Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie
MVT
Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Workshop DGPPN-Kongress 2022-11-23



Serge Sulz

&

Lars Theßen





Die Dozenten:

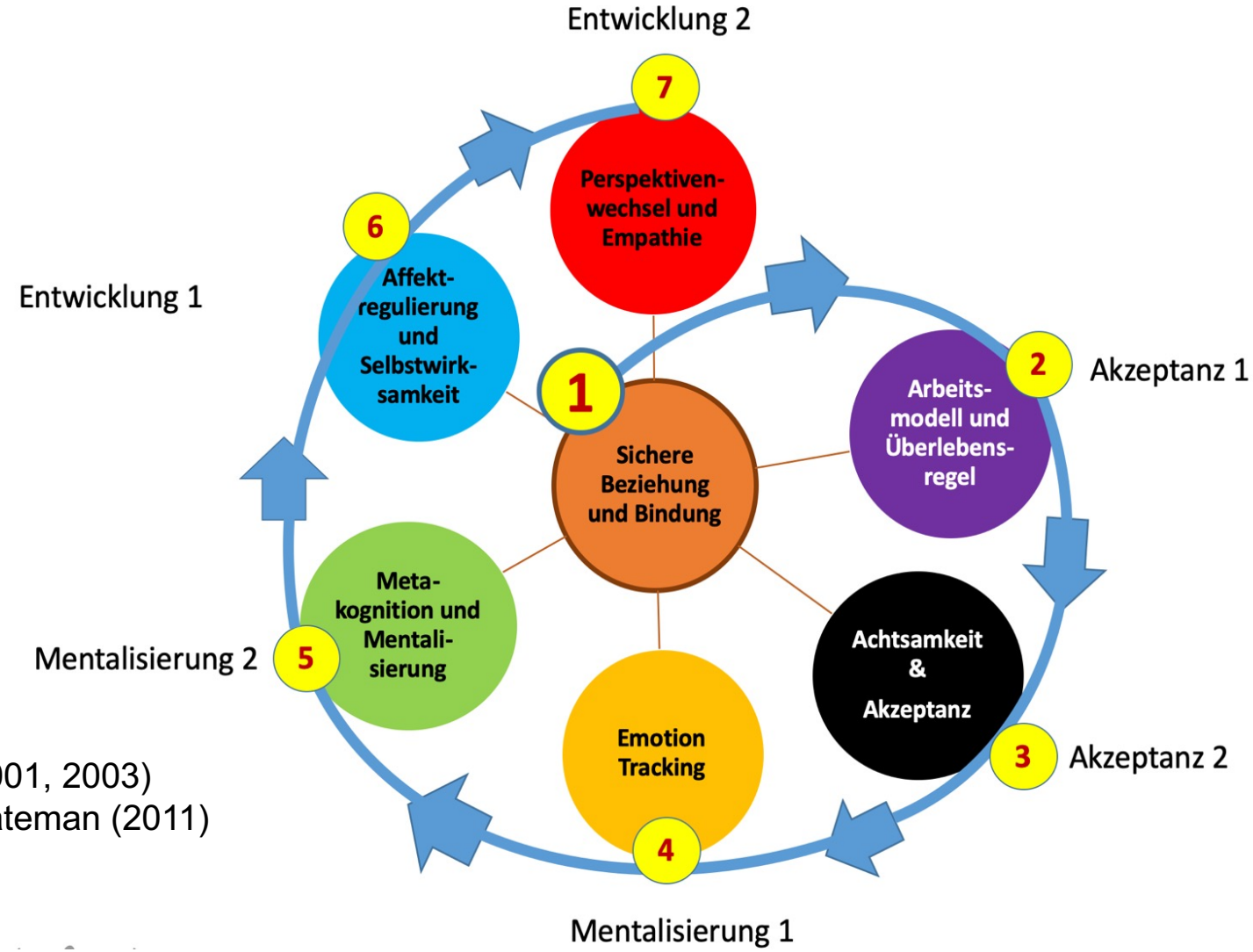


- Serge Sulz
- Psychiater & Dipl.-Psych.
- VT und TP/PA
- Gründer SBT und MVT
- Prof. KU Eichstätt

- Lars Theßen
- FA Psychosomatik
- Institutsleiter SBT in Berlin
- Psychother. Praxis
- Dozent Sigmund-Freud-Universität
- Supervisor MVT

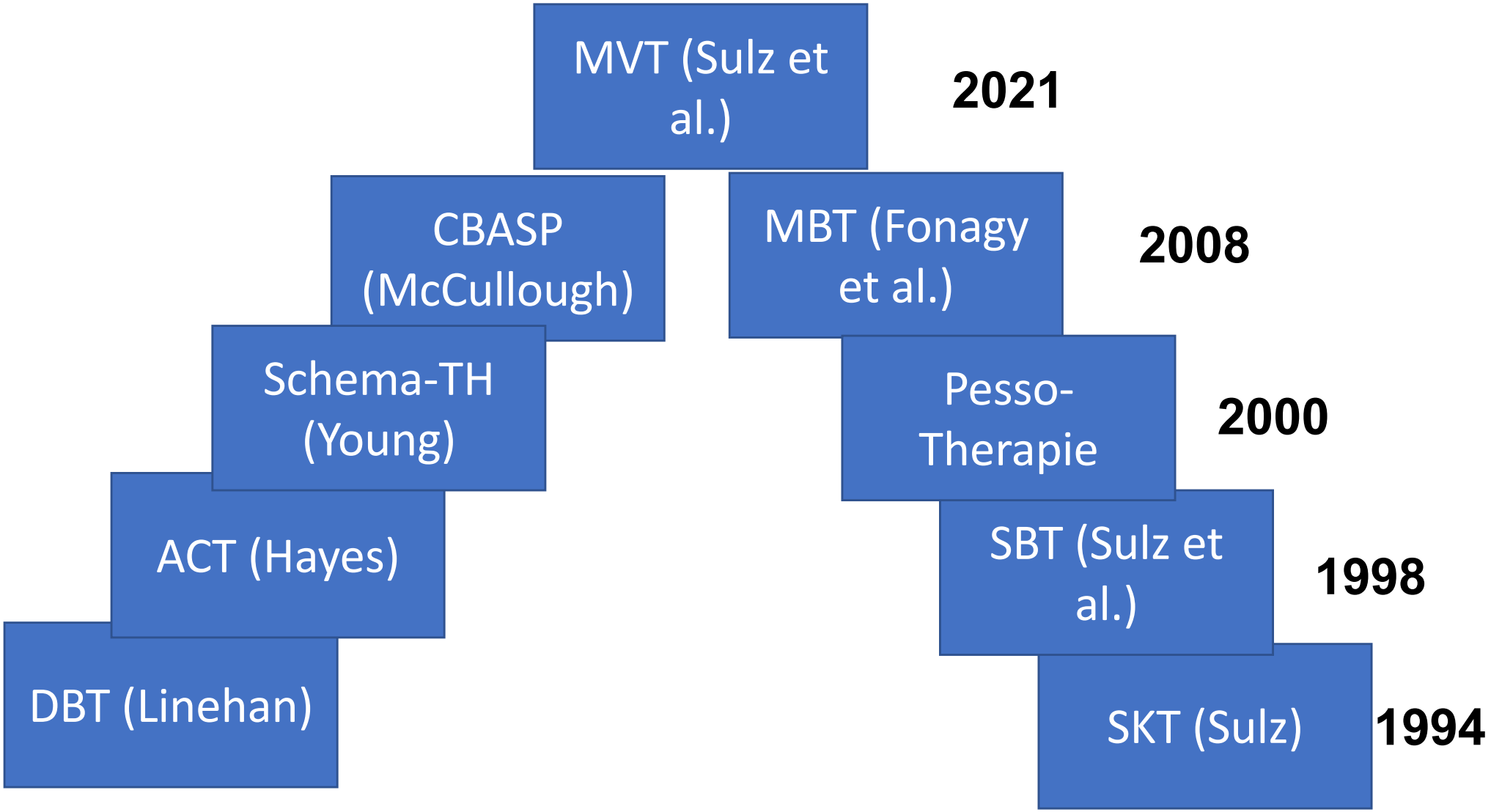
Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 **Bindung** und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/x6NibsOyN7M	46
MVT-2 **Überlebensregel** - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/ucORdh9MhsI	46
MVT-3 **Achtsamkeit** und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/eLvvgRIWoVM	45
MVT-4 **Emotion Tracking** - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/kfLF4Wu3dgI	20
MVT-5 **Mentalisierung** und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/yXkgCcgo__I	40
MVT-6 **Entwicklung** Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/JgCXxkSHZtw	35

