

MVT-HANDBUCH Kapitel 7

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

**Von der Selbstwirksamkeit zur
Empathiefähigkeit**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-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. Modul Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

1. Problem: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**
2. Ziel: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**
3. Therapie: Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

Liste der Übungen

ÜBUNGEN ZUR EMPATHIEFÄHIGKEIT:

- | | |
|------------|---|
| Übung 7.1 | Empathie 1: Eigene Gefühle zeigen, nach denen die TherapeutIn fragt |
| Übung 7.2a | Empathie 2a: TherapeutIn fragt nach den Gefühlen der Bezugsperson |
| Übung 7.2b | Empathie 2b: Patient fragt nach den Gefühlen der TherapeutIn |
| Übung 7.3 | Empathie 3: Gefühle aussprechen (Empathische Kommunikation 1) |
| Übung 7.4 | Empathie 4: Mitfühlend zuhören (Empathische Kommunikation 2) |

Jetzt geht es nicht mehr ohne entwicklungspsychologisches Wissen

- Deshalb müssen wir uns Zeit nehmen, um die Entwicklungstheorie zu verstehen.
- Das Wichtigste ist auf folgenden 27 Folien zusammengefasst.
- Patienten und ihre TherapeutInnen lesen begleitend sehr gern dazu das Buch:
- *Serge Sulz (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt.*
- *Gießen: Psychosozial-Verlag*

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

7

7

Unser Gehirn: Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

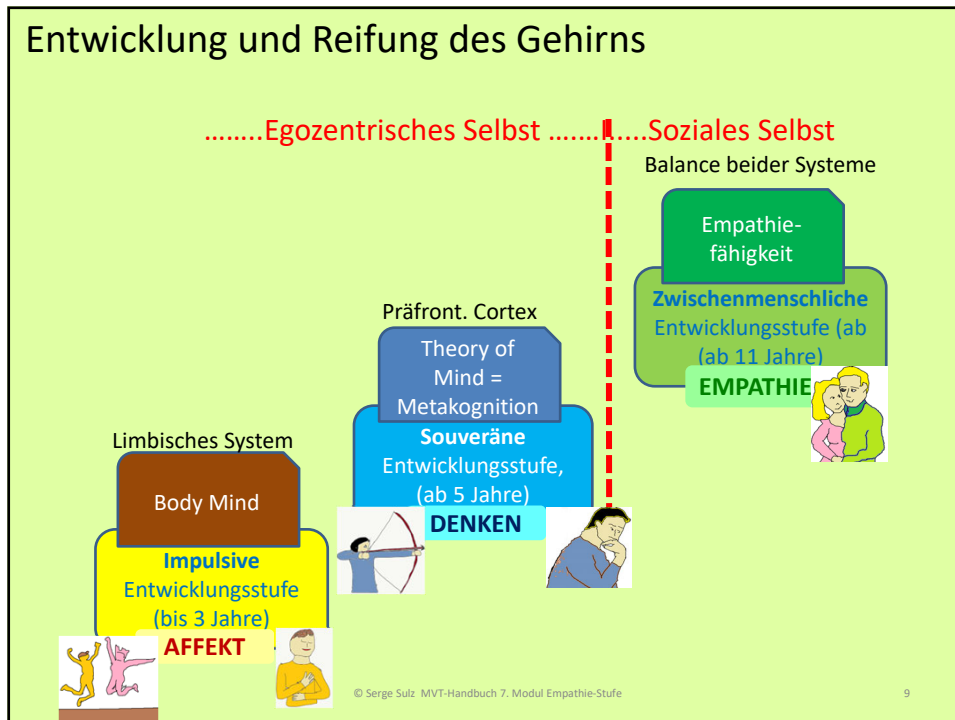
- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation
- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- 3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind und Realitätssinn, Risikoeinschätzung
- 3. – 20. Lebensjahr: Empathie
- *Roth (2011), Roth & Strüber (2016)



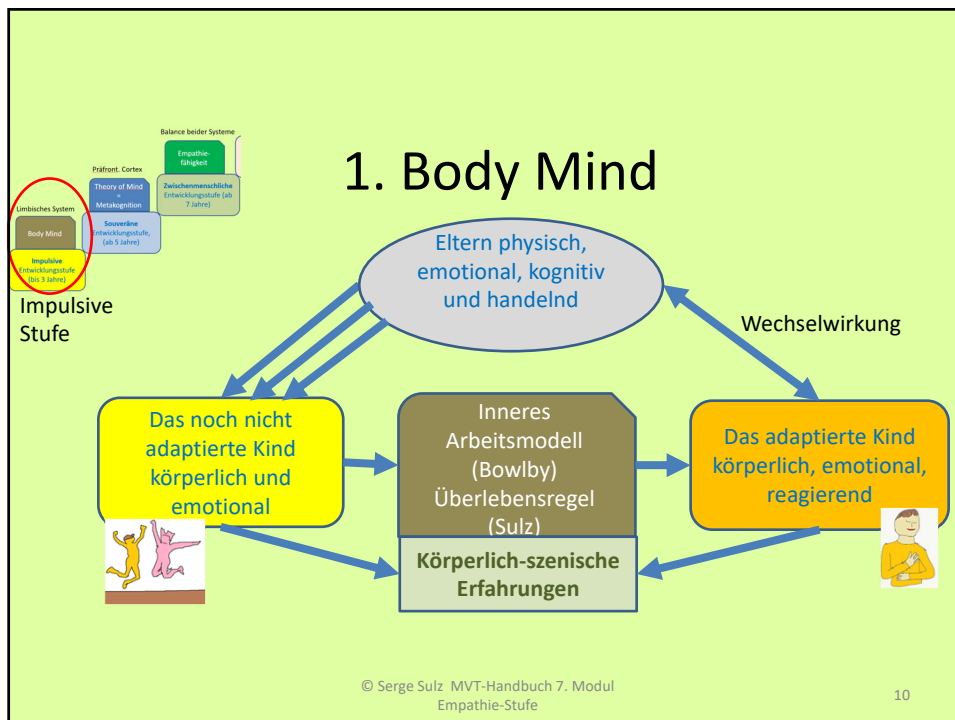
→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-Stufe

