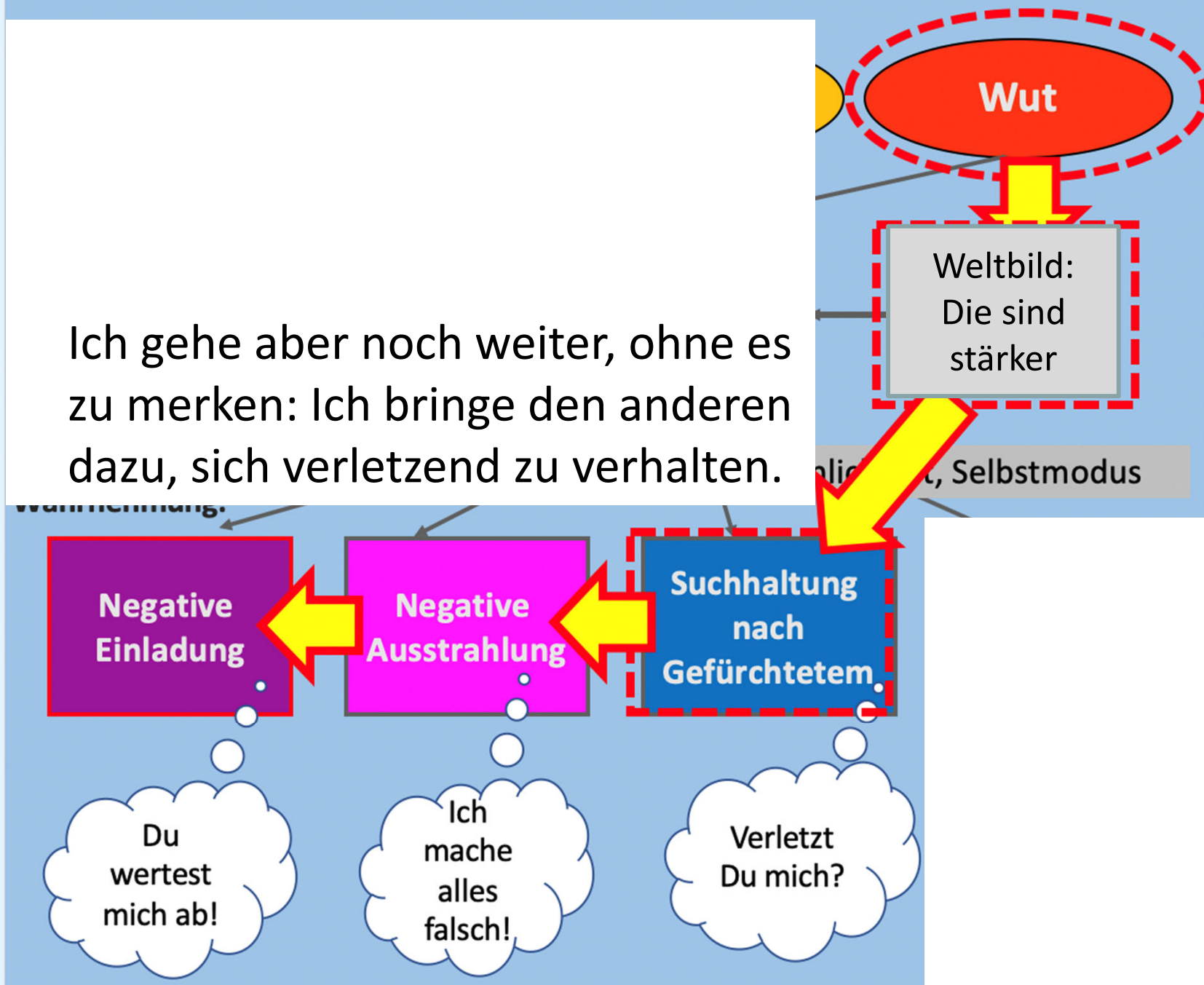
Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS

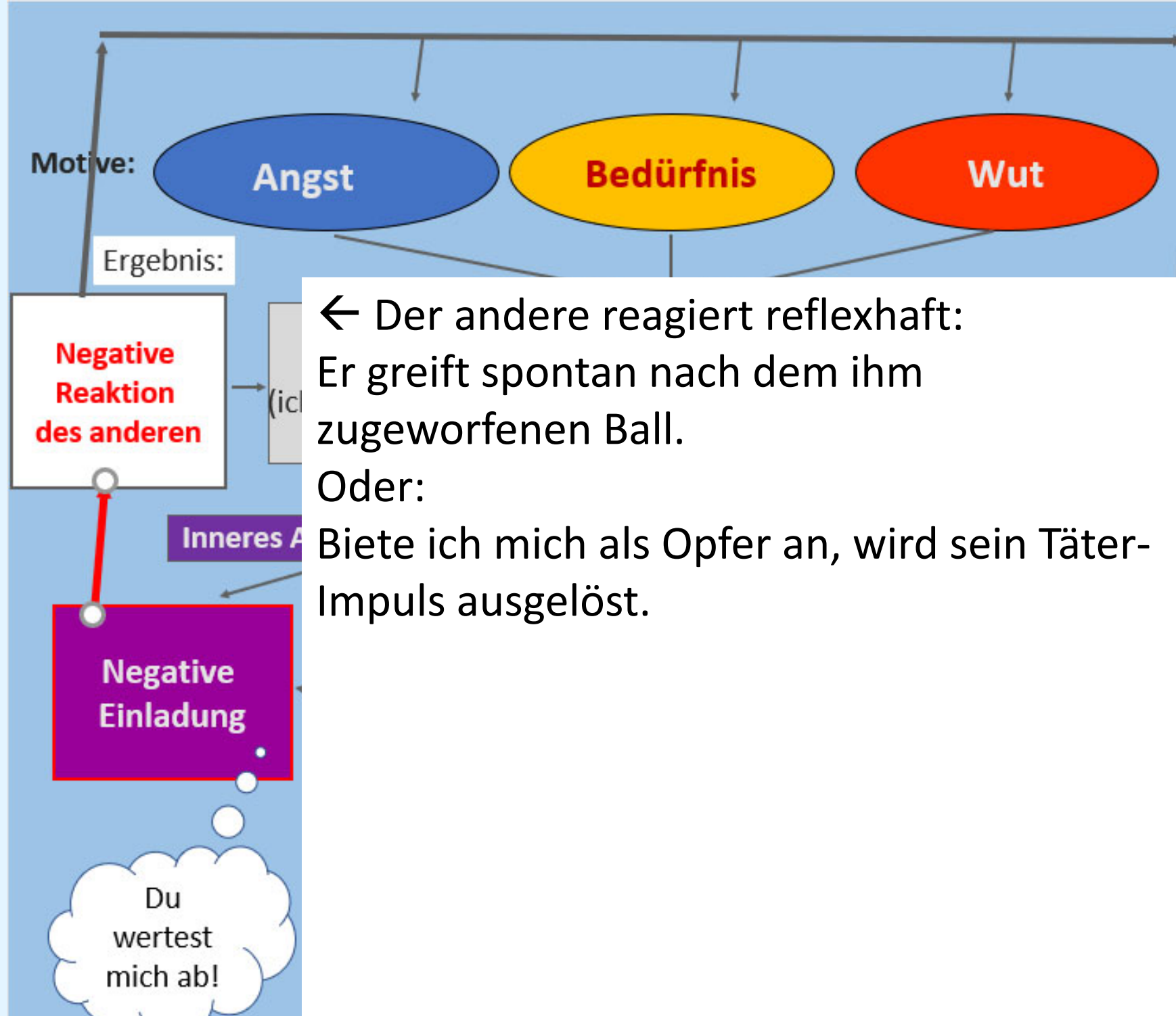
Also **projiziere** ich die Wut auf meine Bezugsperson (Weltbild)

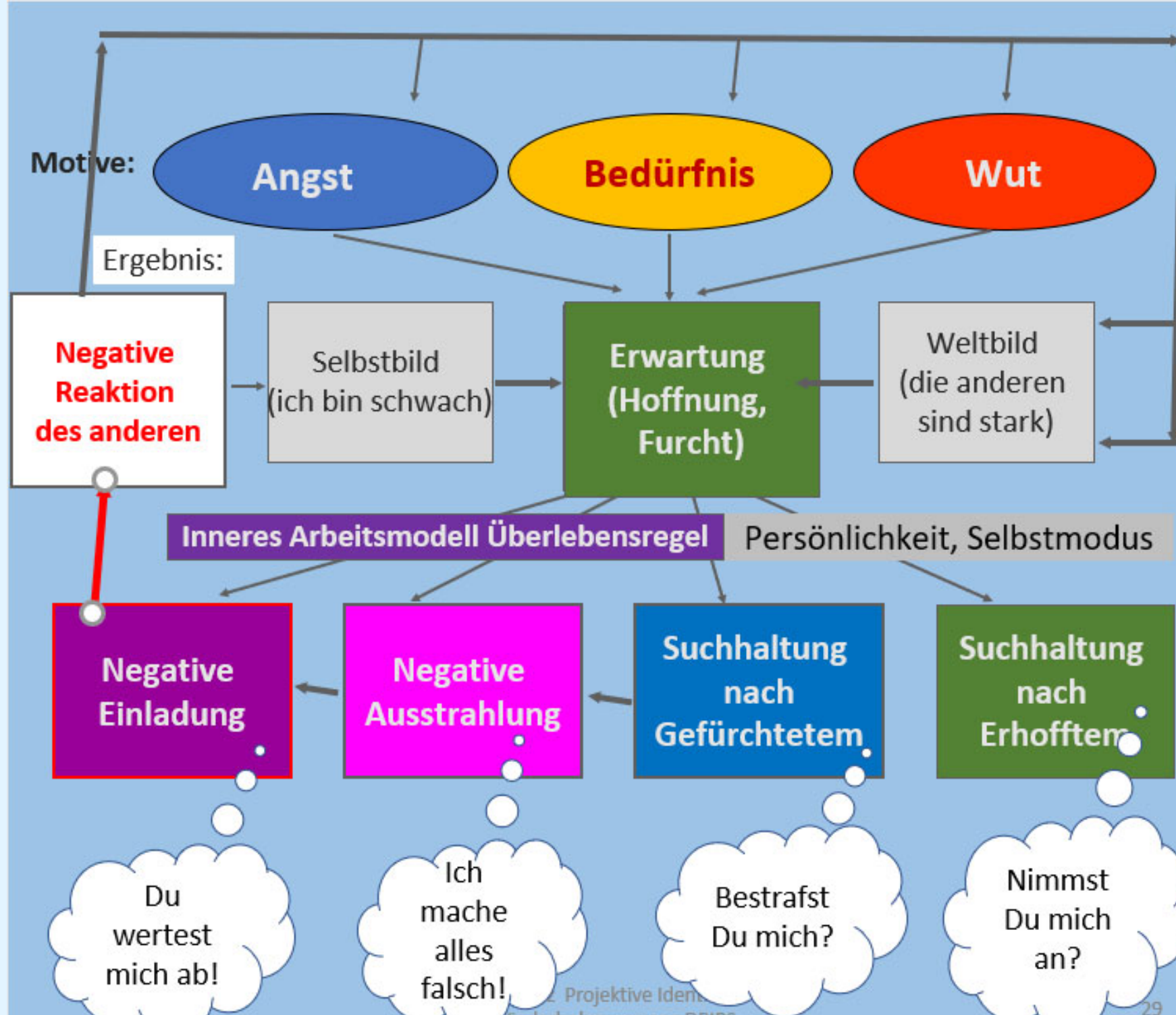


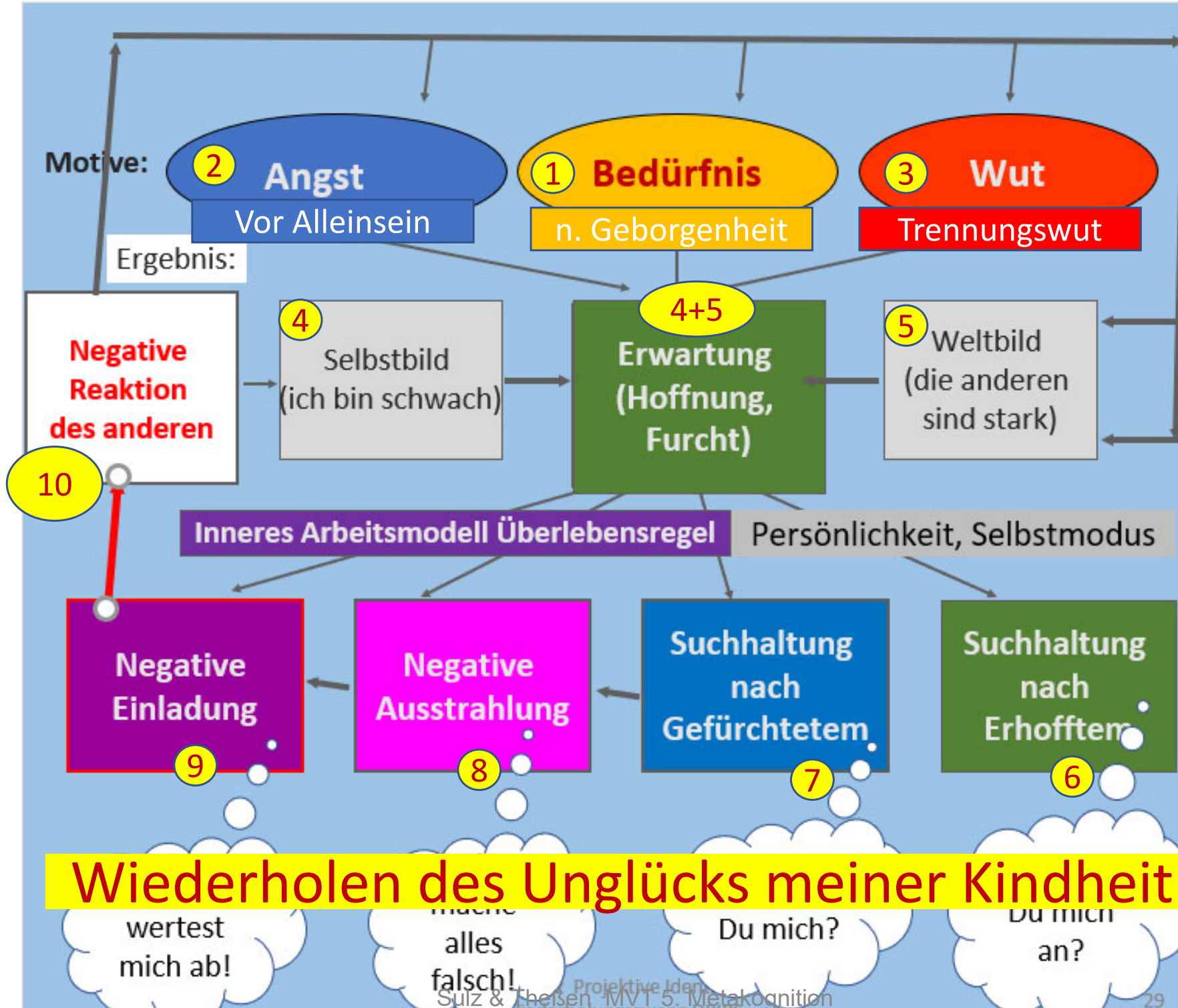
Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS

Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten.









Wodurch kann das geschehen? Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in mir bleiben, das wäre zu gefährlich. Es findet eine **Übertragung** auf eine Person meiner Gegenwart statt.

Also **projiziere** ich die Wut auf sie.

Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**). Immer wieder (**Wiederholungszwang**).

Das bestätigt mein Selbst- und Weltbild: Ich bin schwach und andere verletzen mich.

Nun kann ich zurecht auf die anderen richtig böse sein bzw. unter ihnen leiden: **Projektive Identifizierung** bzw.

Meinen **DRIBS** (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp) anwenden

Lösung: Wodurch kann das bei Frau P. geschehen?

Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in ihr bleiben, das wäre zu gefährlich.

Es findet eine **Übertragung** auf ihre Freundin statt.

Also **projiziert** sie die Wut/Aggression auf diese.

Sie geht aber noch weiter, ohne es zu merken: Sie bringt die Freundin dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**).

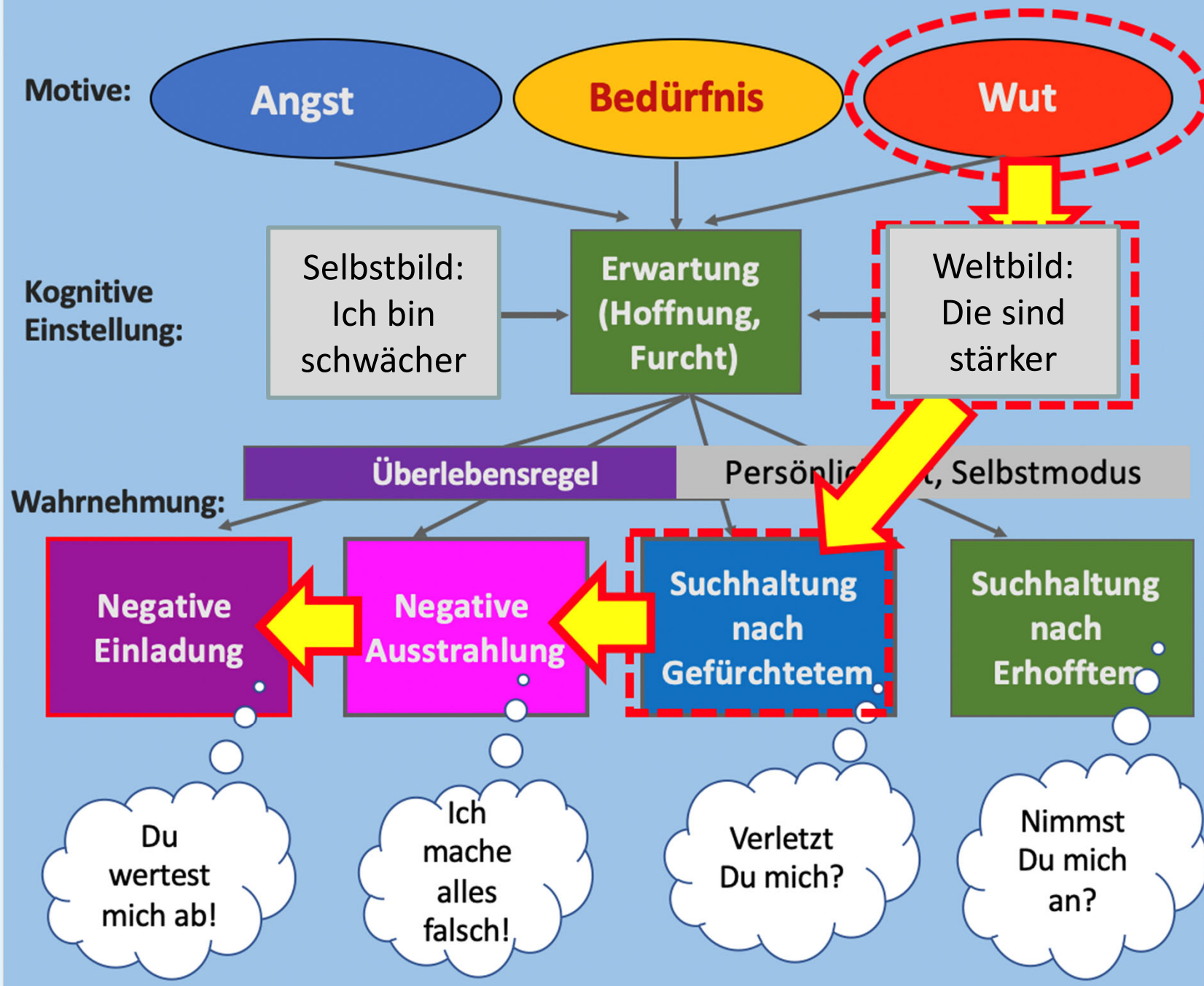
Immer wieder (**Wiederholungszwang**).

Das bestätigt ihr Selbst- und Weltbild: Ich bin schwach und andere verletzen mich.

Nun kann sie zurecht auf die Freundin richtig böse sein bzw. unter ihnen leiden: **Projektive Identifizierung** bzw.

ihren **DRIBS** (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp) anwenden

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstyp DRIBS



Wie kann ich das ändern?

Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel**.

Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen:

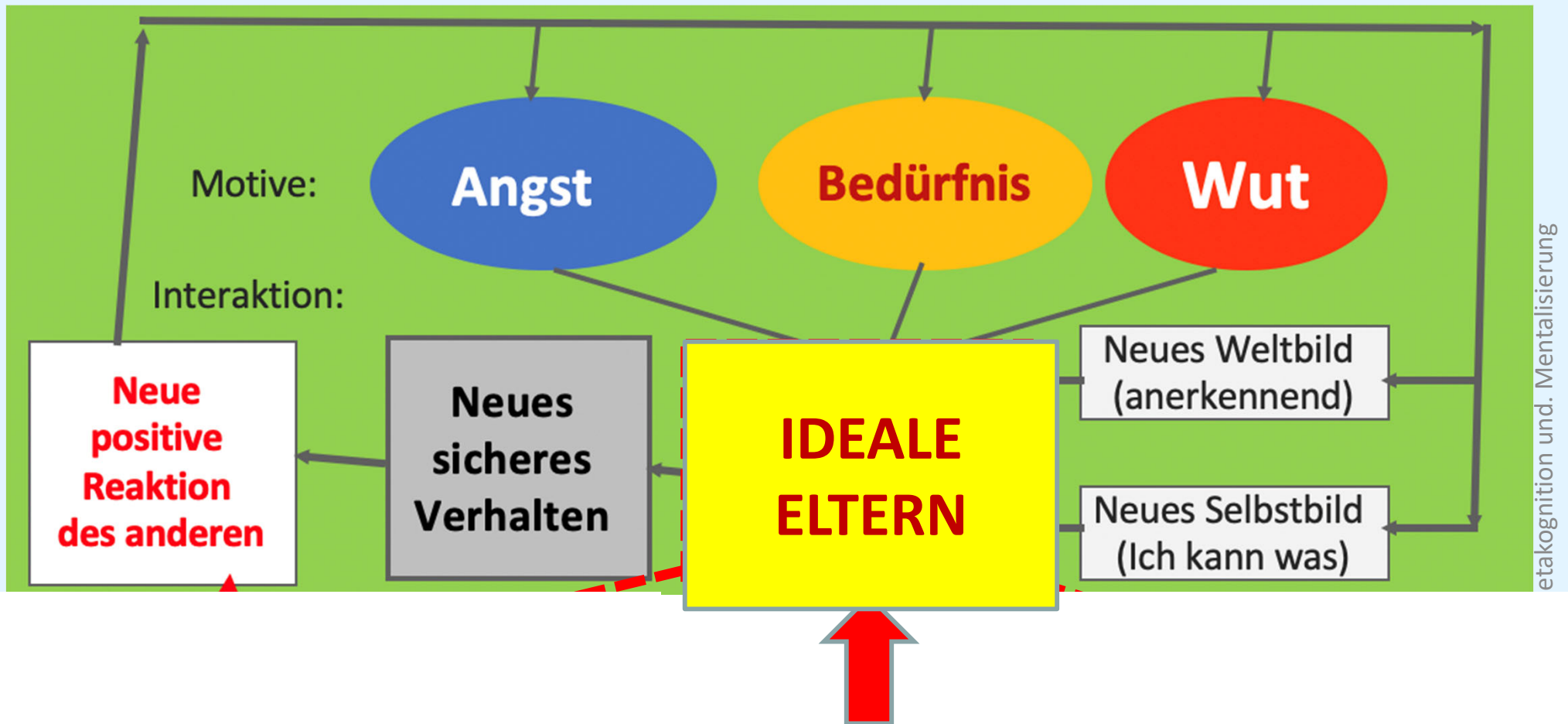
- Wenn ich mich gleich wehre, bleibt keine Wut zurück.
- Wenn ich den richtigen Menschen bitte, befriedigt er mein Bedürfnis.
- Wenn ich zuverlässig Schutz und Sicherheit schaffe, bin ich angstfrei.
- Mein neues Selbstbild: Ich kann was (auf andere einwirken).
- Mein neues Weltbild: Ihr erkennt mich an und seid mir wohlgesonnen. Ihr gebt mir, was ich brauche.

Ergebnis ist:

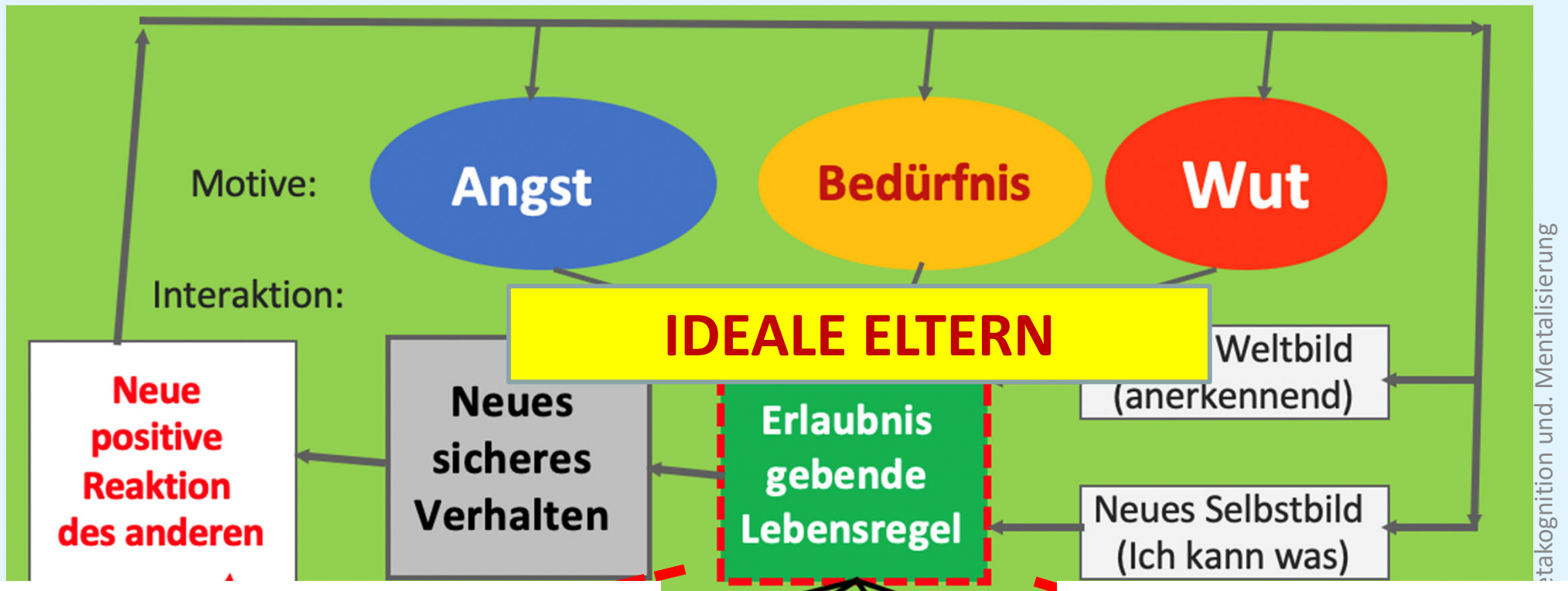
Ich bin ohne falsche Hoffnung, ohne falsche Furcht.

Ich habe eine positive Ausstrahlung und lade zu kooperativem Verhalten ein.

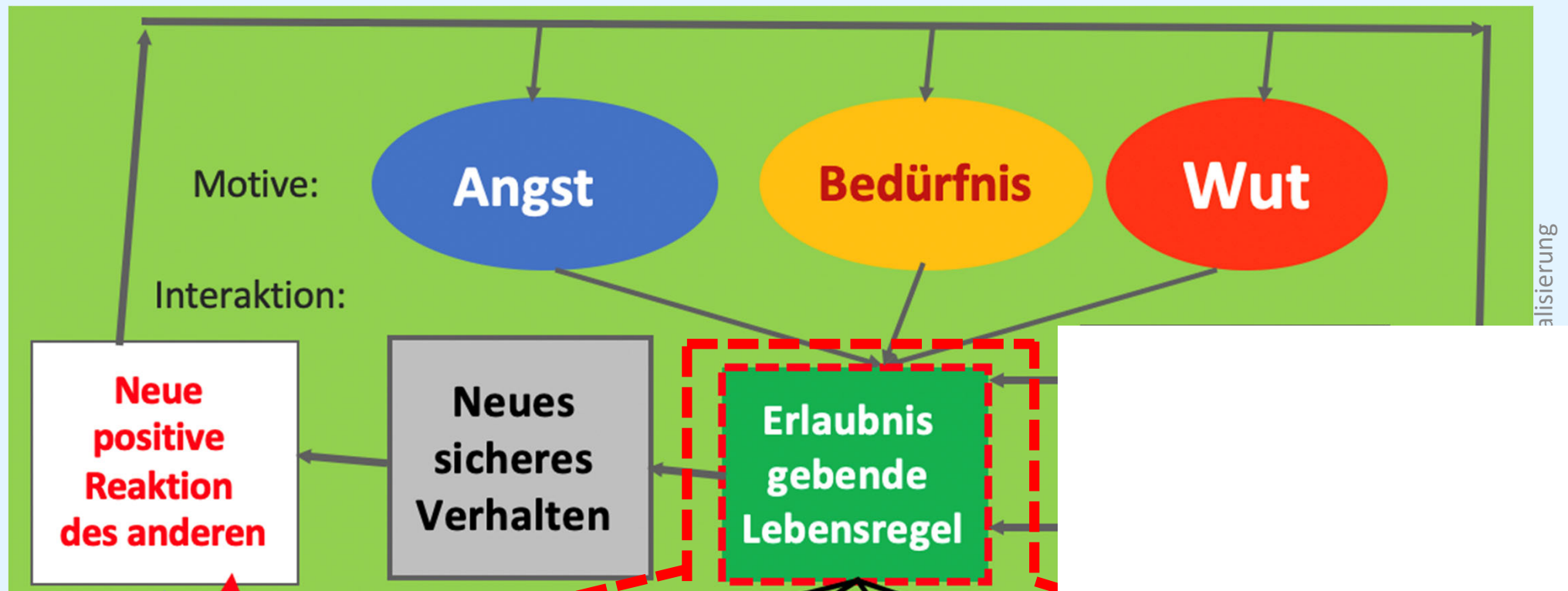
Ich bin in einem freien Selbstmodus ohne Überlebensangst.



ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild,
neuem Selbstbild,
neuem sicheren Verhalten und
neuen positiven Reaktionen der anderen



UND: Sie vermitteln mir
meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

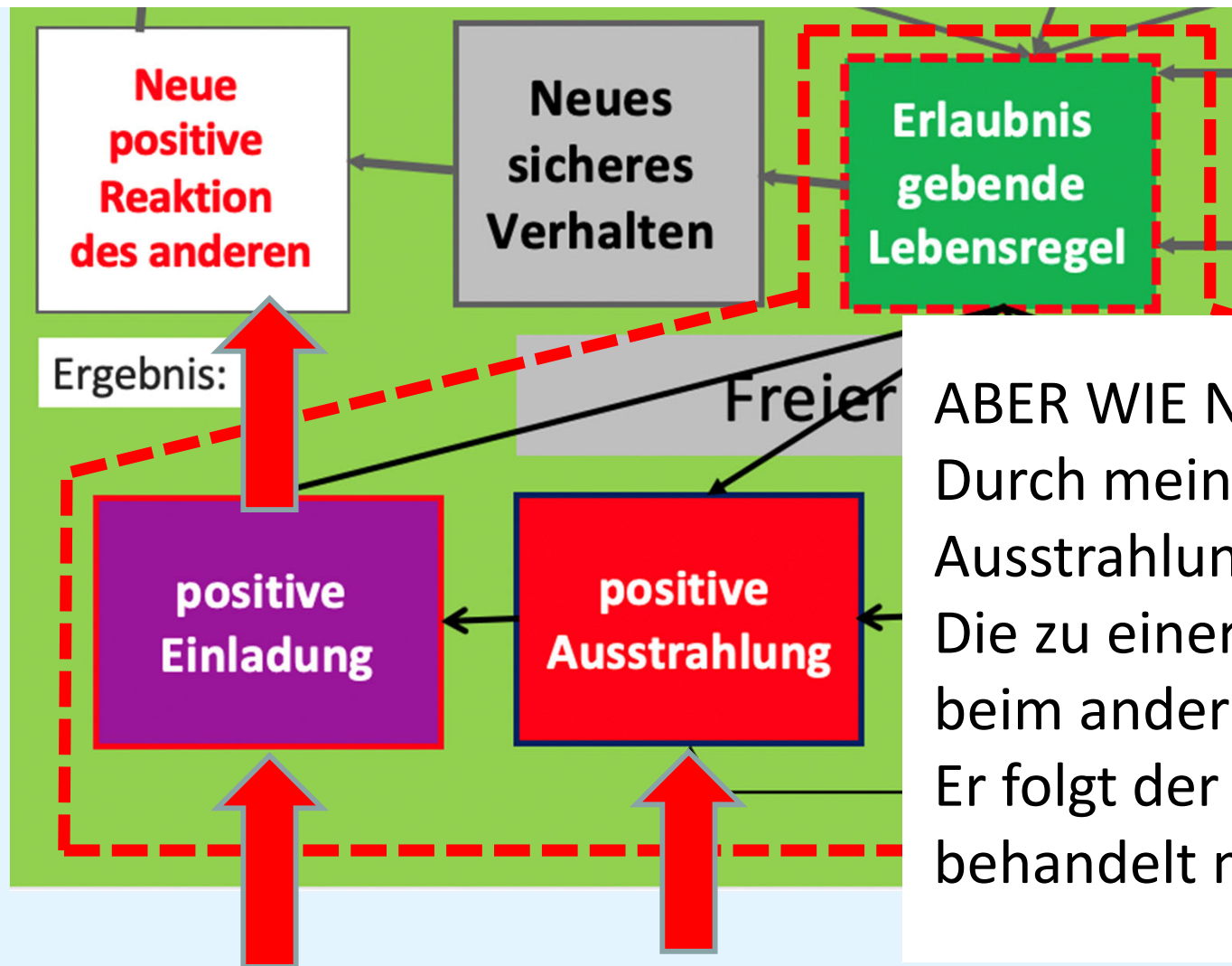


alisierung

Der Schlüssel ist
meine **neue**
Erlaubnis gebende
Lebensregel.

Diese führt zu
sicherem kompetentem Verhalten
und
zu positiven Reaktionen der anderen.

ABER WIE NUR?

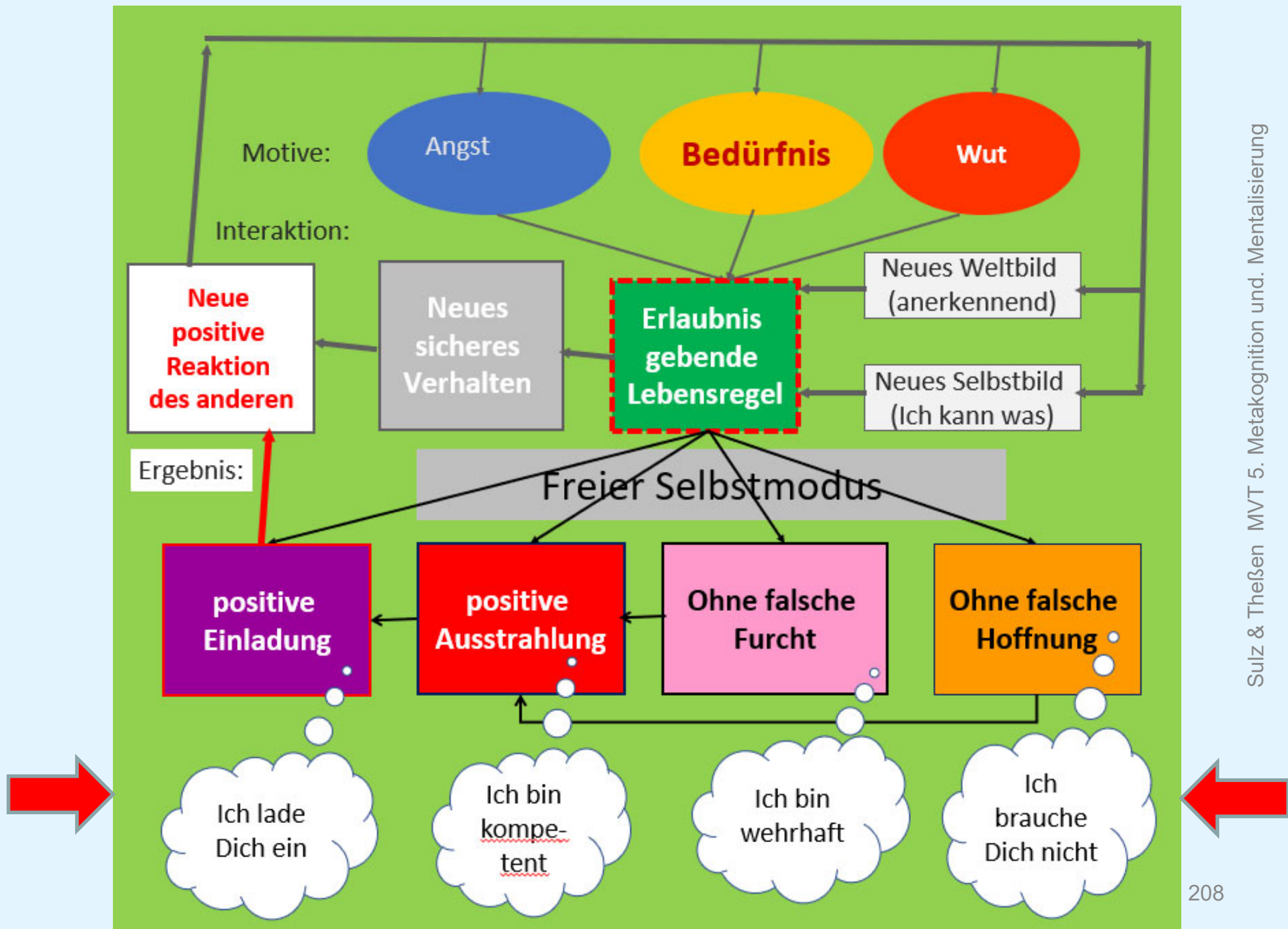


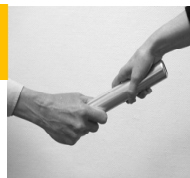
ABER WIE NUR?

Durch meine positive Ausstrahlung.

Die zu einer positiven Einladung beim anderen wird.

Er folgt der Einladung und behandelt mich gut.





Wir führen unser Unglück selbst herbei. Das können wir ändern!

Bevor Sie eigene Beispiele suchen, ist es wichtig, den DRIBS-Prozess zu verstehen.
Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?

.....

Warum wiederholt diese Frau ihr Unsichtbarmachen? Wie kam es wohl in ihrer Kindheit dazu? Welche Vorteile kann das gehabt haben?

.....

Wozu macht sie das heute wieder? Was erhofft sie sich?

.....

Was bewirkt sie dadurch bei ihrer Bezugsperson?

.....

Wozu verleitet sie diese?

Welche Reaktion hätte sie stattdessen gebraucht?

.....

Und wie könnte sie dies erreichen?

.....

Übung 5.5c: Wie kann Frau P. das ändern?

Ihre neue Erlaubnis gebende Lebensregel:

Auch wenn ich seltener ...

Und wenn ich öfter ...

Bewahre ich trotzdem ...

Und muss nicht fürchten ...

Sie macht es möglich:

ohne falsche Hoffnung

ohne falsche Furcht

Mit positiver Ausstrahlung

Und positiver Einladung

Dass andere sie gut behandeln - wie?

Wir können zusammenfassen:

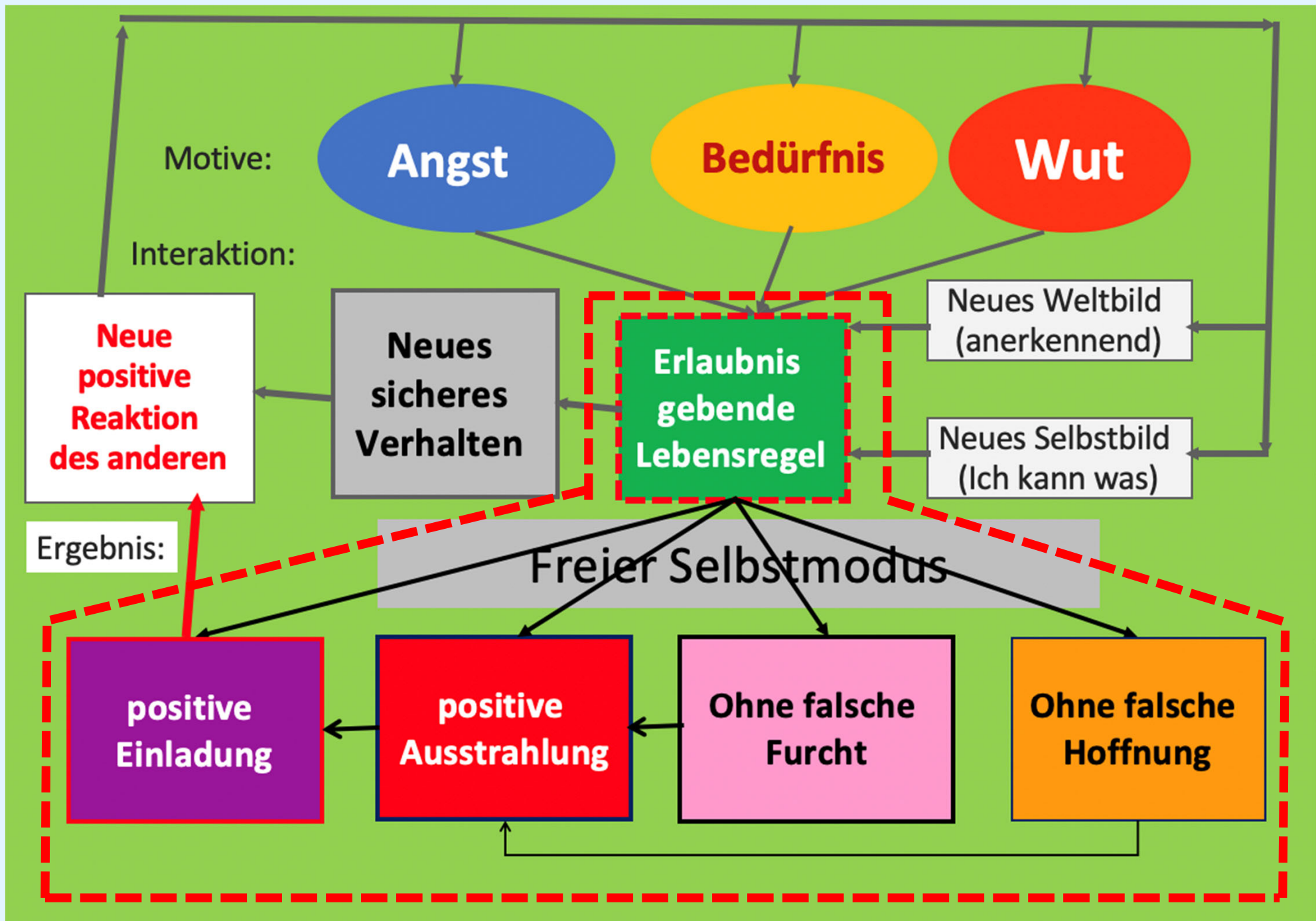
Wie kann ich das ändern?

Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel**. Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen:

- Wenn ich mich gleich wehre, bleibt keine Wut zurück.
- Wenn ich den richtigen Menschen bitte, befriedigt er mein Bedürfnis.
- Wenn ich zuverlässig Schutz und Sicherheit schaffe, bin ich angstfrei.
- Mein neues Selbstbild: Ich kann was (auf andere einwirken).
- Mein neues Weltbild: Ihr erkennt mich an und seid mir wohlgesonnen. Ihr gebt mir, was ich brauche.

Ergebnis ist: Ich bin ohne falsche Hoffnung, ohne falsche Furcht. Ich habe eine positive Ausstrahlung und lade zu kooperativem Verhalten ein.

Ich bin in einem freien Selbstmodus ohne Überlebensangst.



WAS WOLLEN SIE DAZU FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 5.6

mein eigener Wiederholungszwang – mein
DRIBS

Übung 5.6 in der 2-er Gruppe

Im Buch: Übung 5.3 Was ist meine typische Projektive Identifizierung? Und wie kann ich sie hinter mir lassen?

Mein eigener DRIBS (2-er Gruppe)

Startimagination:

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (**Augen geschlossen**):
- In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT
- schlecht oder ungerecht behandelt – benachteiligt – nicht berücksichtigt – nicht wertgeschätzt – nicht verstanden – nicht willkommen – unfrei und fremdbestimmt – allein gelassen - im Stich gelassen
- gefühlt?
- Wir können es jetzt im Web-Seminar nicht ausführlich ausarbeiten, aber behalten Sie es im Hinterkopf, während Sie die folgenden Folien zu zweit besprechen!

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:

Beispiel: Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln?

Mein zentrales Bedürfnis: sichere Bindung

Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: Angst vor Trennung und Alleinsein

Und meiner Wut, die nicht sein darf: Ich drücke meine Wut weg

Mein Selbstbild als unzureichend: Ich bin allein nicht lebensfähig

Meinem Bild einer mächtigen Welt: Die anderen sind stark und mächtig

Mein inneres Arbeitsmodell, meine Überlebensregel:

Nur wenn ich immer: so handle, dass es dem anderen mit mir gut geht und er gern bei mir ist,

Und wenn ich nie: für eigene Interessen und Wünsche kämpfe

Bewahre ich mir eine sichere Bindung

Und muss nicht fürchten, allein gelassen zu werden.

Ich suche nach Erhofftem: Dauernd schauen, ob der andere mit wohlgesonnen ist

Und zugleich nach Gefürchtetem: Aufpassen, ob er sich anderem, anderen zuwendet

Meine negative Ausstrahlung: Klein, schwach, klammernd, willfährig

Meine negative Einladung: Vor mir musst Du keinen Respekt haben

Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: nehmen keine Rücksicht auf mich, wenden sich Interessanterem zu, so dass ich noch mehr klammern muss.

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:

Beispiel: Und wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?

Ohne zentrales Bedürfnis: Schutz, Sicherheit

Ohne meine zentrale Angst: Trennung, Alleinsein

Und meiner Wut, die sein darf: Ich zeige Ärger angemessen und wirksam

Mein Selbstbild als kompetent: Ich kann mich gut auf Dich einstellen

Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: Du willst gute Beziehung mit mir

Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel:

Auch wenn ich mich seltener übermäßig anpasse

Und wenn ich öfter für meine Belange einsetze,

bewahre ich mir eine sichere Bindung

und muss nicht fürchten, verlassen zu werden.

Ohne Suche nach Erhofftem (Sicherheit)

Ohne Suche nach Gefürchtetem (Unzuverlässigkeit, Trennungstendenzen des anderen)

Meine positive Ausstrahlung: Ich will und kann mit Dir in gute Beziehung gehen.

Meine positive Einladung: Komm, wir gehen es gemeinsam an.

Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: Interessiert, wertschätzend, zuverlässig, auf Augenhöhe

(Ausführlicher Modul 1)

Paardiagnose - projektive Identifizierung bei Paaren

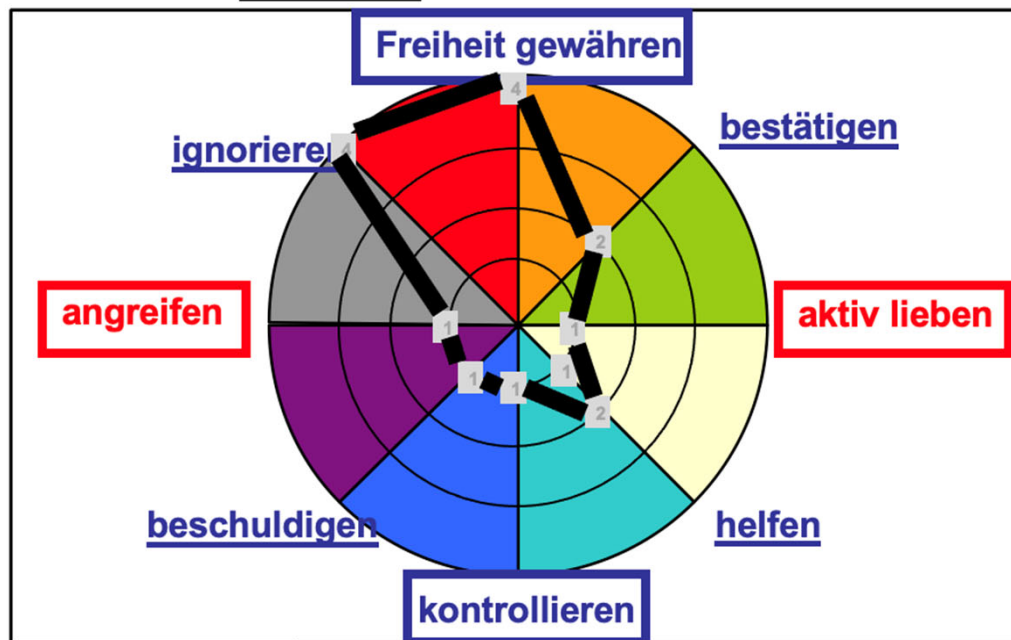
(Strategischen Paartherapie)

Beide erkennen ihren Beitrag [hier →
klicken](#)



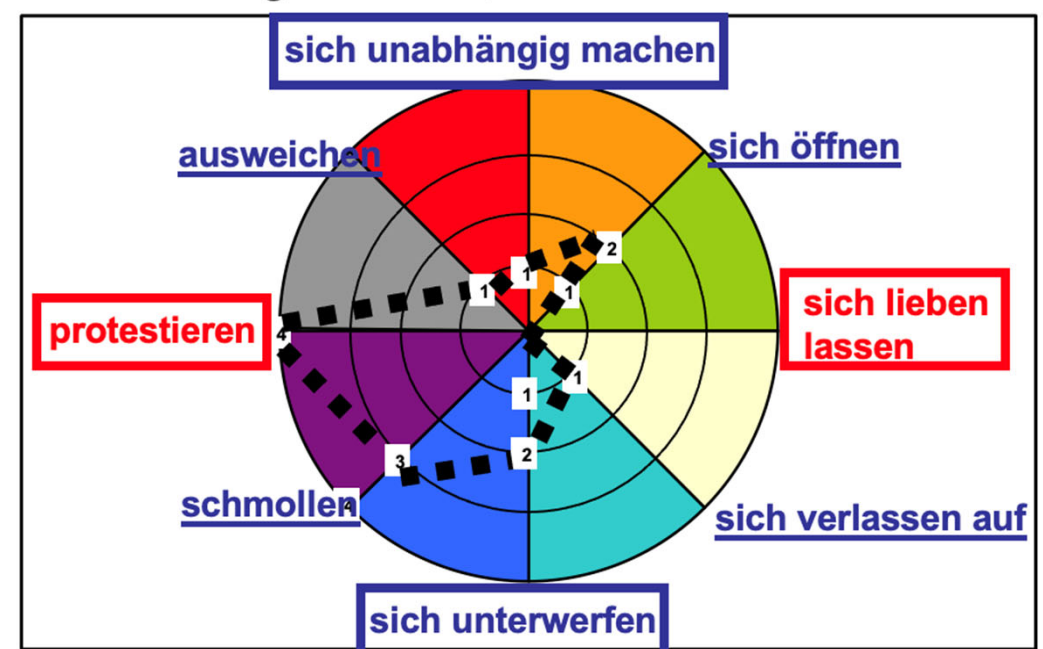
Mann drückt sich

1. Fokus auf andere: So wirke ich auf den anderen ein



2. Fokus auf sich selbst:

Frau reagiere auf das, was der Mann mit ihr macht



WAS WOLLEN SIE ZU DRIBS FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung 2

Kausal Denken: Situation - Reaktion - Konsequenz

Warum verhielt der Andere sich so?

Welche Motive bewegten ihn dazu?

Was wird die Folge meines Verhaltens sein?

Werde ich bekommen, was ich brauche?

Anmerkung: Dieser Teil ist analog zu McCulloughs Situationsanalyse in seinem CBASP-System, ist jedoch eher verhaltensanalytisch. Er wurde erstmals 1995 im Praxismanual zur Strategischen Kurzzeittherapie beschrieben (Sulz, CIP-Medien).

Trainingsziel Theory of Mind = Metakognition = Theorie des Mentalen

Diese ist die Voraussetzung dafür,

- ein zeitlich stabiles Selbst wahrzunehmen
- anderen Menschen Gefühle, Gedanken, Wünsche und Überzeugungen zuzuschreiben
- zwischen innerer und äußerer Wahrheit zu unterscheiden und zu verstehen,
- durch eine klare Repräsentation des mentalen Zustands anderer Personen in effektive Kommunikation mit diesen treten zu können
- intensivere Erfahrungen mit anderen Menschen zu machen und dadurch ein höheres Niveau der Intersubjektivität zu erreichen
- ohne projektive Identifizierungen!

Metakognitives Training zur Mentalisierungsförderung

- Reattribution dysfunktionaler Interpretationen von frustrierenden Situationen, z. B. durch Sokratisches Fragen
- Kausal denken: Ursachen von Frustrationen erschließen
- Kausal denken: Folgen eigenen Verhaltens voraussehend bedenken
- Theory of Mind: Denken und Fühlen anderer Menschen berücksichtigen und ihr Handeln auf innere Prozesse und Intentionen zurückführen
- Zielgerichtetes Verhalten planen – dessen Wirkung prüfen
- Nach wirksamem Handeln Selbstwirksamkeit erfahren

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

- Ist viel ähnlicher der kognitiv-behavioralen als der tiefenpsychologischen Gesprächsführung
- Viele VerhaltenstherapeutInnen entdecken ihre eigene Gesprächsführung darin
- „So gehe ich ja schon immer vor. Ich wusste nicht, dass das Mentalisierungsförderung ist!“
- Also im Vorgehen nicht viel Neues.
- Aber mit einer definitiven Zielsetzung: TOM.
- Um dieses Ziel erreichen zu können, muss man dranbleiben.
- Immer wieder auf die gleiche Weise fragen – mit Pausen des Emotion Tracking

Ein erregter Klient kann nicht logisch denken 1

- Der Klient ist in schwierigen konflikthaften Situationen noch auf der prä-logischen Entwicklungsstufe und kann die Ursachen von Frustrationen nicht erschließen.
- Er kann in schwierigen Situationen nicht kausal denken.
- Die Prinzipien von Ursache und Wirkung sind ihm (in konflikthaften Problemsituationen) fremd.
- Er kann auch die Folgen eigenen Verhaltens noch nicht voraussehend bedenken.
- Und erst recht kann er Denken und Fühlen anderer Menschen noch nicht berücksichtigen.

Ein erregter Klient kann nicht logisch denken 2

- Das impliziert, dass er eigene Einflussmöglichkeiten noch nicht erkennen kann
 - sich also nicht selbst helfen kann.
- Und letztendlich kann er zielgerichtetes Verhalten nicht planen
- und auch nicht dessen Wirkung prüfen,
- so dass es zu keiner Selbstwirksamkeitserfahrung kommt.

Deshalb: So fragen, dass ...

- Die TherapeutIn fragt so,
- dass ihre Fragen nur beantwortet werden können,
- wenn kausal gedacht wird.
- So lange,
- bis kausales Denken entwickelt ist,
- bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

Bedürfnis nach Kausalität führt zu falschen Interpretationen

- Es gibt aber auch das Gegenteil: Menschen haben ein sehr großes Bedürfnis, für Ereignisse eine Ursache zu finden.
- Sie denken sich eine kausale Attribution aus. Erst wenn sie meinen, eine Ursache gefunden zu haben, gibt ihr Geist Ruhe.
- Sie können nicht akzeptieren, dass etwas zufällig geschehen ist. Denn der Zufall ist unberechenbar und erhält ihr Gefühl der Unsicherheit aufrecht.
- Für sie ist es wichtig, anzuerkennen, dass z. B. der sportliche Sieg eines gleich guten Rivalen Glück oder Zufall war.
- Depressive Menschen neigen zu internaler Attribution von Misserfolg: „Weil ich unfähig bin, ist mir diese Aufgabe nicht gelungen.“ Dagegen führen sie im Gespräch oft eine externe Attribution von Erfolg an: „Dass ich heute der Beste war, war reines Glück, einfach zufällig. Es ist keinerlei Beleg für meine besonderen Fähigkeiten.“

Metakognitives Verhaltensmodell

Auf der Basis dieses metakognitiven Modells ergibt sich ein konsequentes schrittweises Vorgehen, wie es Sulz (1995, 2009b) und McCullough (2007) in ganz ähnlicher Weise vorschlagen:

1. **Situationsanalyse** zur Reattribution dysfunktionaler Interpretation der Situation
2. **Reaktionsanalyse**, die zeigt, dass sekundäre Gefühle zu vermeidendem Verhalten führten
3. **Konsequenzanalyse**, die die unbefriedigenden Folgen bisherigen Verhaltens benennt
4. Praktisches Vorgehen: Neues zielgerichtetes Verhalten durchführen
5. **Wirksamkeitsanalyse**: Wodurch führte das neue Verhalten zum erwünschten Ergebnis?

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

Praktisches Vorgehen

Analyse des bisherigen Verhaltens

- Sulz (1999) hat das verhaltensdiagnostische Vorgehen so beschrieben: Der Trainer stellt 7 Fragen
- (Ausgehend von einer frustrierenden Situation)
 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?

Beispiel: Analyse des bisherigen Verhaltens

Situation ist: Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

Ich beachte als Trainer dabei:

- 1. Ich lasse mir die Situation so beschreiben, dass ich sie mir plastisch vorstellen können.
- 2. Durch Nachfragen verändert sich oft, was wirklich gesagt wurde.
- 3. Erst dann frage ich, was das mit dem Klienten machte und macht (was daran frustrierend war)
- 4. Die berichteten eigenen Verhaltensweisen des Klienten zeigen, auf welche Weise er nicht wirksam war oder nicht situationsadäquat.
- 5. Ich lasse mir den Ablauf zu Ende erzählen, wie es wirklich ausging.
- 6. Und dann erst, welches Bedürfnis da war und was er/sie eigentlich stattdessen gebraucht hätte, sich gewünscht hätte.
- 7. Jetzt die Frage, warum es wohl schiefging. Ich helfe mit Ideen aus, wenn der Klient keine Ursache findet (sokratisches Fragen oder direkt meine Vermutung aussprechen)
- 8. Am schwierigsten ist es für den Klienten, sich ein wirksames

kompetentes Verhalten vorzustellen, denn dieses wird ja durch seine Überlebensregel verboten

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?

.....

Wir halten fest: S-R-K Analyse

- S: Situation war
- R: Meine Reaktion war
- K: Die Konsequenzen waren
- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden**.
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
-

Ü5.7b

Übung 5.7b S-R-Analyse (bei dysfunktionaler kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist
2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?
.....
3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?
.....
4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?
.....
5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?
.....
6. Wenn nicht, weshalb nicht?
.....
7. Welche Einschätzung ist richtig?
.....

Beispiel S-R-Analyse (bei dysfunktionaler kognitiver Situationseinschätzung → Reattribution)

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist **Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.**

2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?

Zum x-ten Mal wertet sie mich ab wegen einer Kleinigkeit. Das ist ungerecht.

3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?

Sie geht mit mir um, wie mit einem Trottel, der nichts auf die Reihe kriegt.

5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?

Nur teilweise, denn sie ist selbst im Stress und hat sich auf mich verlassen.

6. Wenn nicht, weshalb nicht?

Weil sie es nicht so meint, wie sie es sagt, das kam aus dem Affekt heraus.

