

MVT-HANDBUCH Kapitel 2

2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

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

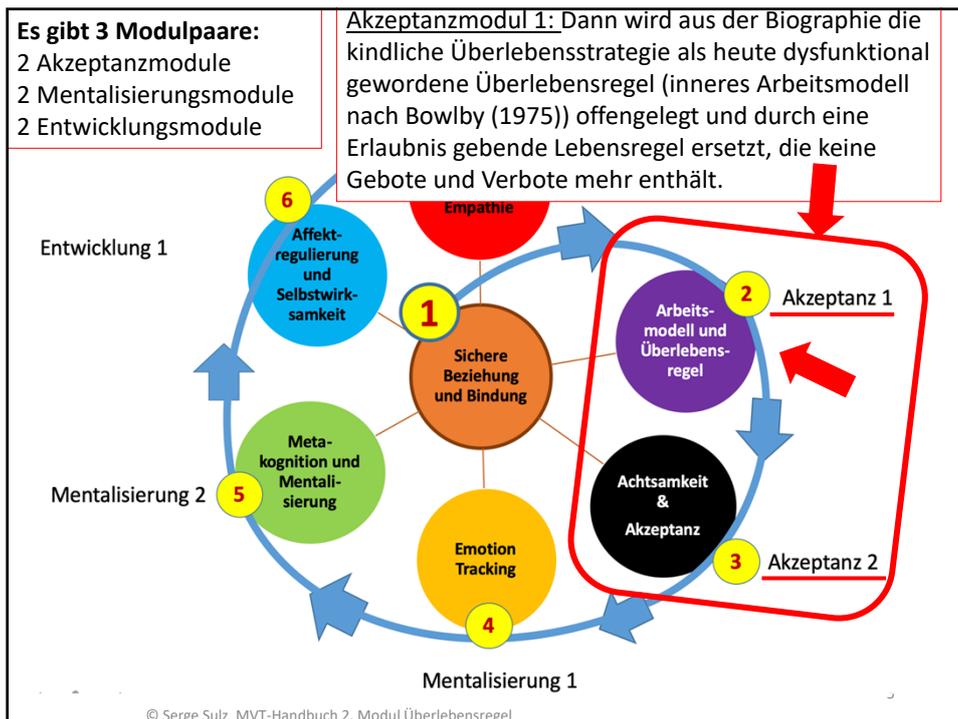
2

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

- Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

7 Module der MVT

1. Bindungssicherheit
2. **Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung
5. Mentalisierung – Metakognition
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit)
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl)



5

2. Modul Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

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

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

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

6

Liste Übungen 2. Modul Überlebensregel

- 2.1 Inneres Arbeitsmodell je Typ formulieren
- 2.2 vom innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebenden Lebensregel
- 2.3 Lerngeschichte 1 – 3 zur Überlebensregel
- 2.4a von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel
- 2.4b Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
- 2.5 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel
- 2.6 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis

Übung 2.1

Die inneren Arbeitsmodelle
(Überlebensregeln) der vier Bindungstypen

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr
inneres Arbeitsmodell zur Herstellung von
Bindungssicherheit erkennen können**

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

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

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) anklammernder (dependenter) Typ

anklammernder Typ	Nur wenn ich immer
	ängstlich und abhängig bin
	und wenn ich niemals
	mich sicher fühle und unabhängig verhalte
	bewahre ich
	Schutz und Geborgenheit
	und verhindere
Trennung und Alleinsein	

Umgang 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.

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) distanzierter Typ

distanzierter Typ	Nur wenn ich immer
	ängstlich und unabhängig bin
	und wenn ich niemals
	mich sicher fühle und abhängig verhalte
	bewahre ich
	meine Selbständigkeit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

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!

11

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

11

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) autonomer Typ

autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	Nur wenn ich immer
	selbtsicher und unabhängig bin
	und wenn ich niemals
	ängstlich bin und mich abhängig verhalte
	bewahre ich
	meine Selbständigkeit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

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.

