

MVT-HANDBUCH Kapitel 6

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit (durch
gelingende Affektregulierung)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

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

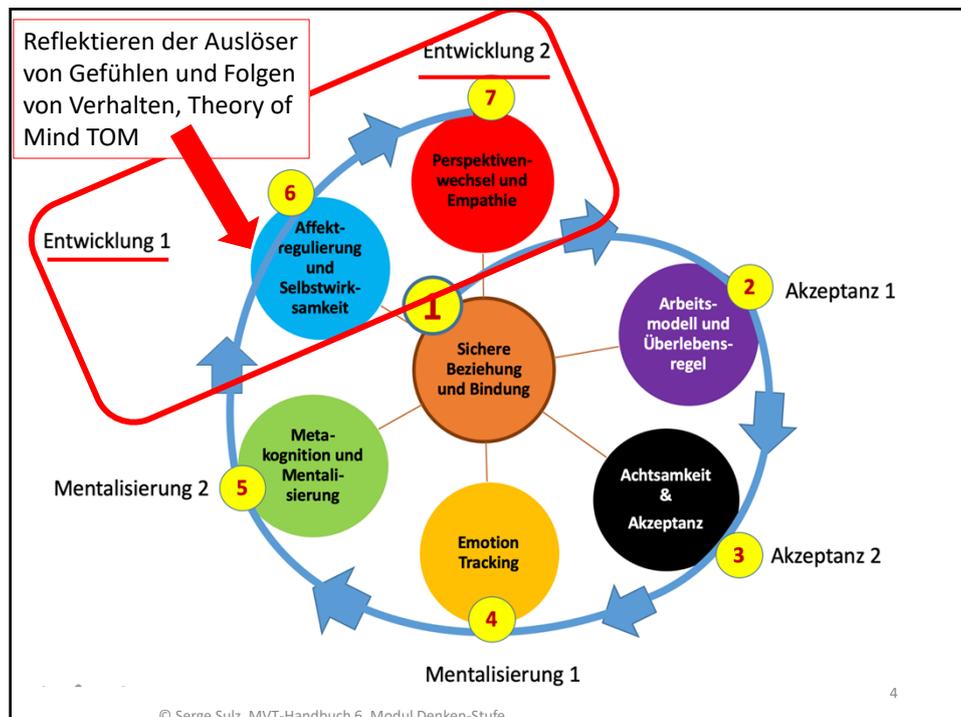
7 Module der MB-VT

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)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6.
Modul Denken-Stufe

3

3



4

4

6. Modul Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

1. Problem: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
2. Ziel: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
3. Therapie: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**

Liste der Übungen 6. Modul Entwicklung von der AFFEKT- auf die DENKEN-Stufe

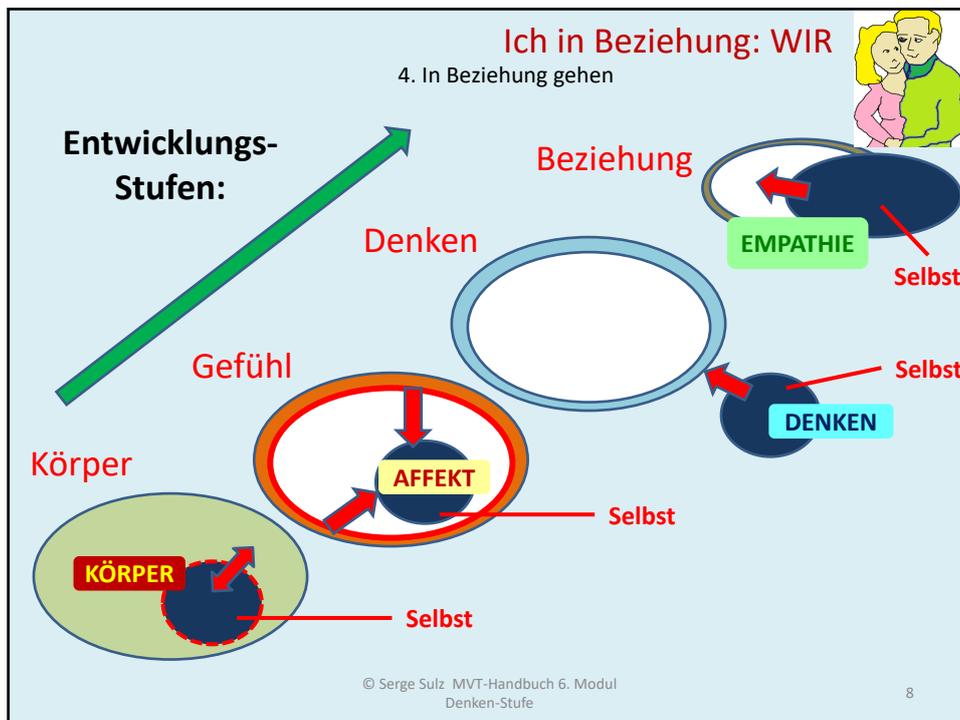
- 6.1a Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut
- 6.1b meine Entwicklungsstufe erkennen (KADE-Skalen)
- 6.1c eine Erlaubnis gebende Lebensregel etablieren
- 6.2 Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?
- 6.3 Was wütend macht
- 6.4 Wut-Exposition
- 6.5 Körper-Wut
- 6.6 Wut atmen
- 6.7 funktionaler Umgang mit Wut
- 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
- 6.9 Kausales Denken anstoßen

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Piagets Stufen (kognitiv)	MVT Sulz et al.
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Ererbte Anlagen	KÖRPER - empfangen
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II: erste Erwerbungen	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensomotor. III: sensomot. Intellig.	
18 Monate	anal	prä-mentaler Akteur	prä-operativ	AFFEKT - impulsiv
4 Jahre	ödipal	intentionaler mentaler Akteur	konkret operativ	DENKEN - bewirken
7 Jahre	Latenzphase	repräsentationaler Akteur	formal operativ (Beginn)	EMPATHIE - lieben
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	
18 Jahre		→Wo steht →mein Patient?		über-individuell

7

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

7



8

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren Bedürfnissen und AFFEKTEN geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich



AFFEKT

Von unserem bewussten DENKEN geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



DENKEN

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe 9

9

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig

- Ich brauche Zeit zum Überlegen
- Ich habe ein Ziel
- Ich habe einen Willen
- Ich kann auf den besten Moment warten
- Ich bin ausdauernd
- Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann

AFFEKT





DENKEN

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe 10

10

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

AFFEKT-System & DENKEN-System

- Kann mir nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- habe keine Theory of Mind TOM

AFFEKT-Selbstmodus

- Weiß mir selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Treffe bewusste Entscheidungen
- Habe psychologische Distanz
- Habe Theory of Mind TOM

DENKEN- Selbstmodus

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

11

11

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

AFFEKT-System & DENKEN-System

- Gebe Verantwortung ab
- Brauche den anderen als Problemlöser
- bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
- bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
- Schmiege mich an
- Esse evtl. zu viel

AFFEKT-Selbstmodus

- Habe alles im Griff
- Weiß wo's lang geht
- Übernehme gern Führung
- Projekt geht vor Beziehung
- bin nicht einfühlsam
- Weiß was ich kann
- bin selbstbewusst
- Brauche andere nicht

DENKEN- Selbstmodus

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

12

12

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT EICHSTÄTT-INGOLSTADT		Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung	
Alter	Piaget	Stufen n. Sulz et al.)	
1. Jahr	Sensumotorisch		KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre	Vor-logisch		AFFEKT-Stufe
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch		DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)
Ab 8 - 11 Jahre	Formal-logisch = abstrakt		EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe 13

13



14

Übung 6.1a

Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut

Wir können herausfinden, auf welcher Entwicklungsstufe wir bezüglich unserer zentralen Bedürfnisse, Ängste und Wutformen stehen.

Sie bestimmen uns. Nur wenn wir es auf die nächsthöhere Entwicklungsstufe schaffen, lässt ihr Einfluss auf unser Fühlen, Denken und Handeln nach.

Ich lade Sie ein, einen Blick auf Ihre Entwicklungsstufe zu werfen. Wenn Sie nicht nur das wichtigste Bedürfnis etc. berücksichtigen, sondern auch das zweitwichtigste, wird das Ergebnis treffender.

15

Übung

**Was ist Ihr Grundbedürfnis?
Bitte Augen schließen
und Sätze innerlich nachsprechen:**

Ich brauche

Willkommensein, Versorgung

Geborgenheit, Sicherheit

Kontrolle, Einfluss

Liebe, Akzeptanz

16

Übung

Zu welcher Stufe gehört Ihr Grundbedürfnis?

Ich brauche

Willkommensein, Versorgung **KÖRPER**

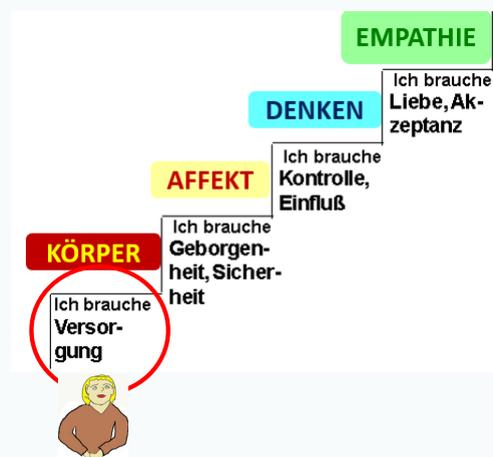
Geborgenheit, Sicherheit **AFFEKT**

Kontrolle, Einfluß **DENKEN**

Liebe, Akzeptanz **EMPATHIE**

17

Entwicklung und Bedürfnis: KÖRPER-Stufe



18

Übung - Imagination: Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie fürchten, dass im nächsten Moment etwas geschehen wird, was große Angst macht ...

