

MVT-HANDBUCH Einleitung

- Durch Metakognitives Training zu
Bindungssicherheit, Emotionsregulation,
Selbstwirksamkeit und Empathie

→ **Bewegende Momente und Schritte in der
Psychotherapie**

Serge K. D. Sulz
Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych.

1

Dieses Handbuch für die täglichen Therapien in Praxis oder Klinik

- 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 und als Ringbuch 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

2

LEKTÜRE

für Patienten (und TherapeutInnen):

Die Bedeutung der Kindheit ist leichter zu verstehen durch Lektüre von

Sulz (2020): **Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt.**

Gießen: Psychosozial-Verlag

(Dieses Buch wird sehr gern gelesen. Die Themen werden anschaulich durch Fallbeispiele und Fall-Vignetten sowie durch den Blick in die eigene Psyche)

3

3

Dieses Konzept-Wissen ist Voraussetzung

»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 (Psychanalyse) 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

Entwicklung von
Affektregulation,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



4

4

Dieses Praxis-Wissen ist Voraussetzung

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ul-parimpuld estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupt omni lusamus daecae pla dolut ici unt laten extotataque nonesedicia sequo laeferi ritalisto mi, nis net querit voluptio. Ucist isinihil inim et vilisquaque nus eositis et et qui sum quunt facso sequo elscipsanto tem. At et quased moluptrat auta non non cor molorp erfero in et, qui ne dolupatatem et illospic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia sumpqua quia volupta tioneq ubeudam volorunt omnis cised maioribus, idestant rendae. Atlatum quis essus est, ut faccum/fugit, qui omnihiliqui nissunt obassi dolupta qui a coria el et fuga. Nam, quidenciae lanit ut resequienda nullacupta qualitur apid quindit im que praten ulligime nus qui solupatus volorp elitas, volupata que volut modilito testrup tatenisisi imolupaspel maximo volupstis etur, velistrum ella nihilis evendenimus moles escipa ndaeprae niet quatus, ipcaborrum, quiaturit quas escispn ntistvo volup



Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychoanalytiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchautor 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

ISBN 978-3-8290-2144-5

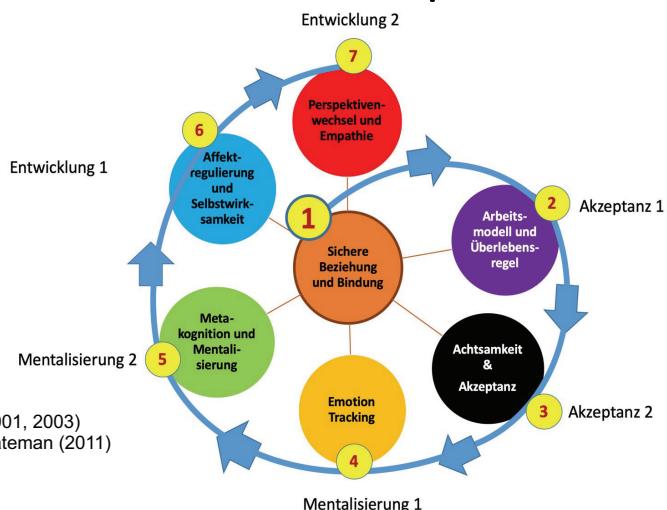
Serge K.D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