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



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

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining

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

Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

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

Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

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

Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

✓ ist begründet in

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

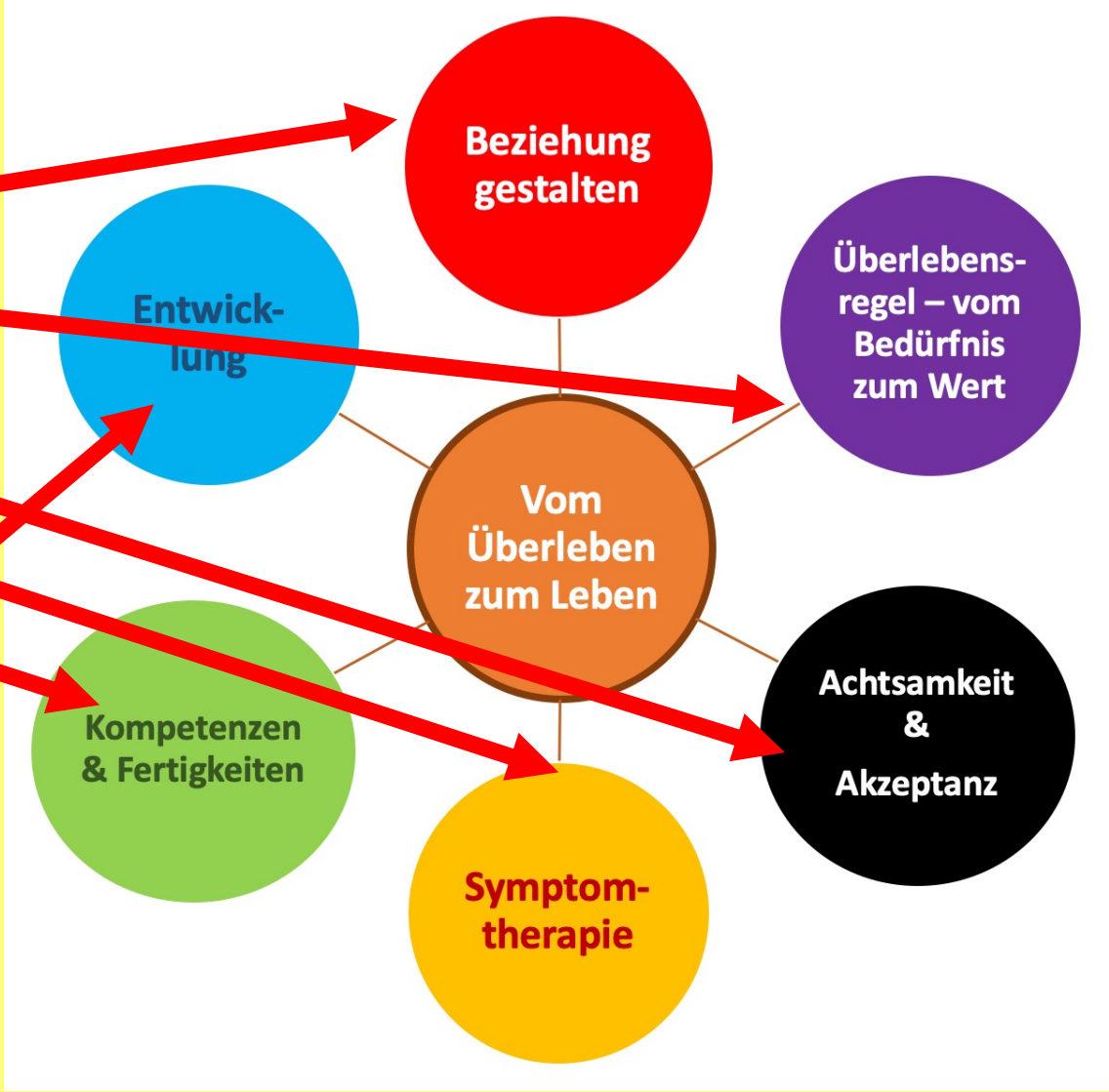
Mentalisierungsförderndes Verhaltenstraining MVT

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

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

Von der SBT …

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



Von der SBT …

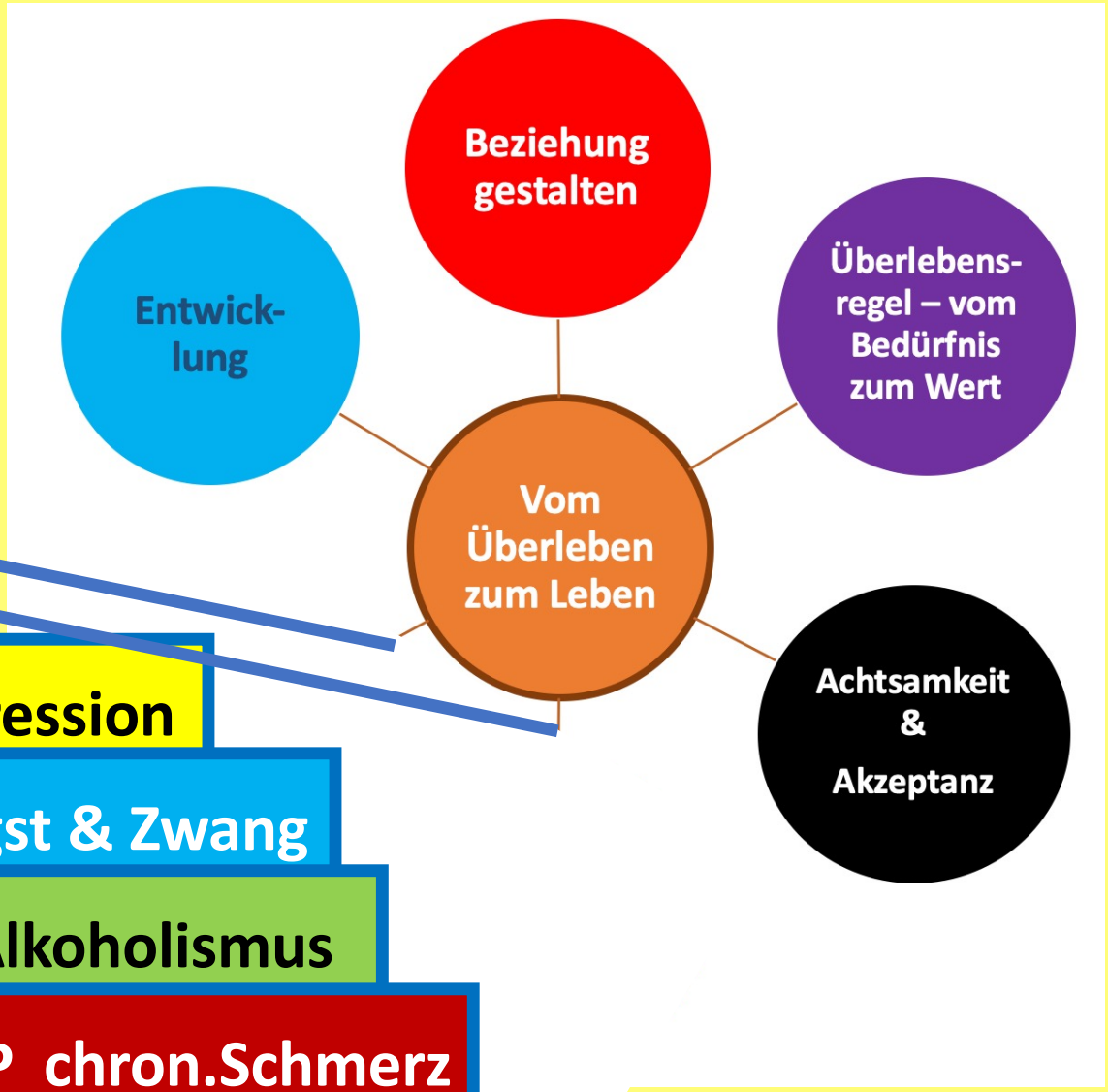
1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2022

