

# MVT-Schulung 1. Modul

## BINDUNG

THEORIE MVT-Ausbildung  
31.7. bis 4.8.2023



Serge Sulz  
&  
Lars Theßen





# Die Dozenten:



- Serge Sulz
- Psychiater & Dipl.-Psych.
- VT und TP/PA
- Gründer SBT und MVT
- Prof. KU Eichstätt

- Lars Theßen
- FA Psychosomatik
- Institutsleiter SBT in Berlin
- Psychother. Praxis
- Dozent Sigmund-Freud-Universität
- Supervisor MVT

# Vorbereitung auf diese Schulung

## Was Sie Ihre Eltern noch fragen konnten

- Wer hat sie befragt?
- Wollen Sie ein bisschen erzählen?
- Wenn nicht, können Sie jetzt ad hoc aus Ihren eigenen Erinnerungen berichten.

# Vor der Schulung: Was Sie Ihre Eltern noch fragen konnten

- War ich in den ersten zwei Jahren im Krankenhaus? Wie lange?
- Allein oder mit einem Elternteil?
- War meine Mutter in meinen ersten beiden Lebensjahren im Krankenhaus? Wie lange?
- Wo wurde ich in dieser Zeit untergebracht?
- Haben meine Eltern ohne Kinder Urlaub gemacht? Wo war ich bzw. waren wir währenddessen?
- War meine Mutter berufstätig, wie viel Stunden pro Tag, wie viel Tagen der Woche?
- Wer betreute mich tagsüber?
- Wie viel war mein Vater da? Wenn er da war, machte er etwas mit mir?
- Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse?
- Was für ein Kind war ich im ersten Lebensjahr?
- Was für ein Kind im zweiten Lebensjahr?
- Was mochte ich gern, was mochte ich nicht?
- Was konnte ich, was konnte ich nicht?
- Gab es damals weitere wichtige Bezugspersonen für mich?
- Wann wurde ich fremduntergebracht (Kinderkrippe, Kindergarten)?
- Wie habe ich mich da eingewöhnt?
- War ich anhänglich?
- War ich nicht gern allein?
- Hatte Ich Angst, wenn Mutter nicht da war?
- Konnte Vater mich trösten?
- Hatte ich eine Trotzphase?
- Lektüre: Strüber, N. (2016). *Die erste Bindung: Wie Eltern die Entwicklung prägen*. Klett-Cotta



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. Hier  
finden Sie alle  
Trainingsbereiche:  
[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



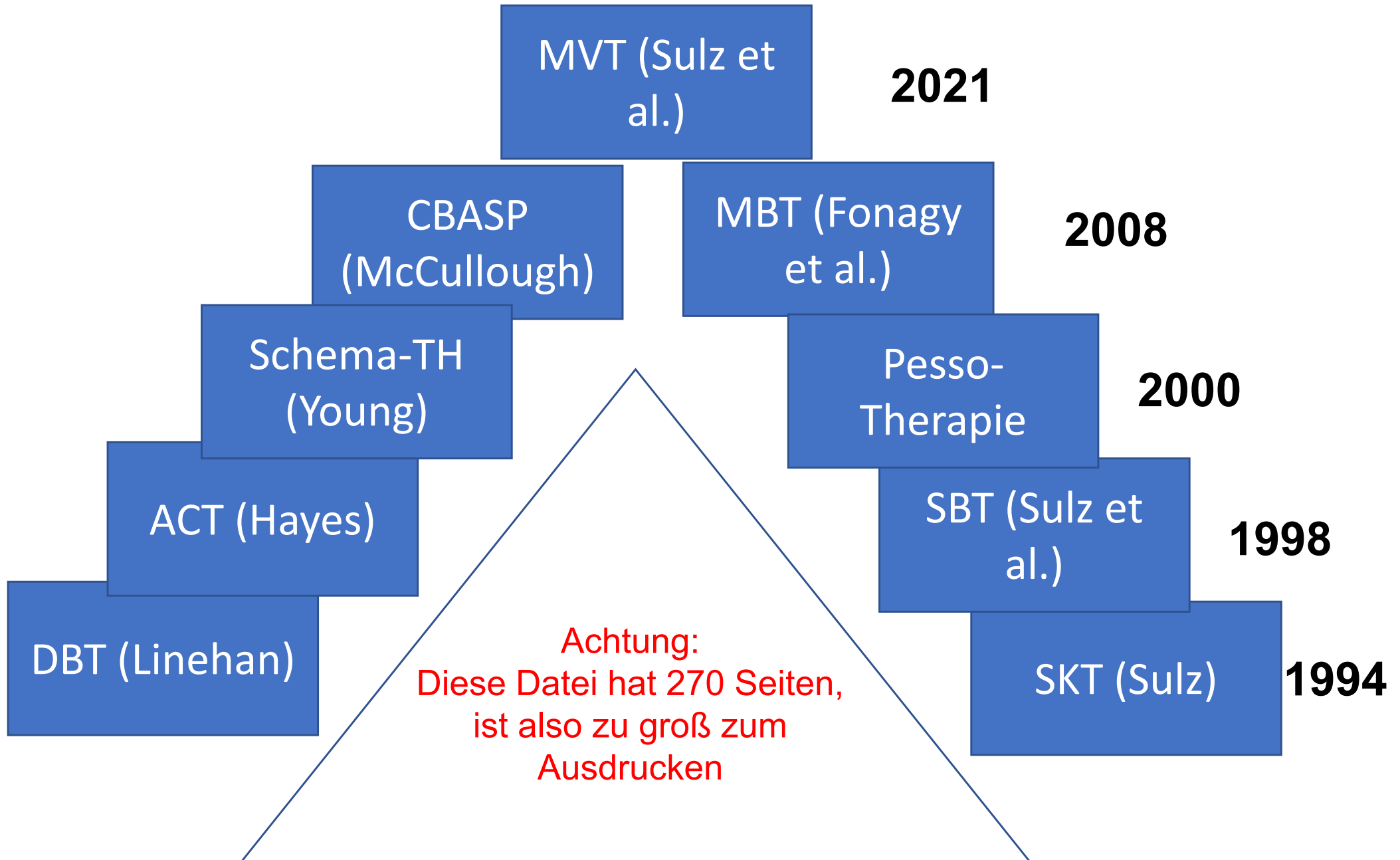
Training des Therapeut.-verhaltens  
– gut vorbereitet sein

## MVT-HANDBÜCHER

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

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

# Neue Psychotherapien (Zeitachse)



# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining

- ✓ wurde von Serge Sulz als
- ✓ **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien**
- ✓ entwickelt

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der **Entwicklungspsychologie**
- (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und
- Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den
- psychologischen Zweiprozesstheorien und
- Systemtheorien (Epstein, Grawe, Haken u.a.)

# Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

- der kognitiven Verhaltenstherapie und
- der **3. Welle der VT**
- (z.B. DBT, ACT, SBT, CBASP)



# 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 und 2021

## \*Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

MVT wurde von Serge Sulz als **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien** entwickelt. Sie ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie** (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessio und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)
- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)
- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT** (z.B. DBT)

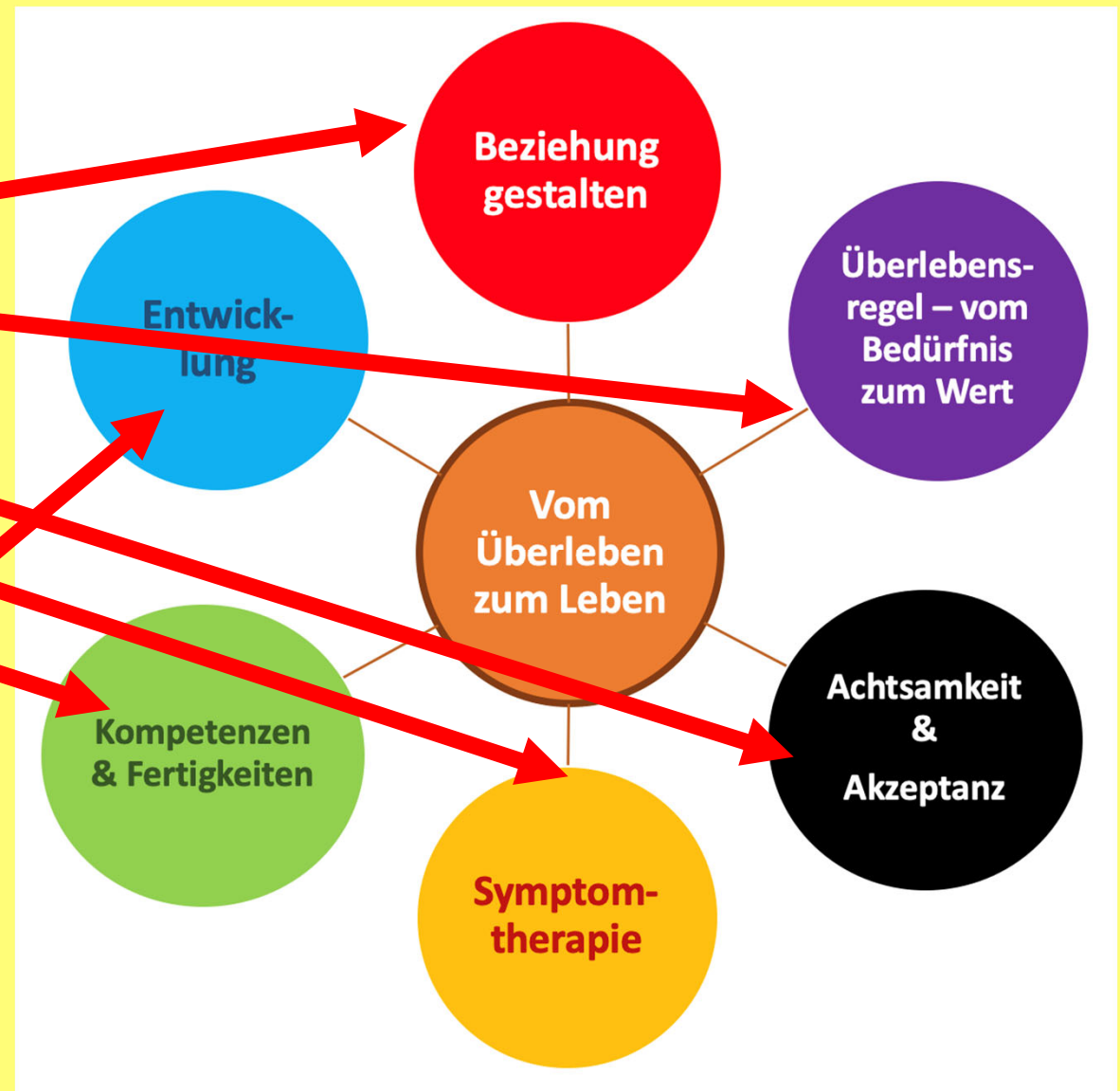
Sie ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz).

Sie umfasst **7 Module** (siehe nachfolgende Folie)

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

# Von der SBT ...

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

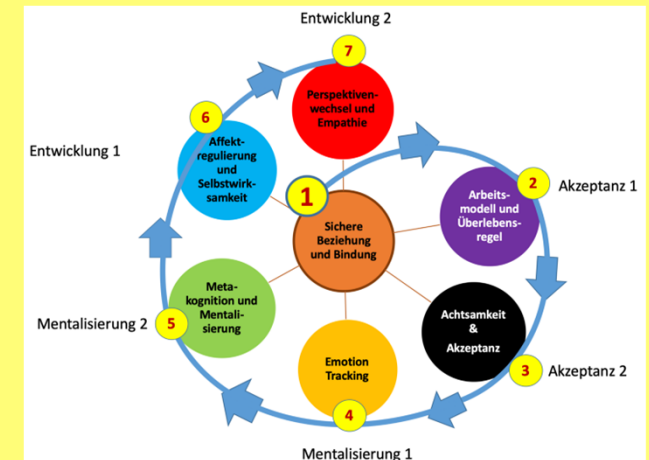


# Von der SBT zur MVT

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



1. BINDUNG
2. Inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung
6. Entwicklung zum Denken
7. Entwicklung zur Empathie



# 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**

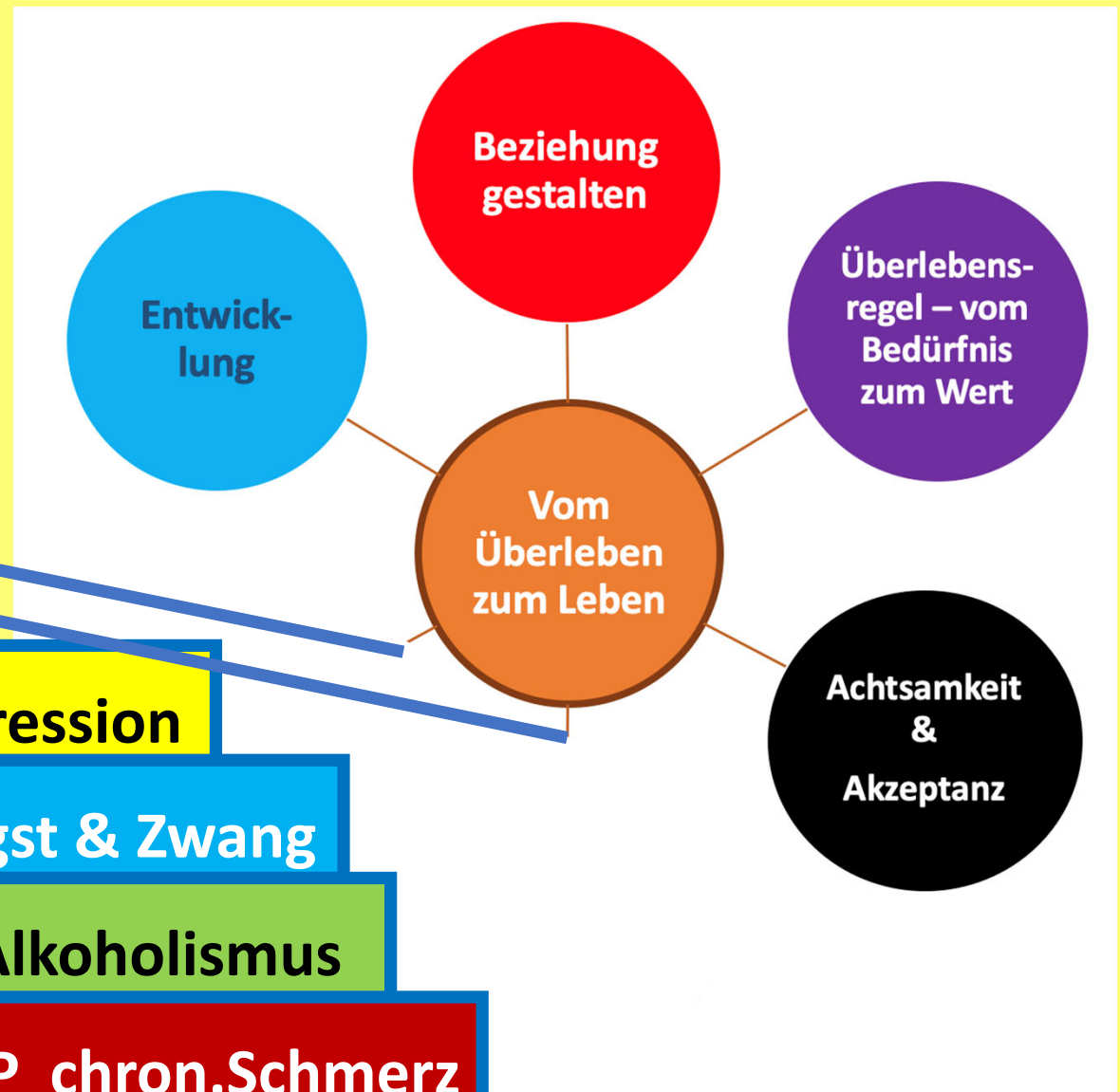
**PKP Depression**

**PKP Angst & Zwang**

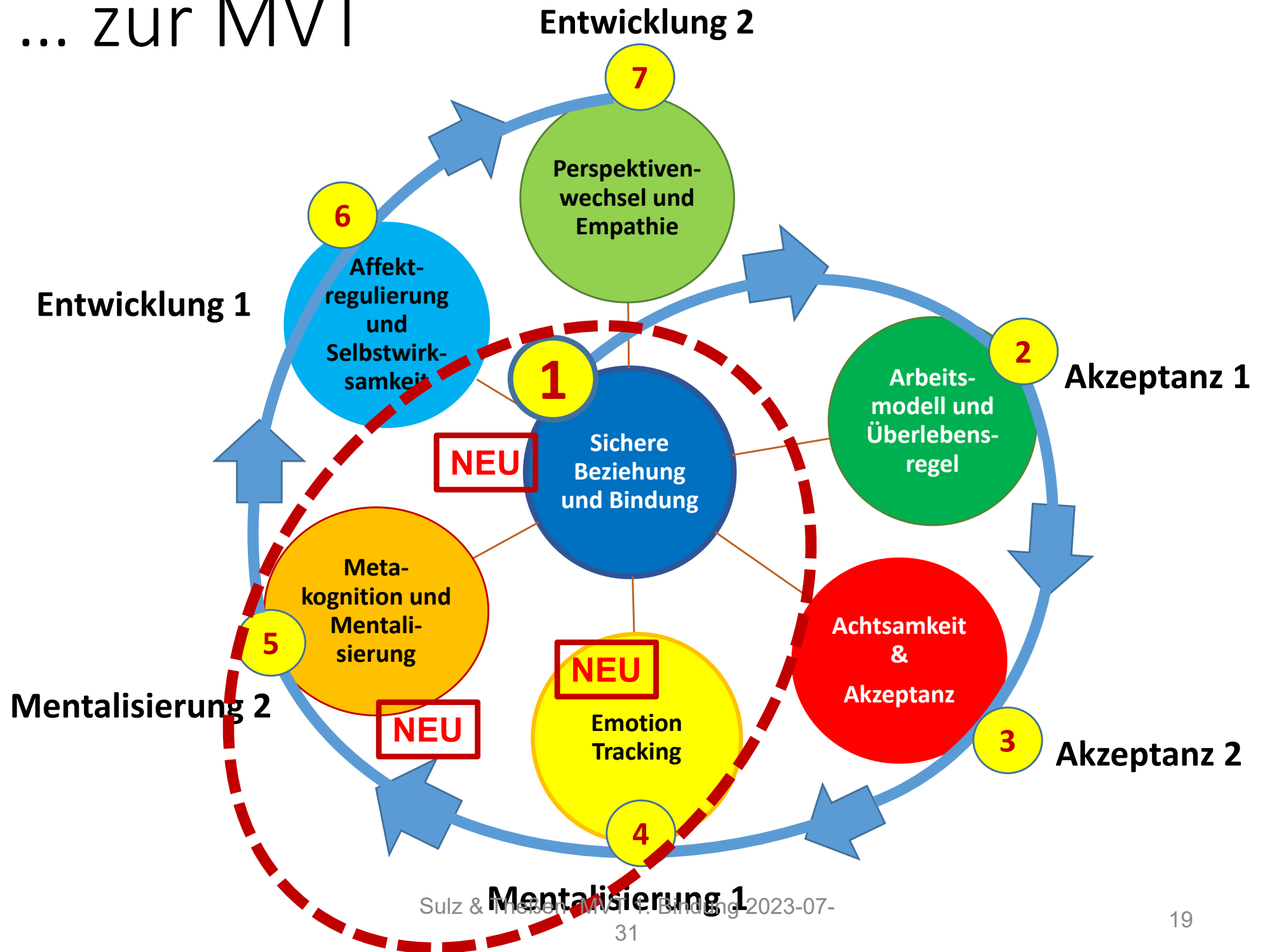
**PKP Alkoholismus**

**PKP chron.Schmerz**

**PKP Transdiagnostisch**



# ... zur MVT



# Was ist neu im Vergleich zu SBT?

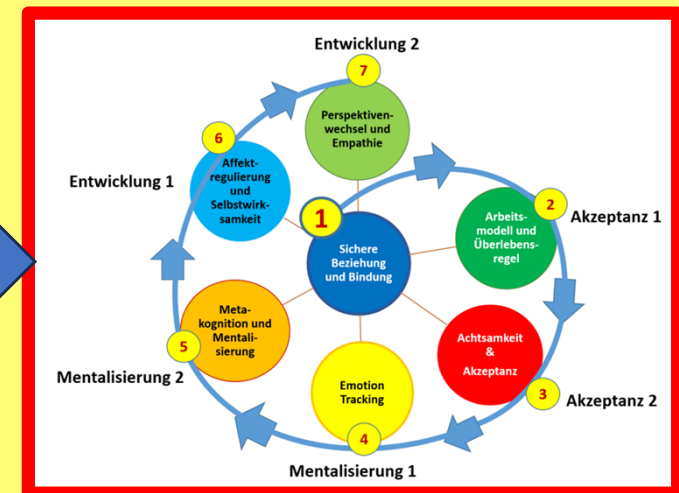
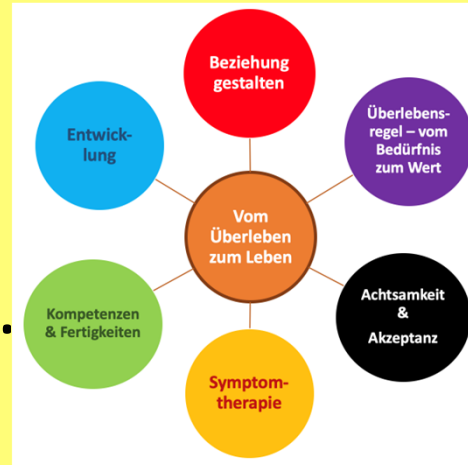
1. Bindung als absolutes Fundament
2. Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen
3. Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und Empathie