7. Welche Einschätzung ist richtig?

Es war einfach Ausdruck ihres Ärgers und ihres Stresses.

Ü5.7c

Übung 5.7c Reaktionsanalyse (bei dysfunkt. kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

Situation:

1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?

2.

2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst?

3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?

.....

4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?

.....

5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?

.....

6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? JA / NEIN

7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?

.....

8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN

9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?

.....

Beispiel R-Analyse (dysfunktionale Reaktionskette)

Situation: Meine Frau kritisiert mich, obwohl ich gekauft habe, was sie wollte.

1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?

Sie kommt frustriert aus der Arbeit und missbraucht mich als Blitzableiter

2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst? Ärger, Wut

3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?

Mich heftig wehren und sagen, dass ich mir solche Worte nicht gefallen lasse

4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?

Dann wird sie wütend und spricht nicht mehr mit mir.

5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?

Angst vor Disharmonie, Ablehnung und Eskalation.

6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? JA /NEIN

7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?

Ich lasse es mir ohne Widerrede gefallen und sage nichts dazu.

8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN

9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?

Dass sie erst mal empört ist, dann aber einen Rückzieher macht.

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?

Beispiel K-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: Meine Frau sagte, ich solle am Abend auf die Kinder aufpassen

1. Wie handelte ich bisher? Wenn Du so daher kommst, tu ich das erst recht nicht. Ich lass mich nicht rumkommandieren.

2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?

In der Situation? Ihren Wutausbruch

Nach der Situation? Eine Woche lang Krach

Für mich? Ich fühle mich ungeliebt und habe ein schlechtes Gewissen

Für die andere Person? Sie konnte nicht in den Malkurs gehen

Für die Beziehung zwischen uns? Unversöhnlichen Zwist

3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte?
JA oder NEIN

4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? Dass sie mich respektiert und freundlich bittet

5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? Ihr sagen, dass freundliches Bitten ohne Befehlston brauche und ihr dann sehr gern helfe.

Der Aufbau von Wenn-Dann-Denken ist notwendig.

- Dies gelingt durch ständige sokratische Gesprächsführung mit Fragen, die den Klienten zwingen, kausal zu denken.
- Erst dann ist eine Verhaltensanalyse möglich, die zeigt, wie das alte Verhalten zu unerwünschten Ergebnissen und dadurch zu höchst aversiven Gefühlszuständen führte (Konsequenzen meines Verhaltens).
- Erst dann ist es möglich, festzustellen, dass ein konkretes neues Verhalten zur Beendigung dieser aversiven Gefühlszustände führt.
- Und es kann festgehalten werden, welches neue Verhalten zu welchem erwünschten Ergebnis führt, was daran erkennbar ist, dass es die bisherigen aversiven Gefühle beendet.
- Damit ist der Vorgang der negativen Verstärkung kognitiv und affektiv bewusst nachvollziehbar. Es hat dann nicht nur Konditionierung stattgefunden, sondern das Verhalten ist der kognitiven Steuerung zugänglich geworden.

- Es handelte sich um obige Situation:.....
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
-
- Ist dieses Ziel **erreichbar** (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren:
- Welche **(neue) Einschätzung der Situation** hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
-
- Welches **neue Verhalten** trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
-
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
-
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten?
-

Beispiel - Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

- Es handelte sich um obige Situation: Frau fordert unfreundlich Babysitting
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- Dass sie mich respektiert und freundlich bittet
- Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / **NEIN**
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: Dass sie erfährt, dass ich mir freundlicheres Bitten wünsche und es dann gern mache
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- Sie ist im Stress und deshalb nicht freundlich
- Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- Ihr sagen, dass ich das mache, mir aber wünsche, dass sie mich bittet
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- Sie entschuldigt sich, bittet freundlich, ich babysitte.
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten? **JA**

Ü 5.7f Übung 5.5f Nachher: Metakognitive Reflexion

Es handelte sich um folgende Situation:

.....

Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden:

.....

Ich erreichte dadurch mein Ziel:

1. Wie trug meine richtige Einschätzung dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

.....

2. Wie trug mein neues **Verhalten** dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

.....

3. Was lerne ich aus dieser Erfahrung?

.....

4. Wie kann das in andere Situationen übertragen?

Beispiel - Metakognitive Reflexion

- Es handelte sich um obige Situation:
 - Frau fordert unfreundlich Babysitting
 - Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden: **Ihr sagen, dass ich Babysitte, aber mir wünsche, dass sie mich bittet statt unfreundlich zu fordern**
1. Wie trug Ihre Interpretation dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? **Indem ich ihre Unfreundlichkeit auf ihren Stress zurückführte, habe ich mich nicht geärgert**
 2. Wie trug Ihr Verhalten dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? **Indem ich ihr sagte, dass ich mir eine freundliche Bitte wünsche, konnte sie sich entschuldigen**
 3. Was lernen Sie aus dieser Erfahrung? **Dass meine Interpretation und mein Verhalten bestimmen, ob ich erreiche, was ich mir wünsche**
 4. Wie kann das, was Sie lernten, in andern ähnlichen Situationen hilfreich für Sie sein? **Andere Interpretationen suchen**

5. **IMAGINATION**: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

- Können wir eine konkrete Situation als Beispiel nehmen, welche?
- Was war das Verhalten der anderen Person?
- Welche Gefühle sind bei Ihnen entstanden?
- Welcher Aspekt hat am meisten die große Erregung bzw. das intensive Gefühl hervorgerufen?
- Wie haben Sie sich dadurch behandelt gefühlt?
- Vor einem großen Ärger kam dadurch evtl. welches schmerzliche Gefühl?
- Inwiefern hat Ihr Gegenüber Ihnen weh getan?
- Was genau hat so weh getan?
- Was hätten Sie stattdessen gebraucht?

5. Gespräch: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

- Was hätten Sie stattdessen gebraucht?
- Welches Verhalten des anderen hätte also nicht zu dieser heftigen Emotion geführt?
- Was ist der Unterschied zum wirklichen Verhalten des Gegenübers?
- Was hätten Sie durch dieses Verhalten bekommen?
- Wie sehr fehlte es Ihnen in diesem Moment?
- Von welchen Menschen in welchen Situationen brauchen Sie das?
- Hat dieser Mangel eine Vorgeschichte in Ihrer Kindheit?
- Wer hätte es eigentlich geben müssen und hat es nicht gegeben?
- → Eltern, die Sie gebraucht hätten:
- Sie hätten einen Vater gebraucht, der nicht sondern der
- Sie hätten eine Mutter gebraucht, die nicht sondern die
- Dann wäre Ihr Bedürfnis nach befriedigt worden.

Entwicklung und Reifung des Gehirns

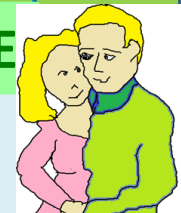
.....Egozentrisches Selbst|.....Soziales Selbst

Balance beider Systeme

Empathie-
fähigkeit

Zwischenmenschliche
Entwicklungsstufe (ab
(ab 11 Jahre)

EMPATHIE



Präfront. Cortex

Theory of
Mind =
Metakognition

Souveräne
Entwicklungsstufe,
(ab 5 Jahre)

DENKEN



Limbisches System

Body Mind

Impulsive
Entwicklungsstufe
(bis 3 Jahre)

AFFEKT





Was ist Theory of Mind TOM?

= Metakognition

= Theorie des Mentalen

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
 - Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
 - Er handelt so, weil ... (kausal)
- Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.



Wozu Theory of Mind?

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche.**

- (soziale und emotionale Intelligenz)



Wie gelange ich zu einer elaborierten realitätsbezogenen Theory of Mind – Theorie des Mentalen?*

- Durch Interesse und Neugier
- Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Durch Wahrnehmung und Beobachtung
- Durch Mitfühlen und Verstehen
- Durch Selbstwahrnehmung (Gefühle, Bedürfnisse)
- Durch Reflektieren von Ursachen des Verhaltens (meine und die der anderen)
- Durch Bedenken der Folgen meines Verhaltens
- Durch Bewahren und Modulieren meiner spontanen Gefühle
- Durch Kommunizieren meines Verstehens der Begegnung
- Durch ertappen bei falschen Interpretationen
- Durch Korrigieren falscher Interpretationen



Wie kann Therapie dazu beitragen?

Mentalisieren fördern – zuvor Bindungssicherheit herstellen

- Wie wird Mentalisieren gefördert?
- Mit reflektierter Affektivität.
- d.h. emotionales Erleben von Ereignissen und Beziehungen
- und anschließendes denkendes Verstehen:
 1. → **Emotion Tracking (zu den Gefühlen finden)**
 2. → **Metakognitives Training - Mentalisierungsfördernde Fragetechnik, die obige* Aspekte ins Bewusstsein holt (aus den Affekten heraus finden)**



Ein erregter Mensch kann nicht logisch denken 1

- Der Patient ist in schwierigen konflikthaften Situationen noch auf der prä-logischen Entwicklungsstufe und kann die Ursachen von Frustrationen nicht erschließen.
- Er kann in schwierigen Situationen nicht kausal denken.
- Die Prinzipien von Ursache und Wirkung sind ihm (in konflikthaften Problemsituationen) fremd.
- Er kann auch die Folgen eigenen Verhaltens noch nicht voraussehend bedenken.
- Und erst recht kann er Denken und Fühlen anderer Menschen noch nicht berücksichtigen.

Ein erregter Mensch kann nicht logisch denken 2

- Das impliziert, dass er eigene Einflussmöglichkeiten noch nicht erkennen kann
 - sich also nicht selbst helfen kann.
- Und letztendlich kann er zielgerichtetes Verhalten nicht planen
- und auch nicht dessen Wirkung prüfen,
- so dass es zu keiner Selbstwirksamkeitserfahrung kommt.

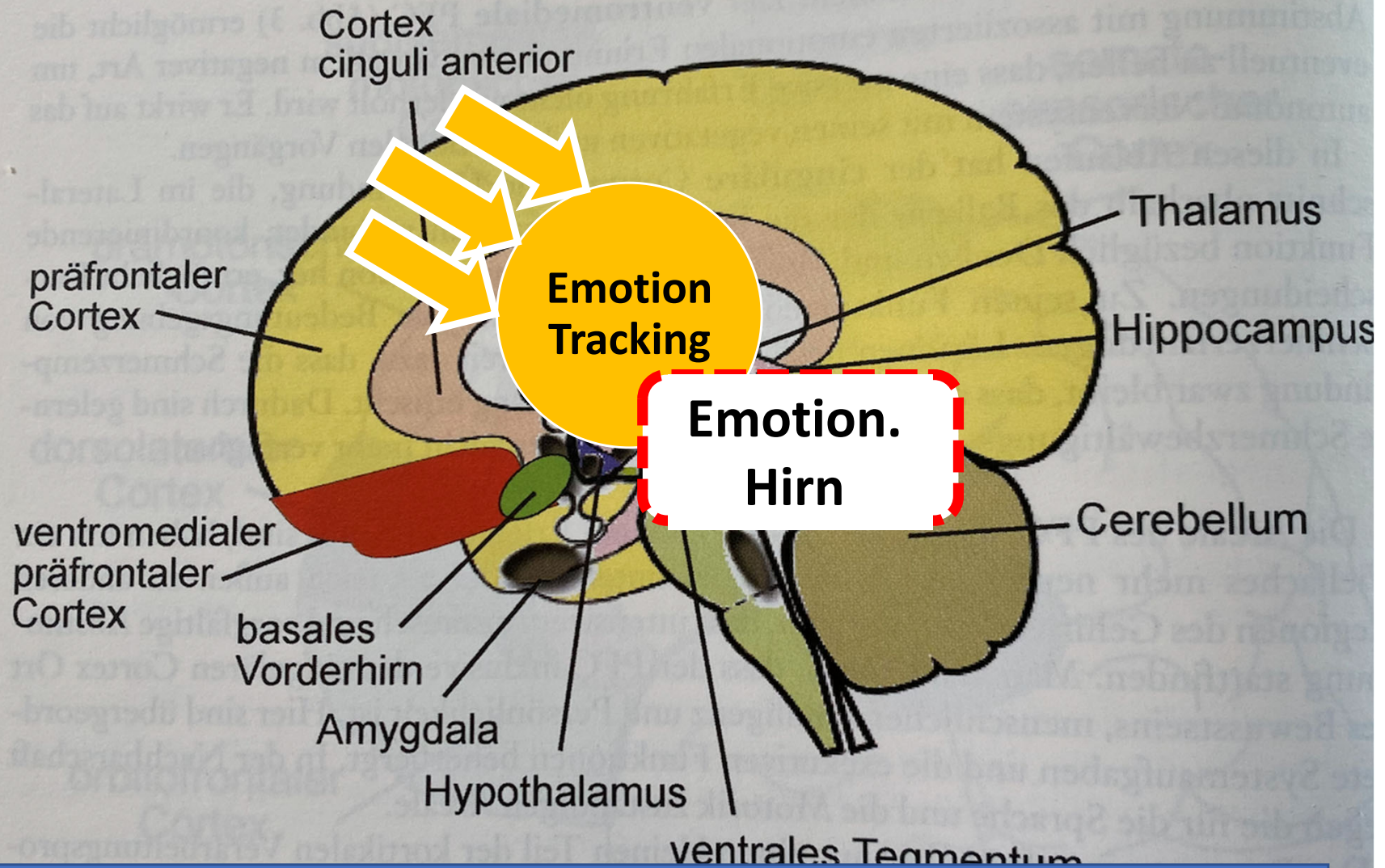
Deshalb: So fragen, dass ...

→ Fragen nur beantwortet werden können, wenn kausal gedacht wird.
So lange, bis kausales Denken entwickelt ist, bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

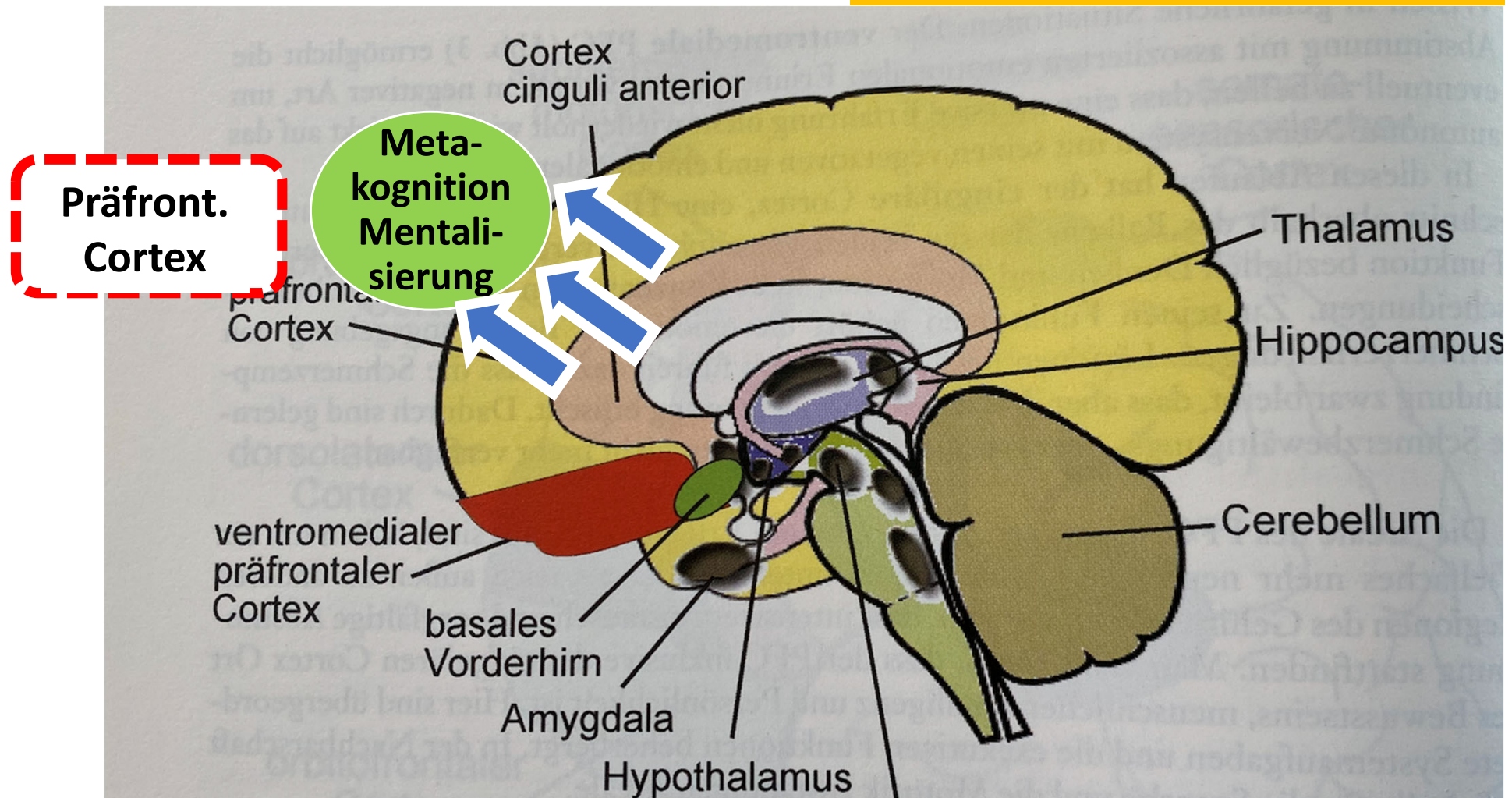


Fazit: Metakognitives Denken (Mentalisierung) führt zu Selbstwirksamkeit

- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich will, gebe ich ihm die Chance, meinen Willen sicher zu berücksichtigen
- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich nicht will, gebe ich ihm die Chance, zu unterlassen, was mich stört, ärgert oder verletzt.
- Gedankliches Fazit ist:
- Ich kann durch mein Verhalten die Umwelt beeinflussen
- Ich kann durch mein Verhalten zu einem erwünschten Ergebnis in meiner Umwelt gelangen
- Ich kann durch mein Verhalten so auf meine Umwelt einwirken, dass aversive Gefühle ausbleiben
- Ich kann durch mein Verhalten mein bisheriges Scheitern beenden

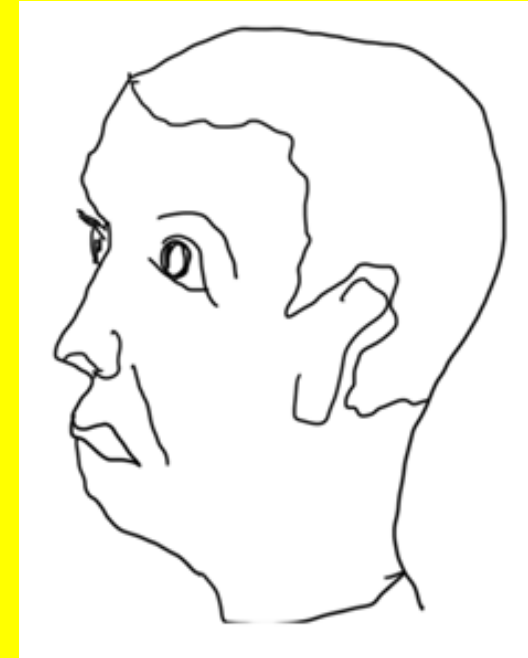
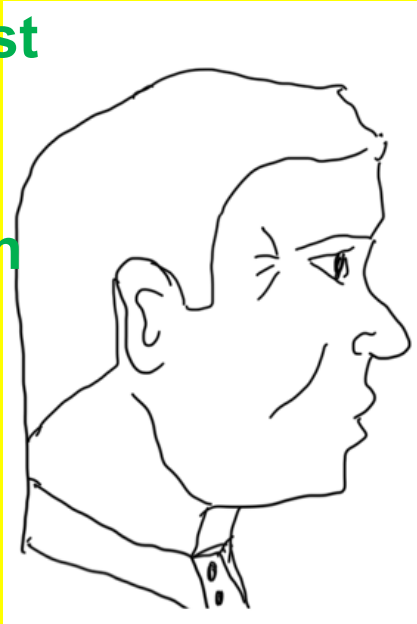


Emotion Tracking: Mein Gefühl finden und mein Bedürfnis spüren



Mentalisieren: Denken, reflektieren, erkennen, verstehen

5.9 Anhang

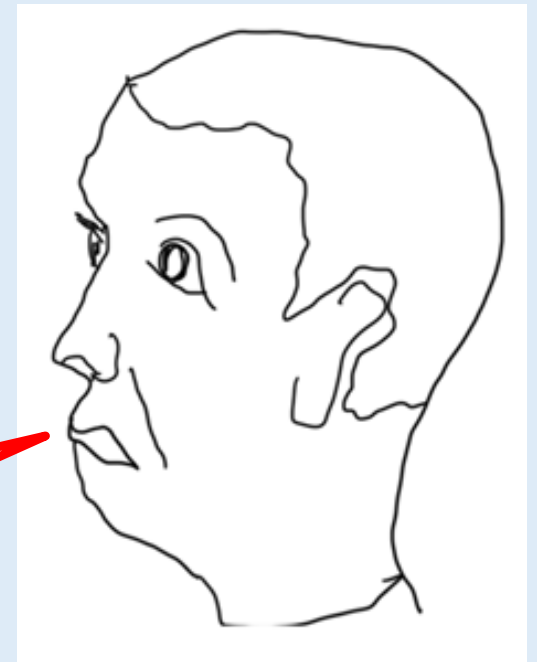


Fallbeispiel Herr C

Herr C ist Bildungsberater bei einer gemeinnützigen Einrichtung – durchaus erfolgreich und sehr kompetent. Er hätte am liebsten Musik studiert, traute es sich aber nicht zu.

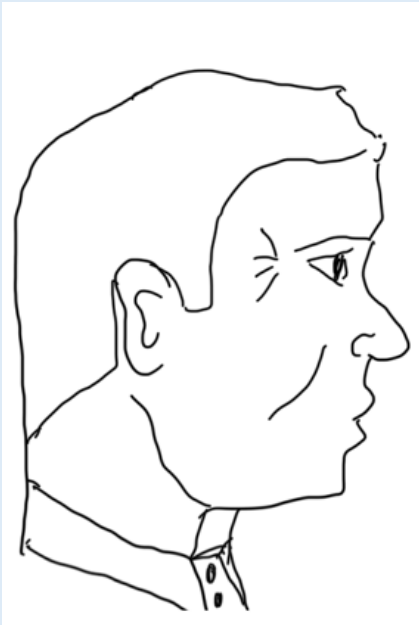
Anwendung der 24 Kriterien
für mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

Fallbeispiel 1



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

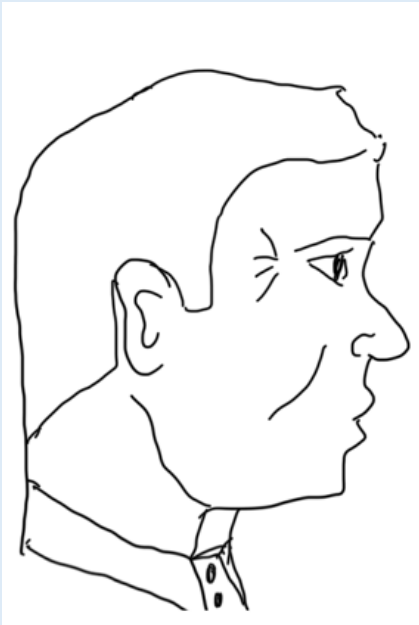
Fallbeispiel 2



Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

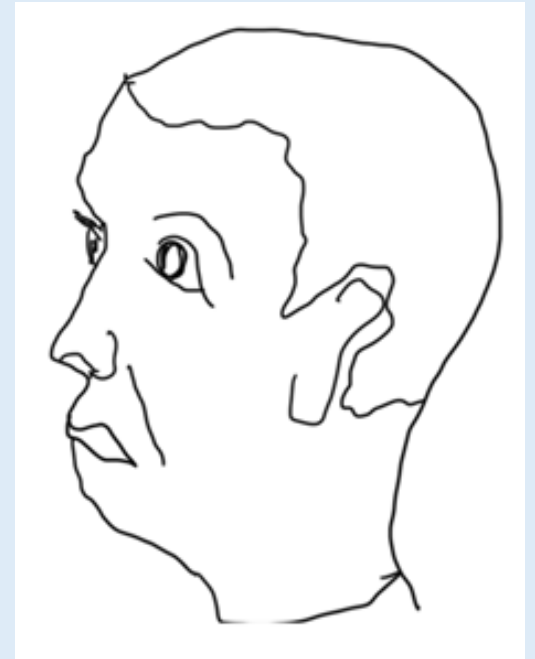
Fallbeispiel 2



Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 1 (Sicherheit in der Beziehung)

Fallbeispiel 3



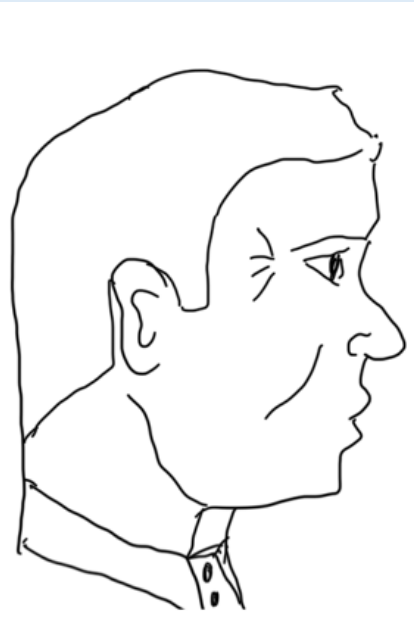
Er hat mich letzte Woche in Berlin besucht. Jetzt wo er berentet ist, ist ihm langweilig und er ruft mich öfter an. Das ist früher nie geschehen. Immer gab es Wichtigeres als mich. Immer musste ich um etwas Zeit betteln und nie hat er dann wirklich zugehört.

Fallbeispiel 4



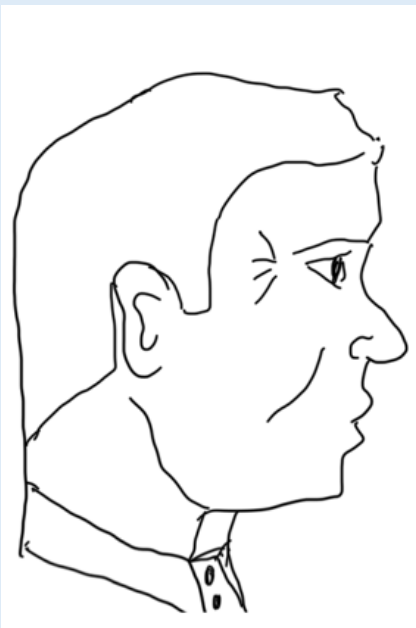
(mit Tränen in den Augen): Das hat so weh getan! Ich wundere mich, dass es immer noch so weh tut.

Fallbeispiel 5



Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



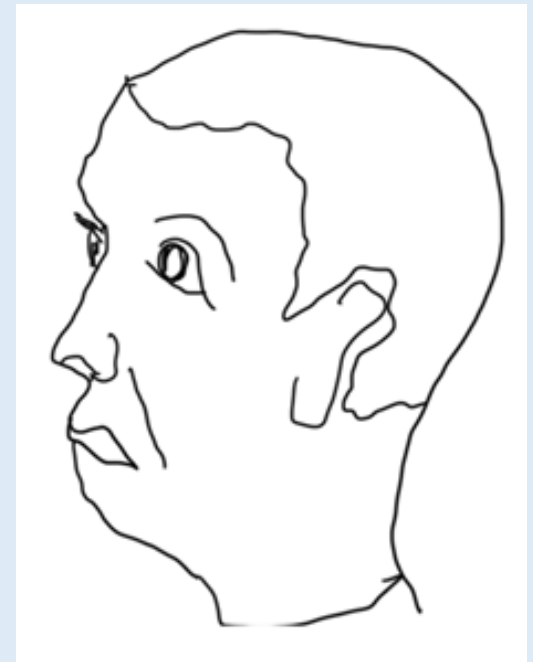
Fallbeispiel 5

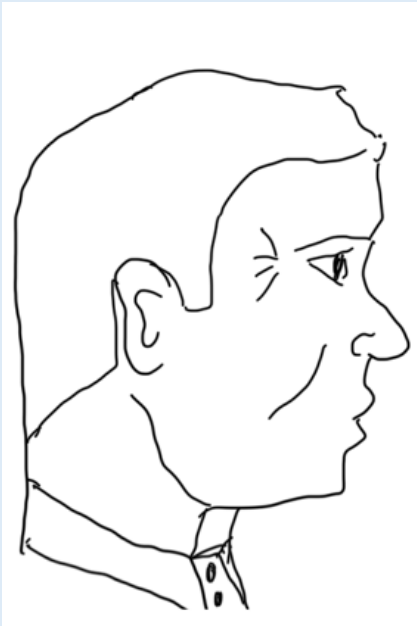
Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

Fallbeispiel 6

Weil ich es immer noch vermisse –
auch weil ich es so unfassbar finde,
dass ein Vater so mit seinem Sohn
umgeht.

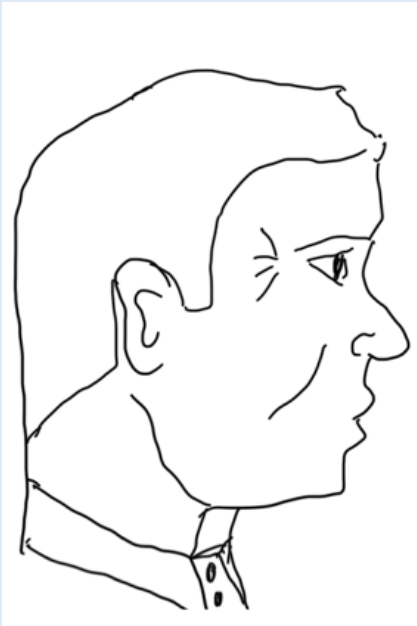




Fallbeispiel 7

Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



Fallbeispiel 7

Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

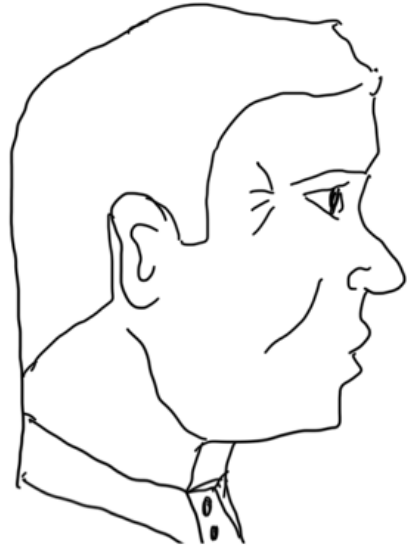
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 2 (Dichte Führung des Bewusstseinsprozesses)

Fallbeispiel 8



Er war ganz auf seinen Beruf ausgerichtet und auf seinen Erfolg – bei mir konnte er keine Erfolgserlebnisse holen.