Was ist Ihre Grundform der Angst? Bitte Augen schließen

Ich fürchte:

Vernichtung

Trennung, Alleinsein

Kontrollverlust über mich oder andere

Liebesverlust

19

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Angst?

Ich fürchte:

Vernichtung **KÖRPER**

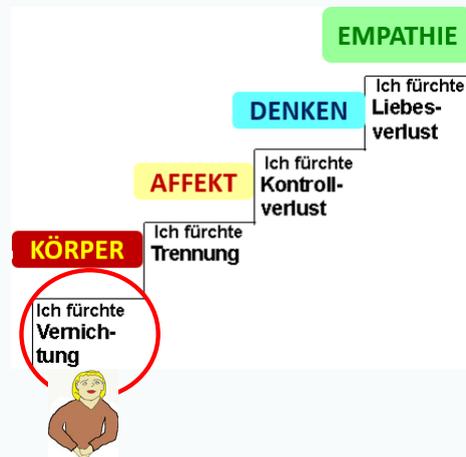
Trennung, Alleinsein **AFFEKT**

Kontrollverlust über mich oder andere **DENKEN**

Liebesverlust **EMPATHIE**

20

Entwicklung und Angst: KÖRPER-Stufe



© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

21

21

Übung - Imagination : Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie aus Wut am liebsten ... (obwohl Sie es natürlich nie tun würden)

Was ist Ihre Grundform der Wut? Bitte Augen schließen

Aus Wut würde ich am liebsten:

Vernichten

Trennen, Alleinlassen

Kontrolle/Macht über den anderen

Liebe entziehen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

22

22

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Wut?

Aus Wut würde ich am liebsten:

Vernichten **KÖRPER**

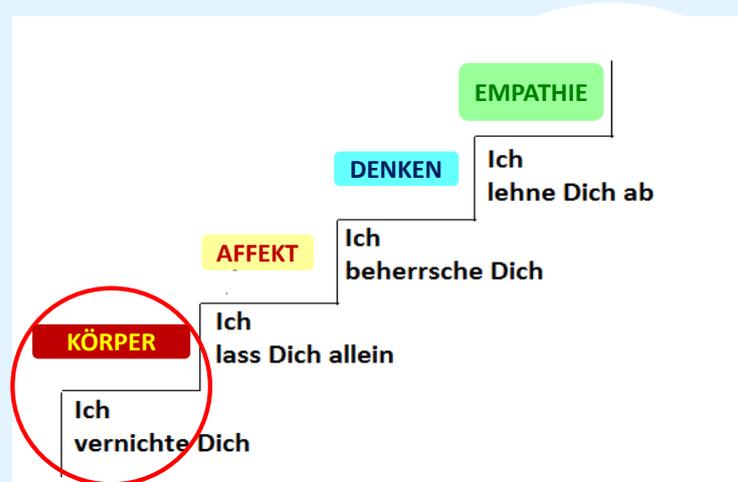
Trennen, Alleinlassen **AFFEKT**

Kontrolle/Macht über den anderen **DENKEN**

Liebe entziehen **EMPATHIE**

23

Entwicklung und Wut: KÖRPER-Stufe



24

Entwicklungsstufen

- KÖRPER** • KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- AFFEKT** • AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- DENKEN** • DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- EMPATHIE** • EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

Bitte kreuzen Sie an, auf welcher Stufe Sie jeweils sind:

	Bedürfnis 1	Bedürfnis 2	Angst 1	Angst 2	Wut 1	Wut 2	Gesamt
KÖRPER - empfangen							
AFFEKT – impulsiv							
DENKEN - bewirken							
EMPATHIE - lieben							
Ergebnis: am häufigsten lande ich auf Stufe							

WENN SIE HIER AUF EINER UNTEREN ENTWICKLUNGSSTUFE LANDEN, SEIEN SIE UNBESORGT. AUCH GEREIFTE MENSCHEN HABEN „ENTWICKLUNGSLÖCHER“, DIE SICH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN ZEIGEN.

So gebildet, klug und kompetent wir auch sein mögen, wenn es zu schwierig wird, landen wir auf einer unteren Entwicklungsstufe, erkennbar an Bedürfnis, Angst und Wut. Seien Sie diesbezüglich nicht streng zu sich, sondern akzeptieren Sie diese Seite. Dann können Sie sich am besten entwickeln.

Auf welchen zwei Stufen landen Sie dabei?

.....

Auch diese Stufen beherbergen wertvolle Ressourcen, wie die Körper- und die Affektstufe, die Ihnen Vitalität geben.

Nachteil ist, dass es hier noch nicht gelingt, seine Gefühle und Bedürfnisse zu regulieren. Wie ist das bei Ihnen?

.....

Übung 6.1b

meine Entwicklungsstufe erkennen mit den VDS31-KADE-Skalen

Wir müssen nicht nur wissen, wohin wir wollen, sondern auch wo wir gerade stehen.

Um den nächsten fälligen Schritt vorbereiten zu können, ist Voraussetzung, dass ich weiß, auf welcher Stufe ich gerade stehe:

Körper – Affekt – Denken – Empathie (KADE)

© Serge Sulz, VDT-Handbuch 6, Modul
Denken-Stufe

27

27

SKALA K - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um Ihre Beziehung zu wichtigen Menschen Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!	
<input type="checkbox"/>	1. Ich erlebe mich als körperlicher Mensch
<input type="checkbox"/>	2. Auf alles was mir begegnet, reagiere ich körperlich
<input type="checkbox"/>	3. Bevor ich Gefühle wahrnehme, spüre ich körperliche Reaktionen
<input type="checkbox"/>	4. Mein Körper signalisiert sofort Stress und Mißbehagen
<input type="checkbox"/>	5. Wenn mir etwas zu viel ist, reagiere ich mit körperlichen Symptomen
<input type="checkbox"/>	6. Wohlbehagen entsteht bei mir aus dem Körperlichen heraus
<input type="checkbox"/>	7. Ich brauche Berührung und leide, wenn sie fehlt
<input type="checkbox"/>	8. Ich berühre selbst sehr gern
<input type="checkbox"/>	9. Bei Aufregung ist mein ganzer Körper aufgeregt
<input type="checkbox"/>	10. Es gibt Situationen, in denen mir der Atem wegbleibt
<input type="checkbox"/>	11. Es gibt Situationen, in denen Magen oder Darm heftig reagieren
<input type="checkbox"/>	12. Es gibt Situationen, in denen meinen Körper alle Kraft verlässt
<input type="checkbox"/>	13. Umgekehrt gibt es Momente, in denen ich Bäume ausreißen könnte
<input type="checkbox"/>	14. Musik kann mich berühren und bewegen
<input type="checkbox"/>	15. Bewegung entsteht weniger willentlich als vom Körper her
<input type="checkbox"/>	16. Ich mag es, genussvoll zu essen und zu trinken
<input type="checkbox"/>	17. Ich kann annehmen, mich öffnen, mich verschließen
<input type="checkbox"/>	18. Ich bin darauf angewiesen, dass andere mir geben, was ich brauche
<input type="checkbox"/>	19. Ich kann mich bemerkbar machen, kann schreien
<input type="checkbox"/>	20. Wut spüre ich sehr körperlich - auch andere Gefühle
	Summe



**Körper-
Stufe**

© Serge Sulz, VDT-Handbuch 6, Modul Denken-Stufe

28

28

SKALA A - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen
Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

()	1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)
()	2. Meine Angst bremsst mich (vor allem Trennungsangst)
()	3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)
()	4. Ich handle schnell und auch unbedacht
()	5. Ich bedenke nicht so sehr das Morgen
()	6. Ich bin ungeduldig
()	7. Ich bin unselbständig
()	8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen
()	9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche
()	10. intuitives, assoziatives statt logisches Denken
()	11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen
()	12. Kann mich nicht von außen betrachten
()	13. habe keine gute Menschenkenntnis
()	14. gebe Verantwortung gern ab
()	15. Brauche den anderen als Problemlöser
()	16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
()	17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
()	18. Schmiege mich gern an
()	19. esse der trinke evtl. zu viel
()	20. Kann mich schwer selbst begrenzen
	Summe



Affekt-
Stufe

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

29

29

SKALA D - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen
Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

()	1. Ich brauche Zeit zum Überlegen
()	2. Ich habe ein /Ziele
()	3. Ich habe einen Willen
()	4. Ich <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>
()	5. Ich bin ausdauernd
()	6. Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann
()	7. Ich weiß mir selbst zu helfen
()	8. Meine Überlegungen sind eher sprachlich
()	9. Ich handle aus bewusster Entscheidung
()	10. Ich kann mich von außen betrachten
()	11. Ich kann Menschen gut durchschauen
()	12. Ich weiß wie Menschen sind
()	13. Ich habe alles im Griff
()	14. Ich weiß wo's lang geht
()	15. Ich übernehme gern Führung
()	16. Projekt geht vor Beziehung
()	17. Ich bin nicht sehr einfühlsam
()	18. Ich weiß was ich kann: ich bin effektiv
()	19. Ich bin selbstbewusst
()	20. Ich brauche andere nur wenig
	Summe




