Wochenend-Seminar CIP-Akademie 08.05.2021

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- durch mentalisierungsfördernde Gesprächsführung zu guter Affektregulierung, reflektierter Affektivität, befriedigender Beziehungsgestaltung und Ausschöpfen eigener Begabungen*

Gesprochene Video-Einführungen:
MVT-1 BINDUNG https://youtu.be/lKkfdzj6HFg (33 Minuten)
MVT-2 Überlebensregel https://youtu.be/kmexUOvijNg (44 Minuten)
MVT-4 EMOTION TRACKING https://youtu.be/cG7x6PG7c9E (dauert 33 Minuten)
MVT-5 MENTALISIERUNG https://youtu.be/7OloQqtnTFI(58 Minuten)

NEUE Video-Vorträge: https://eupehs.org/video-vortrage-serge-sulz/
NEUE Kurs- und Vortrags-Folien: https://eupehs.org/kostenlose-downloads/
NEUE Fragebögen zum Download: https://vds-skalen.eupehs.org

***
Fonagy & Bateman (2011)
Pesso (2005)
Sulz (2017)

Autor: Serge Sulz

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

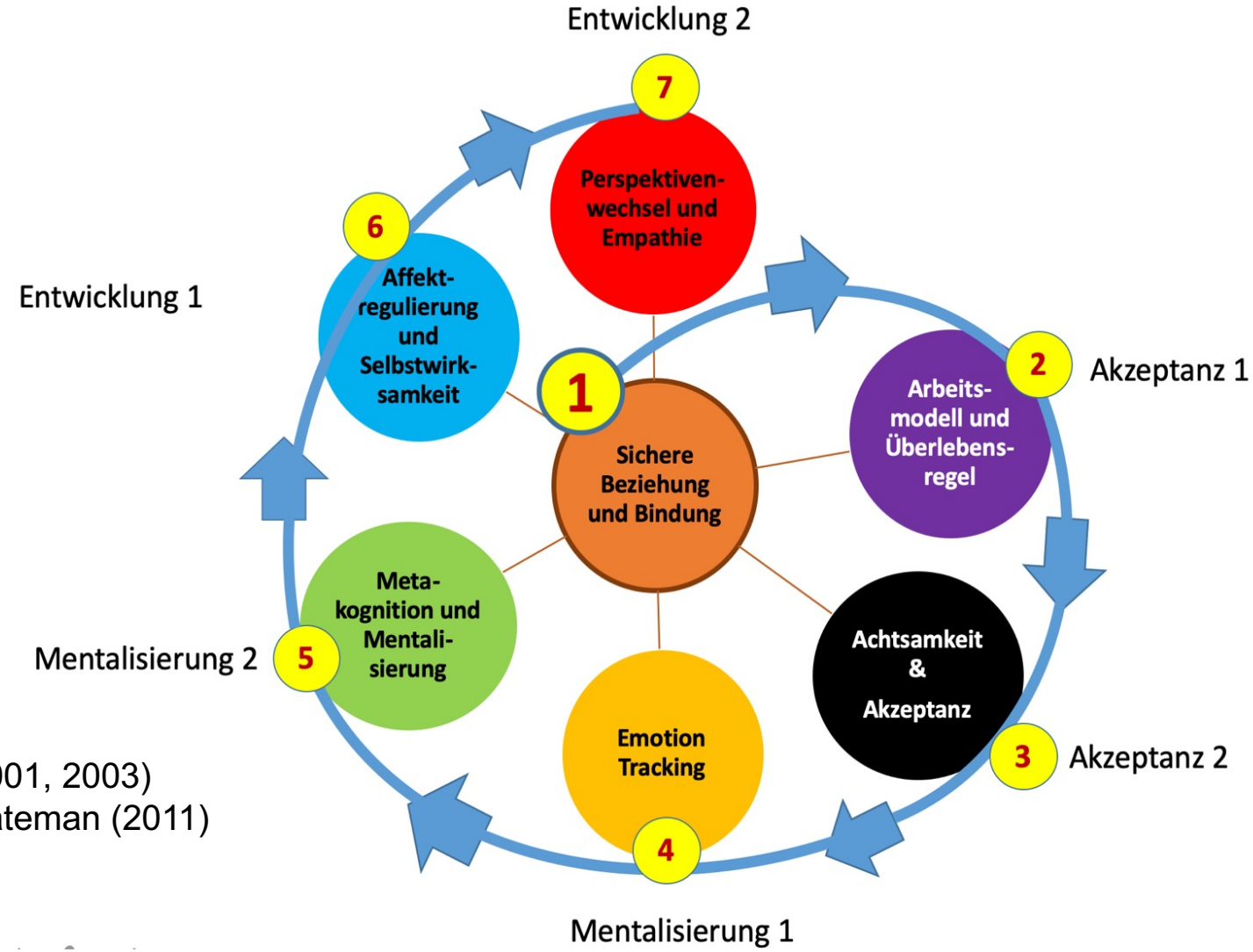
Können Sie sich kurz vorstellen?

- **In welcher Ausbildung Sie sind**
- **Wo Sie gerade arbeiten**
- **Wie und mit wem Sie leben**
- **Was Sie auf diesen Kurs neugierig macht**
- **Welches Gefühl gerade da ist**
- **Mit welcher Hoffnung ….**
- **oder mit welcher Furcht ….**

es zu tun hat

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



*Damasio (2001, 2003)
Fonagy & Bateman (2011)
Pesso (2005)
Sulz (2017)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ wurde von Serge Sulz als **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien** entwickelt

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie** (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pesso und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT** (z.B. DBT, SBT)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst **7 Therapiemodule**

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

*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 Pesso 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)

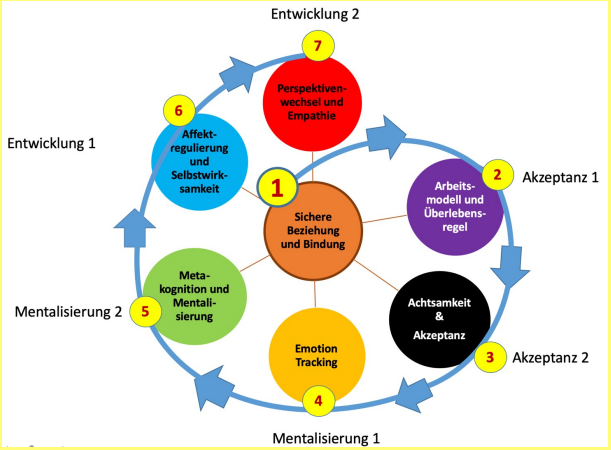
Siehe Sulz 2017b,c und 2021

Von der SBT …

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Von der SBT zur MVT



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

1. BINDUNG
2. Inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung
6. Entwicklung zum Denken
7. Entwicklung zur Empathie

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

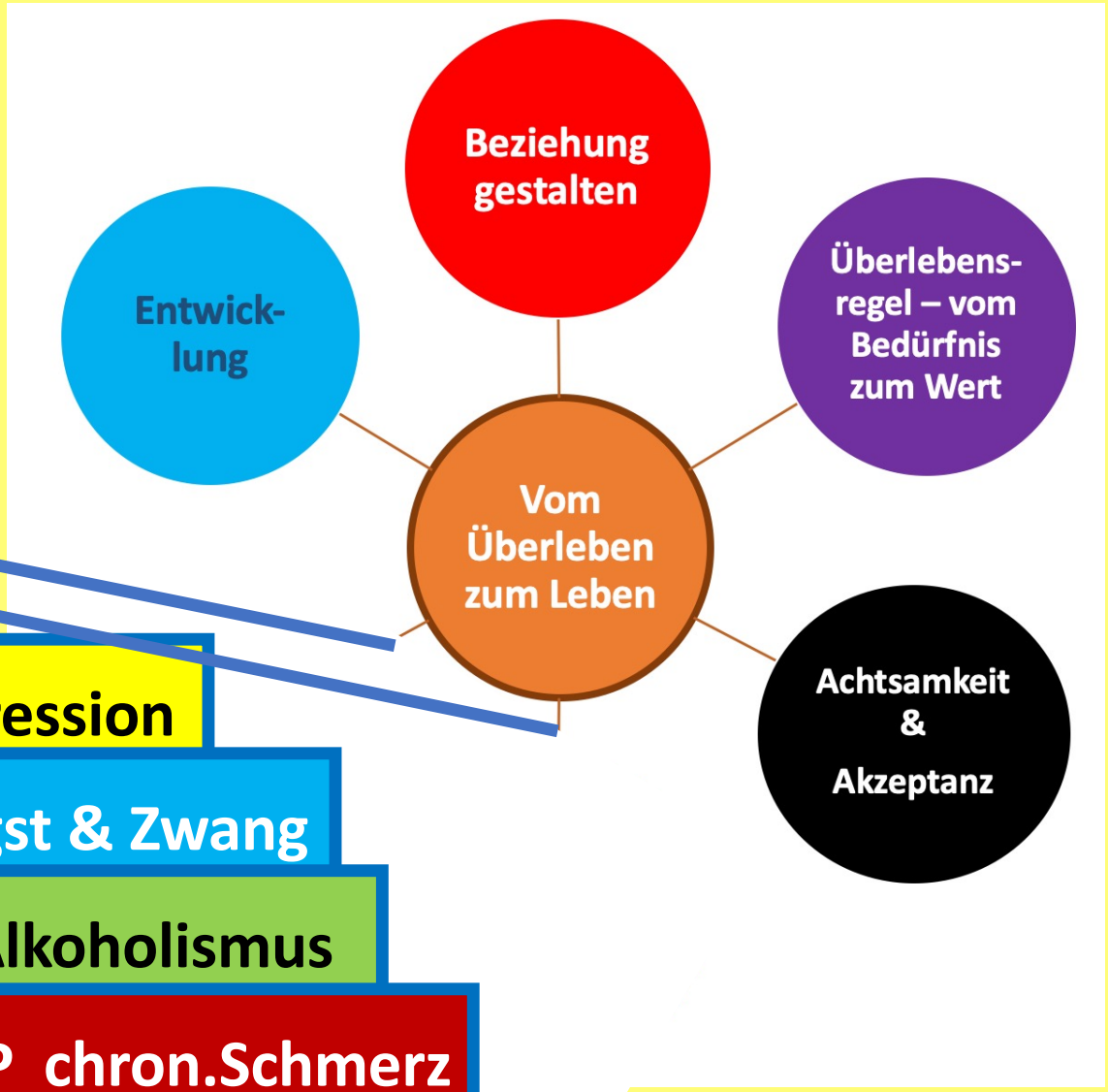
Von der SBT …

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

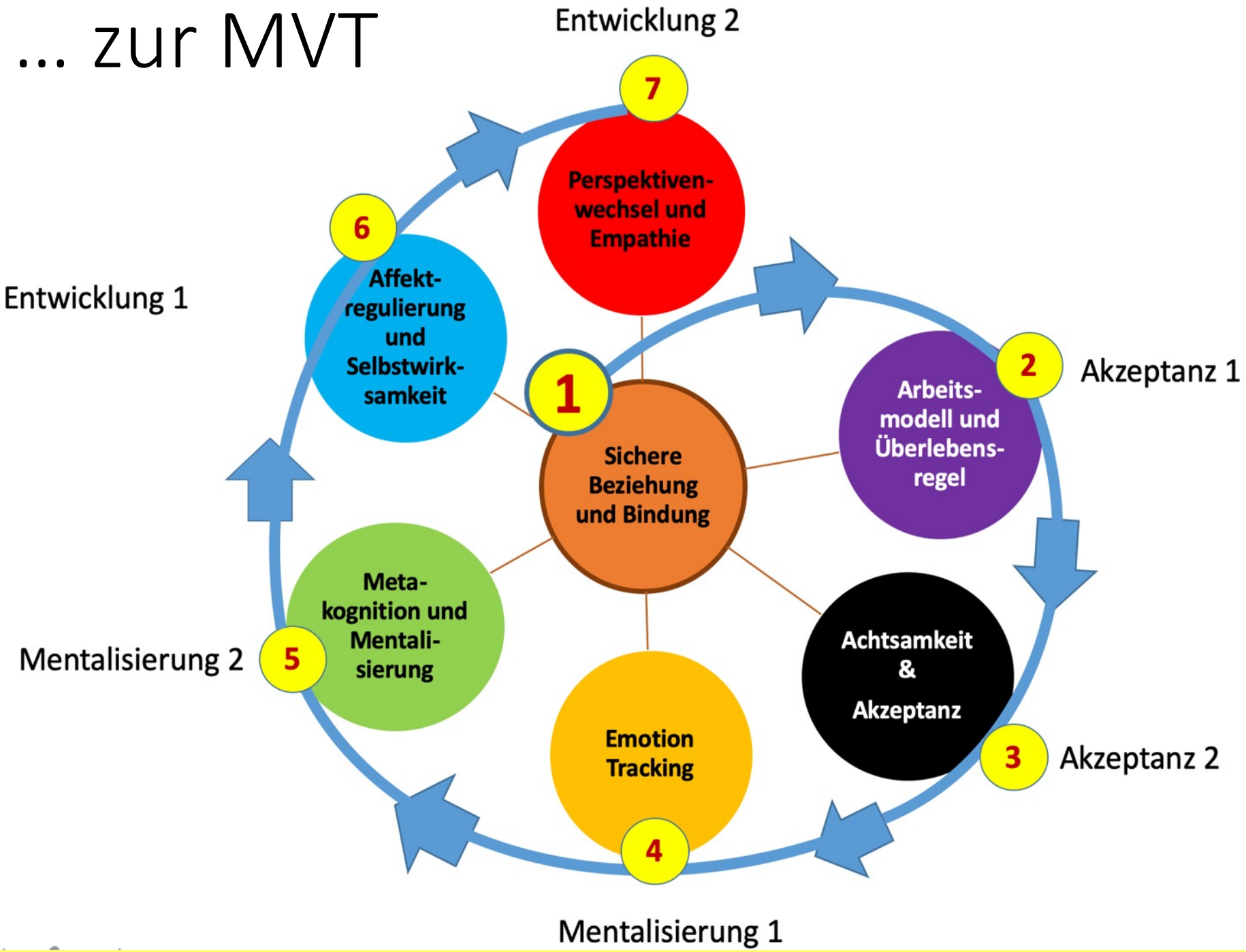
Von der SBT …

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



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

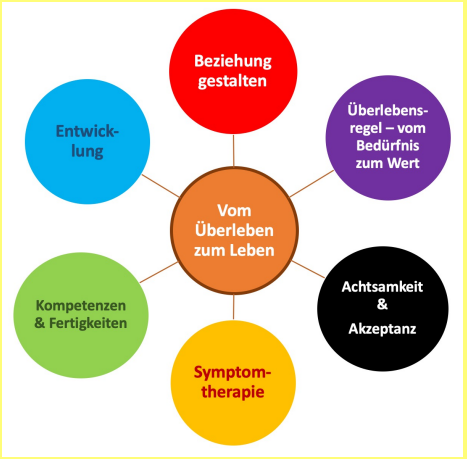
… zur MVT



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Was ist neu im Vergleich zu SBT?

1. Bindung als absolutes Fundament
2. Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen
3. Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und Empathie



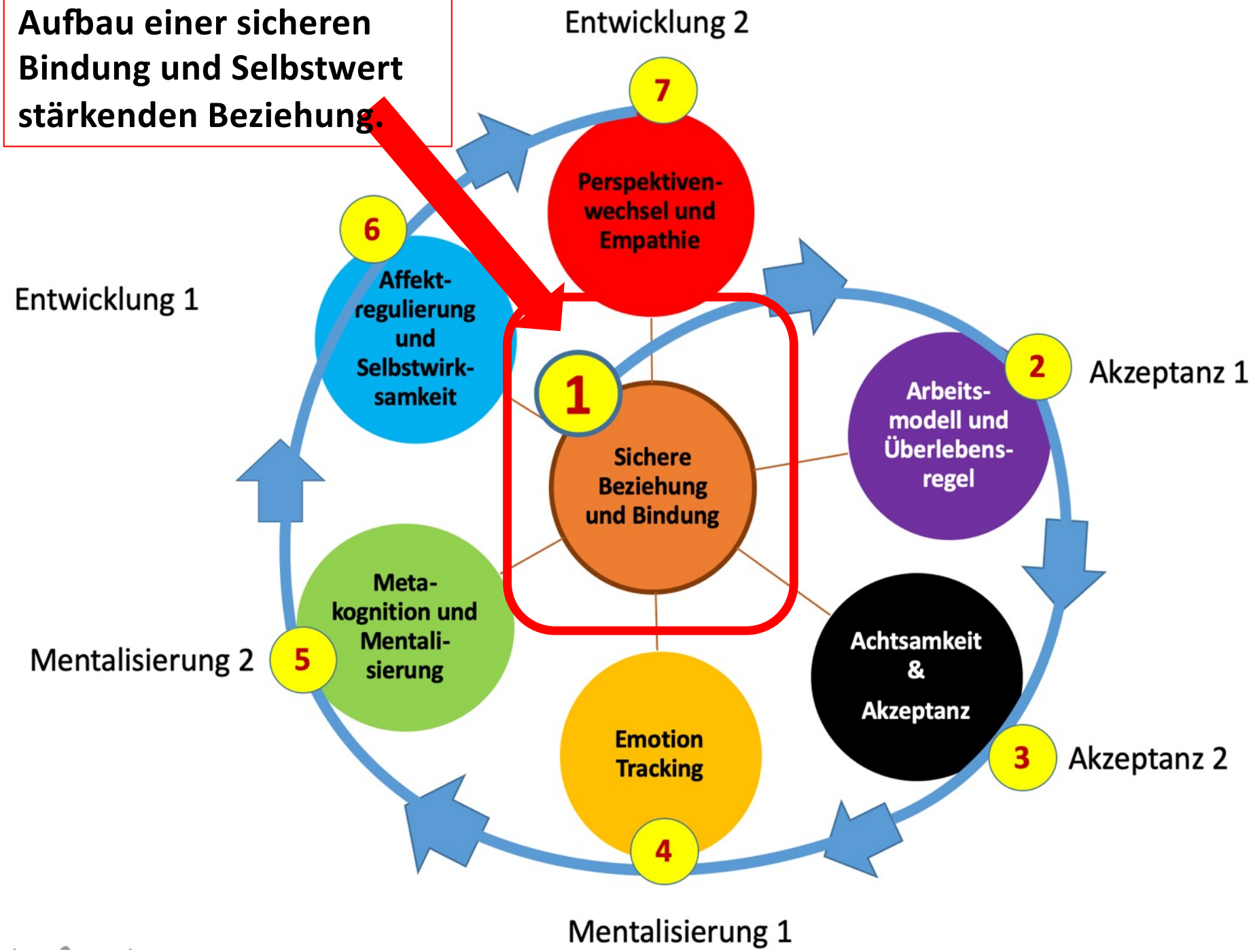
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

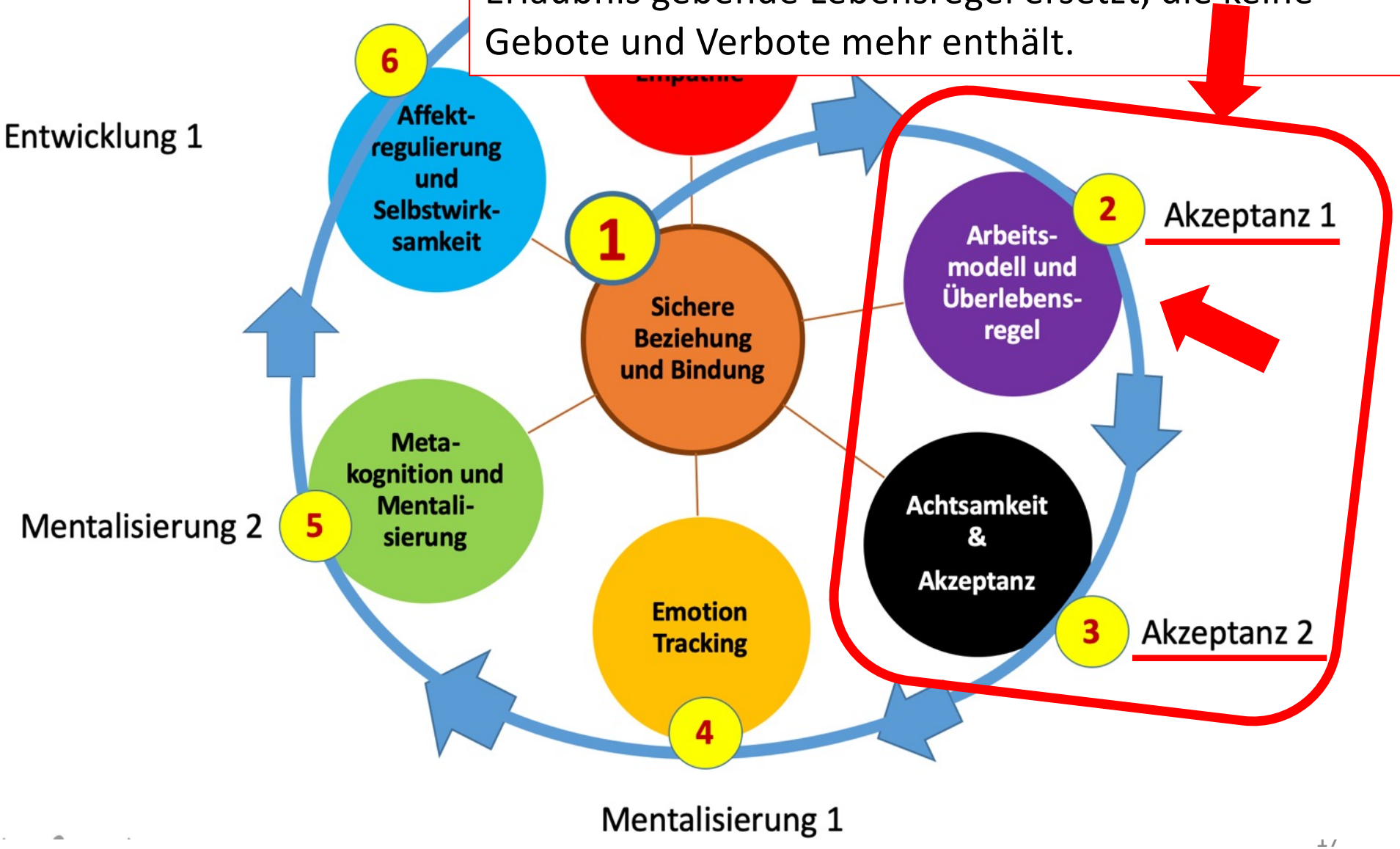
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

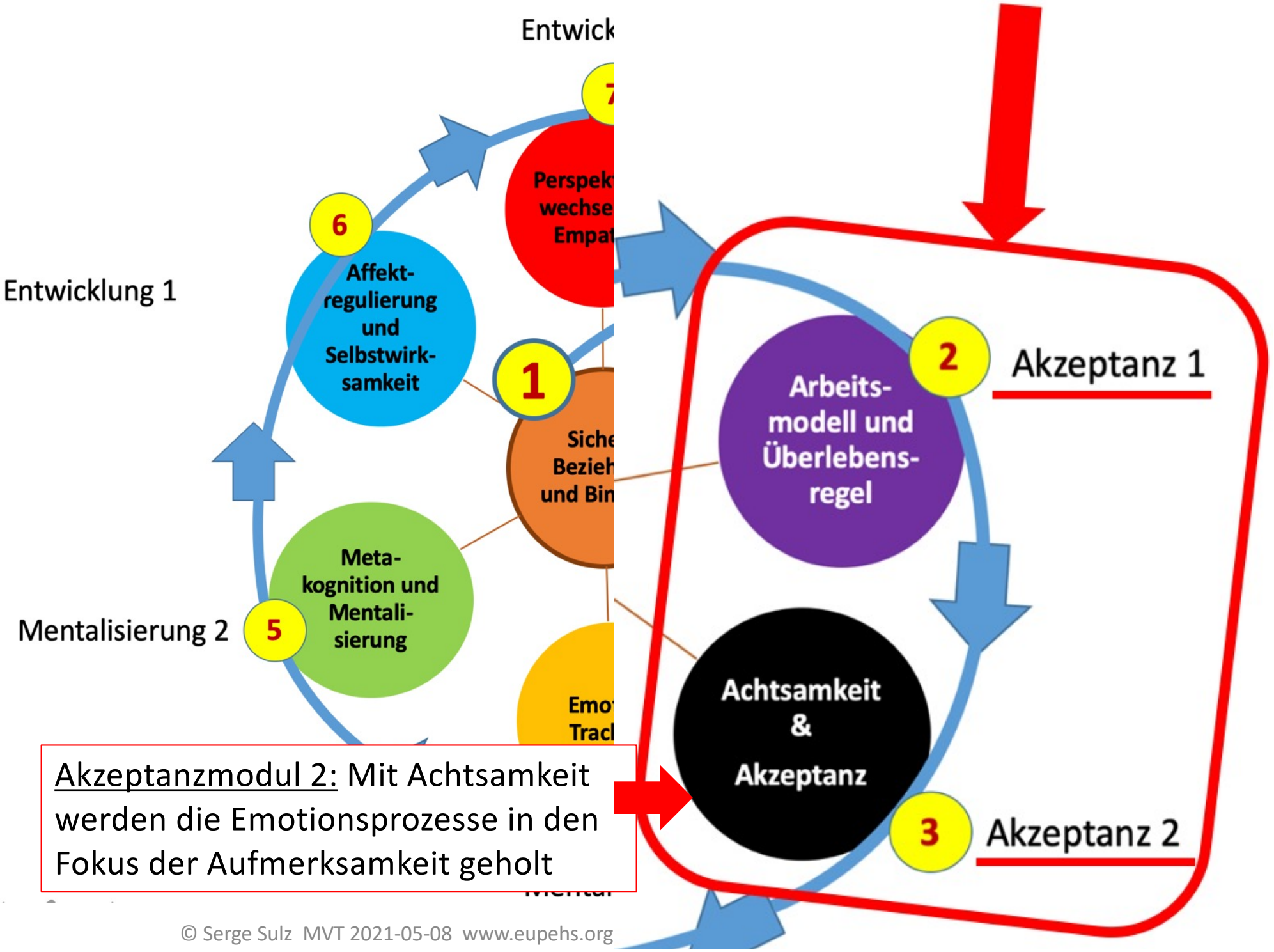


© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule

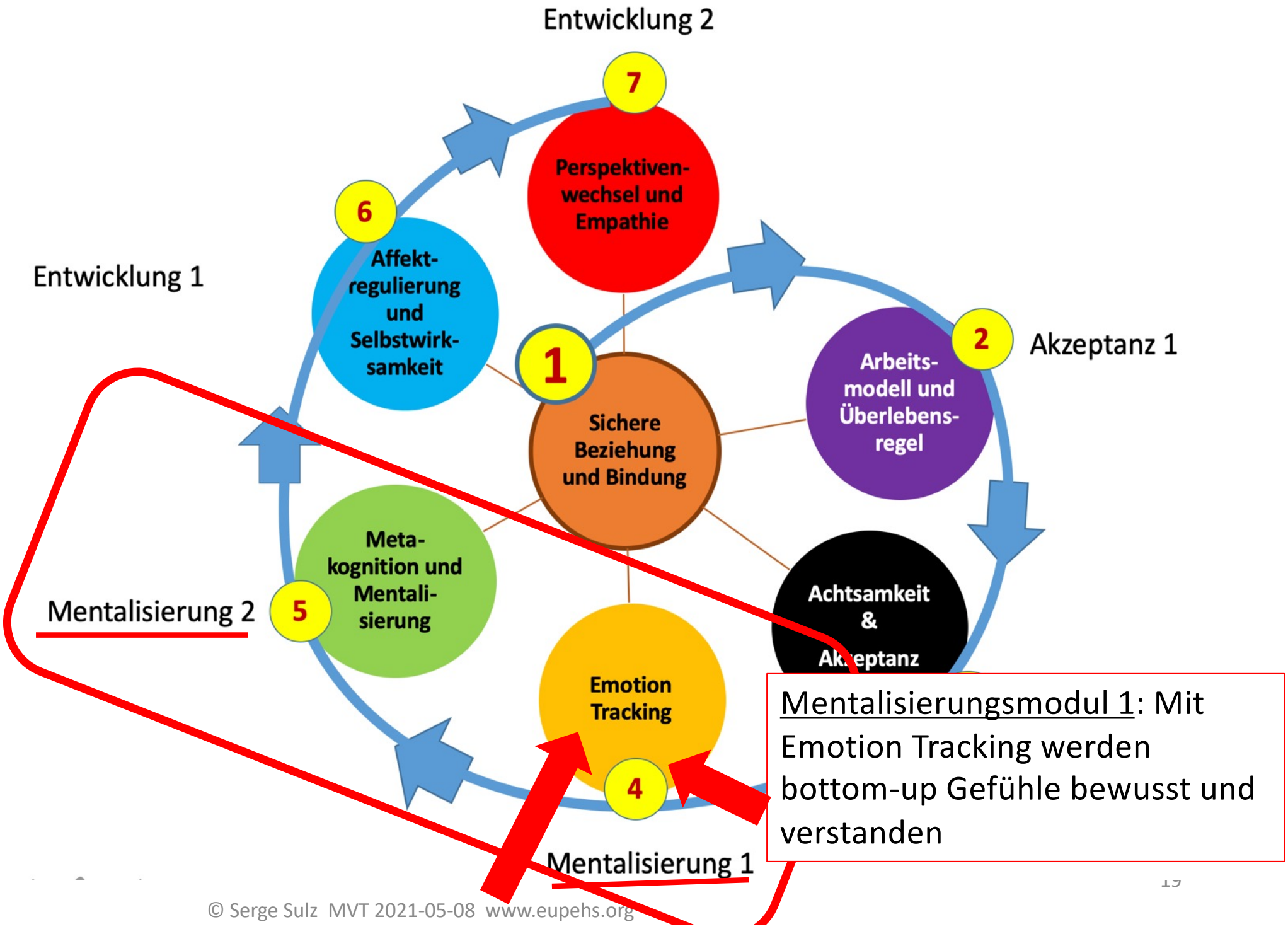
Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.

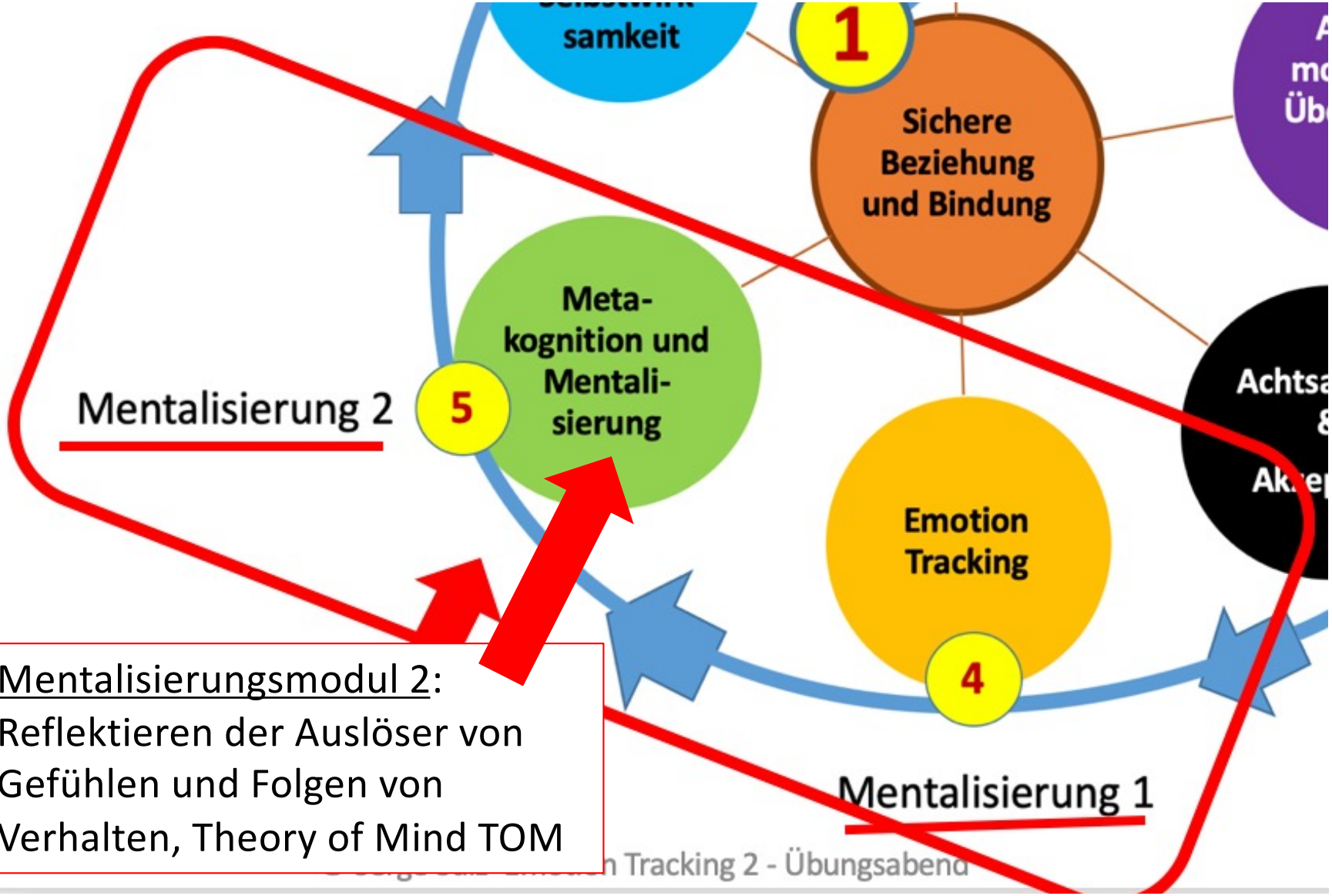




Akzeptanzmodul 2: Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

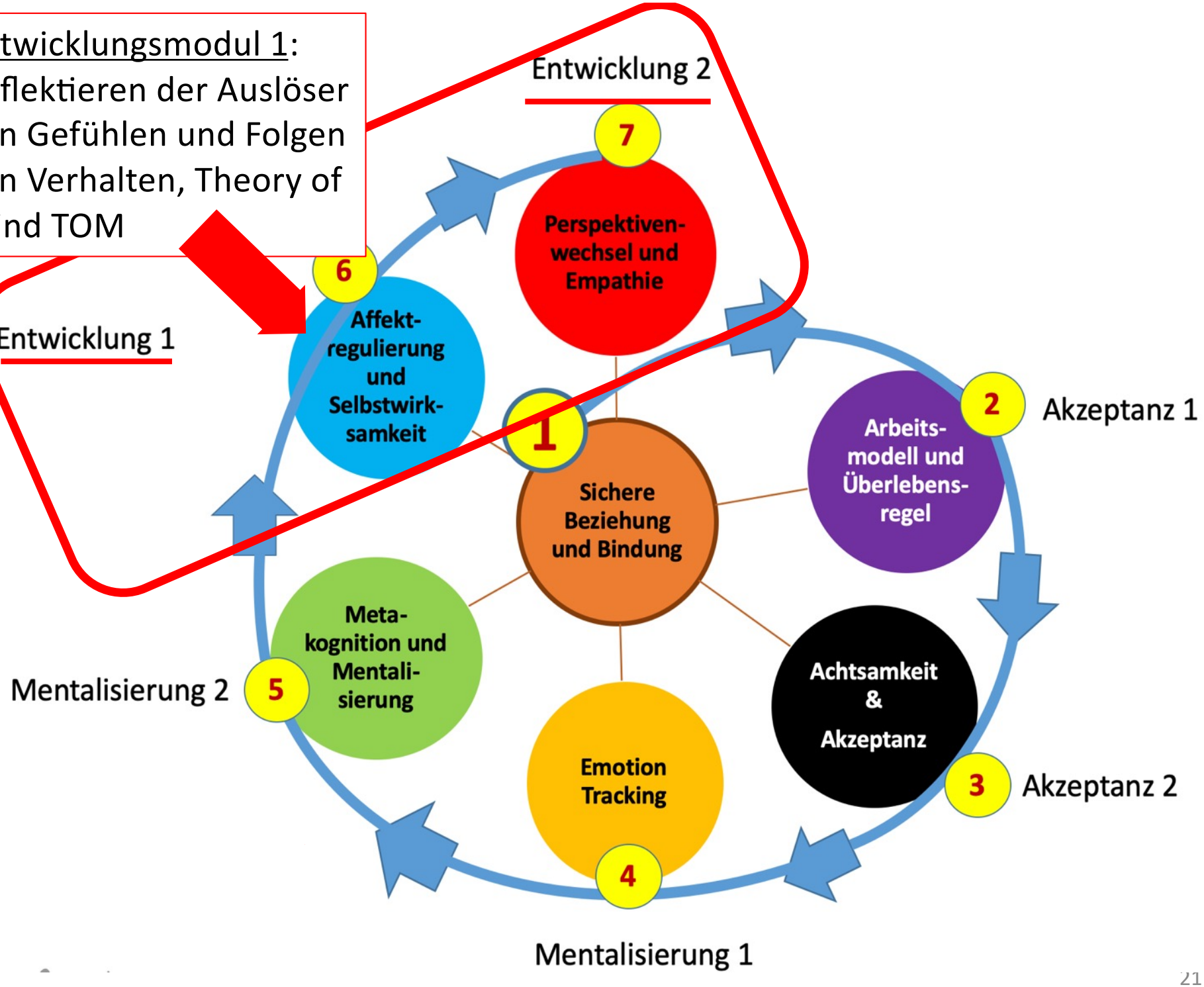

Entwicklung 2
7
Perspektiven-wechsel und Empathie
6
Affekt-regulierung und Selbstwirk-samkeit
Entwicklung 1
1
Sichere Beziehung und Bindung
2
Arbeits-modell und Überlebens-regel
Akzeptanz 1
Meta-kognition und Mentali-sierung
5
Mentalisierung 2
Achtsamkeit & Akzeptanz
Emotion Tracking
4
Mentalisierung 1
Mentalisierungsmodul 1: Mit Emotion Tracking werden bottom-up Gefühle bewusst und verstanden



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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklungs-modul 2: Empathiefähigkeit entwickeln durch Perspektiven-wechsel

1

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

7 Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST …**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE …**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

7 Doppelstunden MVT

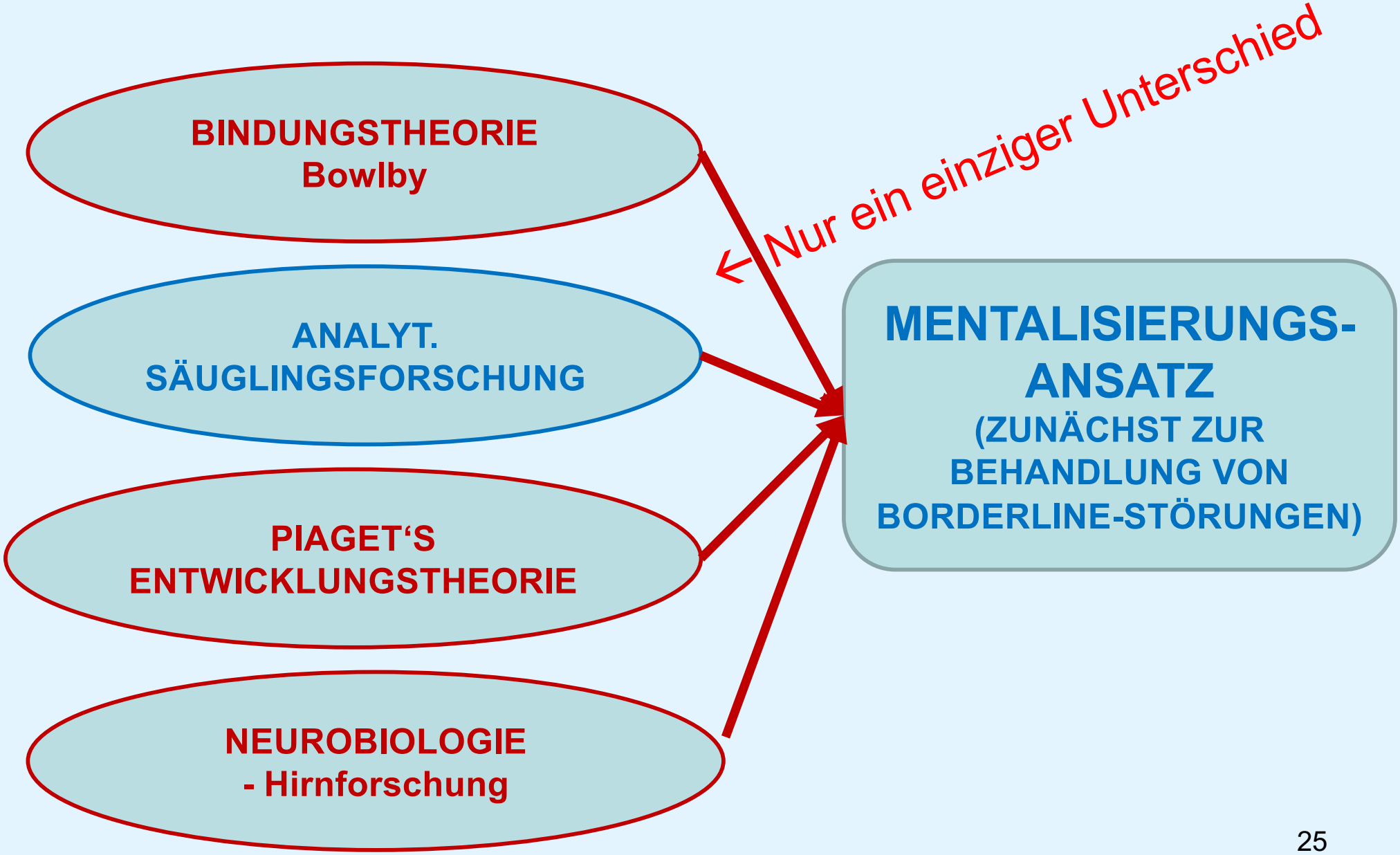
1. Doppelstunde: Bindungssicherheit
2. Doppelstunde: Von Überlebensregel zur Lebensregel
3. Doppelstunde: Achtsamkeit und Akzeptanz
4. Doppelstunde: Emotion Tracking
5. Doppelstunde: Mentalisierung – Metakognition
6. Doppelstunde: Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe
7. Doppelstunde: Entwicklung von der Denken- auf die

bis hierher 45 Minuten

1. Tag		Theorie	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	
1. DStd.	1. Modul	Bindungstheorie	1.1 sicherer Platz, Person	1.3 M. ich brauche von Dir …	1.5 Zeichen unsicherer Bindung	**1.6 Fragebogen B.typ**	**1.8 B.in der Therapie**	
2. DStd.	2. Modul	inneres Arbeitsmodell - Ü-Regel	**2.1 mein inneres Arbeitsmodell**	**2.3 Erlaubnis gebende Lebensregel**	Persönlichkeit	Ü-Regel und VDS35c	**Lebensregel dazu brauch ich**	
3. DStd.	3. Modul	Achtsamkeit	3.1 Body Scan	**3.2 Mein Körper**	Achtsamkeit im Alltag			
4. DStd.	4. Modul	Emotion Tracking **zuerst DEMO**	4.2b Erkennen von Gefühlen Fotos	4.4 Antidot mit Beispielen	**4.3 Zweiergespräch ET und Antidot**	4.6. ideale Eltern	4.8 Holes in Roles	Frau N
2. Tag								
1. DStd.	5. Modul	Mentalisierungstheorie	Kriterien Mentalisierungsgespräch	Beispiel Herr C	**5.4 DRIBS**	Kausale Analyse 7 Fragen	weitere Fragen	
2. DStd.	6. Modul	Entwicklung v. Affekt zum Denken	6.2 Nach Wut fragen	**6.4 Wut-Exposition**	6.8 Selbstwirksamkeit			
3. DStd.	7. Modul	Entwicklung v. Denken zu Empathie	**7.1 Empathische Kommunikation**	7.2 Fragen, was die Bezugsperson fühlt				
4. DStd.	Fazit							

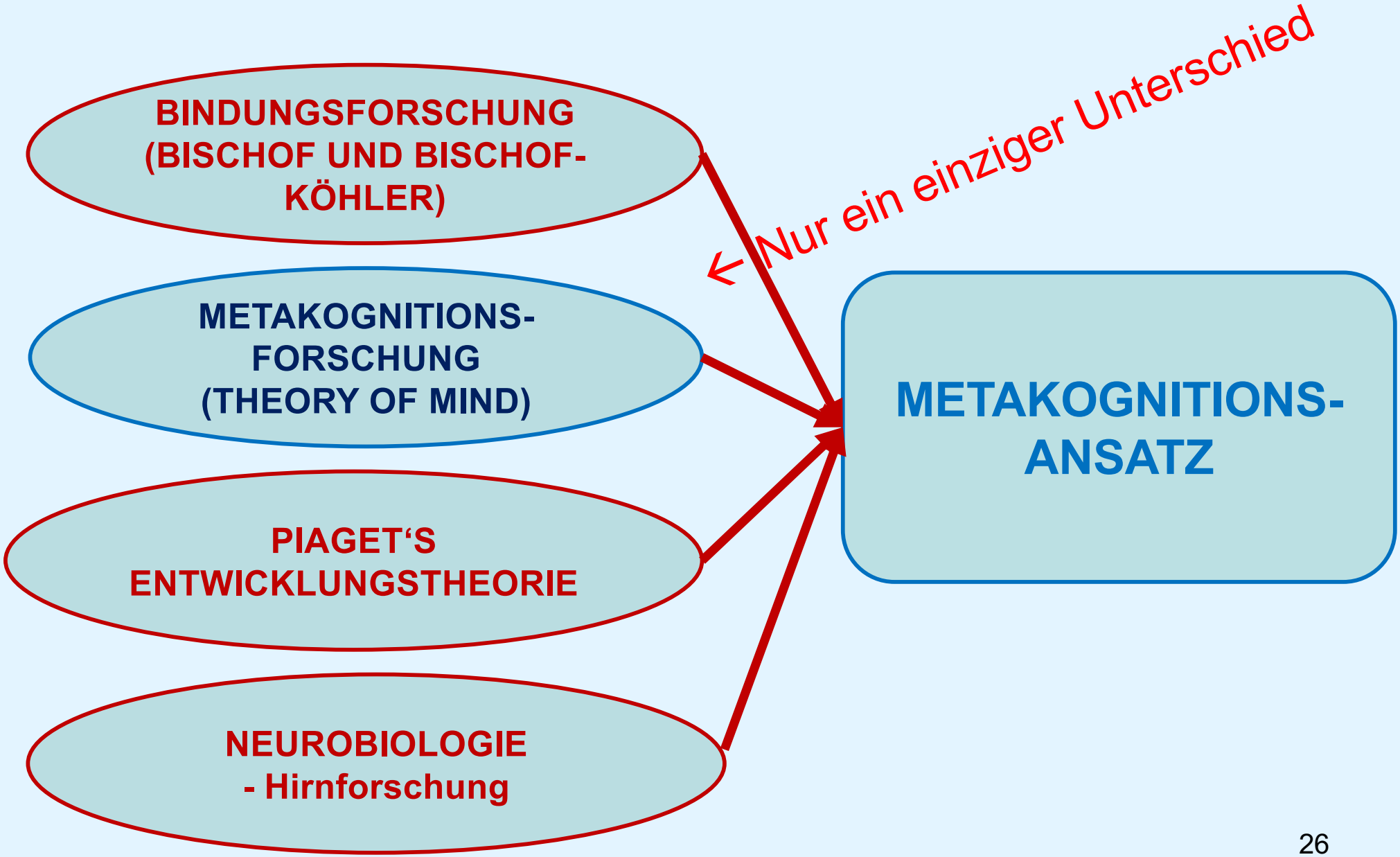
DEMO 1	Lebensbeginn	Gruppenübung 1	Therapiebeginn
DEMO 2	Ü-Regel	Gruppenübung 2	Erlaubnis. Von wem
DEMO 3	Body Scan	Gruppenübung 3	Mein Körper
DEMO 4	Einzelgespräch ET	Gruppenübung 4	somat. Marker und Antidot
DEMO 5	DRIBS	Gruppenübung 5	DRIBS
DEMO 6	Wut-Expo	Gruppenübung 6	Wut-Expo
DEMO 7	Empath. Kommunikation	Gruppenübung 7	Empath. Kommunikation

Fonagys Impulsgeber



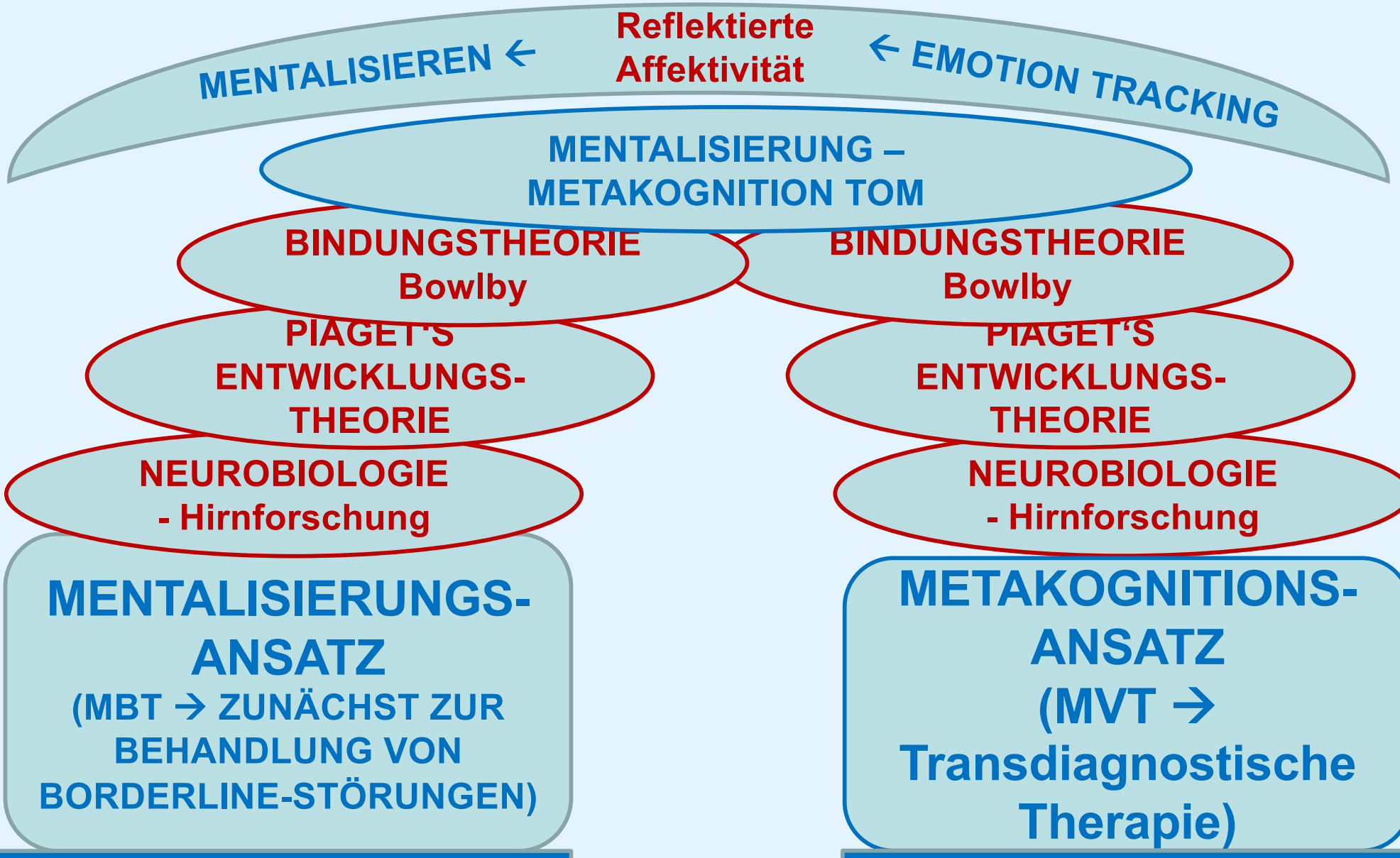
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

VT-Impulsgeber



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



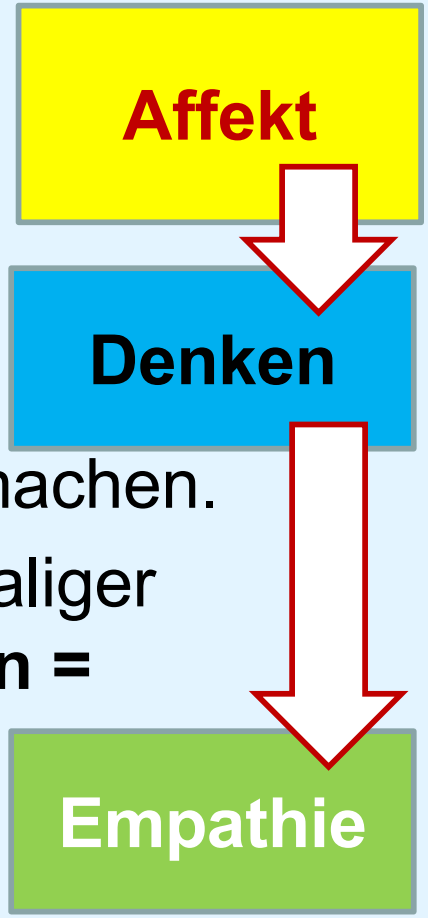
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

1. **Bindung als erste Errungenschaft des Lebens**
2. **Selbst als Urheber – das Kind stellt Bindung her**
3. **Vom Äquivalenz- über den Als–Ob Modus zum Reflexionsmodus**
4. **Affektregulation durch Spiegelung und Markierung**
5. **Projektive Identifizierung DRIBS: dem anderen die Schuld zuschieben**

Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- Im Gespräch wird dem Patienten ermöglicht:
- Sein **Gefühl wahrzunehmen**
- Den auslösenden **Kontext zu erkennen**
- Den **Zusammenhang zu verstehen**
- Und so eine **tiefe emotionale Erfahrung** zu machen.
- Diese Erfahrungen verdichten sich nach vielmaliger Wiederholung zu seiner **Theorie des Mentalen = Theory of Mind (TOM) = Metakognition**
- Und der Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen **(Empathie)**



Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)

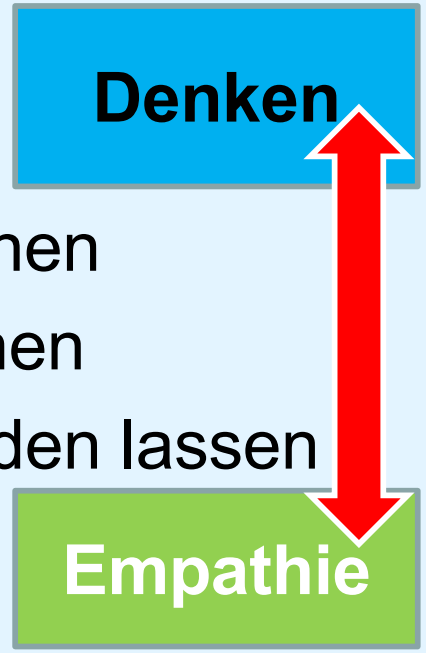
Mentalisierungsförderndes Vorgehen (mit inneren Bildern)

1. Empathisches Zuhören – **Emotion Tracking**

- Emotionen spiegeln
- Reflexion durch Benennen des Kontexts
- Frustriertes Bedürfnis entdecken
- Vorläufer in der Kindheit erinnern

2. Mentalisierungsförderndes Fragen (nach Ursachen, Wirkungen) mit dem Ziel:

- Als heutiger Erwachsener anders damit umgehen
- Neue Erfahrungen mit heutigen Bezugspersonen
- Theorie des Mentalen immer realistischer werden lassen

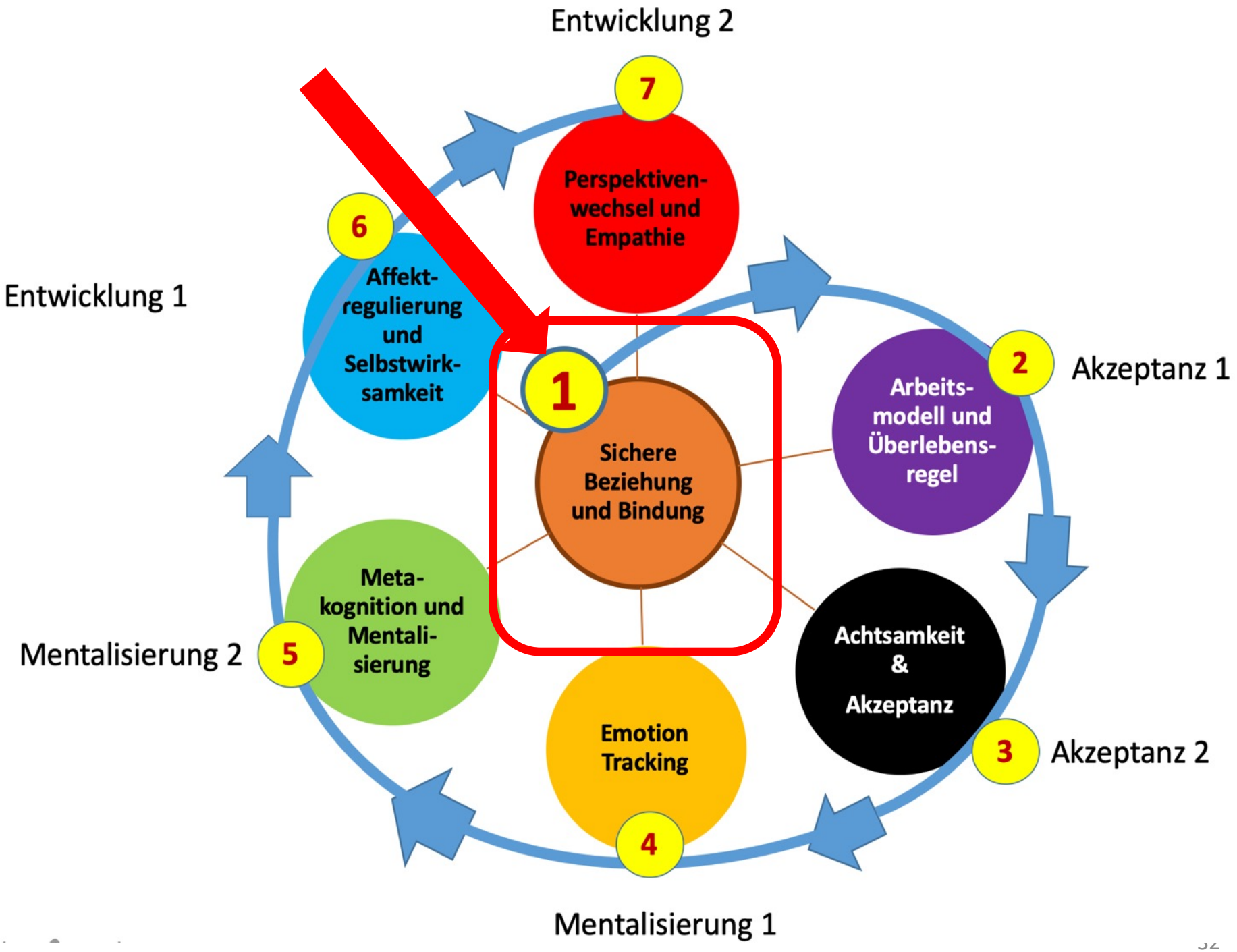


© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Ohne sichere Bindung

ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Interventionsschritte A – D → Verhalten?

Jedes Modul wird praktisch-therapeutisch entfaltet durch die Interventionsschritte:

A Körper - Sein (Existenz) – Embodiment → **Verhalten?**

B Affekt – Impulsivität – Vitalität → **Verhalten?**

C Denken – Metakognition / Mentalisierung - Affektregulierung – Selbstwirksamkeit → **Verhalten?**

D Empathie und Mitgefühl – Theory of Mind / Theorie des Mentalen (gelingende Beziehungsgestaltung) → **Verhalten?**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Video Edward Tronick

C:\Users\User\Desktop\06 Still Face Experiment- Dr. Edward Tronick.mp4

Übung 1.1

1.1 mein sicherer Platz

Ich lade Sie jetzt ein zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie ihren sicheren Platz im Leben erspüren können

Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.1

Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit (auch sicherer Ort)

- Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen.
- Ich heiße /wir heißen Dich herzlich willkommen.
- Ich habe mich /wir haben uns auf Dich gefreut.
- Ich habe /wir haben einen Platz für Dich vorbereitet, der nur Dir gehört. So groß wie Du willst. Du musst ihn mit niemand teilen.
- Du kannst ihn Dir so einrichten, dass Du Dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.
- An Deinem Platz bist Du sicher und geschützt. Und Du findest hier alles was Du brauchst und was Dir Freude macht.
- Ich hüte Deinen Platz, so dass Du ihn immer haben und behalten kannst.
- Du kannst es Dir auf Deine Weise wohlig und bequem, geborgen und sicher machen.
- Hier bist Du ungestört. Ich halte alles Störende fern.
- Wenn Du nicht allein hier sein willst, kannst Du andere Menschen einladen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Ist es Ihnen gelungen, einen sicheren Ort herzustellen?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 1.2

1.2 meine sichere Bindungsperson

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie zuerst ihren sicheren Platz im Leben und dann Sicherheit in der Bindung erspüren können

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.2

Meine sichere Bindungsperson – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 1

- Ich gebe Dir festen Boden unter Deinen Füßen
- Ich gebe Dir einen stabilen Sitz
- Ich gebe Dir eine sichere Lehne
- Und wenn Du willst, kannst Du Deinen Kopf an mich lehnen, wenn ich hinter Dir stehe (Kissen vor der Wand).
- Du kannst auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn ich meine Hände sachte auf Deine Schultern lege (eine Decke kann dieses Gefühl vermitteln).
- Und falls Du es mal willst, kannst Du meine Arme um Deine Schultern spüren und Dich damit geborgen und geschützt fühlen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.2

Meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 2

- Ich bin da.
- Ich bleibe da.
- Ich schütze Dich.
- Du kannst Dich von mir getragen fühlen.
- Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.
- Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.
- Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.
- Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.
- So lange und so wie Du es brauchst und willst.
- Mir musst Du nichts dafür geben. Ich brauche nichts.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ist es Ihnen gelungen, eine sichere Bindungsperson zu imaginieren?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 1.3

1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse
Das verletzte Kind

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein. Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher **Stelle bestimmte Gefühle auftreten.**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.3

Imagination: Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- Wende Deinen Kopf zu dem Elternteil, mit dem Du gerade sprichst.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Imagination: Das verletzte Kind ZB 1-3

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Willkommensein
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Willkommensein
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Imagination: Das verletzte Kind ZB 4-7

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Verständnis, Mitgefühl
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Wertschätzung, Bewunderung, Lob
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Wertschätzung, Bewunderung, Lob -
Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Imagination: Das verletzte Kind SB 8-11 (Selbstbedürfnisse)

Du sagst zu Ihnen:

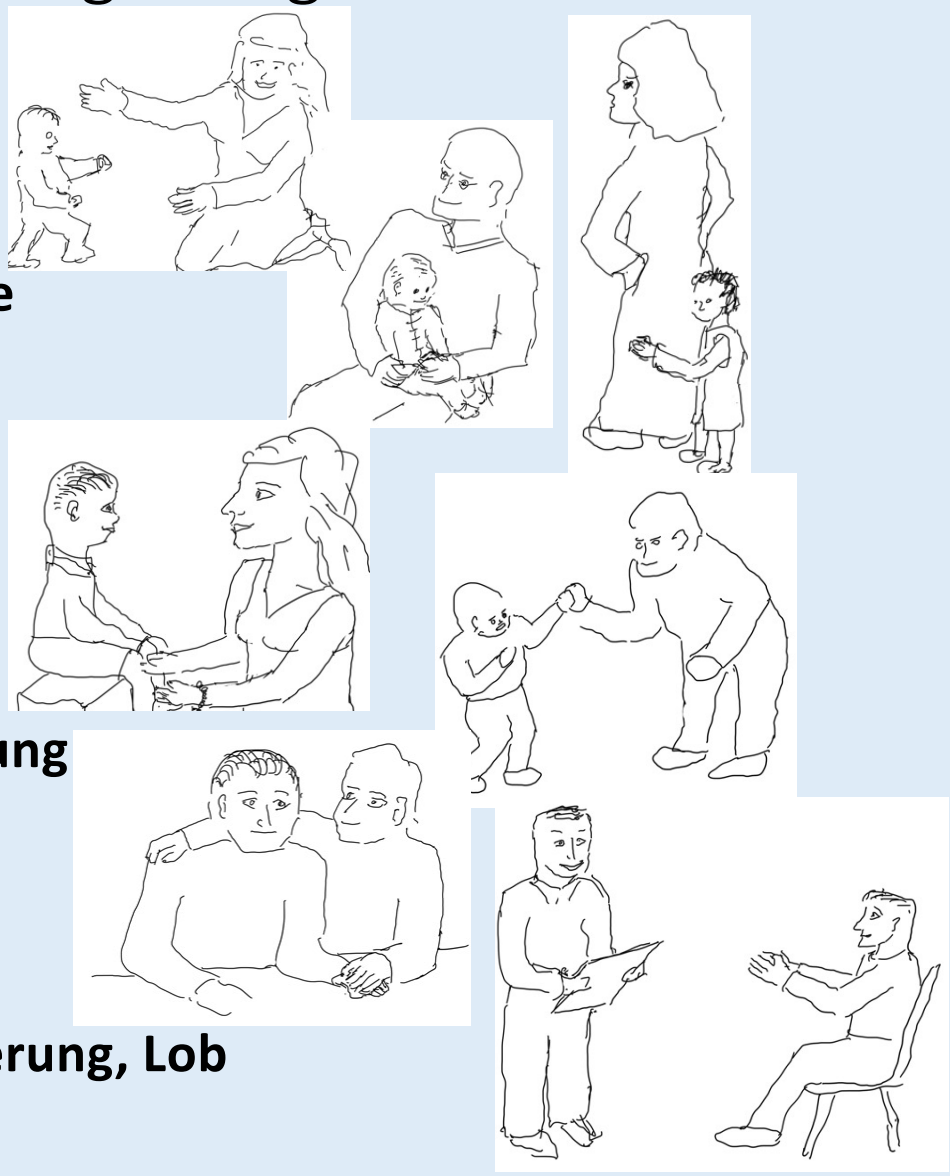
- Mutter ich will selbst machen, **selbst können**
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst machen, selbst können
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will **selbst bestimmen** und will Freiraum
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will selbst bestimmen und will Freiraum
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Grenzen gesetzt** bekommen
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir Grenzen gesetzt bekommen
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **gefördert und gefordert** werden
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir gefördert und gefordert werden
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 1.3

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen



1. ( ) Mir fehlte Willkommensein

bei Vater ( )? bei Mutter ( )?

2. ( ) Mir fehlte Geborgenheit und Wärme

von Vater ( )? von Mutter ( )?

3. ( ) Mir fehlte zuverlässiger Schutz

bei Vater ( )? bei Mutter ( )?

4. ( ) Mir fehlte Liebe

von Vater ( )? von Mutter ( )?

5. ( ) Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung

von Vater ( )? von Mutter ( )?

6. ( ) Mir fehlte Verständnis

von Vater ( )? von Mutter ( )?

7. ( ) Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob

bei Vater ( )? bei Mutter ( )?

!? Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir

Am meisten: ……(Nr. ___)

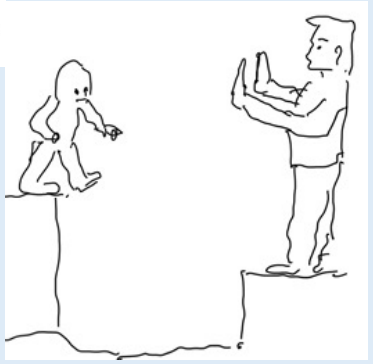
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 1.3

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen



8. ( ) Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen
von Vater ( )? von Mutter ( )?

9. ( ) Mir fehlte Selbstbestimmung,Freiraum
von Vater ( )? von Mutter ( )?

10. ( ) Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekom
von Vater ( )? von Mutter ( )?

11. ( ) Mir fehlte Gefördert werden , Gefordert werden
von Vater ( )? von Mutter ( )?

12. ( ) Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren
Vater ( )? Mutter ( )?

13. ( ) Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik
Vater ( )? Mutter ( )?

14. ( ) Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wich aus/wies mich zurück
Vater ( )? Mutter ( )?

!? Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.5
Zweier-Gruppe
Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorbereitung auf diesen Kurs
Was Sie Ihre Eltern noch fragen konnten

- Wer hat sie befragt?
- Wollen Sie ein bisschen erzählen?
- Wenn nicht, können Sie jetzt ad hoc aus Ihren eigenen Erinnerungen berichten.

Vor dem Kurs: Was Sie Ihre Eltern noch fragen konnten

- War ich in den ersten zwei Jahren im Krankenhaus? Wie lange?
- Allein oder mit einem Elternteil?
- War meine Mutter in meinen ersten beiden Lebensjahren im Krankenhaus? Wie lange?
- Wo wurde ich in dieser Zeit untergebracht?
- Haben meine Eltern ohne Kinder Urlaub gemacht? Wo war ich bzw. waren wir währenddessen?
- War meine Mutter berufstätig, wie viel Stunden pro Tag, wie viel Tagen der Woche?
- Wer betreute mich tagsüber?
- Wie viel war mein Vater da? Wenn er da war, machte er etwas mit mir?
- Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse?
- Was für ein Kind war ich im ersten Lebensjahr?
- Was für ein Kind im zweiten Lebensjahr?
- Was mochte ich gern, was mochte ich nicht?
- Was konnte ich, was konnte ich nicht?
- Gab es damals weitere wichtige Bezugspersonen für mich?
- Wann wurde ich fremduntergebracht (Kinderkrippe, Kindergarten)?
- Wie habe ich mich da eingewöhnt?
- War ich anhänglich?
- War ich nicht gern allein?
- Hatte Ich Angst, wenn Mutter nicht da war?
- Konnte Vater mich trösten?
- Hatte ich eine Trotzphase?
- Lektüre: *Strüber, N. (2016). Die erste Bindung: Wie Eltern die Entwicklung prägen. Klett-Cotta*

Übung 1.5: bitte jetzt noch einschätzen:

Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

( ) Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (VDS24) siehe oben

( ) Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (VDS28)

( ) Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (VDS27)

( ) Zentrale Wut ist Trennungswut? (VDS29)

Übung 1.5: bitte jetzt noch einschätzen:

Zeichen von unsicherer Bindung

( ) Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkommen
( ) Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken
( ) Ich war von Mutter zu lange/zu früh getrennt (Klinik, Heim, Krippe)
( ) Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit (VDS24)
( ) Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust (VDS28)
( ) Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit (VDS27)
( ) Zentrale Wut ist Trennungswut (VDS29)
( ) Ich war sehr anhänglich bis klammernd
( ) Ich kann mich nicht trennen
( ) Ich kann Disharmonie nicht aushalten
( ) Ich kann nicht gut allein sein

____ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 11, unsicher ab 3)

Auf welche Weise war Ihre Beziehung zu Ihren Eltern eine unsichere Bindung?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

WISSEN ÜBER BINDUNG

Die Bindungsperson

- Emotionale Bindung an die primäre **Bindungsperson** als **angeborenes Bedürfnis des Menschen** (Bowlby 1973) und aller Säugetiere gilt als die wesentliche **Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung** des Babys.
- Ziel ist das Erleben von **Sicherheit**.
- Diese Erfahrungen mit den Betreuungspersonen werden psychisch repräsentiert und schaffen **Erwartungen** bezüglich der Wirkungen und Folgen eigenen Bindungsverhaltens beim Säugling.

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- So lange keine sichere Bindung hergestellt ist, arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren. Alles andere ist unwichtig.
- Sobald eine sichere Bindung hergestellt ist, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen, sondern wird frei für spielerische Entwicklung.
- Jetzt kann und will es sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Astington & Jenkins, 1995).

Bindungssicherheit

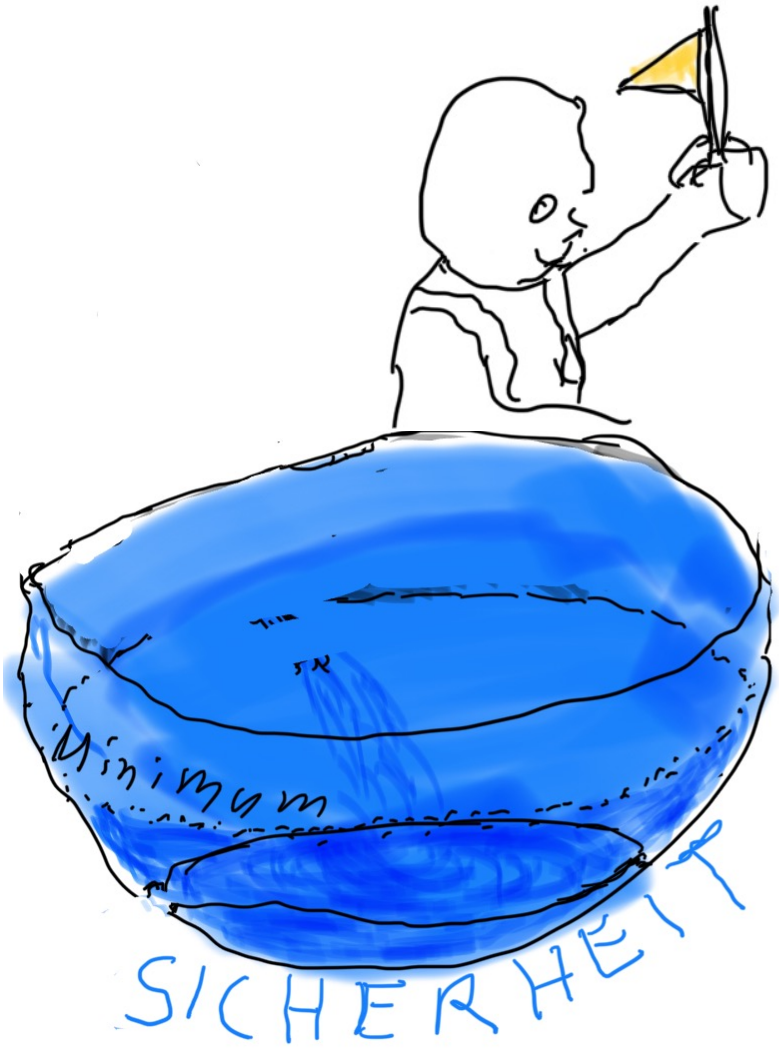
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

a) Sichere Bindung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

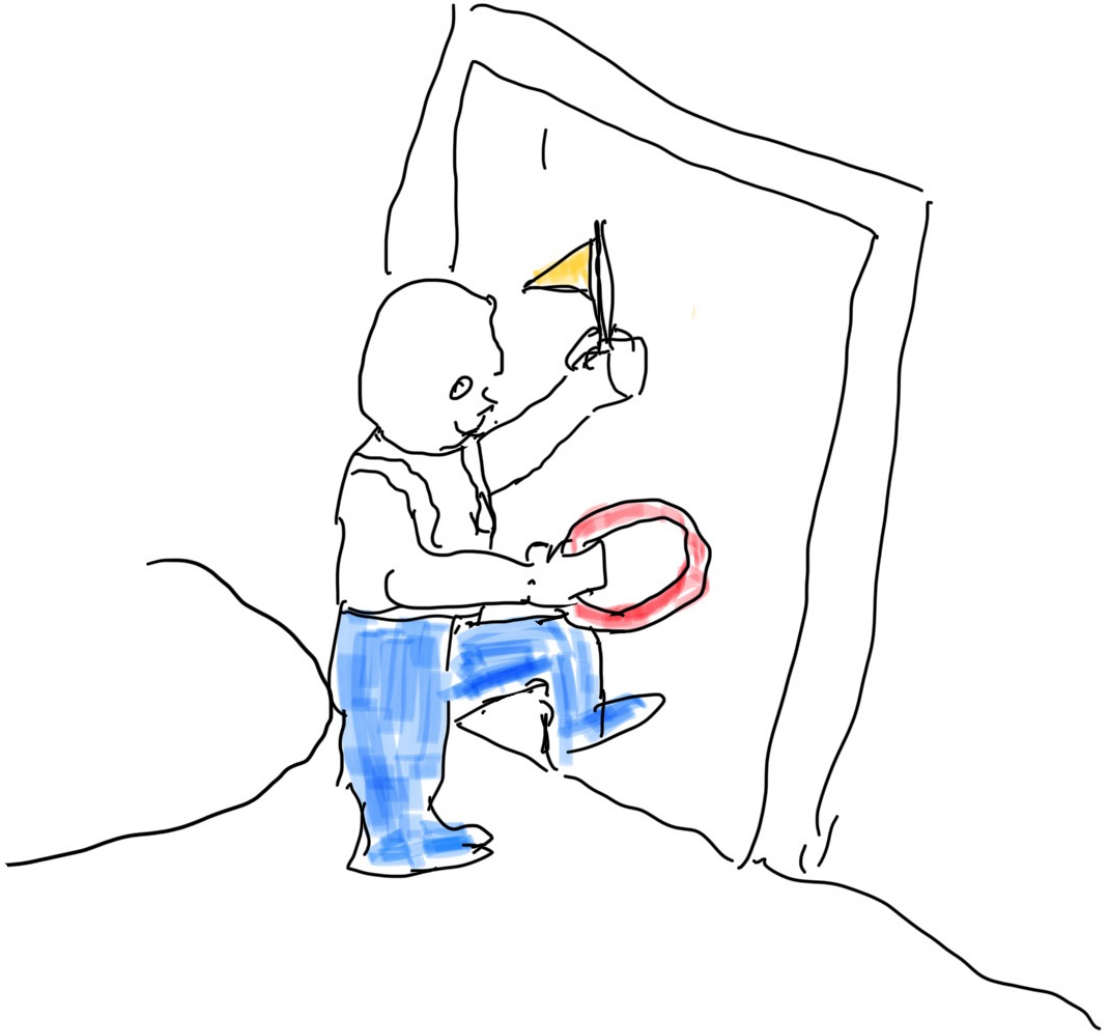
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

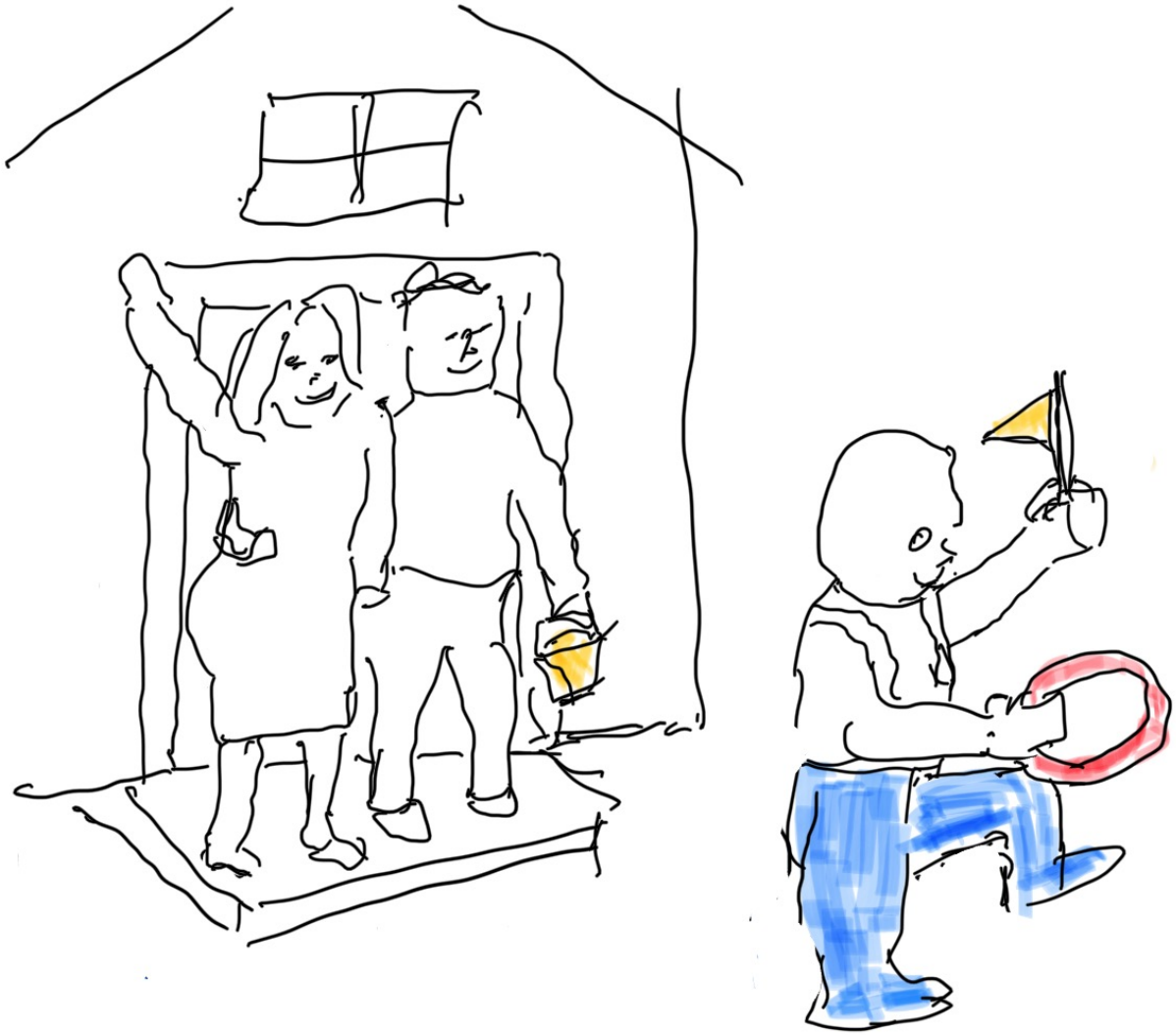


© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

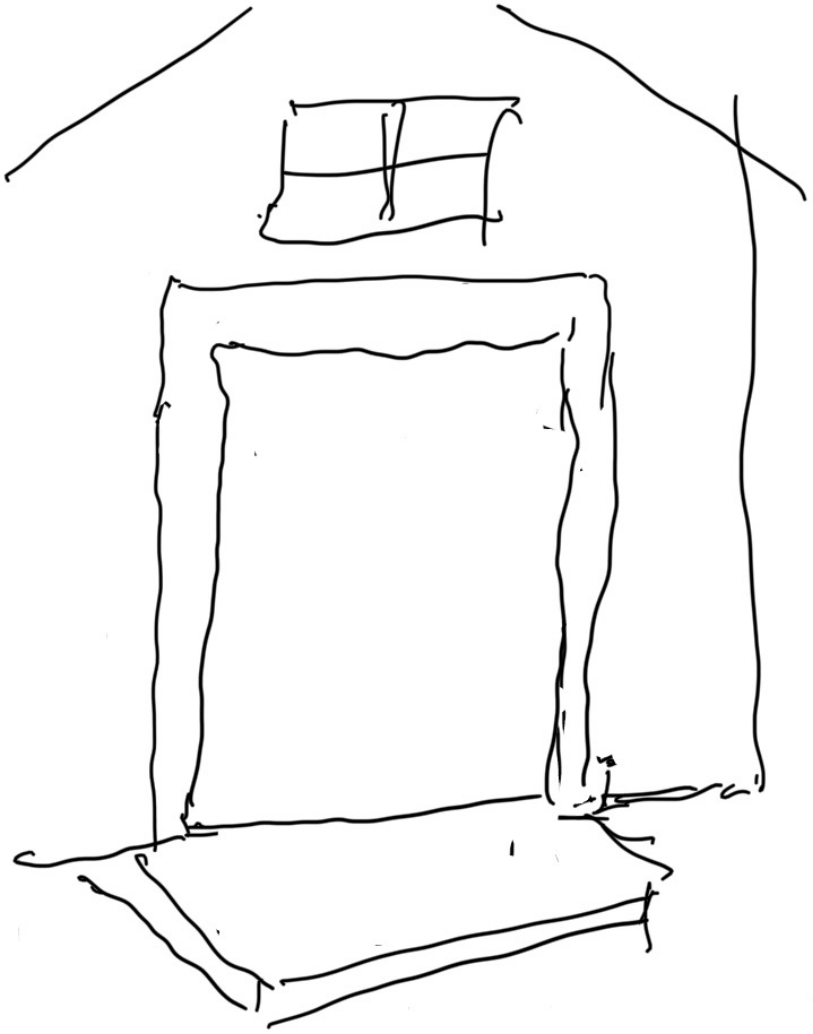


© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

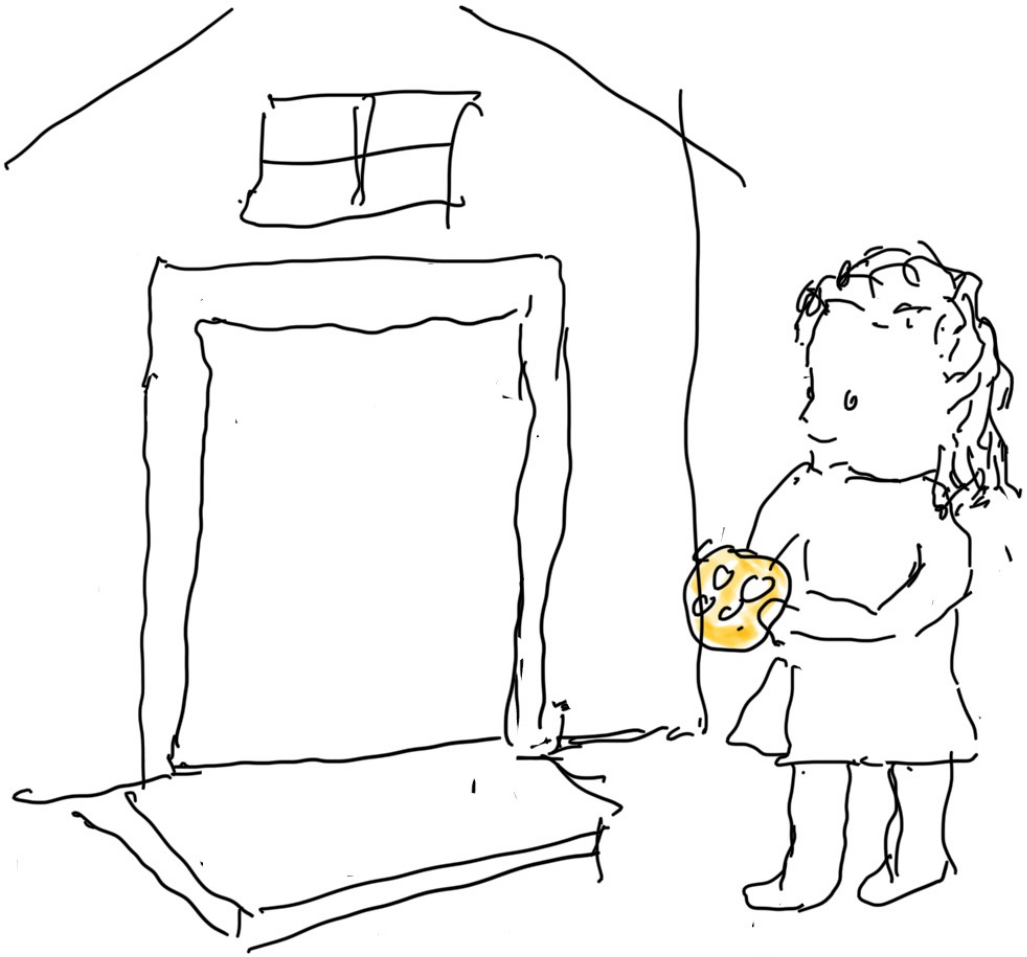
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

b) Unsichere Bindung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlige Mutter**,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann, muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind, sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?
→Spiegele ich sie markiert?

Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)

- Sroufe (1996) geht noch weiter, er sieht die Affektregulierung **als Beginn der Selbstregulierung**:
- **Vertrauen in die Bezugsperson**
- **Vertrauen ins Selbst mit** der Bezugsperson
- **Selbstvertrauen**

→Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?
→Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösten
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

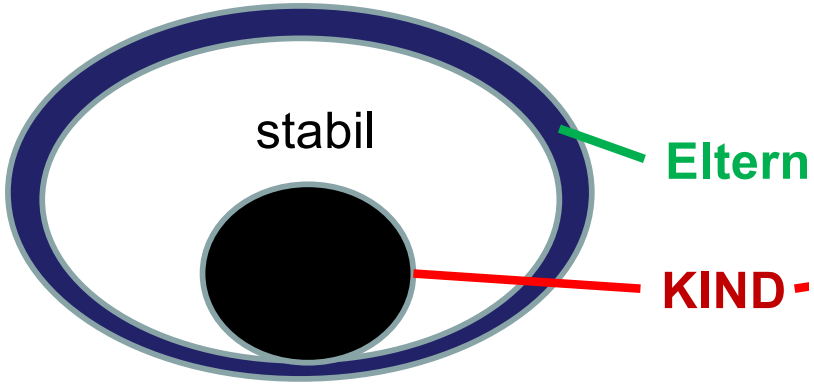
(Vorschulkinder)

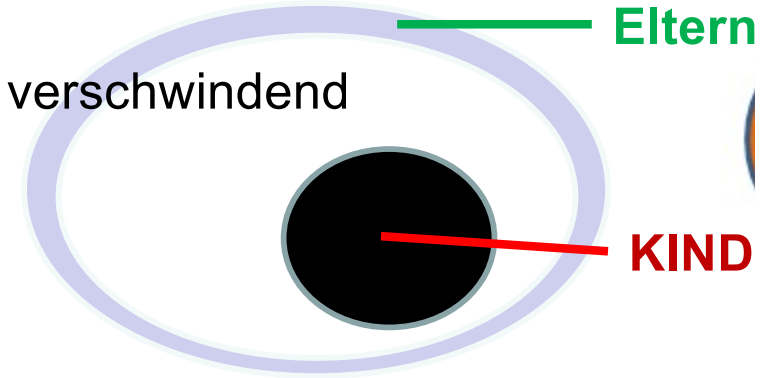
→ Wie reflektiert ist mein Patient?

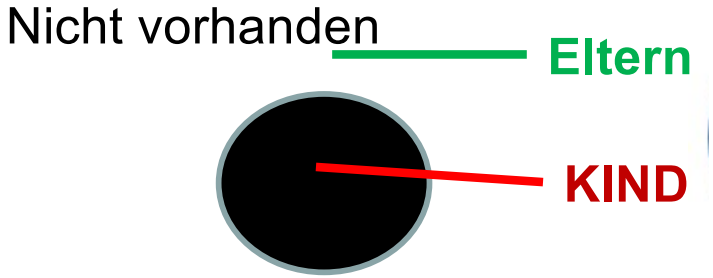
Bindung, Impulssteuerung und TOM

- Bindung und Impulssteuerung:
- VIDEO Marshmallow-Test
- ../../../../Youtube Videos/Youtube-videos/Videos_Bindungstypen_etc/Marshmallow-Test_mit_Kindern.mp4
- Theory of Mind TOM:
- VIDEO False-Belief-Test (Theory of Mind):
- ../../../../Youtube Videos/Youtube-videos/Videos_Bindungstypen_etc/Sally erklärt euch die Theory of Mind - False Belief-Test.com.mp4 (von 2,0 bis 3,0 min.)

