

MVT-HANDBUCH Kapitel 1

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPIE

Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

1

1

Für Patienten (und TherapeutInnen):
Die Bedeutung der Kindheit ist leichter zu verstehen
durch Lektüre von

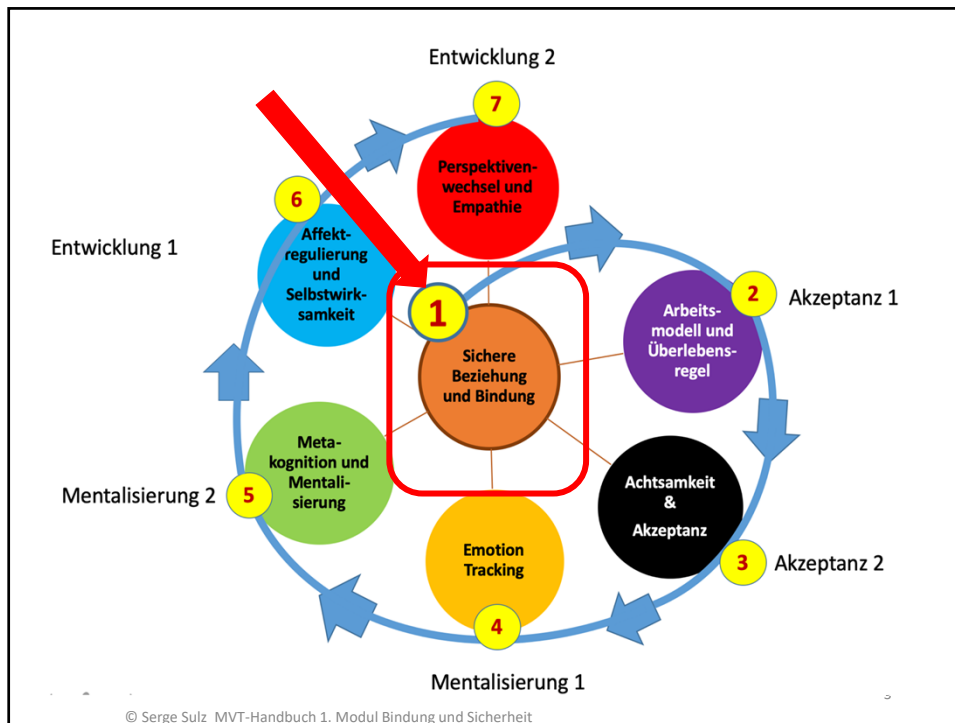
Sulz (2020): **Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder:
Verlieben ist verrückt.**
Gießen: Psychosozial-Verlag

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

2

2



3

1. Modul Bindungssicherheit

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

4

Liste der Übungen 1. Modul

- 1.1 Mein sicherer Ort und Platz
- 1.2 meine sichere Bindungsperson
- 1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24
- 1.4 Bindungsinterview entfällt
- 1.5a Bindungszeichen: Bedürfnis, Angst, Wut, Persönlichkeit
- 1.5b Zeichen unsicherer Bindung
- 1.6 Fragebogen Bindungstyp
- 1.7 Bindungstyp erkennen
- 1.8 Bindungs-Sicherheit in der Arbeitsbeziehung:
 - 1.8a beim ersten Gespräch,
 - 1.8b vor jedem Gespräch
 - 1.8c Variante am Sitzungsbeginn

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

5

5

Übung 1.1

1.1 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 MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

6

6

Hinweis für die TherapeutIn**Hinweise für den Übungsleiter 1a:
der sichere Ort – „mein Platz“**

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

7

7

Imagination**Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit**

- 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 wohligh 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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

8

8

Hinweis für die TherapeutIn

Hinweise für den Übungsleiter 1b

- Die Grundbedürfnisse Willkommensein, Geborgenheit, Schutz und Sicherheit sind von Geburt aus da. Das Neugeborene erwartet nach Albert Pessó, dass ihm seine Eltern seinen Platz im Leben und auf der Welt vorbereitet haben und ihm von Geburt an gewähren, so dass es sich willkommen, geborgen und geschützt fühlt.
- Sein Platz gehört ihm, nur ihm. Dafür sorgen seine Eltern. Es erhält seinen sicheren Platz und die sichere Bindung an seine Eltern.
- Damit hat es die notwendigen Startbedingungen für Gedeihen, Wachstum und Entfaltung seiner Begabungen.
- Später behält es diesen Platz symbolisch im Herzen der Eltern. Es kann dieses (Ur-)Vertrauen auf die Welt übertragen und sie erkunden und sich zu eigen machen.
- Wir werden in Modul 4 (Emotion Tracking) mit der Ideale-Eltern-Übung darauf zurückkommen.
- Hier wäre es noch etwas zu früh für diese Imagination.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

9

9

Übung 1.2

1.2 meine sichere Bindungsperson

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

10

10

Hinweis für die TherapeutIn

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 einer Verfassung, in dem Sie jemand brauchen, jemand haben wollen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 10 sec Pausen zwischen den Sätzen :

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

11

11

Imagination

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 MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

12

12

Hinweis für die TherapeutIn

Hinweise für den Übungsleiter 2

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

NUR WENN BEJAHT WIRD, DASS KÖRPERKONTAKT
GEWÜNSCHT WIRD:

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

13

13

Imagination

Meine sichere Bindungsperson – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 2

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

14

14

Hinweis für die TherapeutIn

Hinweis für den Übungsleiter 3

- Menschen, die sich nur wenig an gute Erfahrungen mit nahen Bezugspersonen erinnern, halten lieber Abstand, glauben den guten Absichten des anderen nicht. Sie fürchten Verletzung oder Verlassenwerden.
- Wir können fragen, was fehlt oder was zu viel ist. Fragen, unter welchen Umständen eine sichere Bindungsperson vorstellbar ist. Wie diese sein müsste und wie diese auf keinen Fall sein dürfte.
- Und wir lassen genau die Nähe bzw. die Distanz entstehen, die ein sicheres Gefühl gibt. Das kann Tuchfühlung sein und das kann ein 2-Meter-Abstand sein. Und das kann sich im Lauf der Übung ändern.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

15

15

Ist es Ihnen gelungen, Ihren sicheren Platz zu imaginieren?