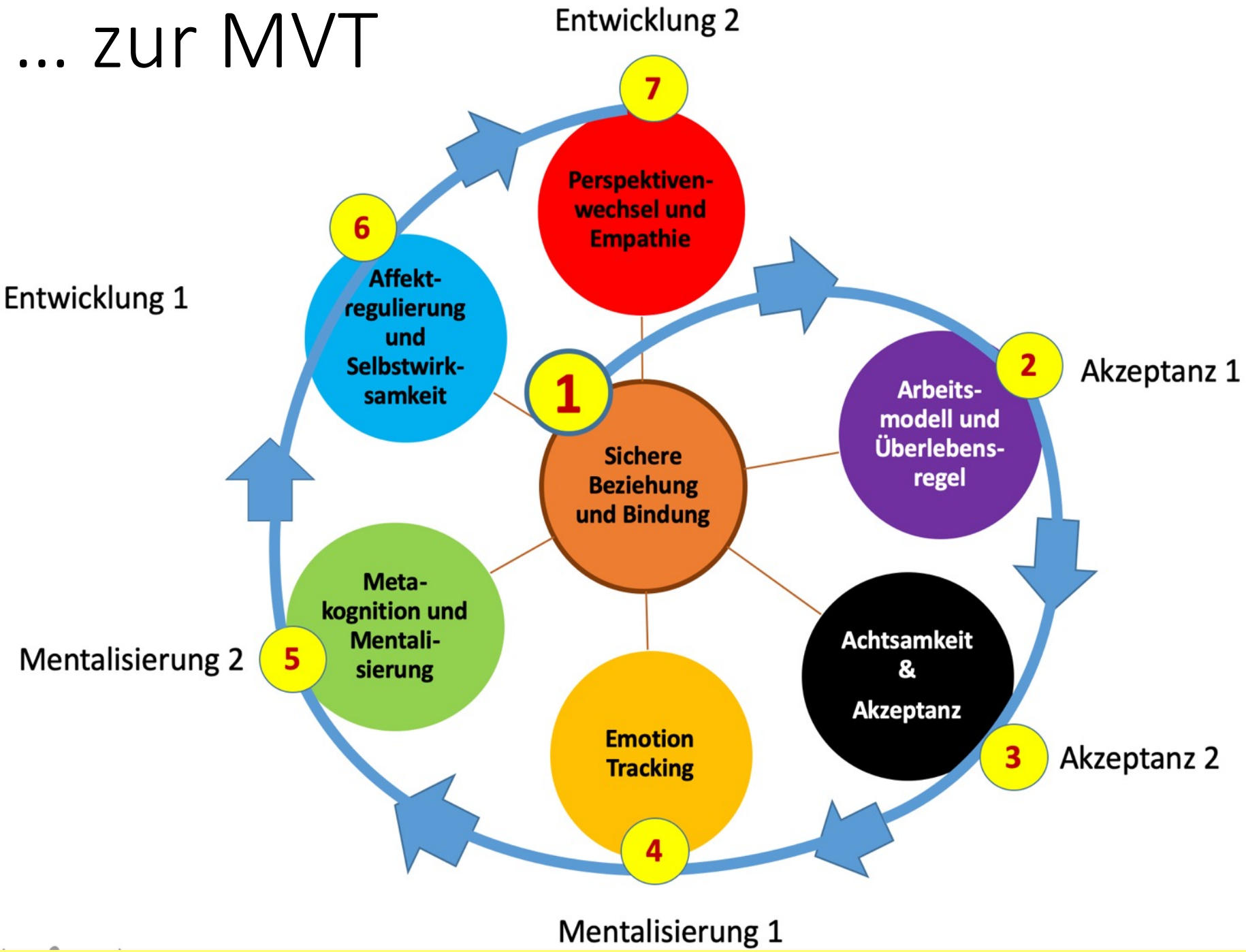
Von der SBT …

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

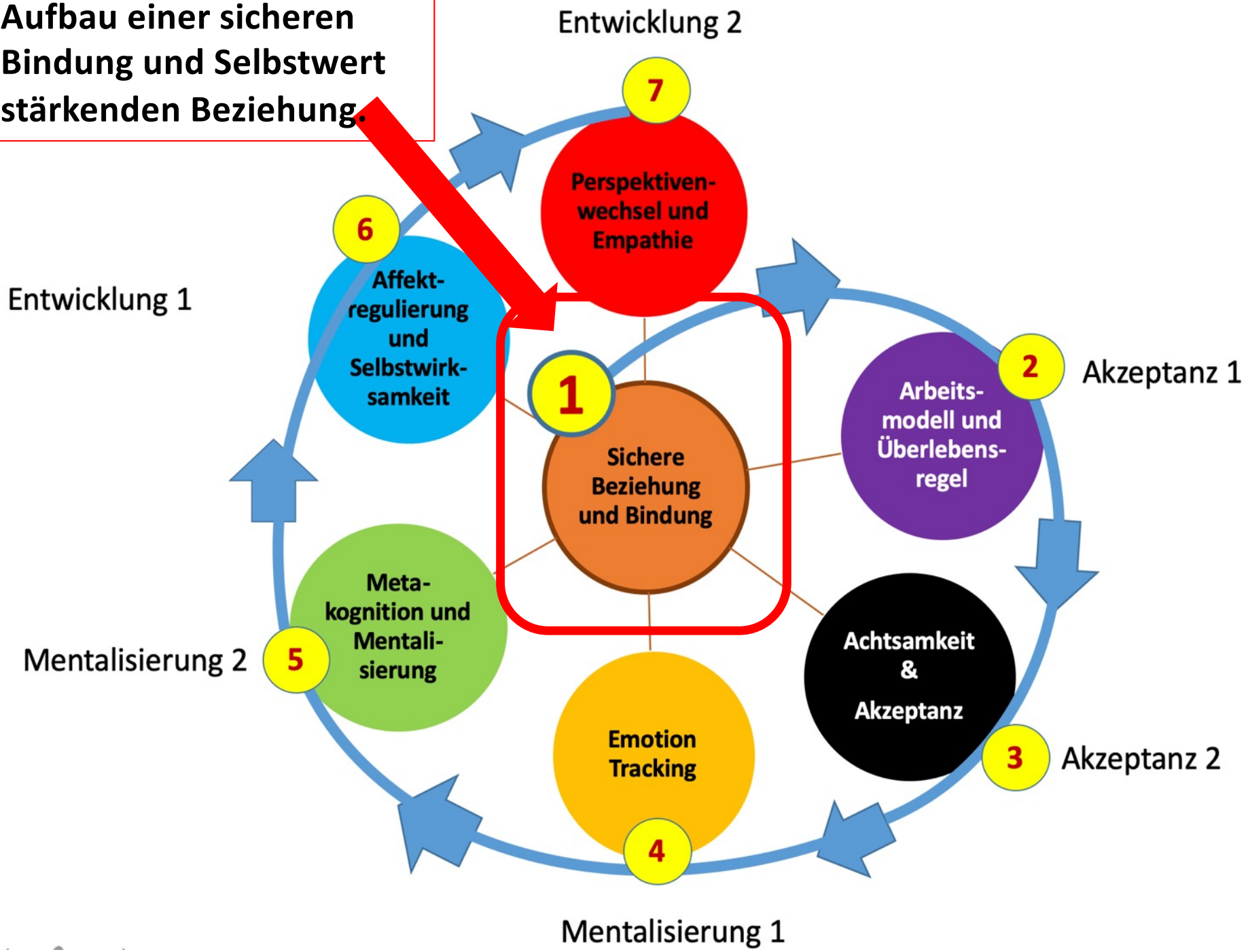


Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2022

… zur MVT


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
Mentalisierung 2
5
Achtsamkeit & Akzeptanz
3
Akzeptanz 2
Emotion Tracking
4
Mentalisierung 1