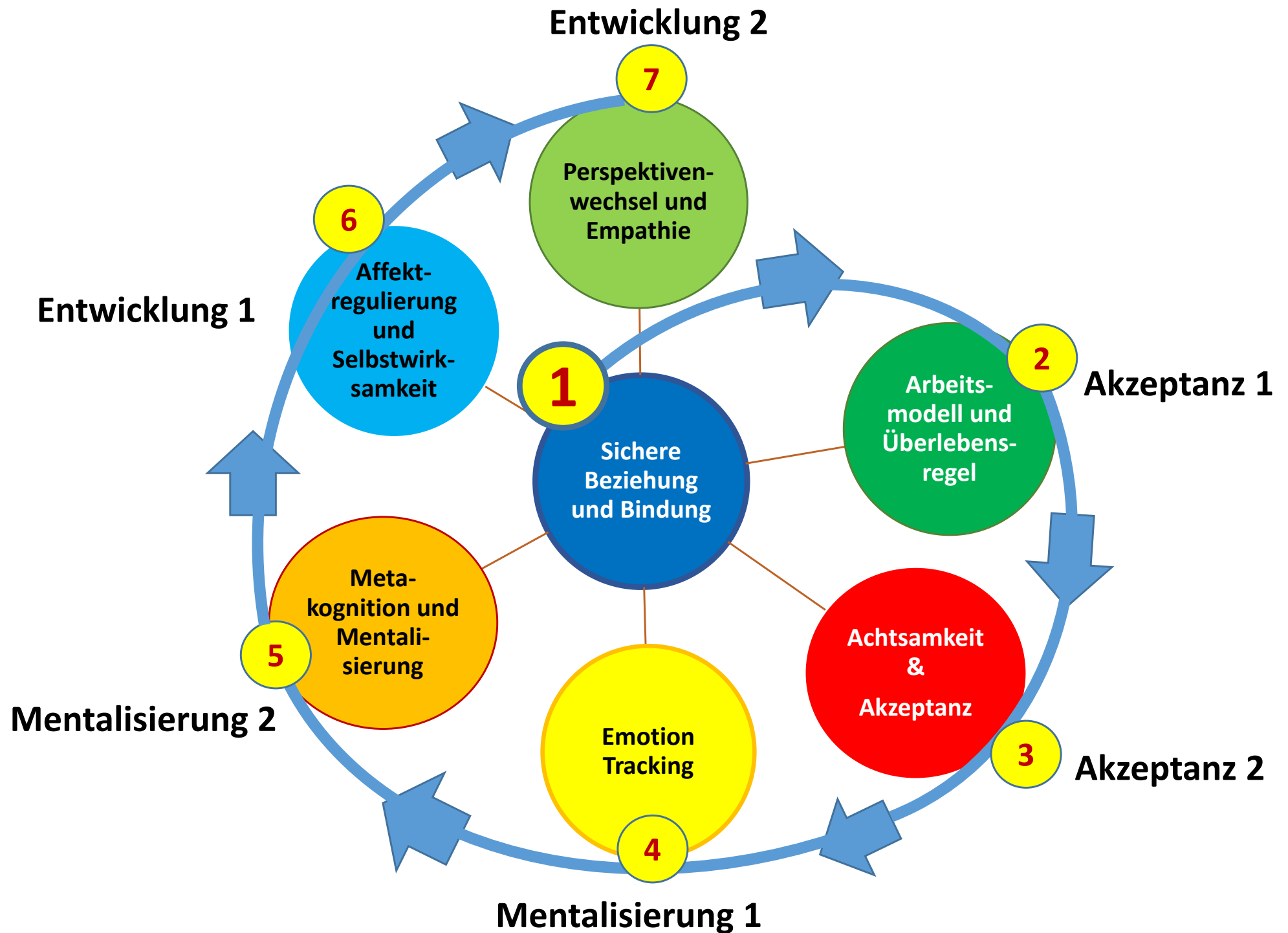
Dagegen werden

4. Symptomtherapie u.
5. Fertigkeitentraining

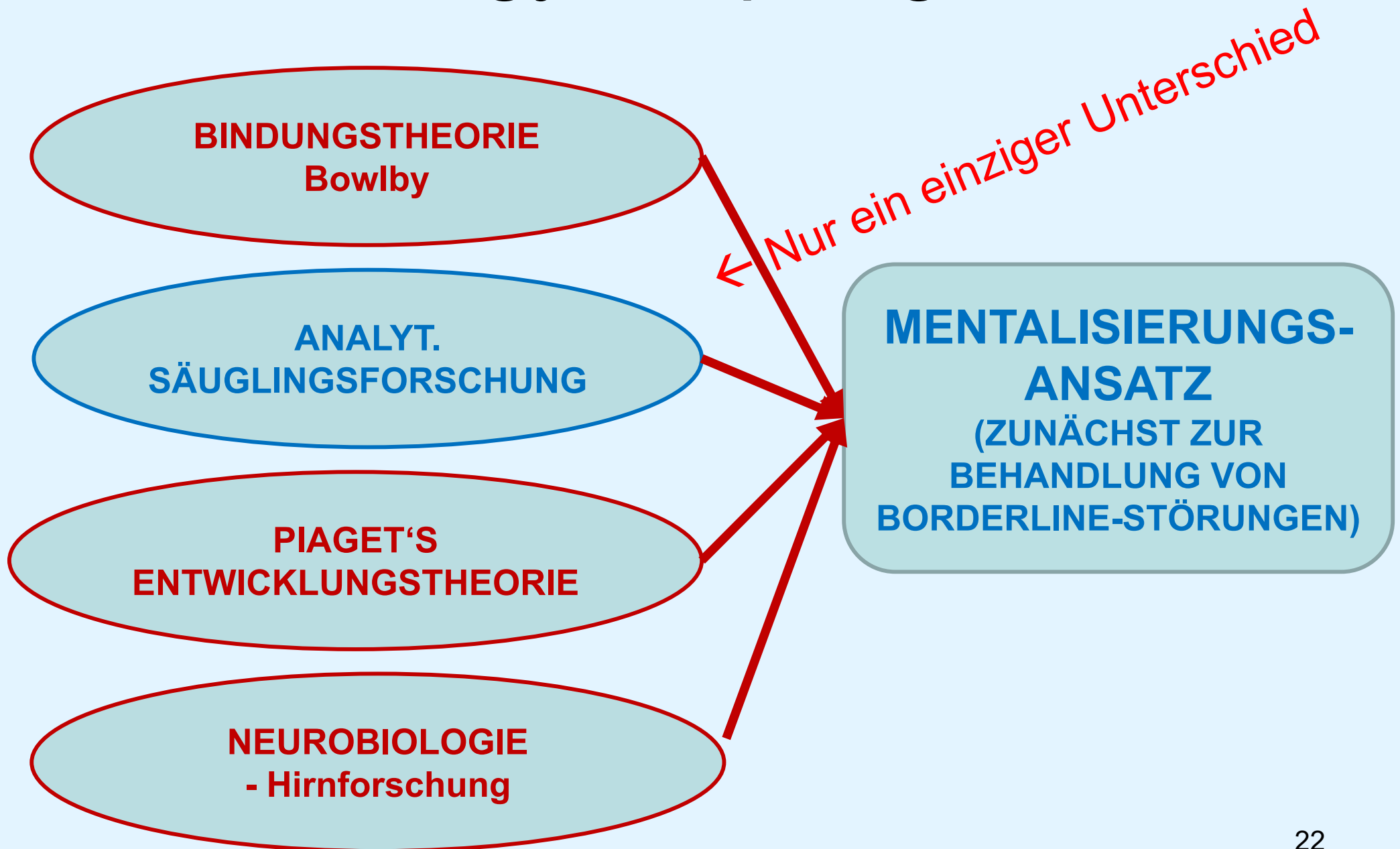
nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.



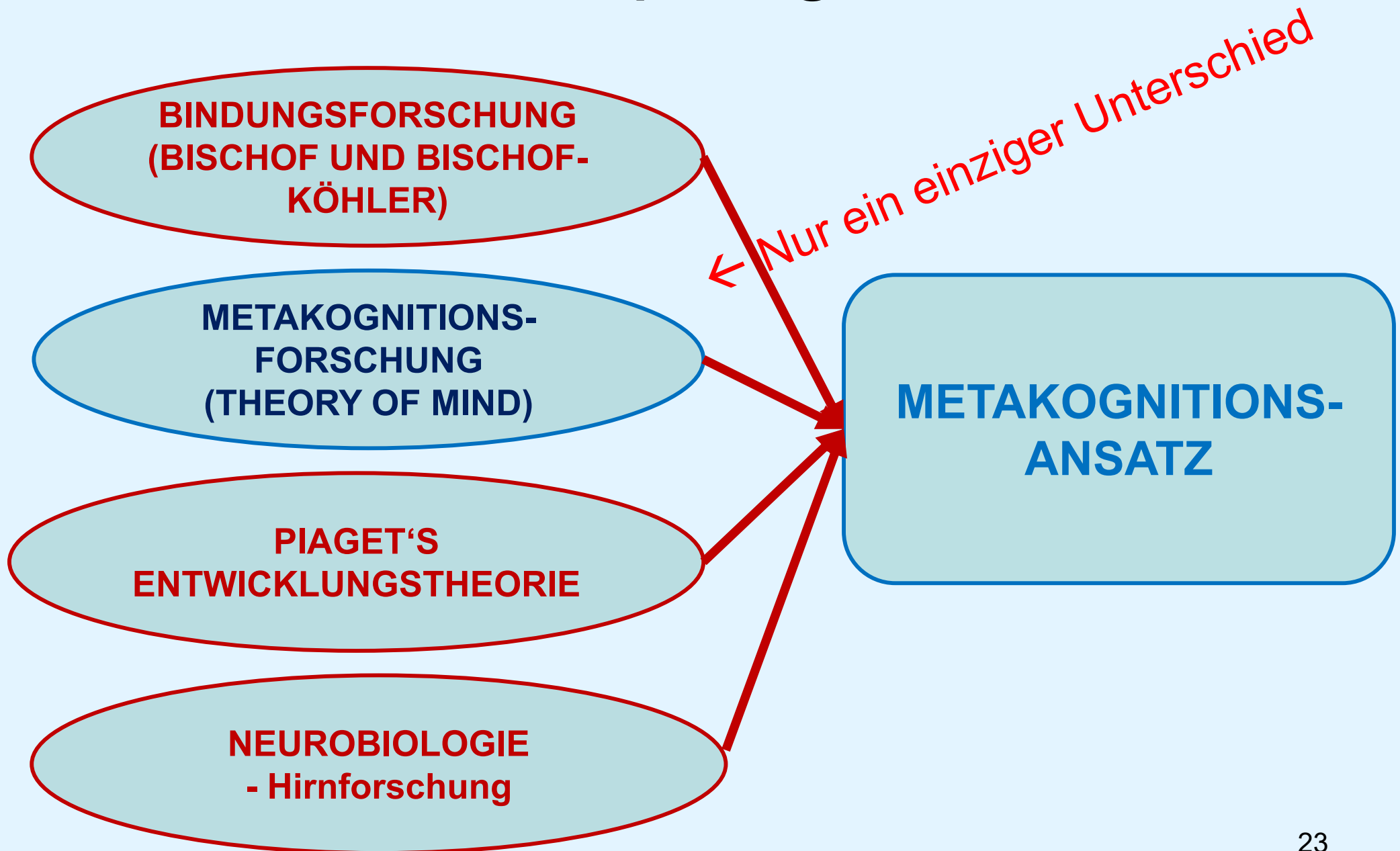




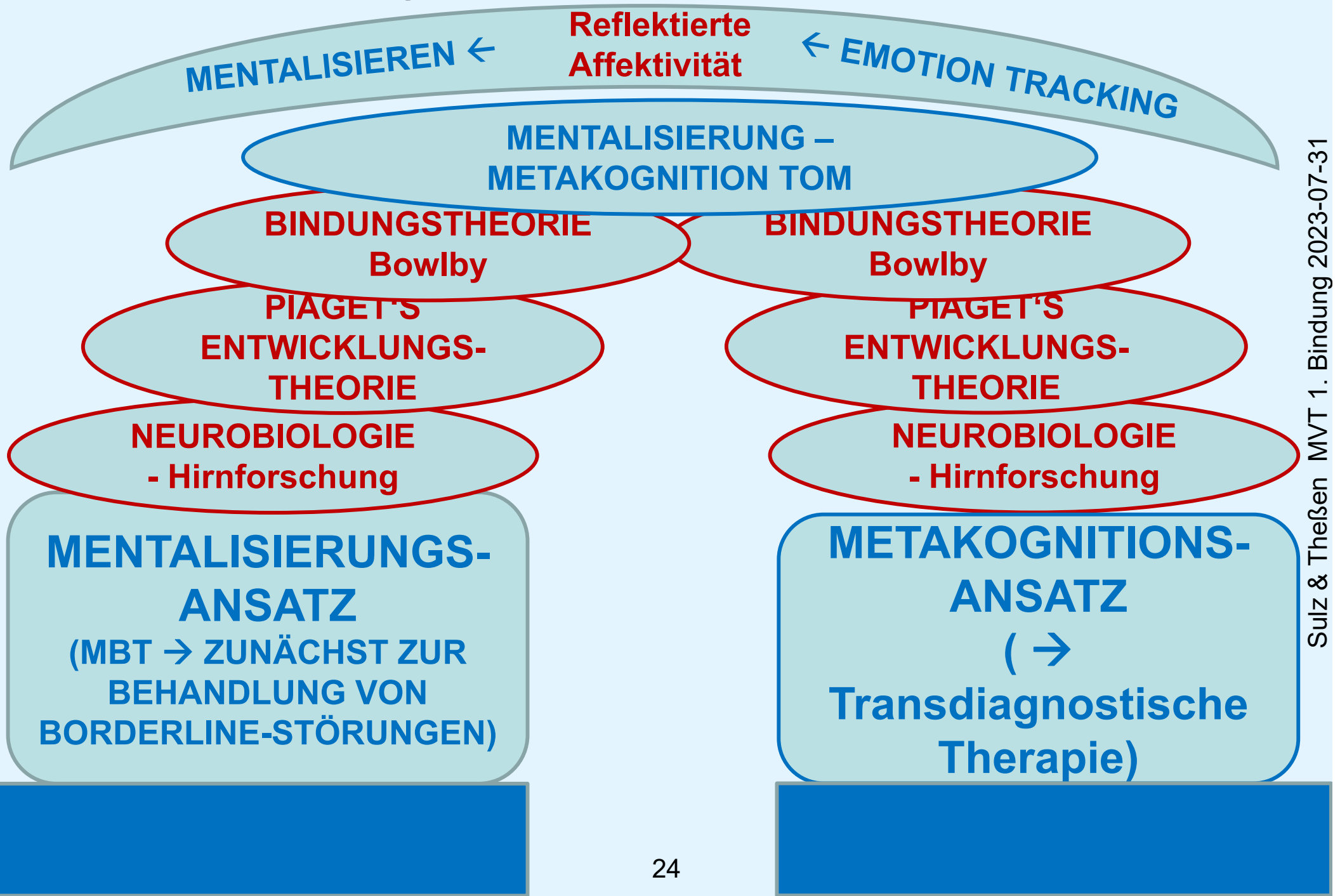
# Fonagys Impulsgeber



# VT-Impulsgeber



# Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



# Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

1. **Bindung als erste Errungenschaft des Lebens**
2. **Selbst als Urheber – das Kind stellt Bindung her**
3. **Vom Äquivalenz- über den Als–Ob Modus zum Reflexionsmodus**
4. **Affektregulation durch Spiegelung und Markierung**
5. **Projektive Identifizierung: dem anderen die Schuld zuschieben**

# Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- Im Gespräch wird dem Patienten ermöglicht:
- Sein **Gefühl wahrzunehmen**
- Den auslösenden **Kontext zu erkennen**
- Den **Zusammenhang zu verstehen**
- Und so eine **tiefe emotionale Erfahrung** zu machen.
- Diese Erfahrungen verdichten sich nach vielmaliger Wiederholung zu seiner **Theorie des Mentalen = Theory of Mind (TOM) = Metakognition**
- Und der Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen (**Empathie**)



**Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)**

# Mentalisierungsförderndes Vorgehen (mit inneren Bildern)

## 1. Empathisches Zuhören – **Emotion Tracking**

- Emotionen spiegeln
- Reflexion durch Benennen des Kontexts
- Frustriertes Bedürfnis entdecken
- Vorläufer in der Kindheit erinnern



## 2. Mentalisierungsförderndes Fragen (nach Ursachen, Wirkungen) mit dem Ziel:

- Als heutiger Erwachsener anders damit umgehen
- Neue Erfahrungen mit heutigen Bezugspersonen
- Theorie des Mentalen immer realistischer werden lassen



# 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**

# Interventionsschritte A – D → Verhalten?

Jedes Modul wird praktisch-therapeutisch entfaltet durch die Interventionsschritte:

- A Körper - Sein (Existenz) – Embodiment → Verhalten?
- B Affekt – Impulsivität – Vitalität → Verhalten?
- C Denken – Metakognition / Mentalisierung - Affektregulierung – Selbstwirksamkeit → Verhalten?
- D Empathie und Mitgefühl – Theory of Mind / Theorie des Mentalen (gelingende Beziehungsgestaltung) → Verhalten?