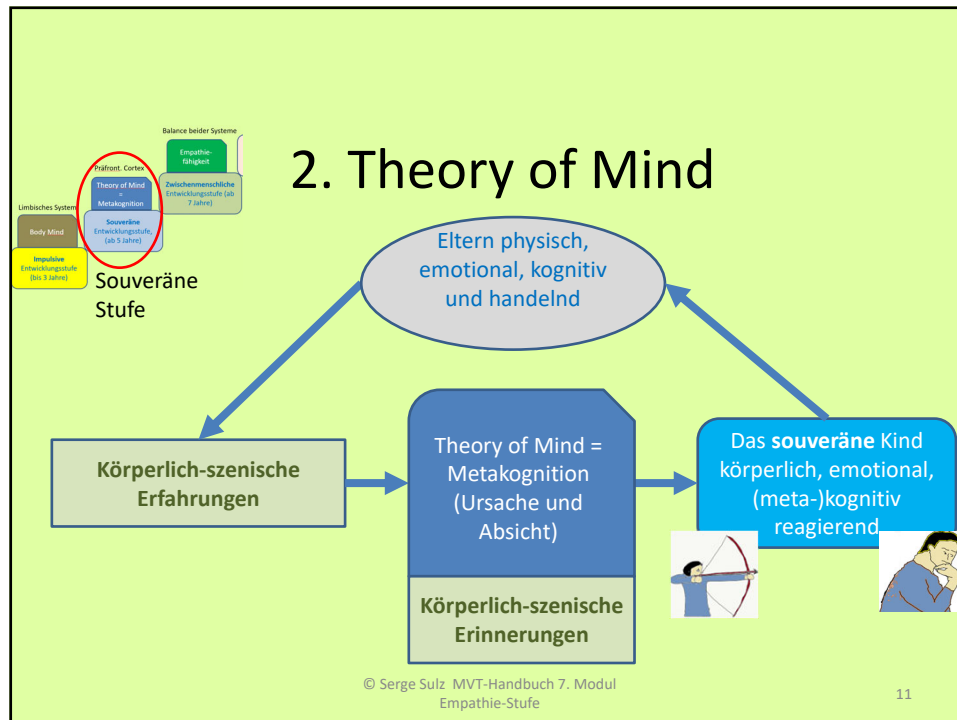
8



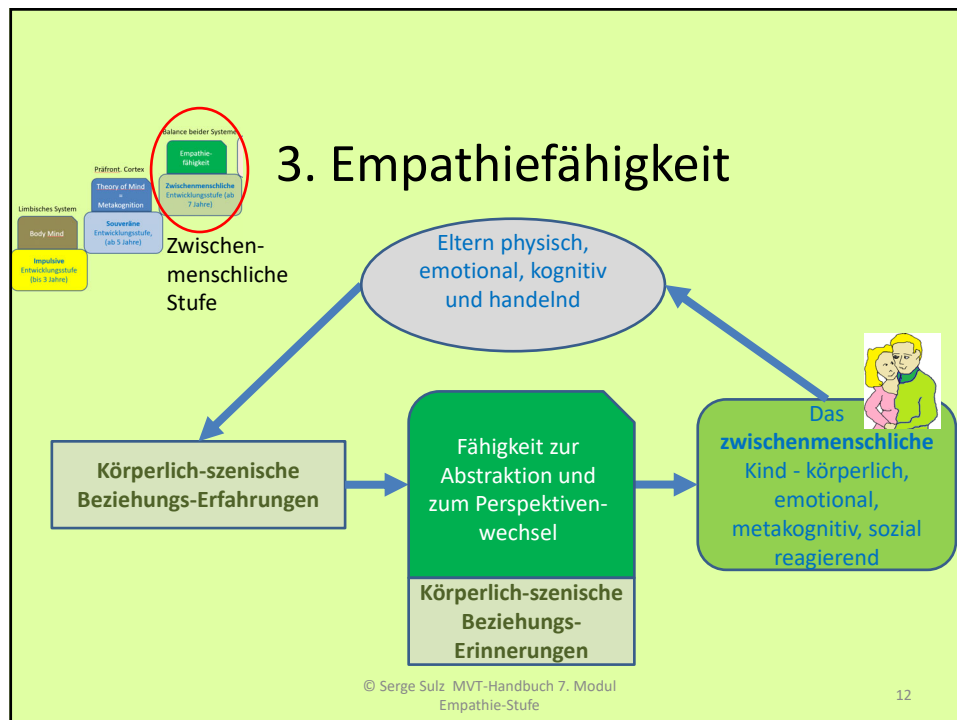
9



10



11



12

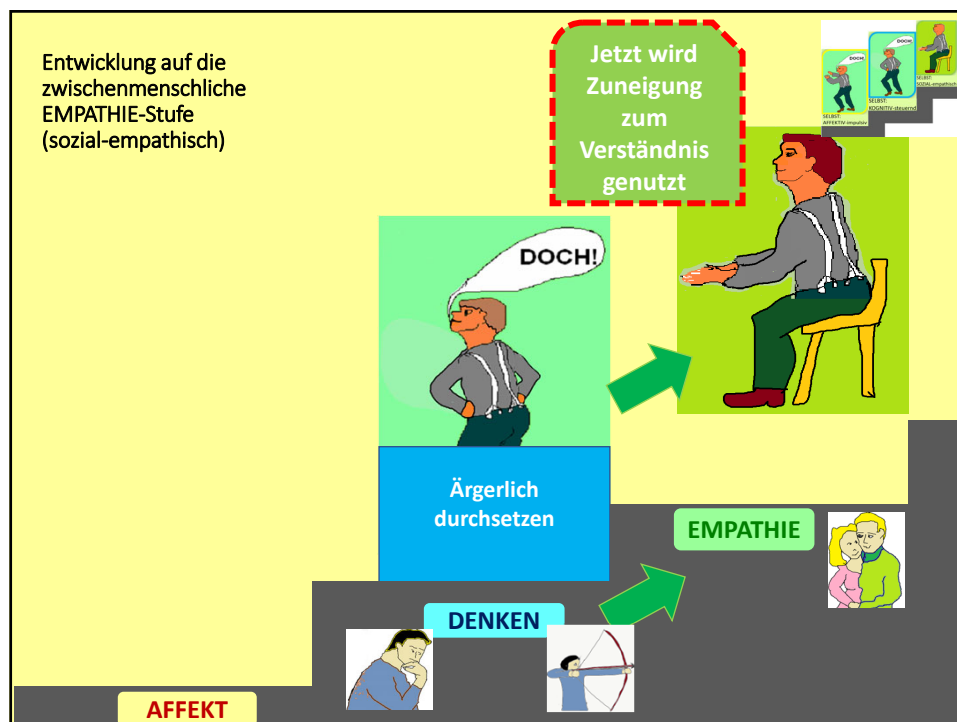


Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

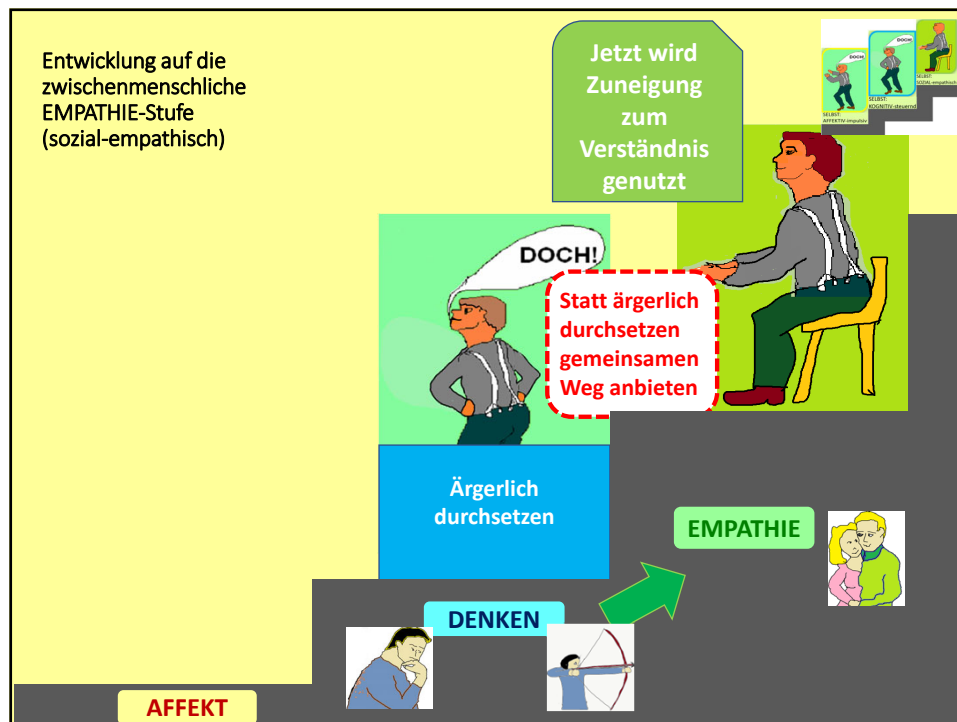
© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

