

ÜBUNGEN

MVT-Ausbildung

31.7. bis 4.8.2023

Serge Sulz & Lars Theßen

VERSION: Handout - Papier-Version für Kursteilnehmer
114 Folien mit 57 Seiten, beidseitig 29 Blätter
(Die Powerpoint für den Kursleiter hat etwa 440 Folien
(auch downloadbar))

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen1

Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 Bindung und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/x6NibsOyN7M	46
MVT-2 Überlebensregel - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/ucORDh9MhsI	46
MVT-3 Achtsamkeit und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/eLvvgRIWoVM	45
MVT-4 Emotion Tracking - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl	20
MVT-5 Mentalisierung und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/yXkgCcgo_I	40
MVT-6 Entwicklung Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/jgCXxkSHZtw	35

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen2

Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT



© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

3

Übung 1.1a 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

Übung 1.2

1.2 mein sicherer Ort und Platz

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

Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen

5

Übung 1.2a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“
erfinden 2 – **wo würde ich mich sicher fühlen?**

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!**

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

6

Übung 1.2a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ erfinden 3

- **Beschreiben** Sie Ihren sicheren Ort, schreiben Sie es auf!
- Wo
- Wie
- Gefühl

Übung 1.2b in der Kleingruppe

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)

Übung 1.2a

Den sicheren Ort – „meinen Platz“ einnehmen

- **Nach der Imagination** – Welche Phantasie hat sich eingestellt?
- Wo
- Wie
- Gefühl

Übung 1.3a

1.2a Menschen mit denen ich mich (nicht)
wohl fühle, denen ich nicht vertraue

Mit welchen Menschen fühlen Sie sich wohl und mit
welchen nicht – vielleicht ohne es begründen zu
können?

Übung 1.3a

- **HEUTE: 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
 - ...
 - ...
 - ...
- **Dem Sie sich deshalb nicht anvertrauen wollen**
- Dagegen fühlen Sie sich **gut mit** einem Menschen, der
 - ...
 - ...
 - ...
- **Dem Sie sich gern anvertrauen**

- **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 ein zu einer Imagination und
Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu
einem Menschen erspüren können**

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen

15

Übung 1.3b Zweier-Übung

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 an, 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:

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

16

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.

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

17

Übung 1.4 VDS24

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 ELTERNVERHALTEN** in Ihrem Übungsheft zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher **Stelle bestimmte Gefühle auftreten**.

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen

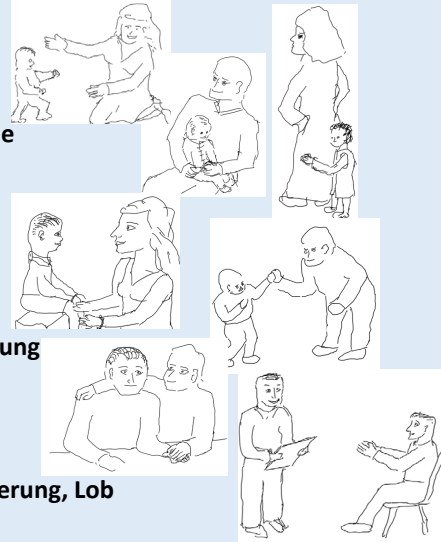
18

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. ____)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

19

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**
Vater ()? Mutter ()?
14. () **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wich aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()?



!?

Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

20

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. ____)

21

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 1.4

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

	BEISPIELE:
Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von Bedürfnissen 1 bis 14 <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von den 7 Homöostasebedürfnissen <u>frustrierten Eltern</u> Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von allen 21 Bedürfnissen <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	

22

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 1.5

Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu Betrachtungen ein, mit denen wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist. Es gibt – zusätzlich zum VDS24 - einige wertvolle Indikatoren (VDS27, VDS28, VDS29 etc.)

© Serge Sula, 2023 Handout MVT Übungen

23

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 |

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

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 |

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 | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. () mich trennen | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. () quälen, absichtlich weh tun | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. () explodieren | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. () Liebe entziehen, ablehnen | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. () heftig zurückschlagen | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. () hörig und willenlos machen | 7. 0....1....2....3....4....5 |

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Wutform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Wut eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Wut eine große dicke Zwei.

