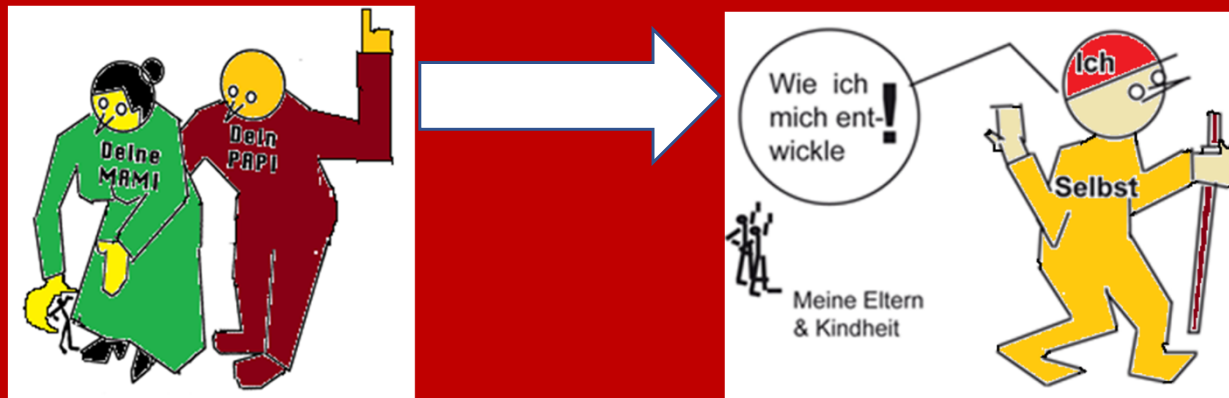


# MVT-Schulung 2. Modul

## ÜBERLEBENSREGEL



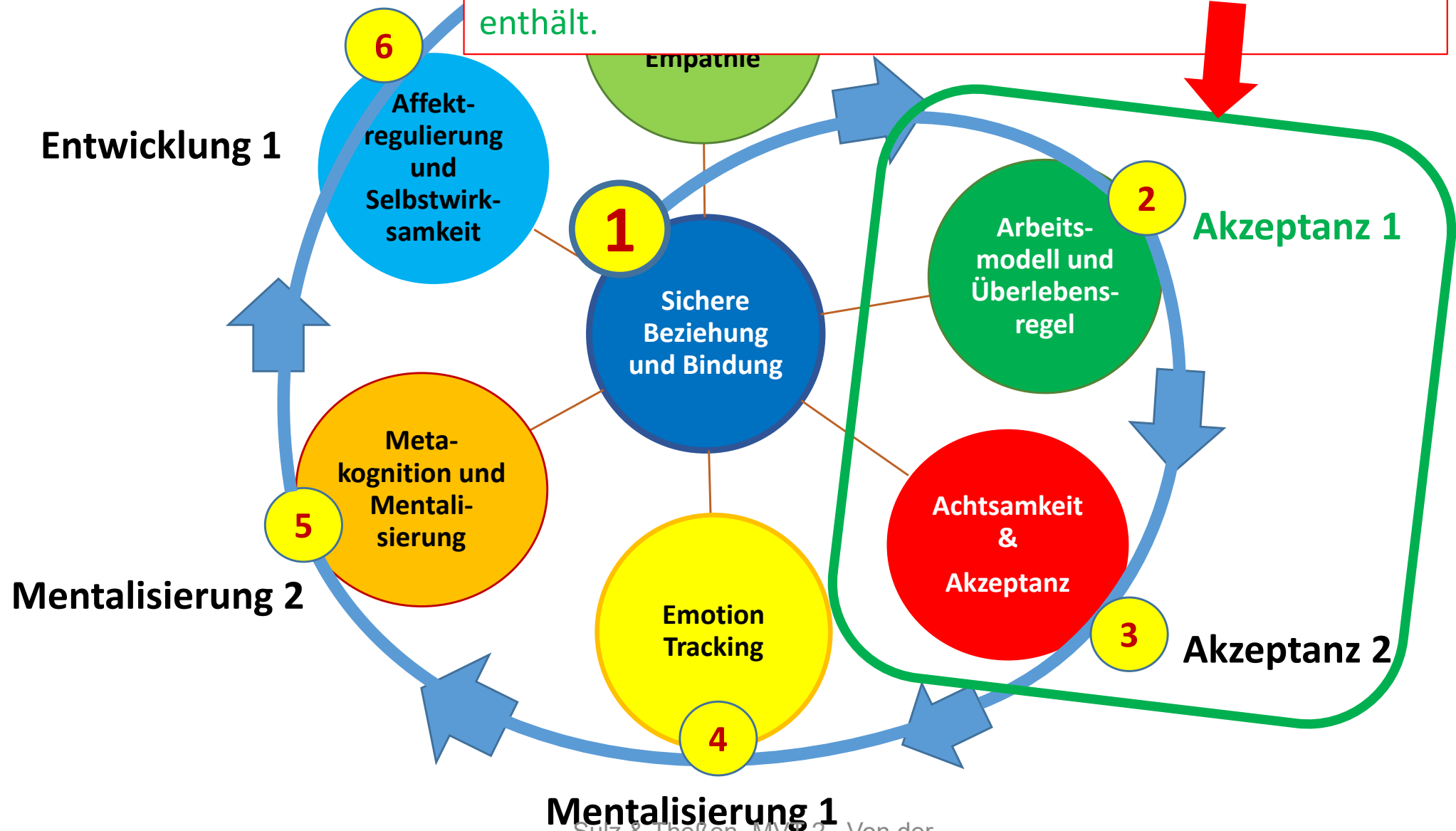
## 2. MVT-Modul

### Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

## Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

Akzeptanzmodul 1: Aus der Biographie wird die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975, 1976)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.



# Überlebensregel

## 2. MODUL

# ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

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

# Dieses Modul hat 2 Teile:

## 2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

### 2. MODUL (2a)

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

### 2. MODUL (2b)

Mit der Erlaubnis gebenden Lebensregel zu den  
Kompetenzen für eine gute Zukunft





## 2. Modul Überlebensregel & Erlaubnis gebende Lebensregel

### Liste Übungen 2a. Modul Überlebensregel

2a.1a Lerngeschichte 1 – 3 von den Eltern zur Überlebensregel

2a.1b Bevor es zur eigenen Regel wird sind es elterliche Verbote und Gebote

2a.2a von Bedürfnissen, Ängsten und Wut meiner zu meiner Überlebensregel und Persönlichkeit

2a.2b Persönlichkeiten und Überlebensregeln

2a.2c Zuerst waren es Gebote und Verbote der Eltern

2a.2d Entgegen der Überlebensregel handeln – mit Vertrag

2a.2e Welche Bedeutung hat dabei die Überlebensregel?

2a.2f Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?

2a.3 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

2a.4 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis



## 2a. Modul Von der verbieternden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel

→ Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

### → IHRE VORBEREITUNG:

- a) Lektüre MVT-Textbuch\* und Übungsbuch\*\* Kapitel Modul 2
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 2. 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/SeKuqfo6fXM>



## 2a. Modul Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

**Problem:** Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)  
**Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**

**Ziel:** Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel:

**DU DARFST ...**

**Therapie:** Von der dysfunktionalen Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel:

**Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**

# Wir können von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern

aus an das Thema  
herangehen.

Was durfte/konnte ich mit  
denen nicht?

Was musste ich tun?

## DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN



**Wir können auch von unserer  
Lerngeschichte mit unseren Eltern  
aus an das Thema herangehen.  
Was durfte/konnte ich mit denen nicht?  
Was musste ich tun?**

**Entwicklungspsychologie**

# **DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN**

# Übung 2a.1a

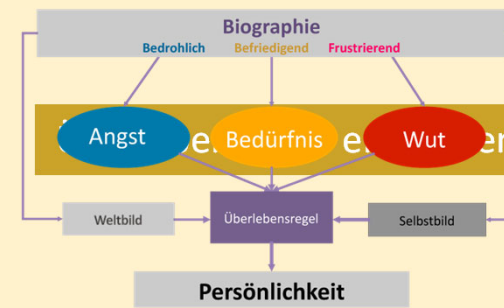
## Lerngeschichte 1 - 3

Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

**Wir können von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern aus an das Thema herangehen. Was durfte/konnte ich mit denen nicht? Was musste ich tun?**

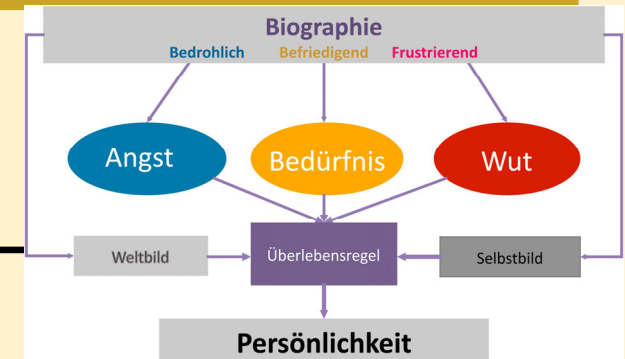
Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

## Zu Lerngeschichte 1



- Wir vollziehen die Entstehung der Überlebensregel aus Erfahrungen mit den Eltern nach.
- Daraus entsteht ein Selbstbild und ein Weltbild.
- Wir fragen den Patienten nach je 5 Eigenschaften von Vater und Mutter. Und nach eigenen Eigenschaften als Kind und heute als Erwachsener.
- Dabei wird deutlich, dass diese Eigenschaften eine Reaktion auf die Eltern zum emotionalen Überleben in der Kindheit waren und heute noch sind

# Lerngeschichte 1 Beispiel



Mutter war:

**1 aufopfernd**

**2 ängstlich**

**3 schwach**

4 .....

5 .....

Vater war:

**1 streng**

**2 stur**

**3 bedrohlich**

4 .....

5 .....

Als Kind war ich:

**1 ängstlich**

**2 anhänglich**

**3 einsam**

4 .....

5 .....

Heute bin ich:

**1 zurückhaltend**

**2 angepasst**

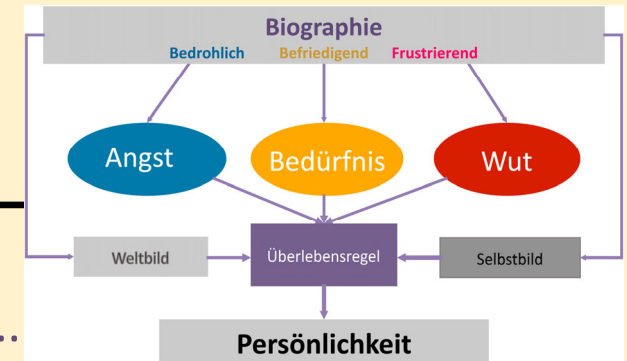
**3 kann. nicht allein sein**

4 .....

5 .....



# Lerngeschichte 1



Mutter war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Vater war:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Als Kind war ich:

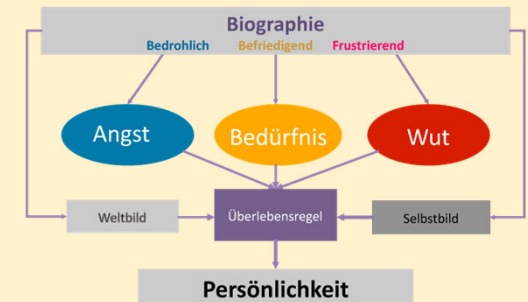
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Heute bin ich:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

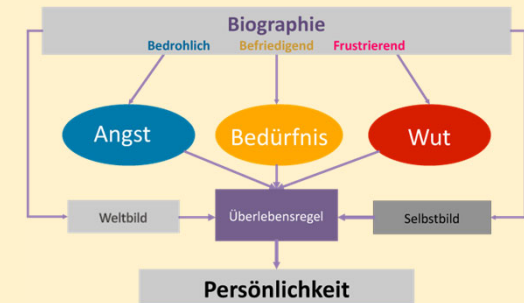
## Zu Lerngeschichte 2

- Nun wird erarbeitet, welche Verhaltensweisen als Kind notwendig waren, um mit den Eltern zurecht zu kommen. Und welche befriedigenden Elternverhaltensweisen dadurch erzielt werden konnten.
- Umgekehrt wird gesammelt, wie man sich als Kind auf keinen Fall verhalten durfte. Und wie die Eltern sonst bedrohlich oder frustrierend reagiert hätten.
- Diese Sammlung von Erinnerungen als biographischem Material dient als Grundlage für das nachfolgende Eruiieren des daraus resultierenden kindlichen Selbst- und Weltbildes



# Lerngeschichte 2

## Überlebensregel erarbeiten

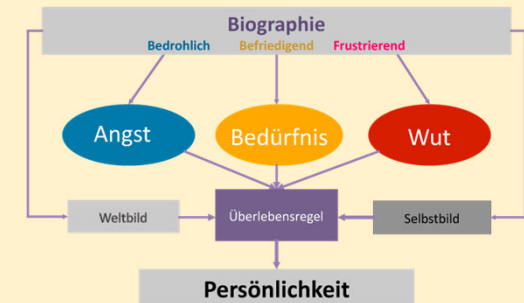


|   |   |
|---|---|
| <p><b>Gebotenes, nützliches Verhalten</b><br/>gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p><b>1 lieb sein</b></p> <p><b>2 fleißig sein</b></p> <p><b>3 bescheiden sein</b></p> | <p><b>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten</b><br/>gegenüber M/V war:</p> <p><b>1 trotzig sein</b></p> <p><b>2 faul sein</b></p> <p><b>3 anstrengend sein</b></p>                       |
| <p><b>M/V Reaktion (befriedigendes )<br/>Verhalten war:</b></p> <p><b>1 behütend</b></p> <p><b>2 entspannt</b></p> <p><b>3 zufrieden</b></p>                          | <p><b>M/V Reaktion (frustrierendes<br/>/bedrohendes Verhalten) war:</b></p> <p><b>1 Vater war wütend</b></p> <p><b>2 Strafe androhend</b></p> <p><b>3 Mutter ging es schlecht</b></p> |

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach **Geborgenheit** (Karte 3)

# Lerngeschichte 2

## Überlebensregel erarbeiten

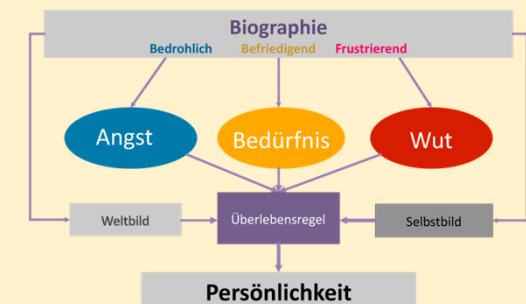


|   |  |
|---|--|
| <p><b>Gebotenes, nützliches Verhalten</b><br/>gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p> | <p><b>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten</b><br/>gegenüber M/V war:</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p>     |
| <p><b>M/V Reaktion (befriedigendes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

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach ..... (Karte 3)

## Zu Lerngeschichte 3

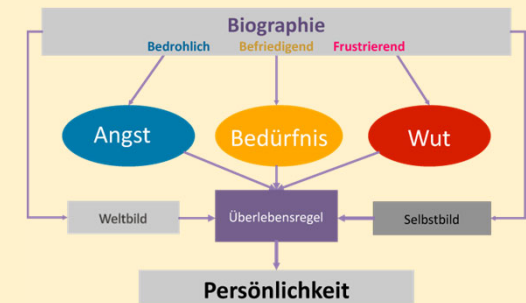
- Welches Selbst- und Weltbild ist entstanden?
- Das **Selbstbild** ist geprägt durch die vorherrschenden Bedürfnisse
- Bedürfnisse: Ich brauche (noch) ...
- Ängste und Bedrohungen: Ich fürchte (noch) ...
- Defizite: Ich kann (noch) nicht ...
- Fertigkeiten: Ich kann (schon) ...
- Das **Weltbild** ergibt sich aus den erwarteten elterlichen Konsequenzen, die auf
  - Erwünschtes Verhalten folgen (Befriedigung) bzw. auf
  - Unerwünschtes Verhalten folgen (Frustration /Bedrohung).