CP Psychosozial-Verlag

5

5

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



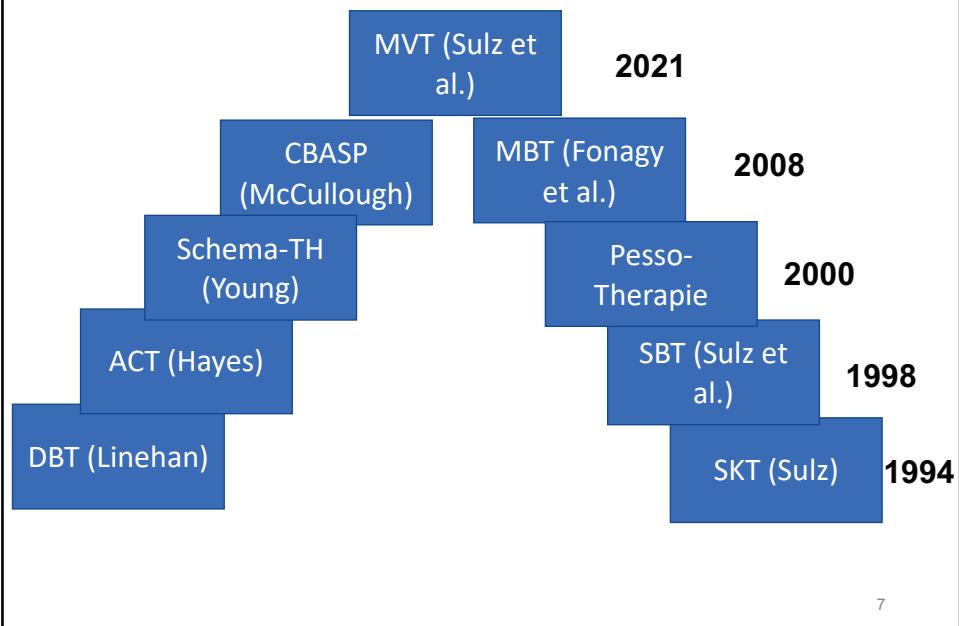
*Damasio (2001, 2003)
Fonagy & Bateman (2011)
Pesso (2005)
Sulz (2017)

6

6

3

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



7

7

*Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

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

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

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

Sie umfasst **7 Module**

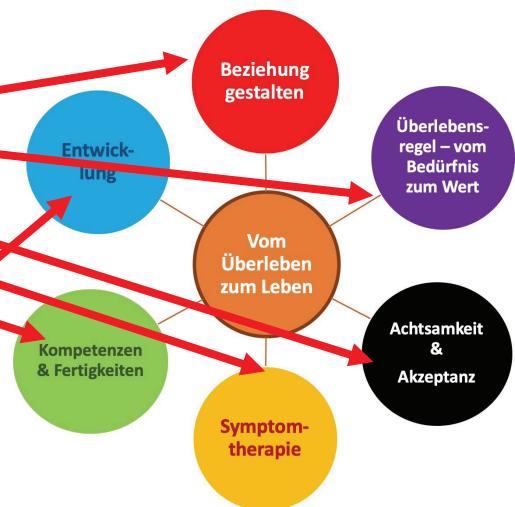
Siehe Sulz 2017a-d und 2021

8

8

Von der SBT ...

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



9

9

Von der SBT ...