Ihre beiden wichtigsten Wutformen sind also und 26

Karte 31b

Übung 1.5

Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung

- 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)

(VDS20-BU Erw)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

27

Übung 1.7

Bindungs-Sicherheit herstellen

Ich lade Sie jetzt ein zu einer Übung, die uns helfen kann, die Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung Schritt für Schritt zu erhöhen und vor allem einen Blick dafür zu entwickeln

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

28

Übung 1.7
Therapie-
beginn

Übung - Imagination bitte 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)

- () 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.

52

© Serge Sulz Mentalisierungs-basierte Verhaltenstherapie MB-VT www.eupehs.org

Übung 1.7
Stunden-
beginn

Übung Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen
im Hier und Jetzt:

- Nehmen Sie dort und 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
- mich der Begleitung in dieser Therapie anvertrauen.
- mich begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und mich wiederum willkommen fühlen
- Und (was brauchen Sie noch?)

30

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen



Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-
Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

2. MODUL ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

31

Übung 2a.1a Lerngeschichte 1 - 3


Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

32

Karte 6



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 1

Mutter war:

1
2
3
4
5

Vater war:

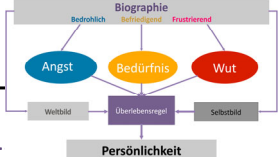
1
2
3
4
5

Als Kind war ich:

1
2
3
4
5


Heute bin ich:

1
2
3
4
5



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

Karte 7



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 2

Gebotenes, nützliches Verhalten
gegenüber Mutter /Vater war:

1
2
3

Verbotenes, tabuisiertes Verhalten
gegenüber M/V war:

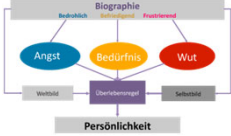
1
2
3

M/V Reaktion (befriedigendes)
Verhalten war:

1
2
3

M/V Reaktion (frustrierendes
/bedrohendes Verhalten) war:

1
2
3



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

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

Karte 8

Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Lerngeschichte 3

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



Das Diagramm zeigt die Struktur der Karte. Ein grauer Balken oben ist in 'Biographisch', 'Situativ' und 'Existenziell' unterteilt. Darunter befinden sich drei farbige Kreise: 'Angst' (blau), 'Bedürfnis' (gelb) und 'Wut' (rot). Diese sind mit einem zentralen grauen Feld 'Überlebensregel' verbunden. Das Feld 'Überlebensregel' ist wiederum mit einem grauen Feld 'Persönlichkeit' verbunden. Die Kreise 'Angst' und 'Wut' sind mit einem grauen Feld 'Weltbild' verbunden, und der Kreis 'Bedürfnis' ist mit einem grauen Feld 'Selbstbild' verbunden.

Übung 2a.1b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es
Gebote und Verbote
der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER**..... bist/handelst

wenn Du **NIEMALS** bist/handelst

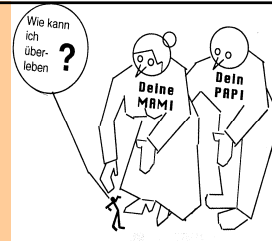
Gebe ich Dir (Bedürfnis)

Und ich werde nicht (Angst)

Wer forderte das oder wem gegenüber fühlten Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln?

Übung 2a.1b: bitte vervollständigen

Meine eigene
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer bin (Persönlichkeitszug)
wenn ich niemals bin (Gegenteil Persönlichkeit)
bewahre ich mir (Bedürfnis)
Und verhindere (Angst)

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

**Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel
hier ein, nachdem Sie sie aus Ihren
Unterlagen abgelesen haben, z.B.
VDS35c Ergebnis-pdf**

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 2a.2b


von meiner Persönlichkeit zu meiner
Überlebensregel

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

32

Karte 5



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

Klientenkarte: 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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 2a.2b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:
(dysfunkt. Persönlichkeit)

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

Skala 1: selbstunsicher	durchsetzend
Skala 2: dependent	selbständig
Skala 3: zwanghaft	spontan
Skala 4: passiv-aggressiv	offen konfliktfreudig
Skala 5: histrionisch	unauffällig
Skala 6: schizoid	beziehungsbezogen, gefühlvoll
Skala 7: narzisstisch	durchschnittlich
Skala 8: emotional instabil	gelassen, sicher
Skala 9: paranoid	vertrauen
Skala 10: stark-selbständig	schwach, abhängig
Skala 11: vorausschauend	anderen die Kontrolle überlassen