Ohne sichere Bindung  
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

# 1. Modul

## Bindungssicherheit



# 1. Modul Bindungssicherheit

1. Problem fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Ziel Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
3. Therapie Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**

## → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 1
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 1. Gespräch\*\*\* anschauen

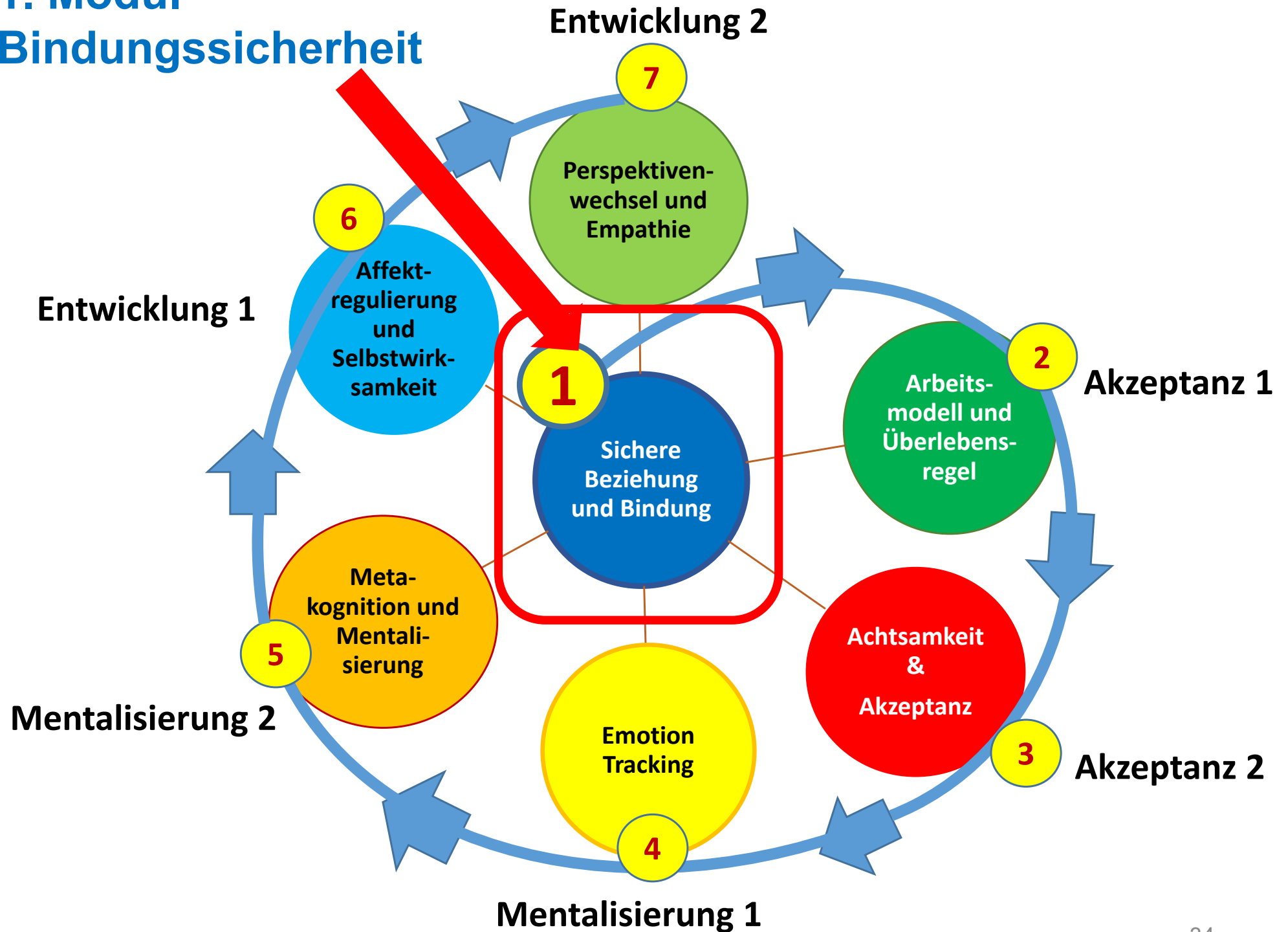
\*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

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

\*\*\* <https://youtu.be/Zfr2iLtELY>

# 1. Modul

## Bindungssicherheit





## Liste der Übungen 1. Modul

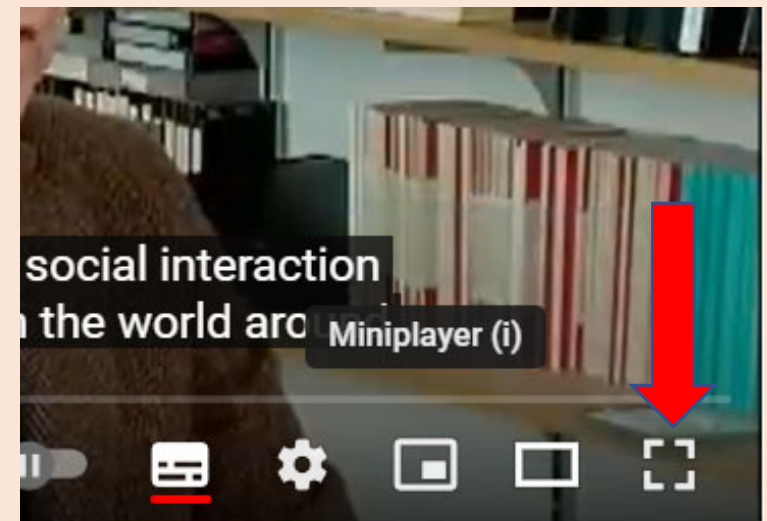
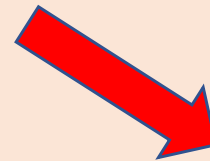
- 0.1 (vor dem Kurs) VDS35c: Bedürfn., Angst, Persönlichk. und Überlebensregel
- 1.0 Still Face VIDEO
- 1.1a Biographische Anamnese
- 1.1b 13 Fragen zur Bindungssicherheit VDS20
- 1.1c Video Frau KJ
- 1.2 Mein sicherer Ort
- 1.3a Menschen mit denen ich mich wohl fühle
- 1.3b Meine sichere Bindungsperson
- 1.4 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24
- 1.5 Zeichen unsicherer Bindung B, A, W, P
- 1.6 Wissen über Bindung: VIDEO Marshmallow
- 1.7 Bindungs-Sicherheit in der Arbeitsbeziehung:
- 1.8 Planung der Beziehungsgestaltung

# 1.0 STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video von Edward Tronick ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:







# Übung 1.1

## Biographische Anamnese

vor dem Bindungs-Interview mit Frau KJ



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

# Biographie in Stichworten

- Anamnese Frau KJ Videos 7 Therapiegespräche MVT
- Aus ihrer Biographie wissen wir:
- *In kleiner Stadt im Ruhrgebiet aufgewachsen,*
- *zunächst in Wohnung, später in einem Haus.*
- ***Ihr Vater war wochen- bis monatelang auf Montage.***
- *Wenn er nach Hause kam, Angst vor seinem strengen Tadel*
- ***Mutter war liebevoll und immer da.***
- *Im Kindergarten war sie gern bei Erzieherinnen und Kindern.*
- *Sie hatte zwei Freundinnen.*
- *In die **Grundschule** ging Sie gern bis zur 4. Klasse,*
- *wo ein **sehr lauter Junge** hinzukam und Sie **mobbt**e.*

- Relativ spät mit 16 Jahren kam Ihre heftige Rebellion gegen Eltern.
- Mutter reagierte hilflos, Vater aggressiv, wenn Sie ihn oft absichtlich zur Weißglut brachte.
- Sie rauchte, trank viel Alkohol, aß viel zu viel und verletzte sich.
- Vater ging zu dieser Zeit fremd und vorübergehenden Trennung der Eltern.
- Mit 18 Jahren Abitur, 6 Monate Australien.
- Danach weit weg von den Eltern: Berlin.
- 3 Jahre lang Besuch der Schauspielschule.
- Diplom-Abschluss. Aber keine Anstellung gefunden.
- Wenn Sie einen **Freund** hatte, ging es **nur so lange gut, wie es nichts Festeres wurde**. Sobald sich das andeutete, stieß Sie den Freund vehement von sich.
- Vor allem machte es Sie wütend, wenn er sich mit Ihrer Familie gut vertrug.

- Als Sie 23 war, **trennte sich Vater** von Mutter und ging mit seiner neuen Frau, in sein Heimatland zurück
- Ihre Mutter hatte einen Männerhass entwickelt
- **Als Tochter kämpfte um Kontakt mit Ihrem Vater.**
- Sie arbeitete in der Hotelrezeption im Nachtdienst, wo Sie ganz allein war.
- Es kam zu **Panikattacken**, die Sie versuchte mit Alkohol erträglich zu machen und Einschlafen zu ermöglichen.
- Ihr Gewicht stieg von 60 **auf 80 kg**.
- Alkohol: Sie trank schließlich **2 Flaschen Wein** hintereinander oder eine ganze Flasche Wodka.
- Als **Suizidtendenzen** hinzukamen, ging Sie in eine Tagklinik.

- *Danach begann Sie eine ambulante Verhaltenstherapie, in deren Verlauf Sie keine Panikattacken mehr hatten, den Alkohol weglassen konnte und keine Essstörungen mehr hatte.*
- *Sie arbeitet gemeinsam mit Ihrem **neuen Freund**, mit dem Sie seit einem Jahr zusammen sind.*
- *Er wirkt auf Sie **sehr stabilisierend** und*
- *kann Sie aus Löchern der Depressivität und Verzweiflung herausholen.*
- *Wenn Sie mit ihm zusammen Ihre Familie besucht, ist das schön.*

- Frustrierendes Elternverhalten (VDS24)
- **Zu wenig Aufmerksamkeit/Beachtung, zu wenig Verständnis,**
- *zu wenig Wertschätzung/Bewunderung/Lob*
- *Und zu wenig Selbst machen/selbst können lassen und*
- **zu wenig Selbstbestimmung.**
- *Bei den Homöostasebedürfnissen war am schlimmsten,*
- *dass vor der Welt außerhalb der Familie Angst gemacht wurde und*
- *dass **die Mutter viel zu schwach war.***
- 
- *Sie hat HEUTE zentralen Bedürfnisse (VDS27) geschrieben:*
- *Wichtig sind **Geborgenheit und Schutz** einerseits,*
- *aber auch **Selbstständigkeit und Selbstbestimmung** andererseits.*
- *Ihr war noch wichtiger Verständnis und Wertschätzung.*
- *Bei den **Persönlichkeitsskalen (VDS30)** hatte Sie die höchsten Werte bei*
- *Histrionie, Dependenz und Passiver Aggressivität, beschrieb sich aber eher als **selbstunsicher.***

- *„Einfluss auf mein Leben:*
- *Bis heute versuchen mir Leute zu erklären wie ich mein Leben zu leben habe.*
- *Es hat Jahre gedauert bis ich mich getraut habe meinen eigenen Weg zu gehen.*
- *So weit die Biographie, jetzt das 1. Gespräch mit ihr:*

## **1. Bindung**



# Übung 1.1

Video Frau KJ

1. Gespräch



Ich lade Sie ein, einem Gespräch beizuwohnen, in dem die Qualität der Bindung exploriert wird, die mit den Eltern entstanden ist

Therapie-Video Frau KJ 1. Bindung,  
bei 12.00 Bericht wie Übung war



## Übung 1.1-Video

# Bindungsfragen nach Sulz

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

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
2. Trennungen von der Mutter?
3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!
5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
7. Womit drohte sie dann?
8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
9. Wie waren Sie da miteinander?
10. Wie war der Körperkontakt?
11. Was brachte Geborgenheit?
12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
13. Und heute? Wohligste Momente ...
14. Haben Sie Angst vor Trennung?
15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
17. Wie gut können Sie allein sein?
18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

# Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 1-9

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

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?

.....

2. Trennungen von der Mutter?

.....

3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?

.....

4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!

.....

5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?

.....

6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?

.....

7. Womit drohte sie dann?

.....

8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?

.....

9. Wie waren Sie da miteinander?

.....

# Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 10-19

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

10. Wie war der Körperkontakt?

.....

11. Was brachte Geborgenheit?

.....

12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?

.....

13. Und heute? Wohligste Momente

.....

14. Haben Sie Angst vor Trennung?

.....

15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?

.....

16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?

17. Wie gut können Sie allein sein?

.....

18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz? .....

19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

.....

# VDS20-BU Erw Bindungsunsicherheit

13 Zeichen von unsicherer Bindung - Bitte Zutreffendes ankreuzen

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

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

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

Konnten Sie empathisch  
mit dem Gespräch  
mitgehen? Welche Gefühle  
traten bei Ihnen dabei auf?

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

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 1.2

## 1.2 mein sicherer Ort und Platz

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

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





# Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 1

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

# Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 2

### Bitte Augen schließen -

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

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

## Übung 1.2

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 3

- Augen wieder öffnen –
- Beschreiben Sie Ihren sicheren Ort, schreiben sie es auf!
- Wo
- Wie
- Gefühl

## Übung 1.2

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 4

- und jetzt noch einmal Imagination
- - Stellen Sie sich jetzt Ihren sicheren Ort vor!
- Wo
- Wie
- Gefühl

## Übung 1.2b in der Kleingruppe

### Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit

- Vielleicht können Sie es bei dieser Imagination lassen. Dann ist es allein in Ihrer Hand bzw. Phantasie.
- Vielleicht mögen Sie es aber auch, wenn zu Ihnen gesprochen wird, jemand zu Ihnen spricht.
- Zum Beispiel:
- **Der sichere Ort kann sprechen:** Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen...
- Diese Übung ist vielleicht anfangs nicht so gut vorstellbar.
- Wenn sich nach einigen Übungen das Fremdheitsgefühl verflüchtigt, kann Ihnen diese Übung eventuell angenehmer sein als die erste ohne Dialog.

### Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit

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

Ist es Ihnen gelungen,  
einen sicheren Ort  
herzustellen?  
Welche Variante fühlt sich  
besser an?  
Warum?

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

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 1.3a und b

1.3a Menschen mit denen ich mich wohl fühle

1.3b meine sichere Bindungsperson

**Wir können noch einen Schritt weiter gehen:**

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



# Übung 1.3a

1.3a Menschen mit denen ich mich (nicht)  
wohl fühle

**Wir können noch einen Schritt weiter gehen:**

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

## Übung 1.2a

NOTE. mit welchen **Menschen Sie sich nicht wohl fühlen**

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

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

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

## Übung 1.c in der Kleingruppe

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



# Übung 1.3b

## 1.3b meine sichere Bindungsperson

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

# Hinweise für den Übungsleiter

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

## Übung 1.3b Zweier-Übung

### Meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 1

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



# Hinweise für den Übungsleiter 2

- Nicht selten ist es wohltuend, wenn man sich vorstellt, dass dieser Mensch, der ja für sich keine Wünsche anbringen will und für den man nichts tun muss, berührt wird:

NUR WENN BEJAHT WIRD, DASS KÖRPERKONTAKT GEWÜNSCHT WIRD:

- Selbst sitzend den Kopf an ihn (stehend) anlehnen
- Er legt seine Hände leicht auf beide Schultern
- Er bietet seine Hand an, um sie zu ergreifen
- Wenn das alles genossen werden konnte, kann gefragt werden, welche Berührung noch schön wäre (in den Arm genommen werden z.B.)
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person wieder sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 5 sec Pausen zwischen den Sätzen :

- Ich gebe Dir festen Boden unter Deinen Füßen
- Ich gebe Dir einen stabilen Sitz
- Ich gebe Dir eine sichere Lehne
- Und wenn Du willst, kannst Du Deinen Kopf an mich lehnen, wenn ich hinter Dir stehe (Kissen vor der Wand).
- Du kannst auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn ich meine Hände sanft auf Deine Schultern lege (eine Decke kann dieses Gefühl vermitteln).
- Und falls Du es mal willst, kannst Du meine Arme um Deine Schultern spüren und Dich damit geborgen und geschützt fühlen.

Ist es Ihnen gelungen, eine  
sichere Bindungsperson zu  
imaginieren?

Welche Reste von  
Unsicherheit oder Zweifel  
bleiben?

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

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 1.4

1.4 nicht befriedigte Bedürfnisse  
Das verletzte Kind

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

### Imagination: Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- Wende Deinen Kopf zu dem Elternteil, mit dem Du gerade sprichst.

## Imagination: Das verletzte Kind ZB 1-3

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Willkommensein
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Willkommensein
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

# Imagination: Das verletzte Kind ZB 4-7

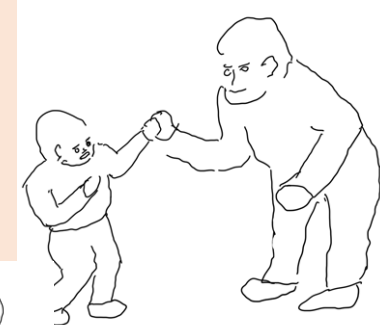
Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir            Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir            Wertschätzung, Bewunderung, Lob
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir            Wertschätzung, Bewunderung, Lob -
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

## Übung 1.4

# Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen



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

!?

Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)



## Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter – Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

# Imagination: Das verletzte Kind SB 8-11 (Selbstbedürfnisse)

## Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich will selbst machen, **selbst können**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst machen, selbst können
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will **selbst bestimmen** und will Freiraum
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst bestimmen und will Freiraum
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Grenzen gesetzt** bekommen
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir Grenzen gesetzt bekommen
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **gefördert und gefordert** werden
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir gefördert und gefordert werden
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

# Imagination: Das verletzte Kind SB 12-14 (Selbstbedürfnisse)

## Du sagst Ihnen:

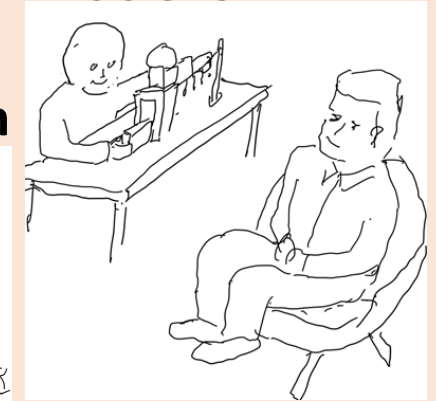
- Mutter ich will von Dir ein **Vorbild**, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir ein Vorbild, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Intimität**, Hingabe, kindliche Erotik  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir Intimität, Hingabe, kindliche Erotik  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir ein **Gegenüber** zum Auseinandersetzen  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir ein Gegenüber zum Auseinandersetzen  
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

## Übung 1.4

# Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

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



!?

Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

## Imagination: Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

# Imagination: Das verletzte Kind H1- H3 (Homöostasebedürfnisse)

## Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so viel Angst** hast
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so viel Angst hast
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so bedrohlich** bist
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so bedrohlich bist
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du mir **nicht so viel Angst vor der Welt** draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mir nicht so viel Angst vor der Welt draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H4- H6 (Homöostasebedürfnisse)

**Du sagst zu Ihnen:**

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem wütend machst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mich nicht extrem wütend machst
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht zu schwach als Gegenpol zu Vater bist** - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht zu schwach als Gegenpol zu Mutter bist - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **mir nicht Schuldgefühle machst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht Schuldgefühle machst
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H7 (Homöostasebedürfnisse)

**Du sagst zu Ihnen:**

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**
  - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*



## Übung 1.4

# Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. ( ) Eine zu ängstliche Bezugsperson war  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- H2. ( ) Eine zu bedrohliche Bezugsperson war  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
- H3. ( ) Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wieder  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war  
Vater ( )? - Mutter ( )?
- H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder  
Vater ( )? Mutter ( )?
- H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich  
Vater ( )? Mutter ( )?