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

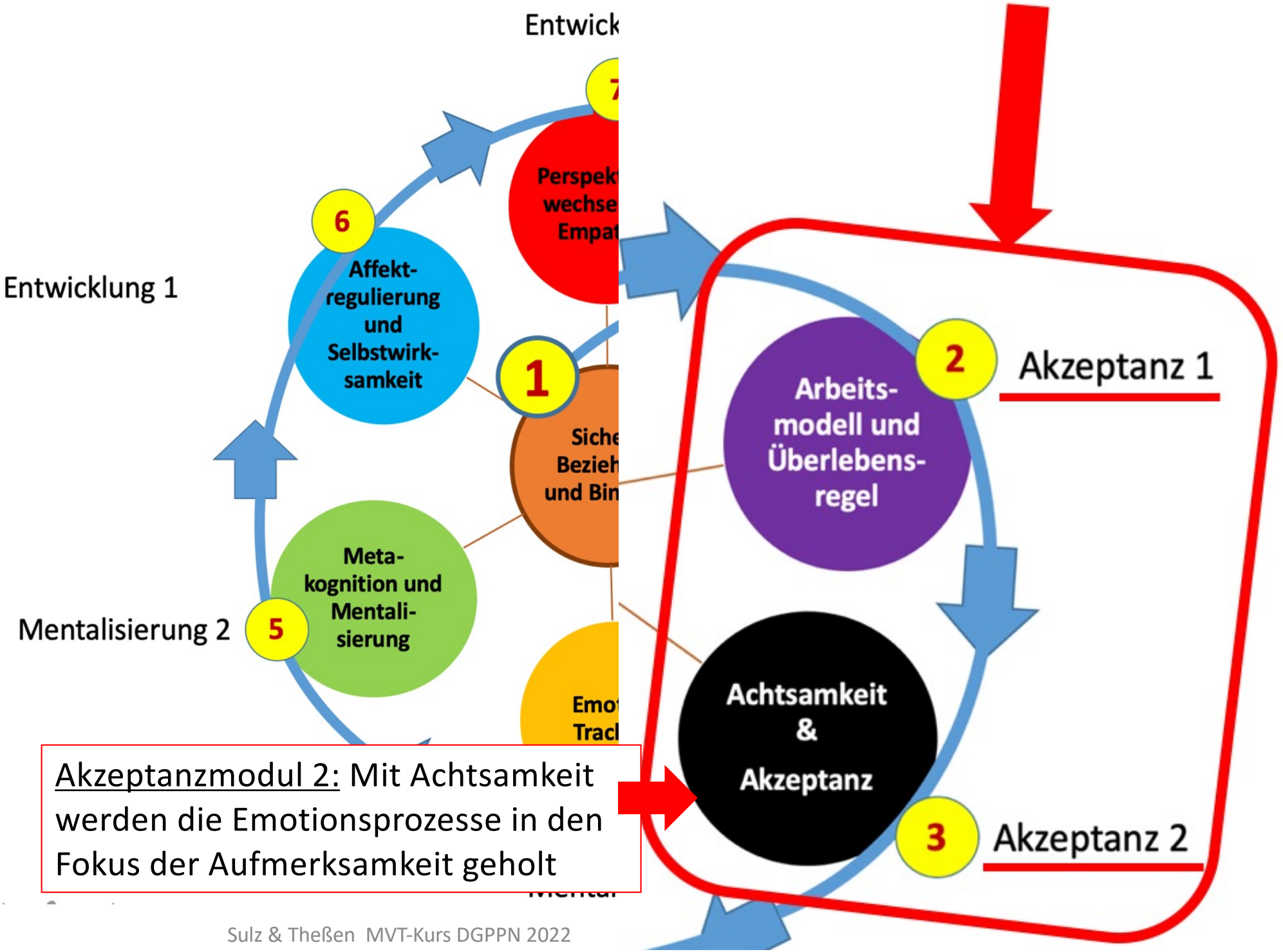


Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2022

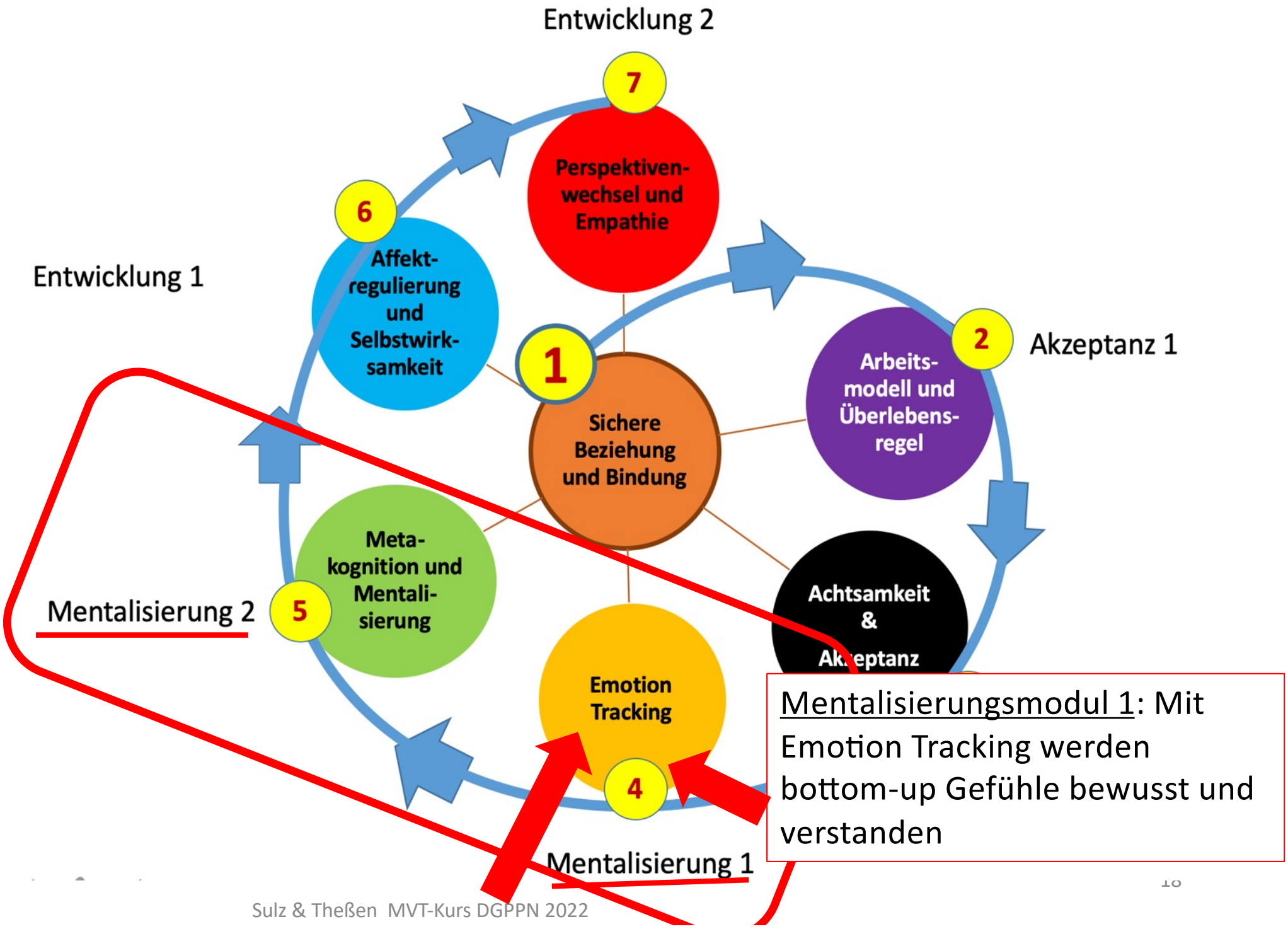
Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule

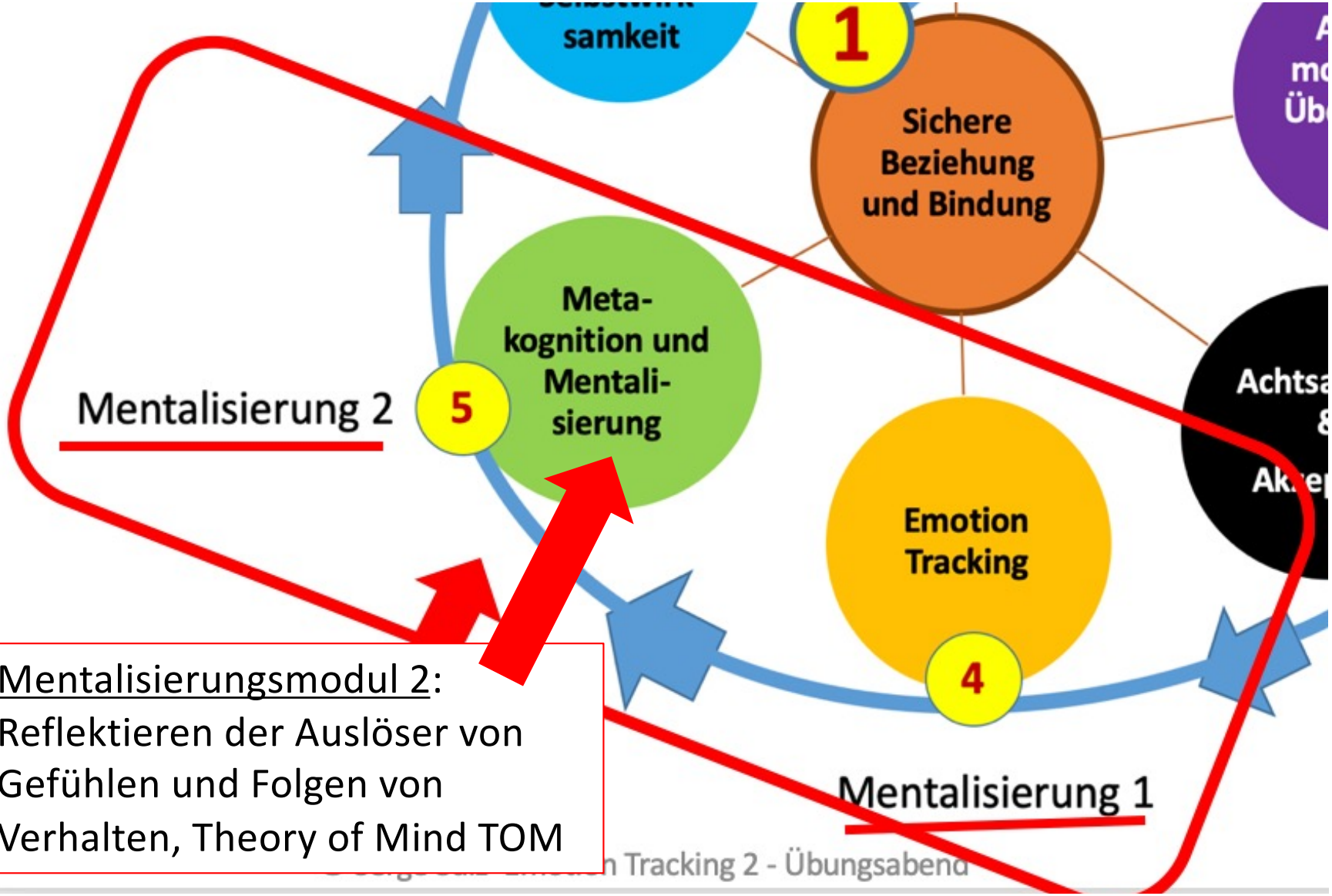
kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