- Diese kindliche Theorie nennt man Theory of Mind (ToM, Fodor 1978 und Premack und Woodruff 1978, siehe Förstl (2007): Theory of Mind. Springer Verlag)

# Lerngeschichte 3

## Überlebensregel erarbeiten



### Selbst-Bild

Ich **brauche** einerseits

(Abhängigkeitsbedürfnis) **Geborgenheit**

Ich brauche andererseits

(Autonomiebedürfnis) **Selbstbestimmung**

Am meisten brauche ich **Geborgenheit**

Ich kann (noch) nicht **mich durchsetzen**

Ich kann schon **mich anpassen**

Ich fürchte (noch) **Verlassen werden**

### Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich **Geborgenheit**  
nur, wenn ich mich anpasse

(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich  
jedoch mit

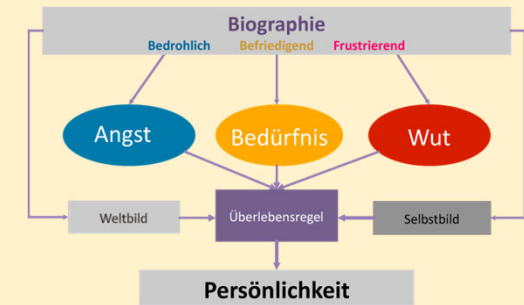
**Verlassen werden**

wenn ich folgendes unerwünschtes

Verhalten zeige **mich trotzig wehre**

# Lerngeschichte 3

## Überlebensregel erarbeiten



### Selbst-Bild

Ich brauche einerseits  
(Abhängigkeitsbedürfnis) .....

Ich brauche andererseits  
(Autonomiebedürfnis) .....

Am meisten brauche ich .....

Ich kann (noch) nicht .....

Ich kann schon .....

Ich fürchte (noch) .....

### Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich .....  
nur, wenn ich.....  
(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich  
jedoch mit  
.....

wenn ich folgendes unerwünschtes  
Verhalten zeige .....

# Übung 2a.1b

## Von elterlichen Geboten zur Überlebensregel

Aus Geboten und Verboten der Eltern wird die  
eigene Überlebensregel

**Was ich nicht durfte/konnte, merke ich mir und  
mache meine eigene Überlebensregel daraus.** Aus  
Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten  
für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



## Übung 2a.2c: Zuerst kommt es von außen

Bevor es zur eigenen Regel wird ...



... sind es Gebote und Verbote, die von außen kommen

- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

Bei uns kannst Du nur emotional überleben,  
wenn Du IMMER ...

und wenn Du NIEMALS ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie  
herangetragen werden:

# Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER lieb und fleißig** bist/handelst (sekund. Selbstmodus\*\*)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: **pflichtbewusst**  
Und wenn Du nie primäre Gefühle hast, z.B. Wut **trotzig**

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

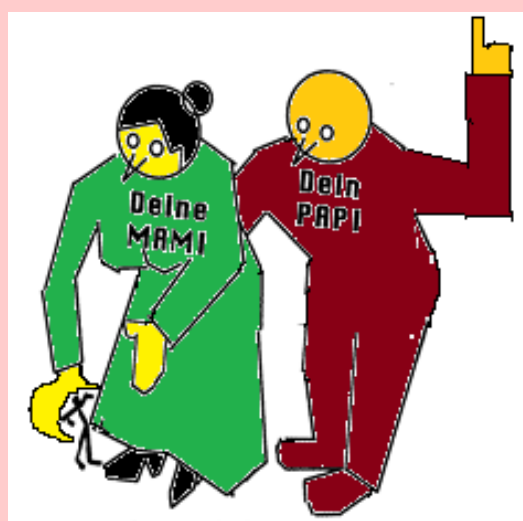
Gebe ich Dir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **weggehen von Dir** (Angst)

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

## Übung 2a.2c: bitte vervollständigen

Zuerst waren es  
Gebote und Verbote  
der Kindheit



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

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: .....

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

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

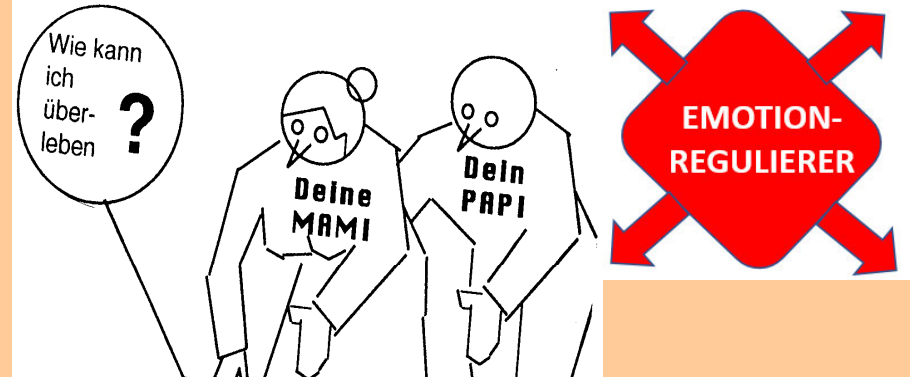
Gebe ich Dir ..... (Bedürfnis)

Und ich werde nicht ..... (Angst)

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

## Übung 2a.2b: bitte vervollständigen

Meine eigene  
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)



**Bitte tragen Sie Ihre wichtigste  
Überlebensregel hier ein**

**Nur wenn ich immer** ..... Bin/handle (sekund.  
Selbstmodus\*\*)

**wenn ich immer sekundäre Gefühle habe:** .....

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

**wenn ich niemals** ..... bin/handle (primärer  
Selbstmodus)

**bewahre ich mir** ..... (Bedürfnis)

**Und verhindere** ..... (Angst)

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

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

**→ Nachbesprechung in  
Kleingruppe zu zweit**

# WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

Entwicklungspsychologie

## DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich,  
der Mensch zu bleiben,  
der ich eigentlich bin?  
Meinen primären Selbstmodus  
aufrecht zu erhalten?  
Bei meinen primären  
Emotionen zu bleiben?



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

Was hindert mich?  
Es ist:

Meine emotionale  
**Überlebensregel:**  
gebotene und verbotene  
Gefühle!



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

**Primäre Gefühle (z.B. Wut) & primärer Selbstmodus**



**ÜBERLEBENSREGEL (verbietet z.B. Wut)**



**Sekundäre Gefühle (z.B. ängstlich) & sekundärer Selbstmodus**



**→ Eine fatale Art der Emotionsregulation**



# So kann die Kindheit überlebt werden

- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert:
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern – die sekundären Emotionen!

# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**



**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. vor Liebesverlust**



**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

**ICH BIN SO  
WÜTEND!**

**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

st

ICH BIN SO  
WÜTEND!

Überlebens  
regel



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

**Weltbild: Die anderen geben mir nur,  
was ich brauche, wenn ich  
mich ihnen anpasse.**

**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

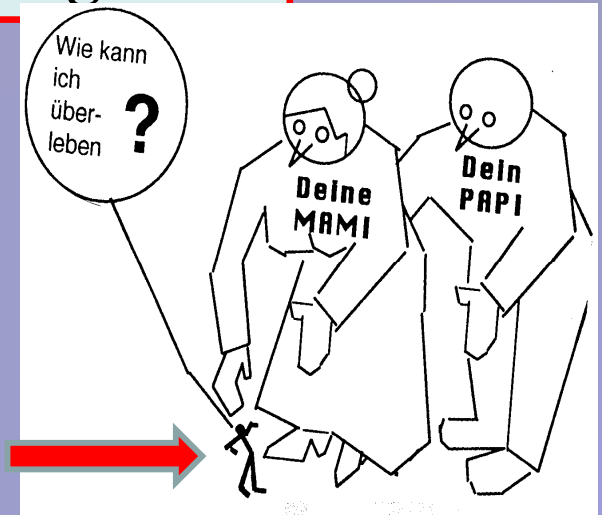
**Wut ausdrücken**

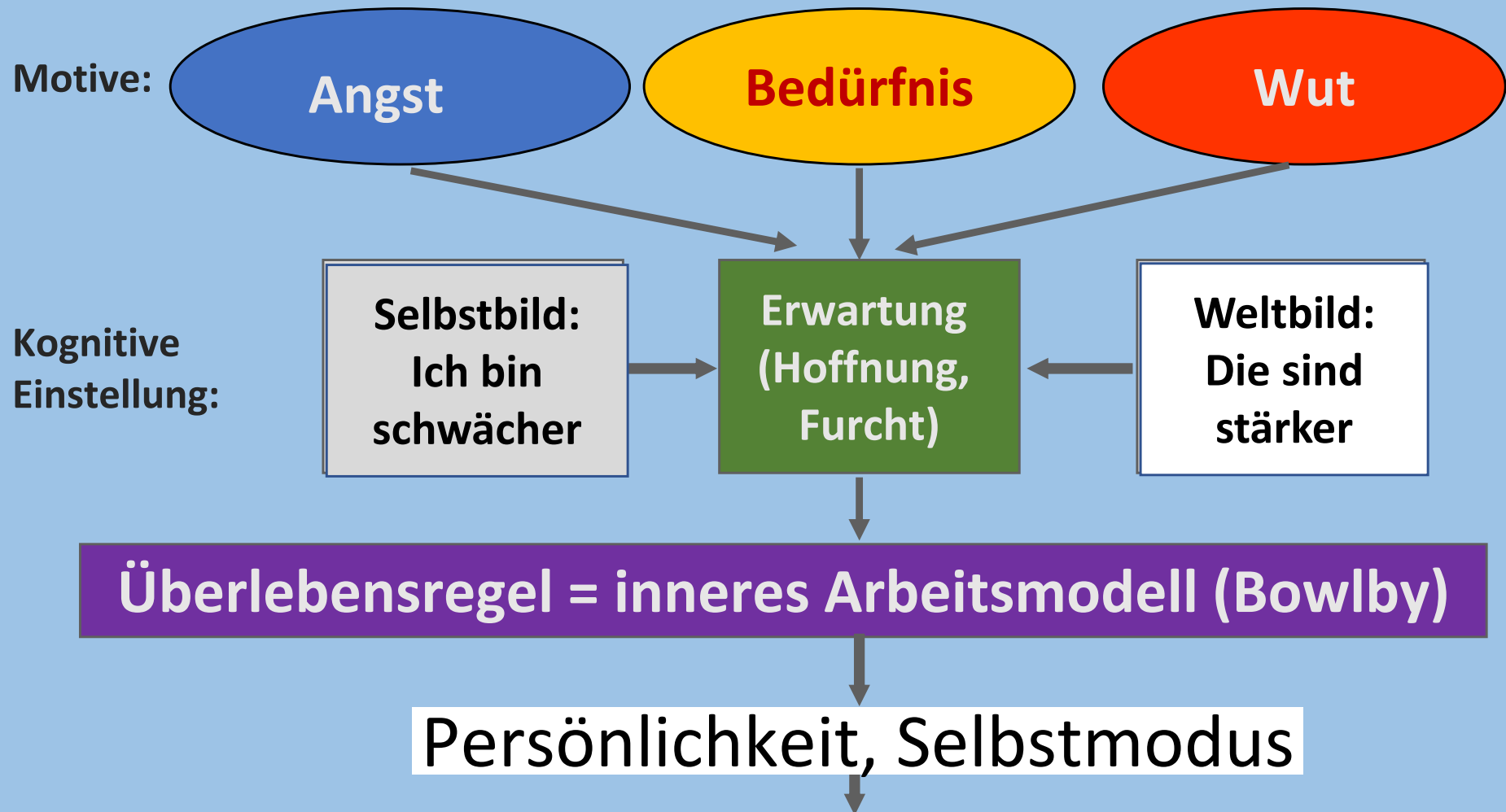
**Weltbild: Die anderen geben mir nur,  
was ich brauche, wenn ich  
mich ihnen anpasse.**