Störungen sicheren Bindungsaufbaus

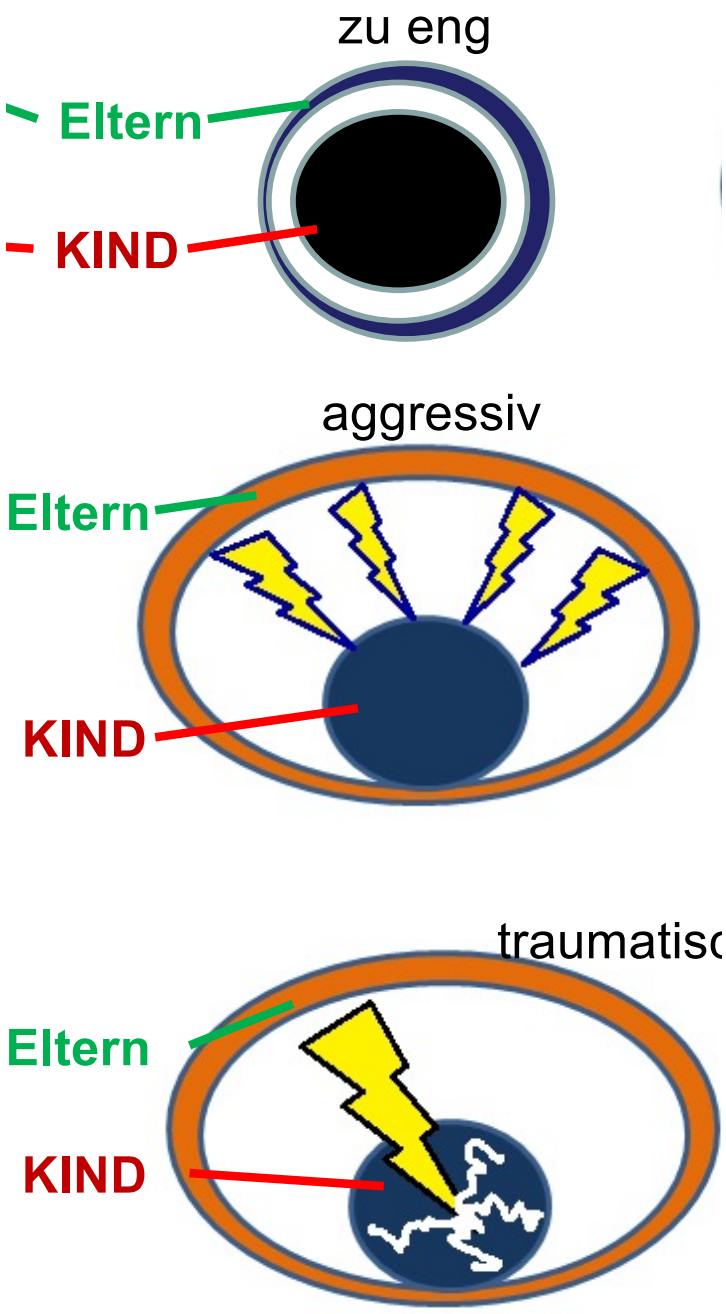






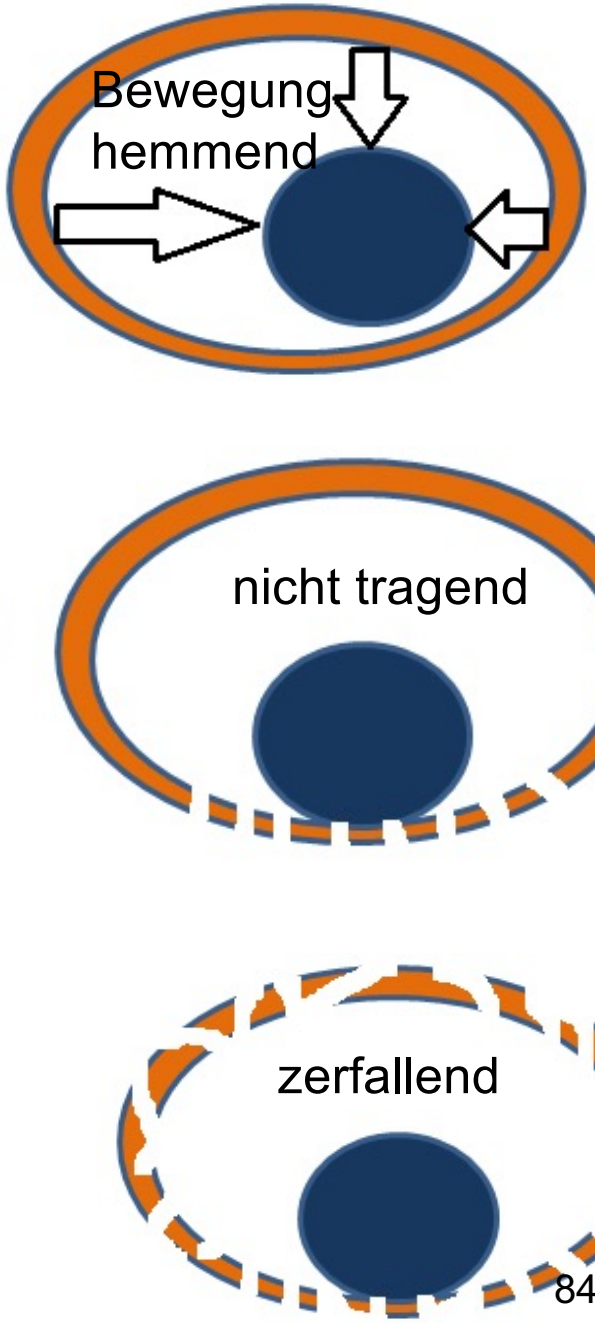
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Störungen sicheren Bindungsaufbaus



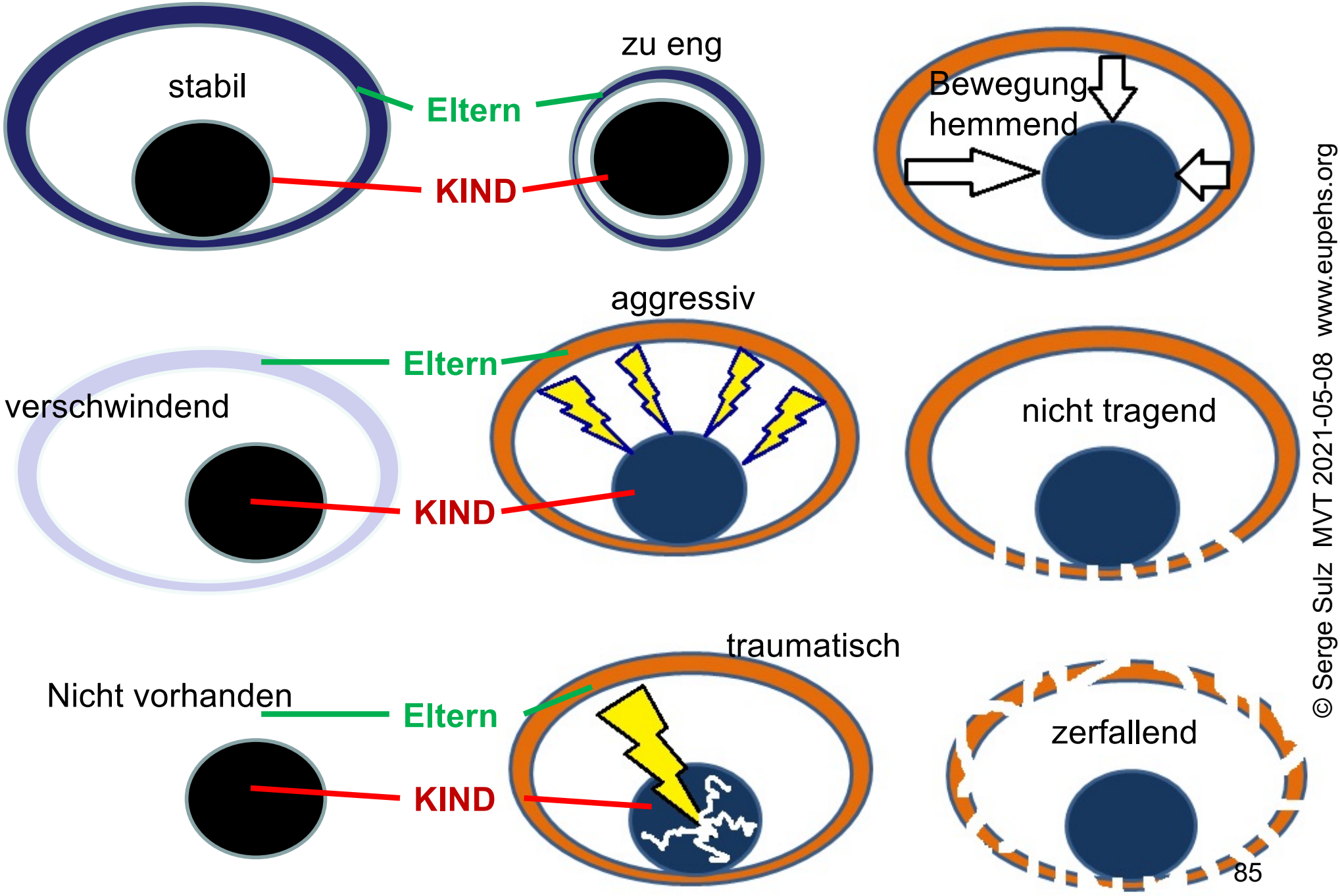
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Störungen sicheren Bindungsaufbaus



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Störungen sicheren Bindungsaufbaus



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.6

Fragebogen Bindungstyp ausfüllen

Ich lade Sie jetzt zu ….

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Diese **Erwartungen**, verbunden mit dem eigenen Verhalten, bilden das **innere Arbeitsmodell** (Bowlby, 1976) bzw. **die Überlebensregel (Sulz 1994)** im Rahmen dieses homöostatischen Systems der Orientierung des Säuglings.
- Es lassen sich vier verschiedene Arbeitsmodelle differenzieren, die als **Bindungsmuster** im Verhalten identifizierbar sind.
- Aus den kindlichen Bindungsmustern werden im Erwachsenenalter **Bindungstypen:**
- **Wie wir heute mit Bindung umgehen …**

Übung 1.6– Fragebogen BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

Angst		**Sicherheit**
Ich kann mich nicht auf meinen Partner verlassen	1---2---3----4----5	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner nicht akzeptiert zu werden	1---2----3----4----5	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist schwer meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche	1---2----3----4----5	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin angespannt, wenn wir uns näher kommen	1---2---3----4----5	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht sicher und aufgehoben	1---2----3----4----5	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
ängstlich von Messwert 5 bis 12,5	**Summe A-S: … 7**	**sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)**

Ich bin eher		
(X) ängstlich	**oder ( ) sicher**	**( ) weder-noch**

Übung 1.6– Fragebogen BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

Unabhängigkeit		**Abhängigkeit**
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	1---2----3----4----5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich kann auch ohne meinen Partner etwas richtig genießen	1---2----3----4----5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	1---2----3----4----5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner	1---2----3----4----5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich halte lieber etwas Distanz zu meinem Partner	1---2----3----4----5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	1---2----3----4----5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
unabhängig von Wert 6 bis 15	**Summe U-A: …10**	**abhängig ab Wert 21 (bis 30)**

Ich bin eher		
(X) unabhängig	**oder ( ) abhängig**	**( ) weder-noch**

Übung 1.6– Fragebogen ausfüllen …

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

Angst		**Sicherheit**
Ich kann mich nicht auf meinen Partner verlassen	1----2----3----4----5	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner nicht akzeptiert zu werden	1----2----3----4----5	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist schwer meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche	1----2----3----4----5	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin angespannt, wenn wir uns näher kommen	1----2----3----4----5	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht sicher und aufgehoben	1----2----3----4----5	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
ängstlich von Messwert 5 bis 12,5	**Summe A-S: …**	**sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)**

Ich bin eher		
( ) ängstlich	**oder ( ) sicher**	**( ) weder-noch**

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

Unabhängigkeit		**Abhängigkeit**
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich kann auch ohne meinen Partner etwas richtig genießen	1----2----3----4----5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	1----2----3----4----5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich halte lieber etwas Distanz zu meinem Partner	1----2----3----4----5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	1----2----3----4----5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
unabhängig von Wert 6 bis 15	**Summe U-A: ...**	**abhängig ab Wert 21 (bis 30)**

Ich bin eher		
( ) unabhängig	**oder ( ) abhängig**	**( ) weder-noch**

Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.7

Bindungstyp erkennen

Ich lade Sie jetzt zu ….

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.7 – dann auswerten - BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Bindungs-Autonomie-Typen

Ich bin eher		
(X) **ängstlich**	**oder ( ) sicher**	**( ) weder-noch**
(X) **unabhängig**	**oder ( ) abhängig**	**( ) weder-noch**

	Mein Typ ist also:	
		bitte ankreuzen
anklammernder Typ	**ängstlich und abhängig**	
distanzierter Typ	**ängstlich und unabhängig**	X
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	**sicher und unabhängig**	
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	**sicher und abhängig**	

Übung 1.7 – dann auswerten …BITTE AUSFÜLLEN

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)
Bindungs-Autonomie-Typen

Ich bin eher		
( ) ängstlich	**oder ( ) sicher**	**( ) weder-noch**
( ) unabhängig	**oder ( ) abhängig**	**( ) weder-noch**

	Mein Typ ist also:	
	bitte	**ankreuzen**
anklammernder Typ	**ängstlich und abhängig**	
distanzierter Typ	**ängstlich und unabhängig**	
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	**sicher und unabhängig**	
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	**sicher und abhängig**	

Anklammernder Typ
ängstlich und abhängig

- Der ängstlich-abhängige, anklammernde und dependente Typ ist die einfache Art des Umgangs mit unzureichendem Bindungsangebot der Eltern:
- **Ständig Angst haben und aufpassen, dass sie nicht abhanden kommen.**
- **Nichts tun, was eine Entfernung von den Eltern zur Folge hat.**

Distanzierter Typ
ängstlich und unabhängig

- Für den distanzierten Typ ist die Sachlage komplizierter:
- **Angst vor Alleinsein treibt ihn zunächst in die Nähe** von Menschen.
- Dort angekommen, bekommt er **Angst, seine Selbständigkeit zu verlieren.**
- Aber dahinter steckt die Angst, in der Nähe ausgeliefert zu sein. Der andere meint es nicht wirklich gut mit mir. Bleib weg von ihm!

Autonomer Typ
sicher und unabhängig

Da hat es der autonome Typ besser:

- Er muss seine Angst vor Trennung nicht in Schach halten.
- Seine **Unabhängigkeit und sein Selbstwirksamkeitsgefühl** machen ihn dagegen immun.
- Bei ihm droht nicht der Verlust von Selbständigkeit und Trennung macht **keine Angst, weil er allein lebensfähig ist.**

Versorgter Typ
sicher und abhängig

Auch der versorgte Typ hat es gut.

- Er hat es sich in seiner Abhängigkeit und mit den ihn versorgenden Menschen so gut eingerichtet,
- dass **Trennung unwahrscheinlich ist** und dass diese ihm viel **Schutz und Geborgenheit** geben.
- Aber wehe, wenn das Leben ihm mal so mitspielt, dass er diese Versorgung verliert.

2.2 -Übung 2-er Gruppe

Bindung – Autonomie - Überlebensregel

- Besprechen Sie zu zweit Ihr Ergebnis und Ihren Typ.
- Stimmt es mit meinem Selbstbild überein?
- Wenn nicht, kann trotzdem was dran sein?
- Wie geht es mir damit?
- Was sagt es mir über meine Beziehungen?

Wie bestimmt Ihr Bindungstyp Ihren Umgang mit Beziehungen?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG HERSTELLEN

Übung 1.8
Zweier-Gruppe
Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr Gespür für die erzielte Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten verfeinern können

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 1.8
Stundenbeginn

Übung Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen im Hier und Jetzt:

- Nehmen Sie dort und so Platz, wo und wie Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden ……
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen ……
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen. ……
- Sich willkommen fühlen: ……
- Geborgen fühlen: ……
- Geschützt & sicher fühlen: ……
- Gemocht fühlen: ……
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf ……
- Mich wertgeschätzt fühlen ……
- Sich der Begleitung in dieser Therapie anvertrauen. ……
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen ……
- Und sich wiederum willkommen fühlen ……
- Und (was brauchen Sie noch?) ……..

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie stellen Sie Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten her?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 2.1

Inneres Arbeitsmodell Typ formulieren (Überlebensregel)

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

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

→ Wie versucht mein Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

Die 4 inneren Arbeitsmodelle (Überlebensregeln)

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

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) anklammernder (dependenter) Typ

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

Umgang mit unzureichendem Bindungsangebot der Eltern:
Ständig Angst haben und aufpassen, dass sie nicht abhanden kommen.
Nichts tun, was eine Entfernung von den Eltern zur Folge hat.

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) distanzierter Typ

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

Angst vor Alleinsein treibt ihn zunächst in die Nähe von Menschen.
Dort angekommen, bekommt er Angst, seine Selbständigkeit zu verlieren. Aber dahinter steckt die Angst, in der Nähe ausgeliefert zu sein. Der andere meint es nicht wirklich gut mit mir. Bleib weg von ihm!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) autonomer Typ

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

Er muss seine Angst vor Trennung nicht in Schach halten. Seine Unabhängigkeit und sein Selbstwirksamkeitsgefühl machen ihn dagegen immun. Bei ihm droht nicht der Verlust von Selbständigkeit und Trennung macht keine Angst, weil er allein lebensfähig ist.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) versorgter Typ

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

Er hat es sich in seiner Abhängigkeit und mit den ihn versorgenden Menschen so gut eingerichtet, dass Trennung unwahrscheinlich ist und dass diese ihm viel Schutz und Geborgenheit geben.
Aber wehe, wenn das Leben ihm mal so mitspielt, dass er diese Versorgung verliert.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

2.1-Übung – Mein inneres Arbeitsmodell auswählen

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

Falls Sie keiner der 4 Bindungstypen sind:

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

Bitte ausfüllen:

.....

.....

.....

.....

Übung 2.2
Zweier-Gruppe

Bindungstyp und inneres Arbeitsmodell durchsprechen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr inneres Arbeitsmodell als Vorgabe für Ihren Bindungstyp sehen können

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

2.2-Übung 2-er Gruppe – durchsprechen

Besprechen Sie zu zweit:

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Passt Ihr inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) zu Ihrem Bindungstyp?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 2.3

Von Bindungstyp und innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebende Lebensregel

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

2.3-Übung – zuerst ausfüllen - alle

Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

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

Bitte ausfüllen:

.....

.....

.....

.....

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Erlaubnis gebenden Lebensregel?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

WELCHE REGEL HI
KINDHEIT EM
ÜBERLE

Entwicklungspsycho

Falls Sie sich nicht in diesen Bindungstypen wiederfinden:
Hier die Alternative:
Statt von der BINDUNG auszugehen,
können wir alle Bedürfnisse und alle Ängste und alle Persönlichkeitszüge in Betracht ziehen
→ Siehe VDS35c

DIE KINDHEI ÜBERLEBEN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Überlebens-regel

EMOTION-REGULIERER

Bedürfnis, Angst, Wut

EMOTION-REGULIERER

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust

Überlebens-regel

Bedürfnis, Angst, Wut

EMOTION-REGULIERER

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO WÜTEND!

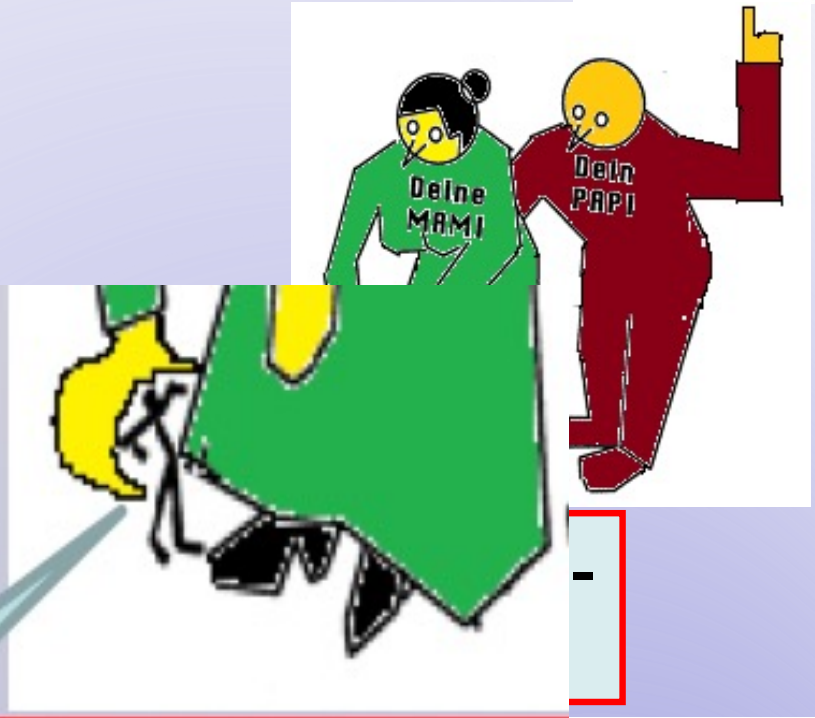
Überlebens-regel

Bedürfnis, Angst, Wut

EMOTION-REGULIERER

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



ist

ICH BIN SO WÜTEND!

Überlebens

regel

Bedürfnis, Angst, Wut

EMOTION-REGULIERER

Kindheit:

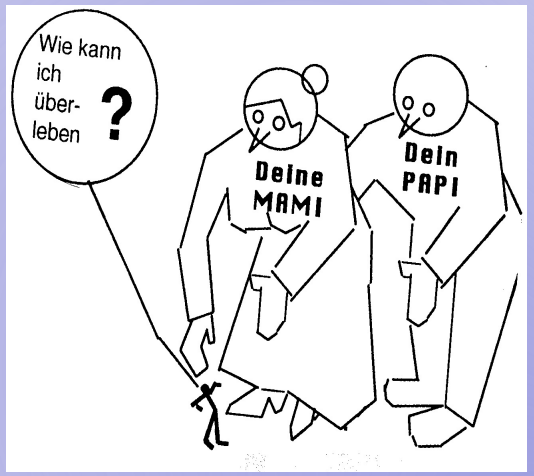
Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

Überlebens-regel

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



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Bedürfnis, Angst, Wut

EMOTION-REGULIERER

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

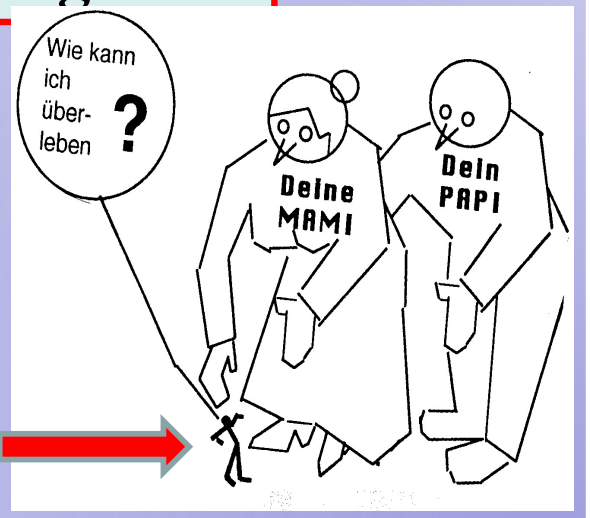
Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

Überlebens-regel

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.



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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 7

Heute:

Formen zentraler 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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 2.4a

von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

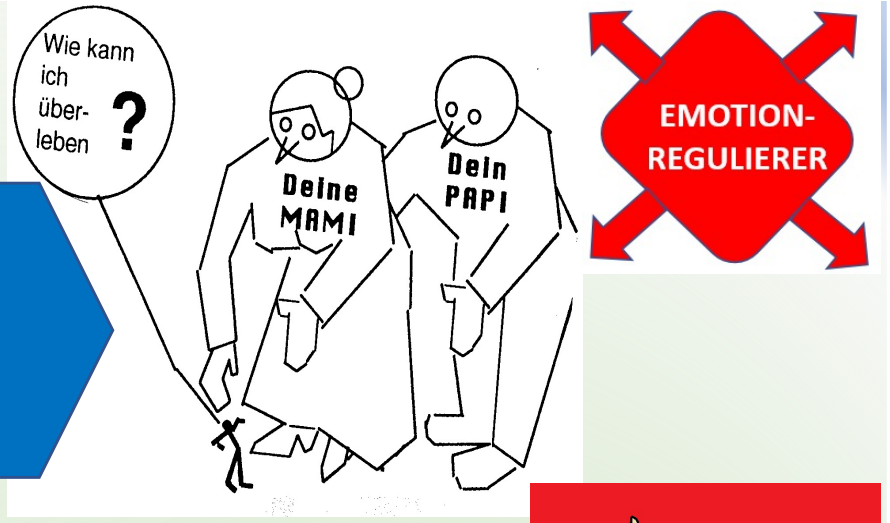
Heute noch:

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Angsthase

8



Nur <u>wenn ich immer</u> ängstlich bin (Selbstmodus**)

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

<u>Wenn ich nie</u> 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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 79

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen

Nur <u>wenn ich immer</u> jähzornig bin (Selbstmodus**)

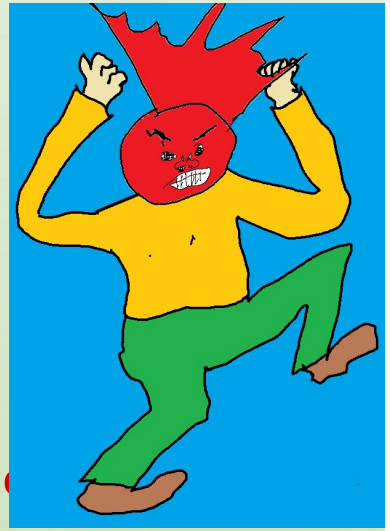
wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

<u>Wenn ich nie</u> 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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

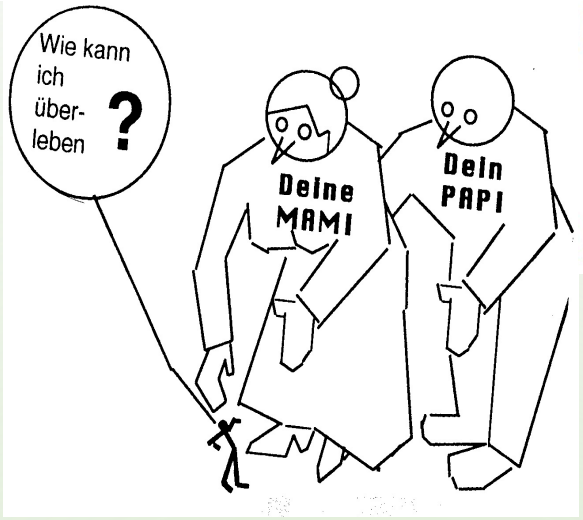
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 79

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur <u>wenn ich immer</u> ehrgeizig bin (Selbstmodus**)

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

<u>Wenn ich nie</u> 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 Depressio

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

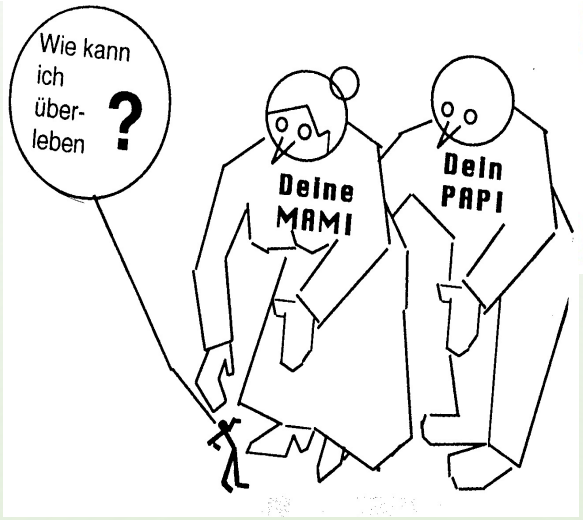
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 79

Meine Überlebensregel

(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beziehungscrack (stark-selbständig)



Nur <u>wenn ich immer</u> Beziehungs-Crack bin (Selbstmodus**)

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

<u>Wenn ich nie</u> primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals bedürftig bin (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir Sicherheit und Kommpetenz (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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittle, 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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

7. Nur wenn ich immer großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere**, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • 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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

8. Nur wenn ich immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein. • 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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

9. Nur wenn ich immer misstrauisch bin und niemand vertraue,
Bewahre ich Sicherheit und Kontrolle
Und verhindere von andern übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden.

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

10. Nur wenn ich immer beziehungs-kompetent bin

wenn ich niemals bedürftig bin,

bewahre ich mir Sicherheit und Kompetenz

und verhindere schwach und ausgeliefert zu sein

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

11. Nur wenn ich immer vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,

und wenn ich nie anderen die Kontrolle überlasse,

bewahre ich Einfluss und Kontrolle

und verhindere Kontrollverlust und Ausgeliefertsein

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

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

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

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 ¶

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittle, 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

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 ¶

7. **Nur wenn ich immer** großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere**, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3

8. **Nur wenn ich immer** ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein.

• Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

9. **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin **und wenn ich niemand** vertraue, **bewahre** ich Sicherheit und Kontrolle und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet 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

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

- 10. SS: IMMER stark-selbständig
  NIE schwach, abhängig
  →siehe **Beziehungs-Crack:**
- **Nur <u>wenn ich immer</u>** Beziehungs-Crack bin
- **wenn ich niemals** bedürftig bin
- **bewahre ich mir** Sicherheit und Kommpetenz
- **Und verhindere** schwach und ausgeliefert zu sein

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

- 11. KO: vorausschauend /kontrollierend
- **Nur wenn ich immer** vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,
- **und wenn ich nie** anderen die Kontrolle überlasse,
- **bewahre ich** Einfluss und Kontrolle
- **und verhindere** Kontrollverlust und Ausgeliefertsein

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

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

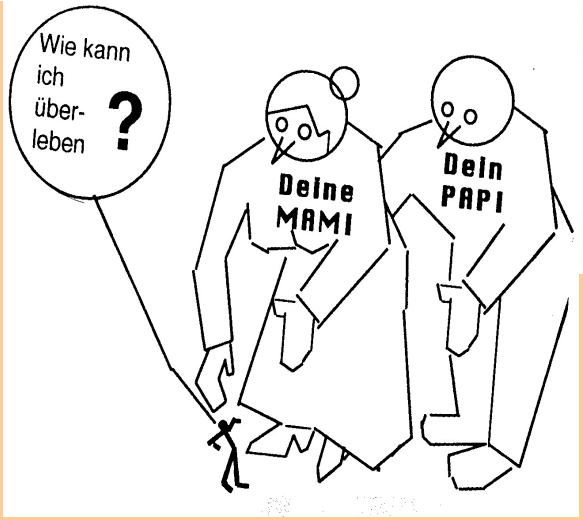
1 = SU	0	1	2	3
2 = DE	0	1	2	3
3 = ZW	0	1	2	3
4 = PA	0	1	2	3
5 = Hi	0	1	2	3
6 = SC	0	1	2	3
7 = NA	0	1	2	3
8 = EI	0	1	2	3
9 = PN	0	1	2	3
10 = SS	0	1	2	3
11 = KO	0	1	2	3

Ergebnis:

- **Am meisten trifft zu Überlebensregel Nr. ….. (Kürzel …..)**
- **Am zweitmeisten trifft zu Nr. …. (Kürzel …..)**
- **Und am drittmeisten trifft zu Nr. … (Kürzel …..)**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 2.4: bitte vervollständigen



Meine eigene Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

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

wenn ich immer sekundäre Gefühle habe: .....

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut .....

wenn ich niemals ..... bin (primärer Selbstmodus)

bewahre ich mir ..... (Bedürfnis)

Und verhindere ..... (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam z

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie sie aus Ihren Unterlagen abgelesen haben, z.B. VDS35c Ergebnis-pdf

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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:

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 8b: bitte vervollständigen

EMOTION-REGULIERER

Zuerst waren es
Gebote und Verbote
der Kindheit

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

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: .....

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

wenn Du NIEMALS ..... bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir ..... (Bedürfnis)

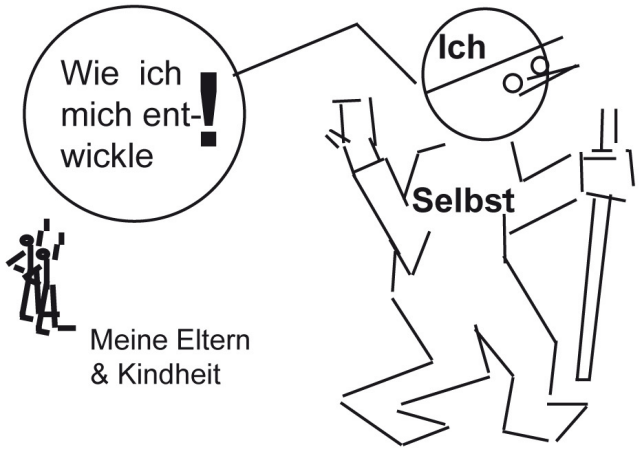
Und ich werde nicht ..... (Angst)

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- .....
- Welche Gedanken kommen?
- .....
- Was fürchten Sie? .....
- In welchem Konflikt sind Sie?
- .....



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 2.4b

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
→ VDS35c

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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**.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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

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

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 2.5

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

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

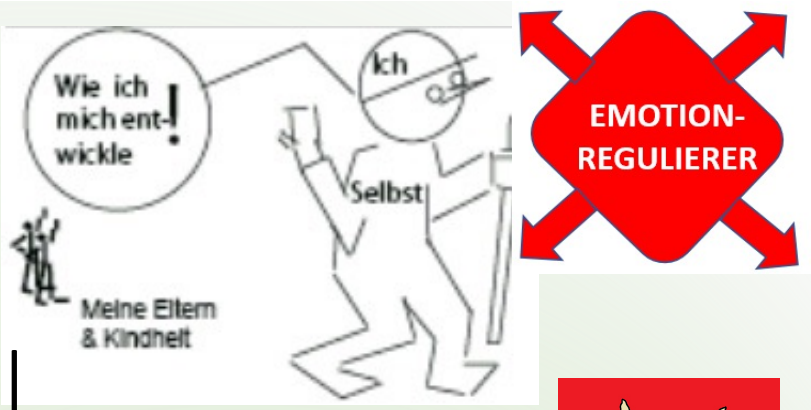
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

Die humane Emotionsregulation:
Leben statt Überleben
Erlaubnis statt Gebot und Verbot

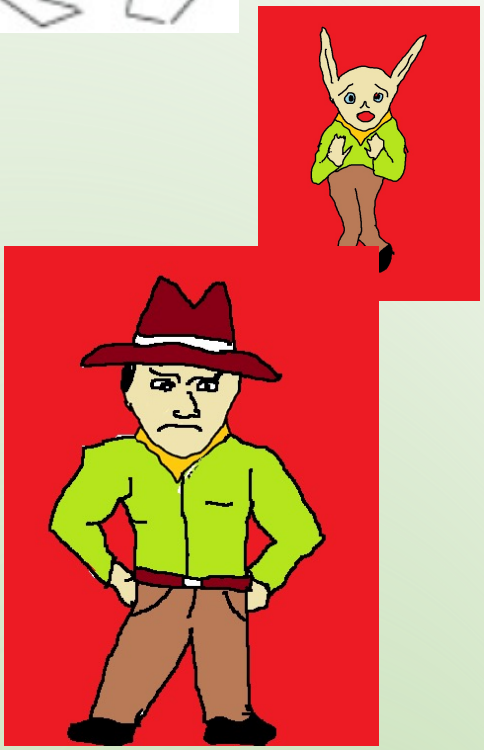
Siehe Videovorträge:
Überlebens- und Lebensregel https://youtu.be/kmexUOvijNg (40 Minuten)
Sowie: Rumpelstilzchen et al. Persönlichkeitsanalyse und -therapie
Teil 1 (28 Minuten) https://youtu.be/QZSpL1HesQ4
Teil 2 (38 Minuten) https://youtu.be/RlCYpSd8ttY

Karte 82



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)

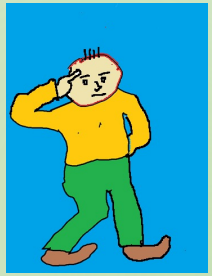
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 82

BEISPIEL: Rumpelstilzchen

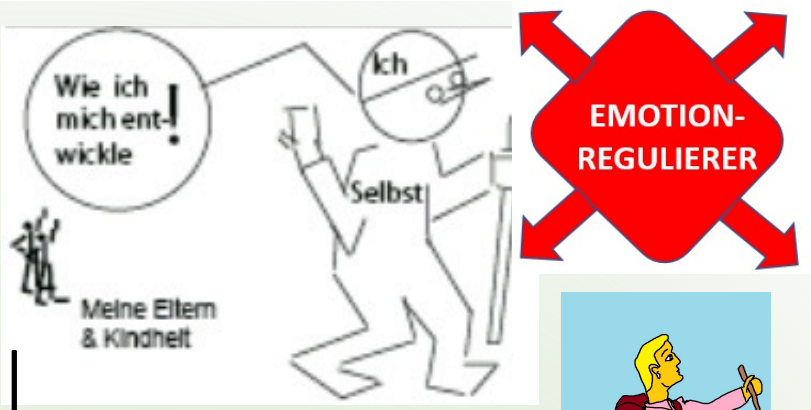
Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- 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)



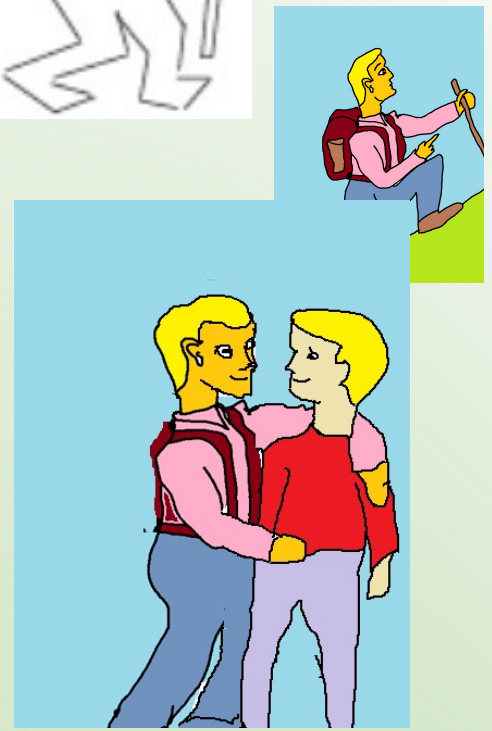
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 82



BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

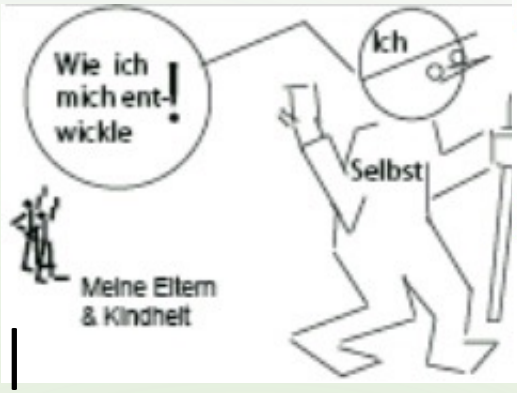


- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Karte 82

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)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine <u>eigene</u> neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- ……
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- ……
- Bewahre ich mir trotzdem
- ……
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- ……
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

DEMO? Übung 2.6

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

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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?

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

Was brauche ich von wem?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 2.6: bitte vervollständigen

ÜBUNG: Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Was brauche ich von wem?

.....

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat.
2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

ÜBUNG: Und was traue ich mich dann?

Angsthase macht ab jetzt:

……

Rumpelstilzchen macht ab jetzt:

……

Gipfelstürmer macht ab jetzt:

……

Beziehungs-Crack macht ab jetzt:

……

Ich mache ab jetzt:

……

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Neue Erfahrung – neue Lebensregel

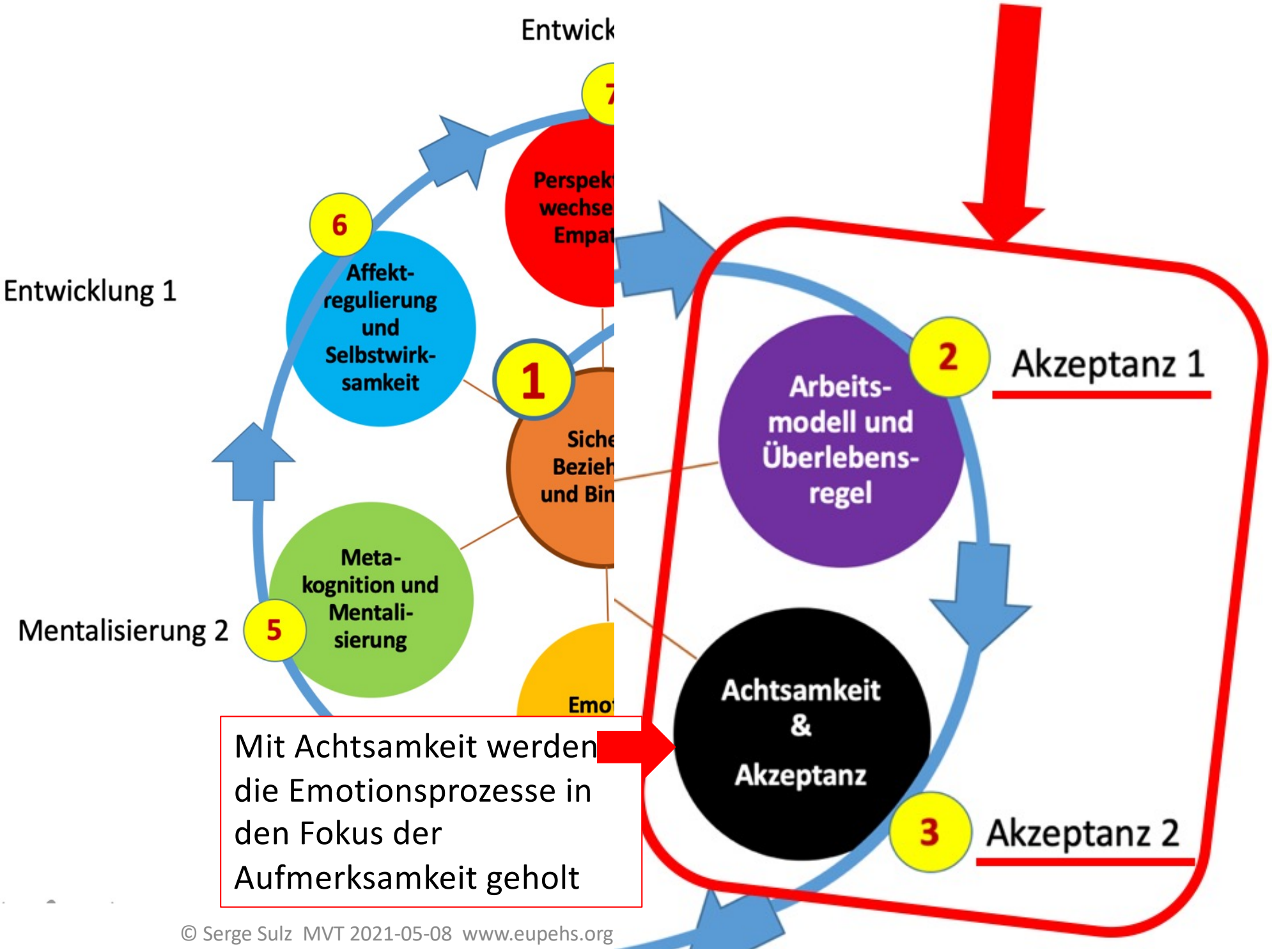
- Nachdem der Pat. einige Male gegen seine Überlebensregel verstoßen und erfahren hat, dass sein emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand, kann er eine neue Lebensregel formulieren.
- **Kein Gebot** mehr, **kein Verbot** mehr, sondern **Erlaubnis**.
- Mit der realistischen Erwartung, dass seine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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren

Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

- Das Arbeitsmodul „Achtsamkeit und Akzeptanz“ ist nach der Diagnostik und dem Beziehungsaufbau die erste Maßnahme in der Therapie, da alle nachfolgenden Interventionen unter dem Vorzeichen von Achtsamkeit effektiver ablaufen können (Abb. 9.1). Stresserleben und Stressbewältigung ist eine der ersten Erfahrung im Leben des Säuglings. Seinen Stress zu regulieren ist allerdings Aufgabe seiner Mutter und weiterer zentraler Bezugspersonen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Selbst Achtsamkeit praktizieren

- Sie kommen als TherapeutIn nicht umhin, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, wenn Sie sie Ihren PatientInnen lehren wollen. Beginnen Sie also jetzt mit Ihren täglichen 20-minütigen Achtsamkeitsübungen – morgens vor dem Frühstück oder abends, wenn Ihre Freizeit beginnt, oder in der Mittagspause. Wählen Sie die Vorgehensweise aus, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Sie können damit beginnen,

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.1

Übungsheft
Seite …

Übung 3.1 Achtsamkeit

Mein Körper Body Scan

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie lernen können, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein, alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

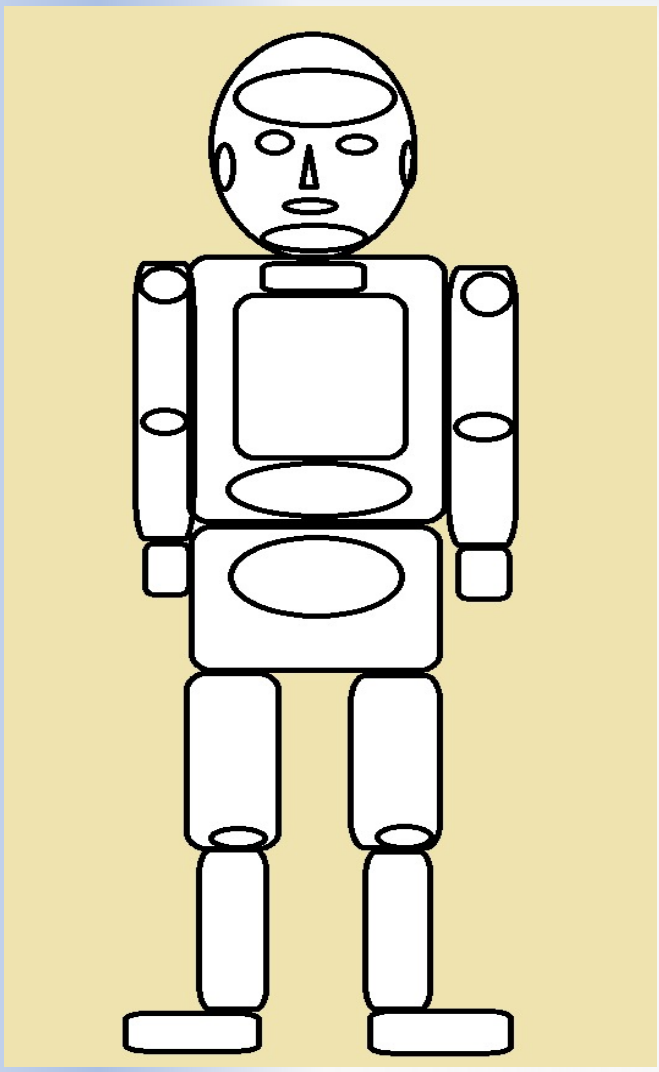
Übung 3.1

Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, …

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Body Scan 2 Themenübersicht



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

Übung 3.1

Body Scan 3 Instruktion – Ich lade Sie ein, …

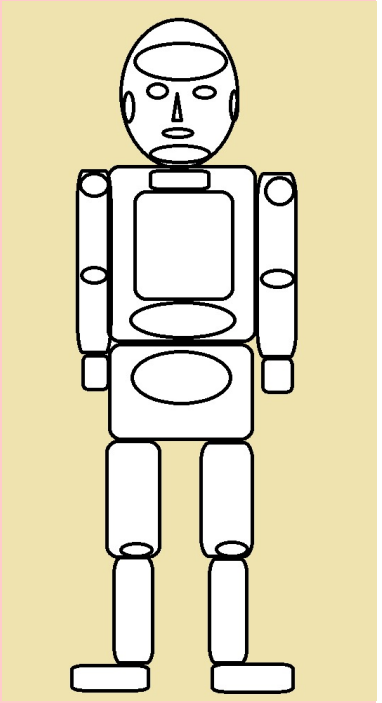
Es werden oft zwei gegensätzliche Merkmale genannt. Zwischen diesen gibt es natürlich viele Nuancen.

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Mein Körper Body Scan 5 unterstreichen

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



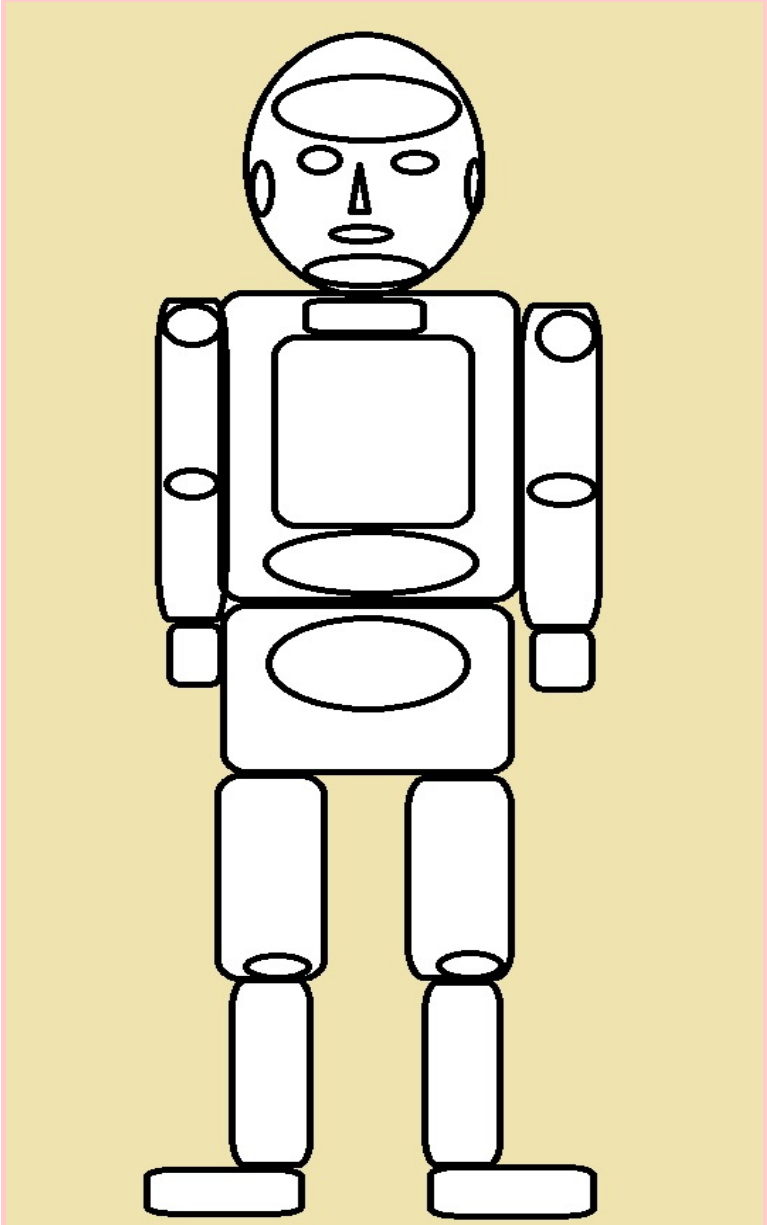
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.1

Body Scan 8 – Ich lade Sie ein, …

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

Body Scan 7 Kurzform: mein Körper … unterstreichen



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

→…….

→Was will/wird dieser Körper tun?

→……

→Wie in Interaktion gehen?

→…….

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Was brauchen Sie noch, um Achtsamkeit zu üben?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Hier helfen DBT-Skills(DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan (1996, 2016a,b) begründet wurde).
- Aus dem riesengroßen Schatz von Marsha Linehans Achtsamkeitsübungen (2016a,b) können wir einige herausnehmen. In Ihren beiden neuen Büchern finden wir insgesamt etwa 120 Seiten nur zum Thema Achtsamkeit. D. h. dass wir hier wirklich nur einen sehr kleinen thematischen Aspekt aufgreifen können.
- Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt. Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten. Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten
- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Übungsheft
Seite …

Übung 3.2 Achtsamkeit

im Alltag – kleine Übungen

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

alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Wahrnehmen

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Nehmen Sie Geräusche wahr:

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Beschreiben

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

1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.

2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.

3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**

4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.

5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.

6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. **Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Teilnehmen

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Tanzen und Singen

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

2. Tanzen Sie zu Musik.

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

4. Singen Sie unter der Dusche.

5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.

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

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

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

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

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

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

1. Nichtwertend

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

2. Konzentriert

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 3.2 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3. Wirkungsvoll

1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder auf jemanden feindselig zu reagieren. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**

2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.

3. Bemerken Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"

4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und üben Sie stattdessen, wirkungsvoll zu handeln. Bemerken Sie den Unterschied.

5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'.**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

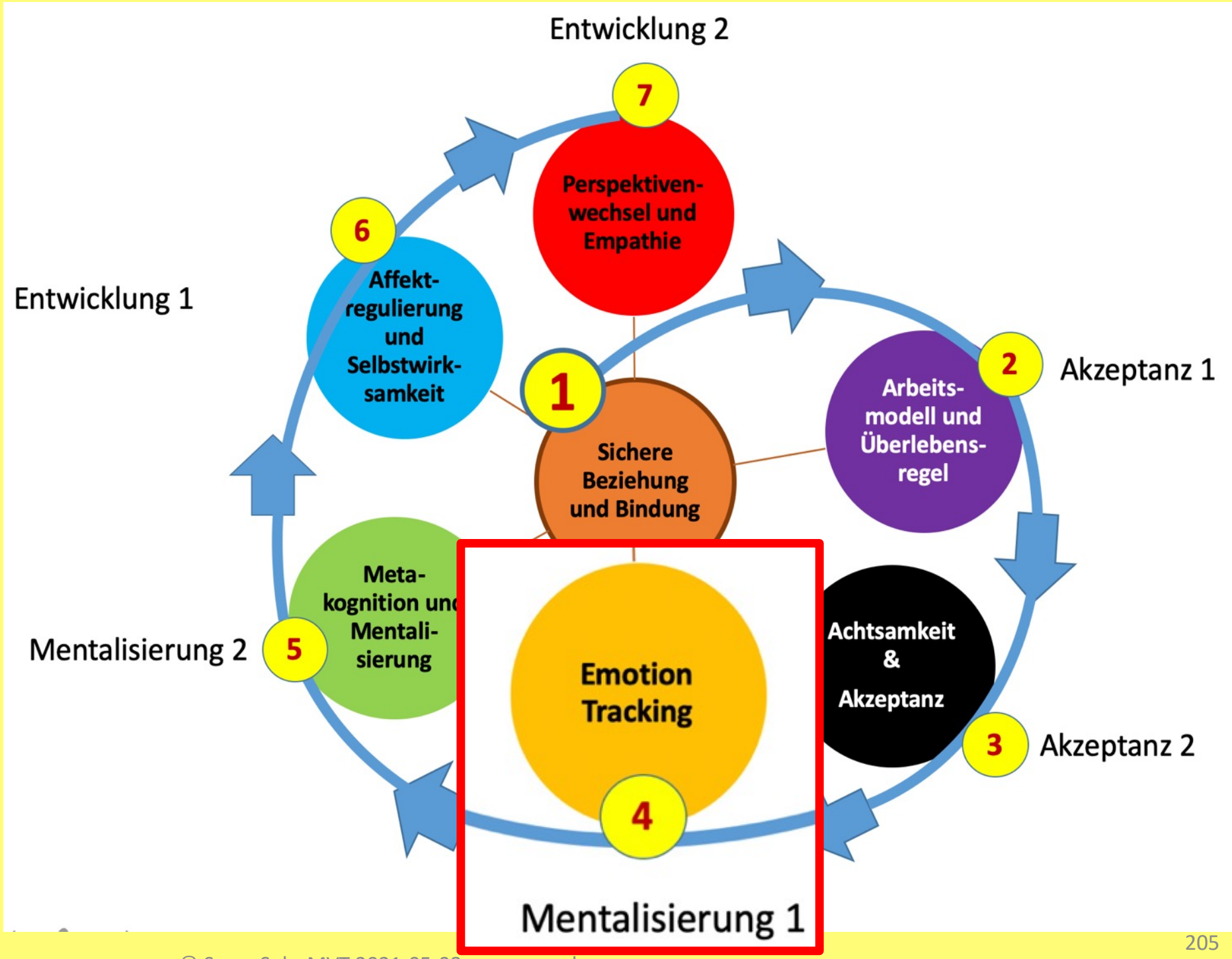
Prof.Sulz@EUPEHS.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Zu den Gefühlen finden

Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL
EMOTION TRACKING



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl

Eine gut verständliche Einführung finden Sie in meinem Youtube-Video (33 Minuten):

→ Serge Sulz Emotion Tracking

https://www.youtube.com/watch?v=cG7x6PG7c9E

Selbst üben können Sie mit:

Beispielgespräch Emotion Frau N zuerst ohne, dann mit Embodiment

Und

Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING

besteht das Therapeutenverhalten aus:

- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Kontext (Auslöser) identifizieren und benennen
- Antidot formulieren “Du hättest gebraucht …“
- Ideale Eltern-Übung anleiten
- *stets bewusst, warum und wozu ich als TherapeutIn etwas mache und es so und nicht anders mache*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Welches Gefühl hatte Ihr Patient in der letzten Stunde?
Woher wissen Sie das?
Wodurch wurde dieses Gefühl genau ausgelöst?
Was hätte Ihr Patient gebraucht, um sich besser zu fühlen?

Problem-aktualisierung jetzt

- Grawe (1998) hob hervor, dass nur wenig therapeutische Wirksamkeit erzielt werden kann, wenn das **Gefühl,** das das aktuelle Problem affektiv ausmacht, nicht **innerhalb der Therapiesitzung bewusst wahrnehmbar** ist, dass ein rein kognitives Abhandeln nur zu wenig Veränderungen führt, da die Gefühle *top-down* nicht erreicht werden können.
- **Sprechen über Gefühle, die jetzt nicht da sind, bringt nichts.**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ziel des Emotion Tracking

- Das Ziel des Therapeuten ist,
- dass der Patient **bewusst wahrnimmt,**
- **wodurch seine Gefühle ausgelöst werden**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für ihn haben.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Emotion Tracking* ist …

- **eine Form des therapeutischen Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
- auf Emotionen fokussiert
- Gefühle spürbar macht
- Gefühlsauslöser identifiziert
- Ihr Zustandekommen verstehen lässt
- Bedürfnisfrustrationen bewusst macht
- Glücklich machende Befriedigung erleben lässt

- nebenbei eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (2008) hervor

→ den Gefühlen auf der Spur

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Emotion Tracking*

- Vorgehen: Der **Patient** (hier Protagonist genannt) **berichtet** über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
- welche **Gesprächsinhalte**
- welche **Gefühle** auslösen,
- welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
- und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (2008) hervor

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Syntax und Semantik des Feedbacks

- ***„Ich sehe,***
- ***wie verzweifelt es Sie macht,***
- ***wenn Sie sich daran erinnern,***
- ***dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“***

- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist Mentalisieren!

Information 4

Dyfunktionales externalisieren
Funktionales wertschätzen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Dialog des Emotion Tracking 4:
Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen**
- Man hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

Vorgehen 4a Stimme einführen (Pesso)

- Ich werde den Patienten darauf vorbereiten, **dass ich zu selbstkritische Äußerungen,** oder solche die sich selbst abwertend oder beschuldigend oder entmutigend sind, **nicht durchgehen lasse,** sondern sie aufgreife und **als von außen übernommene Stimmen früherer Bezugspersonen ausspreche:**

- *„Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie von links hinten zu Ihnen spricht: Du wirst es nie schaffen, gut genug zu sein. Was macht das mit Ihnen?“*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Externalisierung dysfunktionaler Gedanken BEISPIEL

- Der Protagonist spricht weiter: „**Ich mache alles** kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.“
- Der Therapeut schlägt vor, das eine äußere **Stimme** sagen zu lassen:
- „**Du machst alles** kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.“
- Therapeut oder Rollenspieler sagt diesen Satz.
- Von einem anderen Menschen kommend wirkt der Satz stärker emotional.
- Die Reaktion kann sein: „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Vorgehen 4b Stimme sprechen lassen

- *„Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie von links hinten zu Ihnen spricht:*
- *Du wirst es nie schaffen, gut genug zu sein.*
- *Was macht das mit Ihnen?“*

Finden Sie den richtigen Ton der externen Stimme?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

Ich mache alles kaputt! • **Pat. Gedanke**

Du machst alles kaputt! • **Stimme von außen**

Hör sofort auf, er/sie macht es gut • **Schützende Person**

Ja ich kann viel gut • **Pat. Neues Denken**

Ich fühle mich geschützt und sicher • **Pat. Neues Gefühl**

Dysfunktionale Gedanken reattribuiert!

Information 5

Antidot durch Innere Bilder

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 5c inneres Bild (T

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat,

dass **bei mir als Therapeut ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.

**Ist Ihr Mitgefühl so groß,
dass Sie sicher sagen können,
was der Patient gebraucht hätte?**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 5d heilendes Antidot

- Nun kann ich **empathisch spiegeln, was der Patient stattdessen gebraucht hätte,**
- welches Gegengift (Antidot im Sinne von Pesso, 2008) benötigt worden wäre, um das Leiden zu beenden oder erst gar nicht auftreten zu lassen.
- **Ich frage nicht, was er gebraucht hätte, sondern ich sage es:**
- ***„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“***

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 5e Sie hätten gebraucht

- Ich frage nicht, was er gebraucht hätte, sondern ich sage es:
- ***„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“***

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 6b strahlendes Gesicht: Click of Closure

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker (strahlt!)** und kurz darauf die Worte

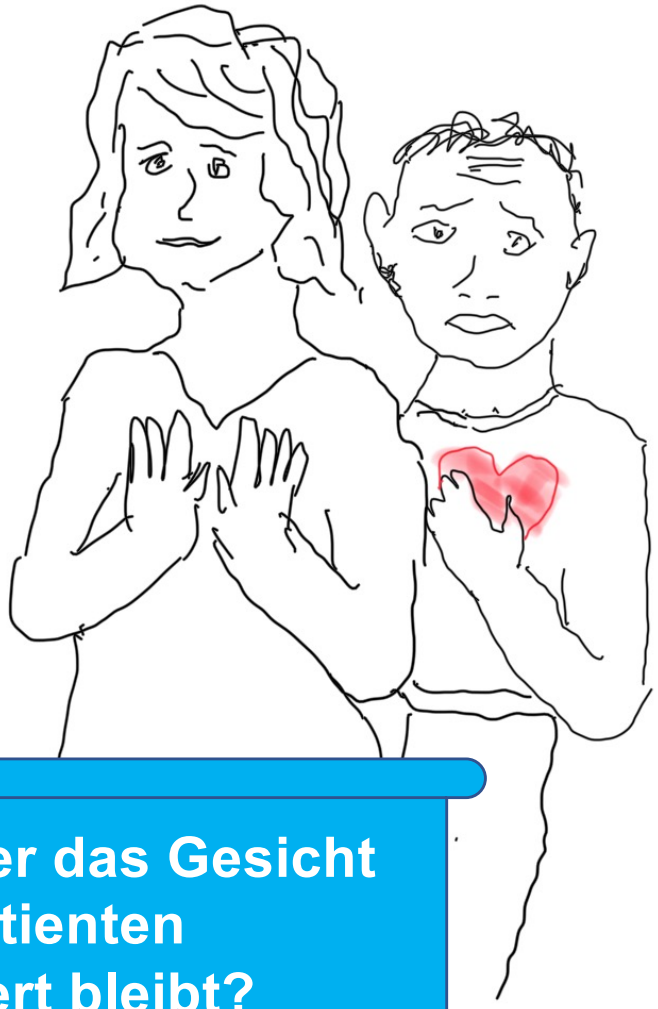
„Jaaa, das stimmt!“

bestätigen, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren und ich es spiegeln konnte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 5f inneres Bild Schutz

- *„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“*



Wenn nun aber das Gesicht des Patienten bekümmert bleibt?

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

- **Pat. Erinnerung**

Sie hätten jemand gebraucht, der Ihnen sagt, wie gut Sie sind

- **Ther. Antidot-Hypothese**

Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- **Pat. Click of Closure, wenn zentrale Befriedigung exakt benannt wurde**

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, …!

*Bachg M.: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor:
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.
In Sulz, Schrenker, Schricker: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

11-Übung

Emotion Tracking Leitfaden

1. Pat. berichtet über emotional belastende Beziehung
2. Ther. Hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
3. Ther: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
4. Ther: wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
5. Pat: stimmt zu oder korrigiert
6. Pat. erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
7. Ther. Spürt empathisch, was der Pat. gebraucht hätte
8. Ther: Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht
9. Pat. bestätigt oder korrigiert
10. Pat. kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
11. Ther. fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
12. Ther. fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
13. Ther. wiederholt diesen Satz und sieht, welche Gefühl entsteht
14. Ther. fragt, wo bei wem wie heute das zu bekommen ist
15. Ther. fragt, was der Pat. tun müsste, um es zu bekommen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Was wollen Sie zum Prinzip des Emotion Tracking fragen oder sagen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.2a

Erkennen von Gefühle an den Gesichtern (Fotos)

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben können, anhand von Fotos von Gesichtern das Gefühl zu erkennen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Erkennen Sie diese Gefühle?

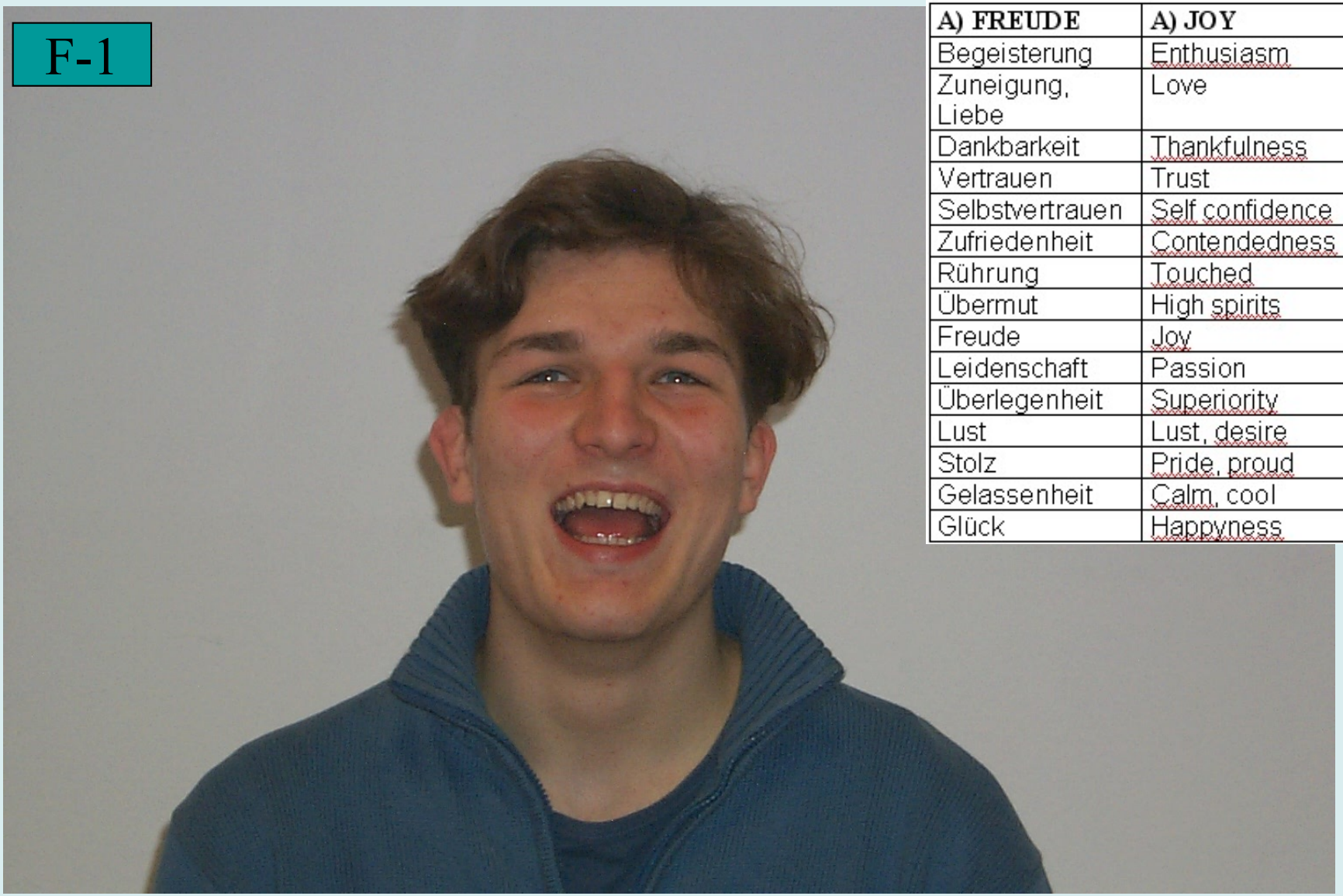
Gesichter - Gefühle

Hinsehen – Antwort notieren

- mit Lösung vergleichen

- – Strich auf Strichliste für jedes richtig erkannte Gefühl

F-1



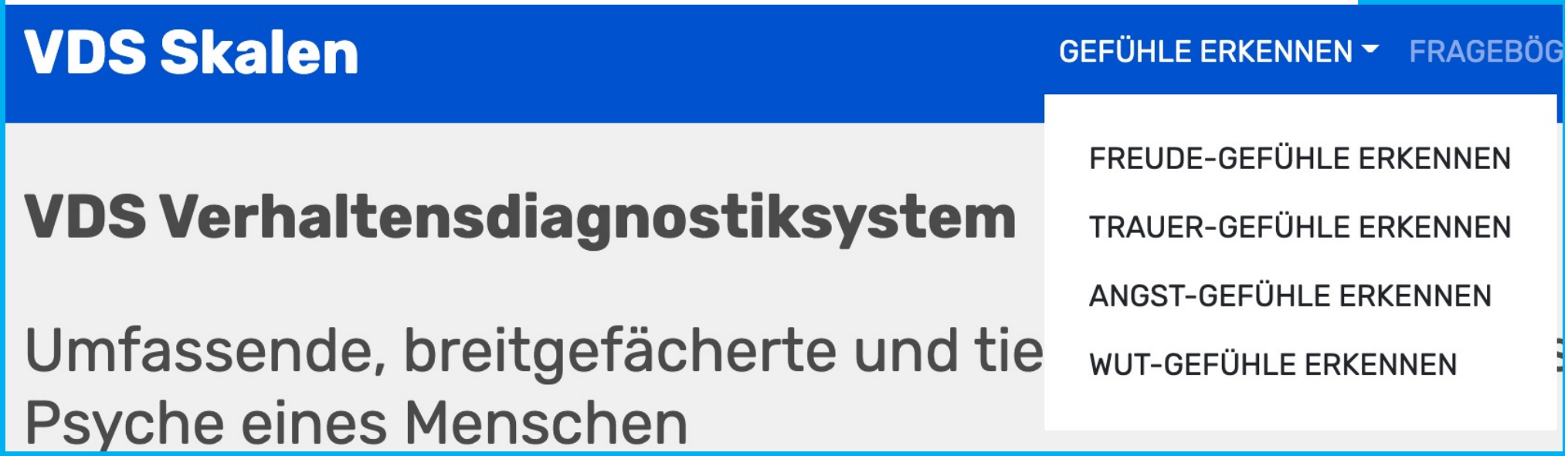
A) FREUDE	A) JOY
Begeisterung	Enthusiasm
Zuneigung, Liebe	Love
Dankbarkeit	Thankfulness
Vertrauen	Trust
Selbstvertrauen	Self confidence
Zufriedenheit	Contendedness
Rührung	Touched
Übermut	High spirits
Freude	Joy
Leidenschaft	Passion
Überlegenheit	Superiority
Lust	Lust, desire
Stolz	Pride, proud
Gelassenheit	Calm, cool
Glück	Happyness

Freude

Dieser Test ist auf meiner Webseite zu finden sein:

Sie können ihn zum Üben einsetzen, um fit zu werden oder Patienten zur Verfügung stellen für Empathie-Übungen:

https://vds-skalen.eupehs.org/ rechts oben klicken auf GEFÜHLE ERKENNEN und dann alle vier Gefühlsbereiche bearbeiten:



Übung für den Patienten: Erkennen Sie diese Gefühle?

Üben Sie in jeder Sitzung mit fünf Gefühls-Fotos das Erkennen von Emotionen.

Ihr Patient hält einen Handspiegel und macht das Gesicht auf dem Foto nach: „Wie fühlt sich das bei mir an?“

Sein Blick auf die Gefühls-Liste hilft ihm, das passendste Gefühl zu finden. War es falsch, soll er noch einmal die Mimik nachmachen und erspüren, ob es jetzt besser passt.

Alle 43 Gefühle finden Sie in dem Büchlein:

Sulz & Sulz Emotionen: Gefühle erkennen, verstehen und handhaben
Psychosozialverlag.

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.
Notieren Sie diese.
Manche werden später beantwortet.
Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Was wollen Sie zum Erkennen von somatischen Markern im Gesicht fragen?

Übung 4.2b

Th Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 5

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Therapie-Dialog.
- Sie lesen, was der Patient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Patienten (wie Sie hier stehen).

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude.**
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das macht Sie treffsicherer.

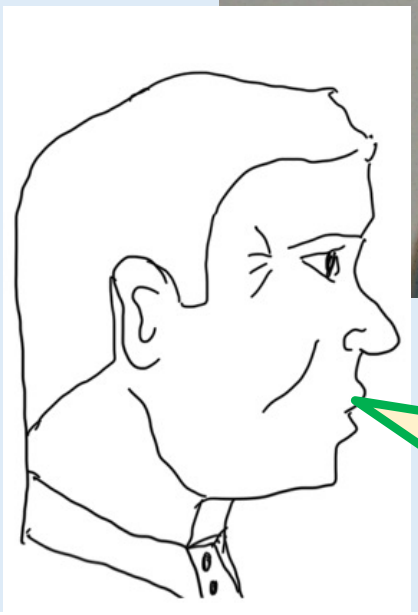
© Serge Sulz MWI 2021-05-08
www.eupehs.org

Er erzählt:

Als sie mich sah, hat sie gleich so gestrahlt und mich stürmisch umarmt.

Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen, wenn Sie sich erinnern, dass sie gleich so gestrahlt und Sie stürmisch umarmt hat.

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):
Es ist **Zufriedenheit.**

Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie Doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das macht Sie treffsicherer.

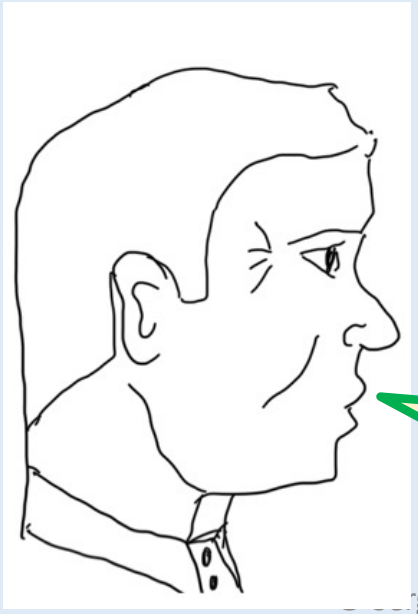
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Ich bin rechtzeitig fertig geworden und es wurde auch gut.

Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie rechtzeitig fertig geworden sind und es auch gut wurde.

Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist **Stolz**

Falls Sie nicht zu dieser Lösung kamen:
Machen Sie diesmal Körper- und Kopfhaltung Nach. Heben Sie das Kinn etwas an.
Könnte das Stolz sein?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

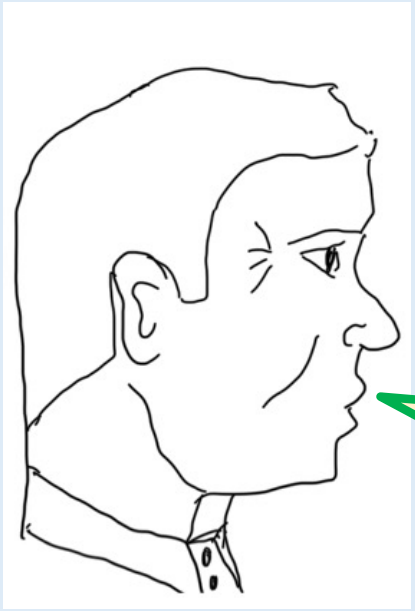
Sie erzählt:

Das hat richtig gut geklappt. Ich habe das wirklich sehr gut gemacht

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass es richtig gut geklappt hat und sie das wirklich sehr gut gemacht haben.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in ihrem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein

Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist
Rührung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Sie erzählt:

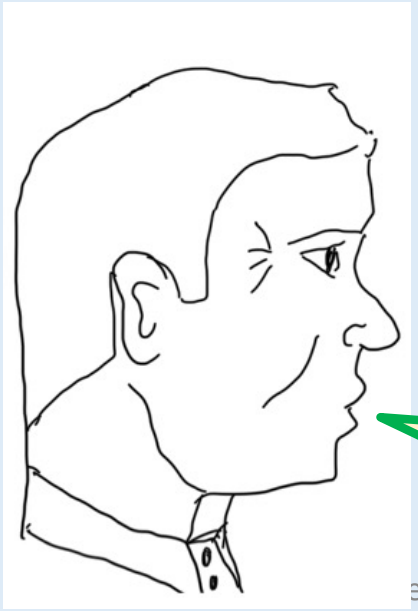
Sie ist mit ihm, der ja so tolpatschig war, so liebevoll umgegangen

Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten der Patientin hinzufügen)

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie mit ihm so liebevoll umgegangen ist

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in ihrem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist **Traurigkeit**

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupebs.org

Sie erzählt:

Ich hatte mich so auf ihn gefreut. Und dann konnte er nicht kommen.

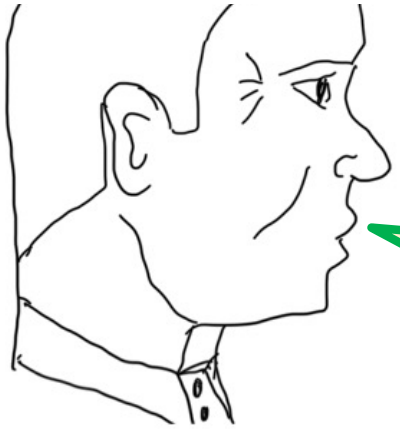
Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie <u>traurig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich hatte mich so auf ihn gefreut. Und dann konnte er nicht kommen.

Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie <u>traurig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass er nicht kommen konnte und Sie sich so auf ihn gefreut haben.

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupebs.org

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Verzweiflung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.

Sie sagen daraufhin:

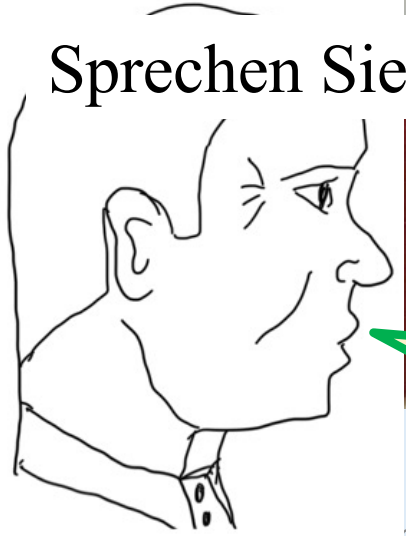
Ich sehe, wie <u>verzweifelt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass ……

(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie <u>verzweifelt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie Sie nicht zu Ihrem Kind gelassen haben, obwohl Sie alles versucht haben.

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Sehnsucht

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Ich wäre so gern wieder in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen

Sie sagen daraufhin:

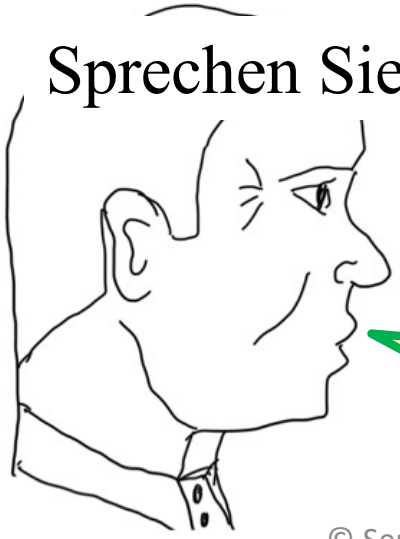
Ich sehe, wie <u>sehnsüchtig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Ich wäre so gern wieder in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen

Sprechen Sie die Lösung laut aus:

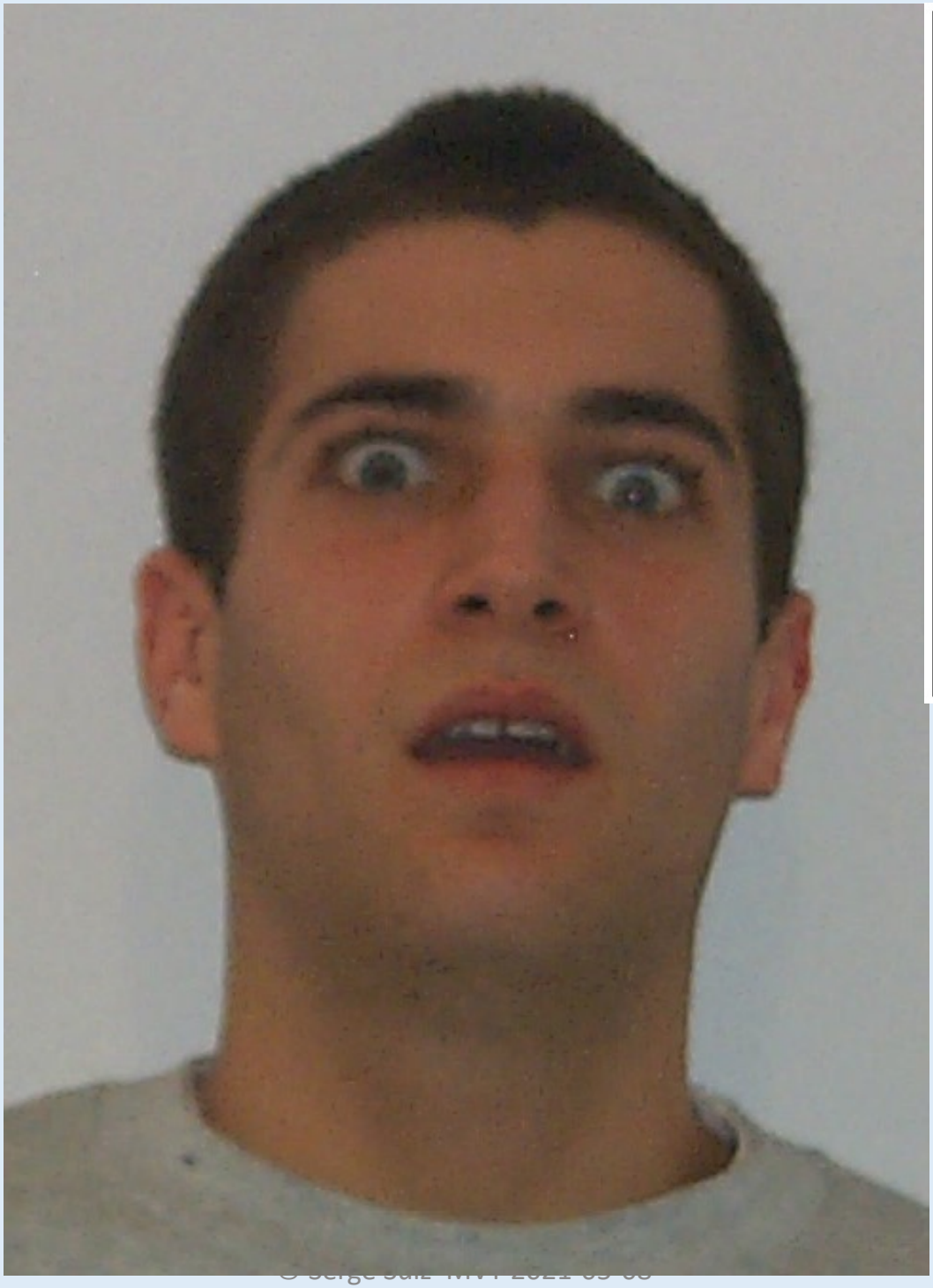


Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie es in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen war.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

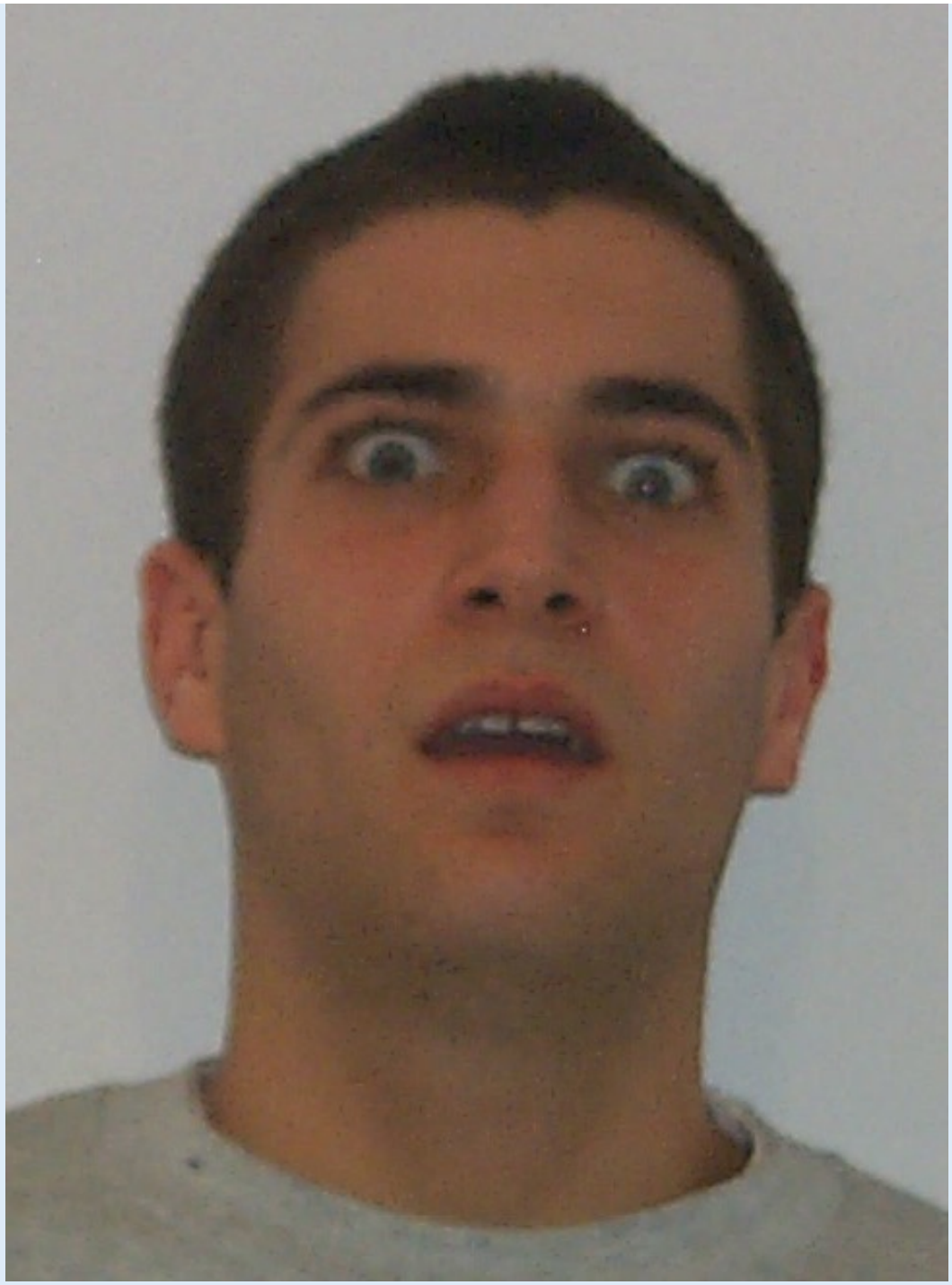
Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

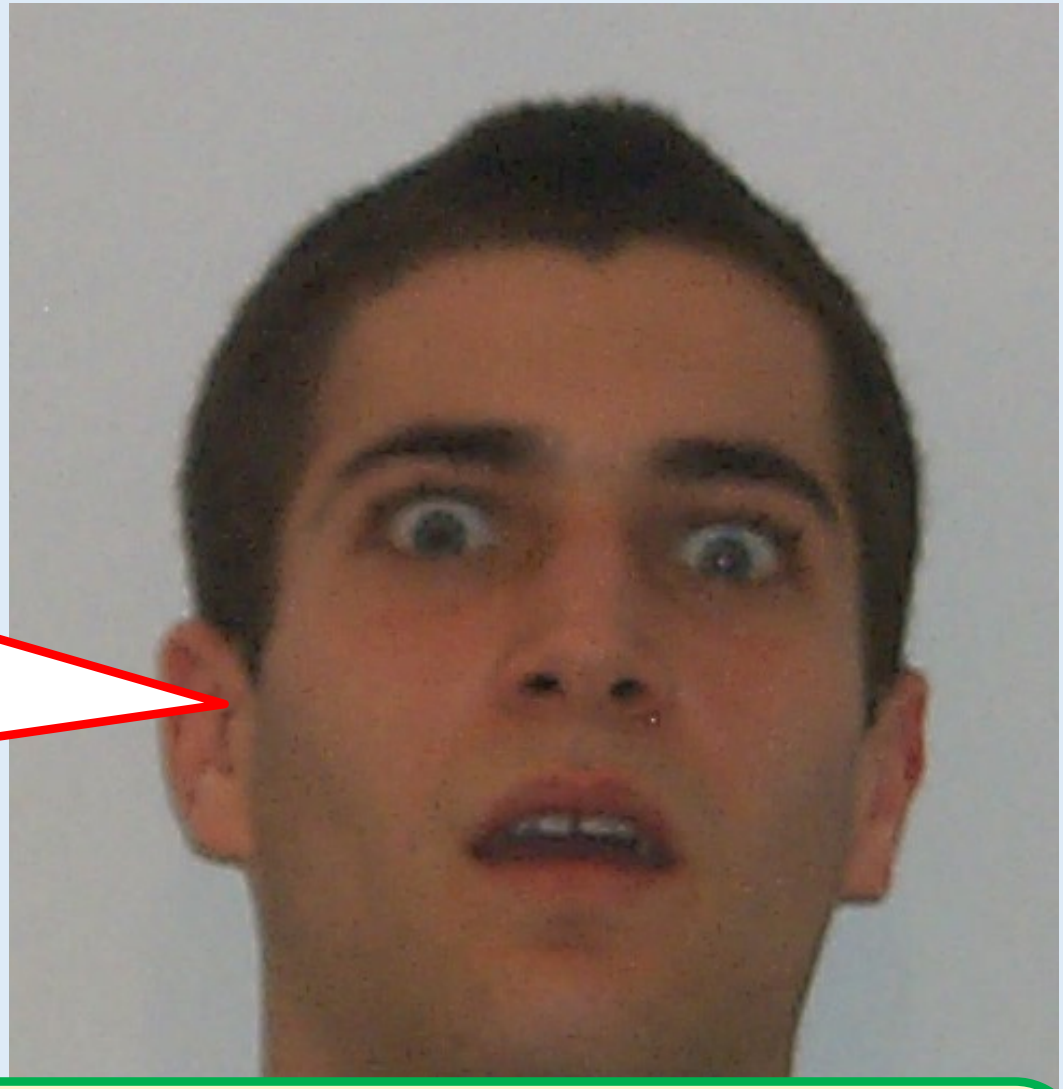


© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Angst

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.

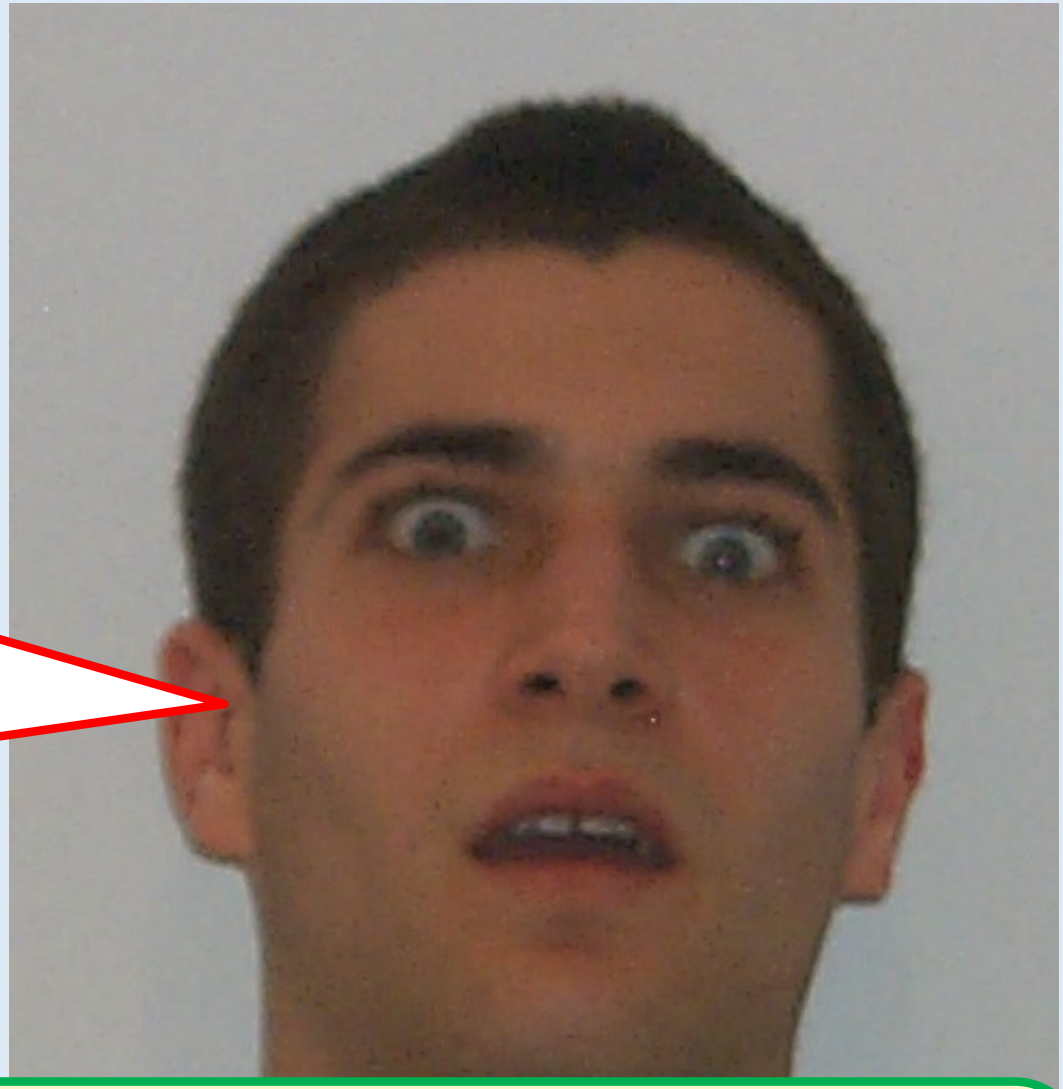


Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie <u>angstvoll</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.



Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie grausam er auf Ihren Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

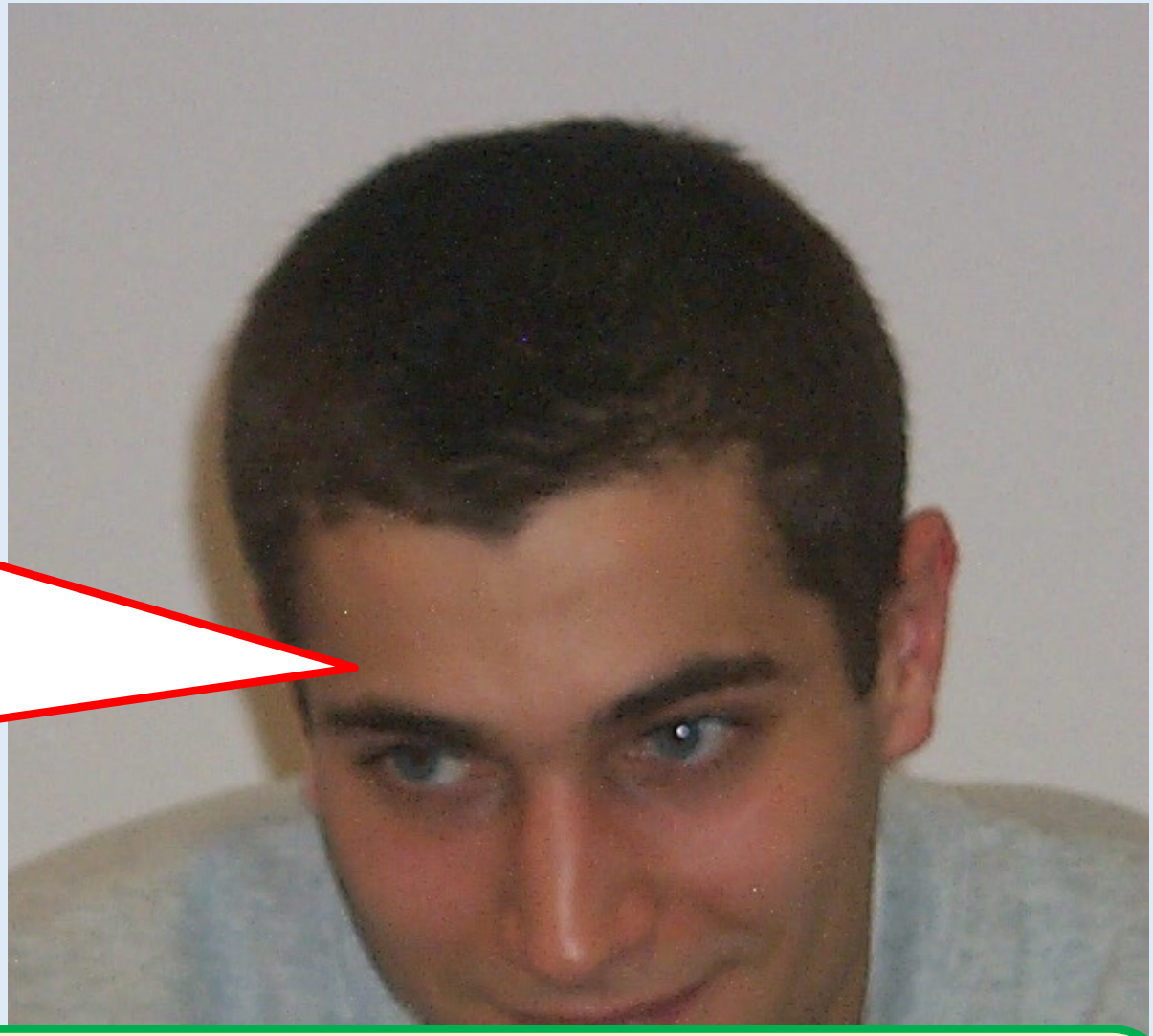
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Verlegenheit

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Er erzählt:

Sie sagte, ich könne das doch ganz gut. Ich bräuchte mein Talent nicht verstecken.



