MVT-HANDBUCH Kapitel 3

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

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

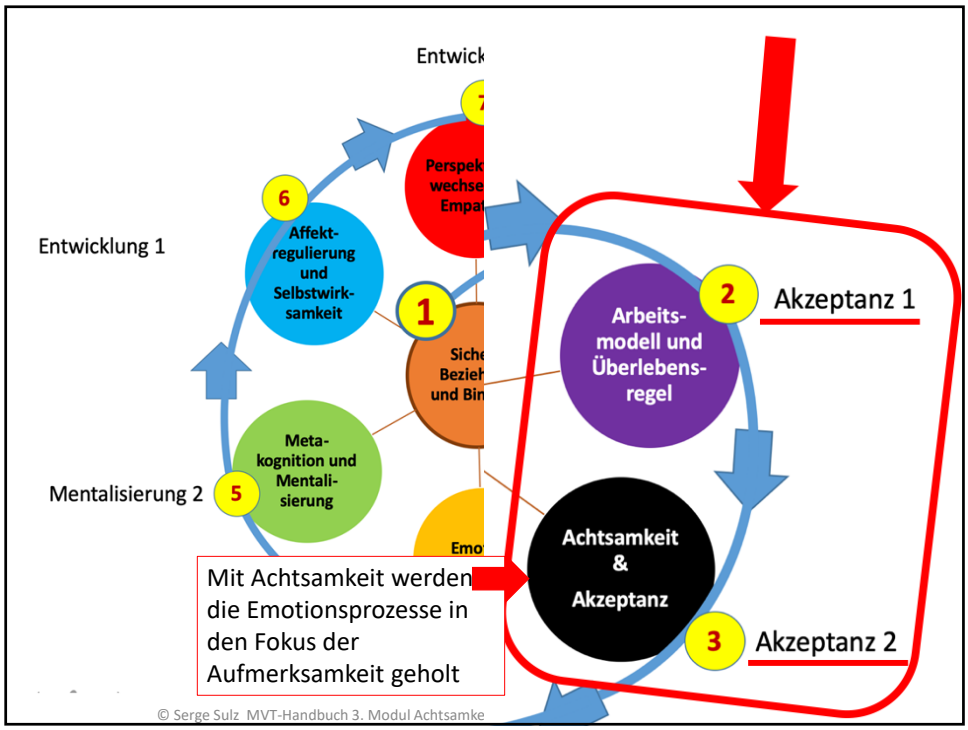
1

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)

2



3

3. Modul Achtsamkeit

- Problem: Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
- Ziel: Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
- Therapie: Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**

4

Liste der Übungen

3.0a sofortige Stressreduktion mit AACES
3.0b langfristige Erhöhung der Stresstoleranz
3.1 Body Scan 1 – 8
3.2 Achtsamkeit im Alltag
3.2a Wahrnehmen
3.2b Benennen, Beschreiben
3.2c Teilnehmern
3.2d Tanzen und Singen
3.3 Wie-Fertigkeiten
3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln
3.3b Konzentrieren
3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

5

Hinweis für die TherapeutIn

Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

- Das Arbeitsmodul „Achtsamkeit und Akzeptanz“ ist nach der Diagnostik und dem Beziehungsaufbau die erste Maßnahme in der Therapie, da alle nachfolgenden Interventionen unter dem Vorzeichen von Achtsamkeit effektiver ablaufen können.
- Stresserleben und Stressbewältigung ist eine der ersten Erfahrungen im Leben des Säuglings. Seinen Stress zu regulieren ist allerdings Aufgabe seiner Mutter und weiterer zentraler Bezugspersonen. Wenn sie das gut können, lernt er es von ihnen.
- Achtsamkeit impliziert Akzeptanz.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

6

1. Stressreduktion und Selbstberuhigung

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

7

Stress entsteht aus einer Wechselwirkung zwischen Umwelt (S) und Person (O)