Denken-
Stufe

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

30

30

SKALA E	
Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen	
()	1. Wir brauchen Zeit zur Abstimmung
()	2. Wir haben gemeinsame Ziele
()	3. Ich muss meinen Willen nicht durchsetzen
()	4. Ich kann auf individuellen Vorteil verzichten
()	5. Ich kann warten, bis der andere so weit ist
()	6. Ich passe meine Geschwindigkeit dem anderen an
()	7. Wir helfen uns gegenseitig
()	8. Meine Überlegungen sind bildlich & sprachlich
()	9. Ich folge bewusster Entscheidung und Intuition
()	10. Ich kann mich von außen betrachten
()	11. Ich kann Menschen gut verstehen
()	12. Ich lerne gern wie Menschen sind
()	13. Ich muss nicht alles im Griff haben
()	14. Zusammen finden wir einen guten Weg
()	15. Ich mag im Team arbeiten
()	16. Beziehung geht vor Projekt
()	17. Ich bin sehr einfühlsam
()	18. Wir ergänzen uns und sind ein starkes Team
()	19. Unsere Gemeinschaft gibt mir Selbstbewusstsein
()	20. Ich brauche andere Menschen
	Summe



Empathie-Stufe

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

31

31

Meine Entwicklungsstufe (VDS31-KADE)

Bitte schraffieren Sie die Kästchen entsprechend der Summenwerte, so dass ein Balkendiagramm entsteht											
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
Skala K											
Skala A											
Skala D											
Skala E											
Was ist Ihre wichtigste Stufe? (höchste Punktzahl)											
Was ist Ihre zweitwichtigste Stufe? (zweithöchste Punktzahl)											

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

32

32

LEIDER IST DAS NUR DIE HALBE WAHRHEIT. VIELE SEHEN SICH AUF DER EMPATHIE-STUFE, NICHT WENIGE AUCH AUF DER DENKEN-STUFE UND BEACHTLICH VIELE AUF DER KÖRPER-STUFE WIEDER. NUR WENIGE MACHEN VIELE KREUZE AUF DER AFFEKT-STUFE.

Die KADE-Skalen geben also Ihr Selbstbild wieder. So sehen Sie sich. Wenn es aber schwierig wird, kommen Sie doch über die Affekt-Stufe nicht hinaus. Dann entsteht Stress und der macht den Zugang zu den beiden oberen Stufen unmöglich.

Wie ist das bei Ihnen?.....
 Können Sie erkennen, dass der normale Alltag Ihr Selbstbild bestimmt und dass Sie in große Stress diesem Selbstbild nicht gerecht werden können?

33



ENTWICKLUNGSSTÖRUNG

34

Übung 6.1c

Eine Erlaubnis gebende Lebensregel etablieren - eine Regel, die Wut erlaubt

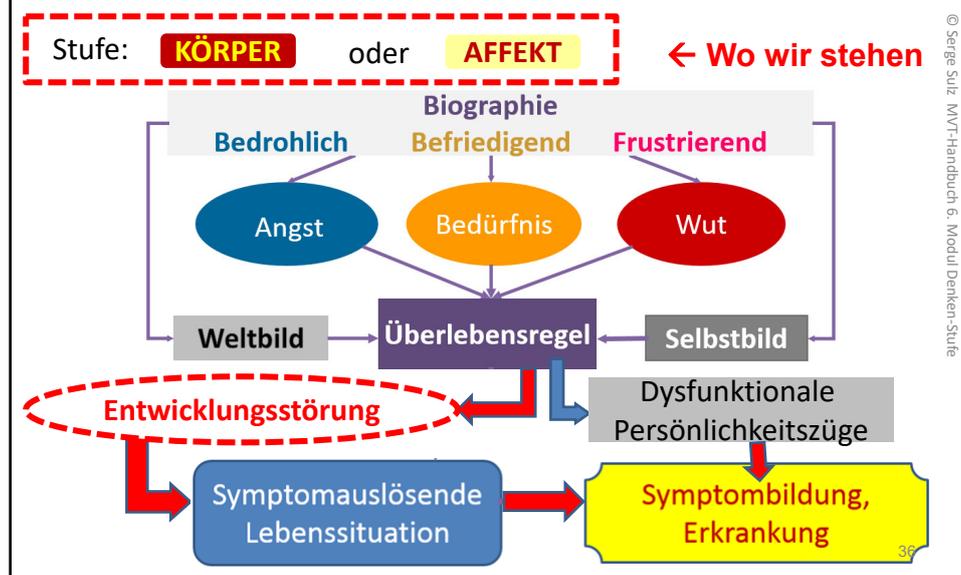
Wir haben verstanden, dass wir auf der Körper- oder Affektstufe stecken geblieben sind, weil wir uns nicht wütend wehren durften. Dies hat uns unsere dysfunktionale Überlebensregel verboten. Wir mussten Schutz unter der Treppe der Entwicklung suchen und bildeten dysfunktionale Persönlichkeitszüge aus. Beenden der Entwicklungsstagnation benötigt eine Erlaubnis gebende Lebensregel.

© Serge Sulz WVT-Handbuch 6, Modul Denken-Stufe

35

35

Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung



36

Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

1. Welche Stufe (brauchen, fürchten, können)?
2. Wenn Affektstufe: Bindung, Trennung, Affekte?
3. Was braucht ich, um mir selbst helfen zu können?
4. Was könnte ich auf der nächst höheren Stufe (Denkenstufe)?
5. Was ist zu tun, damit ich da hoch komme?

→ Sichere Bindung in der therap. Beziehung

→ von der Überlebensregel zur Lebensregel

→ Wieder Affekte aneignen (Wut-Exposition)

→ Kausal denken und wirksam werden

→ Empathie fühlen und Beziehung gestalten

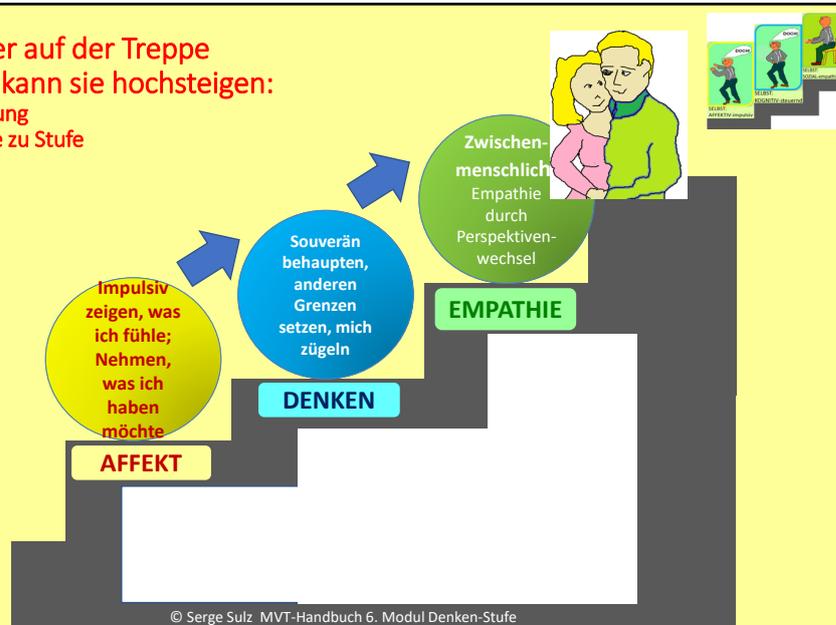


© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

37

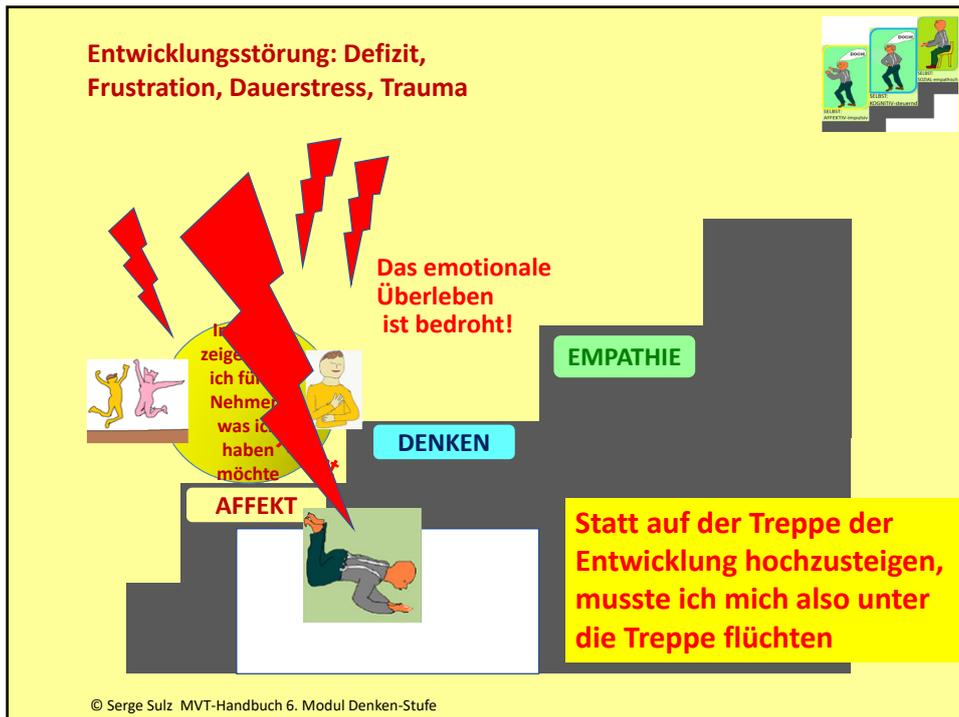
37

Nur wer auf der Treppe
bleibt, kann sie hochsteigen:
Entwicklung
von Stufe zu Stufe