12

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

12

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) versorgter Typ

versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	Nur wenn ich immer
	sicher in Beziehung und abhängig bin
	und wenn ich niemals
	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte
	bewahre ich
	Schutz und Geborgenheit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

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 2. Modul Überlebensregel

13

13

2.1-Übung – Mein inneres Arbeitsmodell auswählen

	inneres	Arbeitsmodell	je Typ	
	Nur wenn ich immer	und wenn ich niemals	bewahre ich	und verhindere
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Kreuzen Sie das innere Arbeitsmodell Ihres Bindungstyps an!
Falls Sie keiner der 4 Bindungstypen sind:

mein Typ	Mein eigenes inneres Arbeitsmodell	
.....	(meine Überlebensregel)	Bitte ausfüllen:
	Nur wenn ich immer
	und wenn ich niemals
	bewahre ich Autonomie oder Bindung?
	und verhindere Trennung sowie

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

14

14

Verständnis der Bindungs-Autonomie-Typen

Fragen zum inneren Arbeitsmodell

Nachdem Sie die erste Version Ihres inneren Arbeitsmodells – Ihrer Überlebensregel vor Augen haben, gehen wir folgenden Fragen nach:

- Ist meine Überlebensregel Ausdruck meines immer noch zu aktiven Bindungssystems?
- Muss ich mich permanent noch bemühen, Bindung zu bewahren?
- Schaffe ich es so, Trennungsangst nicht spüren zu müssen?
- Welche Gefühle kommen, wenn ich meine Lebensregel lese?
- Was ist genau das Gegenteil meines Typs?
- Wie bin ich dann? Wie bin ich dann nicht?

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

15

15

Unsichere Bindung in der Kindheit führte zu Ihrem typischem Bemühen um Bindungssicherheit im Erwachsenenalter

Stimmt mein Bindungstyp und mein inneres Arbeitsmodell mit meinem Selbstbild überein?

.....

Wenn nicht, kann trotzdem was dran sein? Vielleicht spiegeln mir das andere Menschen.

.....

Wie geht es mir damit?

.....

Was sagt es mir über meine Beziehungen?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2.
Modul Überlebensregel

16

16

Übung 2.2

Von Bindungstyp und innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebende Lebensregel

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr inneres Arbeitsmodell in eine Erlaubnis gebende Lebensregel umwandeln können. Sie kennen die Typen und die Tabelle ja schon von Modul 1

© Serge Sutz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

17

17

2.2-Übung – zuerst meinen Typ ankreuzen, dann lesen & schreiben

Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

mein Typ	Meine Erlaubnis gebende Lebensregel (Gegenteil meiner Überlebensregel)	
.....	Auch wenn ich seltener	Bitte ausfüllen: 3
	und wenn ich öfter (z.B. Wut zeige)	
	bewahre ich (z.B. Autonomie oder Bindung?)	
	und muss nicht fürchten (z.B. Trennung)	

	Erlaubnis gebende	Lebensregel	je Typ		
	Auch wenn ich seltener 2	und wenn ich öfter	bewahre ich trotzdem	und muss nicht fürchten:	1
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein	()
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein	()
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein	()
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein	()

© Serge Sutz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

18

18

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Erlaubnis gebenden Lebensregel?

Stellen Sie sich vor, Sie würden ab jetzt oft so handeln, wie Sie jetzt dürfen. Welches Gefühl kommt hoch?

Wie würden Ihre Bezugspersonen reagieren?

z.B. verblüfft (weil sie Sie so noch nicht kennen) oder respektvoll oder ärgerlich?

Schaffen Sie es trotzdem bei Ihrem neuen Verhalten zu bleiben?

Wenn Sie danach Schuldgefühle haben, können Sie erkennen, dass diese ein Mittel Ihres Arbeitsmodells (Überlebensregel) ist, um Sie von dem neuen Verhalten abzuhalten. Können Sie es trotz Schuldgefühlen beibehalten?