- Die individuell sehr verschiedenen Bewertungen und Interpretationen der Stresssituation bzw. Erwartungen bezüglich der Reaktionen anderer führen zu sehr unterschiedlichen Stressreaktionen. Werden die Folgen eines Fehlers oder einer Verspätung als sehr gravierend eingeschätzt, z. B. die Zurechtweisung durch einen Vorgesetzten, dann entsteht eine stärkere Stressreaktion. Wird beim zweiten Überlegen (Neueinschätzung) absolute Pünktlichkeit als zweitrangig eingestuft, dann nimmt die Intensität der Stressreaktion ab.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

8

Wir haben zwei Ziele:

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

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

9

Übung 3.0a

Übung 3.0a
Stressreduktion mit AACES
- mit Sofort-Wirkung

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, mit der Sie sofort auf Ihre Stressreaktion einwirken können:

(A – Achtsamkeit, A – Azeptanz, C – Commitment, E – Exposition, S – Selbstverstärkung)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

10

Stressreduktion 1 (AACES): Vor, zu Beginn, während und nach der Situation:

- **A** • Achtsamkeit: Wahrnehmen der persönlichen Frühsignale von Stress (bei jedem Menschen ist das anders: einigen wird die Luft knapp, anderen wird es leicht schwindlig, die Beine werden kraftlos oder sind krampfartig verspannt, die Hände zittern, der Blick wird röhrenartig eingeengt, Mundtrockenheit, Harndrang, Druck im Brustkorb etc.)
- **A** • Akzeptanz, dass jetzt die Stressreaktion da ist
- **C** • Commitment:
  - Neueinschätzung, dass es keinen objektiven Grund zum Stress gibt (Ich muss nicht exakt pünktlich sein. Ich bin gut genug. Das habe ich schon oft genug gut geschafft. Ich dürfte auch Fehler machen. Ich habe ausreichend Zeit. Ich muss nicht unbedingt fertig werden.) und
  - Entscheiden, jetzt zu üben mit dem Stress umzugehen und die Stressreaktion zu drosseln – im Bewusstsein, dass die Stressreaktion ein Fehlalarm ist.
- **E** • Exposition: Bleiben in der Situation, zunehmend befreit vom Druck
- **S** • Selbstverstärkung: "Es war gut, dass ich geübt habe mit Stress umzugehen."

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

11

AACES: So lerne ich mit STRESS umzugehen: Meine Stress-Signale sind …….

A. Achtsamkeit: Ich achte auf …….

A. Akzeptanz: Ich akzeptiere …….

C. Commitment – Entschiedenheit: Ich entscheide mich, ……..

E. Exposition: Ich stelle mich ……

S. Selbstverstärkung: Es war gut, dass ich geübt habe

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

12

Stressreduktion durch Exposition : Verhalten in der Situation

- Körperlich: Muskelspannung spüren, kurz anspannen und danach entspannen. Während des Entspannens ruhig und langsam ausatmen. Eventuell aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken. Fenster öffnen und mal tief frische Luft einatmen. Und dann weiter die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen lenken, das mit jedem Atemzug eine Entspannung im Brustkorb entstehen lässt. Und diese Entspannung wahrnehmen.
- Kognitiv: Selbstinstruktionen, die helfen, die Aufmerksamkeit auf die fachliche Aufgabe zu lenken, weg von Befürchtungen (Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so … Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran …)
- Handeln: Die Tätigkeiten eher etwas langsam und bedacht und dabei sehr bewusst ausführen, fast gemächlich, so dass Gelassenheit und Ruhe einkehren kann. Später darf es ja wieder flüssiger von der Hand gehen, ohne wieder hektisch zu werden.
- Emotional: Wenn das Stressempfinden (Druck, Hektik, Insuffizienzgefühl, Zeitnot) noch da ist, Vergleichen mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

13

Stressreduktion durch Exposition in der Situation

- Körper: Muskelspannung loslassen, tief Ausatmen
- ……
- Denken: Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe
- ……
- Handeln: Ich arbeite bedacht und langsam
- ……
- Emotion: Ich lasse die Hektik abfallen
- ……

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

14

Übung 3.0b

Übung 3.0b Stresstoleranz langfristig erhöhen

Kaskade des Stressabaus

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie lernen können, die Stufen des Stressabbaus herunterzugehen und so langfristig Ihre Stresstoleranz zu erhöhen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