13

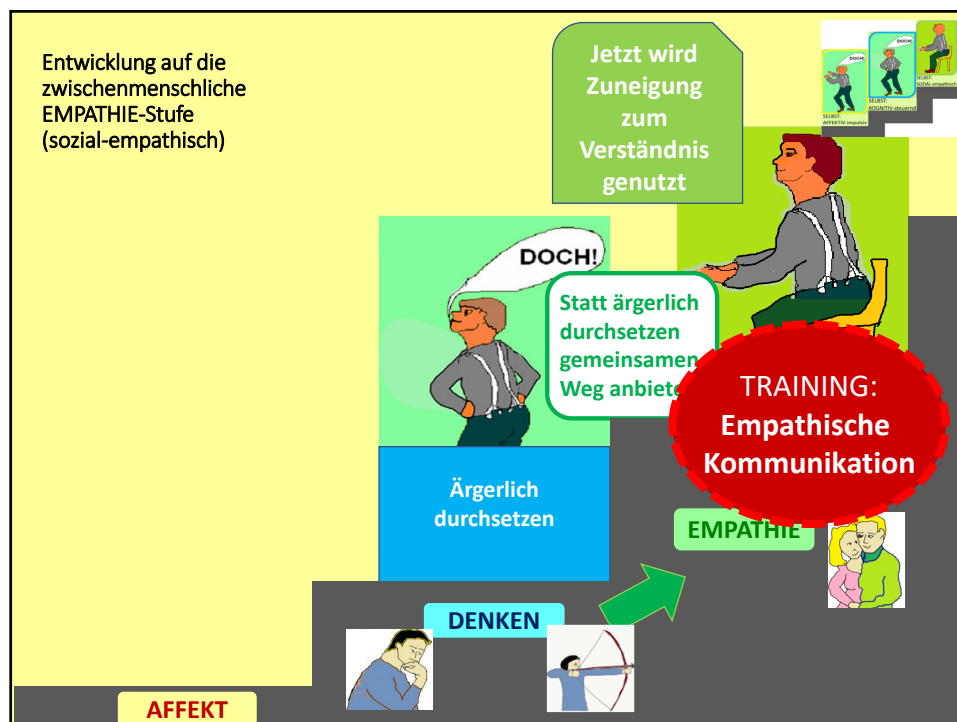
13



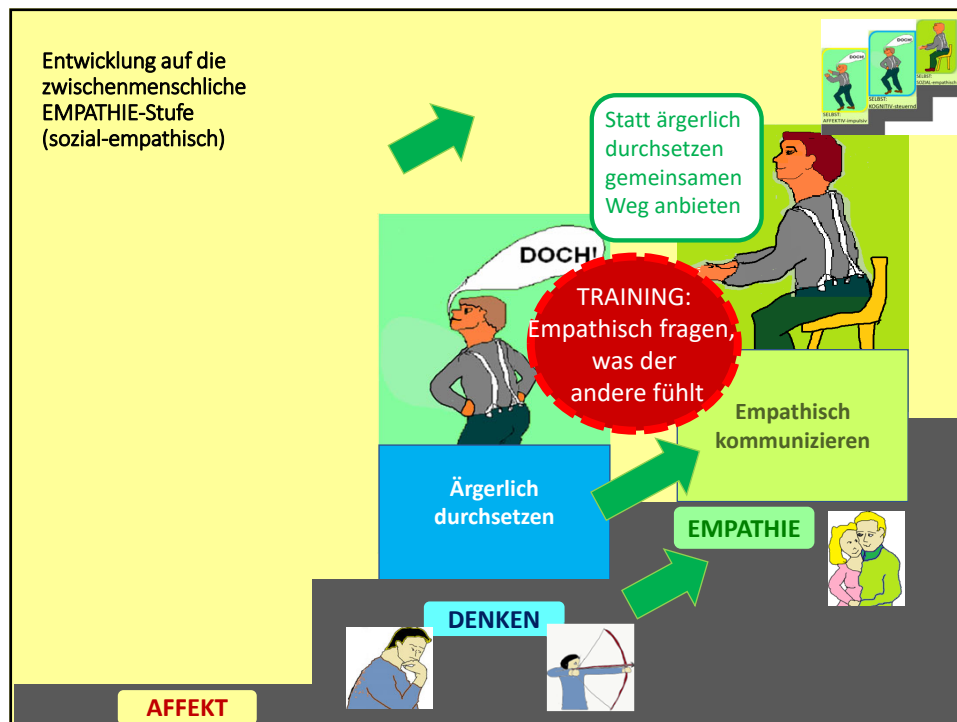
14



15



16



17

EMPATHIE-Stufe

Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

(kann auf sich selbst mit den Augen des anderen blicken und dabei erleben, was er sich vorstellt, was der andere über ihn denkt und fühlt, als Quelle für seine eigenen möglicherweise traurigen Gefühle)

kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

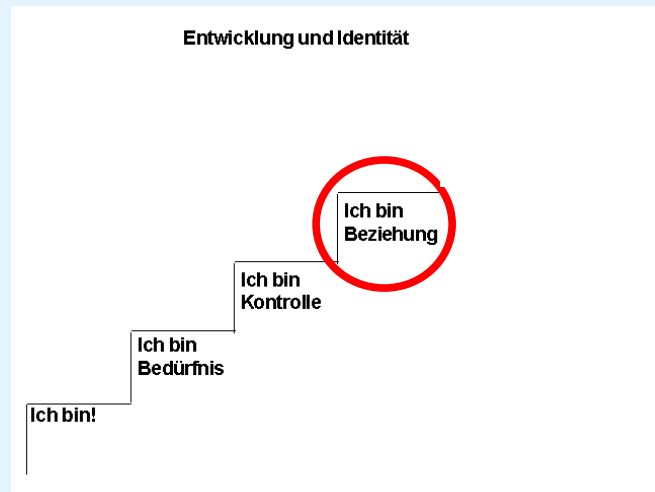
kann eigene Interessen zurückstellen

kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

Meine Gefühle werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

18

Entwicklung und Identität: EMPATHIE-Stufe



© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

19

19

Einbindende Kulturen

- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe können Entwicklungsbarrieren schaffen
- Sie können Entwicklung hemmen.
- Dabei ist ihre Aufgabe aber, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden

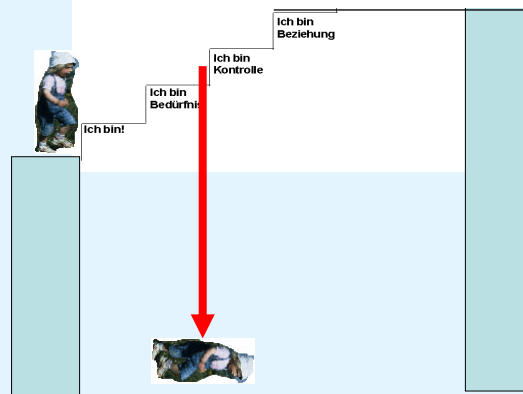
→ als **einbindende Kultur**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

20

20

Entwicklung ohne einbindende Kultur ist nicht möglich



© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

21

21

Entwicklung **mit** einbindender Kultur

Ab 11 Jahre:
Zwischenmenschliche
Stufe

Wechselseitige Beziehung,
zwischenmenschliche
Übereinstimmung

Eltern:
Paar in liebevoller
Beziehung

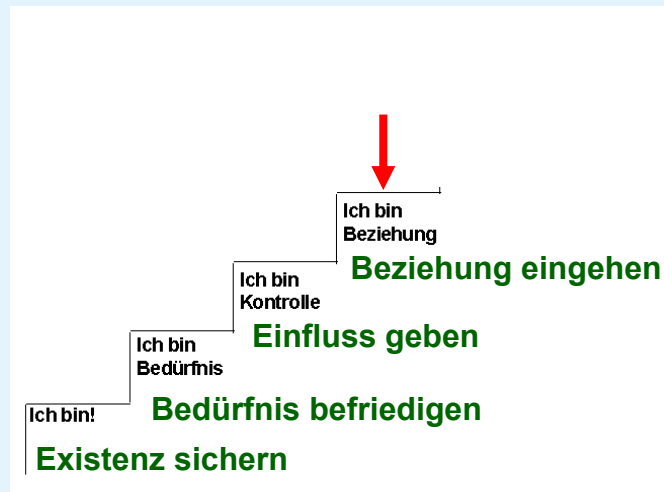
Freundin
Freund

Zweierbeziehungs-Kultur:
Wechselseitige
Eins-zu-eins-Beziehungen.
Akzeptiert und kultiviert
die Fähigkeit,
kollaborative Selbstopfer in
auf Wechselseitigkeit
beruhenden zwischenmenschl.
Beziehungen zu bringen.
Orientiert sich an inneren Zu-
ständen, gemeinsamen sub-
jektiven Erfahrungen,
Gefühlen, Stimmungen.