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

... PKP

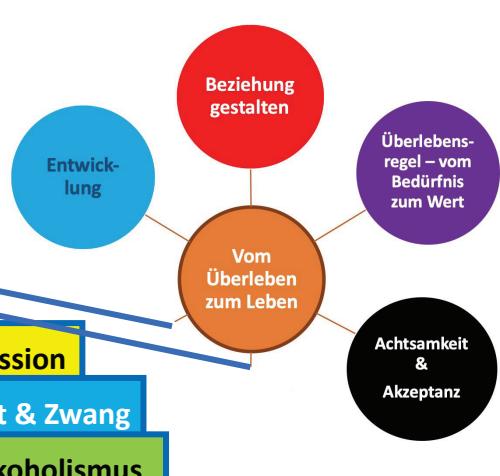
PKP Depression

PKP Angst & Zwang

PKP Alkoholismus

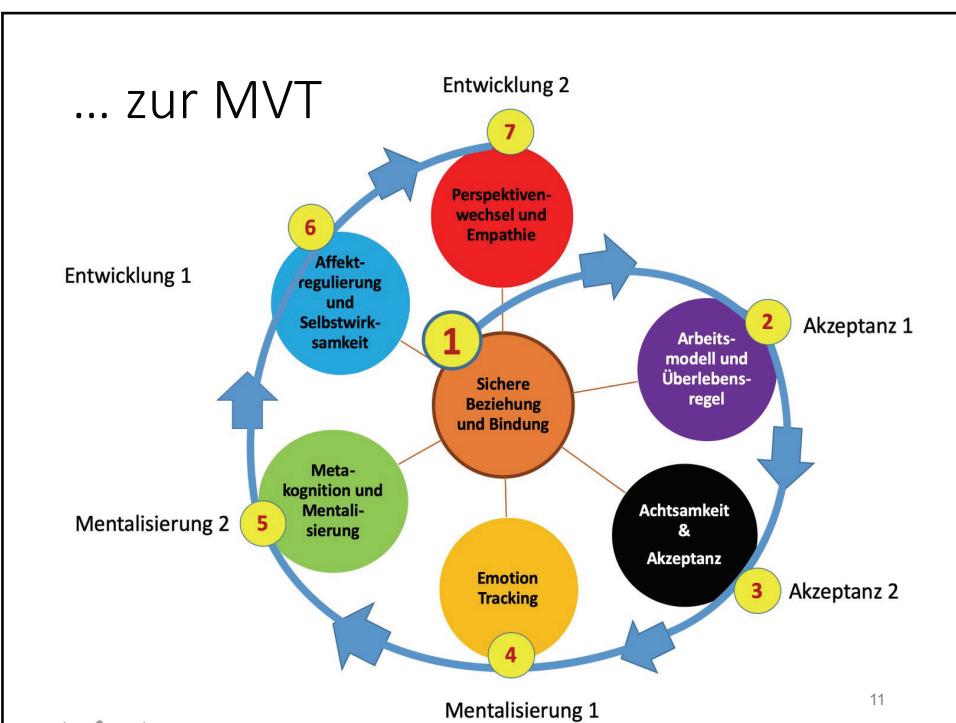
PKP chron.Schmerz

PKP Transdiagnostisch

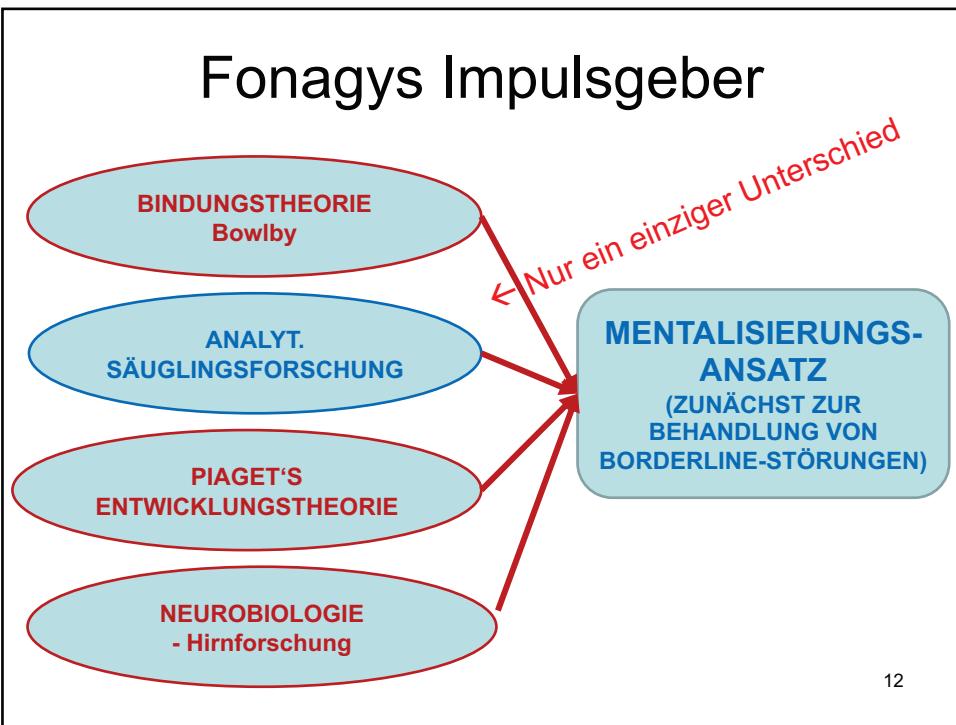