15

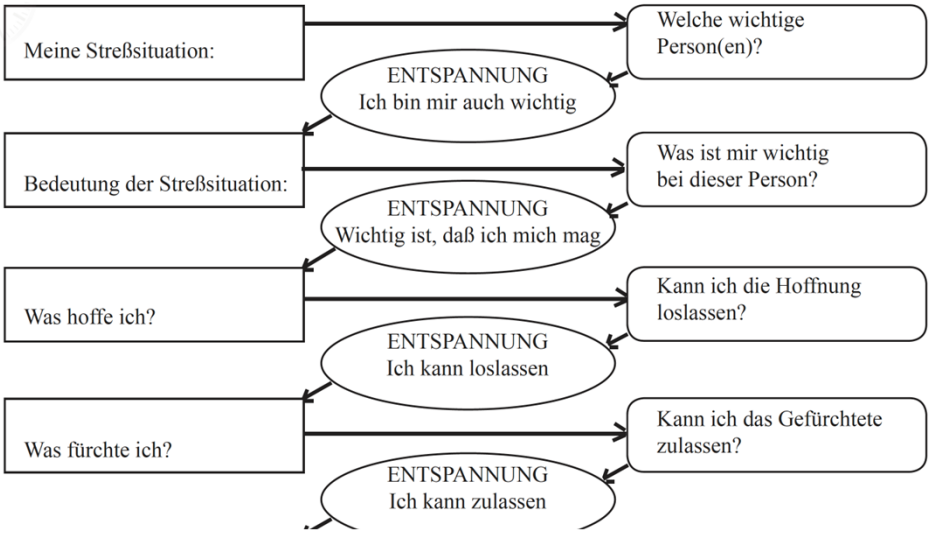
Langfristige Stressreduktion (aus Sulz 2009, S.197f)

- Machen Sie sich Ihre typische Stress-Situation bewusst:
- Sei es die Situation mit dem Chef, dem Lebenspartner, der Mutter oder einem Kind. Bereiten Sie die Übung vor, indem Sie auf ein Extrablatt die Fragen und Ihre Antworten schreiben.
- Legen Sie dann Ihre individuelle Entspannungsinstruktion fest, mit deren Hilfe Sie rasch Entspannung herstellen können. Sie haben sich diese Instruktion im vorausgegangenen Entspannungstraining angewöhnt,
- z.B. “Ruhe, Entspannen, Loslassen” oder “Ich entspanne mich” oder “Ich bin ganz ruhig” oder “Ausatmen und Loslassen” etc..
- Sie sehen, dass nachfolgendes Schema als Treppenhaus gedacht werden kann. Während normalerweise das Stressgefühl kontinuierlich ansteigt wie ein Lift in einem Hochhaus, gehen wir mit dieser Stressbewältigung Stockwerk um Stockwerk die Treppe hinunter. Wir reduzieren Stress, während wir uns einer befriedigenden Lösung der Problemsituation nähern.
- Besprechen Sie anschließend eine Audio-Aufnahme-App mit den Fragen und Antworten. Lassen Sie etwa 10 Sekunden Pausen für die Entspannung und 10 Sekunden Pause für die bildliche Vergegenwärtigung.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

16

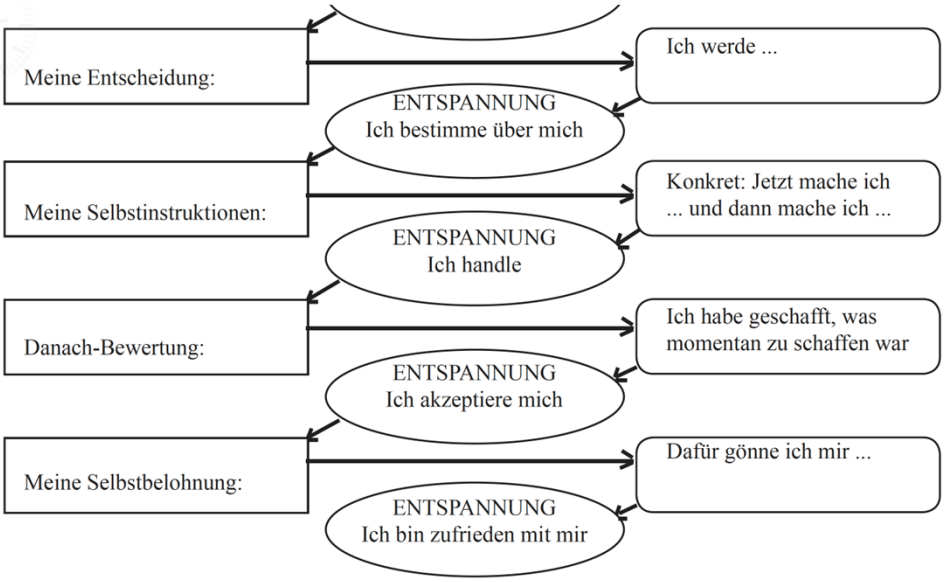
Meine Stressbewältigung 1: (Sulz 2009, S. 198)
Von der Spannung zur Entspannung, vom Problem zur Lösung



© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

17

Meine Stressbewältigung 2: (Sulz 2009, S. 198)
Von der Spannung zur Entspannung, vom Problem zur Lösung



© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

18

Kurz- und langfristige Stressbewältigung

Haben Sie Ihre kurzfristige Stressbewältigung mit dem AACES-Prinzip ausformuliert und ausprobiert? (A – Achtsamkeit, A – Azeptanz, C – Commitment, E – Exposition, S – Selbstverstärkung)

……..

Haben Sie die langfristige Erhöhung Ihrer Stresstoleranz zu üben begonnen? (mit eigenem Wortlaut)

……..

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

19

2. Achtsamkeit

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

20

Sie können jetzt damit beginnen

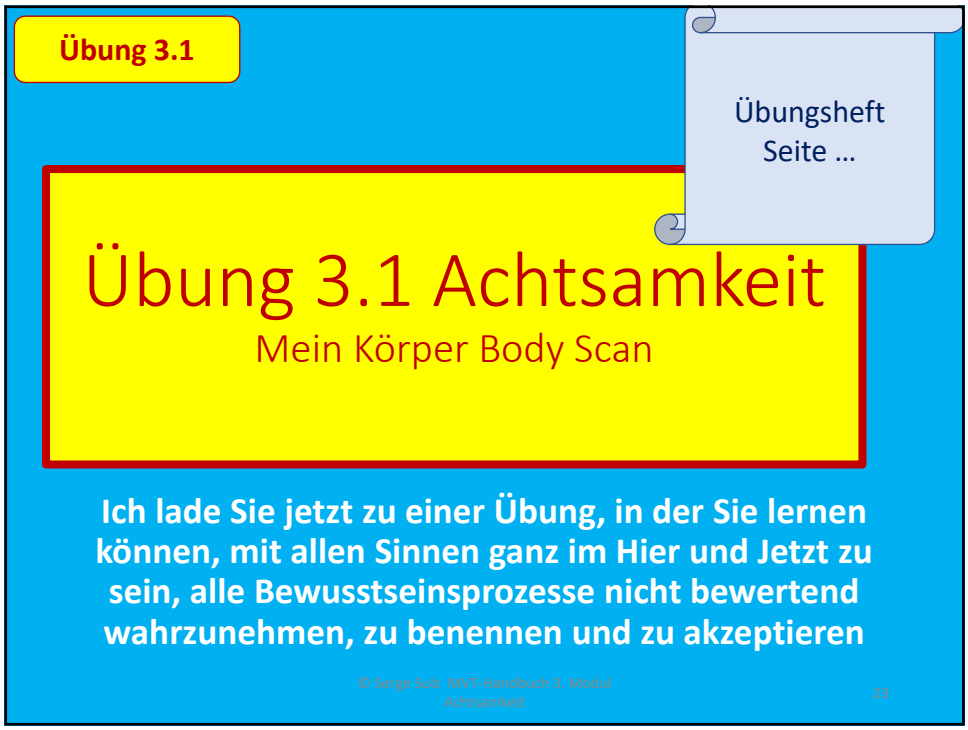
- Sie können damit beginnen, im Sitzen Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihre Bewusstseinsprozesse zu beobachten, so sein zu lassen, wie sie sind und geschehen zu lassen, was geschieht.
- Oder Sie können als Body Scan Ihren Körper aufmerksam wahrnehmend durchgehen, so dass er in Ihr Bewusstsein rückt.
- Jedes achtsame Innehalten in Ihrem Alltag wird sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Erfahrungen mit Ihrer Umwelt auswirken – sei es beim Zähneputzen, Essen oder Spazierengehen.
- Sie können mit den nachfolgenden Achtsamkeitsübungen beginnen – diese mit unserem Patienten anwenden – und zuvor allein für sich selbst einige Wochen lang üben. Später können Sie die von Kabat-Zinn (2013) vorgeschlagenen Übungen praktizieren.

