

Serge Sulz

2. Modul der MVT:

**Von der
dysfunktionalen
Überlebensregel
zur Erlaubnis gebenden
Lebensregel**

Oder:

**Vom emotionalen
Überleben mit
Symptomen
zum symptomfreien
Leben**

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

<https://eupehs.org>

Prof.Sulz@eupehs.org



*Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

MVT wurde von Serge Sulz als **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien** entwickelt. Sie ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie** (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)
- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)
- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT** (z.B. DBT)

Sie ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz).

Sie umfasst **7 Therapiemodule** (siehe nachfolgende Folie)

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

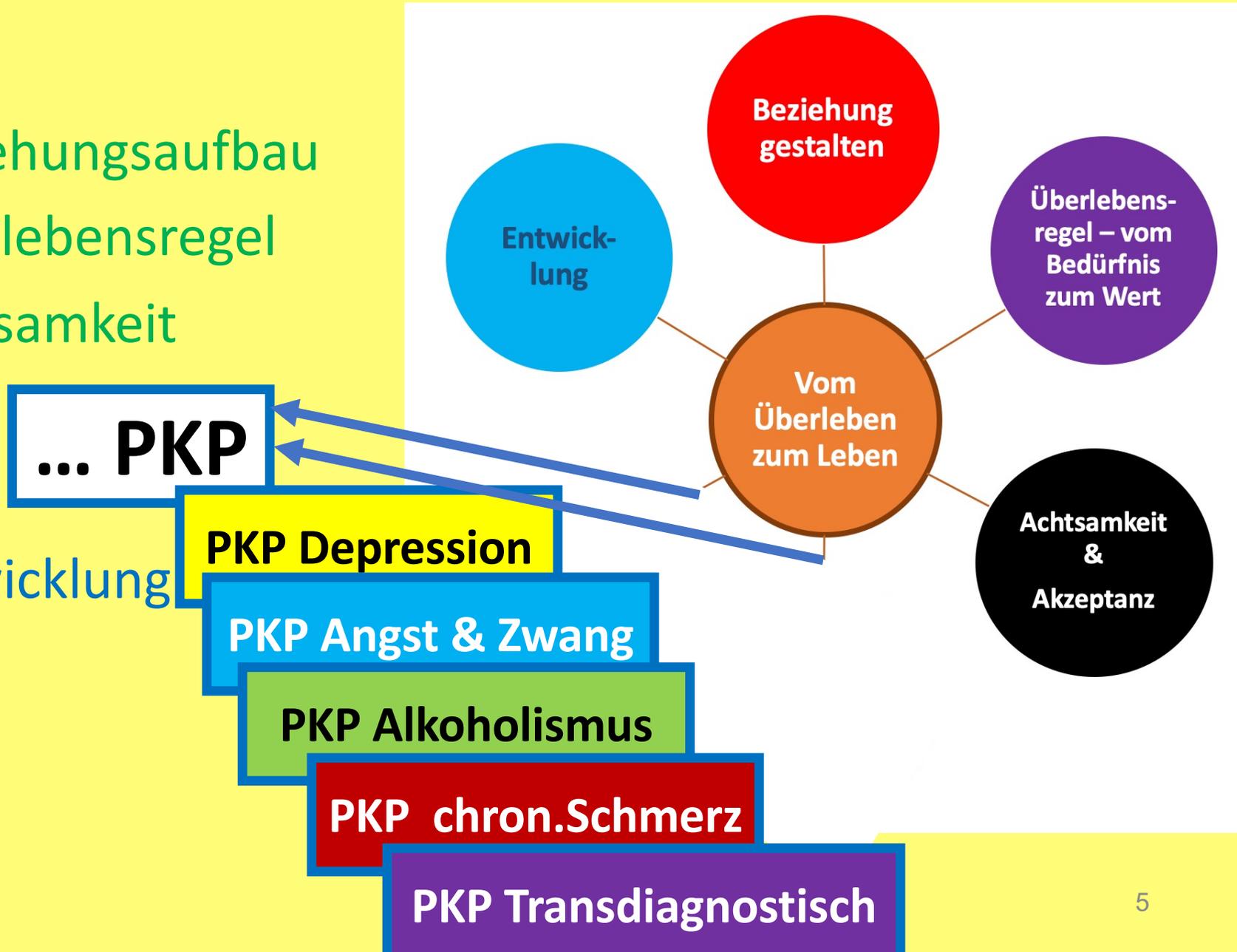
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

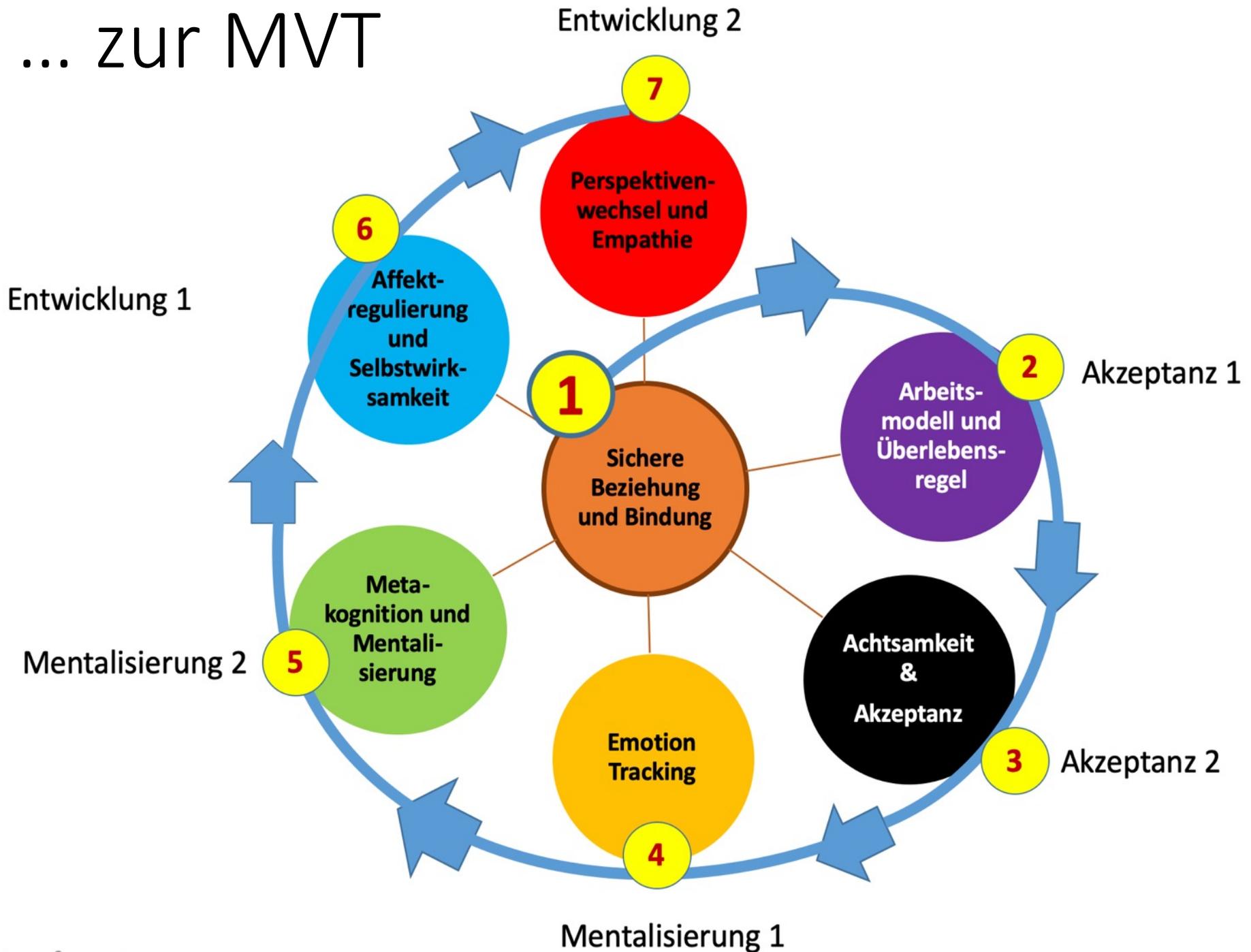


Von der SBT ...

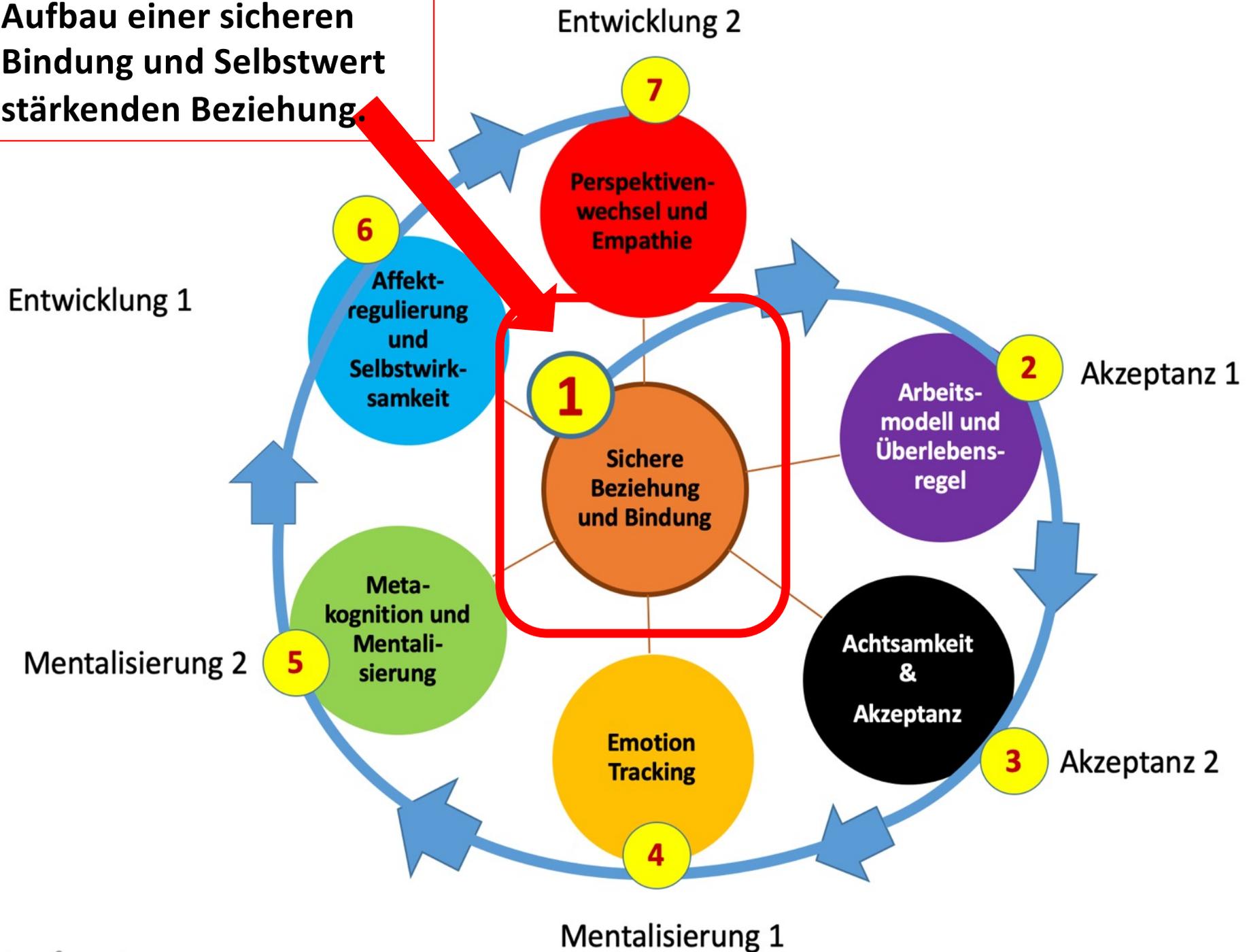
1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. ...
5. ...
6. Entwicklung



... zur MVT



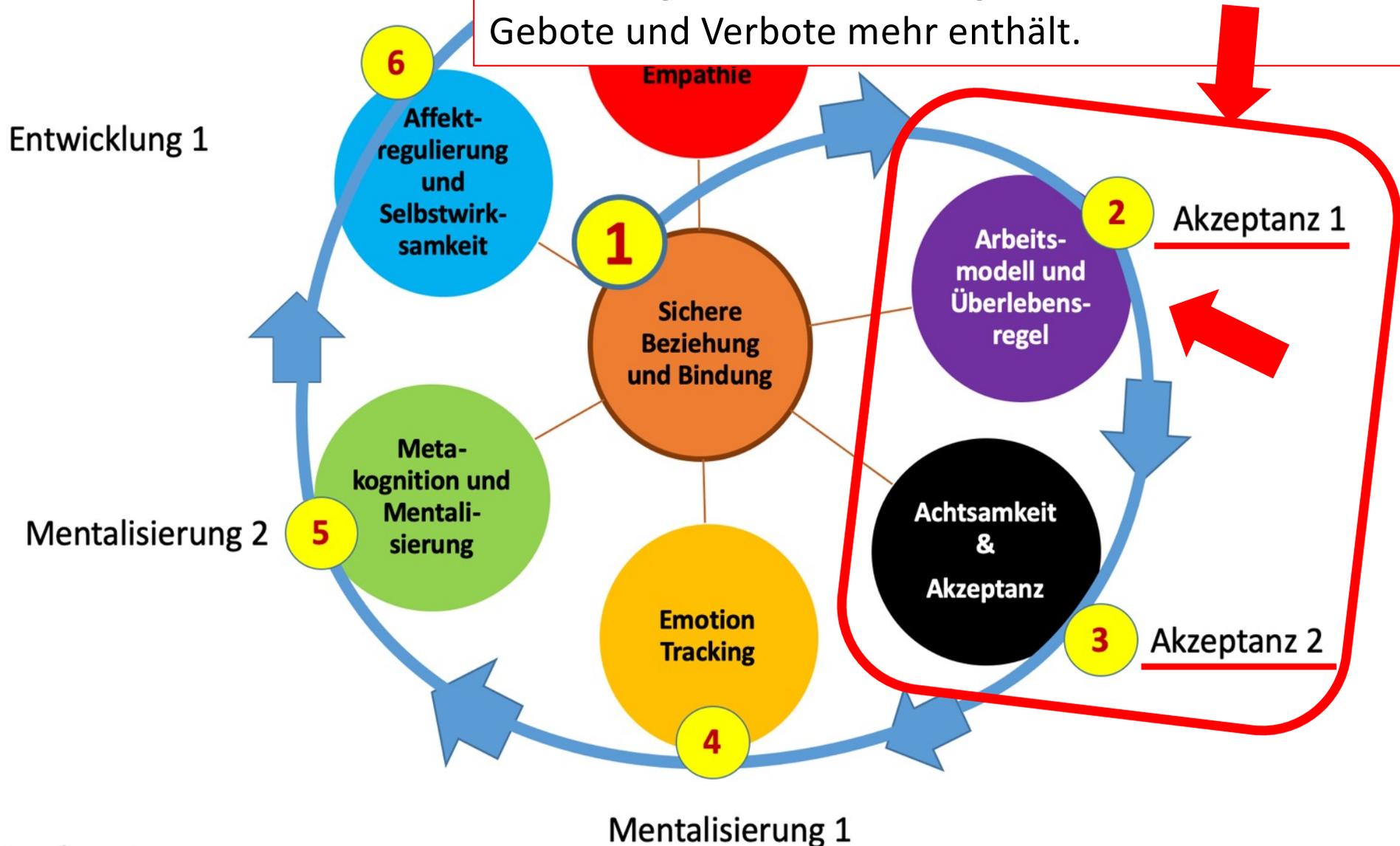
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