© Serge Sulz MVT-Handbuch
Modul Empathie-Stufe

22

Aufgabe der einbindenden Kultur – zwischenmenschliche Stufe



© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

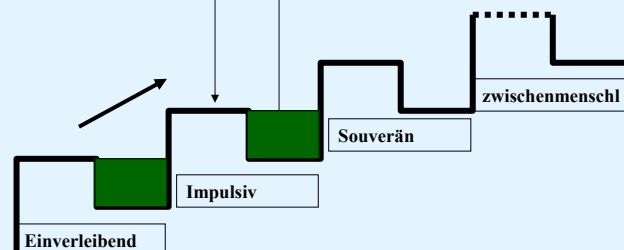
23

23

Übergang

Errungenschaft (ich kann schon)

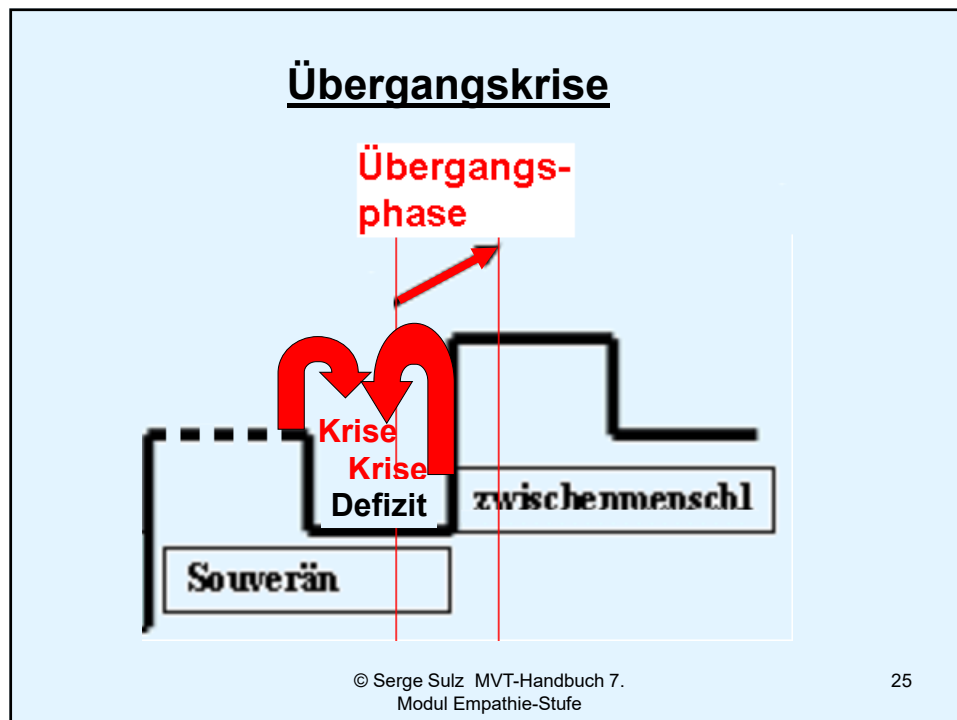
Kein Defizit mehr (ich brauche nicht mehr,
ich fürchte nicht mehr)



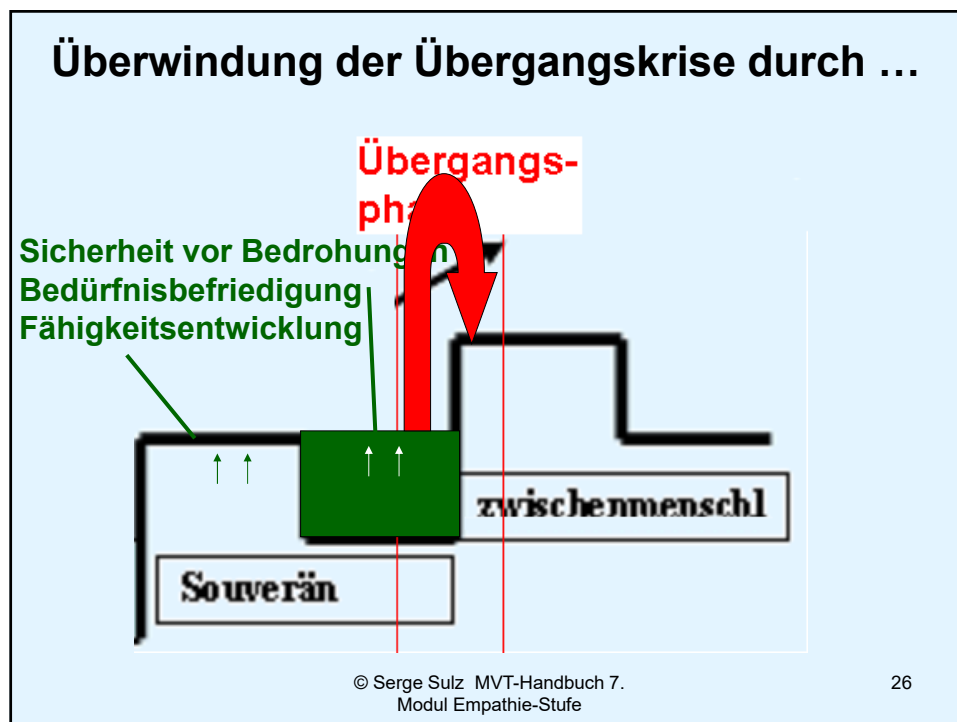
© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

24

24



25



26

Übergang ist Abschied von Illusionen

Von KÖRPER (einverleibend)