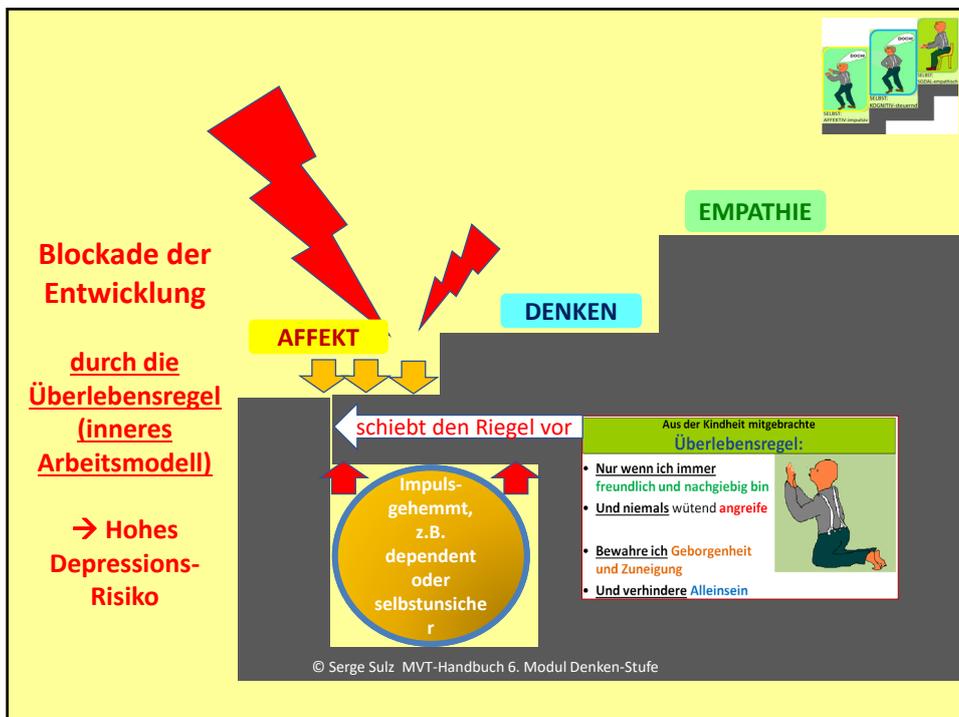


© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

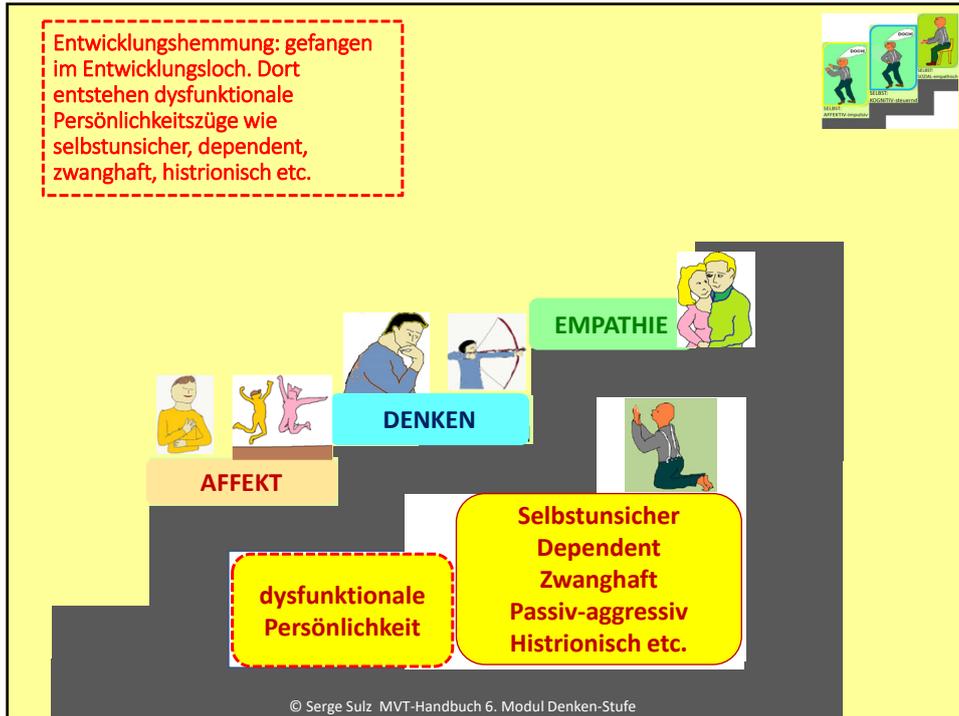
38



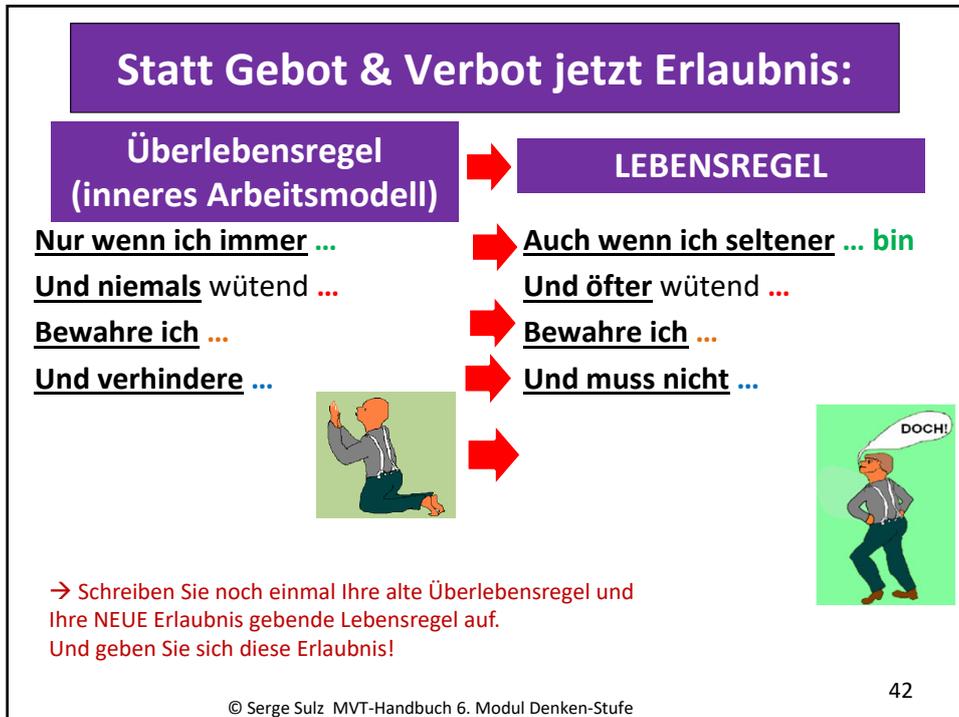
39



40



41



42

Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

- Jeder/jede kann eine neue Lebensregel bilden
- Jeder/jede kann sich weiter entwickeln
- Jeder/jede kann sein Versteck unter der Treppe der Entwicklung verlassen
- Jeder/jede kann seine Vitalität zurückerobern
- Jeder/jede kann den Übergang schaffen

43

Dazu brauchen wir aber Menschen
in einer einbindenden und fördernden Kultur (Kegan
1986)*,** *das kann auch die TherapeutIn sein!

- Jeder/jede braucht Menschen
- Wen brauchen Sie?
- Jeder/jede braucht eine einbindende Kultur
- Jeder/jede braucht eine entwicklungsfördernde Kultur
- Wo sind Sie eingebunden und gefördert?
-

**die Erlaubnis gibt, so zu sein, wie ich bin (z.B. Nähe
brauche oder andere Bedürfnisse habe, mich rebellisch
verhalte, Ärger und Wut zeige)

44

KÖNNEN SIE EINE NEUE ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL ZUR ÜBERWINDUNG DER ENTWICKLUNGS-STAGNATION ETABLIEREN?

Ihre dysfunktionale Überlebensregel hat Entwicklung verhindert, statt auf die DENKEN-Stufe und damit zu Selbstwirksamkeit zu kommen, haben Sie sich unter der Treppe der Entwicklung durch dysfunktionale Persönlichkeitszüge verstecken müssen.

Können Sie eine NEUE Erlaubnis gebende Lebensregel etablieren?

.....
 Brauche Sie jemand, der Ihnen hilft und diese Erlaubnis bestätigt? Wer kann das sein?