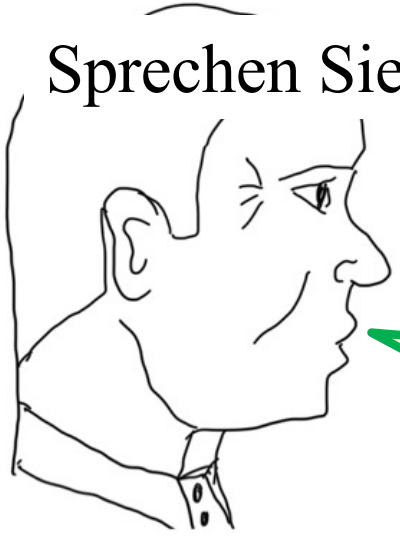
Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie <u>verlegen</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Sie sagte, ich könne das doch ganz gut. Ich bräuchte mein Talent nicht verstecken.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie sagte, iSie können das doch ganz gut. Sie bräuchten Ihr Talent nicht verstecken.

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl

C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Scham

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dassdas völlig fehl am Platz war.

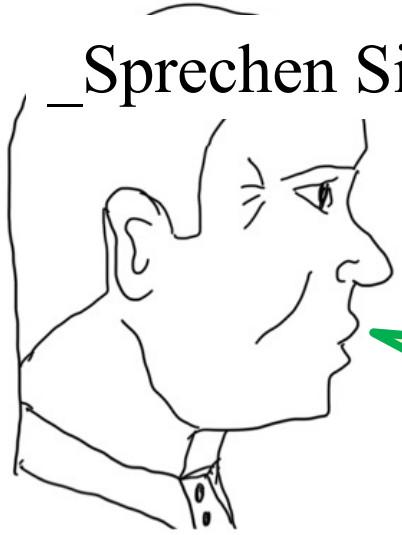
Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie Sie sich <u>schämen</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dass das völlig fehl am Platz war.

_Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:

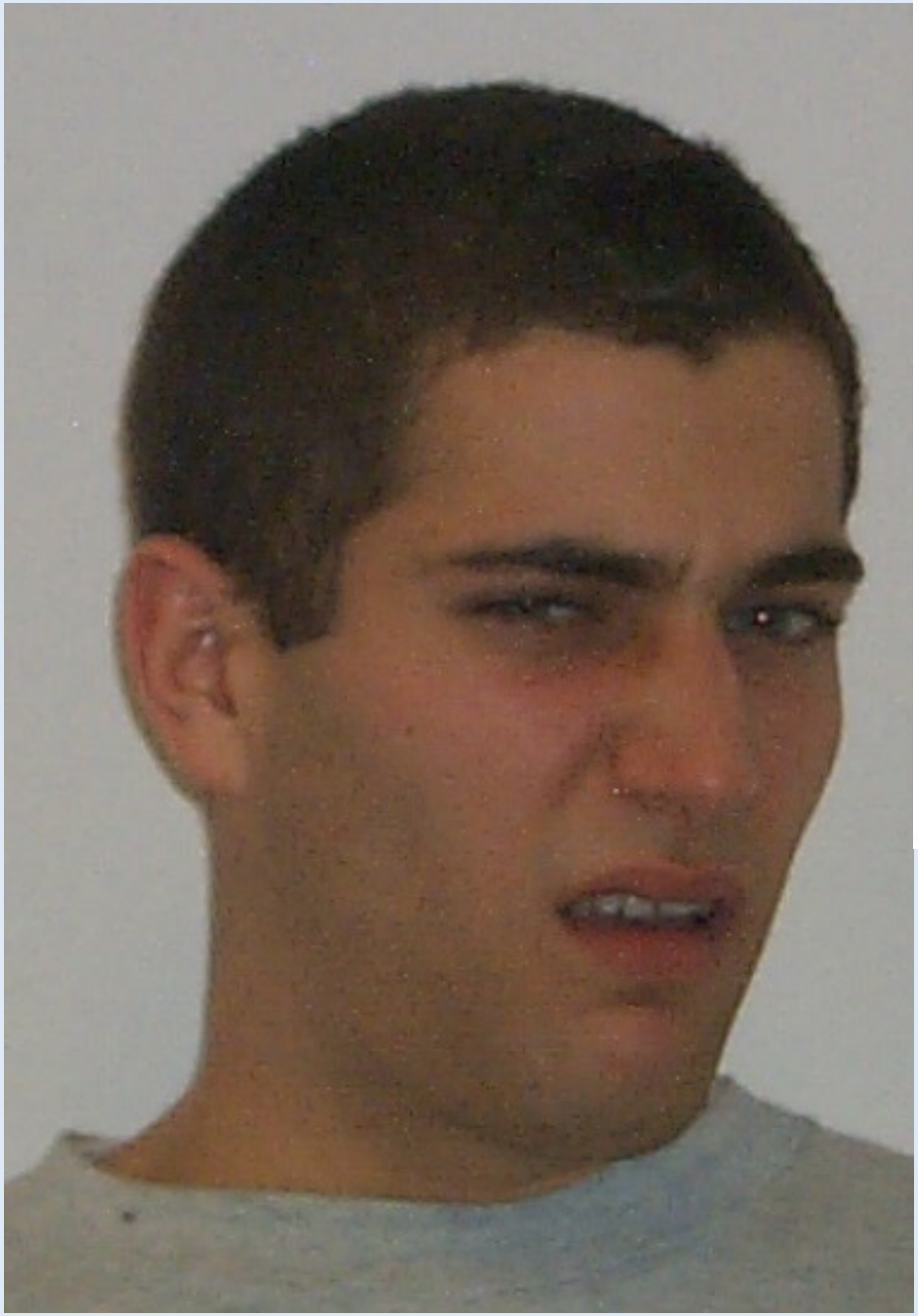


Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

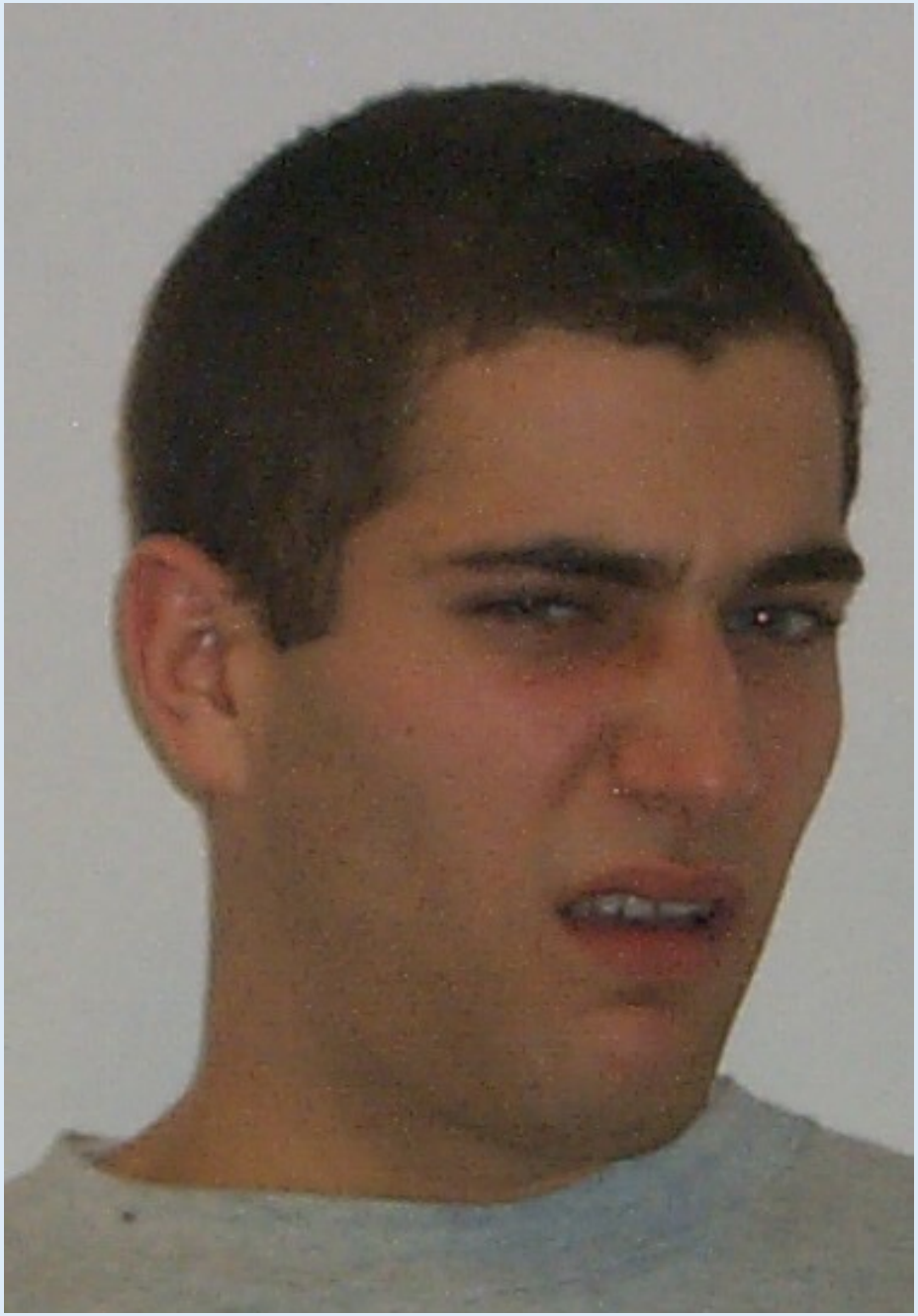
Jetzt das elfte Gefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

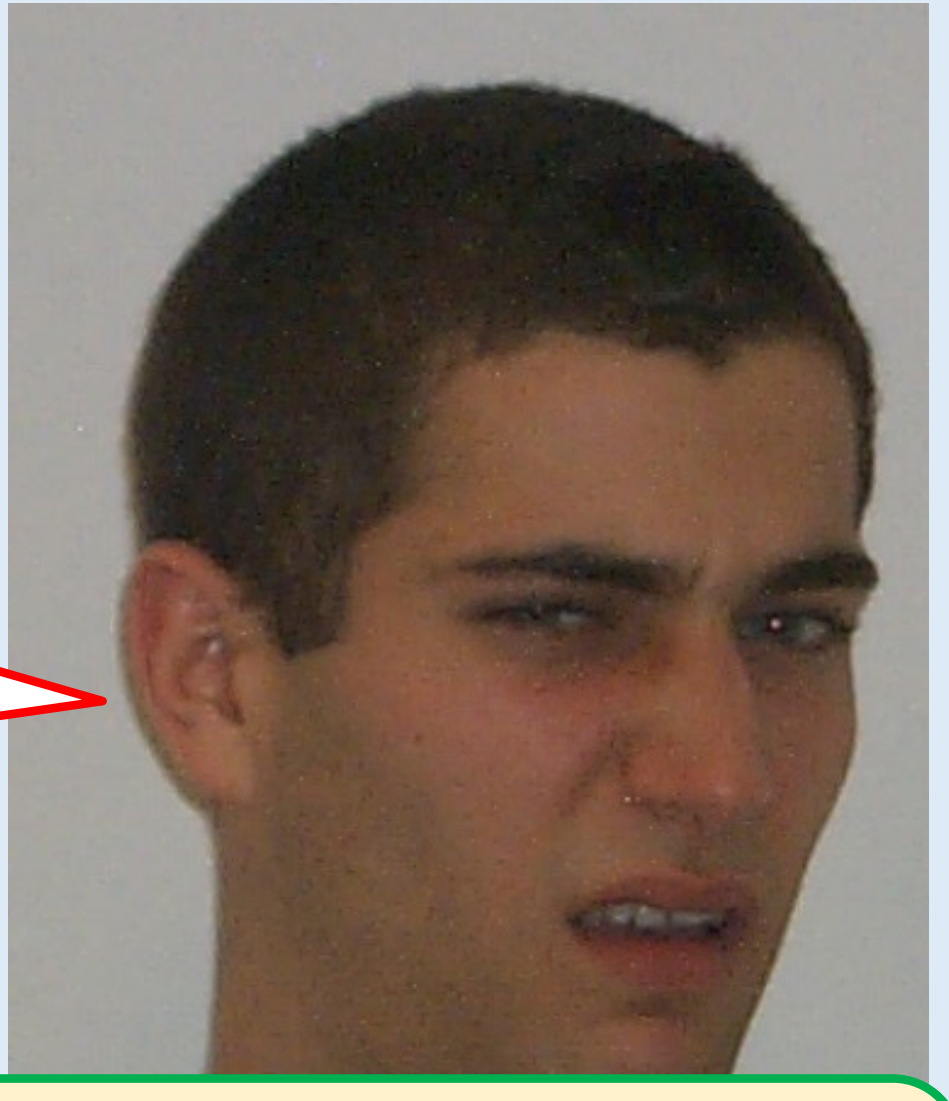


Die Lösung ist Ekel

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.

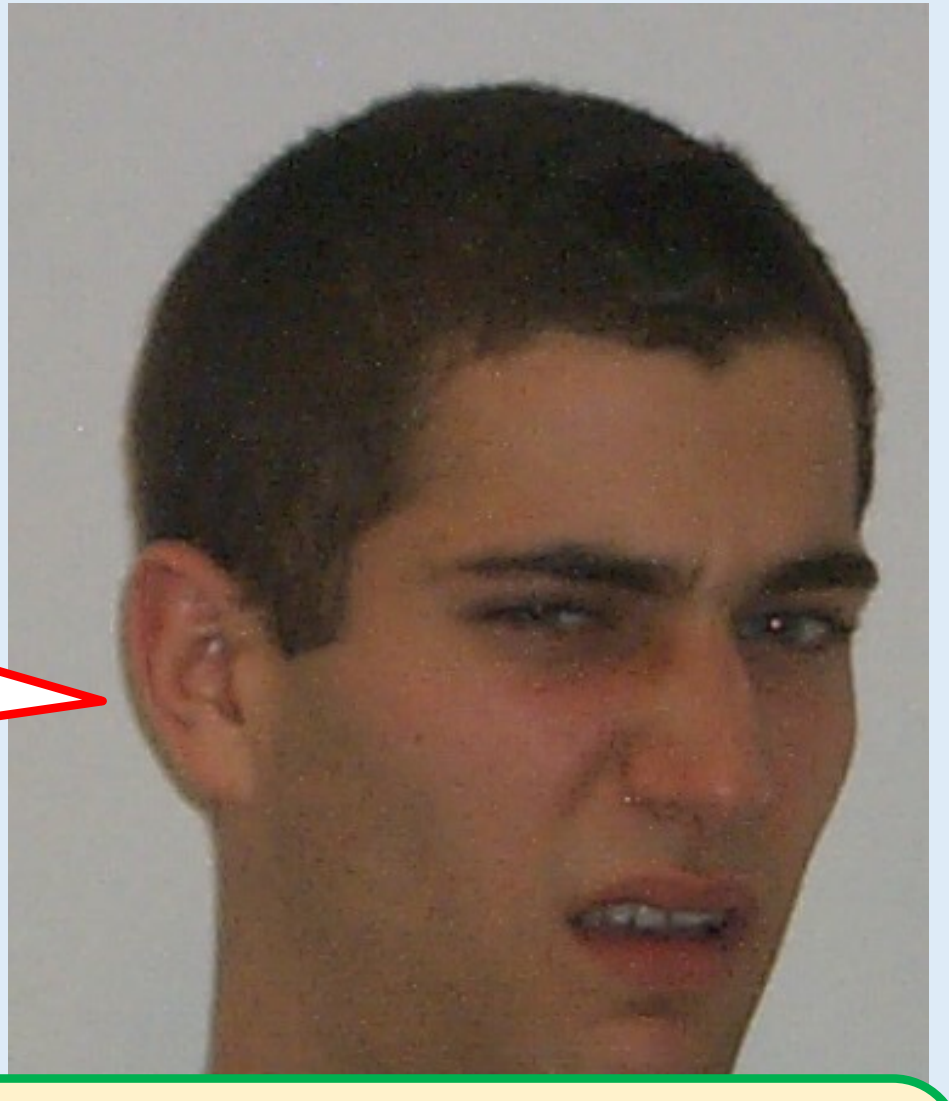


Sie sagen daraufhin:

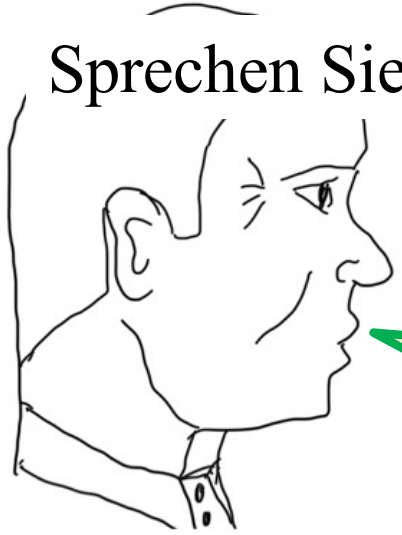
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich erinnern, dass seine Wunde gelbgrün war und Maden sich drin bewegten.

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl

D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Wut

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Sie erzählt:

Ich schrie zurück, dass ich mir das nicht mehr gefallen lasse.

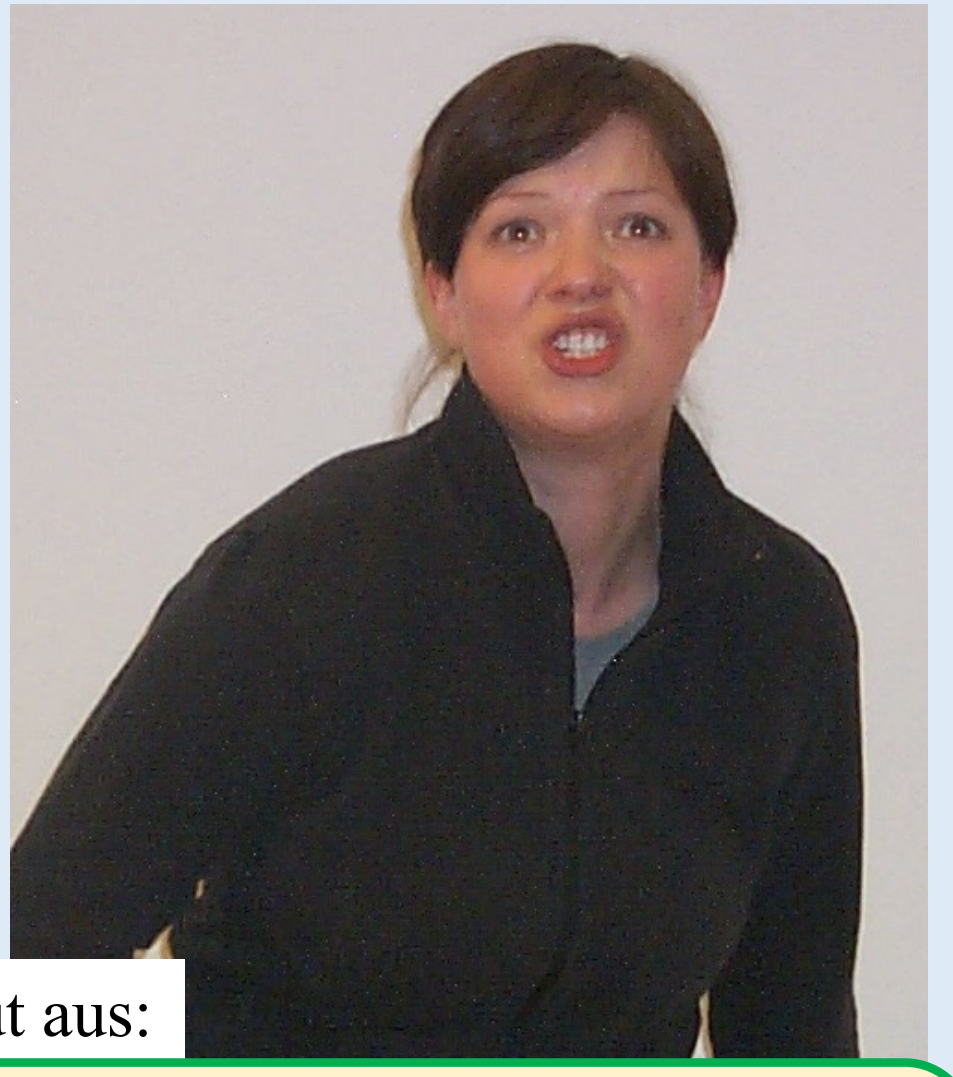
Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie <u>wütend</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Sie erzählt:

Ich schrie zurück, dass ich mir das nicht mehr gefallen lasse.



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:

Ich sehe, wie <u>wütend</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie zurückschrien, dass Sie sich das nicht mehr gefallen lassen.

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

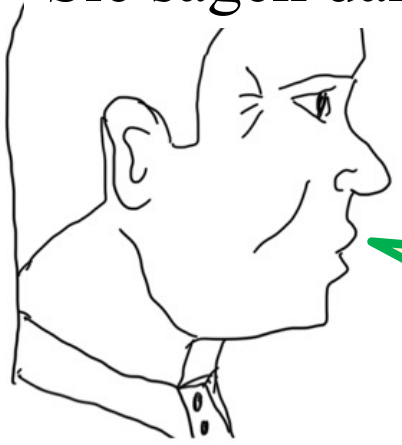
Die Lösung ist Missmut

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Sie erzählt:

Wieder einmal bin ich nicht dran gekommen, wieder muss ich warten.

Sie sagen daraufhin:



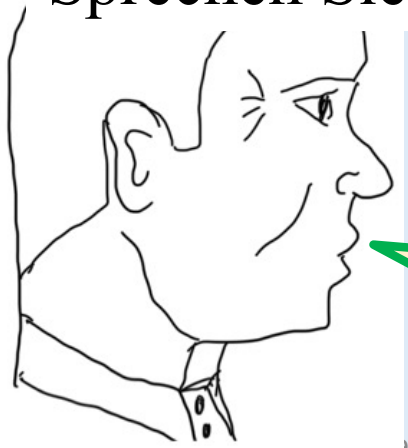
Ich sehe, wie <u>missmutig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass ……

(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

Wieder einmal bin ich nicht dran gekommen, wieder muss ich warten.

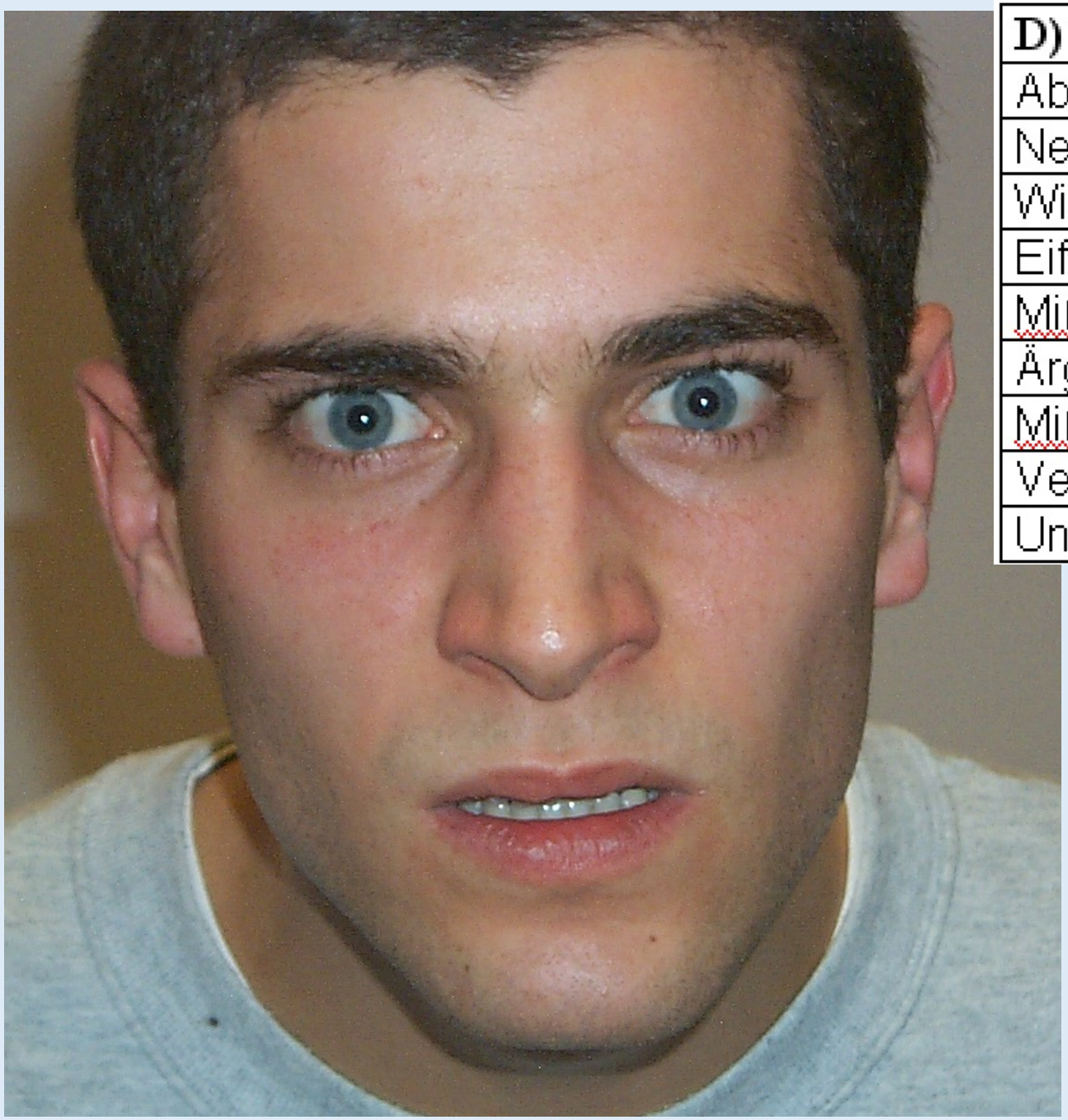
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie <u>missmutig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie wieder einmal nicht dran gekommen sind, wieder warten mussten.

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl



D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

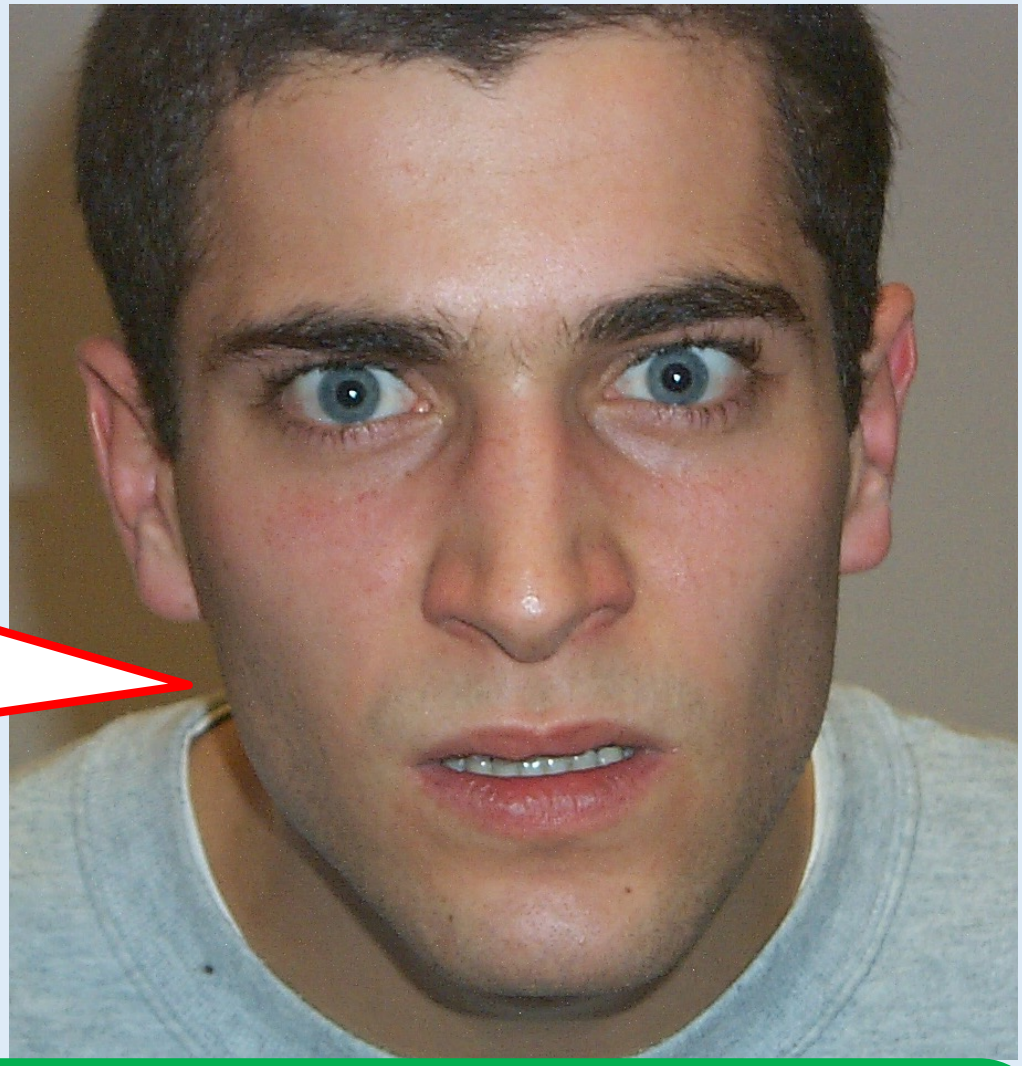
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Hass

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Er erzählt:

Er hat genau das getan, was am verletzendsten war, immer wieder!

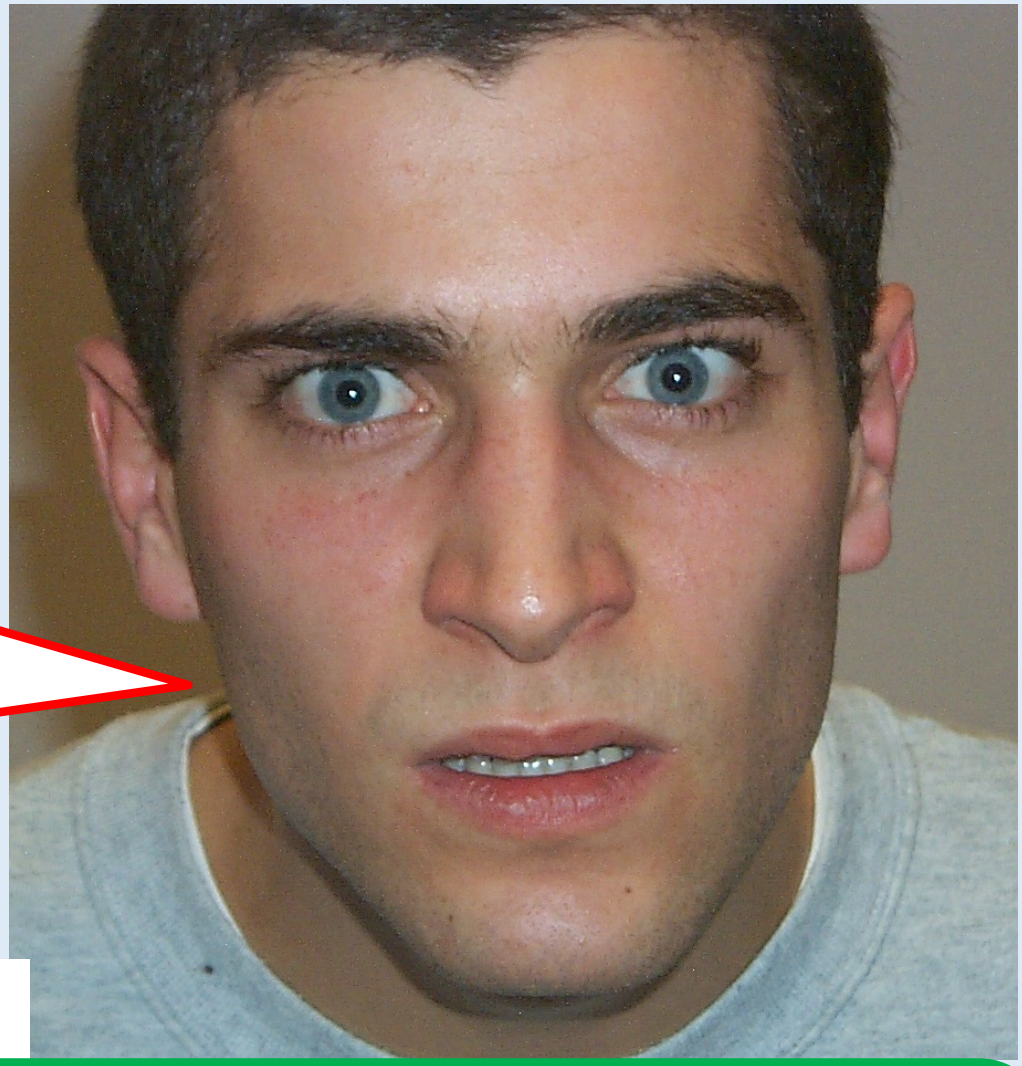


Sie sagen daraufhin:

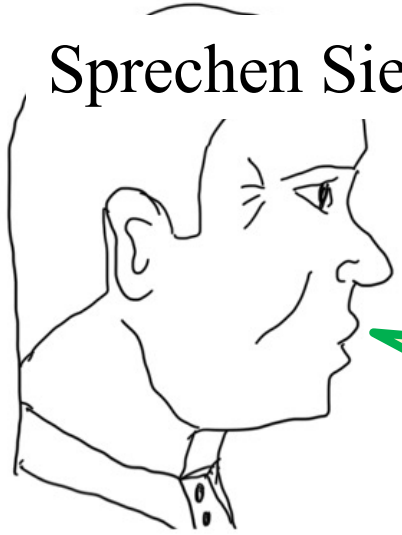
Ich sehe, wie <u>hasserfüllt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Er hat genau das getan, was am verletzendsten war, immer wieder!



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass er genau das getan hat, was am verletzendsten war, immer wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl

D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Lösung ist Verachtung

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Er erzählt:

Er hat sich feige verdrückt und wir mussten schauen, wie wir da allein wieder rauskommen.

Sie sagen daraufhin:

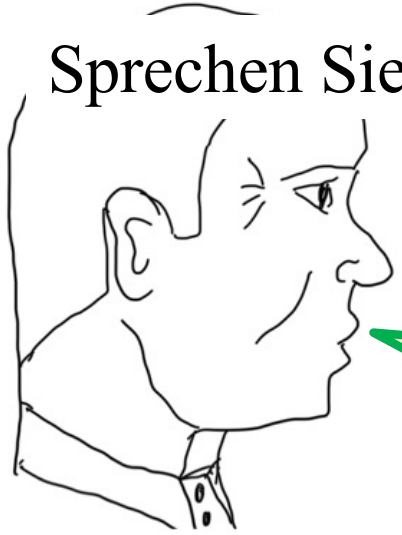
Ich sehe, wie Sie ihn <u>verachten</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Er erzählt:

Er hat sich feige verdrückt und wir mussten schauen, wie wir da allein wieder rauskommen.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie ihn <u>verachten</u>, wenn Sie sich erinnern, dass er sich feige verdrückt hat und Sie schauen mussten, wie Sie da allein wieder rauskommen.

© Serge Sulz, MVT 2021-05-08, www.eupehs.org

Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

Durch häufiges Üben wird es immer flüssiger und wirkt nicht mehr so künstlich.

Ohne Üben bleibt es stockend befremdlich (für Sie als TherapeutIn, nicht aber für den Patienten).

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Patienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was sie daraus lernen können

Das A und O des Emotion Tracking ist das Erkennen von Gefühlen im Gesicht des Patienten und das Benennen des Gefühls.

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Therapiestunde machen:

1. Patient erzählt emotional Bedeutsames.
2. Sie sagen, welches Gefühl Sie sehen. Zum Beispiel: „Sie sind jetzt etwas traurig / ärgerlich geworden.“
3. Patient korrigiert Sie anfangs oft.
4. Sie werden immer besser.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines leibhaftigen Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

Das Gefühl im Gesicht und der die Emotion auslösende Kontext in der Erzählung reicht uns aber schon.

Und wir haben Zeit, niemand spricht einfach weiter.

Also ein ganz gutes Übungsmaterial, leichter als ein richtiger Mensch gegenüber von uns.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übungsheft
Seite …

Übung 4.3

Im Zweiergespräch Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen, benennen und sagen, welcher vorausgehende Satz/Gedanke/Erinnerung das Gefühl wohl auslöste

Die Körperwahrnehmung hinzufügen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben können, ein Gefühl im Gesicht Ihres Gegenübers zu erkennen, zu benennen und den Auslöser rückzumelden

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.3

Übung Emotionswahrnehmung im Zweiergespräch

Ther. gibt folgende Instruktion:

- Sie wählen eine Situation, bei der intensive negative Gefühle auftraten und erzählen mir diese.
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutze ich, um Ihr Gefühl zu spiegeln
- Ich höre zu, sehe Ihr Gefühl, spreche es aus.
- Sie prüfen, ob Sie das fühlen, bestätigen oder korrigieren mich
- Ich wiederhole das richtige Gefühl:
- „Sie fühlen …“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung Teil 2: den Kontext zum Gefühl hinzufügen

- Ther. gibt folgende Instruktion:
- Sie erzählen wie bisher und machen nach jedem Satz eine Pause, bis ich Ihnen Ihr Gefühl gespiegelt habe.

a) Sie erzählen – PAUSE
b) Ich benenne, das Gefühl, das ich sehe
c) Sie nicken oder nennen das richtige Gefühl
d) Ich füge den Auslöser hinzu (nachdem Sie xxx sagten)
e) Sie hören von mir, was Ihr Gefühl ausgelöst hat
f) Sie verstehen den Zusammenhang
g) Sie erzählen weiter
h) Sie können auch selbst ein Gefühl oder eine Körperempfindung aussprechen
i) Ich wiederhole auch dieses und verbinde es mit dem auslösenden Kontext

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung Teil 3: Reflexion nach der Erzählung

- Ther. gibt folgende Instruktion: Nach Ihrer Erzählung, bei der Sie ja möglichst im emotionalen Erleben blieben, lade ich Sie nun ein, sich über das Erlebte Gedanken zu machen:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran? Weshalb war es so schlimm/schmerzlich/ verletzend? Woher kommt das?
- Ihr unangenehmes Gefühl war: ……..
- Ihr Körper war dabei ……
- Als ob er das tun wollte: …….
- Fassen Sie zusammen!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.4

Therapeut: Antidot formulieren mit Beispielen

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2011). Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie - Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien (als digitales Buch bei Amazon Kindle herunterzuladen) S. 31 – 69

ODER:

- Sulz S. (2020) Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag S. 33-77

→ Damit Sie **Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

Übung 4.4

Antidotübung mit Beispielen

- Sie hören und lesen die Erzählung des Patienten
- Sie gehen empathisch mit.
- Sie lassen die Schilderung seines Unglücks emotional auf sich wirken
- Sie lassen ein inneres Bild entstehen und versetzen sich in den Patienten hinein
- Sie fühlen, was er stattdessen gebraucht hätte
- Sie sprechen aus
- **„Sie hätten gebraucht, dass** <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Wir können hinzufügen:

Nachdem Sie gesagt haben:

- *„Sie hätten gebraucht,*
- *dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>*
- *(das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)*

Können Sie hinzufügen,

- welche zentrale Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre,
- z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>

Übung 4.4

A Fehlende Befriedigung nach Zugehörigkeit, Beziehung und Abhängigkeit

1. Patient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
- Was noch glücklicher?
  - *Egal, ob das möglich und realistisch ist*
  - *Es könnte für ihn am schönsten sein, wenn auch die Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Cousins und Cousinen dabei gewesen wären. Dann nehmen wir das!*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**),

dass ……..“

In einer Live-Begegnung: Betrachten Sie dabei sein Gesicht. Nur wenn er sofort anfängt zu strahlen, haben Sie das richtige Antidot gefunden.

Hier zeigt sich, dass das DU hilfreicher wäre, denn er hat ja das innere Bild des 7-jährigen Kindes, das man nicht sietzt.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Noch einmal: 1. Patient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht,

dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind

und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten Sie sich geschützt fühlen können.“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

„Du hättest gebraucht,

dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind

und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann hättest Du Dich geschützt fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

2. Patient erzählt

„Unsere Familie saß versammelt am Tisch. Ich kam von der Schule mit einer guten Note heim, auf die ich stolz war. Niemand schaute auf, es war kein Stuhl für mich da und niemand freute sich darüber, mich zu sehen.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Von wem?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?

– *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Noch einmal 2. Patient erzählt

„Unsere Familie saß versammelt am Tisch. Ich kam von der Schule mit einer guten Note heim, auf die ich stolz war. Niemand schaute auf, es war kein Stuhl für mich da und niemand freute sich darüber, mich zu sehen.“

Sie sagen ihm **„Du hättest gebraucht,**

dass ……..“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht,

dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen und sich freuen, Sie wieder zu sehen. Dann hätten Sie sich willkommen fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest gebraucht,

dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen und sich freuen, Dich wieder zu sehen. Dann hättest Du Dich willkommen fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

3. Patientin erzählt

„Meine Mutter lehnte Körperkontakt ab. Sie war distanziert und sachlich. Sie nahm mich nie in den Arm. Ich habe es mir abgewöhnt, mich an sie anlehnen zu wollen. Statt Wärme empfand ich Kälte.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihr …

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Sie in den Arm nimmt und Sie anlehnen lässt. Sie hätten sich dann warm und geborgen fühlen können.“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Dich in den Arm nimmt und Dich anlehnen lässt. Du hättest Dich dann warm und geborgen fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Wenn Sie sicher sind …

- Wenn Sie sicher sind, dass Sie das richtige Antidot gefunden haben,
- die Patientin aber nicht erfreut, erleichtert, gelöst oder einfach froh reagiert,
- Können Sie sie einladen, sich diese erfüllende Situation bildlich vorzustellen und sich in dieser Situation,
- So dass sie die Wunscherfüllung – Befriedigung jetzt in der Phantasie etwas deutlicher erleben kann.
- Und Sie wiederholen dazu den Satz: Du hättest eine Mutter gebraucht, die …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

4. Patientin erzählt

„Wenn meine Mutter mich angeschaut hat, dann nur um meine Kleidung zu prüfen. Ob ich mich so vor anderen zeigen kann. Nie habe ich in Ihrer Mimik und in Ihren Augen Liebe gesehen,“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihr …

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, in deren Augen Sie lesen können, dass sie Sie liebt. Dann hätten Sie sich geliebt fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt. Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

5. Patient erzählt

„Wenn ich zu meiner Mutter kam und sie um etwas gebeten habe oder ihr etwas erzählen wollte, sagte sie ohne mich anzuschauen: Ja gleich. Nach einiger Zeit versuchte ich es nochmal. Wieder: Ja gleich. Mir war es wichtig, was ich ihr sagen wollte. Ihr nicht.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihm …

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die sich Ihnen aufmerksam zuwendet und Ihnen zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Sie ihr sagen wollen.Dann hätten Sie sich beachtet und gesehen fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst. Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

6. Patientin erzählt

„Ich wollte die gleiche Bekleidung tragen wie meine Freundinnen, nicht solche die Erwachsene gut finden. Ich wollte mich unter ihnen wohl fühlen können, ohne mitleidige Seitenbemerkungen, wie ich wieder daher komme. Meine Mutter wischte meinen Wunsch einfach weg.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihr …

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen. Sie hätten sich dann verstanden fühlen können.“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen. Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

7. Patient erzählt

„Ich war weder im Sport, noch im Handwerklichen, noch in den Naturwissenschaften gut. Dafür konnte ich sehr gut zeichnen, Klavier spielen und war in unserem Laientheater sehr gefragt. Mein Vater kritisierte nur, was ich nicht so gut konnte wie er es sich wünschte. Und lobte nie meine wirklich herausragenden Leistungen im künstlerischen und musischen Bereich..“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass ……..“

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Lösung: Sie sagen ihm …

„Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Sie Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Sie ist. Dann hätten Sie sich anerkannt und wertgeschätzt gefühlt.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist. Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

In der Frustration der zentralen Bedürfnisse des Kindes liegen die oft lebenslang offen bleibenden Wunden des Menschen

- Das waren jetzt nur die 7 Zugehörigkeitsbedürfnisse.
- Es fehlen noch die 7 Autonomiebedürfnisse und
- Die ach so wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

B Fehlende Befriedigung von Bedürfnissen nach Autonomie und Selbstwirksamkeit

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FEHLENDE BEFRIEDIGUNG DER BEDÜRFNISSE NACH AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT

8. Patient erzählt

„ Egal, was ich als Kind ausprobierte, mein Vater konnte nicht zuschauen, wie ich es nicht gleich schaffte, die Aufgabe zu meistern. Er nahm es mir aus der Hand und machte es selbst. Ich kam mir ganz dumm dabei vor.“

Sie fragen sich …

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Von wem?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
  - *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass Dein /Ihr Vater

……..“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich eine Aufgabe hätte selbst machen lassen.

Dann hättest Du fühlen können, dass Du es selbst kannst.“ (Bedürfnisbefriedigung)

9. Patientin erzählt

„ Meine Mutter bestimmte alles. Ich durfte nicht entscheiden, was ich anziehen will.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass Deine Mutter …

Dann hättest Du / hätten Sie sich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.

Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

10. Patientin erzählt

„ Meine Mutter ließ alles durchgehen, wir konnten ihr auf dem Kopf herumtanzen. Sie hat uns keine Grenzen gesetzt. Wir mussten uns nicht an Gebote und Verbote halten.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter ….

Dann hättest Du … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter Dir Grenzen setzt, diese begründet und Du lernst, Dich an Gebote und Verbote zu halten.

Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“

(Bedürfnis befriedigt)

11. Patient erzählt

„ Wenn ich als Kind etwas noch nicht ganz allein konnte und eindeutig Hilfe brauchte, hat mein Vater mir nicht geholfen, mich nicht unterstützt. Wenn ich mich etwas noch nicht traute, hat er mir nicht Mut gemacht und mich nicht herausgefordert.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass ……..

Dann hättest Du Dich … fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dir geholfen und unterstützt hätte, wenn Du als Kind etwas noch nicht ganz allein konntest und eindeutig Hilfe brauchtest. Wenn Du Dir etwas noch nicht zutrautest, hätte er Dir Mut gemacht und Dich herausgefordert.

Dann hättest Du Dich gefördert und gefordert fühlen können (Bedürfnis befriedigt).“

12. Patientin erzählt

„ Meine Mutter war einfach kein Vorbild. Sie war sehr schwach und feige. Ich wollte nie so werden wie sie.“

Sie sagen ihr …

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht ….

Du hättest eine Mutter gebraucht, die … ist,

Damit Du das Gefühl hast, dass …“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht so schwach und feige war, dass Du nie so werden wolltest wie sie.

Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die stark und mutig ist,

damit Du das Gefühl hast, dass sie ein Vorbild ist und Du später mal werden willst wie sie

(Bedürfnis befriedigt).“

13. Patient erzählt

„ Meine Mutter hat nie mit uns gekuschelt, nie Zärtlichkeiten ausgetauscht. Sie hat uns vom Leib gehalten.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass ……..

Damit Du das Gefühl haben kannst … (Bedürfnis befriedigt).“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die ihre Kinder nicht vom Leib hält.

Sondern eine Mutter, die gern kuschelt und die lustvollen Zärtlichkeiten ihres Kindes entgegennimmt.

Dann hätten Sie kindliche Erotik mit ihr haben können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

14. Patient erzählt

„ Wenn ich zu meinem Vater wollte, sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten, hat er mich abgewiesen oder ging mir aus dem Weg.“

Sie sagen ihm …

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /

dass ……..

Damit Sie das Gefühl hätten haben können, dass …“ (Bedürfnisbefriedigung)

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich nicht zurückweist oder Dir aus dem Weg geht, wenn Du zu ihm kommst.

Sondern Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich annimmt und sich Dir stellt, wenn Du zu ihm willst. sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten.“

….

Dann hättest Du einen spürbaren Gegenüber haben können.“(Bedürfnisbefriedigung)

Sie sind einen wichtigen Schritt im Aufbau Ihrer Therapiekompetenz weitergekommen: Das empathische und mitfühlende Eingehen auf unausgesprochene Bedürfnisse des Patienten, als er noch ein Kind war.

- Das waren nun auch die 7 Autonomie- oder Selbstbedürfnisse.
- Es fehlen noch die sehr wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

C Fehlende Befriedigung der Homöostasebedürfnisse

siehe:

Das Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was wir festhalten können

Ausgerüstet mit Wissen über zentrale Bedürfnisse des Menschen durch Lektüre (Sisyphus-Buch)

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Patienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass …

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.5

Th Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema nehmen, z.B. größtes Problem mit Eltern oder Partner

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.5

Antidotübung 2er-Gruppe

- Wir greifen Ihr Erinnern und Erleben der Zeitreise in Ihre Kindheit auf.
- Sie wählen eine Situation mit Vater oder Mutter, bei der intensive negative Gefühle auftraten
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutzt Ihr Gesprächspartner, um Ihr
- a) **Gefühl zu spiegeln** und
- b) **den auslösenden Kontext** (Gesprächsinhalt zuvor) zu **benennen** sowie
- c) mitfühlend spiegeln, **was Sie gebraucht hätten**
- **d) Sie bestätigen oder korrigieren**
- Sie erzählen weiter …
- Dann wechseln Sie die Rollen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Klient - Meine unangenehme Situation (siehe oben)

- Mein unangenehmes Gefühl war: ……
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran?
- Berichten Sie!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Therapeut

Ihr Klient hat schon belastende Beziehung erzählt

a) Sie betrachten sein Gesicht

b) Sie haben Selbstmitgefühl.

c) Sie erinnern, was so schlimm war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Er/sie yyy reagiert

<Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

- etc.

Die Lösung darf utopisch sein. Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt.

Frage an die Therapeutin: Wie gut gelang es, das Antidot zu formulieren?

Frage an die KlientIn: Spürten Sie den click of closure – war es das, was Sie im Moment am meisten gebraucht hätten?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Information 7

Eltern, die gebraucht worden wären und das künstliche Glück

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Antidot und Ideales

- In einer unbewältigbaren Situation brauche ich Hilfe,
- Jemand der das Unglück beendet, indem er schützt oder unterstützt
- Dadurch wird das Leid beendet.
- Noch besser wäre es gewesen, wenn ich ideale Lebensbedingungen gehabt hätte,
- Am besten Eltern, wie ich sie gebraucht hätte.
- Also gibt es zwei Antidots:

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Antidot und Ideales

- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot 1: Jemand, der mein Leid und meine Not beendet (schützt, unterstützt)

- Das haben wir soeben gemacht.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

- Das machen wir jetzt.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

- Ist die ganze Wut raus, kann das kindliche Bedürfnis wahrgenommen werden und es entsteht Sehnsucht.
- Der Therapeut fragt, **was stattdessen vom Vater gebraucht worden wäre.**
- „Dass er versteht, dass ich nicht so leicht lerne. Und mich tröstet.“
- Therapeut: „Der Vater, den Sie gebraucht hätten, als Sie Kind waren,
- hätte gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“
- und er hätte Sie getröstet, z. B. „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“
- Wenn der Patient diese Worte annehmen kann, können wir den nächsten Schritt machen.

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Protagonist in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt,
- Der Therapeut schlägt einen Rollenspieler oder eine imaginierte Elternperson vor, der den **„idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht**.
- Dieser sagt: Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen

Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben

Ich hätte Dich nie geschlagen

Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen

Das ist wunderschön

Ich fühle mich geborgen und sicher

- **Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte**
- **Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte**
- **Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte**
- **Idealer Vater sagt, was er getan hätte**
- **Pat. fühlt großes Glück**
- **Pat. zentrales Bedürfnis wird befriedigt**

Glück durch phantasierte ideale Eltern

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Der dritte Akt des Dramas

- Im letzten Schritt bzw. dritten Akt des Dramas wird eine neue Bühne eröffnet,
- auf der eine hypothetische und synthetische Kindheit inszeniert wird
- mit idealen familiären (und gesellschaftlichen) Bedingungen, mit idealen Eltern,
- so dass der Patient (nicht durch die Regie des Therapeuten) aus seinem Gefühl heraus entwickeln kann,
- was er wirklich gebraucht hätte und wie sich das angefühlt hätte, das auch zu bekommen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

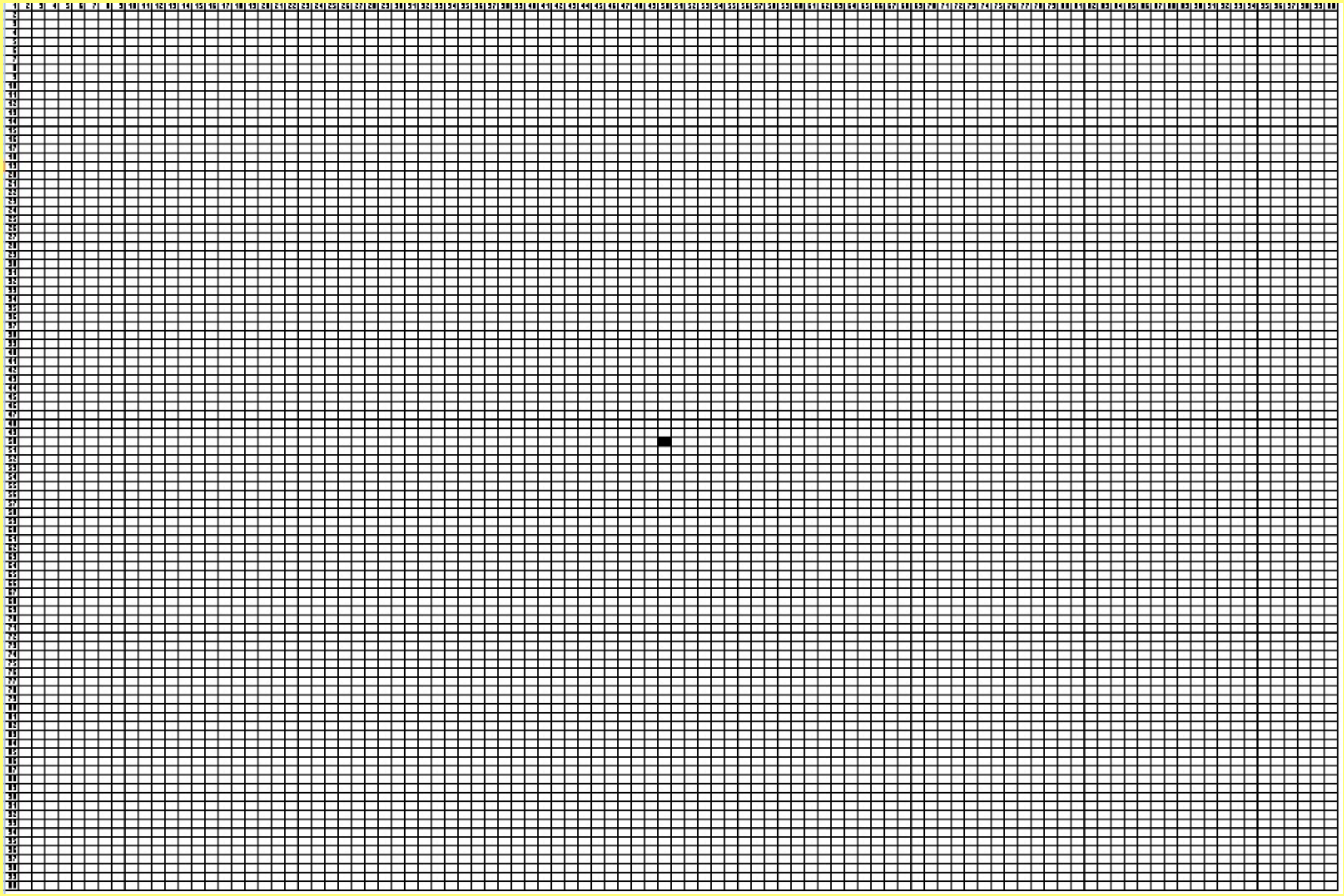
Künstliches Glück

- Diese Erfahrung ist so beglückend,
- dass diese Arbeit nicht nur Klärung ist,
- sondern bereits eine eindeutig ressourcenorientierte Methode,
- die ein neues Gedächtnis samt intensiven somatischen Markern schafft,
- das als dauerhafte Ressource verfügbar bleibt
- und künftiges Verhalten (konkurrierend zum biographischen Gedächtnis) mit beeinflusst.

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

- Das glückliche Erleben in der Imagination erfüllt Psyche und Körper.
- Die Szene wird betont „foto- und videografiert“ **im Gedächtnis gespeichert** mit allen Wahrnehmungen und allen Gefühlen und Empfindungen – als **Ressource**, die jederzeit wieder hergeholt werden kann.
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

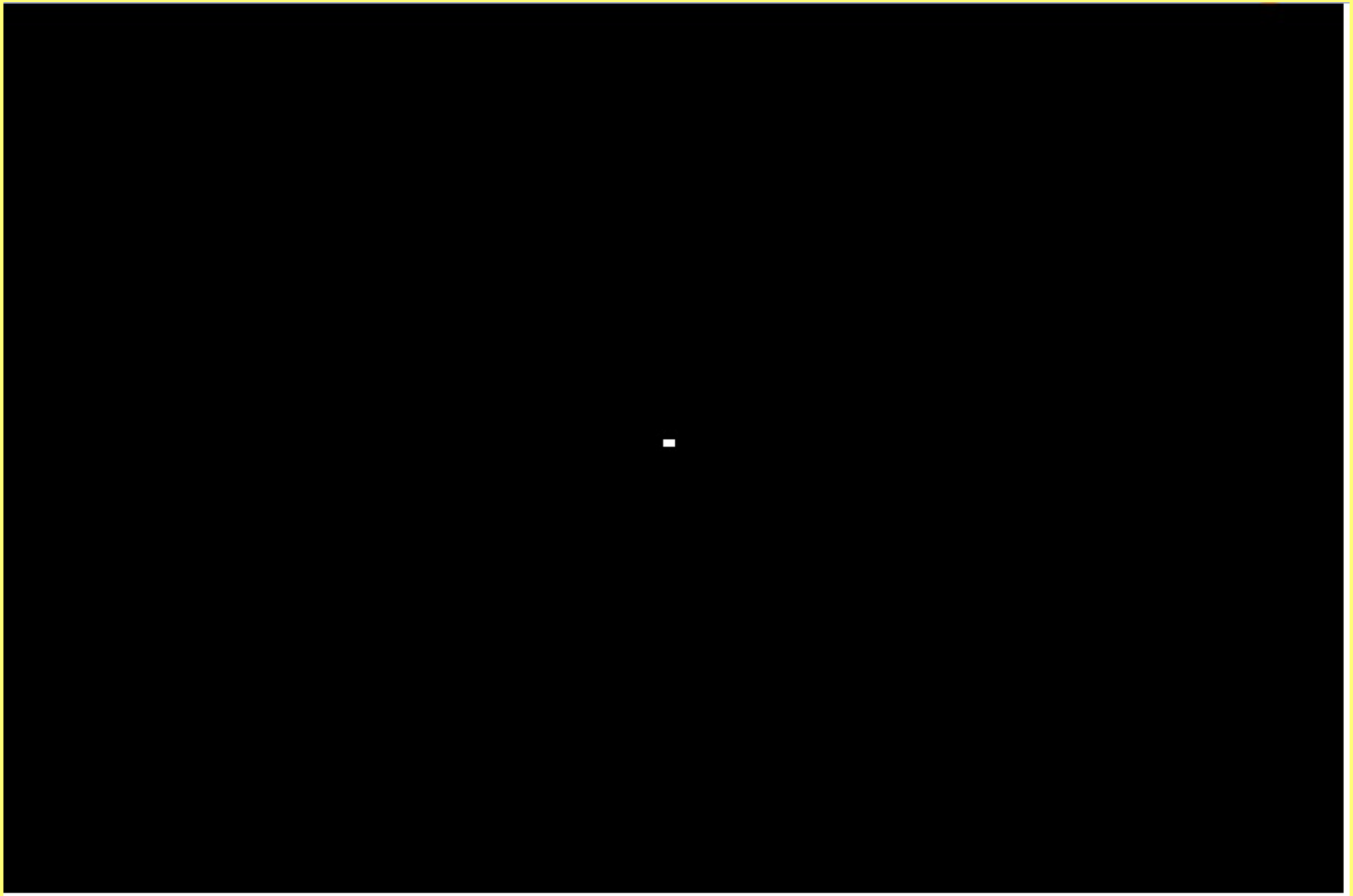
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass Sie immer mit Ihrem Blick bei dem einen schwarzen Stein landen.
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

- So wie Sie nicht anders können, als auf den einen Kieselstein zu schauen,
- Können Sie die eine **positive Ausnahme** von Ihren bisherigen negativen Erfahrungen nicht aus Ihren Erwartungen streichen:
- Sie **starten mit Hoffnung und Zuversicht**
- und sind dadurch ein positiverer Mensch
- mit einer positiven Ausstrahlung,
- der positiver auf andere wirkt,
- so dass diese seiner positiven Einladung folgen
- und positive Begegnungen entstehen

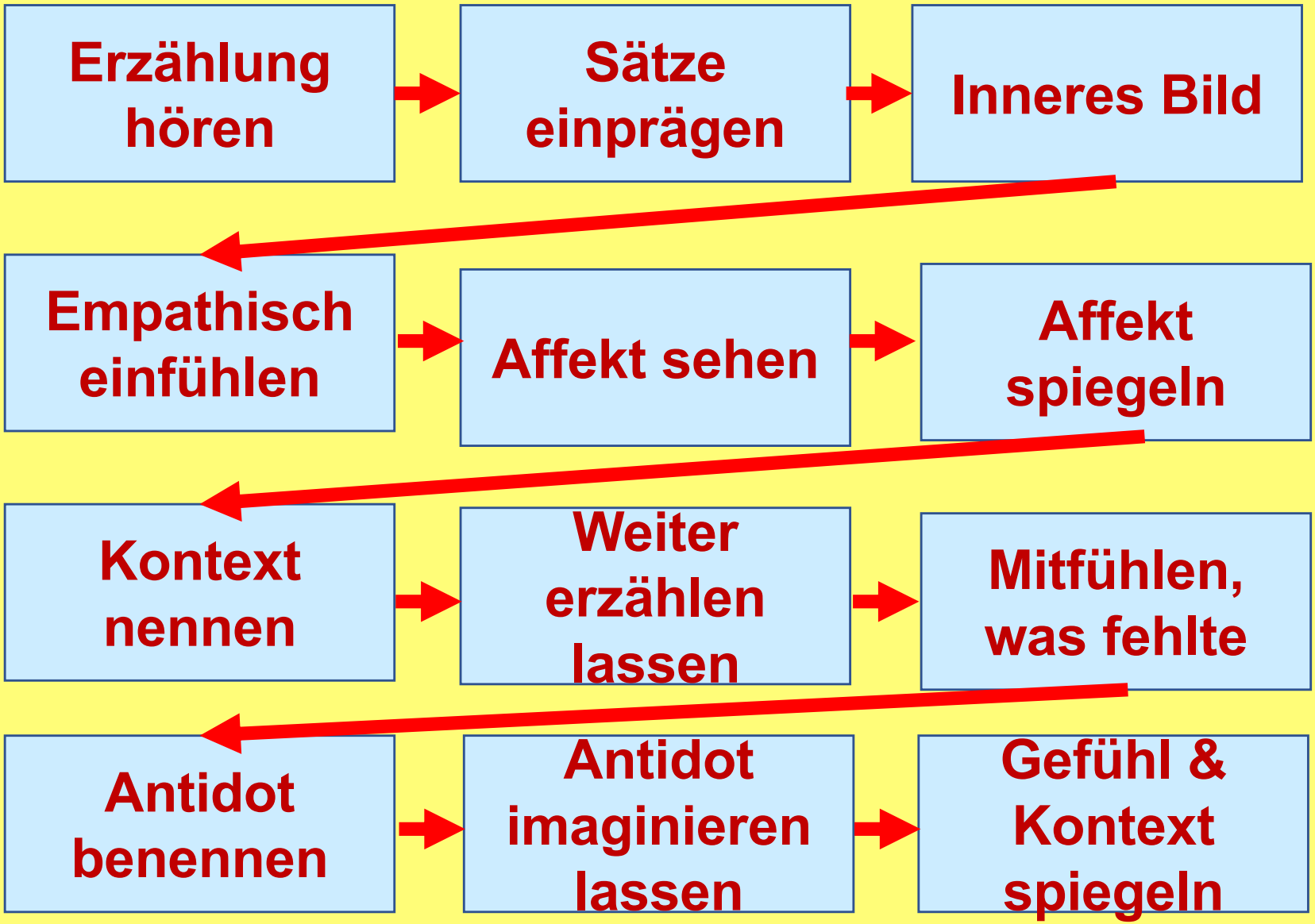
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was Sie dafür lernen müssen

- lernen, **subtile körperliche Anzeichen von Gefühlen im Gesicht und im Körper des Patienten** wahrzunehmen (somatische Marker im Sinne von Damasio, 2003).

- Sie müssen **den Patienten mit großer Aufmerksamkeit beobachten** und dürfen sich nicht zu sehr vom Narrativ ablenken lassen.

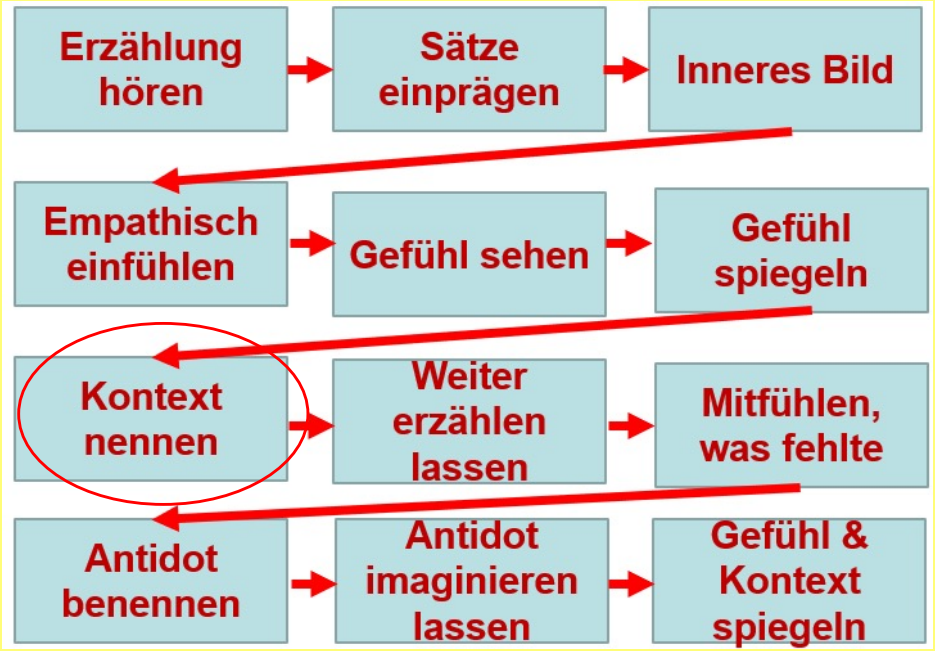
Einfaches Ablaufdiagramm des Emotion Tracking



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was ist der Kontext*?

- Der Aspekt der Erzählung, der das momentane Gefühl auslöste
- Der Situationsaspekt
- Das Verhalten des anderen
- Die Worte des anderen
- Der Ton des anderen
- Der Blick des anderen
- Das eigene Bedürfnis



*Pesso 2008

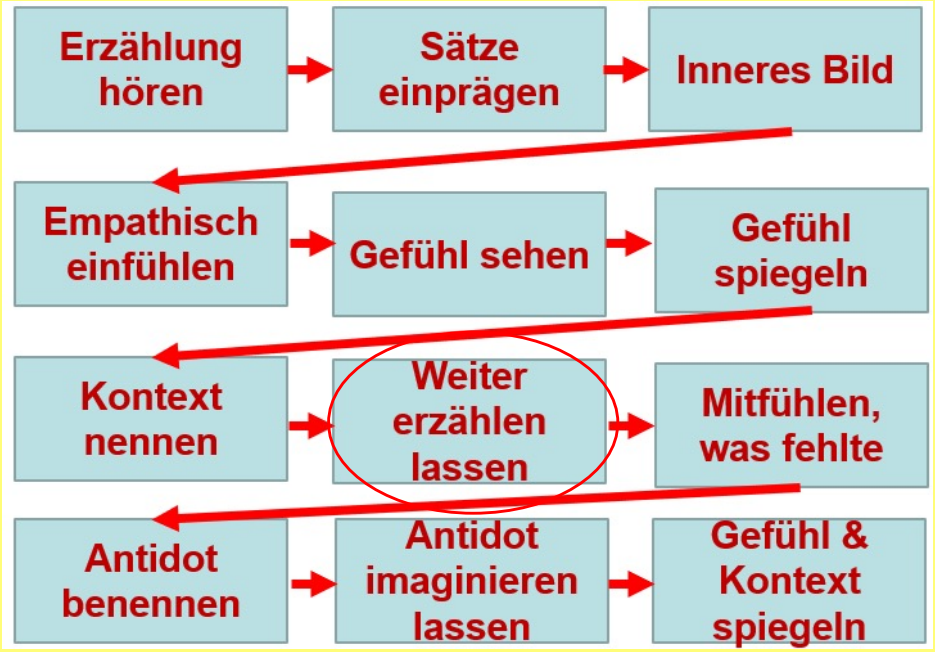
Was ist das Antidot*?

- Medizin: ein wirksames Gegenmittel
- Hier:
- was gebraucht worden wäre
- was den Mangel behebt
- was den Schmerz lindert
- was vor Verletzung schützt

*Pesso 2008

Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Das Gespräch nicht strukturieren
- Keine Fragen stellen, die wegführen vom Fokus
- Keine Fragen stellen, die Reflexion anstoßen
- Keine eigenen Gesichtspunkte reinbringen
- Einfach der Erzählung folgen …



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Einfach der Erzählung folgen
- Wenn der Patient aufhört, Pause zulassen
- Die Pause nicht selbst beenden (außer Spiegeln)
- Dann zum Weitersprechen ermuntern: „Erzählen Sie weiter, sprechen Sie weiter“
- oder Gefühl und Kontext wiederholen
- Auf Gefühl und Gefühlsauslöser fokussiert bleiben

- Denn das Gefühl soll der rote Faden im Gespräch sein

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.
Notieren Sie diese.
Manche werden später beantwortet.
Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Was wollen Sie zu den “learning points“ fragen oder sagen?

Information 9

3 Praxis-Anleitung Emotion Tracking

Vorbereitung

Vorgehen

Ideale Eltern

Aus Sulz: Kapitel C4.1.3

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 3a Unterbrechen

- Da Patienten ohne Punkt und Komma erzählen, **muss ich unterbrechen und mitten rein sagen, welches Gefühl ich sehe.**

Vorgehen 3b Stoppen

- Finde ich nicht schnell genug die richtige Benennung, so **bitte ich einfach, das Sprechen zu STOPPEN,** weil ich spiegeln möchte, welches Gefühl gerade aufgetreten ist.
- Ich versuche **möglichst jedes Gefühl ansprechen** und den Auslöser dazu benennen.
- Dadurch kommt es zur **Verlangsamung des Gesprächsablaufs**, die notwendig ist, um das Gefühl im Hier und Jetzt wahrnehmen zu können.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen 3c Stoppen

Ich **bitte, das**

Sprechen zu

STOPPEN, wenn ich

nicht schnell genug

die richtigen Worte

finde

Oder gar den Mut zu stoppen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was wollen Sie zur Vorbereitung und zum Vorgehen fragen oder sagen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

ÜBUNGSHEFT
Folie 15

ÜBUNG 4.6
ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

11a Vorbereitung 1 ein Beispiel
11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern
11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung
11c Durchführung 4er Gruppe

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 4.6

Eltern die ich gebraucht hätte
Vorbereitung 1 BEISPIEL

Nun möchte ich Sie einladen, selbst diesen Gefühlen auf die Spur zu gehen.

Rollenspiel TherapeutIn - KlientIn

- Ther.: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- Ther.: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen
- **Zunächst jedoch ein Beispiel: →**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	**1 mich selbst bestimmen lassen**
2 meine künstlerischen Neigungen loben	**2 meine künstlerischen Neigungen loben**
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	**3 meinen Zorn wohlwollend begegnen**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	1 selbstbewusst
2 geduldig	2 konfliktfreudig
3 fleißig	3 hält zu mir
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	1 der Mutter Grenzen setzen
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	2 mir zeigt, wie man sich wehrt
3 zu mir halten	3 zu mir halten

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	**1 selbstbewusst**
2 geduldig	**2 konfliktfreudig**
3 fleißig	**3 hält zu mir**
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	**1 der Mutter Grenzen setzen**
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	**2 mir zeigt, wie man sich wehrt**
3 zu mir halten	**3 zu mir halten**

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	**1 selbstbewusst**
2 geduldig	**2 konfliktfreudig**
3 fleißig	**3 hält zu mir**
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	**1 der Mutter Grenzen setzen**
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	**2 mir zeigt, wie man sich wehrt**
3 zu mir halten	**3 zu mir halten**

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	**1 selbstbewusst**
2 geduldig	**2 konfliktfreudig**
3 fleißig	**3 hält zu mir**
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	**1 der Mutter Grenzen setzen**
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	**2 mir zeigt, wie man sich wehrt**
3 zu mir halten	**3 zu mir halten**

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	**1 selbstbewusst**
2 geduldig	**2 konfliktfreudig**
3 fleißig	**3 hält zu mir**
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	**1 der Mutter Grenzen setzen**
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	**2 mir zeigt, wie man sich wehrt**
3 zu mir halten	**3 zu mir halten**

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	**1 selbstbewusst**
2 geduldig	**2 konfliktfreudig**
3 fleißig	**3 hält zu mir**
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	**1 der Mutter Grenzen setzen**
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	**2 mir zeigt, wie man sich wehrt**
3 zu mir halten	**3 zu mir halten**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 4.6

Eltern die ich gebraucht hätte
Vorbereitung 2 2er-Gruppe

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	**Positiven Eigenschaften:**
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

Was fehlte

- <u>Was hat so sehr gefehlt?</u>
- Von Vater …
- Von Mutter …

- <u>Ich hätte gebraucht, dass,</u>
- Ein Vater …
- Eine Mutter …

Schmerz, Trauer

Hoffnung, Vorfreude

- <u>Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen</u>
- Idealer Vater …
- Ideale Mutter …

GLÜCK

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 4.6

Ideale Eltern-Übung*
Ablauf

- Therapeut*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Patient*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Zunächst erläutere ich Ihnen die Schritte in nachfolgenden 5 Tabellen

*Pesso & Perquin 2008

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen Ideale-Übung 1	Beispiel
· ***Therapeut*in lädt ein, sich ein inneres Bild einer idealen Mutter zu machen***	**Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?**
· *fragt der Therapeut nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,*	Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
· *spricht der Patient seine Wünsche aus*	Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte …
· *wiederholt der Therapeut jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen*	Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du gebrauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen Ideale-Übung 1	Beispiel
· *Wenn der zunächst verdutzte Patient einwilligt,*	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
· ***fragt der Therapeut nach den ersehnten Merkmalen,***	**Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?**
· *spricht der Patient seine Wünsche aus*	Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte …
· *wiederholt der Therapeut jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen*	Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du gebrauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen Ideale-Übung 1	Beispiel
· *Wenn der zunächst verdutzte Patient einwilligt,*	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
· *fragt der Therapeut nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,*	Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
· ***spricht der Patient seine Wünsche aus***	**Pat. spricht aus: Sie wäre warmherzig gewesen**
· *wiederholt der Therapeut jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen*	Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du gebrauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen Ideale-Übung 1	Beispiel
· *Wenn der zunächst verdutzte Patient einwilligt,*	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
· *fragt der Therapeut nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,*	Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
· *spricht der Patient seine Wünsche aus*	Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte …
· ***wiederholt der Therapeut jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise***	**Th.: Sie wäre warmherzig und liebevoll gewesen und wäre nie wütend geworden**

Vorgehen Ideale-Übung 2	Beispiel
· ***Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt der Therapeut vor, sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum***	Th.: **Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.**
· *Die Rollenspielerin wird vom Patienten genau dort und genau so positioniert, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.*	Wo steht oder sitzt sie? Wie zugewandt? Wie schaut sie Sie an? Wie fühlt sich das an?

Vorgehen Ideale-Übung 2	Beispiel
· *Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt der Therapeut vor, sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum*	Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.
· ***Die Rollenspielerin wird vom Patienten genau dort und genau so positioniert, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.***	**Wo steht oder sitzt sie?** **Wie zugewandt?** **Wie schaut sie Sie an?** **Wie fühlt sich das an?**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen Ideale-Übung 3	Beispiel
· ***Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus „… „***	**Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“ Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut ….**
· *Zögerlichen Patienten hilft der Therapeut behutsam, auch im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.*	Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 3	Beispiel
· *Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus „… „*	Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“ Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut ….
· ***Zögerlichen Patienten hilft der Therapeut behutsam, auch im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.***	**Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?**

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 4	Beispiel
Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Therapeut, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wirkt.	**Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.**
· *Irgendwann merkt der Patient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.*	Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?
· *Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben,*	Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden?

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 4	Beispiel
· *Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Therapeut, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.*	Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.
· ***Irgendwann merkt der Patient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.***	**Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?**
· *Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das*	Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden? Wie fühlt sich das an?

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 4	Beispiel
· *Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Therapeut, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.*	Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.
· *Irgendwann merkt der Patient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.*	Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?
· ***Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben, was es braucht.***	**Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden? Wie fühlt sich das an?**

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 5	Beispiel
· ***So entsteht eine <u>Skulptur als</u> <u>Schlussbild</u> mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.***	**Ther.: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.**
· *Der Therapeut fordert den Patienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.*	Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.
· *Transfer auf das reale Leben: Der Pat. kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.*	Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vorgehen Ideale-Übung 5	Beispiel
· *So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.*	Ther.: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.
· ***Der Therapeut fordert den Patienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.***	**Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.**
· *Transfer auf das reale Leben: Der Pat. kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.*	Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

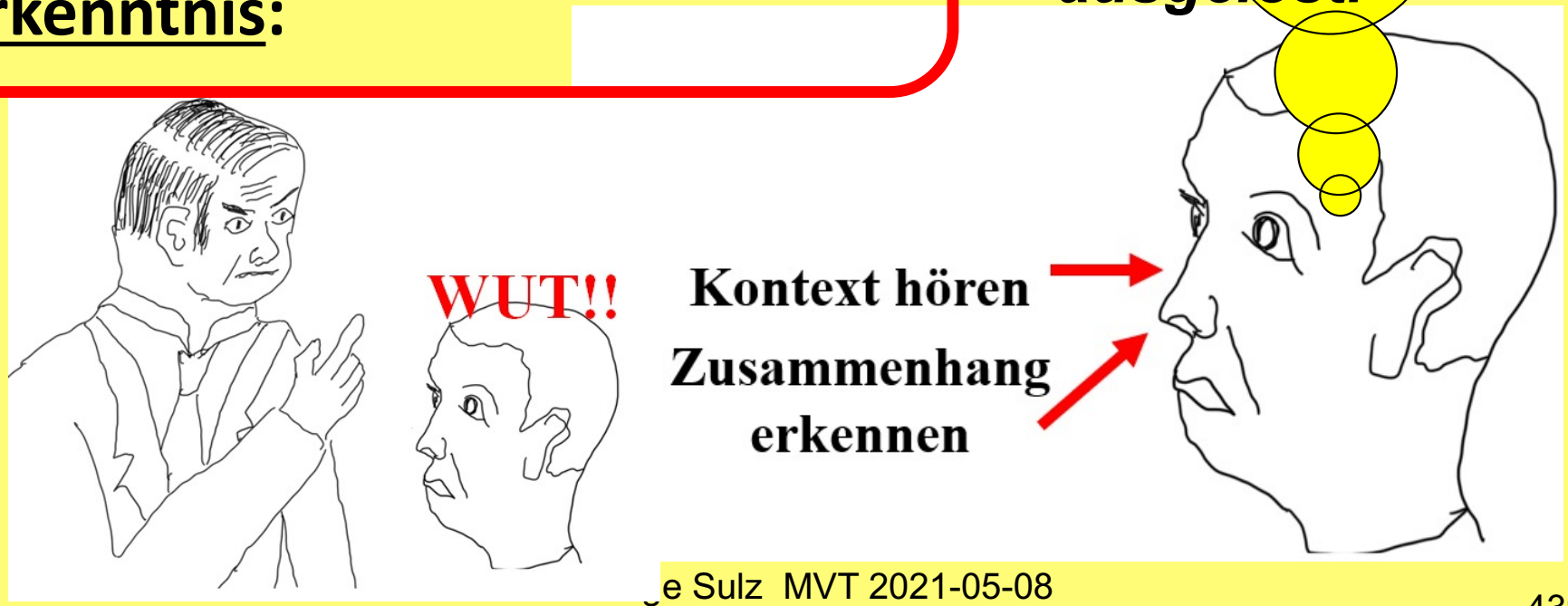
Vorgehen Ideale-Übung 5	Beispiel
· *So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.*	Ther.: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.
· *Der Therapeut fordert den Patienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.*	Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.
· ***Transfer auf das reale Leben: Der Pat. kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.***	**Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.**

© Serge Sulz Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Vereinbarung 7 Pat.: halb und halb

- In diesem Moment geht der Patient vorübergehend und nur teilweise aus der emotionalen Haltung heraus.
- Während ein Teil von ihr bzw. ihm den Ärger empfindet, **reflektiert der andere Teil die neue Erkenntnis:**

„Aha, die Erinnerung an das immer wieder Belehrende des Vaters hat meinen Ärger ausgelöst.“



Vereinbarung 8 Tiefe emotionale Erfahrung

- Mit diesem doppelten Prozess entsteht eine **tiefe emotionale Erfahrung** im Sinne von Greenberg (2000). Das Gefühl allein ist ein Erleben, aber noch keine Erfahrung.
- **Erst das Hinzufügen des auslösenden Kontexts bringt die Erfahrung, die das Gefühl verstehen lässt.**
- Es geht darum, das Narrativ und das dadurch ausgelöste Gefühl gedanklich in kausalen Zusammenhang zu bringen.
- Im Gehirn ist der Ort des Fühlens das limbische System und der Ort des Erkennens der Präfrontale Cortex.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vereinbarung 9a Ursache-Wirkungs-Denken

- Die Erkenntnis entsteht aus dem **Ursache-Wirkungs-Denken**,

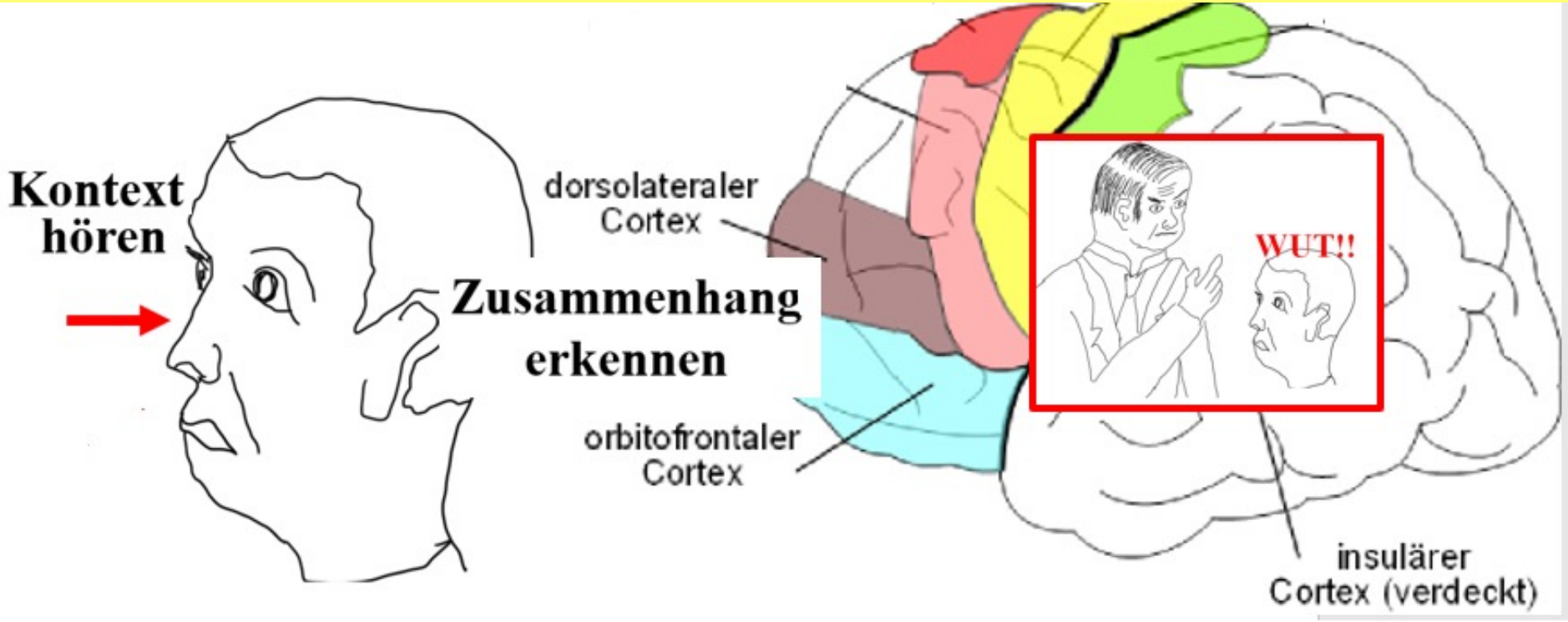
- aus dem Herstellen eines **kausalen Zusammenhangs.**

Wissen Sie,
dass Sie diese Fähigkeit erst aufbauen müssen,
trotz guter Bildung des Patienten?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vereinbarung 9b

- Durch Vermittlung des Hippocampus <u>wird die neue Erkenntnis als Erfahrung im Gedächtnis abgespeichert.</u>

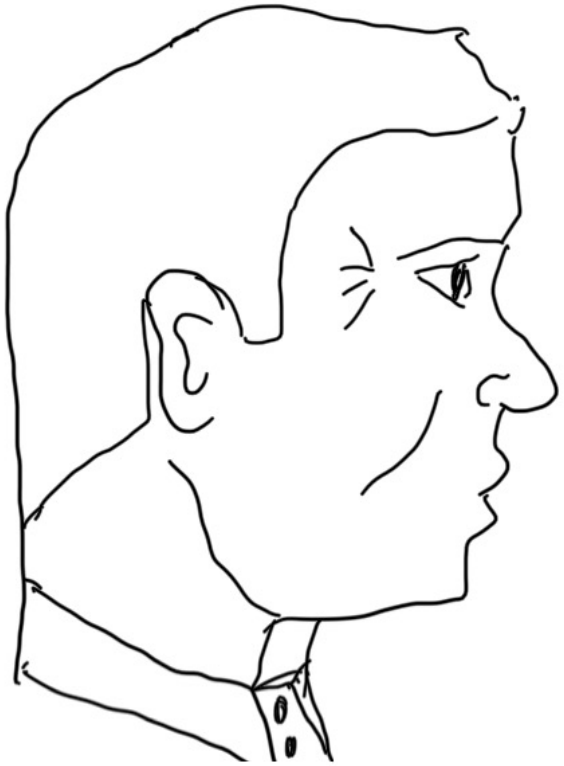


Information 12

Theory of Mind
- mehr als Achtsamkeit
- Übertragung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vereinbarung 9c Theory of Mind TOM



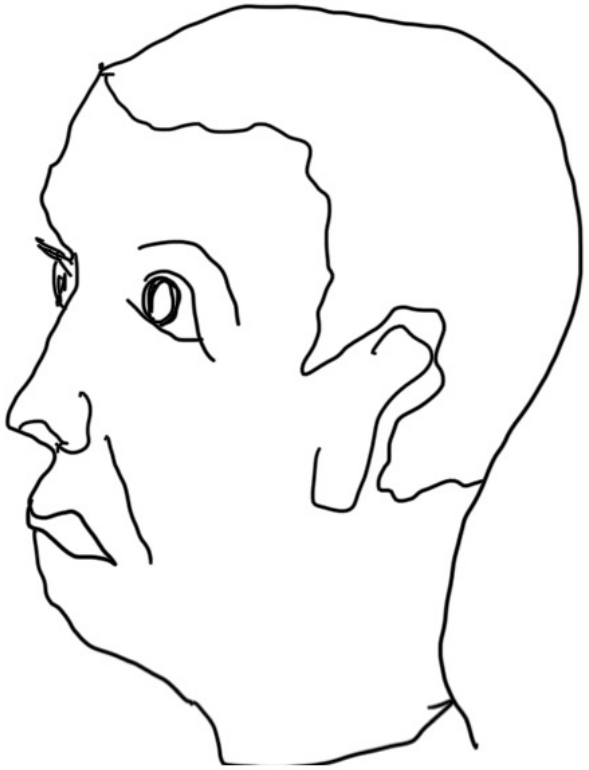
Kontext hören

Zusammenhang erkennen

Kontext ist Ursache,

Gefühl ist die Wirkung.

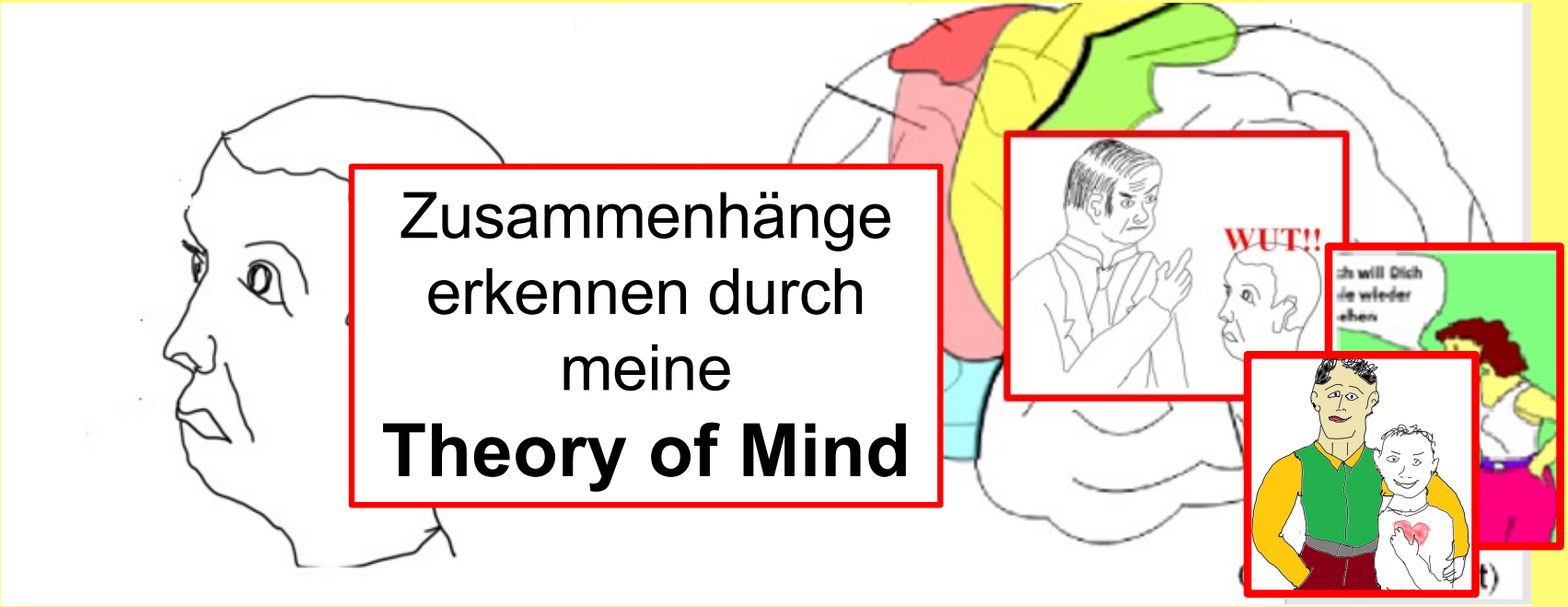
Theory of Mind: So entsteht bei mir Wut.



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vereinbarung 9d TOM im Gehirn

- Sehr **viele** solcher neuen Erfahrungen fügen sich im Lauf der Zeit zu einer **Theory of Mind bzw. Theorie des Mentalen** zusammen,
- so dass immer besser Verhalten auf Intentionen und diese auf Bedürfnisse und Ängste zurückgeführt werden können – bei sich selbst und bei anderen.



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Vereinbarung 10 Theorie des Mentalen

- Theory of Mind / Theorie des Mentalen:
- **Ich fühle und ich weiß, warum ich so fühle.**
- und
- **Du fühlst und ich weiß, warum Du so fühlst.**

Auch wenn es pathetisch klingt:
TOM ist der Schlüssel zu dauerhaft guten Beziehungen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vereinbarung 18 nur Bote nicht Glücksbringer

- Dieser Gefahr begegnen wir dadurch, dass wir der Patientin bzw. dem Patienten in der Imagination oder in einer Gruppentherapie im Rollenspiel ideale Eltern zukommen lassen.
- Mit diesen kann sie bzw. er Bedürfnisbefriedigung, Wunscherfüllung und Glück erleben. Und die intensive Erinnerung an sie nimmt sie bzw. er nach der Therapiestunde mit nach Hause.
- Dadurch bin ich als Therapeut nicht der Glücksbringer, sondern nur der Bote oder Vermittler.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Darf es sein, dass Sie am Ende auch ergriffen, erfüllt und auf stille Weise für sich glücklich sind ?

Was wollen Sie zu den Vereinbarungen fragen oder sagen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

DEMO? Übung 4.7

Holes in Roles

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesso)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

WAS GEBEN VATER UND MUTTER AN MICH WEITER, WAS IN DEN VORGENERATIONEN BLEIBEN SOLLTE?