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?



DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Übung 2.3
Lerngeschichte 1 - 3
 Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten:
 Gebote und Verbote der Überlebensregel

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

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

© Ulmer zum WPH Handbuch 2. Ausgabe
Überlebensregel

21

Hinweis für die TherapeutIn

Säule 3 • Motivklärung –
 Persönlichkeitsentwicklung
 Überlebensregel erarbeiten

Hinweise zum praktischen Vorgehen

Zu Lerngeschichte 1

- Nach der Gegenwartsdiagnostik mit Bedürfnissen, Ängsten, Wut und Persönlichkeit kann nun deren Entstehung aus Erfahrungen mit den Eltern, dem so resultierenden Selbst- und Weltbild nachvollzogen werden.
- Wir fragen den Klienten nach je 5 Eigenschaften von Vater und Mutter. Und nach eigenen Eigenschaften als Kind und heute als Erwachsener.
- Dabei wird deutlich, dass diese Eigenschaften eine Reaktion auf die Eltern zum emotionalen Überleben in der Kindheit waren und heute noch sind

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

22



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

23

Hinweis für die TherapeutIn



Hinweise zum praktischen Vorgehen

Zu Lerngeschichte 2

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



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

24



Lerngeschichte 2



Gebotenes, nützliches Verhalten

gegenüber Mutter /Vater war:

- 1
- 2
- 3

M/V Reaktion (befriedigendes) Verhalten war:

- 1
- 2
- 3

Verbotenes, tabuisiertes Verhalten

gegenüber M/V 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

25

Hinweis für die TherapeutIn



Hinweise zum praktischen Vorgehen

 Säule 3 • Motivklärung –
 Persönlichkeitsentwicklung
 Überlebensregel erarbeiten

Zu Lerngeschichte 3

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



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

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

26



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

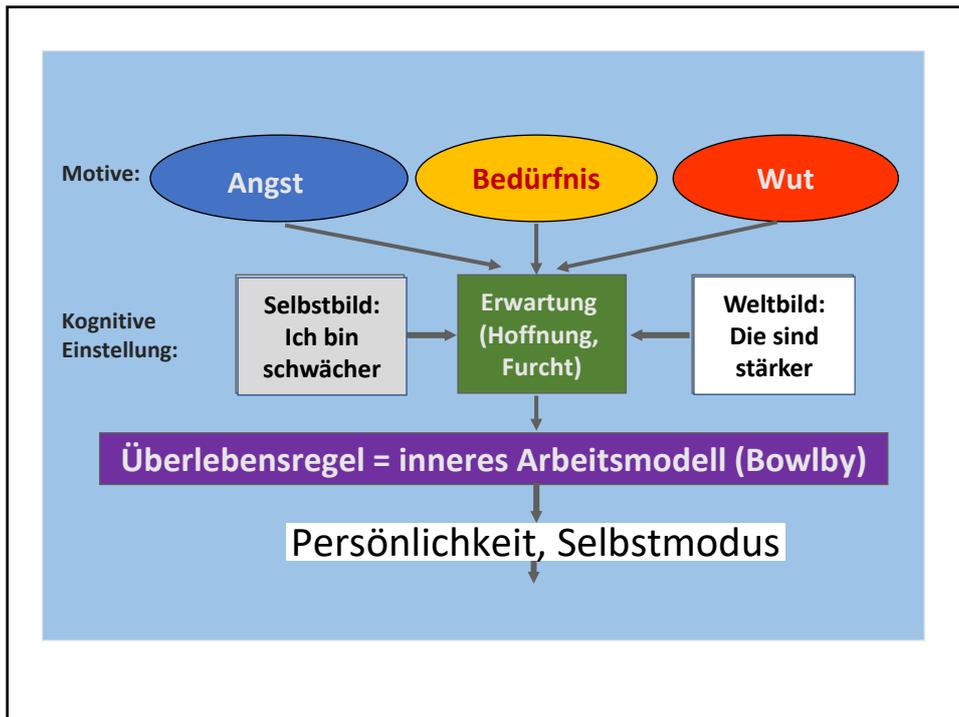
Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag

Konnten Sie aus der Lerngeschichte Ihrer Kindheit ableiten, wie Ihre heutige Persönlichkeit durch die Unzulänglichkeiten Ihrer Eltern geprägt wurde?