Alles was wir hier einmal machten, können Sie täglich wiederholen: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um sich Ihren sicheren Platz vorzustellen – mit allen Sinnen und genießen Sie die entstehende Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit

Ist es Ihnen gelungen, Ihre sichere Bindungsperson zu imaginieren?

Imagination: Täglich können Sie auch Ihre sichere Bindungsperson zu sich kommen und sich von ihr mit genau dem verwöhnen lassen, was im Alltag so rar geworden ist: Jemand der ohne Gegenleistung sehr gern genau das gibt, was gerade gebraucht wird

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

16

16

Arbeitsblatt zum → VDS27-Fragebogen: Grundbedürfnisse

Übung 1.3

1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse Das verletzte Kind

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

17

17

Übung 1.3

Imagination:

Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- **ICH SPRECHE JETZT 7 SÄTZE, DIESE BITTE STUMM WIEDERHOLEN UND NACHSPÜREN, OB DAS ZUTRAF UND AUF DAS GEFÜHL ACHTEN, DAS DABEI ENTSTAND (TRAUER, ÄRGER ETC.)**
- Danach können Sie es ausfüllen, siehe Materialien: VDS24 (*ausdrucken*)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

18

18

Übung 1.3 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. __)

erge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

19

19

Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

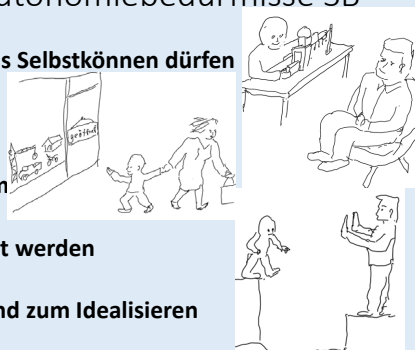
20

20

Übung 1.3**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 wies mich aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()?



Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir
Am meisten:(Nr. __)
Am zweitmeisten:(Nr. __)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und

21

21

Imagination: Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

22

22

Übung 1.3

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. ____)

23

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

23

Übung 1.3

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

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

24

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

24

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

Bis zur nächsten Sitzung wäre es sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

25

ZEICHEN UNSICHERER BINDUNG

26


Übung 1.5a

Bedürfnis, Angst, Wut, Persönlichkeit

Ich lade Sie jetzt ein, Ihre Grundbedürfnisse, Ihre Grundformen der Angst und Ihre Wutformen sowie Ihre Persönlichkeit kennen zu lernen, die Aufschluss über Ihr nicht bewusstes Bemühen geben, Bindungssicherheit herzustellen

© Serge Sulz | MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

27



Ins MVT-Handbuch

Arbeitsblatt zum → **VDS27-Fragebogen: Grundbedürfnisse**

Meine heutigen Bedürfnisse

Was den Menschen und seine
Lebensgestaltung bestimmt, sind zum
großen Teil seine zentralen
Bedürfnisse, auch wenn er sich diese
nicht bewusst macht

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2022. prof.sulz@vds.de <http://www.vds.de>
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostiksysteme ist im MVT-Handbuch bestellbar: www.vds.de/mvt-handbuch

28

Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Ins MVT-Handbuch

Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich brauche Willkommen sein. Kann ich beginnen?

Ich brauche ...

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

Ergebnis:
Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. _

Mein zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. _

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 29

29

So ging ich bisher mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis um

Ins MVT-Handbuch

Bedürfnis:

⚡ Ich warte und hoffe, daß jemand mein Bedürfnis spürt und mir gibt, was ich brauche	⚡ Ich gehe zum anderen hin und hole mir, was ich brauche
⚡ Ich bringe den anderen dazu, daß er mir gern gibt, was ich brauche	Ich zeige mit viel Gefühl, was ich brauche, daß der andere einfach mein Bedürfnis befriedigen muß
⚡ Ich tue nichts, sage nichts, lasse mir nichts anmerken	⚡ Ich gebe anderen, was ich selbst brauchen würde
⚡ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 30

30

Ins MVT-Handbuch

Umgang mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis

Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist:

- *Willkommensein - Geborgenheit - Schutz- Liebe - Beachtung - Verständnis - Wertschätzung* (zutreffendes unterstreichen)
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-

Es wäre besser gewesen:

- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben* (zutreffendes unterstreichen)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit 31

31

Ins MVT-Handbuch

Hinweis für die TherapeutIn

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann wieder eine Aktivierung der Gefühle erfolgen. Resultat kann sein, daß der Umgang mit dem Bedürfnis geändert wird (Verhaltensänderung).

Interventionsschritte sind:


- Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen
- Bedürfnis spüren lassen
- die unbefriedigende Interaktion imaginieren lassen
- Gefühl spüren lassen
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit 32

32

zentrale Bedürfnisse
Intervention zur emotionalen Aktivierung:
In Szene setzen oder Rollenspiel

Ins MVT-Handbuch 

Mein wichtigstes Zugehörigkeits-*/Autonomie-*/Homöostase*-Bedürfnis ist (*bitte unterstreichen)

Beispiel:

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber?

Was macht er/sie da mit Ihnen?

Welches Gefühl haben Sie?

Wie reagieren Sie?

Was lässt Sie so reagieren?

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?


.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit
33

33

Hinweis für die TherapeutIn

**Bedeutung für die Gestaltung der
therapeutischen Beziehung**

Ins MVT-Handbuch 

Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis auf die
therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf
die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

34

34

Ins MVT-Handbuch

Meine Autonomiebedürfnisse

Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich will Selbstbestimmung. Kann ich beginnen?