21

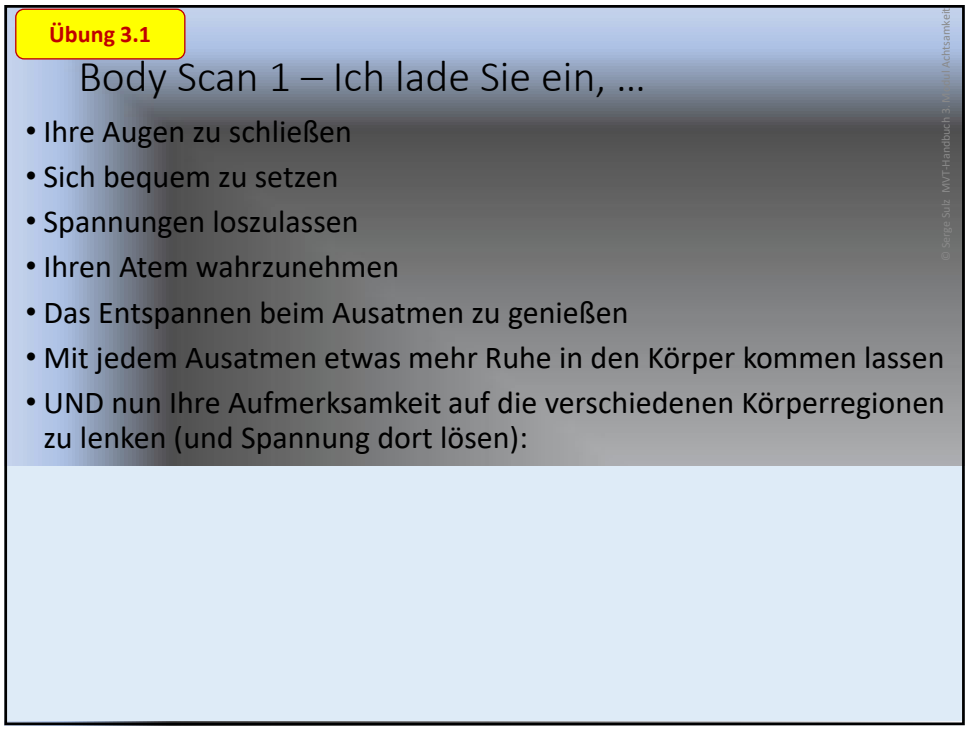
MEIN KÖRPER – BODY SCAN

Sich den eigenen Körper wieder ins Bewusstsein holen

22


Übung 3.1
Übungsheft
Seite …
Übung 3.1 Achtsamkeit
Mein Körper Body Scan
Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie lernen können, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein, alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren
© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit
23

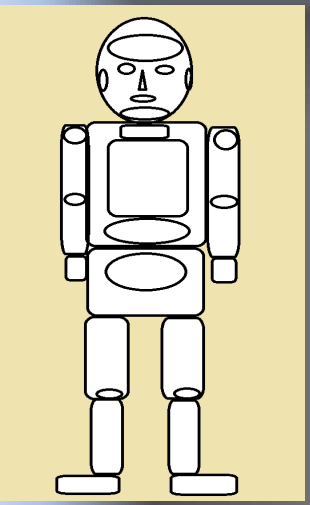
23


Übung 3.1
Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, …
• Ihre Augen zu schließen
• Sich bequem zu setzen
• Spannungen loszulassen
• Ihren Atem wahrzunehmen
• Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
• Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
• UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):
© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