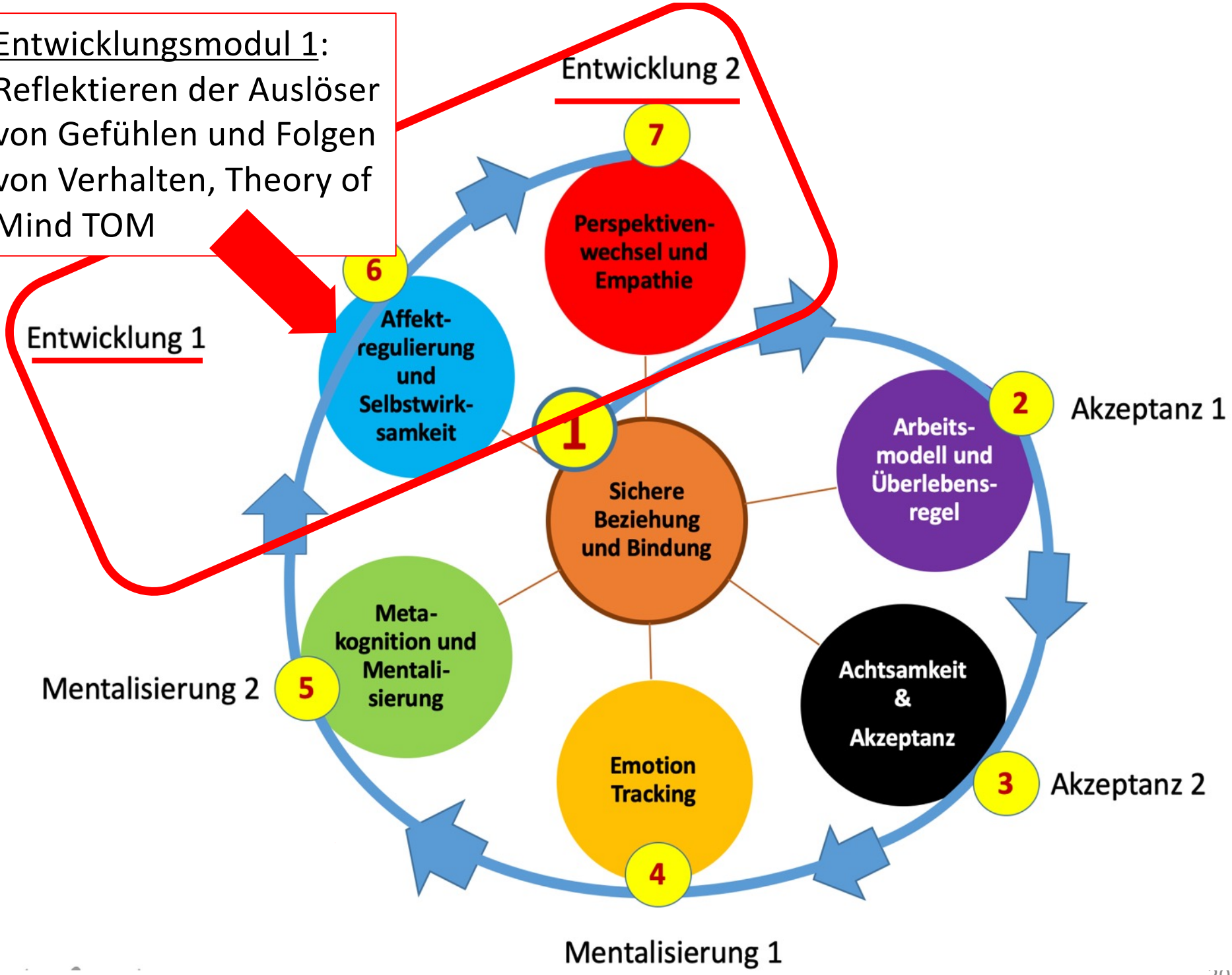
Akzeptanzmodul 2: Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt


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

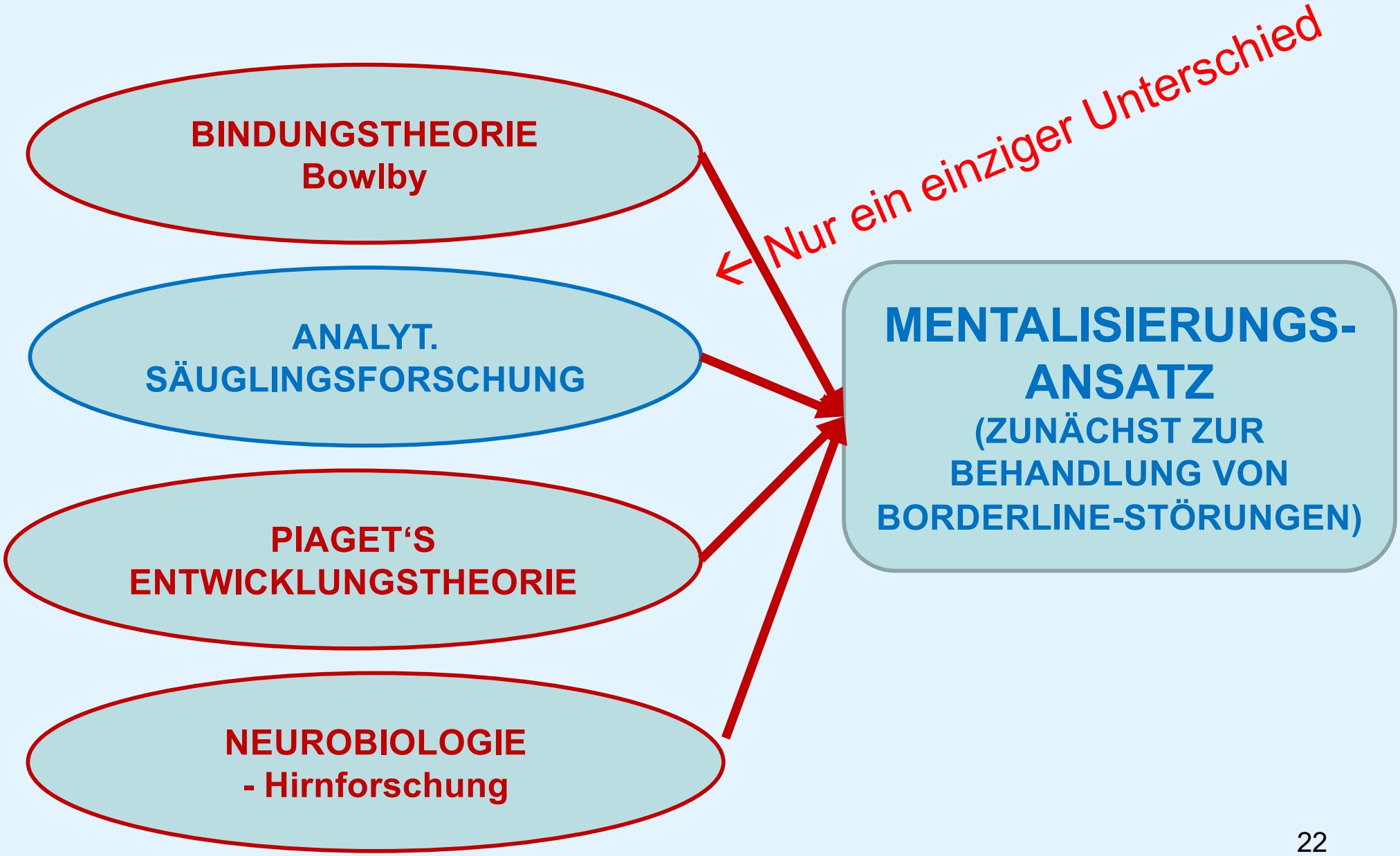
<u>Entwicklungsmodul 1</u>:
Reflektieren der Auslöser von Gefühlen und Folgen von Verhalten, Theory of Mind TOM