Ich will ...

Ergebnis:
**Mein wichtigstes
 Autonomiebedürfnis ist Nr. _**

**Mein zweitwichtigstes
 Autonomiebedürfnis ist Nr. _**

- 8. Selbst machen/können
- 9. Selbstbestimmung
- 10. Grenzen gesetzt
- 11. Gefördert & gefordert werden
- 12. Ein Vorbild
- 13. Intimität/Erotik
- 14. Ein Gegenüber

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit 35

35

Ins MVT-Handbuch

Was ist mir wichtiger - Zugehörigkeit oder Autonomie?

Meine wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind:
 a) b)

Meine wichtigsten Autonomiebedürfnisse sind:
 c) d)

Wenn ich nur eines von beiden behalten dürfte: (a + b) oder
 (c + d), würde ich
 hergeben: (... + ...) behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:
 (...) Zugehörigkeit (...) Autonomie

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit 36

36

Ins MVT-Handbuch

**So ging ich bisher mit meinem Autonomie-
/Selbstbedürfnis „SB“ um**

Ich ziehe mich in mich zurück	∞ Ich bespreche es mit dem anderen und suche eine gemeinsame Lösung
∞ Ich mache einfach, was ich will und brauche	Ich lasse mir das nicht anmerken
Ich sage klipp und klar, was ich will und was ich nicht will	∞ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr
Ich suche mir jemand, der mir mein Bedürfnis bereitwilliger zugesteht

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

37

37

Mein Autonomiebedürfnis 1

- Mein wichtigstes **Autonomiebedürfnis** ist: (zutreffendes unterstreichen)
- ***Selbst machen/können - Selbstbestimmung - Grenzen - Gefordert & gefördert werden - ein Vorbild - Intimität/Erotik - ein Gegenüber***
- **Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan**
-
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
-
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
-
- **Es wäre besser gewesen:**
- ***Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben*** (zutreffendes unterstreichen)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

38

38

Hinweis für die TherapeutIn

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste AUTONOMIE-Bedürfnis auf die
therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf
die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

39

Ins MVT-Handbuch

Meine Homöostasebedürfnisse

Ich brauche ...	H1: Eine angstfreie Bezugsperson
	H2: Eine nicht bedrohliche Bezugsperson
	H3: Eine unbedrohliche Außenwelt
	H4: Keine aggressiv machende Bezugsperson
	H5: Gleich starke Eltern
	H6: Schuldfreiheit
	H7: Missbrauchsfreiheit

Ergebnis:

**Mein wichtigstes
Homöostasebedürfnis ist**

Nr. _

**Mein zweitwichtigstes
Homöostasebedürfnis ist**

Nr. _

40

Was ist mir wichtiger - Homöostase oder Zugehörigkeit/Autonomie?

Von den 14 Zugehörigkeits- und Autonomiebedürfnissen waren mir am wichtigsten:

a-d: und

Meine beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind: e) und f)

Wenn ich mich nur eines von beiden behalten dürfte: (a - d) oder (e + f), würde ich

hergeben: (... + ...) behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:

(...) Zugehörigkeit (...) Autonomie

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 41

41

Ins MVT-Handbuch

So ging ich mit meinem Homöostase-bedürfnis „HB“ um

Ich kann mich rasch anvertrauen und gute Beziehungen eingehen	Ich bespreche es und wir versuchen eine gemeinsame Lösung zu finden
Ich bin sehr vorsichtig bei der Auswahl meiner engen Bezugspersonen	Ich achte darauf, dass ich nichts tue, was mir ein schlechtes Gewissen macht
Außerhalb vertrauter Umgebung fühle ich mich eher unwohl und bin froh wieder zuhause zu sein	Ich lasse mir nicht anmerken, was ich brauche, bleibe eher für mich
Ich gehe Auseinandersetzungen aus dem Weg, dann muß ich mich nicht ärgern	Ich brauche und fürchte so wenig von anderen, daß ich frei im Umgang mit ihnen bin

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 42

42

Mein Homöostasebedürfnis 1

- **Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis ist:**
- (zutreffendes unterstreichen)
- ***eine unängstlichen Gegenüber - einen nicht bedrohlichen Gegenüber - eine nicht bedrohliche Außenwelt - einen Gegenüber, der mich nicht aggressiv macht - gleich starke Eltern - Schuldfreiheit - Mißbrauchsfreiheit***
- **Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan**
-
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
-
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
-
- **Es wäre besser gewesen:**
- ***Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben*** (zutreffendes unterstreichen)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

43

43

Hinweis für die TherapeutIn

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an die TherapeutIn:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste HOMÖOSTASE-Bedürfnis auf die
therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf
die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

44

44

VDS43:
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit meiner zentralen Angst

Meine zentralen Ängste

Arbeitsblatt zum → **VDS28-Fragebogen: Grundformen der Angst**

Jeder Mensch hat seine zentrale Angst.
Sie bestimmt sein Leben und vor allem
das vermiedene Leben

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 prof.sulz@cuphs.org <https://cuphs.org>
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychosozial-Verlag bestellbar: vertrieb@psychosozial-verlag.de
© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. 45
Modul Bindung und Sicherheit

45

Meine zentrale Angst ist ...

Zuvor lade ich Sie zu einer Imagination ein: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, mit einem Ihnen wichtigen Menschen zu streiten. Der Streit eskaliert so sehr, dass Sie Angst bekommen. Ich lese jetzt mögliche Ängste vor. Welches sind Ihre beiden wichtigsten Ängste?

1. Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst
2. Angst vor Trennung, Angst allein zu sein
3. Angst vor Kontrollverlust - über mich
4. Angst vor Kontrollverlust - über andere
5. Liebesverlustangst, Angst vor Ablehnung
6. Angst vor Gegenaggression, wenn ich mich wehre
7. Angst mich in der Hingabe zu verlieren

Ergebnis:

Meine wichtigste Angst ist Nr. _

Meine zweitwichtigste Angst ist Nr. _

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

46

46

So ging ich bisher mit meiner Angst um

Ich kann nichts gegen meine Angst tun, spüre sie lähmend	Ich Sorge dafür, daß ich immer mit Menschen zusammen bin, so daß die Angst nicht kommt
Ich rufe meine Bezugsperson um Hilfe und sage, daß ich Angst habe	Ich halte mich an Regeln und achte darauf, daß andere dies auch tun, damit nichts passiert, was Angst macht
Ich flüchte, gehe schnell zu meiner Bezugsperson	Ich lenke mich ab, sage mir, daß keine Gefahr besteht
Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich diese Angst habe	Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher ärgerlich oder wie einer, der keine Angst hat

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

47

47

Meine Angst 1:

- **Meine wichtigste Angst ist:**
- (zutreffendes unterstreichen)
- *vor Vernichtung - vor Trennung - Kontrolle über mich zu verlieren - Kontrolle über den Gegenüber zu verlieren - vor Liebesverlust - vor Gegenaggression - vor Hingabe*
- **Um sie zu vermeiden, habe ich bisher folgendes getan**
-
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
-
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
-
- **Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)**
- *Auszuhalten - zu sagen, welche Angst ich habe - zu tun, was Angst macht - Flucht/Vermeidung zu unterlassen*

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

48

48

Hinweis für die TherapeutIn

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten: Angst des Patienten ist:

Wie wirkt sich die (zweit-)wichtigste Angst auf die therapeut. Beziehung aus?

Wie geht der Pat. in der Therapiestunde mit dieser Angst um?

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Angst umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

49

49

Meine Wutformen

Arbeitsblatt zum → **VDS28-Fragebogen: Grundformen der Wut**

1. Vernichtungswut
2. Trennungswut
3. Kontrollverlust - über mich
4. Kontrollwut - über andere
5. Liebesentzugswut
6. Gegenaggressionswut
7. Hörigmachen-Wut

Wir schleppen ein Munitionslager mit uns herum, eine Hand ständig auf dem Deckel. Zur Lebensgestaltung haben wir drum nur eine Hand frei

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 www.sulz.com www.sulz.de
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychozial-Verlag bestellbar: www.psychozial-verlag.de

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

50

50

Aus Wut würde ich am liebsten ...

1. Vernichten – Dich soll es nicht mehr geben!
2. Trennen – Ich geh weg von Dir!
3. Kontrolle verlieren – explodieren!
4. Kontrollieren - Dir weh tun!
5. Liebe entziehen – ich lehne Dich ab!
6. Gegenaggression – Ich schlag zurück!
7. Hörig machen – Ich mach Dich hörig!

Ergebnis:

Meine wichtigste Wut ist Nr. _

Meine zweitwichtigste Wut ist Nr. _

51

So ging ich BISHER mit meiner Wut um

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verraucht ist	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut	- Ich kriege gleich Angst
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten)	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf
- Ich gehe weg	

52

Meine Wut 1:

- **Meine wichtigste Wut ist:**
- (zutreffendes unterstreichen)
- ***Vernichtung - Trennung - außer Kontrolle geraten- Kontrolle über den Gegenüber zu gewinnen - Liebe entziehen- Gegenaggression - Hörig machen***
- **Aus Wut habe ich bisher folgendes getan**
-
- **Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:**
-
- **Die unangenehme Auswirkung war:**
-
- **Es wäre besser gewesen:** (zutreffendes unterstreichen)
- ***Prüfen, ob die Wut angemessen ist - die Wut aushalten - zu sagen, welche Wut ich habe - aus Wut handeln - die wütende Handlung zu unterlassen***

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

53

53

Hinweis für die TherapeutIn

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die (zweit-)wichtigste Wut auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Wut umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

54

54

VDS46 (S. Sulz):
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit meiner Persönlichkeit

Meine Persönlichkeit

Arbeitsblatt zum → VDS30-Fragebogen: Persönlichkeit

Persönlichkeit ist die Form und Kontur
gewordene Verdichtung der kindlichen
Lebenserfahrungen - eine individuelle
Überlebensform, die unter widrigen
Umständen ausreichende Stabilität
herstelle

© Serge Sulz | Verhaltensdiagnostiksystem VDS | Stand 05.02.2020 prof.sulz@eupehs.org <https://eupehs.org>
Die Print-Version der Verhaltensdiagnostikmappe VDS ist beim Psychozial-Verlag bestellbar: vertrieb@psychozial-verlag.de
© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. 55
Modul Bindung und Sicherheit

55

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher
Skala 2: dependant
Skala 3: zwanghaft
Skala 4: passiv-aggressiv
Skala 5: histrionisch
Skala 6: schizoid
Skala 7: narzisstisch
Skala 8: emotional instabil
Skala 9: paranoid
Skala 10: stark-selbständig
Skala 11: vorausschauend

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

durchsetzend
selbständig
spontan
offen konfliktfreudig
unauffällig
beziehungsbezogen, gefühlvoll
durchschnittlich
gelassen, sicher
vertrauen
schwach, abhängig
anderen die Kontrolle überlassen

3 wichtigste Persönlichkeitszüge bitte aus VDS30 übernehmen:

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

56

Meine (Persönlichkeitszug) Reaktionen in einer konkreten Situation

1. Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:	2. Eine typische Situation ist:
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?	4. Was macht der andere da mit mir?
5. Mein primäres Gefühl ist:	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:.....
7. Ich fürchte als Folge:	8. Mein zweites Gefühl ist deshalb:
9. Ich unterdrücke deshalb folgende Reaktion:	10. Ich handle bisher fast immer so:

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 57

57

Meine Persönlichkeit:

- Meine (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *selbstunsicher - abhängig - zu genau - passiv-aggressiv - kontaktfreudig - kontaktmeidend - selbstbezogen - emotional instabil*
- Dadurch habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes ankreuzen)

1. () *Das erste Gefühl zulassen, das zum gegenteiligen Verhalten führt*
2. () *Prüfen, ob dieses Verhalten nicht doch angemessen gewesen wäre*
3. () *Dem anderen sagen, welches Gefühl ich habe*
4. () *Dem anderen sagen, was ich aus diesem Gefühl heraus machen möchte*
5. () *Klar und deutlich sagen, was ich brauche und will*

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit
58

58

Hinweis für die TherapeutIn

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:
Wie wirkt sich der (zweit-)wichtigste Persönlichkeitszug auf die therapeut. Beziehung aus?
.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?
.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?
.....
.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 59

59

Übung 1.5b

Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt ein, die Qualität der Bindung zu explorieren, die mit Ihren Eltern entstanden ist

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 60

60

Übung 1.5b: Sammeln der einzelnen Ergebnisse

Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

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

Die Fragebögen können Sie auch auf folgende Weise ausfüllen:

Gehen Sie hierzu auf

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

Gehen Sie rechts oben auf FRAGEBÖGEN.

Klicken Sie dann auf den ersten Fragebogen.

Geben Sie Ihre Chiffre ein (erster Buchstabe Ihres Nachnamens und ihr Geburtsdatum sechsstellig).

Geben Sie die Therapeuten-Nr. Ihrer Therapeutin ein (diese hatte sich zuvor auf eupehs.org registriert). Klicken Sie auf WEITER.

Füllen Sie den Fragebogen aus. Klicken Sie auf SENDEN. Nun erhalten Sie und Ihre Therapeutin per e-mail den ausgefüllten Fragebogen als pdf-Datei.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

61

61

Übung 1.5b: bitte jetzt noch einschätzen:

Alle 11 Zeichen von unsicherer Bindung

1. () Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (VDS24 verletztes Kind) siehe oben
2. () Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (VDS28)
3. () Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (VDS27)
4. () Zentrale Wut ist Trennungswut? (VDS29)
5. () Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkommen
6. () Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken
7. () Ich war von Mutter zu lange/zu früh getrennt (Klinik, Heim, Krippe)
8. () Ich war sehr anhänglich bis klammernd
9. () Ich kann mich nicht trennen
10. () Ich kann Disharmonie nicht aushalten
11. () Ich kann nicht gut allein sein

_____ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 11, unsicher ab 2)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

62

62

Übung 1.5b: bitte jetzt noch einschätzen:

Alle 11 Zeichen von unsicherer Bindung

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

Das Kind muss versuchen, auf seine Weise Bindungssicherheit herzustellen. Und es wird mit diesen Bemühungen nicht aufhören, bis es genug davon hat.

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

63

63

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

Was fehlte, was konnten Ihre Eltern Ihnen nicht geben?

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

Welche ungünstigen Persönlichkeitszüge ergaben sich?

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

Was fehlt Ihnen heute im Leben und in Ihren Beziehungen?

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

64

64

Übung 1.6

Fragebogen Bindungstyp ausfüllen

Ich lade Sie jetzt ein, nachzuspüren, ob in Ihrer Beziehung eher Angst oder eher Sicherheit vorherrscht Und ob eher Unabhängigkeit oder eher Abhängigkeit besteht.

© Serge Sulz, MVT-Handbuch 1, Modul Bindung und Sicherheit

65

65

Fragebogen BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

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

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

Ich bin eher		
() <u>ängstlich</u>	oder () <u>sicher</u>	() <u>weder-noch</u>
5 bis 12,5	17,5 bis 25	13 bis 17

66

© Serge Sulz, MVT-Handbuch 1, Modul Bindung und Sicherheit

66

Übung 1.7 – dann auswerten ...BITTE AUSFÜLLEN

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

Ich bin eher		
<input type="checkbox"/> ängstlich	oder <input type="checkbox"/> sicher	<input type="checkbox"/> weder-noch
<input type="checkbox"/> unabhängig	oder <input type="checkbox"/> abhängig	<input type="checkbox"/> weder-noch

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

69

69

Anklammernder Typ ängstlich und abhängig

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

Distanzierter Typ ängstlich und unabhängig

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

70

70

Autonomer Typ sicher und unabhängig

Da hat es der autonome Typ besser:

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

Versorgter Typ sicher und abhängig

Auch der versorgte Typ hat es gut.

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

71

71

Wie bestimmt Ihr Bindungstyp Ihren Umgang mit Beziehungen?

Wenn Sie beides mal bei weder-noch gelandet sind, ist Bindungssicherheit kein Problem für Sie.

Wenn Sie sich einem der vier Bindungstypen zuordnen können/müssen, stellt sich eine Frage:

Wie wirkt sich Ihr Typ auf Ihren Umgang mit Beziehungen aus?

.....
Was geschieht immer wieder und es wäre besser, wenn das nicht passieren würde?

.....
Was müssten Sie tun oder bleiben lassen, um dieses ungünstige Beziehungsmuster zu verlassen?

.....
Welche Angst müssten Sie hierfür überwinden?

.....
Welches Bedürfnis müssten Sie hierfür hintanstellen?

72

Übung 1.4
Bindungs-Interview

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

© Verge Sulz, MFC-Handbuch 1. Monat
Bindung und Sicherheit

73

73

Bindungs-Interview

Bindungsfragen 1-9 (nach Sulz)

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

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
.....
2. Trennungen von der Mutter?
.....
3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
.....
4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!
.....
5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
.....
6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
.....
7. Womit drohte sie dann?
.....
8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
.....
9. Wie waren Sie da miteinander?
.....