!?

Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

Am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_\_\_)

## Übung 1.4

# Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir

**Am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

**Am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

Welche Erinnerung hat welches  
Gefühl hervorgerufen?

Konnten Sie fühlen, was  
Ihnen am meisten fehlte?

**Vielleicht können Sie einen kurzen Satz dazu sagen?**

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

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte? Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen? Vielleicht können Sie sich an Beispiele erinnern?

Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Beispiel:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben? ..... (0 = gar nicht 10= bestens)

## VDS24 Frustrierendes Elternverhalten ist der wichtigste Indikator unsicherer Bindung

Wir definieren

- **Unsichere Bindung** als
- NICHT GUT UND SICHER AUFGEHOBEN FÜHLEN
- bei den Eltern.

Der Indikator dafür ist der Gesamtwert VDS24:

= Summe der elterlichen Frustrationen, die wir zudem nach Zugehörigkeits-, Selbst- (Autonomie-) und Homöostasebedürfnissen unterscheiden können.

# Entwicklungstheorie

- In der Kindheit werden zentrale Zugehörigkeitsbedürfnisse und Selbstbedürfnisse und nicht selten auch Homöostasebedürfnisse von Eltern anhaltend frustriert.
- **Das Kind fühlt sich dadurch nicht gut aufgehoben und nicht sicher gebunden. Der Summenwert des VDS24 zeigt das Ausmaß von Bindungs-Unsicherheit = nicht gut und sicher aufgehoben sein bei den Eltern.**
- Kinder bilden schon im ersten Lebensjahr ein inneres Arbeitsmodell (nach Bowlby 1975) bzw. eine **Überlebensregel** (Sulz 1994), die später zur Ausbildung von **dysfunktionalen Persönlichkeitszügen** führt.
- Zugleich **verhindert sie die Entwicklung auf mentale Entwicklungsstufen**, so dass z.B. auf der Körper- oder Affekt-Stufe verblieben wird.
- Dort ist noch kein ausreichend mentales Erfassen des Selbst und der Welt möglich.
- Es kommt zu **projektiven Identifizierungen**, die zu unbefriedigenden Transaktionen in wichtigen Beziehungen führen.

# Zeichen unsicherer bindung

# Übung 1.5

## Zeichen unsicherer Bindung

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



### Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

- ( ) Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (VDS24) siehe oben
- ( ) Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (VDS28)
- ( ) Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (VDS27)
- ( ) Zentrale Wut ist Trennungswut? (VDS29)

# VDS27 Zentrale Bedürfnisse

Einführung: die Psyche des Menschen ist so organisiert, dass sie möglichst automatisch und ohne langes überlegen dafür sorgt, dass seine körperlichen und psychischen Bedürfnisse befriedigt werden. Allerdings können wir nicht alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigen, vor allem wenn wir schwierige Zeiten hinter uns haben oder gegenwärtig eine problematische Lebenssituation besteht.

Obwohl ein Bedürfnis sehr wichtig ist, kann es sein, dass es über längere Zeit unbefriedigt bleibt. Dadurch wird das innere Gleichgewicht des Menschen gestört. Vielleicht merkte er es daran, dass er chronisch unzufrieden, misstrauisch, gestresst, gereizt, unruhig ist. Es kann aber auch so weit gehen, dass er eine psychische Erkrankung aufweist, wie eine Depression, eine Angststörung, oder eine psychosomatische Störung.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir uns bewusst machen, welches unsere wichtigsten Bedürfnisse sind. Dann können wir sogleich prüfen, wie wir damit umgehen und ob wir es auf diese Weise schaffen, sie zu befriedigen. Wenn nicht, ist es wichtig, eine neue Art des Umgangs mit unseren Bedürfnissen zu finden. Das kann dann später zum Thema der Beratung werden.

# Instruktion Zugehörigkeitsbedürfnisse

- Wir beginnen mit den Zugehörigkeits- oder Beziehungsbedürfnissen.
- Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich brauche Willkommen-Sein.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal:

## Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

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

### Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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



**Bedürfnis**

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

# VDS28 EINFÜHRUNG zentrale Angst

Angst Sie regiert dich und dein ganzes Leben, ohne dass du es weißt

Neben dem zentralen Bedürfnis ist die zentrale Angst die zweite Macht, die den Menschen lenkt – oft ohne, dass er sich dies jemals bewusstmacht. Auch die erfolgreichen, wagemutigen Menschen haben ihre Angst und sind ihr weit mehr ausgeliefert, als sie sich vorstellen können. Erfolg kann die Flucht vor der Mittelmäßigkeit sein, Wagemut die Flucht in das Betäuben der Angst. Wenn das Verhalten meines Gegenübers mir völlig unverständlich ist, kann ich alle möglichen Ursachen für eine Reaktion suchen. Es gibt aber meist nur eine Antwort; nämlich, dass er so aus seiner Angst heraus reagieren muss. Kenne ich seine Angst, so verstehe ich sein Handeln und kann auch richtig auf ihn eingehen. Statt mich angegriffen zu fühlen und mich heftig zu verteidigen, kann ich ihm eine Brücke bauen, so dass seine Angst geringer wird. Jeder Mensch hat seine Angst – welche habe ich?

# VDS28 Instruktion zentrale Angst

- Jeder Mensch hat sein individuelles Angstprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:
- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine so große Wut bekommen, dass eine Eskalation droht, ein ganz unguter Ausgang Ihres Streits.
- Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Ängste vor.

# VDSD28 Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

Ich fürchte:



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

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

**Angst**

# Zentrale Wut

a) Auch das Erspüren der typischen Wutform benötigt eine Imagination, bei der jedoch am Ende keine Angst entsteht, sondern so viel Wut und Zorn, dass man am liebsten etwas tun würde, etwas was man allerdings normalerweise dann doch nicht tut. Es ist aber sehr wertvoll zu erkennen, was da in einem brodelt. Es ist wichtig, dass Sie diese in vielleicht erschreckenden Regungen als etwas ganz normales biologisch vorgegebenes einschätzen lernen, das Sie wieder fürchten noch verdammen müssen.

b) Allerdings sind einige Wutformen doch eher archaisch und unzivilisiert oder einfach dysfunktional wie die Trennungswut. Ziel darf auf keinen Fall sein, sich von Ihrer Wut zu befreien. Wenn Sie bisher Wut weggesperrt haben, sollten Sie sie sich wieder zu eigen machen. Der Wutausdruck sollte aber situationsadäquat sein. Nur dann kann vitale Wut-Energie zu Selbstwirksamkeit führen. Also kann ein Ziel sein, Trennungswut durch eine Angriffswut zu ersetzen (den anderen zur Rede stellen). Denn diese ermöglicht es, sich wieder zusammenzuraufen und wieder eine gute Beziehungsqualität herzustellen.



# Zentrale Wut

c) Wut ist ein lebensnotwendiger Prozess, der uns hilft, im rechten Moment das Notwendige zu tun. Wut signalisiert z. B. dass jemand dabei ist, uns erheblich zu schaden, ohne das Recht dazu zu haben. Jeder Mensch hat sein individuelles Wutprofil.

# VDS29 Instruktion zentrale Wut

- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine ganz große Wut bekommen, die Sie vielleicht im Bauch spüren, im Brustkorb, in den Schultern, Armen, Händen. Es muss jetzt absolut sein, dass Sie Ihre ganze Wut spüren und zeigen. Nur so wird /er/sie aufhören mit seinem unverschämten, rücksichtslosen und verletzenden Verhalten. Sie spüren Ihren Willen und Bereitschaft die ganze Wut zu haben und zu zeigen, während Sie wissen, dass es nur Phantasie ist und niemand in der Realität Schaden nimmt.
- Welche Wut wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Wut vor.

# Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

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

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

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

1. 0....1....2....3....4....5
2. 0....1....2....3....4....5
3. 0....1....2....3....4....5
4. 0....1....2....3....4....5
5. 0....1....2....3....4....5
6. 0....1....2....3....4....5
7. 0....1....2....3....4....5



**Übung 1.5**

## Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung (VDS20-BU Erw)

Wir wissen heute, dass viele Eltern nicht in der Lage sind, ihrem Kind eine sichere Bindung zu geben.

Das Kind muss versuchen, auf seine Weise Bindungssicherheit herzustellen.

Und es wird mit diesen Bemühungen nicht aufhören, bis es genug davon hat.

Leider ist das oft nicht zu schaffen, so dass daraus ein ewiges Bemühen wird, das so viel Lebensenergie beansprucht, dass keine Energie übrig bleibt für Spielerisches, für Erkundungen der Welt, für neue Beziehungen, für Selbständigkeit.

Die Erfolge im Leben bleiben hinter denen zurück, die eine sichere Bindung haben. Das Klammern und die Unselbständigkeit führt dann dazu, dass der Partner das nicht mehr aushält und sich trennt. Oder zumindest respektlos mit dem abhängigen Menschen umgeht.

### Zeichen von unsicherer Bindung

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

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



## Übung 1.2

Auf welche Weise war Ihre Beziehung zu Ihren Eltern eine unsichere Bindung?

Was fehlte, was konnten Ihre Eltern Ihnen nicht geben?

.....

Was wurde aus Ihren Bedürfnissen, Ängsten und Ihrer Wut? Heute

.....

.....

Welche ungünstigen Persönlichkeitszüge ergaben sich?

.....

Inwiefern hat das sich auf Ihr Leben und Ihre Beziehungsgestaltung ausgewirkt?

.....

.....

Was fehlt Ihnen heute im Leben und in Ihren Beziehungen?

.....

.....

# Wissen über Bindung

# Übung 1.6

Wissen über Bindung und Marshmallow Test



# Marshmallow-Test von W. Mischel

# Die Bindungsperson (Attachment figure)

- Emotionale Bindung an die primäre **Bindungsperson** als **angeborenes Bedürfnis des Menschen** (Bowlby 1973) und aller Säugetiere
- gilt als **die wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung** des Babys.
- Ziel ist das Erleben von **Sicherheit**.
- Diese Erfahrungen mit den Betreuungspersonen werden psychisch repräsentiert und
- schaffen **Erwartungen** bezüglich der Wirkungen und Folgen eigenen Bindungsverhaltens beim Säugling.

# Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Diese Erwartungen, verbunden mit dem eigenen Verhalten,
- bilden das **innere Arbeitsmodell** (Bowlby, 1976) bzw.
- **die Überlebensregel (Sulz 1994)**
- im Rahmen dieses homöostatischen Systems der Orientierung des Säuglings.
- Es lassen sich vier verschiedene Arbeitsmodelle differenzieren,
- die als **Bindungsmuster** im Verhalten identifizierbar sind:

# Übung 0.1

## 0.1 kindliche Bindungsmuster

**Wie können wir uns die verschiedenen Verhaltensweisen der Kinder mit den unterschiedlichen Bindungsmustern erklären?**

# Sichere Bindung:

Es lassen sich vier verschiedene Arbeitsmodelle differenzieren, die als Bindungsmuster im Verhalten identifizierbar sind:

## **Die sichere Bindung:**

- Das Kind erkundet den Spielraum in Anwesenheit der Mutter.
- Fremden gegenüber verhält es sich unsicher und zurückhaltend.
- Wenn die Mutter den Raum verlässt, weint es
- und
- sucht sofort ihre Nähe, wenn sie zurückkommt.

# Unsicher-vermeidende Bindung:

- Wenn die Mutter den Raum verlässt, ist das Kind weniger beunruhigt
- und sucht nach ihrer Rückkehr auch nicht sofort ihre Nähe.
- Bei diesen Kindern ist die emotionale Erregung herunterreguliert,
- so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt,
- nur eine geringe Alarmierung entsteht

# Unsicher-ambivalente Bindung:

- Das Kind exploriert und spielt nur wenig in Anwesenheit der Mutter.
- Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind verzweifelt
- und lässt sich auch nach ihrer Rückkehr nur schwer beruhigen.
- Bei diesem Kind wird die emotionale Erregung hochreguliert,
- ein großer Alarm erzeugt, der auf die Mutter einwirkt.

# Desorganisierte Bindung:

- Das Kind verhält sich scheinbar ziellos,
- will trotz Anwesenheit der Mutter die Situation beenden.
- Die Mutter ist sowohl Quelle von Beruhigung als auch von Angst und Frustration,
- weshalb ihre Anwesenheit eine undifferenzierte und nicht regulierte Erregung beim Kind auslöst.
- In den Familien solcher Kinder finden sich
- lange und häufige Trennungen,
- heftige Paarkonflikte, Vernachlässigung, Misshandlung.



# Bindungsmuster

- **Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:
- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos, nicht regulierte Erregung** beim Kind.

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

# Das Bindungsverhalten des Kindes

- Positive Signale des Babys, die dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Lächeln)
- Aversive Signale, die ebenfalls dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Weinen)
- Motorische Aktivität des Babys, indem es sich auf die Mutter zubewegt
- Beziehungsaufnahme mit der Betreuungsperson als „zielkorrigierte Partnerschaft“ gemäß der Vorgabe des inneren Arbeitsmodells ab etwa drei Jahren
- Siehe Video Still Face

→ Welche Signale meines Patienten dienen dem Herstellen von Bindungssicherheit?

# Vier psychischen Repräsentationssysteme

1. **Erwartungen** bezüglich Interaktionen mit frühen Bezugspersonen → inneres Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
2. **Vergegenwärtigen von Ereignissen**, die Erinnerungen an frühe Bezugspersonen enthalten und reaktiviert werden
3. **Autobiographische Erinnerungen**, die Lebensgeschichte und Selbstverständnis verknüpfen
4. **Verständnis der psychischen Eigenschaften und Intentionen anderer Menschen** (Gefühle, Wünsche, Überzeugungen), diese als verschieden von eigenen erkennen → Theorie des Mentalen TOM → Empathie

## interpersonaler Interpretationsmechanismus (IIM).

- Das ist die Fähigkeit, Verhalten psychologisch zu interpretieren
- Er dient der optimalen Adaptation der Genexpression an die vorgefundene soziale Umwelt
- „*Dieser eine konkrete Mensch, der mir hier und jetzt begegnet, nähert sich mir, weil er sich für mich interessiert*“

# IIMa und IIMc

- IIMa (a = **Affekt**) dient dem Erkennen von Gefühlen und Wünschen
- Ab 18 Monate
- Orbitofrontaler Cortex und Amygdala

*„Dieses Kind da ist traurig, es will auch ein Eis haben.“*

- IIMc (c = **Cognition**) dient dem Erkennen von Überzeugungen
- Ab 3 bis 4 Jahre
- Medialer präfrontaler Cortex
- *„Sie denkt, dass ich das genommen habe.“*

# Kontingenzentdeckungsmechanismus und soziales Biofeedback

- Der IIM wird im ersten Lebensjahr mittels des **Kontingenzentdeckungsmechanismus** erworben,
- der nach dem Prinzip des Psychofeedbacks oder **sozialen Biofeedbacks** arbeitet (Gergely & Watson, 1999):

# Kontingenzentdeckungsmechanismus und soziales Biofeedback

- Der Säugling nimmt die kontingente Affektspiegelung der Mutter wahr („*Du bist ärgerlich*“).
- Er erhält ein Feedback für seinen Affekt.
- Er bildet daraufhin eine psychische Repräsentanz seines inneren Zustands („*Das Gefühl ist Ärger*“).
- Er internalisiert den empathischen Ausdruck der Mutter
- und bildet eine sekundäre Repräsentanz seines inneren Zustands („*Ich bin ärgerlich*“).
- Er nimmt gleichzeitig die Abnahme seiner emotionalen Erregung wahr („*Mama ist da, es ist gut*“).

## 4 Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

1. **Die Sensibilisierungsfunktion** – Der Säugling lernt Emotionszustände unterscheiden.
2. **Die repräsentanzbildende Funktion** –kognitive Attributionen (**Ich fühle ...**) und die später sich entwickelnde Fähigkeit möglich, diese Emotionszustände zu kontrollieren.
3. **Die zustandsregulierende Funktion** – Der Säugling entdeckt, dass er kontingente **Kontrolle** über das beruhigende Spiegelungsverhalten seiner Mutter hat
4. **Die Kommunikations- und Mentalisierungsfunktion** – Der Säugling erwirbt über die Internalisierung der markierten sekundären Repräsentanzen einen generalisierten Kommunikationscode.

→ *Betrachten wir diese 4 Funktionen im Einzelnen*



## vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

1. Die **Sensibilisierungsfunktion** – Der Säugling lernt Gruppen von inneren und äußeren Reizhinweisen auf seine inneren Zustände zu entdecken, die ihm zunehmend unterscheidbare Emotionszustände anzeigen.

→ *Der Gesichtsausdruck, die Stimme und die Körperwahrnehmung von Ärger und Trauer sind so verschieden*

## vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

2. Die **repräsentanzbildende Funktion** – Der Säugling lernt mit Hilfe der Markierung der Affektspiegelungen sekundäre Repräsentanzen zu bilden.

Dadurch werden kognitive Attributionen (Ich fühle ...)

und die später sich entwickelnde Fähigkeit möglich, diese Emotionszustände zu kontrollieren.

- Mutters Gesichtsausdruck und Stimme spiegeln: „*Was ich fühle, ist Ärger.*“

## vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

### 3. Die **zustandsregulierende Funktion** –

Der Säugling entdeckt z. B. bei einer negativen Emotion, dass er kontingente Kontrolle über das beruhigende Spiegelungsverhalten seiner Mutter hat – als erstes Gefühl von kausaler Effektivität.

Die resultierende positive Erregung hemmt das ursprüngliche negative Gefühl.

- „*Mein Weinen holt Mama herbei und sie tröstet mich.*“

vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

#### **4. Die Kommunikations- und Mentalisierungsfunktion**

– Der Säugling erwirbt über die Internalisierung der markierten sekundären Repräsentanzen

einen generalisierten Kommunikationscode.

*„Weinen zeigt Mutter und anderen, dass ich Hilfe brauche.“*

## **Zu 4.** (vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung)

**a)** Dieser ist charakterisiert durch **referentielle Abkoppelung** (Abkoppelung der markierten Emotion von der Mutter),

*„Mein Weinen hat anfangs nichts mit Mutter zu tun.“*

**b)** **referentielle Verankerung** (Zuschreibung der markierten Emotion als eigene Emotion und seines eigenen Selbstzustandes)

*„Traurigkeit ist mein eigenes Gefühl.“*

**c)** **Suspendierung realistischer Konsequenzen** (im Vergleich mit dem nicht markierten realistischen Emotionsausdruck der Mutter kommt es zu keinen Konsequenzen für den Säugling, z. B. beim Ausdruck von Ärger im Gesicht der Mutter).

*„Ärgerliches Gesicht der Mutter führt nicht zu Strafe. Sie spiegelt mir nur mein Gefühl.“*

Durch ihn entsteht später (im zweiten Lebensjahr) ein neuer Als-ob-Modus der Kommunikation im Als-ob-Spiel.

# Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Das **innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)** (Bowlby, 1976) gibt vor,
- wie mit einer wichtigen Bezugsperson umgegangen werden muss,
- um **möglichst hohe Bindungssicherheit herzustellen.**
- Bis ins Erwachsenenalter prägt das innere Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
- das Beziehungsverhalten eines Menschen (Collins & Read, 1994; Main, 1997).