- – dass ich rundum versorgt werde

Von AFFEKT (impulsiv)

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von DENKEN (souverän)

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein

Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von KÖRPER

- – von der immer anwesenden Mutter

Von AFFEKT

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben

Von DENKEN

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war

Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von KÖRPER

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von AFFEKT

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von DENKEN

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Ich verliere mein altes Selbst

Übergang heißt Verloren geben

- Die alte Welt zerbricht
- Das alte Selbst löst sich auf
- Stabilität geht verloren
- Identität geht verloren
- Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben
- **Und trauernd Abschied nehmen**

Erwachsene sind partiell entwickelt

- Trainingsrationale ist die Annahme, dass jeder Mensch sich **in verschiedenen Kontexten auf unterschiedlichem Entwicklungsniveau** bewegen, z. B.
- Mit Freunden auf der EMPATHIE-Stufe
- Den eigenen Eltern gegenüber auf der DENKEN-Stufe
- In der Ehe auf der AFFEKT-Stufe
- Und in schwerstem Stress auf der KÖRPER-Stufe

Modelle partieller Entwicklung

- Noam et al. (1988): **Einkapselung** – Während das Selbst sich im Ganzen weiter entwickelt, bleiben Subdomänen auf einer frühen Stufe stecken.
- Sulz (1994): **Entwicklungslöcher** - In schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen wird auf einer niedrigeren Stufe reagiert, z. B. in der Partnerschaft, gegenüber Autoritätspersonen, in großem Stress)
- McCullough (2000) „**bifurcated**“ **Entwicklung** - Manche Menschen entwickeln sich im Umgang mit der nichtsozialen Umwelt bis zur formal-operativen Stufe. Sie bleiben aber präoperativ im Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen.

Piagets Definition von Empathie

Piaget (1954) weist darauf hin, dass Empathiefähigkeit zwei Aspekte hat:

1. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, den anderen Menschen **zu verstehen**
2. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, vom anderen Menschen **verstanden zu werden**

Hierzu ist **sprachliche** Kommunikation erforderlich. Während des Sprechens wird synchron die **Perspektive des Zuhörers** eingenommen.

→ Nach Piaget ist **hierzu formal-operatives Denken (Abstraktionsfähigkeit) erforderlich**

*2000

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

33

33

Empathiefähigkeit als Voraussetzung befriedigender Beziehungsgestaltung entsteht erst auf der zwischenmenschlichen Stufe (formal-operative Stufe Piagets)

- Um dies zu schaffen, muss der Schritt auf die nächst höhere Stufe (formal-operativ) geschafft werden:
- Es entsteht Empathiefähigkeit
- **Eigenes Verhalten dient nun nicht nur dazu, eigene Wünsche zu erfüllen, sondern auch dazu, dass sich die Bezugsperson in und nach der Begegnung wohl fühlt.**

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7.
Modul Empathie-Stufe

34

34

Doppelte Empathie nach Piaget

Einerseits: die Perspektive des anderen einnehmen,
mich in den anderen hineinversetzen,
 mitfühlen

Andererseits: Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen,
 so dass der andere eine Chance hat,
 empathisch mit mir zu sein,
der andere sich in mich hineinversetzen kann

**KÖNNEN SIE SICH UND ANDEREN DIESE
 ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHEN BEGRIFFE ERKLÄREN? SIE
 KÖNNEN NATÜRLICH IHRE THERAPEUTIN NOCHMAL FRAGEN.**

- Die vier Stufen (Körper, Affekt, Denken, Empathie)
- Body Mind, Theory of Mind, Empathiefähigkeit,
- Die Identität auf den vier Stufen
- Aufgaben der einbindenden Kultur auf den vier Stufen
- Stufen-Übergang und Übergangskrise
- Entwicklungsloch
- doppelte Empathie nach Piaget

(siehe Sulz 2020, Kapitel 10).

Wenn Sie gedanklich gewappnet sind, können wir zu den Übungen übergehen.

Übung 7.1

Empathie 1: Gefühle zeigen (nach denen die TherapeutIn fragt) Gefühle und Bedürfnisse aussprechen, damit der andere mich besser verstehen kann

Unser Anliegen ist jetzt nicht mehr, sich gegen den anderen durchzusetzen. Wir wollen sein Verständnis. Er kann uns nur verstehen, wenn wir ihm verständlich sagen, was wir fühlen, wenn er sich auf eine bestimmte Weise verhalten hat und was wir stattdessen für eine Reaktion von ihm gebraucht hätten. Dazu müssen wir uns aber erstmal selbst verstehen.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

37

37

Hinweis für die TherapeutIn

Beispiel – Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TherapeutIn Fragen stellt

Die TherapeutIn achtet darauf,

- **dass der Klient** so mit dem Gegenüber **spricht**
 - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

TherapeutIn: Was haben Sie gefühlt?

Klient: Ich war enttäuscht und verärgert

TherapeutIn: Was hätten Sie gebraucht?

Klient: dass er gemeinsam mit mir hingeht

TherapeutIn: Was haben Sie gefürchtet?

Klient: dass ich ihm nicht mehr wichtig bin

TherapeutIn: Was haben Sie getan?

Klient: Ich habe mir so wenig wie möglich anmerken lassen

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-Stufe

38

38

Hinweis für die TherapeutIn**Übung 7.1 Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann,
wenn die TherapeutIn Fragen stellt**

Die TherapeutIn achtet darauf,

- **dass der Klient** so mit dem Gegenüber **spricht**
 - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Wählen Sie eine Situation, in der Sie enttäuscht und verärgert waren

Situation:

TherapeutIn: Was haben Sie gefühlt?

.....

TherapeutIn: Was hätten Sie gebraucht?

.....

TherapeutIn: Was haben Sie gefürchtet?

.....

TherapeutIn: Was haben Sie getan?

.....