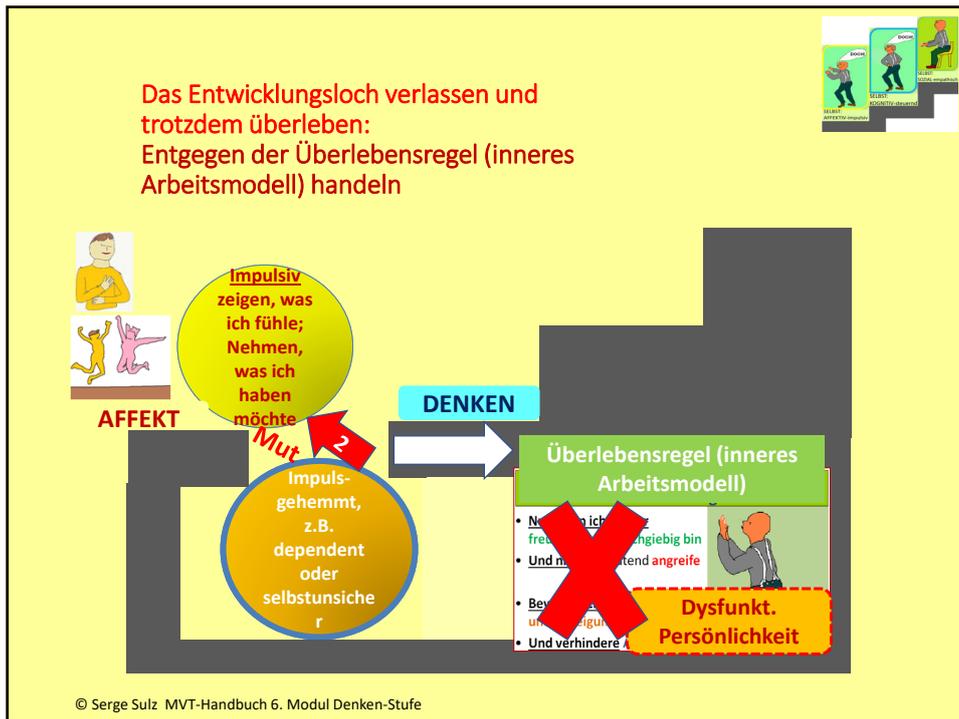
45



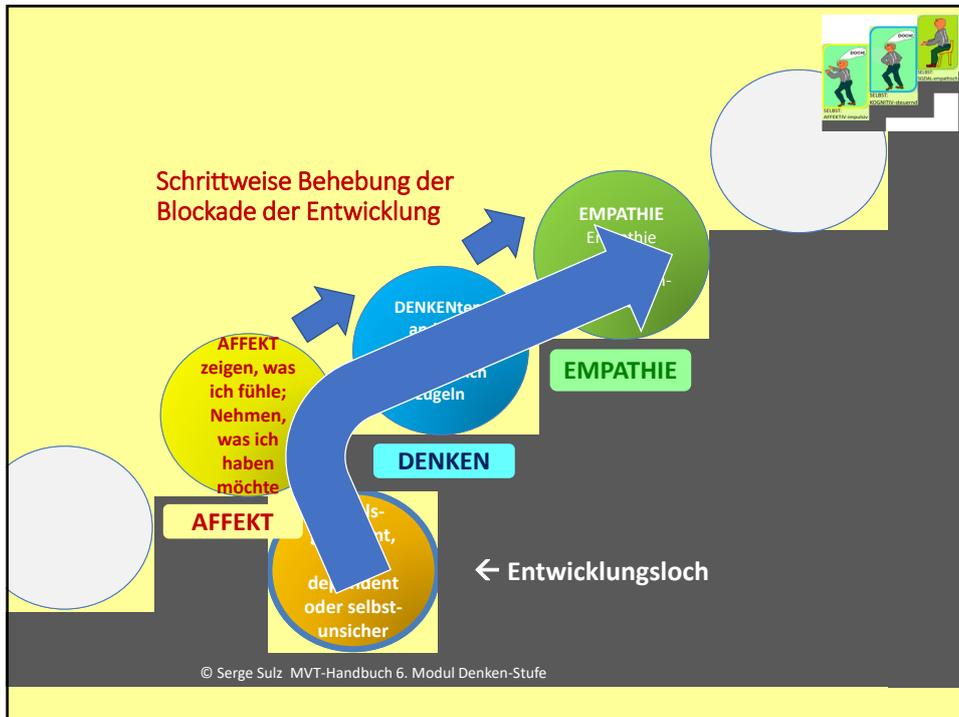
Entwicklung wieder möglich machen

**BEHEBEN DER BLOCKADE →
 ENTWICKLUNGS-THERAPIE**

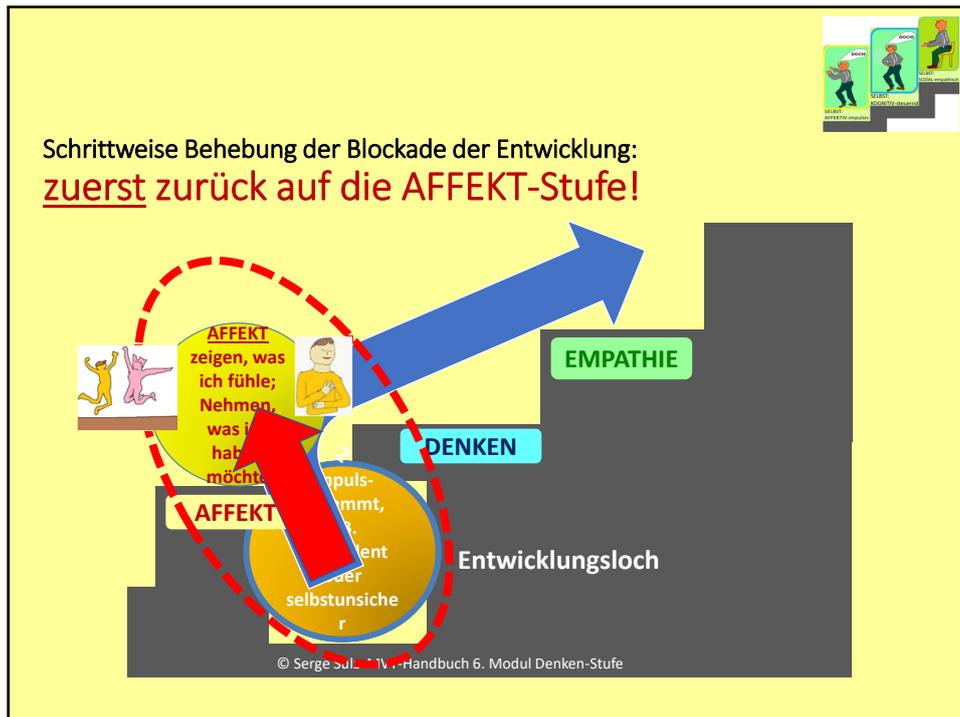
46



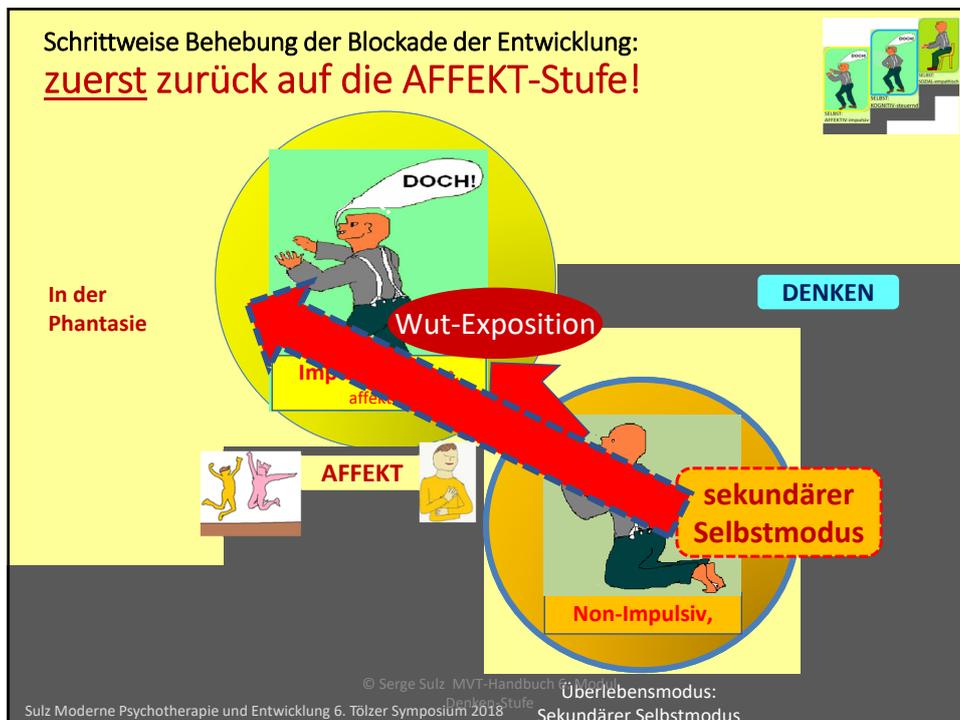
47



48



49



50

Emotionsregulatorische Funktion dysfunktionaler Persönlichkeit

- Schizoidie vermeidet Emotionen völlig
 - Zwanghaftigkeit vermeidet Angst und Wut
 - Selbstunsicherheit vermeidet Wut
 - Dependenz vermeidet Wut
 - Borderline ist voll Angst
 - Narzissmus ist voll Wut
 - Neurotizismus ist voll Angst und Wut
- **Also: Wut mehr und Angst vermindern!**

51

Übung 6.2

Wie kann das Gespräch bei der Wut
ankommen?

Manchmal bedrückt uns etwas, wir leiden darunter. Aber wir würden nicht sagen, dass es uns ärgert. Erst beim zweiten Hinspüren, merken wir, dass es ja doch recht ärgerlich ist. Wir sind zu schnell vom Ärger abgekommen, meinten man könne nichts dagegen tun und sind deprimiert.

Wir brauchen aber unseren Ärger, um uns wehren zu können.

52

Hinweis für die TherapeutIn

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens.
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.

53

Hinweis für die TherapeutIn

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

54

Hinweis für die TherapeutIn

Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben 1?

Erlaubnis zur Wut geben, vielleicht eher von Zorn sprechen

Angst vor der Wut **nehmen**

Schuldgefühl als Wut-Killer entlarven

Mitleid gehört nicht zum negativen Aspekt der Eltern, nur zum positiven, geliebten Aspekt

Vom anderem Gefühl wie Trauer **zurück zur Wut** zurückkehren

Vom Verständnis für den Täter **zurück zur Selbstfürsorge**

Hinweis für die TherapeutIn

Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben 2?