→ Wie versucht mein Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

# inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist nur bottom-up zugänglich

- Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist
- weniger im autobiographischen Gedächtnis zu suchen
- als **im impliziten Gedächtnis**,
- das **nur bottom-up zugänglich** ist,
- d. h. dann, wenn eine Situation auftritt, die das betreffende Sozialverhalten verlangt.
- Es ist emotional-motivational, nicht kognitiv-sprachlich
- → nicht im „Sprechen-über“ zu identifizieren

→ Kenne ich das Arbeitsmodell meines Patienten?

## Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Bindung ist demnach eine Fähigkeit, die sich in der Interaktion mit der primären Betreuungsperson entwickelt
- und abgestimmt ist, auf die individuelle soziale Umwelt des Kindes einzuwirken.
- Sie ist ein teleologisches Instrument, mit dessen Hilfe ein homöostatisches Ziel erreicht werden soll:
  - **Sicherheit in der Beziehung,**
  - die gekennzeichnet ist durch Reduktion negativer Affekte, die Unsicherheit signalisierten.



# Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlige Mutter**,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

# Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann,
- muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind,
- sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?  
→Spiegele ich sie markiert?

# Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)

→ Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?  
→ Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

# Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)
- Sroufe (1996) geht noch weiter, er sieht die Affektregulierung **als Beginn der Selbstregulierung**:
- **Vertrauen** in die Bezugsperson
- **Vertrauen ins Selbst** mit der Bezugsperson
- **Selbstvertrauen**
  - Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?
  - Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

# Die Bindungsperson

- Emotionale Bindung an die primäre **Bindungsperson** als **angeborenes Bedürfnis des Menschen** (Bowlby 1973) und aller Säugetiere gilt als die wesentliche **Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung** des Babys.
- Ziel ist das Erleben von **Sicherheit**.
- Diese Erfahrungen mit den Betreuungspersonen werden psychisch repräsentiert und schaffen **Erwartungen** bezüglich der Wirkungen und Folgen eigenen Bindungsverhaltens beim Säugling.

# Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- So lange keine sichere Bindung hergestellt ist,
- arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren.
- Alles andere ist unwichtig.
- Wenn eine sichere Bindung hergestellt ist, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen,
- sondern wird frei für spielerische Entwicklung.
- Es kann und will sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Astonington & Jenkins, 1995).

# Bindungssicherheit



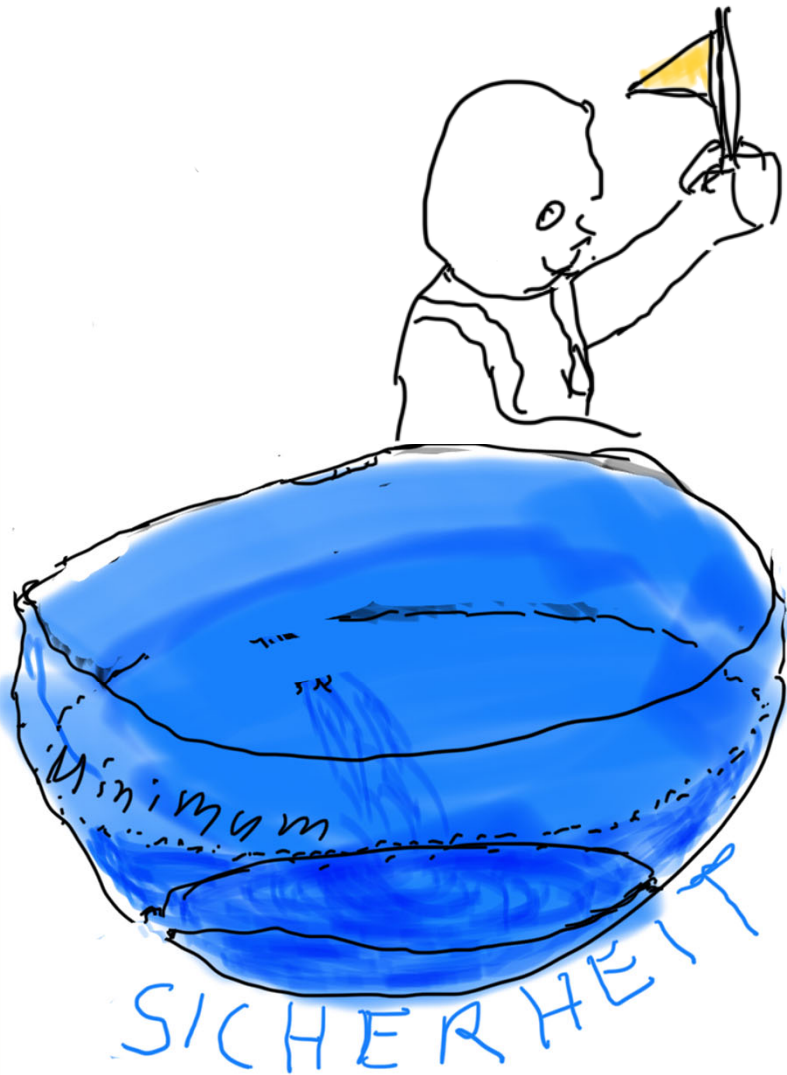
# a) Sichere Bindung



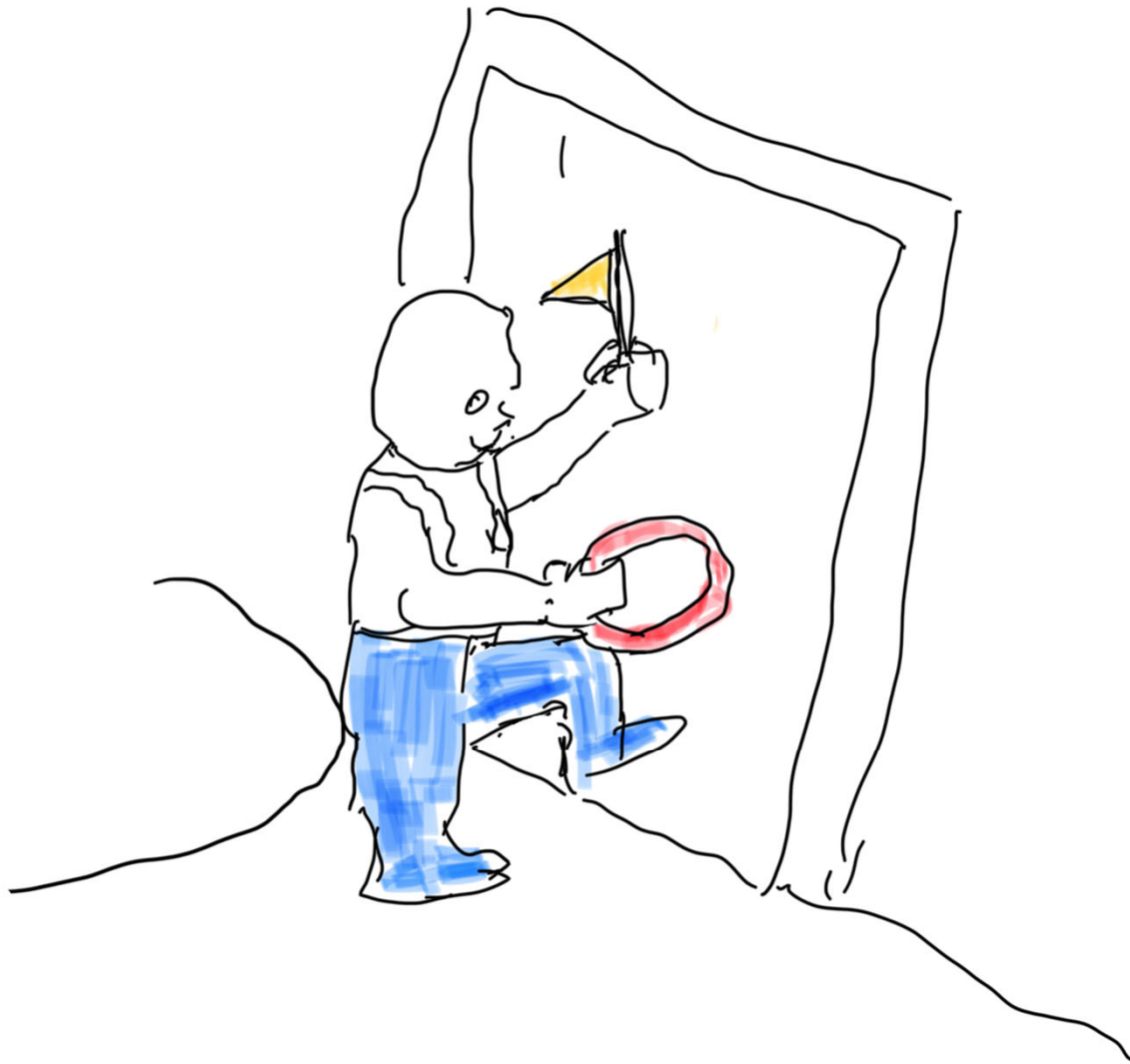












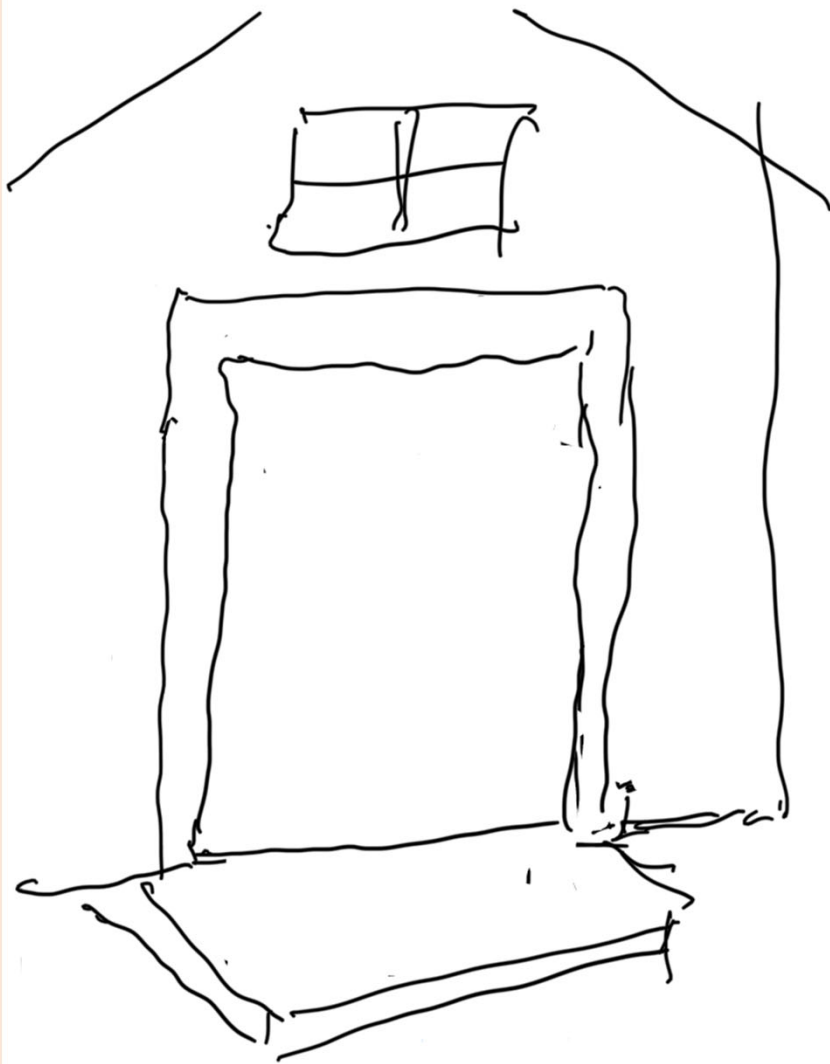








# b) Unsichere Bindung













## Sicher bindende Mütter sprechen über Gefühle und Motive

- Mütter, deren Kinder eine sichere Bindung aufgebaut hatten, waren dadurch gekennzeichnet,
- dass sie über Gefühle und Motive von Handlungen mit dem Kind sprachen.
- Ihre Erklärungen mentaler Zustände führten dazu,
- dass das Kind Emotionen besser verstehen konnte (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).
- Auch ältere Geschwister fördern die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes (Jenkins & Astington, 1995).



# Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Klienten?

# Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösen
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

(Vorschulkinder)

→ Wie reflektiert ist mein Klient?

# Übung 1.6

## Marshmallow Test

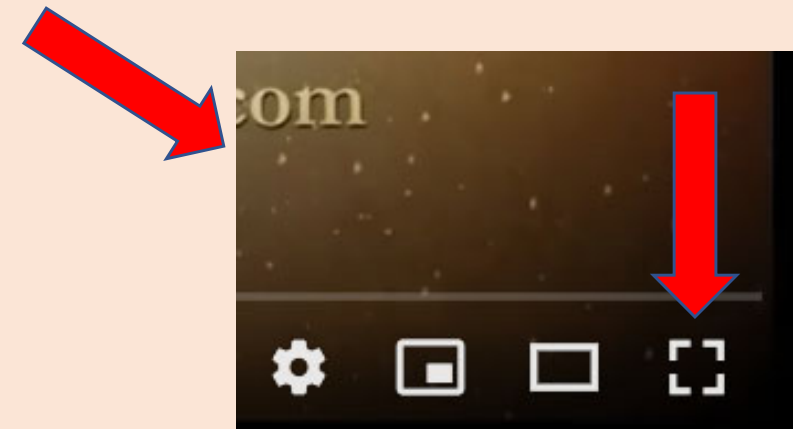
**Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist**

# Marshmallows

- Selbststeuerungsfähigkeit durch sichere Bindung:
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video über Walter Mischels Marshmallow-Experiment ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

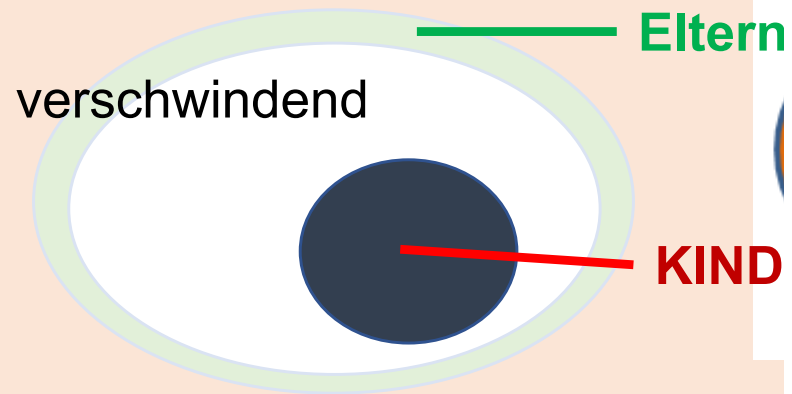
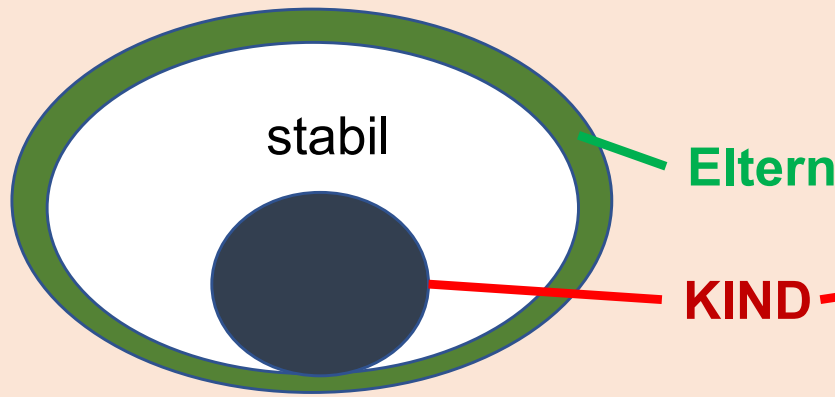
→ [Hier klicken](#)

Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:

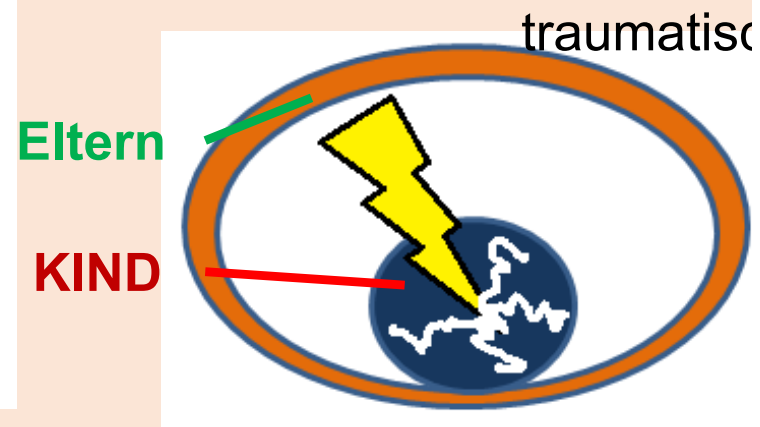
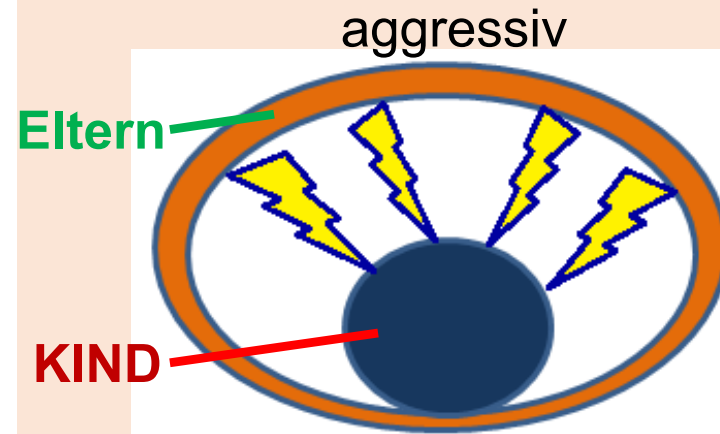
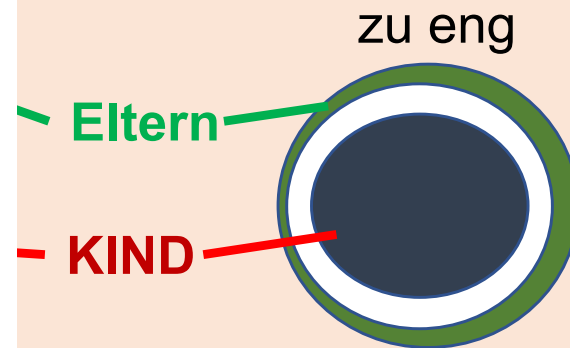