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

**KONNTEN SIE DIE FRAGEN DER THERAPEUTIN NUTZEN, UM IHRE
GEFÜHLE IN EINER SCHWIERIGEN SITUATION VERSTÄNDLICH
AUSSPRECHEN ZU KÖNNEN?**

Manchmal können wir zwar fühlen, es aber nicht in Worte fassen. Das müssen wir aber lernen, weil unser Gegenüber nur dann eine Chance hat, mitfühlend zu sein und uns zu verstehen.

Beginnen Sie doch, mehr und klarer Ihre Gefühle auszusprechen und beobachten Sie, wie das anderen Gelegenheit gibt, Verständnis zu zeigen:

Übung 7.2a

Empathie 2: TherapeutIn fragt nach den Gefühlen der Bezugsperson

..., was die Bezugsperson gefühlt, gedacht, gebraucht, gefürchtet haben könnte

Ohne die gezielten Fragen der TherapeutIn kommen wir gar nicht auf die Idee, an die Gefühle unseres Gegenübers zu denken, zu sehr sind wir mit dem eigenen getroffen und betroffen Sein beschäftigt.

41

Entwicklung von Empathiefähigkeit - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...



A) Die TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- gefühlt,
- gedacht,
- gebraucht
- gefürchtet

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

42

Hinweis für die TherapeutIn**Beispiel 7.2a - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...**

Situation: Ich habe meiner Frau gesagt, dass ich ab jetzt jeden Tag eine Stunde später nach Hause komme, weil ich ins Fitnesscenter gehe.

Die TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

Klient: sie hat sich mit den Kindern im Stich gelassen gefühlt

- gedacht,

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

Klient: dass ich berücksichtige, ob sie mich abends mal früher braucht

- gefürchtet

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

43

43

Übung 7.2a Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

Wählen Sie eine Situation, die für Ihr Gegenüber unbefriedigend blieb:

Die TherapeutIn lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf:

was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?

- gedacht?

- gebraucht?

- gefürchtet?

haben könnte.

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühl des Anderen) reflektierte Affektivität anregen

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

44

44

KONNTEN SIE DIE FRAGEN DER THERAPEUTIN NUTZEN, UM AUF DIE GEFÜHLE IHRES GEGENÜBERS IN DER SCHWIERIGEN BEISPIELSITUATION ZU ACHTEN?

Manchmal können wir zwar fühlen, es aber nicht in Worte fassen. Das müssen wir aber lernen, weil unser Gegenüber nur dann eine Chance hat, mitfühlend zu sein und uns zu verstehen.

Beginnen Sie doch, mehr und klarer Ihre Gefühle auszusprechen und beobachten Sie, wie das anderen Gelegenheit gibt, Verständnis zu zeigen:

Übung 7.2b

Verstehen wollen und nach Gefühlen und Bedürfnissen fragen
→ Mitgefühl

Nach den beiden Übungen, bei denen die TherapeutIn

a) nach Ihren und

b) nach den Gefühlen Ihrer Bezugsperson gefragt hat,

Folgt nun eine Übung, bei der Sie selbst das Fragen übernehmen. Das geht am besten, wenn von einer Situation ausgegangen wird, bei der Ihre TherapeutIn in irgendeiner Weise eine Störung in Ihrer Zusammenarbeit erlebt hat, die zu negativen Gefühlen bei ihr führten. Diese erfragen Sie und versuchen, sich in sie hineinzusetzen, so dass sie ihre Bedürfnisse und deren Frustration verstehen können. Wenn Sie kein reales Beispiel finden, vereinbaren Sie eine fiktive Situation.

Hinweis für die TherapeutIn**7.2b Beispiel: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)**

Die TherapeutIn achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

TherapeutIn: Dann üben wir mal dieses Gespräch:

TherapeutIn: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl: Haben Sie sich geärgert?

TherapeutIn: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: Hätten Sie Zuverlässigkeit gebraucht?

TherapeutIn: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient zeigt Verständnis: Es tut mir leid. Ich verstehe, dass es Ihnen wichtig ist und ich werde künftig immer rechtzeitig absagen.

TherapeutIn: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

47

47

Hinweis für die TherapeutIn**Übung 7.2b: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)**

Die TherapeutIn achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

TherapeutIn: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl:

TherapeutIn: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis:

TherapeutIn: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient zeigt Verständnis: Ich werde künftig

TherapeutIn: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.

Klient zeigt sich erleichtert: Ich bin froh, dass ...

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

48

48

KONNTEN SIE SO FRAGEN, DASS SIE SICH IMMER BESSER IN IHRE GESPRÄCHSPARTNERIN HINEINVERSETZEN KONNTEN?

Die erste Neuerung ist, dass Sie sich für die Gefühle des anderen wirklich interessieren. Und die zweite Neuerung ist, dass Sie Ihr Interesse in Fragen vorbringen, die von dem Wunsch getragen werden, den anderen wirklich zu verstehen.
Was fällt Ihnen dabei noch schwer?

.....

Übung 7.3

Empathie 3: über meine Gefühle sprechen

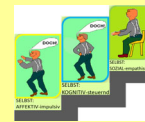
Empathische Kommunikation 1:

Über mich so sprechen, dass der andere mich verstehen kann und will

Die nächsten beiden Übungen setzen Piagets doppelte Funktion der Empathie um. Außerdem entsprechen Sie dem Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) Rosenbergs.

Die erste Übung ist ein Drehbuch für ein Gespräch über eine beträchtliche Frustration oder Verletzung, die Ihr Gegenüber Ihnen angetan hat. Statt in einen eskalierenden Streit zu geraten, beschreiben Sie sein Verhalten, nennen Ihr Gefühl, Ihr Bedürfnis, und sprechen die Bitte aus, wie er sich künftig verhalten möge.

Übung 7.3



Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 und 2 (sprechend oder zuhörend)

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-Stufe

51

51

Übung 7.3

Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.