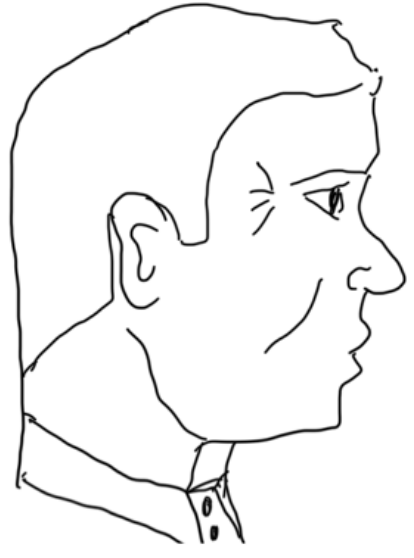
Fallbeispiel 9



Wie haben Sie das damals erlebt, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 9



Ich kann es mir nicht so gut vorstellen. Können Sie mir sagen, wie Sie das damals erlebten, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

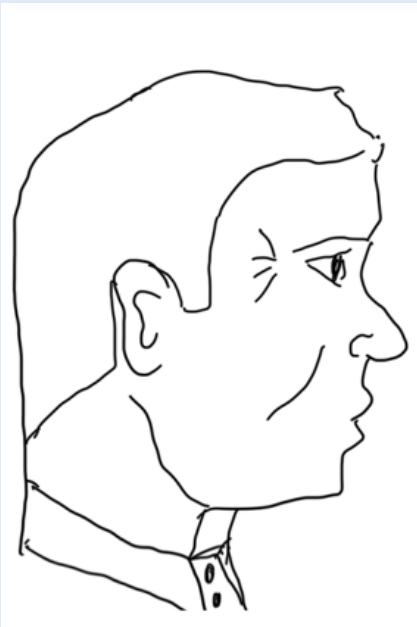
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

Fallbeispiel 10

Ich dachte, dass es an mir liegt – weil ich ihm nichts zu bieten habe. Und habe mich angestrengt, für ihn viel geleistet, was er aber nicht sah.



Fallbeispiel 11



Wie hat sich das auf Ihr
Selbstbewusstsein und Ihr
Selbstwertgefühl ausgewirkt?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung
kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



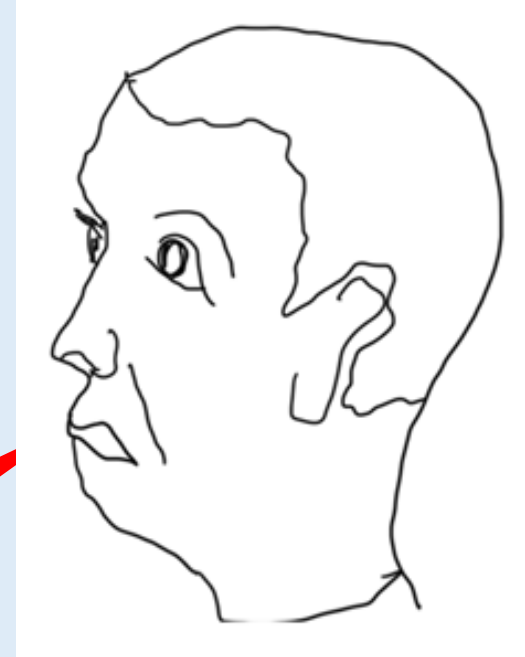
Fallbeispiel 11

Wie hat sich das auf Ihr
Selbstbewusstsein und Ihr
Selbstwertgefühl ausgewirkt?

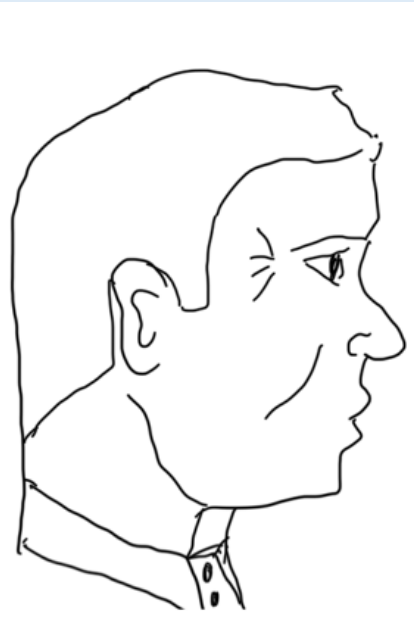
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 5 (Nichtwissen statt metatheor. Allwissenheit)

Fallbeispiel 12

Ich fühlte mich
minderwertig und
traute mir nichts zu.



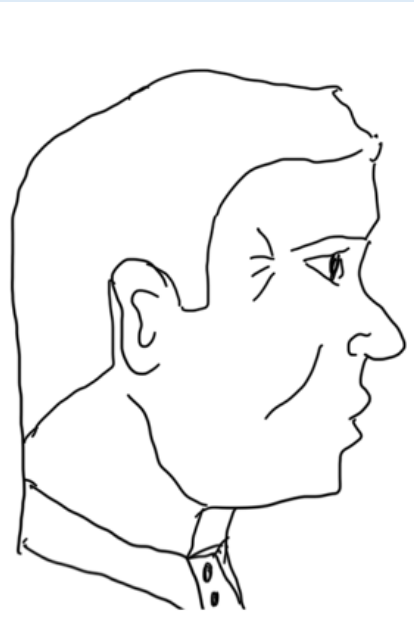
Fallbeispiel 13



Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 13

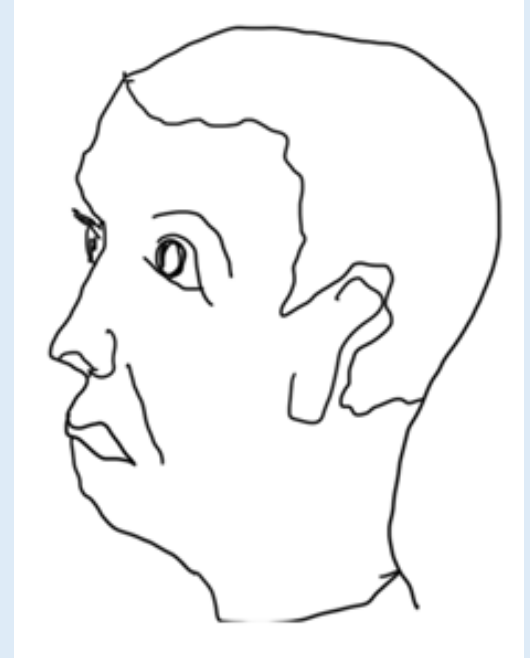


Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

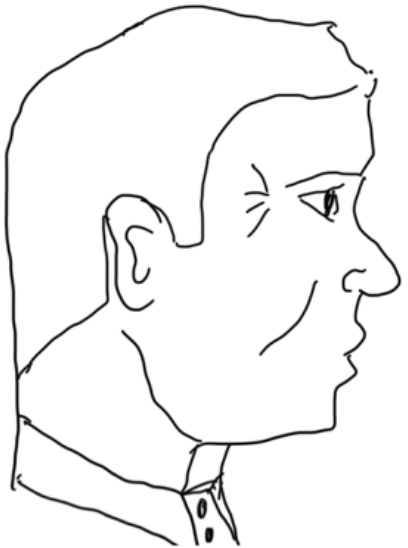
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 16 (Gemeinsames Reflektieren)

Fallbeispiel 14

Ja, ich meldete mich nur, wenn ich mir ganz sicher war, dass es richtig ist. Die Lehrer hielten nicht viel von mir.



Fallbeispiel 15

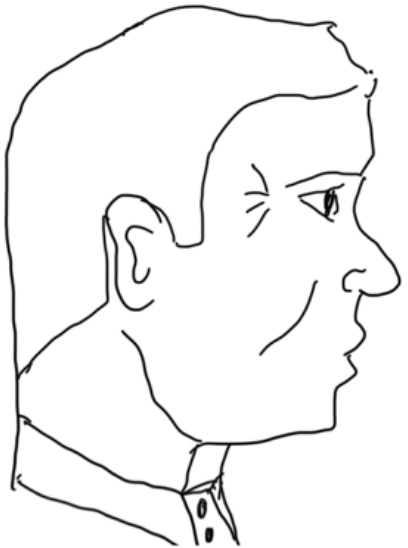


Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn
darunter gelitten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung
kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 15

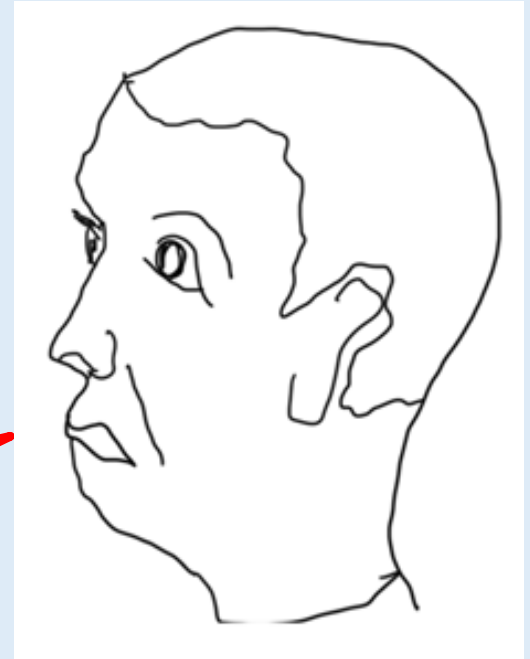


Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn darunter gelitten?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 21 (Strukturiert vorgehen)

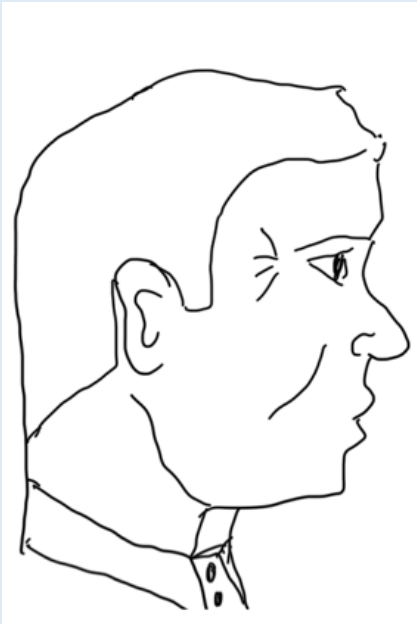
Fallbeispiel 16



*Bis ich 16 war, war ich ein
schüchterner, unsicherer Schüler
mit mäßigen Noten. Dann erst bin
ich aufgewacht und wurde gut.*

Fallbeispiel 17

Th.



Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 17

Th.

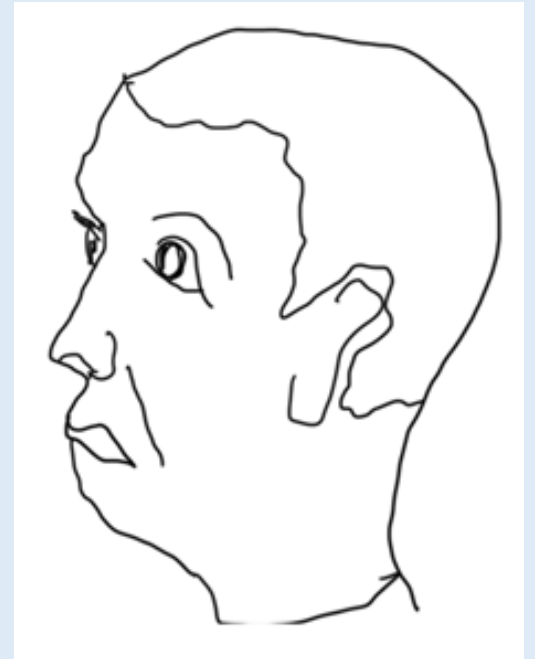


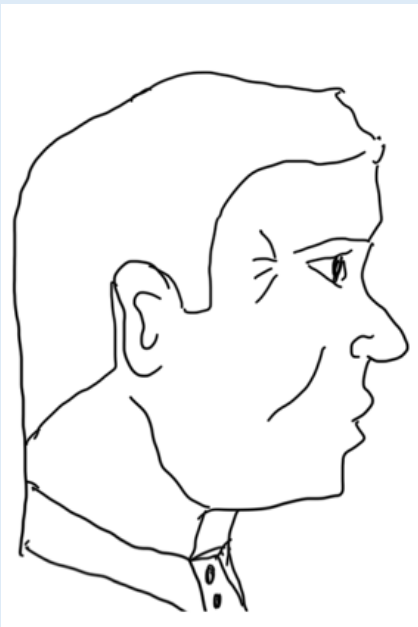
Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 22 (deutliche Gefühle entstehen lassen)

Fallbeispiel 18

Am meisten macht mir aus, dass ich auch heute noch meinen Vater als groß und stark und mich als klein und schwach sehe und mir von ihm noch Lob holen möchte. Das fühlt sich mickrig an.

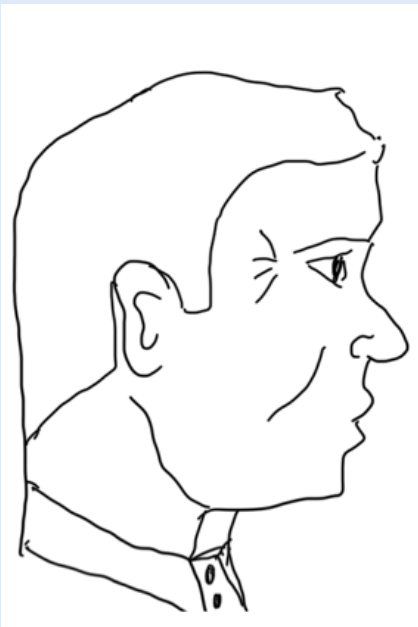




Fallbeispiel 19

Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



Fallbeispiel 19

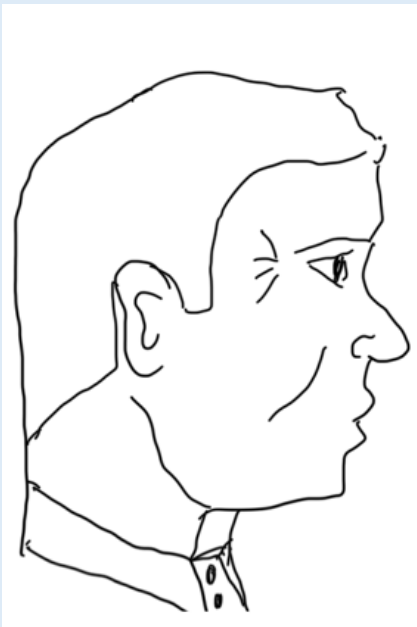
Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

Fallbeispiel 20



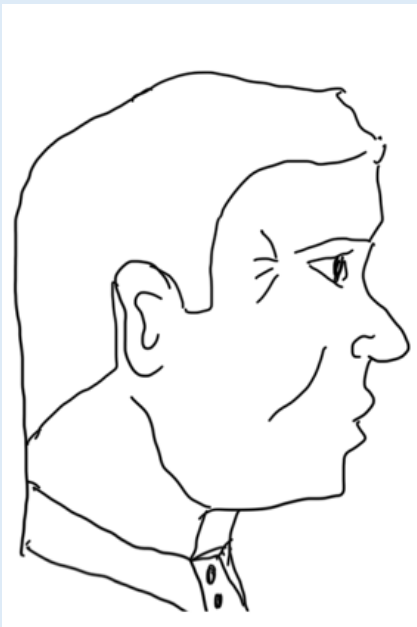
Er war nur auf seinen Erfolg aus und blickte auf mich herab. Das führte bei mir zu einem geringen Selbstwertgefühl und meine Leistungsfähigkeit und –bereitschaft war entsprechend gering.



Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



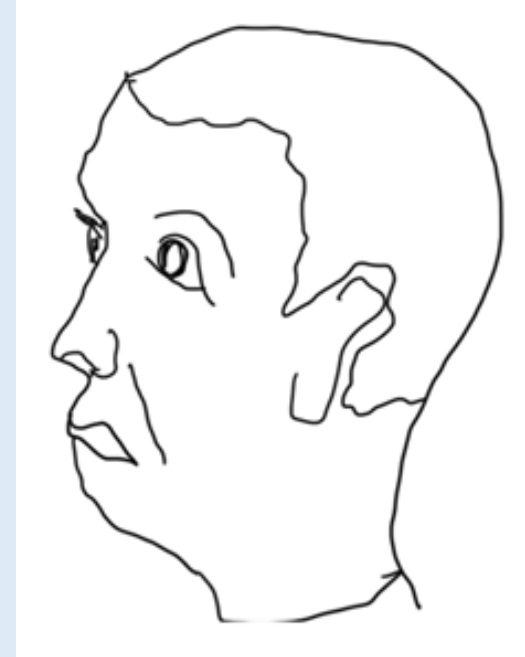
Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

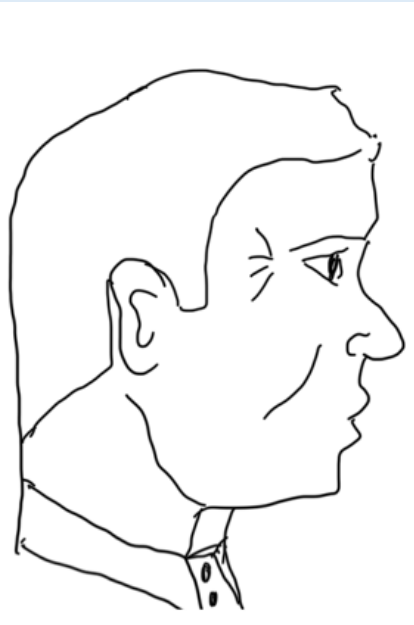
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

Fallbeispiel 24

Er hätte mich gut finden müssen, mir Mut machen, an mich glauben. Dann hätte ich mehr erfolgreich angepackt.



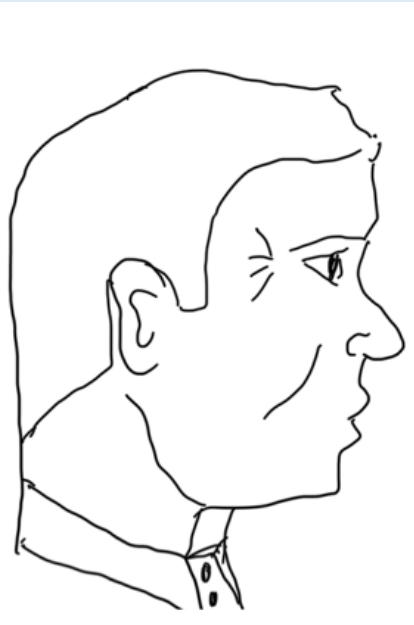
Fallbeispiel 21



Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 21

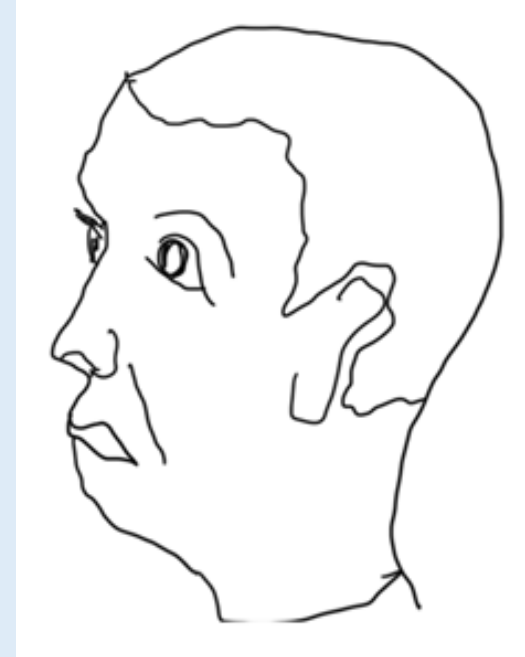


Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

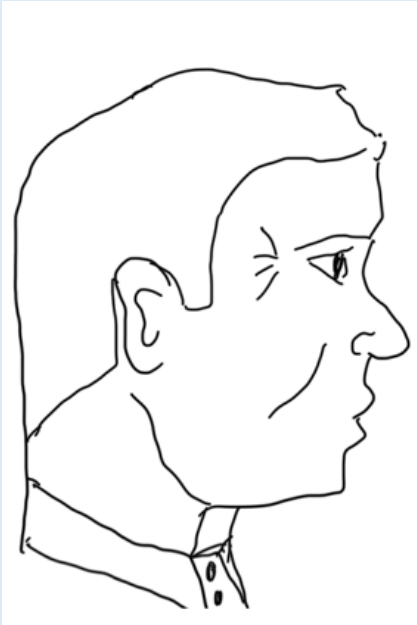
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 8 (Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren)

Fallbeispiel 24

Ich krieg da so eine Wut! Der soll doch verrecken. Ich werde ihn stellen und es ihm zeigen!



Fallbeispiel 25

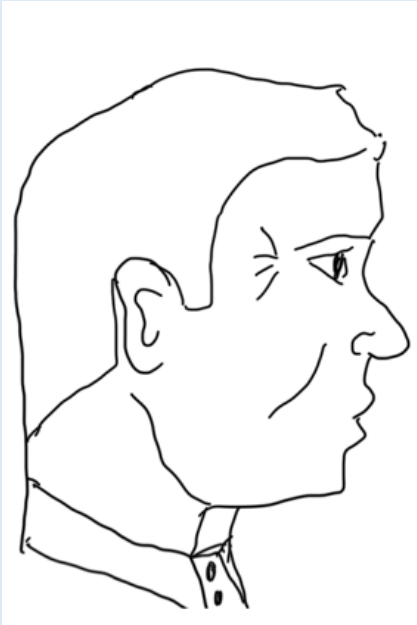


Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 25

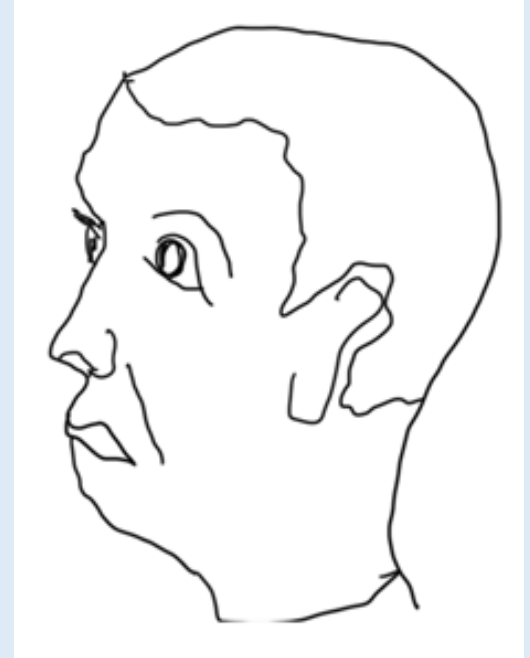


Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

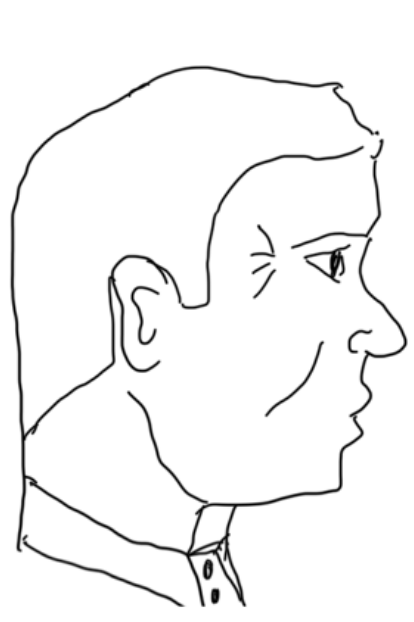
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 12 (Konfrontationstechnik Stopp)

Fallbeispiel 26



OK, ich beruhige mich ja schon. Ich krieg ja sofort Schuldgefühle, wenn ich so bin.

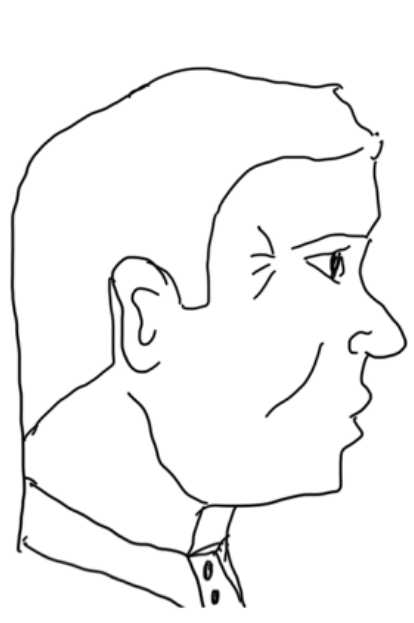
Fallbeispiel 27



Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

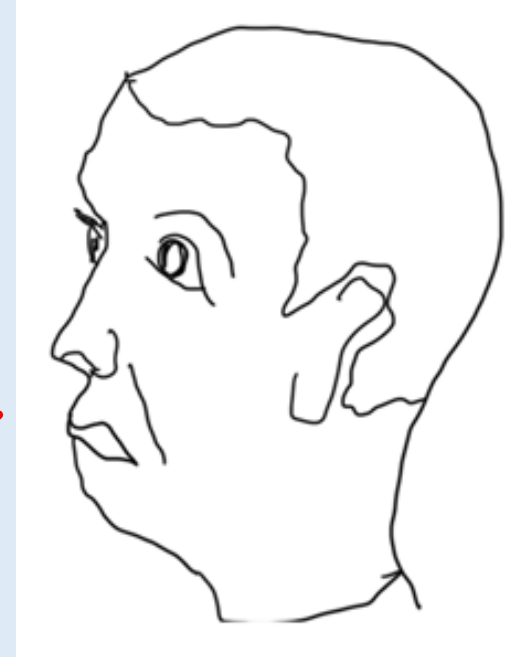
Fallbeispiel 27



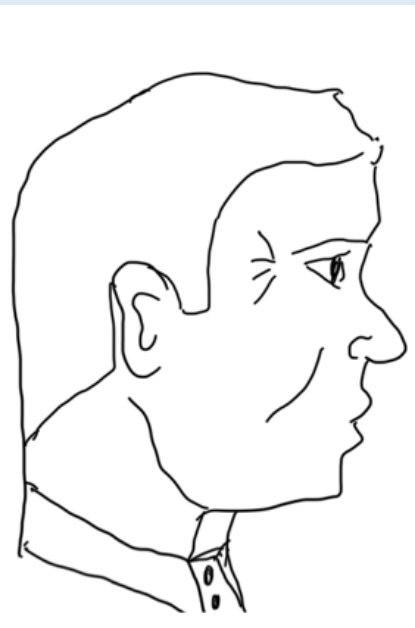
Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

Fallbeispiel 28



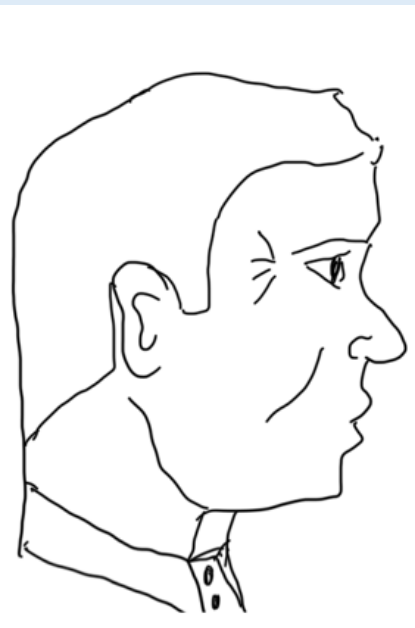
Ich habe mich nie getraut, wütend zu sein. Ich hatte ja Angst, dass er mich dann gar nicht mehr liebt. Erst hier im Gespräch bei Ihnen konnte ich sie nicht zurückhalten. Jetzt werden Sie mich sicher auch ablehnen und mich verachten!



Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

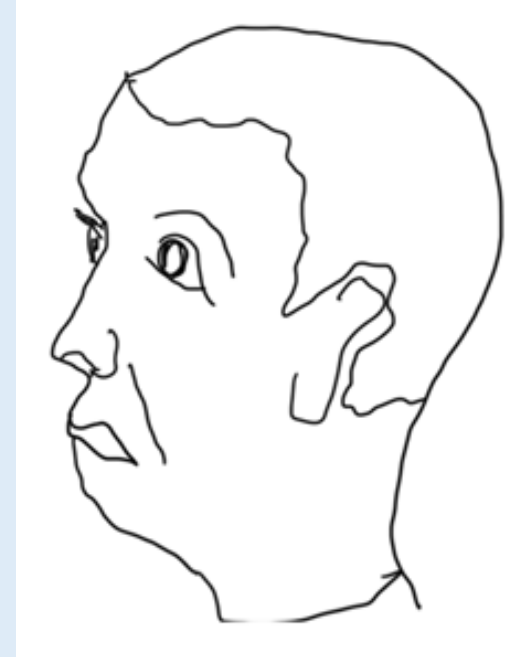


Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

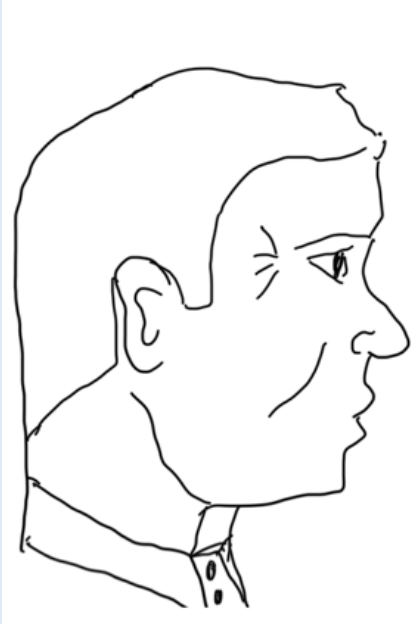
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

Fallbeispiel 30



Ich habe es so bei meinen Eltern erlebt. Vielleicht schließe ich von denen auf Sie.