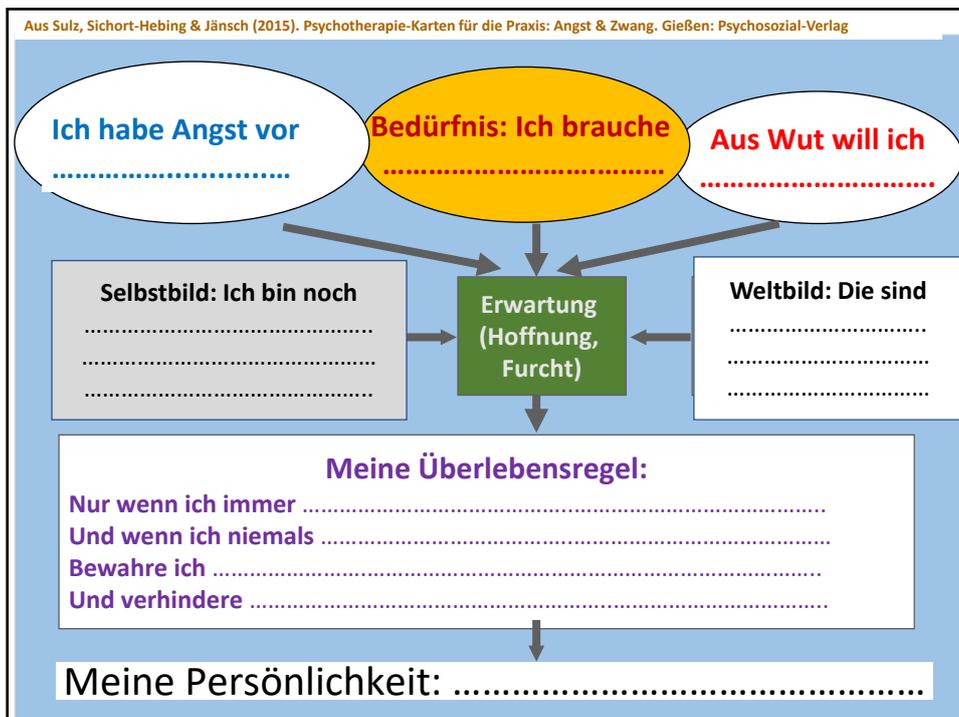
Können Sie erinnern, was für ein Kind Sie sein mussten, damit Ihre Eltern ausreichend gute Eltern sein konnten?

Können Sie sich vergegenwärtigen, was für ein Kind Sie auf keinen Fall sein durften?

Was und wieviel davon ist heute noch übrig geblieben?



29



30

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.4a

von meiner Persönlichkeit aus meine
Überlebensregel finden

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer
Persönlichkeit ausgehend Ihre Überlebensregel
formulieren

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

31

31

Übung 2.4a: bitte vervollständigen

Meine eigene
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer (mein Persönlichkeitszug)
wenn ich niemals (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs
bzw. Ärger zeige)
bewahre ich mir (mein zentrales Bedürfnis)
Und verhindere (meine zentrale Angst)

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

**Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie aus
Ihren Unterlagen Persönlichkeit, deren Gegenteil, zentrales
Bedürfnis und zentrale Angst abgelesen haben
→ Siehe Modul 1 (Bindung)**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

32

Übung 8b: Zuerst kommt es von außen

Wir wissen aus unserer Lerngeschichte: Bevor es zur eigenen Regel wird ...