Jetzt bitte eintragen:

1. Ich muss	und darf niemals
2. Ich muss	und darf niemals
3. Ich muss	und darf niemals

40

<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>	<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>
<p>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</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>	<p>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</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>
<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>	<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>
<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>	<p>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.</p> <p>• Trifft zu: 0----1----2----3</p>

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

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

- 10. SS: IMMER stark-selbständig
NIE schwach, abhängig
→ siehe **Beziehungs-Crack**:
- **Nur wenn ich immer** Beziehungs-Crack 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

- 11. KO: vorausschauend /kontrollierend
- **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

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

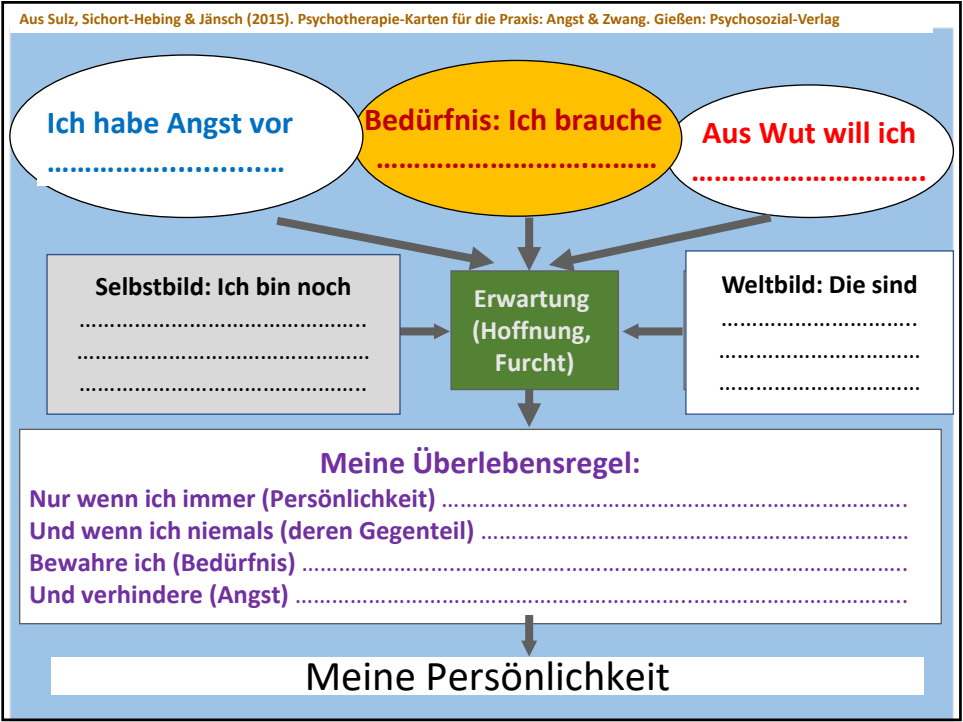
Übung 2a.2b Finden Sie ihre eigene
ÜBERLEBENSREGEL?

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)

© Serge Sulz · 2023 Handout MVT Übungen43



Karte 10

Zugleich Klienten-KARTE



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

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?
-



© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

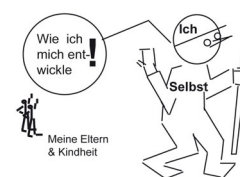
Karte 11



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung
Überlebensregel erarbeiten

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 Handeln!



Datum:

Unterschrift:

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 2a.2f

Wie groß war bisher die Macht meiner Überlebensregel?
→ VDS35c

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

47

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 Gefühl 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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

48

Übung 2a.3

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis
gebenden Lebensregel

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

49

Übung 2a.3: bitte vervollständigen

Meine eigene neue
Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (dysfunkt. Persönlichkeit)
-
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (deren Gegenteil & Ärger zeige)
-
- Bewahre ich mir trotzdem (zentrales Bedürfnis)
-
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass (zentrale Angst)
-
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 2a.4

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

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

31

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.