Fallbeispiel 31a

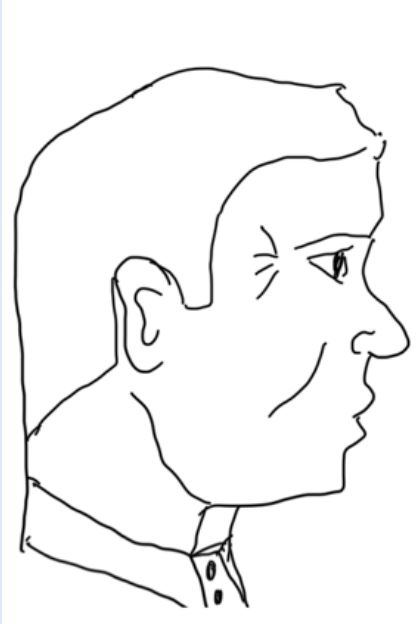


Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 31a

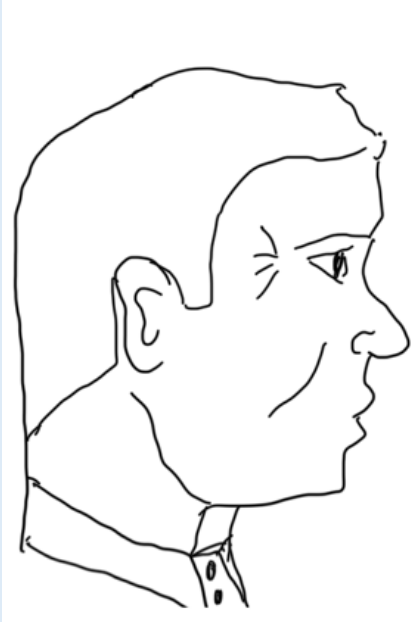


Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

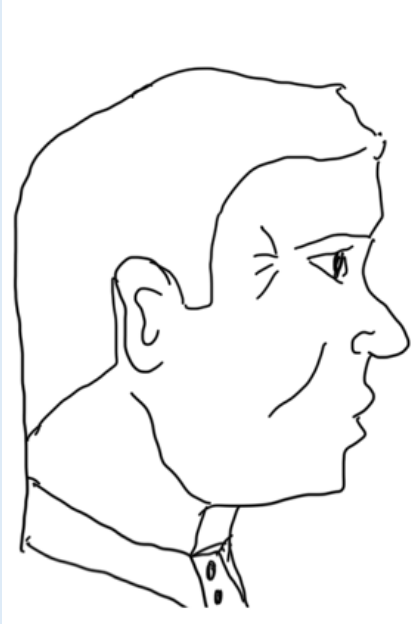
Fallbeispiel 31b



Diesen Vorgang nennen wir Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

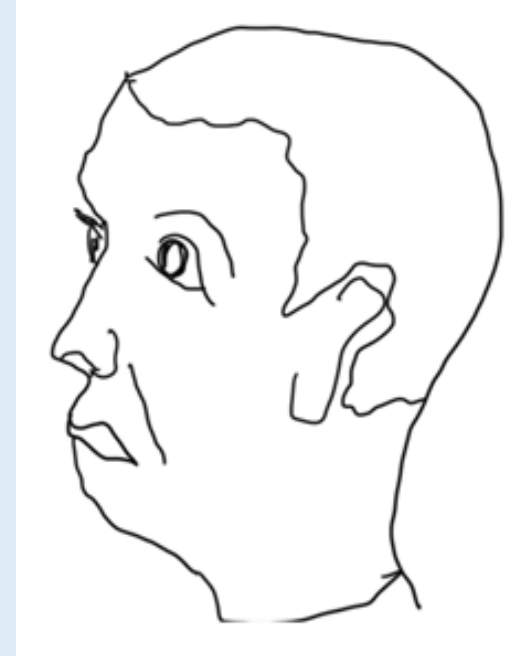
Fallbeispiel 31b



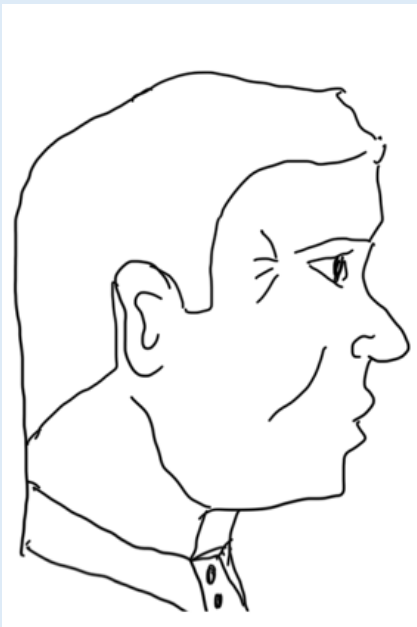
Diesen Vorgang nennen wir Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 24 (Übertragung erklären)

Fallbeispiel 32



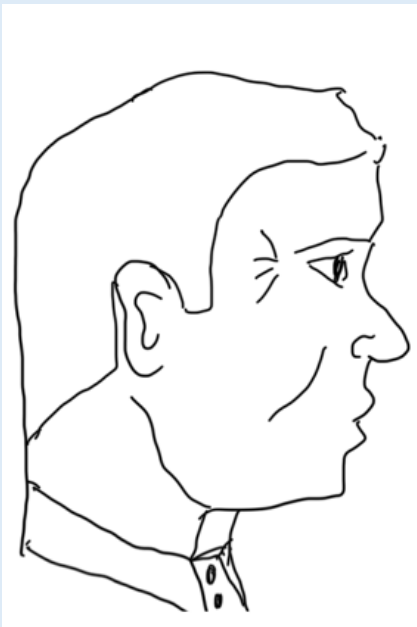
Sie sind überhaupt nicht ähnlich und wenn ich es recht bedenke, glaube ich nicht, dass Sie so reagieren. Das war nur im ersten Moment. Meinen Eltern habe ich dann Blumen geschenkt.



Fallbeispiel 33

Weshalb das Blumengeschenk?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

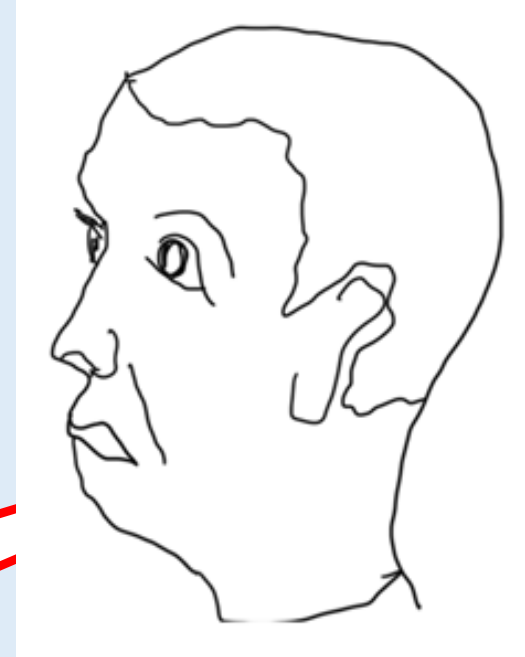


Fallbeispiel 33

Weshalb das Blumengeschenk?

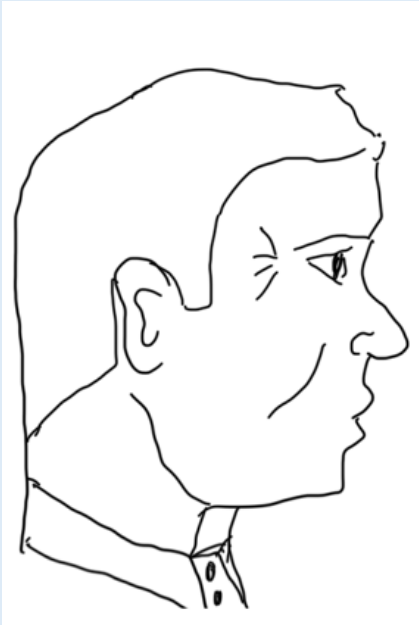
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 18 (nach Motiven für ein Verhalten fragen)

Fallbeispiel 34



Ich wollte, dass sie mich wieder lieben. Ich hielt es nicht aus, wenn Disharmonie war.

Fallbeispiel 35

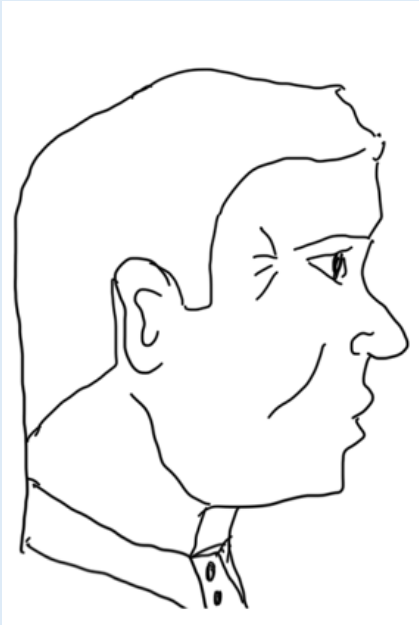


- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern?
Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

Th.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 35

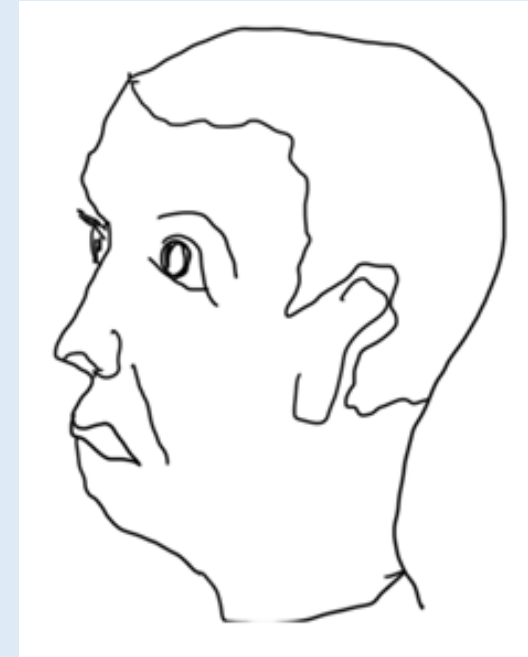


Th.

- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern?
Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

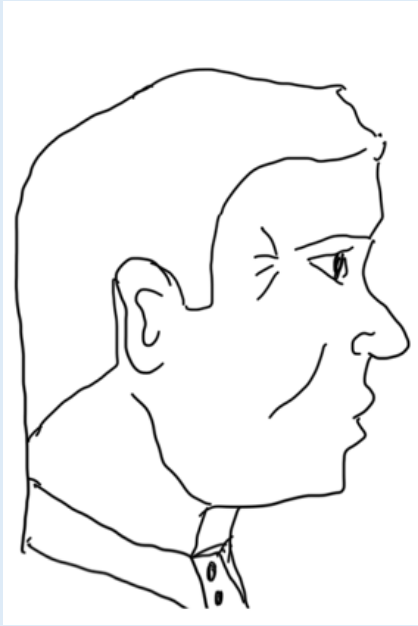
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 19 (Eigene Hypothesen nicht aufdrängen)

Fallbeispiel 35a



Stimmt, ich brauchte immer die Gewissheit, dass sie mich lieben.

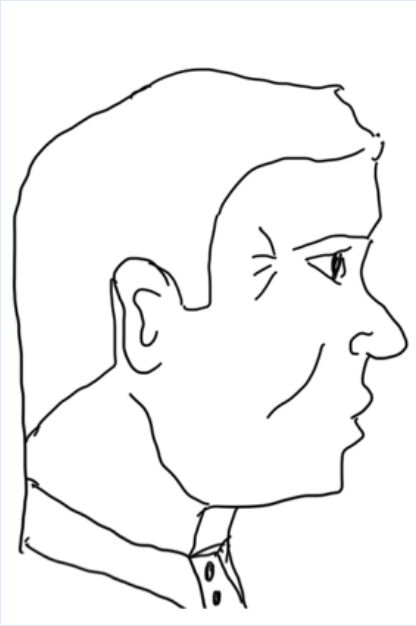
Fallbeispiel 36



Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

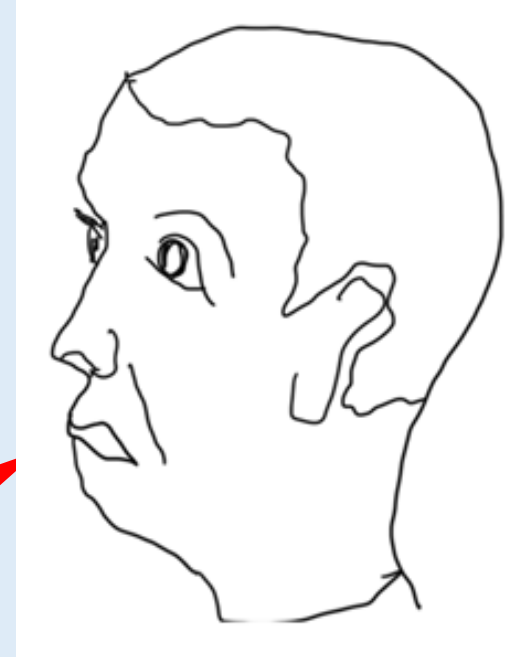
Fallbeispiel 36



Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

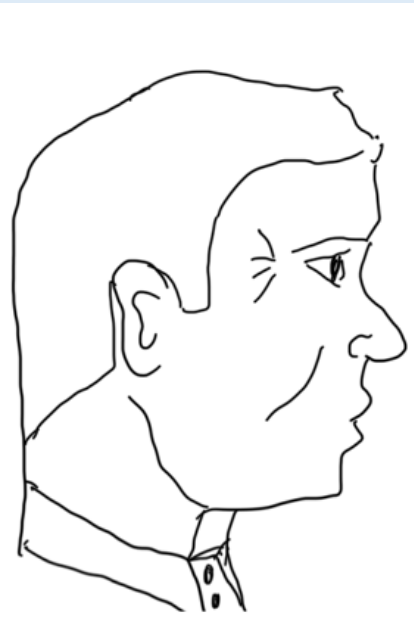
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

Fallbeispiel 37



Ja ich fühle mich sehr traurig, denn ich vermisse heute noch Liebe ohne Bedingungen. Für meinen Vater bin ich höchstens gut, damit ihm nicht langweilig ist.

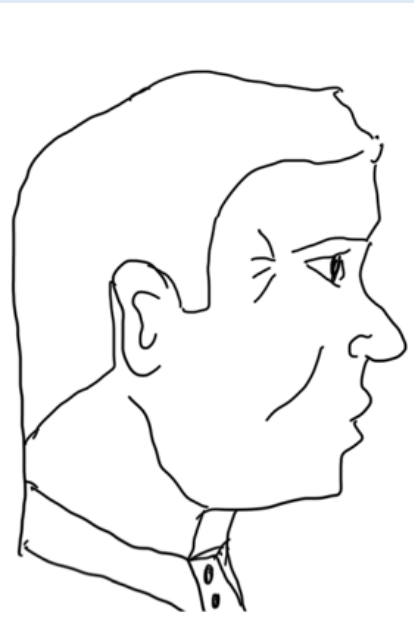
Fallbeispiel 38



Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

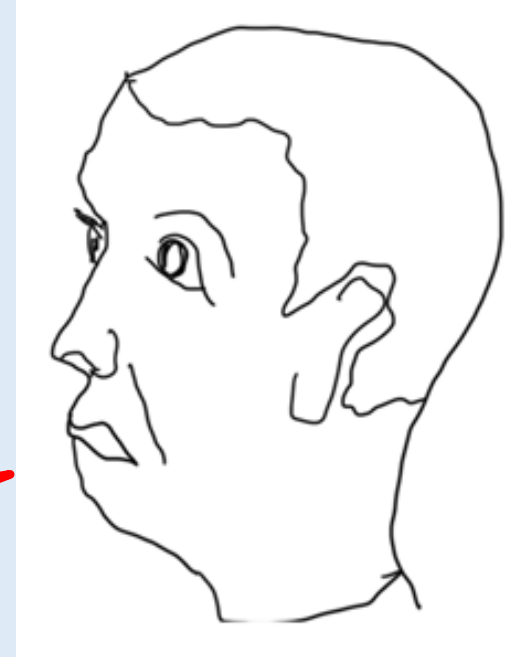
Fallbeispiel 38



Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

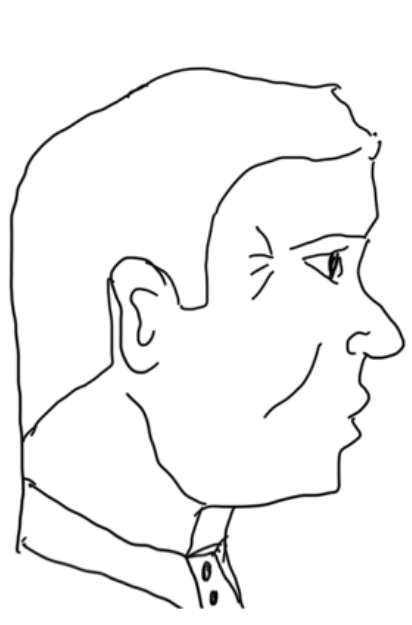
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 7 (Laut denken als unfertige Überlegung)

Fallbeispiel 39



Stimmt, seit dem Tod meiner Mutter hat er ja niemanden mehr. Da tut er mir irgendwie auch leid.

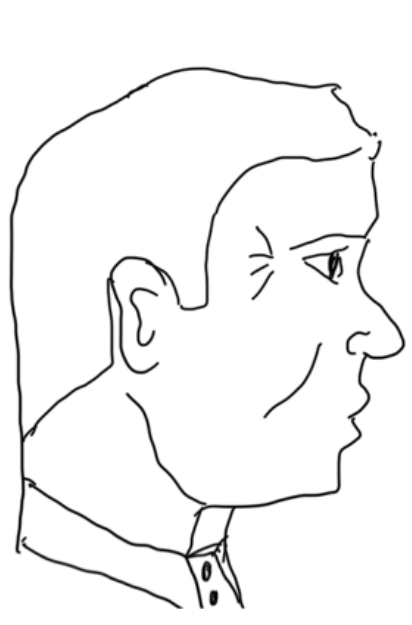
Fallbeispiel 40



Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

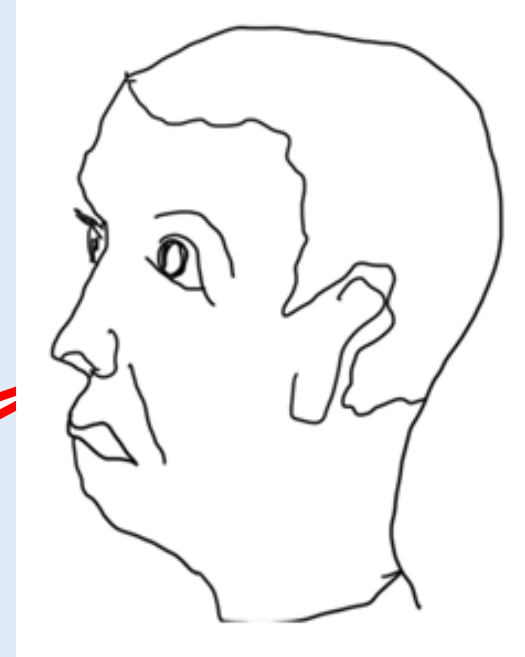
Fallbeispiel 40



Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

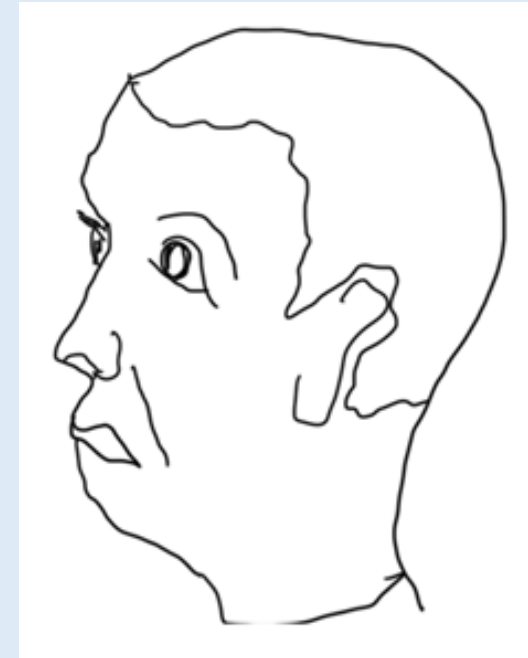
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

Fallbeispiel 41



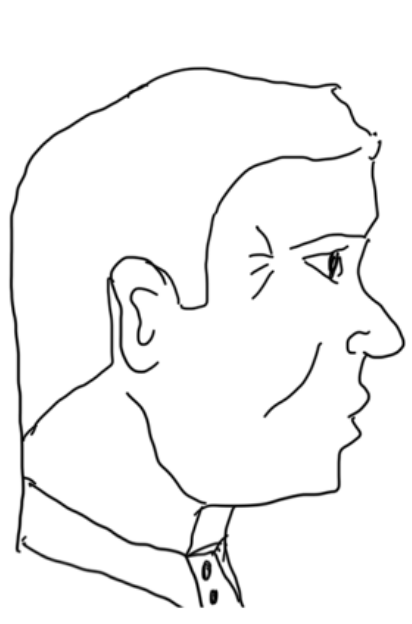
Ja das ist bestimmt nicht
einfach für ihn.

Fallbeispiel 41a



Aber das ist ja allgemein so, dass Männer zwar so tun, als ob sie ihre Frauen nicht brauchen und das erst merken, wenn sie nicht mehr da ist. Jeder trägt Verantwortung für sein eigenes Verhalten.

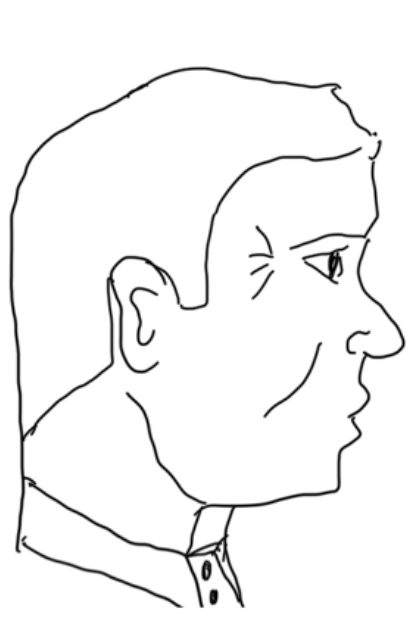
Fallbeispiel 42



Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

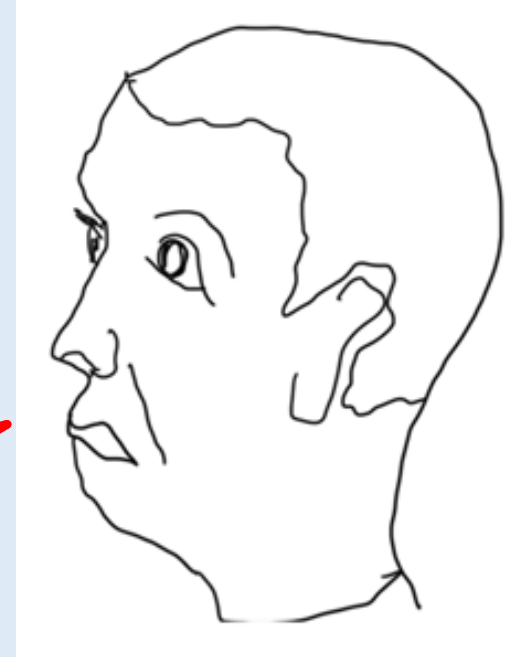
Fallbeispiel 42



Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

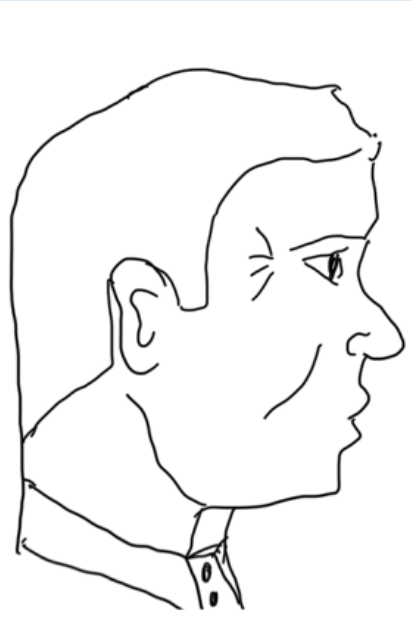
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 6 (Pseudo-Mentalisierung unterbrechen)

Fallbeispiel 43



Naja, wenn ich wütend bin, muss ich den Schmerz meiner Trauer nicht mehr spüren. Die Wut hilft mir.

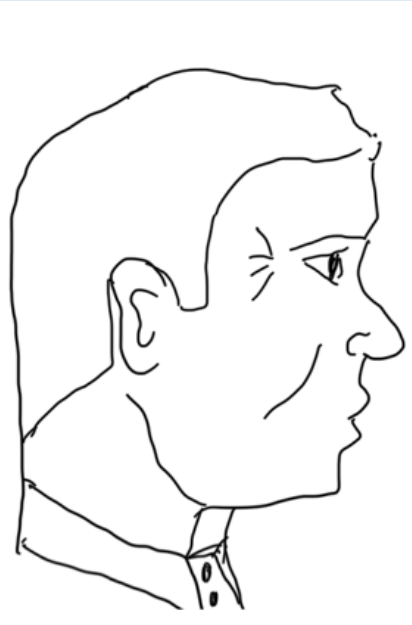
Fallbeispiel 44



Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

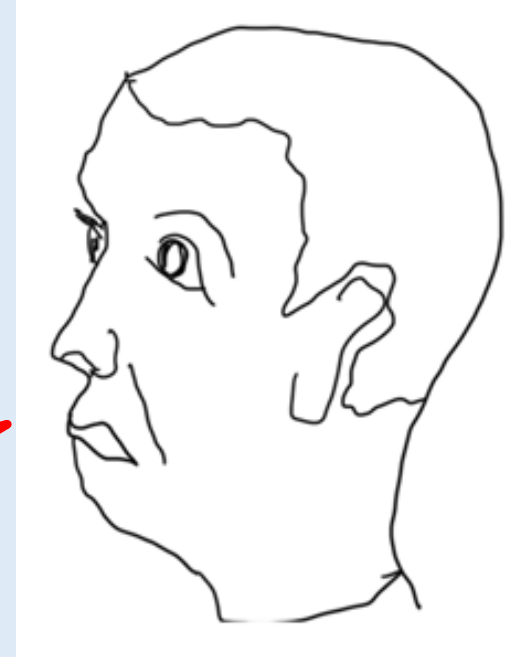
Fallbeispiel 44



Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

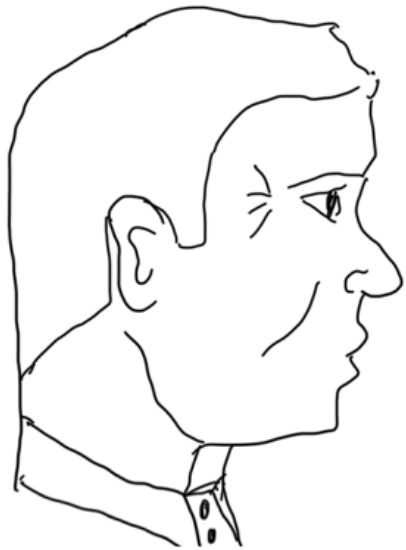
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 19 (Eigene Hypothesen aufgedrängt!!!!)
Das war voreilig.

Fallbeispiel 43



Nein, das Mitgefühl kam erst, als Sie sagten, mein Vater könne sich einsam fühlen. Da habe ich mich in ihn hineinversetzt.

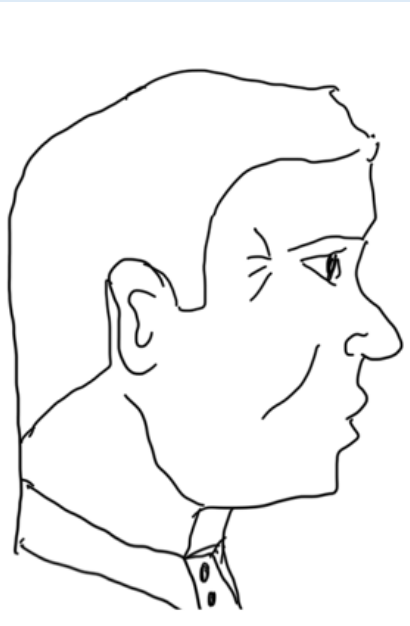
Fallbeispiel 45



Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 45

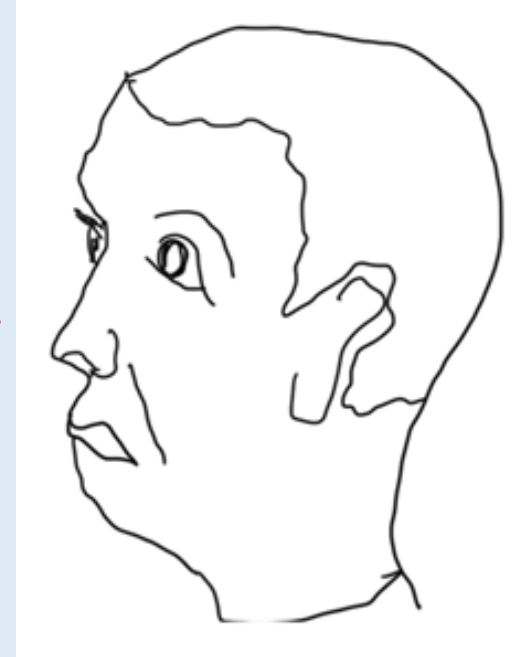


Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

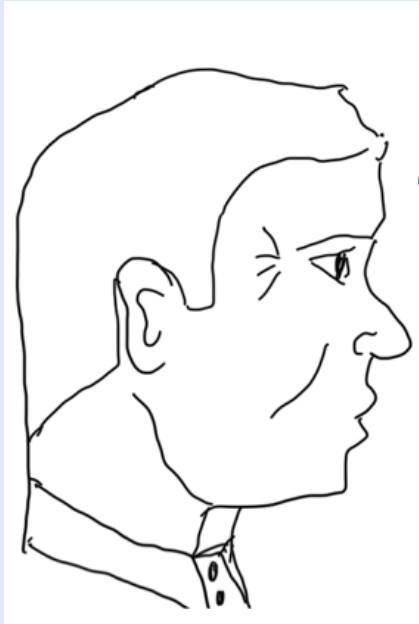
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 15 (Sagen wenn ein Gedanke ein Irrtum war)

Fallbeispiel 46

Ich glaube, dass ich beim nächsten Treffen nicht mehr so genervt und reizbar sein muss. Ich kann ihn verstehen und langsam auch akzeptieren.