74

Bindungsfragen 10-19

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

10. Wie war der Körperkontakt?
.....
11. Was brachte Geborgenheit?
.....
12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
.....
13. Und heute? Wohligste Momente
.....
14. Haben Sie Angst vor Trennung?
.....
15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
.....
16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
.....
17. Wie gut können Sie allein sein?
.....
18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?
.....

75

Bindungs-Interview

Konnten Sie Mitgefühl mit dem Kind von damals empfinden? Welche Gefühle traten bei Ihnen dabei auf?

Einiges konnten Sie erinnern, bei einigem ist Ihnen klar, dass es so gewesen sein muss. Wie war das wohl für Sie damals als Kind?

.....

Was musste dieses Kind erleiden?

.....

Was fehlte ihm sehr?

.....

Und wie musste es sich behelfen?

.....

Und was hätte es stattdessen gebraucht?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

76

76

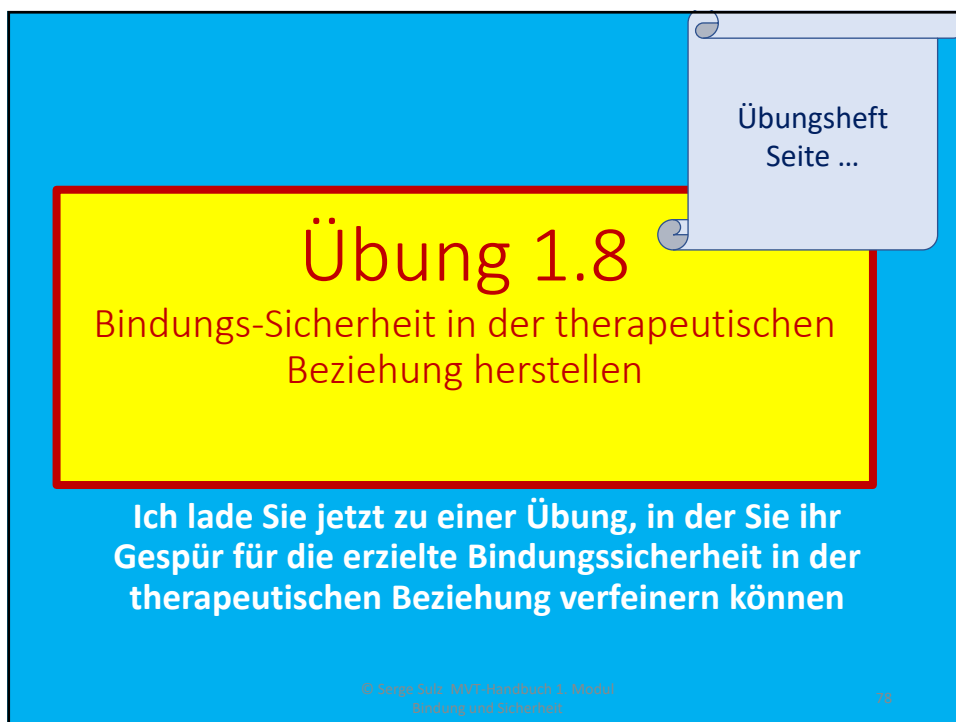


**BINDUNGSSICHERHEIT IN
DER THERAPIE-BEZIEHUNG
HERSTELLEN**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

77

77



Übungsheft
Seite ...

Übung 1.8
Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen
Beziehung herstellen

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr
Gespür für die erzielte Bindungssicherheit in der
therapeutischen Beziehung verfeinern können**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

78

78

1.8a Therapiebeginn Übung - Imagination bitte ankreuzen

1.8a Übung Bindungssicherheit herstellen

Ich heiÙe 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

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

79

Übung 1.8b 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
- Sich der Begleitung in dieser Beratung anvertrauen.
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und sich wiederum willkommen fühlen
- Und (was brauchen Sie noch?)

80

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1 Modul Bindung und Sicherheit

80

Übung 1.8c
Stundenbeginn
Variante

Übung Bindungssicherheit herstellen 3

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

81

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

81

Konnten Sie das Angebot zur Bindungssicherheit annehmen?

Wie konnten Sie sich auf die Einladung einlassen?

Was davon konnten Sie besonders gut annehmen?

Was konnten Sie nicht so gut an sich heranlassen?

Was konnten Sie nicht so recht glauben?

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit

82

82

Die Patient-Therapeut- Beziehung

Von der Strategie der Übertragung
zur heilenden
Beziehungsgestaltung

S. Sulz

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

83

83

Hinweis für die TherapeutIn

Aufbau einer förderlichen Beziehung: Intervention & Gesprächsführung

- durch Befriedigung zentraler Beziehungsbedürfnisse
 - durch Reduktion zentraler Beziehungsängste
 - durch Validierung des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns mit
 - dem Ziel des Wohlbefindens und des Freisetzens von Ressourcen
- Die TherapeutIn weiß, was die zentralen Beziehungsbedürfnisse und -ängste des Patienten sind*
 - Sie spricht und verhält sich so, daß sie diese Bedürfnisse befriedigt und Ängste reduziert
 - Sie validiert so oft es geht, emotionale, kognitive und interaktive Reaktionen des Patienten
 - Sie stellt ein angenehmes und entspanntes Klima her, in dem positive Gefühle und auch Lachen entstehen können
 - (Gesprächsinhalt kann sein: Erzählen Sie mir doch bitte, wie Sie leben, mit welchen Menschen sie zusammenleben, zusammenarbeiten)

S. Sulz: Prozessuale Gestaltung der Therapie CIP-Medien 2002
© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit

84

84

Aufbau einer förderlichen Beziehung: Feststellen MEINER Bedürfnisse als THERAPEUTIN in der therapeutischen Beziehungk (VDS27, VDS28, VDS29)