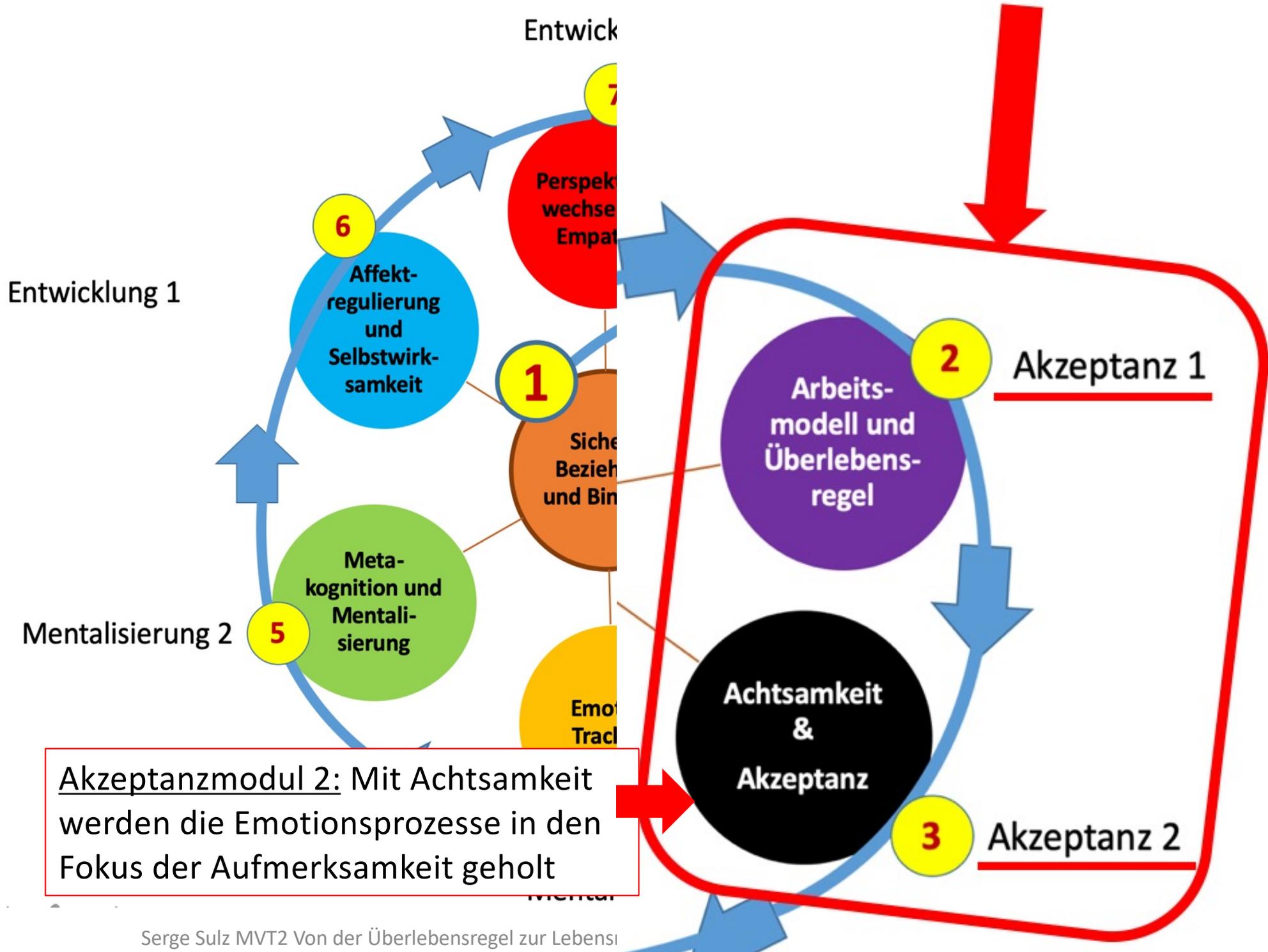


Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

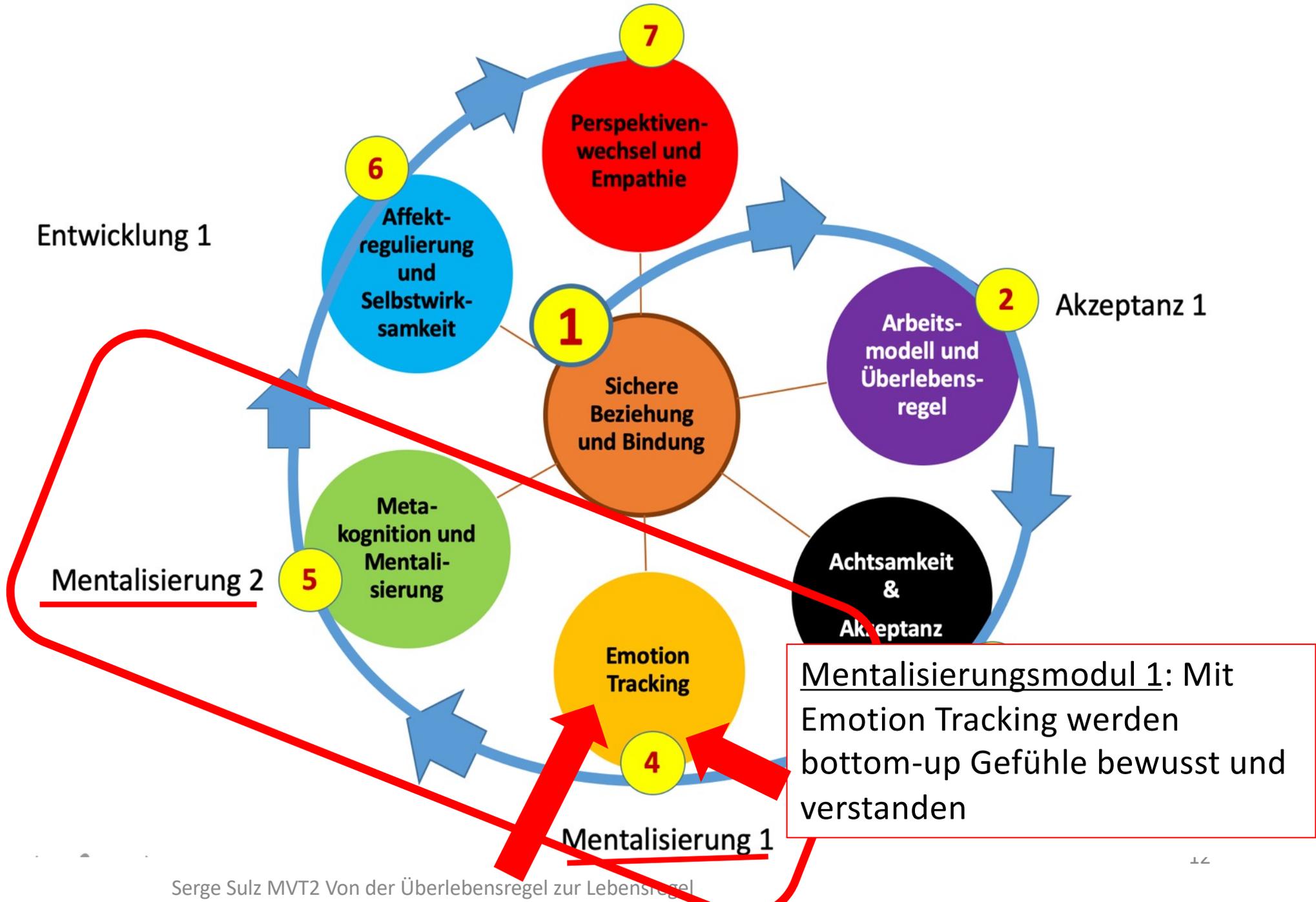
Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.

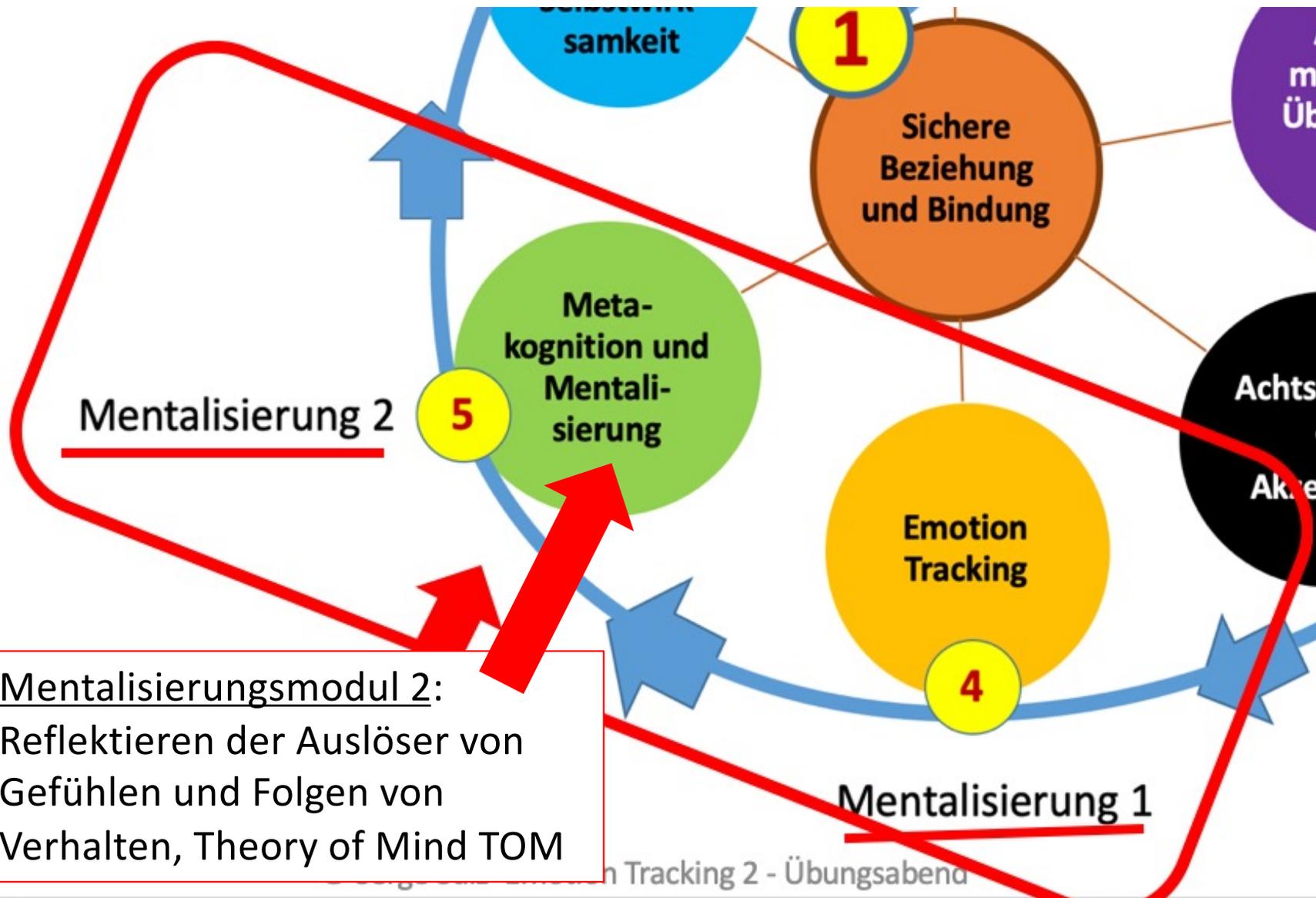




Entwicklung 2

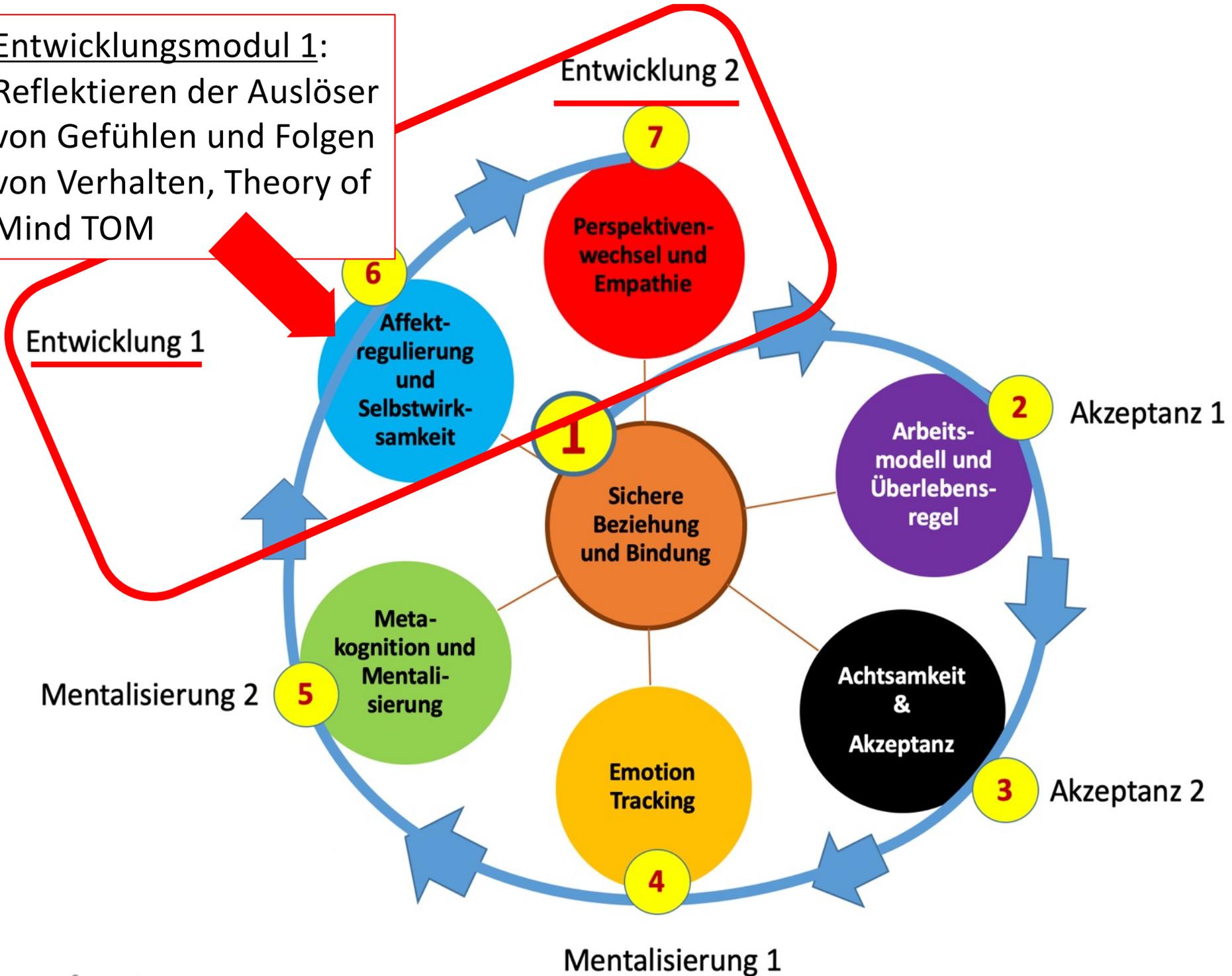
Entwicklung 1

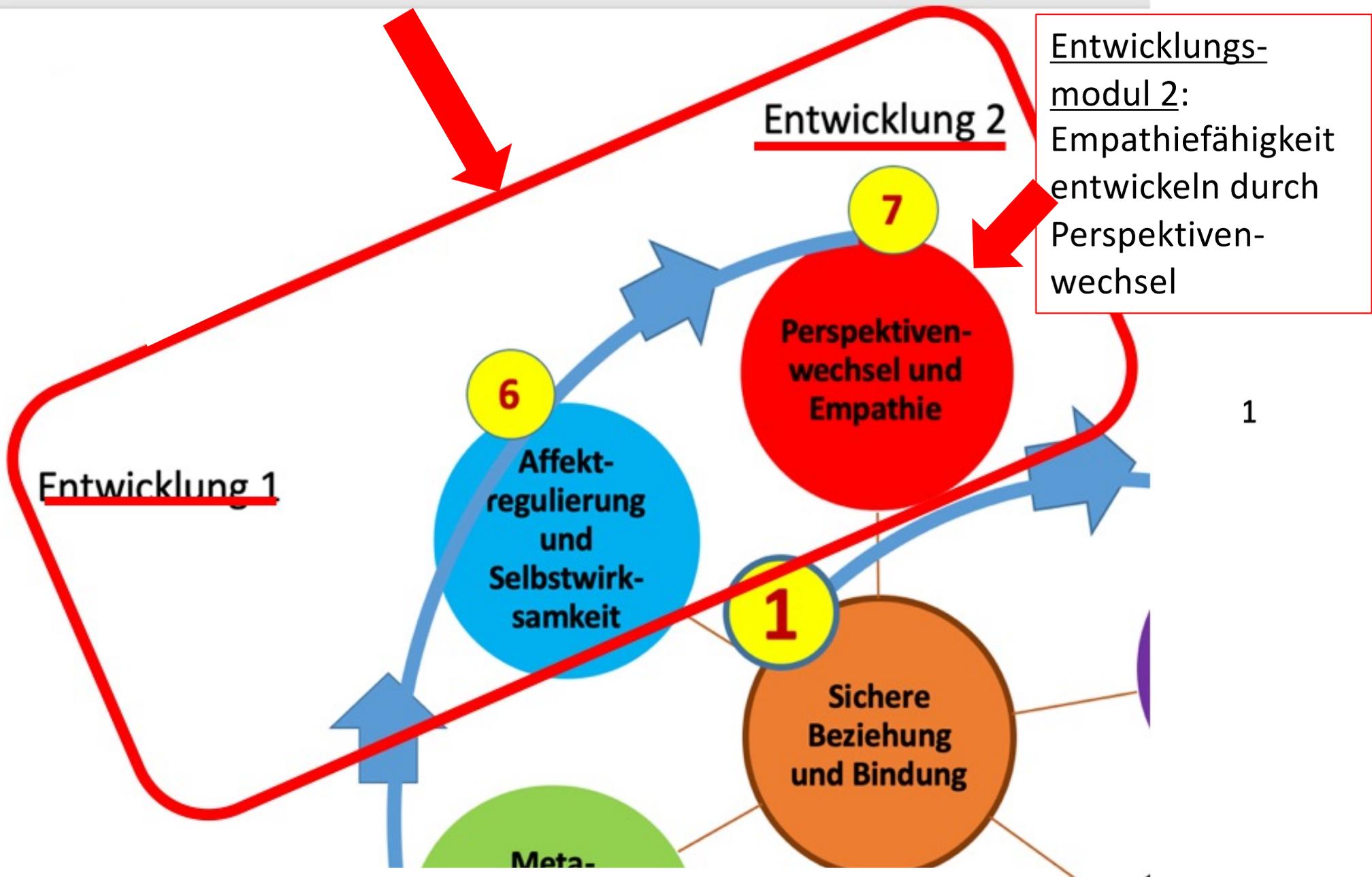




Mentalisierungsmodul 2:
 Reflektieren der Auslöser von
 Gefühlen und Folgen von
 Verhalten, Theory of Mind TOM

Entwicklungsmodul 1:
Reflektieren der Auslöser
von Gefühlen und Folgen
von Verhalten, Theory of
Mind TOM





Interventionsschritte A - D

Jedes Modul wird praktisch-therapeutisch entfaltet durch die Interventionsschritte:

A Körper - Sein / Existenz– Embodiment

B Affekt – Impulsivität – Vitalität

C Denken – Metakognition / Mentalisierung -
Affektregulierung – Selbstwirksamkeit