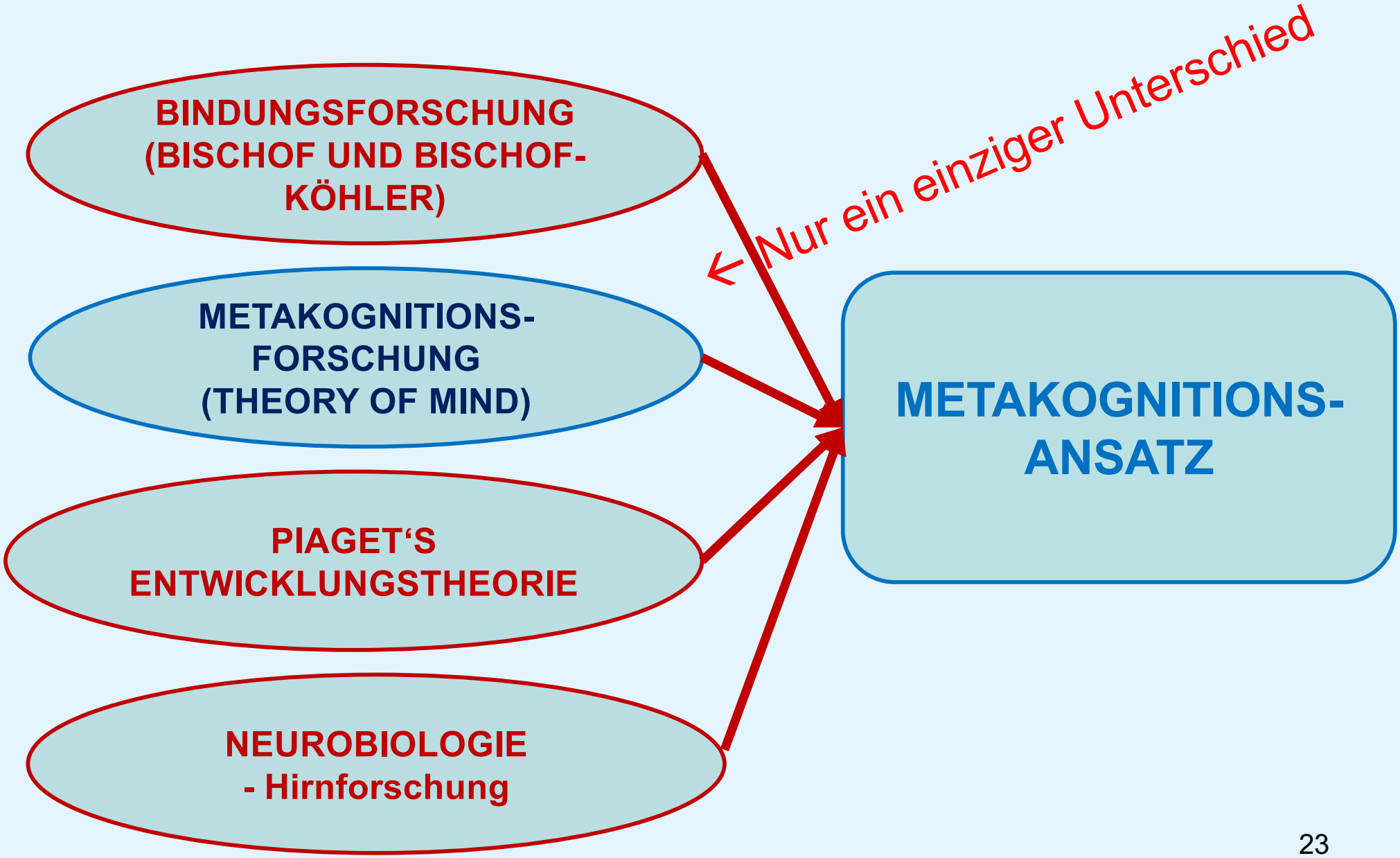


Entwicklungs-modul 2: Empathiefähigkeit entwickeln durch Perspektiven-wechsel

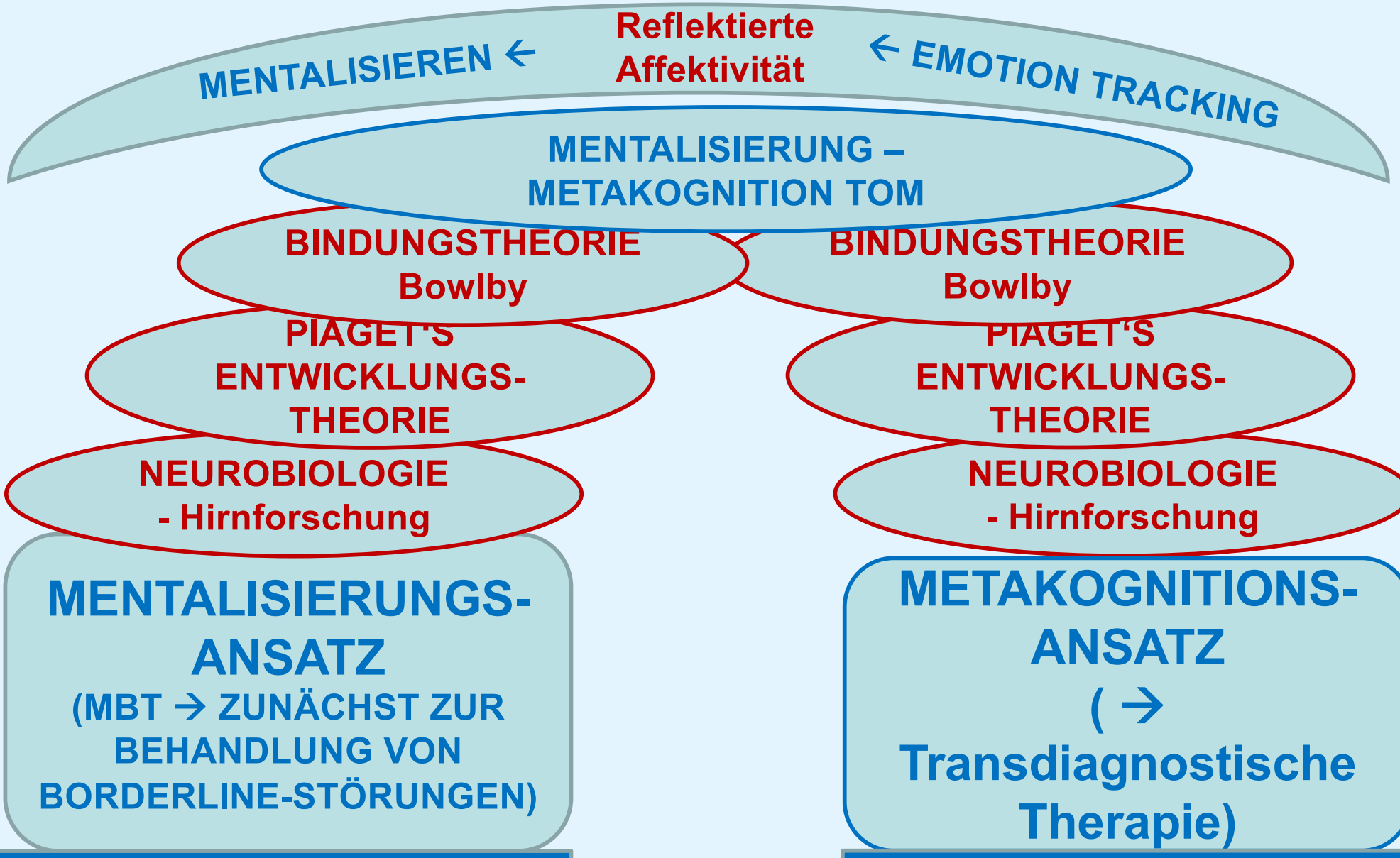
Fonagys Impulsgeber



VT-Impulsgeber

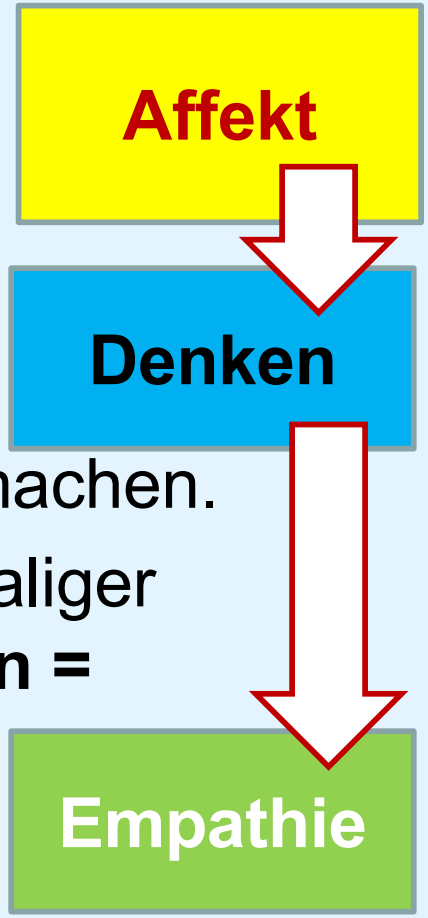


Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



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)

7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten …**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

7 Ziele 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 was du fühlst**
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 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

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?**

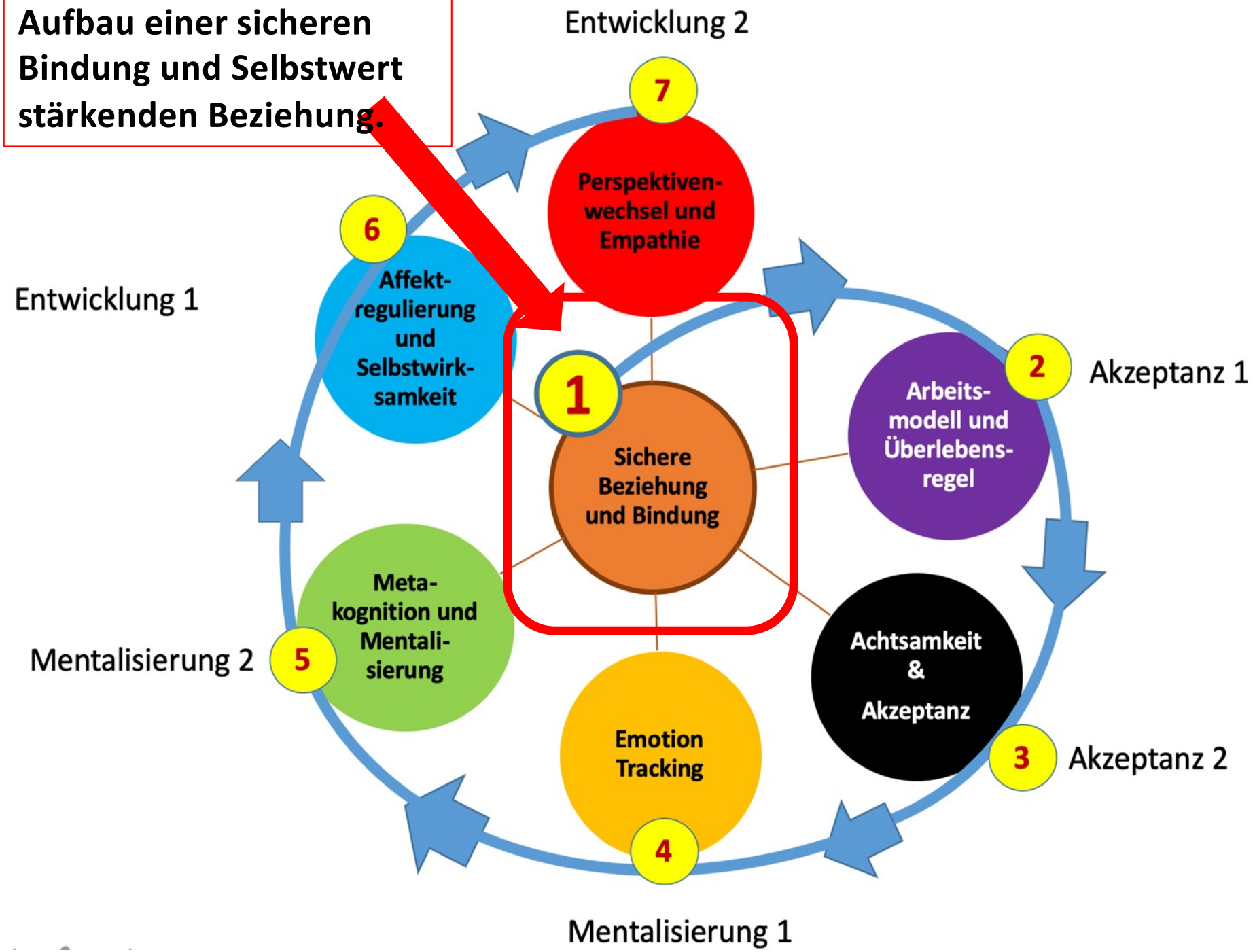
D Empathie und Mitgefühl – Theory of Mind / Theorie des Mentalen (gelingende Beziehungsgestaltung) → **Verhalten?**