10

10

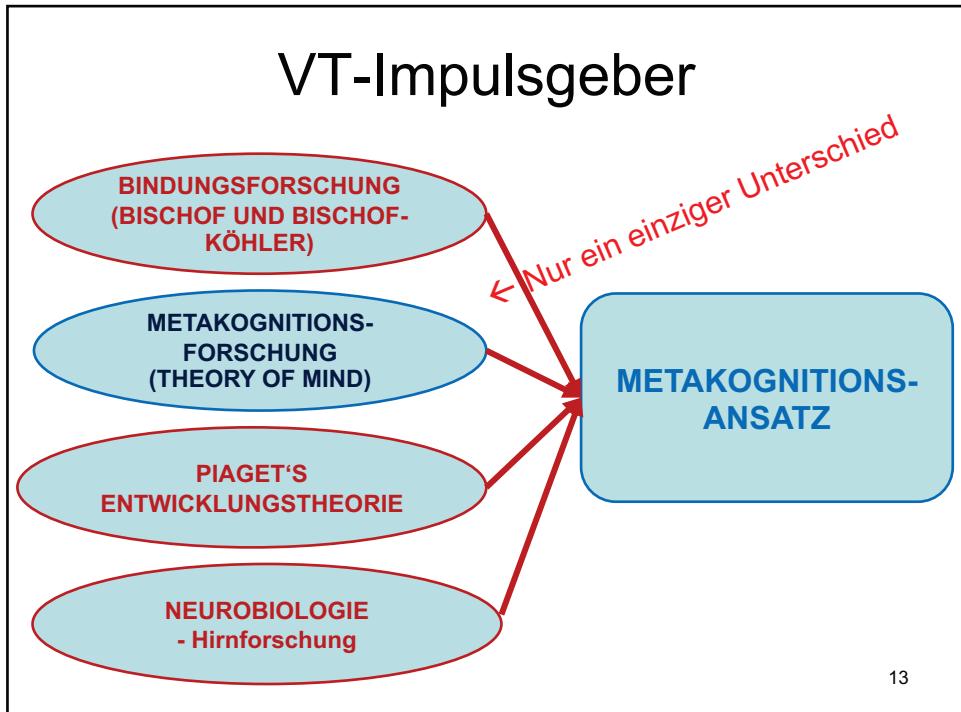


11



12

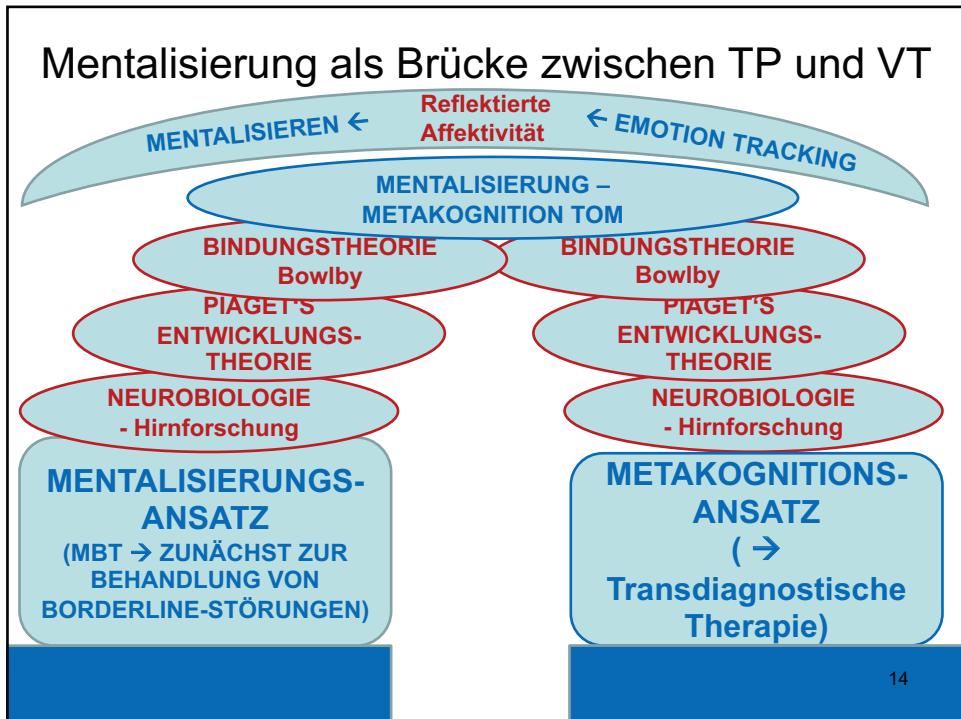
VT-Impulsgeber



13

13

Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



14

14

Kernthesen des Mentalisierungsansatzes (Barth 2017, Fonagy et al. 2008)