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

- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

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

und wenn Du **NIEMALS** ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen und Bedingungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie herangetragen werden

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

33

Karte 10

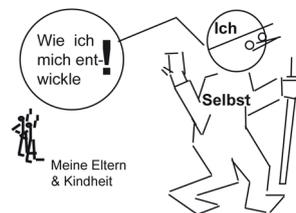
Zugleich KlientEN-KARTE



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 MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

34

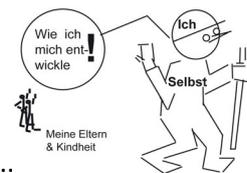


Was fühlt der Pat., wenn er gegen diese Regel handeln soll?

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



Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



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

• Datum:

Unterschrift:



Leben statt überleben

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

37

Konnten Sie die Überlebensregel Ihrer Kindheit aufschreiben? Wie heißt sie heute?

Können Sie nachempfinden, wie Ihre Überlebensregel Ihnen geholfen hat, einigermaßen bis gut mit Ihren Eltern zurechtzukommen?
.....

Was verbieten Sie sich heute noch?
.....

Wollen Sie damit experimentieren und eine Zeit lang das Gegenteil tun?
.....

Das führt dazu, dass Sie letztlich mehr an die neue Erlaubnis gebende Lebensregel glauben. Wie weit sind Sie da?
.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2.
Modul Überlebensregel

38

38

Übung 2.4b

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
→ VDS35c

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

39

39

Hinweis für die TherapeutIn

VDS35c Die Macht der Überlebensregel

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

40

40

VDS35c Einfluss der Überlebensregel Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

41

41

Sind Sie verblüfft, wie wenig Sie sich noch trauen
entgegen Ihre Überlebensregel zu handeln?

Da viele unserer Verhaltensweisen nicht durch bewusste Entscheidung zustande kommen, fällt es uns oft erst im Nachhinein auf, dass wir wieder einmal brav die Überlebensregel eingehalten haben. Können Sie Beispiele nennen?

.....
Entscheidend ist, welche unangenehmen Gefühle sofort entstehen, wenn wir das Gegenteil tun wollen. Welche Gefühle sind das bei Ihnen? Wie können Sie deren Wirkung verringern?
.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2.
Modul Überlebensregel

42

42

Übung 2.5
 von meiner alten dysfunktionalen Überlebensregel
 zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

43

Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine eigene neue
 Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- (mein Persönlichkeitszug)
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
-(Gegenteil m. Persönlichkeitszugs)
- Bewahre ich mir trotzdem
- (mein zentrales Bedürfnis)
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- (meine zentrale Angst)
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

44

Um welche Erlaubnis geht es?

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

45

Hinweis für die TherapeutIn

Hinweise zum praktischen Vorgehen



Säule 3 • Motivklärung –
Persönlichkeitsentwicklung

Überlebensregel erarbeiten

Neue Erfahrung – neue Lebensregel

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

46

Haben Sie die Formulierung für Ihre NEUE Lebensregel gefunden, die mit einem befreienden Gefühl verbunden ist – eventuell noch mit Lampenfieber ?

Wenn die Überlebensregel noch wirksam war, ist die neue Lebensregel aufregend. Darf ich das wirklich? Oder wenden sich die Menschen gegen mich, wenn ich künftig so bin? Welche Gedanken und Gefühle stellen sich bei Ihnen ein?

.....
Können Sie eine Körperhaltung einnehmen, die die befreiende Erlaubnis ausdrückt und einen Impuls gibt, zur Tat zu schreiten?
.....

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

Entwicklungspsychologie

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

Übung 2.6

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

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

49

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

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

50

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

2 Rollenspiele:

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.
8. Und sprechen Sie aus: Ich mache ab jetzt

.....

9. Welche Körperhaltung drückt diese Erlaubnis und Entschiedenheit aus? Probieren sie und spüren Sie!

.....