Ohne sichere Bindung

ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. Modul Bindungssicherheit

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



Sulz & Theßen MVT-Kurs DGPPN 2022

STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Video Edward Tronick

→ Hier klicken



Übung 1.1

1.1 nicht befriedigte Bedürfnisse
Frustrierendes Elternverhalten (VDS24)
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.**

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.

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*

Imagination: Das verletzte Kind ZB 4-7

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

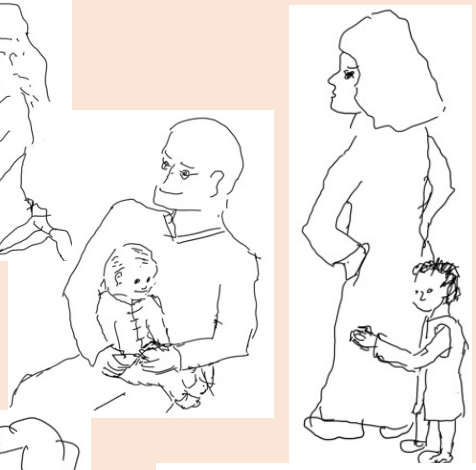
- Mutter ich brauche von Dir Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Liebe
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Beachtung
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche von Dir Aufmerksamkeit,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

Übung 1.3

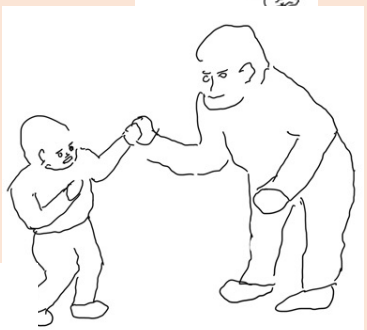
Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

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 <u>fehlte mir</u>
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter – Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen …

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*

Imagination: Das verletzte Kind SB 12-14 (Selbstbedürfnisse)

Du sagst Ihnen:

- Mutter ich will von Dir ein **Vorbild**, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*
- Vater ich will von Dir ein Vorbild, jemand zum Idealisieren haben - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*
- Mutter ich will von Dir **Intimität**, Hingabe, kindliche Erotik

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*

- Vater ich will von Dir Intimität, Hingabe, kindliche Erotik

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

- Mutter ich will von Dir ein **Gegenüber** zum Auseinandersetzen

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst*

- Vater ich will von Dir ein Gegenüber zum Auseinandersetzen

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst*

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 <u>fehlte mir</u>
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Imagination: Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen …

Imagination: Das verletzte Kind H1- H3 (Homöostasebedürfnisse)

Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so viel Angst** hast
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so viel Angst hast
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht so bedrohlich** bist
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht so bedrohlich bist
- - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du mir **nicht so viel Angst vor der Welt** draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mir nicht so viel Angst vor der Welt draußen machst - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H4- H6 (Homöostasebedürfnisse)

Du sagst zu Ihnen:

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem wütend machst**
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du mich nicht extrem wütend machst
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **nicht zu schwach als Gegenpol zu Vater bist** - *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht zu schwach als Gegenpol zu Mutter bist - *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*
- Mutter ich brauche, dass Du **mir nicht Schuldgefühle machst**
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*
- Vater ich brauche, dass Du nicht Schuldgefühle machst
- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

Imagination: Das verletzte Kind H7 (Homöostasebedürfnisse)

<u>Du sagst zu Ihnen:</u>

- Mutter ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst*

- Vater ich brauche, dass Du **mich nicht extrem für eigene Bedürfnisse missbrauchst**

- *Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst*

Übung 1.3

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

H1. ( ) Eine zu ängstliche Bezugsperson war
von Vater ( )? von Mutter ( )?

H2. ( ) Eine zu bedrohliche Bezugsperson war
von Vater ( )? von Mutter ( )?

H3. ( ) Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt
Vater ( )? Mutter ( )?

H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wieder
Vater ( )? Mutter ( )?

H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war
Vater ( )? - Mutter ( )?

H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder
Vater ( )? Mutter ( )?

H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich
Vater ( )? Mutter ( )?

!? Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Übung 1.3

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Von Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir
Am meisten: ……(Nr. ___)
Am zweitmeisten: ……(Nr. ___)

Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen?

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte?

Vielleicht können Sie einen kurzen Satz dazu sagen?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 1.2

1.2 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

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)

Meine Bedürfnisse: Ich brauche …

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

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

1. ( ) Willkommensein 0....1....2....3....4....5
2. ( ) Geborgenheit 0....1....2....3....4....**5**
3. ( ) Schutz 0....1....2....3....4....5
4. ( ) Liebe 0....1....2....3....4....5
5. ( ) Beachtung 0....1....2....3....4....5
6. ( ) Verständnis 0....1....2....3....4....5
7. ( ) Wertschätzung 0....1....2....3....**4**....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also ..... und .....

VDSD28 Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

Ich fürchte:



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

1. Vernichtung	1. 0....1....2....3....4....5
2. Trennung	2. 0....1....2....3....4....5
3. Kontrollverlust – über mich	3. 0....1....2....3....4....5
4. Kontrollverlust – über andere	4. 0....1....2....3....4....5
5. Liebesverlust	5. 0....1....2....3....4....5
6. Gegenaggression	6. 0....1....2....3....4....5
7. Hingabe	7. 0....1....2....3....4....5

Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

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

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

1.	( ) vernichten	1. 0....1....2....3....4....5
2.	( ) mich trennen	2. 0....1....2....3....4....**5**
3.	( ) quälen, absichtlich weh tun	3. 0....1....2....3....4....5
4.	( ) explodieren	4. 0....1....2....3....4....5
5.	( ) Liebe entziehen, ablehnen	5. 0....1....2....3....4....5
6.	( ) heftig zurückschlagen	6. 0....1....2....3....4....5
7.	( ) hörig und willenlos machen	7. 0....1....2....3....4....5

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 (Attachment figure)

- 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.

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:

Bindungsmuster

- **Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:
- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos**, **nicht regulierte Erregung** beim Kind.

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

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?

inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist nur bottom-up zugänglich

- Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist
- weniger im autobiographischen Gedächtnis zu suchen
- als **im impliziten Gedächtnis**,
- das **nur bottom-up zugänglich** ist,
- d. h. dann, wenn eine Situation auftritt, die das betreffende Sozialverhalten verlangt.
- Es ist emotional-motivational, nicht kognitiv-sprachlich

- → **nicht** im „Sprechen-über“ zu identifizieren

→ Kenne ich das Arbeitsmodell meines Patienten?

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)

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

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.
- **Erst wenn eine sichere Bindung hergestellt ist**, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen,
- sondern wird frei für spielerische Entwicklung.
- Es kann und will 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).

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 Klient?

- Hier VIDEO Marshmallow

- → Hier klicken



Übung 1.3

1.3 Bindungs-Sicherheit in der theapeutischen Beziehung herstellen

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

Übung 1.8c Stundenbeginn Variante

Übung Bindungssicherheit herstellen 3

( ) Meine Begleitung annehmen, so viel oder so wenig, wie es für Sie stimmig ist.

( ) Ich bin halt da, fordere nichts, urteile nicht, habe keine Eile.

( ) Meine Aufmerksamkeit, mein Interesse, mein Wohlwollen und mein Mitgefühl sind ganz für Sie da.

( ) Sie können sich begleiten lassen, unterstützen lassen, bestätigen lassen, anerkennen lassen, trösten lassen, Mut machen lassen,

( ) Und sich wiederum willkommen fühlen, auch gut aufgehoben, geschützt und gemocht und immer wieder verstanden fühlen.