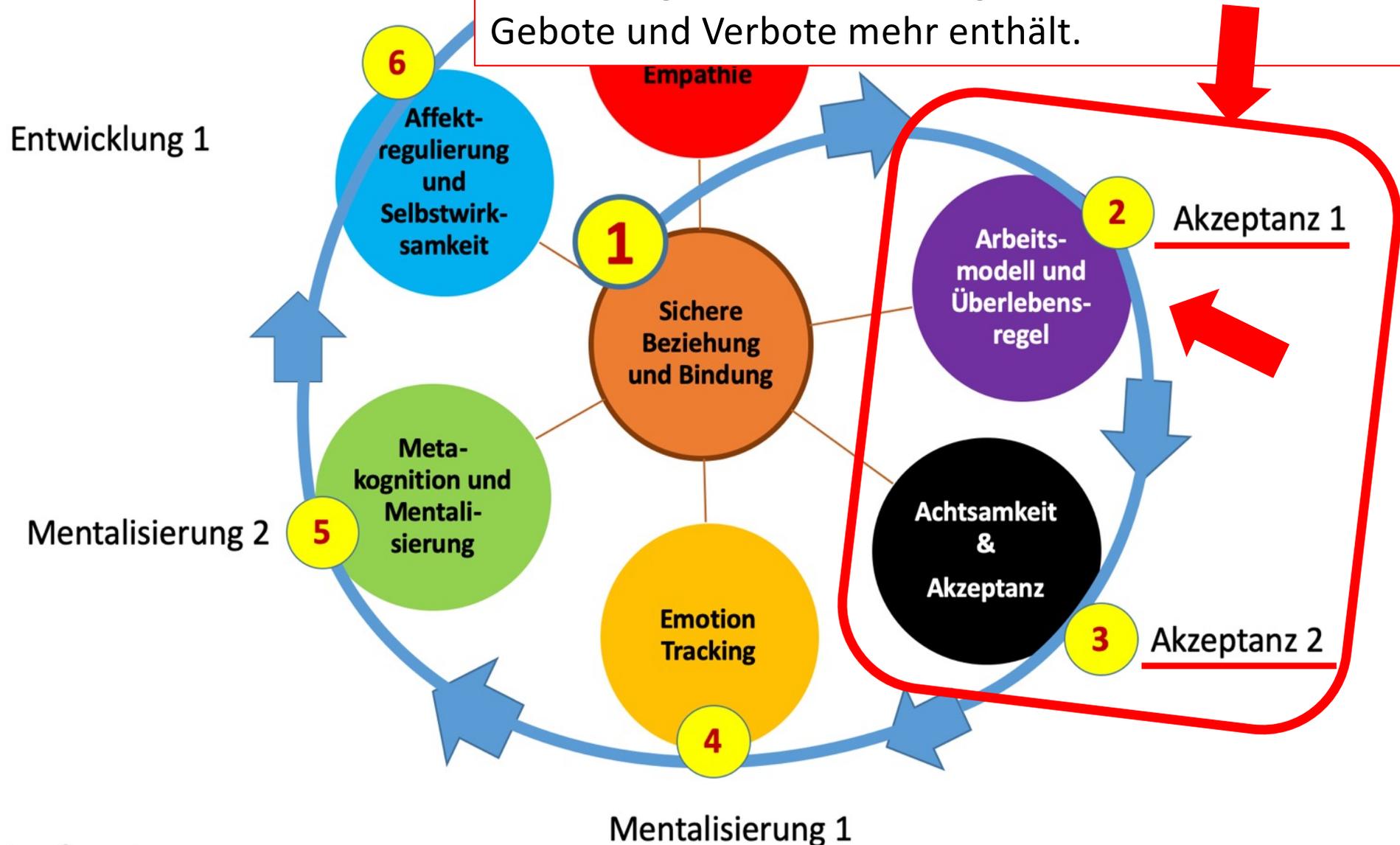
D Empathie – Theory of Mind / Theorie des Mentalen
(gelingende Beziehungsgestaltung)

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

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

2. MODUL ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.

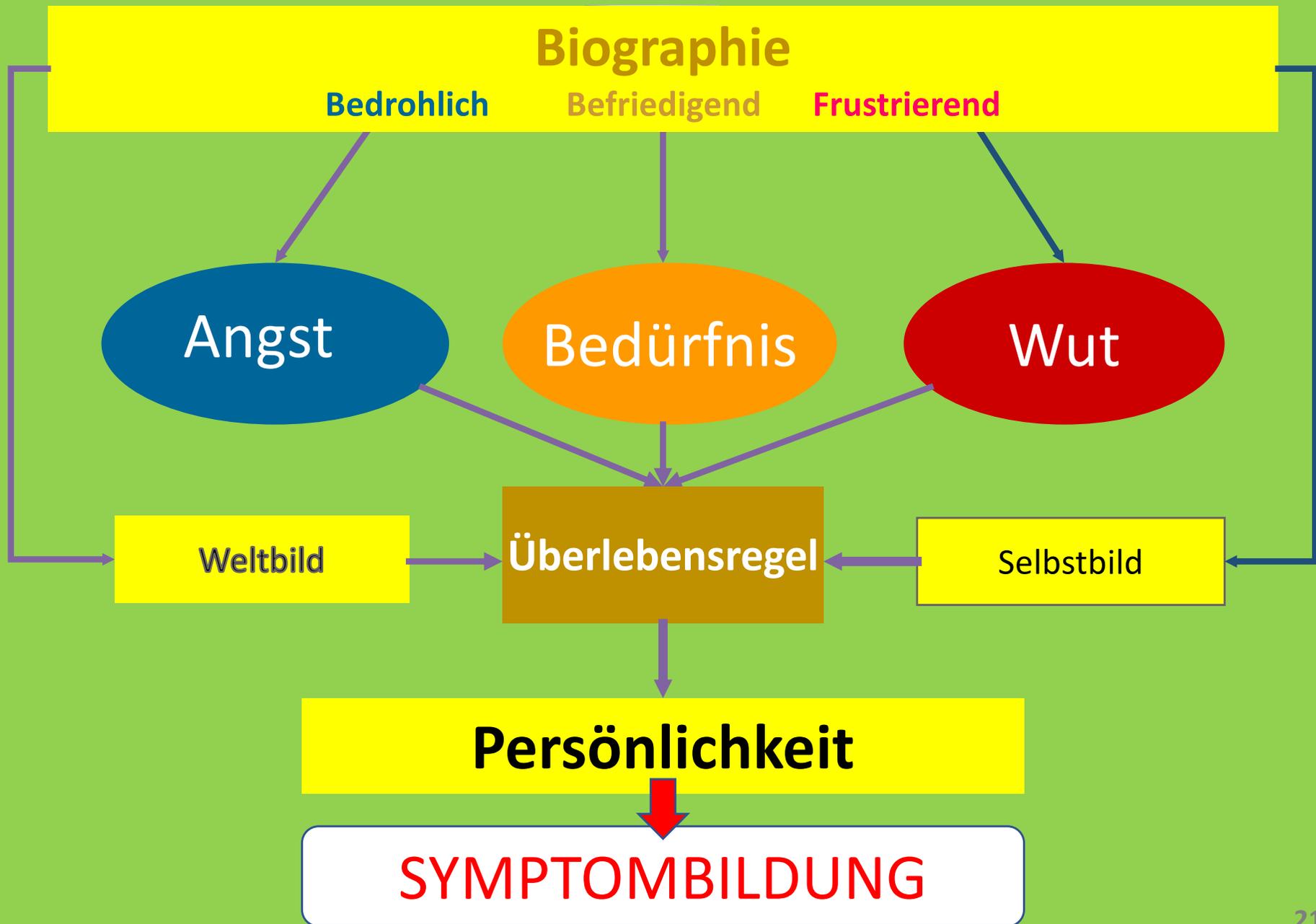


Probleme haben oft ihren Ursprung in der Kindheit

- Das hört sich so pauschal an, trifft aber meist zu.
- Heute als Erwachsener traue ich mich z.B. nicht, zu sagen, was mich stört und bekomme Angst, nicht mehr gemocht zu werden, wenn ich es sage.
- Diese Angst beruht auf Erfahrungen mit den eigenen Eltern, die zu schnell mit Liebesentzug reagiert haben, wenn ich versuchte, meinen eigenen Willen zu bekunden.
- Da ich die Liebe der Eltern zu meinem emotionalen Überleben in der Kindheit brauchte, war mir diese viel wichtiger als meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Meine Angst vor Liebesverlust und Ablehnung half mir, rechtzeitig zu schweigen, zu verzichten – und beliebt zu bleiben.

Psychische und psychosomatische Störungen – wie Symptome entstehen können 1

- Die Wechselwirkung zwischen den Eltern mit ihrem Elternverhalten und dem Kind mit seinen angeborenen Eigenschaften und seinem Temperament führt neben Befriedigungen auch zu Frustrationen und Bedrohungen, die bestimmte Bedürfnisse bleibend in den Vordergrund rücken lassen, z.B. das Bedürfnis nach Geborgenheit oder das Bedürfnis nach Beachtung. Sie führt auch dazu, dass ein Mensch dauerhaft auf die Vermeidung spezifischer Bedrohungen bzw. Ängste achtet und so ein individuelles Profil an Vermeidungshandlungen aufbaut. Ein weiteres wichtiges Ergebnis seiner Kindheit ist dann die Hemmung seiner Gefühle und seiner aggressiven Tendenzen den Mitgliedern seiner sozialen Gemeinschaft gegenüber.



Psychische und psychosomatische Störungen – wie Symptome entstehen können 2

- Die Art der Wuttendenzen ist charakteristisch für einen Menschen und ist ebenfalls Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Eltern und Kind bzw. zwischen ihm und anderen wichtigen Bezugspersonen (z.B. Bruder, Schwester, Großeltern). Die Dauerblockade der Wut- und Angriffstendenz ist eine wichtige Aufgabe der Selbstregulation. Viele Menschen gehen dabei so weit, dass sie selbstunsicher und ängstlich werden. Die psychische Homöostase (ein Regelkreis, der versucht, alles ins Gleichgewicht zu bekommen) kann als Regelwerk verstanden werden und die wichtigste Regel ist die, die das Überleben sichert. Die Abläufe sind vorbewusst, d.h. die willkürliche (bewusste) Psyche weiß von diesen Zusammenhängen nichts.

Psychische und psychosomatische Störungen – wie Symptome entstehen können 3

- Meist geht es in Beziehungen nur um das emotionale Überleben, d.h. um das Verhindern von psychischen Schädigungen. Eine in der Kindheit optimal auf die familiäre Umwelt zugeschnittene Überlebensregel wird, wenn sie nicht verändert wird, im Erwachsenenleben aber untauglich (dysfunktional). Patienten haben leider dysfunktionale Überlebensregeln, die dafür sorgen, dass ihr Erleben und Verhalten nicht zu den gewünschten Ergebnissen führt, d.h. dem betreffenden Menschen zum Nachteil gereichen. Zudem verhindern sie auch, dass die Beziehungen ihres Erwachsenenlebens stützend und befriedigend für beide Seiten bleiben. Damit haben wir es in unseren Betrachtungen zunächst mit den Persönlichkeitszügen zu tun, die Erfolge verhindern.

Psychische und psychosomatische Störungen – wie Symptome entstehen können 4

- Die Überlebensregel und die durch die Persönlichkeit festgelegten unteroptimalen Erlebens- und Verhaltensstereotypen schränken das aktive Verhaltensrepertoire eines Menschen zum Teil erheblich ein. Dadurch ist er schwierigen Problemen weniger oder nicht gewachsen. Die Symptom auslösende Lebenssituation kann z.B. nur durch Symptombildung beantwortet werden. Erlebens- und Verhaltensweisen, die zur Meisterung des Problems geführt hätten, sind verboten. Sie würden die Überlebensregel verletzen und das emotionale Überleben gefährden. Welche Lebenssituation zur Symptombildung führt, ist somit auch durch die Persönlichkeit des betroffenen Menschen festgelegt. Eine therapeutische Veränderung dieser Persönlichkeitszüge und Verhaltensweisen hat deshalb einen hohen Stellenwert in der psychotherapeutischen Zieldefinition und Behandlungsplanung.

WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

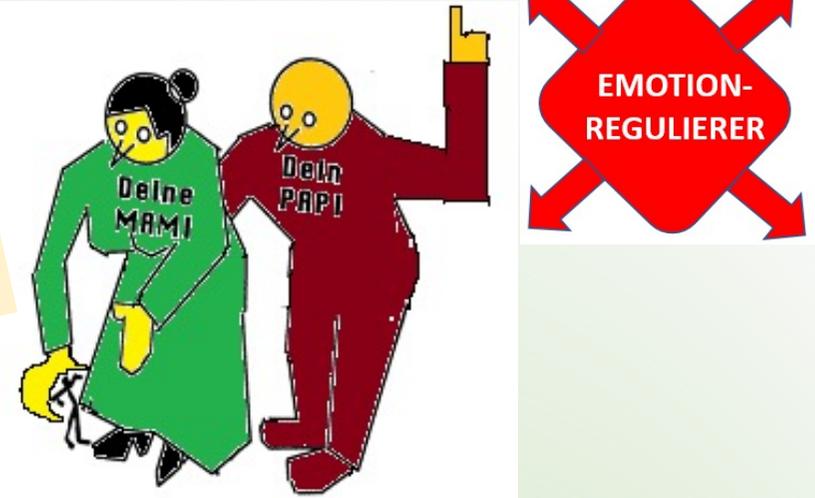
Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich?

Meine emotionale
Überlebensregel:
gebotene und verbotene
Gefühle!

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation



So kann die Kindheit überlebt werden



- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert.
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern.

Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebensregel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust

Überlebensregel

EMOTION-REGULIERER



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO
WÜTEND!

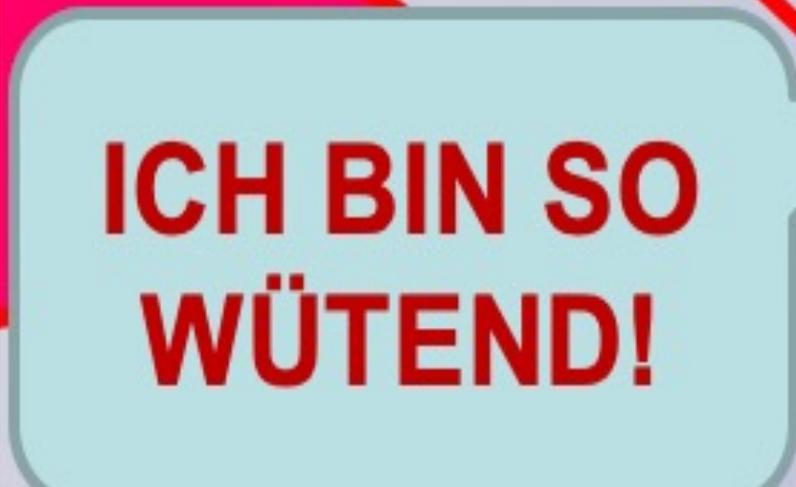
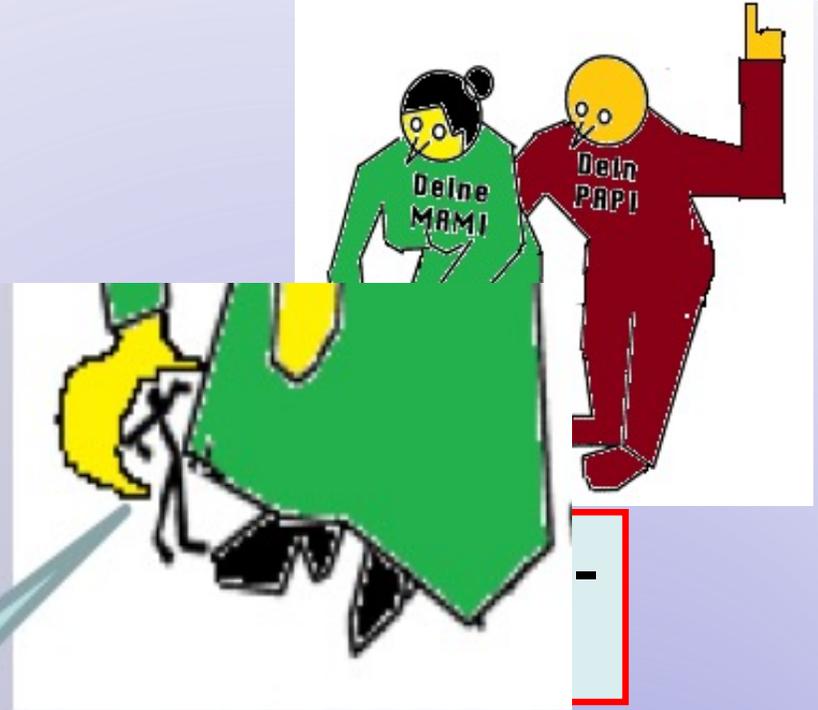
Überlebens-
regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebensregel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

**Weltbild: Die anderen geben mir nur,
was ich brauche, wenn ich
mich ihnen anpasse.**

**Überlebens-
regel**

**EMOTION-
REGULIERER**



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:



Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

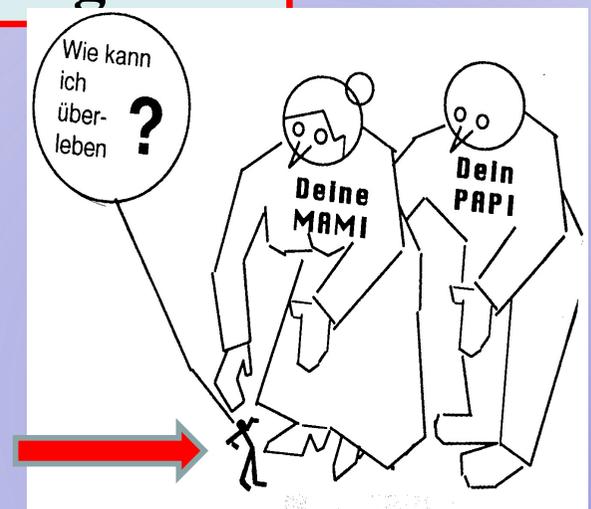
Wut ausdrücken

Weltbild: Die anderen geben mir nur, was ich brauche, wenn ich mich ihnen anpasse.