Video Marshmallow → Sicher gebundene Kinder  
haben Selbststeuerungsfähigkeit

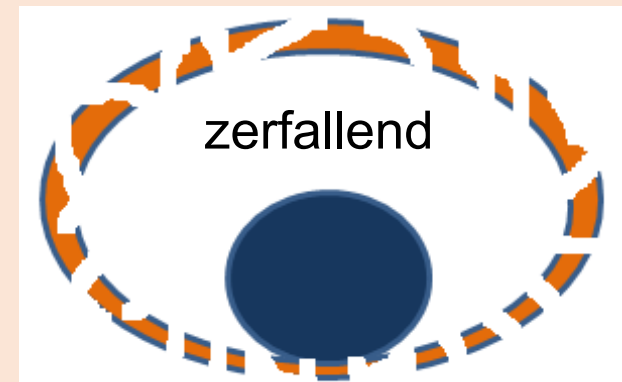
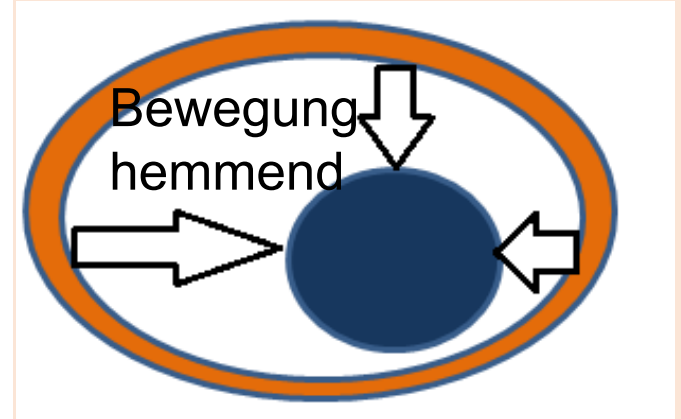
# Störungen sicheren Bindungsaufbaus



# Störungen sicheren Bindungsaufbaus

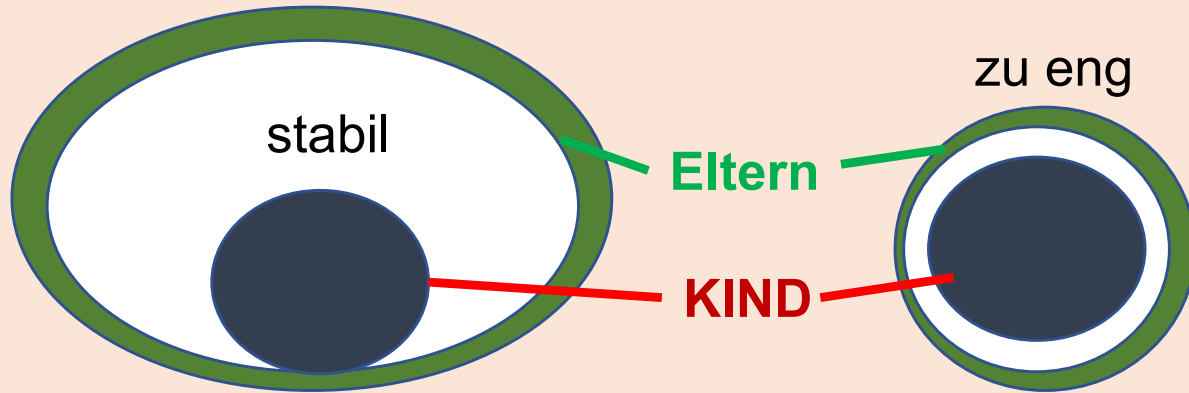


# Störungen sicheren Bindungsaufbaus

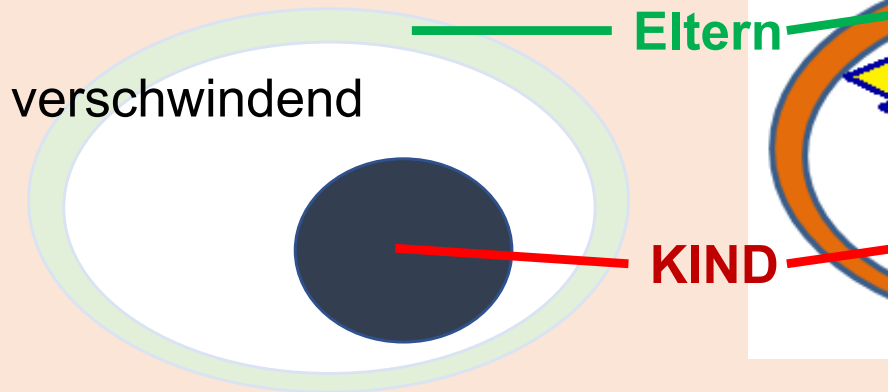
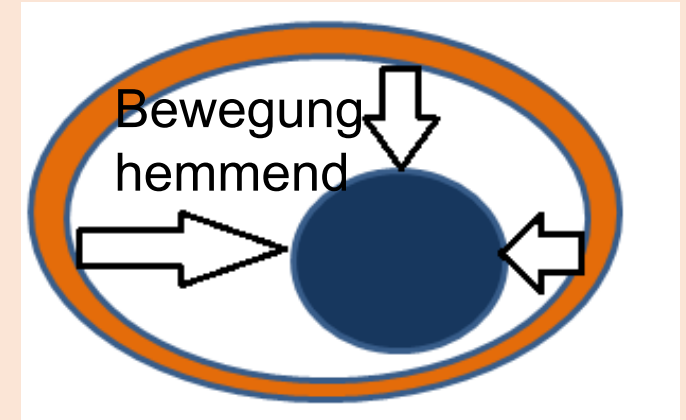




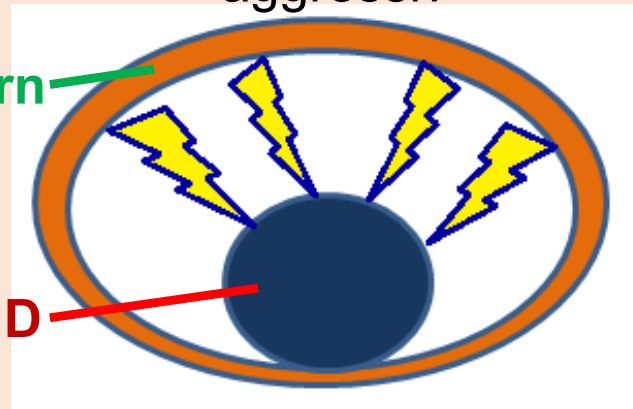
# Störungen sicheren Bindungsaufbaus



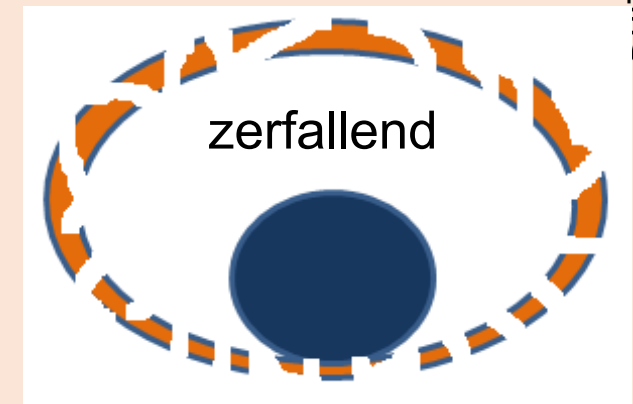
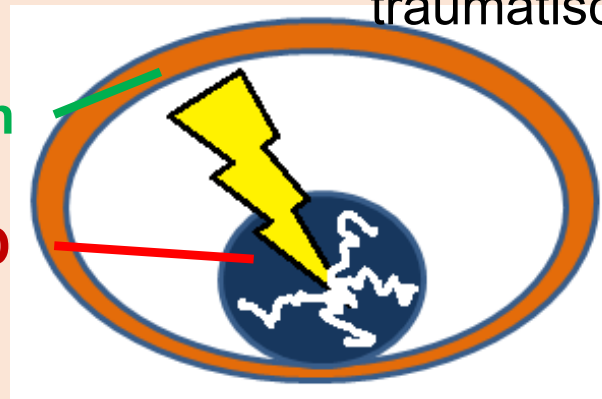
zu eng



aggressiv



traumatisch



# Welcher Bindungstyp sind sie?

# Bindungsmuster und Bindungstypen

- Aus den kindlichen Bindungsmustern
- werden **Erwachsene Bindungstypen:**
- **Wie wir heute mit Bindung umgehen ...**



## Übung 1.6

### Fragebogen Bindungstyp ausfüllen

**Ich lade Sie jetzt zu ....**

## Fragebogen BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

<u>Angst</u>		<u>Sicherheit</u>
Ich kann mich <u>nicht</u> auf meinen Partner <u>verlassen</u>	1---2---3---4---5	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner <u>nicht akzeptiert</u> zu werden	1---2---3---4---5	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist <u>schwer</u> meinem Partner so <u>nahe</u> zu kommen, wie ich es brauche	1---2---3---4---5	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin <u>angespannt</u> , wenn wir uns <u>näher</u> kommen	1---2---3---4---5	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft <u>nicht sicher</u> und aufgehoben	1---2---3---4---5	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
<b>ängstlich von Messwert 5 bis 12,5</b>	Summe A-S: ... <b>7</b>	<b>sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)</b>

<b>Ich bin eher</b>		
<b>(X) ängstlich</b>	<b>oder ( ) sicher</b>	<b>( ) weder-noch</b>

## Fragebogen BEISPIEL

### Bindung und Autonomie (Sulz 2020) Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

<u>Unabhängigkeit</u>		<u>Abhängigkeit</u>
Ich treffe wichtige <u>Entscheidungen</u> ohne meinen Partner	1---2---3---4---5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich <u>kann auch ohne</u> meinen Partner etwas richtig <u>genießen</u>	1---2---3---4---5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich <u>vermeide</u> es, von meinem Partner <u>abhängig</u> zu sein	1---2---3---4---5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie <u>sehr gut</u> ohne meinen Partner	1---2---3---4---5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich <u>halte</u> lieber etwas <u>Distanz</u> zu meinem Partner	1---2---3---4---5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist <u>wichtig</u> für mich, <u>unabhängig</u> von meinem Partner zu sein	1---2---3---4---5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
<b>unabhängig von Wert 6 bis 15</b>	<b>Summe U-A: ...10</b>	<b>abhängig ab Wert 21 (bis 30)</b>

<b>Ich bin eher</b>		
<b>(X) unabhängig</b>	<b>oder ( ) abhängig</b>	<b>( ) weder-noch</b>

## Übung 1.6– Fragebogen ausfüllen ...

### Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

### Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

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

Bitte Ihr  
Ergebnis zu  
zweit  
austauschen

**Ich bin eher**

**( ) ängstlich**

**oder ( ) sicher**

**( ) weder-noch**

# Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

## Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

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

Bitte Ihr  
Ergebnis zu  
zweit  
austauschen

Ich bin eher

( ) unabhängig

oder ( ) abhängig

( ) weder-noch





## 1.7 Bindungstyp erkennen

**Ich lade Sie jetzt zu ....**

# Anklammernder Typ ängstlich und abhängig

- Der ängstlich-abhängige, anklammernde und dependente Typ ist die einfache Art des Umgangs mit unzureichendem Bindungsangebot der Eltern:
- **Ständig Angst haben und aufpassen, dass sie nicht abhanden kommen.**
- **Nichts tun, was eine Entfernung von den Eltern zur Folge hat.**

# Distanzierter Typ

## ängstlich und unabhängig

- Für den distanzierten Typ ist die Sachlage komplizierter:
- **Angst vor Alleinsein treibt ihn zunächst in die Nähe von Menschen.**
- Dort angekommen, bekommt er **Angst, seine Selbständigkeit zu verlieren.**
- Aber dahinter steckt die Angst, in der Nähe ausgeliefert zu sein. Der andere meint es nicht wirklich gut mit mir. Bleib weg von ihm!

# Autonomer Typ sicher und unabhängig

Da hat es der autonome Typ besser:

- Er muss seine Angst vor Trennung nicht in Schach halten.
- Seine **Unabhängigkeit und sein Selbstwirksamkeitsgefühl** machen ihn dagegen immun.
- Bei ihm droht nicht der Verlust von Selbstständigkeit und Trennung macht **keine Angst, weil er allein lebensfähig ist.**

# Versorgter Typ sicher und abhängig

Auch der versorgte Typ hat es gut.

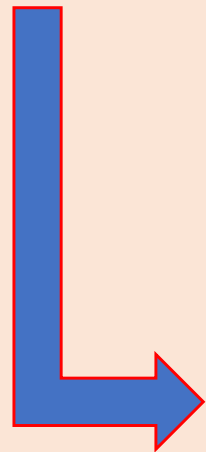
- Er hat es sich in seiner Abhängigkeit und mit den ihn versorgenden Menschen so gut eingerichtet,
- dass **Trennung unwahrscheinlich ist** und dass diese ihm viel **Schutz und Geborgenheit** geben.
- Aber wehe, wenn das Leben ihm mal so mitspielt, dass er diese Versorgung verliert.

# BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Bindungs-Autonomie-Typen

<b>Ich bin eher</b>		
<del>(X)</del> ängstlich	oder ( ) sicher	( ) weder-noch
<del>(X)</del> unabhängig	oder ( ) abhängig	( ) weder-noch



	<b>Mein Typ ist also:</b>	
		<b>bitte ankreuzen</b>
anklammernder Typ	<b>ängstlich und abhängig</b>	
<u>distanzierter Typ</u>	<b>ängstlich und unabhängig</b>	<del>X</del>
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	<b>sicher und unabhängig</b>	
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	<b>sicher und abhängig</b>	

# Übung 1.7 – dann auswerten ...BITTE AUSFÜLLEN

## Bindung und Autonomie (Sulz 2020) Bindungs-Autonomie-Typen

<b>Ich bin eher</b>		
( ) ängstlich	oder ( ) sicher	( ) weder-noch
( ) unabhängig	oder ( ) abhängig	( ) weder-noch

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

Bitte  
Ihr  
Ergebnis  
zu  
zweit aus-  
tauschen

# Wie bestimmt Ihr Bindungstyp Ihren Umgang mit Beziehungen?

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

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)



# Bindungssicherheit in der Klientenbeziehung herstellen

# Übung 1.7

Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen  
Beziehung herstellen

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

## Übung 1.7a Beratungs- beginn

## Übung - Imagination

Anschließend ankreuzen:

## Übung Bindungssicherheit herstellen

Ich heiße Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind

Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen

Wo und wie wollen Sie sitzen, liegen oder stehen?

Was wollen Sie um sich haben?

Wenn Sie Ihren Platz gefunden und eingerichtet haben, können Sie die Augen schließen und sich entscheiden meinen Worten zu folgen.

**(jeweils 8 sec Pause)**

Anschließend Passendes ankreuzen:

- ( ) Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher.
  - ( ) Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen
  - ( ) Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind
  - ( ) Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.
  - ( ) Ich wertschätze und anerkenne Sie.
- 
- ( ) Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden.
  - ( ) Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.
  - ( ) Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.
  - ( ) Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und senkt.

2

1

**Übung 1.7a**

Konnten Sie das Angebot zur Bindungssicherheit annehmen?

Wie konnten Sie sich auf die Einladung einlassen?

.....

Was davon konnten Sie besonders gut annehmen?

.....

Was konnten Sie nicht so gut an sich heranlassen?

.....

Was konnten Sie nicht so recht glauben?

.....

Was bräuchten Sie, um es glauben und annehmen zu können?

.....

Wollen Sie sich täglich diese Imagination einige Minuten vorstellen,  
so dass Sie deutlich die Stimme und die Worte der TherapeutIn  
hören?

.....

## Übung 1.7b zu zweit Stundenbeginn

# Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen

im Hier und Jetzt:

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



**Übung 1.7c**  
**Stundenbeginn**  
**Variante**

## Übung Bindungssicherheit herstellen 3

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

# Wie stellen Sie Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten her?

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

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

## Übung 1.8

# Planung der Beziehungsgestaltung (VDS39)

**A** Welche Aspekte sind wichtig für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung? Es wird alles zusammengetragen, was zum Verständnis und Umgang mit diesem Patienten wichtig ist (VDS1 bis VDS38)\*

Charakteristik	
1. Seine Geschichte	10. Seine Werte
2. Seine Bedürfnisse	11. Seine Normen
3. Seine Wut	12. Seine Konflikte
4. Seine Angst	13. Seine Ressourcen
5. Seine Gefühle	14. Seine Entwicklungsstufe
6. Seine Persönlichkeit	15. Seine Lebensgestaltung
7. Seine Kognitionen und Erwartungen	16. Seine Beziehungsgestaltung
8. Seine Überlebensregel	17. Seine Symptombildung
9. Seine Beziehungen	18. Seine Symptomaufrechterhaltung

\* <https://vds-skalen.eupehs.org>



## B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung

- Greifen Sie zunächst die für die Beziehungsgestaltung **wichtigsten drei Aspekte** (Bedürfnis, Angst, Wut) heraus und
- planen Sie diesbezüglich die konkrete Umsetzung Ihres Beziehungsverhaltens,
- um optimale Bedingungen für die Ressourcenmobilisierung des Patienten zu schaffen
- damit die Therapiebeziehung zu einer wichtigen Ressource des Therapieprozesses wird.

## B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung (aus VDS39)

<b>Motiv des Patienten</b>	<b>Beispielsituation in der Therapie</b>	<b>Förderliches Therapeutenverhalten</b>	<b>Förderliche(r) konkreter Satz/ Intervention</b>
<b>Zentrales Bedürfnis des Patienten</b>	Sicherheit, Geborgenheit	Zuverlässig verfügbar sein	<b>"Ich bin da."</b>
<b>Annäherungsverhalten des Pat.</b>	freundliche Zuwendung	Freundlich beantworten	<b>herzlich willkommen heißen</b>
<b>Vermeidungsverhalten des Pat.</b>	geht nicht weg, geht keine eigenen Schritte	Mut machen zu eigenen Schritten	<b>Probier es mal, ich bleibe in der Nähe verfügbar</b>
<b>TherapeutIn wird zu folgendem Verhalten verleitet</b>	fürsorglich bemutternd, warm	Vertrauen und Selbstvertrauen erfahren lassen	<b>wenn Du Dich entfernst, bleib ich da und freue mich über Deine Schritte</b>

## B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung (aus VDS39)

<b>Motiv des Patienten</b>	<b>Beispielsituation in der Therapie</b>	<b>Förderliches Therapeutenverhalten</b>	<b>Förderliche(r) konkreter Satz/ Intervention</b>
<b>Zentrale ANGST des Patienten</b>	Trennungsangst: Angst, dass die TherapeutIn weggeht	Die Angst thematisieren	<b>Ich bleibe unbeirrbar da bzw. komme sicher zurück</b>
<b>Annäherungsverhalten des Pat.</b>	klammern	Das Klammern thematisieren	<b>Ich bleib da, auch wenn Du loslässt</b>
<b>Vermeidungsverhalten des Pat.</b>	keine eigenen Interessen und Prioritäten vertreten	Ermuntern zu eigenen Intentionen, von denen nicht gleich klar ist, dass die Therapeutin sie mag	<b>Wenn Du anderes willst als ich, begrüße ich Deine Eigenständigkeit</b>
<b>TherapeutIn wird zu folgendem Verhalten verleitet</b>	aufpassen, dass der Patient keine Trennungsangst bekommt. Besonders zuverlässig sein	<b>Kleine Verunsicherungen zumuten, nachbesprechen, dass 80 % Zuverlässigkeit reicht</b>	<b>Es darf sein, dass er bei kurzen Trennungen lernen muss, seine Angst zu regulieren</b>

## B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung (aus VDS39)

<b>Motiv des Patienten</b>	<b>Beispielsituation in der Therapie</b>	<b>Förderliches Therapeutenverhalten</b>	<b>Förderliche(r) konkreter Satz/ Intervention</b>
<b>Zentrale WUT des Patienten</b>	Trennungswut	Wut spiegeln: Sie sind sehr ärgerlich	<b>Bekräftigend: ich verstehe Deine Wut</b>
<b>Annäherungsverhalten des Pat.</b>	Wut durch Trennungsimpuls ausdrücken: Ich gehe weg von Dir	Fragen, was der Pat. aus dieser Wut heraus er am liebsten tun würde	<b>Ermuntern, den Wutimpuls ins Bewusstsein zu lassen</b>
<b>Vermeidungsverhalten des Pat.</b>	nicht offen sagen, warum und wie sehr ich wütend bin	Erlaubnis zur Wut-Äußerung geben	<b>Den Wutausdruck annehmen und wertschätzen</b>
<b>TherapeutIn wird zu folgendem Verhalten verleitet</b>	aus eigener Trennungsangst vermeiden, dass der Pat. wütend wird	eigene Gegenübertragung bewusst machen	<b>"Da würde ich auch richtig wütend werdend"</b>

# C Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests\*

- Jeder Mensch macht empirische Untersuchungen, um wichtige Hypothesen über andere Menschen zu prüfen.
- **Ihr Patient prüft die Beziehung zu Ihnen** auf dem Boden seiner bisherigen Beziehungserfahrungen.
- Seine enttäuschenden und traumatischen Erlebnisse in wichtigen Beziehungen sind das Muster,
- das er versucht,
- auch in Ihrer Beziehung zu entdecken.
- \* McCullough (2007) nennt Beziehungstests “kausale Schlussfolgerungen”.
- *Dies kann natürlich auch vor Eintreten des Ernstfalles mit dem Patienten besprochen werden.*

## C Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests<sub>(aus VDS39)</sub>

<b>Zu erwartender Beziehungstest des Patienten</b>	<b>Beispielsituation in der Therapie</b>	<b>Förderliches Therapeutenver- halten</b>	<b>Förderliche(r) kon- kreter Satz/ Inter- vention</b>
<b>Wie wichtig bin ich der TherapeutIn? Sind andere wichtiger?</b>			
<b>Gibt sie Fehler zu oder schiebt sie mir die Schuld zu?</b>			
<b>Wenn ich mich nicht melde oder nicht komme, sucht sie Kontakt?</b>			
<b>Wendet sie sich ab, wenn ich Ärger zeige?</b>			

## D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf

- Über die verschiedenen Therapiestadien hinweg ist es wichtig,
- der Therapiebeziehung die Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu geben.
- So kann es schädlich sein, eine anfangs reichlich dargebotene Bedürfnisbefriedigung unverändert weiterzuleisten.
- Es kann nützlich sein, zu gegebener Zeit (ab wann?) Anreize zu schaffen,
- damit andere Bedürfnisse in den Vordergrund treten.
- Es kann notwendig sein,
- ab einem bestimmten Stadium Fertigkeiten zu erwarten,
- deren Einsatz bisher noch nicht abverlangt wurden.
- Da dies bei jedem Patienten sehr verschieden sein kann,
- lohnt sich eine vorausgehende Betrachtung in jedem Einzelfall.