Mein 1. Zugehörigkeits- bedürfnis:	Mein 2. Zugehörigkeits- bedürfnis:
Mein 1. Autonomie- /Selbstbedürfnis:	Mein 2. Autonomie- /Selbstbedürfnis:
Meine 1. Angst	Meine 2. Angst:
Meine 1. Wutform	Meine 2. Wutform

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit
S. Sulz: Prozessuale Gestaltung der Therapie CP-Medien 2002

85

85

Aufbau einer förderlichen Beziehung: Feststellen der Bedürfnisse meines PATIENTEN in der therapeutischen Beziehung

Sein 1. Zugehörigkeits- bedürfnis:	Sein 2. Zugehörigkeits- bedürfnis:
Sein 1. Autonomie- /Selbstbedürfnis:	Sein 2. Autonomie- /Selbstbedürfnis:
Seine 1. Angst	Seine 2. Angst:
Seine 1. Wutform	Seine 2. Wutform

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1.
Modul Bindung und Sicherheit
S. Sulz: Prozessuale Gestaltung der Therapie CP-Medien 2002

86

86

Fragen zur Beziehungsgestaltung 1 (aus Sulz, 2011, S. 57-64)

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

87

87

Fragen zur Beziehungsgestaltung 2 (aus Sulz, 2011, S. 57-64)

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

88

88

Bedürfnisse ändern sich im Therapieverlauf von einer Therapiephase zur nächsten

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 89

89

Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests

Jeder Mensch macht empirische Untersuchungen, um wichtige Hypothesen zu prüfen. Ihr Patient prüft die Beziehung zu Ihnen auf dem Boden seiner bisherigen Beziehungserfahrungen. Seine enttäuschenden und traumatischen Erlebnisse in wichtigen Beziehungen sind das Muster, das er versucht, auch in Ihrer Beziehung zu entdecken.

Zu erwartender Beziehungstest	Beispielsituation	Schädliches Therapeutenverhalten wäre ...	Förderliches Therapeutenverhalten (mit konkreter Satzformulierung)
Motiv			
Annäherungsverhalten			
Vermeidungsverhalten			
TherapeutIn wird zu folgendem Verhalten verleitet			

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul Bindung und Sicherheit 90

90

Hinweis für die TherapeutIn

VDS36 Wie gehen TherapeutIn und Patient miteinander um?

- Von SASB (Lorna Smith-Benjamin) ausgehend können wir unterscheiden,
 1. Wie wir aktiv auf die Bezugsperson einwirken
 2. Wie wir auf Beeinflussungsversuche der anderen Person reagieren
 3. Wie wir mit uns selbst umgehen

Das kann die Therapeutin zunächst für sich selbst ausfüllen, und wenn sie den Patienten gut genug kennt, auch für den Patienten.

Sicherer ist es, den gleichen Fragebogen auch vom Patienten ausfüllen zu lassen.

Dann wird es aber leicht unübersichtlich und da kann die VDS-Excel-Version von VDS36 helfen, da sie automatisch Diagramme erstellt, die für Punkt 1 und 2 die sich ergebenden Circumplex-Graphen zeichnet. Siehe <https://vds-skalen.eupehs.org> Downloads

Hier werden nur die beiden wichtigsten Re-Aktionsarten festgehalten (Rang)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

91

91

<u>VDS36 Beziehungsanalyse 1: Auf den anderen einwirken</u> (aktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das	Er/sie machte das	Rang
1. Dem Anderen Freiheit gewähren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Den Anderen bestätigen, verstehen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Den Anderen aktiv lieben, umsorgen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Dem Anderen helfen, beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Den Anderen kontrollieren, beaufsichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Den Anderen beschuldigen, herabsetzen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Den Anderen angreifen, ablehnen, zurückweisen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Den Anderen ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

92

92

VDS36 Beziehungsanalyse 2: Reagieren auf die Wirkung des anderen (reaktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das:	Er/sie machte das	Rang
1. Sich vom Anderen unabhängig machen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Sich dem Anderen öffnen, offenbaren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Sich vom Anderen lieben lassen, genießen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Dem Anderen vertrauen, sich auf ihn verlassen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Dem Anderen nachgeben, sich ihm unterwerfen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Schmolten, den Anderen beschwichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Sich zurückziehen, protestieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Zumachen, dem Anderen ausweichen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

93

93

VDS36 Beziehungsanalyse 3: So ging ich mit mir selbst um (reflexiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das:	Er/sie machte das	Rang
1. Sich selbst gegenüber emanzipieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
2. Sich selbst bestätigen, sich selbst erforschen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
3. Sich selbst (aktiv) lieben	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
4. Sich selbst beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
5. Sich selbst kontrollieren, einschränken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
6. Sich selbst anklagen, unterdrücken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
7. Sich selbst angreifen, ablehnen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	
8. Sich selbst ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

94

94

Hinweis für die TherapeutIn

Wie mit dem VDS36-Ergebnis weiter gearbeitet werden kann

- Hilft mein therapeutische Transaktion dem Patienten sein dysfunktionales Interaktionsangebot zu reduzieren oder wird dieses durch mein Verhalten aufrecht erhalten?
- Was braucht der Patient, um dies unterlassen zu können?
- Was wäre eine bessere (heilende) Antwort gewesen?
- Was brauche ich, um dies leisten zu können?