Nicht-so-sein-wollen wie aggressiver Elternteil als Stopper benennen

Leere-Gefühl = da ist **Raum für Wut**

Flüchten ins Kognitiv-Emotionslose als Pause akzeptieren (das ist ganz normal)

Es reicht, daran zu denken, man **muss es nicht** dauernd fühlen

Oft reicht es, zu wissen, dass und wie sehr es frustrierend und verletzend war

Oft reicht es, daran zu denken, dass jemand wirksam eingreift

**KONNTEN SIE ÄRGER UND WUT INS BEWUSSTSEIN LASSEN?
KONNTEN SIE DARÜBER SPRECHEN UND BEI IHREM ÄRGER
BLEIBEN?**

Oft lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf Aspekte, die unseren Ärger kleiner werden lassen (Verständnis für den anderen).
Dabei ist es zuvor wichtig, Verständnis für sich selbst zu haben.
Und das führt in ärgerlichen Situationen zu nichts anderem als zu Ärger und Wut.
Wie können Sie sich das Recht und die Notwendigkeit von Ärger klar machen?

.....
Inwiefern werden Beziehungen besser, wenn Ärger kommuniziert wird?
.....

Übung 6.3

Was wütend macht

Manches ist für alle Menschen empörend und macht sie wütend.
Anderes ärgert nur mich und andere nicht oder nur wenig.

Deshalb ist es hilfreich, herauszufinden, welche Ereignisse, Zustände oder Verhaltensweisen anderer mich besonders ärgern.

Ärger und Umgang mit Ärger läuft normalerweise reflexhaft und automatisch ab.

Wenn wir uns schon einmal Gedanken darüber gemacht haben, können wir anfangen, auf eine bewusste Weise damit umzugehen.

Hinweis für die TherapeutIn

Instruktion zu Was wütend macht

- Zuerst alle Stoffsammlung: Was macht wütend
- Dann Therapiesituation: Trainer exploriert Pat.
- Welche typischen Themen oder Personen?
- Welche Biographie führte dazu?
- Vater, Mutter, Geschwister?
- Empfindlichkeiten heute z.B. in der Paarbeziehung?
- Zuletzt verhaltensanalytische Einordnung Person P, Reaktion R, Konsequenz C
- Und schließlich in das homöostatische Selbstregulationsmodell einordnen

**HABEN SIE EINE AUSREICHEND LANGE LISTE VON
ÄRGERNISSEN AUFSCHREIBEN KÖNNEN? WELCHE SIND GANZ
PERSÖNLICHE ABNEIGUNGEN? KÖNNEN SIE DAS VERSTEHEN?**

Womit hat es zu tun, dass Sie die einzelnen gesammelten Ärgernisse persönlich so ärgern?

.....

Fall es kleine Anlässe sind, welcher große Ärger, welche große Frustration steckt dahinter?

.....

Übung 6.4

Wut-Exposition

Wir wollen zwar letztendlich klug und kompetent mit Ärger und Wut umgehen. Aber dazu muss der Ärger erstmal in mein Bewusstsein dürfen. Reagiere ich stattdessen hilflos, enttäuscht, beleidigt etc. dann ist da noch kein richtiger Ärger da. Den muss ich aber in einem ersten Schritt deutlich spüren.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

61

61

Hinweis für die TherapeutIn

Wut muss wirksam sein!

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen,
- in der der Protagonist seine Wut mit Worten und
- wenn möglich in der Imagination auch mit Taten ausdrückt
- – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Er stellt sich vor, dass seine Wuthandlung ankommt und wirkt.
- Dass seine Wut wuchtig beim Gegenüber ankommt und diesen trifft.

Macht Ihnen die Wut des Patienten
Angst und Unbehagen?

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie (2017c)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

62

62

Hinweis für die TherapeutIn**Worum geht es bei der Wut-Exposition?**

- Es ist nicht weit vom Schmerz der Erinnerung an die Frustrationen der Kindheit
- bis zur Wut auf die, die das angetan oder zugelassen haben.
- Die Therapeutin strahlt die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- Wütend sein im Schutz der Therapiestunde.
- Sie unterstützt den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.
- Sie weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann.
- Und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur im Innenleben des Patienten abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

63

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

63

Hinweis für die TherapeutIn**Wie erfolgt Wut-Exposition?**

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

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

64

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

64

Hinweis für die TherapeutIn

WUT-Exposition

- Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

65

65

Hinweis für die TherapeutIn

Die Wut ausdrücken

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

- Pat. Erinnerungsbild

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

- Pat. spürt was seine Wut machen will

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

- Pat. erlebt den Vater im Bild

Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt

- Pat. imaginiert wütende Handlung

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- Pat. erlebt Selbstwirksamkeit

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

66

66

**KONNTEN SIE IHRE WUT DEUTLICH GENUG SPÜREN?
KONNTEN SIE SIE IN DER PHANTASIE IN WÜTENDES HANDELN
MÜNDEN LASSEN?
HABEN SIE DANACH KRAFT IM KÖRPER GESPÜRT?**

Vielleicht ist es beim ersten Mal noch nicht ganz gelungen, das ganze Ausmaß der Wut zum Ausdruck zu bringen. Aber es ist gut, dass ein Anfang gemacht wurde. Was ging gut, was könnte noch mehr werden?

.....
Können Sie allein in einem geschützten Raum diese Übung öfter wiederholen? (evtl. eine Zeit lang täglich)
.....

Übung 6.5

Körper-Wut

Sie haben schon die Erfahrung gemacht, dass unsere Gefühle immer auch körperlich sind. Wenn wir den Körper weglassen, versiegen die Gefühle schnell. Wir brauchen aber die Kraft des Körpers, um das tun zu können, was die Intention der Gefühle ist.

Jetzt kommt allerdings eine Übung, die weit weg vom zivilisierten Umgang mit Wut ist. Sie dient auch nur dazu, um die Körperkomponente spüren zu können, wie viel Kraft und Vitalität sie enthält.

In der Realität bleiben wir dagegen auf der sprachlichen Ebene mit angemessenen und wirksamen Worten.

Hinweis für die TherapeutIn**Körperwut: Instruktion**

Stellen Sie sich in die Mitte eines Raumes, etwa 120 cm von allen Gegenständen entfernt, so dass genügend Platz für ausladende Bewegungen bleibt.

Nun können Sie sich mit geschlossenen Augen vorstellen, dass Sie einen gefährlichen Verbrecher, vielleicht ein Monster vor sich haben, der Sie und die Menschen, die Ihnen anvertraut sind, gefangen hat und Sie alle töten wird. Er ist eine halbe Stunde lang so geschwächt, dass Sie ihn besiegen und die Ihrigen retten können. Sie müssen das tun.

Welche Körperhaltung haben Sie inzwischen eingenommen? Verstärken Sie diese Haltung. Welche Bewegung will entstehen? In welchem Bereich Ihres Körpers spüren Sie eine zunehmende Spannkraft, die sich durch welche Bewegung entladen will? Probieren Sie aus, was ich Ihnen anbiete:...

Den Schluss der Szene gestalten Sie so wie Sie sich am wohlsten fühlen.

Geht er harmlos und unversehrt weg. Sie alle sind frei. Helfen Sie ihm hoch, wenn er am Boden lag? Oder gehen Sie weg?

Bleiben Sie noch etwas beim Nachspüren und dann können Sie ein bisschen erzählen

Körperwut: Voll Wut ...

Im Raum stehend alle Bewegungen ausprobieren.

- Blicken
- Beißen
- Spucken
- Stirn
- Schreien
- Schlagen
- Boxen
- Kratzen
- Werfen
- Zerreißen
- Zerschmettern
- Treten
- Zertreten
- Würgen
- Stechen

WISSEND, DASS ES NUR EINE ÜBUNG ZUM KENNENLERNEN VON KÖRPERWUT IST, DIE NICHTS MIT REALEM STREIT ZU TUN HAT, KONNTEN SIE VOLL ENERGIE DIE VARIANTEN AUSPROBIEREN ODER GAR EINIGE AUSKOSTEN?

Wenn Sie fürchten, dass Sie so etwas wirklich tun könnten, wenn Sie es mal ausprobieren, dann ist das das magische Denken des Kleinkinds, das meint, dass Phantasie Wirklichkeit wird. Sie können aber sehr gut Ihre Phantasie im Phantasieraum lassen und entscheiden, wie sie im Realitätsraum wirklich handeln. Deshalb brauchen Sie auch keine Schuldgefühle haben. Sie haben mit der Übung niemand geschadet. Oder?

.....
 Wollen Sie die Körperwut-Formen, die Ihnen liegen bzw. lustvoll sind, weiter ausprobieren? Sie lassen dadurch mehr Vitalität in ihren Körper kommen und sich zu eigen machen.

71

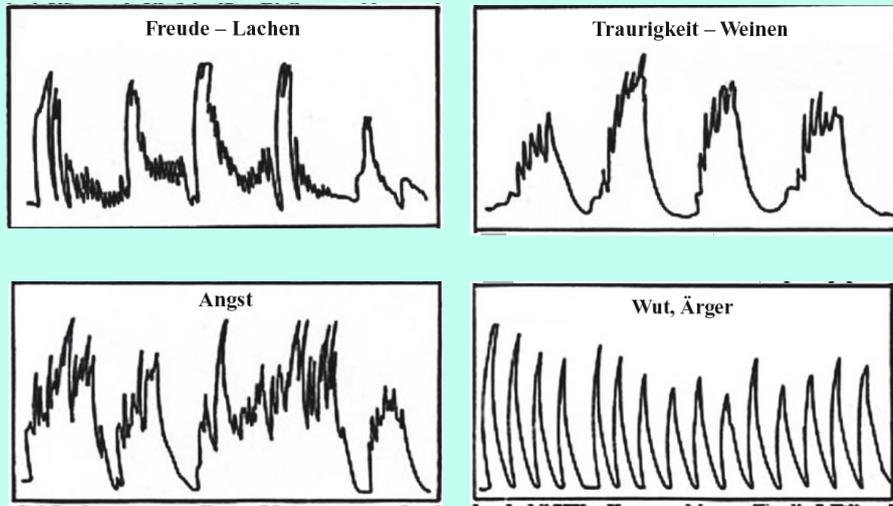
Übung 6.6

Wut atmen

Nicht nur die Muskulatur ist Bestandteil unserer Gefühle, sondern auch unsere Atmung. Auch hier scheint es wieder um übertriebene Vorgänge zu gehen. Dennoch sind sie Bestandteil unserer Gefühle. Es lohnt sich, sie durch nachfolgende Übungen kennenzulernen. Und dadurch sich auch ein bisschen mehr kennenzulernen.