Selbstbild: Ich kann noch nicht allein sein, selbständig sein, mich wehren. Ich brauche die anderen.



Überlebensregel



Zentrale Bedürfnisse

Einführung: die Psyche des Menschen ist so organisiert, dass sie möglichst automatisch und ohne langes Überlegen dafür sorgt, dass seine körperlichen und psychischen Bedürfnisse befriedigt werden. Allerdings können wir nicht alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigen, vor allem wenn wir schwierige Zeiten hinter uns haben oder gegenwärtig eine problematische Lebenssituation besteht.

Obwohl ein Bedürfnis sehr wichtig ist, kann es sein, dass es über längere Zeit unbefriedigt bleibt. Dadurch wird das innere Gleichgewicht des Menschen gestört. Vielleicht merkte es daran, dass er chronisch unzufrieden, misstrauisch, gestresst, gereizt, unruhig ist. Es kann aber auch so weit gehen, dass er eine psychische Erkrankung aufweist, wie eine Depression, eine Angststörung, oder eine psychosomatische Störung.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir uns bewusst machen, welches unsere wichtigsten Bedürfnisse sind. Dann können wir sogleich prüfen, wie wir damit umgehen und ob wir es auf diese Weise schaffen, sie zu befriedigen. Wenn nicht, ist es wichtig, eine neue Art des Umgangs mit unseren Bedürfnissen zu finden. Das kann dann später zum Thema der Psychotherapie werden.

Übung 6

Heute:

Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

8. () Selbständigkeit
9. () Selbstbestimmung
10. () Grenzen gesetzt bekommen
11. () Gefördert/gefordert werden
12. () Ein Vorbild
13. () Intimität
14. () Ein Gegenüber

Wählen Sie in jeder Spalte das wichtigste (=1) und zweitwichtigste (=2) Bedürfnis.

Instruktion zentrale Angst

- Jeder Mensch hat sein individuelles Angstprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:
- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrem typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine so große Wut bekommen, dass eine Eskalation droht, ein ganz unguter Ausgang Ihres Streits.
- Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Ängste vor.

Übung 7

Heute:

Formen zentraler Angst

Angst

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. () Vernichtung

3. () Trennung

4. () Kontrollverlust – über mich

5. () Kontrollverlust – über andere

6. () Liebesverlust

7. () Gegenaggression

8. () Hingabe

Wichtigste ist Nr. ...

Zweitwichtigste Nr. ...

*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

Zentrale Wut

a) Auch das Erspüren der typischen Wutform benötigt eine Imagination, bei der jedoch am Ende keine Angst entsteht, sondern so viel Wut und Zorn, dass man am liebsten etwas tun würde, etwas was man allerdings normalerweise dann doch nicht tut. Es ist aber sehr wertvoll zu erkennen, was da in einem brodelt. Es ist wichtig, dass Sie diese in vielleicht erschreckenden Regungen als etwas ganz normales biologisch vorgegebenes einschätzen lernen, das Sie wieder fürchten noch verdammen müssen.

b) Allerdings sind einige Wutformen doch eher archaisch und unzivilisiert oder einfach dysfunktional wie die Trennungswut. Ziel darf auf keinen Fall sein, sich von Ihrer Wut zu befreien. Wenn Sie bisher Wut weggesperrt haben, sollten Sie sie sich wieder zu eigen machen. Der Wutausdruck sollte aber situationsadäquat sein. Nur dann kann vitale Wut-Energie zu Selbstwirksamkeit führen. Also kann ein Ziel sein, Trennungswut durch eine Angriffswut zu ersetzen (den anderen zur Rede stellen). Denn diese ermöglicht es, sich wieder zusammenzuraufen und wieder eine gute Beziehungsqualität herzustellen.

Zentrale Wut

c) Wut ist ein lebensnotwendiger Prozess, der uns hilft, im rechten Moment das Notwendige zu tun. Wut signalisiert z. B. dass jemand dabei ist, uns erheblich zu schaden, ohne das Recht dazu zu haben. Jeder Mensch hat sein individuelles Wutprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:

Instruktion zentrale Wut

- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrem typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine ganz große Wut bekommen, die Sie vielleicht im Bauch spüren, im Brustkorb, in den Schultern, Armen, Händen. Es muss jetzt absolut sein, dass Sie Ihre ganze Wut spüren und zeigen. Nur so wird /er/sie aufhören mit seinem unverschämten, rücksichtslosen und verletzenden Verhalten. Sie spüren Ihren Willen und Bereitschaft die ganze Wut zu haben und zu zeigen, während Sie wissen, dass es nur Phantasie ist und niemand in der Realität Schaden nimmt.
- Welche Wut wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Wut vor.

Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

1. vernichten
2. mich trennen
3. quälen, absichtlich weh tun
4. explodieren
5. Liebe entziehen, ablehnen
6. hörig und willenlos mache
7. heftig zurückschlagen

1. 0....1....2....3....4....5
2. 0....1....2....3....4....5
3. 0....1....2....3....4....5
4. 0....1....2....3....4....5
5. 0....1....2....3....4....5
6. 0....1....2....3....4....5
7. 0....1....2....3....4....5

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Wutform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Wut eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Wut eine große dicke Zwei.

Ihre beiden wichtigsten Wutformen sind also und

41

Wir werden eine Persönlichkeit, genau wie die Überlebensregel es fordert

- Das ständige Beachten der Überlebensregel ist noch zu aufwendig.
- Deshalb entwickeln wir Gewohnheiten, die automatisch ablaufen und die nicht gegen die Überlebensregel verstoßen. Wir denken, fühlen und handeln gewohnheitsmäßig immer gleich. Das hilft uns viel und häufig. Aber in schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen müssten wir anders reagieren. Da wir das nicht können und dürfen, wird die schwierige Situation zu einer Symptom auslösenden Situation. Ich muss z.B. eine selbstunsichere Persönlichkeit bleiben, die sich nicht wehrt.

Der dysfunktionale Persönlichkeits-Stil

- Der dysfunktionale Persönlichkeitsstil ist das, was die dysfunktionale Überlebensregel als erlaubte Erlebens- und Handlungsweise übrig lässt. Sie garantiert unser emotionales Überleben nur, wenn wir so sind. Oft nützt uns das, genauso oft hemmt es uns und nimmt uns die Chance, uns mehr für unsere Belange einzusetzen oder auf eine erfolgreichere Art andere Menschen für uns zu gewinnen. Wir unterscheiden natürlich die psychosozialen Kontexte. So kann es sein dass wir in der Öffentlichkeit selbstunsicher sind, in der Partnerschaft dependenten und im Beruf zwanghaft. Diesen drei Persönlichkeitstypen entsprechen dann auch drei verschiedene Überlebensregeln.

Meine wichtigsten Persönlichkeitszüge

- Aber auch das ständige Beachten der Überlebensregel ist noch zu aufwendig.
- Deshalb entwickeln wir Gewohnheiten, die automatisch ablaufen und die nicht gegen die Überlebensregel verstoßen. Wir denken, fühlen und handeln gewohnheitsmäßig immer gleich. Das hilft uns viel und häufig. Aber in schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen müssten wir anders reagieren. Da wir das nicht können und dürfen, wird die schwierige Situation zu einer Symptom auslösenden Situation. Ich muss z.B. eine selbstunsichere Persönlichkeit bleiben, die sich nicht wehrt.

Meine wichtigsten Persönlichkeitszüge: Ich muss so sein ...

- Welche zwei Persönlichkeitszüge treffen am ehesten auf Sie zu? Tragen Sie in die Klammer beim wichtigsten eine 1 ein und beim zweitwichtigsten eine 2.
 - () Ängstlich zurückhaltend
 - () Mich ganz am anderen ausrichten
 - () Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur
 - () Nicht offen opponieren
 - () Im Mittelpunkt, affektiv expressiv
 - () Lieber allein, nicht emotional einlassen
 - () Bester sein müssen, nicht verlieren können
 - () Heftige Gefühle regieren mich
 - () Misstrauisch

→ oder pdf VDS30 Meine Persönlichkeit

Und darf nicht so sein ...

Jetzt können Sie das Gegenteil Ihrer beiden wichtigsten Persönlichkeitszüge formulieren.
Das steht in roter Schrift rechts daneben.

Ich muss immer so sein:

- Ängstlich zurückhaltend
- Mich ganz am anderen ausrichten
- Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert
- Nicht offen opponieren
- Im Mittelpunkt, affektiv expressiv
- Lieber allein, nicht emotional einlassen
- Bester sein müssen, nicht verlieren können
- Heftige Gefühle regieren mich
- Misstrauisch

Und darf nicht so sein:

- durchsetzend
- selbständig
- spontan
- offen konfliktfreudig
- unauffällig
- beziehungsbezogen, gefühlvoll
- durchschnittlich
- gelassen, sicher
- vertrauen

**→ Lieber ein Symptom haben
als meine Persönlichkeit
verändern!?**



Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

1. Ich bin zurückhaltend 0....1....2....3....4....5....6....7
2. Ich bin sehr angepasst 0....1....2....3....4....5....6....7
3. Ich bin sehr genau 0....1....2....3....4....5....6....7
4. Ich bin passiv-aggressiv 0....1....2....3....4....5....6....7
5. Ich bin Beachtung holend 0....1....2....3....4....5....6....7
6. Ich meide Beziehungen/Gefühle 0....1....2....3....4....5....6....7
7. Ich bin selbstbezogen 0....1....2....3....4....5....6....7
8. Ich bin emotional instabil 0....1....2....3....4....5....6....7
9. Ich bin misstrauisch 0....1....2....3....4....5....6....7
10. Stark-selbständig 0....1....2....3....4....5....6....7
11. vorausschauend 0....1....2....3....4....5....6....7

Heute noch:

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Angsthase



Nur wenn ich immer ängstlich bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



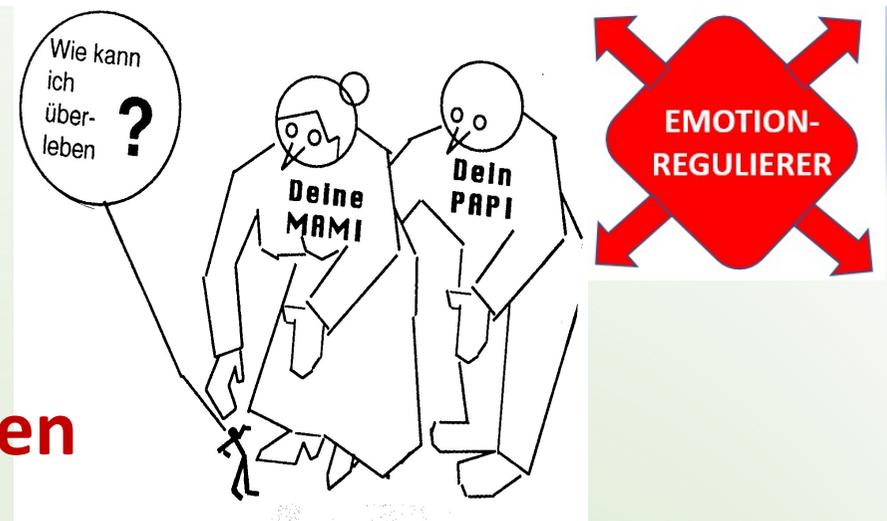
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen



Nur wenn ich immer jähzornig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

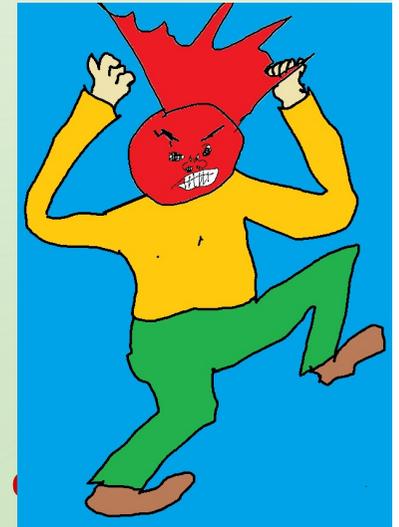
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

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

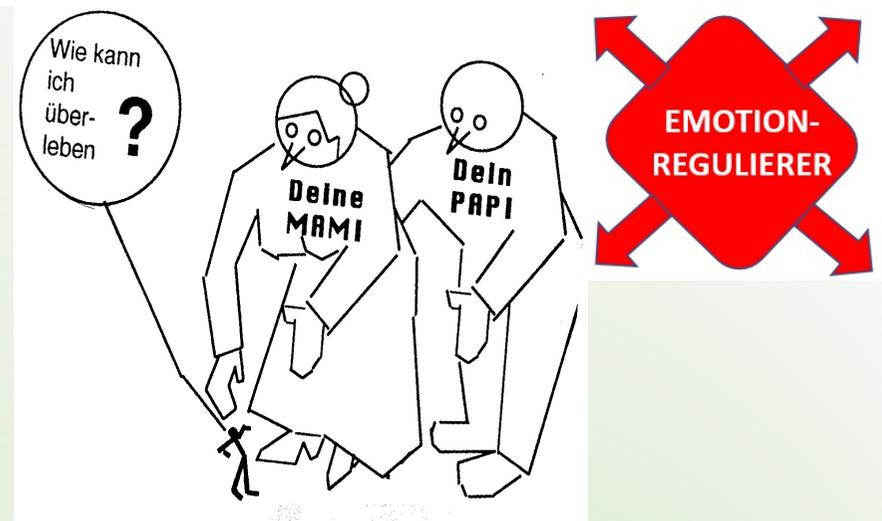


*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur wenn ich immer ehrgeizig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

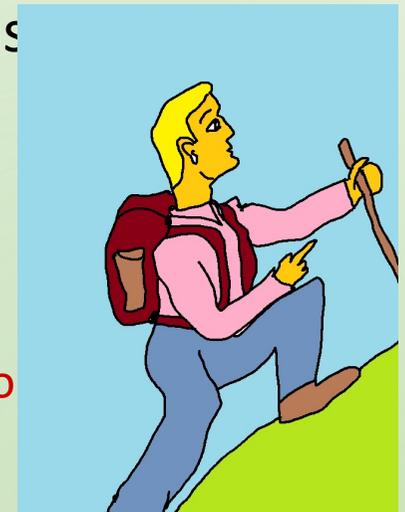
bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beziehungscrack (stark-selbständig)

Nur wenn ich immer **Beziehungs-Crack bin** (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

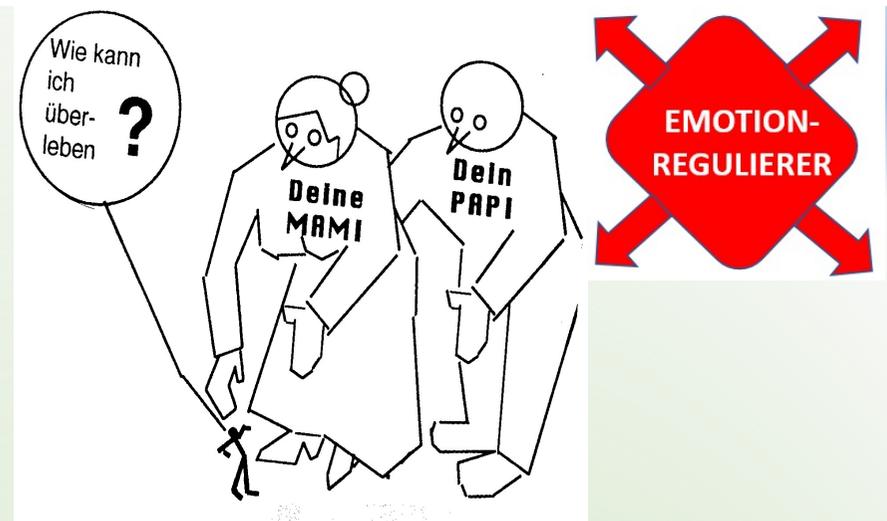
bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

Lesen Sie diese durch und beurteilen Sie, wie sehr die jeweilige Überlebensregel auf Sie zutrifft.

1 = SU 2 = DE 3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN
10 = SS 11 = KO

1. Nur wenn ich immer darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, **bewahre ich** mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

2. Nur wenn ich immer gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, **und niemals** eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, **bewahre ich mir** den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit **und verhindere**, verlassen zu werden.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

3. Nur wenn ich immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe und niemals ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, bewahre ich Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns und verhindere ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

4. Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

6. Nur wenn ich immer emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und **verhindere, daß** meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL? → BEISPIEL

1 = SU	0	1	2	3	4
2 = DE	0	1	2	3	4
3 = ZW	0	1	2	3	4
4 = PA	0	1	2	3	4
5 = Hi	0	1	2	3	4
6 = SC	0	1	2	3	4
7 = NA	0	1	2	3	4
8 = EI	0	1	2	3	4
9 = PN	0	1	2	3	4
10 = SS	0	1	2	3	4
11 = KO	0	1	2	3	4

Ergebnis:

- Am meisten trifft zu Überlebensregel **Nr. 1 (Kürzel SU)**
- Am zweitmeisten trifft zu **Nr. 2 (Kürzel DE)**
- Und am drittmeisten trifft zu **Nr. 3 (Kürzel ZW)**

Übung 2.4: Beispiel dependente Frau

Meine eigene
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer **überangepasst** bin (sekund. Selbstmodus**)

wenn ich immer sekundäre **Gefühle** habe: **unfähig, unselbständig**

Wenn ich nie primäre **Gefühle** habe, z.B. Wut **Neugier auf die Welt**

wenn ich niemals **selbständig** bin (primärer Selbstmodus)

bewahre ich mir **Geborgenheit und Schutz** (Bedürfnis)

Und **verhindere Trennung und Alleinsein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Übung 8b: Zuerst kommt es von außen

Bevor es zur eigenen Regel wird ...