24

Übung 3.1

Body Scan 2 Themenübersicht



- **Kopf:** Stirn – Augen – Nase – Ohren – Mund – Kiefer
- **Oberkörper:** Nacken – Schulter – Brustkorb – Rücken – LWS
- **Arme:** Oberarm – Ellbogen – Unterarm – Hand – Finger
- **Unterkörper:** Bauch – Becken – Hüften
- **Beine:** Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – Fuß - Zehen

25

Übung 3.1

Body Scan 3 Instruktion – Ich lade Sie ein, …

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

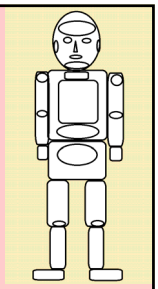
- Kopf – wie beweglich fühlt er sich an?
- Stirn – ist sie kraftvoll nach vorn gerichtet oder zurückgenommen?
- Augen – blicken sie aktiv in die Welt hinaus oder nehmen sie auf, was hereinkommt?
- Nase – ist sie halt da oder beschnuppert sie das Weltgeschehen?
- Ohren – fangen sie möglichst viele Informationen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

26

Mein Körper

Body Scan 3 <u>unterstreichen</u>

Übung 3.1



– Kopf:	beweglich - haltend
– Stirn :	nach vorn - zurückgenommen
– Augen:	blicken aktiv hinaus - nehmen sie auf
– Nase:	ist halt da - schnuppernd
– Ohren:	wachsam - pausierend
– Mund:	weiche Lippen - gespannt geschlossen
– Kiefer:	locker – spannungsvoll
– Nacken:	angespannt - locker
– Schulter:	nach vorne gebeugt - nach hinten gestreckt
– Brustkorb:	beengt - frei
– oberer Rücken:	gebeugt - gestreckt
– unterer Rücken:	frei beweglich – angespannt
– Po:	angespannt - weich

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

27

Übung 3.1

<u>Body Scan 4</u> – Ich lade Sie ein, …

– Oberarm – fest oder gelöst?
– Ellbogen – an den Körper gedrückt oder weit weg vom Körper?
– Unterarm – aktionsbereit oder in Pause
– Hand – ruhig oder bewegt?
– Finger – ruhend oder aktiv?
– Bauch – angespannt oder weich?
– Becken – nach vorn gestreckt oder eingezogen?
– Oberschenkel – gespannt oder gelöst?
– Knie – festgezurrt oder frei?
– Unterschenkel – weich oder kompakt?
– Fuß – stabil auf dem Boden oder leichtfüßig wenig Bodenkontakt?
– Zehen – ausstreckend oder einkrallend?
– Der gesamte Körper – ausladend oder eingepackt?

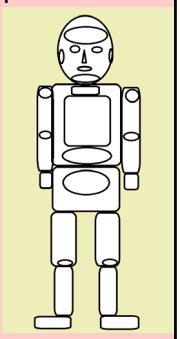
© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

28

Übung 3.1

Mein Körper Body Scan 5 unterstreichen

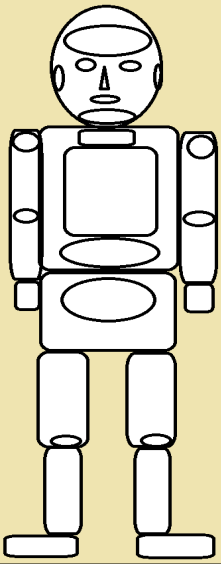
- Oberarm: fest - gelöst
- Ellbogen: an den Körper gedrückt - weit weg vom Körper
- Unterarm: aktionsbereit - in Pause
- Hand: ruhig -bewegt
- Finger: ruhend - aktiv
- Bauch: angespannt -weich
- Becken: nach vorn gestreckt -eingezogen
- Oberschenkel: gespannt - gelöst
- Knie: festgezurrt - frei
- Unterschenkel: weich - kompakt
- Fuß: stabil auf dem Boden - leichtfüßig wenig Bodenkontakt
- Zehen: ausstreckend - einkrallend
- Der gesamte Körper: ausladend - eingepackt



© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Body Scan 6 Kurzform – Ich lade Sie ein.Ihr Körper …

Übung 3.1



- Ist entspannt – angespannt? - wo?
- Ist ruhig – unruhig? - wo?
- Ist offen – verschlossen? - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend? - wo?
- Ist stark – schwach? - wo?
- Ist weich – hart? - wo?
- Wem gegenüber?