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen



Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren
Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

3. MODUL

ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.
Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

53

1. Stressreduktion und Selbstberuhigung

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

54

Wir haben zwei Ziele:

- Da Stress unvermeidlich ist, ist es wichtig, die Fähigkeit zur kurzfristigen sofortigen Stressreduktion in der Stresssituation aufzubauen.
- Langfristig wollen wir aber
- Die Belastbarkeit bzw. die Stresstoleranz erhöhen. Dazu gehört
- Sich eine Einstellung zu eigen machen, die keinen Stress-Alarm auslöst
- Den Alltag von inadäquat hoher Stressinduktion (äußerem Druck) befreien.

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

55

Karte 18

Zuerst lernen mit STRESS umzugehen

Aus PKP Säule 1 Symptomtherapie

Vor oder zu Beginn der Stress-Situation:

AACES: So lernen wir mit STRESS umzugehen*:

Stress-Signale sind

1. **A. Achtsamkeit:** Ich achte auf frühe Stress-Signale/Anspannung
2. **A. Akzeptanz:** Ich akzeptiere meinen Stress
3. **C. Commitment – Entschiedenheit:** Ich entscheide mich, mich mit meinem Stress zu konfrontieren
4. **E. Exposition:** Ich werde mich meinem Stress stellen, ohne zu tun, wozu er mich bewegen will (noch hektischer sein)
5. **S. Selbstverstärkung:** Danach bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit meinem Stress

*Sulz 2017 und Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden (lila Ringbuch)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Stressreduktion : Exposition in der Situation

- **Körperlich:** Muskeln kurz anspannen – entspannen -ausatmen.
- Aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken.
- Fenster öffnen und mal tief frische Luft einatmen.
- **Kognitiv:** Selbstinstruktionen: Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so ...
- Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran ..
-
- **Handeln:** Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht,
- Später wieder flüssiger, ohne wieder hektisch zu werden.
- **Emotional:** Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)
-

(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

57



2. Achtsamkeit

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

58

Übung 3.1

Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, ...

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):

© Serge Sultz 2023 Handout 17 Übungen

Übung 3.1

Body Scan 2 Instruktion – Ich lade Sie ein, ...

Es werden oft zwei gegensätzliche Merkmale genannt. Zwischen diesen gibt es natürlich viele Nuancen.

- Kopf – wie beweglich fühlt er sich an?
- Stirn – ist sie kraftvoll nach vorn gerichtet oder zurückgenommen?
- Augen – blicken sie aktiv in die Welt hinaus oder nehmen sie auf, was hereinkommt?
- Nase – ist sie halt da oder beschnuppert sie das Weltgeschehen?
- Ohren – fangen sie möglichst viele Informationen auf oder halt das was so daher kommt?
- Mund – ist er leicht geöffnet mit weichen Lippen oder gespannt geschlossen?
- Kiefer sind sie locker oder spannungsvoll evtl. bereit zum Beißen?
- Nacken – ist spürbar angespannt oder locker?
- Schulter – sind sie nach vorne gebeugt oder nach hinten gestreckt?
- Brustkorb – ist er durch die Schultern beengt oder entfaltet er frei sein Volumen?
- oberer Rücken – ist er rund gebeugt oder gestreckt?
- unterer Rücken LWS – ist sie frei beweglich oder angespannt festgehalten?
- Po – Ist er angespannt oder weich?

© Serge Sultz 2023 Handout 17 Übungen

60

Übung 3.1

Body Scan 3 – zum Schluss ...

- **Zum Schluss** wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten
- den drei WAS-Fertigkeiten
- Wahrnehmen,
- Beschreiben und
- Teilnehmen
- und drei WIE-Fertigkeiten
- Nichtwertend,
- Konzentriert und
- Wirkungsvoll.