... sind es Gebote und Verbote, die von außen kommen
- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

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

und wenn Du NIEMALS ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie
herangetragen werden:

Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es
Gebote und Verbote
der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER maximal angepasst** bist/handelst (sekund. Selbstmodus**)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre **Gefühle** hast: **unselbständig**

Und wenn Du nie primäre **Gefühle** hast, z.B. Wut **Unternehmungslust**

wenn Du **NIEMALS selbständig** bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir **Geborgenheit und Schutz** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **weggehen und Dich allein lassen** (Angst)

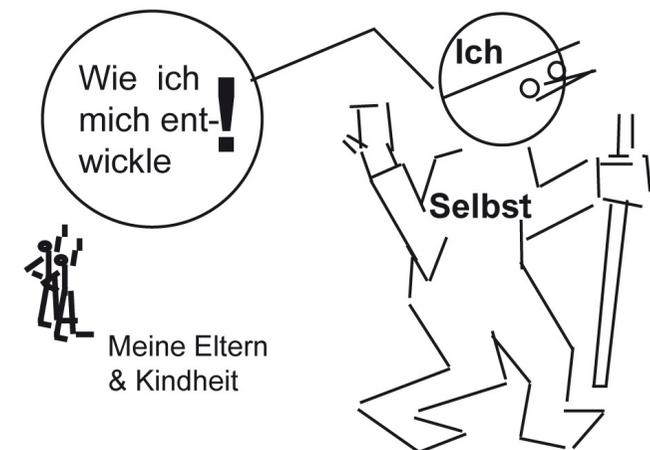
Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zuhandeln? **In unserem Beispiel: die Mutter**

Zugleich PATIENTEN-KARTE



Entgegen der Überlebensregel handeln - BEISPIEL

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **Angst vor Trennung und Alleinsein**
- Welche Gedanken kommen?
- **Dann bin ich ganz allein und habe niemanden mehr**
- Was fürchten Sie? **Dass mich alle wegschicken oder mich verlassen**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **Selbständig und allein sein oder unselbständig mit Menschen**





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

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



Leben statt überleben

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

VDS35c Die Macht der Überlebensregel

- Wir kennen jetzt die dysfunktionale Überlebensregel
- Wir wissen aber noch nicht, wie groß ihr Einfluss ist.
- Fragen wir doch einfach den Patienten
- Mit dem **VDS35c—Bedeutung der Überlebensregel-Fragebogen** (auch online:
- <https://vds-skalen.eupehs.org>)

VDS35c Einfluss der Überlebensregel BSISPIEL: dependente Patientin

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

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

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

VDS35c Einfluss der Überlebensregel

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

- Interpretation: die dependente Patientin
- Obgleich sie nicht ganz an die Gültigkeit ihrer Überlebensregel glaubt, bestimmt diese völlig ihr Verhalten und schlägt lauten Alarm, wenn sie sich anschickt, dagegen zu handeln.
- Deshalb hat sie bisher kaum gewagt, dagegen zu handeln
- Und als sie es trotzdem tat, gelang es nicht.
- So lange ihre Überlebensregel noch so großen Einfluss hat, lohnen sich reine Verhaltensübungen noch nicht.
- Erst wenn auf der Schema- und Motiv-Ebene die Erlaubnis hergestellt ist, können neue Verhaltensweisen gewagt werden.



Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

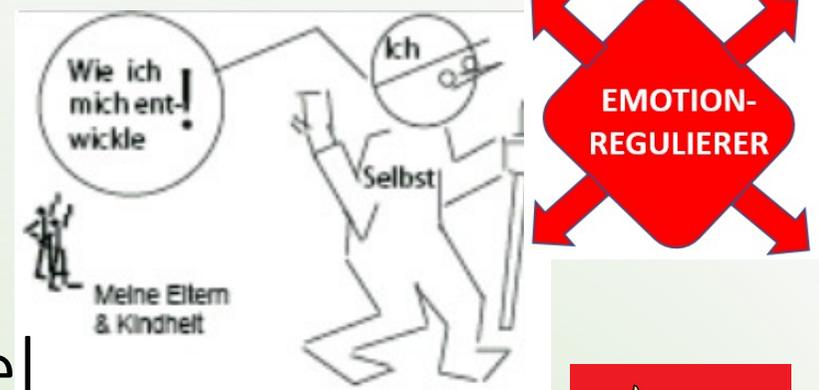
Die humane Emotionsregulation:

Leben statt Überleben

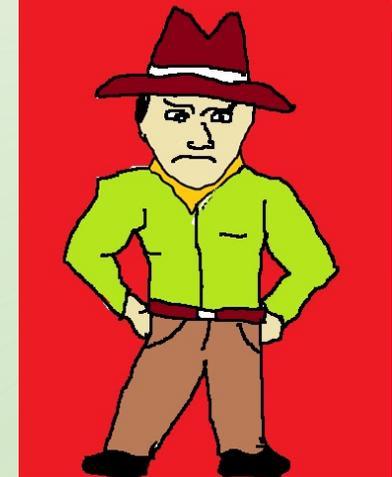
Erlaubnis statt Gebot und Verbot

BEISPIEL: Angsthase

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel



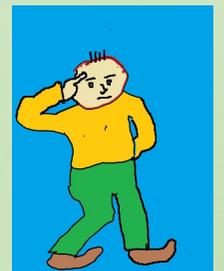
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Rumpelstilzchen

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

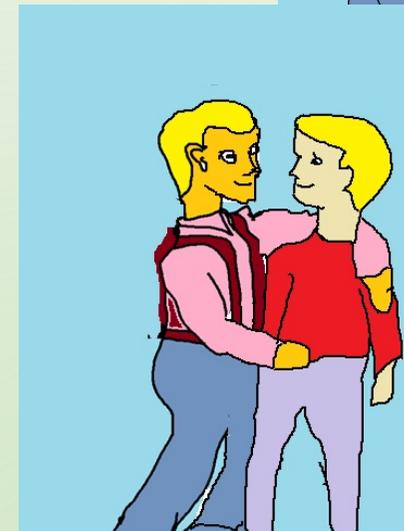
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

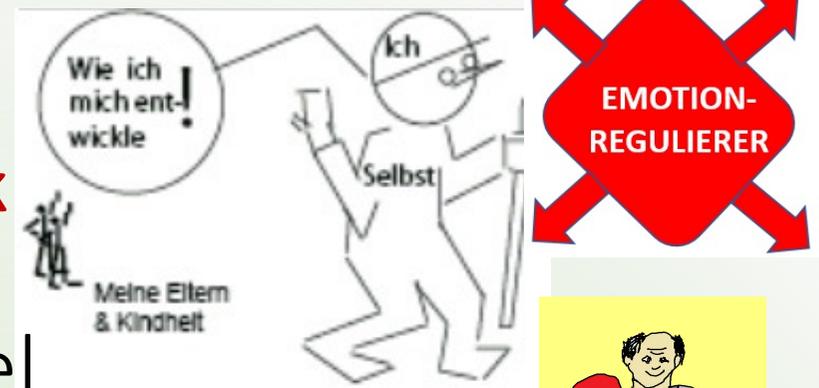
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Beziehungs-Crack

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass ich
- **Schwach und ausgeliefert bin**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine eigene neue
Erlaubnis gebende Lebensregel (Beispiel
selbstunsicherer Mann)

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Meine Meinung für mich behalte**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **sage was ich denke und fühle**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Zuneigung und Dazugehören**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Ich Liebe und Zuneigung verliere und ausgeschlossen werde**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



Um welche Erlaubnis geht es?

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

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

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

Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Es ist schwer, das allein zu schaffen.

Da wäre es gut, wenn eine unterstützende Begleitung da wäre!

Was braucht der Angsthase von wem? (Begrüßen meiner Wut)

Was braucht Rumpelstilzchen von wem? (Bekommen was ich brauche)

Was braucht der Gipfelstürmer von wem? (Liebe ohne Leistung)

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem? (schwach sein dürfen)

Was brauche ich von wem?

Siehe Videovorträge:

Rumpelstilzchen et al. Persönlichkeitsanalyse und -therapie

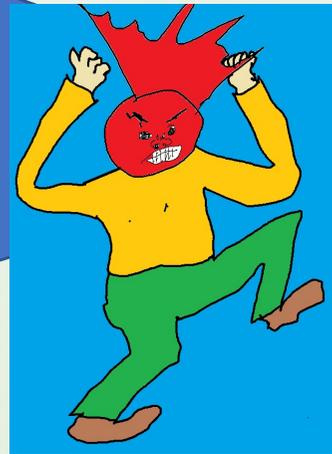
Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RlCYpSd8ttY>

Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Mutter, die einfach gibt, was ich brauche. Und die versteht, weshalb ich wütend bin. Und mich unterstützt. Und mich tröstet.

Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Vater, der Wut erlaubt und der meinen Zorn annimmt und auf mich eingeht. Der auf meiner Seite ist.

Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Eltern, für deren Liebe ich keine Leistung bringen muss. Die mich genauso lieben wie ich bin. Ohne etwas dafür tun zu müssen

Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit

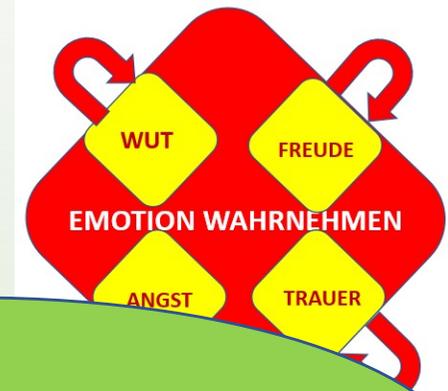


heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Eltern, bei denen ich mich gut aufgehoben fühle, wenn ich schwach und bedürftig bin. So liebevoll, dass ich wieder erstarke.

Künftige Begegnungen:



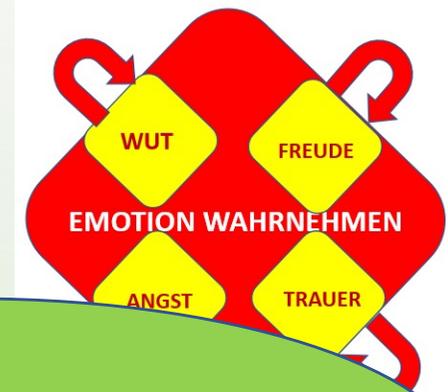
Ich spreche meinen Ärger aus und bitte um anderen Umgang mit mir. Ich erfahre ebenso viel Sympathie wie früher und werde zusätzlich mehr respektiert



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

Künftige Begegnungen:



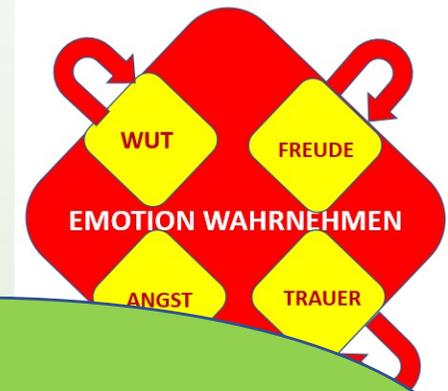
Ich gehe in Beziehungen, in denen ich genauso geliebt werde wie ich bin. Ohne etwas dafür tun zu müssen. Ich werde gemocht dafür, dass ich ich bin und nicht dafür was ich leiste



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

Künftige Begegnungen:



Ich zeige Schwäche und bitte um Hilfe. Ich nehme Hilfe an und bin dankbar. Ich lasse mir so viel geben, wie ich gebe.



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

Damit er sich das traut, braucht er jemand, der ... (Beispiel Gipfelstürmer):



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Jemand, der ihm hilft so in Beziehungen zu gehen, in denen er sich genauso geliebt fühlt wie wie er ist. Ohne etwas dafür tun zu müssen. Dass er gemocht wird dafür, dass er er selbst ist und nicht dafür was er leistet



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

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

Sich einen Überblick verschaffen: das SORKC-Modell

Wir haben bemerkt, dass Symptome nicht ohne Anlass und erst recht nicht ohne Ursache auftreten.

Wir versuchen herauszufinden, welche vermutlich belastende Lebenssituation das Symptom auslöste. Wir wissen, dass eine Krankheit aber nicht ohne weiteres verschwindet, wenn wir die Ursache beheben. Noch wichtiger ist es, diejenigen Faktoren herauszufinden, die die Krankheit aufrecht erhalten. Das sind die Konsequenzen oder Folgen des Symptoms, die durch das Symptom bewirkt werden und die Rettung und Schutz in der belastenden Lebenssituation bringen:

- **S Auslösende Lebenssituation** (Lebensproblem)
- **O Person** (Merkmale des Menschen)
- **R Reaktion** (der scheiternde Versuch, das Problem zu meistern mit anschließender Symptombildung)
- **K Kontingenz** (Die erkannte Konsequenz spielt nur dann eine Rolle, wenn sie nur dann erfolgt, wenn das Symptom zuvor aufgetreten ist – also nicht dann erfolgt, wenn das Symptom nicht vorausging)
- **C Konsequenz** (aus dem Englischen consequence: die Folge des Symptoms, die wie eine Belohnung oder Entlastung wirkt)
- Und das können Sie nun versuchen, für sich selbst zu benennen.

Das SORKC-Modell

Beispiel eines individuellen SORKC-Modells

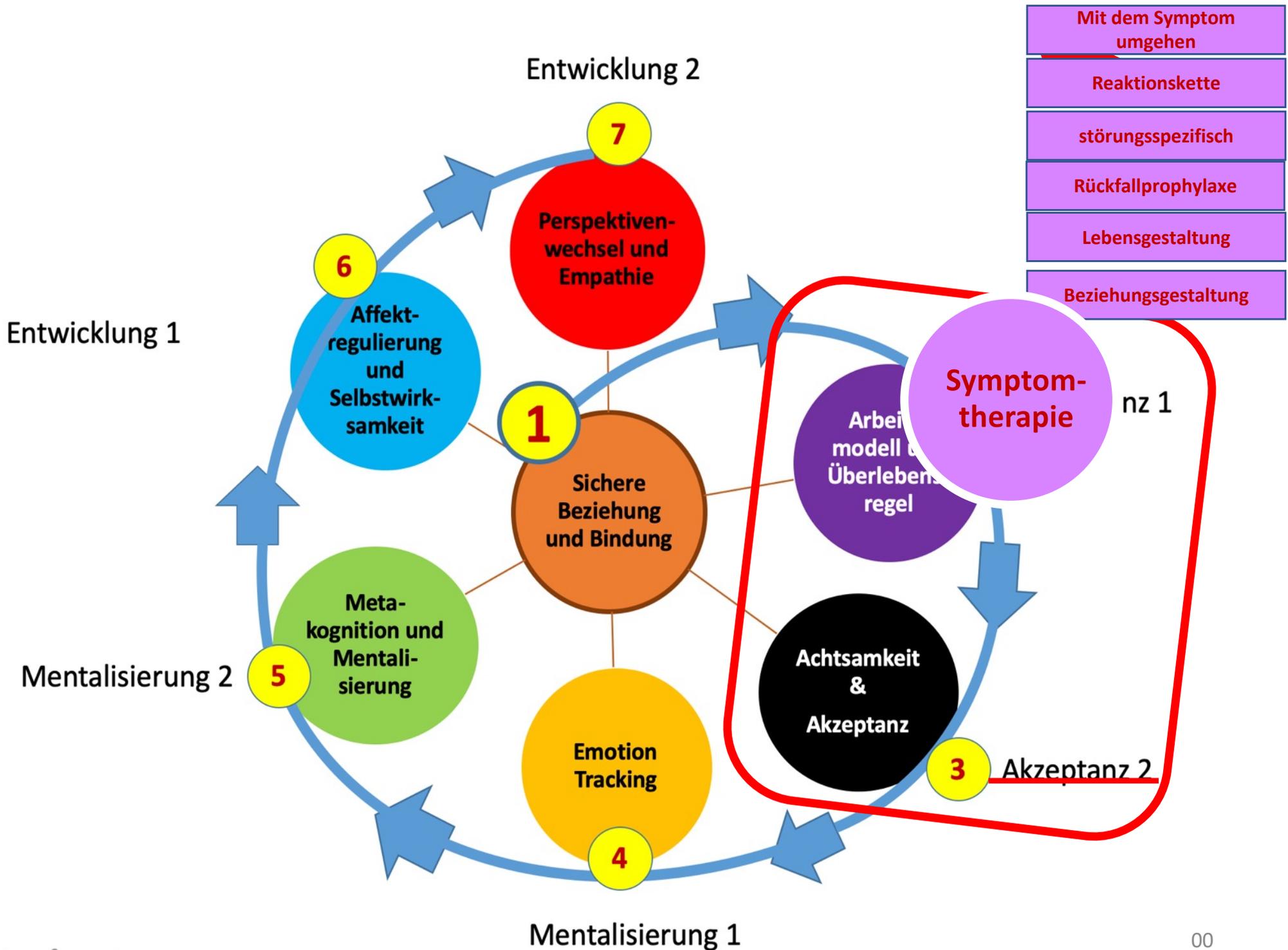
Variable	Problem und Störung
S Auslösende Lebenssituation	Mein Ehemann betrügt mich, lässt mich allein, ignoriert mich, wertet mich ab
O Person	Ich habe eine überangepasste Persönlichkeit mit der Überlebensregel: Nur wenn ich immer nachgebe und nie kämpfe, bewahre ich Geborgenheit und verhindere Trennung
R Reaktion	Zuerst Wut, dann Kampfimpuls, dann Angst vor Trennung, dann Ohnmacht, Kraftlosigkeit, dann stilles Dulden, dann Symptombildung: Depression
K Kontingenz	
C Konsequenz	Die Depression führt dazu, dass ich mich nicht wehren kann aber auch nicht mehr an Kämpfen denke, so dass ich die Geborgenheit der Partnerschaft bewahren kann, folglich auch keine Trennung fürchten muss