→……

→Was will/wird Ihr Körper tun?

→……

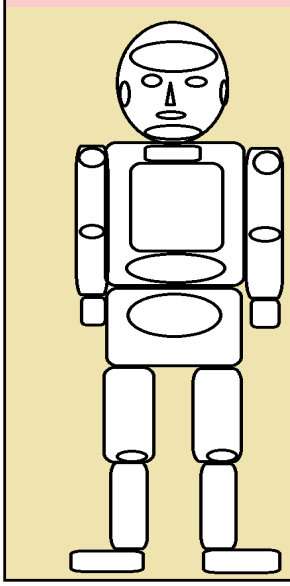
→Wie will Ihr. Körper in Interaktion gehen?

→……

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Übung 3.1

Body Scan 7 Kurzform: mein Körper … unterstreichen



- Ist entspannt – angespannt - wo?
- Ist ruhig – unruhig - wo?
- Ist offen - verschlossen - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend - wo?
- Ist stark – schwach - wo?
- Ist weich - hart - wo?
- Wem gegenüber?

→……..

→Was will/wird dieser Körper tun?

→……

→Wie in Interaktion gehen?

→……..

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Übung 3.1

Body Scan 8 – Ich lade Sie ein, …

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Was brauchen Sie noch, um Achtsamkeit zu üben und dabei zu bleiben?

Wählen Sie einen Ort aus, an dem Sie ungestört sind:
……
Legen Sie eine tägliche Uhrzeit fest:
……..
Richten Sie den Platz einladend und gemütlich ein:
……
Stellen Sie eine Uhr für den Beginn und das Ende der Übung:
……
Fertigen Sie ein Protokoll an, so dass Sie festhalten können, dass Sie geübt haben:
……..

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

33

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nicht nur zweimal täglich üben,
sondern in den Alltag übertragen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

34

DBT-Achtsamkeit im Alltag

Hier helfen DBT-Skills der Dialektisch-Behavioralen Therapie (Linehan 2016a, S. 185-219).

Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten

- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

35

Übung 3.2

Übungsheft Seite …

Übung 3.2 Achtsamkeit

im Alltag – kleine Übungen

Ich lade Sie jetzt zu kleinen Übungen, in denen Sie lernen können, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt Ihres Alltags zu sein,

alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren

36

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

3.2a Wahrnehmen

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel.
- 2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
- 3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
- 4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
- 5. Bemerken Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
- 6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**
- 7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

37

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

Nehmen Sie Geräusche wahr:

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

38

Übung 3.2b

Den Moment leben und erleben

3.2b Beschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
- 2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
- 3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**
- 4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
- 5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
- 6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

Übung 3.2c

Den Moment leben und erleben

3.2c Teilnehmen

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul
Achtsamkeit

Übung 3.2d

Den Moment leben und erleben

3.2d Tanzen und Singen

1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. Joan Baez Plaisir d'Amour

2. Tanzen Sie zu Musik.

3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.

4. Singen Sie unter der Dusche.

5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.

6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.

7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.

8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.

9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.

10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.

11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Übung 3.3a

Den Moment leben und erleben

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

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

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Übung 3.3b

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3b Konzentriert

- 1. Gewahrsein beim Tee- oder Kaffeekochen.
- 2. Achtsamkeit beim Geschirrspülen.
- 3. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken..
- 4. Achtsamkeit beim Hausputz.
- 5. Achtsamkeit beim Baden in Zeitlupe.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Übung 3.3c

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3c Wirkungsvoll

- 1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
- 2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
- 3. Bemerken Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und üben Sie stattdessen, wirkungsvoll zu handeln. Bemerken Sie den Unterschied.
- 5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'.**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

Bei welchen Alltagsaktivitäten können und werden Sie ab jetzt Achtsamkeit walten lassen?

.....

Wie erinnern Sie sich an dieses Vorhaben?

.....

Wie belohnen Sie sich jedes mal dafür?