…, geht es um Holes in Roles (Albert Pesso). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 4.7

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem **positiven Aspekt** von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr)
- und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat,
- wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden,
- der einen großen inneren Reichtum
- an seine/ihre Kinder weitergeben konnte und wollte

*Pesso & Perquin 2008

Übung 4.7

Transgenerational: Holes in Roles

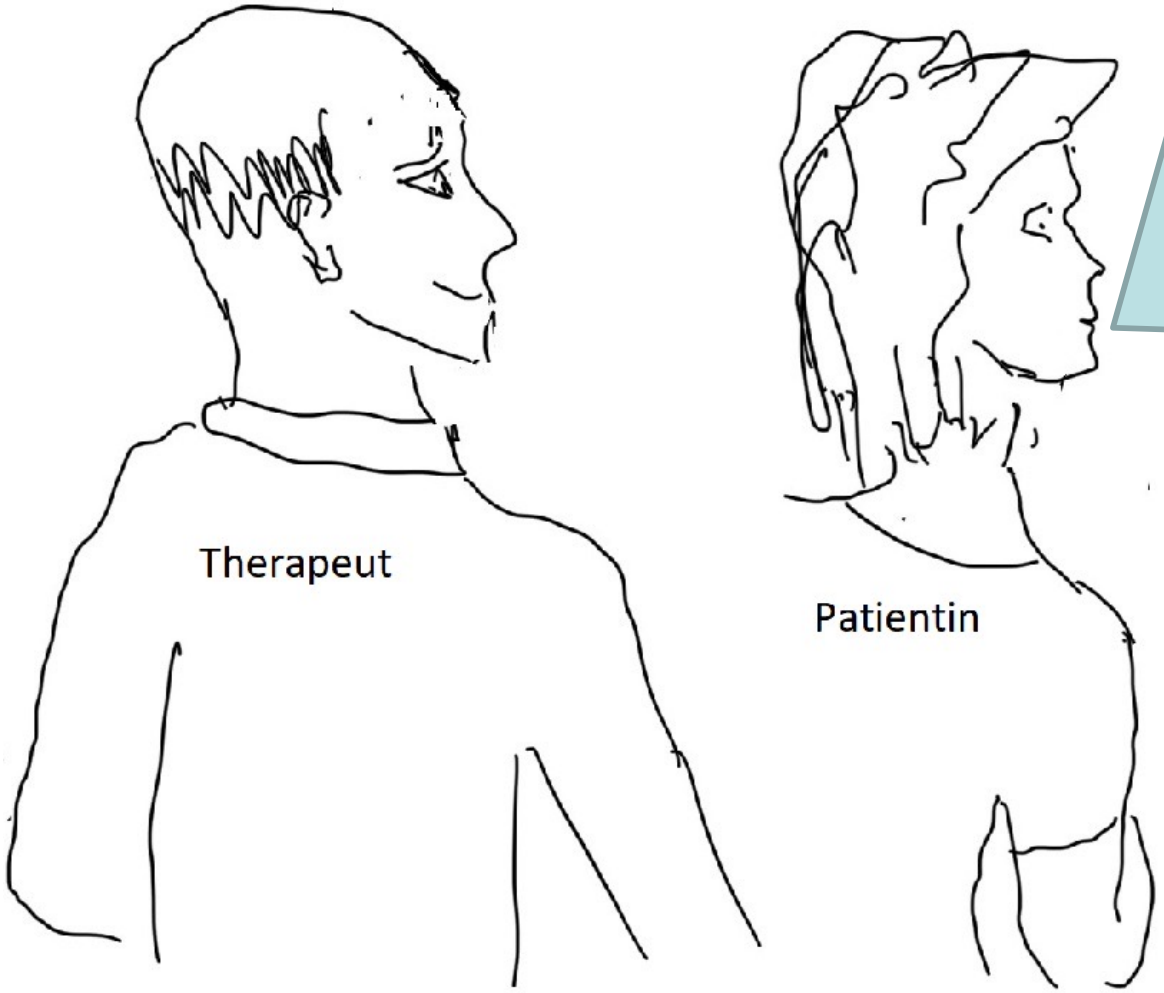
- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

Übung 4.7

BEISPIEL

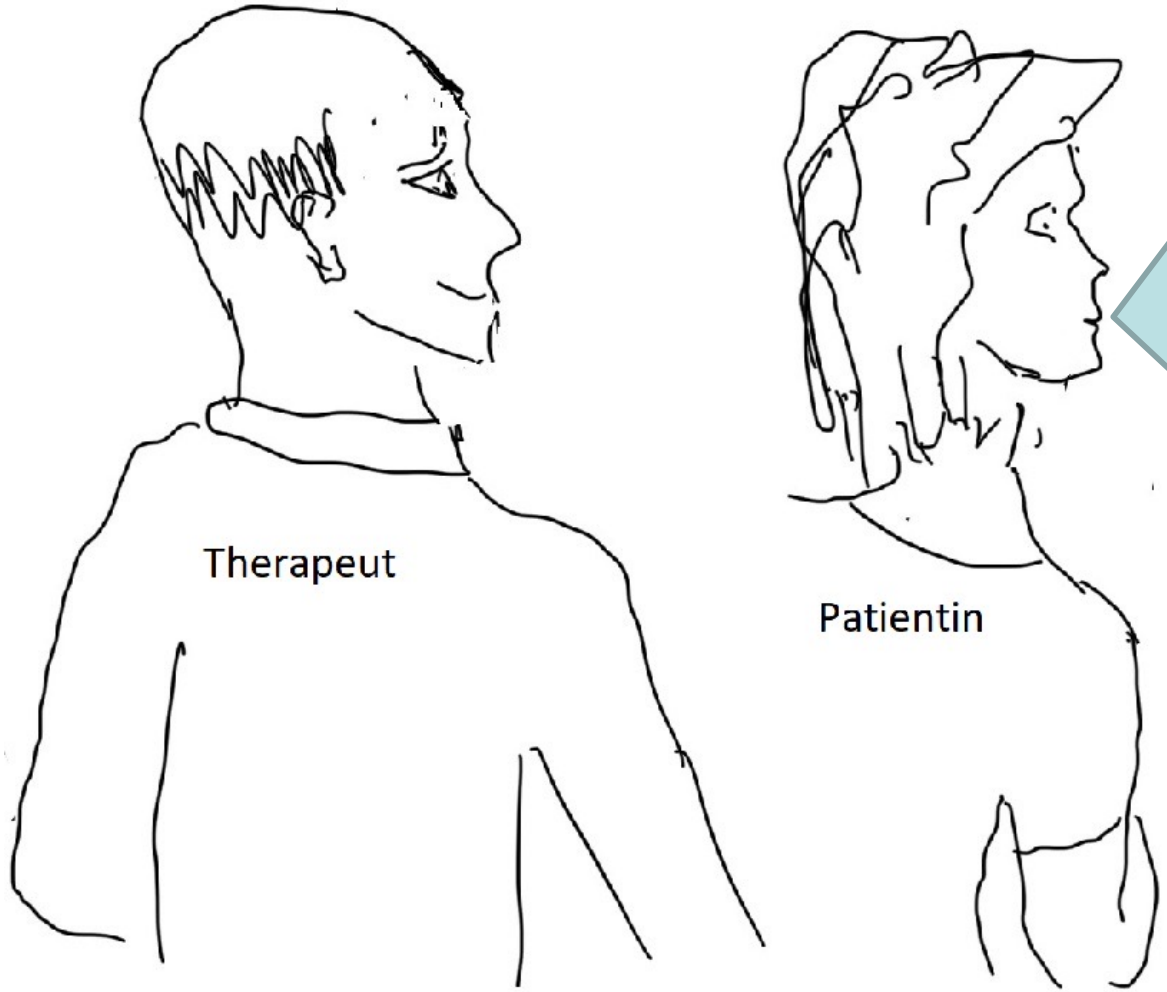
- Sie hören und sehen nun skizzenhaft ein Holes-in-Roles-Gespräch
- Folgen Sie diesem empathisch und lassen Ihr Mitgefühl entstehen
- Zuerst Mitgefühl mit der Patientin und dann Mitgefühl mit ihrer Mutter
- Bei welchem Gefühl kommen Sie selbst an?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



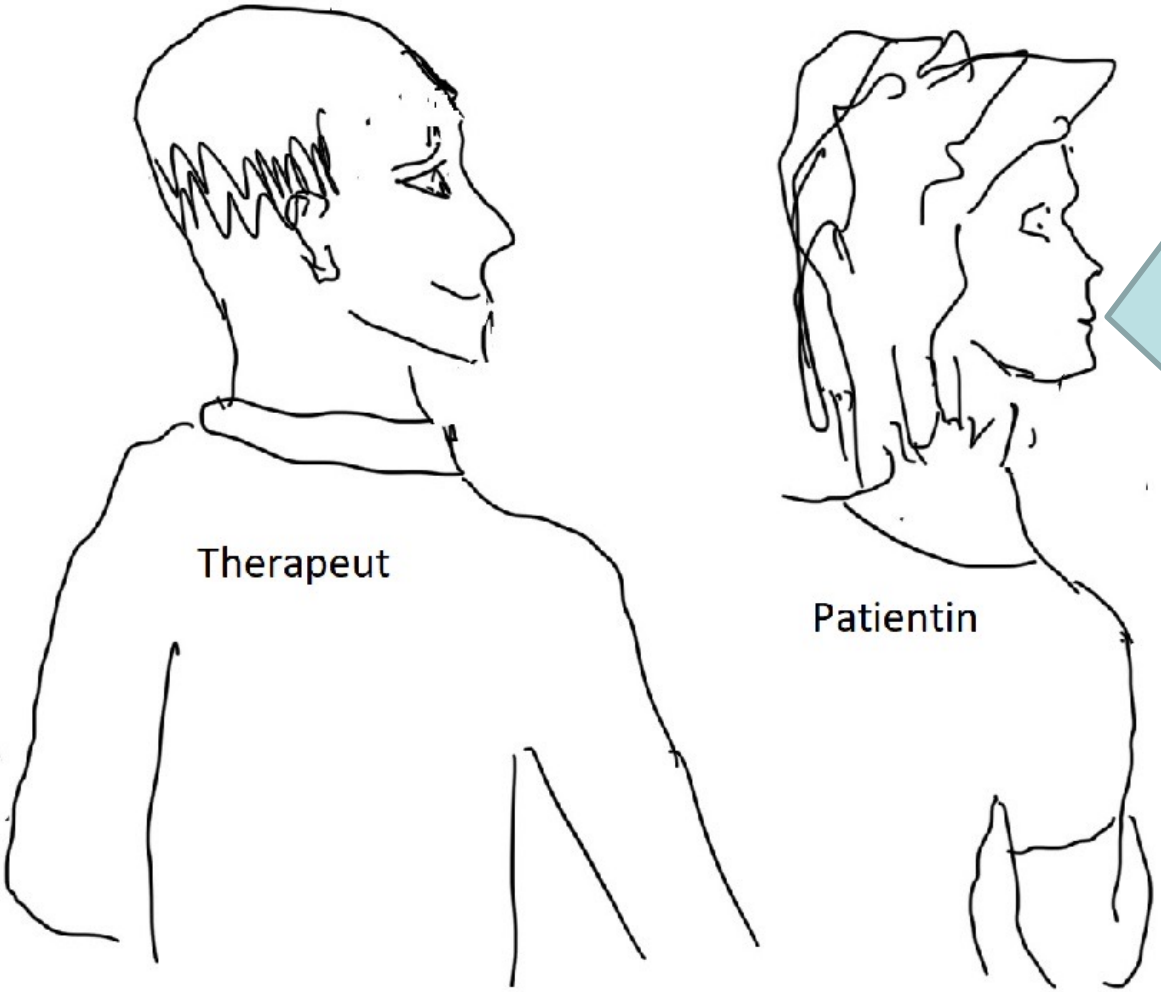
Mein Vater weiß, was er will, verfolgt seine Ziele und erreicht sie auch. Er ist ganz zufrieden. Er hätte gern, dass meine Mutter weniger abhängig ist, mehr aus sich macht, weniger anderen dient, so dass er stolz auf sie sein kann. Er schaut auf sie herab und behandelt sie nicht gut.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



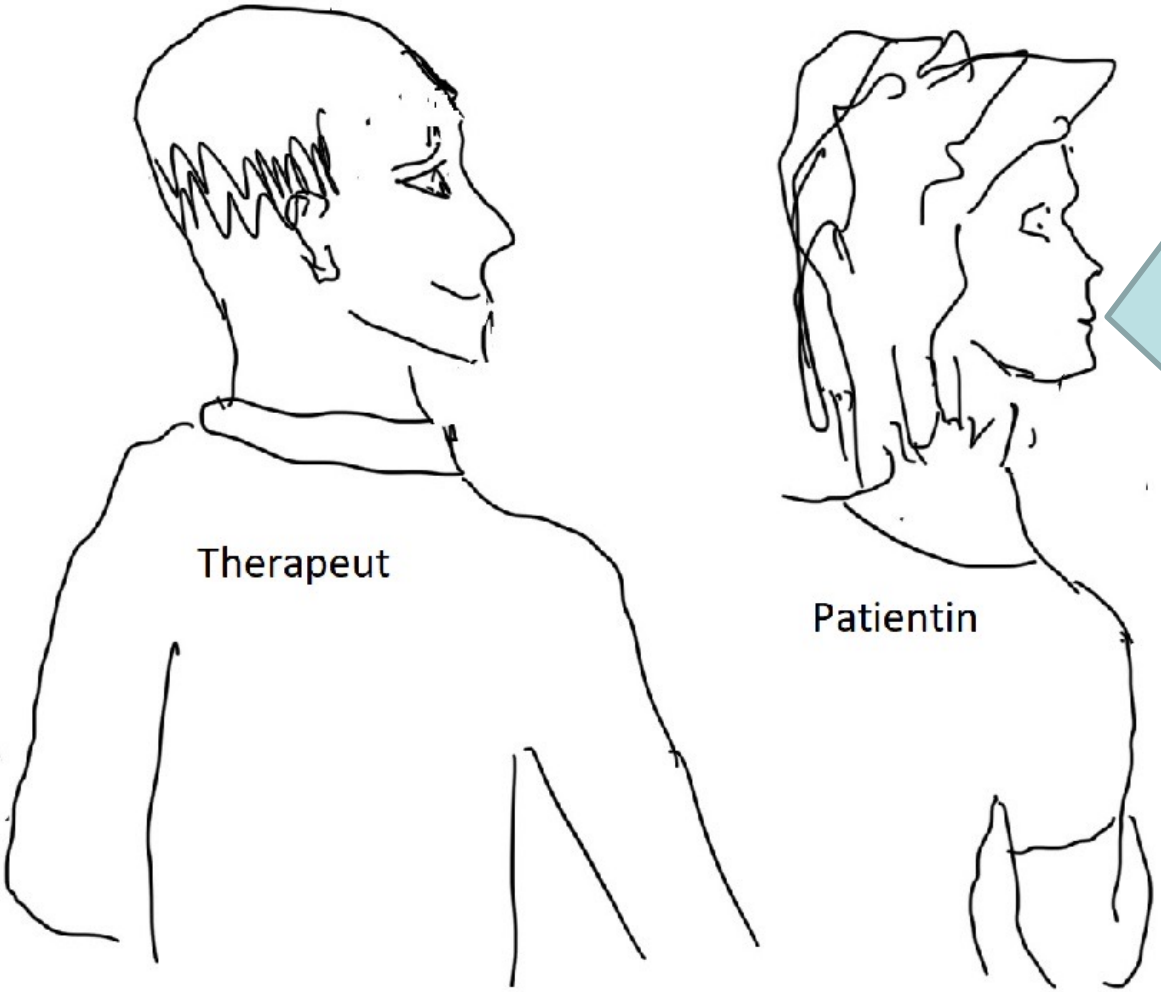
Meine Mutter tut mir oft leid. Sie hat wegen ihm ihr Kunstgeschichte-Studium abgebrochen und wurde seine Arzthelferin. Sie war musikalisch sehr begabt, machte aber auch da nichts draus. Sie traute sich nichts zu.

© Serge Sulz MVT 2021-05-06 www.eupens.org



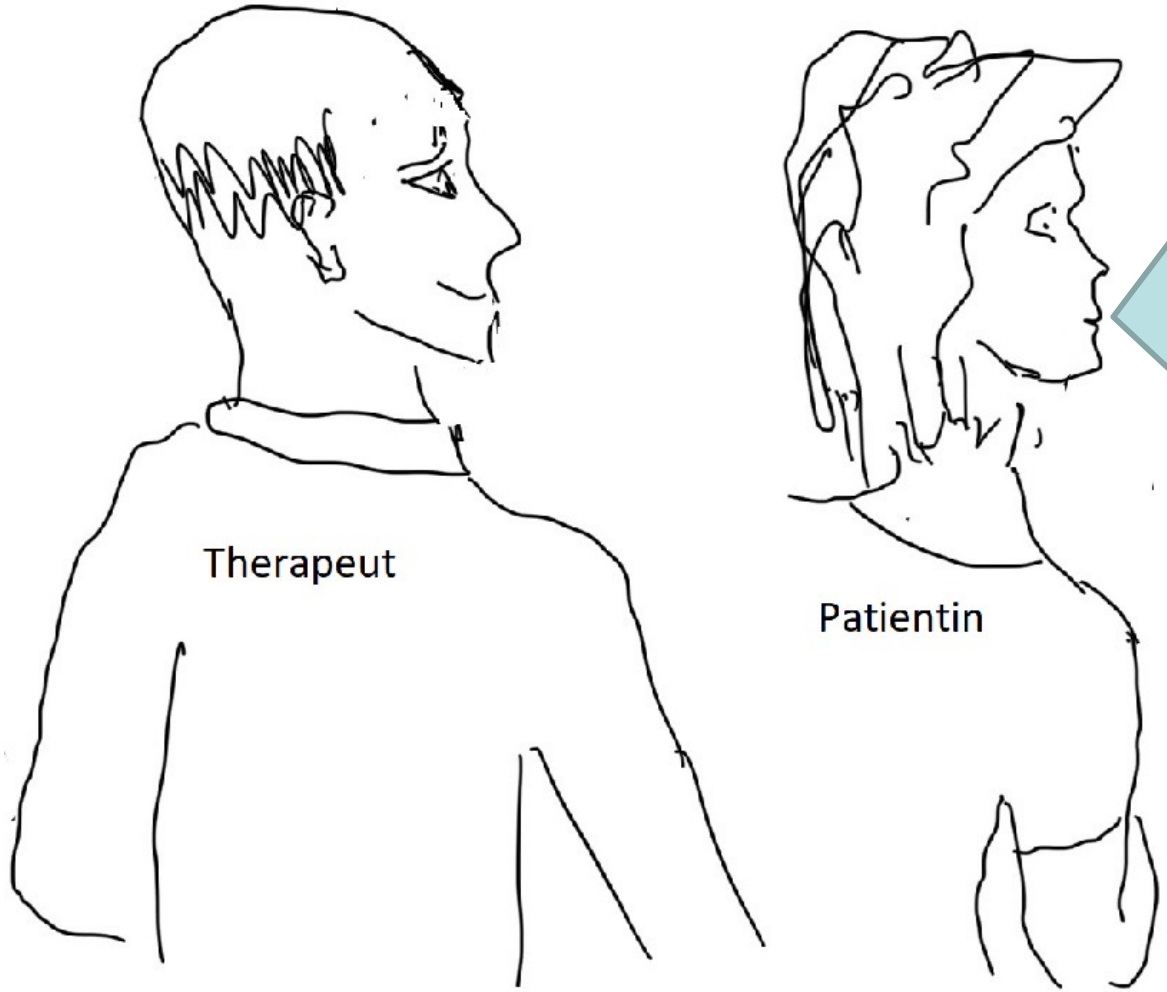
<u>Ihre Eltern</u> förderten meine Mutter in keiner Weise. Macht sie das Abitur, ist es ok, macht sie es nicht, ist es auch ok. Dann heiratet sie eben einen Doktor. **Ihrer Mutter** konnte sie es nie recht machen, immer kritisierte diese an ihr herum.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupens.org



Ihr Vater hat sie bald abgeschrieben – mit der lässt sich kein Staat machen. Er interessierte sich nicht für sie und schenkte ihr auch nie ein Ohr, wenn sie es mit ihrer Mutter so schwer hatte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupens.org

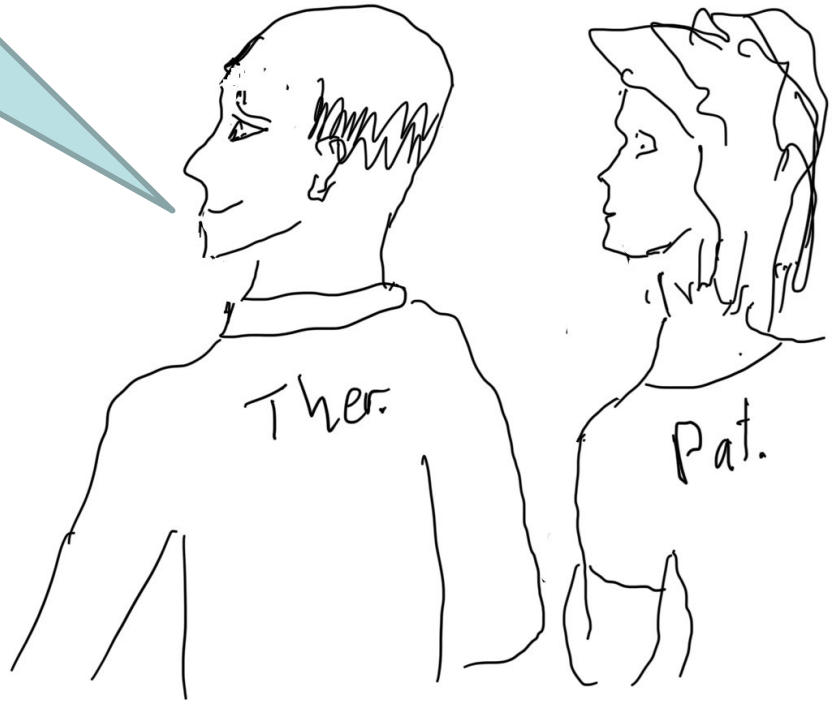


Da tut sie mir so leid. Es tut mir richtig weh, wenn ich mir vergegenwärtige, wie schlimm ihre Kindheit war. Wie gnadenlos ihre Mutter war und sie klein machte und wie sie für ihren Vater Luft war. **Ich hätte ihr so sehr ein besseres Leben gewünscht!**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupens.org

In der Biographie Ihrer Mutter ist ein Loch der Bedürfnisbefriedigung. Das können wir in der Phantasie stopfen und in einer künstlichen Biographie heilen, indem wir einen **Möglichkeitsraum** aufspannen. Ein Raum, in dem es möglich würde, Eltern zu haben, die sie gebraucht hätte.

Ich lade Sie ein, **einen Film** zu drehen, der Ihrer Mutter die Kindheit und die Eltern beschert, die sie gebraucht hätte

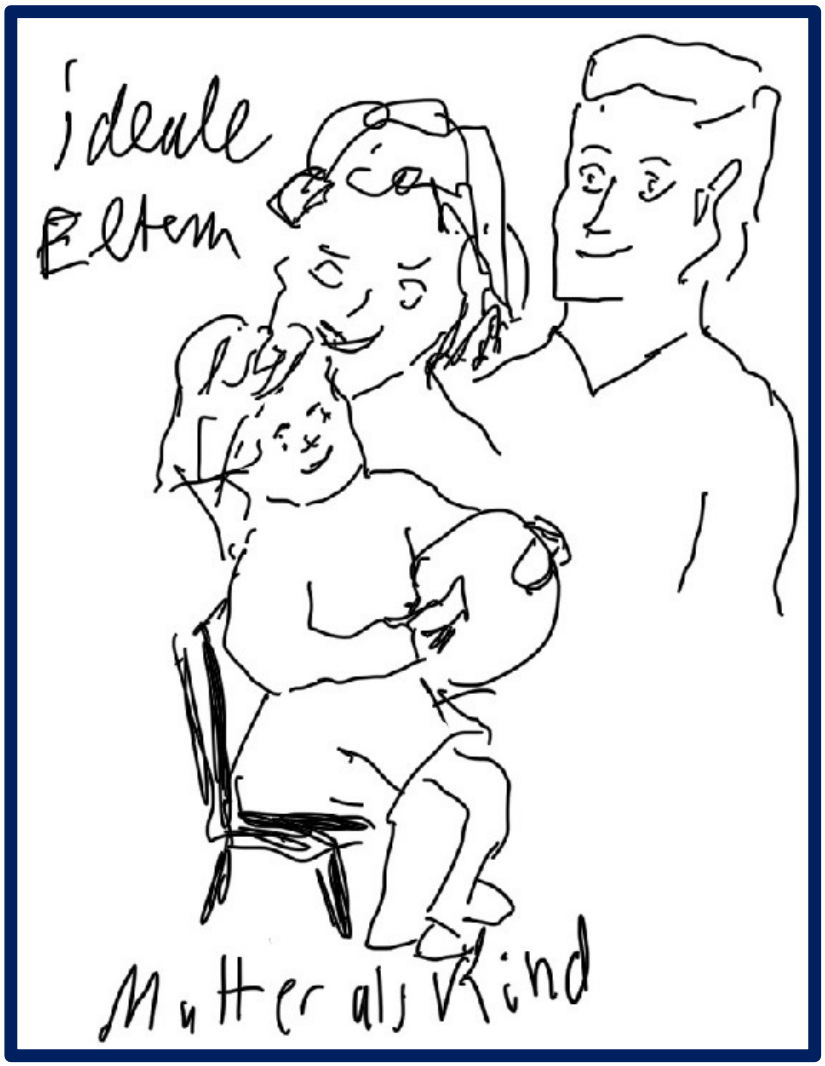


Wie wäre die Mutter, die sie gebraucht hätte – ihre ideale Mutter – gewesen?

© Serg

Ihre ideale Mutter wäre *nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.*
Sie hätte sie so geliebt wie sie ist.
Und sie wäre glücklich gewesen, sie als Kind zu haben.
Sie hätte ihre Begabungen gefördert und sie selbst entscheiden lassen, welchen Weg sie gehen will.“

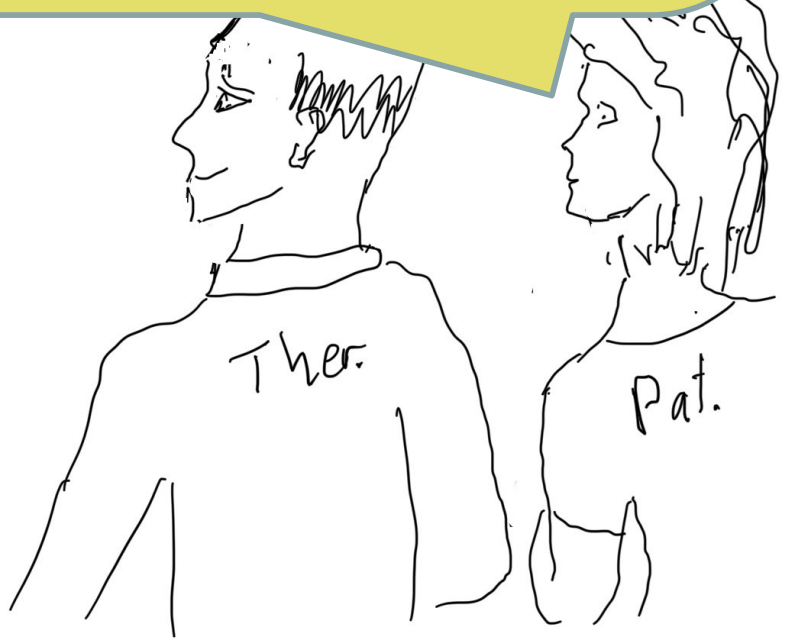
© Se



Wie wäre der **Vater gewesen, den Ihre Mutter gebraucht hätte?**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Ihr idealer Vater *hätte sie nicht ignoriert.*
Er hätte keine Überfliegerin als Tochter gebraucht.
Er hätte sich für sie interessiert.
Hätte wissen wollen, was sie denkt und fühlt.
Und hätte ihr das Gefühl gegeben, ein wertvoller und fähiger Mensch zu sein.

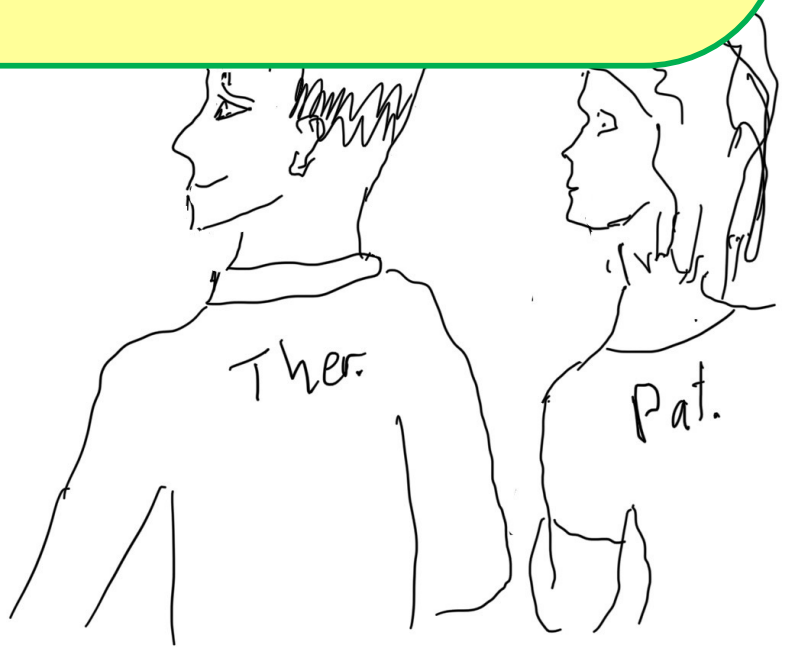


© Serg

Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Die ideale Mutter Ihrer Mutter könnte sagen:

© Serg

„Du musst nicht meine perfekte Tochter werden, die alles genau so macht, wie ich es für richtig halte.
Ich liebe Dich über alles. Genauso wie Du bist.
Ich sehe, wie gern Du malst und wie Dir das Musizieren Freude macht. Da freue ich mich mit Dir.
Wenn Du mal Hilfe brauchst, helfe ich Dir gern.

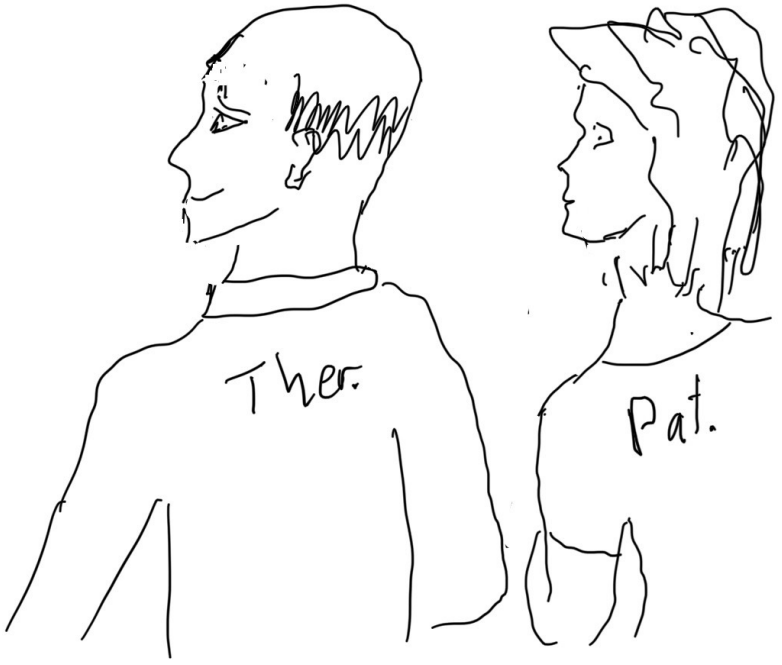


© Serg

Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Der ideale Vater Ihrer Mutter könnte sagen:

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ich freue mich immer, wenn ich Dich sehe. Ich bin so glücklich, Dich als meine Tochter zu haben. Erzähle mir, was Du gemacht hast, was Du erlebt hast. Du bist mir ganz wichtig.“



© Serg

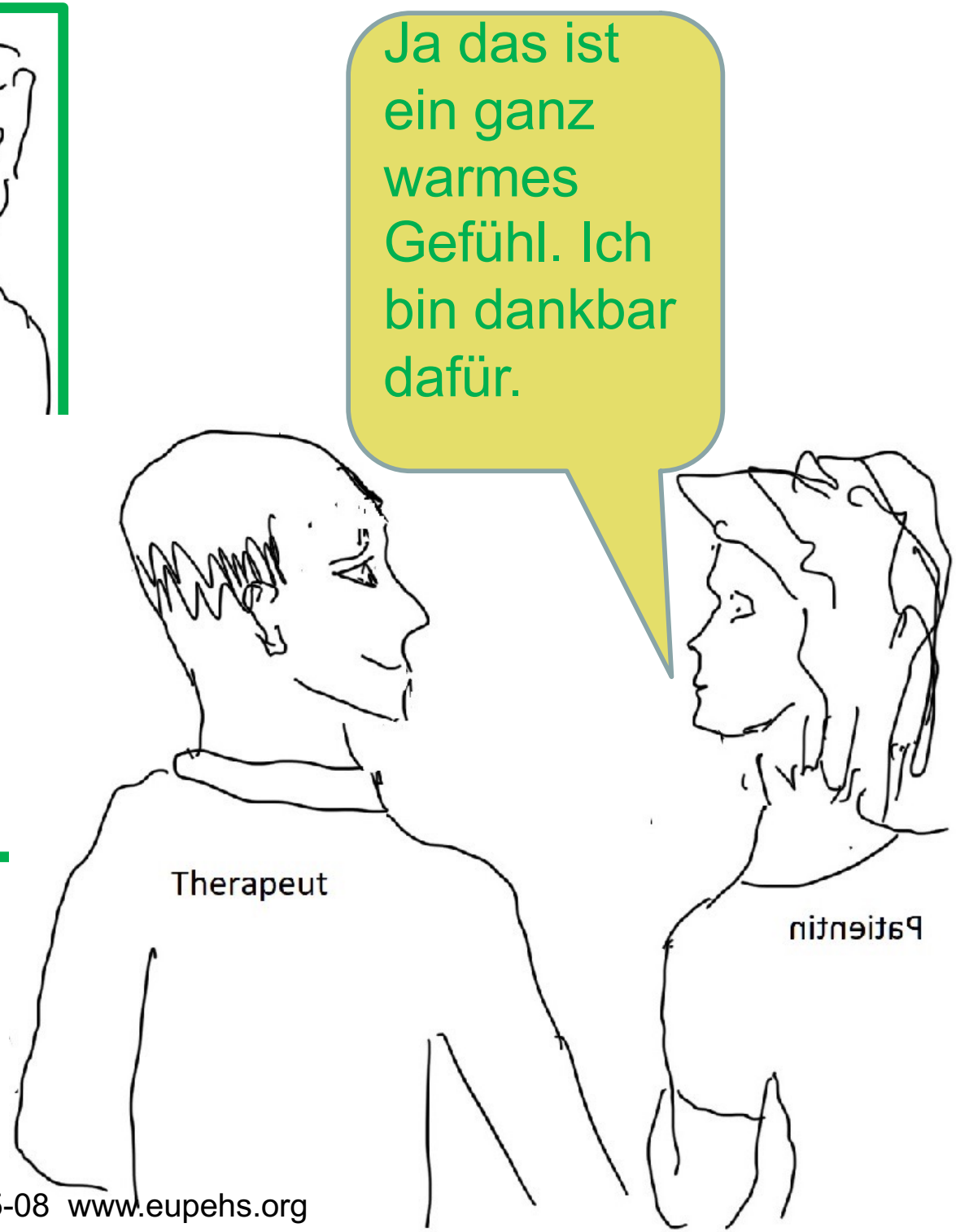
Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: ***Beide*** *sprechen nun zu Ihnen, der Betrachterin dieses Films:*

© Serg

„Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie DEINE Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!

© Serg

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

WAS WOLLEN SIE ZU DIESEM BEISPIEL FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.8

eigene Holes in Roles in der Gruppe

Handout Folie 19

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesso). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.8

Holes in Roles Gruppe (2 oder 4 Teilnehmer)

- Sie führen einen Therapiedialog des Holes-in-Roles
- Laden Sie Ihre KlientIn ein,
- **Sich den positiven, geliebten Teil ihrer/seiner Mutter in der Phantasie vorzustellen**
- Sich ihr/ihm liebevoll/fürsorglich zuzuwenden
- Sich zu erinnern, wie schwer sie/er es in ihrem/seinem leben hatte, was ihr/ihm die Chance nahm ein anderes Leben zu führen
- Ihr/ihm in der Phantasie ideale Eltern, eine ideale Kindheit zu schenken

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.8

Zuvor ist notwendig:
Negativer und positiver Aspekt der Eltern trennen

- **Positiver Aspekt von Vater oder Mutter:** Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- **Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:**
- Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
- Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.8

Holes in Roles 4er-Gruppe

Fragen der TherapeutIn:

- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der **Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- Wie wäre die **Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze ihrer idealen Eltern hätten ihr/ihm gut getan?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 4.8

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der **Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- .....
- .....
- Wie wäre die **Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- .....
- .....
- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**
- .....
- .....
- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**
- .....
- .....

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 4.8

Übung 14b Therapeut spricht (4er-Gruppe)

→ Therapeut: „Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen

Und die hier in der Aufstellung durch Rollenspieler repräsentiert sind

- **Zum Schluss sagen diese gemeinsam zu Ihnen:**
- „Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben.“

*Pesso & Perquin 2008

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

WAS WOLLEN SIE ZU HOLES IN ROLES FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.9

Beispielgespräch Frau N

Nicht im Übungsheft

Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

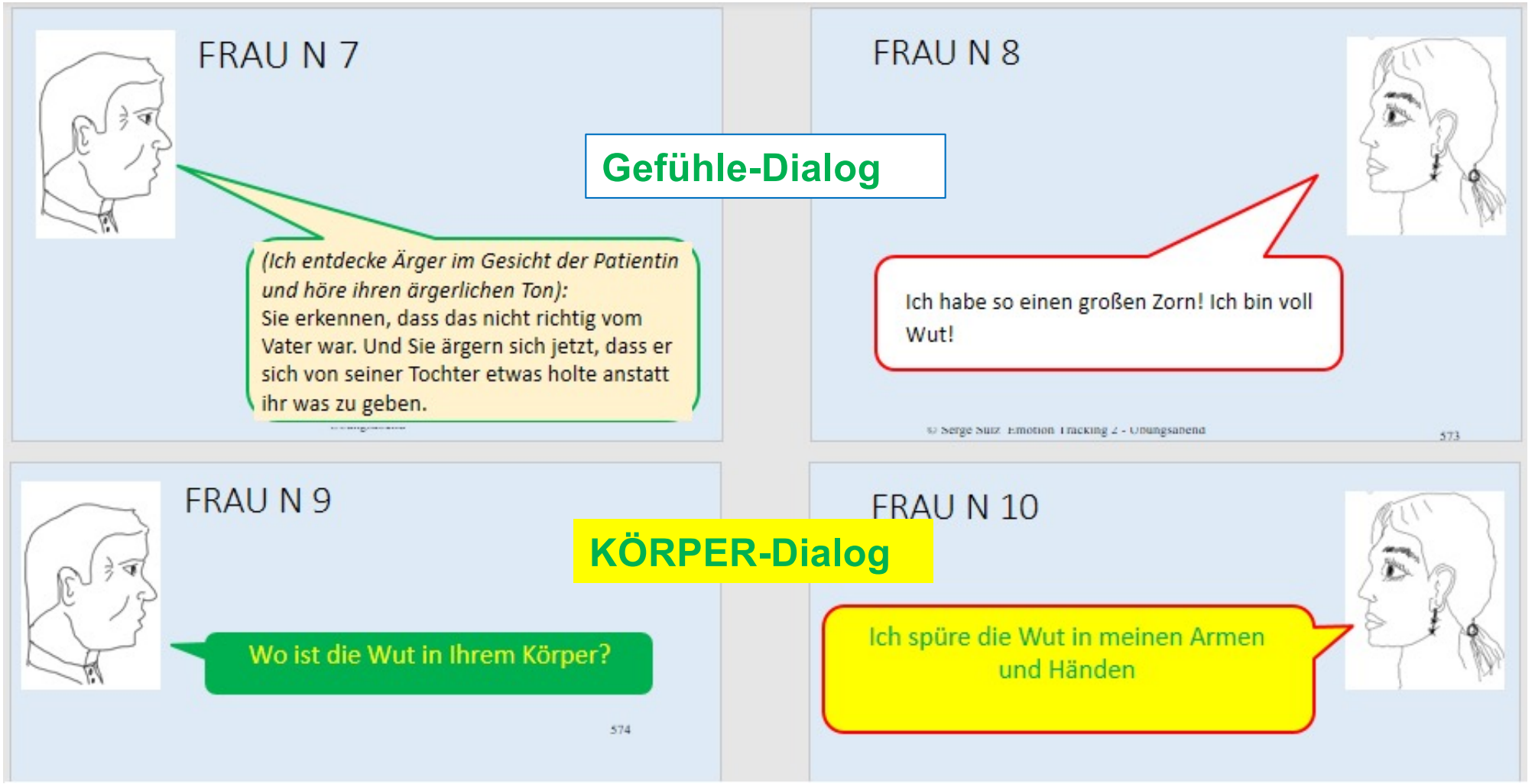
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog (youtube-Vortrag Emotion Tracking https://youtu.be/cG7x6PG7c9E und Powerpoint-Transkript https://eupehs.org/wp-content/uploads/Frau-N-zuerst-ohne-und-dann-mit-Embodiment.pdf) habe ich den Körper-Dialog weggelassen, damit Sie sich auf das Verfolgen der Gefühle im Gesicht konzentrieren konnten (somatische Marker im Gesicht, die allerdings nur der Therapeut wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen **Körper** und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also Gefühle-Dialoge und Körper-Dialoge hören.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen. So läuft es ab …

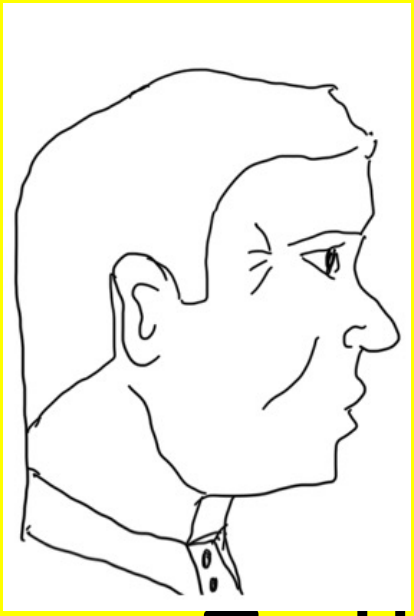


Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

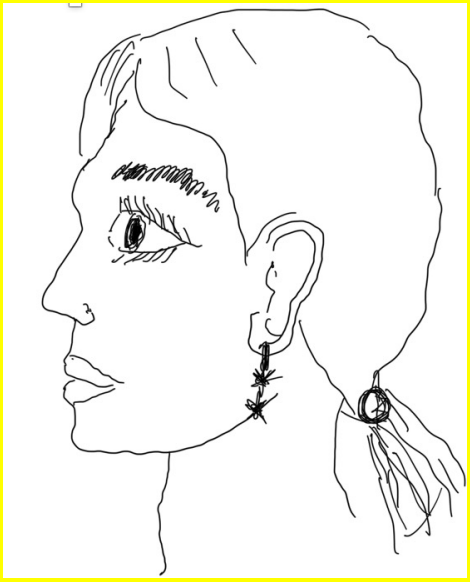
- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: Sprechen Sie die Worte des Therapeuten nach.**

Mit Embodiment

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



Mit Embodiment

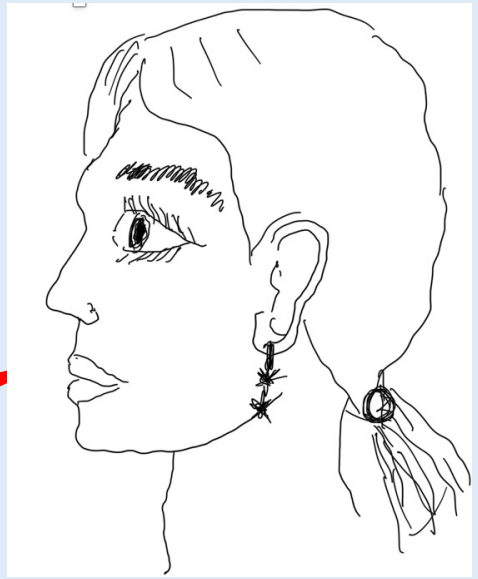


Fallbeispiel Frau N

Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Pat. dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab. Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam. Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 2

Was ist mit Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Thema herangehen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 3

Ich spüre so große Last auf meinen Schultern, dass ich mich gar nicht aufrichten kann. Meine Arme und Hände sind angespannt, nervös.

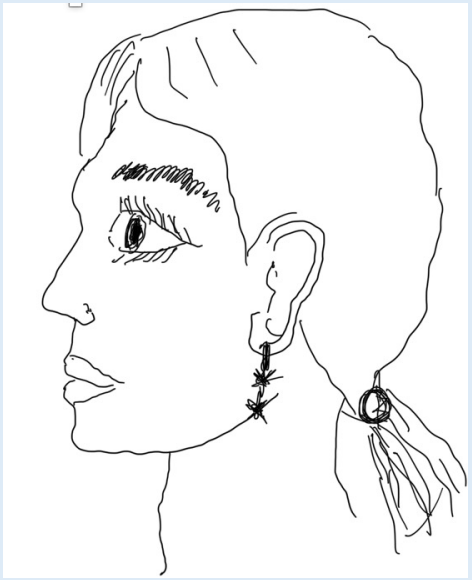
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 2

Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

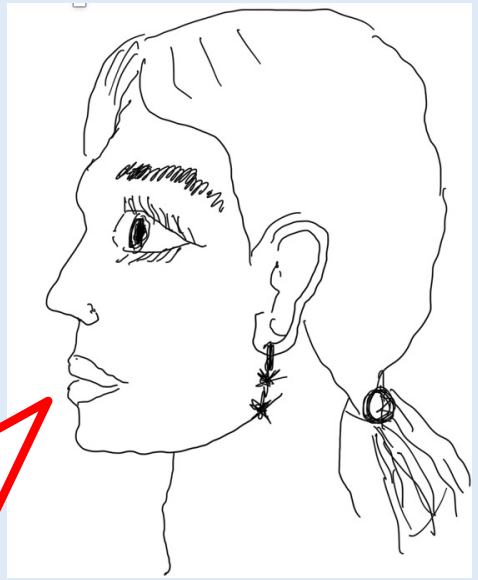
FRAU N 3



Vater macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.

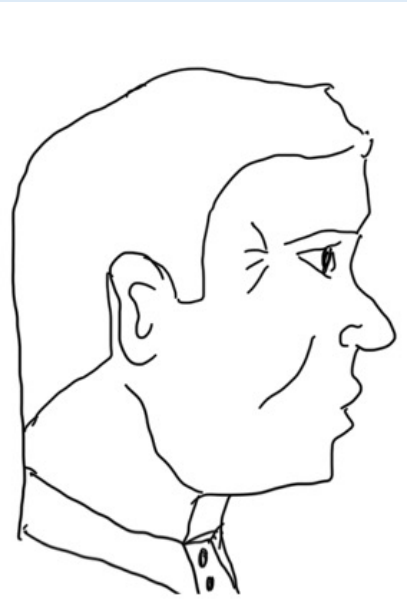
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 4



(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

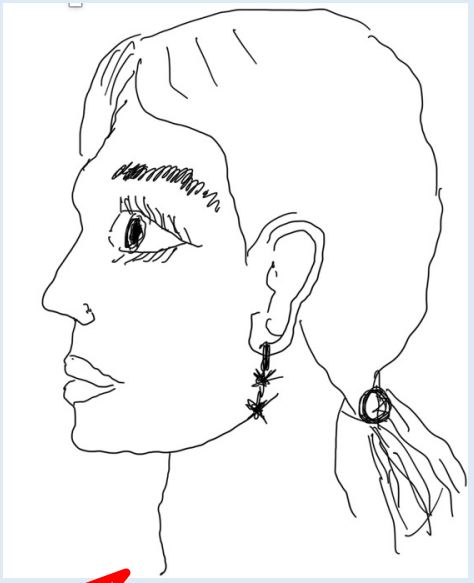


FRAU N 5

(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu): Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

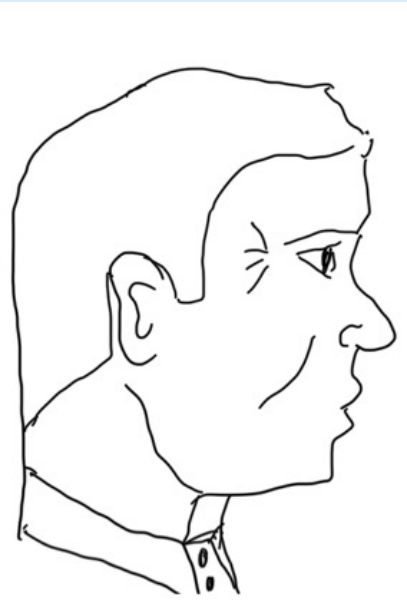
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 6



(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

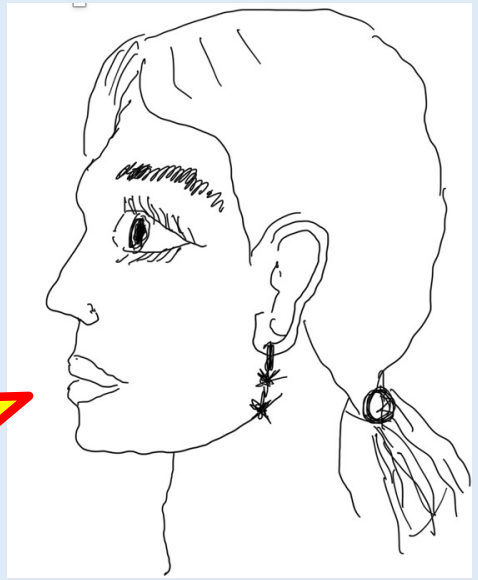


FRAU N 5

Wie fühlt sich die Traurigkeit im Körper an?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 6



Da ist alle Kraft raus, Arme und Beine sind schwach und müde

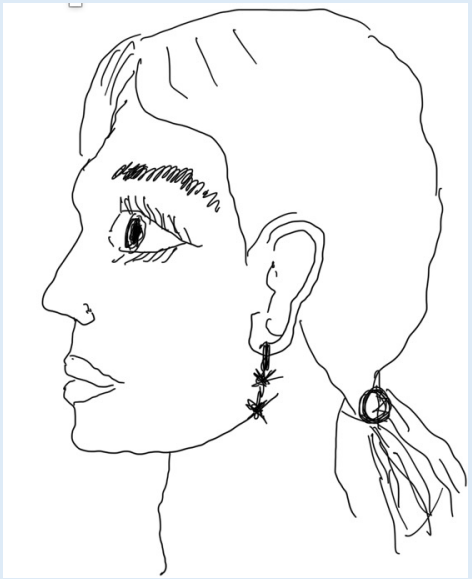
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 7

(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

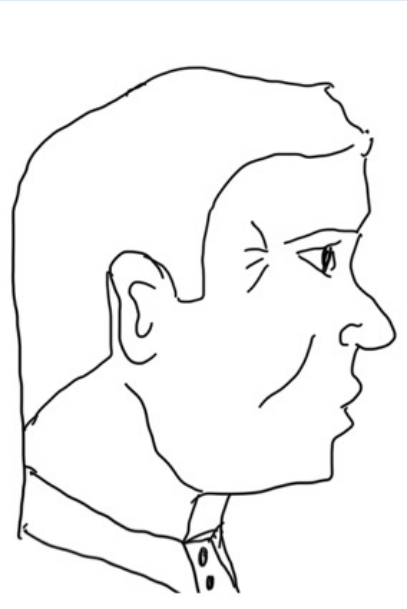
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll Wut!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



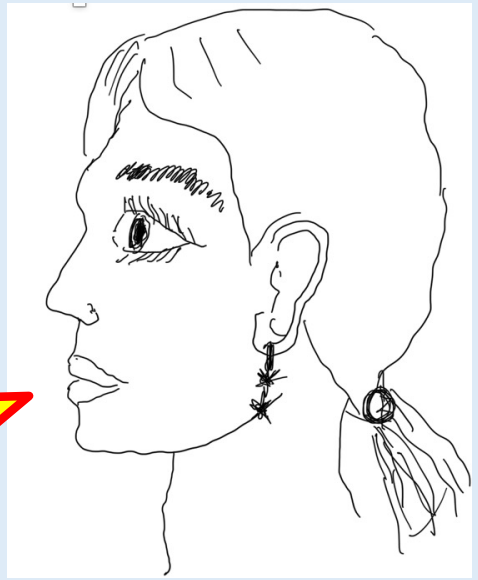
FRAU N 9

Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

499

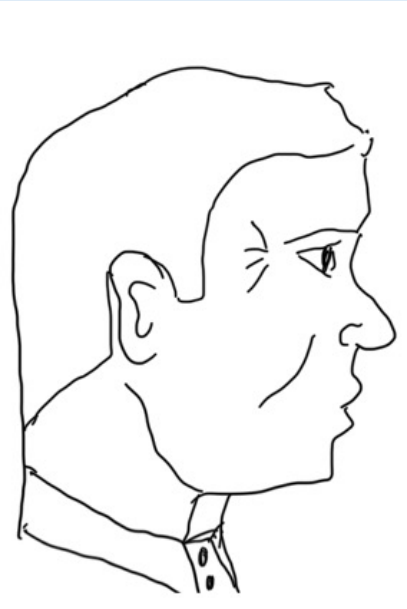
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

FRAU N 10



Ich spüre die Wut in meinen Armen und Händen

FRAU N 9

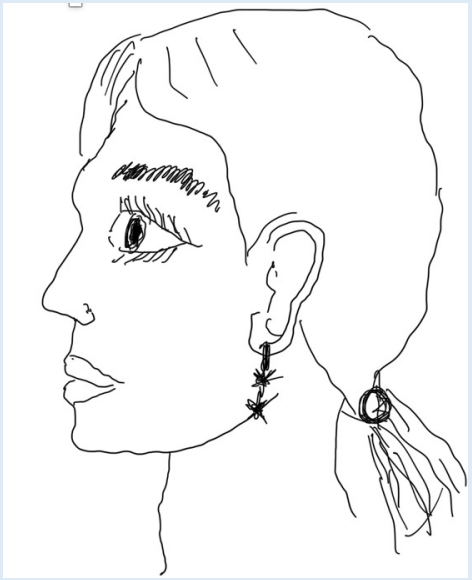


501

(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

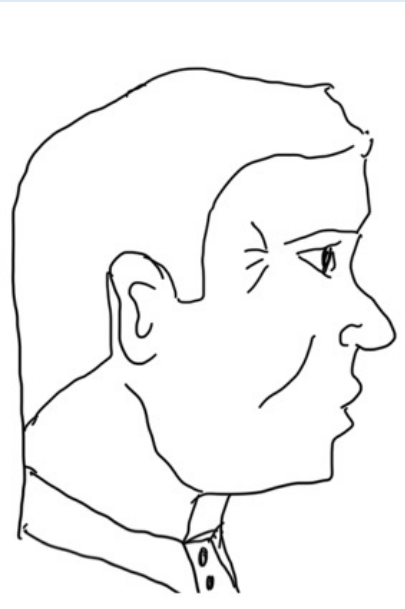
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

FRAU N 10



Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!

Er ekelt mich an.



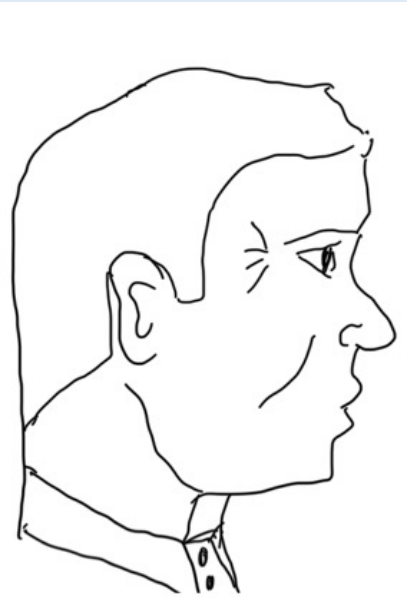
FRAU N 11

(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht) Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

FRAU N 12

(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

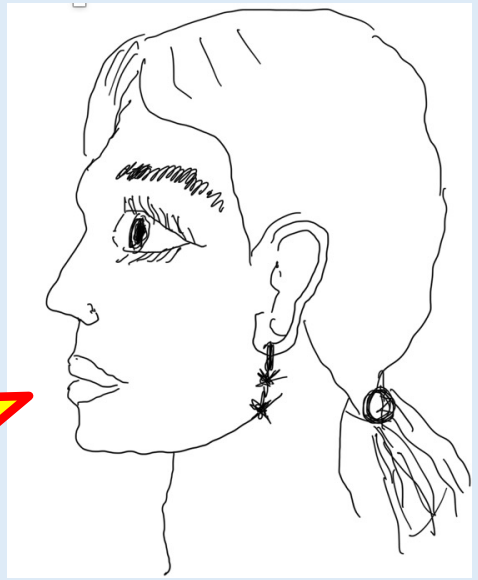
FRAU N 11



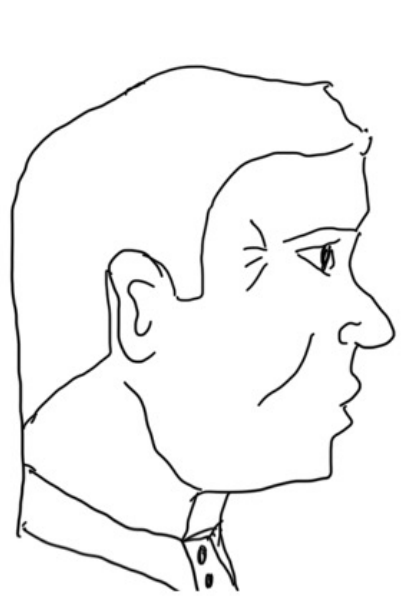
Spüren Sie die Kraft und den Willen in Ihren Armen?

FRAU N 12

Ich spüre meine
Kraft



FRAU N 13



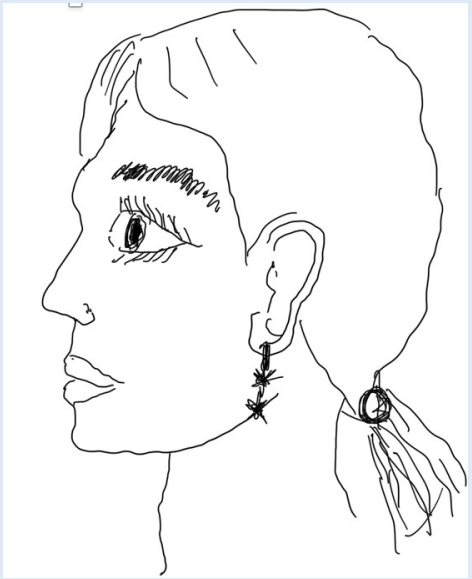
Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

Sind Sie soweit?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

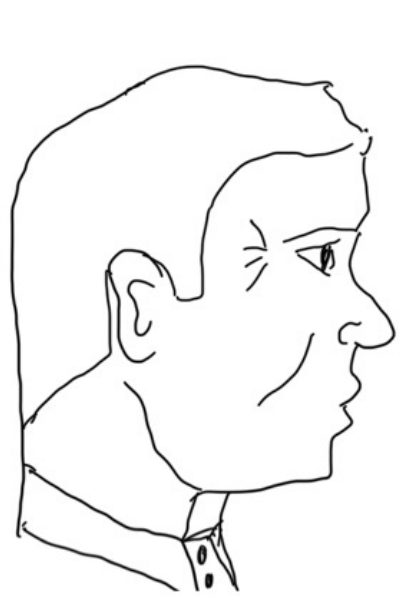
FRAU N 14



Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn nur weghaben möchte.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

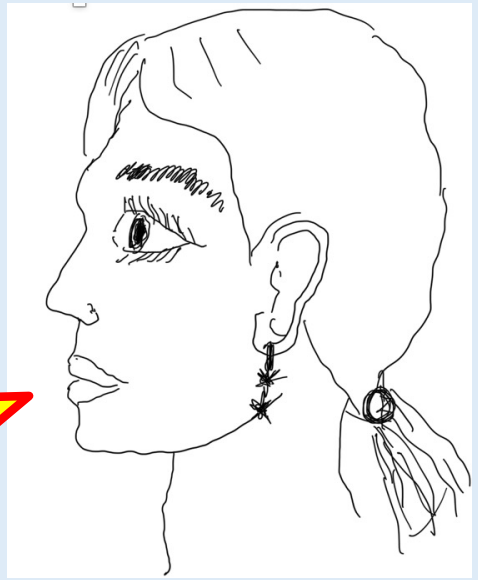
FRAU N 13



Nehmen Sie den Zorn in Ihrem Körper wahr

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

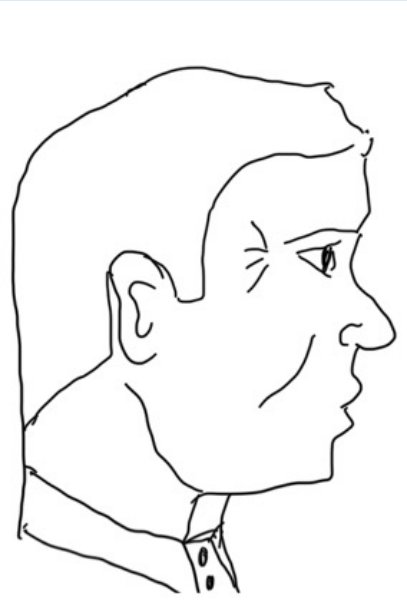
FRAU N 14



Der Impuls, ihn wegzustoßen, wird sehr stark

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

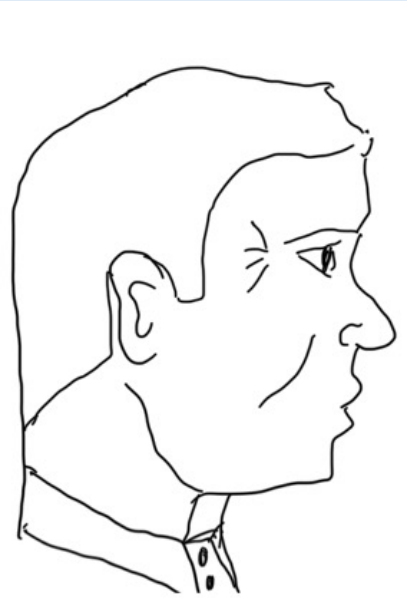
FRAU N 15



(seitlich neben der Patientin stehend):Sie können das jetzt machen.
Sie können Ihre Arme richtig strecken,
und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

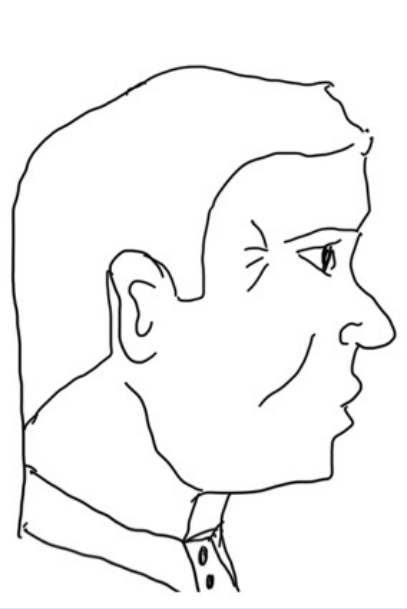
FRAU N 15



Spüren Sie Ihren festen Stand auf dem Boden. Spüren Sie Beine und Hüfte stabil und kraftvoll.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

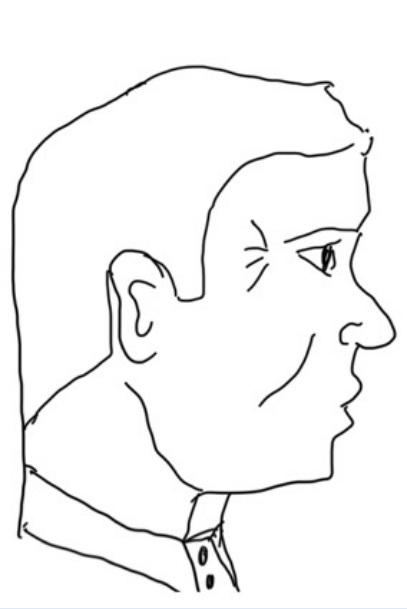
FRAU N 17



Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.
Schauen Sie ihm in die Augen.
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.
Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

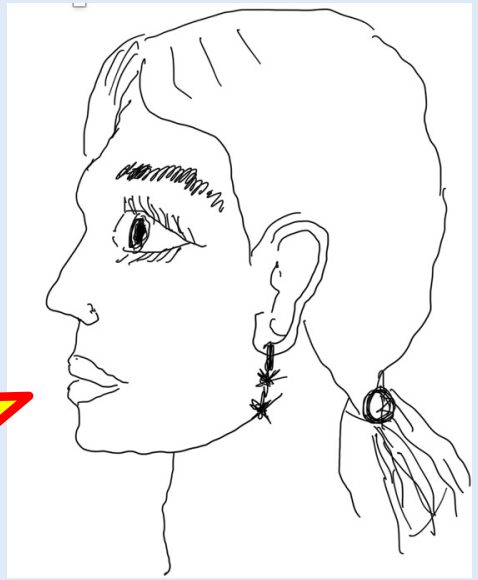
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

FRAU N 17



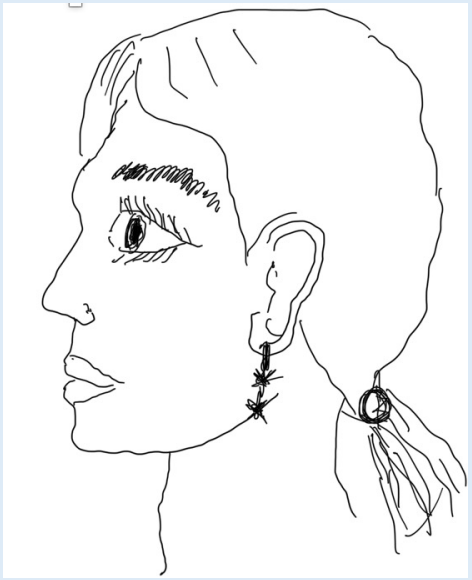
Jetzt hat sich gerade Ihr Körper verändert. Wie fühlt er sich an?

FRAU N 18

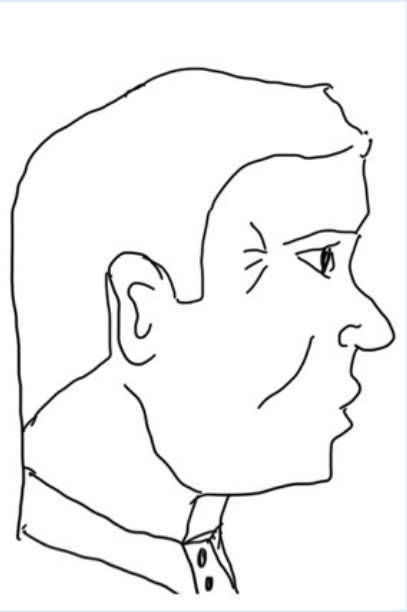


Die Kraft verlässt meinen Körper.
Meine Traurigkeit hat sie mir weggenommen.

FRAU N 18



(voll Tränen) Du warst bedürftig, ich musste mich um Dich kümmern. Und ich hatte niemand, der mich tröstet und wirklich für mich da ist.

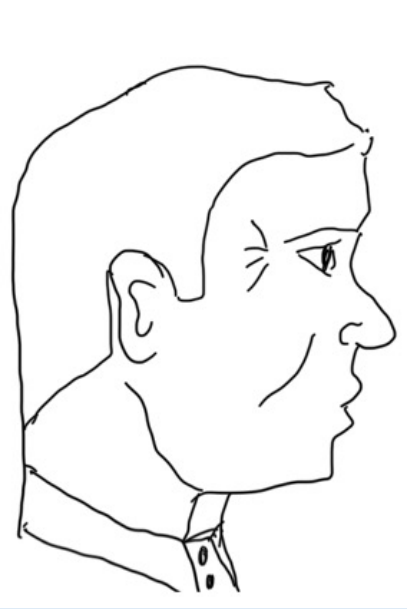


FRAU N 19

(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

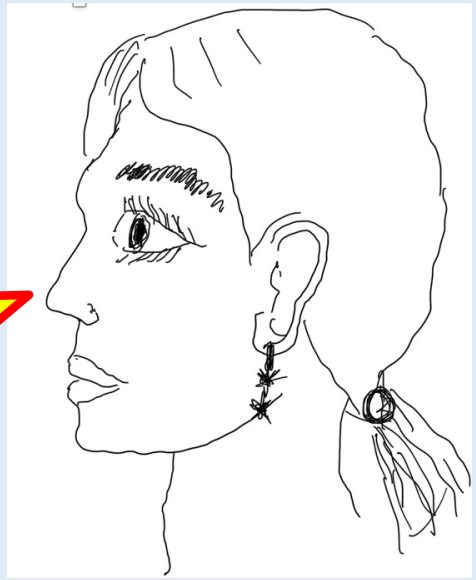
FRAU N 17



Was will Ihr Körper aus der Traurigkeit heraus tun?

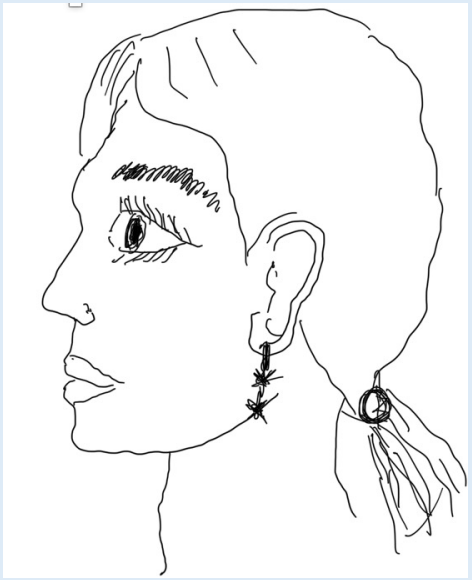
FRAU N 20

Die Vorderseite meines Körpers ist offen, meine Arme wollen sich ausbreiten



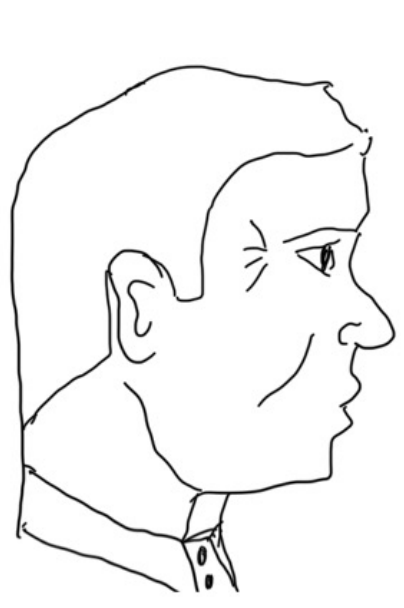
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

FRAU N 20



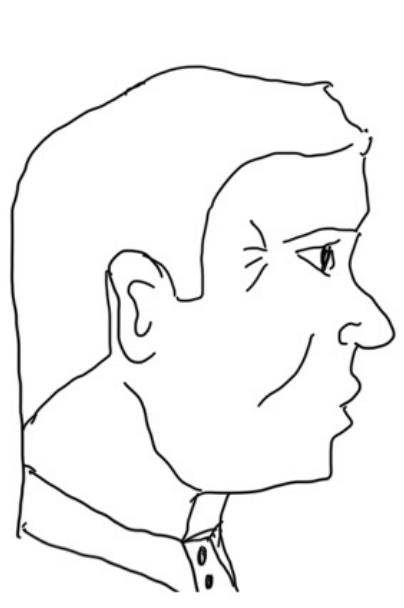
(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



FRAU N 21

(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Patienten fehlte): Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.



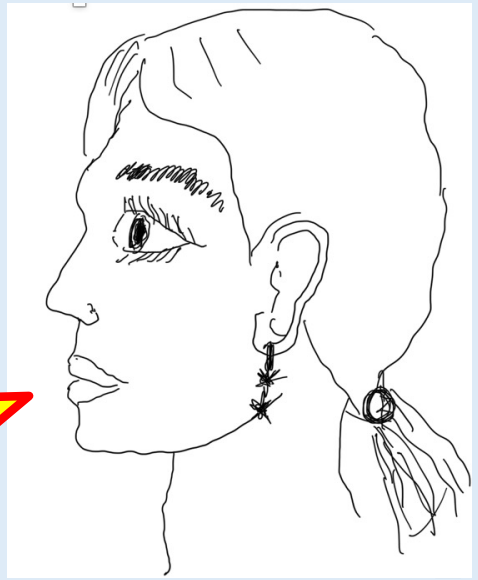
FRAU N 22

Wie fühlt sich diese Sehnsucht körperlich an?

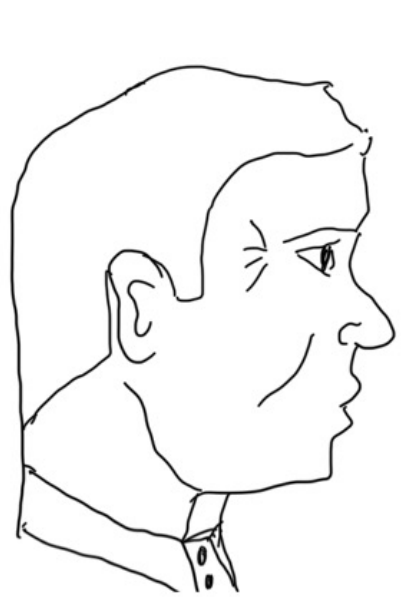
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

FRAU N 24

Mein Körper erwartet eine Umarmung



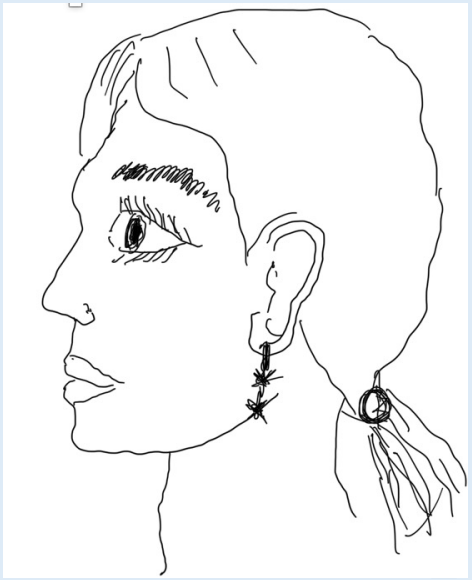
© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie



FRAU N 22

Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

FRAU N 24

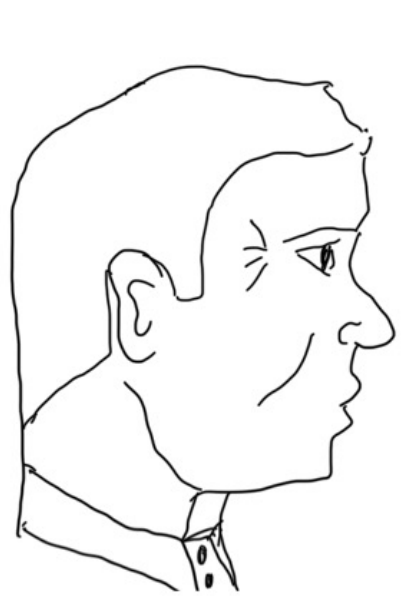


(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt gern spüren würde.

© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie

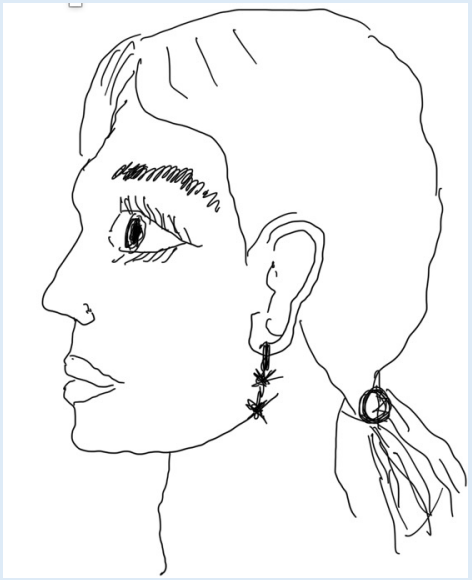
FRAU N 25



Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

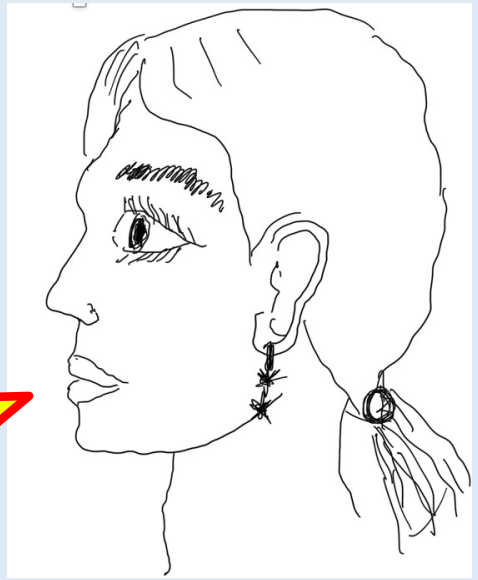
FRAU N 26



(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

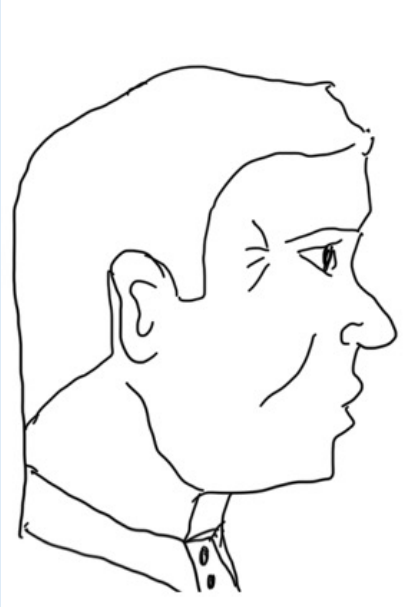
FRAU N 26



Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 27



Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

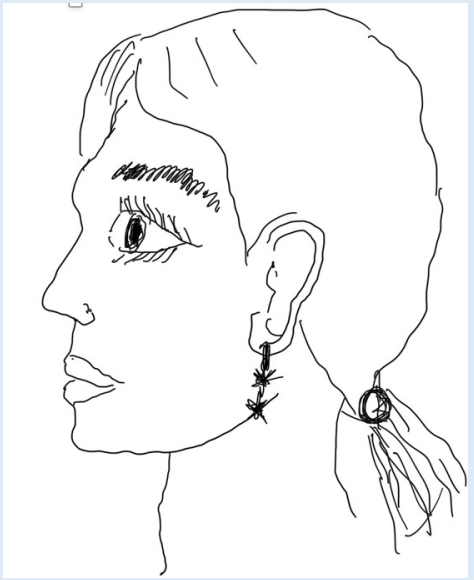
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 28

Ich möchte, dass er dicht hinter mir steht, seine Hände auf meinen Schultern.

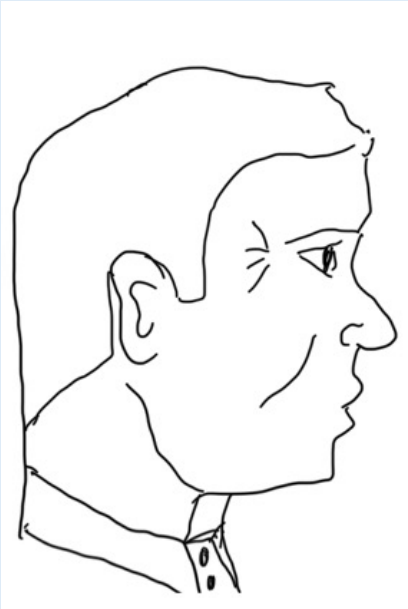
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 28



Ich spüre, dass mein Körper Nähe und Halt will

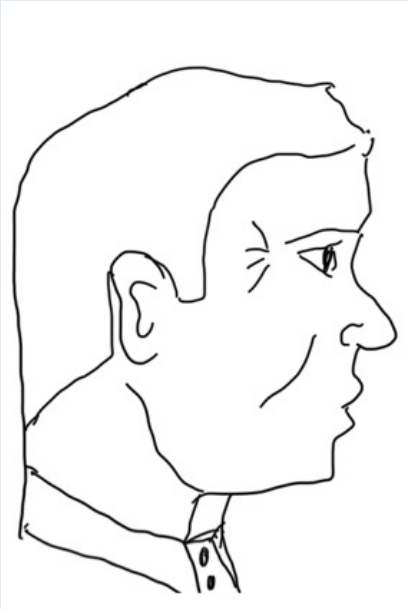
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



FRAU N 33

Vielleicht will Ihr Körper noch mehr abgeben?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

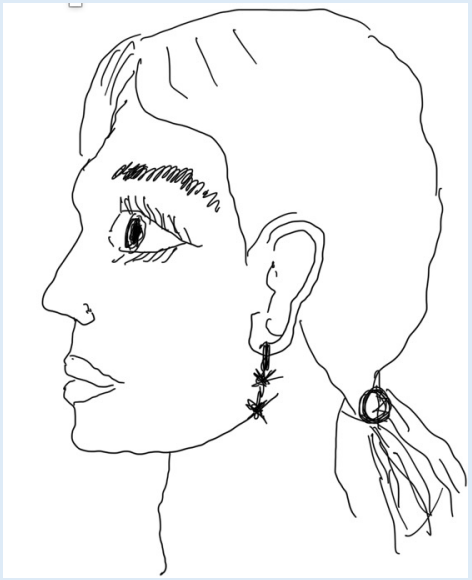


FRAU N 33

Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

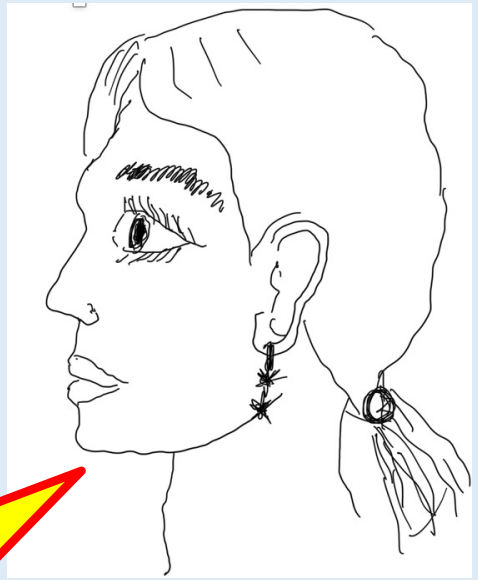
FRAU N 34



Ja das tut gut.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 34



Das fehlte noch, gar nichts mehr
selbst halten müssen, ganz abgeben,
ganz vertrauen

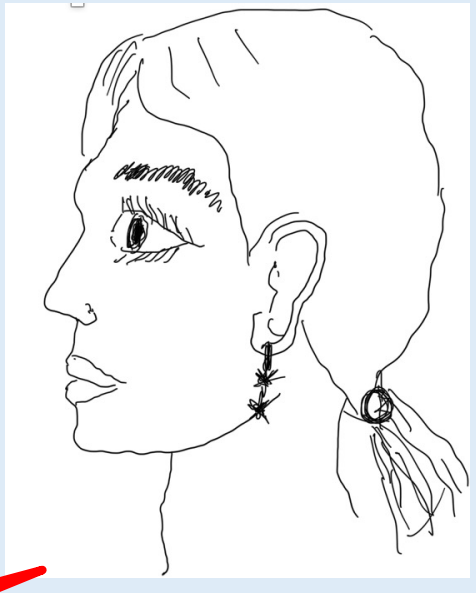
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 29

Wie fühlt sich das an?

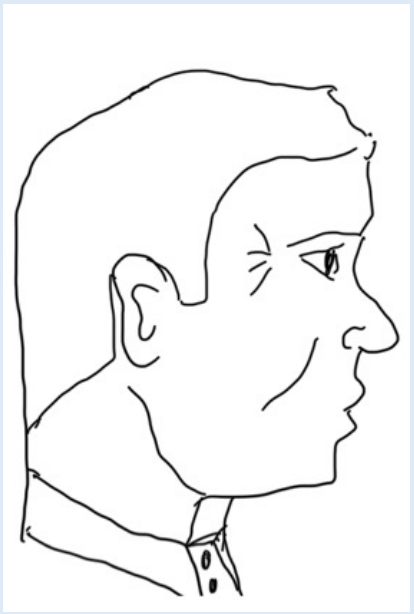
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 30



Ich fühle mich umsorgt, nicht allein, unterstützt und geschützt

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



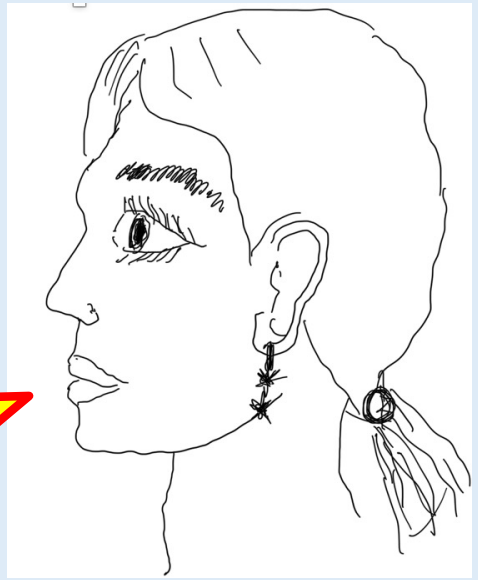
FRAU N 29

Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

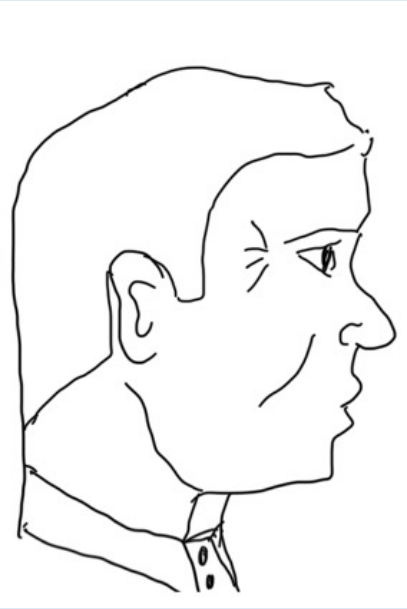
FRAU N 30

Mein Körper spürt das Getragen Werden



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

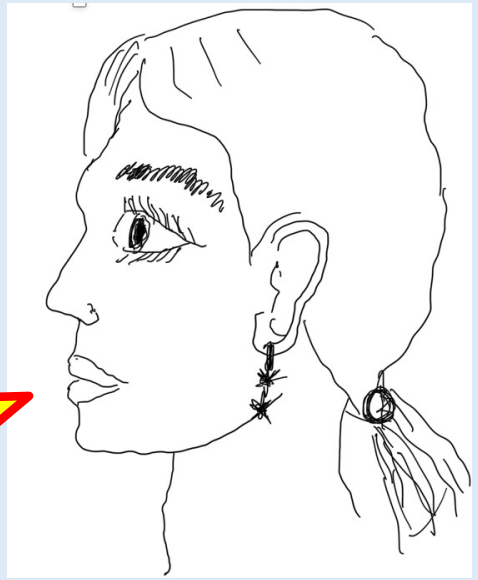
FRAU N 31



Kann Ihr Körper diesen Vater annehmen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

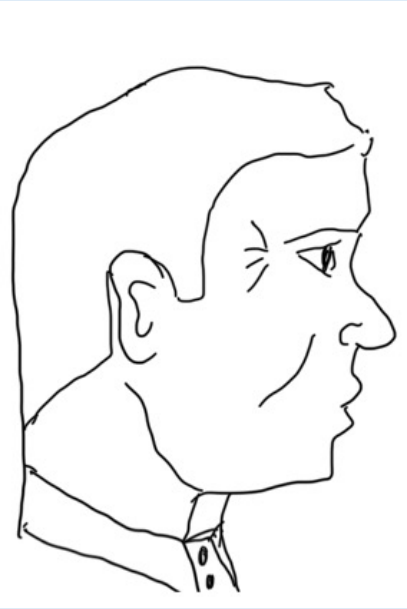
FRAU N 32



Körperlich und psychisch fühle ich mich so gut aufgehoben

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

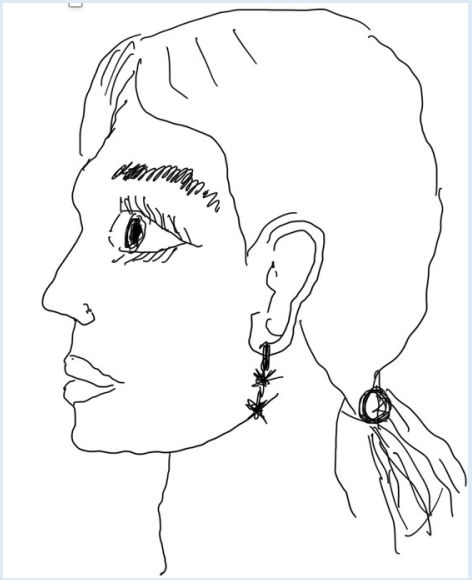
FRAU N 31



Was könnte der Vater, den Sie gebraucht hätten, sagen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 32



Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

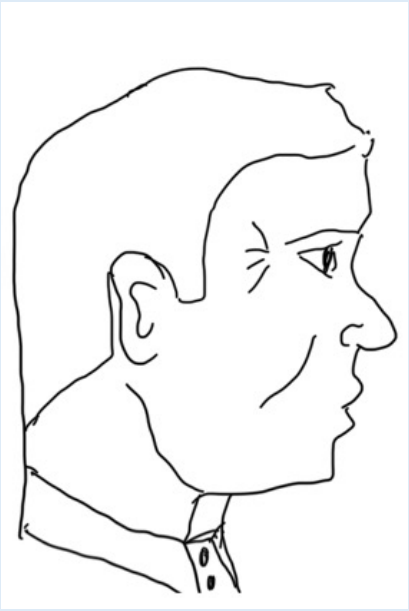
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 35

Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

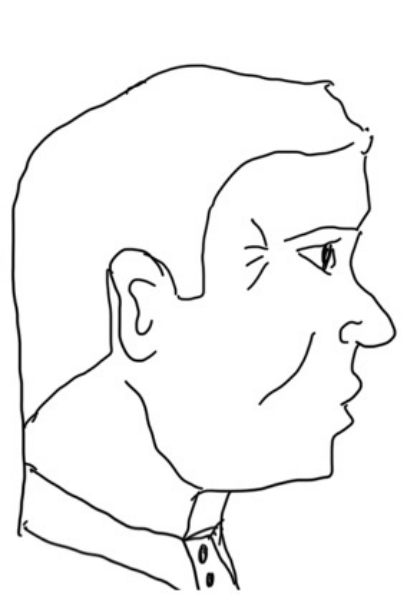
FRAU N 36



(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

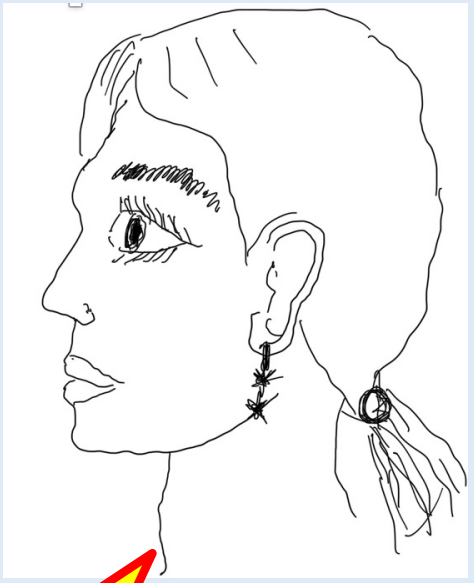
FRAU N 35



Spürt Ihr Körper, wie er beschenkt wird und nichts zurückgeben muss?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

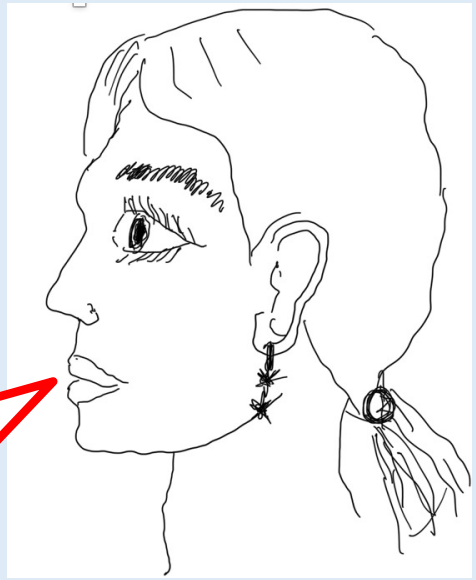
FRAU N 37



Mein Körper ist ganz ruhig geworden,
keine Anspannung und Unruhe mehr

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

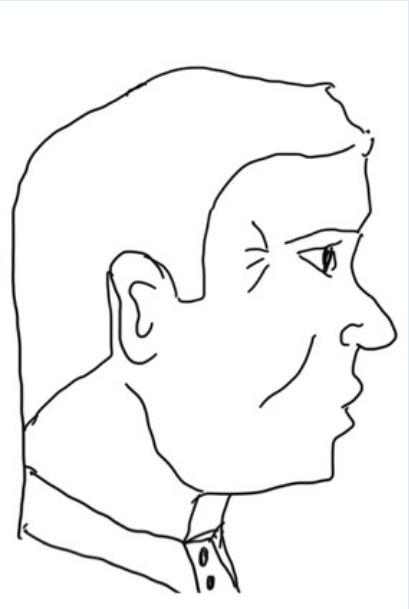
FRAU N 37



(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 38



(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

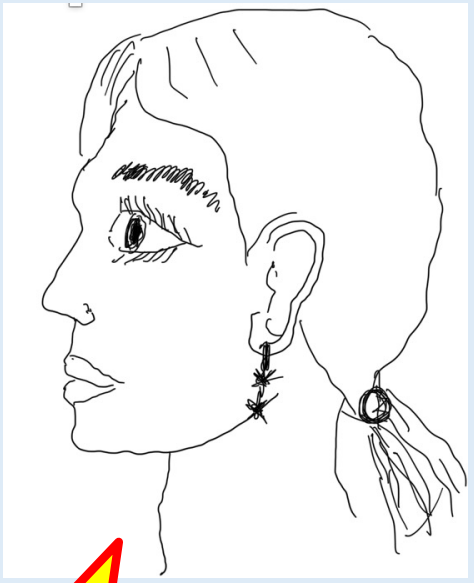
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 39

(wieder kommen Tränen): Und Ihr versteht Euch auch gut?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

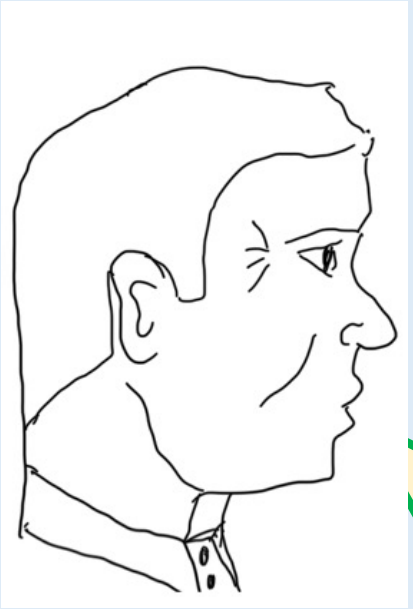
FRAU N 39



Mein Körper reagiert auf meine Traurigkeit und mein Bangen

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

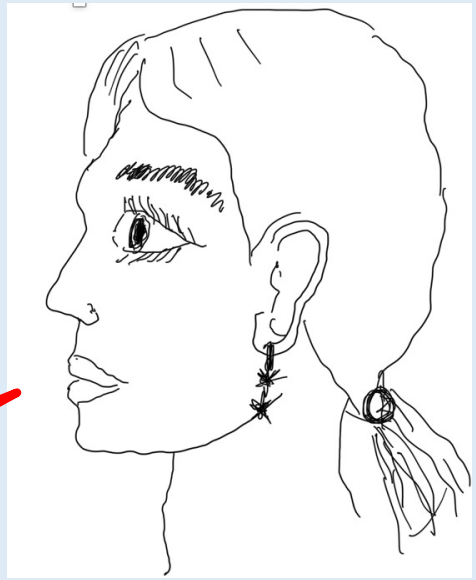
FRAU N 40



(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

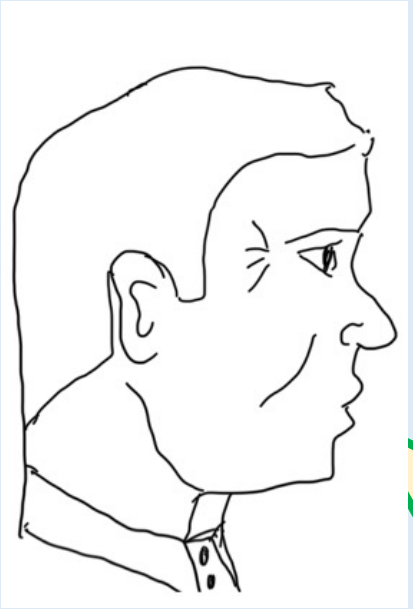
FRAU N 41



Da geht es mir richtig gut mit Euch.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

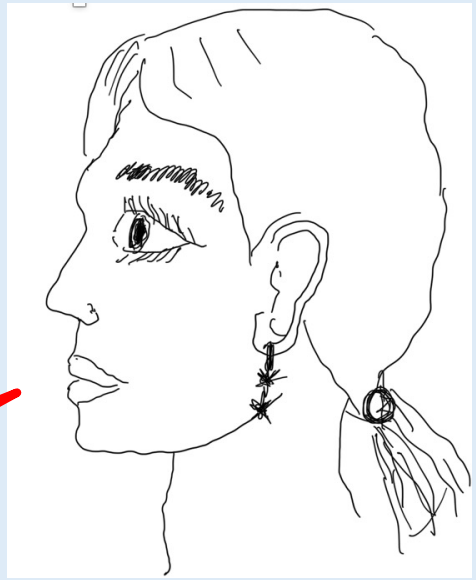
FRAU N 40



(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

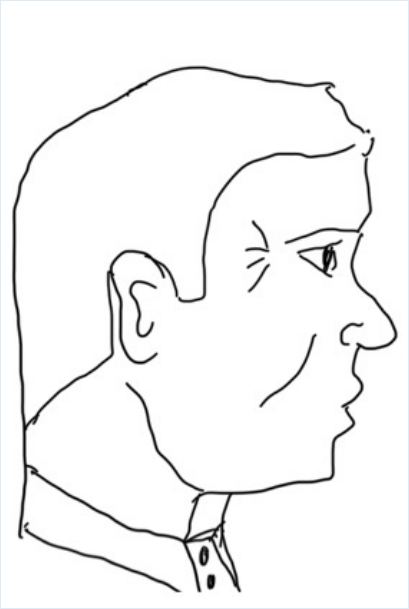
FRAU N 41



Da geht es mir richtig gut mit Euch.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 40



Wie fühlt der Körper das Geliebt Werden?