Beispiel Therapieziele aus dem SORKC-Modell

Variable	Problem - Störung	Mein Ziel
S Auslösende Lebenssituation	Mein Ehemann betrügt mich, lässt mich allein, ignoriert mich, wertet mich ab	Ich will lernen, mich wirksam gegen diese Verhaltensweisen meines Mannes zu wehren
O Person	Ich habe eine überangepasste Persönlichkeit mit der Überlebensregel: Nur wenn ich immer nachgebe und nie kämpfe, bewahre ich Geborgenheit und verhindere Trennung	Ich will das Gegenteil dessen tun, was meine Überlebensregel befiehlt, um mir klar zu machen, dass sie heute nicht mehr stimmt
R Reaktion	Zuerst Wut, dann Kampfimpuls, dann Angst vor Trennung, dann Ohnmacht, Kraftlosigkeit, dann stilles Dulden, dann Symptombildung: Depression	Ich will mit der Depression umgehen können. Ich will Ärger wahrnehmen, ausdrücken und klar aussprechen
K Kontingenz		
C Konsequenz	Die Depression führt dazu, dass ich mich nicht wehren kann aber auch nicht mehr an Kämpfen denke, so dass ich die Geborgenheit der Partnerschaft bewahren kann, folglich auch keine Trennung fürchten	Ich will öfter allein was unternehmen, meine Selbständigkeit aufbauen

Das SORKC-Modell Beispiel: Mein Plan – im Dreierschritt Störung → Ziel → Therapie

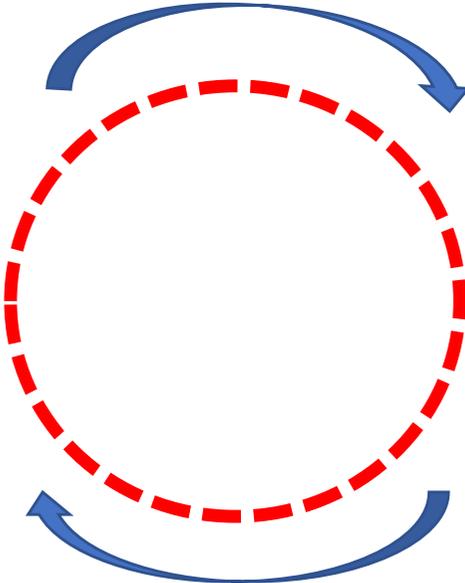
	STÖRUNG	ZIEL	THERAPIE
S	Mein Ehemann betrügt mich, lässt mich allein, ignoriert mich, wertet mich ab.	Ich will lernen, mich wirksam gegen diese Verhaltensweisen meines Mannes zu wehren	Selbstbehauptungstraining mit Rollenspielen
O	Überangepasste Überlebensregel: Nur wenn ich immer nachgebe und nie kämpfe, bewahre ich Geborgenheit und verhindere Trennung	Ich will das Gegenteil dessen tun, was meine Überlebensregel befiehlt, um mir klar zu machen, dass sie heute nicht mehr stimmt	Überlebensregel: Das Gegenteil beweisen. Mit Rollenspiel vorbereiten.
R	Zuerst Wut, dann Angst vor Trennung, dann Ohnmacht, Kraftlosigkeit, dann stilles Dulden, dann Symptombildung: Depression	Ich will mit der Depression umgehen können. Ich will Ärger wahrnehmen, ausdrücken und klar aussprechen	Übungen zur Emotionswahrnehmung und zur Kommunikation. Aktivitätsaufbau
K			
C	Die Depression führt dazu, dass ich mich nicht wehren kann, die Geborgenheit der Partnerschaft bewahren kann, folglich auch keine Trennung fürchten muss.	Ich will öfter allein was unternehmen, meine Selbständigkeit aufbauen	Selbständigkeitstraining (Unternehmungen mit Freundin, ohne den Mann)



Symptombildung



- Dysfunkt. Überlebensregel
- Dysfunkt. Persönlichkeit
- Zentrale Bedürfnisse
- Zentrale Angst
- Zentrale Wut



- STRESSBEWÄLTIGUNG
- MIT DEM SYMPTOM UMGEHEN
- REAKTIONSKETTE ÄNDERN
- KONSEQUENZEN DES SYMPTOMS ÄNDERN
- STÖRUNGSSPEZIFISCH VORGEHEN



Behandlung Person **O** = Organismusvariable

3. Neuer funktionaler Umgang mit **Bedürfnissen**

- Zugehörigkeitsbedürfnisse: Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Von welchem Menschen? Wenn die Situation nicht frustrierend war, woher kam dann dieses Bedürfnis? Gab es Kindheitssituationen, in denen dieses Bedürfnis da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.
- Bedürfnisbefriedigung in der Phantasie erleben: Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen zu geben, was Sie brauchen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen? Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (...) und jetzt kommt dieser Mensch und ist ganz für Sie da und Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nach gespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Mein Zugehörigkeitsbedürfnis bisher und ab jetzt

- Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist:
- *Willkommensein - Geborgenheit - Schutz- Liebe - Beachtung -
Verständnis - Wertschätzung* (zutreffendes unterstreichen)
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- **Überangepasst, unselbständig und nachgiebig sein**
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- **Dominierte mich, setzte sich durch**
- Die unangenehme Auswirkung war:
- **Es wurde nie gemacht, was mir Spaß machte**
- Es wäre besser gewesen:
- *Auszuhalten - zu bitten - **zu verhandeln** - mir es woanders holen - mir es
selbst geben -*
(zutreffendes unterstreichen)

Zugehörigkeits-Bedürfnis Wochenprotokoll

WORUM ES GEHT

- Meine Umgang mit Zugehörigkeits-Bedürfnissen ist **BISHER** krank machend
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Er wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger
- und durch mehr

	Welche Situation?	Welches Bedürfnis	Neues Verhalten
Montag	Abends zuhause	Geborgenheit	Sage, was ich brauche und wünsche
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Jeden Tag sollte eine Übung stattfinden. Wenn es geplant werden kann, sollte am Tag zuvor schon festgelegt werden, in welcher Situation welcher Person gegenüber das neue Verhalten gezeigt wird. Wurde dies gemacht, so wird es in das Protokoll eingetragen.

015 Behandlung Person (Organismusvariable)

3. Neuer funktionaler Umgang mit **Bedürfnissen**

- Selbstbedürfnisse: Ihre beiden wichtigsten Selbstbedürfnisse sind also und Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Selbstbedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Was wollten Sie, was brauchten Sie? Welche Bezugsperson wäre dafür zuständig gewesen? Wer hätte es Ihnen geben sollen? Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Wenn die Situation nicht frustrierend war, woher kam dann dieses Bedürfnis so stark? Gabe es Kindheitssituationen, in denen dieses Bedürfnis da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.
- Bedürfnisbefriedigung in der Phantasie erleben: Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen zu geben, was Sie brauchen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen? Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und ist ganz für Sie da und Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Mein Autonomiebedürfnis bisher und ab jetzt

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

Autonomie-Bedürfnis Wochenprotokoll

WORUM ES GEHT

- Meine Umgang mit Autonomie-Bedürfnissen ist **BISHER** krank machend
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Er wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger
- und durch mehr

	Welche Situation?	Welches Bedürfnis	Neues Verhalten
Montag	Wer fährt das neue Auto?	Selbst können und bestimmen	Ich sage, dass ich es will
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Jeden Tag sollte eine Übung stattfinden. Wenn es geplant werden kann, sollte am Tag zuvor schon festgelegt werden, in welcher Situation welcher Person gegenüber das neue Verhalten gezeigt wird. Wurde dies gemacht, so wird es in das Protokoll eingetragen.

Behandlung Person **O** = Organismusvariable

3. Neuer funktionaler Umgang mit **Bedürfnissen**

- Homöostasebedürfnisse:
- Ihre beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind also und
Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Homöostasebedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen die Frustration dieses Bedürfnisses sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Von welchem Menschen? Wenn die Situation nicht extrem frustrierend war, woher kam es dass Sie so empfindlich reagierten? Gab es Kindheitssituationen, in denen diese Bedürfnis-Frustration da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.
- Bedürfnisbefriedigung in der Phantasie erleben: Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen zu geben, was Sie brauchen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen? Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und ist ganz für Sie da und Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Mein Homöostasebedürfnis 1 bisher und ab jetzt

- Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis ist: (zutreffendes unterstreichen)
- *eine unängstlichen Partner - einen nicht bedrohlichen Partner - **eine nicht bedrohliche Außenwelt** - einen Partner, der mich nicht aggressiv macht - gleich starke Eltern - Schuldfreiheit - Mißbrauchsfreiheit*
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- **Zuhause in meiner vertrauten Welt geblieben**
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- **Machte Ausflüge und Reisen ohne mich**
- Die unangenehme Auswirkung war:
- **Ich saß allein zuhause**
- Es wäre besser gewesen:
- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - **mir es woanders holen** - mir es selbst geben*
(zutreffendes unterstreichen)

Homöostase-Bedürfnis Wochenprotokoll

WORUM ES GEHT

- Meine Umgang mit Homöostase-Bedürfnissen ist **BISHER** krank machend
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Er wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger
- und durch mehr

	Welche Situation?	Welches Bedürfnis	Neues Verhalten
Montag	Ich bin allein eingeladen nach USA	Unbedrohliche Außenwelt	Ich fahr hin
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Jeden Tag sollte eine Übung stattfinden. Wenn es geplant werden kann, sollte am Tag zuvor schon festgelegt werden, in welcher Situation welcher Person gegenüber das neue Verhalten gezeigt wird. Wurde dies gemacht, so wird es in das Protokoll eingetragen.

Behandlung Person O = Organismusvariable

4. Neuer funktionaler Umgang mit zentrale **Angst**

- Beginnen wir mit Ihrer wichtigsten Angst. Berichten Sie ein bisschen, wie Sie das erlebt haben. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen diese Angst sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was war das Bedrohliche in dieser Situation? Was machte Angst? Wenn die Situation gar nicht so bedrohlich war, woher kam dann diese große Angst? Gabe es Kindheitssituationen, in denen diese Angst da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.
- Das Gegenteil dieser Angst erleben:
- Wenn Sie sich so ausgeliefert und schutzlos fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der Sie schützt, jemand der verhindert, dass das geschieht, wovor Sie so große Angst haben. Was für ein Mensch wäre in der Lage gewesen, Sie wirksam zu schützen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?
- Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie wirksamen Schutz erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in der bedrohlichen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und schützt Sie so kraftvoll und wirksam, dass keine Angst mehr da ist. Spüren Sie diesen Schutz und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Meine Angst bisher und ab jetzt

- Meine wichtigste Angst ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *vor Vernichtung - **vor Trennung** - Kontrolle über mich zu verlieren - Kontrolle über den Partner zu verlieren - vor Liebesverlust - vor Gegenaggression - vor Hingabe*
- Um sie zu vermeiden, habe ich bisher folgendes getan
- **Es immer allen Recht gemacht, nie eigensinnig gewesen**
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- Er blieb bei mir
- Die unangenehme Auswirkung war:
- **Ich konnte meine Anliegen nicht durchsetzen**
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Auszuhalten - zu sagen, welche Angst ich habe - **zu tun, was Angst macht - Flucht/Vermeidung zu unterlassen***

Angst Wochenprotokoll

WORUM ES GEHT

- Meine Umgang mit meiner Angst ist **BISHER** krank machend
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Er wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger
- und durch mehr

	Welche Situation?	Welche Angst	Neues Verhalten
Montag	Ehemann hat sich mein Arbeitszimmer als PC-Spiel-Zimmer eingerichtet	Dass er sauer ist, wenn ich es mir wieder nehme und mich verlässt	Ihm sagen, er soll seine Sachen räumen
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Jeden Tag sollte eine Übung stattfinden. Wenn es geplant werden kann, sollte am Tag zuvor schon festgelegt werden, in welcher Situation welcher Person gegenüber das neue Verhalten gezeigt wird. Wurde dies gemacht, so wird es in das Protokoll eingetragen.

Behandlung Person O = Organismusvariable

5. Neuer funktionaler Umgang mit zentraler Wut

- Beginnen wir mit Ihrer wichtigsten Wut. Berichten Sie ein bisschen, wie Sie das erlebt haben. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen diese Wut sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was war das Emörende in dieser Situation? Was machte wütend? Wenn die Situation gar nicht so empörend war, woher kam dann diese große Wut? Gabe es Kindheitssituationen, in denen diese Wut da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.
- Das Gegenteil dieser Wut erleben:
- Wenn Sie sich so gemein und rücksichtslos behandelt fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der Sie versteht und an Ihrer Seite steht und dafür sorgt, dass andere nie wieder so mit Ihnen umgehen. Was für ein Mensch wäre in der Lage gewesen, dafür zu sorgen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen? Entweder er selbst oder andere hätten in dieser Situation genau das zukommen lassen, was Sie gebraucht und gewünscht hätten, worauf Sie ein Recht gehabt hätten. Was hätte – wenn es keinen Grund mehr zur Wut gegeben hätte, ein sehr schönes Gefühl gemacht, so dass Sie sich richtig wohl hätten fühlen können.
- Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte.
- Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in der frustrierenden Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und sorgt dafür dass Sie erhalten, was Sie wünschen, so dass keine Wut mehr da ist. Spüren Sie dies Befriedigung und Wunscherfülleung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Meine Wut bisher und ab jetzt

- Meine wichtigste Wut ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *Vernichtung - **Trennung** - außer Kontrolle geraten- Kontrolle über den Partner zu gewinnen - Liebe entziehen - Gegenaggression - Hörig machen*
- Aus Wut habe ich bisher folgendes getan
- **Ausgezogen – bei meiner Mutter übernachtet**
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
- **Sehr verstört, weil das nicht dem Anlass entsprach**
- Die unangenehme Auswirkung war:
- **Wir konnten nicht streiten um das, worum es uns ging**
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Prüfen, ob die Wut angemessen ist - die Wut aushalten - **zu sagen, welche Wut ich habe** - aus Wut handeln - die wütende Handlung zu unterlassen*

-

Wut-Ärger Wochenprotokoll

WORUM ES GEHT

- Meine Umgang mit meiner Wut ist **BISHER** krank machend
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Er wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger
- und durch mehr

	Welche Situation?	Welche WUT	Neues Verhalten
Montag	Streit wegen abwertendem Verhalten	Wollte eigentlich weggehen, um ihn damit zu bestrafen	Ich blieb und habe ihn konfrontiert, bis er sich entschuldigt hat
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Jeden Tag sollte eine Übung stattfinden. Wenn es geplant werden kann, sollte am Tag zuvor schon festgelegt werden, in welcher Situation welcher Person gegenüber das neue Verhalten gezeigt wird. Wurde dies gemacht, so wird es in das Protokoll eingetragen.

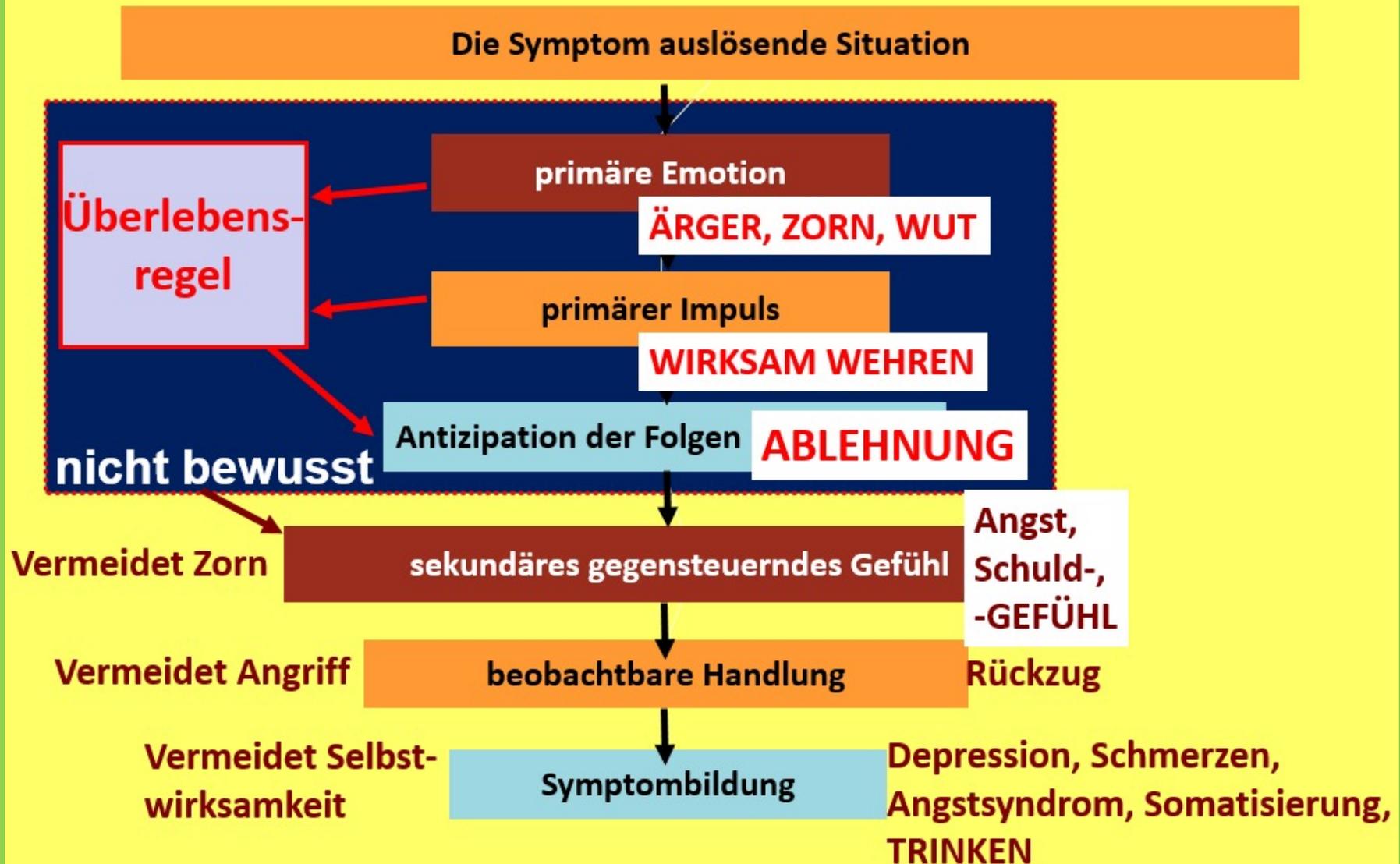
Meine Überlebensregel und mein Symptom

Wir haben schon mehrfach darauf hingewiesen, dass

- a) Ihr Symptom in einer Situation entstand, die Sie nur hätten meistern können, wenn Sie gegen Ihre Überlebensregel verstoßen hätten
- b) Die Warnung oder Drohung der Überlebensregel ein zweites Gefühl entstehen lässt (Angst, Schuldgefühl, Unterlegenheit, Scham etc.), das dazu führt, dass Sie sich nicht wehren, sondern nachgeben oder zurückziehen oder Stress und Belastung weiter aushalten, bis es nicht mehr geht.
- c) Und dann zieht Ihre autonome Psyche per Symptombildung die Notbremse.
- d) Das Symptom verhindert, dass es so weiter geht und Sie weiter funktionieren.
- e) Und weil Sie das Symptom nicht verantworten müssen, verstoßen Sie auch nicht gegen Ihre Überlebensregel.