.....

Welche Anerkennung können Sie sich dafür aussprechen?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 3. Modul Achtsamkeit

45

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.

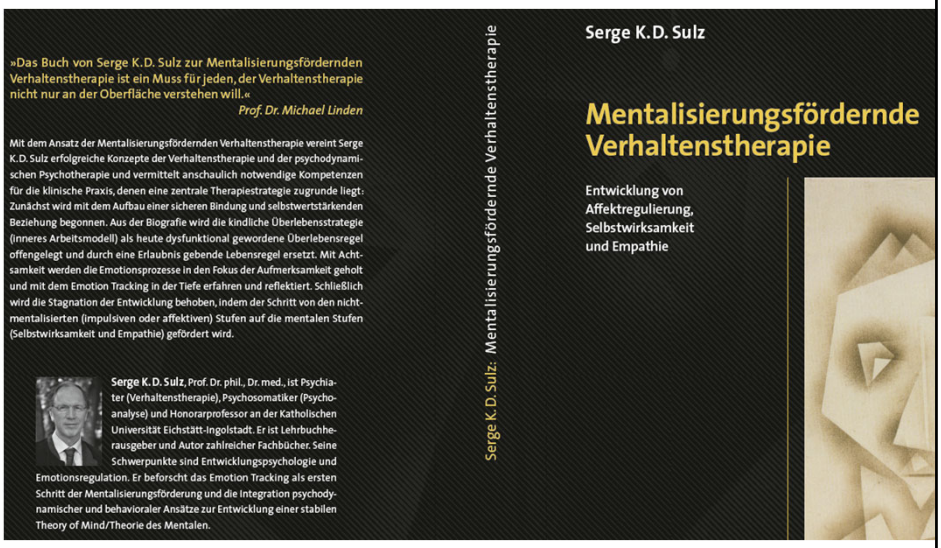
Es ist ein Leitfaden für die praktische Durchführung der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT, die durch metakognitives Training und Emotion Tracking zu Bindungssicherheit, gelingender Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Empathie führt.

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

46

Serge Sulz
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



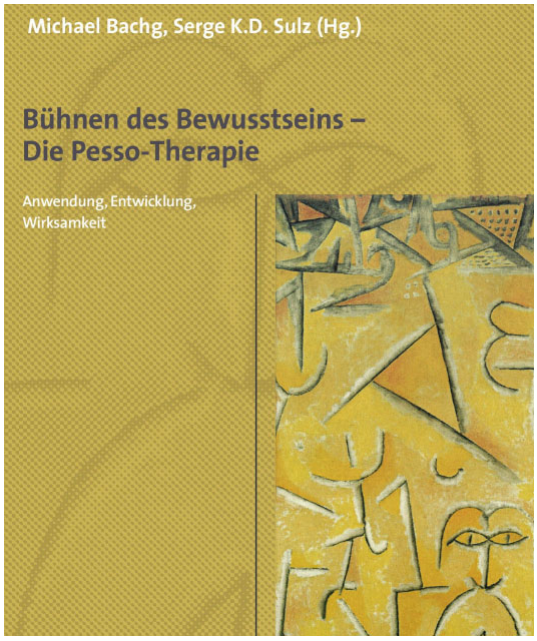
47

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

48

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

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



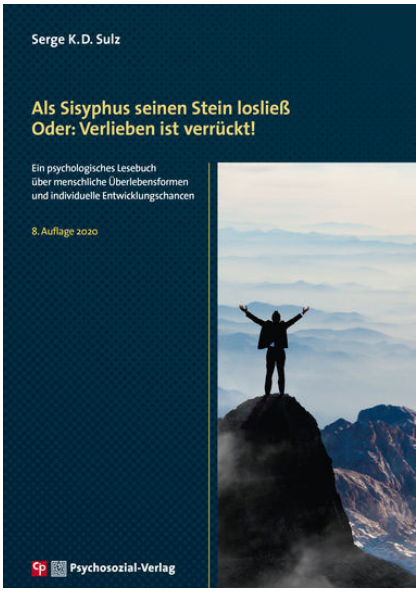
49

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.



50

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.

51

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 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.

52

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

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

53

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

54