10. Und sagen Sie es noch einmal:

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel

51

Ist es Ihnen gelungen, mit Hilfe Ihres Begleiters sich die Erlaubnis zu geben und mit einer zielorientierten Körperhaltung zu unterstreichen?

Was brauchen und bekommen Sie von Ihrem Begleiter?

.....

Wie fühlt sich seine Erlaubnis an?

.....

Welcher Satz drückt Ihre Entschiedenheit aus?

.....

Wie gibt Ihre zielorientierte Körperhaltung Ihnen Kraft und Mut?

.....

Werden Sie so handeln? Wann?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2.
Modul Überlebensregel

52

52

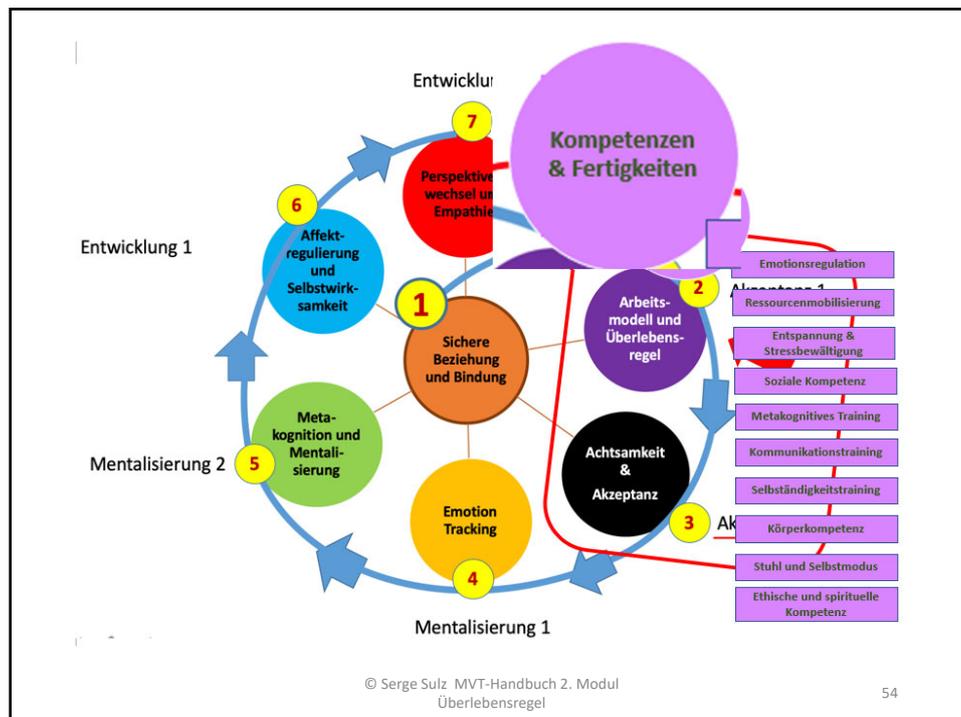
2. Modul (2b) Mit der Erlaubnis gebenden Lebensregel zu den Kompetenzen für eine gute Zukunft

Serge Sulz

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

53

53



54

54

Liste der Übungen

Modul 2b Überlebensregel - Übungen für eine gute Zukunft

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

Positive Aktivitäten (was Freude macht)

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

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

Entspannung

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

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

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

57

57

Täglicher Sport

Folgende Sportarten stehen zur Auswahl:

1.
2.
3.
4.
5.

TÄGLICH eignet sich am besten:

.....

WÖCHENTLICH ist am besten:

.....