→ Lieber ein Symptom haben als meine Überlebensregel verletzen!?

Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



→ Lieber ein Symptom haben als meine Überlebensregel verletzen!?

Wie war die Reaktionskette von der Situation zum Symptom?

- Wie war die problematische Lebens-**Situation?** (die z. B. extrem frustrierend ist)
- Wie war das **erste Gefühl** als Antwort auf diese Frustration? (z. B. Wut)
- Und was hätten Sie am liebsten aus diesem Gefühl heraus getan? (z. B. Angreifen, Wehren) – **erster Handlungsimpuls**
- Welcher **Gedanke hat Sie davon abgehalten?** (z. B. Dann werde ich abgelehnt) ← **Überlebensregel warnt!**
- Welches gegensteuerndes **zweite Gefühl** (z. B. Schuldgefühl, Ohnmacht) kam stattdessen?
- Wie fühlte sich Ihr **Körper** an? (z. B. Schwächegefühl)
- Und welches **Verhalten** blieb übrig? (z. B. tun, was mein Gegenüber will)
- Welches Symptom mussten Sie dafür in Kauf nehmen? (z. B. Niedergeschlagenheit, Depression)

Behandlung Person O = Organismusvariable

- Für jedes Glied der Reaktionskette eine neue Verhaltensweise finden und üben.
- Das Symptom in seinem Eingebettetsein in fallspezifisch auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen und in seiner Funktionalität zeigt, welche Situationen nicht gemeistert werden können, um welche Beziehungen es geht und welche Bewältigungsstrategien fehlen. Betrachten wir die Reaktionskette Situation – primäre Emotion – primärer Handlungsimpuls – Antizipation bedrohlicher Folgen der Handlung – sekundäres gegensteuerndes Gefühl – Unterdrückung des primären Handlungsimpulses – sekundäres Verhalten – Symptombildung. Die Symptomtherapie kann an jedem Glied dieser Reaktionskette ansetzen: die primäre Emotion wahrnehmen lernen – den primären Handlungsimpuls bewusst verantwortlich steuern lernen – die Folgen der intendierten Handlung realistisch einschätzen lernen – das sekundäre gegensteuernde Gefühl ignorieren lernen – den primären Handlungsimpuls oder sein zivilisiertes Äquivalent als situativ adäquates Coping ausführen lernen – mit dem Symptom umgehen lernen.
- Das Lernen, mit dem Symptom umzugehen, kann wie oben beschrieben erfolgen oder es muss ein komplexer störungsspezifischer Ansatz herangezogen werden. Alle anderen Schritte lassen sich individuell erarbeiten.



Störungsmodell: Symptombildung – BEISPIEL dependente Frau

Reaktionskette zum Symptom: Wie es bei mir ablief:

Frustrierende Situation:	Mein Mann ging fremd
Erste Emotion:	Wut
Erster Handlungsimpuls:	Ich werf Dich raus!
Gedanke – Befürchtete Folgen:	Dann bin ich allein!
Resultierendes zweites Gefühl:	Ohnmach, Angst, Schuldgefühl
Körperliche Reaktion:	Körper ist kraftlos
Vermeidendes Verhalten:	Ich weine, bin verzweifelt
Symptom:	DEPRESSION



Die Reaktionskette bis zum Symptom:

Die problematische **Situation** (die z. B. extrem frustrierend ist und das Symptom auslöst)

1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z. B. Wut)
2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert (z. B. Angriff)
3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns (z. B. Dann werde ich abgelehnt) – Vorhersage der Überlebensregel!!
4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** (z. B. Schuldgefühl, Ohnmacht)
5. Im **Körper** die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z. B. Schwächegefühl)
6. Mein beobachtbares **Verhalten** (z. B. tun, was mein Gegenüber will)
7. **Symptombildung** (z. B. Niedergeschlagenheit: depressives Syndrom oder Angstsyndrom oder Zwangsstörung oder Ess-Störung)



**Bei jedem Schritt der Reaktionskette kann therapeutisch eingegriffen werden*:
BEISPIEL dependente Frau**

Eine problematische Situation



Symptomtherapie

- Wahrnehmen lernen
- steuern lernen
- einschätzen lernen
- ignorieren lernen
- Zielführende Körperhaltung
- Meistern lernen
- damit umgehen lernen**

Wählen Sie aus*:
Bitte ankreuzen

- (X)**
- ()
- (X)**
- ()
- ()
- ()
- (X)**

*Wählen Sie ein oder zwei Interventions-Ziele aus



Entscheiden, wo Therapie am effektivsten ansetzt

Die Reaktionskette zum Symptom kann an jeder Stelle therapeutisch unterbrochen werden:

Generell gilt: Je früher, desto wirksamer. Es sei denn die ersten Reaktionen sind noch nicht gestört. Wenn z. B. Wut und Wutimpuls noch völlig adäquat sind und erst die *Erwartung* schlimmer Folgen dysfunktional ist, dann beginnen wir therapeutisch mit der Reattribution dieser *Kognition*.

Meist sind mehrere Reaktionsglieder dysfunktional und bedürfen der Änderung.

Unverzichtbar ist es, den Umgang mit dem Symptom zu lernen, deshalb ist hier auch schon ein Kreuz (X). Hier werden nicht alle Möglichkeiten der Symptomtherapie dargestellt.

Viele störungsspezifischen Interventionen müssen in einem entsprechenden Manual nachgelesen werden, das der Supervisor vorschlagen wird.

Reaktionsglieder, die nicht angekreuzt wurden, werden nicht bearbeitet.



→ Die primäre Emotion wahrnehmen

Eine problematische Situation

Primäre Emotion →

Primärer Impuls

Erwartung der Folgen

Gegensteuerndes Gefühl

Körperhaltung, -reaktion

Vermeidendes Verhalten

Symptombildung

- Eine symptomauslösende Situation: Mann geht fremd
- Worum geht es? Das wirksam stoppen
- Was ist mein Anliegen? Ehe retten
- Wie agiert oder reagiert der/die andere? Macht einfach weiter
- Was macht er/sie da mit mir? Verletzend, respektlos
- Was hätte ich stattdessen gebraucht? Solidarität
- Welches Gefühl spüre ich? Ohnmacht
- Was ist das erste natürliche Gefühl? WUT
- Also die primäre Emotion? Das ist die Wut
- Können Sie dieses Gefühl jetzt spüren? deutlich

WUT*

*Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die primäre Emotion in 90 % Wut ist



Die primäre Emotion wahrnehmen lernen

Der vielleicht schwierigste Schritt der Symptomtherapie ist das Herausschälen der primären Emotion. Sobald aber die individuelle Bedeutung der Situation verstanden wird, kann der Therapeut extrapolieren.

Welches Gefühl hätte ich an Stelle des Patientengehabt? Der Patient kann gefragt werden, wie eine vertraute Person, die mit dieser Situation keine Schwierigkeiten hat, reagieren würde und welches Gefühl diese Person vermutlich dabei hätte.

Auch wenn zunächst andere Gefühle genannt werden, sollte geprüft werden, ob Ärger und Wut gut passen würden. Enttäuschung und Traurigkeit oder Beleidigtsein sind vielleicht schon Abschwächungen, die von der eigentlichen Bedeutung der Situation wegführen.



Eine problematische Situation

Primäre Emotion

Primärer Impuls

Erwartung der Folgen

Gegensteuerndes Gefühl

Körperhaltung, -reaktion

Vermeidendes Verhalten

Symptombildung

Kognitive Symptombewältigung
(aus Sulz 1987, 1994, 2001, 2011)
z. B. Phobie, Zwang, Suchtdruck, Binge Eating

Mit dem Symptom umgehen lernen

- a) Ich achte auf **frühe Symptomsignale (ACHTSAMKEIT)**
- b) Ich **akzeptiere** mein Symptom (**AKZEPTANZ**)
- c) Ich **entscheide mich**, auf meinem Weg zum Ziel zu **bleiben (BEREITSCHAFT)**
- d) **In der Symptom-Situation spüre** ich deutlich mein Symptom (**EXPOSITION**)
- e) **Nachher verstärke ich mich** für meinen richtigen Umgang mit dem Symptom (**SELBSTEFFIZIENZFESTSTELLUNG UND SELBSTVERSTÄRKUNG**)



Mit dem Symptom umgehen: Symptomkonfrontation

Achtsamkeit: Wenn wir davon ausgehen, dass das Symptom fluktuiert, mal da ist, mal nicht, mal intensiver da ist, mal nur leicht ausgeprägt, dann können wir uns vornehmen, den frühesten Zeitpunkt der Wahrnehmung des Auftretens des Symptoms achtsam herauszugreifen. Das ist der erfolgversprechendste Zeitpunkt.

Akzeptanz: Da der Patient inzwischen weiß, welche Funktion des Schutzes und der versuchten Problemlösung sein Symptom hat, kann er sich darauf besinnen und respektieren, welche gute Absicht das Symptom verfolgt.

Commitment: Auf das affektive Akzeptieren folgt die willentliche Entscheidung, diesen Weg des Umgangs mit dem Symptom beizubehalten. Durch den Einsatz des Willens wird eine Aktivität aus der Symptombewältigung.

Exposition: Der Patient begibt sich in eine Haltung des zulassenden Begegnens, der bewussten Wahrnehmung, der gewollten Bejahung mit der Zuversicht, dass das Symptom nicht mehr die Lawine ist, die ihn mitreißt, sondern dass es sich um einen Vorgang handelt, auf den er Einfluss nehmen kann.

Wertschätzung: Der letzte Schritt dieses neuen Umgangs mit dem Symptom ist die positive Beurteilung der Begegnung mit dem Symptom.



AACES Mit dem Symptom umgehen: Symptomkonfrontation

Beispiel: niedergeschlagen, antriebsgehemmt, ängstlich

Achtsamkeit: Ich nehme wahr, dass mein Symptom wieder da ist. Das merke ich daran, dass ich **niedergeschlagen, antriebsgehemmt, ängstlich bin**

Akzeptanz: Ich akzeptiere, dass ich das Symptom habe. Ich nehme es an. Ich sträube mich nicht dagegen. **Ich lasse es zu.**

Commitment: Ich bin bereit und entscheide mich, mich meinem Symptom zu stellen. Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit dabei. **Ich will lernen, mit ihm umzugehen.**

Exposition: Ich spüre mein Symptom jetzt ganz deutlich (beschreiben Sie es ganz konkret). Ich fühle mich **niedergeschlagen, antriebsgehemmt, ängstlich.**

Selbstverstärkung-Wertschätzung: Ich bin froh, dass ich die Gelegenheit zum Üben genutzt habe. Das ist ein ganz guter Anfang. Ich werde immer besser damit umgehen können. **Ich kann und will das lernen.**

Literaturempfehlungen

Was kann ich lesen?

Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien



Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das ergänzt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt.

Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich werden. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein.

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Cover in
druckfähiger Auflösung

EUR 49,90

Dieser Titel erscheint im Oktober 2021.

Buchreihe: CIP-Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

489 Seiten, Broschur, 148 x 210 mm

1. Aufl. 2021

Erscheint im Oktober 2021

ISBN-13: 978-3-8379-3116-7, Bestell-Nr.: 3116

DOI: <https://doi.org/9783839008801>

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.

Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit voluptio. Uciisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non non cor molorep erfero in et, qui ne doluptatem ea iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia ssumquia quia volupta tionseq uibusdam volorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tantissimi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit 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 beforscht 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.

www.psychosozial-verlag.de



 Psychosozial-Verlag

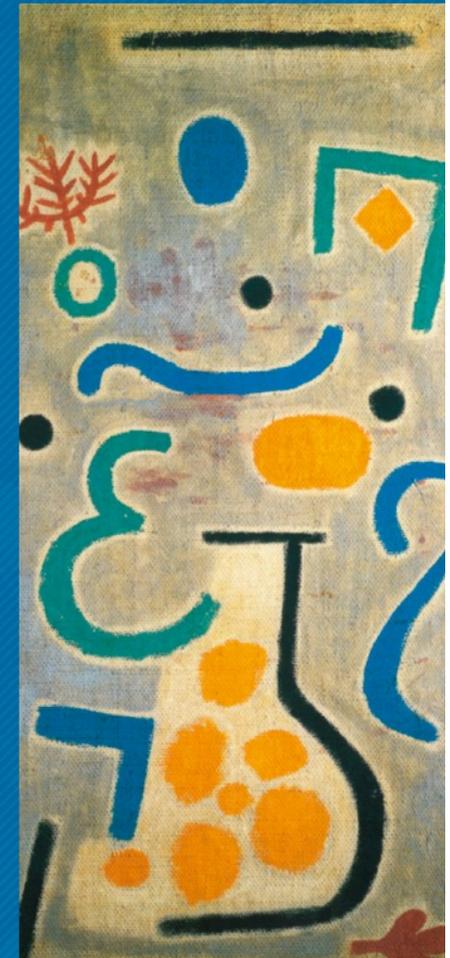
Serge K.D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

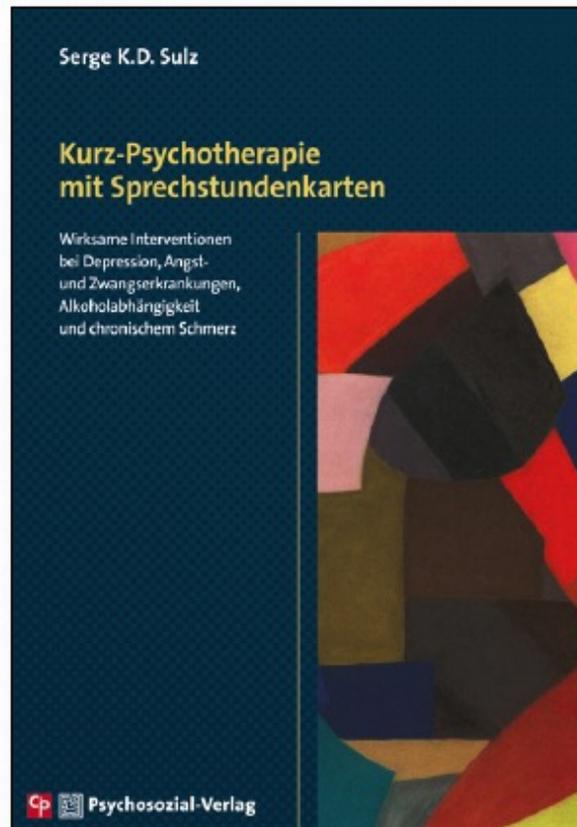
Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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.