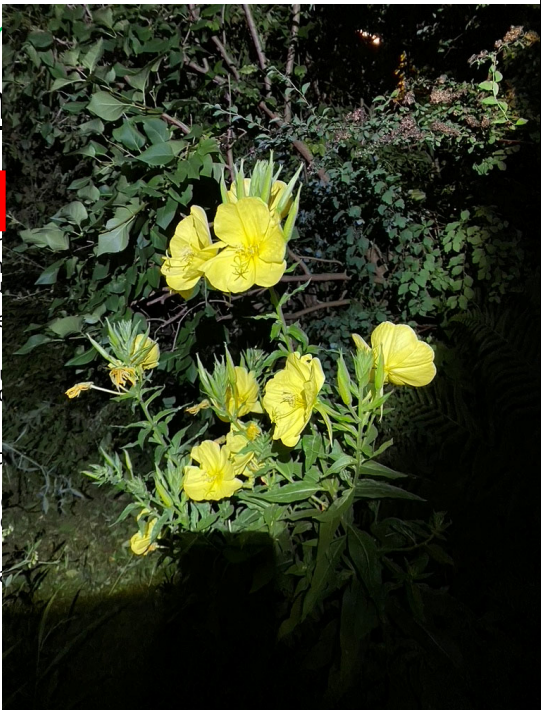
Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

3.2a Wahrnehmen

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Natur.
- 2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie inne, um die Blumen, Bäume und die Natur zu beobachten.
- 3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie die Natur vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Blick zu folgen.
- 4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck der Menschen. Versuchen Sie nicht, die Menschen zu benennen.
- 5. Bemerkten Sie nur die Augen, Lippen und Hände (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
- 6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen anderen **Gegenstand genau an und versuchen Sie, es zu betrachten.**
- 7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.



© Serge

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

Hören - Nehmen Sie Geräusche wahr:

Bitte Augen schließen

- 9. **Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur.** Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
- 10. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.
- 11. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzuatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.

→ Quand Il Pleut (Stormy Weather) 3:16 The Comedian Harmonists Greatest Hits Vol. 1 Easy Listening 0

2

AIRPLAY ausgeschaltet in der Musik-App rechts oben?

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen

64

Übung 3.2b

Der

3.2b Beschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie Wolkenmuster, die sich bilden.
- 2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße auf und beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die vorbeifährt.
- 3. Finden Sie Gegenstände in der Natur. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert wie möglich.**
- 4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was Sie sehen. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
- 5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, die traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie die Form der Augenbrauen und der Augen; Lippenform.
- 6. Beschreiben Sie, was eine Person gerade tut. Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Ablehnung oder wertende Sprache.

© Serge



Übung 3.2c

Den Moment leben und erleben

3.2c Teilnehmen

- Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:
- 1. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt** (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).
- Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**
- Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**
- **Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor**, mit der der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und **lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit**, bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.

Übung 3.2d

Den Moment leben und erleben

3.2d Tanzen und Singen

1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. [Joan Baez Plaisir d'Amour](#)
2. Tanzen Sie zu Musik.
3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.
4. Singen Sie unter der Dusche.
5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.
6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.
7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.
8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.
9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.
10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.
11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

67

Übung 3.3a

Den Moment leben und erleben

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

- Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:
- 1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:
• **"Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."**
- 2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).
- 3. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen durch **nichtbewertende Gedanken und Aussagen.**
- 4. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie andere sich allein dadurch besser fühlen



© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

Übung 3.3b

Der

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit
3.3b Konzentriert

1. Achtsamkeit beim Schreiben

1. Achtsamkeit beim Schreiben
2. Gewährsein beim Tee- oder Kaffee
3. Achtsamkeit beim Geschirrspülen
4. Achtsamkeit bei der Handwäsche
5. Achtsamkeit beim Hausputz.
6. Achtsamkeit beim Baden in Zeitl



© Serge

Übung 3.3c

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit
3.3c Wirkungsvoll

- 1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren.
- **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
- 2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
- 3. Bemerkten Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und über wirkungsvoll zu handeln. Bemerkten Sie der
- 5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig f dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffek

→ dann üben Sie 'Offene Hände'

© Serge Smitz 2023 Handout MVT
Übungen





Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

71

Übung 4.4

Gefühl mit Kontext Foto sehen und
aussprechen

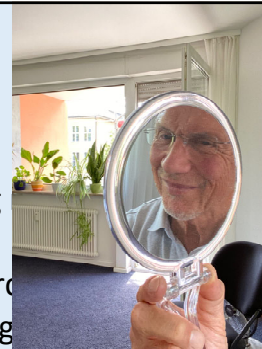
© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

72

Übung 4.4

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt aber nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Dialog.
- Sie lesen, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten (wie Sie hier stehen).



© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

73

Übung 4.6.1

Trainer: Antidot formulieren mit Beispielen

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/ET3-Uebung-von-Empathie-mit-vielen-Beispielfaellen.pdf>

(Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

74

Übung 4.6.2 Zweiergruppe

Th Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema
nehmen, z.B. größtes Problem mit Eltern oder
Partner

Klient - Meine unangenehme Situation (siehe
oben)

- Mein unangenehmes Gefühl war:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran?
- **Berichten Sie!**

Trainer

Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

- a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet
- b) Sie haben Mitgefühl.
- c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Deine Bezugsperson yyy reagiert
- <Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein. Wichtig
ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt.
Realistische Lösungen, die zwar machbar sind,
Aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

ÜBUNG 4.7 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

- 11a Vorbereitung 1 ein Beispiel
- 11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern
- 11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung
- 11c Durchführung 4er Gruppe

Übung 4.7

Eltern die ich gebraucht hätte
Vorbereitung 2 2er-Gruppe

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

- a) hat immer → hätte nie
- b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

- a) hat immer → hätte nie
- b) hat nie → hätte immer

Übung 4.7 Eltern die ich gebraucht
hätte 2er-Gruppe

Und zum Schluss die **Imagination:**

Sie ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie:

→ der idealen Mutter

- Sie hätte nie
- Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

- er hätte nie
- er hätte immer

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte

LK

1. Klient: berichtet über emotional belastende Beziehung

2. TrainerIn: hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht

3. TrainerIn: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt

4. TrainerIn: wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat

5. Klient: stimmt zu oder korrigiert

6. Klient: erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter

7. TrainerIn: Spürt empathisch, was der Klient gebraucht hätte

8. TrainerIn: Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht

9. Klient: bestätigt oder korrigiert

10. Klient: kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen

11. TrainerIn: fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung

12. TrainerIn: fragt, was die befriedigende Person sagen könnte

13. TrainerIn: wiederholt diesen Satz und sieht, welche Gefühl entsteht

14. TrainerIn: fragt, wo bei wem wie heute das zu bekommen ist

15. TrainerIn: fragt, was der Klient tun müsste, um es zu bekommen

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

81

Übung 4.7.2 eigene ideale Eltern

05c Eltern wie sie waren
und wie ich sie gebraucht
hätte

Jetzt meine eigenen Eltern -
Mutter

Negative Eigenschaften:

Sie war immer, sagte immer, machte
immer

1

2

3

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1

2

3

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1

2

3

ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1

2

3

stattdessen ist sie immer, sagte immer,
macht immer

1

2

3

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

--

Übung 4.7.2

Ideale Eltern-Übung* Ablauf

- Trainer*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Klient*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Zunächst erläutere ich Ihnen die Schritte in den nachfolgenden 5 Tabellen

*Pesso & Perquin 2008

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

83

Übung 4.9

eigene Holes in Roles
in der Gruppe

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesso). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

84

Übung 4.9

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
-
-
- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
-
-
- Welche **Sätze** des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
-
-
- Welche **Sätze** des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
-
-



Reflektierte Affektivität
Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND
MENTALISIERUNG

Übung 5.3

Kriterien
Mentalisierungs-
fördernde
Gesprächsführung

bitte Zutreffendes ankreuzen und Summe der Kreuze bilden

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Übung 5.4

zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch

Ich möchte Sie einladen, ein
Mentalisierungsförderndes Gespräch selbst zu
führen: wie zuvor berichtet Klient über eine sehr
problematische Begegnung. Trainer stellt laufend
Fragen, die zur Reflexion zwingen