- Situation
 - Die Situation – Dein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei mir auslöste **Ich habe Dich gefragt, ob du mit zu unseren Freunden gehst**
- Frustration
 - Der Umstand /Dein Verhalten **du hast abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen**
- Emotion
 - führte bei mir zu großer/m **Enttäuschung, Wut**
- Bedürfnis
 - Das hat mein Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit**
- Wunsch
 - Ich hätte mir **gewünscht, dass Du mit mir gehst**
- Befriedigung
 - Das hätte mein **Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit** befriedigt
- Gutes Gefühl
 - Darüber hätte **ich mich sehr gefreut.**



© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-Stufe

52

52

Übung 7.3

Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass der Andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich hätte mir gewünscht, dass Du: (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

KONNTEN SIE SICH AN DAS DREHBUCH HALTEN? KONNTEN SIE OHNE VORWÜRFE IHREN SCHMERZ MITTEILEN UND UM EIN ANDERES VERHALTEN BITTEN?

Diese Art der Gesprächsführung ist kontra-intuitiv. Deshalb ist es so schwer und deshalb gelingt sie nur, wenn wir uns streng ans Drehbuch halten: Was mich verletzt hat, was ich gebraucht hätte und worum ich bitte.

Welche Erfahrung haben Sie inzwischen damit gemacht?

.....

Kam es auch einmal dazu, dass Sie sich verstanden gefühlt haben?

.....

Übung 7.4 Mitfühlend zuhören

Empathische Kommunikation 2:
Mitfühlend zuhören, dass der andere sich
verstanden fühlt

Egal wie Ihr Gegenüber sein Anliegen vorbringt
(er kennt ja vermutlich die Empathische Kommunikation noch nicht),

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

55

55

Übung 7.4 Übung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 2 → Der Sprecher geht verständnisvoll auf denjenigen ein, der sich über ihn geärgert hat. Rückmelden, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Die Bitte bestätigen um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.

- | | |
|----------------|---|
| • Situation | • Die Situation – mein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei Dir auslöste Du hast mich gefragt, ob ich mit zu unseren Freunden gehe. |
| • Frustration | • Der Umstand /mein Verhalten Ich habe abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen |
| • Emotion | • führte bei Dir zu großer/m Enttäuschung, Wut |
| • Bedürfnis | • Denn das hat Dein Bedürfnis nach Gemeinsamkeit |
| • Wunsch | • Du hättest Dir gewünscht, dass ich mit Dir gehe |
| • Befriedigung | • Das hätte Dein Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit befriedigt |
| • Gutes Gefühl | • Darüber hättest Du Dich sehr gefreut. |



56

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul Empathie-Stufe

56

Übung 7.4

Empathische Kommunikation 2: Zuhören, sich in den Anderen hineinversetzen, mitfühlen

Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach frustriert. (Verstehen)
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: (Mitfühlen)
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach befriedigt (Validieren)

**GELINGT ES IHNEN AUF EINE VERSTÄNDNISVOLLE WEISE
ZUZUHÖREN? SEIN VERLETZT SEIN ZU SPIEGELN, SEIN
BEDÜRFNIS ZU VERSTEHEN UND SEINEN WUNSCH NACH EINEM
KOOPERATIVEREN UMGANG ANZUERKENNEN?**

?

Auch wenn Ihr Gegenüber sich heftig beschwert und im Affekt ungerecht ist, können Sie trotzdem bei empathischem Zuhören bleiben?

So dass Sie ihm seine Gefühle nicht absprechen und sein Bedürfnis verstehen? Können Sie sich in ihn hineinversetzen und mitfühlen?



59



60

Zum Schluss ...

- ...noch ein Gedicht

Hermann Hesse **Stufen**

- Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
- Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
- Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

© Serge Sulz MVT-Handbuch 7. Modul
Empathie-Stufe

63

63

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

64

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«
Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und 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 Aufmerksamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Sulz & Theßen MVT 1. Bindung

65

65

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quareit voluptio. Usisit isinilim et velisquaque nus eosit et et qui sum quunt facea sequo elscipsanto tem. At et quased moluptatur aut non non cor molupet efferio in et, qui ne doluptatem ea illaspic temqui volupta quatis restine et quisit aliqua ssumquia quia volupta lionesq urbandam volount omnis consed malioribus, iderlant xendae. Attatum qui essus est, ut faccum fugit, qui omnihilqui nibount otassi dolupta qui a coria ei et et fuga Nam, quidenae laeit ut resequalanda nullacc uptaquatur apid quundit im que pratem ullgline nus qui soluptatus volorep elltaest, voluptata que volut moditio tetrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, vellstrum ella nihitis evenenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborum, quilatutit quas escipsu ntisto volup



Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



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

www.psychosozial-verlag.de



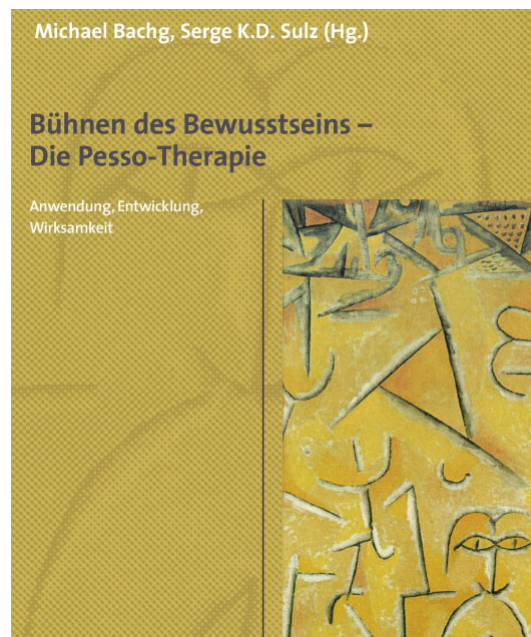
Psychosozial-Verlag

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

66

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

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



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

67

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

68

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.

69

Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-ANALYSE
ZIEL-ANALYSE
THERAPIE-PLAN

NEUE ANTRAG-STELLUNG NACH DEN RICHTLINIEN VOM APRIL 2017

Bericht an die GutachterIn und Antragstellung

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

CIP-MEDIEN

Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

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

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

70

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



Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

71

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

72