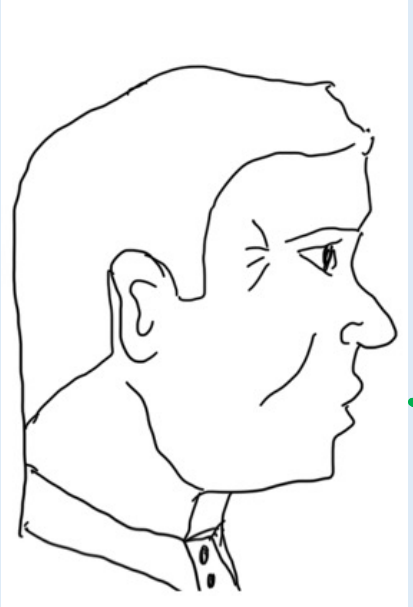
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 41

Das ist ein prickelndes Wohlgefühl

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

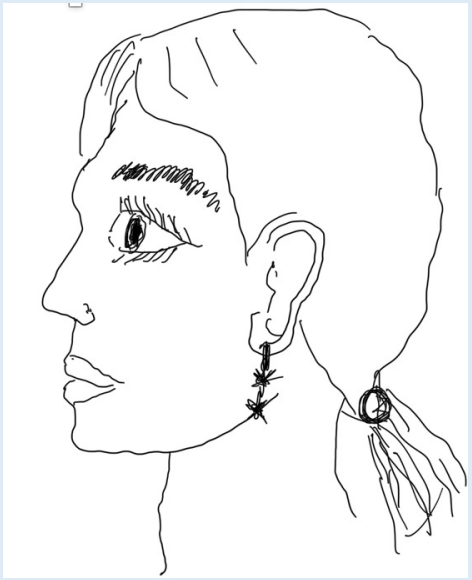
FRAU N 42



(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

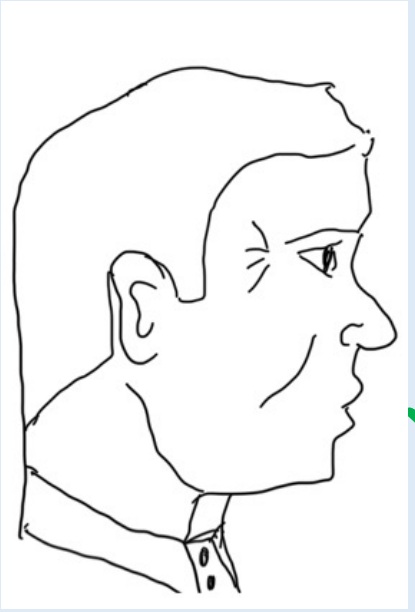
FRAU N 43



(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

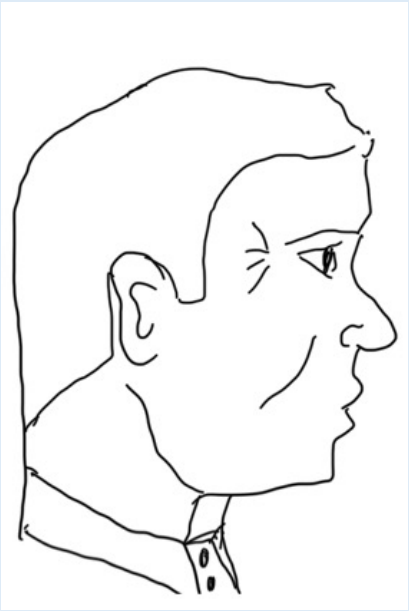
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 44



(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

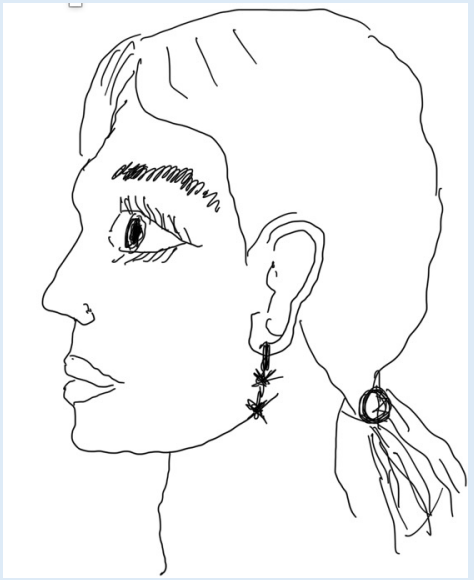


FRAU N 45

Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Mit dem Erleben von Glück und Befriedigung.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

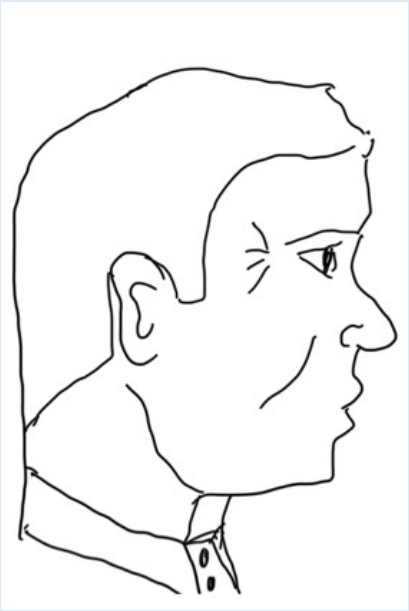
FRAU N 46



Dass Ihr mich meiner selbst willen liebt, so wie ich bin, ohne mich um Euch Eltern kümmern zu müssen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

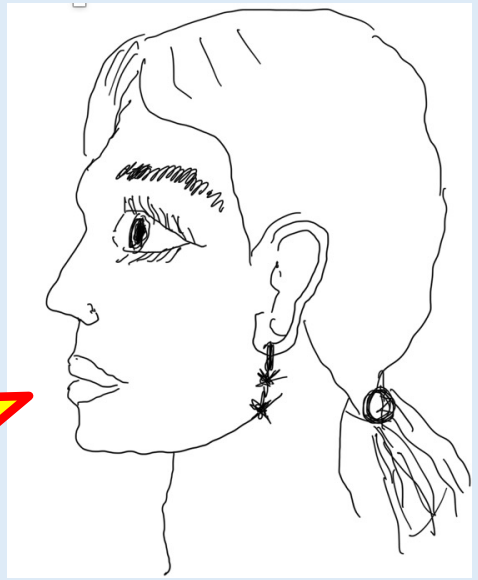
FRAU N 45



Sie und Ihr Körper sind am Ziel angekommen. Drücken Sie dies durch Ihre Körperhaltung aus!

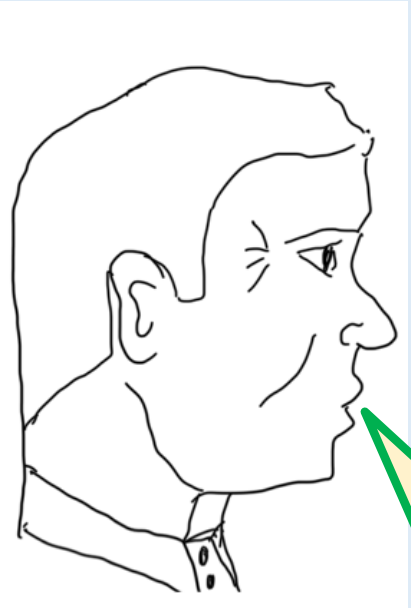
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 46



Ich breite meine Arme aus und nehme in Empfang, was Ihr mir gebt.

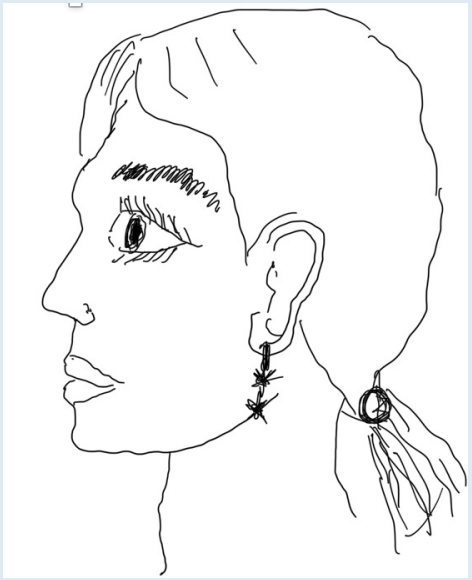
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



Fallbeispiel 47

Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

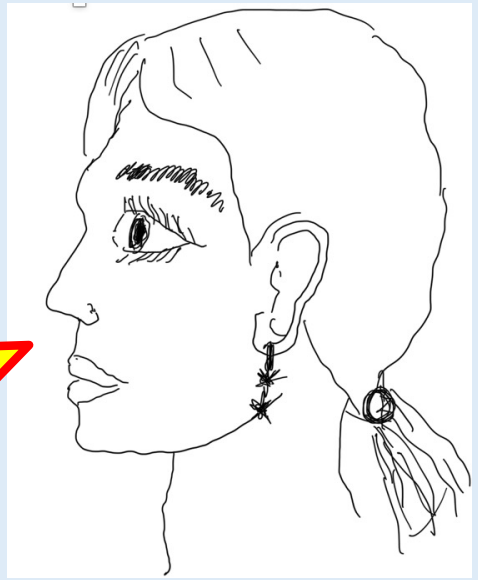
FRAU N 48



Danke, das ist eine Erlösung.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

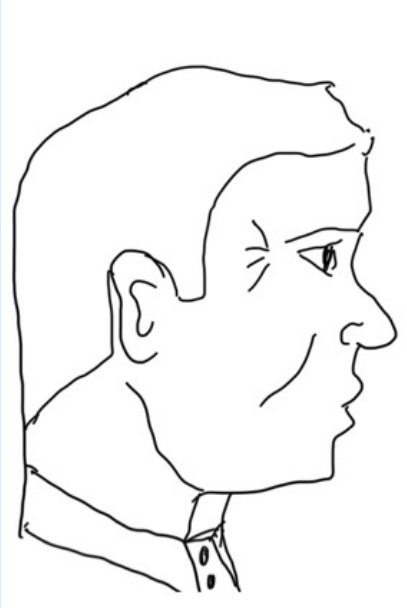
FRAU N 48



Ich stehe fest auf dem Boden, mein Körper ist kraftvoll und lebendig, ich breite meine Arme nach oben aus, ich habe empfangen, was ich brauche

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

FRAU N 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen, mit der erlebten glücklichen Szene und Ihrem damit verbundenen Körper und sich immer wieder daran erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist. Während Sie Ihre mit diesem Glück verbundene Körperhaltung wieder einnehmen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

WAS WOLLEN SIE ZU EMBODIMENT FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

2 Schritte der Mentalisierung
= reflektierte Affektivität
1) Affekt wahrnehmen
2) Affekt reflektieren

1) Affekt wahrnehmen:
EMOTION TRACKING

2) Affekt reflektieren
MENTALISIEREN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

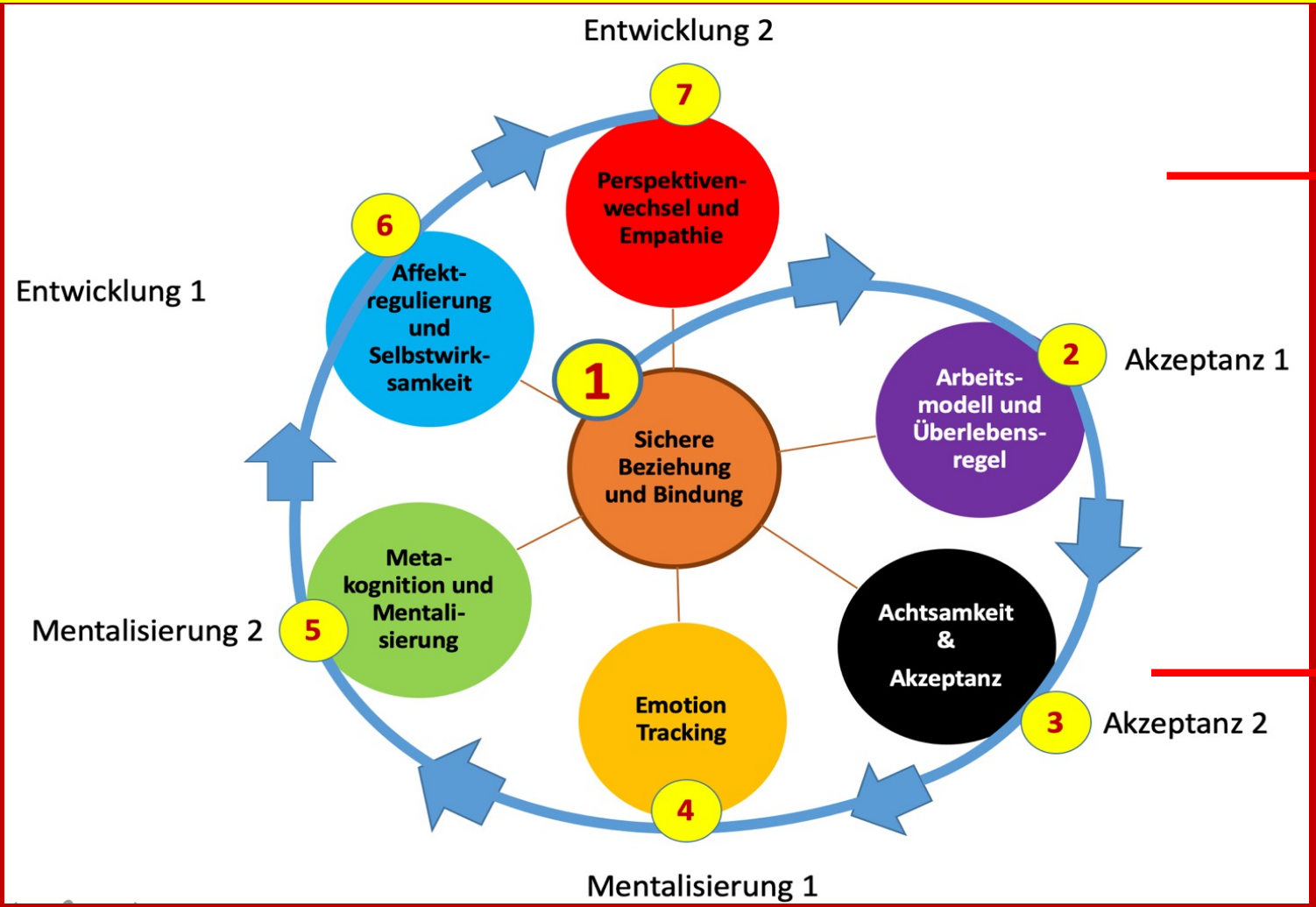
Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
- 1. Aufbau einer sicheren Bindung
- 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
- 3. Gefühle markiert spiegeln
- 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
- 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht …
- 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten

- **B Gemeinsames Reflektieren der Affektivität → Mentalisieren**
- 1. Welche Situation war frustrierend?
- 2. welche Bedeutung hat die Person?
- 3. was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
- 4. welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
- 5. wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
- 6. wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
- 7. wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

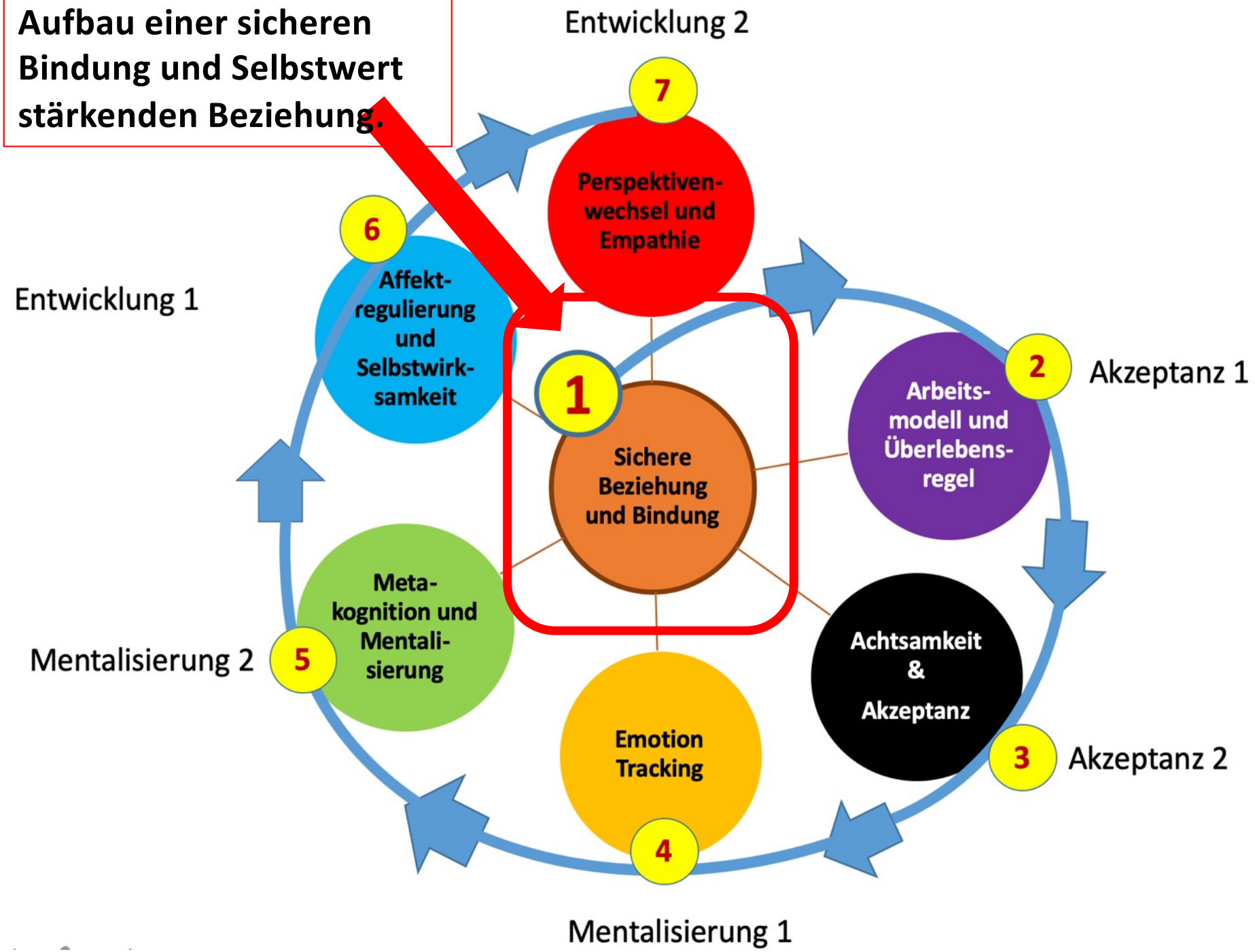
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

GUTEN MORGEN
UND
HERZLICH WILLKOMMEN!



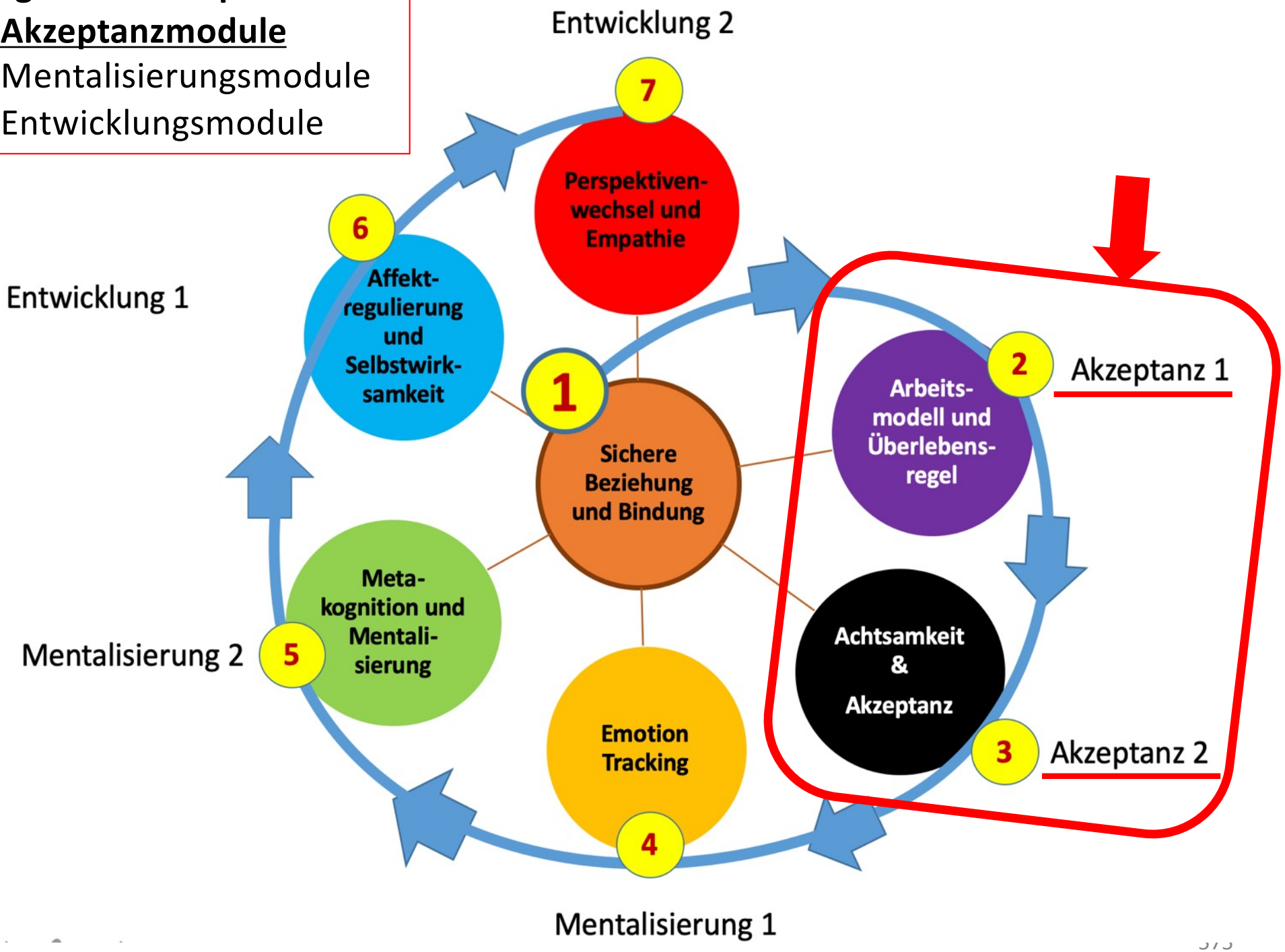
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

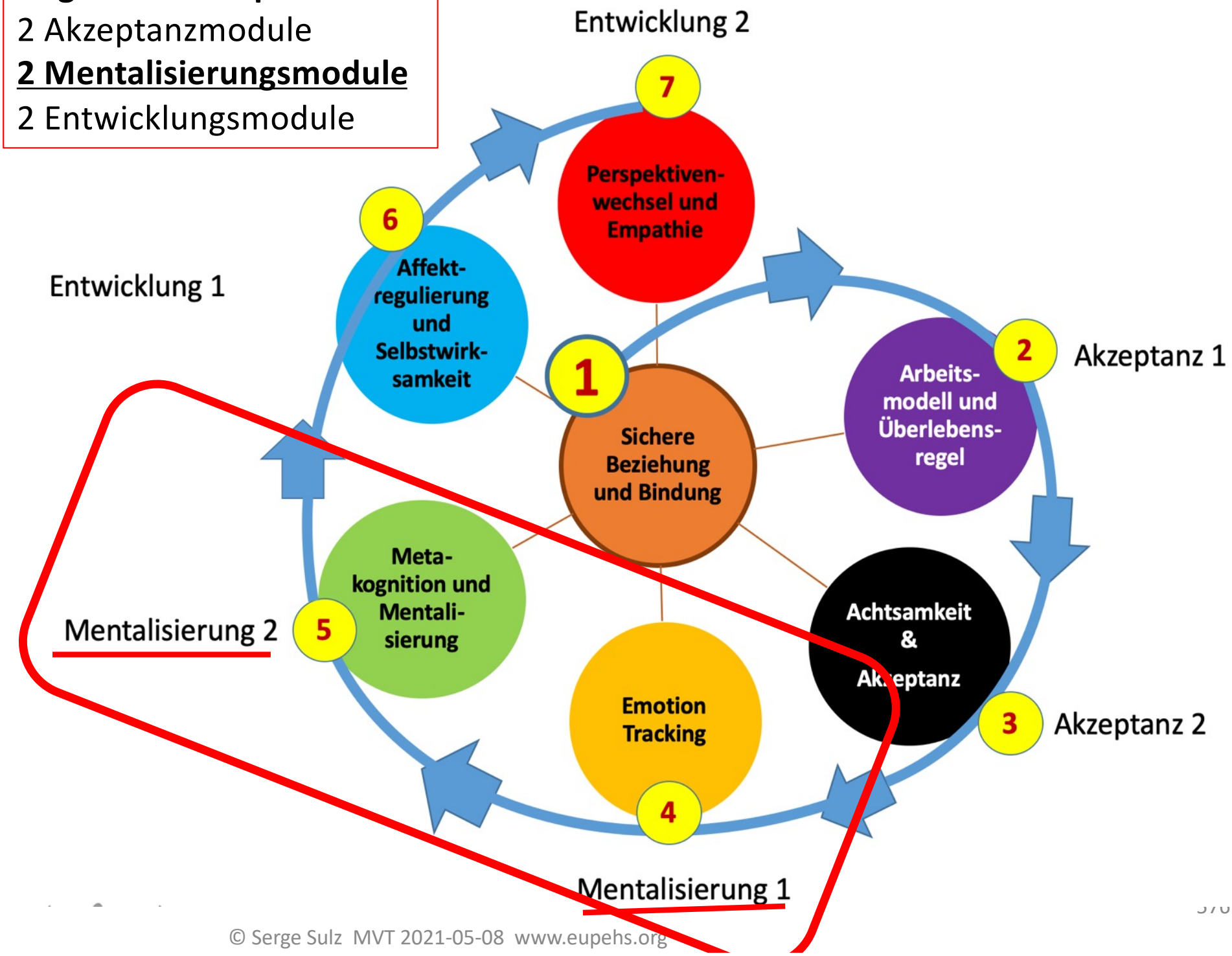


© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

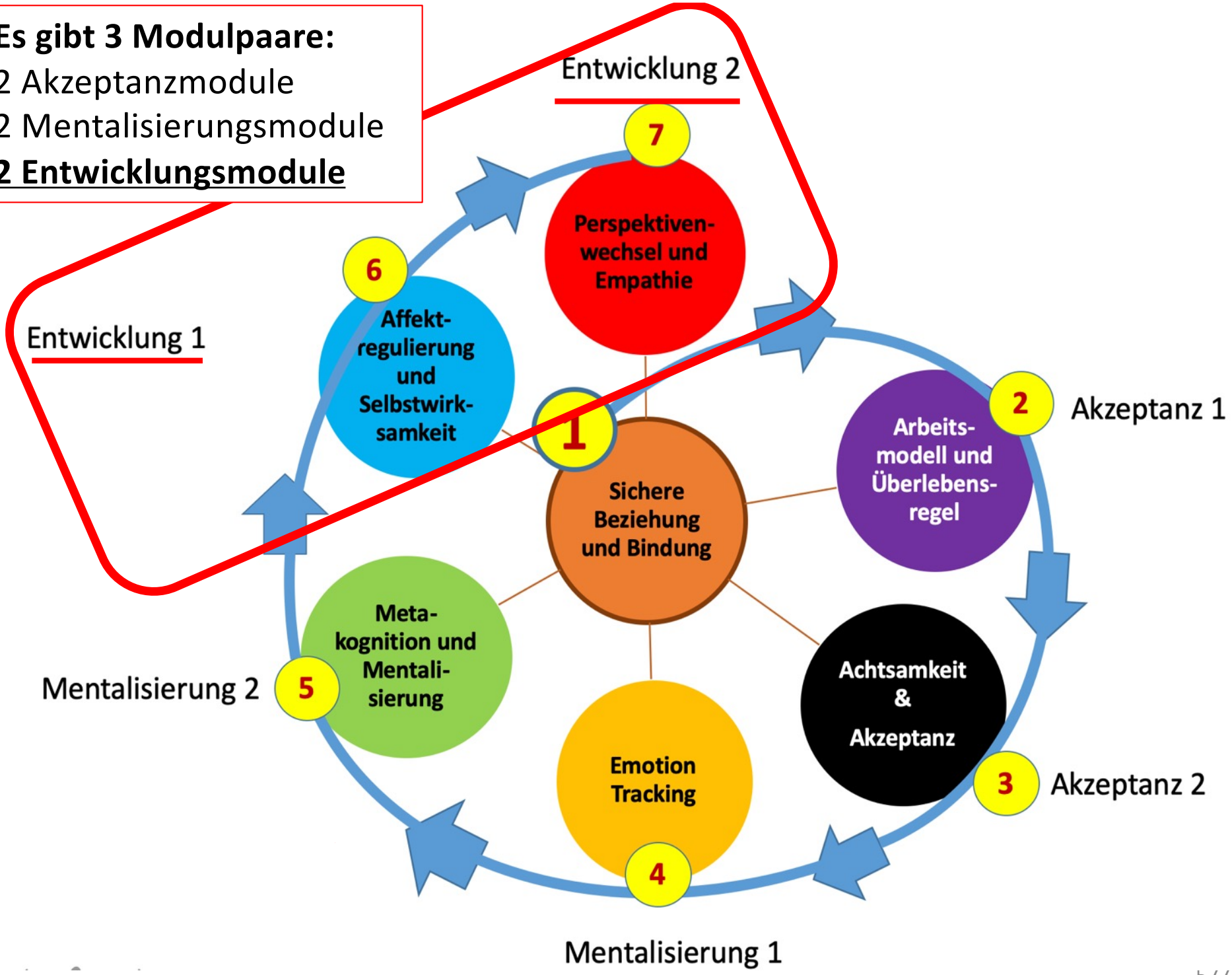
Es gibt 3 Modulpaare:
<u>2 Akzeptanzmodule</u>
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule



Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule



Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

7 Module der MVT

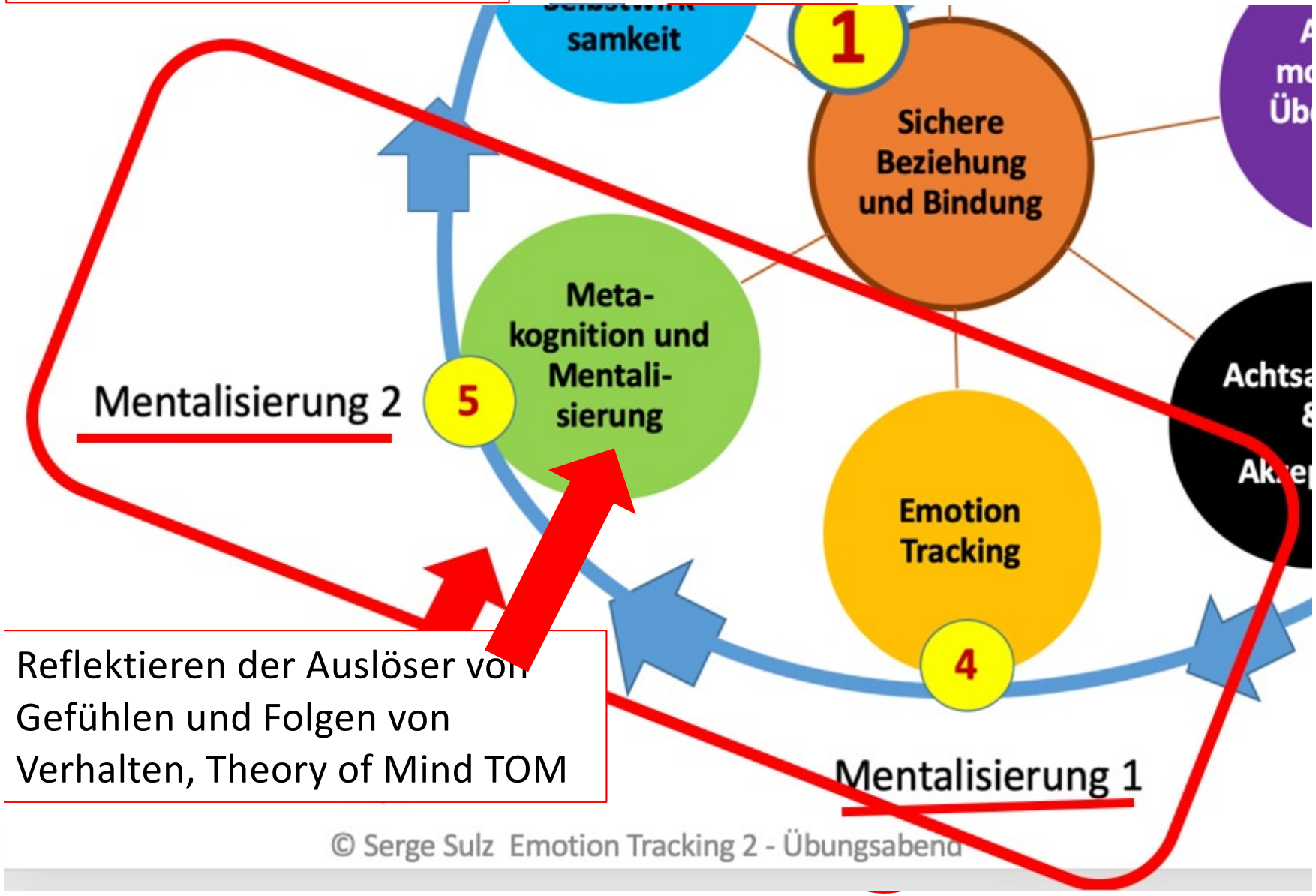
1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST …**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE …**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule



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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Mentalisierung als Brücke zwischen psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien

1. Einführung: Mentalisierung als psychotherapeutischer Ansatz*

*Fonagy et al. 2008

Die Brücke

TP

Konflikte

Innere Objektbezie.

Abwehrmechanism

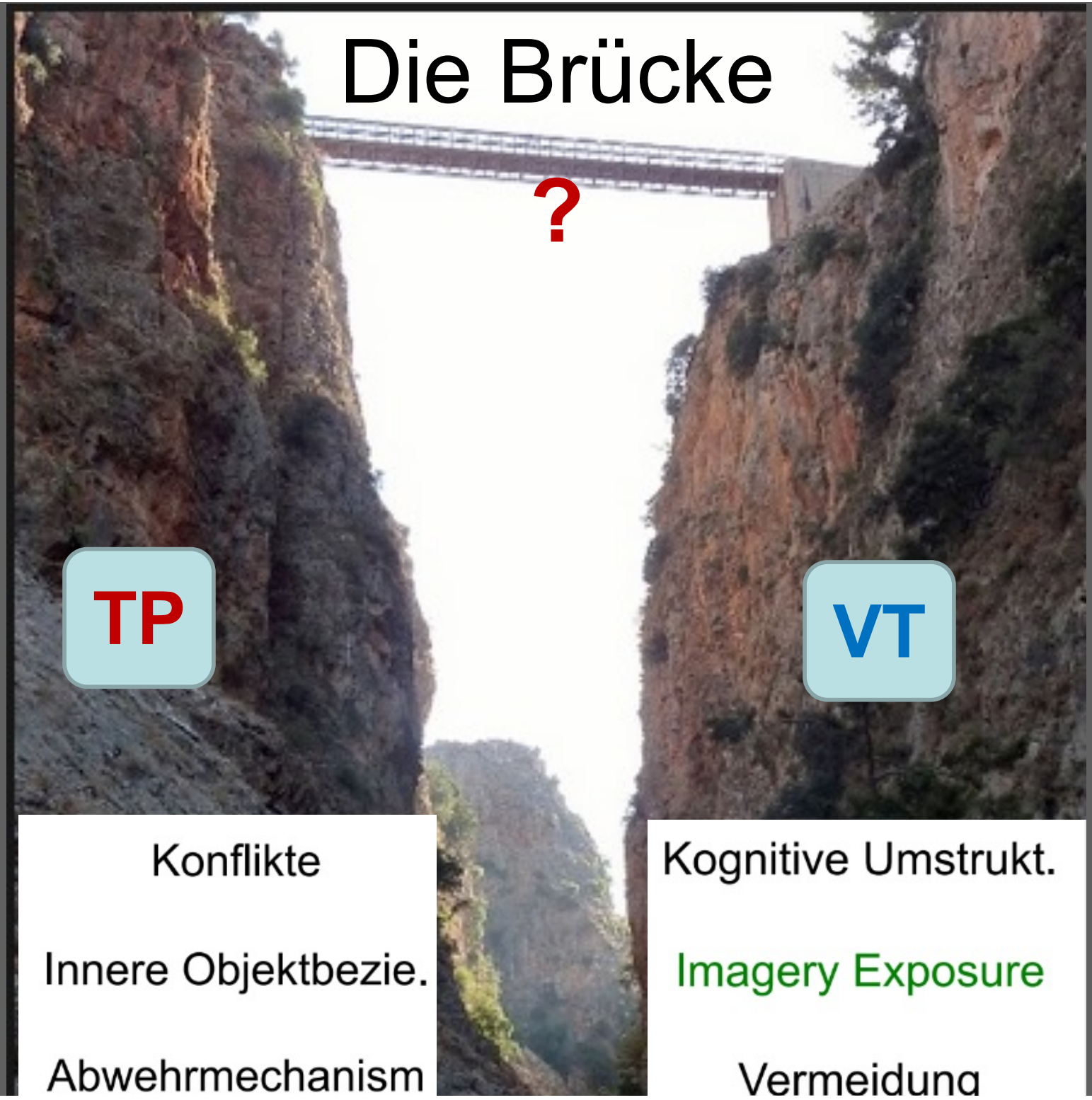
VT

Kognitive Umstrukt.

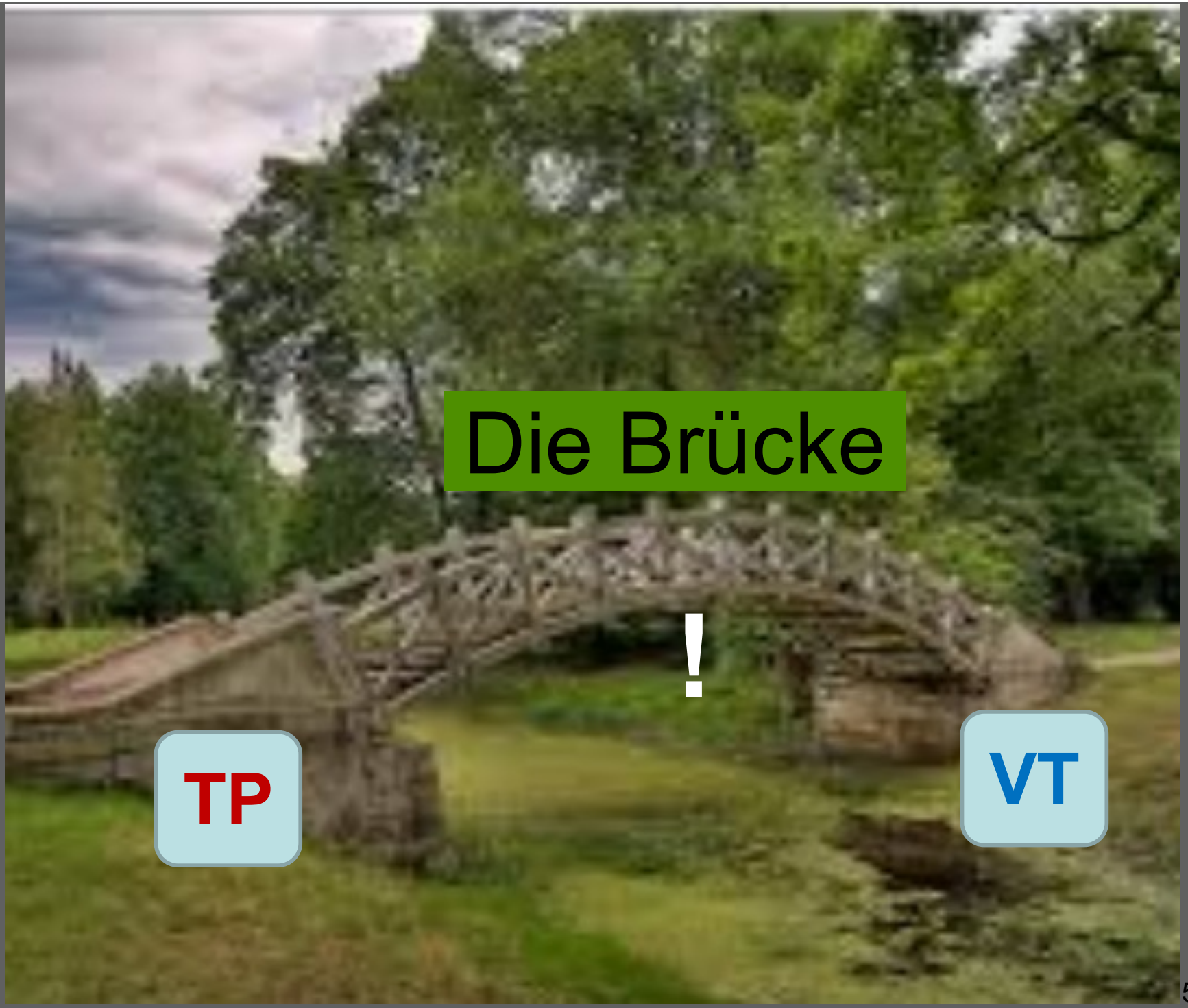
Imagery Exposure

Vermeidung

Die Brücke



TP	VT
Konflikte	Kognitive Umstrukt.
Innere Objektbezie.	Imagery Exposure
Abwehrmechanism	Vermeidung



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Psychodynamischer Ansatz

Mir meiner Widerstände bewusst werden sowie dem ‚Hier und Jetzt' der therapeutischen Beziehung

Kognitiv–behaviorale Therapie

Mich über mein Verhalten ändern und damit verstehen.

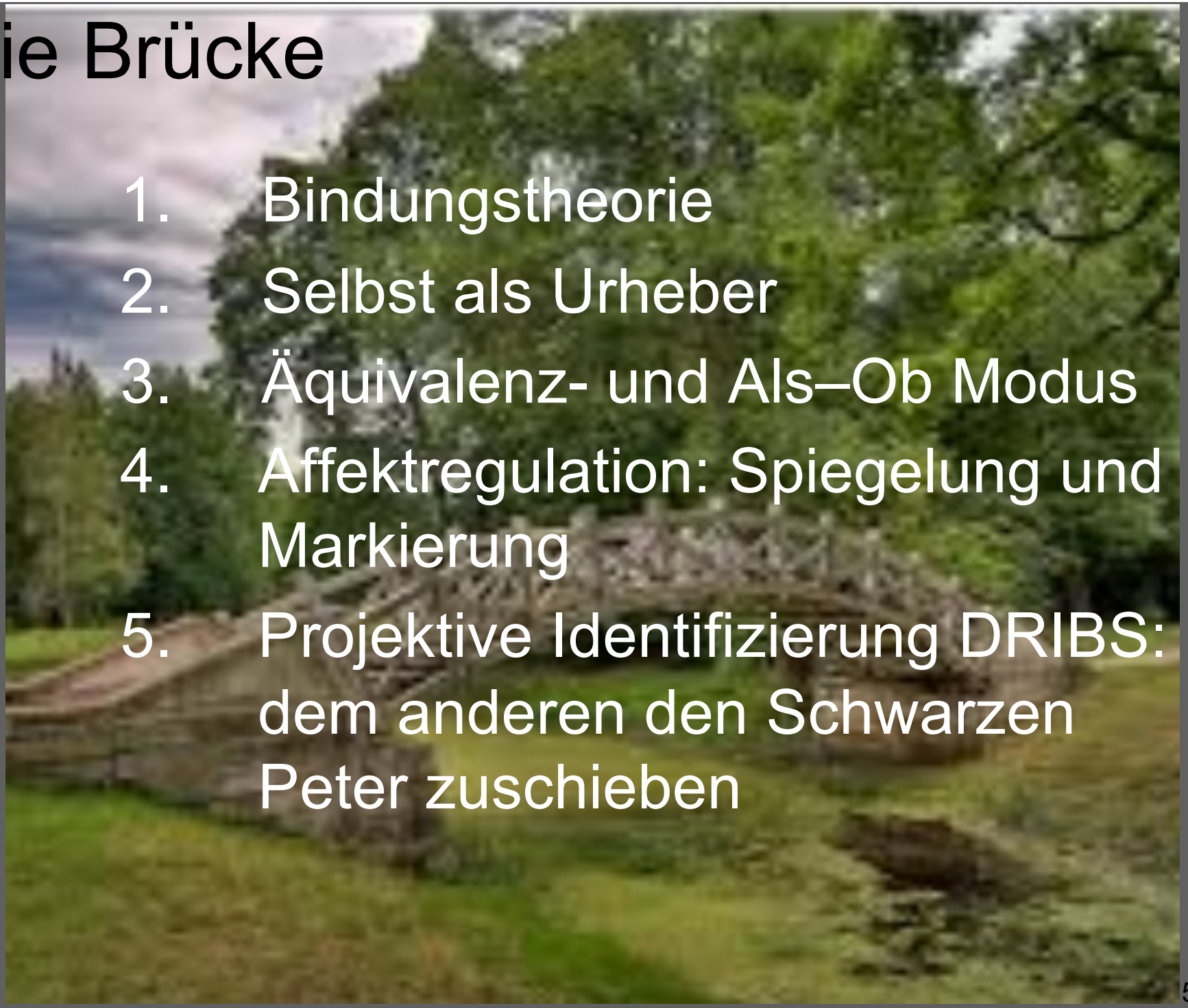
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Die Brücke

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Die Brücke



1. Bindungstheorie
2. Selbst als Urheber
3. Äquivalenz- und Als–Ob Modus
4. Affektregulation: Spiegelung und Markierung
5. Projektive Identifizierung DRIBS: dem anderen den Schwarzen Peter zuschieben

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Mentalisierung ist eine Zuschreibung mentaler Aktivität sich selber oder anderen gegenüber

Vor allem:

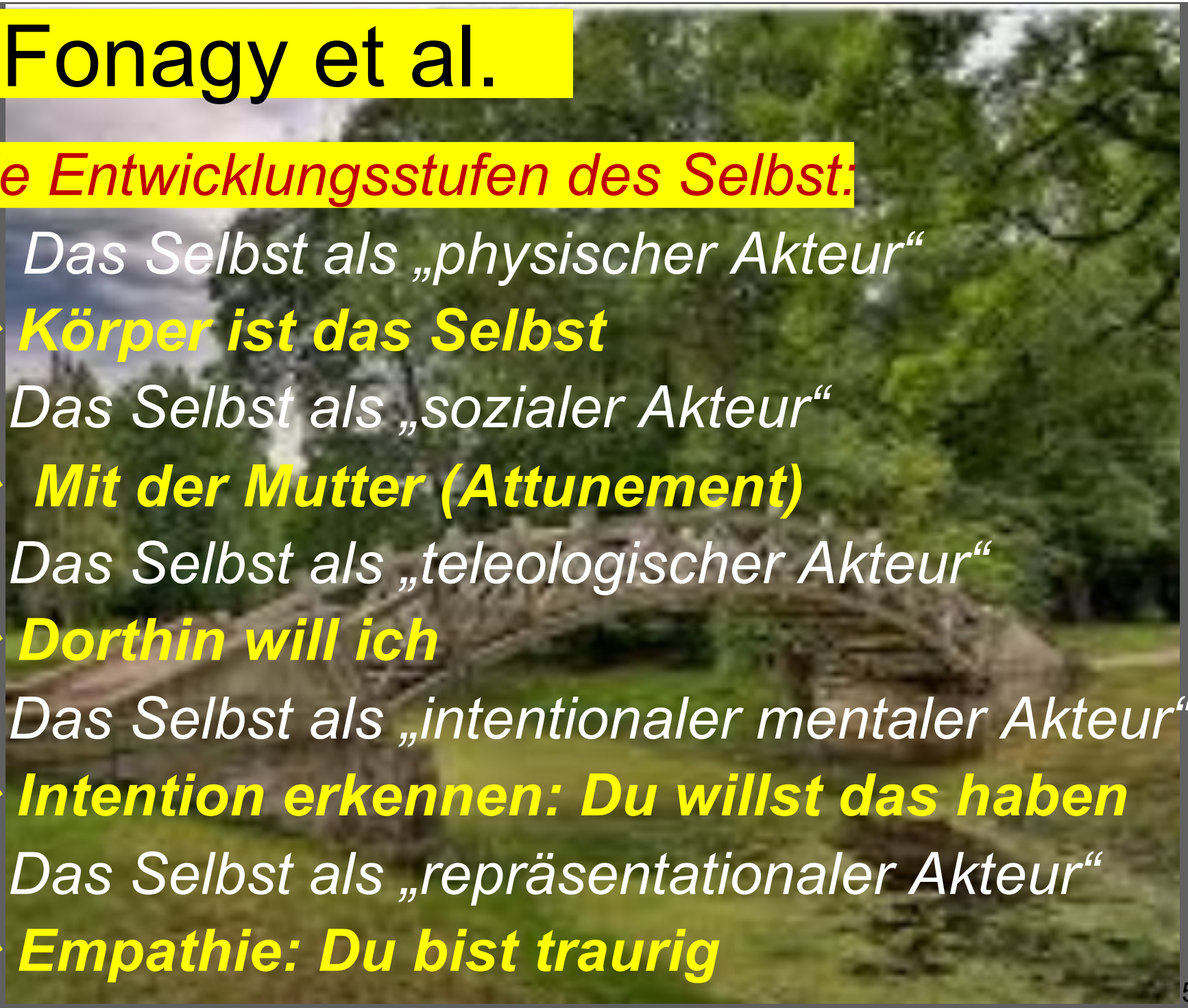
das menschliche Verhalten als Intentionen wahrzunehmen und zu verstehen.

Wie:

Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle, Glauben, Ziele, Absichten und Einsichten

*Fonagy et al. 2008

Fonagy et al.



Die Entwicklungsstufen des Selbst:

1. *Das Selbst als „physischer Akteur“*

→ ***Körper ist das Selbst***

2. *Das Selbst als „sozialer Akteur“*

→ ***Mit der Mutter (Attunement)***

3. *Das Selbst als „teleologischer Akteur“*

→ ***Dorthin will ich***

4. *Das Selbst als „intentionaler mentaler Akteur“*

→ ***Intention erkennen: Du willst das haben***

5. *Das Selbst als „repräsentationaler Akteur“*

→ ***Empathie: Du bist traurig***

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als …	Piagets Stufen (kognitiv)	Kegans Stufen (Beziehung)
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Ererbte Anlagen	einverleibend
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II: erste Erwerbungen	
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensomotor. III: sensomot. Intellig.	
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-operativ	impulsiv
4 Jahre	ödipal	repräsentatio-naler Akteur	konkret operativ	souverän
7 Jahre	Latenzphase	→Wo steht →mein Patient?	formal operativ (Beginn)	zwischen-menschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell
18 Jahre				über-individuell

3 Modi mentaler Zustände

- Der **Äquivalenzmodus**, in dem das Kind nicht zwischen seinem inneren Zustand und der äußeren Welt unterscheidet (nicht mentalisierender, realitätsorientierter Modus)..

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

3 Modi mentaler Zustände

- Der **Als-ob-Modus** des Mentalisierens, in dem das Kind ganz aus der realen Welt austritt in seine Phantasie- oder Spielwelt (mentalisierender, von der Realität abgekoppelter Modus).

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

3 Modi mentaler Zustände

Mit vier Jahren erfolgt eine Integration der beiden früheren Modi:

- Der **Reflexionsmodus** des Mentalisierens, in dem das Kind mentale Zustände als Repräsentationen wahrnehmen kann, die falsch sein und sich ändern können (mentalisierender, realitätsorientierter Modus).

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Alter etwa ab	*Freuds psychosex.*	Fonagy - Das Selbst als …	Fonagys mentale Modi	*Kegans Stufen (Beziehung)*
Geburt	*oral*	**physischer** Akteur	**Äquivalenzmodus** (ein prä-mentaler Modus)	*einverleibend*
Geburt		**sozialer** Akteur		
9 Monate		**teleologischer** Akteur		
18 Monate	*anal*	**intentionaler mentaler** Akteur	**Als-Ob-Modus** (ein prä-mentaler Modus)	*impulsiv*
4 Jahre	*ödipal*	**repräsentatio-naler** Akteur	**Reflexionsmodus** (mentaler Modus)	*souverän* (TOM)
7 Jahre	*Latenz-phase*	repräsentatio-naler Akteur 2	Reflexionsmodus 2 (mental)	*zwischen-menschlich* (Empathie)
14 Jahre			→In welchem Modus ist mein Patient gerade?	*institutionell*
18 Jahre				*über-individuell*

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

„Sprechen über …“ zu oft Hauptinstrument im therapeutischen Dialog

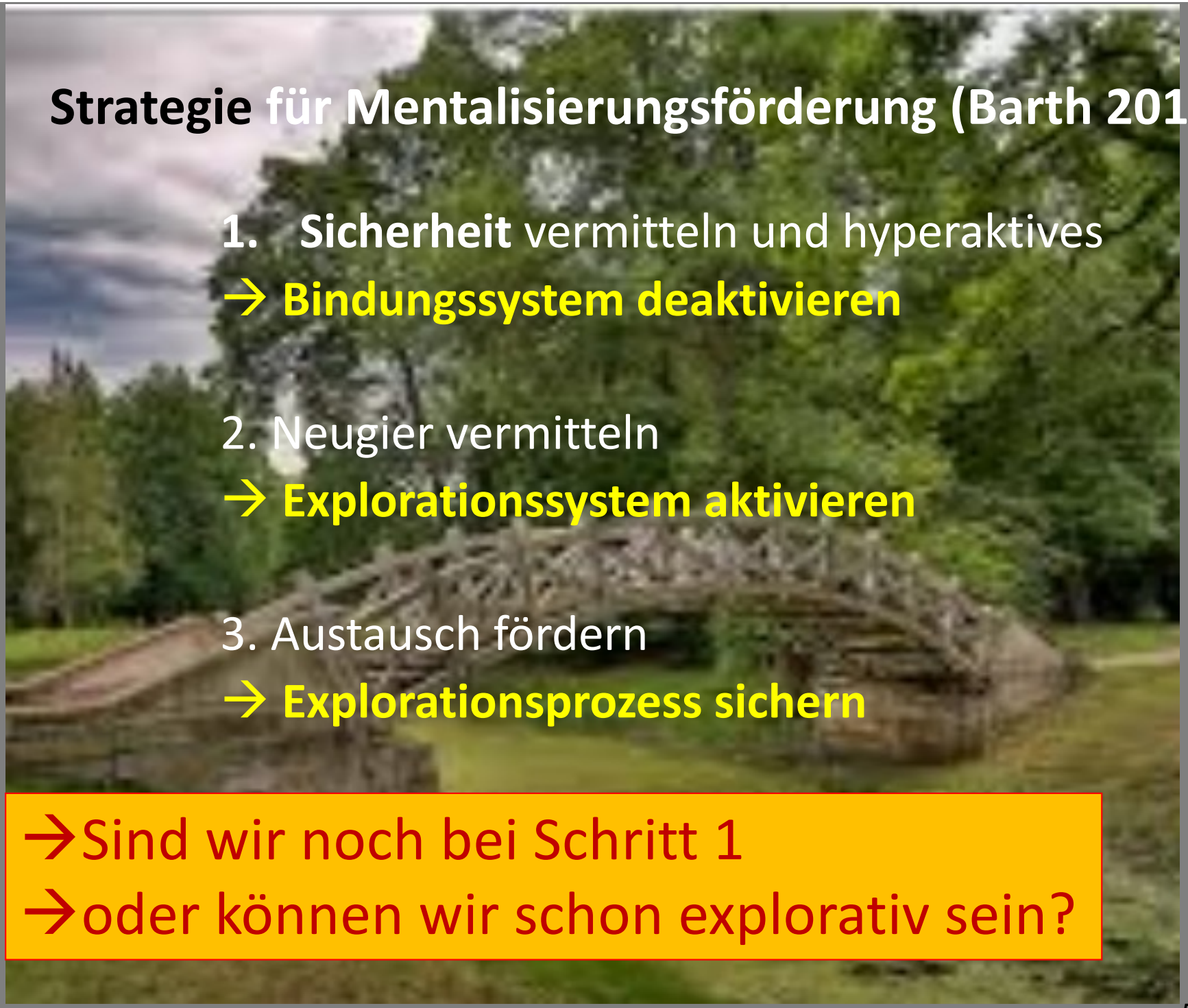
- Die Auswertung von Therapievideos ergibt, dass 80 % der Zeit damit verbracht wird, über einen Sachverhalt zu sprechen, der außerhalb der Therapieraums vorliegt oder geschehen ist.
- Fühlen, Denken, Körperreaktionen, Handlungsimpulse in der Therapiesitzung nehmen fast keinen Raum ein

→Bin ich gerade ein „Über-etwas-Sprecher“?

- **Der Mentalisierungsansatz** stellt das auf den Kopf:
- Was und wie der Patient jetzt und hier in der Therapiestunde fühlt, denkt, macht wird betrachtet und reflektiert

→Ist meine Aufmerksamkeit ganz beim Patienten im Hier und Jetzt?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



Strategie für Mentalisierungsförderung (Barth 2012)

1. **Sicherheit** vermitteln und hyperaktives
→ **Bindungssystem deaktivieren**

2. Neugier vermitteln
→ **Explorationssystem aktivieren**

3. Austausch fördern
→ **Explorationsprozess sichern**

→Sind wir noch bei Schritt 1
→oder können wir schon explorativ sein?

Interventionsprinzipien **(Barth 2012)**

- Einfache Sprache
- **Auf die momentanen Gefühle fokussiert**
- Auf die inneren Prozesse der Psyche (nicht auf Verhalten selbst, sondern was dieses auslöst)
- Auf das **Hier und Jetzt** konzentriert
- “Wenn Du jetzt erinnerst …, kommt das Gefühl …
- Unbewusste Inhalte bleiben im Hintergrund (keine Interpretationen, keine Deutungen)
- **Bewusste und Bewusstseinsnahe Inhalte** werden betrachtet

Interventionsprinzipien **(Barth 2012)**

- Einfache Sprache
- **Auf die momentanen Gefühle fokussiert**
- Auf die inneren Prozesse der Psyche (nicht auf Verhalten selbst, sondern was dieses auslöst)
- Auf das **Hier und Jetzt** konzentriert

→ Nehme ich die Gefühle meines Patienten wahr
→ und spiegele sie?

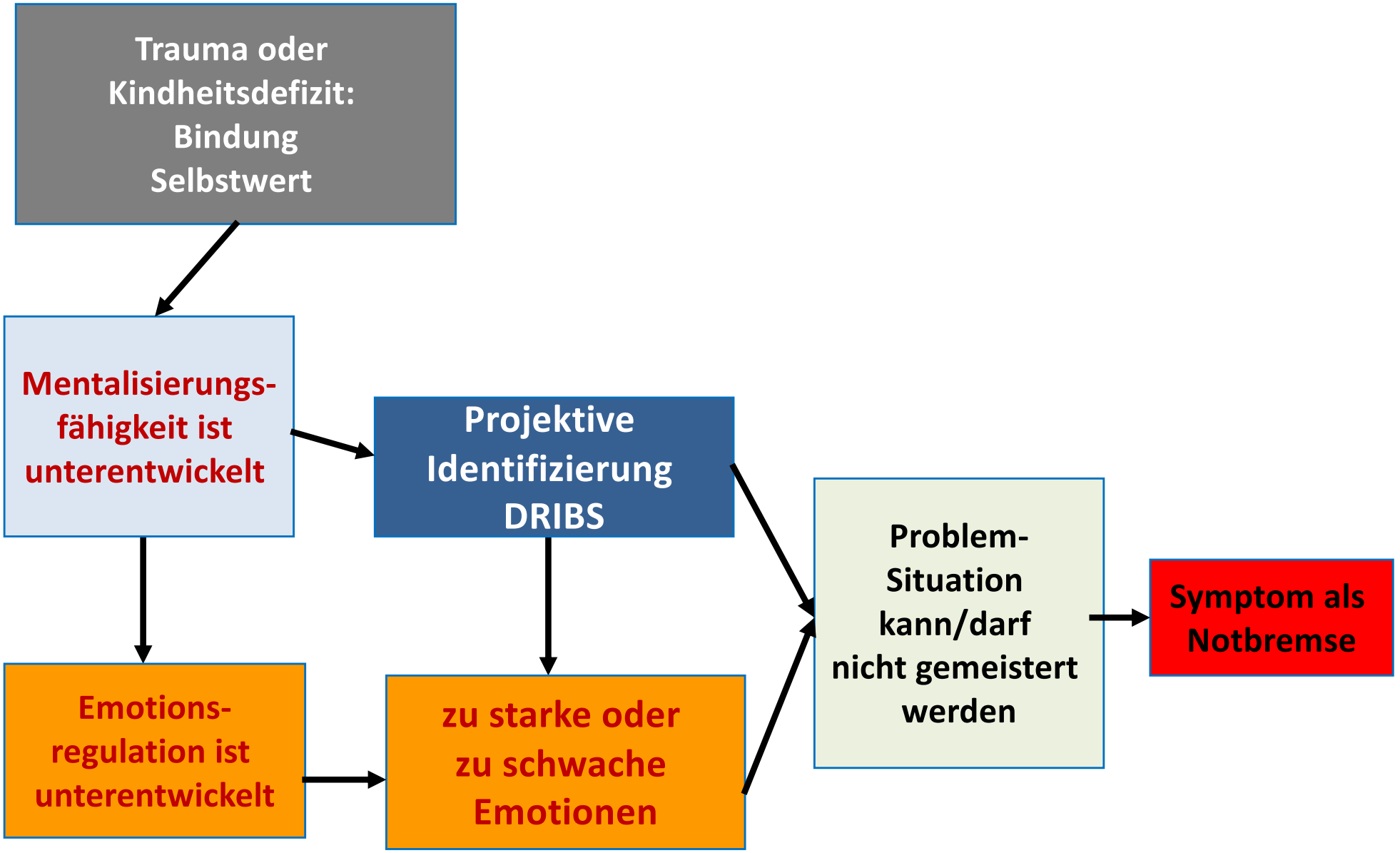
- Unbewusste Inhalte bleiben im Hintergrund (keine Interpretationen, keine Deutungen)
- **Bewusste und Bewusstseinsnahe Inhalte** werden betrachtet

Mentalisierung von Emotionen 1

→Welche Art zu sprechen hilft meinem Patienten bei seinem Gefühl zu bleiben?

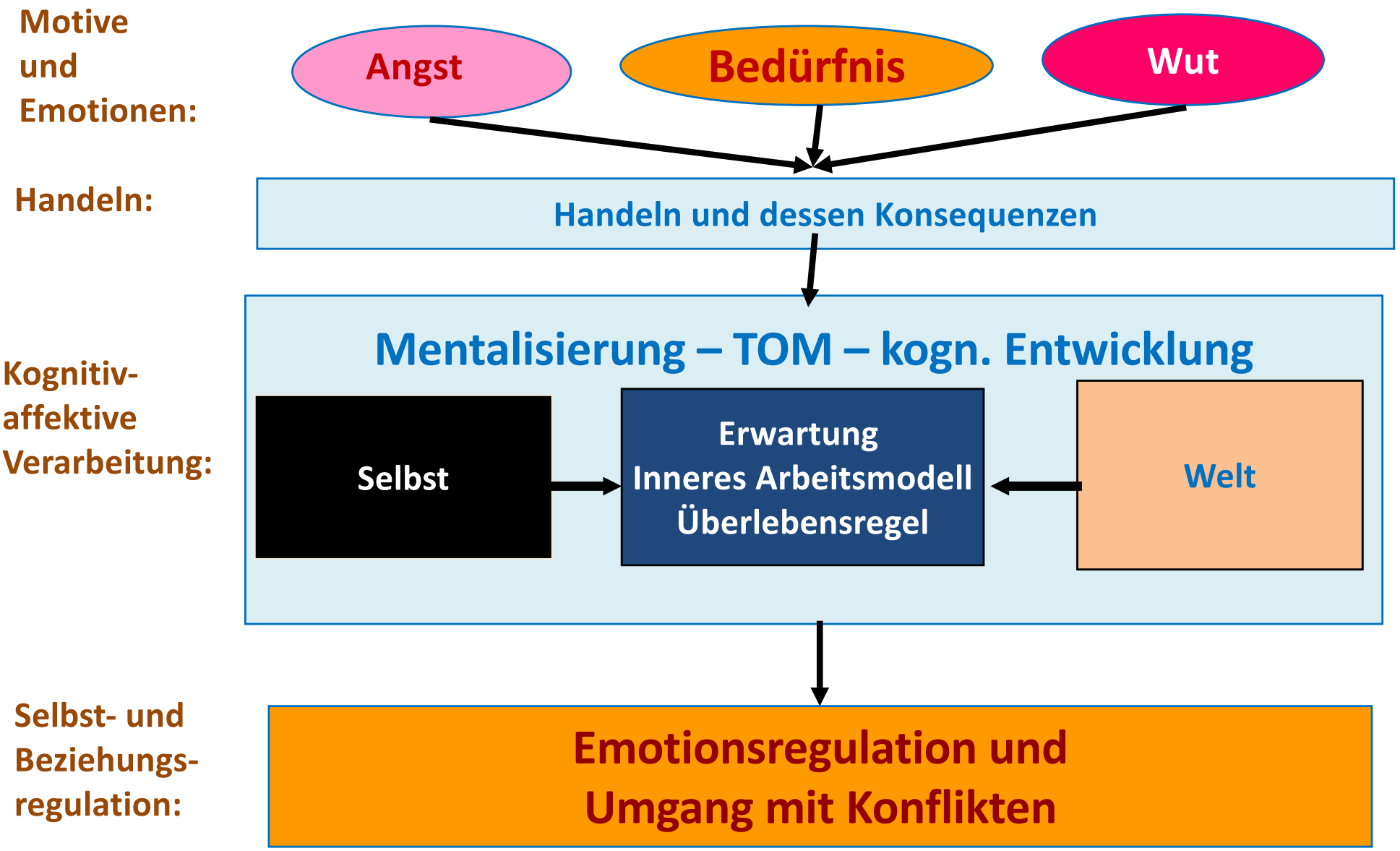
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Störung von Entwicklung und Mentalisierung



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Mentalisierung und Emotionsregulation



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung 1

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog

Wie das Gespräch geführt wird,

Worauf geachtet wird,

Was wichtig ist zu sagen,

Was nicht geschehen sollte

etc.

3. Metakognitiv-Mental (Gefühle reflektierend)
- während das Gefühl da ist, seine Bedeutung reflektieren

- Mentalisierende Sätze:
- 1. Teil (vom emotionalen - hilfsbedürftigen zum kognitiven - sich selbst helfenden Menschen)
- So fragen, dass ein Nachdenken erfolgt (kausales Denken angestoßen wird, so dass Problemlösungen gefunden werden können)
- 2. Teil (erst später, nachdem ein gesunder Egoismus entstanden ist)
- So fragen, dass Perspektivenwechsel erfolgt (in den anderen hineinversetzen)
- So fragen, dass Empathie entstehen kann (Mitfühlen)
- So fragen, dass die Interessen des anderen gewahrt sind
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog 1

1. **Sicherheit** in der Beziehung herstellen
2. Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Pat.
3. **Fragen**-Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren
4. **Columbo-Fragen**: nicht wissen
5. **Nichtwissen** statt metatheoretische Allwissenheit
6. Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
7. **Laut denken** als unfertige Überlegung
8. Aktuelle **Gefühle im Hier und Jetzt** fokussieren
9. Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung **hinterfragen**
10. **Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog 2

11. **Empathisches Eingehen** auf unausgesprochene Gefühle
12. Konfrontationstechnik „**Stopp** - nicht weiter!“
13. Umgang mit teleologischem Modus: **markiert spiegeln**
14. **Erkennen**, wenn Pat. Im Als-ob-Modus ist
15. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
16. Gemeinsam **reflektieren**
17. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens geb
18. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
19. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**
20. Metaphern und Bilder nur **sparsam** anbieten

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog 3

21. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
22. Immer wieder deutliche bis intensive **Gefühle entstehen lassen**
23. Sich seine **Gegenübertragungstendenzen** bewusst machen
24. Dem Patienten am Beispiel die **Übertragung** verständlich machen

© Serge S
ww

1. Sicherheit in der Beziehung herstellen

- Der Patient muss sich sicher und geschützt fühlen,
- bevor er mentalisieren kann.

2. Dichte Führung der Bewusstseinsprozesse des Pat.

- Lassen Sie nur **kurze Pausen** im Gesprächsfluss entstehen,
- damit der Patient nicht seiner chaotischen unmentalisierten Gefühlswelt ausgeliefert ist

3. Frage-Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren

Dazu gehört, dass **kein freies Assoziieren** angestoßen wird, sondern der Patient in einen Dialog fest eingebunden ist, in dem **er auf Fragen antwortet**, also erfragte Erinnerungen und Beispiele berichtet

Zugleich bleiben **kurze Gesprächspausen**, in denen das auftretende **Gefühl wahrgenommen** werden kann und eigene Gedanken dazu ins Bewusstsein kommen können

4. Columbo-Fragen: nicht wissen

Nicht expertenmäßig wissend Bestätigung für mitgebrachte oder aus der Hüfte heraus abgefeuerte Hypothesen einholen,

Sondern **aus einem bescheidenen Nicht-Wissen** als Lernender fragen, der immer noch etwas mehr verstehen will, was im Patienten abläuft.

5. Nichtwissen statt Allwissenheit

- **<u>Authentische</u> Haltung von Nichtwissen** statt vorher oder sofort alles zu wissen. Wir können nicht wissen, was beim Patienten wie zusammen hängt. Wir erfahren es erst von ihm.
- <u>Denn wer allwissend ist, befindet sich wohl selbst im prämentalen Stadium</u>

6. Pseudo-Mentalisieren unterbrechen

- Wenn der Patient über Gefühle und Gedanken **spricht, ohne zu fühlen und zu verstehen,** sondern einfach gelernte Denkschablonen abspult, **<u>stoppen</u>** und so nachfragen, dass er ins Fühlen und wirkliche Reflektieren kommt.

7. Laut denken als unfertige Überlegung

Laut Gedanken aussprechen, die gerade entstehen - darüber wie die Aussagen des Patienten mit seinen Gefühlen zusammen hängen bzw. seine Gedanken mit seinen Gefühlen.

Durch diese Transparenz wird der Patient in die Reflexionen mitgenommen, an ihnen beteiligt und Schlussfolgerungen sind eher ein gemeinsames Ergebnis

8. Aktuelle Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren

Der momentanen innere Prozess des Patienten mit seinen Vergegenwärtigungen, Erinnerungen, Gefühlen und Gedanken sind Gegenstand des Gesprächs. Vergangenes ist lediglich das Material für seine aktuellen inneren Prozesse, der Kontext, der diese hervorruft.

9. Mentalisierung wertschätzen, Nicht-Mentalisierung hinterfragen

Für mentalisierende Äußerungen des Patienten **sofort Anerkennung aussprechen**, Äußerung von nicht-mentalisierten Inhalten ebenfalls sofort als zu hinterfragen etikettieren.

10. Alternative Interpretationen zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten

- Vermutungen des Patienten über böse Absichten der anderen Person in Frage stellen und eine **alternative Interpretation anbieten**, die gute Absicht denkbar macht.

11. Empathisches Eingehen auf unausgesprochene Gefühle

Wenn Sie beim Patienten ein **Gefühl wahrnehmen**, das er (noch) nicht ausgesprochen hat, **spiegeln** Sie ihm dieses und **gehen empathisch darauf ein**.

Versprachlichen Sie das Gefühl, so dass es einen Namen bekommt.

12. Konfrontationstechnik „Stopp- nicht weiter!“

Wenn plötzlich überraschend deutliche affektive Reaktionen kommen, den Redefluss abrupt stoppen: **„Stopp – nicht weiter!“**

Anschließend gemeinsam die Bewusstseinsinhalte **erforschen**, die Auslöser waren

13. Umgang mit teleologischem Modus: markiert spiegeln

Ein Patient befindet sich im teleologischen Modus, in dem er **konkretem Verhalten des Therapeuten übermäßige Bedeutung gibt**, z. B. während der Sitzung auf die Uhr schauen. „Ich langweile Sie wohl?“ sagt er gereizt und gekränkt. Der Therapeut antwortet mit **markierter Spiegelung**: „Ich merke, dass es Ihnen gerade ganz wichtig ist, dass ich Ihnen sage, ob ich da eingreifen will.“

→**Hinterfragen:** „Es ist ärgerlich für Sie, wenn ich auf die Uhr schaue. Sie denken, dass ich das mache, weil ich mich langweile. Kann das auch eine anderen Grund haben?“

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

14. Erkennen, wenn Pat. Im Als-ob-Modus ist

Wenn der Patient sich im Als-ob-Modus befindet, hat er **keinen Zugang zur Realität**.

Deshalb **kann das Gespräch keine therapeutische Wirkung haben**.

Deshalb ist es wichtig, den Patienten vom Als-Ob-Modus in die Realität **zurückzuführen durch Fragen zur Realität**.

15. Sagen, wenn ein Gedanke ein Irrtum war

Im Sinne des Lautdenkens und der Transparenz wird dem Patienten **mitgeteilt, dass meine Überlegung nicht richtig war**. Auch dies verhindert, dass der Therapeut als allwissender Experte wahrgenommen wird.

Ähnlich wie beim markierten Spiegeln werden dabei zwei Botschaften gesendet (nicht wirklich so aussprechen):

a) Ich irre mich manchmal

b) Das hindert mich aber nicht, so kompetent zu arbeiten, dass der Patient sich bei mir gut aufgehoben fühlen kann

16. Gemeinsam reflektieren

Das Lautdenken **lädt den Patienten ein, gemeinsam weiter zu reflektieren** und so teilzuhaben an dem Ergebnis der Schlussfolgerungen bezüglich der Zusammenhänge

17. Keine metatheoretischen Erklärungen des Geschehens geben

Was in der Sitzung geschieht, **nicht durch Metatheorie erklären oder etikettieren** (Fachtermini wie Gegenübertragung, Wiederholungszwang, narzisstischer Modus)

18. Konkret nach Motiven für ein Verhalten fragen

Nicht zu offene Fragen stellen, sondern **direkt fragen nach dem Motiv eines konkreten Verhaltens des anderen**. Dadurch zur Reflexion bezüglich dessen Gefühlen und Bedürfnissen anregen.

19. Eigene Hypothesen nicht aufdrängen

Auch wenn sie ganz offensichtlich erscheinen, **eigene Hypothesen** über Motive des Patienten oder des anderen Menschen **nicht aufdrängen**. Nur aussprechen als eine mögliche Interpretation. Der Patient muss diese nicht aufgreifen und nicht übernehmen, wenn er noch nicht so weit ist.

20. Metaphern und Bilder nur sparsam anbieten

•**Mentalisierungsschwache Patienten sind durch Metaphern und Bilder leicht irritiert.** Deshalb diese nur wenig anbieten.

• Auch wenn diese aus dem Erfahrungshorizont des Patienten stammen, kann der Wechsel der Mentalisierungsebenen zu schwierig sein.

21. Strukturiert und supportiv vorgehen

Die Gesprächsführung ist **strukturiert** und **supportiv**,
bezieht sich primär auf das Hier und Jetzt der Therapiesitzung.

22. Immer wieder deutliche bis intensive Gefühle entstehen lassen

Mentalisieren bezüglich Gefühlen und Motiven benötigt im Hier und Jetzt wahrnehmbare Gefühle. Deshalb wird immer wieder versucht, die Bewusstseinsprozesse des Patienten **so zu steuern, dass er angesichts eines Gesprächsthemas deutliche Gefühle spüren kann**.

23. Sich seine Gegenübertragungstendenzen bewusst machen

Je mehr die Übertragung des Patienten dazu führt, dass beim Therapeuten **starke Gegenübertragungsgefühle** auftreten und er aus diesen heraus agiert oder agieren will, umso wichtiger ist, es sich diese mental zu vergegenwärtigen und die **Psychodynamik zu verstehen.**

Und zu erkennen, **dass man selbst in einen prä-mentalen Zustand geraten ist**

24. Dem Patienten am Beispiel die Übertragung verständlich machen

An einem Beispiel, das für den Patienten nicht so zentral konflikthaft ist, wird ihm **der Vorgang der Übertragung erklärt**.

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass die TherapeutIn

- seine Problemhaltung versteht, akzeptiert, es hergeben kann
- sein **Gefühl** besser bewusst **wahrnehmen** kann
- sein **negatives Gefühl akzeptieren** kann
- sein **Gefühl verändern** kann
- seine **Selbstwahrnehmung** verändern kann
- Seinen **Patienten anders wahrnehmen** kann
- der Beziehung eine **andere Bedeutung** geben kann
- sich **weniger abhängig in der Beziehung fühlt** und definiert
- **weniger Vermeidung** im Umgang mit sich und den anderen aufrechterhalten muss
- seine **Mentalisierungsfähigkeit** (metakognitive Fähigkeit) geübt und verbessert hat

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass der Patient

- sein Symptom versteht, akzeptiert, es hergeben kann
- sein **Gefühl** besser bewusst wahrnehmen kann
- sein negatives Gefühl akzeptieren kann
- sein Gefühl verändern kann
- seine **Selbstwahrnehmung** verändern kann
- seine **Bezugsperson** anders wahrnehmen kann
- der Beziehung eine andere Bedeutung geben kann
- sich weniger abhängig von der Bezugsperson fühlt und definiert
- weniger Vermeidung im Umgang mit sich und den anderen aufrechterhalten muss
- seine **Mentalisierungsfähigkeit** (metakognitive Fähigkeit) geübt und verbessert hat
- Und sich so **von projektiven Identifizierungen befreit**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

KRITERIEN MENTALISIERUNGSFÖRDERN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Übung

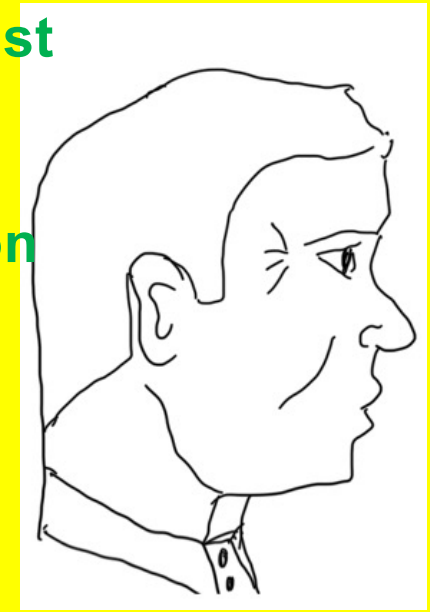
Kriterien Mentalisierungs-fördernde Gesprächsführung

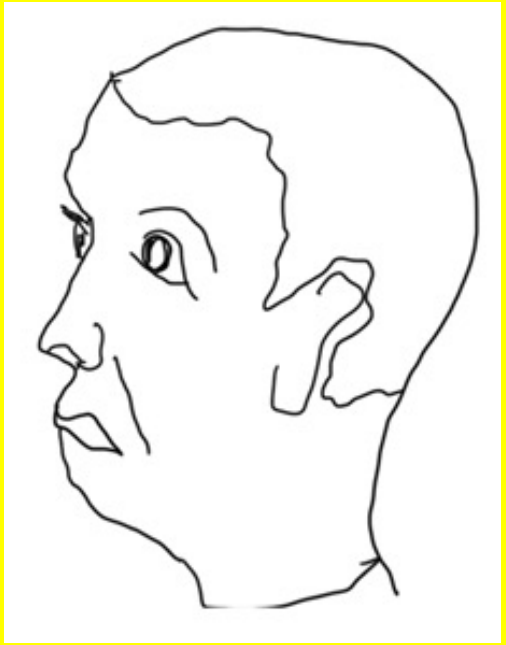
bitte Zutreffendes ankreuzen und Summe der Kreuze bilden

	1.**Sicherheit** in der Beziehung herstellen
	2.Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Pat.
	3.**Fragen**-Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren
	4.**Columbo-Fragen**: nicht wissen
	5.**Nichtwissen** statt metatheoretische Allwissenheit
	6.Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
	7.**Laut denken** als unfertige Überlegung
	8.Aktuelle **Gefühle im Hier und Jetzt** fokussieren
	9.Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung
	10.**Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
	11. **Empathisches Eingehen** auf unausgesprochene Gefühle
	12. Konfrontationstechnik „**Stopp** - nicht weiter!“
	13. Umgang mit teleologischem Modus: **markiert spiegeln**
	14. **Erkennen**, wenn Pat. Im Als-ob-Modus ist
	15. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
	16. Gemeinsam **reflektieren**
	17. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens
	18. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
	19. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**
	20. Metaphern und Bilder nur **sparsam** anbieten
	21. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
	22. Immer wieder deutliche bis intensive **Gefühle entstehen**
	23. Sich seine **Gegenübertragungstendenzen** bewusst machen
	24. Dem Patienten am Beispiel die **Übertragung** verständlich machen
	Summe Mentalisierungsförderung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Text des Interviews ist in der Webinar-Präsentation





Fallbeispiel Herr C

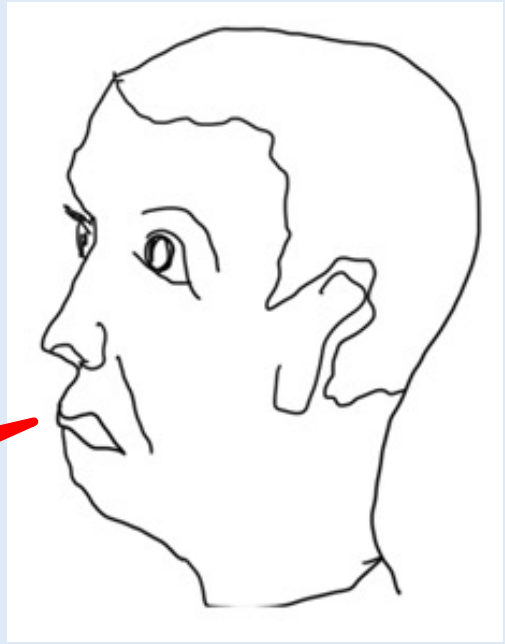
Herr C ist Bildungsberater bei einer gemeinnützigen Einrichtung – durchaus erfolgreich und sehr kompetent. Er hätte am liebsten Musik studiert, traute es sich aber nicht zu.

Anwendung der 24 Kriterien

für mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

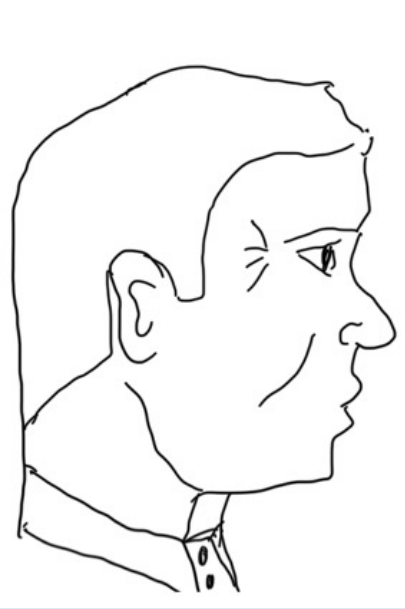
Fallbeispiel 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich nie von ihm anerkannt gefühlt habe.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 2

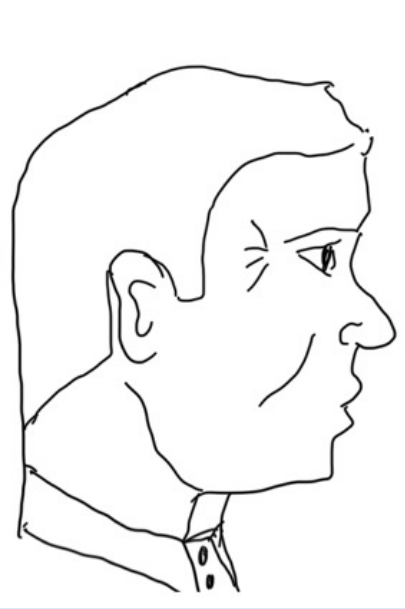


Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 2

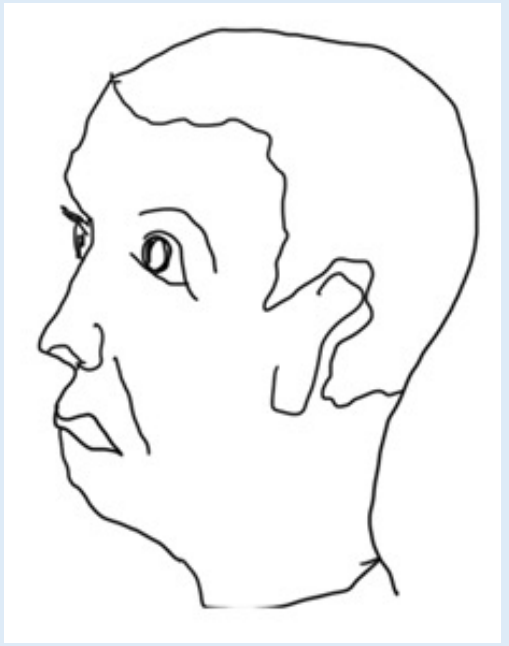


Oh ja, das ist ein sehr schwieriges Thema für Sie. Wir haben darüber schon gesprochen. Sie wissen ja, dass ich da zuverlässig bei Ihnen bin. Beginnen Sie zu erzählen.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 1 (Sicherheit in der Beziehung)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

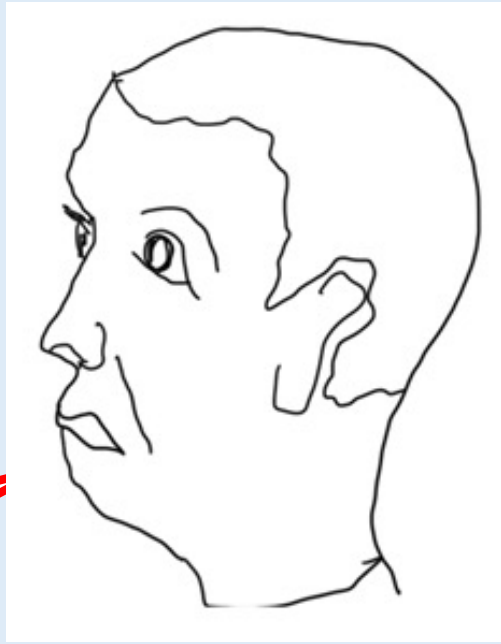
Fallbeispiel 3



Er hat mich letzte Woche in Berlin besucht. Jetzt wo er berentet ist, ist ihm langweilig und er ruft mich öfter an. Das ist früher nie geschehen. Immer gab es Wichtigeres als mich. Immer musste ich um etwas Zeit betteln und nie hat er dann wirklich zugehört.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

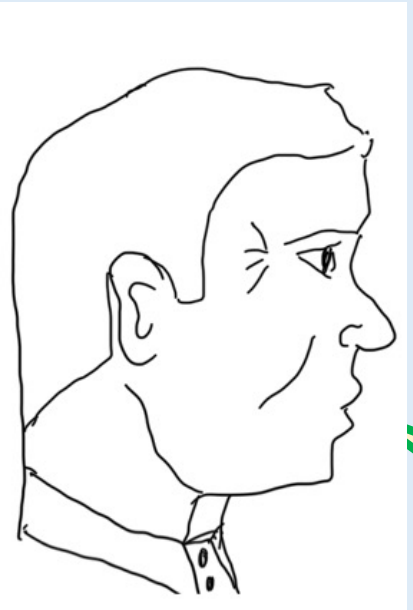
Fallbeispiel 4



(mit Tränen in den Augen): Das hat so weh getan! Ich wundere mich, dass es immer noch so weh tut.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 5

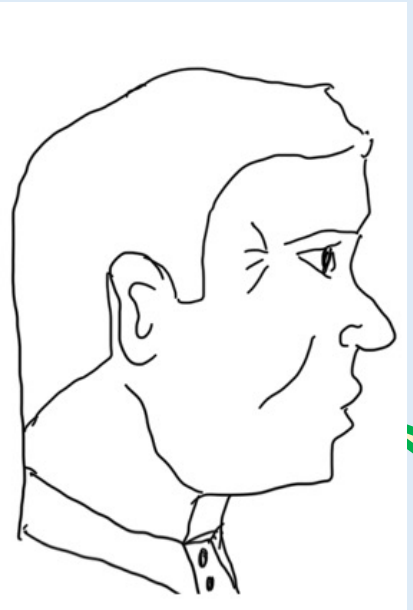


Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 5



Was glauben Sie, warum es noch so weh tut?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

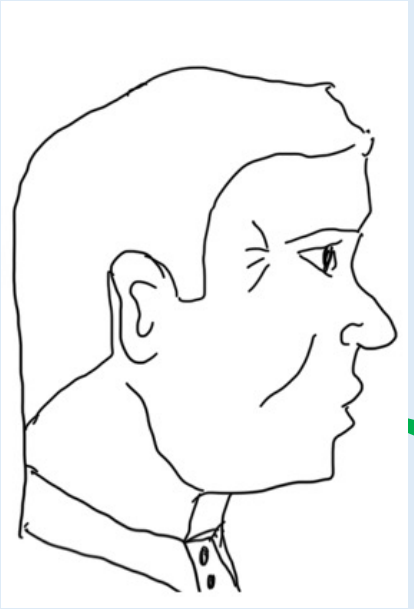
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 6

Weil ich es immer noch vermisse – auch weil ich es so unfassbar finde, dass ein Vater so mit seinem Sohn umgeht.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 7

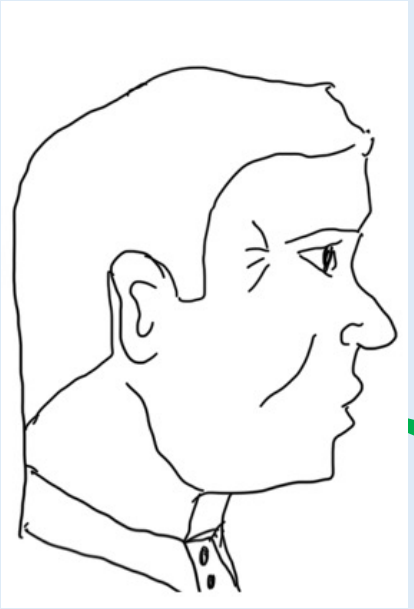


Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 7

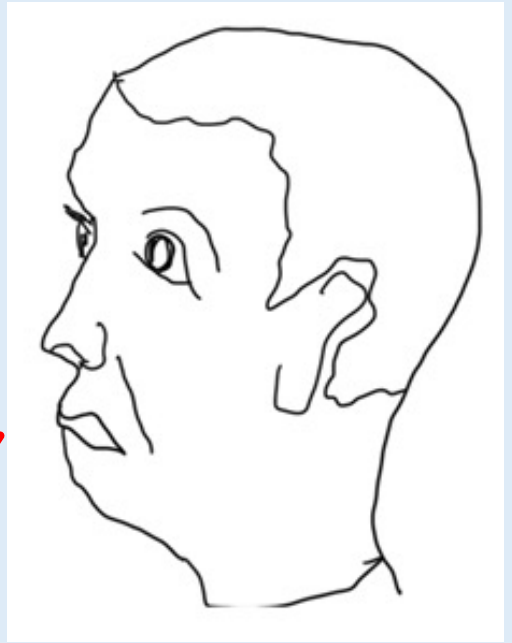


Wie kam es dazu, dass Ihr Vater so mit Ihnen, seinem Sohn, umging?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 2 (Dichte Führung des Bewusstseinsprozesses)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

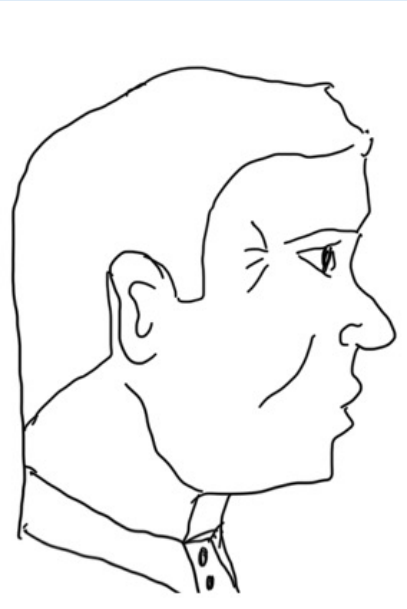
Fallbeispiel 8



Er war ganz auf seinen Beruf ausgerichtet und auf seinen Erfolg – bei mir konnte er keine Erfolgserlebnisse holen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Fallbeispiel 9

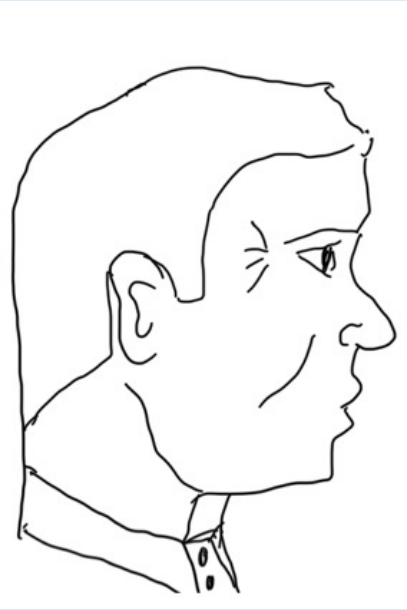


Wie haben Sie das damals erlebt, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Fallbeispiel 9

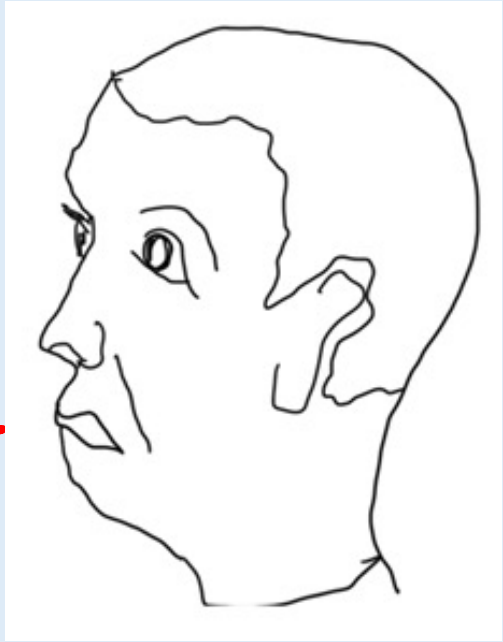


Ich kann es mir nicht so gut vorstellen. Können Sie mir sagen, wie Sie das damals erlebten, dass Sie Ihrem Vater nicht so wichtig waren wie sein Beruf und sein Erfolg?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

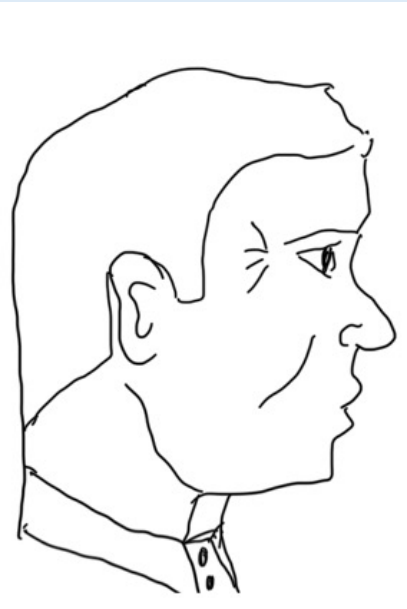
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Fallbeispiel 10



Ich dachte, dass es an mir liegt – weil ich ihm nichts zu bieten habe. Und habe mich angestrengt, für ihn viel geleistet, was er aber nicht sah.