**Selbstbild: Ich kann noch nicht allein sein,  
selbständig sein, mich wehren.  
Ich brauche die anderen.**

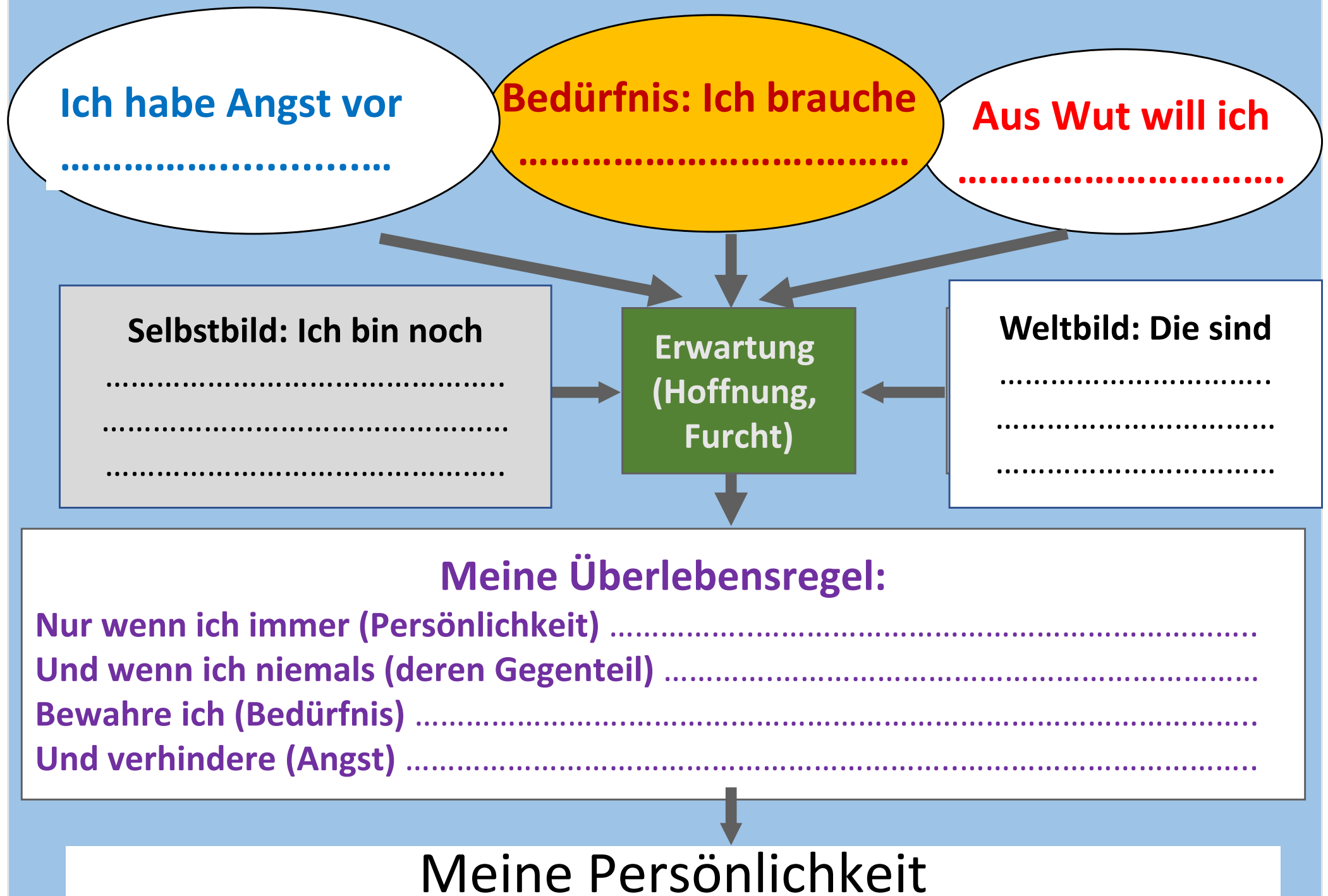


**Überlebens-  
regel**









## Übung 2a.2a

# Heute: Meine Bedürfnisse

## Bedürfnis

### Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

#### Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

#### Autonomiebedürfnisse:

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

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

## Übung 2a.2a

Heute:

# Formen zentraler Angst

Angst

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. ( ) Vernichtung

3. ( ) Trennung

4. ( ) Kontrollverlust – über mich

5. ( ) Kontrollverlust – über andere

6. ( ) Liebesverlust

7. ( ) Gegenaggression

8. ( ) Hingabe

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

Zweitwichtigste ..... Nr. ...

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

## Übung 2a.2a

Formen zentraler Wut:

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

Heute:

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

**Wut**

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

\*Sie können die Wut gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen,  
in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert.  
Sulz & Theßen MVT 2. Von der Überlebensregel zur Lebensregel 2023-07-31



### Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- |     |                               |   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1.  | Ich bin zurückhaltend         | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 2.  | Ich bin sehr angepasst        | 0....1....2....3....4.... <b>X</b> ....6....7 |
| 3.  | Ich bin sehr genau            | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 4.  | Ich bin passiv-aggressiv      | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 5.  | Ich bin Beachtung holend      | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 6.  | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 7.  | Ich bin selbstbezogen         | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 8.  | Ich bin emotional instabil    | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 9.  | Ich bin misstrauisch          | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 10. | Stark-selbständig             | 0....1....2....3....4....5....6....7          |
| 11. | vorausschauend                | 0....1....2....3....4....5....6....7          |

# Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)


HANDOUT S. 9

Ich muss immer so sein:

(dysfunktion. Persönlichkeit)

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

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



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

2. Ich muss ..... und darf niemals .....

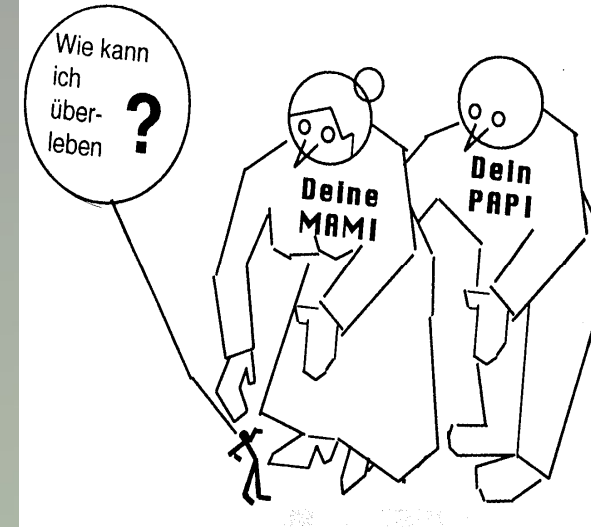
3. Ich muss ..... und darf niemals .....

## Übung 2a.2a

Heute noch:

Meine Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)

**BEISPIEL: liebes Schäfchen**



Nur wenn ich immer **angepasst bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **lieb, friedlich**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

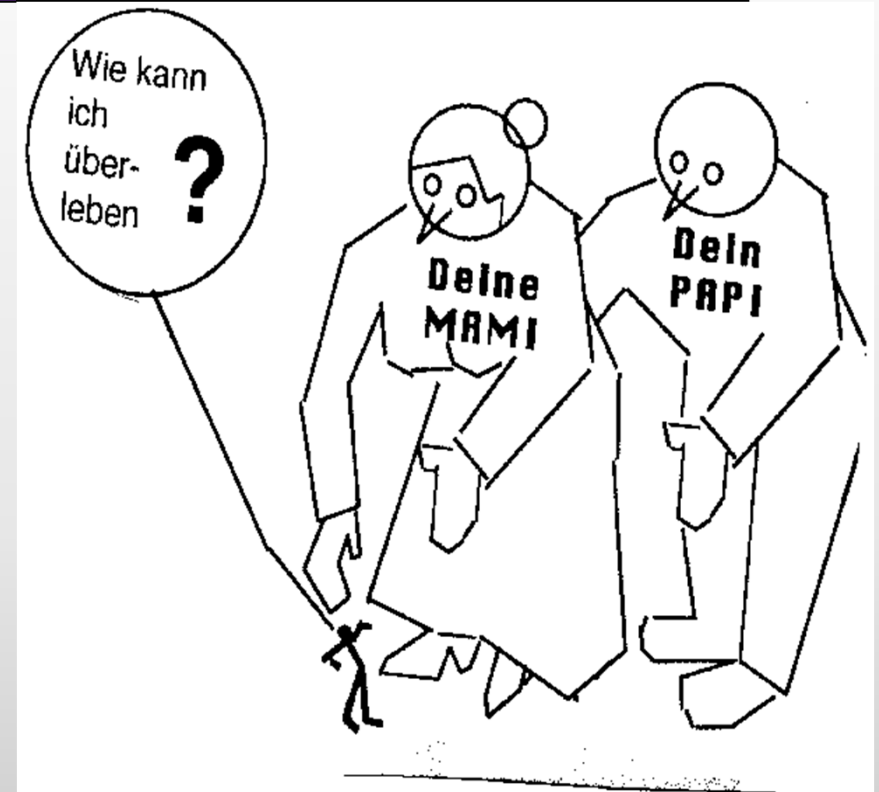
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

## Beispiel

- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich **Geborgenheit und Zuneigung**
- Und verhindere **Alleinsein**

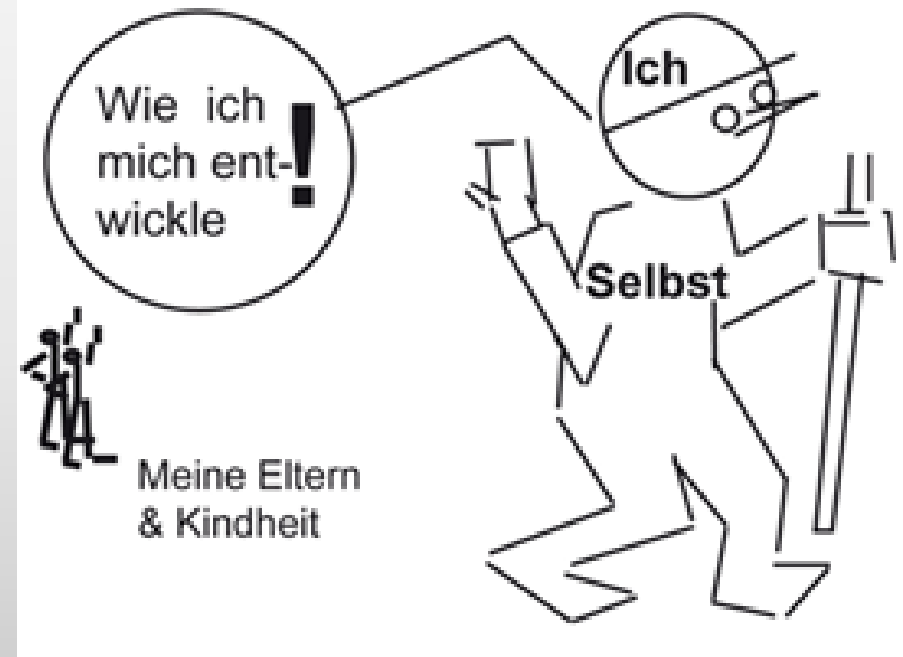




# Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

## NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener  
**freundlich und nachgiebig**  
**bin**
- Und öfter wütend **angreife**
- Bewahre ich trotzdem  
**Geborgenheit und**  
**Zuneigung**
- Und muss nicht fürchten:  
**Alleinsein**



# Übung 2a.2b

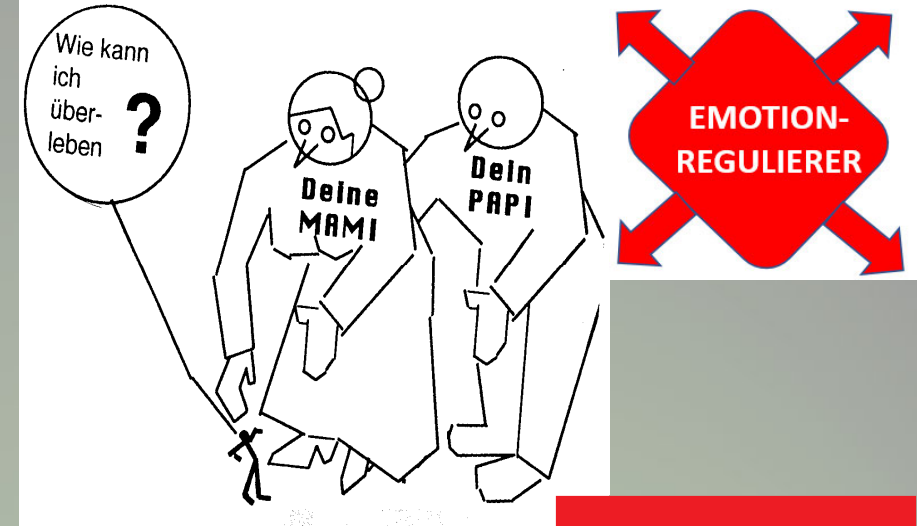
von meiner Persönlichkeit zu meiner  
Überlebensregel

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

Heute noch:

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Angsthase



Nur wenn ich immer **ängstlich bin** (Selbstmodus\*\*)

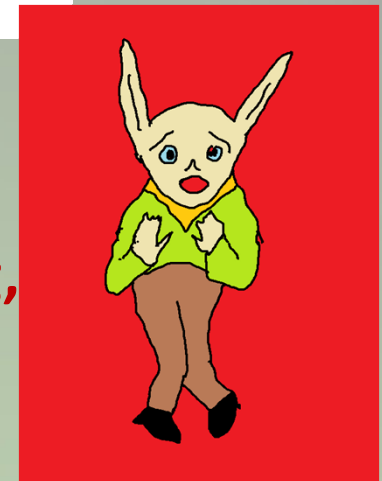
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



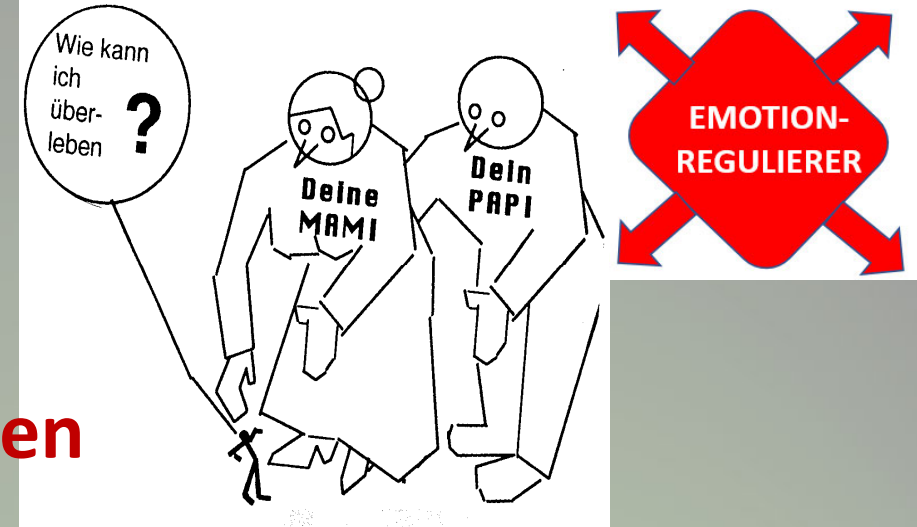
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen



Nur wenn ich immer **jähzornig bin** (Selbstmodus\*\*)

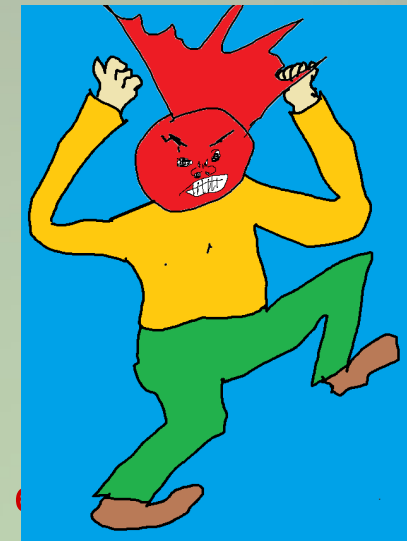
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



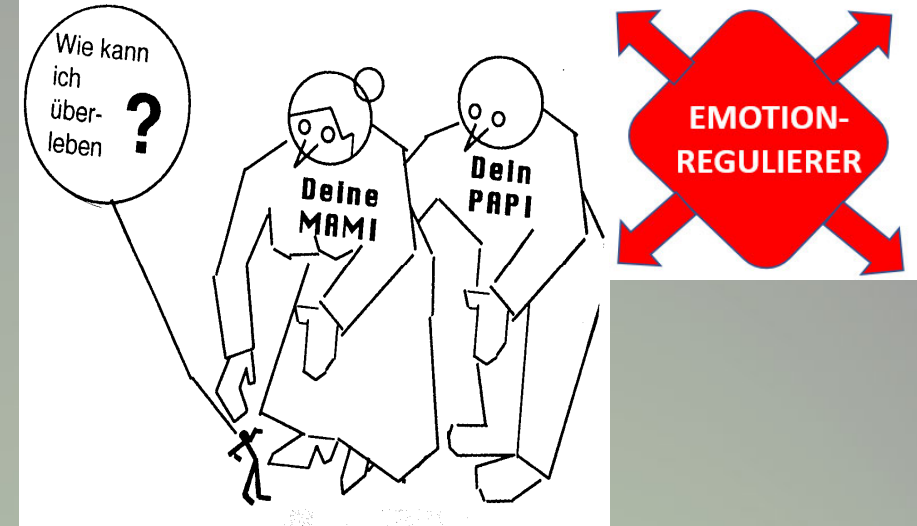
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur wenn ich immer **ehrgeizig bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

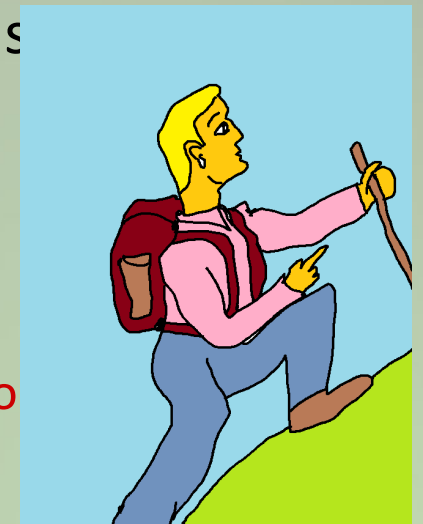
bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

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

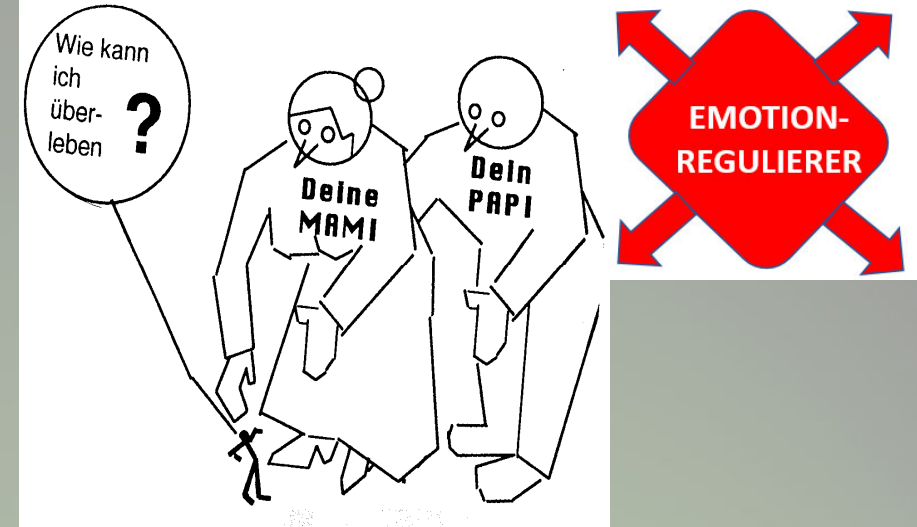
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beziehungscrack (stark-selbständig)



Nur wenn ich immer **stark und selbständig bin** (Selbstmodus\*\*)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)



\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



# Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- |     |                               |                                      |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Ich bin zurückhaltend         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2.  | Ich bin sehr angepasst        | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3.  | Ich bin sehr genau            | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4.  | Ich bin passiv-aggressiv      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5.  | Ich bin Beachtung holend      | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6.  | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7.  | Ich bin selbstbezogen         | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8.  | Ich bin emotional instabil    | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9.  | Ich bin misstrauisch          | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig             | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend                | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

## Übung 2a.2b: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

Lesen Sie diese durch und beurteilen Sie, wie sehr die jeweilige Überlebensregel auf Sie zutrifft.

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



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

• Trifft zu: 0----1----2----3

**1 = SU**

2 = DE

3 = ZW

4 = PA

5 = Hi

6 = SC

7 = NA

8 = EI

9 = PN

10 = SS

11 = KO

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

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU

**2 = DE**

3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN

10 = SS 11 = KO

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

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE **3 = ZW** 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

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

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW **4 = PA** 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

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

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA **5 = Hi** 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

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

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi **6 = SC** 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**7. Nur wenn ich immer großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert und niemals zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, bewahre ich mir die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe und verhindere, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3**

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC **7 = NA** 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**8. Nur wenn ich immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe und niemals vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, bewahre ich mir die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und verhindere allein und verlassen, innerlich leer zu sein.** • Trifft zu: 0----1----2----3

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



9. Nur wenn ich immer misstrauisch bin und niemand vertraue,  
Bewahre ich Sicherheit und Kontrolle  
Und verhindere von andern übervorteilt, betrogen, verletzt  
oder vernichtet zu werden.

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI **9 = PN** 10 = SS 11 = KO

**10. Nur wenn ich immer beziehungs-kompetent bin  
wenn ich niemals bedürftig bin,  
bewahre ich mir Sicherheit und Kompetenz  
und verhindere schwach und ausgeliefert zu sein**

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN **10 = SS** 11 = KO

**11. Nur wenn ich immer** vorausschauend bin und  
die jeweilige Situation im Griff habe,  
**und wenn ich nie** anderen die Kontrolle überlasse,  
**bewahre ich** Einfluss und Kontrolle  
**und verhindere** Kontrollverlust und Ausgeliefertsein  
Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS **11 = KO**

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

9. **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin **und wenn ich niemand** vertraue, **bewahre ich** Sicherheit und Kontrolle und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden

Trifft zu: 0----1----2----3 → → 1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

## Übung 2a.2b: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL? Kreuzen Sie Ihre Werte an und zeichnen Sie Ihr Profil

| 1 = SU  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---------|---|---|---|---|
| 2 = DE  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 = ZW  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 = PA  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 = Hi  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 = SC  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 = NA  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 = EI  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 = PN  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 = SS | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 = KO | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Ergebnis:**

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

## Übung 2a.2b (Wiederholung): bitte vervollständigen

Meine eigene  
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)



**Bitte tragen Sie Ihre wichtigste  
Überlebensregel hier ein**

**Nur wenn ich immer** ..... Bin/handle (sekund.  
Selbstmodus\*\*)

**wenn ich immer sekundäre Gefühle habe:** .....

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

**wenn ich niemals** ..... bin/handle (primärer  
Selbstmodus)

**bewahre ich mir** ..... (Bedürfnis)

**Und verhindere** ..... (Angst)

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

\*Bowlby 1975

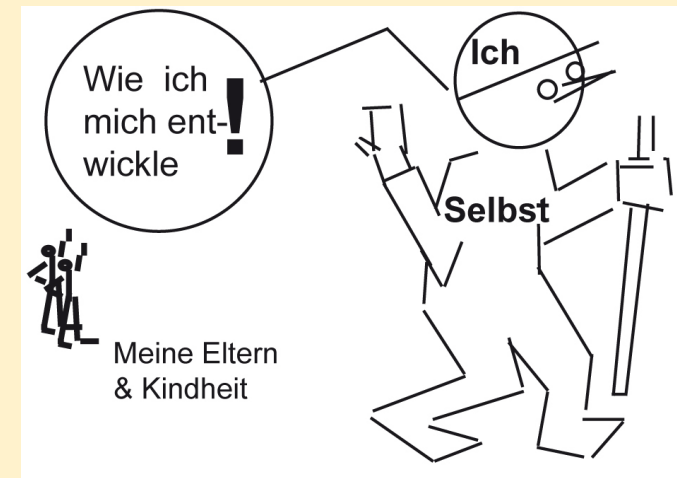
\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

**→ Nachbesprechung in  
Kleingruppe zu zweit**



# Entgegen der Überlebensregel handeln

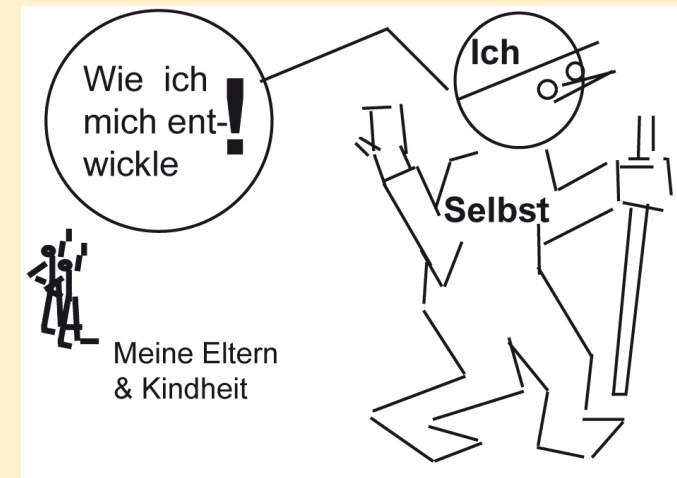
- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **z.B. Angst vor Verlassen werden**
- Welche Gedanken kommen?
- **z.B. dann schickt meine Bezugsperson mich weg (Partner, Freund)**
- Was fürchten Sie? **z.B. allein gelassen zu werden**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **z.B. Entweder nachgeben (tut nicht gut) oder verlassen werden (ist schlimmer)**





# Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- .....
- Welche Gedanken kommen?
- .....
- Was fürchten Sie? .....
- In welchem Konflikt sind Sie?
- .....





## Übung 2a.2d: Entgegen der Überlebensregel handeln

Überlebensregel erarbeiten

Was fühlt der Pat., wenn er gegen diese Regel handeln soll?

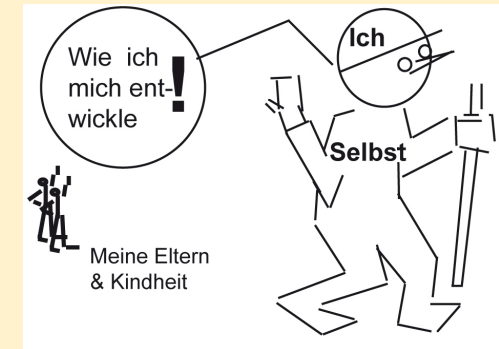
- Sie sagen etwa: „Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich ab jetzt zwei Wochen lang, genau das Gegenteil dessen tun, was Ihre Überlebensregel gebietet?“
- Jetzt spürt der Patient erst die Bedeutung seiner Überlebensregel. Diese warnt drastisch und macht Angst beim Gedanken, gegen sie zu verstoßen.
- Der innere Konflikt des Patienten wird jetzt aktiviert, ähnlich wie in der Symptom auslösenden Situation:
- „Entweder bleibe ich so angepasst und unglücklich in meiner Beziehung, oder ich zeige deutlich was ich brauche und will – riskiere aber Liebesverlust/Trennung.“
- Dies können wir jetzt mit dem Patienten reflektieren (Metakognitive Betrachtung = Mentalisieren)

## Übung 2a.2d: VERTRAG - Entgegen der Überlebensregel handeln



PKP-Grundkurs

### Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



- Die Vertragssituation ist: **Mein Partner will, dass ich mit ihm zu seinen langweiligen Freunden gehe**
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
- **Sagen, dass ich nicht mitgehe, sondern meine Freundin treffe**
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
- **Er wird mich verlassen**
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
- **Er ist einen halben Tag lang sauer und schluckt es dann**
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

• Datum:

Unterschrift:

## Übung 2a.2d: VERTRAG - Entgegen der Überlebensregel handeln



PKP-Grundkurs

# Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln

- Die Vertragssituation ist: .....
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:  
.....
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:  
.....
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:  
.....
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!



• Datum:

Unterschrift:

## Übung 2a.2d: → Nachbesprechung zu zweit

Überlebensregel erarbeiten

### Leben statt überleben

- Durch die Nachbesprechung hält der Patient die befürchteten Folgen für so unwahrscheinlich, dass er entgegen seiner Überlebensregel handeln will.
- Sie schließen mit ihm einen Vertrag, durch den er sich unterstützt fühlt.
- Es sollte eine sicher in der nächsten Woche auftretende Situation mit einer benannten Bezugsperson sein.
- Die Situation sollte nur so schwierig sein, dass Sie sicher sind, dass der Patient es schafft.
- Der Patient und Sie sollten zuversichtlich sein, dass die gemeinsam formulierte Erwartung auch eintritt.
- Ein Handschlag besiegelt den Vertrag.