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

30

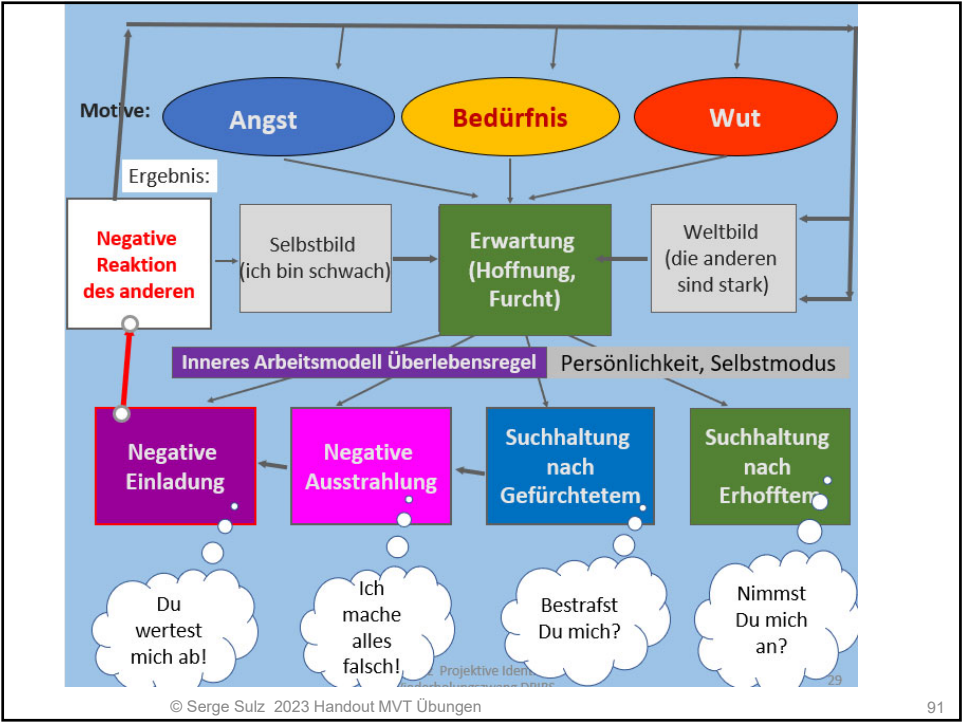
Zu 5.4 Übung

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung


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

Übung 5.5

mein eigener Wiederholungszwang – mein
DRIBS



© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen



MVT-MODUL 5. MENTALISIEREN
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Bevor Sie eigene Beispiele suchen, ist es wichtig, den DRIBS-Prozess zu verstehen.

Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?

.....

Warum wiederholen Sie Ihre Einladung? Wie kam es wohl in ihrer Kindheit dazu? Welche Vorteile kann das gehabt haben?

.....

Wozu machen Sie das heute wieder? Was erhoffen Sie sich?

.....

Was bewirken Sie dadurch bei Ihrer Bezugsperson?

.....

Wozu verleiten Sie diese?

Welche Reaktion hätten Sie stattdessen gebraucht?

.....

Und wie könnten Sie dies erreichen?

.....

--

Übung 5.5a
in der 2-er Gruppe

Übung 5.6a Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln

mein zentrales Bedürfnis:*

Es geht weiter mit meiner zentralen Angst:**

Und meiner Wut, die nicht sein darf:***

Mein Selbstbild als unzureichend:+

Meinem Bild einer mächtigen Welt:++

Meine Überlebensregel:

Ich suche nach Erhofftem*

Und zugleich nach Gefürchtetem**

Meine negative Ausstrahlung+

Meine negative Einladung++

Ergebnis: Die anderen behandeln mich so:

Übung 5.5b
in der 2-er Gruppe

• **Übung 5.6b Wie ich dafür Sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?**

- Ohne zentrales Bedürfnis:*
- Ohne meine zentrale Angst:**
- Und meiner Wut, die sein darf:***
- Mein Selbstbild als kompetent:+
- Meinem Bild einer wohlwollenden Welt:
.....++
- Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel:
.....
- Ohne Suche nach Erhofftem
.....*
- Ohne Suche nach Gefürchtetem**
- Meine positive Ausstrahlung+
- Meine positive Einladung++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so:

Übung 5.7

- 5.7a Die 7 Fragen zur Problemanalyse
- 5.7b Situationsanalyse
- 5.7c Reaktionsanalyse
- 5.7d Konsequenzenanalyse
- 5.7e Ausübung des Verhaltens
- 5.7f Metakognitive Nachbetrachtung

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen

95

Ü5.7a

Übung 5.5a Problemanalyse

Situation ist:

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

.....

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

.....

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

.....

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

96

Ü5.7d

**Übung 5.7d Konsequenz-Analyse (zur kogn.
kausalen Verknüpfung von Verhalten und
Konsequenz)**

Situation:

1. Wie handelte ich bisher?

2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?

- In der Situation?

- Nach der Situation?

- Für mich?

- Für die andere Person?

- Für die Beziehung zwischen uns?