Fallbeispiel 47



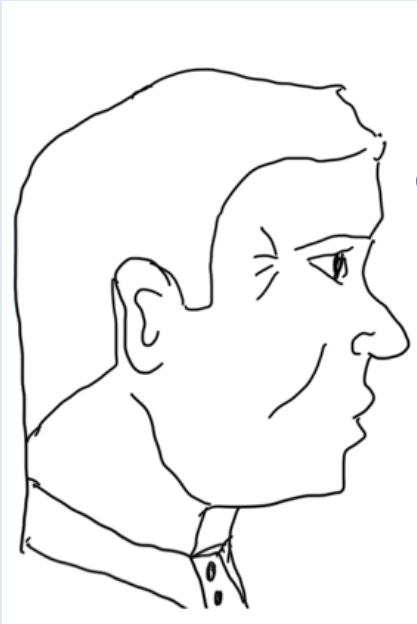
DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.

MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 47



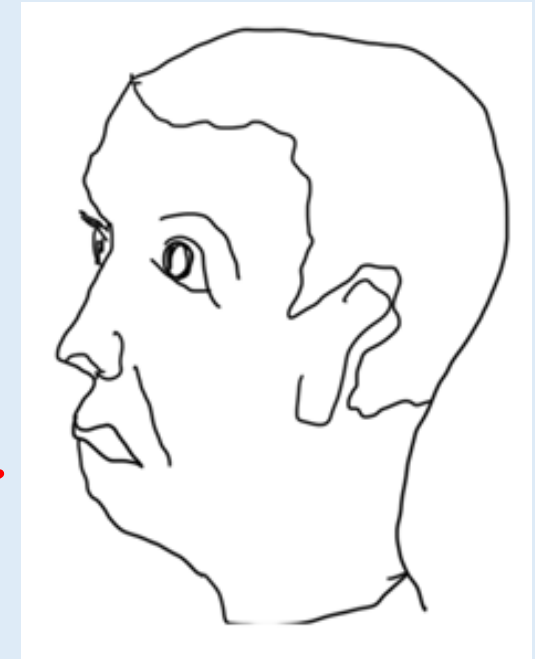
DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.

MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

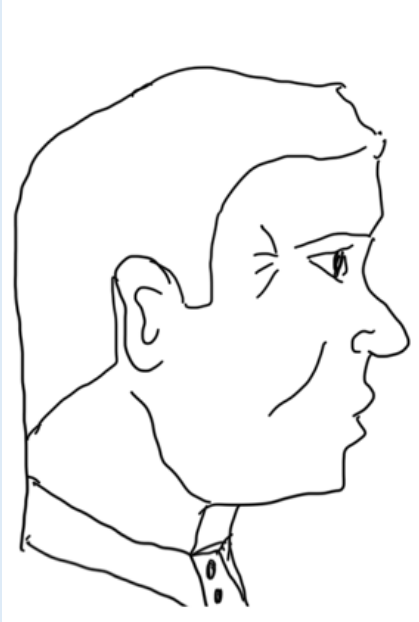
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 23 (Gegenübertragung bewusst machen)

Fallbeispiel 48



Ja, das wäre schön. Ein bisschen. Ich will aber nicht wieder in meine alte Sehnsucht verfallen, die nur Enttäuschungen nach sich zog.

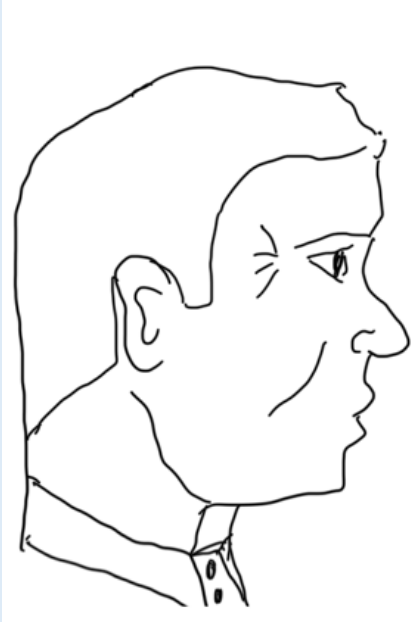
Fallbeispiel 49



Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 49



Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

WAS WOLLEN SIE ZU KRITERIEN MENTALISIERUNGSFÖRDERN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

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 Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und

Emotionsregulation. Er beforscht 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

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



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



Cp Psychosozial-Verlag

Vielen Dank! Und ...



Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

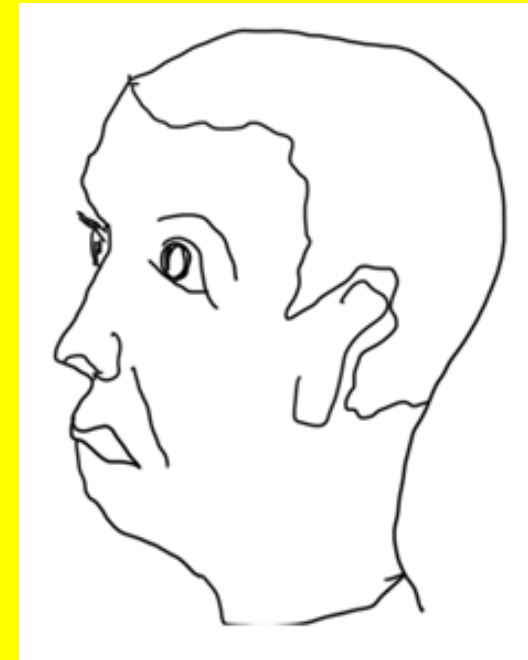
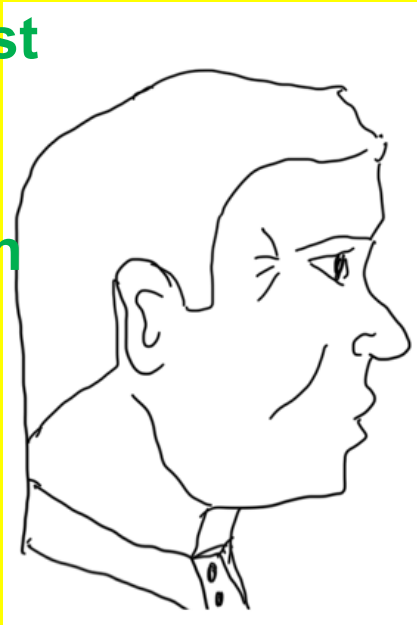
Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Literatur siehe Sulz 2017b,c

Anhang



Fallbeispiel Herr C

Herr C ist Bildungsberater bei einer gemeinnützigen Einrichtung – durchaus erfolgreich und sehr kompetent. Er hätte am liebsten Musik studiert, traute es sich aber nicht zu.

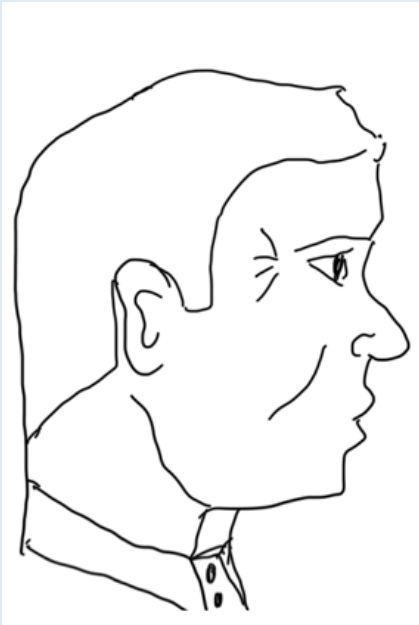
Anwendung der 24 Kriterien
für mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

Fallbeispiel 1



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

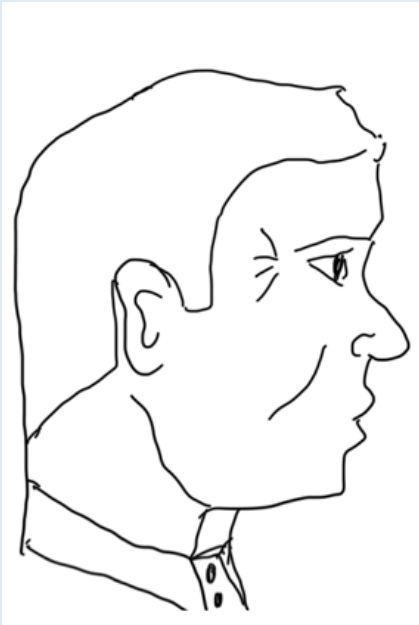
Fallbeispiel 2



Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

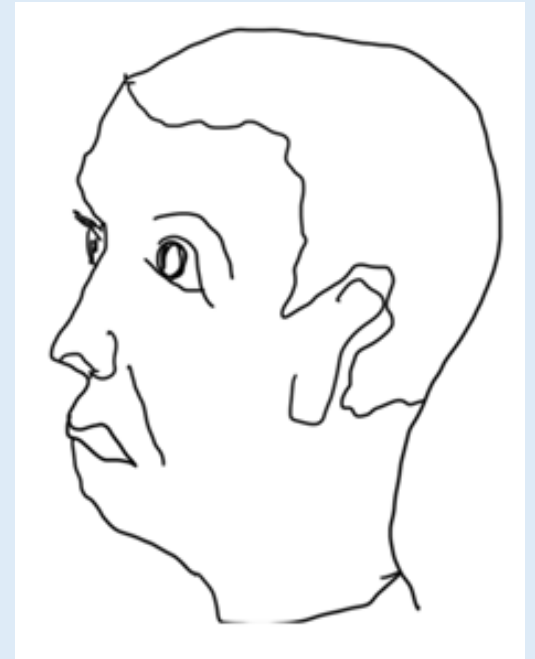
Fallbeispiel 2



Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 1 (Sicherheit in der Beziehung)

Fallbeispiel 3



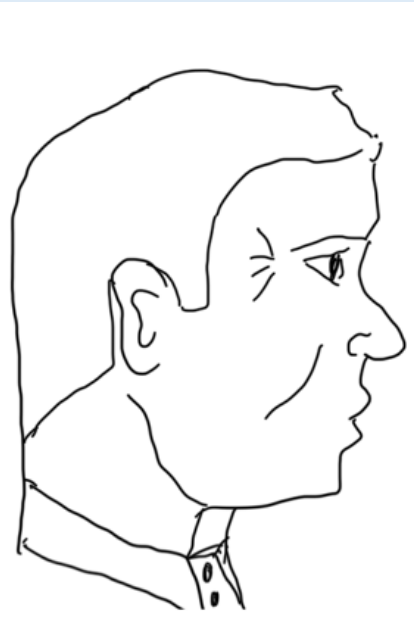
Er hat mich letzte Woche in Berlin besucht. Jetzt wo er berentet ist, ist ihm langweilig und er ruft mich öfter an. Das ist früher nie geschehen. Immer gab es Wichtigeres als mich. Immer musste ich um etwas Zeit betteln und nie hat er dann wirklich zugehört.

Fallbeispiel 4



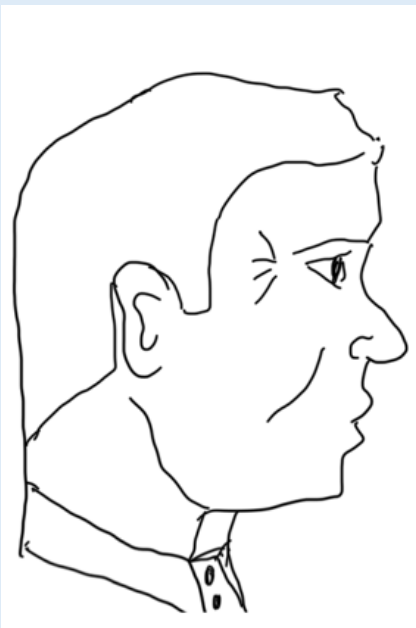
(mit Tränen in den Augen): Das hat so weh getan! Ich wundere mich, dass es immer noch so weh tut.

Fallbeispiel 5



Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



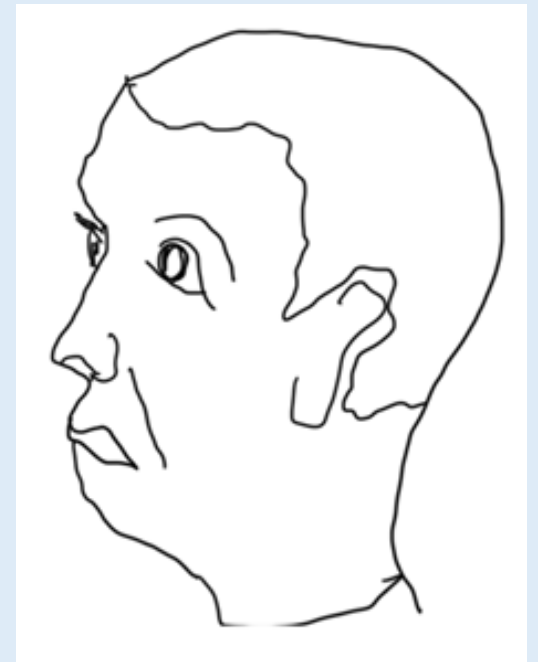
Fallbeispiel 5

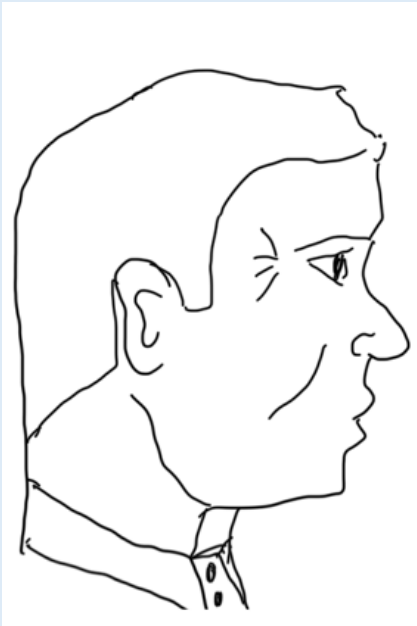
Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

Fallbeispiel 6

Weil ich es immer noch vermisse –
auch weil ich es so unfassbar finde,
dass ein Vater so mit seinem Sohn
umgeht.

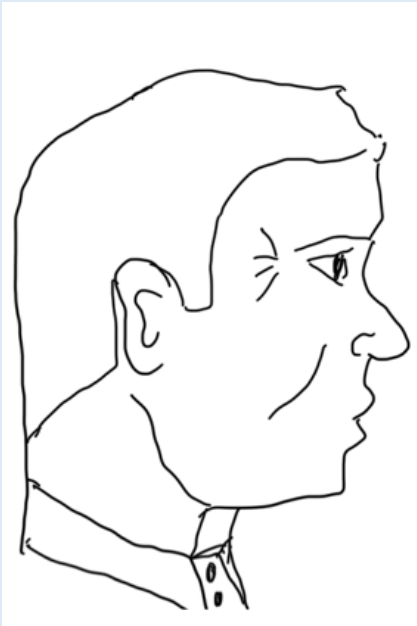




Fallbeispiel 7

Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



Fallbeispiel 7

Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

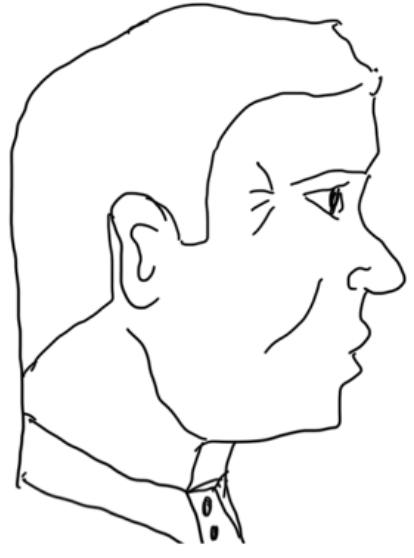
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 2 (Dichte Führung des Bewusstseinsprozesses)

Fallbeispiel 8



Er war ganz auf seinen Beruf ausgerichtet und auf seinen Erfolg – bei mir konnte er keine Erfolgserlebnisse holen.

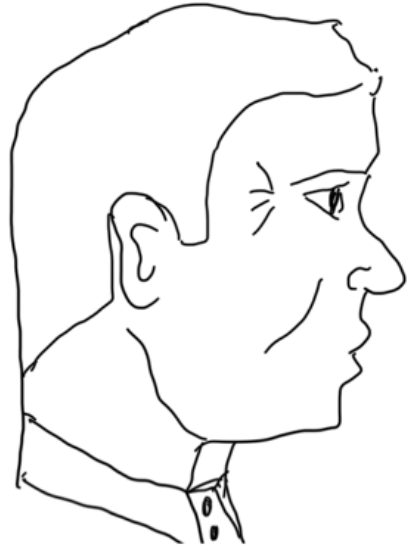
Fallbeispiel 9



Wie haben Sie das damals erlebt, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 9



Ich kann es mir nicht so gut vorstellen. Können Sie mir sagen, wie Sie das damals erlebten, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

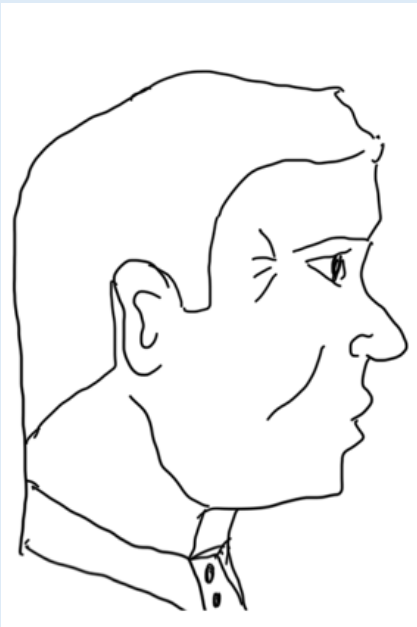
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

Fallbeispiel 10

Ich dachte, dass es an mir liegt – weil ich ihm nichts zu bieten habe. Und habe mich angestrengt, für ihn viel geleistet, was er aber nicht sah.

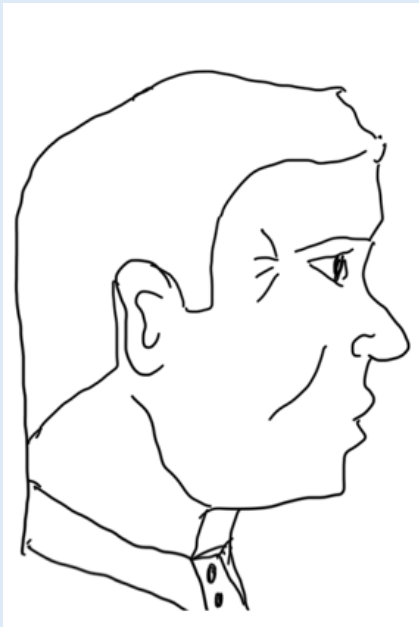


Fallbeispiel 11



Wie hat sich das auf Ihr
Selbstbewusstsein und Ihr
Selbstwertgefühl ausgewirkt?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung
kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



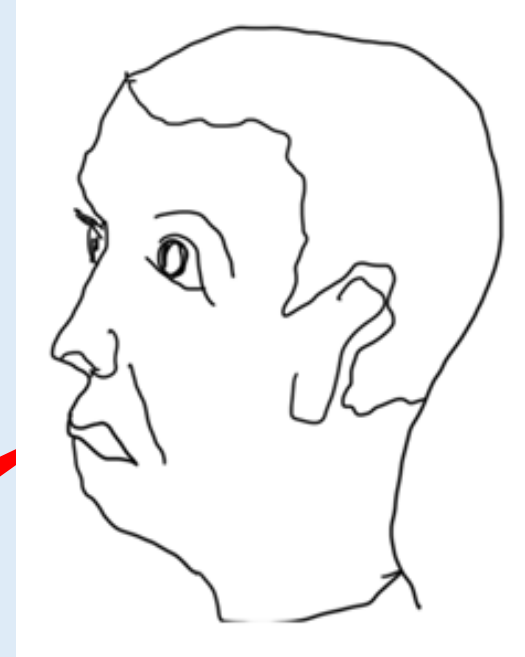
Fallbeispiel 11

Wie hat sich das auf Ihr
Selbstbewusstsein und Ihr
Selbstwertgefühl ausgewirkt?

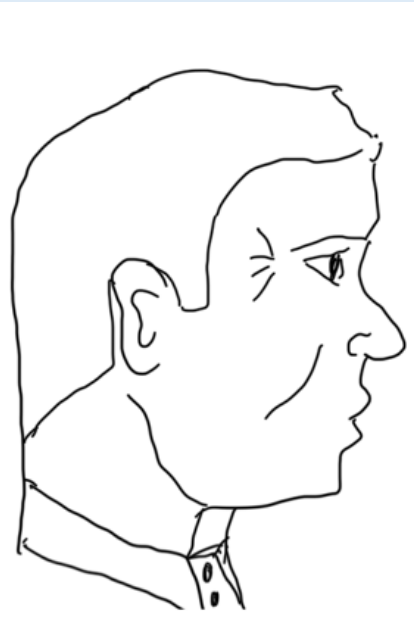
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 5 (Nichtwissen statt metatheor. Allwissenheit)

Fallbeispiel 12

Ich fühlte mich
minderwertig und
traute mir nichts zu.



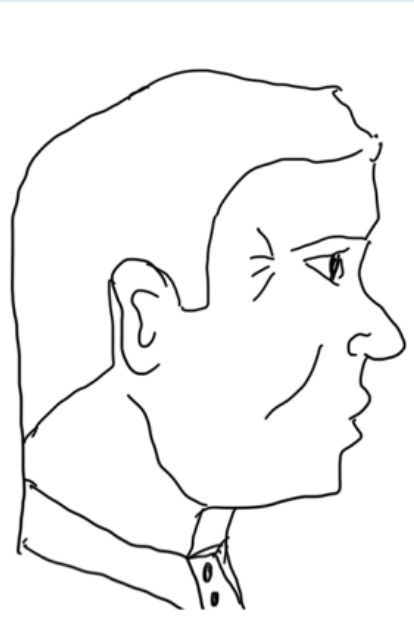
Fallbeispiel 13



Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 13

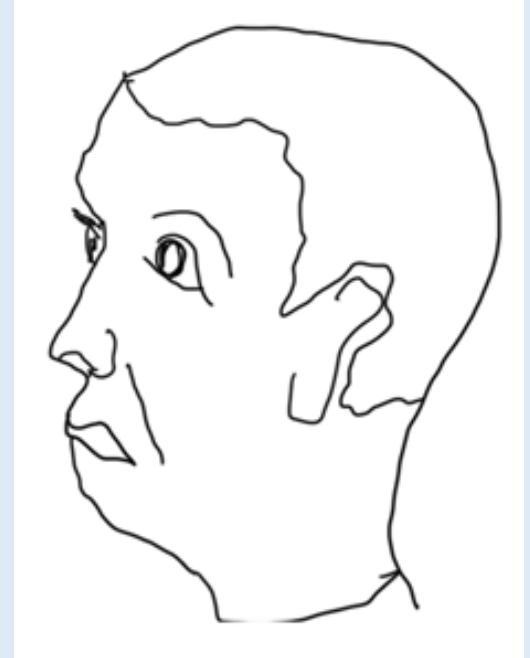


Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

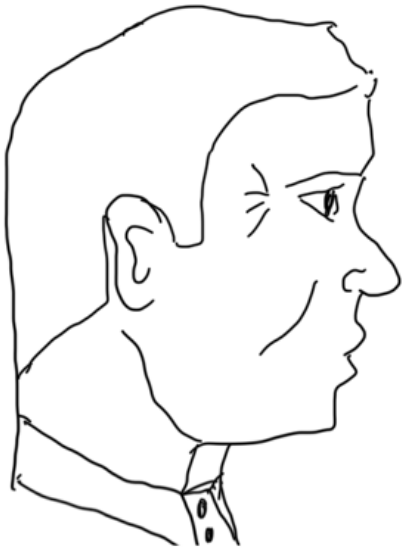
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 16 (Gemeinsames Reflektieren)

Fallbeispiel 14

Ja, ich meldete mich nur, wenn ich mir ganz sicher war, dass es richtig ist. Die Lehrer hielten nicht viel von mir.



Fallbeispiel 15

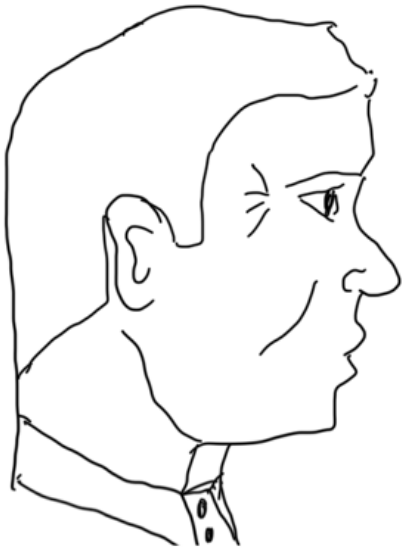


Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn
darunter gelitten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung
kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 15

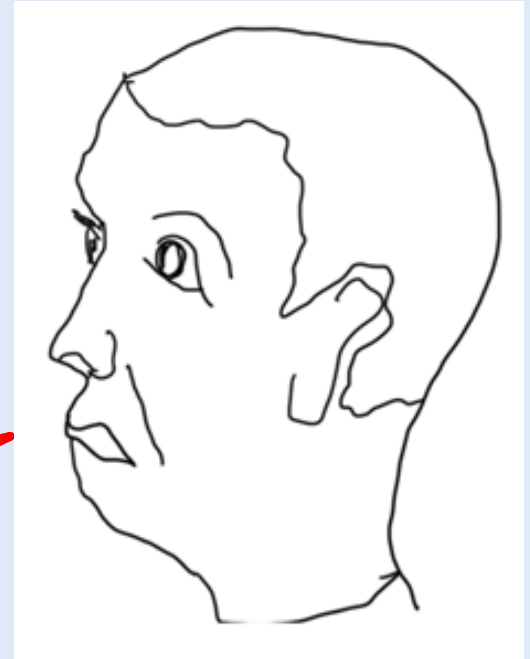


Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn
darunter gelitten?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 21 (Strukturiert vorgehen)

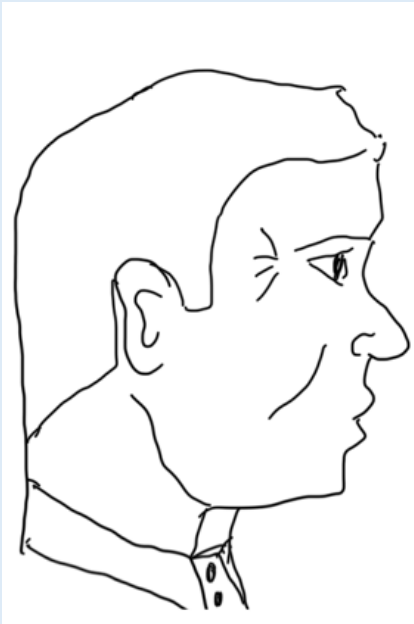
Fallbeispiel 16



Bis ich 16 war, war ich ein schüchterner, unsicherer Schüler mit mäßigen Noten. Dann erst bin ich aufgewacht und wurde gut.

Fallbeispiel 17

Th.

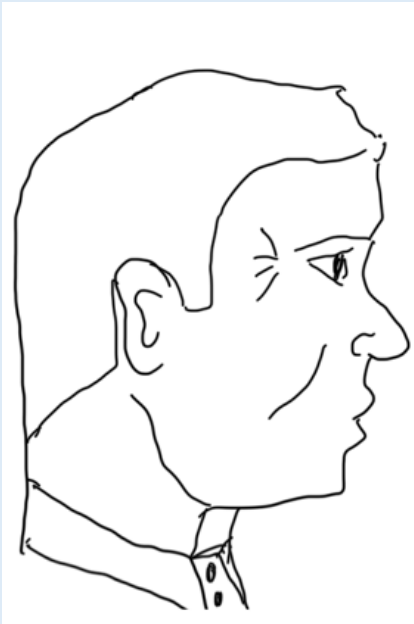


Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 17

Th.