Übung 2a.2e: Welche Bedeutung  
hat die Überlebensregel?

# Welche Bedeutung hat dabei die Überlebensregel?

Datenquelle:  
VDS35-Kognitionsanalyse:  
Überlebensregel

Überlebens-  
regel



**ÜBERLEBENSREGEL:**

Nur wenn ich immer

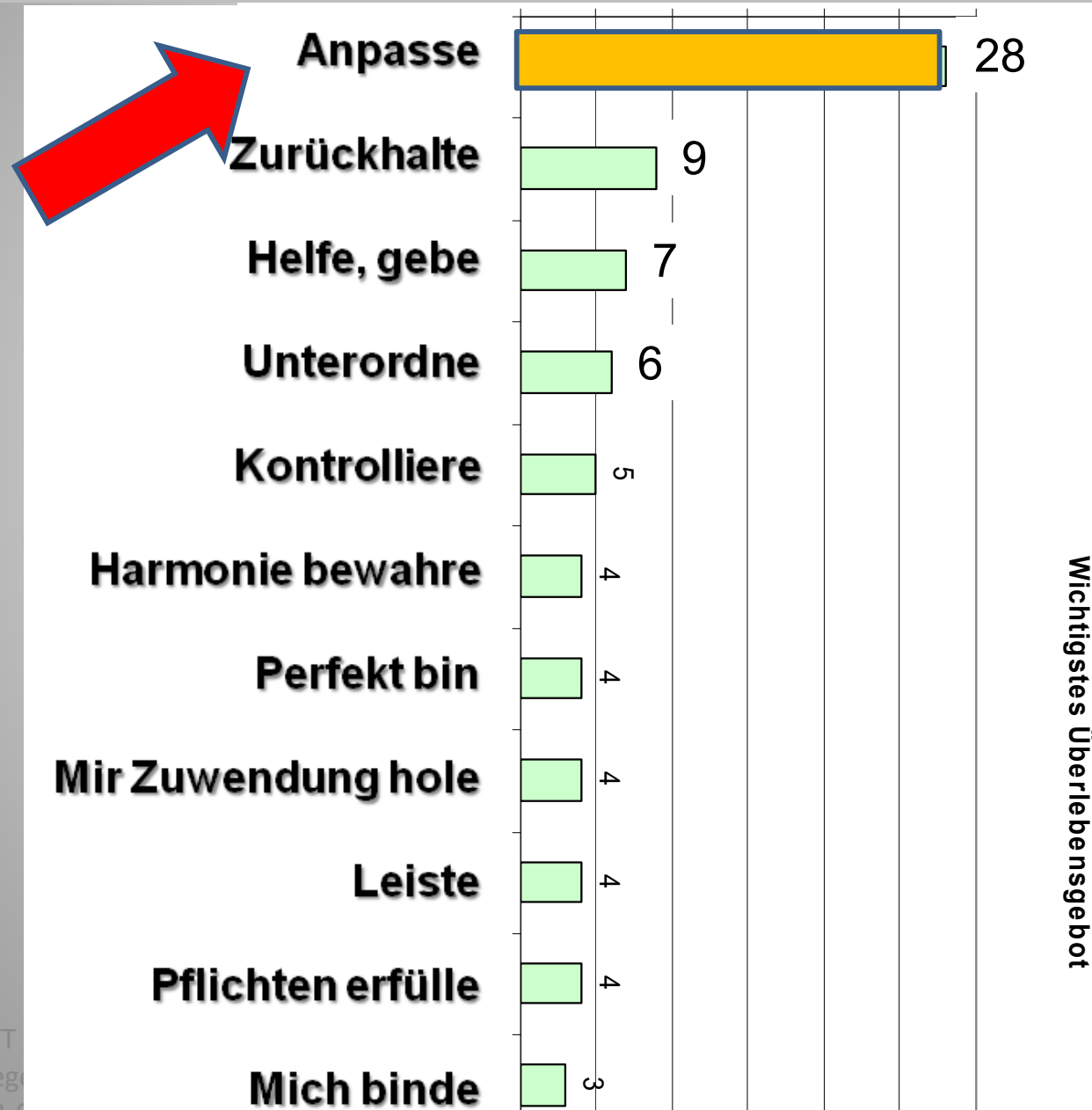
dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: Nur wenn ich immer ...



**Überlebens-  
regel**

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: **Nur wenn ich immer ...**

Das Gebot entsprach folgenden Persönlichkeitszügen:

| Persönlichkeitszug | n  |
|--------------------|----|
| Selbstunsicher bin | 40 |
| Histrionisch bin   | 35 |
| Dependent bin      | 29 |
| Zwanghaft bin      | 29 |



**Überlebens-  
regel**

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

# Die Überlebensregel: Und wenn ich niemals ...

Folgende Verbote nannten die Patienten:

| Verbot der Überlebensregel       | n  |
|----------------------------------|----|
| Gefühle haben                    | 2  |
| Bedürfnisse haben                | 13 |
| Wut haben                        | 7  |
| <b>Gefühle <u>zeigen</u></b>     | 18 |
| <b>Bedürfnisse <u>zeigen</u></b> | 38 |
| <b>Wut <u>zeigen</u></b>         | 33 |



Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Fazit:  
Zeigen ist verboten.  
Also:  
eine Interaktionsregel



# Verstößt der primäre Impuls gegen die Überlebensregel?

## ÜBERLEBENSREGEL:

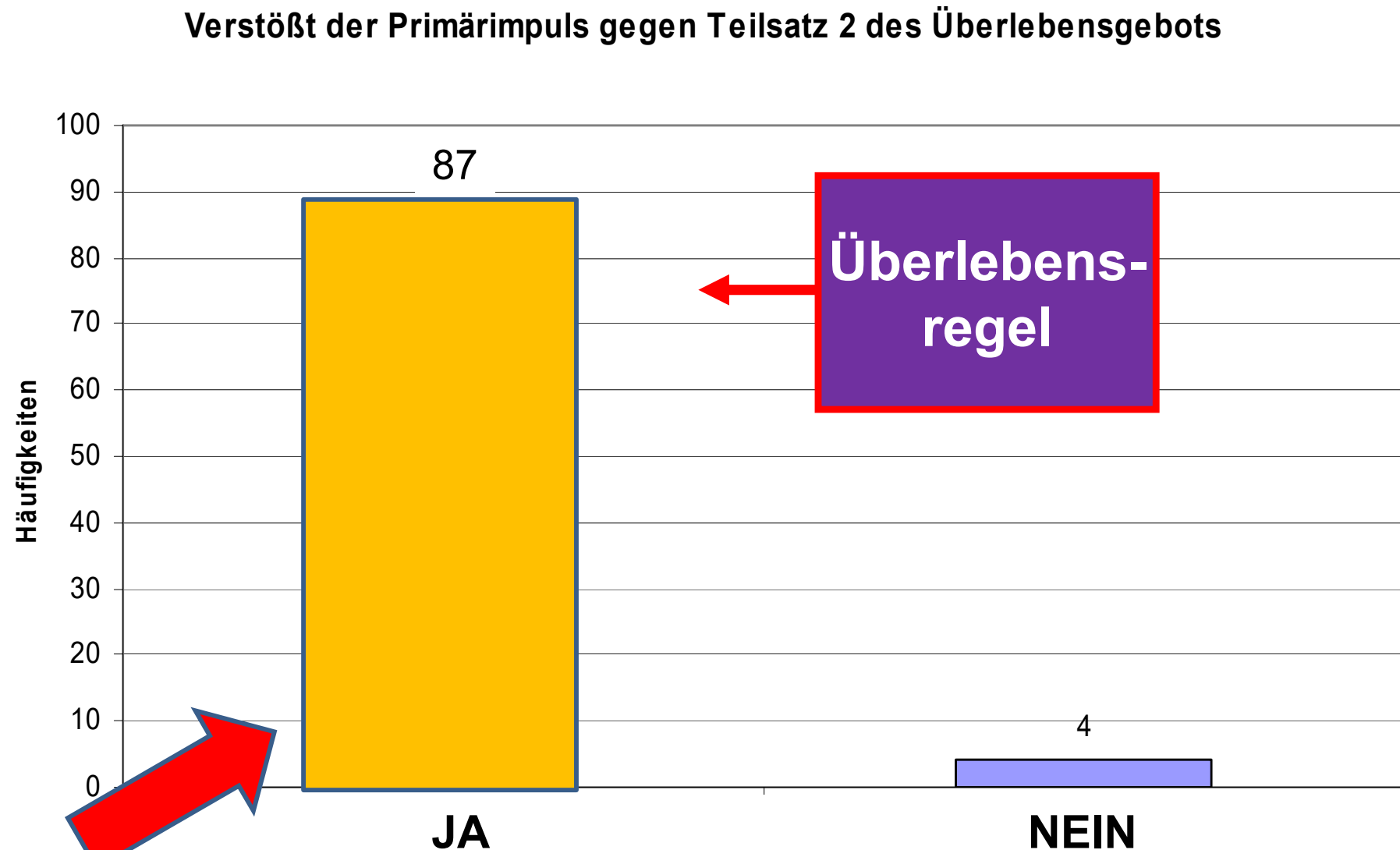
Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst



# Verstößt **das wirkliche Verhalten** in der symptomauslösenden Situation gegen die Überlebensregel?

## ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

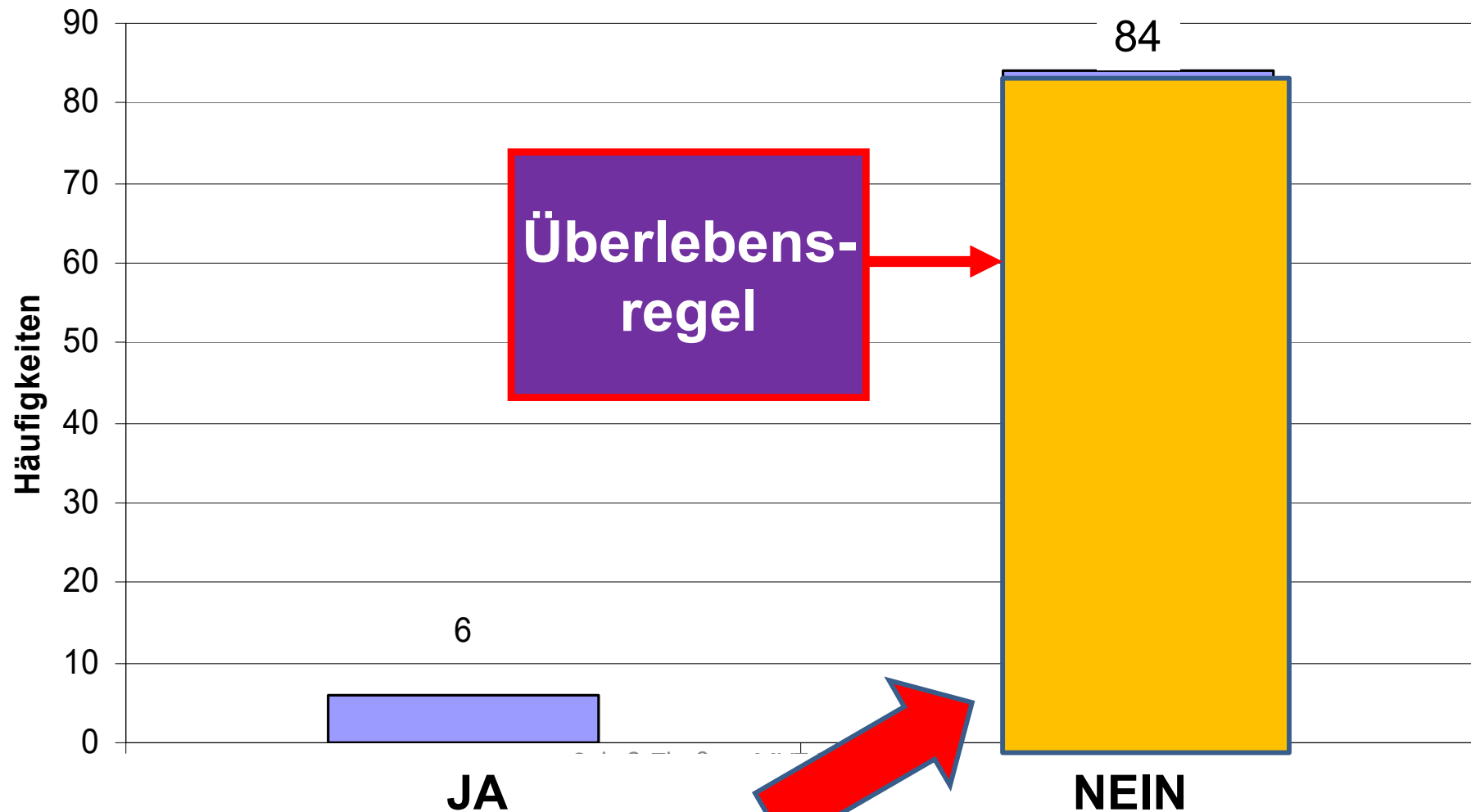
dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

Verstößt das Handeln gegen Teilsatz 1 des Überlebensgebots?