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

4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht?

5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich
brauche?

© Serge Sulz 2023 Handout MVT
Übungen 97



Von Stufe zu Stufe höher entwickeln
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

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

Übung 6.3
Was wütend macht

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen99

Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
•
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
•
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
•
- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil
•

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

100

Übung 6.4

Wut-Exposition

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT Übungen

101

Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie.
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit
(negativer Aspekt der Bezugsperson)
- Ist die Traurigkeit größer, gehe in Richtung
Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung

© Serge Sulz, 2023 Handout MVT
Übungen

102

Übung 6.4

Wie erfolgt Wut-Exposition?

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt („Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter Sie so gedemütigt hat“)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.
- Machen Sie sie jetzt so energisch, dass es der Wut entspricht.
- Vielleicht muss es heftiger werden?
- Ja, das ist Ihre Wut.
- Wiederholen Sie die Bewegung (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten) immer wieder, bis die Wut weg ist oder Sie erschöpft sind und alle Kraft raus ist.
- Wie fühlen Sie sich jetzt?

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

103


Übung 6.8

Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

104

Übung 6.8




Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:
Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:
.....
Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?
.....
Spüren Sie Ärger?

Ärger-Kommunikation:
Mich ärgert, wenn Du so reagierst
Das frustriert mein Bedürfnis nach
Ich möchte, dass Du Dich so verhältst
Jetzt trocken üben:
Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!
Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

105



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

7. MODUL ENTWICKLUNG
VON DER DENKEN- ZUR
EMPATHIESTUFE

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

106

Übung 7.4

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

Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass
der Andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich hätte mir gewünscht, dass Du: (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

Übung 7.5

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

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen 109

Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach frustriert. (Verstehen)
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: (Mitfühlen)
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach befriedigt (Validieren)

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen 110

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 Lehrbucherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

111

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.

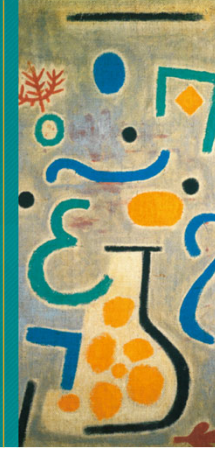
ww

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

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Psychosozial-Verlag

© Serge Sulz 2023 Handout MVT Übungen

112

Dieses Handbuch für die täglichen Therapien in
Praxis oder Klinik

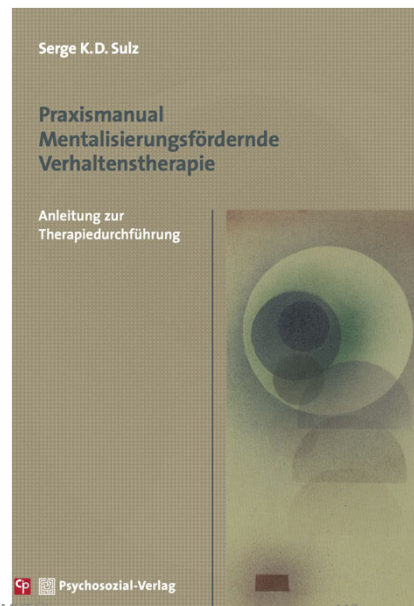
erschien im Dezember 2022.

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

Sulz, S.K.D. (2022). Praxismanual
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie.
Anleitung zur Therapiedurchführung. Gießen:
Psychosozial-Verlag



MVT Zertifikat (Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie)

Theorie:

() einwöchige MVT-Ausbildung 40 Stunden

Praxis:

a) Selbststudium

Nachweis von insgesamt 16 Stunden

(durch das jeweilige ausgefüllte Auswertungs-Ergebnisblatt)

- () RMET vollständig
- () Gefühle im Gesicht (Fotos) erkennen (somatische Marker)
- () Emotion Tracking Empathie-Übung mit 21 Beispielfällen
- () Beispielfall Frau N ohne und mit Embodiment
- () Beispielfall Herr C

b) Eigene Therapie und Supervision

() Video-Aufnahme einer eigenen Emotion Tracking Sitzung mit Patient

() Supervision dieses Gesprächs (Vereinbarung unter 01713615543 Hr. Sulz)

Informationen: [Zertifikat MVT – Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie – EUPEHS](#)