# Therapiephasen und Patientenbedürfnisse

Bedürfnis	Phase	Thema
Willkommen sein, dazugehören Geborgenheit, Wärme Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	Bindung ↓	Zugehörigkeit zu einer Beziehung ↓
Liebe, Zuneigung Beachtung, Aufmerksamkeit Empathie, Verständnis Wertschätzung	Selbstwert ↓	
Selbst machen, selbst können Selbstbestimmung, Freiraum Grenzen gesetzt bekommen	Autarkie, Autonomie ↓	Selbst, Differenzierung
Gefordert und gefördert werden Ein Vorbild, jemand zur Idealisierung haben Intimität, Hingabe, Erotik Ein Gegenüber zur Auseinandersetzung	Identität	

Tabelle 5.1 Bedürfnisse in den Phasen der therapeutischen Beziehung Sulz 2011, S. 55



## D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf (aus VDS39)

Therapiestadium	Befriedigung von ...	Frustration von ...	Erwartung von ...
<b>Anfangsstadium</b>	Sicherheit, Geborgenheit	Selbstbestimmung	Führung annehmen können, sich hingeben können, vertrauen können
<b>Arbeitsstadium</b>	Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung	Sicherheit, Geborgenheit	Angstbewältigung, Initiative, zu sich stehen, anderen sich zumuten
<b>Schlussstadium</b>	Loslassen von Halt, Abschied von der therapeutischen Beziehung	ewig verfügbar bleiben	Trauerarbeit, probieren, wie es ohne die Hand der Therapeutin geht

## D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf (aus VDS39)

Therapiestadium	Befriedigung von ...	Frustration von ...	Erwartung von ...
<b>Anfangsstadium</b>	Sicherheit, Geborgenheit	Selbstbestimmung	Führung annehmen können, sich hingeben können, vertrauen können
<b>Arbeitsstadium</b>	Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung	Sicherheit, Geborgenheit	Angstbewältigung, Initiative, zu sich stehen, anderen sich zumuten
<b>Schlussstadium</b>	Loslassen von Halt, Abschied von der therapeutischen Beziehung	ewig verfügbar bleiben	Trauerarbeit, probieren, wie es ohne die Hand der Therapeutin geht

## D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf (aus VDS39)

Therapiestadium	Befriedigung von ...	Frustration von ...	Erwartung von ...
<b>Anfangsstadium</b>	Sicherheit, Geborgenheit	Selbstbestimmung	Führung annehmen können, sich hingeben können, vertrauen können
<b>Arbeitsstadium</b>	Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung	Sicherheit, Geborgenheit	Angstbewältigung, Initiative, zu sich stehen, anderen sich zumuten
<b>Schlussstadium</b>	Loslassen von Halt, Abschied von der therapeutischen Beziehung	ewig verfügbar bleiben	Trauerarbeit, probieren, wie es ohne die Hand der Therapeutin geht

# Fragen zur Beziehungsqualität (Antworten siehe Sulz 2017c)

1. Kenne ich die zentralen Beziehungs- und Selbstbedürfnisse des Patienten?
2. Befriedige ich berechnigte Bedürfnisse des Patienten?
3. Kenne ich zentrale (Beziehungs-) Ängste des Patienten?
4. Kann ich Befürchtungen des Patienten bezüglich der therapeutischen Beziehung entkräften?
5. Kenne ich seine/ihre Art des Umgangs mit Ärger in unserer Beziehung?
6. Kann ich seinen/ihren Umgang mit Ärger in unserer Beziehung thematisieren und therapeutisch nutzen?
7. Nehme ich meine Gefühle in der Therapiesitzung wahr?
8. Kann ich aus meinem Gefühl ableiten, wozu der Patient mich bringen möchte?
9. Kenne ich dysfunktionale Beziehungsmuster des Patienten aus seinen früheren Beziehungen?
10. Kann ich dysfunktionale Anteile seines Beziehungsangebots mir gegenüber erkennen?

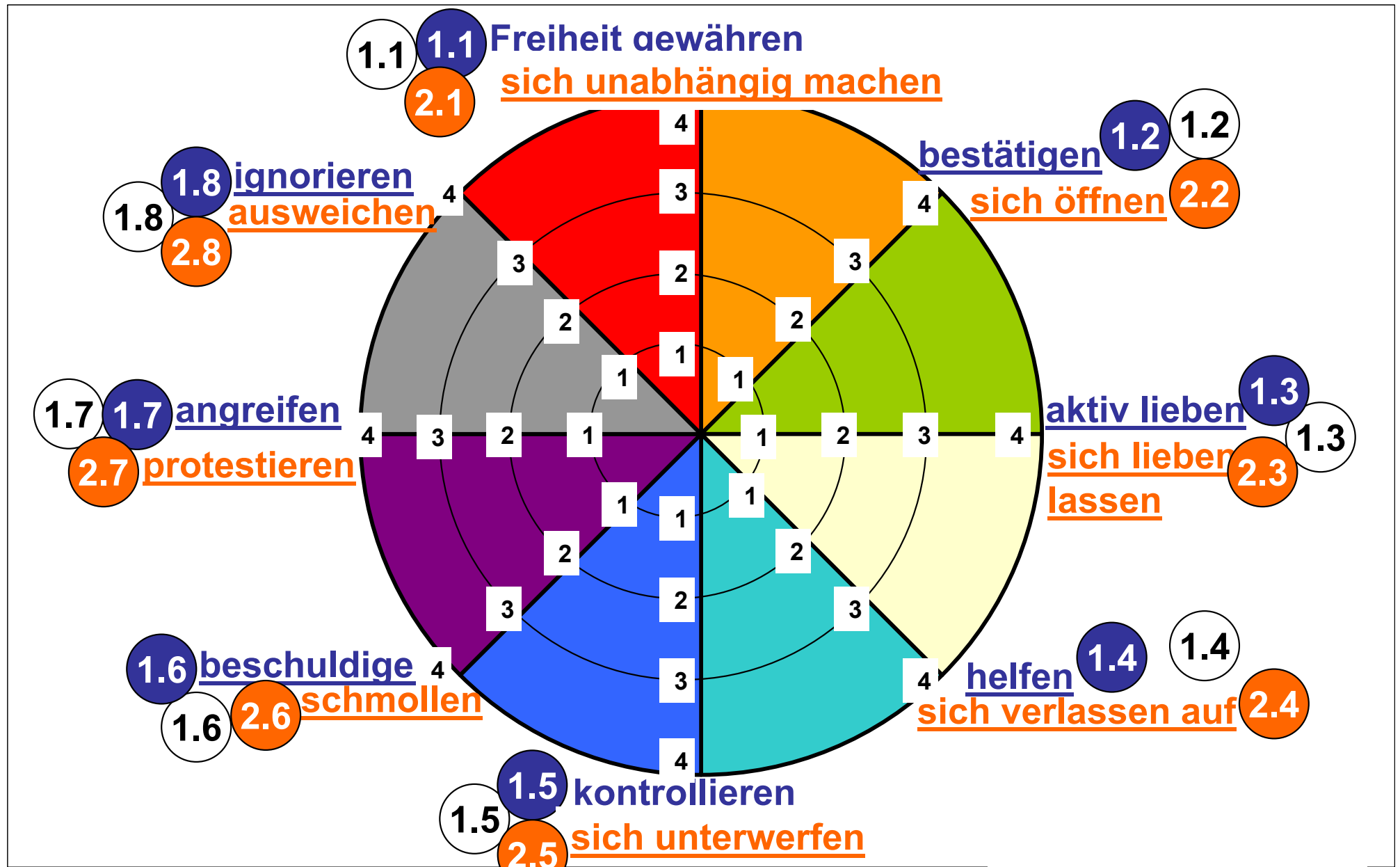
# Fragen zur Beziehungsqualität

12. Kann ich erkennen, was der Patient durch sein dysfunktionales Interaktionsangebot vermeiden will?
13. Kann ich die Beziehung so gestalten, dass weder ein pathogenes Beziehungsmuster aus der Biografie des Patienten wiederholt, noch forciert deren Gegenteil produziert wird?
14. Kann ich eine Prognose stellen über den zu erwartenden Beziehungstest?
15. Habe ich eine Intervention vorbereitet, die den Beziehungstest nutzen kann, so dass eine korrigierende emotionale Erfahrung erfolgt?
16. Fördert die therapeutische Beziehung ausreichend die Veränderungsmotivation des Patienten?
17. Ist die Therapiebeziehung ausreichend stützend/fördernd?
18. Ist die Therapiebeziehung ausreichend konfrontierend/herausfordernd?
19. Bietet die Therapiebeziehung ausreichend Nähe und Warmherzigkeit?
20. Bewahrt die Therapiebeziehung ausreichend Abstand und Professionalität?
21. Verändert sich die Therapiebeziehung gemäß der Entwicklung des Patienten?

# VDS36 Interaktions- und Beziehungsanalyse

# Auswertungsprofil

1.x So wirke ich auf ihn ein und er reagiert so 2.x



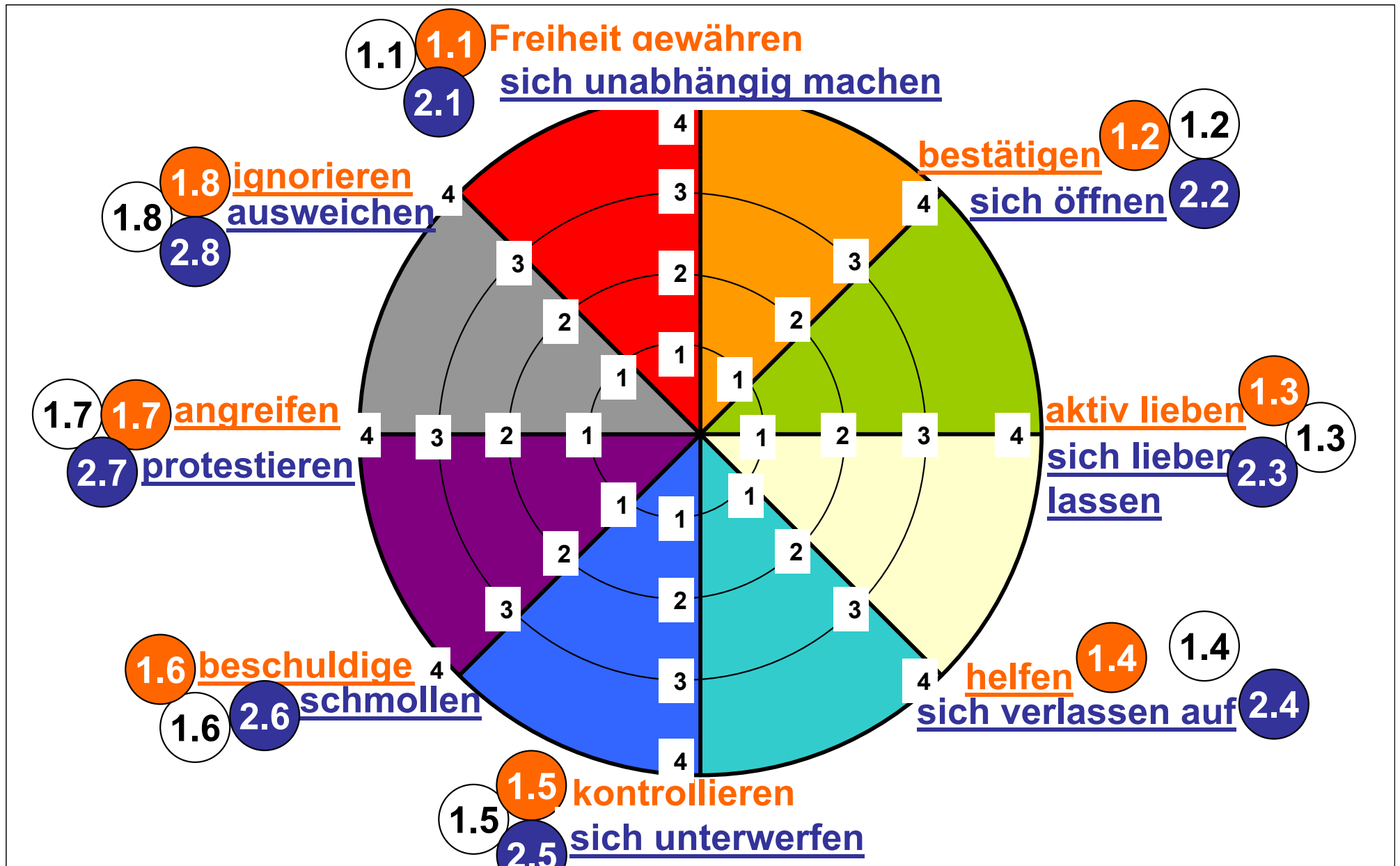
Sulz & Theßen MVT 1. Bindung

Datum: .....

Setzen Sie den jeweiligen Button auf den Wert den Sie im Fragebogen angekreuzt haben

# Auswertungsprofil

1.x So wirkt er auf mich ein und ich reagiere so 2.x



Sulz & Theßen MVT 1. Bindung

Datum: .....

Setzen Sie den jeweiligen Button auf den Wert, den Sie im Fragebogen angekreuzt haben



<b>Name A</b>	yyy
<b>Geschlecht</b>	männlich

<b>Name B</b>	xxx
<b>Geschlecht</b>	weiblich

0 = gar nicht
1 = etwas
2 = deutlich
3 = sehr
4 = extrem

Tragen sie die Namen und das Geschlecht von A und B ein und kopieren Sie die Werte der beiden Personen in die entsprechenden Felder

So wirke ich auf ihn / sie ein
Ich gewähre ihm/ihr Freiheit
Ich bestätige, verstehe ihn/sie
Ich liebe, umsorge ihn/sie aktiv
Ich helfe, beschütze ihm/ihr/ihn/sie
Ich kontrolliere/beeinflusse ihn/sie
Ich beschuldige ihn/sie (mache Vorwürfe, setze herab)
Ich greife ihn/sie an, lehne ab, weise zurück
Ich ignoriere, vernachlässige ihn/sie

Er / sie reagiert auf das, was ich mit ihm / ihr mache
Ich mache mich unabhängig von ihm/ihr
Ich öffne mich ihm/ihr
Ich lasse mich von ihm/ihr lieben, genieße
Ich verlasse mich auf ihn/sie, vertraue
Ich unterwerfe mich ihm/ihr (gebe nach)
Ich schmolle, bin beleidigt, beschwichtige
Ich protestiere, ziehe mich zurück
Ich weiche aus

yyy füllte aus
A
yyy wirkt
3
3
2
2
1
1
1
2

yyy sieht die Reaktion von xxx
3
3
3
3
1
2
1
2

xxx füllte aus
B
xxx wirkt
1
1
4
4
4
3
3
1

xxx sieht die Reaktion von yyy
1
1
2
1
1
2
3
3

Er / sie reagiert auf das, was ich mit ihm / ihr mache
Ich mache mich unabhängig von ihm/ihr
Ich öffne mich ihm/ihr
Ich lasse mich von ihm/ihr lieben, genieße
Ich verlasse mich auf ihn/sie, vertraue
Ich unterwerfe mich ihm/ihr (gebe nach)
Ich schmolle, bin beleidigt, beschwichtige
Ich protestiere, ziehe mich zurück
Ich weiche aus

yyy sieht die Reaktion von xxx
3
3
3
3
1
2
1
2

xxx sieht die Reaktion von yyy
1
1
2
1
1
2
3
3

So wirkt er / sie auf mich ein
Er/sie gewährt mir Freiheit
Er/sie bestätigt, versteht mich
Er/sie liebt, umsorgt mich aktiv
Er/sie hilft mir, beschützt mich
Er/sie kontrolliert/beeinflusst mich
Er/sie beschuldigt mich (macht mir Vorwürfe), setzt mich herab
Er/sie greift mich an, lehnt mich ab, weist mich zurück
Er/sie ignoriert mich, vernachlässigt mich

yyy sieht das Wirken von xxx
1
1
3
3
3
3
3
1

xxx sieht das Wirken von yyy
3
3
1
1
1
1
1
3

Ich reagiere auf das, was er / sie mit mir macht
Er/sie macht sich unabhängig von mir
Er/sie öffnet sich mir
Er/sie lässt sich von mir lieben, umsorgen
Er/sie verlässt sich auf mich, vertraut mir
Er/sie unterwirft sich mir (gibt mir nach)
Er/sie schmolzt, ist beleidigt, beschwichtigt
Er/sie protestiert, zieht sich zurück
Er/sie weicht mir aus, macht zu