# Die Überlebensregel: ... **bewahre ich mir**

## Folgende Bedürfnisse nannten die Patienten:

### ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

| Zentrales Bedürfnis –<br>positive Verstärkung | n  |
|---|----|
| <b>Schutz, Sicherheit</b>                     | 28 |
| <b>Liebe</b>                                  | 27 |
| <b>Wertschätzung</b>                          | 24 |
| <b>Geborgenheit</b>                           | 20 |
| <b>Willkommensein</b>                         | 15 |
| Beachtung                                     | 8  |
| Selbstbestimmung                              | 4  |
| Verständnis                                   | 3  |

**Überlebens-  
regel**

Summe größer 100, da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

# Die Überlebensregel:

## Und **verhindere, dass ...**

Folgende Ängste nannten die Patienten:

### ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

| Zentrale Angst– negative Verstärkung | n  |
|--------------------------------------|----|
| <b>Liebesverlust</b>                 | 57 |
| <b>Trennung, Alleinsein</b>          | 53 |
| Gegenaggression                      | 18 |
| Kontrolle über mich verlieren        | 10 |
| Vernichtung                          | 5  |
| Kontrolle über andere verlieren      | 3  |

**Überlebens-  
regel**

Summe größer 100,  
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

# Die Überlebensregel ist ...

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (\*\*\*)). Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)

## ÜBERLEBENSREGEL:

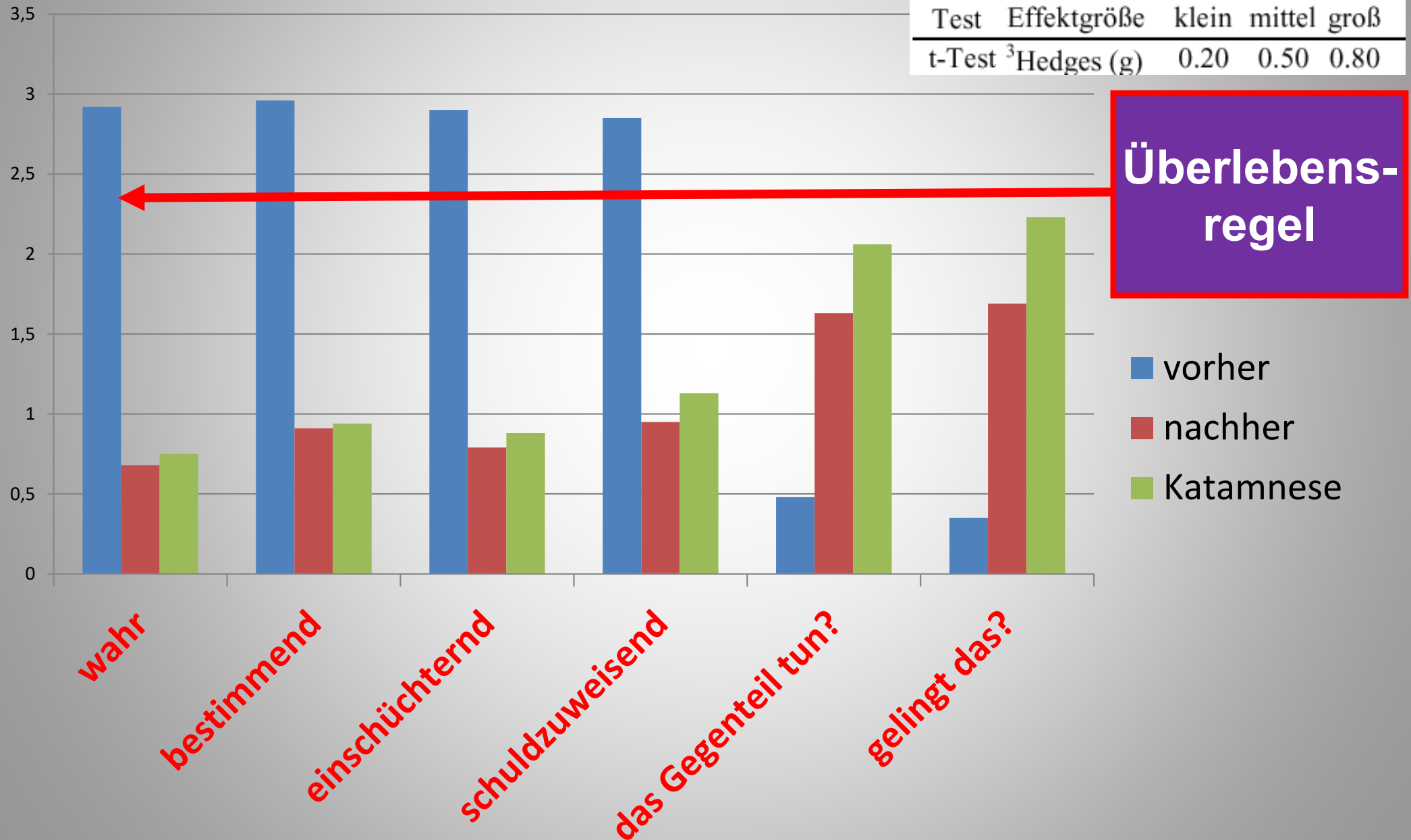
Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

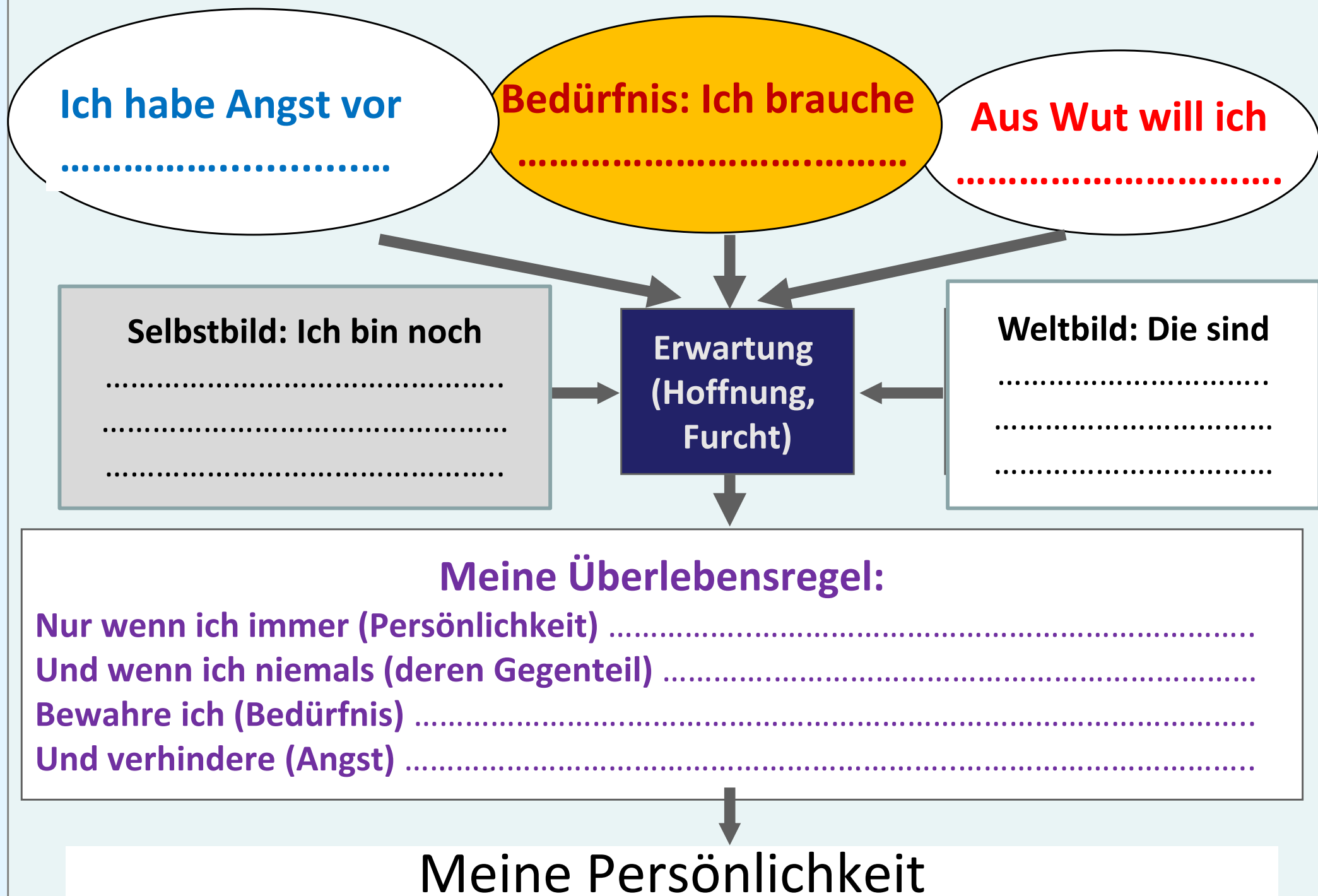
Und verhindere zentrale Angst



## Übung 2a.2f: Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.  
Heute bin ich aber erwachsen!



## Übung 2a.2f: Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?

# Übung 2a.2f

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?  
→ VDS35c

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



# VDS35c Die Macht der Überlebensregel

- Wir kennen jetzt die dysfunktionale Überlebensregel
- Wir wissen aber noch nicht, wie groß ihr Einfluss ist.
- Fragen wir doch einfach den Patienten
- Mit dem **VDS35c—Bedeutung der Überlebensregel-Fragebogen**.
- Das kann auch online ausgefüllt werden:
- [www.vds-skalen.eupehs.org](http://www.vds-skalen.eupehs.org)

# VDS35c Einfluss der Überlebensregel

## Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

0 = nicht    1 = etwas    2 = mittel    3 = sehr

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?  | 0 | 1 | 2 | 3 |

# VDS35c Einfluss der Überlebensregel

## Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

0 = nicht    1 = etwas    2 = mittel    3 = sehr

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?  | 0 | 1 | 2 | 3 |

## VDS35c Einfluss der Überlebensregel

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

- Interpretation: die dependente Patientin
- Obgleich sie nicht ganz an die Gültigkeit ihrer Überlebensregel glaubt, bestimmt diese völlig ihr Verhalten und schlägt lauten Alarm, wenn sie sich anschickt, dagegen zu handeln.
- Deshalb hat sie bisher kaum gewagt, dagegen zu handeln
- Und als sie es trotzdem tat, gelang es nicht.
- So lange ihre Überlebensregel noch so großen Einfluss hat, lohnen sich reine Verhaltensübungen noch nicht.
- Erst wenn auf der Schema- und Motiv-Ebene die Erlaubnis hergestellt ist, können neue Verhaltensweisen gewagt werden.

# **VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL**

Entwicklungspsychologie

## **DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN**

## Übung 2a.3: von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

# Übung 2a.3

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis  
gebenden Lebensregel

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

## **Übung 2a.3: von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel**

# Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

**Die humane Emotionsregulation:  
Leben statt Überleben  
Erlaubnis statt Gebot und Verbot**

### **Siehe Videovorträge:**

Rumpelstilzchen et al. Persönlichkeitsanalyse und -  
therapie

Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RlCYpSd8ttY>

## BEISPIEL: liebes Schäfchen

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel



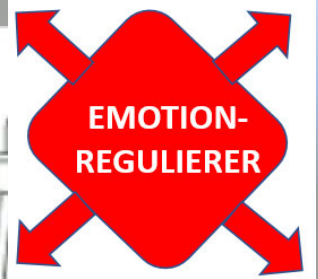
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **Lieb und fleißig bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Geborgenheit**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Angsthase

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

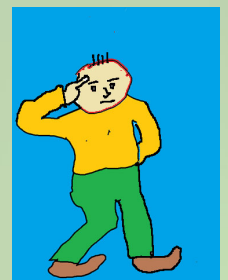
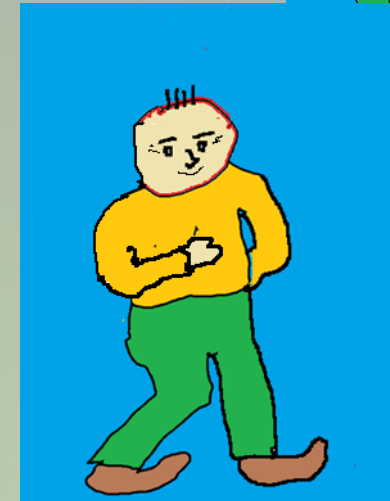
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Rumpelstilzchen

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

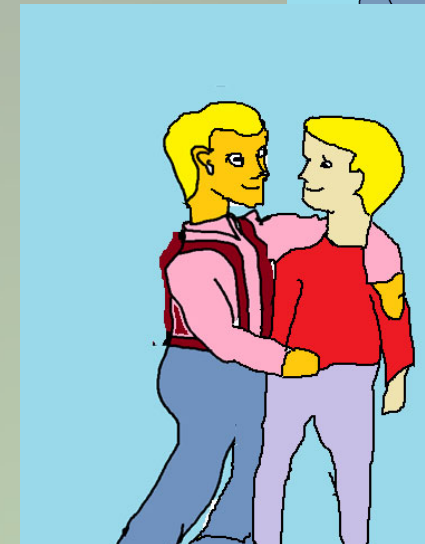
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

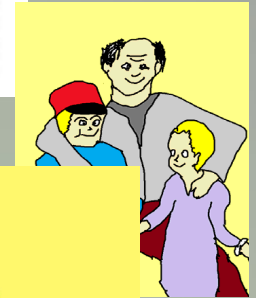
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Beziehungs-Crack

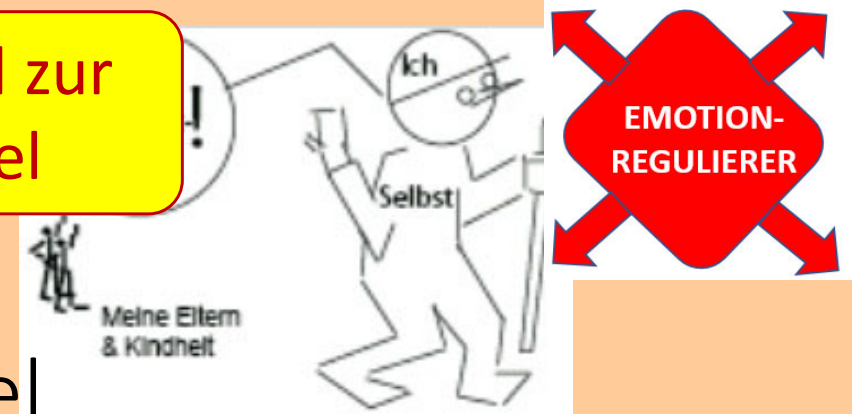
Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass ich
- **Schwach und ausgeliefert bin**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## Übung 2a.3: von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

### Meine eigene neue Erlaubnis gebende Lebensregel



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

# Um welche Erlaubnis geht es?

- Es geht um die Erlaubnis, ich selbst zu bleiben,
- Mich nicht für andere verbiegen zu müssen,
- Für mich eintehen zu dürfen,
- Mich anderen zuzumuten,
- Meinen eigenen Weg gehen zu dürfen,
- Nicht für andere da sein zu müssen,
- Schwach sein zu dürfen,
- Stark sein zu dürfen,
- Allein für mich sein zu dürfen etc.