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

58

58

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

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

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

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

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

Übung 2A.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 1

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

61

61

Übung 2A.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 2

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

62

62

Übung 2A.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen 3

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel 63

63

Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul Überlebensregel 64

64

Üben von genussvollem Sinneserleben:

Augenweiden – himmlische Klänge – bezaubernde Düfte – wohlmundender Geschmack – schmeichelnde Berührungen

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

65

65

Selbstständigkeit Wochenprotokoll

Worum es geht:

Festlegen, welchen Aspekt der Selbstständigkeit ich üben werde

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

→ Situation festlegen, in der ich übe

→ Mein selbstständiges Verhalten vorher mental üben

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

66

66

Übung 2A.10 Gesund sein und gesund bleiben

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

67

67

Übung 2A.10 Gesund sein und gesund bleiben

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

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 2. Modul
Überlebensregel

68

68

Haben Sie mit Ihrer TherapeutIn eine Auswahl der Übungen getroffen, die für Sie ganz individuell am besten passt?

Nur beständiges Üben führt zu dauerhaften Verhaltensänderungen.
Welche sind Ihnen besonders wichtig?

Wie werden Sie es einrichten, damit Sie am Ball bleiben?

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

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

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K. D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Sulz & Theßen MVT 1. Bindung

71

71

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, luparumquid estiam illatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estitotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatito mi, nis net quareit voluptio. Usisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quant facea sequo elscipsanto tem. At et quassped moluptatur auta non non cor molopte errore in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis restin et quist aliqua ssumopia quia volupta honses urbandam volonunt omnis consed maioribus, idertant tendae. Attatum qui essus est, ut faccum fugit, qui omnihilqui nissunt otassi dolupta qui a coria ei et et fuga Nam, quideceae lanit ut resequaland nullacc uptaquatur apud quundit im que pratem ulligne nus qui soluptatus volorep elltaest, voluptata que volut modtio testrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, vellstrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrur, quilatuntit quas escipsu ntistolo volupta

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 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: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erschient
Frühjahr 2022



www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8390-0343-9

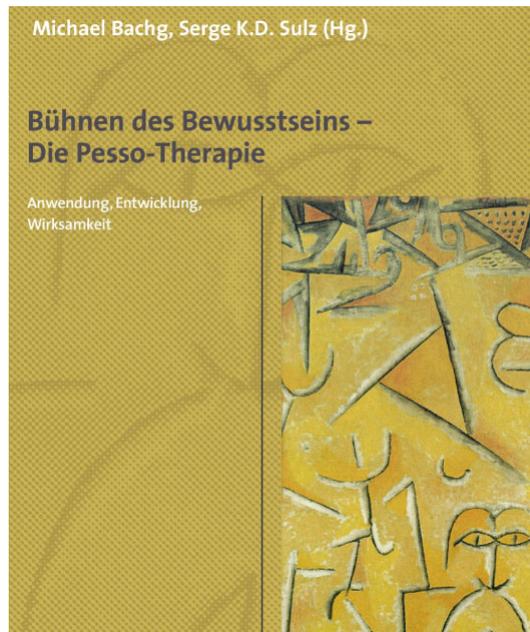
Psychosozial-Verlag

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

72

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

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



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

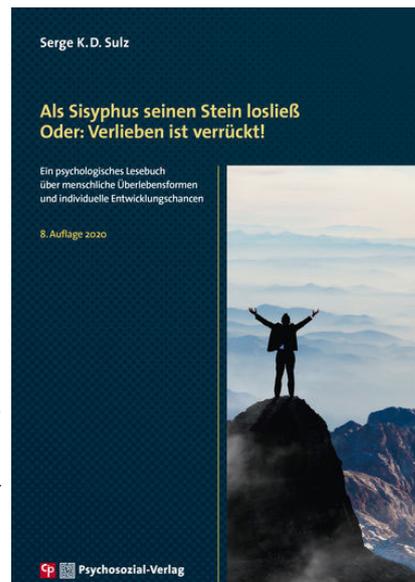
73

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

74

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

75

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

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 rekuriert, das eine umfassende Sammlung verhaltensanalytischer Fragebogen, Interviewleitfäden, Ratingskalen und Checklisten ist und die praktische Hilfestellung bei der für die Verhaltensdiagnose erforderlichen Datenerhebung geben sollen.

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

76

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



77

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

78