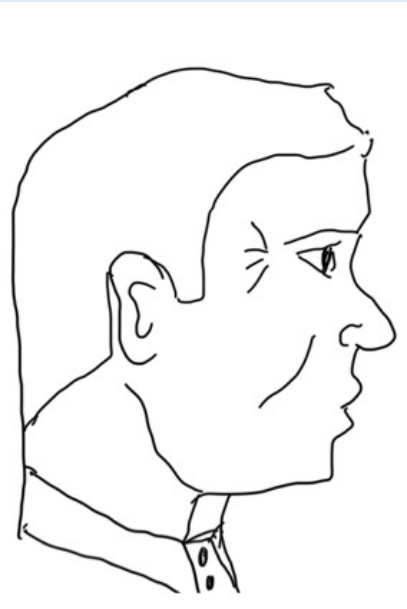
Fallbeispiel 11



Wie hat sich das auf Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstwertgefühl ausgewirkt?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

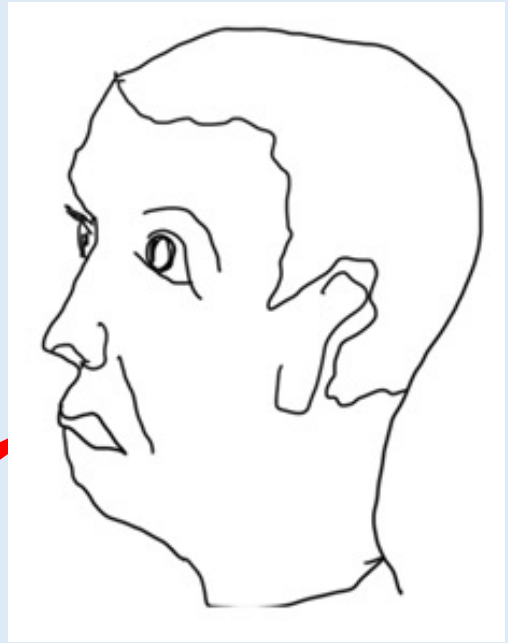
Fallbeispiel 11



Wie hat sich das auf Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstwertgefühl ausgewirkt?

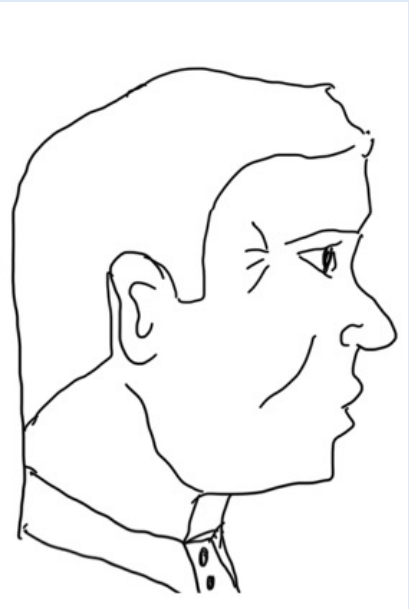
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 5 (Nichtwissen statt metatheor. Allwissenheit)

Fallbeispiel 12



Ich fühlte mich minderwertig und traute mir nichts zu.

Fallbeispiel 13

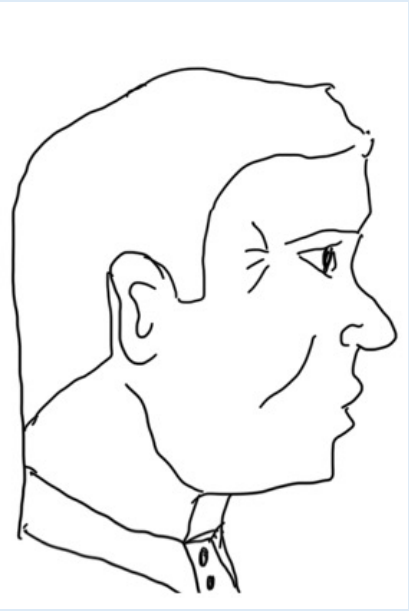


Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 13

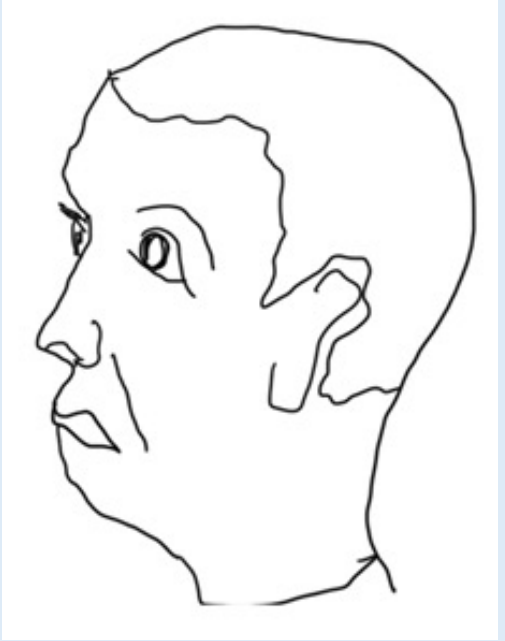


Hatte das auch Auswirkungen auf Ihre Schulleistungen?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 16 (Gemeinsames Reflektieren)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

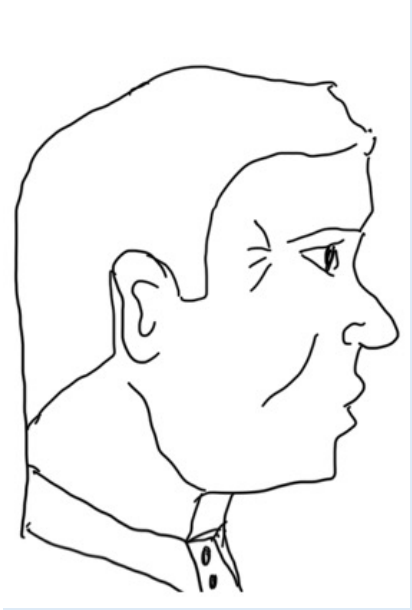
Fallbeispiel 14



Ja, ich meldete mich nur, wenn ich mir ganz sicher war, dass es richtig ist. Die Lehrer hielten nicht viel von mir.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 15



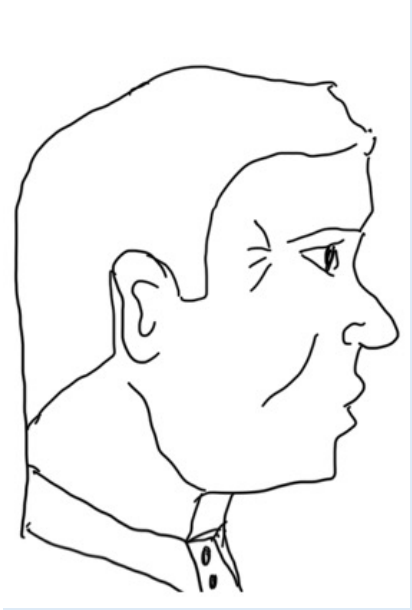
Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn darunter gelitten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 15



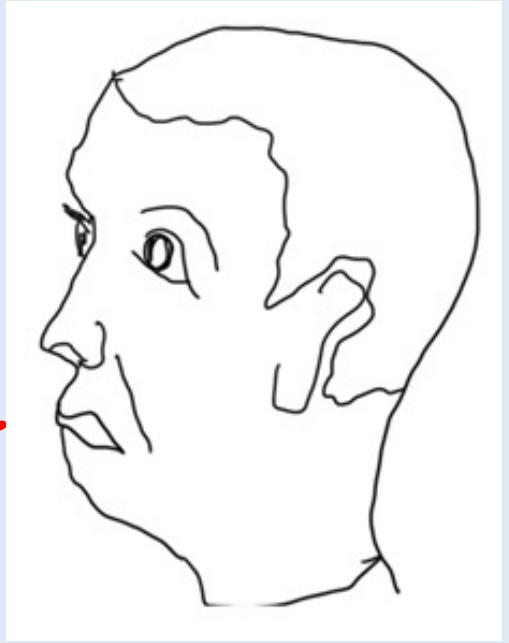
Th.

Wie hat Ihre Schullaufbahn darunter gelitten?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 21 (Strulturiert vorgehen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 16

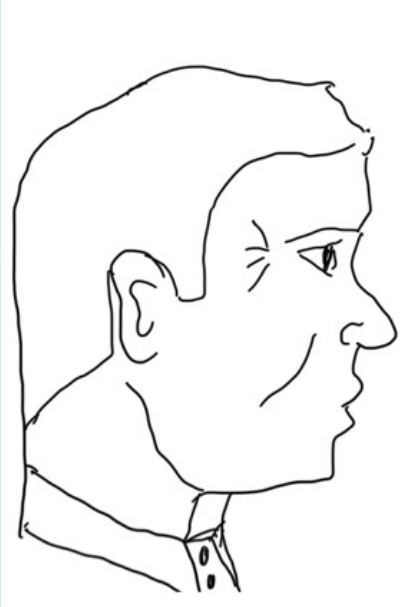


Bis ich 16 war, war ich ein schüchterner, unsicherer Schüler mit mäßigen Noten. Dann erst bin ich aufgewacht und wurde gut.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 17

Th.

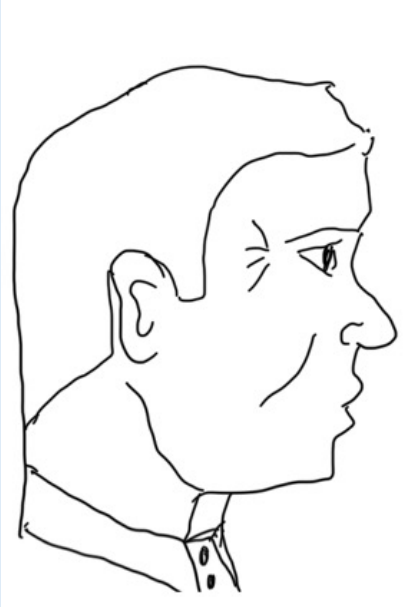


Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

Fallbeispiel 17

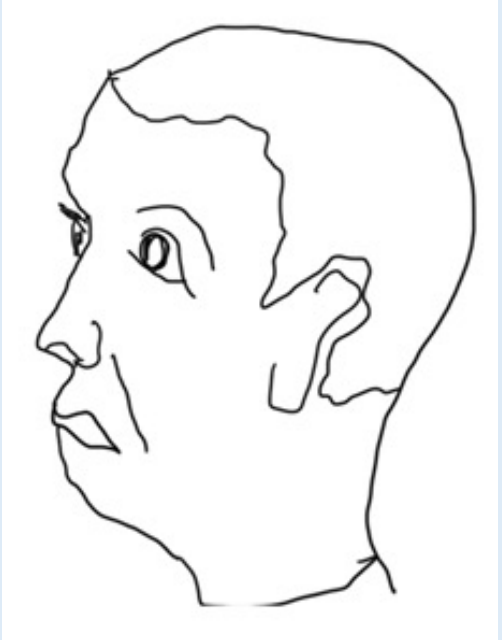
Th.



Wenn Sie so zurückblicken, wie fühlt sich das heute an?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 22 (deutliche Gefühle entstehen lassen)

Fallbeispiel 18



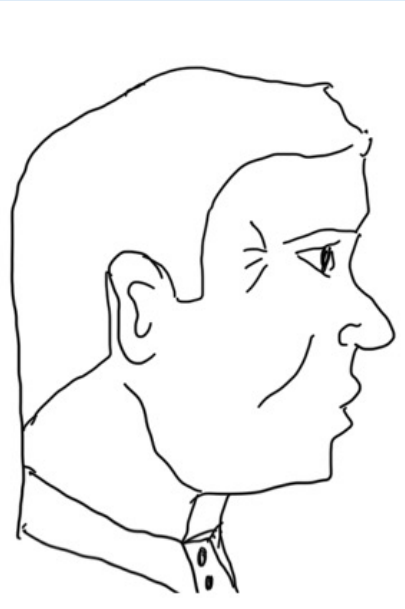
Am meisten macht mir aus, dass ich auch heute noch meinen Vater als groß und stark und mich als klein und schwach sehe und mir von ihm noch Lob holen möchte. Das fühlt sich mickrig an.

Fallbeispiel 19

Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



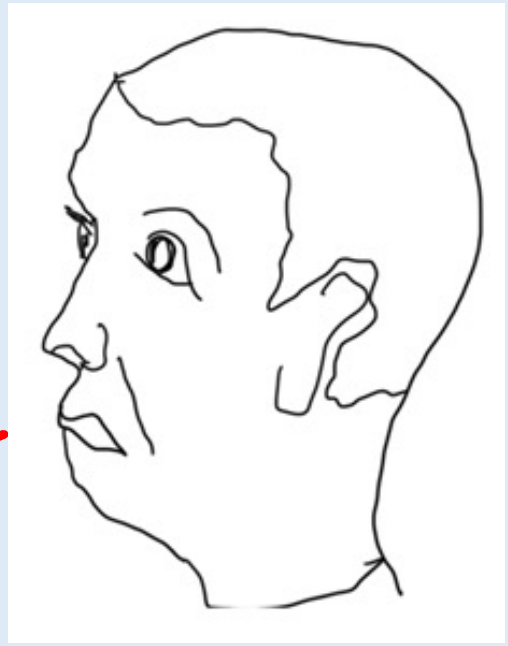
Fallbeispiel 19

Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Beziehung und Ihrer Leistungsbereitschaft?

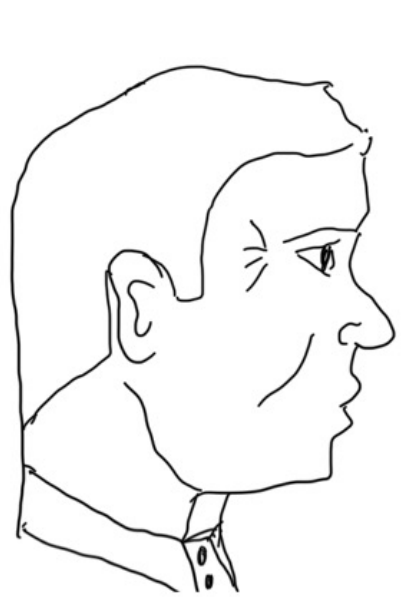
Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Fallbeispiel 20



Er war nur auf seinen Erfolg aus und blickte auf mich herab. Das führte bei mir zu einem geringen Selbstwertgefühl und meine Leistungsfähigkeit und –bereitschaft war entsprechend gering.

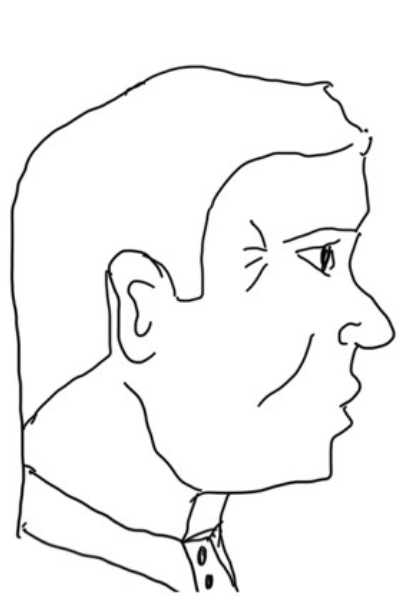


Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



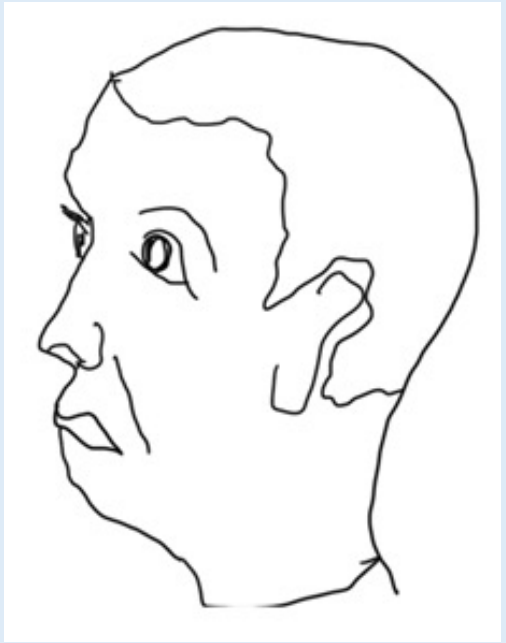
Fallbeispiel 21

Was hätten Sie von Ihrem Vater gebraucht, um Ihre Begabungen und Neigungen zu aktivieren?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (Motive des Verhaltens erfragen)

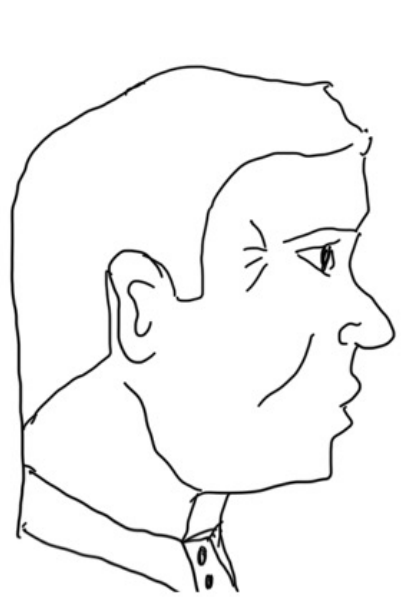
Fallbeispiel 24

Er hätte mich gut finden müssen, mir Mut machen, an mich glauben. Dann hätte ich mehr erfolgreich angepackt.



© Serge Sulz Webinar Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

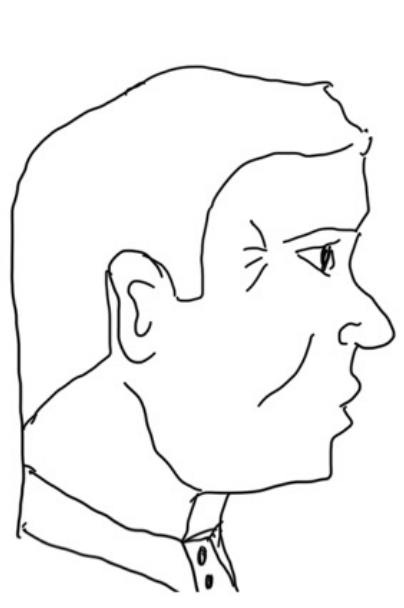
Fallbeispiel 21



Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

Fallbeispiel 21

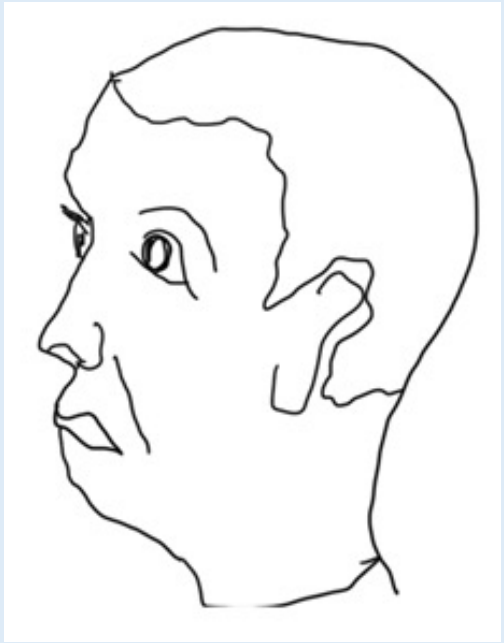


Kann es sein, dass Sie jetzt sehr wütend darüber sind, dass Ihr Vater nur an sich gedacht hat

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 8 (Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren)

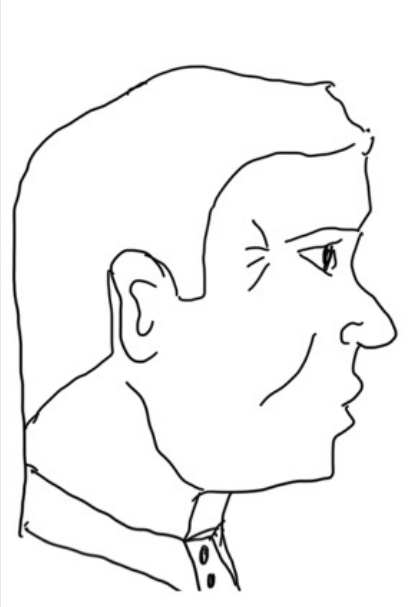
Fallbeispiel 24

Ich krieg da so eine Wut! Der soll doch verrecken. Ich werde ihn stellen und es ihm zeigen!



© Serge Sulz Webinar Emotion Tracking 2020-10-27 CIP-Akademie

Fallbeispiel 25



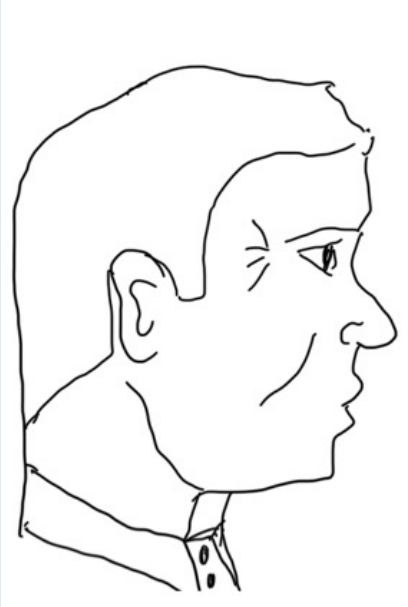
Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 25



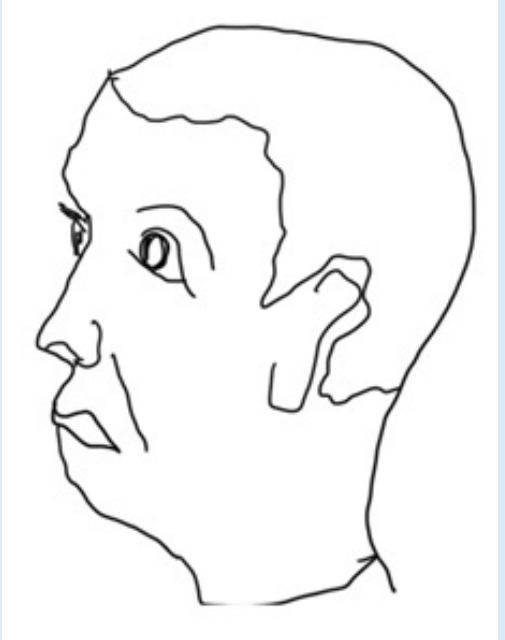
Th.

- STOPP! Lassen Sie uns das erst mal anschauen, bevor Sie in Rage geraten.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 12 (Konfrontatonstechnik Stopp)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

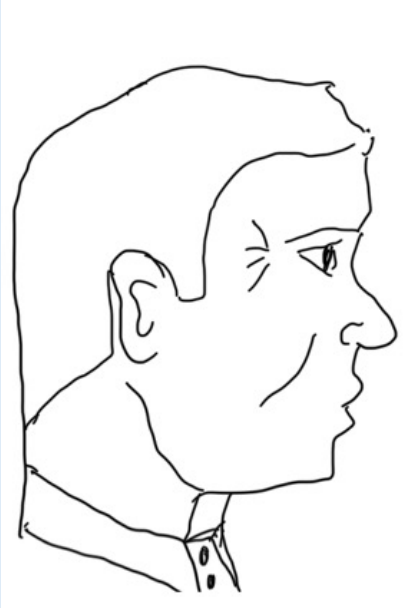
Fallbeispiel 26



OK, ich beruhige mich ja schon. Ich krieg ja sofort Schuldgefühle, wenn ich so bin.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 27

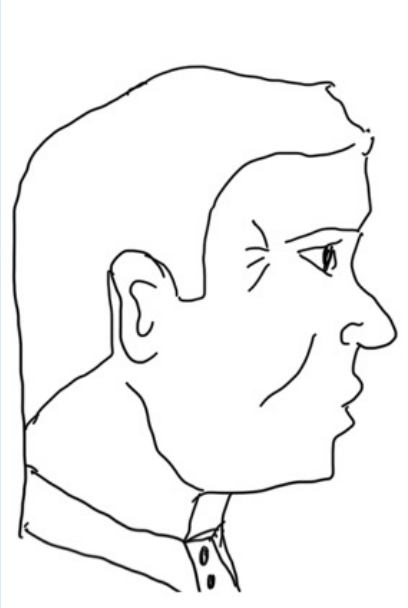


Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 27

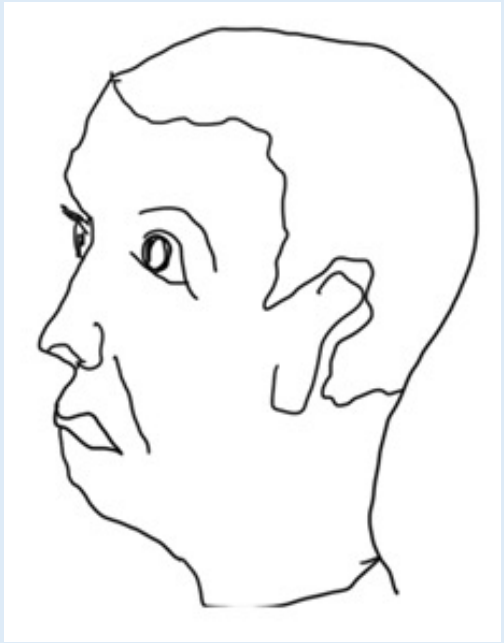


Ich versuche gerade zu verstehen, wo diese große Wut herkommt. Können sie mir da helfen?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 4 (Columbo-Fragen: Nicht wissen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 28



Ich habe mich nie getraut, wütend zu sein. Ich hatte ja Angst, dass er mich dann gar nicht mehr liebt. Erst hier im Gespräch bei Ihnen konnte ich sie nicht zurückhalten. Jetzt werden Sie mich sicher auch ablehnen und mich verachten!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

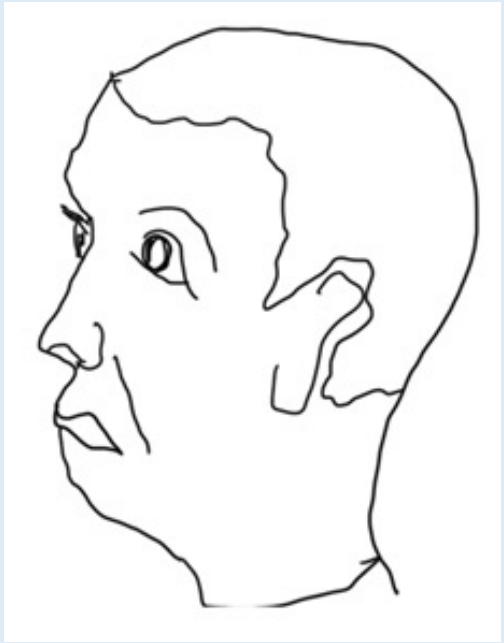
Fallbeispiel 29

Wie kommt es, dass Sie so eine Reaktion von mir erwarten?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 3 (Fragen-Antwort-Dialog)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

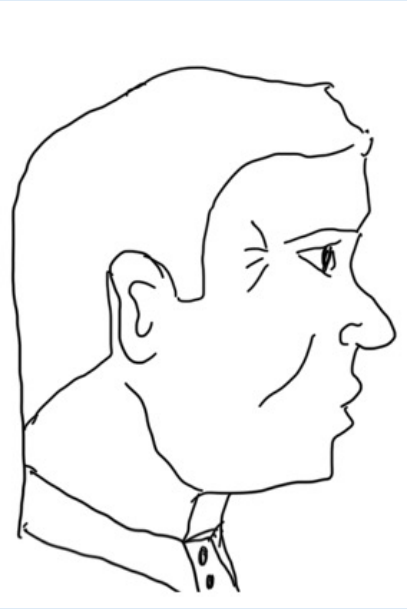
Fallbeispiel 30



Ich habe es so bei meinen Eltern erlebt. Vielleicht schließe ich von denen auf Sie.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 31a



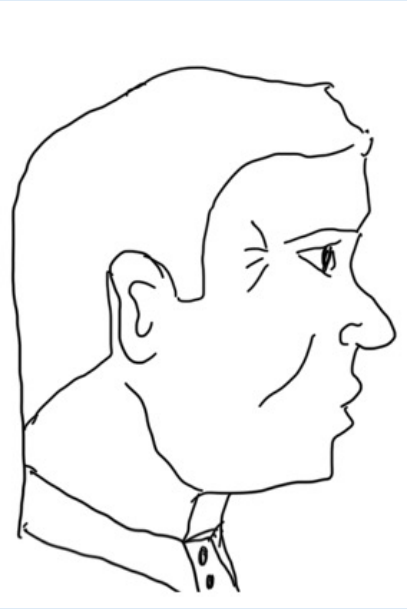
Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 31a



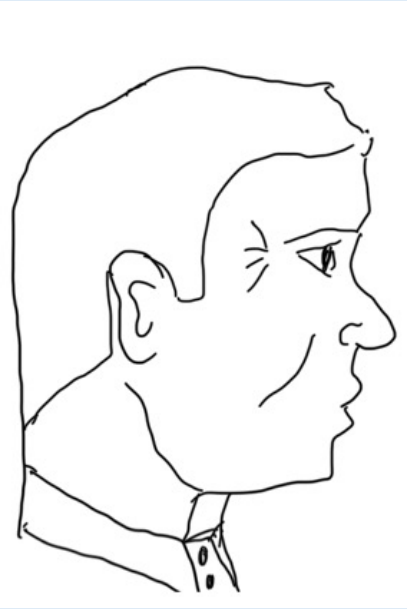
Das ist ein sehr guter und wichtiger Gedanke.

Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 31b

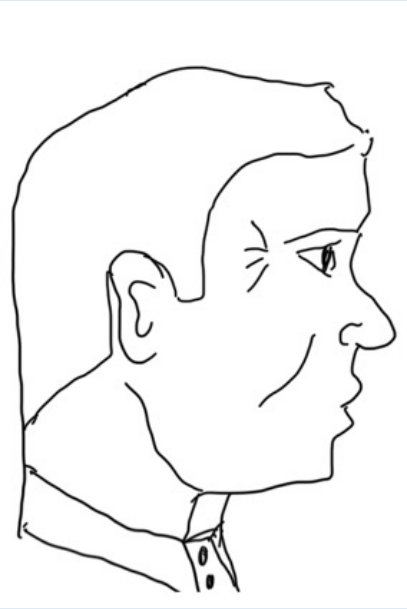


Diesen Vorgang nennen wir Therapeuten Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 31b

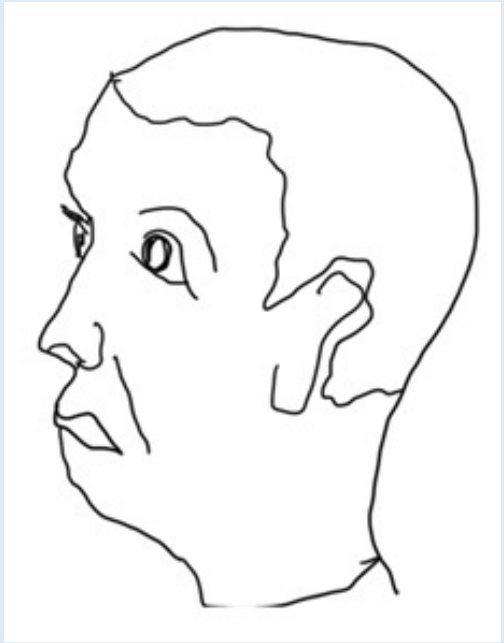


Diesen Vorgang nennen wir Therapeuten Übertragung. Sie übertragen die Erfahrungen mit Ihren Eltern auf mich als eine heutige Bezugsperson. Inwiefern bin ich in Ihren Augen Ihren Eltern ähnlich?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 24 (Übertragung erklären)

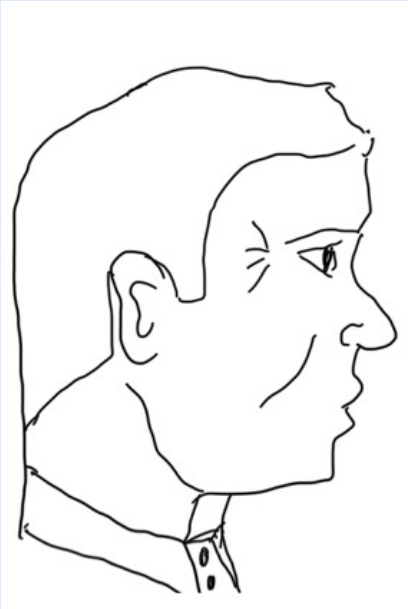
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 32



Sie sind überhaupt nicht ähnlich und wenn ich es recht bedenke, glaube ich nicht, dass Sie so reagieren. Das war nur im ersten Moment. Meinen Eltern habe ich dann Blumen geschenkt.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



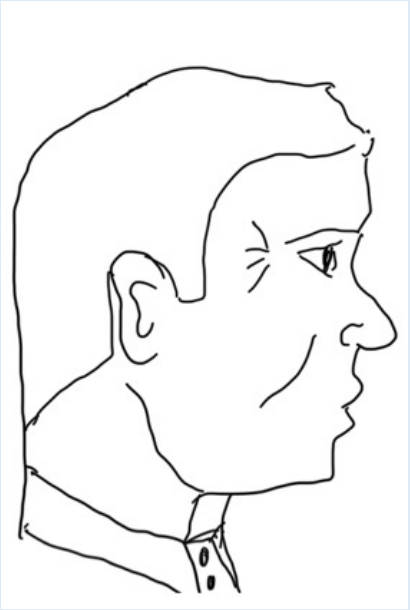
Fallbeispiel 33

Weshalb das Blumengeschenk?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 33



Weshalb das Blumengeschenk?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 18 (nach Motiven für ein Verhalten fragen)

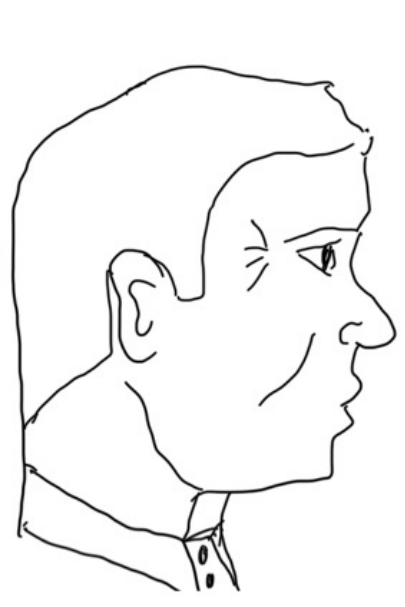
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 34

Ich wollte, dass sie mich wieder lieben. Ich hielt es nicht aus, wenn Disharmonie war.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 35



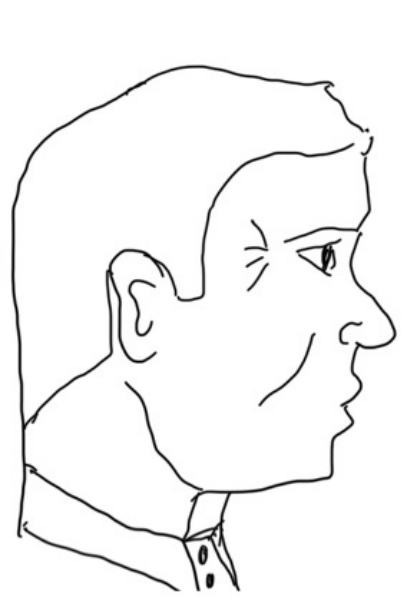
Th.

- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern? Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 35



Th.

- Hatten Sie Angst um die Liebe Ihrer Eltern? Das ist meine Vermutung. Stimmt das?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 19 (Eigene Hypothesen nicht aufdrängen)

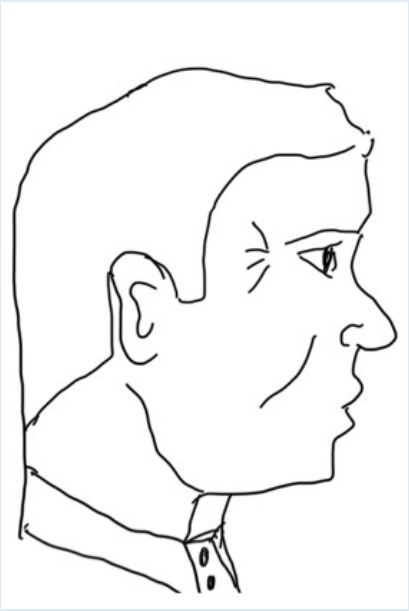
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 35a

Stimmt, ich brauchte immer die Gewissheit, dass sie mich lieben.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 36

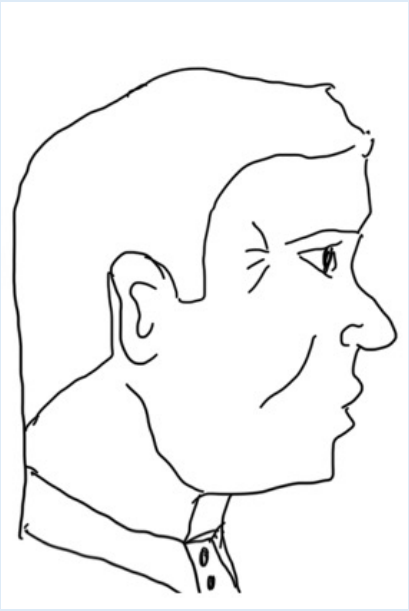


Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 36

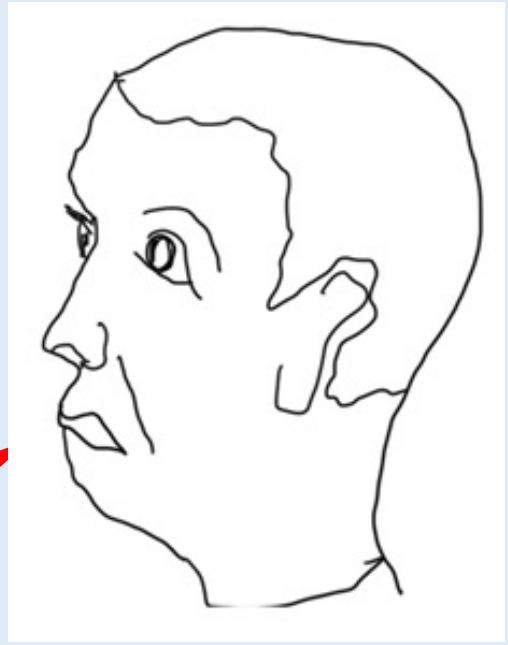


Ich habe den Eindruck, dass Sie jetzt traurig werden, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie sich die Liebe der Eltern so mühevoll sichern mussten.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

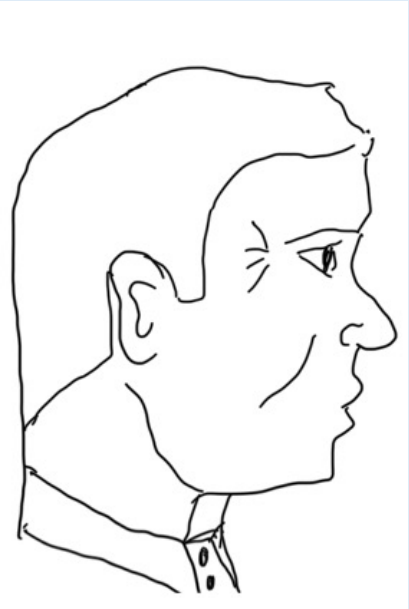
Fallbeispiel 37



Ja ich fühle mich sehr traurig, denn ich vermisse heute noch Liebe ohne Bedingungen. Für meinen Vater bin ich höchstens gut, damit ihm nicht langweilig ist.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 38

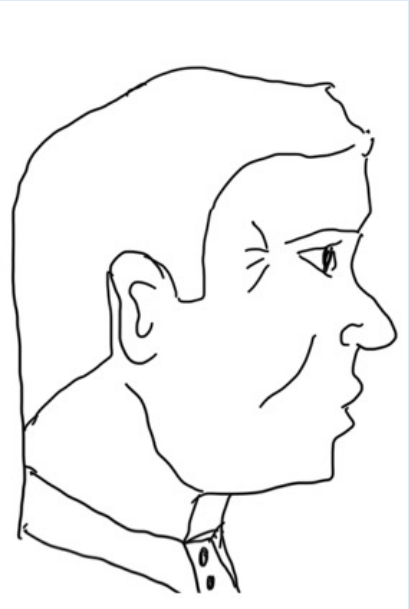


Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 38



Ich kam jetzt ganz in Gedanken und ich überlege mir, ob Ihr Vater sich einsam fühlt. Kann das sein?

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 7 (Laut denken als unfertige Überlegung)

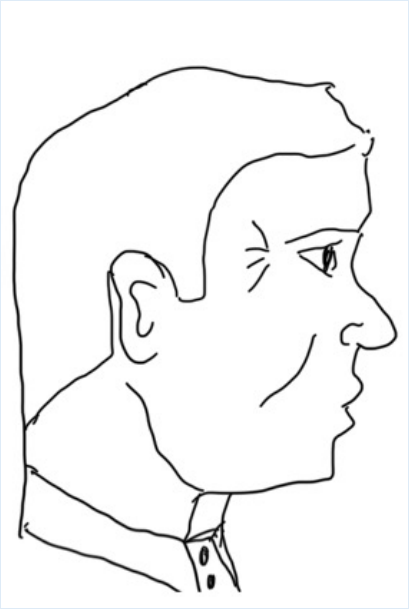
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 39

Stimmt, seit dem Tod meiner Mutter hat er ja niemanden mehr. Da tut er mir irgendwie auch leid.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 40

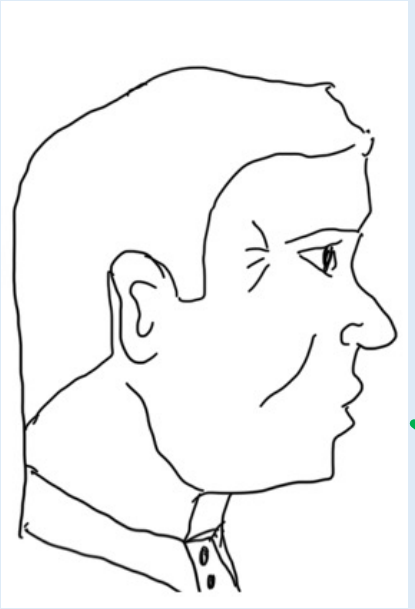


Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 40

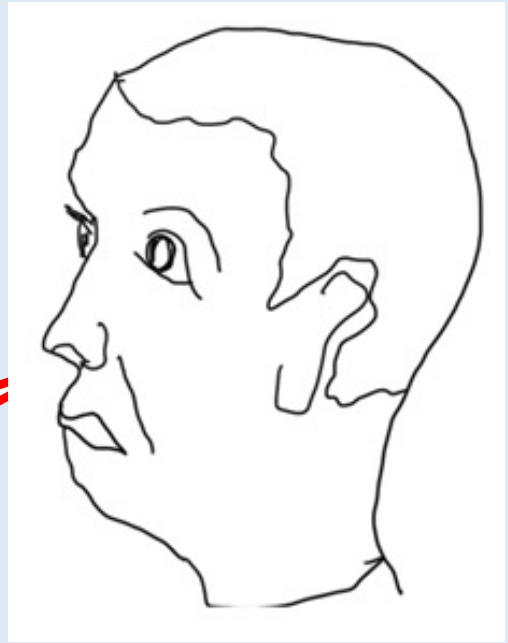


Sie haben Mitgefühl für Ihren Vater, wenn Sie daran denken, wie einsam er seit dem Tod Ihrer Mutter ist.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 11 (Eingehen auf unausgesprochene Gefühle)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

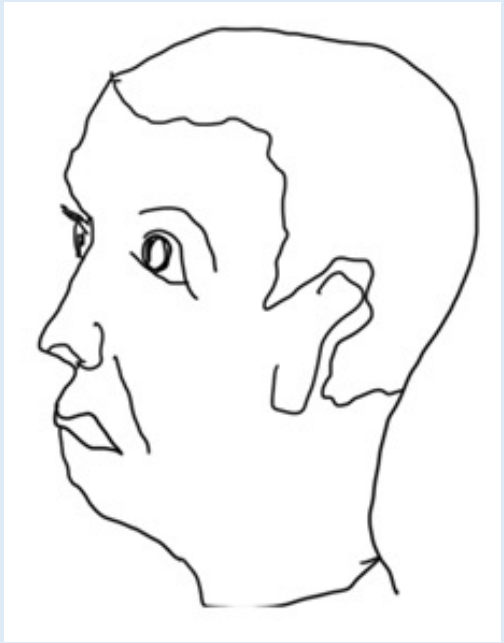
Fallbeispiel 41



Ja das ist bestimmt nicht einfach für ihn.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

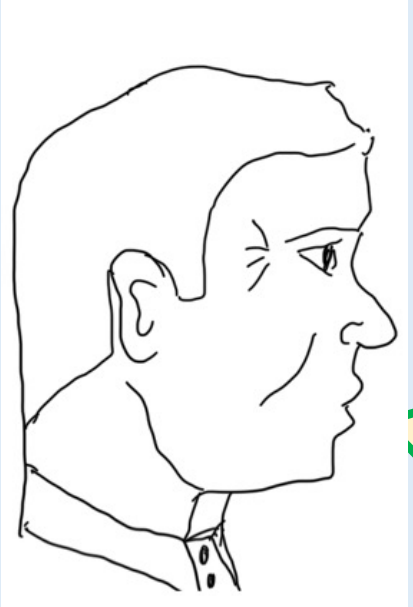
Fallbeispiel 41a



Aber das ist ja allgemein so, dass Männer zwar so tun, als ob sie ihre Frauen nicht brauchen und das erst merken, wenn sie nicht mehr da ist. Jeder trägt Verantwortung für sein eigenes Verhalten.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 42

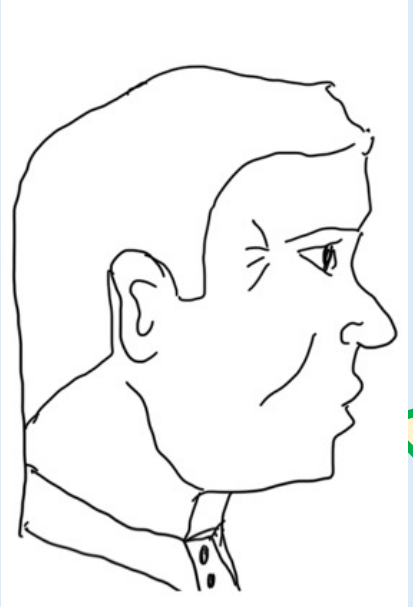


Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 42

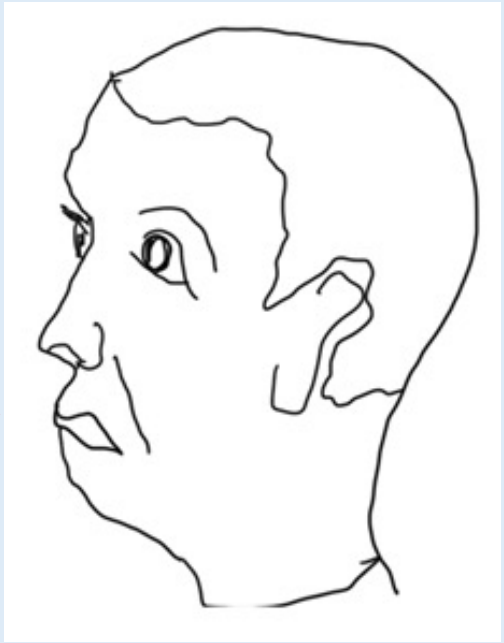


Kehren wir doch wieder zu Ihren Gefühlen zurück. Da war spontan Wut, dann Traurigkeit und zuletzt Mitgefühl. Ich überlege mir, wie das alles zusammen hängen könnte.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 6 (Pseudo-Mentalisierung unterbrechen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

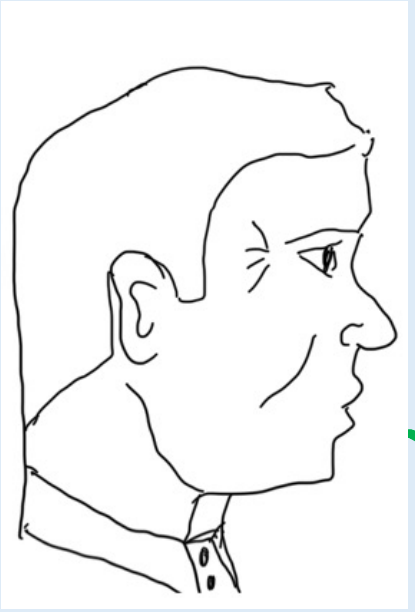
Fallbeispiel 43



Naja, wenn ich wütend bin, muss ich den Schmerz meiner Trauer nicht mehr spüren. Die Wut hilft mir.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 44

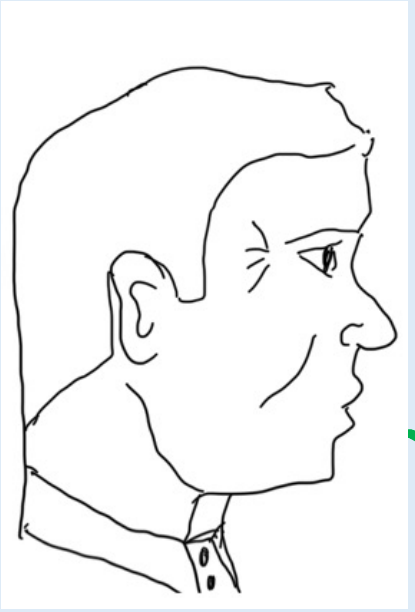


Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 44

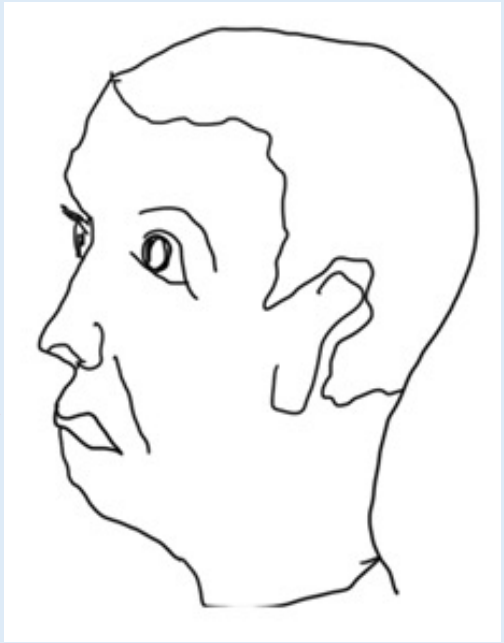


Und das Mitleid hilft Ihnen die Wut wegzumachen.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 19 (Eigene Hypothesen aufgedrängt!!!!!)
Das war voreilig.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

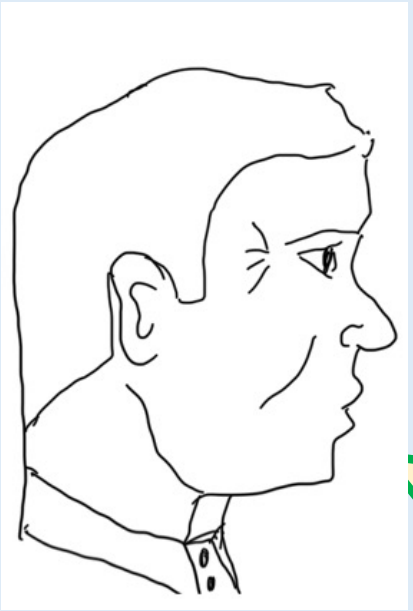
Fallbeispiel 43



Nein, das Mitgefühl kam erst, als Sie sagten, mein Vater könne sich einsam fühlen. Da habe ich mich in ihn hineinversetzt.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 45

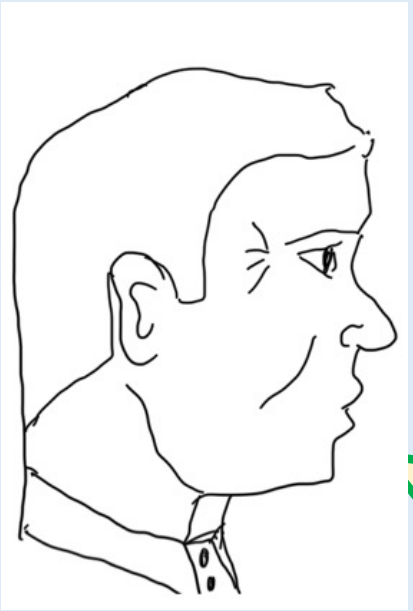


Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 45

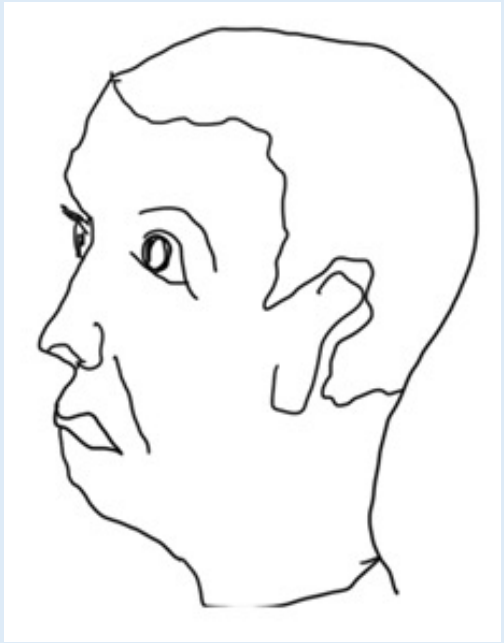


Da war ich vorschnell mit meinen Vermutungen. Ich habe mich geirrt. Danke, dass Sie mich korrigiert haben. Ich kann es gut nachvollziehen, dass Ihr Mitgefühl nicht von der Wut ablenken sollte, sondern Sie einfach mit Ihrem Gefühl bei ihm waren.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 15 (Sagen wenn ein Gedanke ein Irrtum war)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

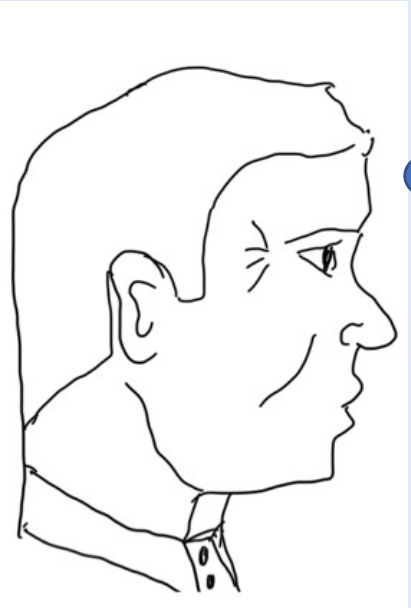
Fallbeispiel 46



Ich glaube, dass ich beim nächsten Treffen nicht mehr so genervt und reizbar sein muss. Ich kann ihn verstehen und langsam auch akzeptieren.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 47



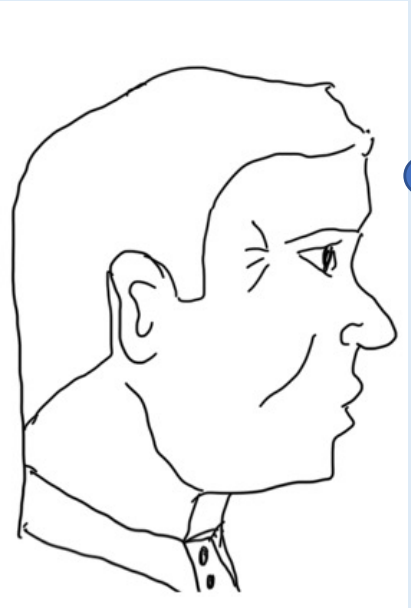
DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.
MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 47



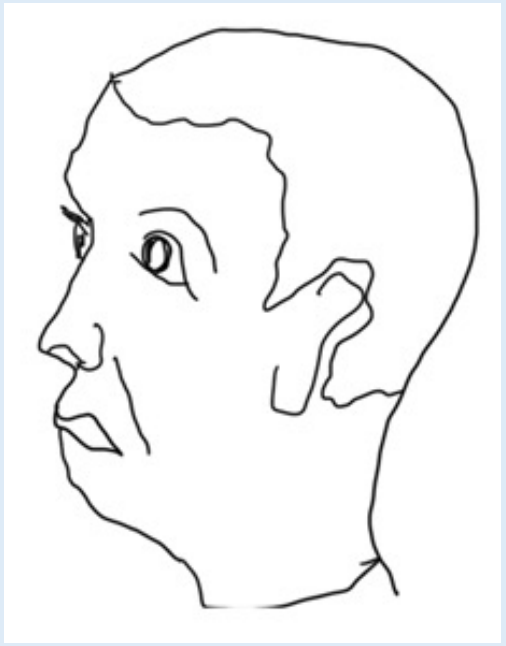
DENKT (unmentalisiert): Das glaubt er doch selbst nicht.
MENTALISIERT: Da hat er seine Selbstzweifel auf mich übertragen und ich bin in die Gegenübertragung gerutscht. Ich werde es nicht aussprechen.

(SAGT:) Dann können Sie vielleicht doch ein bisschen gute Vater-Sohn-Beziehung nachholen.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 23 (Gegenübertragung bewusst machen)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

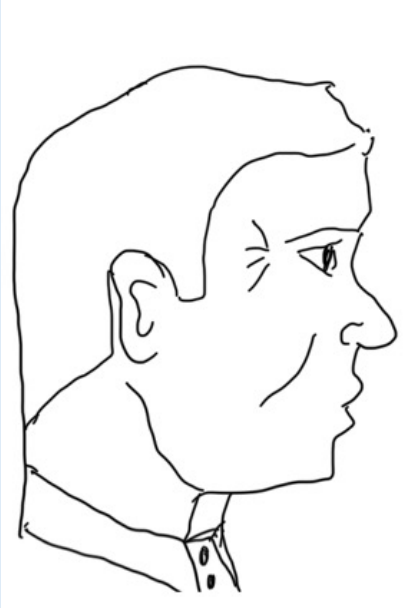
Fallbeispiel 48



Ja, das wäre schön. Ein bisschen. Ich will aber nicht wieder in meine alte Sehnsucht verfallen, die nur Enttäuschungen nach sich zog.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 49

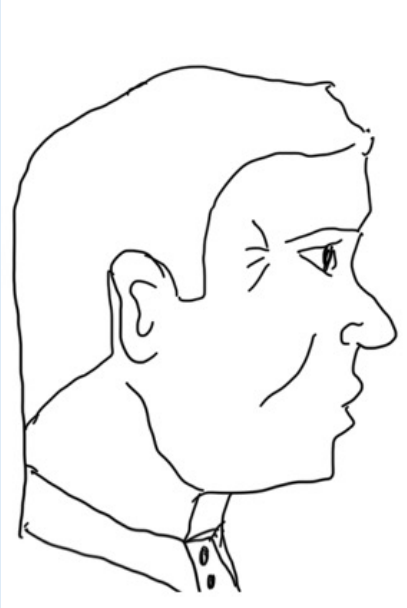


Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Welches Kriterium der Mentalisierungsförderung kommt hier zur Anwendung? Nr. _ _ (.....)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Fallbeispiel 49



Ich glaube, dass Ihnen das gelingen wird. Ich bin beeindruckt, wie bewusst Sie mit Ihren Gefühlen umgehen und wie gut Sie sich in andere hineinversetzen können.

Lösung: Es ist Kriterium der Mentalisierungsförderung Nr. 9 (Mentalisierung wertschätzen)

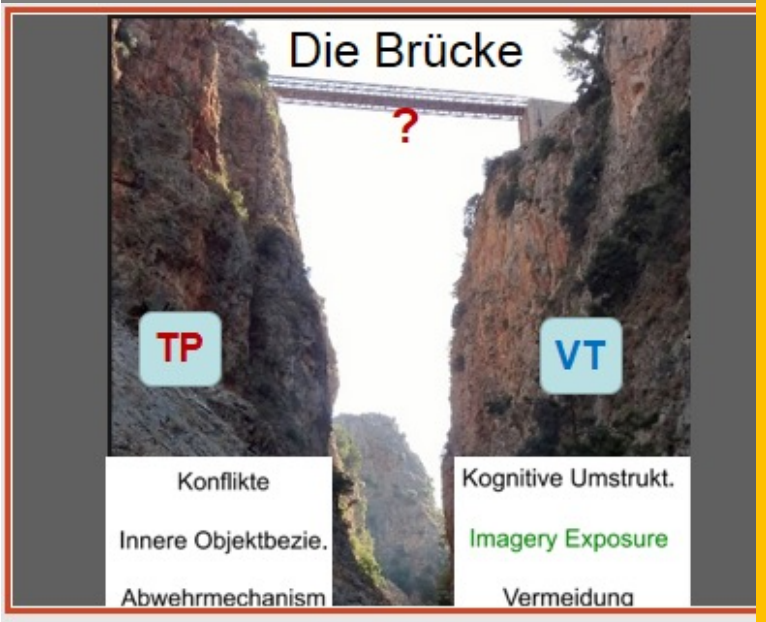
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Zu 5.3 Übung

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

- (Bericht über eine belastende Situation mit einem wichtigen Menschen)
- Was hat er/sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt?
- Welches Gefühl wurde dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Warum hat er/sie sich so verhalten? Was war sein Beweggrund?
- Kann es auch eine andere Intention gewesen sein?
- Wie haben Sie sich darauf verhalten?
- Warum haben Sie das getan/gesagt?
- Wie reagierte er/sie darauf? Wozu führte also Ihr Verhalten?
- Warum hat er so geantwortet/reagiert?
- Was ging da wohl in ihm/ihr vor?
- Was braucht er/sie?
- Was fürchtet er/sie?
- Was ärgert ihn/sie?
- Wenn Sie das berücksichtigen, was könnten Sie tun, damit er/sie sich anders verhalten kann?
- Rührt sich in Ihnen ein Sträuben dagegen, sich so zu verhalten? Was für ein Gefühl ist das?
- Was brauchen Sie, um sich so verhalten zu können?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



Brückenbesuche versprechen neue Perspektiven mit spannenden Ein- und Aussichten

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

→ Wir wiederholen unsere Biographie!

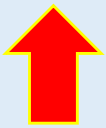
→ Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder. Oft bleibt es bei Übertragung. Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS

Wiederholungszwang



projektive Identifizierung

Gegenübertragung

Übertragung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Wir haben mit einem Elternteil eine ganz charakteristische Beziehung.

In dieser haben wir unsere Rolle eingenommen und (evtl. bis heute) behalten

Nur in dieser Rolle konnten wir die Kindheit überleben

Unsere Überlebensregel schrieb das Drehbuch dafür

In heutigen Beziehungen stellen wir diese Rollenverteilung heute immer wieder her

d.h. wir übertragen die elterliche Beziehung auf heutige Bezugspersonen

Übertragung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Nun geschieht das Magische:

Unsere Bezugsperson nimmt unser ubw Rollenangebot ubw an

Sie verhält sich so wie damals unser unglücklich machender Elternteil

Er entgegnet unsere Übertragung durch Gegenübertragung

Gegenübertragung

Übertragung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Dafür hat die Psychoanalyse den Terminus projektive Identifizierung erfunden:

Im ersten Schritt projizieren wir ubw die Elternmerkmale auf die heutige Bezugsperson

Im zweiten Schritt identifiziert diese sich mit ihrer neuen Rolle und verhält sich erwartungsgemäß

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit erneut

Und dürfen zu Recht böse auf die nunmehr Bösen sein

- projektive Identifizierung

↑ Gegenübertragung

↑ Übertragung

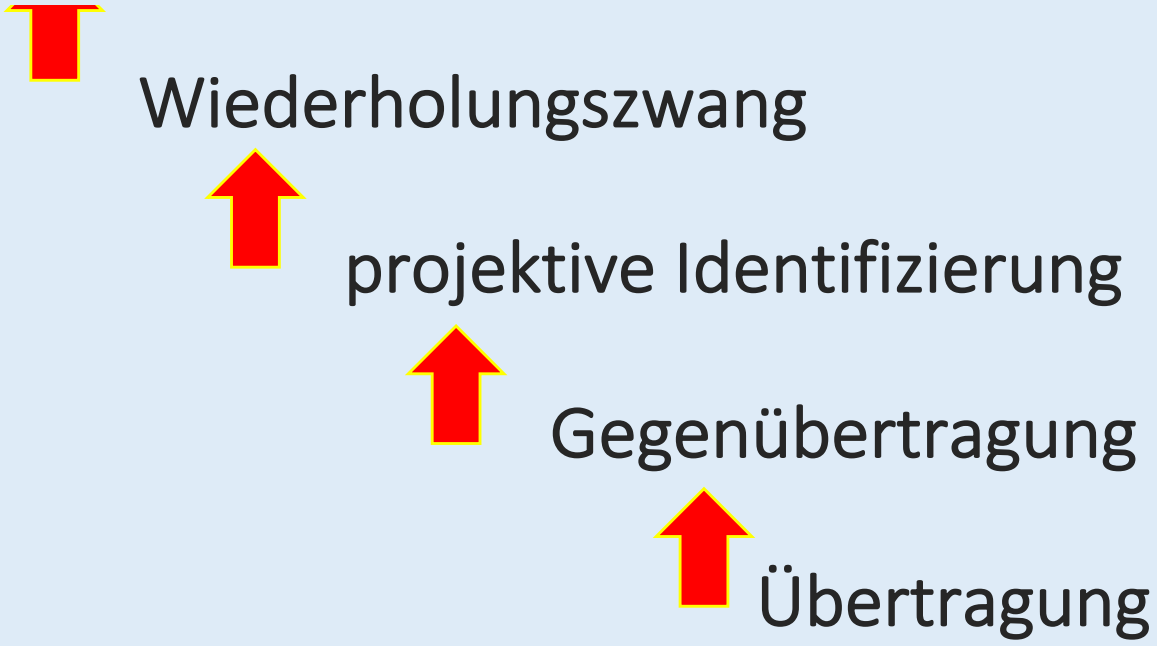
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit nicht nur einmal, sondern immer wieder

Obwohl es uns unglücklich macht, müssen wir es wiederholen

Es ist wie eine Zwang zur Wiederholung



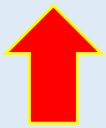
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Das ist dysfunktional, repetierend und stereotyp – in Interaktionen und in Beziehungen

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS

Wiederholungszwang



projektive Identifizierung

Gegenübertragung

Übertragung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

- Eine junge Frau besucht ihre Freundin, die zwei kleine Kinder hat.
- Während des eineinhalbstündigen Gesprächs räumt diese die Küche auf, nimmt einen Wäschekorb und faltet die Wäsche, legt die Kleidung der Kinder für den nächsten Tag zurecht und bügelt dann die Hemden und Blusen.
- Zum Abschied sagt sie, dass sie sich so gern mit ihr treffe, weil sie so unkompliziert sei und man währenddessen alles Wichtige machen könne.
- Dagegen fühlte sich die Patientin überhaupt nicht wahrgenommen und wertgeschätzt und war sehr unglücklich, dass ihr das wie in vielen Beziehungen zuvor wieder passiert ist.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

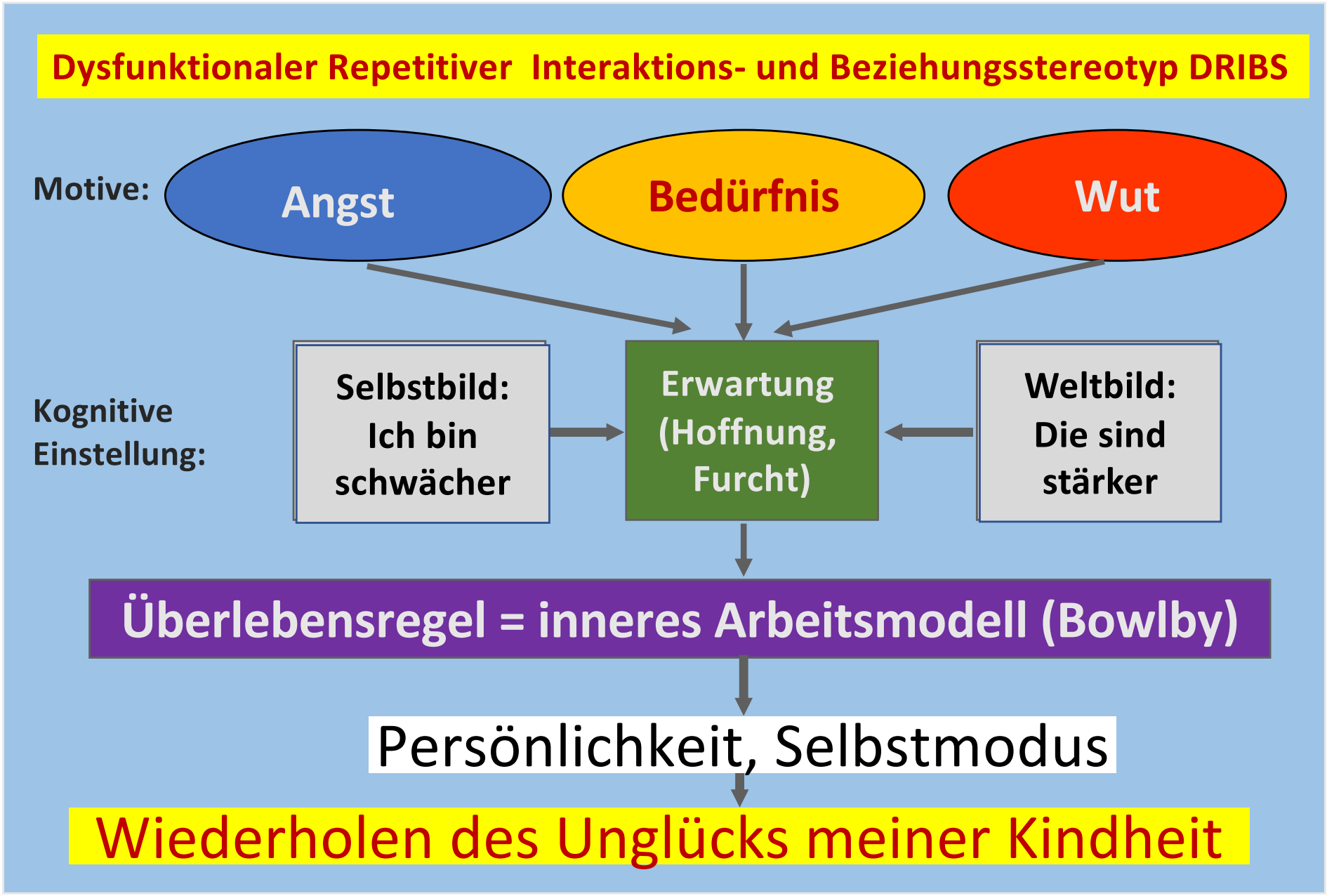
- Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst
- Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat
- Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,
- In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen
- Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel
- **Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar zu machen**

→Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt

WARUM? WOZU?

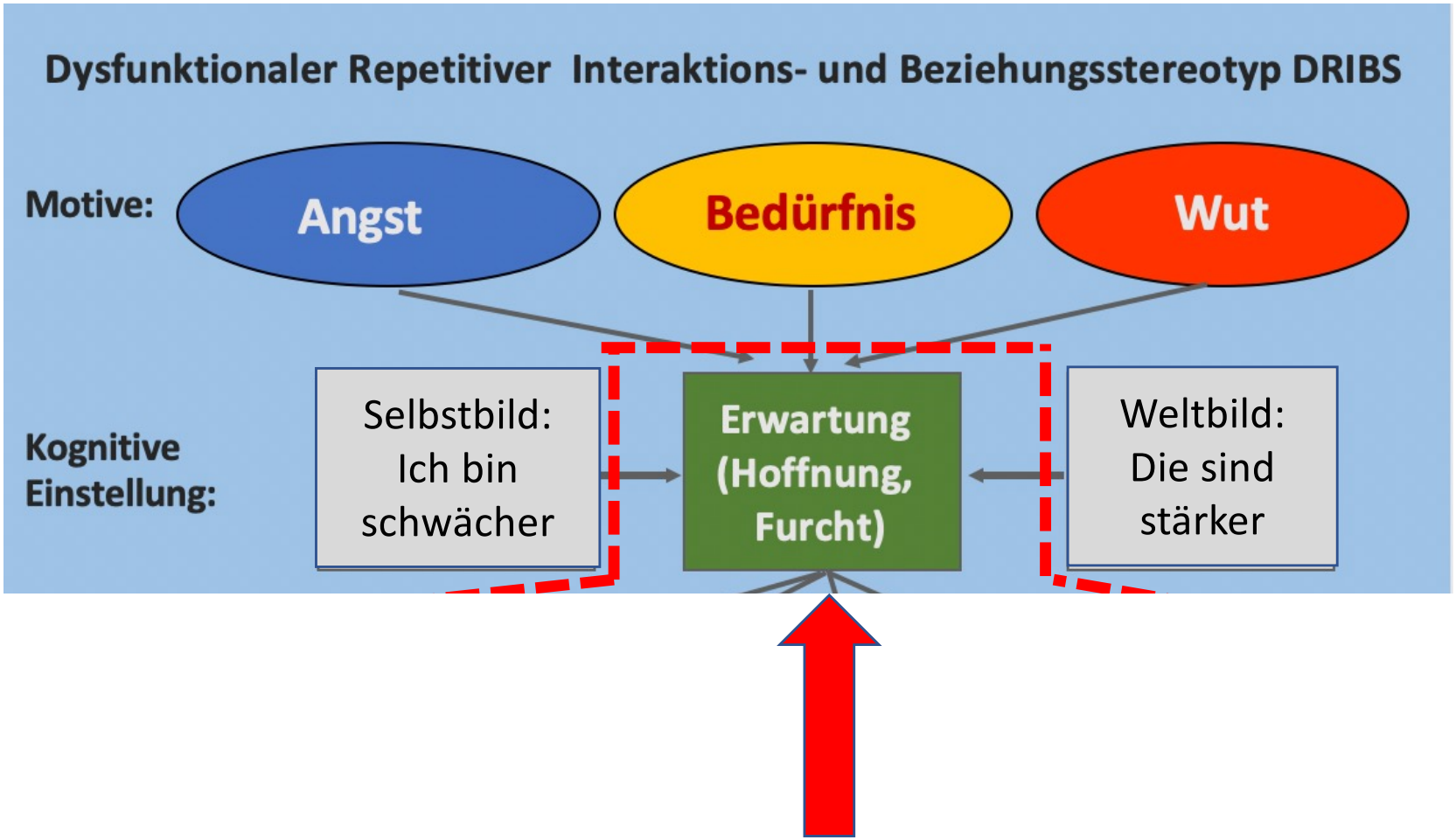
- Die Antwort finden wir in ihrer Biographie …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

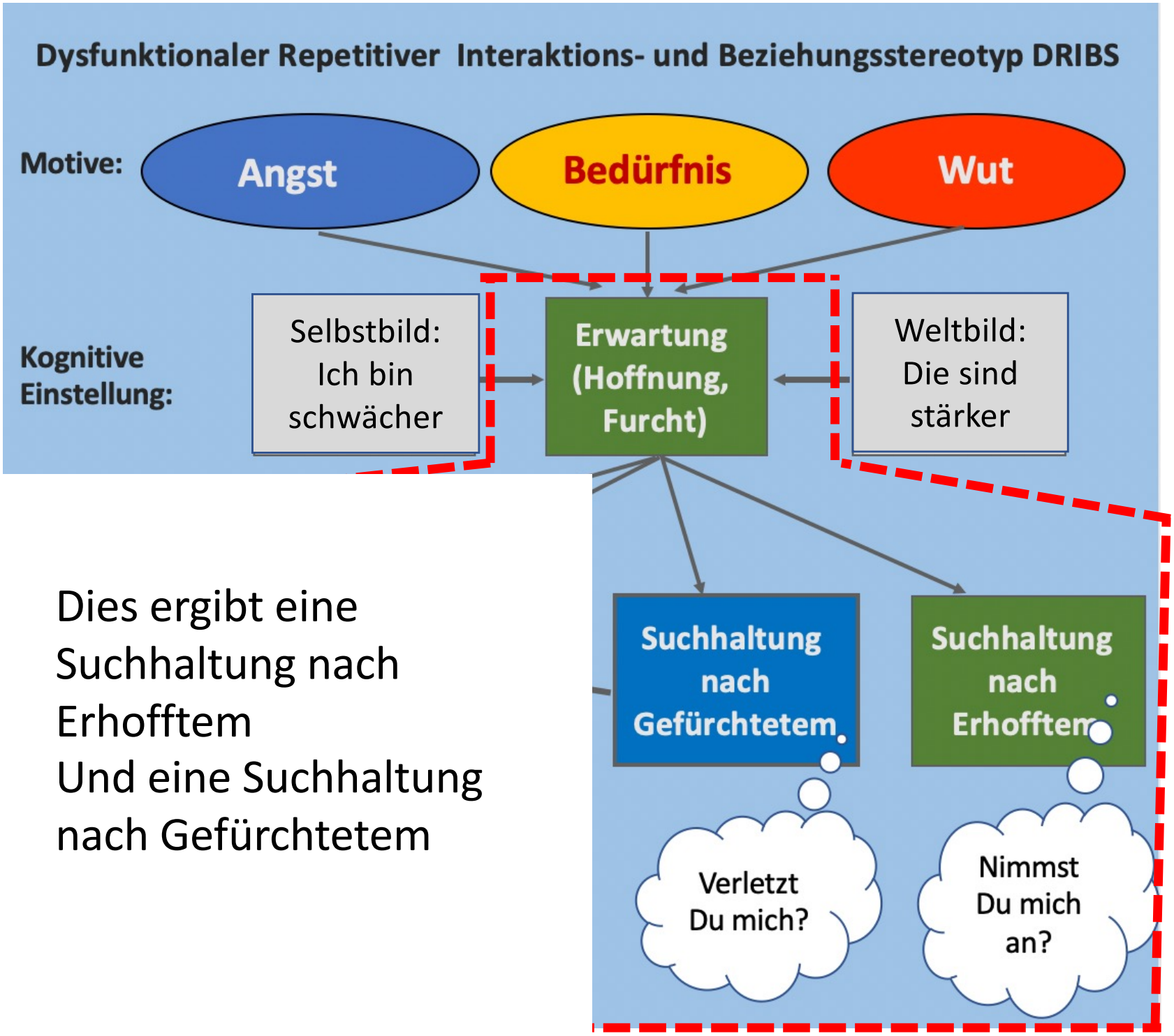

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus
Wiederholen des Unglücks meiner Kindheit

Es beginnt mit den Frustrationen und Verletzungen meiner Kindheit. (Beispielfall Frau P)

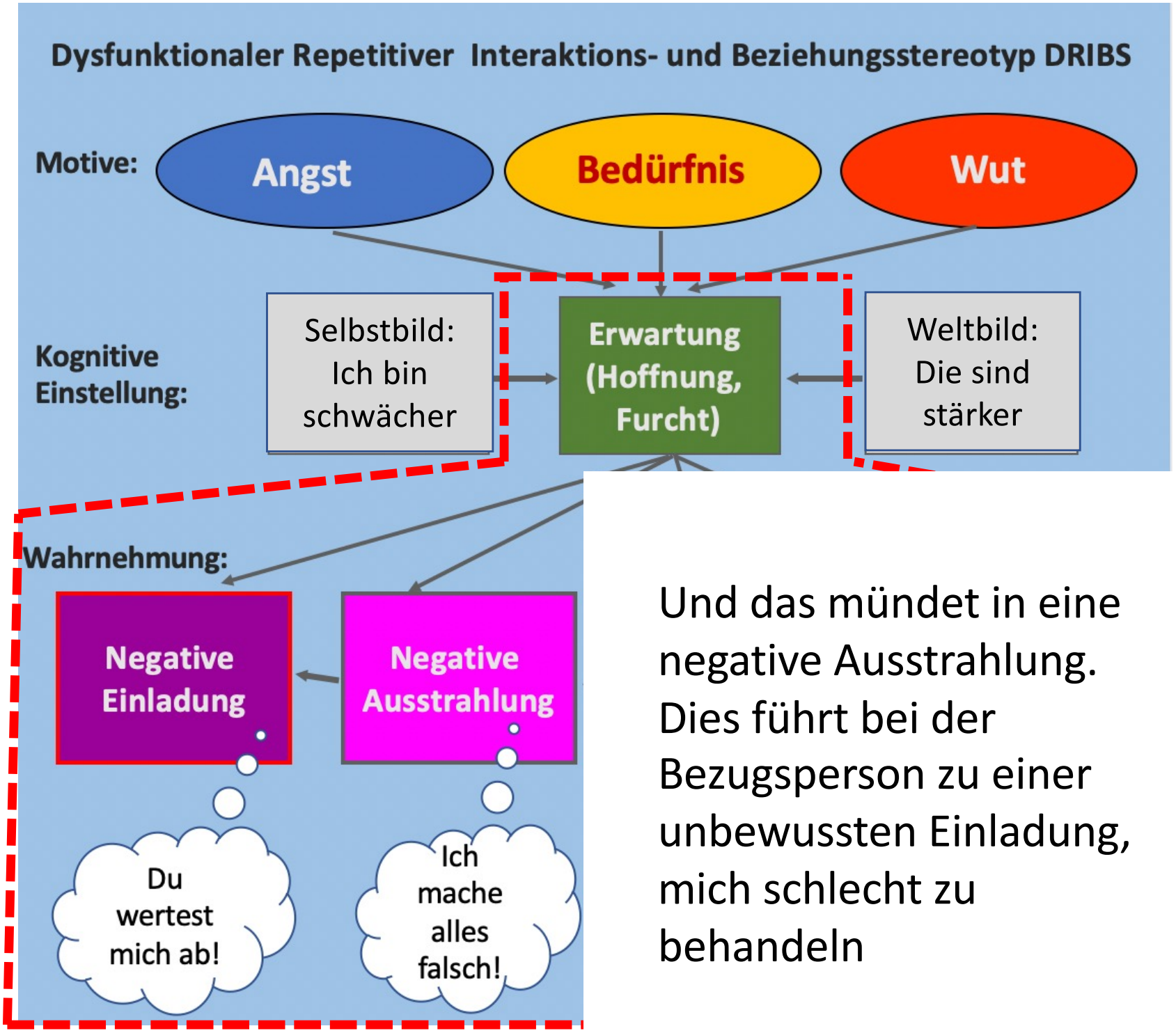
Zuerst mein zentrales Bedürfnis: GEBORGENHEIT*
Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ALLEINSEIN**
Und meiner Wut, die nicht sein darf: MICH TRENNEN
Mein Selbstbild als unzureichend: ICH BIN UNTERLEGEN
Meinem Bild einer mächtigen Welt: SIE HABEN ALLE MACHT
In der Begegnung mit anderen suche ich nach Erhofftem*
Und zugleich nach Gefürchtetem**
Meine Überlebensregel hilft mir, das Bestmögliche zu tun. Es wird zu meiner festen Gewohnheit, meiner Persönlichkeit. Mein Selbst befindet sich in einem dazu passenden Modus.
So komme ich nicht nur ganz gut durch Kindheit und Jugend, sondern auch durch mein Erwachsenenleben. In dieser Hinsicht ist mein Leben nicht erfolgreich, aber Hauptsache ich überlebe (emotional).



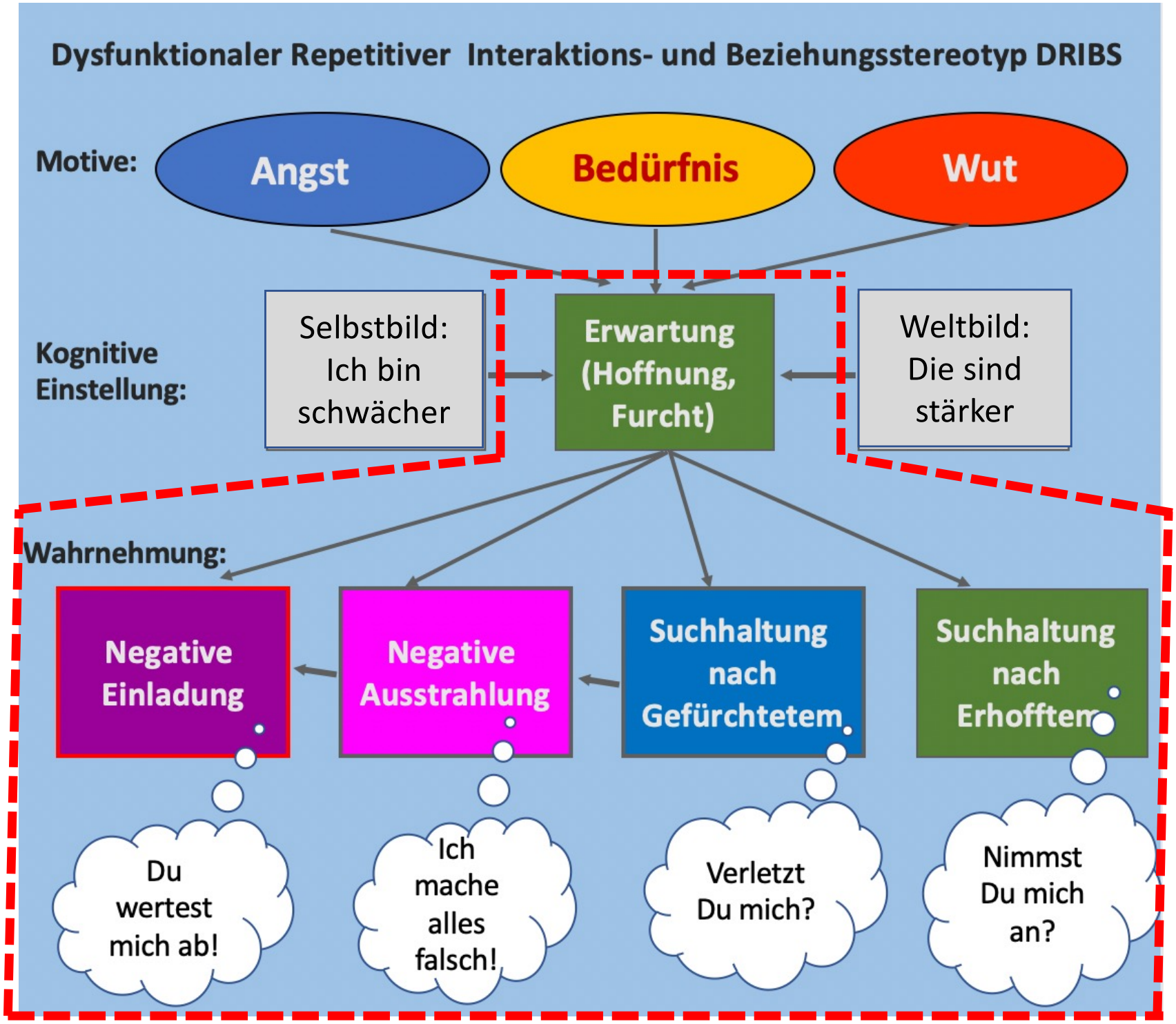
Selbst- und Weltbild führen zu einer Erwartung (Hoffnung & Furcht)

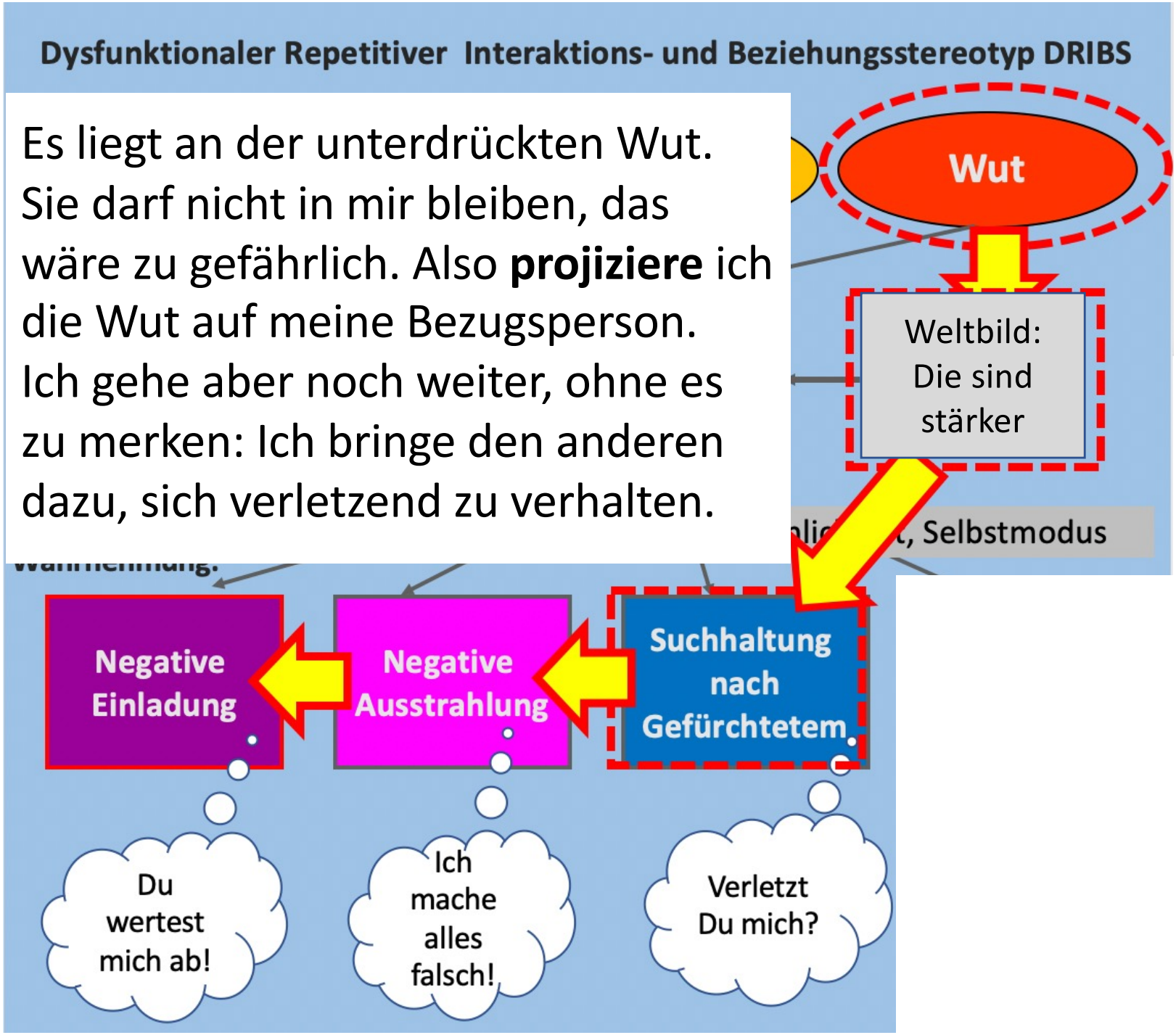


Dies ergibt eine Suchhaltung nach Erhofftem
Und eine Suchhaltung nach Gefürchtetem



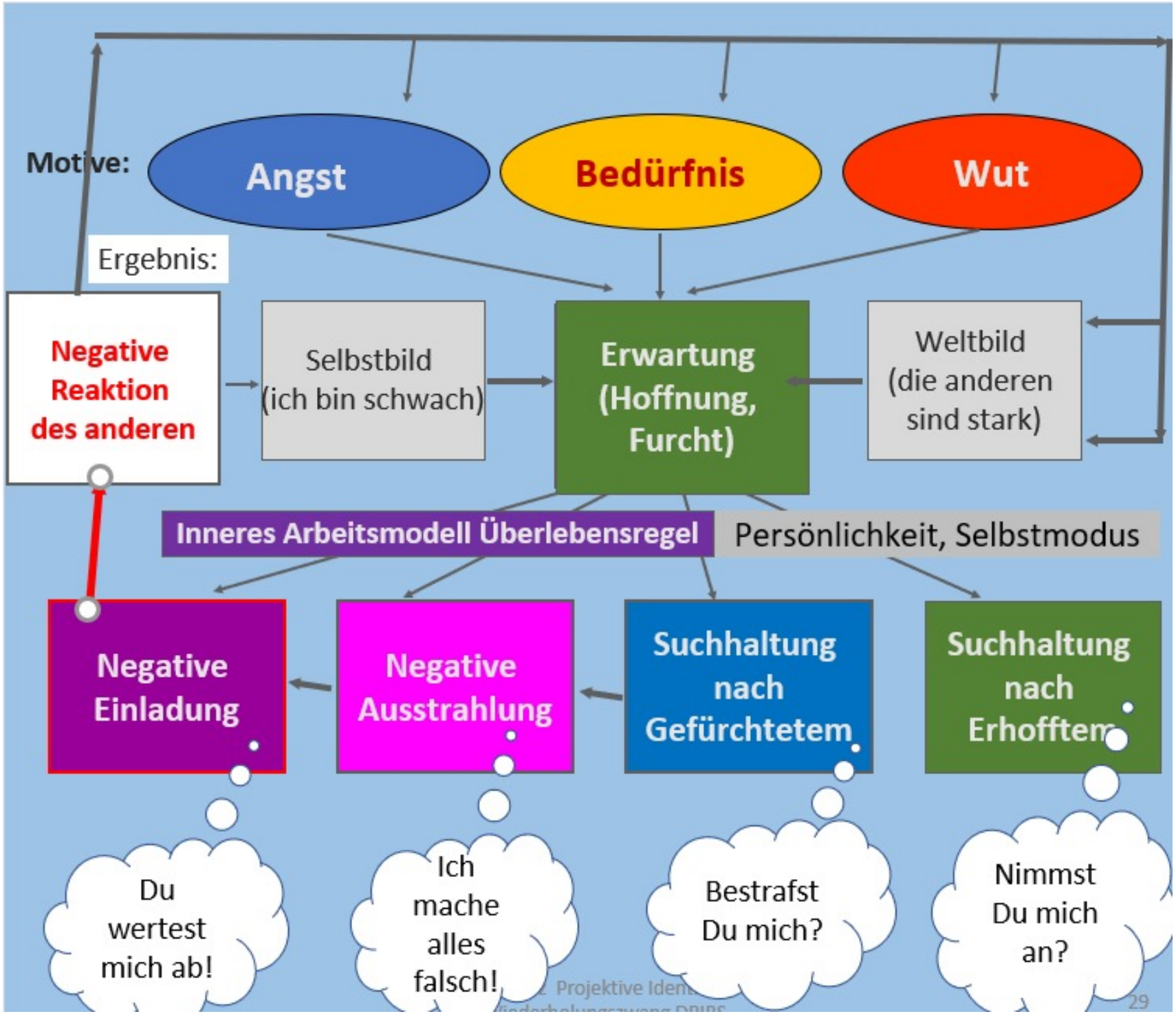
Und das mündet in eine negative Ausstrahlung. Dies führt bei der Bezugsperson zu einer unbewussten Einladung, mich schlecht zu behandeln


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Wahrnehmung:
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Verletzt Du mich?
Nimmst Du mich an?