[Serge K.D. Sulz](#), [Alfred Walter](#), Florian Sedlacek (Hg.)
U3-Kinder in Familie und Kinderkrippe
Psychotherapie 2020, 25 (2)

Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

151 Seiten, Broschur, 170 x 240 mm

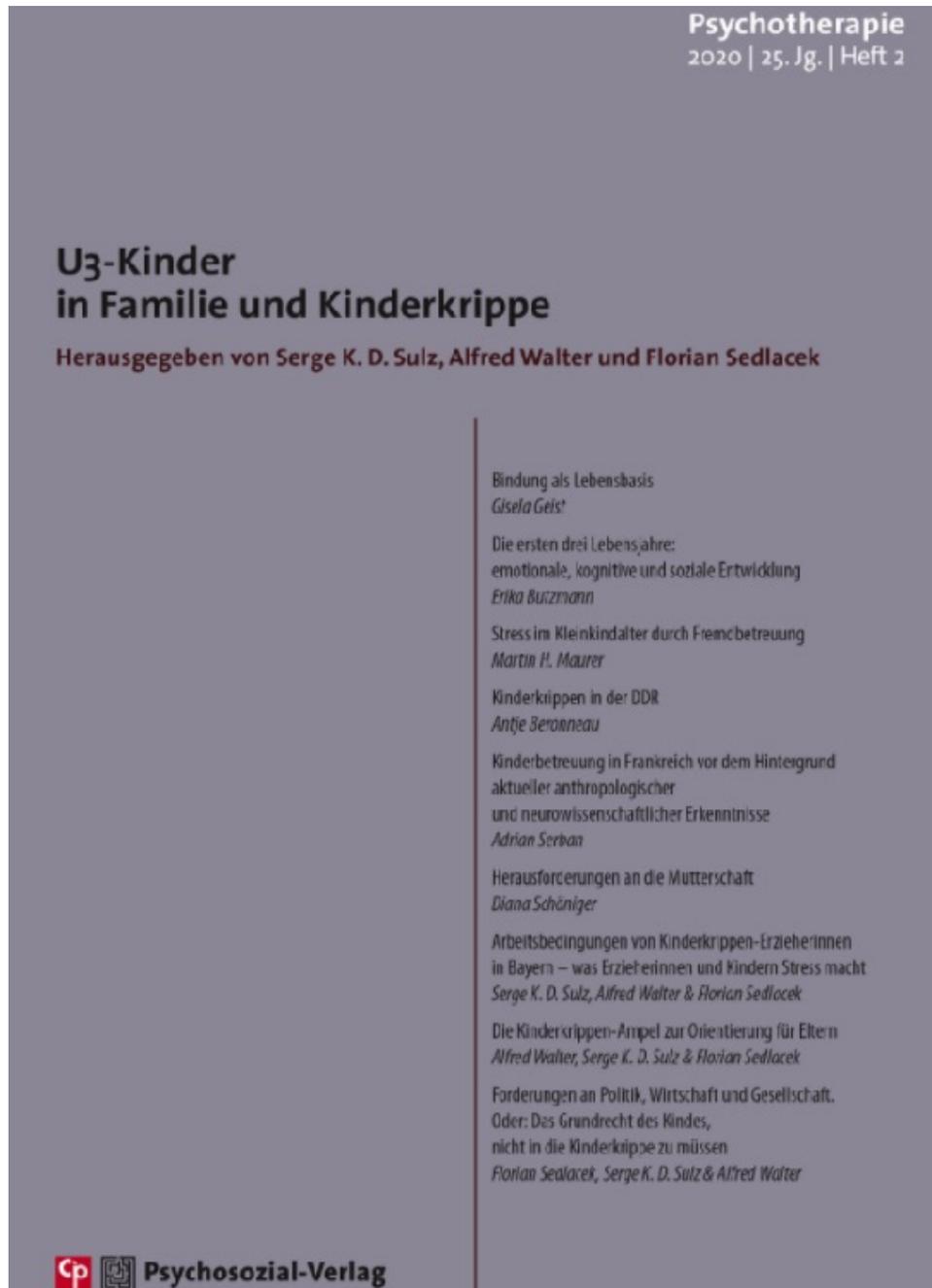
Erschienen im Oktober 2020

Bestell-Nr.: 8315

DOI: <https://doi.org/10.30820/2364-1517-2020-2> Wir müssen unseren Kindern keine ideale Kindheit schenken. Es reicht, wenn wir es schaffen, dass unsere Kinder hinreichend gute Eltern haben. Allerdings ist es unsere Aufgabe, zu prüfen, ob wir hinreichend gut sind. Dazu brauchen wir aber mehr Wissen über die Entwicklung des Kindes in den ersten drei Lebensjahren. Dieser Themenband soll zur Vermehrung unseres Wissens beitragen. Die Autorinnen und Autoren diskutieren auch darüber, was hinreichend gut ist und was nicht. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind so reichhaltig, dass es leicht ist, künftig Elternschaft wissend und bewusst zu leben.

Die Zeitschrift *Psychotherapie* fördert den Austausch verschiedener Therapieschulen sowie die Weiterentwicklung der Psychotherapie, indem sie einen Dialog zwischen PsychotherapeutInnen und Therapieforschenden herstellt. So werden praxisrelevante Themen für TherapeutInnen aller psychotherapeutischen Orientierungen mit dem neusten Stand der Forschung in Verbindung gebracht und aktuell aufbereitet.

Serge Sulz 2021-03-07



Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - Band 1

Verhaltenstherapie-Wissen:
So gelangen Sie zu einem
tiefen Verständnis des Menschen
und seiner Symptome

Serge K. D. Sulz

Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome

Wer nichts weiß, kann auch nichts. Wer nichts verstanden hat, kann keine Therapie machen. Um zu dem notwendigen tiefen Verständnis des Menschen zu gelangen, der zu Ihnen in Psychotherapie kommt, ist ein profundes Wissen unverzichtbar. Da ist einerseits die umfangreiche empirische Forschung aus Psychologie und Neurobiologie und andererseits die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis und Theoriebildung.

Hier wird nur das für die Psychotherapie Wichtigste aufgegriffen und zusammengefasst - was unbedingt benötigt wird, um die menschliche Psyche und die Bedingungen psychischer und psychosomatischer Symptombildung zu verstehen. Es handelt sich um eine Auswahl für eine Wissensbasis, die hilft, zu einer stimmigen Fallkonzeption, einer klaren Therapiestrategie und einer effektiven Behandlung für die eigenen Patienten zu gelangen und eine sichere und souveräne therapeutische Haltung einzunehmen. Wissen, das man gern mit sich herumträgt.

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

Serge Sulz

**Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen -
Band 2**

**Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute
Therapie brauchen**

Moderne kognitive Verhaltenstherapie mit ihren störungsspezifischen evidenzbasierten Therapien und ihren vielfach evaluierten störungsübergreifenden Interventionen und der Wirkungskraft des Expositionsprinzips einerseits; andererseits auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der heutigen Verhaltenstherapie der dritten Welle, fokussiert auf Emotionsregulation, korrigierenden Beziehungserfahrungen, Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens; dazu die Perspektive der ebenfalls evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie – schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom): Das ist der Verstehenshintergrund, vor dem alle wichtigen Interventionen für alle praktischen Therapie-Schritte und Interventionen anschaulich beschrieben werden – von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an. Ein Therapiebuch als ständiger Begleiter.

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - **Band 2**

Verhaltenstherapie-Praxis:
Alles was Sie für eine gute
Therapie brauchen

Serge K. D. Sulz

Sulz Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden

Buchreihe: CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

332 Seiten, Broschur, 250 x 210 mm

Erschienen im August 2017

ISBN-13: 978-3-8629-4048-6, Bestell-Nr.: 82048

Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht. Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat. Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

- gründet auf einem tiefen Verständnis des Patienten,
- entspringt einem ganzheitlichen integrativen Menschenbild,
- konzipiert klar den Therapiefall,
- ist in der Anwendung auf den individuellen Menschen bezogen,
- geht einerseits empathisch mit dessen emotionalem Erleben mit,
- fordert ihn andererseits zu neuen Wagnissen heraus,
- die ihm die Erfahrung vermitteln, dass er einer sein darf und kann,
- der sein Leben und seine Beziehungen selbstbestimmt auf eine neue Weise angeht,

- lässt verstehen, dass Ihre Symptome eine kreative Schöpfung der Psyche sind, wie Sie ein Mensch wurden, der sich und die anderen durch Symptombildung schützt

- gibt Einblick in das komplexe Zusammenspiel Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Werte

- zeigt, dass Sie durch Ihre zentrale Angst bestimmt werden

- versetzt Sie in die Lage, den Geheim-Code Ihrer

Überlebensstrategie zu entziffern

- weist den Weg aus dem Teufelskreis unbefriedigender Beziehungsgestaltung

- öffnet das Auge, um die Chance der Selbst-Entwicklung wahrzunehmen

- eröffnet durch größeren Reichtum an Gefühlen einen Reichtum an Leben

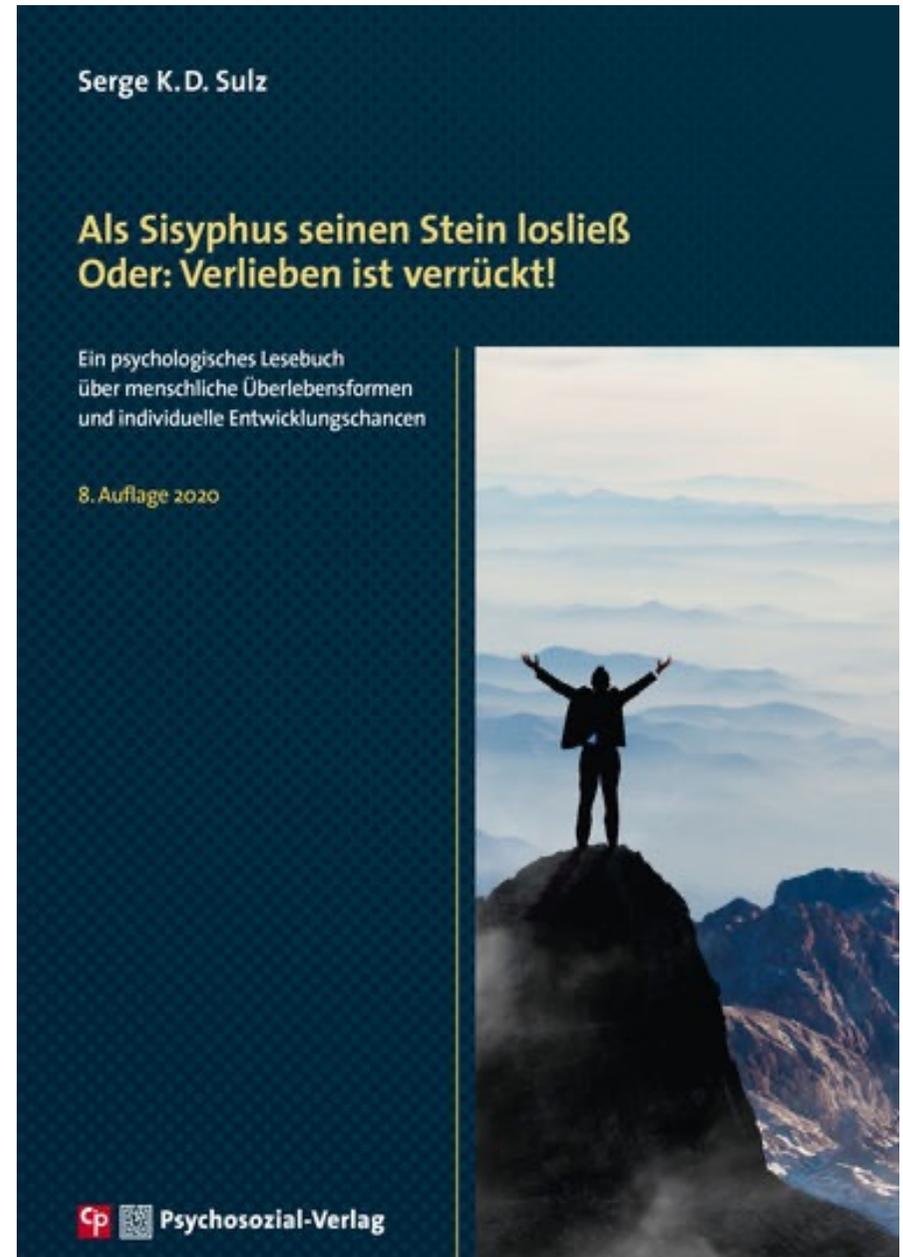


Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

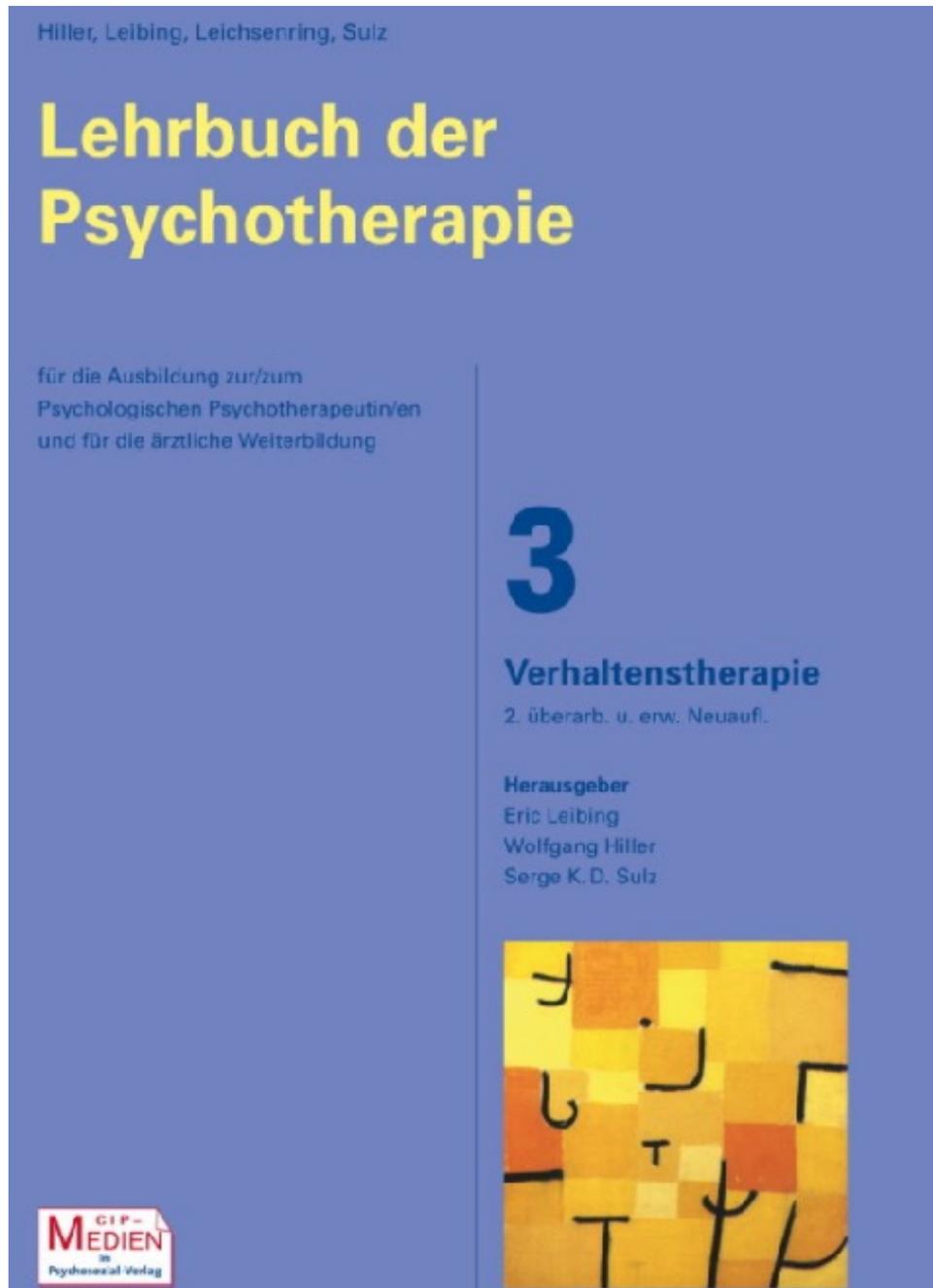
Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und 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.



Eric Leibing, Wolfgang Hiller, Serge K.D. Sulz (Hg.)
Lehrbuch der Psychotherapie / Bd. 3: Verhaltenstherapie
2. überarb. und erw. Neuauflage



Buchreihe: Lehrbuch der Psychotherapie - CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

550 Seiten, Gebunden, 210 x 297 mm

Erschienen im August 2019

ISBN-13: 978-3-8629-4071-4, Bestell-Nr.: 82071

Das fünfbandige Lehrbuch bietet einen vollständigen Überblick über Grundlagen und Vertiefungen der Psychotherapie. Es orientiert sich am Psychotherapeutengesetz und der verbindlichen Ausbildungs- und Prüfungsverordnung, bildet die Psychotherapie im Rahmen des Studiums der Klinischen Psychologie und Psychotherapie an der Universität umfassend ab und eignet sich auch für die Weiterbildung von ÄrztInnen. Die AutorInnen sind wissenschaftliche ExpertInnen, UniversitätsprofessorInnen und psychotherapeutische SupervisorInnen mit großer Erfahrung in der Behandlung von PatientInnen und der praxisnahen Lehre. Neben einer guten Strukturierung – auch anhand von Merksätzen – und der wissenschaftlichen Grundlegung wurde insbesondere auf die Umsetzbarkeit in die klinische Praxis geachtet. Hierzu gibt es neben Fallbeispielen auch Antworten zu häufigen Fragen von Studierenden und AusbildungsteilnehmerInnen sowie Beispiele möglicher Prüfungsfragen. Das Lehrbuch ist damit neben der Vorbereitung auf die staatliche Prüfung und das Universitätsexamen auch zum schnellen Nachschlagen bei der Therapieplanung ideal.

Band 3 *Verhaltenstherapie* war die erste praxisorientierte Darstellung der Verhaltenstherapie, wie sie im Rahmen der vertieften Ausbildung an den Ausbildungsinstituten vermittelt wird. Die Neuauflage beinhaltet den aktuellen Stand der Psychotherapieforschung, zeigt den State of the Art kognitiv-behavioraler Therapie und ist somit auch ein Lehrbuch für das Universitätsstudium der Psychotherapie.

Serge K. D. Sulz

Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-
ANALYSE

ZIEL-
ANALYSE

THERAPIE-
PLAN

NEUE
ANTRAG-
STELLUNG
NACH DEN
RICHTLINIEN

VOM
APRIL 2017

**Bericht an die GutachterIn
und Antragstellung**

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

M CIP-
MEDIEN

Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

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

Vielen Dank!
Und ...



Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
Mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
Nymphenburger Str. 155
80634 München
Tel. 0171-3615543
<https://eupehs.org>
Prof.Sulz@eupehs.org

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021 und 2022