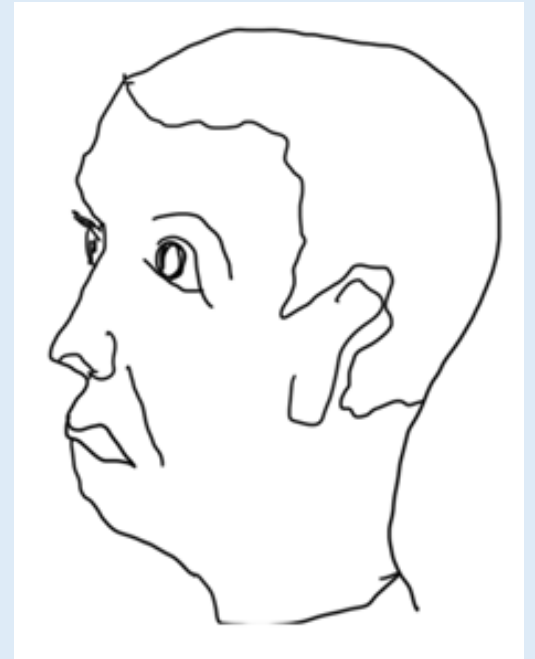


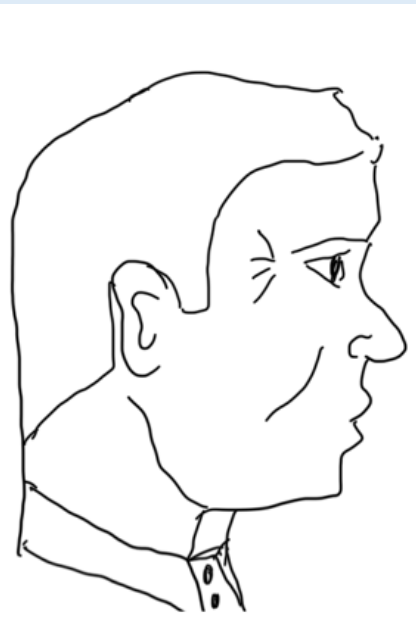
Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 22 (deutliche Gefühle entstehen lassen)

Fallbeispiel 18

Am meisten macht mir aus, dass ich auch heute noch meinen Vater als groß und stark und mich als klein und schwach sehe und mir von ihm noch Lob holen möchte. Das fühlt sich mickrig an.

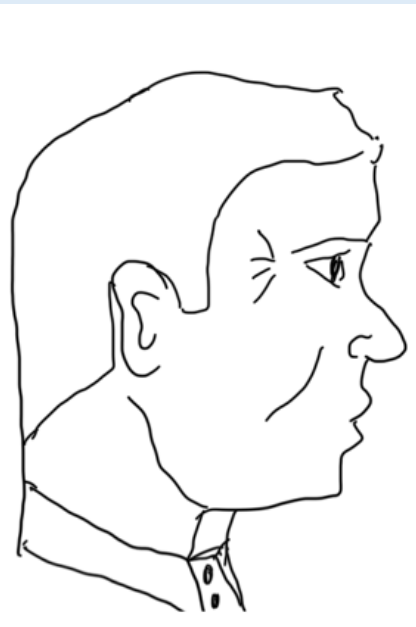




Fallbeispiel 19

Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

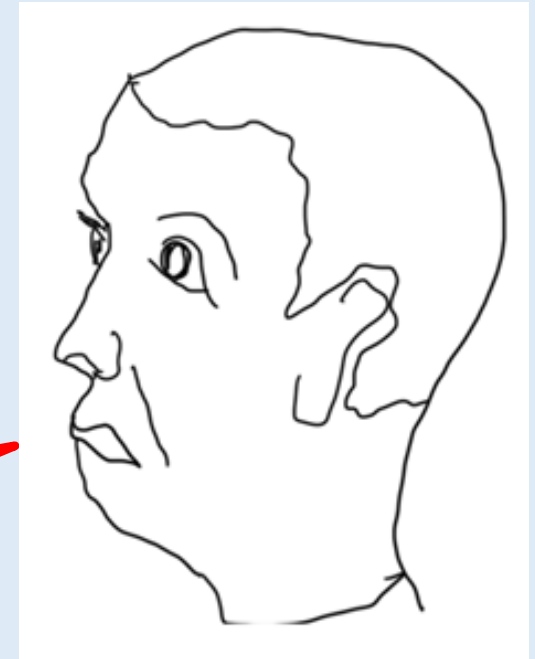


Fallbeispiel 19

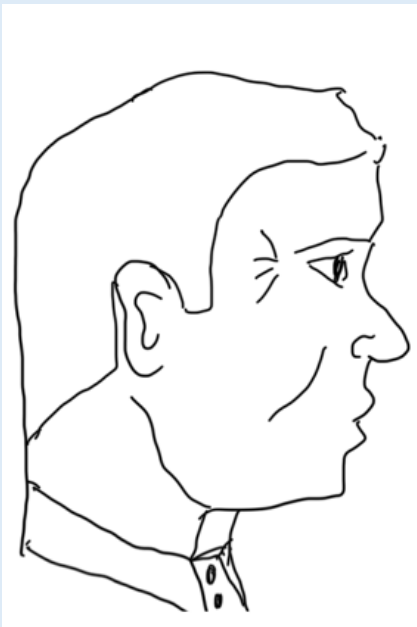
Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

Fallbeispiel 20



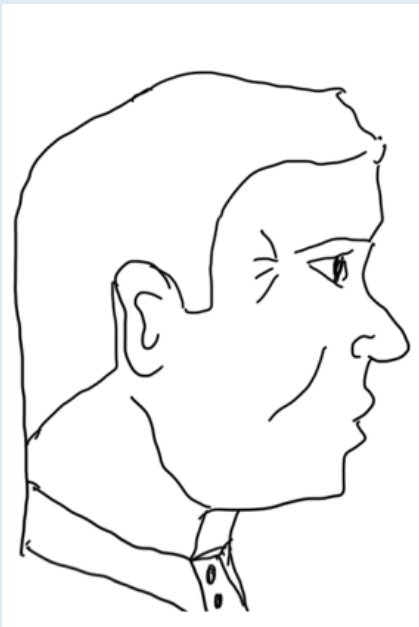
Er war nur auf seinen Erfolg aus und blickte auf mich herab. Das führte bei mir zu einem geringen Selbstwertgefühl und meine Leistungsfähigkeit und –bereitschaft war entsprechend gering.



Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)



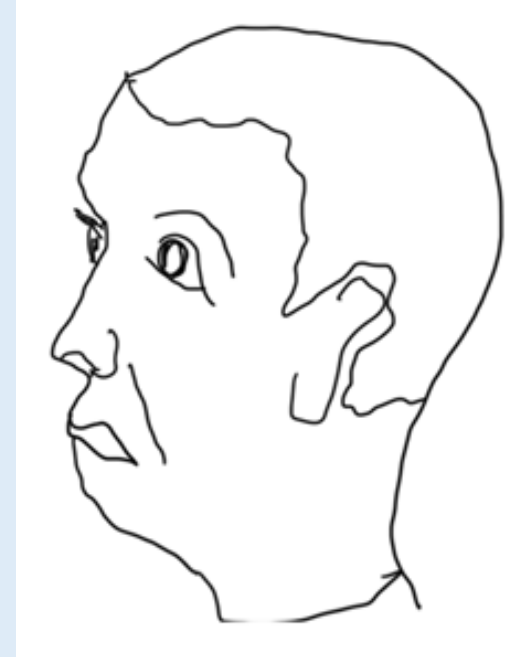
Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

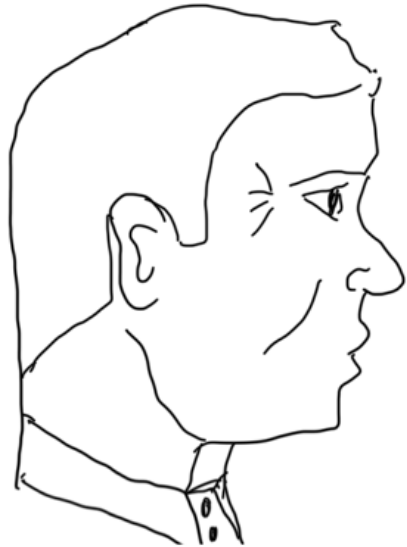
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

Fallbeispiel 24

Er hätte mich gut finden müssen, mir Mut machen, an mich glauben. Dann hätte ich mehr erfolgreich angepackt.



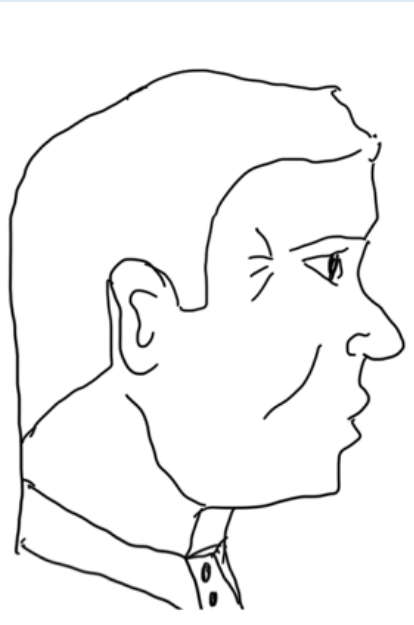
Fallbeispiel 21



Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 21

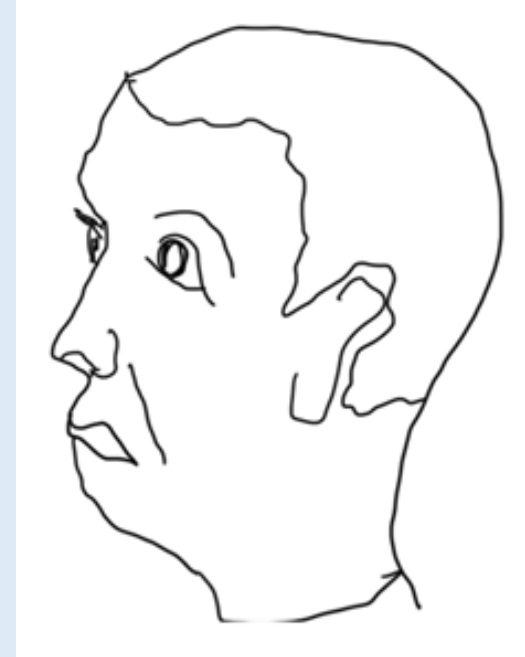


Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

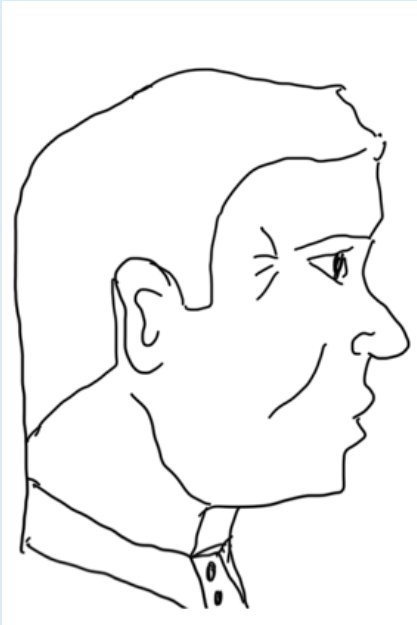
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 8 (Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren)

Fallbeispiel 24

Ich krieg da so eine Wut! Der soll doch verrecken. Ich werde ihn stellen und es ihm zeigen!



Fallbeispiel 25

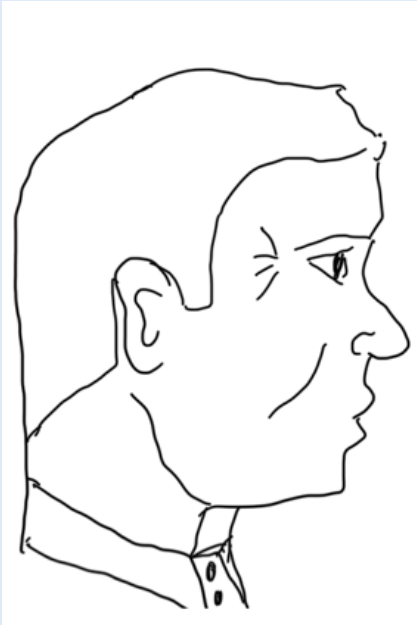


Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 25

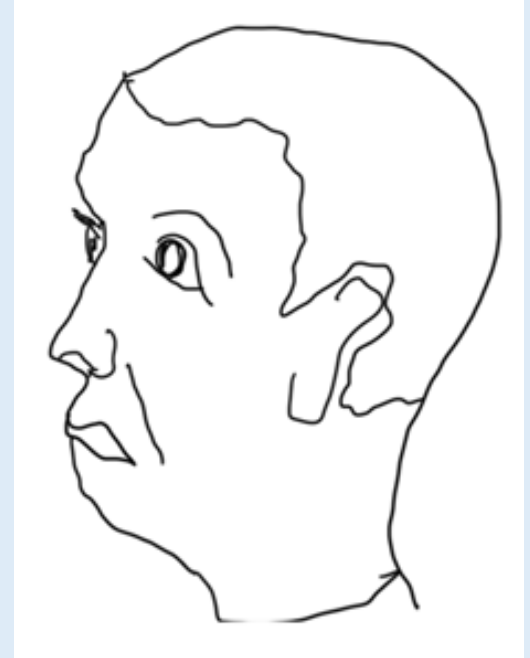


Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

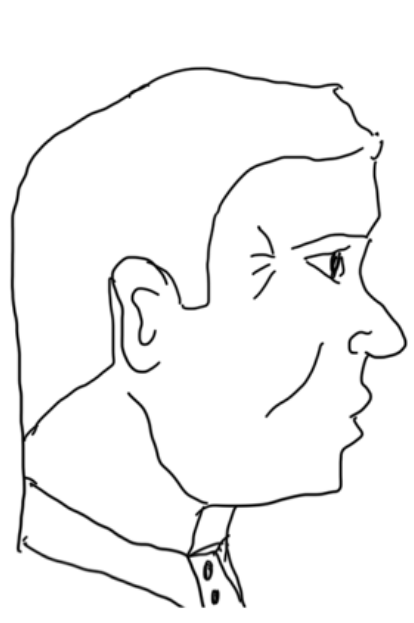
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 12 (Konfrontationstechnik Stopp)

Fallbeispiel 26



OK, ich beruhige mich ja schon. Ich krieg ja sofort Schuldgefühle, wenn ich so bin.

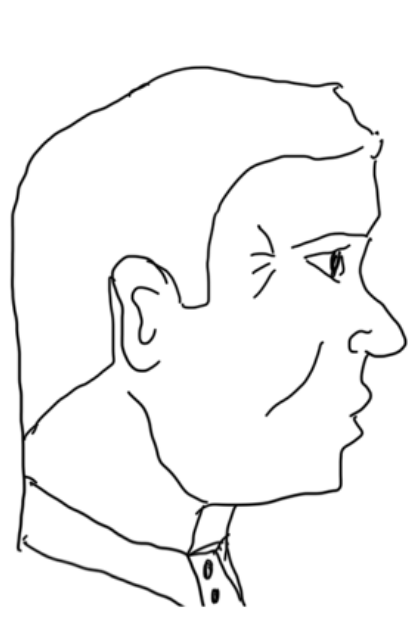
Fallbeispiel 27



Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

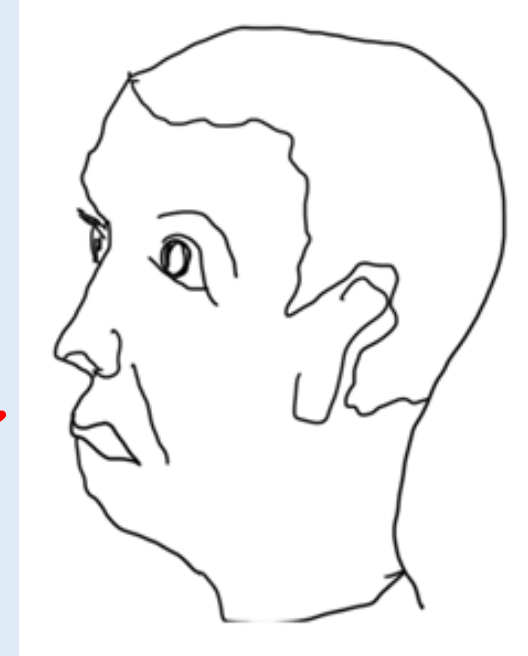
Fallbeispiel 27



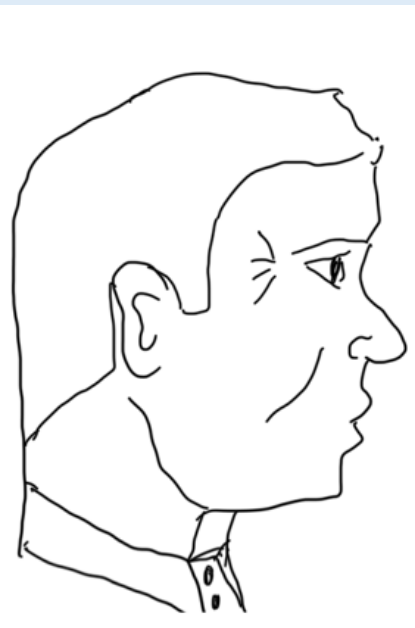
Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

Fallbeispiel 28



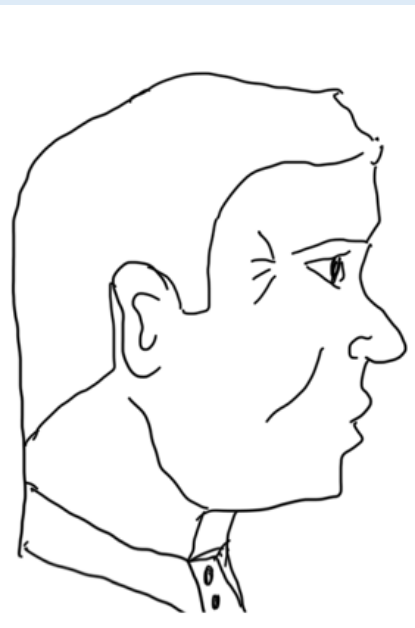
Ich habe mich nie getraut, wütend zu sein. Ich hatte ja Angst, dass er mich dann gar nicht mehr liebt. Erst hier im Gespräch bei Ihnen konnte ich sie nicht zurückhalten. Jetzt werden Sie mich sicher auch ablehnen und mich verachten!



Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

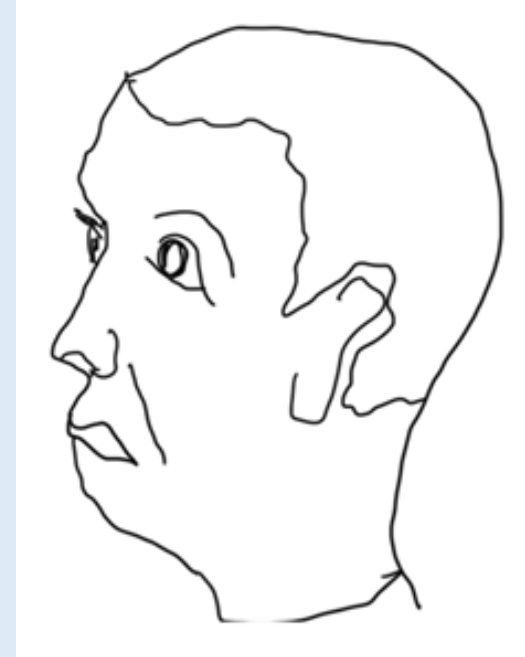


Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

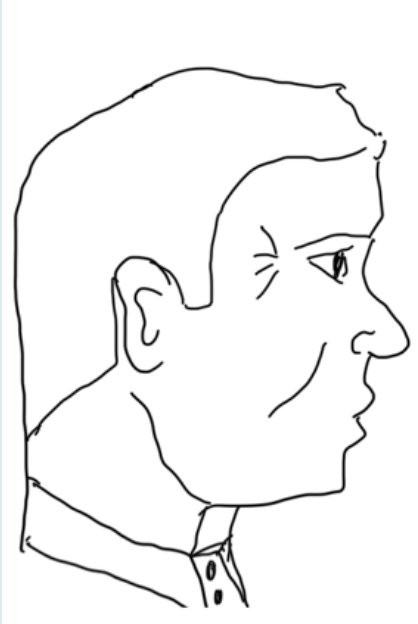
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

Fallbeispiel 30



Ich habe es so bei meinen Eltern erlebt. Vielleicht schlieÙe ich von denen auf Sie.

Fallbeispiel 31a

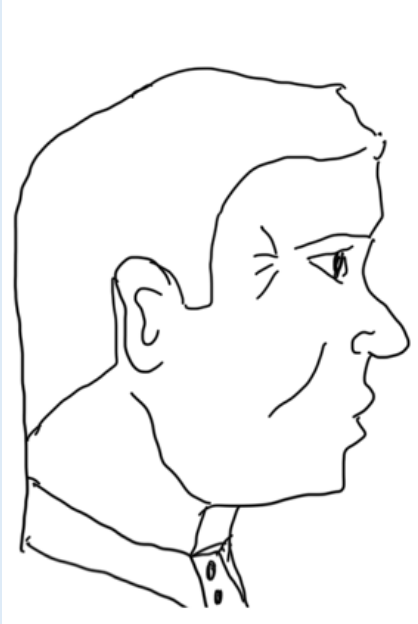


Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 31a

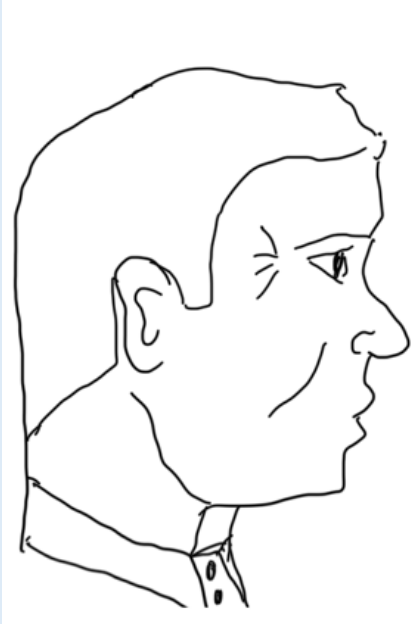


Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

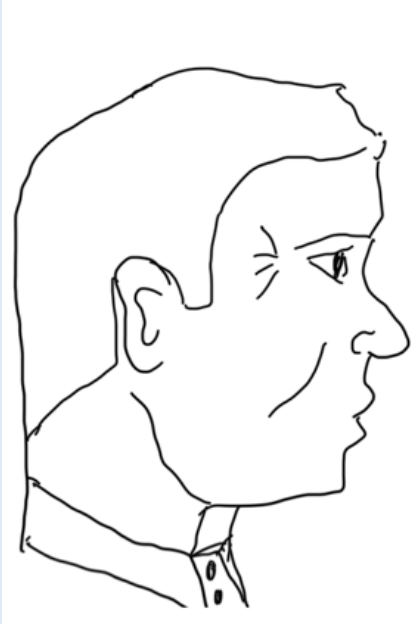
Fallbeispiel 31b



Diesen Vorgang nennen wir Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

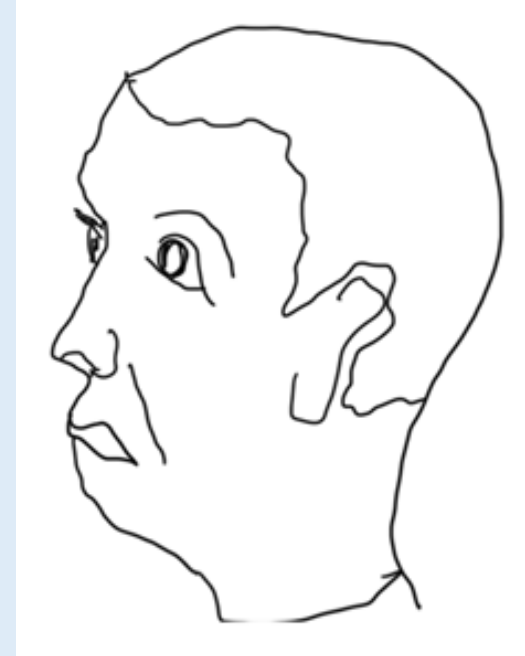
Fallbeispiel 31b



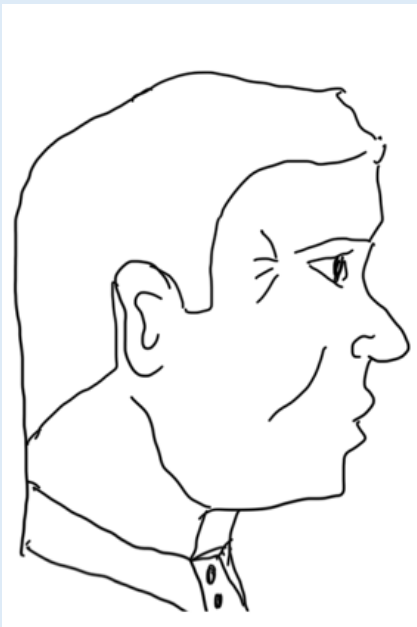
Diesen Vorgang nennen wir Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 24 (Übertragung erklären)

Fallbeispiel 32



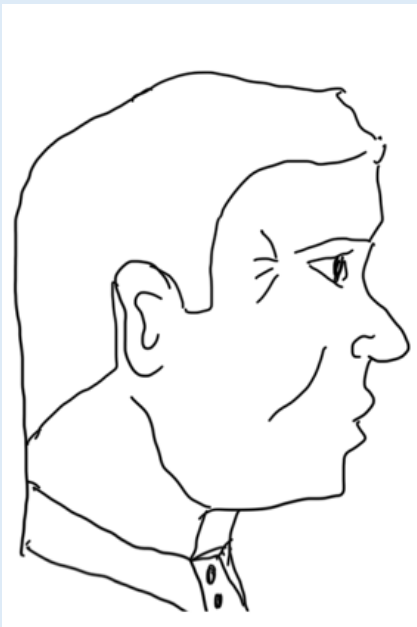
Sie sind überhaupt nicht ähnlich und wenn ich es recht bedenke, glaube ich nicht, dass Sie so reagieren. Das war nur im ersten Moment. Meinen Eltern habe ich dann Blumen geschenkt.



Fallbeispiel 33

Weshalb das Blumengeschenk?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

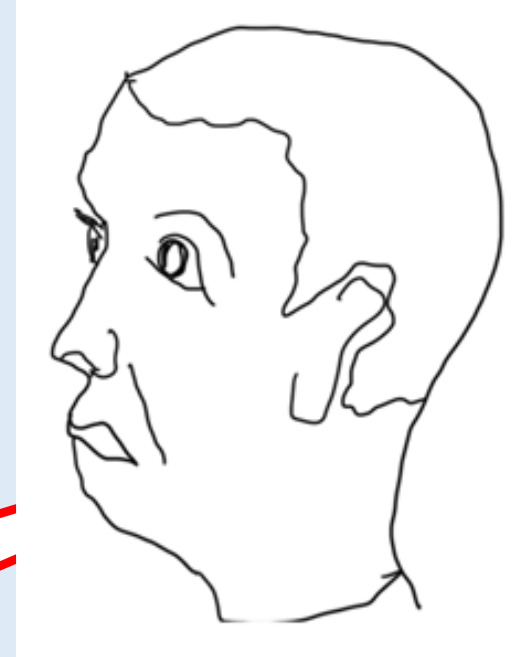


Fallbeispiel 33

Weshalb das Blumengeschenk?

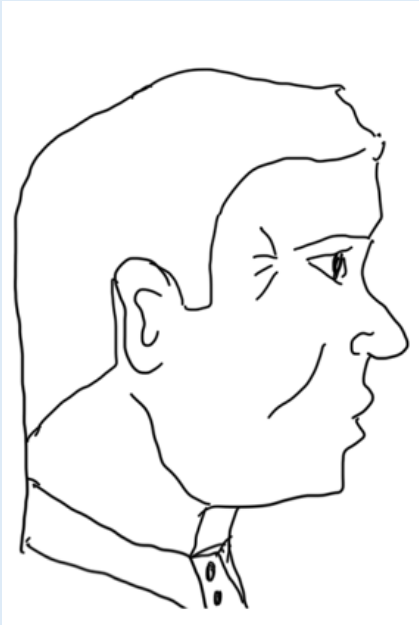
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 18 (nach Motiven für ein Verhalten fragen)

Fallbeispiel 34



Ich wollte, dass sie mich wieder lieben. Ich hielt es nicht aus, wenn Disharmonie war.

Fallbeispiel 35

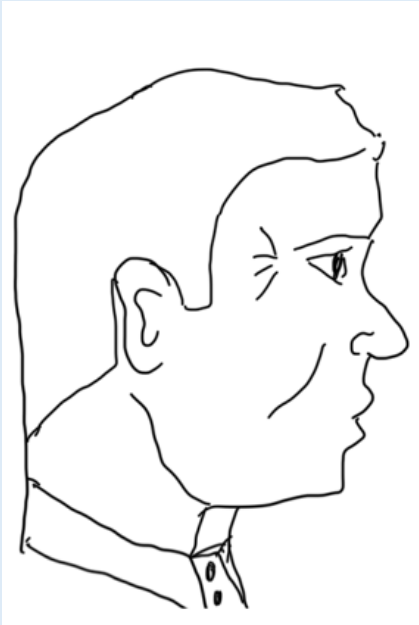


- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern?
Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

Th.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 35

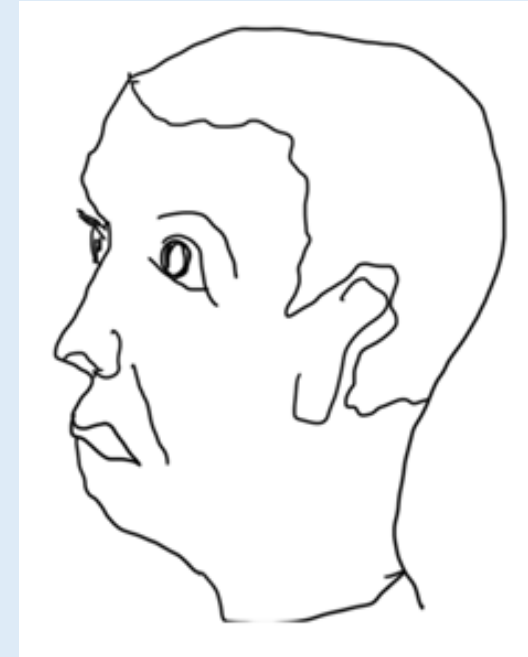


Th.

- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern?
Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

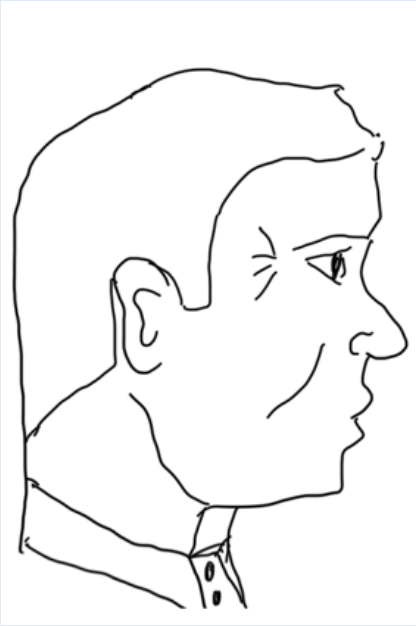
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung
Nr. 19 (Eigene Hypothesen nicht aufdrängen)

Fallbeispiel 35a



Stimmt, ich brauchte immer die Gewissheit, dass sie mich lieben.

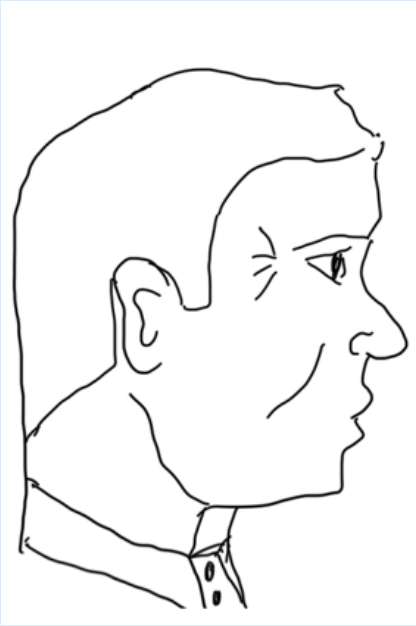
Fallbeispiel 36



Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

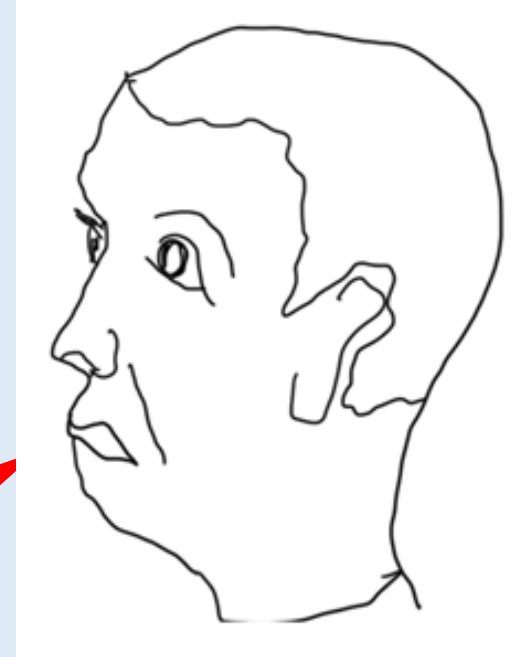
Fallbeispiel 36



Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

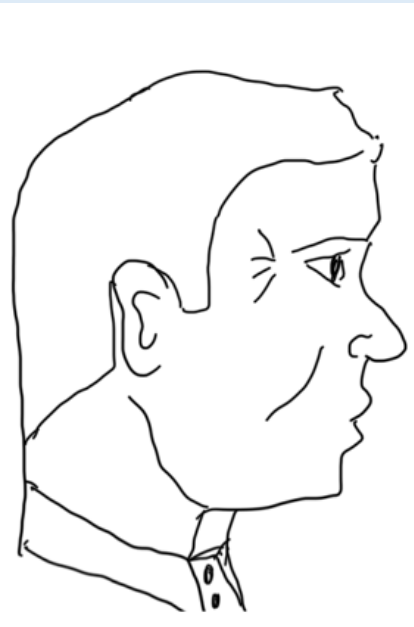
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

Fallbeispiel 37



Ja ich fühle mich sehr traurig, denn ich vermisse heute noch Liebe ohne Bedingungen. Für meinen Vater bin ich höchstens gut, damit ihm nicht langweilig ist.

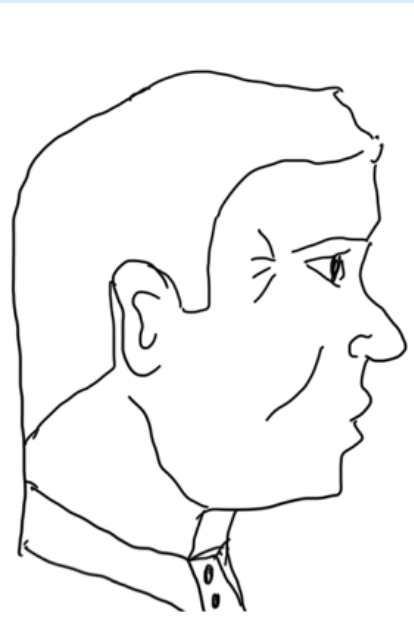
Fallbeispiel 38



Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

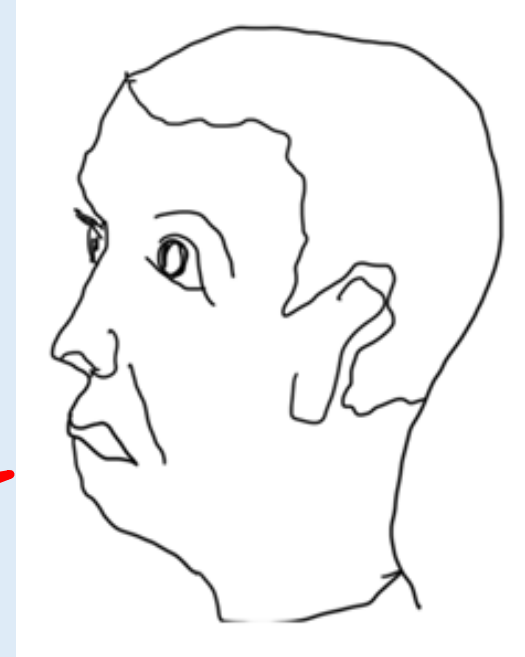
Fallbeispiel 38



Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

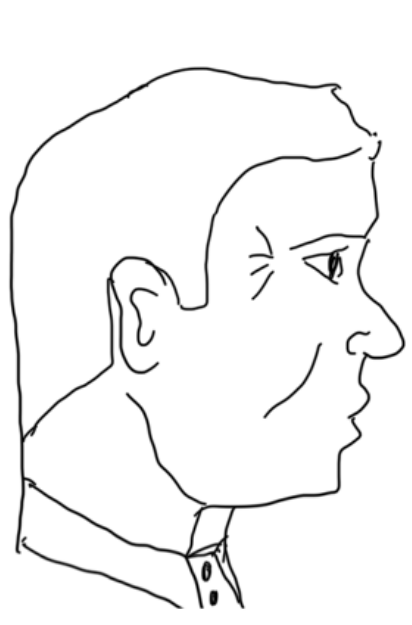
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 7 (Laut denken als unfertige Überlegung)

Fallbeispiel 39



Stimmt, seit dem Tod meiner Mutter hat er ja niemanden mehr. Da tut er mir irgendwie auch leid.

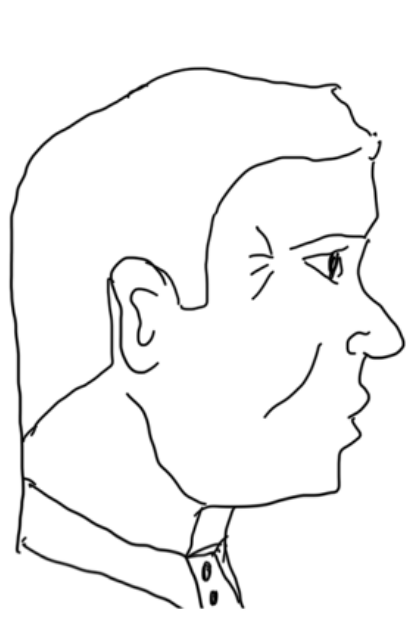
Fallbeispiel 40



Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

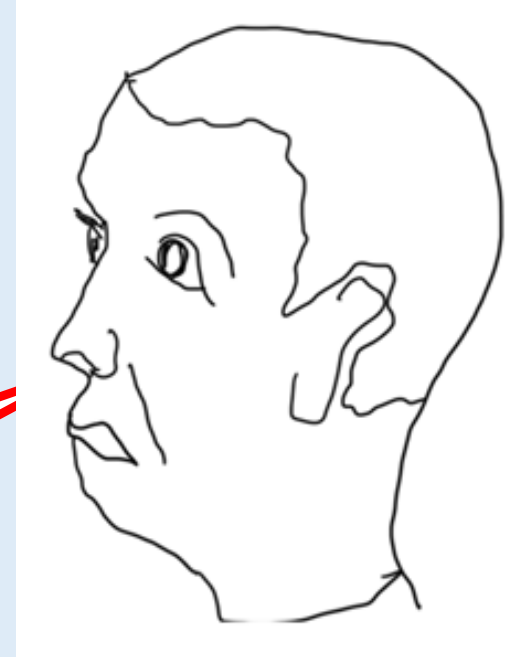
Fallbeispiel 40



Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

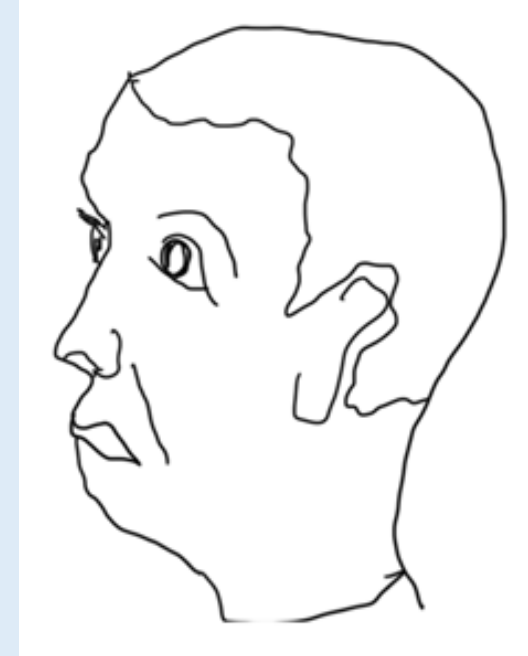
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

Fallbeispiel 41



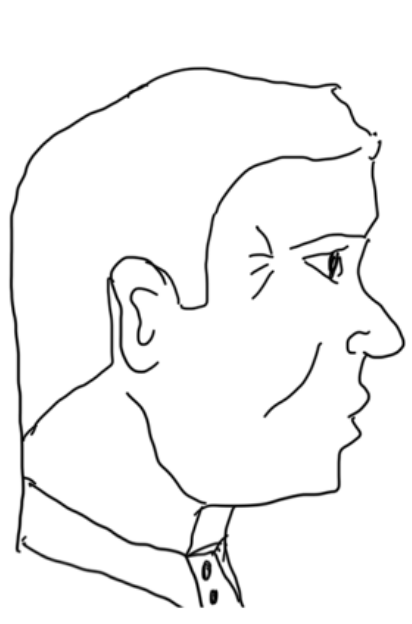
Ja das ist bestimmt nicht
einfach für ihn.

Fallbeispiel 41a



Aber das ist ja allgemein so, dass Männer zwar so tun, als ob sie ihre Frauen nicht brauchen und das erst merken, wenn sie nicht mehr da ist. Jeder trägt Verantwortung für sein eigenes Verhalten.

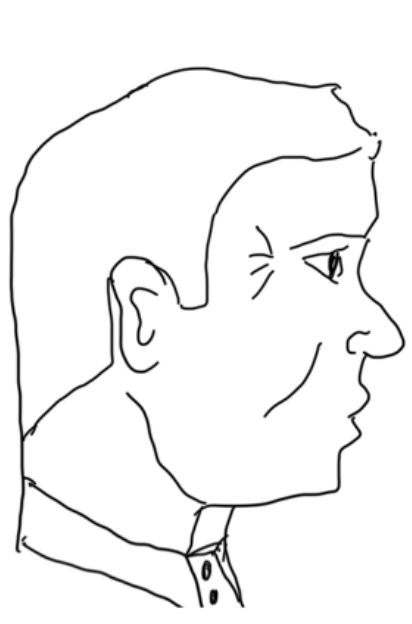
Fallbeispiel 42



Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

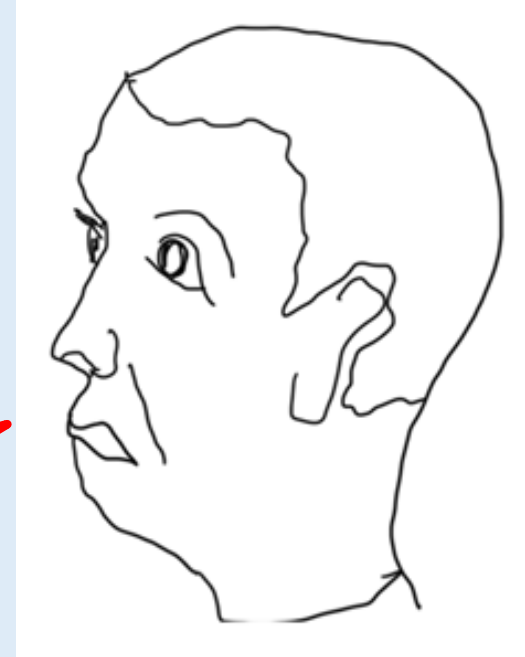
Fallbeispiel 42



Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

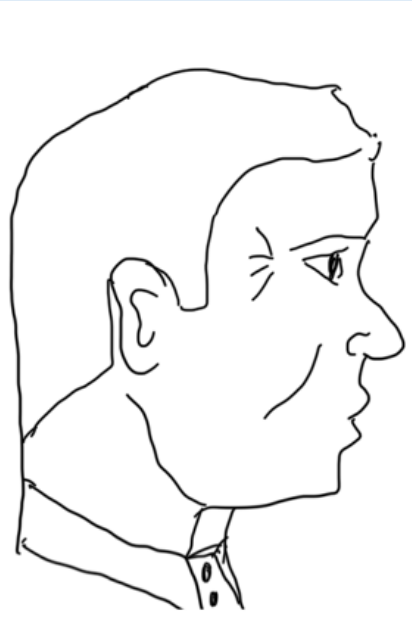
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 6 (Pseudo-Mentalisierung unterbrechen)

Fallbeispiel 43



Naja, wenn ich wütend bin, muss ich den Schmerz meiner Trauer nicht mehr spüren. Die Wut hilft mir.

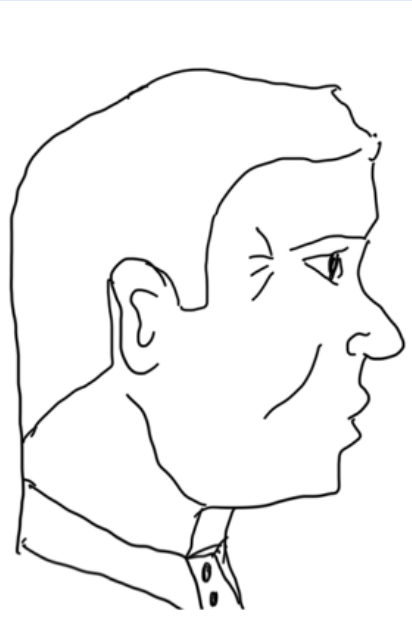
Fallbeispiel 44



Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

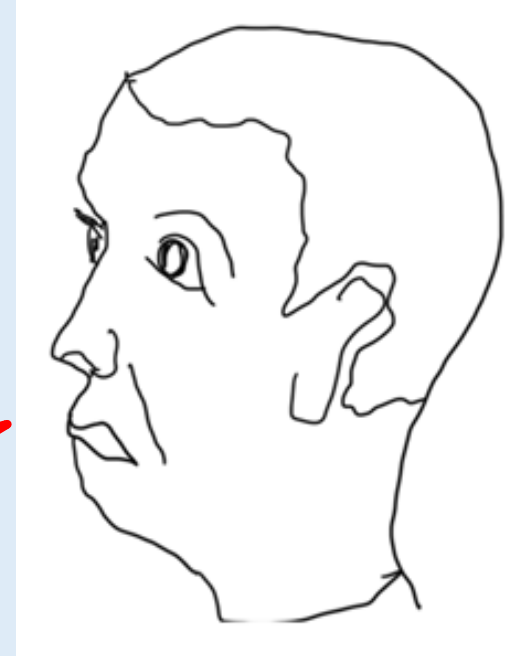
Fallbeispiel 44



Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

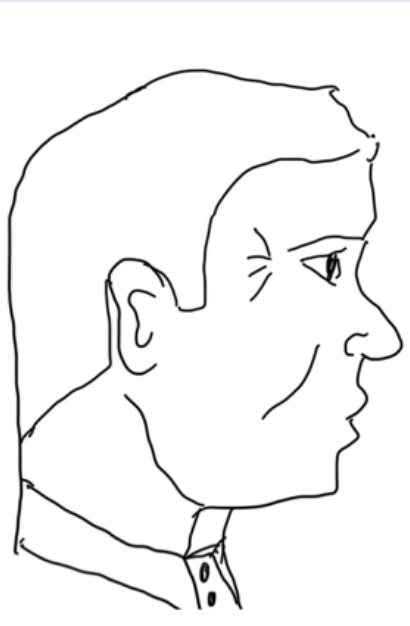
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 19 (Eigene Hypothesen aufgedrängt!!!!)
Das war voreilig.

Fallbeispiel 43



Nein, das Mitgefühl kam erst, als Sie sagten, mein Vater könne sich einsam fühlen. Da habe ich mich in ihn hineinversetzt.

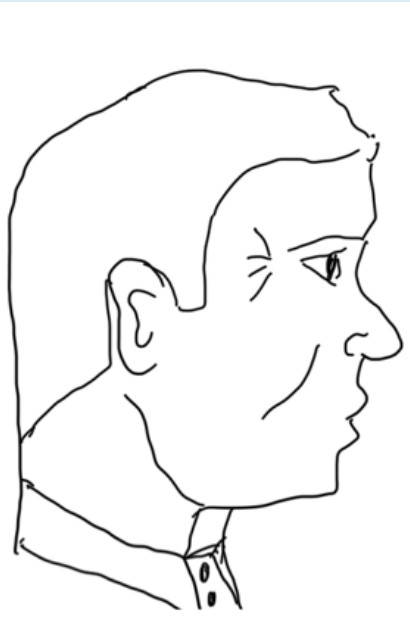
Fallbeispiel 45



Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 45

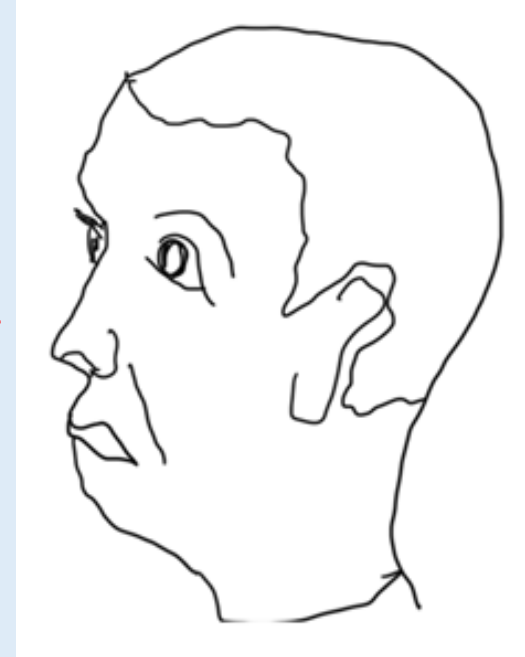


Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

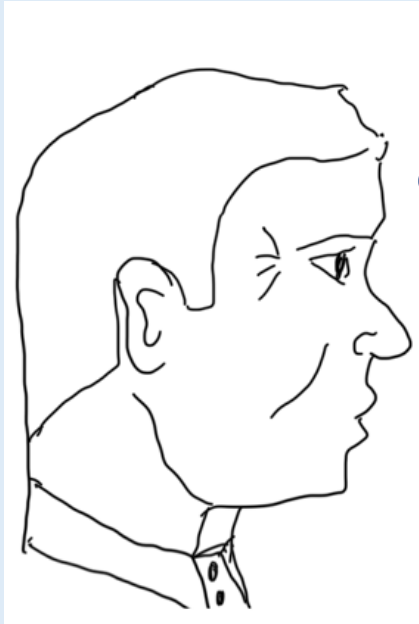
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 15 (Sagen wenn ein Gedanke ein Irrtum war)

Fallbeispiel 46

Ich glaube, dass ich beim nächsten Treffen nicht mehr so genervt und reizbar sein muss. Ich kann ihn verstehen und langsam auch akzeptieren.



Fallbeispiel 47



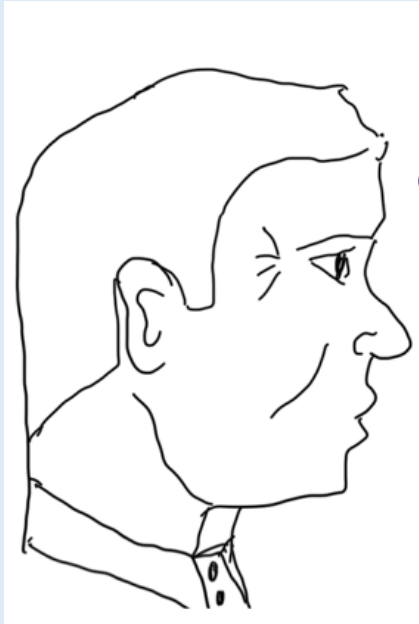
DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.

MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 47



DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.

MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

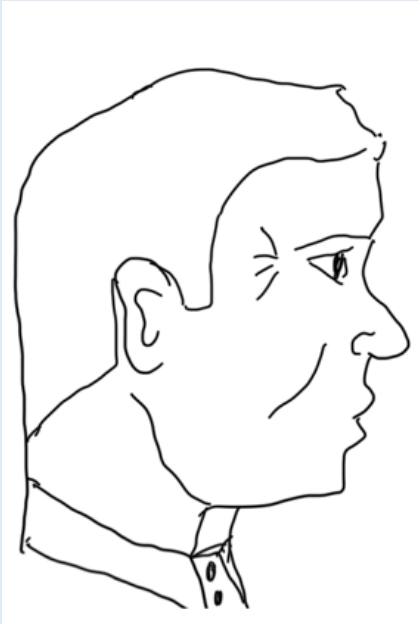
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 23 (Gegenübertragung bewusst machen)

Fallbeispiel 48



Ja, das wäre schön. Ein bisschen. Ich will aber nicht wieder in meine alte Sehnsucht verfallen, die nur Enttäuschungen nach sich zog.

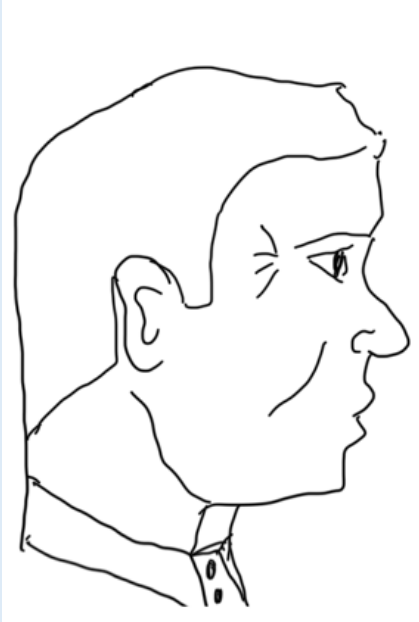
Fallbeispiel 49



Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. __ (.....)

Fallbeispiel 49



Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

WAS WOLLEN SIE ZU KRITERIEN MENTALISIERUNGSFÖRDERN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Eine
gesprochene gut
verständliche und
anregende
Hinführung zum
eigenen Üben und
Umsetzen.
Sehr
empfehlenswert!

Anleitung zum Üben des Therapeutenverhaltens
- So lernen Sie sicher MVT
(Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz



Interaktive MVT-Übungen
mit und ohne live-Patient

MVT-Schulungen

Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



MVT-VORLESUNGEN
alle 7 Module (Youtube-Videos)



MVT-Videos von
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens
– gut vorbereitet sein

MVT-HANDBÜCHER

Praxismanual – Anleitung zur Therapiedurchführung

MVT-
Ausbildung
(Mentalisie-
rungsfördernde
Verhaltens-
therapie)

KOSTENLOSE
ÜBUNGS-
MATERIALIEN:

Ausbildungs-
und Trainings-
Bereiche MVT –
EUPEHS

MVT-Schulungen

Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



MVT-VORLESUNGEN
alle 7 Module (Youtube-Videos)



MVT-Videos von
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens
– gut vorbereitet sein

MVT-HANDBÜCHER

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

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 Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und

Emotionsregulation. Er beforscht 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

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



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



Cp Psychosozial-Verlag

Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie ist ein anspruchsvolles Behandlungskonzept integrativer Psychotherapie. Mit diesem Leitfaden für die praktische Durchführung gibt Serge K.D. Sulz auch erfahrenen Therapeut*innen ein Manual an die Hand, das durch die einzelnen Episoden der therapeutischen Interaktion führt. Das Gespräch mit den Patient*innen bekommt so eine sichere Struktur. Die sieben Module, die sich unter anderem mit Metakognition, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit befassen, werden anschaulich beschrieben, sodass die Begegnung mit den Patient*innen von Anfang an Bindungssicherheit ermöglicht und zu tiefer emotionaler Erfahrung führt, aus der heraus bei ihnen die Kraft erwächst, einen neuen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen zu schaffen.



Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil. Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind

Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er beforscht 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.

www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur
Therapiedurchführung



Dieses Handbuch für die täglichen
Therapien in Praxis oder Klinik
erscheint im Frühjahr 2023.

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

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

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

Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation
in der Psychotherapie



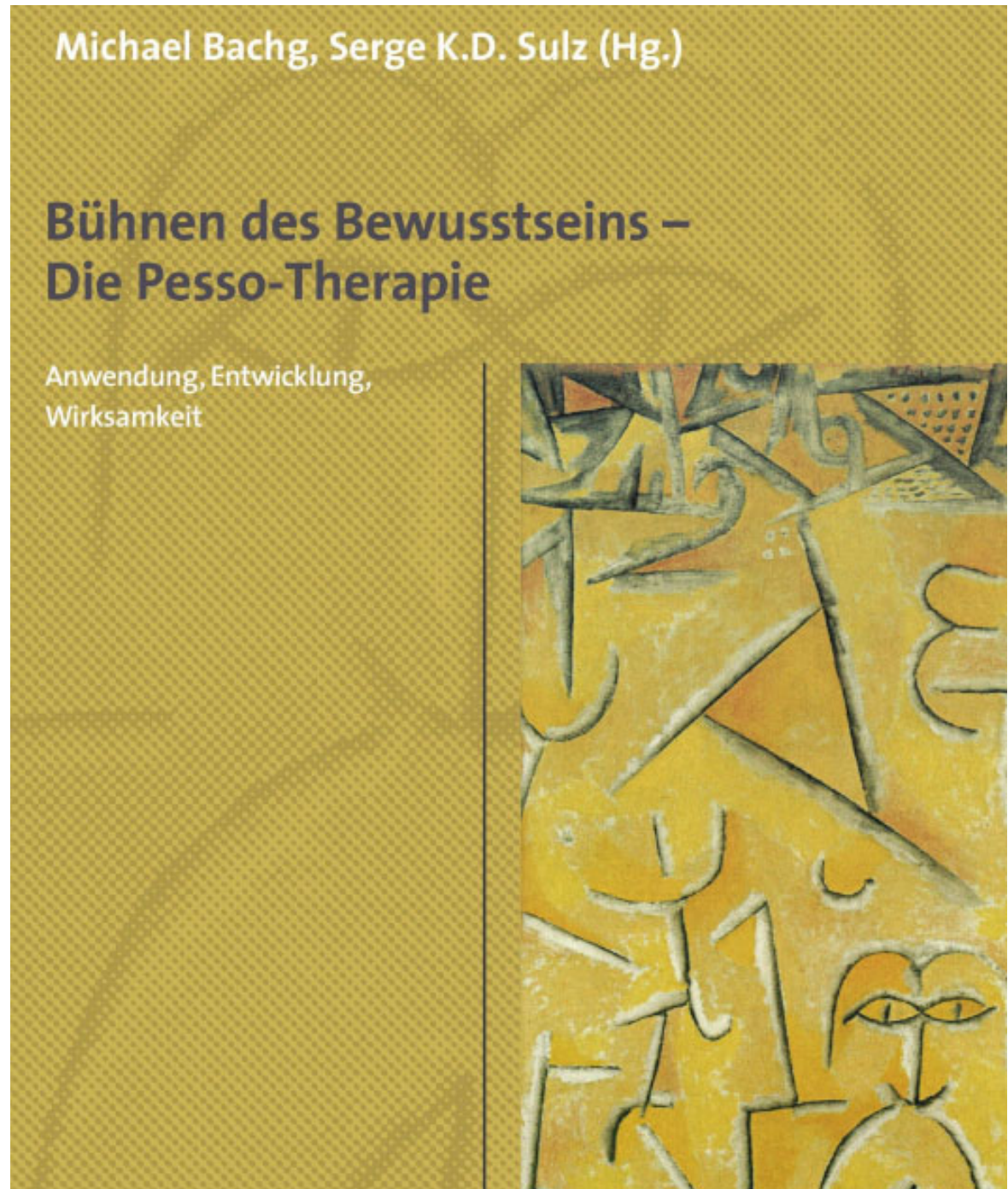
Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das ergänzt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt.

Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich werden. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein.

434

Bachg & Sulz:
Die Bühnen des
Bewusstseins –
die
Pessotherapie.
Psychosozial-
Verlag 2022

→ Original-
Artikel von Albert
Pesso, Lowjis
Perquin u.a.



Vielen Dank!
Und ...



Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
Nymphenburger Str. 155
80634 München
Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Literatur siehe Sulz 2017b,c