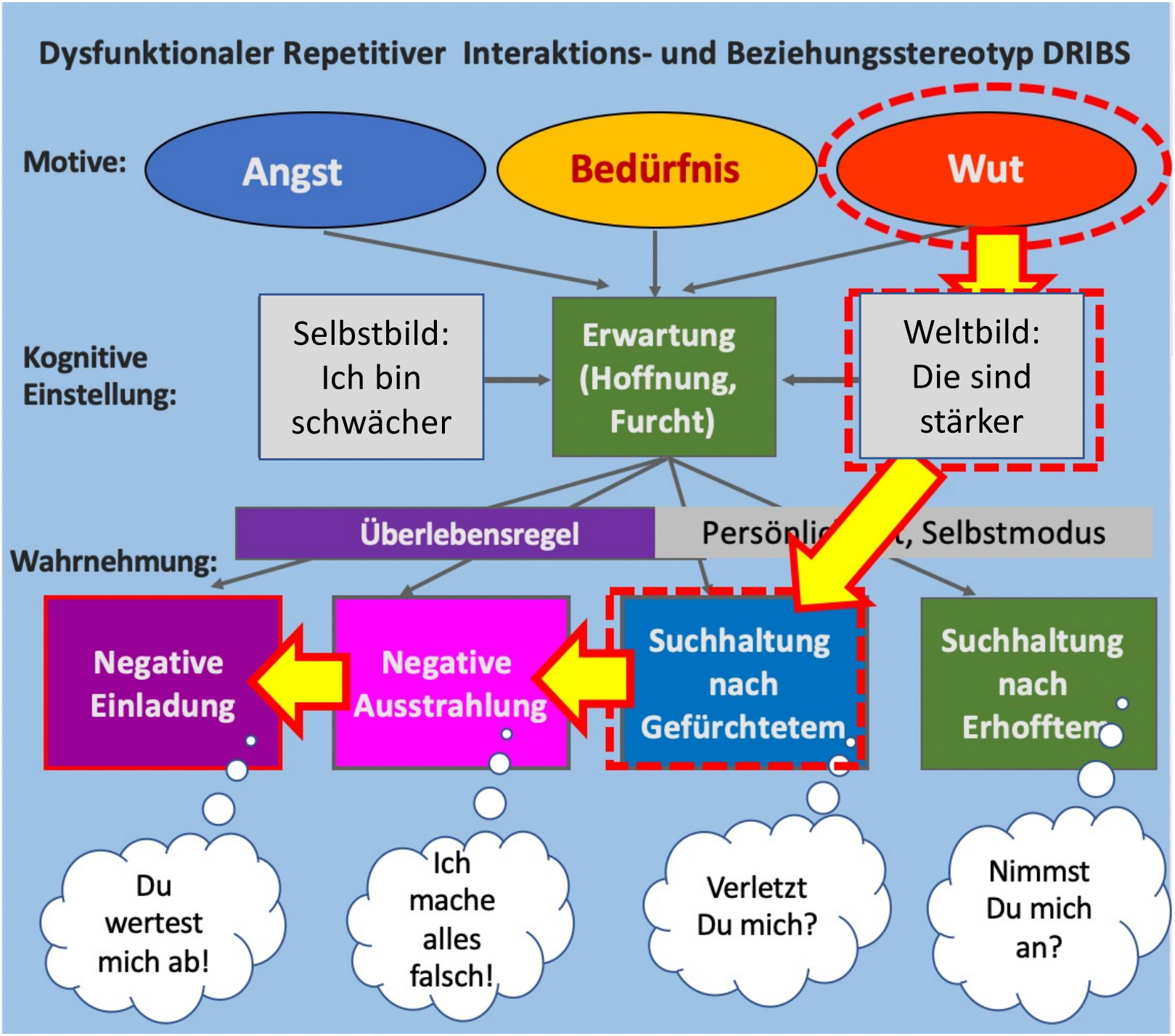
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

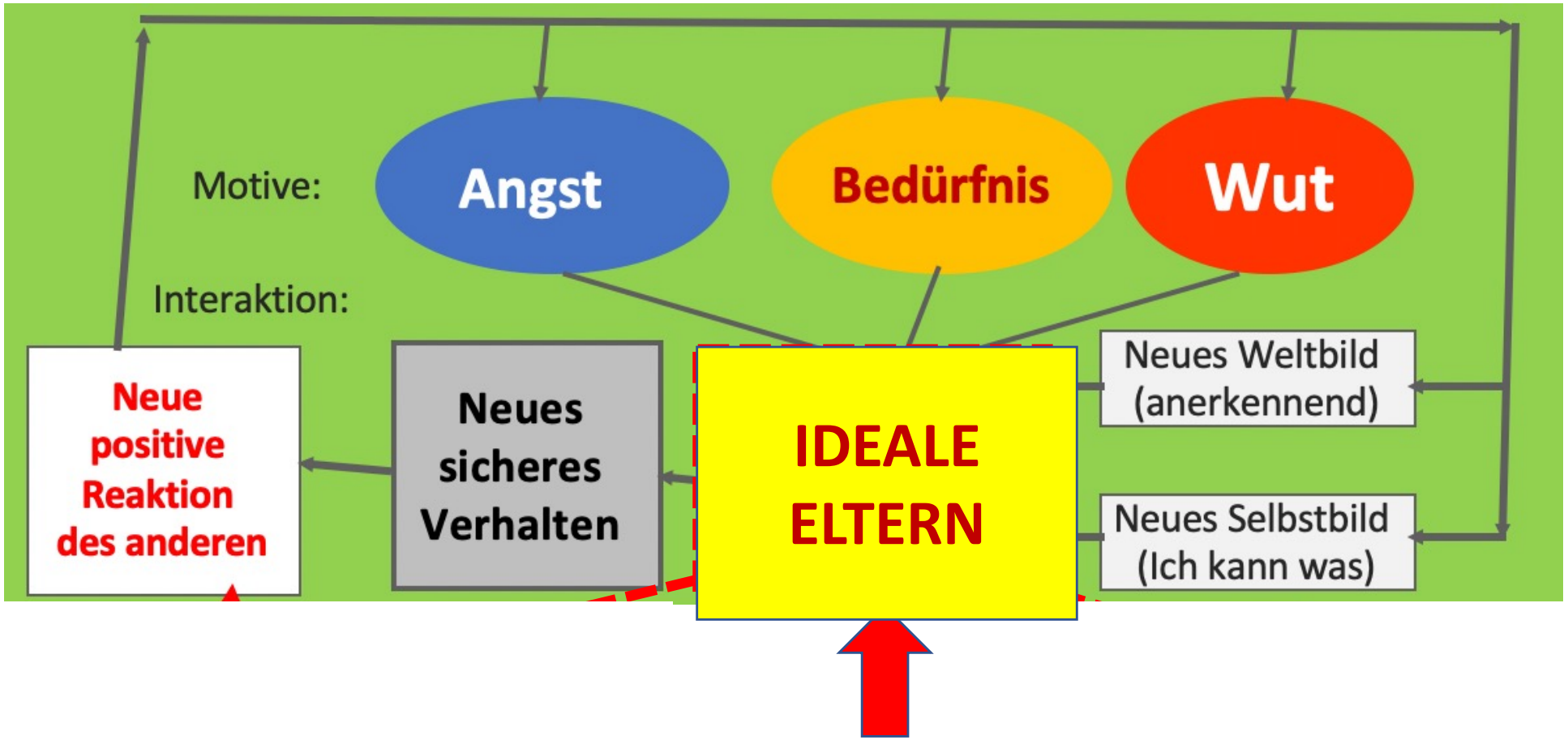
← Der andere reagiert reflexhaft:
Er greift spontan nach dem ihm zugeworfenen Ball.
Oder:
Biete ich mich als Opfer an, wird sein Täter-Impuls ausgelöst.


Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Ergebnis:
Negative Reaktion des anderen
Selbstbild (ich bin schwach)
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild (die anderen sind stark)
Inneres Arbeitsmodell Überlebensregel
Persönlichkeit, Selbstmodus
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Bestrafst Du mich?
Nimmst Du mich an?
29

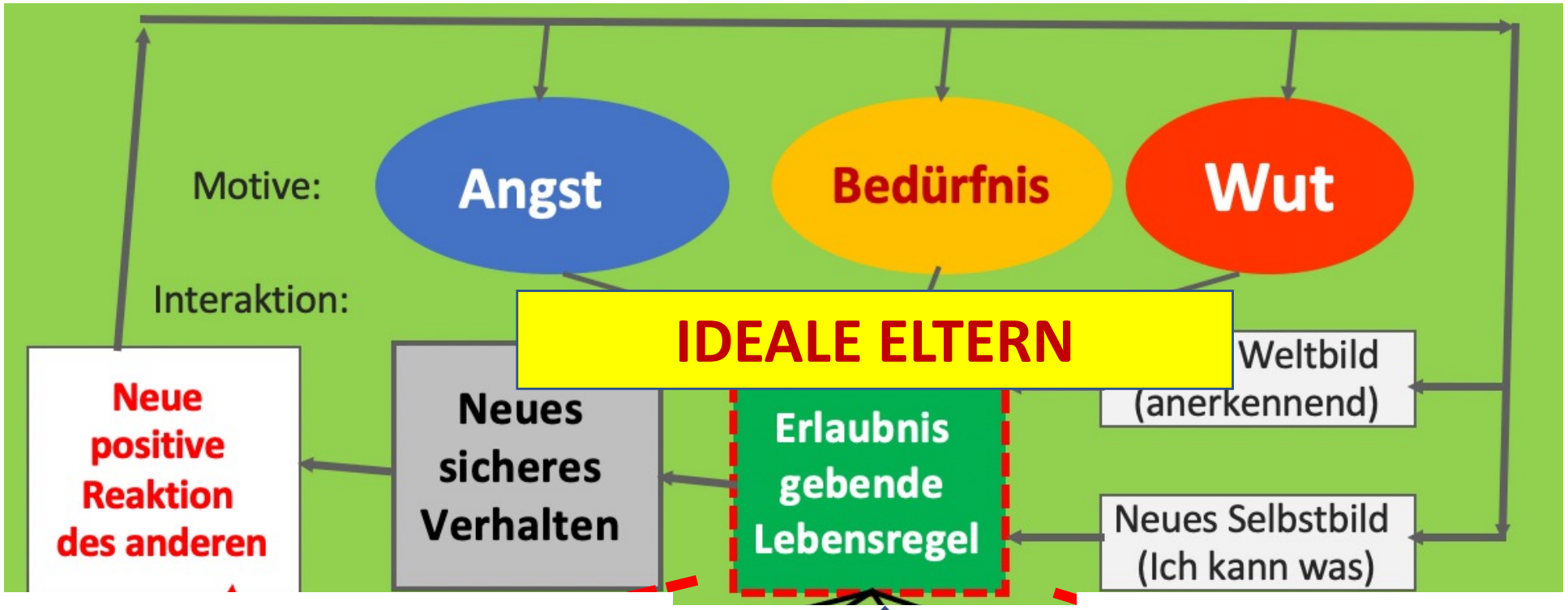
Wodurch kann das geschehen? Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in mir bleiben, das wäre zu gefährlich.
Es findet eine **Übertragung** auf eine Person meiner Gegenwart statt.
Also **projiziere** ich die Wut auf sie.
Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**).
Immer wieder (**Wiederholungszwang**).
Das bestätigt mein Selbst- und Weltbild: Ich bin schwach und andere verletzen mich.
Nun kann ich zurecht auf die anderen richtig böse sein bzw. unter ihnen leiden: **Projektive Identifizierung** bzw.
Meinen **DRIBS** (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp) anwenden

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

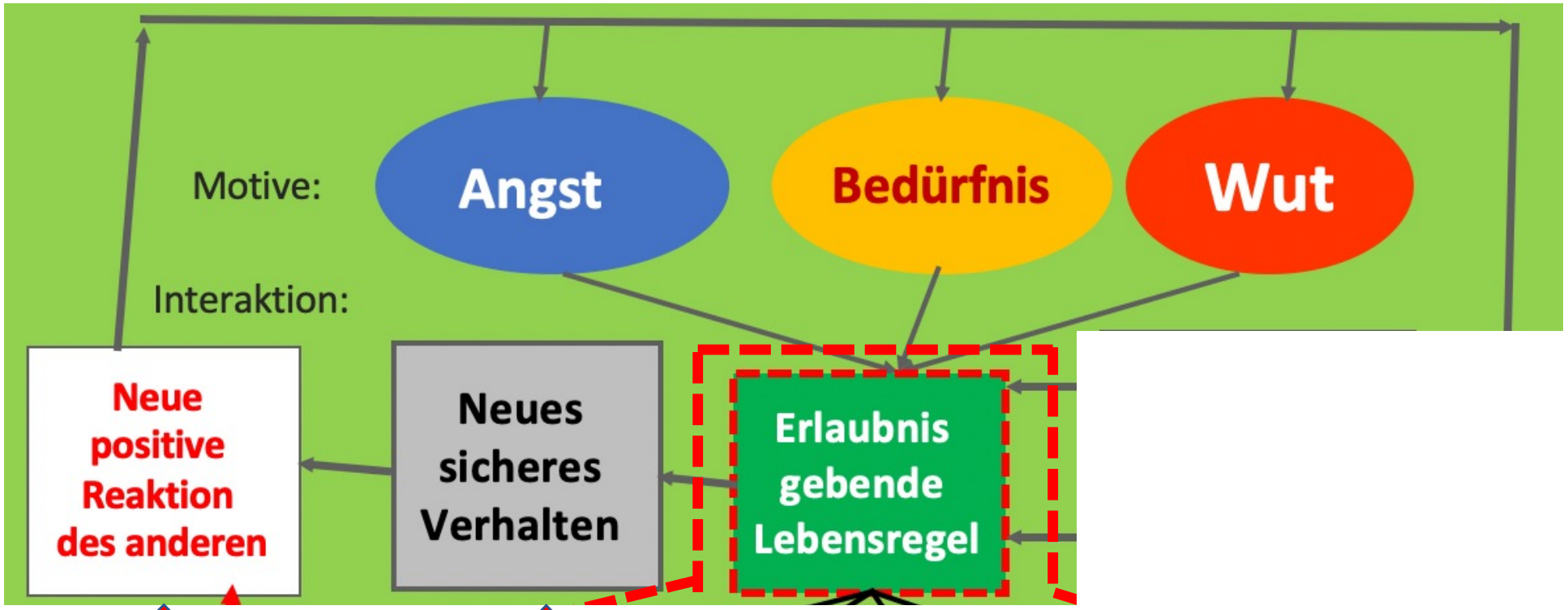

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel
Persönlic t, Selbstmodus
Wahrnehmung:
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Verletzt Du mich?
Nimmst Du mich an?



ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild, neuem Selbstbild, neuem sicheren Verhalten und neuen positiven Reaktionen der anderen



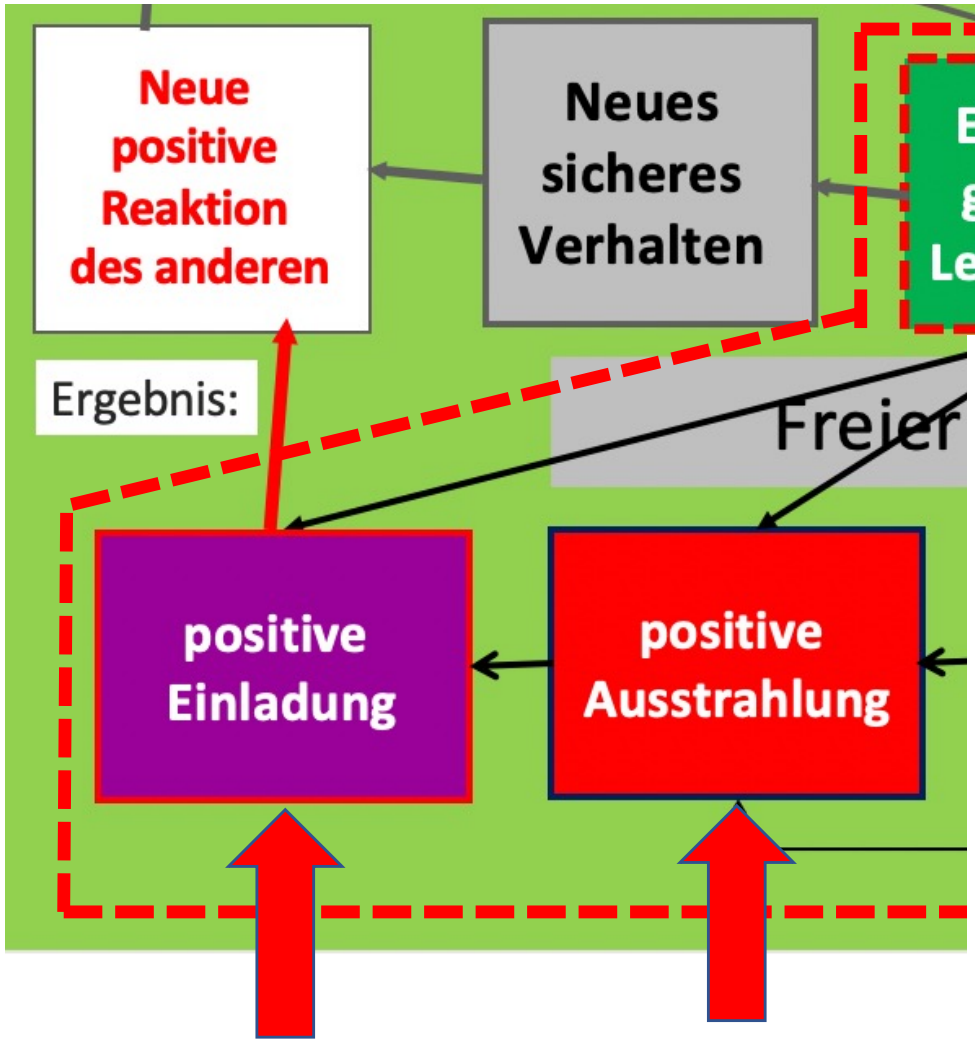
Sie vermitteln mir
meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**



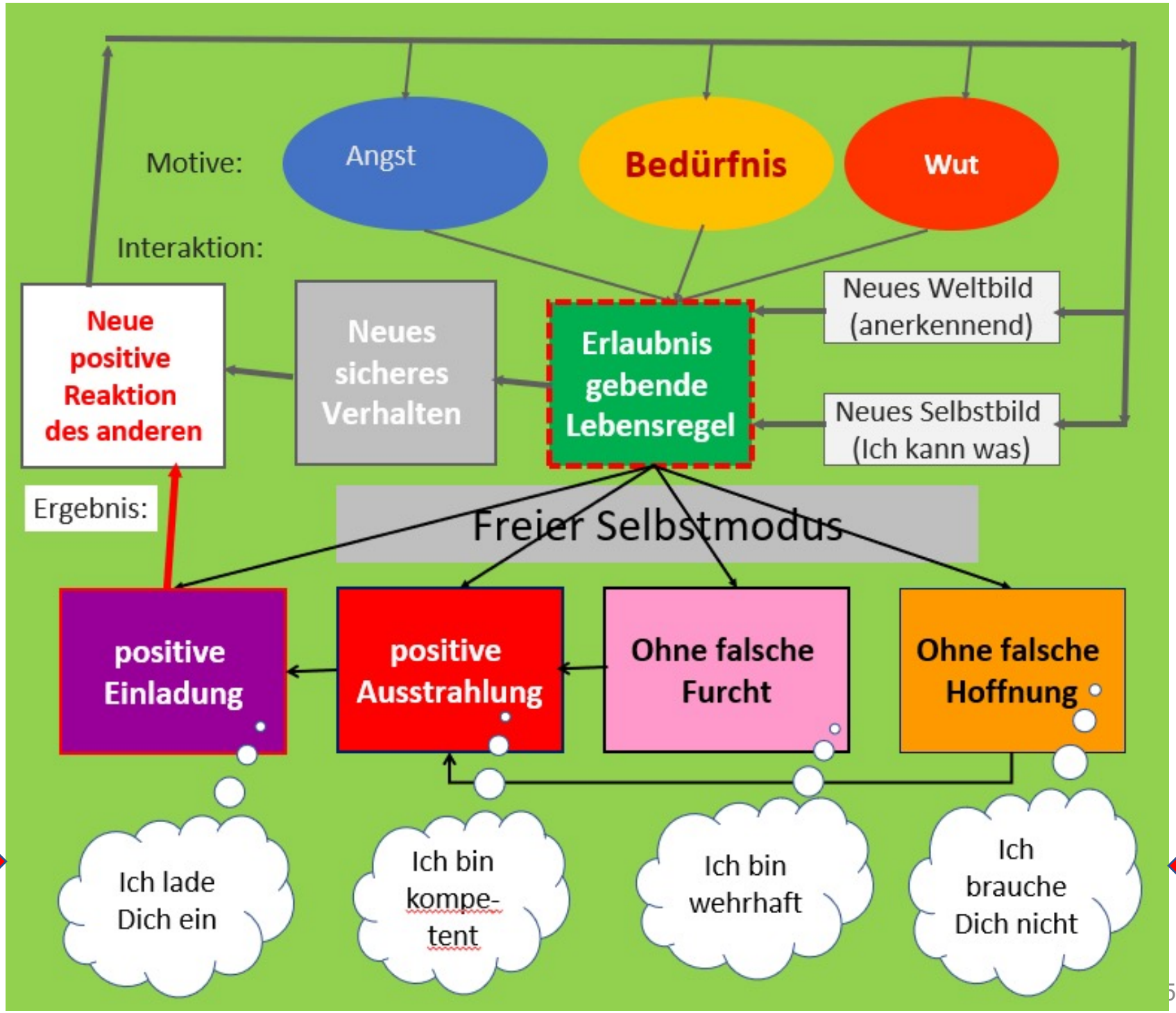
Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen.

ABER WIE NUR?



ABER WIE NUR?
Durch meine positive Ausstrahlung.
Die zu einer positiven Einladung beim anderen wird. Er folgt der Einladung und behandelt mich gut.



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wir können zusammenfassen:

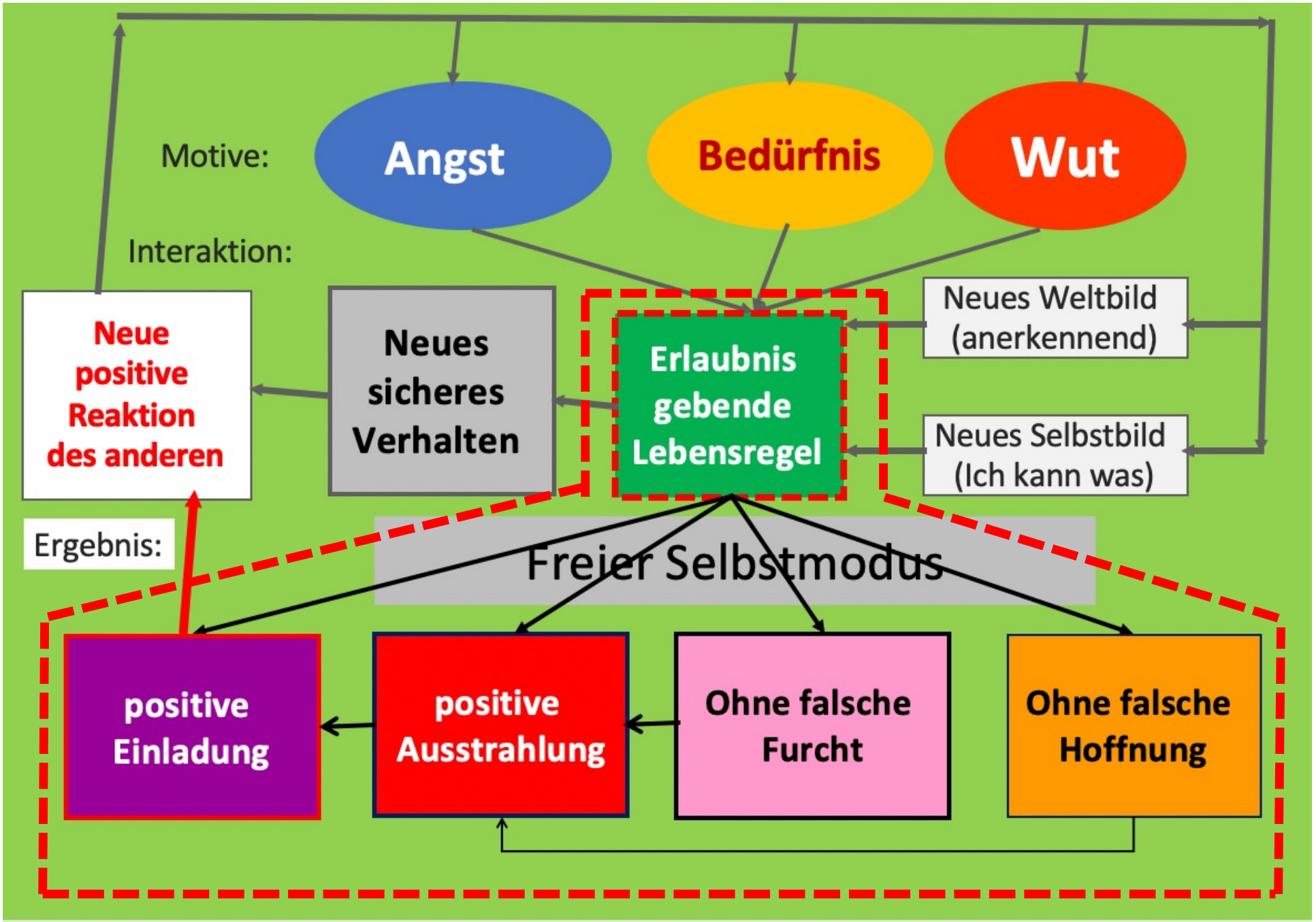
Wie kann ich das ändern?

Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.** Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen:

- Wenn ich mich gleich wehre, bleibt keine Wut zurück.
- Wenn ich den richtigen Menschen bitte, befriedigt er mein Bedürfnis.
- Wenn ich zuverlässig Schutz und Sicherheit schaffe, bin ich angstfrei.
- Mein neues Selbstbild: Ich kann was (auf andere einwirken).
- Mein neues Weltbild: Ihr erkennt mich an und seid mir wohlgesonnen. Ihr gebt mir, was ich brauche.

Ergebnis ist: Ich bin ohne falsche Hoffnung, ohne falsche Furcht. Ich habe eine positive Ausstrahlung und lade zu kooperativem Verhalten ein.

Ich bin in einem freien Selbstmodus ohne Überlebensangst.



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

WAS WOLLEN SIE DAZU FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 5.4

mein eigener Wiederholungszwang – mein DRIBS

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 5.4
in der 2-er Gruppe

Im Buch: Übung 5.3 Was ist meine typische Projektive Identifizierung? Und wie kann ich sie hinter mir lassen?

Mein eigener DRIBS (2-er Gruppe)

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel:
- In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT
- schlecht oder ungerecht behandelt – benachteiligt – nicht berücksichtigt – nicht wertgeschätzt – nicht verstanden – nicht willkommen – unfrei und fremdbestimmt – allein gelassen - im Stich gelassen
- gefühlt?
- Wir können es jetzt im Web-Seminar nicht ausführlich ausarbeiten, aber behalten Sie es im Hinterkopf, während Sie die folgenden Folien zu zweit besprechen!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 5.4
in der 2-er Gruppe

Wie ich dafür sorge, dass andere mich schlecht behandeln

mein zentrales Bedürfnis: ……*
Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ……**
Und meiner Wut, die nicht sein darf: ……***
Mein Selbstbild als unzureichend: ……+
Meinem Bild einer mächtigen Welt: ……++
Meine Überlebensregel: ……
Ich suche nach Erhofftem ……*
Und zugleich nach Gefürchtetem ……**
Meine negative Ausstrahlung ……+
Meine negative Einladung ……++
Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: ……

Beispiel: Wie ich dafür sorge, dass andere mich schlecht behandeln?

Mein zentrales Bedürfnis: sichere Bindung
Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: Angst vor Trennung und Alleinsein
Und meiner Wut, die nicht sein darf: Ich drücke meine Wut weg
Mein Selbstbild als unzureichend: Ich bin allein nicht lebensfähig
Meinem Bild einer mächtigen Welt: Die anderen sind stark und mächtig
Mein inneres Arbeitsmodell, meine Überlebensregel:
Nur wenn ich immer: so handle, dass es dem anderen mit mir gut geht und er gern bei mir ist,
Und wenn ich nie: für eigene Interessen und Wünsche kämpfe
Bewahre ich mir eine sichere Bindung
Und muss nicht fürchten, allein gelassen zu werden.
Ich suche nach Erhofftem: Dauernd schauen, ob der andere mit wohlgesonnen ist
Und zugleich nach Gefürchtetem: Aufpassen, ob er sich anderem, anderen zuwendet
Meine negative Ausstrahlung: Klein, schwach, klammernd, willfährig
Meine negative Einladung: Vor mir musst Du keinen Respekt haben
Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: nehmen keine Rücksicht auf mich, wenden sich Interessanterem zu, so dass ich noch mehr klammern muss.

Übung 5.4
in der 2-er Gruppe

- **<u>Arbeitsblatt: Und wie ich dafür sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?</u>**
- Ohne zentrales Bedürfnis: ……*
- Ohne meine zentrale Angst: ……**
- Und meiner Wut, die sein darf: ……***
- Mein Selbstbild als kompetent: ……+
- Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: ……++
- Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel: ……
- Ohne Suche nach Erhofftem ……..*
- Ohne Suche nach Gefürchtetem ……**
- Meine positive Ausstrahlung ……+
- Meine positive Einladung ……++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: ……..

© Serge Sulz MVT 2021-02-01
© Serge Sulz MVT Trading 2021-2-27
www.akademie.org

Beispiel: Und wie ich dafür sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?

Ohne zentrales Bedürfnis: Schutz, Sicherheit
Ohne meine zentrale Angst: Trennung, Alleinsein
Und meiner Wut, die sein darf: Ich zeige Ärger angemessen und wirksam
Mein Selbstbild als kompetent: Ich kann mich gut auf Dich einstellen
Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: Du willst gute Beziehung mit mir
Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel:
Auch wenn ich mich seltener übermäßig anpasse
Und wenn ich öfter für meine Belange einsetze,
bewahre ich mir eine sichere Bindung
und muss nicht fürchten, verlassen zu werden.
Ohne Suche nach Erhofftem (Sicherheit)
Ohne Suche nach Gefürchtetem (Unzuverlässigkeit, Trennungstendenzen des anderen)
Meine positive Ausstrahlung: Ich will und kann mit Dir in gute Beziehung gehen.
Meine positive Einladung: Komm, wir gehen es gemeinsam an.
Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: Interessiert, wertschätzend, zuverlässig, auf Augenhöhe

WAS WOLLEN SIE ZU DRIBS FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung 2

Kausal Denken:
Situation - Reaktion - Konsequenz

Warum verhielt der Andere sich so?

Welche Motive bewegten ihn dazu?

Was wird die Folge meines Verhaltens sein?

Werde ich bekommen, was ich brauche?

Anmerkung: Dieser Teil ist analog zu McCulloughs Situationsanalyse in seinem CBASP-System, ist jedoch eher verhaltensanalytisch. Er wurde erstmals 1995 im Praxismanual zur Strategischen Kurzzeittherapie beschrieben (Sulz, CIP-Medien).

Therapieziel Theory of Mind
= Metakognition = Theorie des Mentalen

Diese ist die Voraussetzung dafür,

- ein zeitlich stabiles Selbst wahrzunehmen
- anderen Menschen Gefühle, Gedanken, Wünsche und Überzeugungen zuzuschreiben
- zwischen innerer und äußerer Wahrheit zu unterscheiden und zu verstehen,
- durch eine klare Repräsentation des mentalen Zustands anderer Personen in effektive Kommunikation mit diesen treten zu können
- intensivere Erfahrungen mit anderen Menschen zu machen und dadurch ein höheres Niveau der Intersubjektivität zu erreichen
- ohne projektive Identifizierungen!

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Metakognitives Training zur Mentalisierungsförderung

- Reattribution dysfunktionaler Interpretationen von frustrierenden Situationen, z. B. durch Sokratisches Fragen
- Kausal denken: Ursachen von Frustrationen erschließen
- Kausal denken: Folgen eigenen Verhaltens voraussehend bedenken
- Theory of Mind: Denken und Fühlen anderer Menschen berücksichtigen und ihr Handeln auf innere Prozesse und Intentionen zurückführen
- Zielgerichtetes Verhalten planen – dessen Wirkung prüfen
- Nach wirksamem Handeln Selbstwirksamkeit erfahren

Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

- Ist viel ähnlicher der kognitiv-behavioralen als der tiefenpsychologischen Gesprächsführung
- Viele VerhaltenstherapeutInnen entdecken ihre eigene Gesprächsführung darin
- „So gehe ich ja schon immer vor. Ich wusste nicht, dass das Mentalisierungsförderung ist!“
- Also im Vorgehen nicht viel Neues.
- Aber mit einer definitiven Zielsetzung: TOM.
- Um dieses Ziel erreichen zu können, muss man dranbleiben. Immer wieder auf die gleiche Weise fragen – mit Pausen des Emotion Tracking

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ein erregter Patient kann nicht logisch denken 1

- Der Patient ist in schwierigen konflikthaften Situationen noch auf der prä-logischen Entwicklungsstufe und kann die Ursachen von Frustrationen nicht erschließen.
- Er kann in schwierigen Situationen nicht kausal denken.
- Die Prinzipien von Ursache und Wirkung sind ihm (in konflikthaften Problemsituationen) fremd.
- Er kann auch die Folgen eigenen Verhaltens noch nicht voraussehend bedenken.
- Und erst recht kann er Denken und Fühlen anderer Menschen noch nicht berücksichtigen.

Ein erregter Patient kann nicht logisch denken 2

- Das impliziert, dass er eigene Einflussmöglichkeiten noch nicht erkennen kann
  - sich also nicht selbst helfen kann.
- Und letztendlich kann er zielgerichtetes Verhalten nicht planen
- und auch nicht dessen Wirkung prüfen,
- so dass es zu keiner Selbstwirksamkeitserfahrung kommt.

Deshalb: So fragen, dass …

→ Die TherapeutIn fragt so, dass ihre Fragen nur beantwortet werden können, wenn kausal gedacht wird. So lange, bis kausales Denken entwickelt ist, bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

Beispiel: Analyse des bisherigen Verhaltens

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

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

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

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

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

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

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

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

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

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

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

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

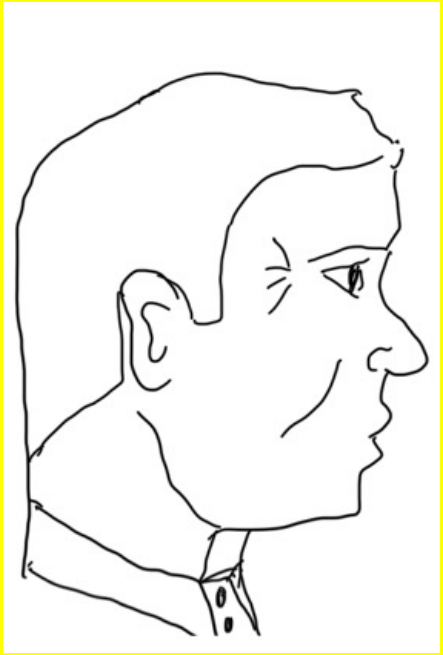
7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

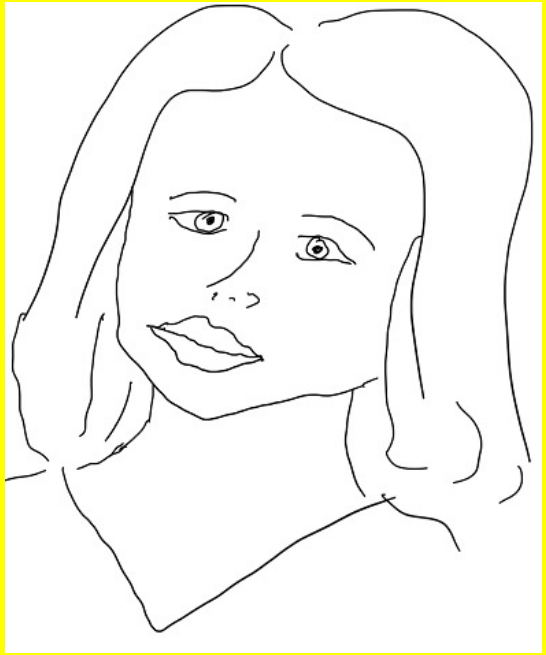
Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Der Aufbau von Wenn-Dann-Denken ist notwendig.

- Dies gelingt durch ständige sokratische Gesprächsführung mit Fragen, die den Patienten zwingen, kausal zu denken.
- Erst dann ist eine Verhaltensanalyse möglich, die zeigt, wie das alte Verhalten zu unerwünschten Ergebnissen und dadurch zu höchst aversiven Gefühlszuständen führte (Konsequenzen meines Verhaltens).
- Erst dann ist es möglich, festzustellen, dass ein konkretes neues Verhalten zur Beendigung dieser aversiven Gefühlszustände führt.
- Und es kann festgehalten werden, welches neue Verhalten zu welchem erwünschten Ergebnis führt, was daran erkennbar ist, dass es die bisherigen aversiven Gefühle beendet.
- Damit ist der Vorgang der negativen Verstärkung kognitiv und affektiv bewusst nachvollziehbar. Es hat dann nicht nur Konditionierung stattgefunden, sondern das Verhalten ist der kognitiven Steuerung zugänglich geworden.





Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Patientin berichtet, dass ihr Mann und sie gleichzeitig aus betrieblichen Gründen Urlaub machen müssen, ihr Mann aber mit zwei Freunden auf Radtour gehen wird, während sie zuhause sitzt und keine Freundin hat, die mit ihr zusammen etwas in dieser Woche machen könnte. Er weigert sich, seine Radtour zu verschieben und mit ihr einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Sie kann nicht gut allein sein, schafft es aber auch nicht, Freundinnen oft genug um sich zu scharen, dass das Alleinsein nur wenige Stunden anhält.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann alleingelassen wird.

- Warum werden Sie allein sein?
- Wäre das zu verhindern gewesen?
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?
- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?
- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?
- Was war Ihnen wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun?
- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun?
- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen Menschen?
- Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun?
- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten?
- Wären diese Folgen verkraftbar gewesen?
- Wenn nicht, warum nicht?
- Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es trotzdem tun können?
- Was für ein Mensch hätte es geschafft, Ihnen dabei zu helfen?
- Was hätte dieser Mensch tun müssen, damit Sie es schaffen?
- Wie fühlt sich die Vorstellung an, es geschafft zu haben?
- Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?
- Wollen Sie es schaffen?
- Wenn dieser Mensch als unsichtbarer Begleiter dabei ist, werden Sie es tun?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Bedürfnis nach Kausalität führt zu falschen Interpretationen

- Es gibt aber auch das Gegenteil: Menschen haben ein sehr großes Bedürfnis, für Ereignisse eine Ursache zu finden.
- Sie denken sich eine kausale Attribution aus. Erst wenn sie meinen, eine Ursache gefunden zu haben, gibt ihr Geist Ruhe.
- Sie können nicht akzeptieren, dass etwas zufällig geschehen ist. Denn der Zufall ist unberechenbar und erhält ihr Gefühl der Unsicherheit aufrecht.
- Für sie ist es wichtig, anzuerkennen, dass z. B. der sportliche Sieg eines gleich guten Rivalen Glück oder Zufall war.
- Depressive Menschen neigen zu internaler Attribution von Misserfolg: „Weil ich unfähig bin, ist mir diese Aufgabe nicht gelungen.“ Dagegen führen sie im Gespräch oft eine externale Attribution von Erfolg an: „Dass ich heute der Beste war, war reines Glück, einfach zufällig. Es ist keinerlei Beleg für meine besonderen Fähigkeiten.“

Auf der souveränen DENKEN-Stufe der kognitiven Entwicklung angekommen

Mit erfolgreichem Mentalisierungstraining
ist der Entwicklungsschritt erfolgt:

- von der impulsiven, prä-logischen AFFEKT-Stufe
- Auf die souveräne, konkret-logische DENKEN-Stufe

Fazit des Mentalisierungstrainings?

- Was ist das Fazit des Entwicklungsschrittes
- von der impulsiven, prä-logischen AFFEKT-Stufe
- Auf die souveräne, konkret-logische DENKEN-Stufe?

→ **Fazit ist die Befreiung**

- vom DRIBS (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp)
- d.h. von der Projektive Identifizierung
- und vom Wiederholungszwang

Dieses Gespräch fördert Metakognitives Denken (Mentalisierung)

- Dieses Gespräch fördert Metakognitives Denken (Gedanken über Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse).
- Im Rahmen dieses Gesprächs ist jedoch die Kausalverknüpfung des Patientenverhaltens wichtig.
- Wenn er erkennt, welche unerwünschten Wirkungen (auf andere Menschen und dadurch auf sich selbst) sein bisheriges Verhalten hat,
- kann er sich zu einem neuen Verhalten entscheiden, das erwünschte Wirkungen hat:

Dieses Gespräch fördert Metakognitives Denken (Mentalisierung)

- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich will, gebe ich ihm die Chance, meinen Willen sicher zu berücksichtigen
- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich nicht will, gebe ich ihm die Chance, zu unterlassen, was mich stört, ärgert oder verletzt.
- Gedankliches Fazit ist:
- Ich kann durch mein Verhalten die Umwelt beeinflussen
- Ich kann durch mein Verhalten zu einem erwünschten Ergebnis in meiner Umwelt gelangen
- Ich kann durch mein Verhalten so auf meine Umwelt einwirken, dass aversive Gefühle ausbleiben
- Ich kann durch mein Verhalten mein bisheriges Scheitern beenden

FAZIT: Auf der souveränen DENKEN-Stufe der kognitiven Entwicklung angekommen

- Der Patient
- nimmt jetzt bewusst war, was er selbst will und was er nicht will
- kann erkennen, wie sein bisheriges Verhalten auf andere gewirkt hat
- kann bewerten, inwiefern er mit dem Ergebnis seines bisherigen Verhaltens zufrieden ist
- kann entscheiden, ein neues wirksameres Verhalten auszuprobieren
- kann sein neues logisches Denken dazu verwenden auf andere Menschen bewusst und gezielt Einfluss zu nehmen
- kann die Erfahrung machen, dass er ein Mensch ist, der fähig ist, durch sein Verhalten im Umgang mit anderen Menschen ein Ergebnis zu erzielen, das er sich gewünscht hat (Selbstwirksamkeit)

WAS WOLLEN SIE ZU METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

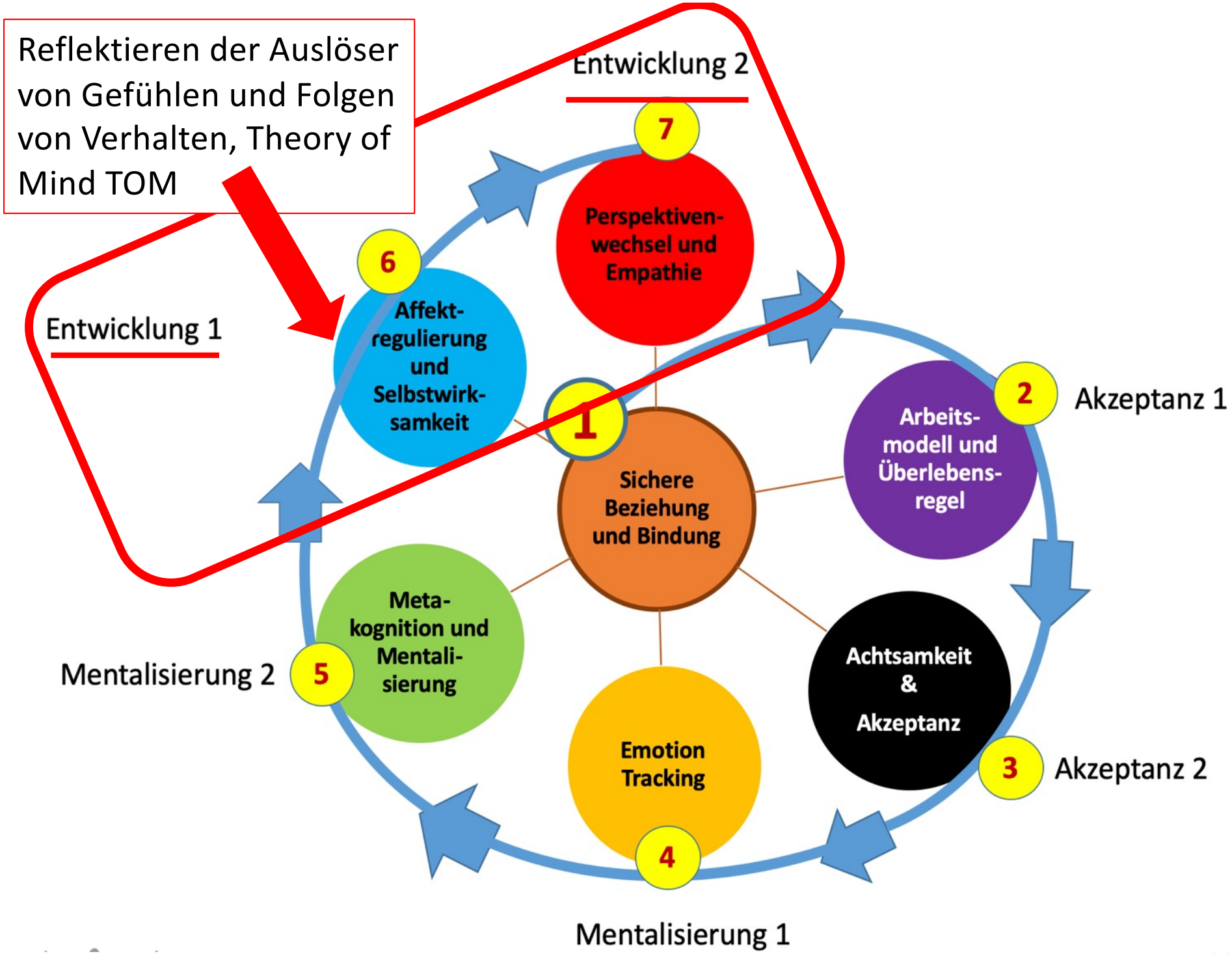
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

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

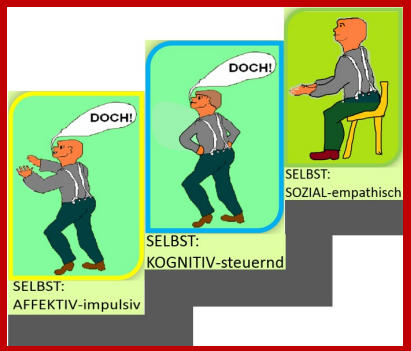
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen. Psychosozial-Verlag 2021

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 dazu geholt 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 wird. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



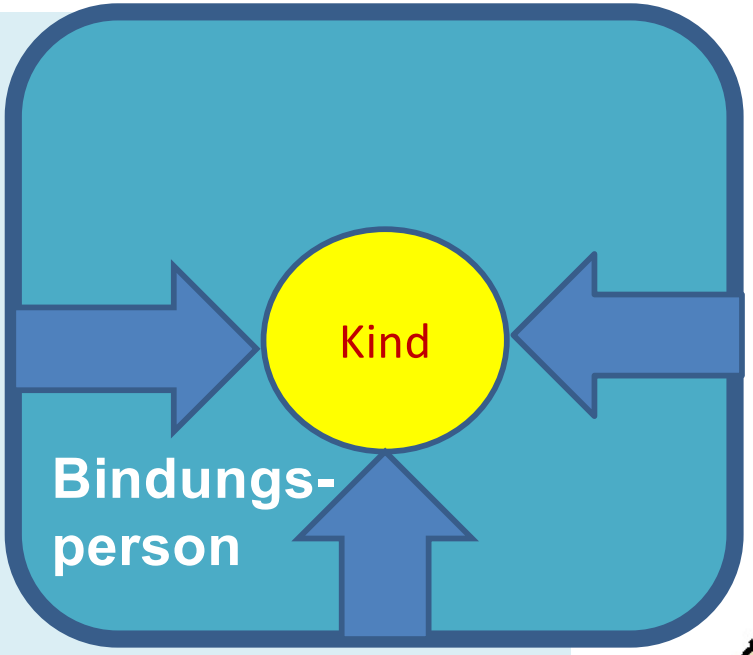
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

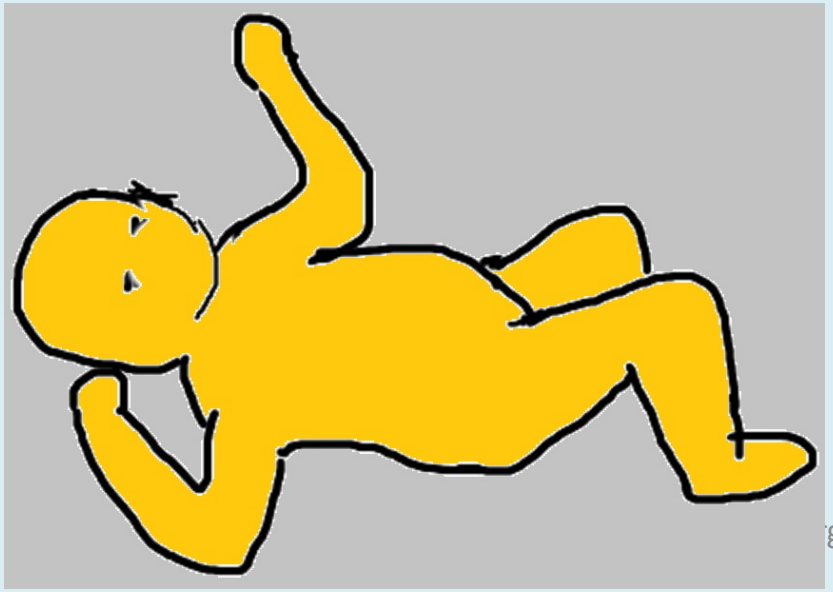


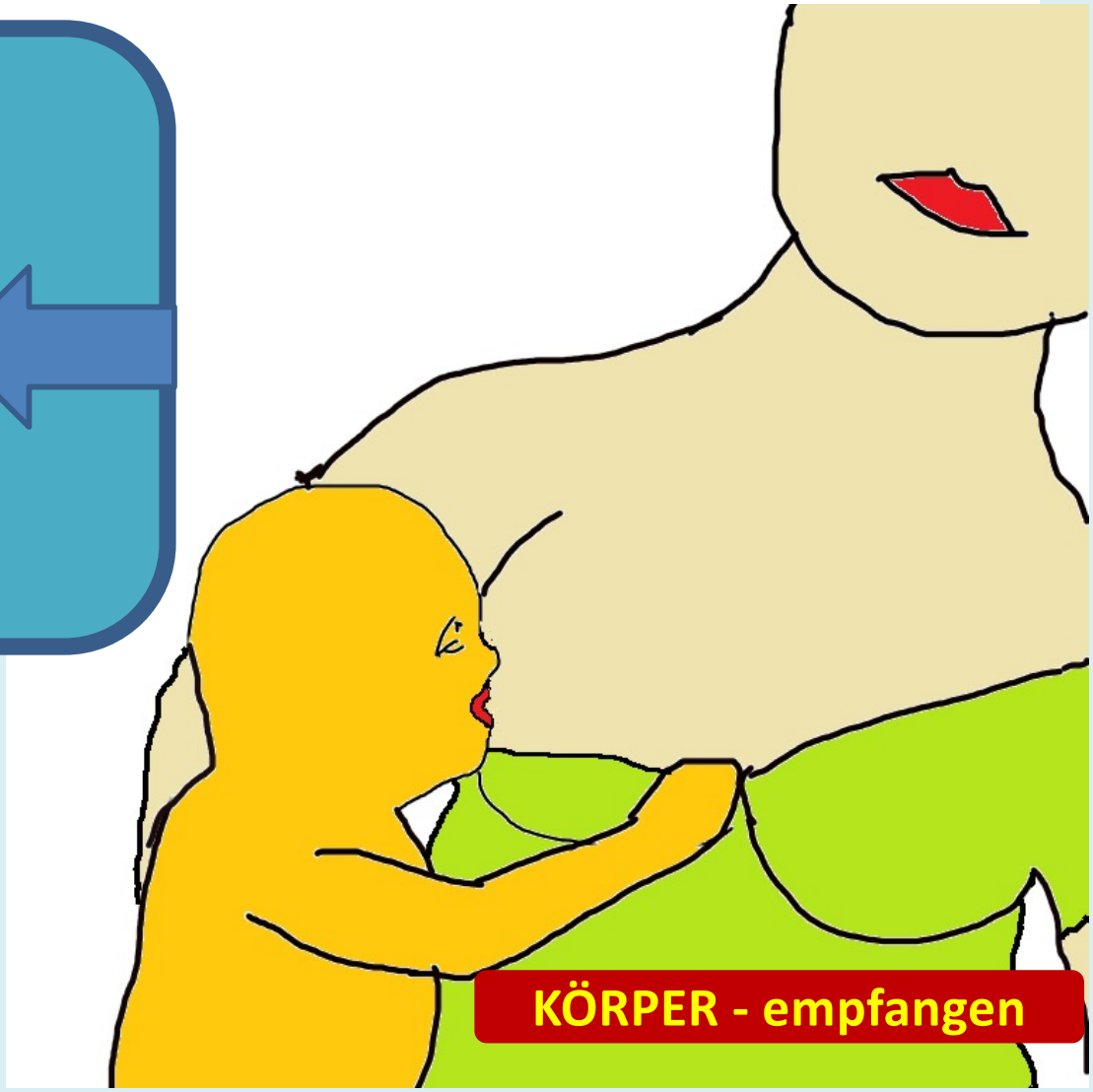
GESUNDE ENTWICKLUNG

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

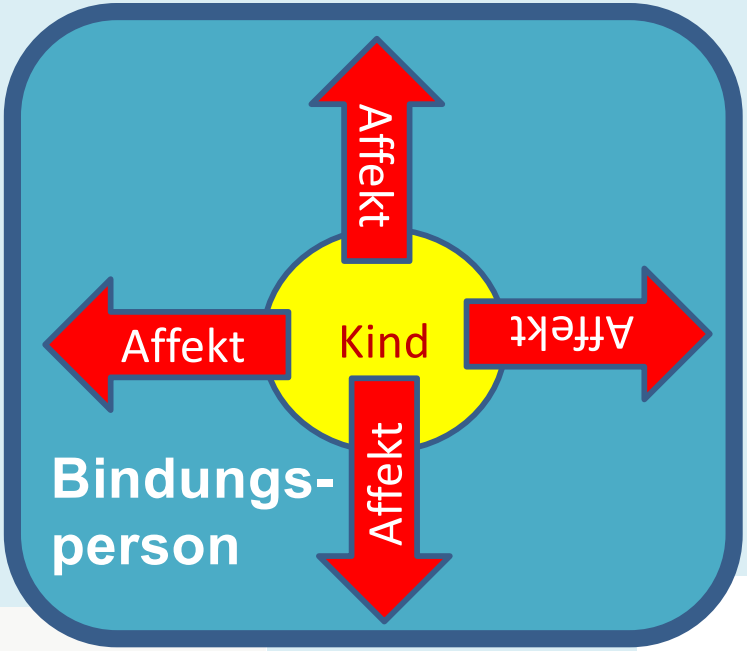
KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben

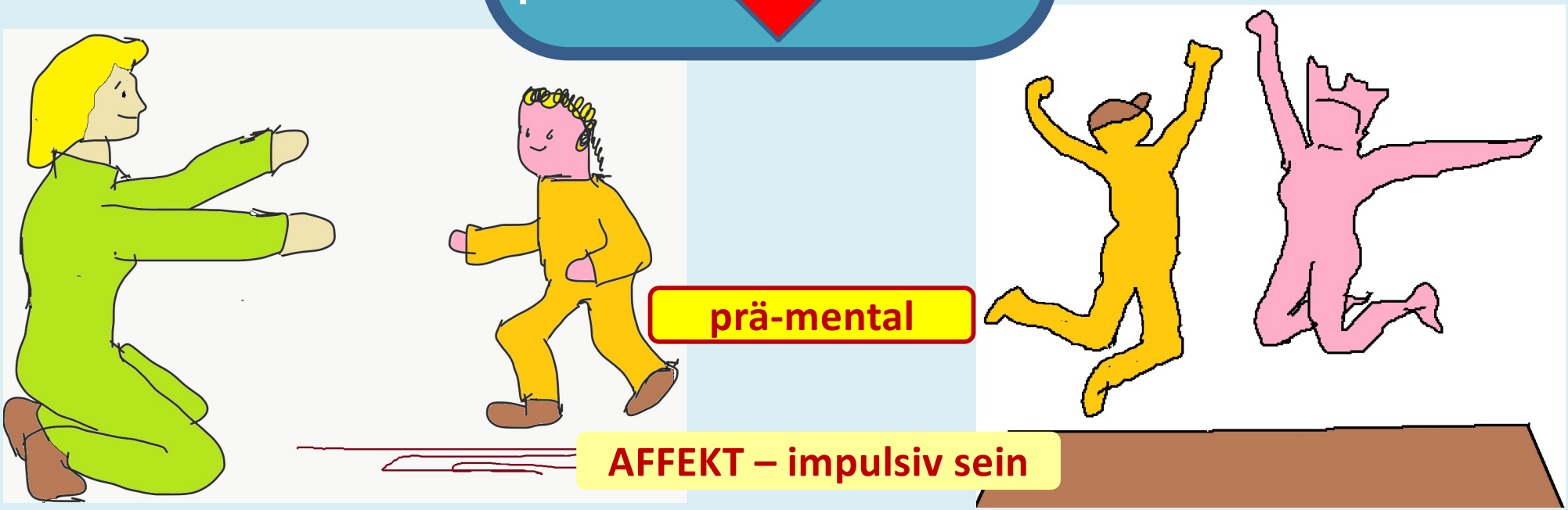






AFFEKT-Stufe:
Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

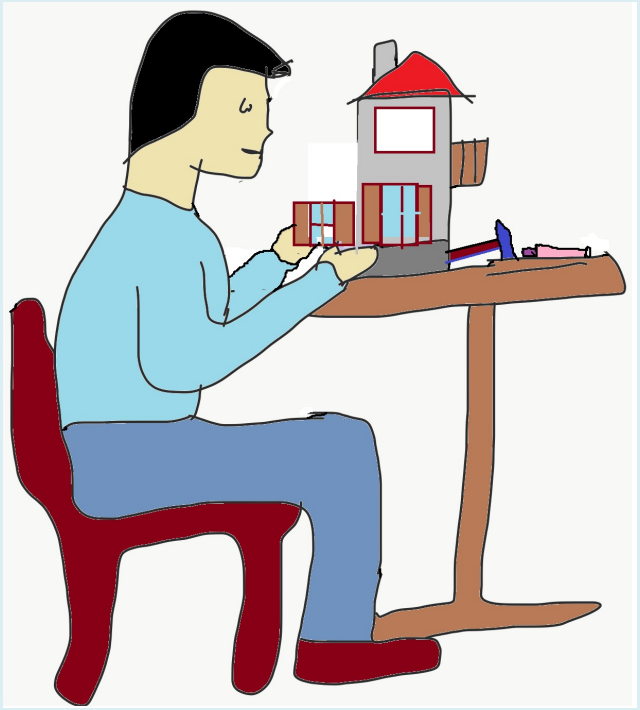


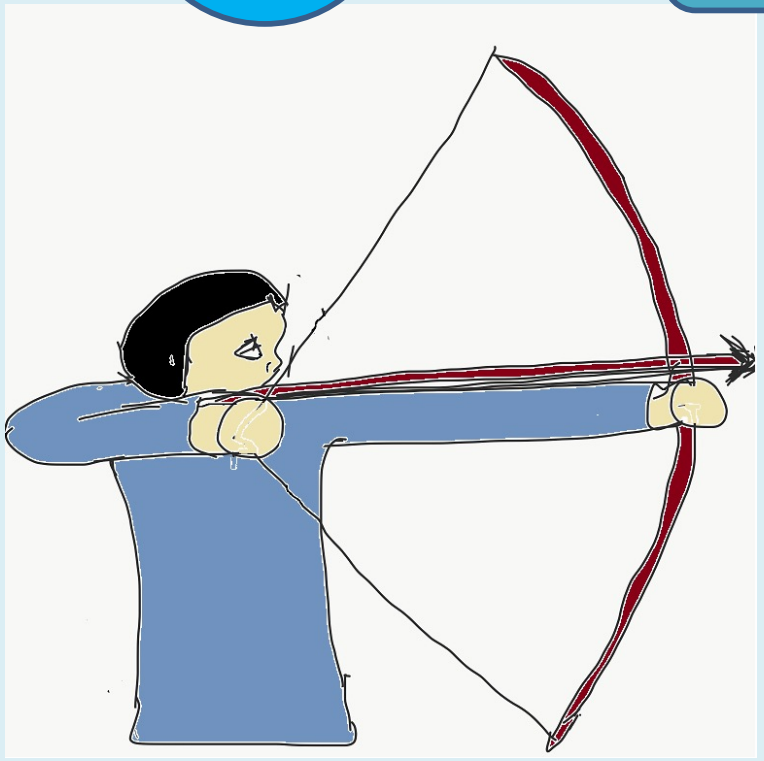


© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

DENKEN-Stufe:
Wirksamkeit und Körperkompetenz

DENKEN - bewirken



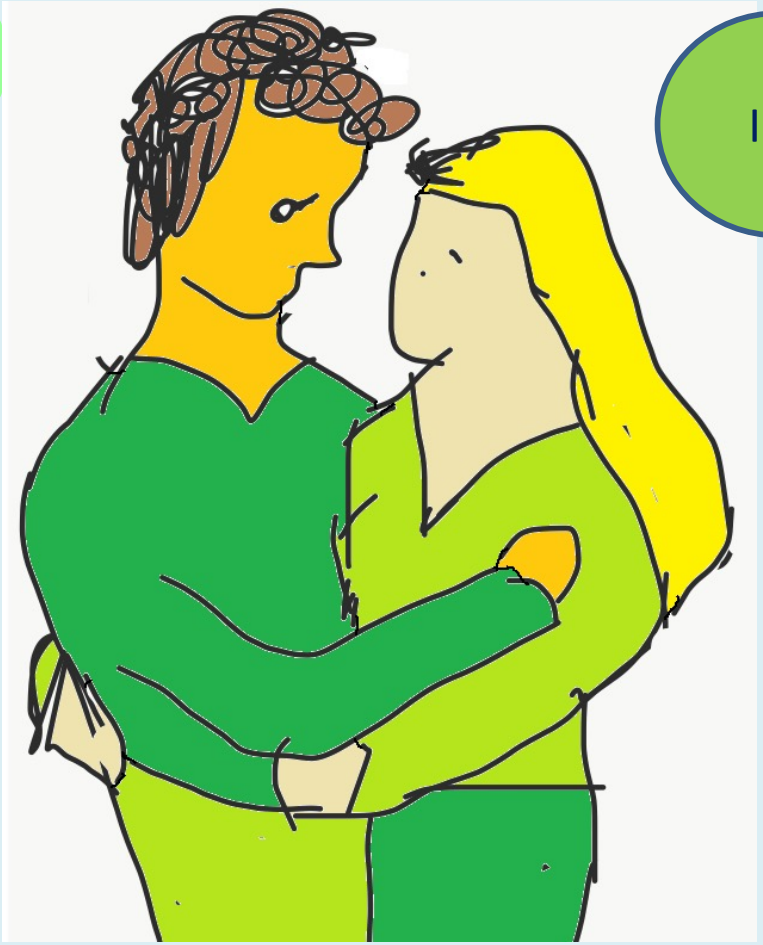


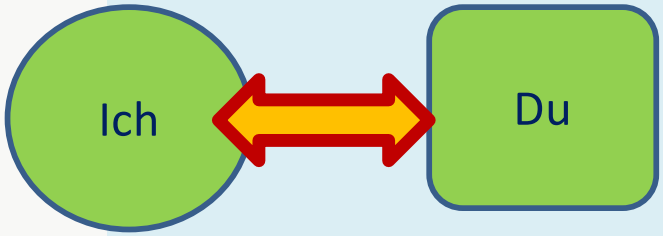
mental

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

EMPATHIE-Stufe:
Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben





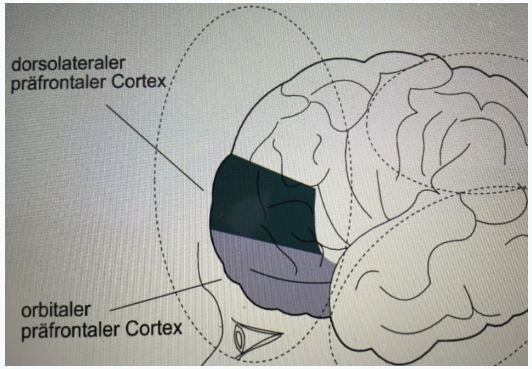
Quelle: www.kwick.de

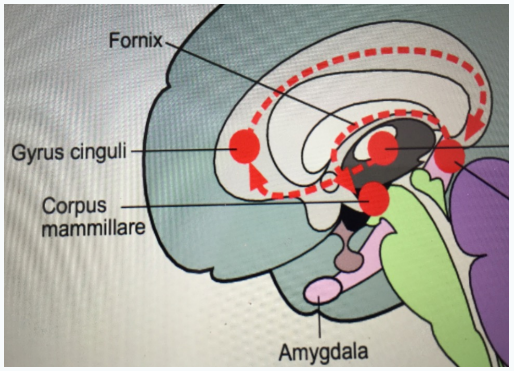
Quelle: extratipp.de

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org





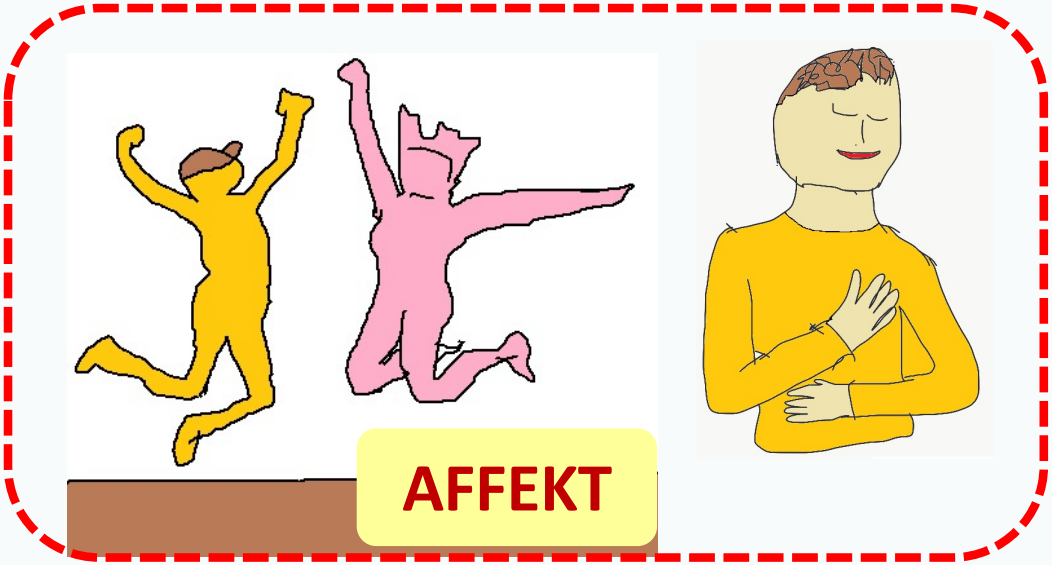
Neurobiologie und Entwicklungstheorie

ENTWICKLUNG UND GEHIRN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

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



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

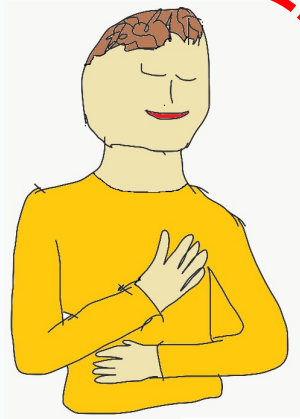
Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

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

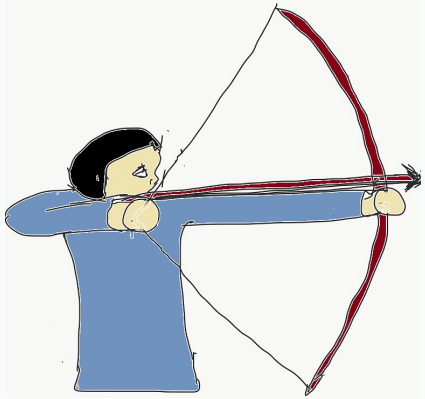
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

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



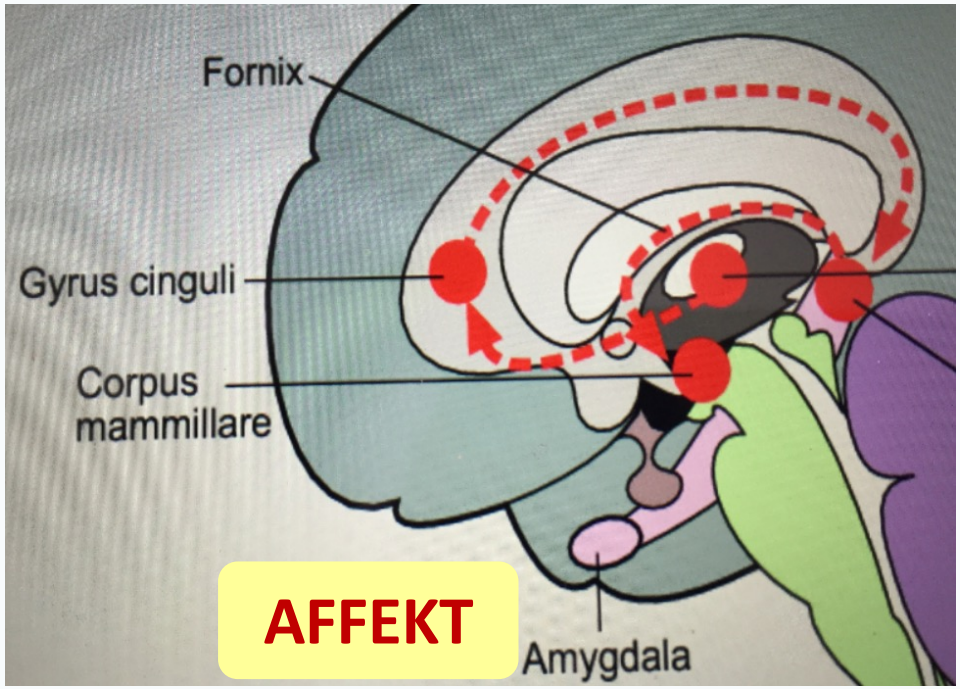
Von unserem bewussten DENKEN geleitet, kausal denkend, planend, willentlich

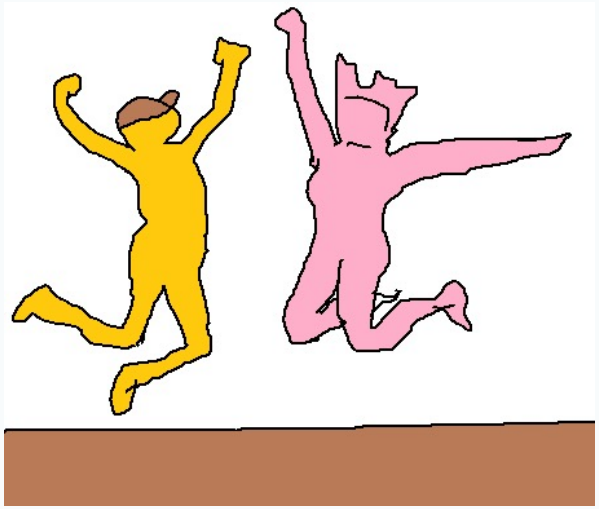


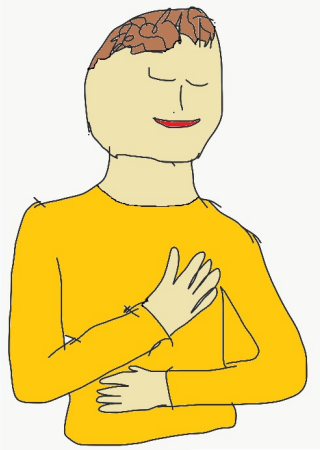
DENKEN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

AFFEKT-System



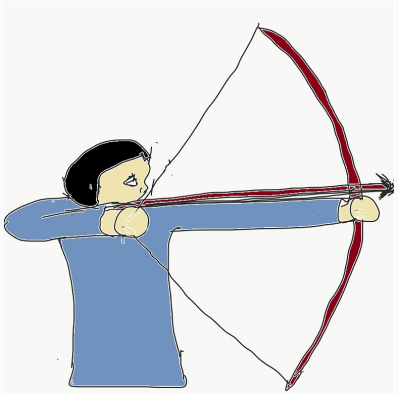




Implizit – impulsiv

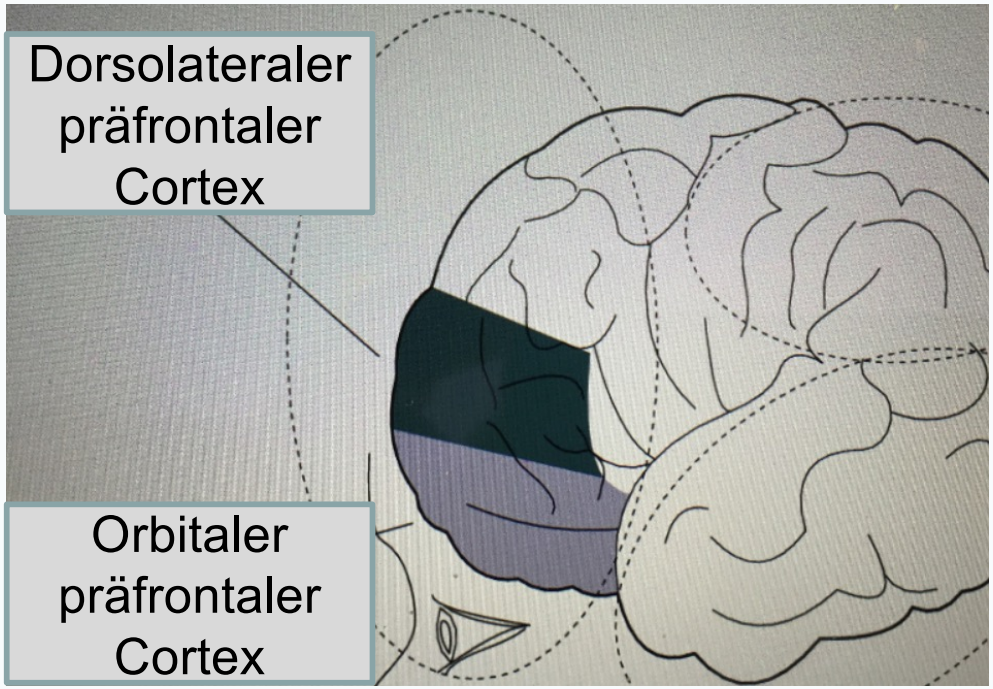
Limbisches System

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



DENKEN

DENKEN-System

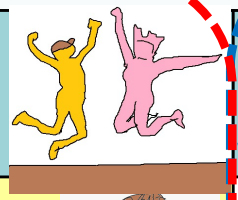


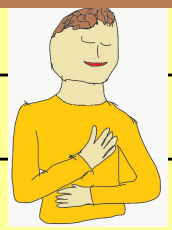
explizit - souverän

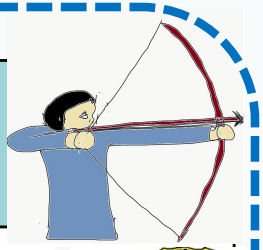
Präfrontaler Cortex

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Unsere beiden Systeme der Informationsverarbeitung und Handlungsregulation





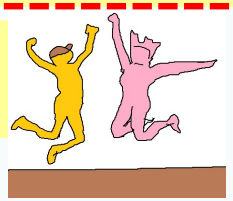


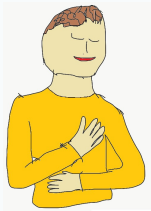
Autor (chronologisch)	emotionales System	kognitives System
Epstein (1974, 2003)	experiental	rational
Mischel (1989, 2015)	heiß	kühl
Sulz (1994)	AFFEKT	DENKEN
LeDoux (1996, 2002)	emotional-implizit	kognitiv-explizit
Grawe (1998, 2004)	implizit	explizit
Lieberman (2003)	reflexive	reflective
Strack & Deutsch (2004)	impulsiv	reflektiv

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

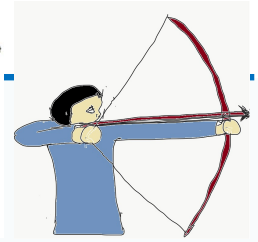
- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig

AFFEKT





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

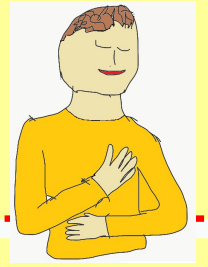


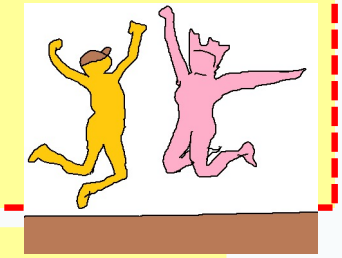
DENKEN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

AFFEKT-System & DENKEN-System

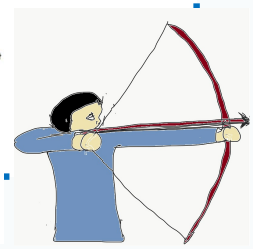
- Kann mir nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- habe keine Theory of Mind
- TOM





AFFEKT-Selbstmodus

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

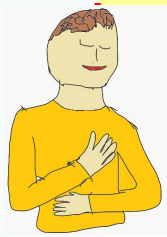


DENKEN- Selbstmodus

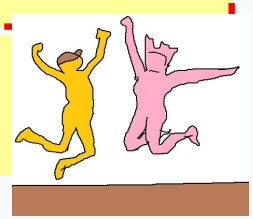
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

AFFEKT-System & DENKEN-System

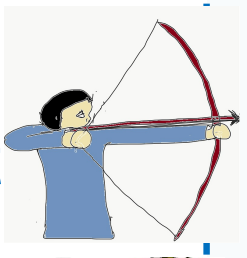
- Gebe Verantwortung ab
- Brauche den anderen als Problemlöser
- bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
- bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
- Schmiege mich an
- Esse evtl. zu viel



AFFEKT-Selbstmodus



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



DENKEN- Selbstmodus

Entwicklung des Gehirns*

- Während die Neuronen des **limbischen Systems** schon **innerhalb der ersten zwei Lebensjahre funktionsfähig** sind,

*Roth (2011)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklung des Gehirns*

- benötigen die Zentren und Netzwerke des **Präfrontalen Cortex** drei bis fünf Jahre zur Reifung ihrer wichtigsten Funktionen.
- Die Reifung setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort.

*Roth (2011)

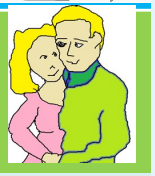
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklungspsychologie

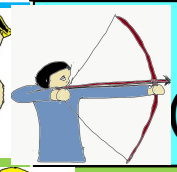
ENTWICKLUNG IN STUFEN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklungsstufen von Kognition und Emotion

Alter	Jean Piaget 1896-1980	
1. Jahr	Sensumotorisch	
2 – 3 Jahre	Vor-logisch/affektiv	
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	
Ab 8 - 11 Jahre	abstrakt-logisch	

Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

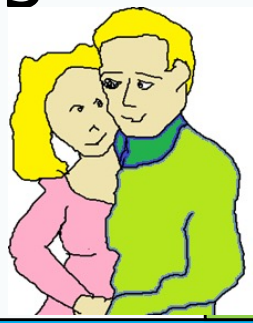
Alter	Piaget	Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch	**KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)**
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	**AFFEKT-Stufe**
4 – 6 Jahre	**Konkret-logisch** 	**DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)**
Ab 8 - 11 Jahre	**Formal-logisch = abstrakt**	**EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)**

Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

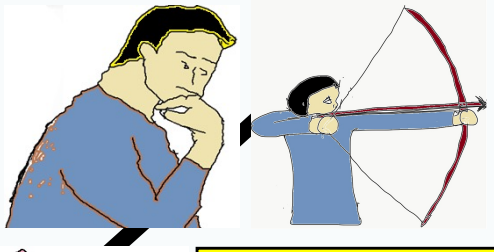
Alter	Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre	AFFEKT-Stufe
4 – 6 Jahre	**DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)**
Ab 8 - 11 Jahre	**EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)**

Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)

Empathisch sein können
hingeben können

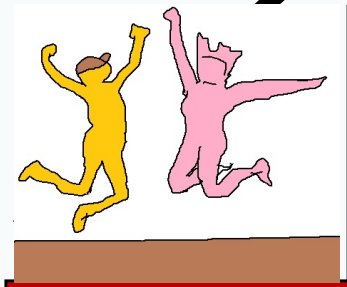


Empathie-Stufe



Denken-Stufe

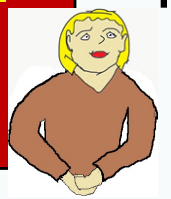
Noch nicht empathisch sein können
Schon Impulse steuern können



Affekt-Stufe

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

Körper-Sutfe

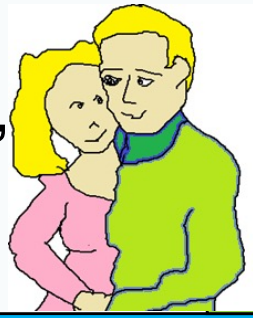


Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und BRAUCHEN

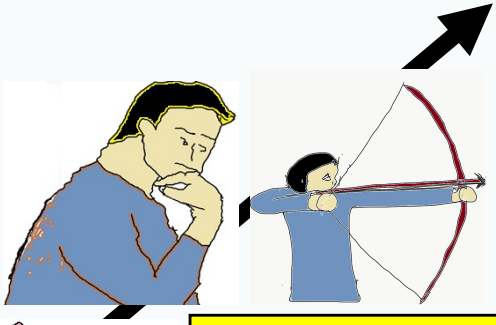
Empathisch sein können, hingeben können



Empathie-Stufe

→Geliebt werden

→meine Liebe annehmen



Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein können

→selbstwirksam sein

Impulse ste

→Erwidert werden

Affekt-Stufe

Noch nicht Impulse steuern können

Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

→Beschützt werden

→Geborgenheit

Körper-Stufe

Noch nicht nehmen können

Schon aufnehmen können

→Berührt werden

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

3. Entwicklung durch Mentalisierung

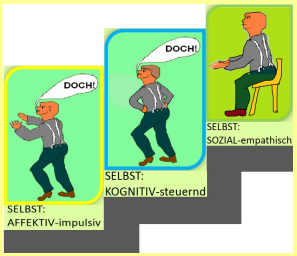
Entsprechend und implizierend:

a) Piagets Ansatz der Empathie-Entwicklung
b) Fonagys Mentalisierungsansatz (reflective functioning oder reflektierte Affektivität)
c) Sulz‘ metakognitivem Entwicklungsansatz
d) McCulloughs CBASP-Konzept

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

ENTWICKLUNGSSTÖRUNG

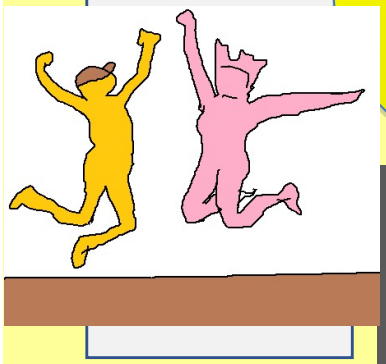
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



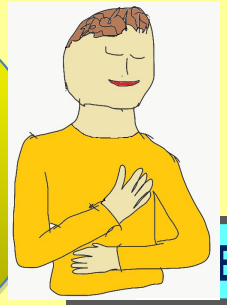
Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

Entwicklung von Stufe zu Stufe

Affektiv-impulsive Stufe



Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

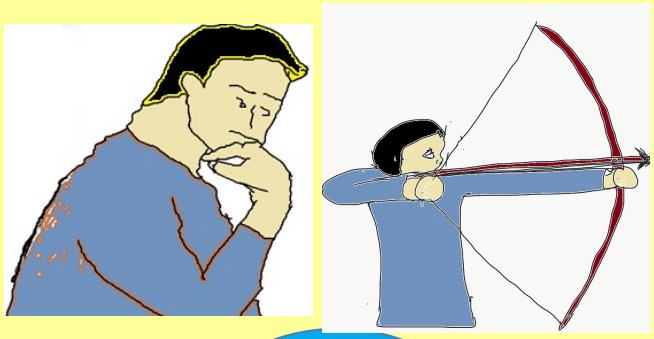


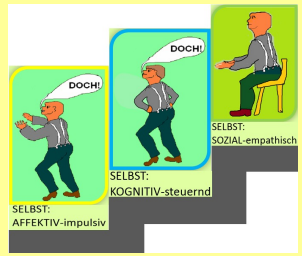
AFFEKT

ENKEN

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklung
zur nächsten Stufe





Souverän behaupten, anderen Grenzen setzen, mich zügeln

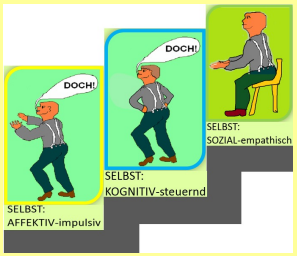
DENKEN

Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

AFFEKT

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklung
zur übernächsten
Stufe



Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

AFFEKT

Souverän behaupten, anderen Grenzen setzen, mich zügeln

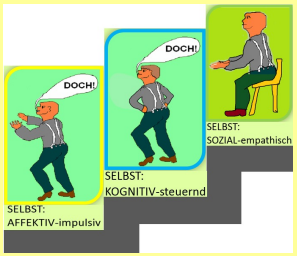
DENKEN

Zwischen-menschlich, Empathie durch Perspektiven-wechsel

EMPATHIE

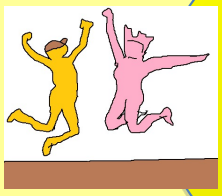
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

Das emotionale Überleben ist bedroht!