## Neue Erfahrung – neue Lebensregel

- Nachdem der Patient einige Male gegen seine Überlebensregel verstoßen und erfahren hat, dass sein emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand,
- kann er eine neue Lebensregel formulieren.
- **Kein Gebot** mehr, **kein Verbot** mehr, sondern **Erlaubnis**.
- Mit der realistischen Erwartung,
- dass seine Bedürfnisse trotzdem befriedigt werden
- Und dass vorhergesagten Bedrohungen sehr unwahrscheinlich sind,
- so dass er angstfrei handeln kann



**ICH BRAUCHE ZUERST  
VON JEMAND DIE ERLAUBNIS,  
BEVOR ES ZUR LEBENSREGEL  
WERDEN KANN**

Entwicklungspsychologie

**DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE  
JEMAND HABEN, DER MICH SO  
AKZEPTIERT WIE ICH BIN**



**Übung 2a.4: Ich brauche zuerst  
von jemand die Erlaubnis**

# DEMO? Übung 2a.4

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

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

Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche.
- Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt.
- Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.

# Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Es ist schwer, das allein zu schaffen.

Da wäre es gut, wenn eine unterstützende Begleitung da wäre!

Was braucht der Angsthase von wem?

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

**Was brauche ich von wem?**

# MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Bisher habe ich die Gebote und Verbote meiner Überlebensregel mit mir herumgetragen.

Sie waren notwendig, um mit meinen Eltern zurecht zu kommen.

Und scheinen notwendig, um mit den Menschen meiner heutigen Erwachsenenwelt zurecht zu kommen.

Ich habe mich entschlossen aus den Geboten und Verboten eine Erlaubnis werden zu lassen.

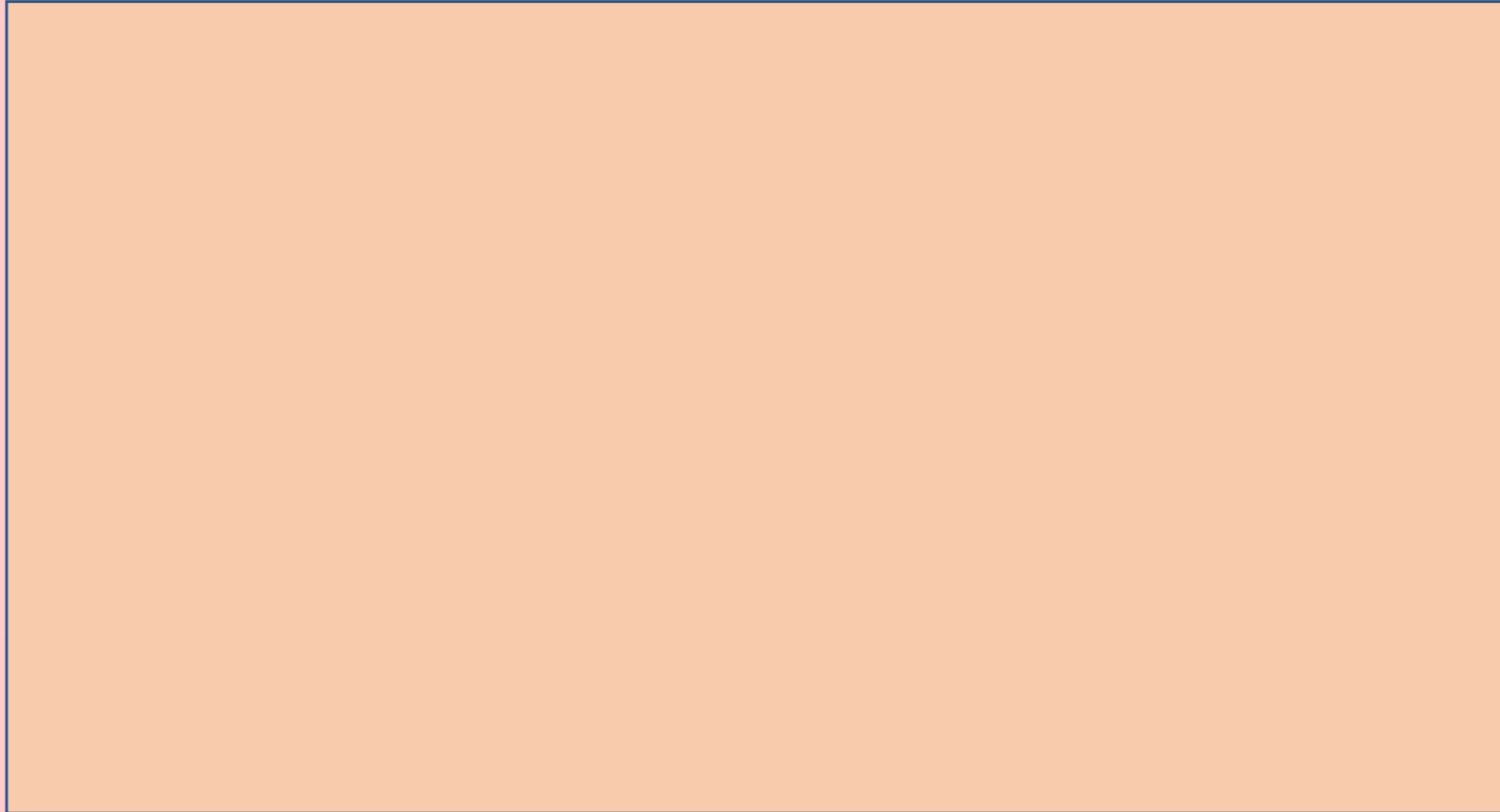
Eigentlich hätte ich diese Erlaubnis von meinen Eltern gebraucht.

So bleibt mir nur, einen inneren Begleiter zu etablieren, der mit mir in einer so vertrauensvollen Beziehung ist, dass ich ihm glauben kann, dass ich die Gebote und Verbote nicht mehr benötige, sondern sogar das Gegenteil tun darf.

Und trotzdem bewahre, was ich brauche und trotzdem nicht fürchten muss, dass geschieht, was meine zentrale Angst ist.

## Übung 2a.4: Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

ÜBUNG: Was brauche ich, um mich das zu trauen?



**Was brauche ich von wem?**

.....

# MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen. Kann ich die Erlaubnis annehmen?

## **GEBOT & VERBOT**

- Ich muss immer ...
- Ich darf nie ...
- Denn ich brauche ...
- Und ich fürchte ...

## **ERLAUBNIS**

- Du musst nicht ...
- Du darfst ...
- Und bekommst ...
- Und musst nicht fürchten ...

## Übung 2a.4: Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat.
2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.

## Übung 2a.4: Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

Und was traue ich mich dann?

Angsthase macht ab jetzt:

.....

Rumpelstilzchen macht ab jetzt:

.....

Gipfelstürmer macht ab jetzt:

.....

Beziehungs-Crack macht ab jetzt:

.....

**Ich mache ab jetzt:**

.....





## 2b. MODUL

# Mit der Erlaubnis gebenden Lebensregel zu den Kompetenzen für eine gute Zukunft

# Übungen 2b

2b.1 bis 2b.9 Übungen für eine gute Zukunft

**Ich lade Sie jetzt zu Übungen ein, durch die Sie Ihre Kompetenzen für eine gute Zukunft erweitern**

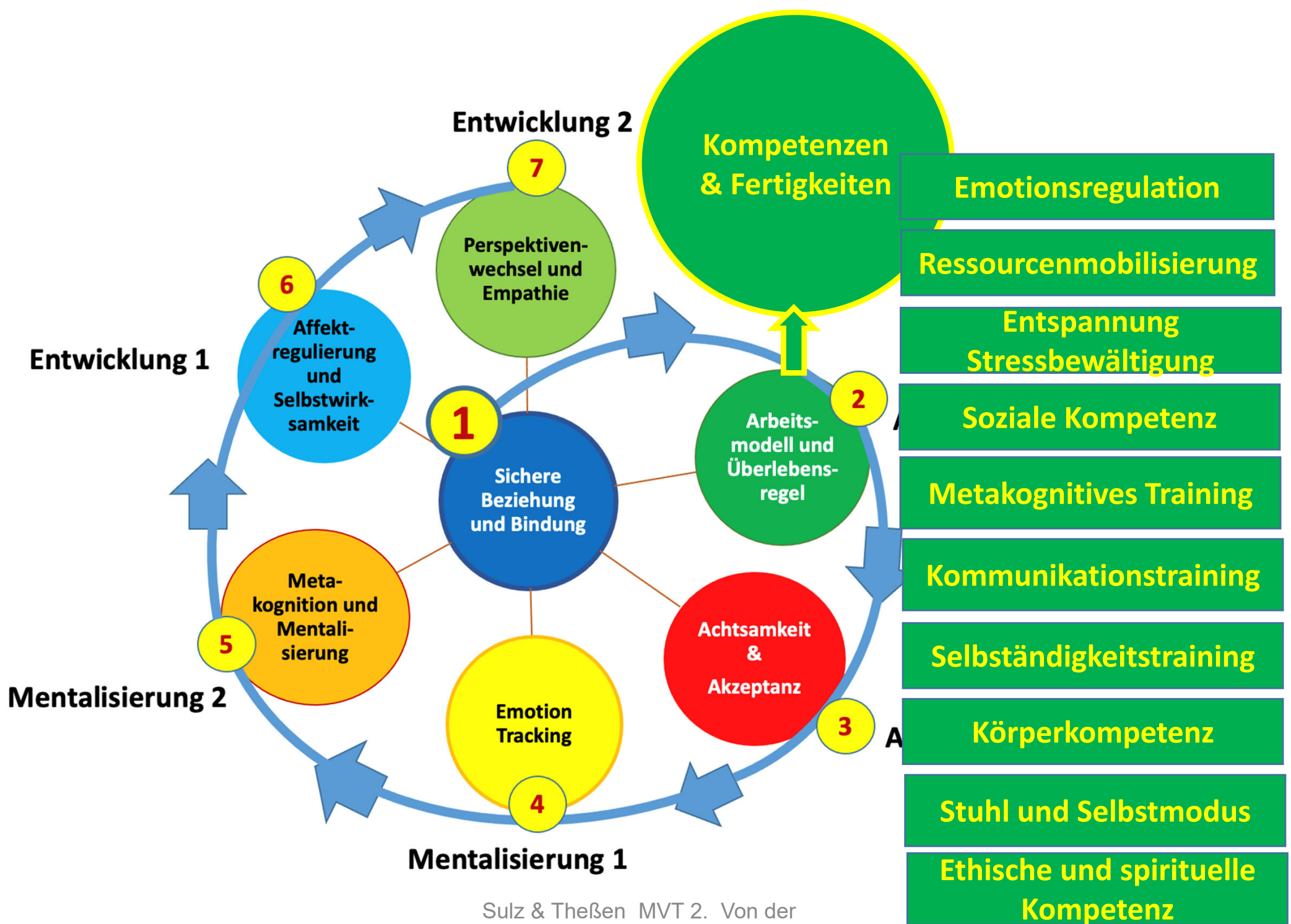
# Kompetenzen: Fertigkeitenaufbau

## Fertigkeitentraining in 7 Bereichen:

1. Soziale Kompetenz und Handlungskompetenz
2. Kognitive Kompetenz und Entscheidungskompetenz (Mentalisierungsfähigkeit)
3. Emotionale Kompetenz (Emotionsregulation)
4. Beziehungs-Kompetenz (Bindung, Abgrenzung und Empathie )
5. Körper-Kompetenz (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Sexualität)
6. Entwicklungskompetenz (Altes loslassen, Neues aneignen)
7. Spirituelle Kompetenz (sinnerfülltes Leben)

## Übungen zum Kompetenzaufbau:

- Tagesplan, Aktivitätenaufbau
- Entspannung
- Sport
- Soziale Kompetenz, Rollenspiel
- Kommunikation
- Problemlösen
- Metakognitive Verhaltensanalyse
- Selbstinstruktionstraining
- Imaginationen
- Genusstraining
- Emotionsregulation
- Selbständigkeitstraining
- Paarübungen, ressourcenorientiert
- Beziehungs-Kompetenz





## Liste der Übungen

### Modul 2b Überlebensregel - Übungen für eine gute Zukunft

- 2b.1 Positive Aktivitäten (was Freude macht)
- 2b.2 Entspannung
- 2b.3 Täglicher Sport
- 2b.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen
- 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen
- 2b.6 Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining
- 2b.7 genussvolles Sinneserleben
- 2b.8 Selbstständigkeit
- 2b.9 Täglich gesund sein und gesund bleiben

## 2b.1 Positive Aktivitäten (was Freude macht)

- Erstellen einer individuellen Liste von Aktivitäten, die Spaß machen oder Erfolg bringen
  - Planen der Aktivitäten des nächsten Tages
- Protokollieren einer Aktivität sofort nach Durchführung
- Planen von Treffen mit Freunden
- Planen von weiteren Freizeitaktivitäten.

| Nr. Uhrzeit | Aktivität | durchgeführt? | Beobachtungen |
|-------------|-----------|---------------|---------------|
| 1. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 2. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 3. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 4. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 5. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 6. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |
| 7. ....     | .....     | Ja/Nein       | .....         |

## 2b.2 Entspannung

1. Einweisung in die Methode der Progressiven Muskelrelaxation
2. In 2 bis 3 Therapiestunden 1 x Entspannung mit dem Patienten durchführen  
(anfangs 20 Minuten, später 10 Minuten)

Dem Pat. eine mp3-Datei mitgeben, nach der er 2 x tägl. Entspannung durchführen soll:

(<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Entspannungsanleitung-sulz.mp3> ).

| Datum:  | Spannung vorher (0-100%) | Spannung nachher | Beobachtungen |
|---------|--------------------------|------------------|---------------|
| 1. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 2. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 3. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 4. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 5. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 6. .... | .....                    | .....            | .....         |
| 7. .... | .....                    | .....            | .....         |

Sulz & Theßen MVT 2. Von der  
Überlebensregel zur Lebensregel 2023-07-

## 2b.3 Täglicher Sport

Folgende Sportarten stehen zur Auswahl:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

TÄGLICH eignet sich am besten:

.....