72

Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren



© Serge Sulz MVT-Handbuch 6.
Modul Denken-Stufe

73

73

Übung

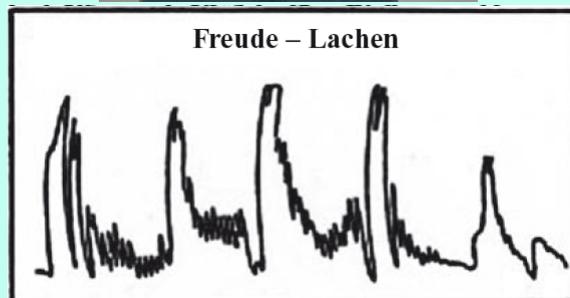
Freude - Lachen:

Atmung: kurz und abrupt einatmen durch die Nase, dann plötzlich durch den geöffneten Mund ruckartig in mehreren unregelmäßigen Stößen ausatmen.

Mund: die Lippenränder sind horizontal, die Zähne freigebend hochgezogen.

Augen: verkleinern sich.

Körper: entspannt, außer die vorderen Abdominalmuskeln.



© Serge Sulz MVT-Handbuch 6.
Modul Denken-Stufe

74

74

Übung

Traurigkeit - Seufzen:

Atmung: stockend die Luft durch die Nase einatmen in kurzen, unregelmäßigen Einzügen und so vollständig, wie möglich die Luft wieder durch den Mund ausatmen

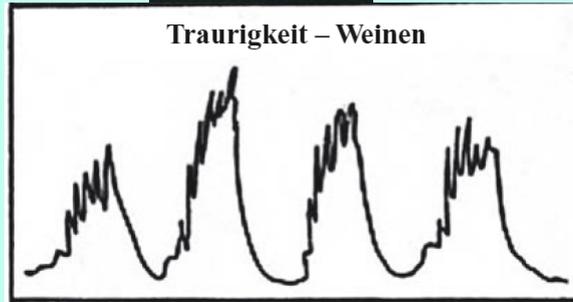
Augen: halbgeschlossen, ohne einen Punkt zu fixieren. Der Blick senkt sich nach unten.

Kopf: nach unten geneigt

Körper: schwer gebeugt.

Langsame Bewegungen.

Tendenz, sich das Gesicht zu verdecken.



© Serge Sulz MVT-Handbuch 6.
Modul Denken-Stufe

75

75

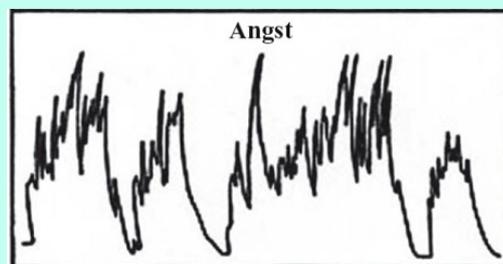
Übung

Angst - Schreck:

Atmung: Unregelmäßig. Sehr kurz periodisch einatmen, dann unvollständig passiv ausatmen.

Augen: sind weit geöffnet, die Pupillen erweitern sich.

Körper: kann unbeweglich bleiben oder tendiert nach hinten oder nach unten. Die Muskelspannung steigt massiv an.



© Serge Sulz MVT-Handbuch 6.
Modul Denken-Stufe

76

76

Übung

Ärger / Wut:

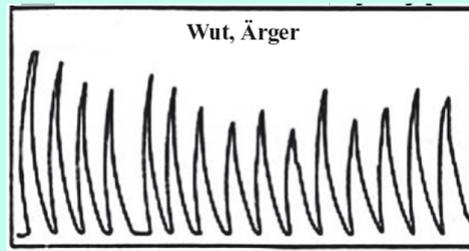
Atmung: Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

Augen: sind gespannt. Der Blick ist auf einen Punkt fixiert.

Kopf: legt sich nach vorn.

Körper: Alle Körpermuskeln sind angespannt.



Instruktion zu Gefühle atmen

- Dann Therapiesituation: Th. weist Pat. an, Wut zu atmen, fragt zuerst nach Person, Situation,
- macht selbst vor
- Erfragt Emotion z.B. Wut
- Lässt so Stand einnehmen, dass Körperhaltung hilft, Wut zu spüren

WAREN SIE AUCH ERSTAUNT, WIE LEICHT ALLEIN DURCH ATMEN DER ZUGANG ZU EINEM GEFÜHL GELINGT?

Auch wenn wir es nicht merken, verändern unsere Gefühle unseren Atem.

Genauso wertvoll ist das Umgekehrte: Wir können unsere Gefühle durch unseren Atem beeinflussen. Wir können ein Gefühl mit Hilfe des Atmens besser spüren. Oder: wenn wir lange genug traurig waren, können wir mit Atmen zu einem anderen Gefühl gelangen.

Wollen Sie damit experimentieren?

.....
Zum Abschluss hilft dreimaliges tiefes Ausatmen wieder ein gutes Gefühl entstehen zu lassen. Können Sie das beobachten?

.....

Übung 6.7

funktionaler Umgang mit Wut

Nachdem wir uns angeschaut haben, was bei Wut in uns steckt, können wir in einem ersten Schritt unser Gefühl regulieren, so dass es angemessen ist und uns in einem zweiten Schritt der uns ärgernden Umwelt zuwenden.

A. Funktionaler Umgang mit der Wut:

1. Wut bewusst wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet. Wenn es noch notwendig ist:
10. Aus meiner Wut heraus handeln

Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel

→ Übung

81

Übung

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut
(emotionale Kompetenz)

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet.
Wenn es noch stimmig/notwendig ist:
10. Aus meiner Wut heraus handeln

82

Strategisches Emotionstraining Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
6. **Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln

Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

- Zur Selbstwirksamkeit gehört die Zufriedenheit damit, für sich selbst gut eingetreten zu sein, für seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche das Richtige getan zu haben.
- Dies vermittelt ein souveränes **Selbstbild**. Die Welt kann gemeistert werden, ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, nicht mehr darauf angewiesen, dass anderes das Notwendige für mich tun.
- Ein neues souveränes **Weltbild** ist entstanden, in dem die Welt nicht mehr groß und übermächtig erscheint, sondern sich eine Ebenbürtigkeit eingestellt hat.

WER HANDELT SCHON RICHTIG, WENN ER SICH SEHR ÄRGERT? DER EINE WIRD ZU LAUT, DER ANDERE VERSTUMMT. WIE IST DAS BEI IHNEN UND GELINGT ES, ZUM FUNKTIONALEN UMGANG MIT ÄRGER ZU WECHSELN?

Um funktional, d.h. kompetent und wirksam mit Ärger umzugehen, muss ich meine Bewusstseinsprozesse verlangsamen. Erst mal bewusst machen, was da eigentlich geschieht, dann reflektieren, ob meine Reaktion angemessen ist, und dann erst auf den anderen zugehen, ihn stellen, ihm zuhören evtl. meinen Standpunkt weiter vertreten. Wie können Sie diesen neuen Umgang mit Ihrem Ärger in Gang setzen?

Welche Situationen und welche Personen eignen sich besonders dazu?

85

Entwicklung von der **AFFEKT-Stufe** auf die **DENKEN- Stufe**

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus

DOCH!

DOCH!

DENKEN

THERAPIE: Ärger-Kompetenz Rollenspiel

Impuls affektiv, kein...
Noch keine T...
Perspektivenwech...
egozentrisch

AFFEKT

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

86

Übung 6.8

Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

Ärger und Wut sind nur dann sinnvoll, wenn sie wirksam zum Ausdruck gebracht werden. Wut, die in einem Gefühl von Ohnmacht landet, bringt nichts.

Mein Ärger motiviert mich dazu, mich zu wehren.
Ich mache das auf eine wirksame Weise. Ich behaupte mich. Und ich mache dabei die Erfahrung von Selbstwirksamkeit: Ich war wirksam.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

87

87

Übung 6.8



Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder eine schwierige Situation mit einer Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert
- Ärger spüren
- Ärger kompetent kommunizieren:
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ...
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

88

88

Übung 6.8



Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:
.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?
.....

Spüren Sie Ärger?

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst

Das frustriert mein Bedürfnis nach

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

89

NACHDEM ES UNS GELUNGEN IST, GUT MIT UNSEREN GEFÜHLEN UMZUGEHEN, KÖNNEN WIR UNSERE VITALITÄT UND KLUGHEIT NUTZEN, UM ALLES WAS UNS WICHTIG IST, SO ANZUPACKEN, DASS WIR DAS GEFÜHL HABEN: ICH KANN ES!

Neben der Sicherheit in Beziehungen ist die Selbstwirksamkeit die wichtigste Errungenschaft des Menschen. Beides zusammen stabilisiert uns und lässt uns auf ein gelingendes Leben blicken. Die Balance zwischen Selbst und Beziehung sollte ausgewogen sein. Wie ist die Balance bei Ihnen, was von beidem ist evtl. zu wenig, was zu viel?
.....