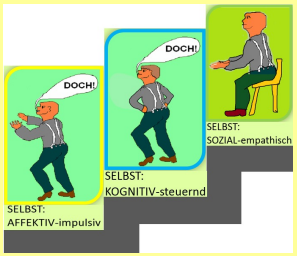


EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



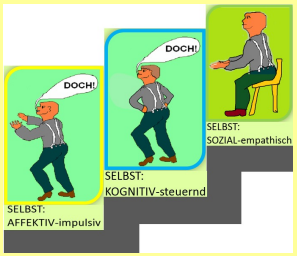
Flucht ins
Entwicklungsloch

Angst

lsiv
zeige was
ich füh
Nehmen,
was ich
haben
möchte

Entwicklungs-
loch

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



Überlebens-Selbstmodus (sekundär)

Entwicklungsloch
→ sekundärer Selbstmodus
(z. B. selbstunsicher)

Angstfrei - gerettet

EMPATHIE

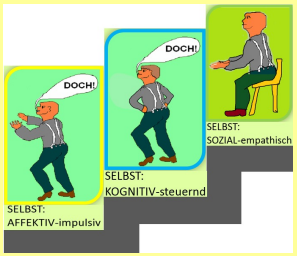
DENKEN

AFFEKT

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbst-unsicher

sekundärer Selbstmodus

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



Im sekundären Selbstmodus verharren
(z. B. selbstunsicher)

Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

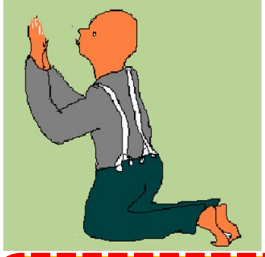
schiebt den Riegel vor

Angstfrei bleiben

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbst-unsicher

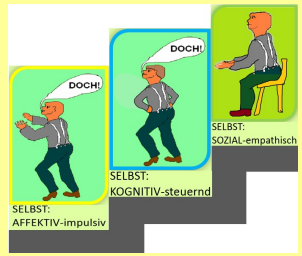
Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend angreife
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein



sekundärer Selbstmodus

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) des sekundären Selbstmodus

→ Hohes Depressions-Risiko

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

schiebt den Riegel vor

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend angreife
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein

sekundärer Selbstmodus

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Entwicklung des primären Selbstmodus

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt

PRIMÄR

AFFEKT-Selbstmodus

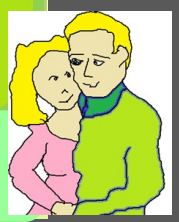
AFFEKT

DENKEN-Selbstmodus

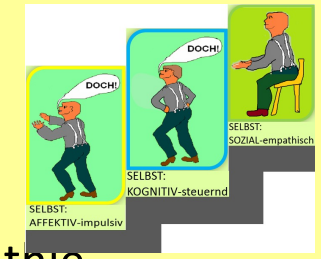
DENKEN

EMPATHIE-Selbstmodus

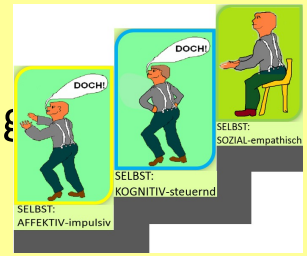
Ganz Empathie und Zuneigung



EMPATHIE



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

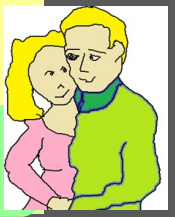


Ganz Empathie und Zuneigung

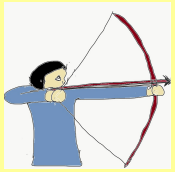
Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt

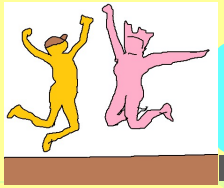
Entwicklungshemmung: gefangen im sekundären Selbstmodus



EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

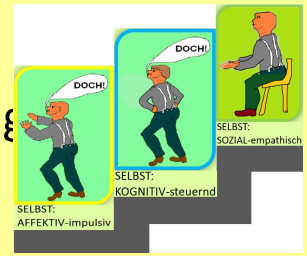
SEKUNDÄR

sekundärer Selbstmodus → dysfunktionale Persönlichkeit

Gefangen im sekundären Selbstmodus unter der Treppe der Entwicklung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

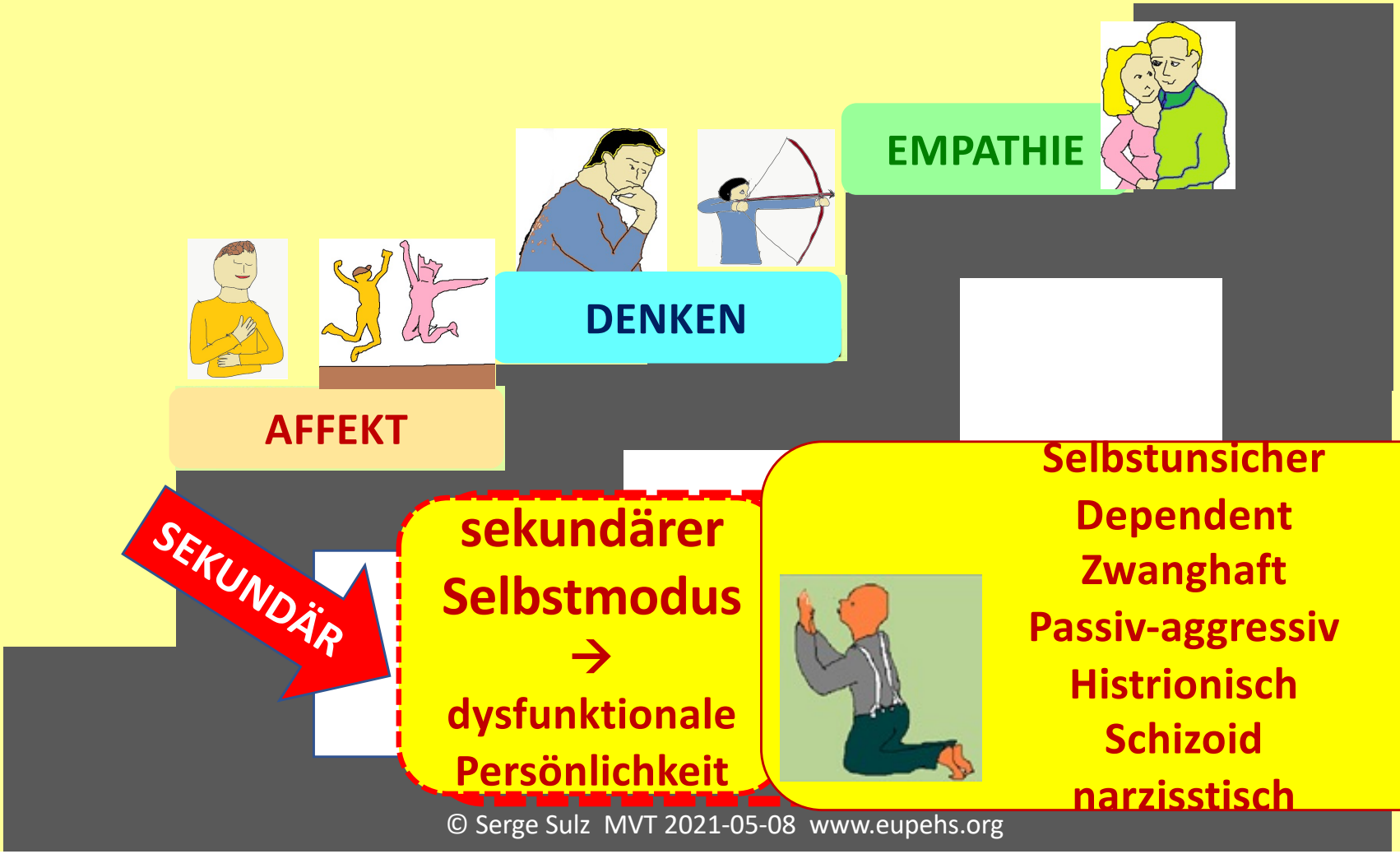
Entwicklungshemmung: gefangen im sekundären Selbstmodus



Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

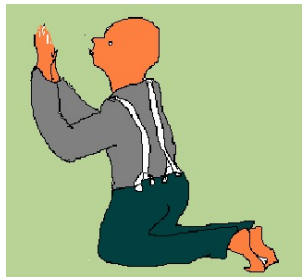
Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin

Und niemals wütend angreife

Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung

Und verhindere Alleinsein



LEBENSREGEL

Auch wenn ich seltener freundlich und nachgiebig bin

Und öfter wütend angreife

Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung

Und muss nicht Alleinsein fürchten

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

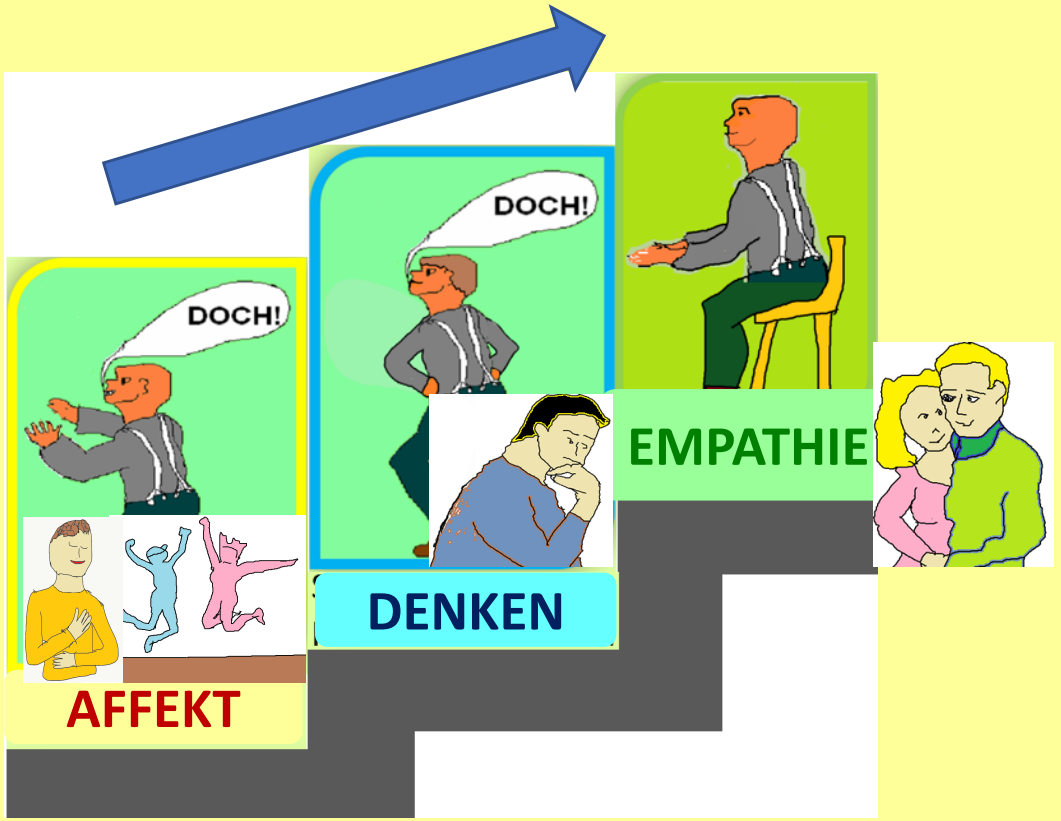
Dazu brauchen wir aber Menschen in einer einbindenden und fördernden Kultur (Kegan 1986)*,**

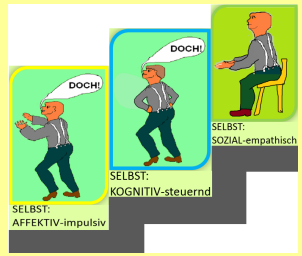
*das kann auch die TherapeutIn sein!

- Jeder/jede braucht Menschen
- Jeder/jede braucht eine einbindende Kultur
- Jeder/jede braucht eine entwicklungsfördernde Kultur

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org





Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

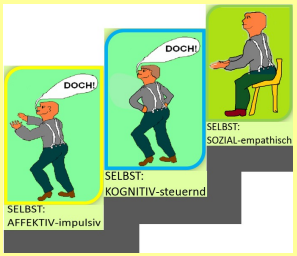
Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

© Serge Sulz Mentalisierungsbasierte Verhaltenstherapie MB-VT www.cip-medien.com

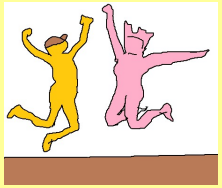
Entwicklung wieder möglich machen

BEHEBEN DER BLOCKADE→ ENTWICKLUNGS-THERAPIE

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



Den sekundären Selbstmodus verlassen und trotzdem überleben: Entgegen der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) handeln



AFFEKT

Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

Mut

2

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

DENKEN

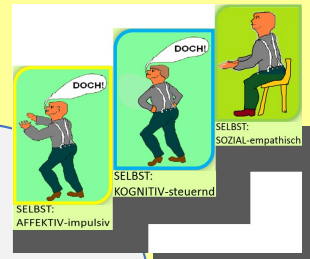
Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

- N… …n ich … …
  fre… …ngiebig bin
- Und n… …tend angreife
- Bev… …
  u… …igu…
- Und verhindere …

sekundärer Selbstmodus

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung



AFFEKT
zeigen, was
ich fühle
Nehme
was i
habe
möch

DENKEN
mich
zügeln

EMPATHIE
Empathie
iven-
nsel

AFFEKT

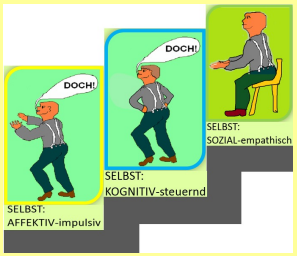
DENKEN

EMPATHIE

npuls-
emmt,
B.
pendent
oder selbst-
unsicher

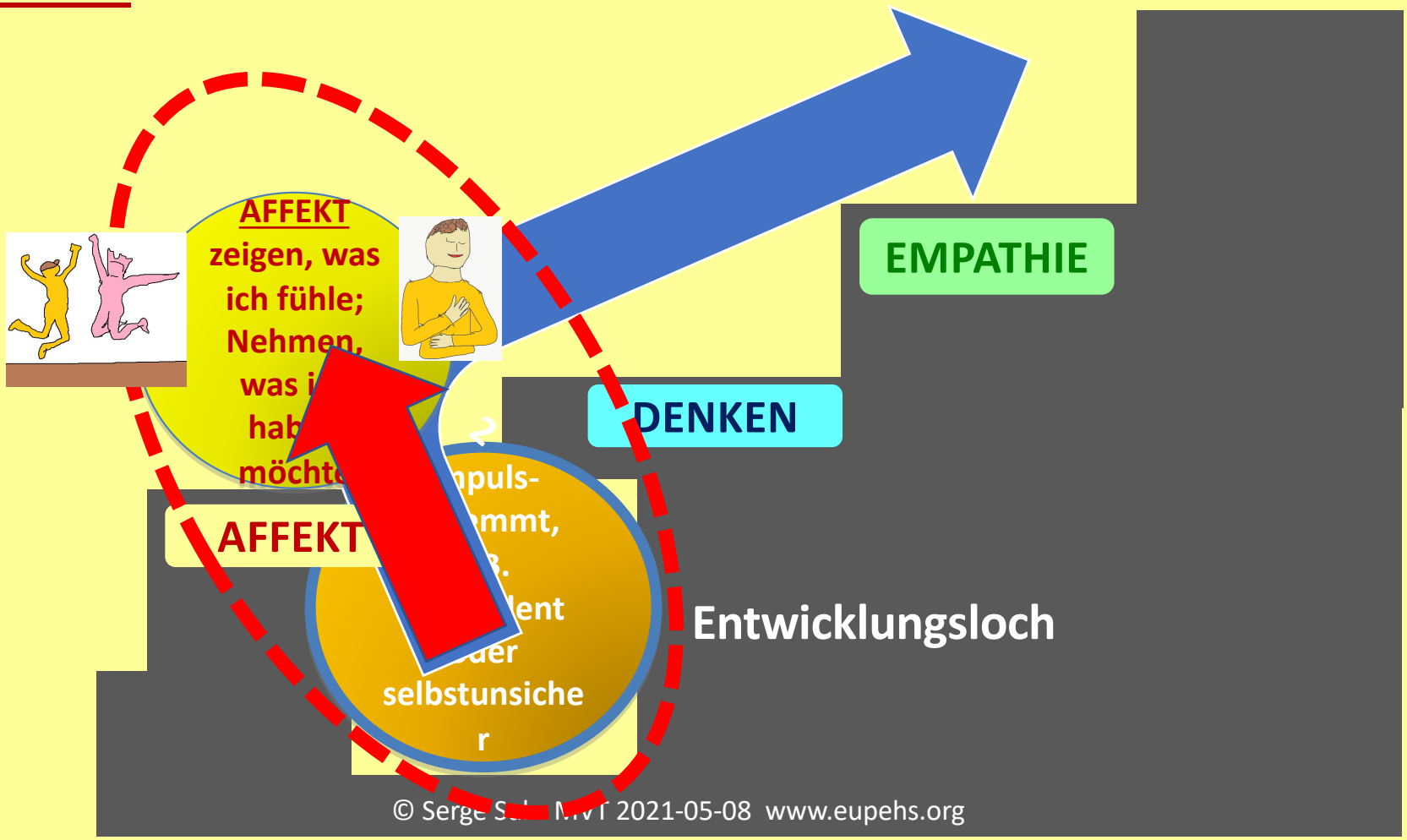
← Entwicklungsloch

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

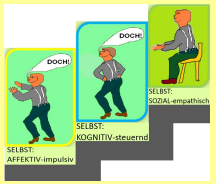


Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe



Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)
Zurück zum primären Gefühl

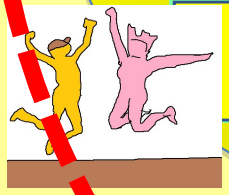


In der Phantasie

THERAPIE:
Emotions-Exposition

Wut-Exposition

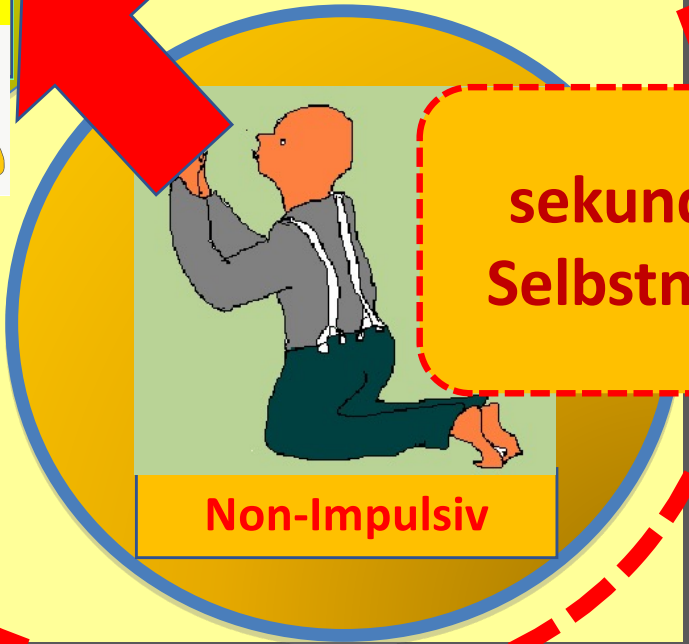
DENKEN-Stufe



Impulsiv, spontan, affektiv,

AFFEKT-Stufe

sekundärer Selbstmodus

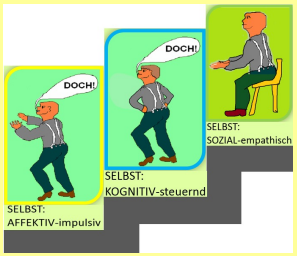


Non-Impulsiv

Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

Zuerst zurück zum AFFEKT-Selbstmodus

(Entwicklungsmodus)



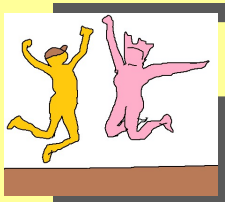
In der Phantasie

AFFEKT-Selbstmodus

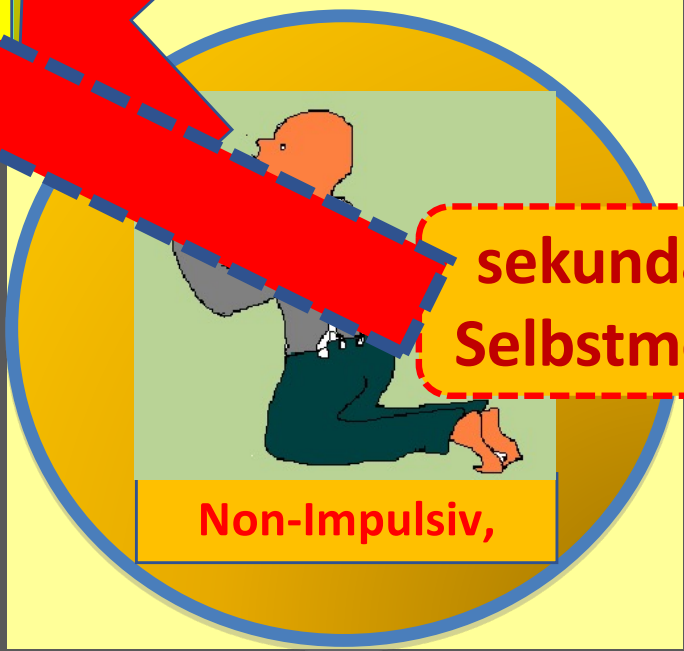
Wut-Exposition

DENKEN

AFFEKT



sekundärer Selbstmodus



Non-Impulsiv,

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

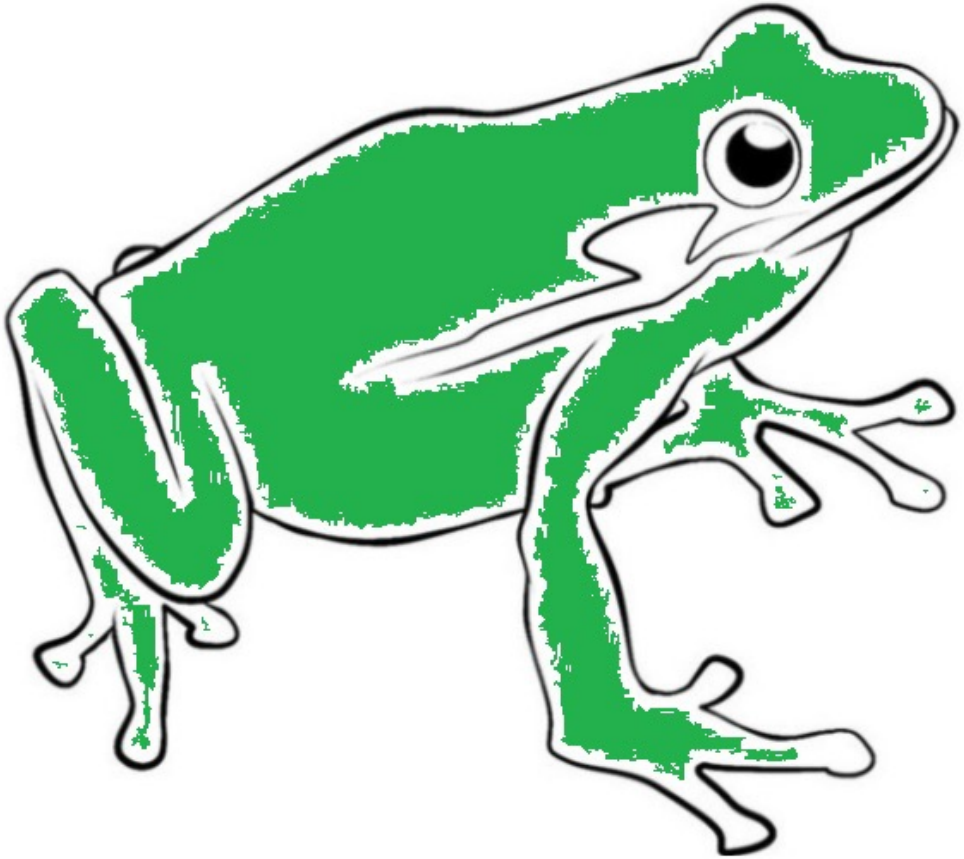
Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

Froschkönig

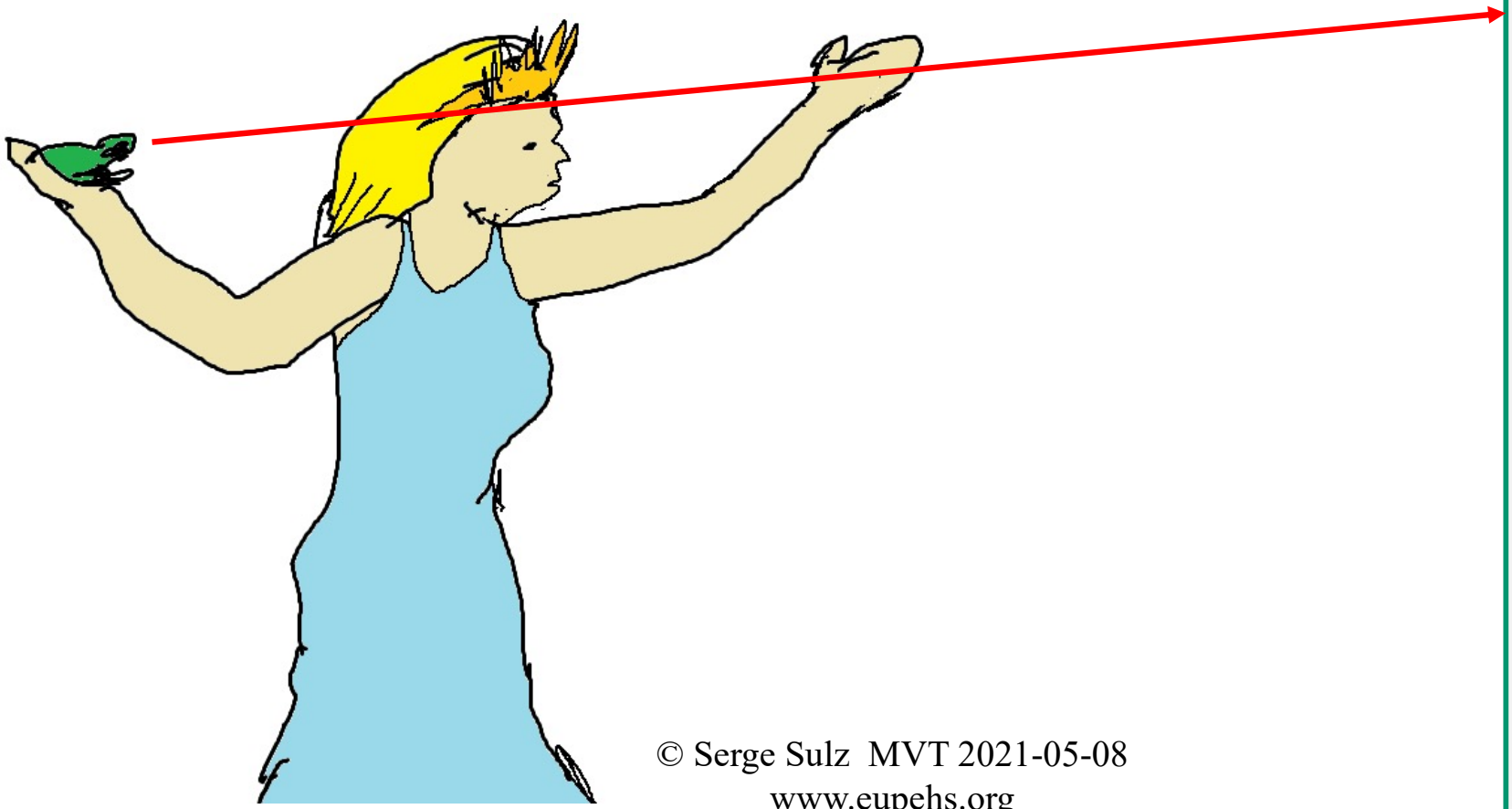
oder:
Was wirklich glücklich macht

Es war einmal eine Prinzessin und ein Frosch

Der Frosch wollte, dass sie ihn küsst

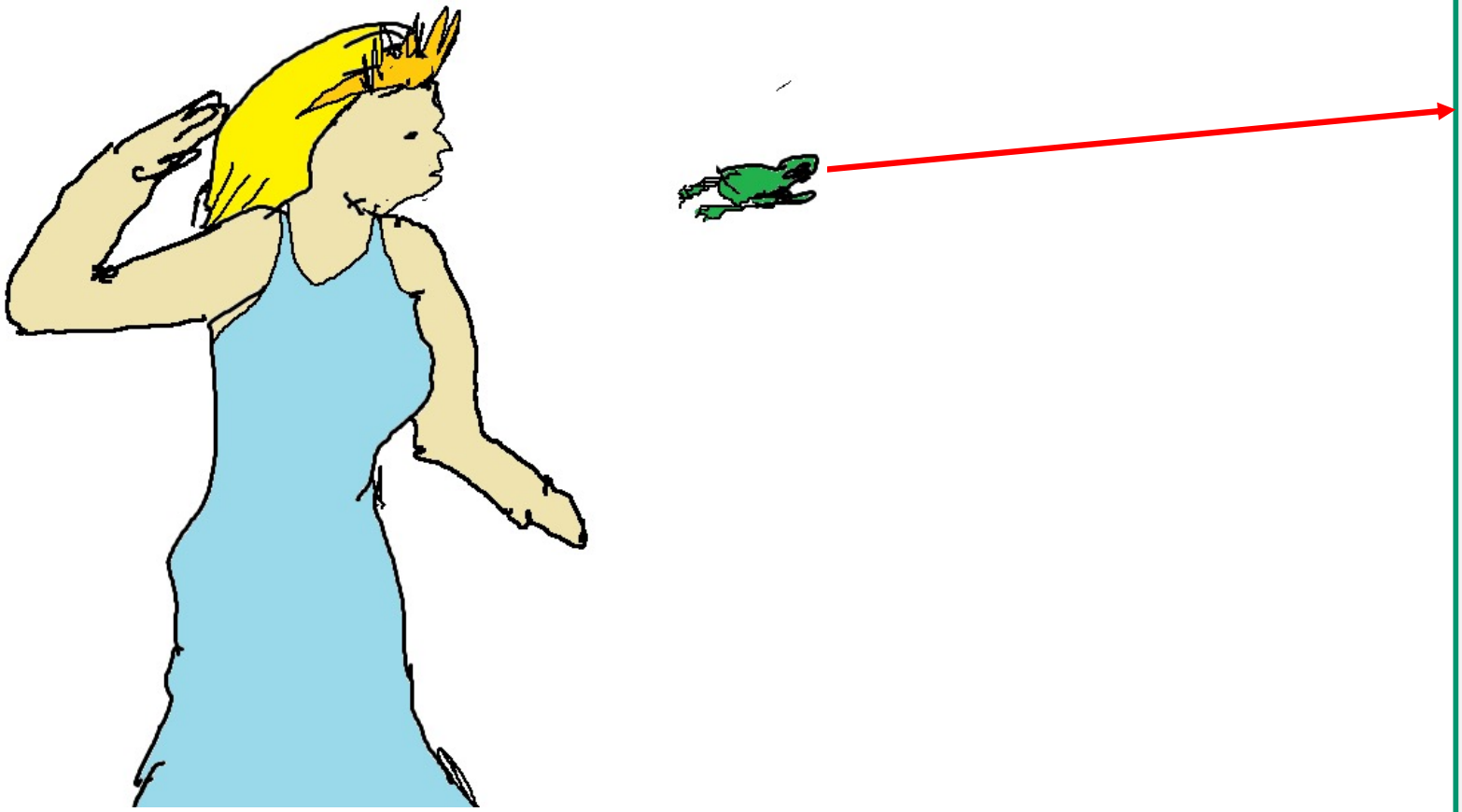


Das erzürnte sie sehr und sie schleuderte den Frosch an die Wand



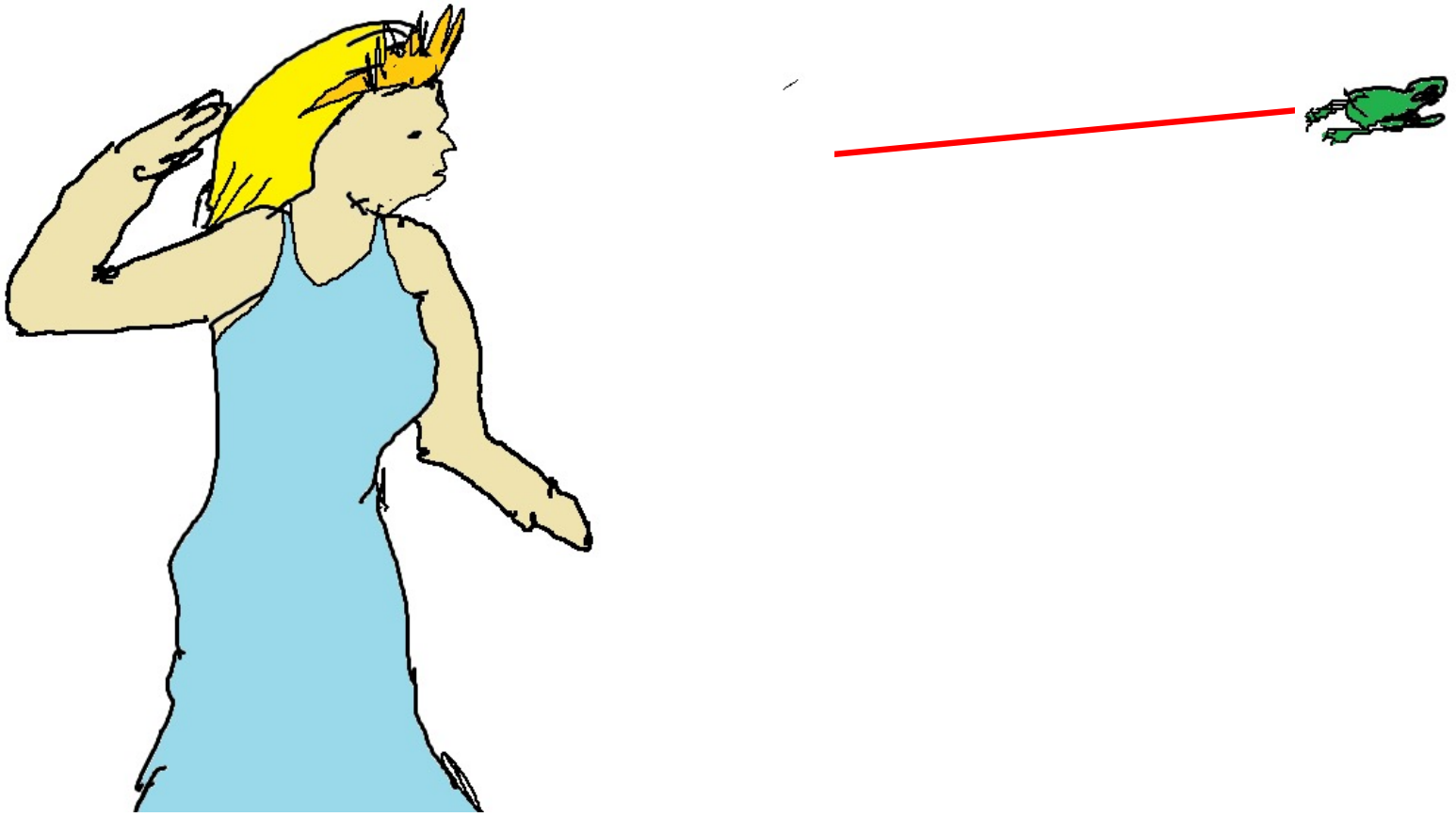
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das erzürnte sie sehr und sie schleuderte den Frosch an die Wand



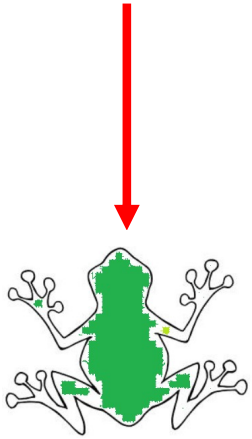
© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das erzürnte sie sehr und sie schleuderte den Frosch an die Wand



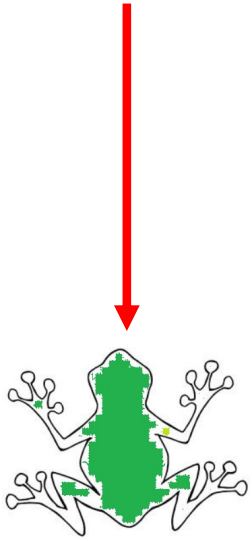
Der Frosch klatscht gegen die Wand

Rutscht an der Wand herunter

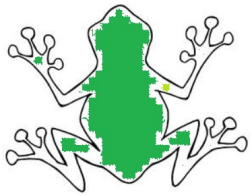


© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

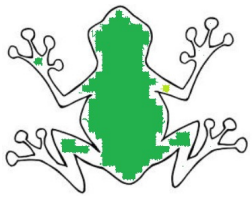
Rutscht an der Wand herunter



Rutscht an der Wand herunter



Rutscht an der Wand herunter



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Und kam am Boden als Prinz an

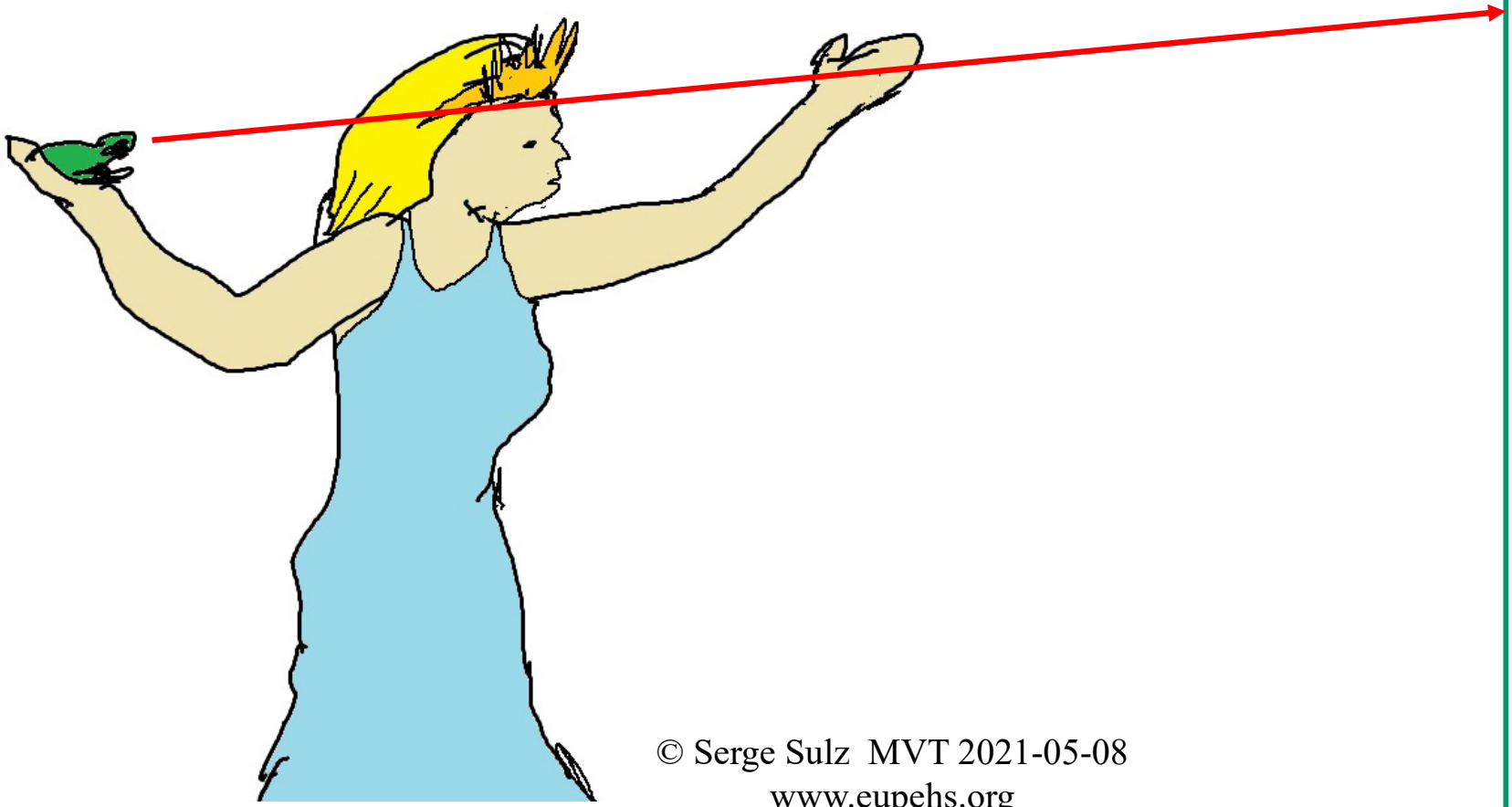
Ein Prinz, den sie gern heiraten mochte

Und wenn sie nicht gestorben sind …

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was hat
die beiden
glücklich
gemacht?

… die Wut der Prinzessin!
Und ihr wirksamer Wutausdruck!

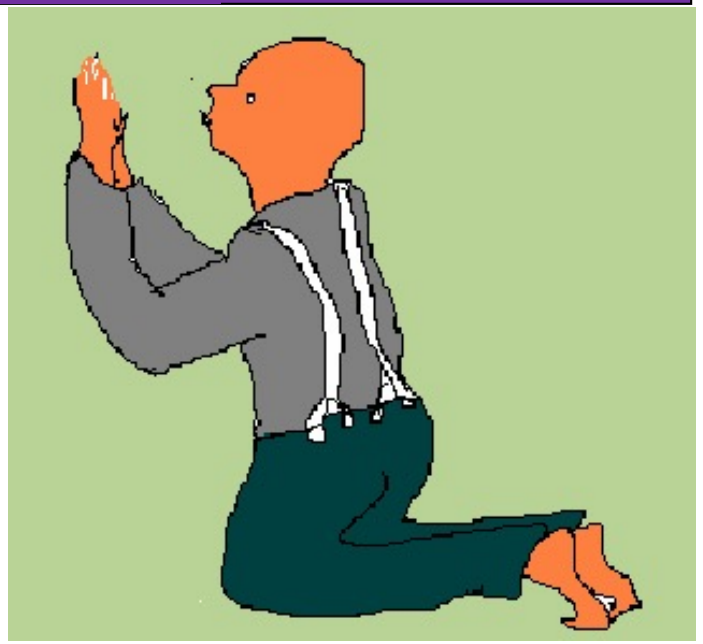


© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

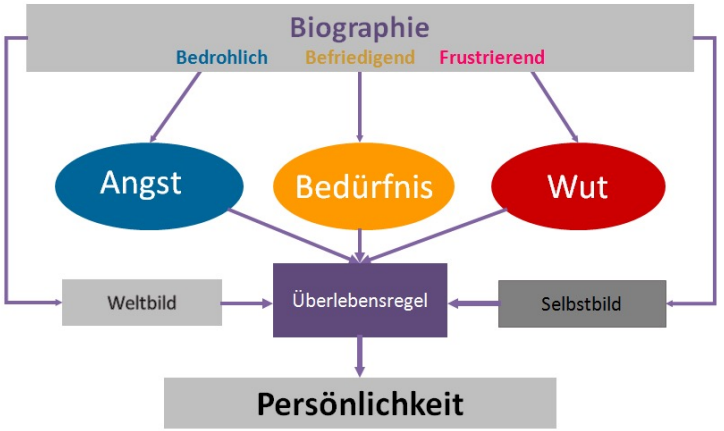
Patienten haben aber keine Wut!

Aus der Kindheit mitgebrachte ÜBERLEBENSREGEL

Beispiel

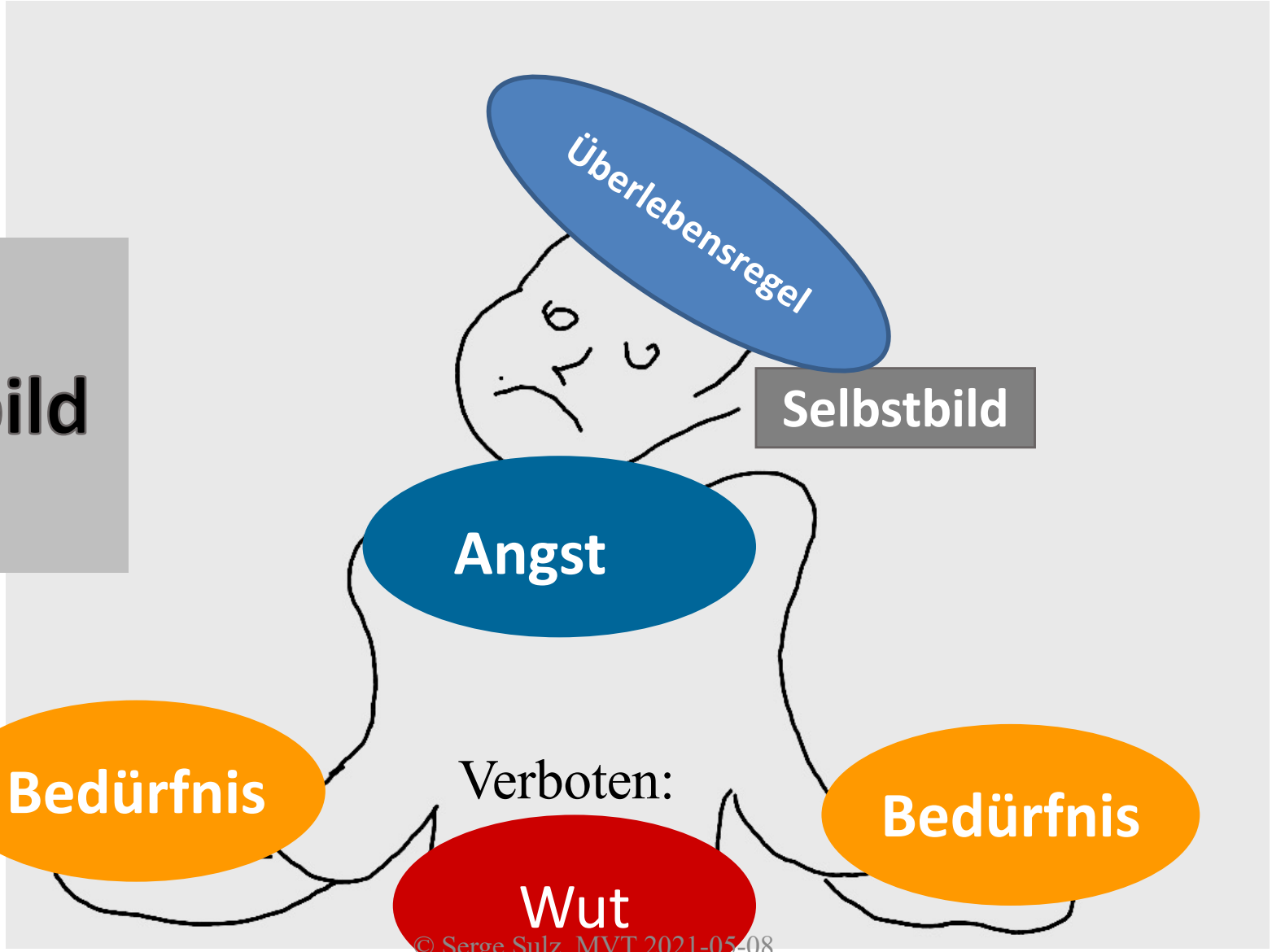


- **Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin**
- **Und niemals wütend angreife**
- **Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und verhindere Alleinsein**



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

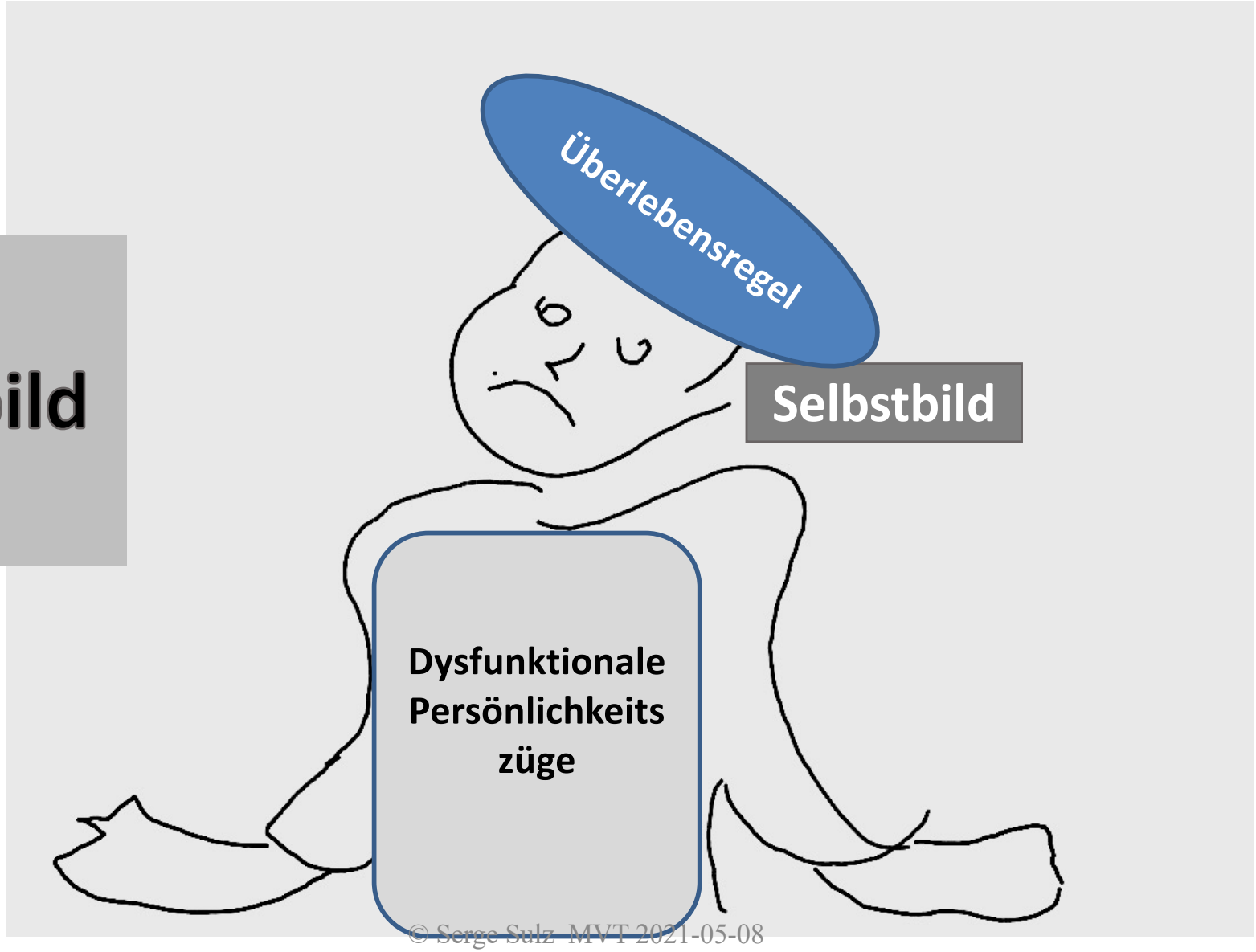
So kommt Ihr Patient zu Ihnen:



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

So kommt Ihr Patient zu Ihnen:

Weltbild



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 6.2

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 6.5

Körperwut:
Voll Wut …

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

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

Übung 6.2

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens.
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.
- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 6.4

Wut-Exposition

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie.
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit (negativer Aspekt der Bezugsperson)

- Ist die Traurigkeit größer, gehe in Richtung Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen,
- in der der Protagonist seine Wut mit Worten und
- wenn möglich in der Imagination auch mit Taten ausdrückt
- – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler (in der Gruppe), der niemals angreifend berührt wird.
- Dieser zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

Macht Ihnen die Wut des Patienten Angst und Unbehagen?

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie (2017c)

Übung 7b

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

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

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 7b

Wie erfolgt Wut-Exposition?

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

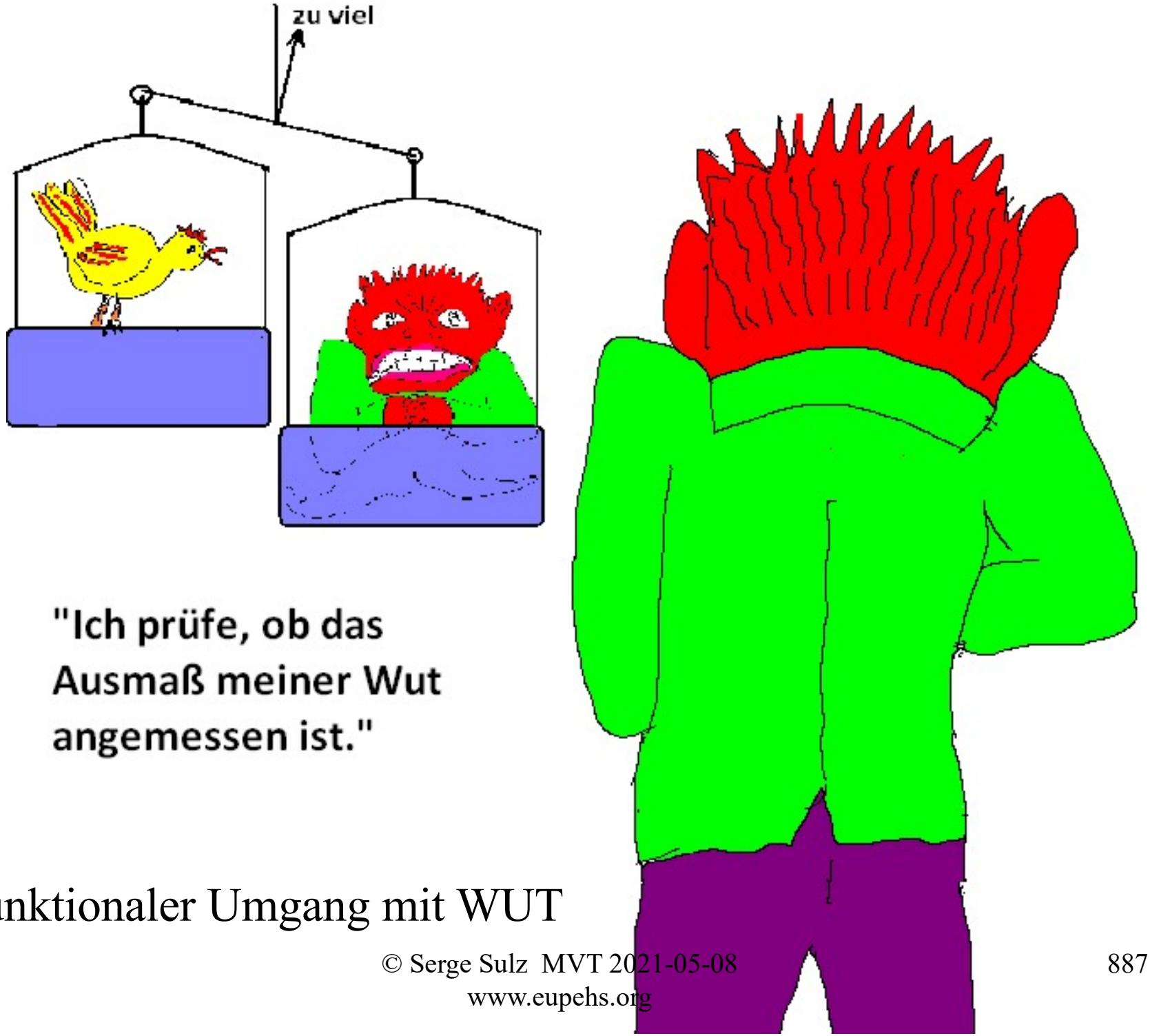
Funktionaler Umgang mit der Wut

Strategisches Emotionstraining
Funktionaler Umgang mit WUT

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

Funktionaler Umgang mit WUT

Funktionaler Umgang mit WUT



Funktionaler Umgang mit WUT

Wenn ja, …

Funktionaler Umgang mit WUT

"Ich gebe meiner Wut Raum"

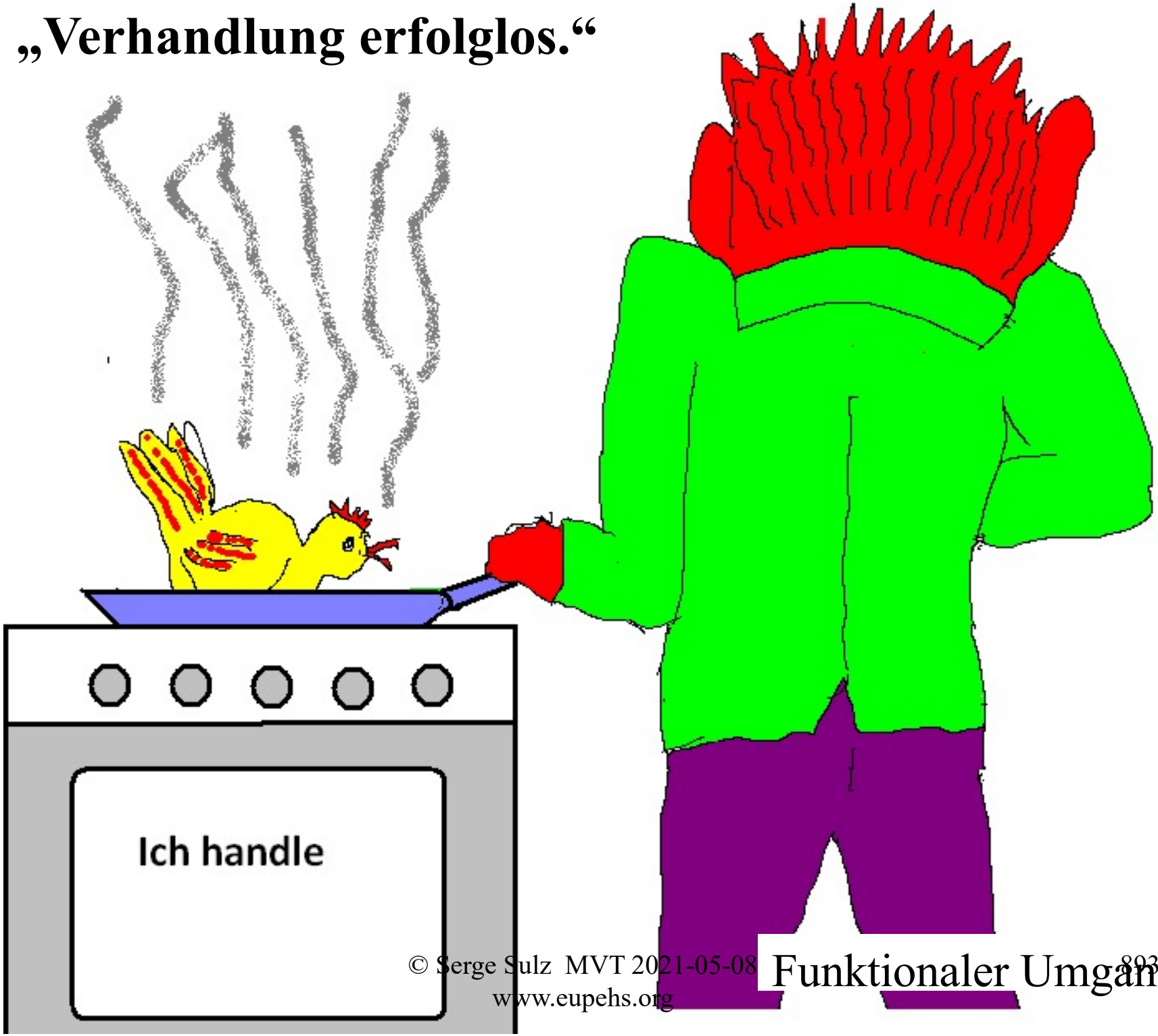
Funktionaler Umgang mit

Funktionaler Umgang mit WUT

„Ich verhandle.“

Funktionaler Umgang mit WUT

„Verhandlung erfolglos.“



© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

"Meine Wut war wirksam."

"Ich habe ein Gefühl von SELBSTWIRKSAMKEIT."

© Stiga Sudz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

„Verhandlung erfolgreich“

"Meine Wut war wirksam."

"Ich habe ein Gefühl von SELBSTWIRKSAMKEIT."

Funktionaler Umgang mit WUT

© Serge Prz MWT 2021-0508
www.eupehs.org

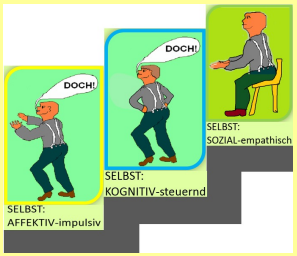
Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

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

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

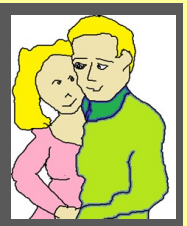
Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt

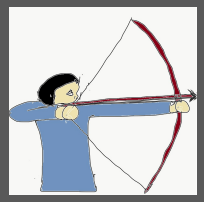


AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus

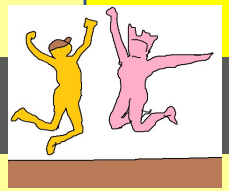


DENKEN



THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

Impu
affektiv, kei
Noch keine T
Perspektivenwech
egozentrisch



AFFEKT

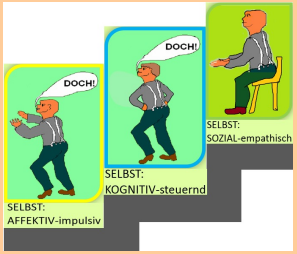
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 6.8

Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 6.8

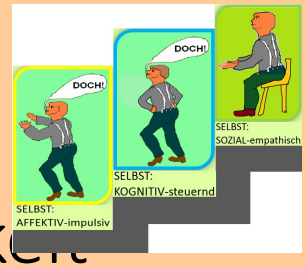


Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Übung 6.8



Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:

……

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

……

Spüren Sie Ärger? ……

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst ……

Das frustriert mein Bedürfnis nach ……

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ……

Jetzt trocken üben:

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

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Metakognition und Theory of Mind
= Theorie des Mentalen etablieren

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Was ist Theory of Mind?

= Metakognition

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
- Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
- Er handelt so, **weil … (kausal)**

→ Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

• Wozu Theory of Mind?

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche**.

- (soziale Intelligenz)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Entwicklung und Reifung des Gehirns

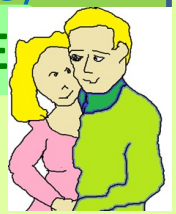
.....Egozentrisches Selbst .....|.....Soziales Selbst

Balance beider Systeme

Empathie-fähigkeit

Zwischenmenschliche Entwicklungsstufe (ab (ab 11 Jahre)

EMPATHIE

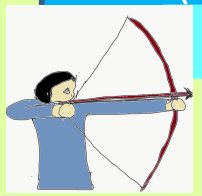


Präfront. Cortex

Theory of Mind = Metakognition

Souveräne Entwicklungsstufe, (ab 5 Jahre)

DENKEN

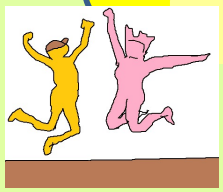


Limbisches System

Body Mind

Impulsive Entwicklungsstufe (bis 3 Jahre)

AFFEKT



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Wie gelange ich zu einer elaborierten realitätsbezogenen Theory of Mind – Theorie des Mentalen?*

- Durch Interesse und Neugier
- Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Durch Wahrnehmung und Beobachtung
- Durch Mitfühlen und Verstehen
- Durch Selbstwahrnehmung (Gefühle, Bedürfnisse)
- Durch Reflektieren von Ursachen des Verhaltens (meine und die der anderen)
- Durch Bedenken der Folgen meines Verhaltens
- Durch Bewahren und Modulieren meiner spontanen Gefühle
- Durch Kommunizieren meines Verstehens der Begegnung
- Durch Ertappen bei falschen Interpretationen
- Durch Korrigieren falscher Interpretationen

Wie kann Therapie dazu beitragen?

- Mentalisieren fördern – zuvor Bindungssicherheit herstellen
- Wie wird Mentalisieren gefördert?
- Mit reflektierter Affektivität.
- d.h. emotionales Erleben von Ereignissen und Beziehungen
- und anschließendes denkendes Verstehen:
- → **Emotion Tracking (zu den Gefühlen finden)**
- → **Metakognitives Training - Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung, die obige* Aspekte ins Bewusstsein holt (aus den Affekten heraus finden)**

Für Kurzzeittherapien reicht das schon!

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

Ein Schritt nach dem anderen!

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit

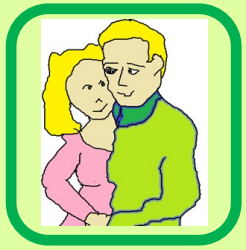
7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Metakognition und Theory of Mind
= Theorie des Mentalen etablieren

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

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



→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Was ist Theory of Mind?

= Metakognition

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
- Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
- Er handelt so, **weil … (kausal)**

→ Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

• Wozu Theory of Mind?

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche**.

- (soziale Intelligenz)

Entwicklung und Reifung des Gehirns

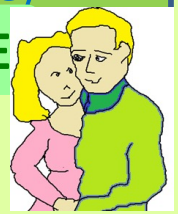
.....Egozentrisches Selbst .....|.....Soziales Selbst

Balance beider Systeme

Empathie-fähigkeit

Zwischenmenschliche Entwicklungsstufe (ab (ab 11 Jahre)

EMPATHIE

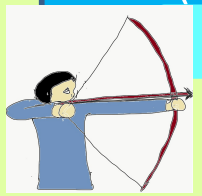


Präfront. Cortex

Theory of Mind = Metakognition

Souveräne Entwicklungsstufe, (ab 5 Jahre)

DENKEN

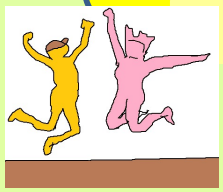


Limbisches System

Body Mind

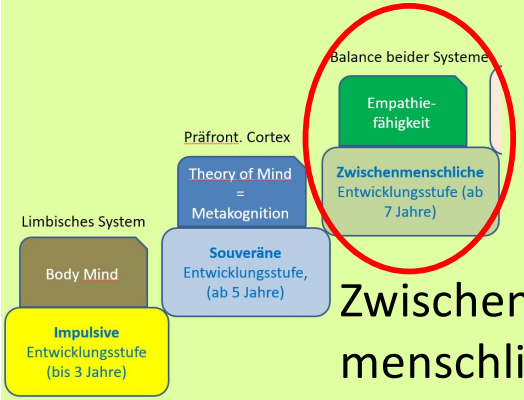
Impulsive Entwicklungsstufe (bis 3 Jahre)

AFFEKT



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Empathiefähigkeit



Zwischen-menschliche Stufe

Eltern physisch, emotional, kognitiv und handelnd

Körperlich-szenische Beziehungs-Erfahrungen

Fähigkeit zur Abstraktion und zum Perspektiven-wechsel

Das **zwischenmenschliche** Kind - körperlich, emotional, metakognitiv, sozial reagierend

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Ü Übung

S-R-C Analyse Beispiel
Situation – Reaktion – Konsequenz

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

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens (Beispiel)

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

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

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

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

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

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

Übung

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

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

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

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

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

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

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung Beispiel - Praktisches Vorgehen: Verhalten zum Ziel

- Es handelte sich um folgende Situation: Frau fordert unfreundlich Babysitting
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- Dass sie mich respektiert und freundlich bittet
- Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / **NEIN**
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: Dass sie erfährt, dass ich mir freundlicheres Bitten wünsche und es dann gern mache
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- Sie ist im Stress und deshalb nicht freundlich
- Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- Ihr sagen, dass ich das mache, mir aber wünsche, dass sie mich bittet
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- Sie entschuldigt sich, bittet freundlich, ich babysitte.
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten? **JA**

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Beispiel - Metakognitive Reflexion (C-Analyse) – das Ergebnis

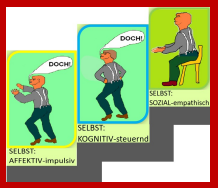
Übung

- Es handelte sich um die Situation:
- Frau fordert unfreundlich Babysitting
- Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden: Ihr sagen, dass ich Babysitte, aber mir wünsche, dass sie mich bittet statt unfreundlich zu fordern

1. Wie trug Ihre Interpretation dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? Indem ich ihre Unfreundlichkeit auf ihren Stress zurückführte, habe ich mich nicht geärgert
2. Wie trug Ihr Verhalten dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? Indem ich ihr sagte, dass ich mir eine freundliche Bitte wünsche, konnte sie sich entschuldigen
3. Was lernen Sie aus dieser Erfahrung? Dass meine Interpretation und mein Verhalten bestimmen, ob ich erreiche, was ich mir wünsche
4. Wie kann das, was Sie lernten, in andern ähnlichen Situationen hilfreich für Sie sein? Andere Interpretationen suchen, die mir anderes Verhalten ermöglichen

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org



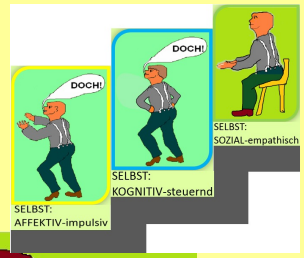
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

1

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

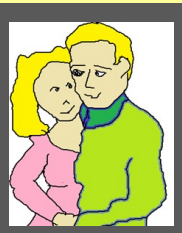
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



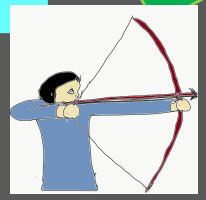
Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE

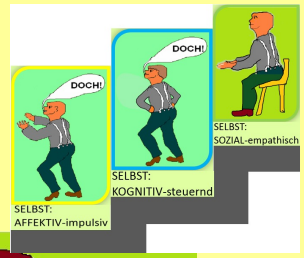


DENKEN



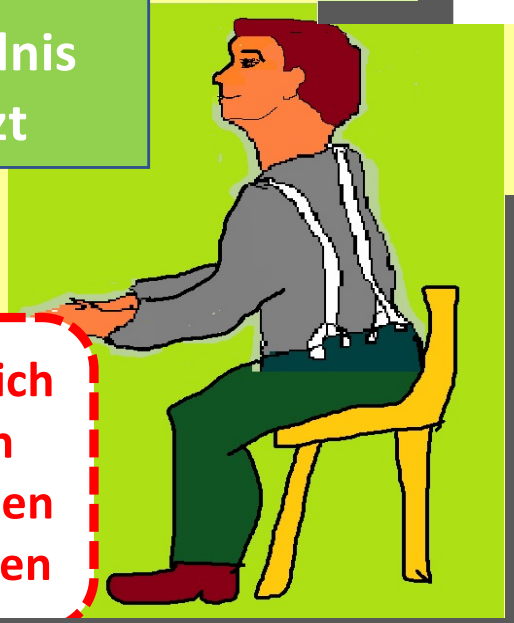
AFFEKT

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



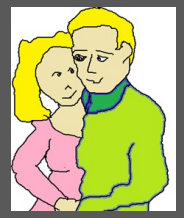
Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

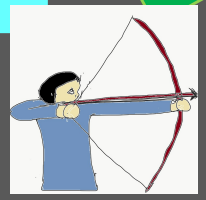


Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE

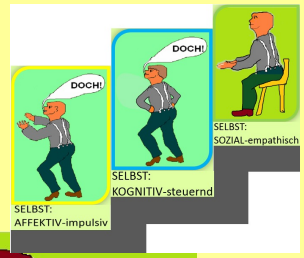


DENKEN



AFFEKT

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



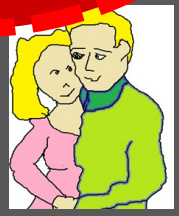
Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbiet

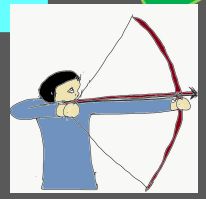
THERAPIE: **Empathische Kommunikation**

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

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

Der Therapeut achtet darauf,

- **dass der Patient** so mit dem Gegenüber **spricht**
  - **dass dieser** seine Gefühle und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

Ther: Wie haben Sie reagiert?

Pat: Dann bin ich einfach rausgegangen

Ther: Was für ein Gefühl hatten Sie dabei?

Pat: Ich war wütend und enttäuscht, dass sie nicht mitgeht

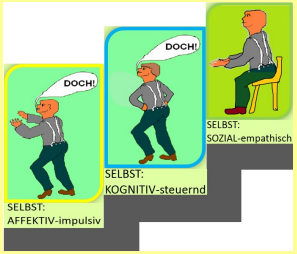
Ther: Was hat Sie genau wütend gemacht?

Pat: Obwohl sie weiß, wie wichtig es mir ist, hat sie unfreundliche abgelehnt

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 7.1



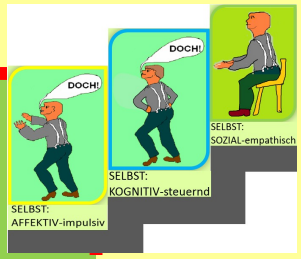
Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 und 2
(sprechend oder zuhörend)

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 16

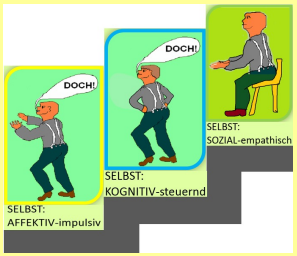
Entwicklung von Empathiefähigkeit



Empathische Kommunikation 1 → Der Sprecher geht verständnisvoll auf denjenigen ein, der sich über ihn geärgert hat.

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org



Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 2 (weniger fordernd und d

Übung 16: Ich habe mich über Dich geärgert:

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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

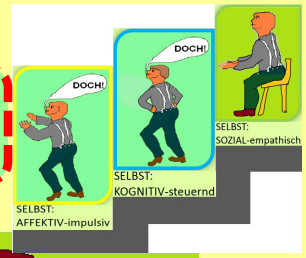
Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten …….. (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m …… (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach …… frustriert. (Spüren,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

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

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

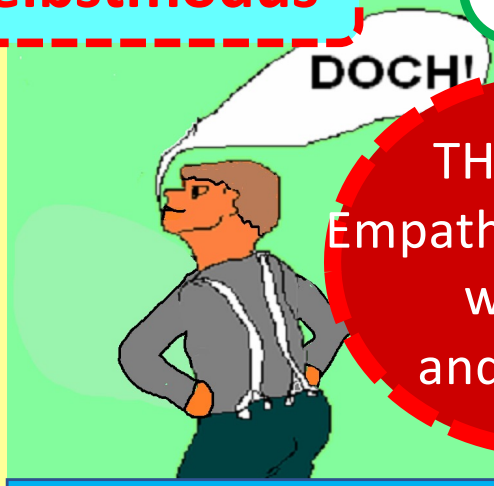
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

EMPATHIE-Selbstmodus



DENKEN-Selbstmodus

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

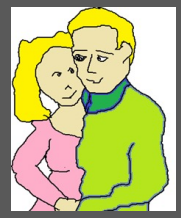


THERAPIE: Empathisch fragen, was der andere fühlt

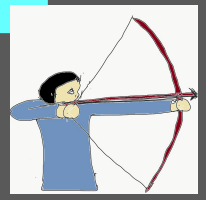
Empathisch kommunizieren

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



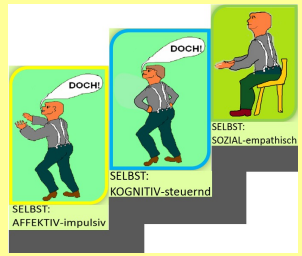
DENKEN



AFFEKT

Übung

Entwicklung von Empathiefähigkeit 2
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt …



A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson
- **gefühlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **gefürchtet**

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Übung 7.2

Beispiel - Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

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

Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

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

- gedacht,

Pat: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

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

- gefürchtet

Pat: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Beispiel – Wie der Patient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Therapeut achtet darauf,

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

Ther: Es ist für mich ärgerlich, wenn Sie nicht rechtzeitig absagen. Das ist jetzt das dritte Mal.

Pat: Entschuldigung

Ther: Wenn Sie meine ärgerliche Reaktion verstehen wollen, was müssen Sie sich fragen?

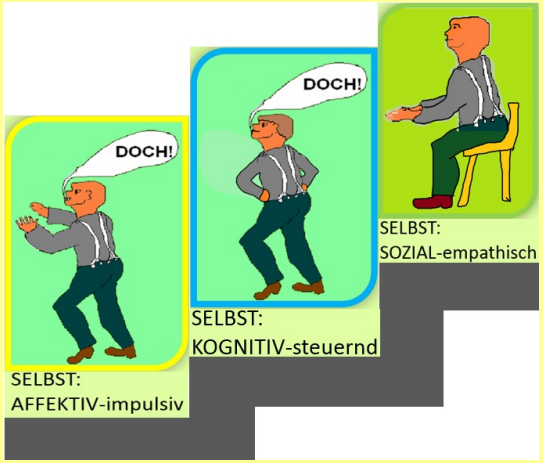
Pat: Warum Sie das geärgert hat

Ther: weil ich 20 Minuten rumsaß und gewartet habe, bis ich gemerkt habe, dass Sie nicht kommen. Das ist frustrierend. Können Sie sich in mich hineinversetzen?

Pat: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

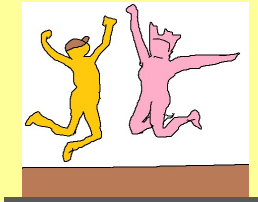
Aktion jeder Stufe:



Ganz Körper und Affekt

AFFEKT

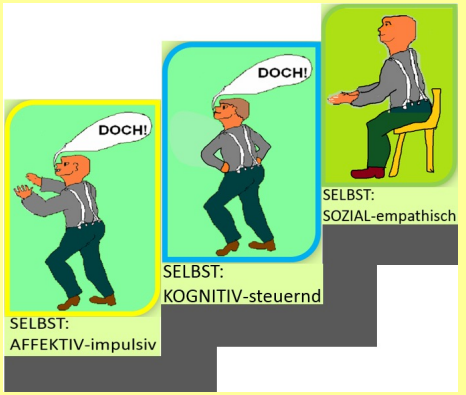
Wütend auf den Tisch hauen



→Vitalität

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Aktion jeder Stufe:



Ganz Denken und Wille

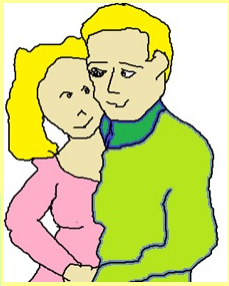
Ich will das von Dir, lasse nicht locker

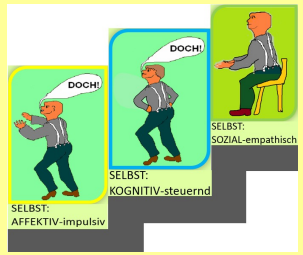
→Selbst-wirksamkeit

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung





Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz

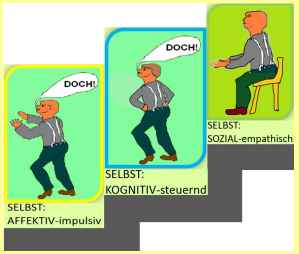
© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



AFFEKT

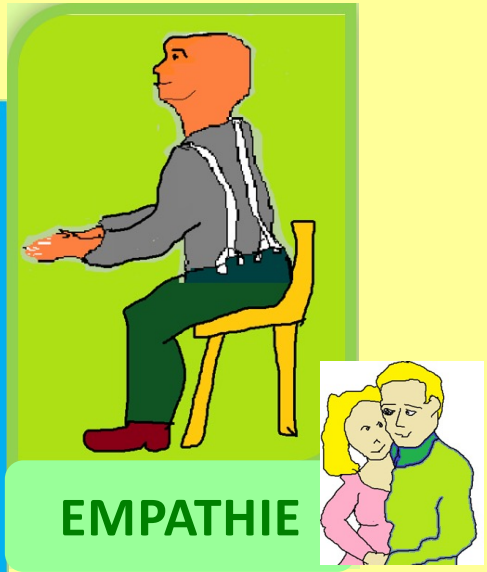
Wütend auf den Tisch hauen

→Vitalität

DENKEN

Ich will das von Dir, lasse nicht locker

→Selbst-wirksamkeit

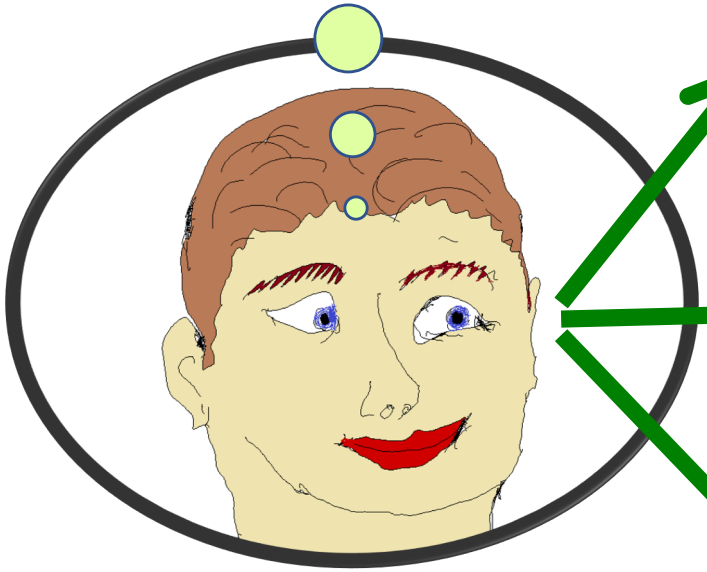


Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

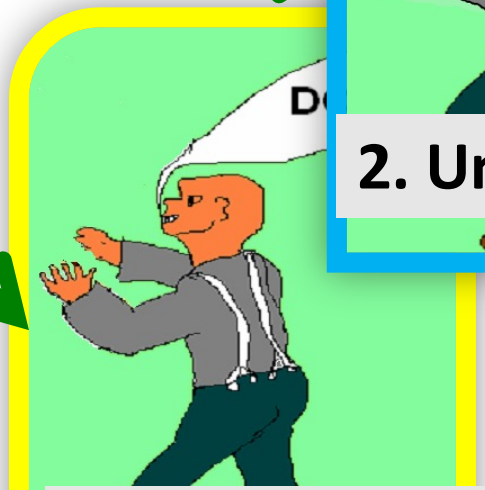
Leben
mit Erlaubnis zur freien Entscheidung.



Jetzt gibt es das UND

3. Und ich kann empathisch sei

2. Und kann wehrhaft sein



1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

~~**Sekundärer Selbstmodus: dysfunktionale Persönlichkeit**~~

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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, ul-parumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit volupitio. 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 tatentissi 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

ISBN 978-3-8379-3141-9

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

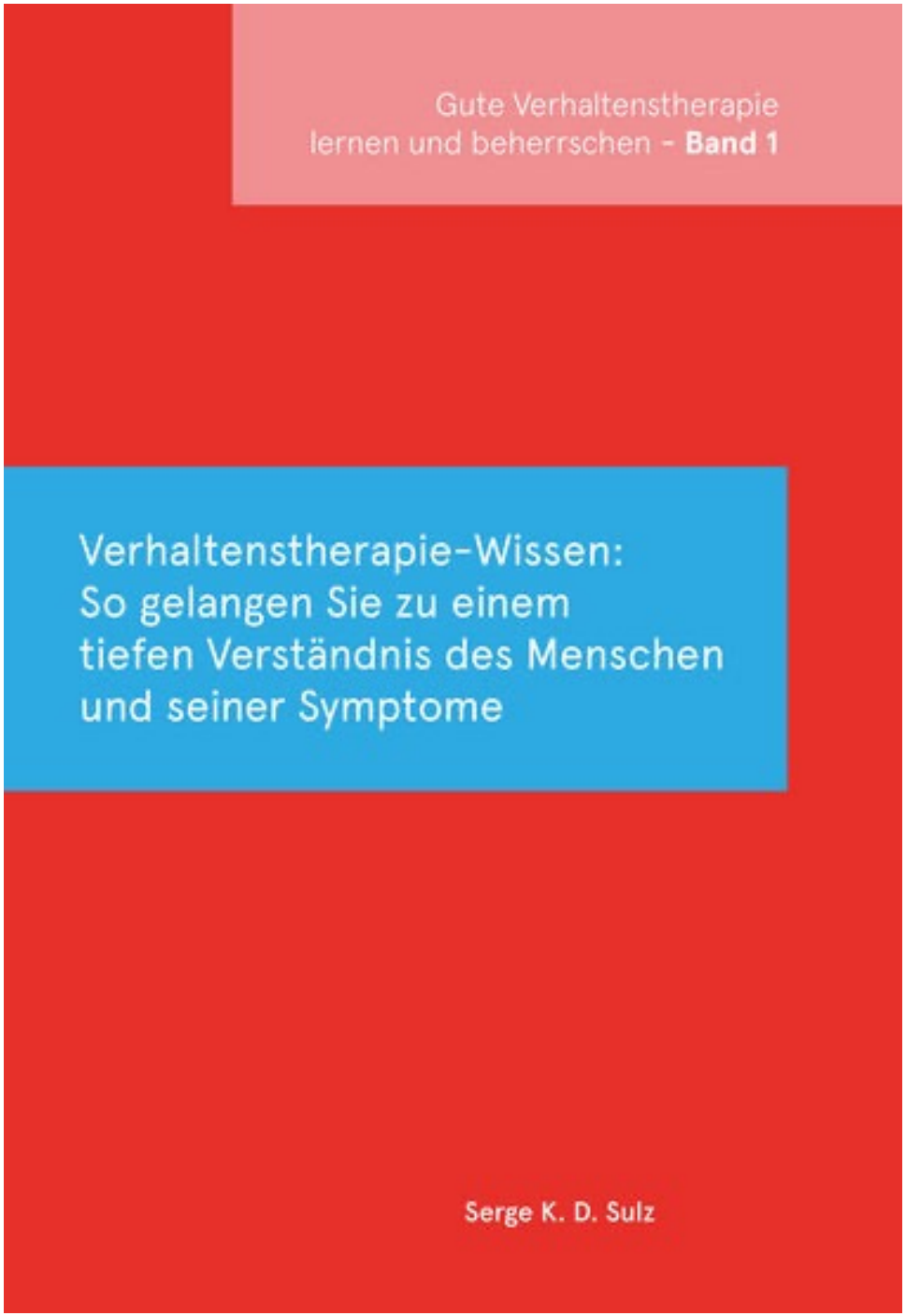
Psychosozial-Verlag

Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen. Psychosozial-Verlag 2021

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 dazu geholt 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 wird. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1



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.

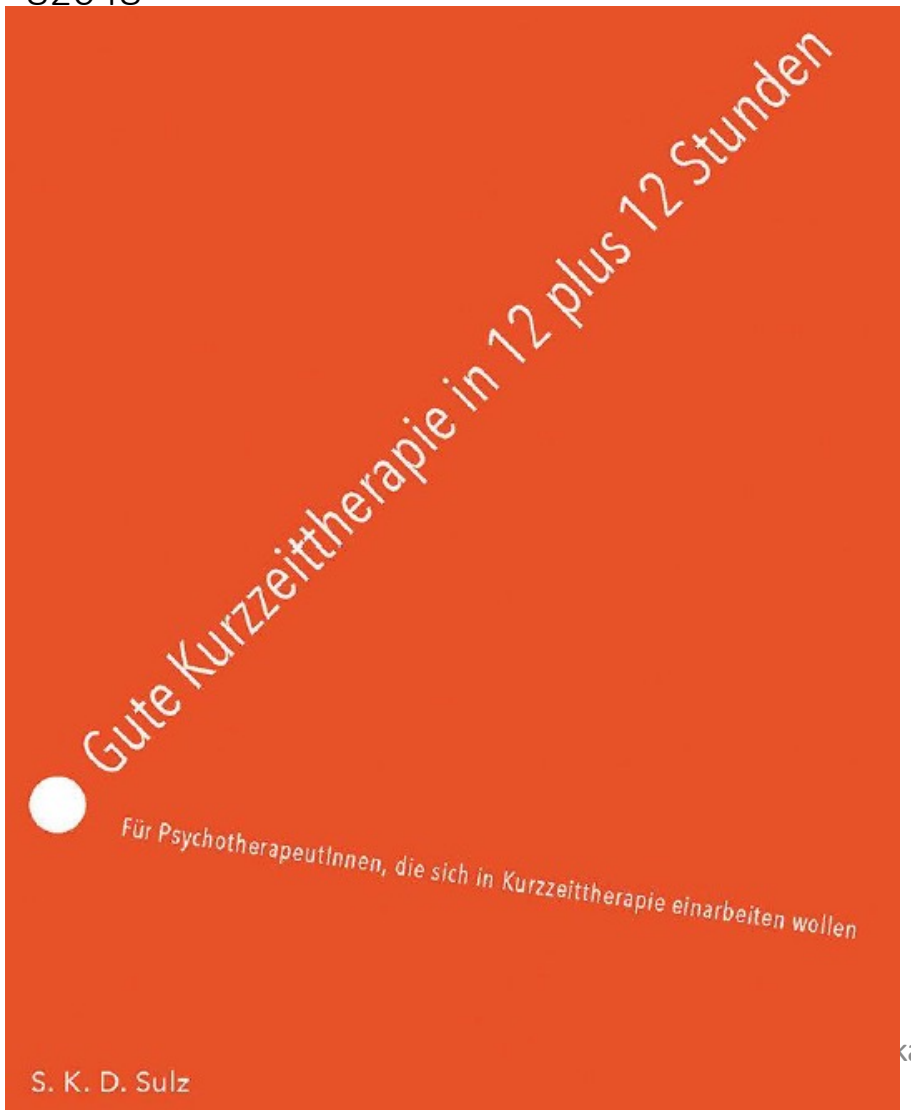
Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

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.

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,

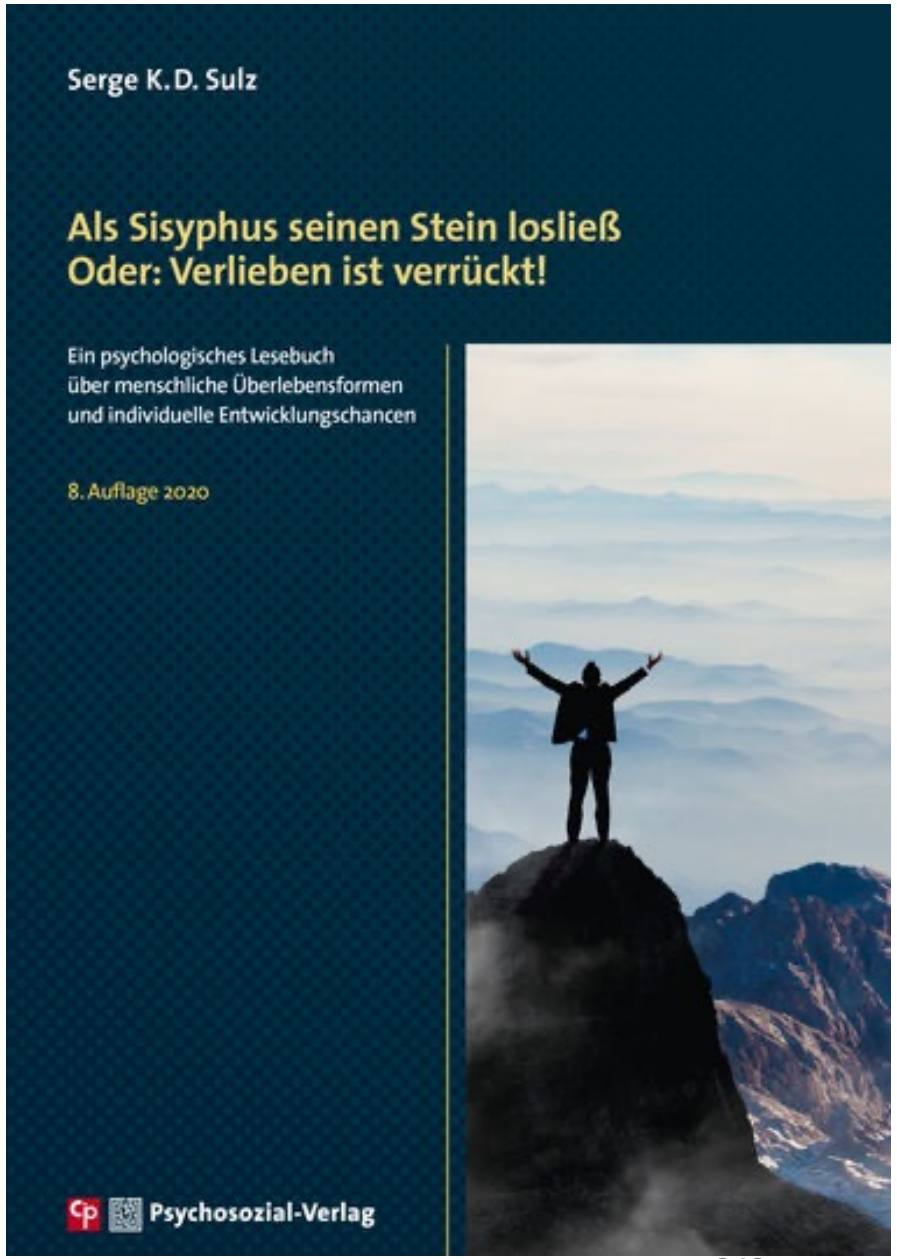
- lässt verstehen, dass Ihre Symptome eine kreative Schöpfung der Psyche sind, wie Sie ein Mensch wurden, der sich und die anderen durch Symptombildung schützt
- gibt Einblick in das komplexe Zusammenspiel Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Werte
- zeigt, dass Sie durch Ihre zentrale Angst bestimmt 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.

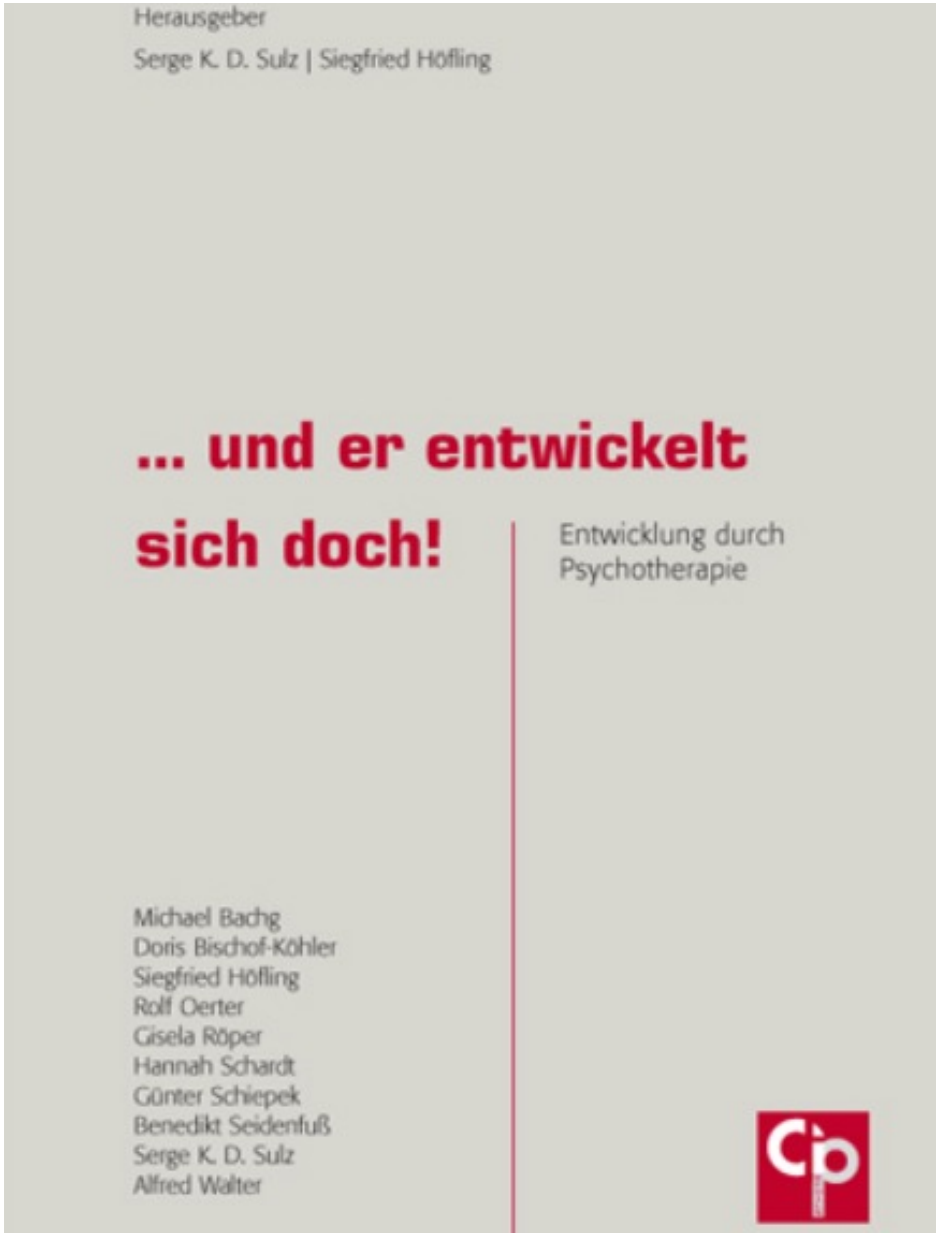
Befriedigende Beziehungen, die oft genug Glück empfinden lassen, sind das Ergebnis der Wechselwirkung zweier Persönlichkeiten, die gelernt haben, die Balance zwischen Selbst und Beziehung zu wahren, die so eigenständig sind, dass sie es wagen können, sich hinzugeben–intensiv gelebten Begegnungen, die 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.



© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

Das Buch zur Entwicklung



Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite. Dieses Buch beginnt mit zwei Beiträgen zur normalen und gestörten Entwicklung im Vorschulalter und im Schulalter. Es folgt ein Beitrag zur psychoanalytischen Entwicklungspsychologie, wie sie für die Therapie sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch für die Erwachsenentherapie von Bedeutung ist. Es folgen Beiträge, die auf Piagets Entwicklungstheorie aufbauen und die therapeutische Änderung kognitiver und affektiver Schemata zum Ziel haben. Das Buch zeigt, wie sehr der Entwicklungsansatz als Heuristik eine wertvolle Erweiterung des therapeutischen Horizonts bringt: Mehr verstehen und dadurch mehr Entwicklung des Patienten ermöglichen.

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

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

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Das Handbuch *Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption* zum Anfertigen der Verhaltensanalyse, der Zielanalyse und des Therapieplans sowie zum Schreiben der Falldokumentation in der Aus- und Weiterbildung Verhaltenstherapie. Von der Erstuntersuchung, der Befunderhebung, der Anamnese, der Verhaltensbeobachtung, die Diagnosestellung über Verhaltens-, Zielanalyse und Therapieplanung findet sich alles Benötigte. Mit ausführlichen Beispiel-Falldokumentationen und anschaulichen Störungsmodellen etc.
Wer weitere Hilfestellung haben möchte,
a) kann den NEUEN Leitfaden Bericht an die GutachterIn VT-Langzeittherapie herunterladen
b) sei auf unsere Antragstellung-Software **VDS-Report** verwiesen, die hilft, die neuen Kassenanträge schnell und qualifiziert zu schreiben.

Vielen Dank!
Und …

Willkommen in der Kunst der modernen Entwicklungspsychotherapie und der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

Https://eupehs.org

Prof.Sulz@eupehs.org

© Serge Sulz MVT 2021-05-08
www.eupehs.org

Literatur

- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? *Association for Child Psychology and Psychiatry, Occasional Papers, 14*, 31-40.
- Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). Attachment, Mentalization and Borderline Personality. European Psychotherapy, 8, 35-48.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Suttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Steele, H., Moran, G., Steele, M. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal, 13*, 200-217.
- Bandura A (1986): Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. New York: Prentice-Hall
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. New Directions for Child Development 33: 91-121
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt Verlag
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien

© Serge Sulz MVT 2021-05-08 www.eupehs.org

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, ul-parumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit volupitio. 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 tatentissi 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

ISBN 978-3-8379-3141-9

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

Psychosozial-Verlag

Literatur

- Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxis der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie. Gießen: Psychosozialverlag.
- Sulz, S. K. D. (2021a). Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation. Gießen: Psychosozial
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. 8. Auflage. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien

Literatur

- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz, S. K. D. (2014). Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining - Emotions-Exposition - Emotion Tracking – Metakognitiv-mentalisierende Reflexion von Gefühlen. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, *19*(2), 122-144.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, *15*(1), 117-126.