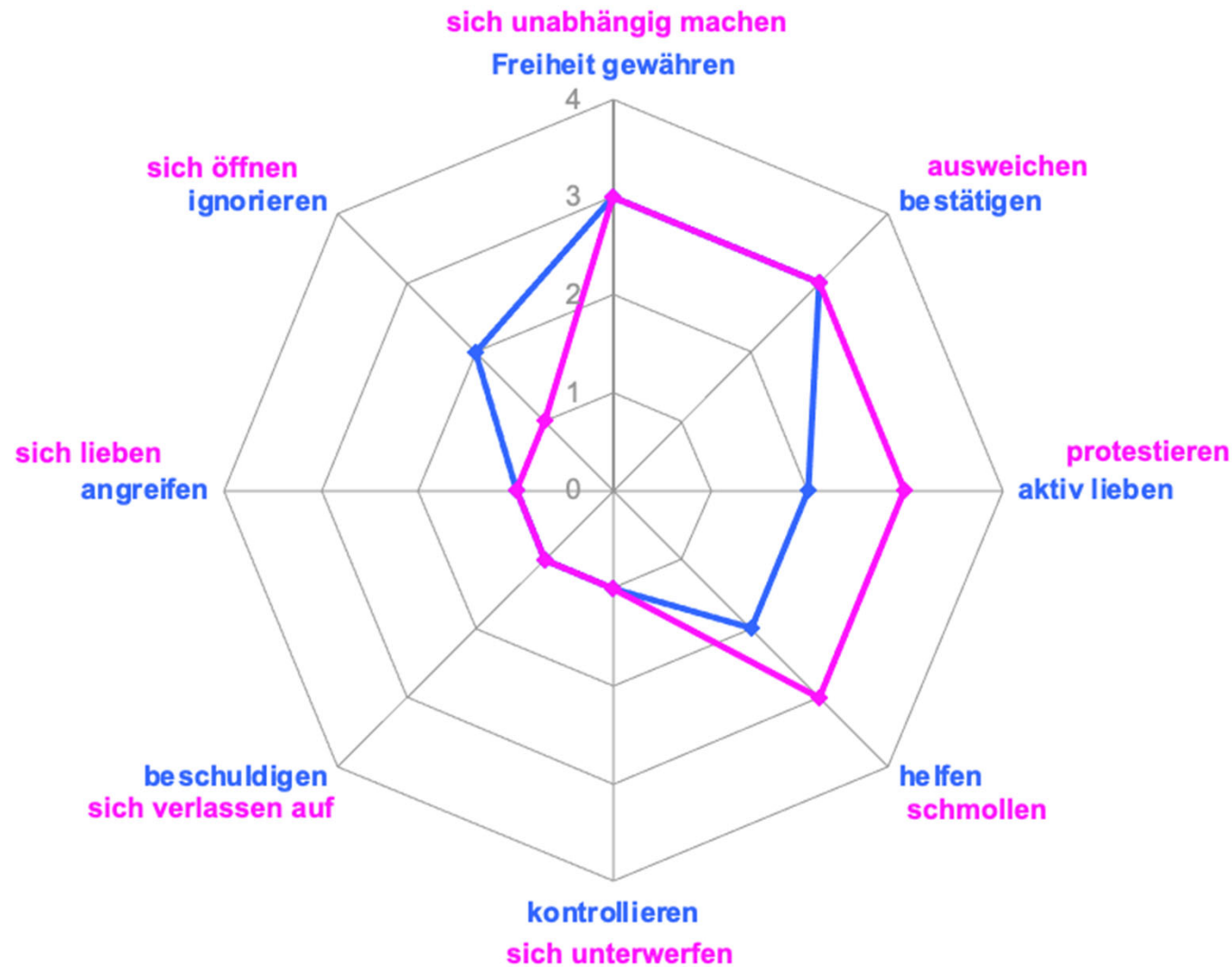
yyy reagiert
1
2
2
1
1
3
3
3

xxx reagiert
3
3
3
3
1
1
1
1

# Interaktionsverhalten aus der jeweils eigenen Sicht

Das Wirken von yyy

Das Reagieren von xxx



## Interpretationshinweis:

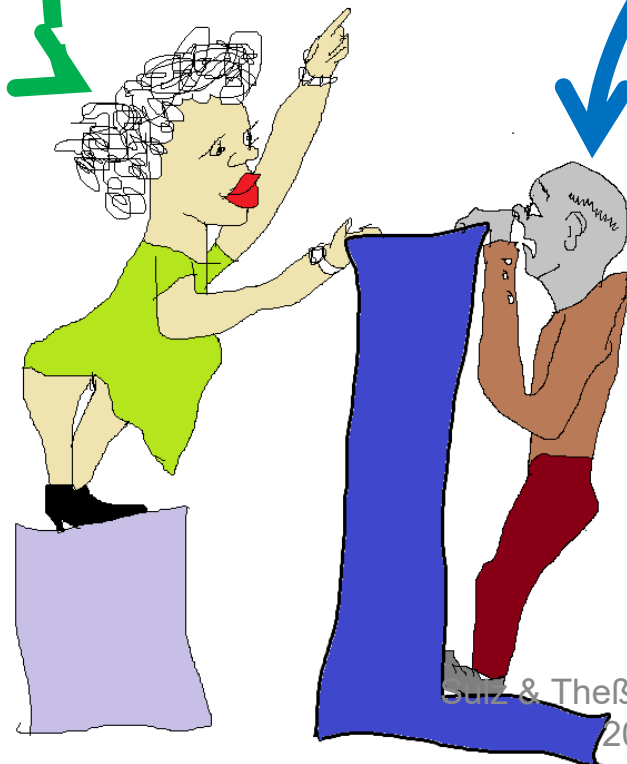
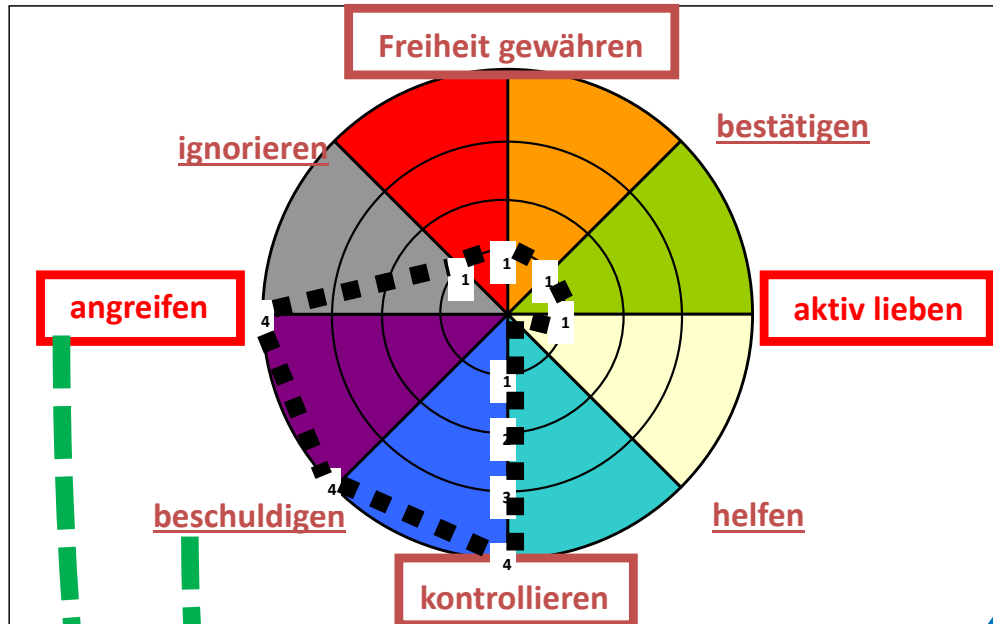
Hier sehen wir die Transaktion der beiden Personen. Was ist zu viel, was zu wenig ausgeprägt?

Wo bestehen Gemeinsamkeiten (komplementäres Verhalten)? Wo Gegensätze (akomplementäres Verhalten)?

## Frau kämpft

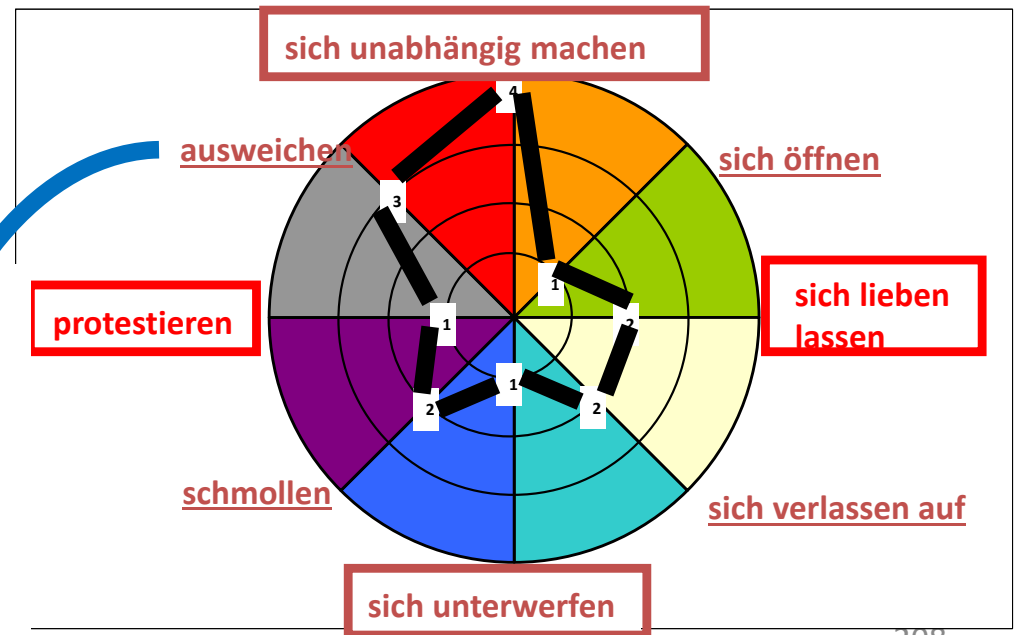
### 1. Fokus auf andere: So wirke ich auf den anderen ein

Frau ■■■■■  
Mann —————



### 2. Fokus auf sich selbst:

Mann reagiert auf das, was die Frau mit ihm macht

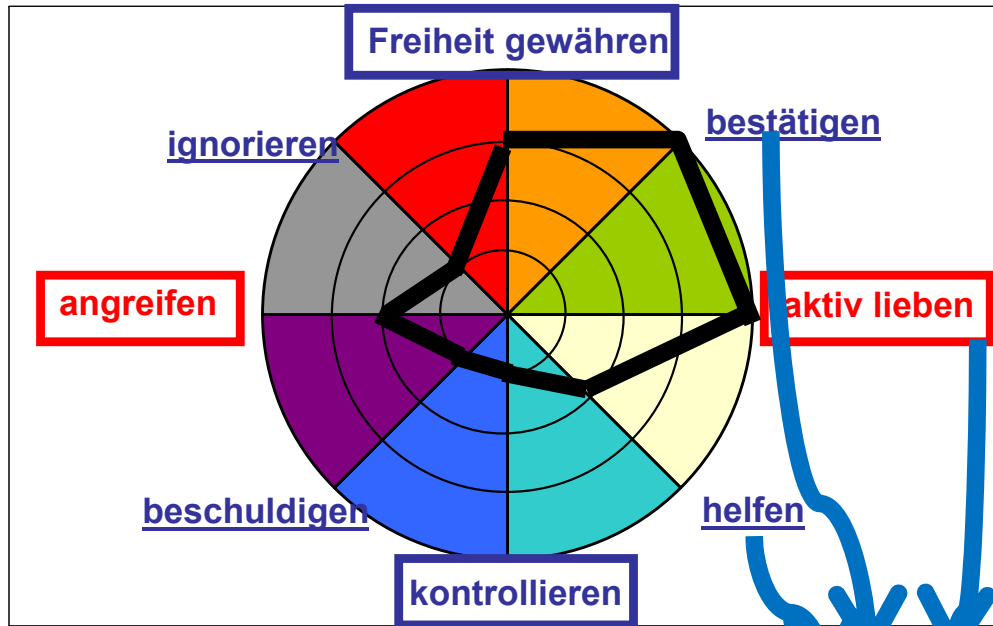


208

**So schlimm ist es!**

## Mann liebt aktiv

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



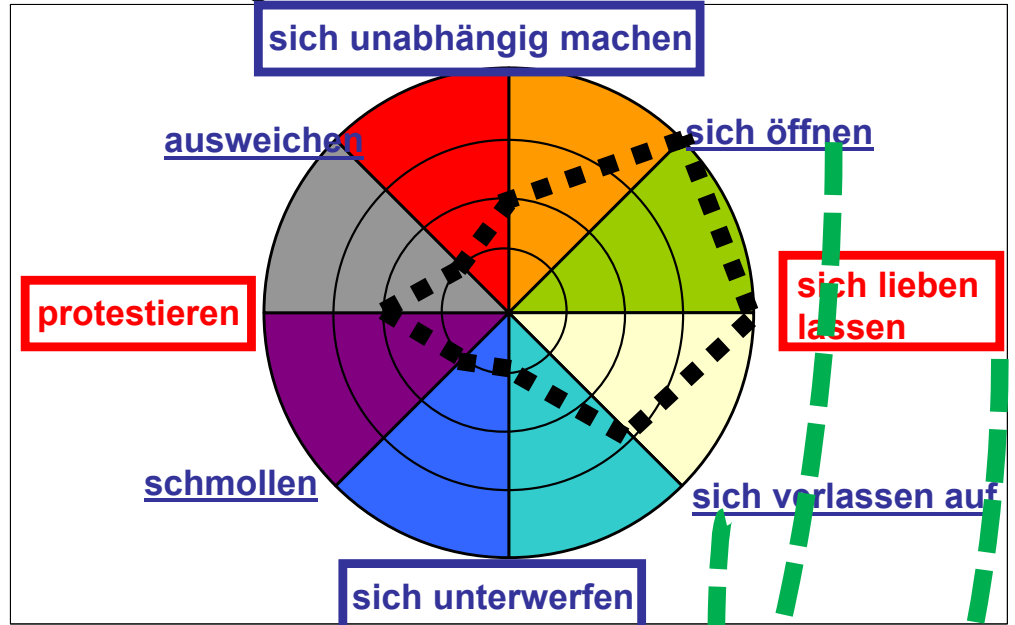
### Neu ist:

Der Mann dreht sich zur Frau

Der Mann wird aktiv, er gibt, sie empfängt\*.

\* Das Gegenteil des Bisherigen

## 2. Fokus auf sich selbst: Frau lässt sich lieben Frau reagiere auf das, was der Mann mit ihr macht



# So wäre es schön!

# 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

Nur durch ausgiebiges  
Üben werden Sie  
meisterlich!

Hier finden Sie kostenloses Übungsmaterial über mehrere  
Stunden:

[Ausbildungs- und Trainings-Bereiche MVT – EUPEHS](#)



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

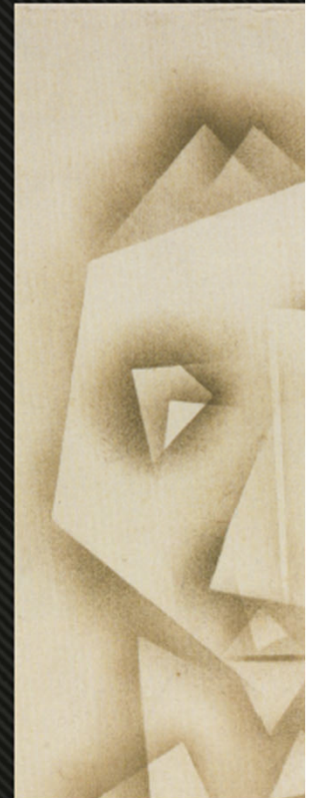
Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

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

Fast 100 Übungen:



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](http://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.

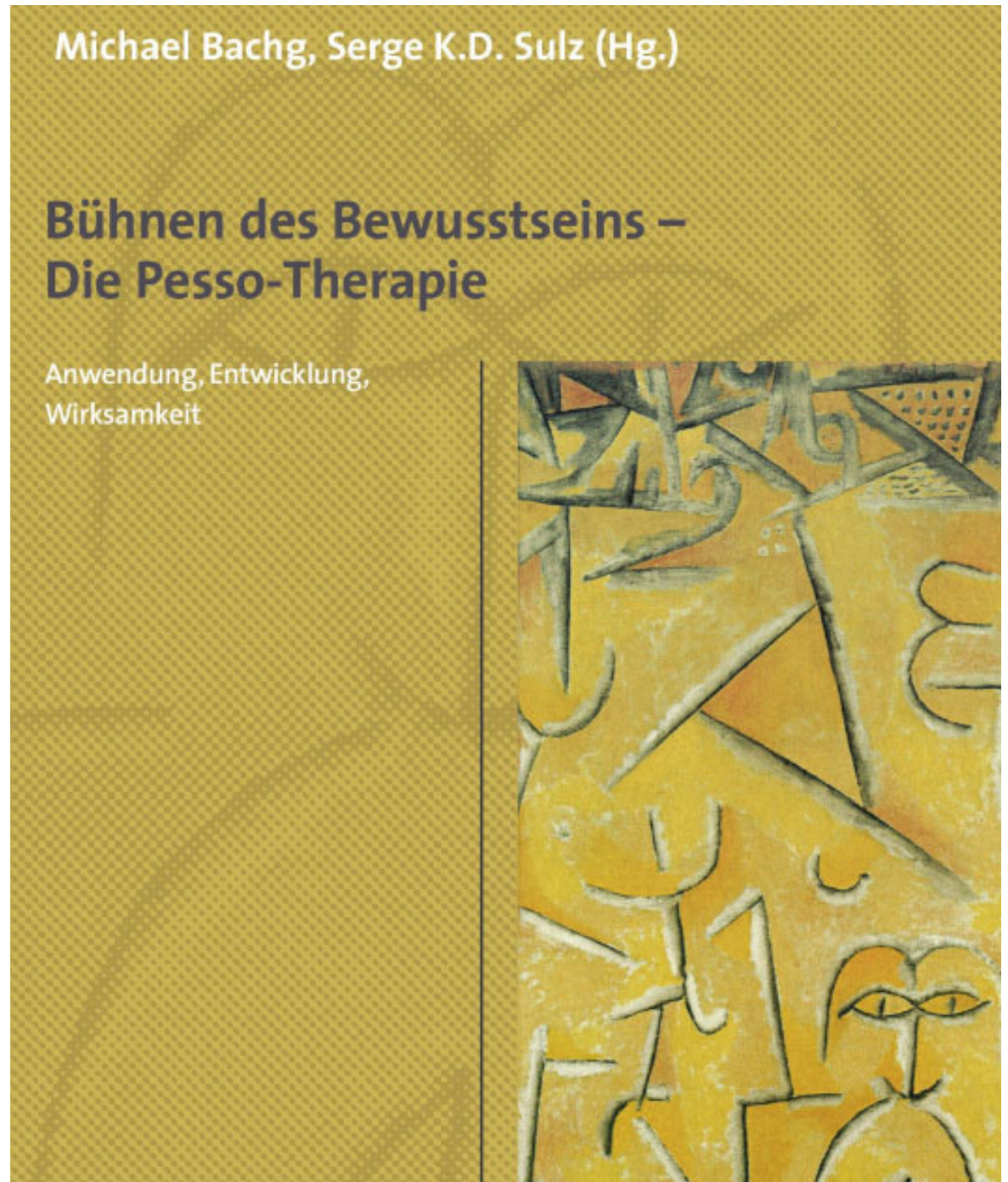
Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen 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.

218



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](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

[www.serge-sulz.de](http://www.serge-sulz.de)

Literatur siehe Sulz 2017b,c