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

15

15

7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

16

16

7 Ziele der MVT

1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

17

17

7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

18

18

7 plus 1 MVT-Module

0. Therapiebeginn
1. Bindungs-Sicherheit
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung - Metakognition
6. Entwicklung auf die DENKEN-Stufe
7. Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

19

Interventionsschritte A – D → Verhalten?

Jedes Modul wird praktisch-therapeutisch entfaltet durch die Interventionsschritte:

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

D.h. dass wir vor allem die Bedingungen des Verhaltens untersuchen –
im Sinne einer Funktionsanalyse

20

20

Schulung – Übung - Training

- Auch bei sehr guter psychotherapeutischer Grundausbildung kann MVT nicht durch ein oder zwei Kurse erlernt werden.
- Ohne gründliche Ausbildung geht es nicht. Diese macht aber richtig Spaß. Es ist ein gutes Gefühl, etwas zu können, was bisher nicht zu meinen Kompetenzen gehörte.
- Das Lernen erfolgt in verschiedenen Trainingsphasen: Das kennen wir schon: Vorlesung – Seminar – Übungen - eigene Therapien – Supervision.
- Parallel findet Lernen in Trainings-Bereichen statt: Youtube-Vorlesungen – Youtube-Videos von echten Therapiesitzungen – Selbstlernmaterial (Beispielfälle, Wahrnehmungsübungen, Empathieübungen, Training des Therapeutenverhaltens).
- Sie finden alle Lernmaterialien kostenlos auf www.eupehs.org
- Wenn Sie dort auf die Seite

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT: Heilung und Wachstum der verletzten Seele – EUPEHS
gehen, können Sie die einzelnen Trainingsbereiche auswählen und mit dem beginnen, worauf Sie neugierig sind.

- Machen Sie so lange weiter, bis Sie richtig fit sind. Auf dem Weg dorthin werden Sie schon eine gute Anzahl von Rückmeldungen Ihrer Patienten bekommen, dass ihnen diese Therapie sehr gut tut.

Viel Spaß mit MVT

Ihr Serge Sulz

21

21

Die 5
Trainingsbereiche
der
Mentalisierungs-
fördernden
Verhaltenstherapie
MVT

- 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**
Leitfaden für die tägliche Praxis

22

22



Training des Therapeut.-verhaltens – gut vorbereitet sein

1	Fallbeispiel Frau N gesprochen gezeichnet	10 Minuten
2	43 Gefühle auf Fotos erkennen. FREUDE	10 Minuten
3	TRAUER	12 Minuten
4	ANGST	12 Minuten
5	WUT	10 Minuten
6	RMET Reading The Mind in the Eyes-Test	20 Minuten
7	4. Gefühl erkennen Kontext benennen 43 Fotos Emotion Tracking	30 Minuten
8	5. Herr C Übernehmen Sie die Therapeutenrolle Emotion Tracking	30 Minuten
9	6. Antidot - Übung von Empathie Beispiele Emotion Tracking	30 Minuten
10	7. Frau N Emotion Tracking mit Embodiment Emotion Tracking	20 Minuten
11	8. Beispiel Holes in Roles 2 SprecherInnen Emotion Tracking	15 Minuten
12	9. Üben Sie Emotion Tracking im Live-Gespräch	50 Minuten
13	10. Mentalisierungsförderung Frau M	15 Minuten
14	11. Herr C Mentalisierungsförderung noch ein Beispieldfall	15 Minuten
15	12. Herr C Mentalisierungsförderung Anwendung der 24 Kriterien	20 Minuten
16	13. Mentalisierungsförderung projektive Identifizierung bei Paaren	30 Minuten

Bevor Sie mit Patienten arbeiten, können Sie Ihre Gesprächsführung üben – am besten stundenlang. Bei einer neuen Sportart ist das ja nicht anders.

23

23