WÖCHENTLICH ist am besten:

.....

| Tag        | Sportart | gemacht? | Befinden danach |
|------------|----------|----------|-----------------|
| Montag     | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Dienstag   | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Mittwoch   | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Donnerstag | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Freitag    | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Samstag    | .....    | JA/NEIN  | .....           |
| Sonntag    | .....    | JA/NEIN  | .....           |



## 2b.4 Übung Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen 1

- Kompetenzproblem: .....
- Problemsituation: .....
- Kompetenzziel: .....
- Verhalten des anderen: .....
- Mein neues kompetentes Verhalten:  
.....
- Worauf ist zu achten? .....
- Rollenspiel (Therapeut spielt zuerst das kompetente Verhalten vor – ohne reale Person gegenüber; dann spielt er die andere Person):
- .....

## Übung 2b.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen 2

- Was war gut am Verhalten des Patienten? .....
- Was probieren wir gleich noch mal aus, um es zu optimieren?
- .....
- Wann übt der Patient diese Situation? .....
- Wie oft? .....
- Protokoll: 0 = nicht gemacht, 1 = gemacht, 2 = gut gemacht

|            | Was wurde geübt? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|------------------|------------------|---------|
| Montag     |                  |                  |         |
| Dienstag   |                  |                  |         |
| Mittwoch   |                  |                  |         |
| Donnerstag |                  |                  |         |
| Freitag    |                  |                  |         |
| Samstag    |                  |                  |         |
| Sonntag    |                  |                  |         |

## Übung 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 1

- 1. Eigene Gefühle in der Begegnung mit dem anderen wahrnehmen
  - Ich fühle mich .....
- 2. Den Auslöser der eigenen Gefühle erkennen
  - weil er/sie .....
- 3. Eigene Bedürfnisse an den anderen spüren
  - Ich brauche von ihm/ihr .....
- 4. Eigene Erwartungen an das Verhalten des anderen kennen
  - Ich erwarte, dass er/sie .....
- 5. Gefühle, Bedürfnisse, Erwartungen aussprechen und erläutern
  - „Ich fühle ....., wenn Du .....“
- 6. Aufmerksam zuhören, was der andere sagt
  - Aha, er sagt, dass .....

## Übung 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 2

7. Auf das eingehen, was der andere sagt. Es aussprechen, damit er das merkt. „.....“
8. Die Gefühlsbotschaft des anderen entziffern und aussprechen, so dass er meine Wahrnehmung korrigieren kann  
„Du hast das Gefühl .....“
9. Versuchen, den anderen, sein Anliegen und seine Bedürfnisse zu verstehen  
Ich verstehe, dass das für ihn/sie .....
10. Dem anderen sagen, was ich glaube, verstanden zu haben  
„Ich verstehe, dass das für Dich .....“
11. In wohlwollender Haltung bleiben, auch wenn keine Übereinstimmung besteht „Obwohl .....“
12. Das Fehlen von Übereinstimmung akzeptieren, aushalten und benennen  
„Es ist leider momentan nicht zu ändern, dass .....“

## Übung 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 3

13. Übereinstimmung deutlich aussprechen  
„Wir stimmen darin überein, dass .....“
14. Nähe und Distanz für beide Seiten stimmig regulieren können
15. Ich habe das Gefühl, dass er jetzt Zeit und Abstand braucht, um das für sich erst mal emotional klar zu kriegen – die Bedrohung und meine Rolle dabei. Deshalb lasse ich es erst mal dabei und gehe in mein Zimmer zurück. „Reden wir morgen noch mal drüber.“

|            | Was wurde geübt? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|------------------|------------------|---------|
| Montag     |                  |                  |         |
| Dienstag   |                  |                  |         |
| Mittwoch   |                  |                  |         |
| Donnerstag |                  |                  |         |
| Freitag    |                  |                  |         |
| Samstag    |                  |                  |         |
| Sonntag    |                  |                  |         |

## 2b.6 Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining

- Situation: .....
- Um was geht es? .....
- Was will ich erreichen? .....
- Was muss ich dazu tun? .....
- Wie muss ich es tun? ..... Ich mache es jetzt!
- Ich achte dabei auf .....
- Ich weiß, dass ich es kann. Ich weiß, dass ich ein Recht dazu habe.
- *<Durchführen des neuen Verhaltens in der vereinbarten Situation> (ROLLENSPIEL)*
- Ah, es ist mir ganz gut gelungen. Der/die andere Person hat gut auf mein Verhalten reagiert. Ich bin zufrieden mit mir.

|            | Was wurde geübt? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|------------------|------------------|---------|
| Montag     |                  |                  |         |
| Dienstag   |                  |                  |         |
| Mittwoch   |                  |                  |         |
| Donnerstag |                  |                  |         |
| Freitag    |                  |                  |         |
| Samstag    |                  |                  |         |
| Sonntag    |                  |                  |         |

## 2b.7 Üben von genussvollem Sinneserleben: Augenweiden – himmlische Klänge – bezaubernde Düfte – wohlmundender Geschmack – schmeichelnde Berührungen

- Mit dem Patienten erproben und vereinbaren, welche Sinnesgenüsse ihn ansprechen.
- In der Sitzung üben.
- Seine ganze Aufmerksamkeit darauf lenken:
- Können Sie es gut wahrnehmen?
- Was genau nehmen Sie wahr?
- Auf welche Weise ist es genussvoll?

|            | Welcher Genuss? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|-----------------|------------------|---------|
| Montag     |                 |                  |         |
| Dienstag   |                 |                  |         |
| Mittwoch   |                 |                  |         |
| Donnerstag |                 |                  |         |
| Freitag    |                 |                  |         |
| Samstag    |                 |                  |         |
| Sonntag    |                 |                  |         |

## 2b.8 Selbstständigkeit Wochenprotokoll

Worum es geht:

Festlegen, welchen Aspekt der Selbstständigkeit ich üben werde

1. Eigenen Freundeskreis ohne Partner
2. Eigene Interessen und Hobbys ohne Partner
3. Eigenen Geschmack, der anders ist als der des Partners
4. Eigene Meinung als Beginn von Civilcourage

→ Situation festlegen, in der ich übe

→ Mein selbstständiges Verhalten vorher mental üben

|            | Was wurde geübt? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|------------------|------------------|---------|
| Montag     |                  |                  |         |
| Dienstag   |                  |                  |         |
| Mittwoch   |                  |                  |         |
| Donnerstag |                  |                  |         |
| Freitag    |                  |                  |         |
| Samstag    |                  |                  |         |
| Sonntag    |                  |                  |         |





## Übungb.9 Täglich gesund sein und gesund bleiben

- Täglich eine Achtsamkeitsübung
- Täglich 30 Minuten Sport und Bewegung
- Täglich gute Beziehung pflegen
- Täglich etwas Neues lernen
- Täglich Selbstwirksamkeit herstellen
- Täglich etwas Gutes tun
- Täglich kreativ sein
- Täglich genießen
- Täglich reflektieren
- Täglich AFFEKT, DENKEN und EMPATHIE Raum geben

## Übung 2b.9 Gesund sein und gesund bleiben

- Täglich eine Achtsamkeitsübung
- Täglich 30 Minuten Sport und Bewegung
- Täglich gute Beziehung pflegen
- Täglich etwas Neues lernen
- Täglich Selbstwirksamkeit herstellen
- Täglich etwas Gutes tun
- Täglich kreativ sein
- Täglich genießen
- Täglich reflektieren

**Täglich  
AFFEKT,  
DENKEN und  
EMPATHIE  
Raum geben**

|            | Was wurde geübt? | Wie wurde geübt? | Gut so? |
|------------|------------------|------------------|---------|
| Montag     |                  |                  |         |
| Dienstag   |                  |                  |         |
| Mittwoch   |                  |                  |         |
| Donnerstag |                  |                  |         |
| Freitag    |                  |                  |         |
| Samstag    |                  |                  |         |
| Sonntag    |                  |                  |         |

# 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

MVT-  
Ausbildung  
(Mentalisie-  
rungsfördernde  
Verhaltens-  
therapie)

KOSTENLOSE  
ÜBUNGS-  
MATERIALIEN:

Ausbildungs-  
und Trainings-  
Bereiche MVT –  
EUPEHS

## MVT-Schulungen

Powerpoint-Folien d. Kursinhalte



MVT-VORLESUNGEN  
alle 7 Module (Youtube-Videos)



MVT-Videos von  
Therapiesitzungen alle 7 Module



Training des Therapeut.-verhaltens  
– gut vorbereitet sein

## MVT-HANDBÜCHER

Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung



# Serge Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

*Prof. Dr. Michael Linden*

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



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

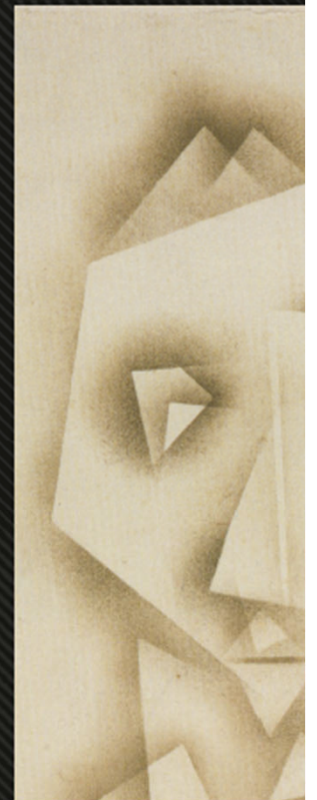
Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie





# Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

Dieser psychotherapeutische Praxisleitfaden gehört zum Buch „Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“. Dort ist zu finden WAS WANN WARUM und WOZU getan wird, um Mentalisierungsförderung in der Verhaltenstherapie noch mehr zu betonen. Dadurch wurde aus der kognitiven Verhaltenstherapie eine metakognitive Verhaltenstherapie, bestehend aus den sieben Modulen Bindungssicherheit, inneres Arbeitsmodell und neue Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Mentalisierung und Theory of Mind, Entwicklung 1 (Affektregulierung und Selbstwirksamkeit) und 2 (Empathiefähigkeit). Zu jedem dieser Therapiemodule wird die Frage danach, WAS WIE gemacht wird, durch detailliert beschriebene Übungen beantwortet. Die insgesamt 94 Übungen decken das Therapiespektrum vollständig ab und bilden einen Leitfaden für das therapeutische Handeln, der jederzeit Orientierung gibt hinsichtlich des konkreten Therapieprozesses und auch hinsichtlich Störungs- und Therapietheorie.

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

Serge K.D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie



ww



Cp



Psychosozial-Verlag



# Diese Praxis-Kompetenz ist Voraussetzung

Serge K.D. Sulz

## Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur  
Therapiedurchführung

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie ist ein anspruchsvolles Behandlungskonzept integrativer Psychotherapie. Mit diesem Leitfa-  
den 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



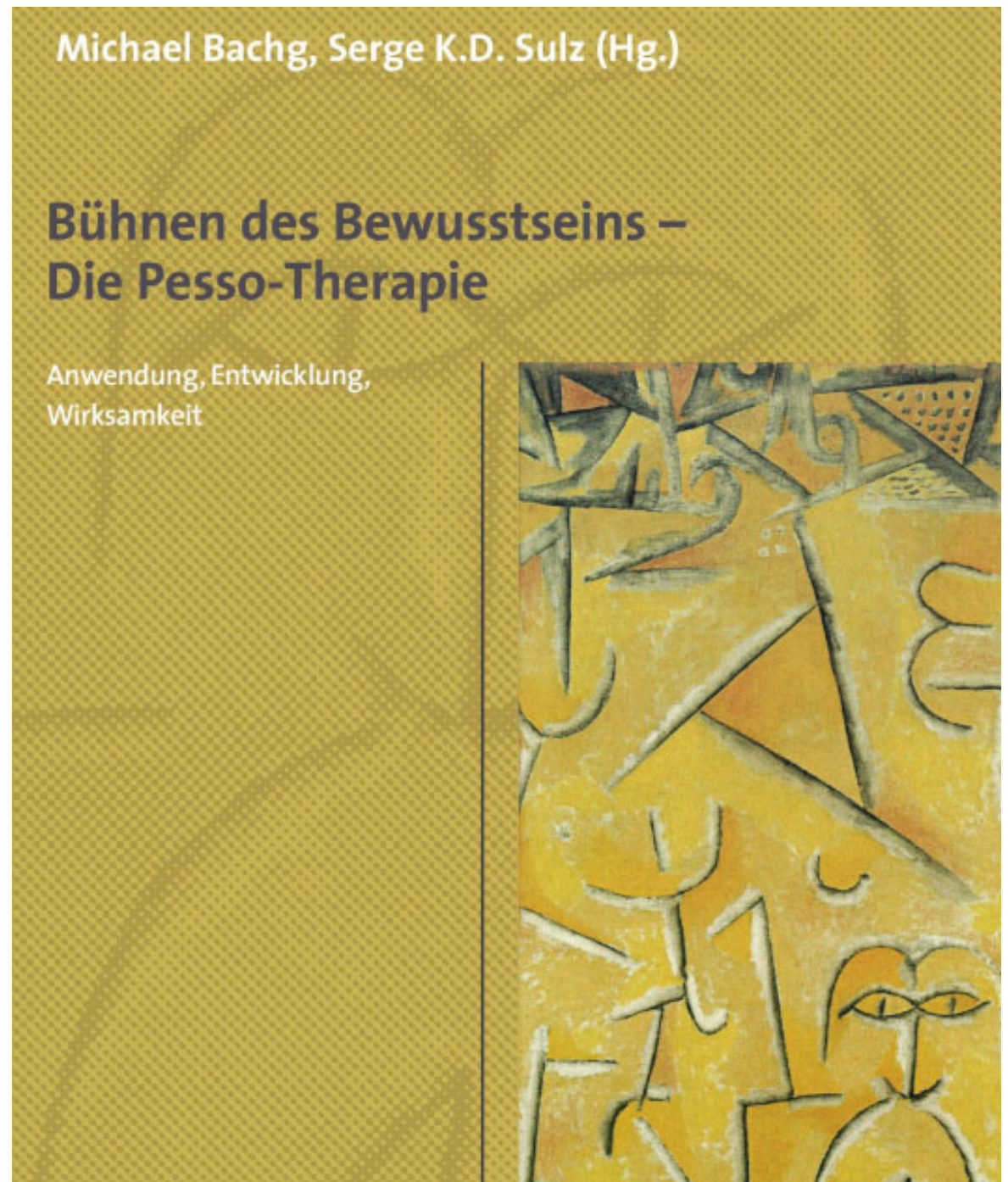
Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. 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.

133

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, 2021, 2022