© Serge Sulz MVT-Handbuch 1. Modul
Bindung und Sicherheit

95

95

Serge K. D. Sulz

**Praxismanual MVT:
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie**

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

Bewegende Momente und Schritte in
der Psychotherapie

Psychosozial-Verlag

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 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

96

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 selbstverstärkenden 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 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




Sulz & Theßen MVT 1. Bindung

97

97

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni usamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedica seque lacerfe rtiatio to mi, nis neit quaerit voluptio. Utelit iimihl inim ea veliquitque nos sosti et et qui sum quunt facea seque otepsianto tem. At et quasped moluptator autu non non cor molupte orferio in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis restine et quisit aliqua ssumquia quia volupta tionseq ubisdam volonunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Aitatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihilqui nissunt otassi dolupta quia coria et et et fuga. Nam, quideneae lanit ut resequalanda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatus volonep elltaest, voluptata que volut modlio testrup latentissi imoluptaspel maximo voluptisín etur, velistrum ella nihilis evenidemus moles escipsa ndaeprae niet quatus, piciborrum, quiaturit quas escipsu ntistio volup




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 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





Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



www.psychozial-verlag.de

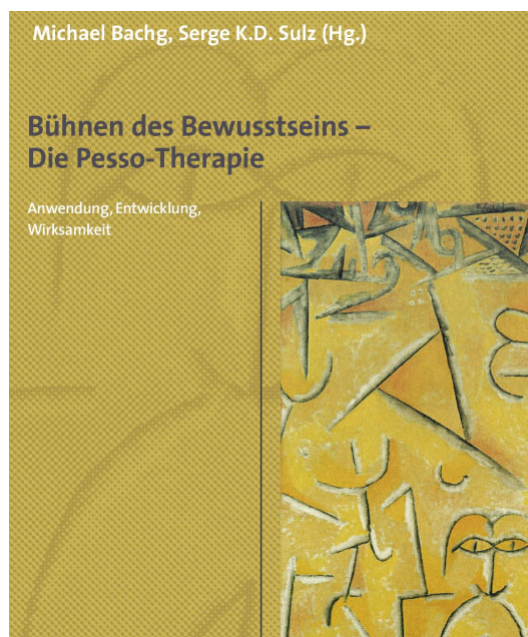
Psychozial-Verlag

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

98

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

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



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

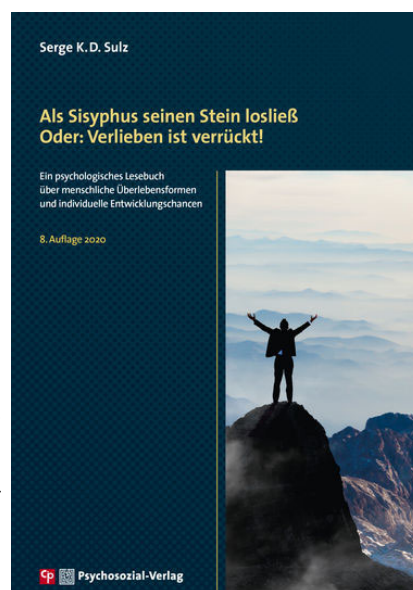
99

Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und Begabungen optimal für die selbst gesteckten Lebensziele einsetzen kann: Die Befreiung des emotionalen Sisyphus in uns.

Befriedigende Beziehungen, die oft genug Glück empfinden lassen, sind das Ergebnis der Wechselwirkung zweier Persönlichkeiten, die gelernt haben, die Balance zwischen Selbst und Beziehung zu wahren, die so eigenständig sind, dass sie es wagen können, sich hinzugeben – intensiv gelebten Begegnungen, die die Antwort darauf geben, ob Verlieben verrückt ist.

Lebensqualität ist die Summe derjenigen Erfahrungen, die geistigen und emotionalen Gewinn als Ernte heimtragen lassen. Oft genug ist sie wie die Kunst, auf kargem Boden üppige Früchte gedeihen zu lassen. Diese Früchte sind nur zum Teil so äußerlich, dass sie sich mit der Waage wiegen lassen. Oft genug sind sie innerer Reichtum, erfüllende Erlebnisse und tiefe Gefühle – in der Begegnung mit den Menschen und der Welt.



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

100

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 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.

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

101

Serge K. D. Sulz

Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-
ANALYSE

ZIEL-
ANALYSE

THERAPIE-
PLAN

NEUE
ANTRAG-
STELLUNG
NACH DEN
RICHTLINIEN

VOM
APRIL 2017

Bericht an die GutachterIn
und Antragstellung

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

CIP-
MEDIEN

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

- Es geht um ein Praxis- Handbuch, das bei den ersten Schritten einer Therapie behilflich sein soll. Es soll einerseits die Qualität der Verhaltensdiagnostik und Verhaltensanalyse steigern und andererseits durch eine kluge Systematik Zeit sparen helfen. Dazu werden viele Fallvignetten und ganze Fallbeispiele angeführt, so dass reichlich Anschauungsmaterial verfügbar ist. Damit wendet es sich an Therapeuten und Therapeutinnen sowohl in der ambulanten Praxis und in der Klinik. Ziel ist eine Fallkonzeption, die den Menschen in all den Facetten erfasst, die für ein tiefes Verständnis und eine wirksame Therapie notwendig sind.
- Immer wieder wird auf das Verhaltensdiagnostiksystem VDS rekurriert, das eine umfassende Sammlung verhaltensanalytischer Fragebogen, Interviewleitfäden, Ratingskalen und Checklisten ist und die praktische Hilfestellung bei der für die Verhaltensdiagnose erforderlichen Datenerhebung geben sollen.

102

Sulz et al. Psychotherapiekarten für die Praxis **Sprechstundenkarten** Depression, Angst & Zwang, Alkoholismus, Schmerz, Psychotherapie-Grundkurs



103

Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

[Serge K.D. Sulz](#)

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangserkrankungen, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)

ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP bietet evidenzbasierte störungsspezifische Psychotherapie bei Depression, Angst, Zwang, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz.

Serge K.D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander aufbauen. Sprechstunden- oder Therapiekarten stellen dabei einen zentralen Bestandteil dar und führen durch die Behandlung. Diese können sowohl in 24 x 20-Minuten-Settings als auch in 12 x 50-Minuten-Sitzungen eingesetzt werden. Der Autor bietet einen Praxis-Leitfaden, der hilft, sofort die richtigen Interventionen wirksam einzusetzen.

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

104