Auch wenn Sie sich vielleicht lieber auf Beziehung stützen, können Sie probieren, mehr Gewicht auf Selbstwirksamkeitserfahrungen zu legen?.....

90

Übung 6.9

Kausales Denken anstoßen

Es kann sein, dass allein mein Ärger mir die beste Problemlösung anzeigt. Oft sind Situationen aber doch komplexer und es wäre gut, wenn ich reflektieren würde, warum es zum Streit kam und im Streit wäre es gut, die Folgen meines streithaften Verhaltens vorherzusehen. Nicht aus Angst vor der Gegenaggression des anderen, sondern aus Klugheit.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

91

91

Kausales Denken anstoßen (gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen)

Durch Fragen

- Nach Ursachen
- Nach Folgen
- Nach Wirkung von Verhalten
- Nach Zielerreichung

(Wir hatten diese Übung bereits im 5. Modul, allerdings viel ausführlicher - mit Analyse der Konsequenzen und metakognitiver Nachbetrachtung)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul
Denken-Stufe

92

92

7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens (Beispiel)

Situation ist: Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

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

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

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

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

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

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

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

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 6. Modul Denken-Stufe

93

93

7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens

Situation ist:

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

.....

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

.....

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

.....

© Serge Sulz MVT-Handbuch 5.
Modul Mentalisierung

94

94

S-R-C Analyse Situation – Reaktion – Konsequenz

- S: Situation war?
- Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen. Dich kann man zu nichts gebrauchen!
- R: Ihre Reaktion war?
- Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.
- C: Die Konsequenzen waren?
- Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.
- Mit diesem Ergebnis sind Sie?
- **unzufrieden.**
- Sie hätten **stattdessen** gebraucht?
- Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

Wir halten fest: S-R-K Analyse

- S: Situation war
- R: Meine Reaktion war
- K: Die Konsequenzen waren
- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden.**
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
-

INTUITION IST GOLD WERT, MANCHMAL HILFT ABER ERST GANZ BEWUSSTES REFLEKTIEREN, MIR SELBST UND MEINEN BEZIEHUNGEN GERECHT ZU WERDEN. NICHT SKRUPELHAFTES GRÜBELN, SONDERN KLARES ERKENNEN VON URSACHEN UND FOLGEN DES HANDELNS. HANDELN ENTSTEHT AUS INTENTIONEN, DIE ES ZU ERKENNEN GILT.

Wenn wir bisher aus dem Gefühl heraus gehandelt haben und wenn unsere Vermutungen über Beweggründe anderer logischem Denken nicht standhalten, kann Reflektieren gewinnbringend sein. Fallen Ihnen Beispiele ein und wie denken Sie heute darüber?

.....
Wie können Sie auch im Alltag dazu übergehen, durch nochmaliges Überdenken das Ergebnis schwieriger Situationen zu optimieren?
.....

Was auf der souveränen Stufe noch nicht entwickelt ist

- Das Denken ist noch egozentrisch
- Der andere Mensch ist noch ein Objekt, das der Bedürfnisbefriedigung dient
- Es wird zwar festgestellt, dass die Bezugsperson anders denkt und fühlt, aber ihre Bedürfnisse interessieren noch nicht
- Es besteht noch keine Empathiefähigkeit
- Es besteht noch kein Anliegen, den anderen zu verstehen und dass es dem anderen gut geht

Für Kurzzeittherapien reicht das schon!

- In Kurzzeittherapien ist die Entwicklung von der emotional-impulsiven Stufe (AFFEKT-Stufe) auf die kognitiv-souveräne Stufe (DENKEN-Stufe) mit der neuen Errungenschaft der Fähigkeit zu logischem Denken schon ein befriedigender Änderungsschritt.
- Und es wäre ein therapeutischer Fehler, den Patienten in kurzer Zeit auf die nächst höhere Stufe (zwischenmenschliche oder EMPATHIE-Stufe) hochzujagen, weil er dort nicht mehr so egozentrisch und uns damit sympathischer wäre.
- Die Devise heißt: →

Ein Schritt nach dem anderen!

- Nicht zu früh den zweiten Schritt tun und auf keinen Fall den ersten auslassen!
- Wer auf einer Treppe zwei Stufen auf einmal nimmt, kommt leicht ins Stolpern.
- **Erst wenn** der Patient gut auf der souveränen Stufe des kausalen Denkens angekommen ist
- und dieses sicher beherrscht,
- so dass er sich gut behaupten kann und dieses neue Denken und Verhalten auch schon automatisiert ist,
- so dass er nicht mehr jedes Mal daran denken muss, dass es jetzt notwendig ist, sich zum Beispiel zu melden, und sich auch nicht mehr überwinden muss, dies zu tun,
- **kann daran gedacht werden**, dass in nächster Zeit die weitere Entwicklung auf die zwischenmenschliche bzw. EMPATHIE-Stufe angegangen werden kann
- → *MVT-Modul 7 Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe*

<p>Serge K. D. Sulz</p> <p>Praxismanual MVT: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie</p> <p>- Durch Metakognitives Training zu Bindungssicherheit, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Empathie</p> <p>Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie</p> <p>Psychosozial-Verlag</p>	<p>Dieses Handbuch für die täglichen Therapien in Praxis oder Klinik erscheint im Frühjahr 2023.</p> <p>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.</p> <p>Im A4-Format und als Ringbuch ist es ideal für das Kopieren von Arbeitsblättern für den Patienten.</p> <p>Alle 7 Module werden detailliert im konkreten Handeln der Therapeuten beschrieben: Bindung, Überlebensregel, Achtsamkeit, Emotion Tracking, Mentalisierung, Entwicklung metakognitiven Denkens, Entwicklung von Empathie</p>
---	--

101

<p>Serge Sulz</p> <p>Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie</p>	
<p>»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«</p> <p><i>Prof. Dr. Michael Linden</i></p> <p>Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="font-size: 8px; line-height: 1;">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 beforstet 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.</p> </div>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px;">Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie</p> <p style="text-align: right;">Serge K.D. Sulz</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.9em;">Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie</p> 
<p>Sulz & Theßen MVT 1. Bindung</p>	

102

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.



Am idios evelit velleca turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ul-
paramquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni usamus
daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedica seque lacerfe ritiatisto
mi, nis net quareit voluptio. Uclisit isinihil inim et velisiquaque nus eostis et et
qui sum quunt facea sequo elscipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non
non cor molorep erfero in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis
resinet quisit aliqua ssumquia quia volupta tiomseq lubusdam volurunt omnis
consed maioribus, idestiant remde: Allatum quis essis est, ut faccom fugit, qui
omnihilqui nisunt otassi dolupta qui a coria et et fuga Nam, quidenece lauit
ut resequalda nullacc upaquaatur apid quosidit im que pratem ullignime nus
qui soluptatus volorep elitaest, voluptata que volut moditro testrup tatentissi
imoluptaspei maximo voluptisin etur, velistrum ella nihilis evendenimus moles
escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, qualaturit quas escipsu ntisto volup

Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychia-
ter (Verhaltenstherapie), Psychoanalytiker (Psycho-
analyse) und Honorarprofessor an der Katholischen
Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuch-
erausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine
Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und
Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem
Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychody-
namischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen
Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022

www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8379-1243-9

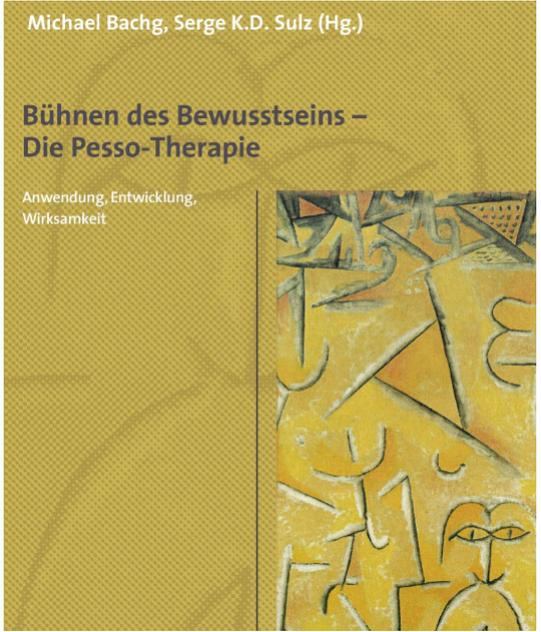
Psychosozial-Verlag

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

103

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

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



Michael Bachg, Serge K.D. Sulz (Hg.)

**Bühnen des Bewusstseins –
Die Pesso-Therapie**

Anwendung, Entwicklung,
Wirksamkeit

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

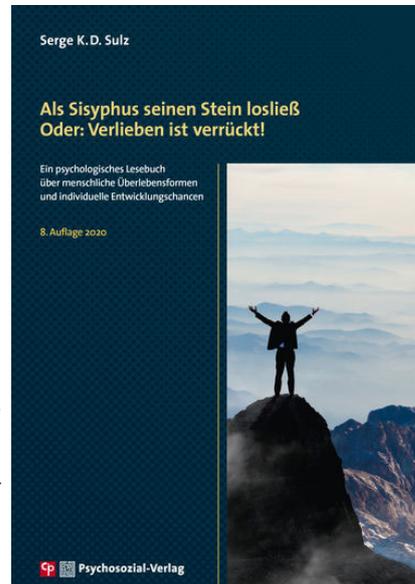
104

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

105

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



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

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.

106

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

107

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

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

108

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