( ) Sie können vertrauen, so viel wie es möglich ist.

( ) Und Sie sind frei in Ihren Entscheidungen, Sie bestimmen, was in unserem Zusammensein wann, wie und wie lange geschieht.

( ) Sie bewahren dabei Ihre Selbständigkeit und Ihren eigenen Willen.

( ) Und Sie können sich jetzt entscheiden, mit unserem heutigen Gespräch zu beginnen.

( ) Indem Sie riechend tief durch die Nase einatmen, Frische und Wachheit einatmen und die Augen wieder öffnen, wenn Sie so weit sind.

( ) Und …….

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

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

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar





2. Modul Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

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.

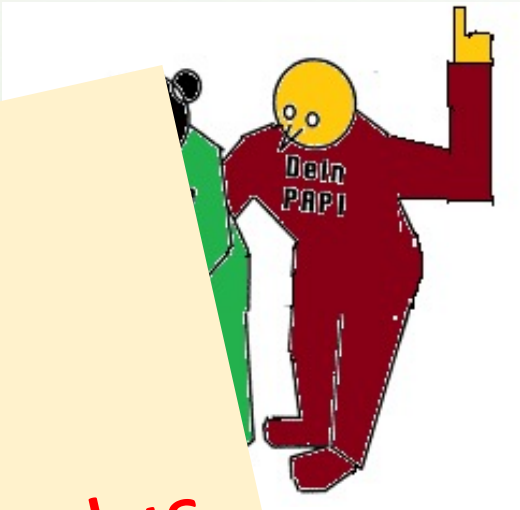


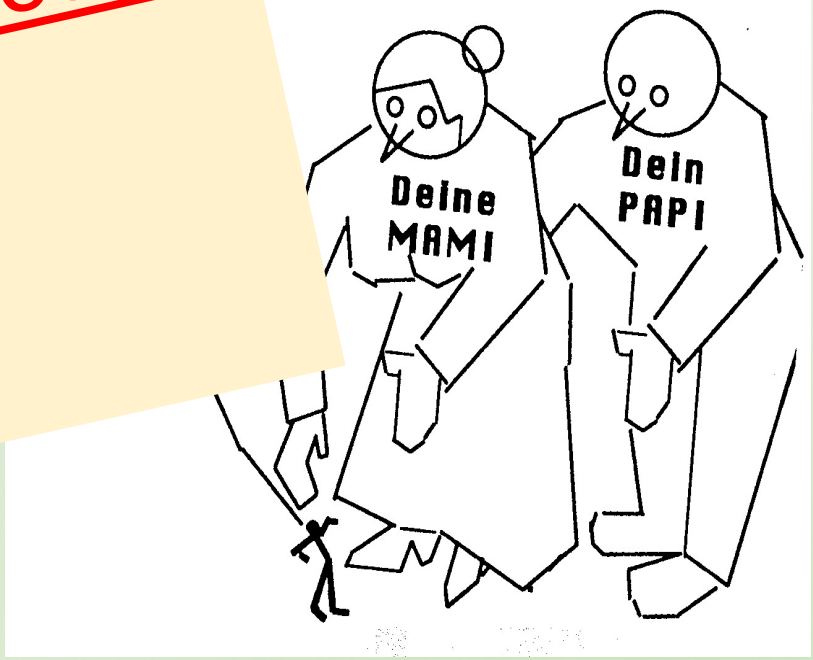
WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich,
der Mensch zu bleiben,
der ich eigentlich bin?
Meinen primären Selbstmodus
aufrecht zu erhalten?
Bei meinen primären
Emotionen zu bleiben?





→ **Eine fatale Art der Emotionsregulation**

Was hindert mich? Es ist:



Meine emotionale **Überlebensregel:** gebotene und verbotene Gefühle!



→ **Eine fatale Art der Emotionsregulation**



Primäre Gefühle (z.B. Wut) & primärer Selbstmodus

ÜBERLEBENSREGEL (verbietet z.B. Wut)

Sekundäre Gefühle (z.B. ängstlich) & sekundärer Selbstmodus

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebens-regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust



Überlebens-regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO WÜTEND!

Überlebens-regel





Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



ist

ICH BIN SO WÜTEND!

Überleben

regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

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

Überlebens-regel





Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

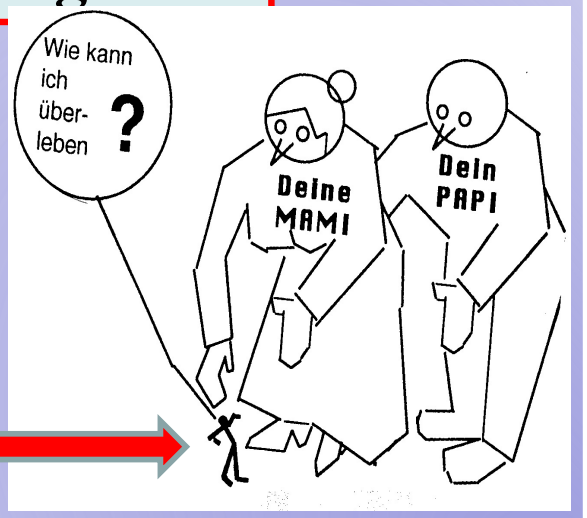
Wut ausdrücken

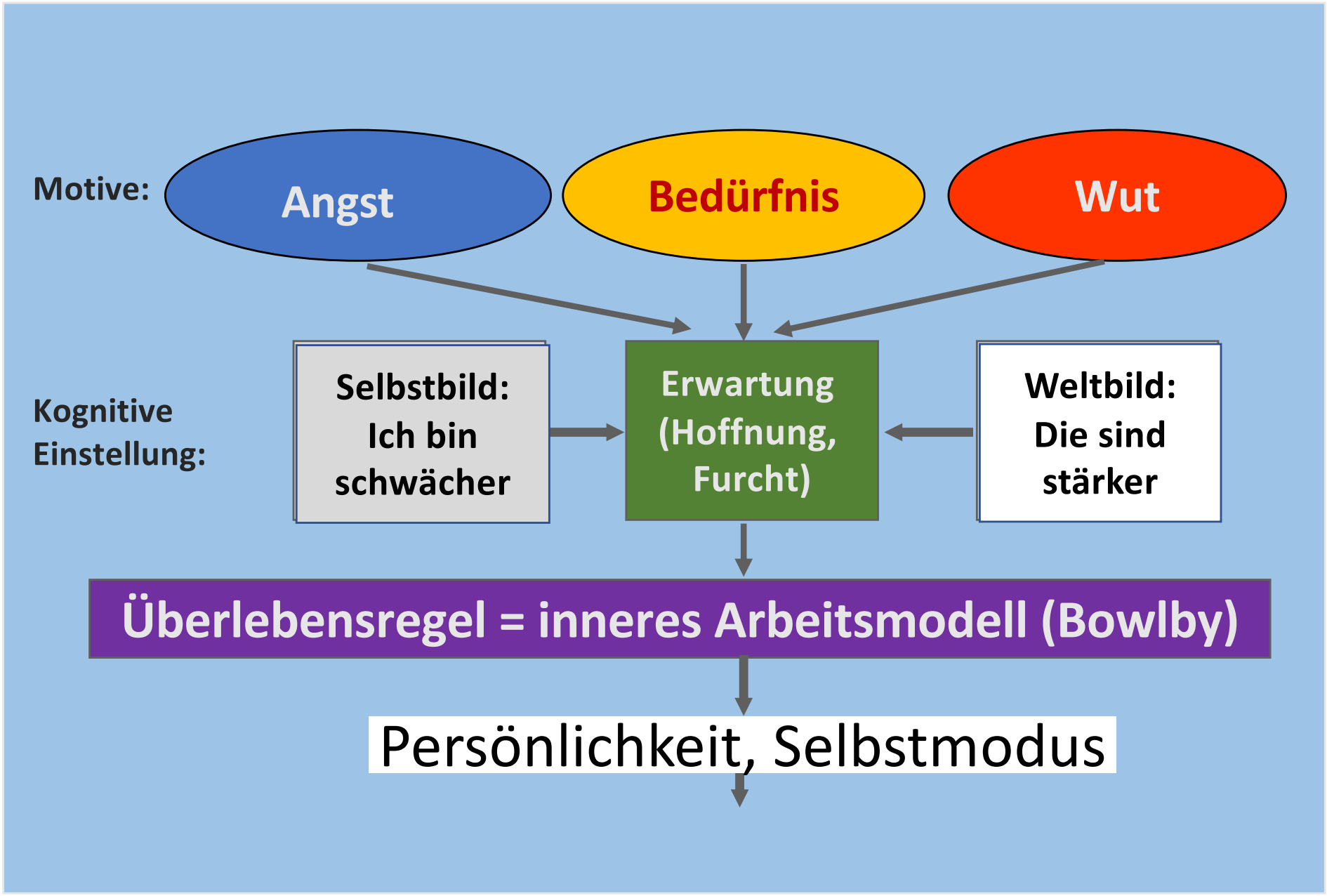
Weltbild: Die anderen geben mir nur, was ich brauche, wenn ich mich ihnen anpasse.

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

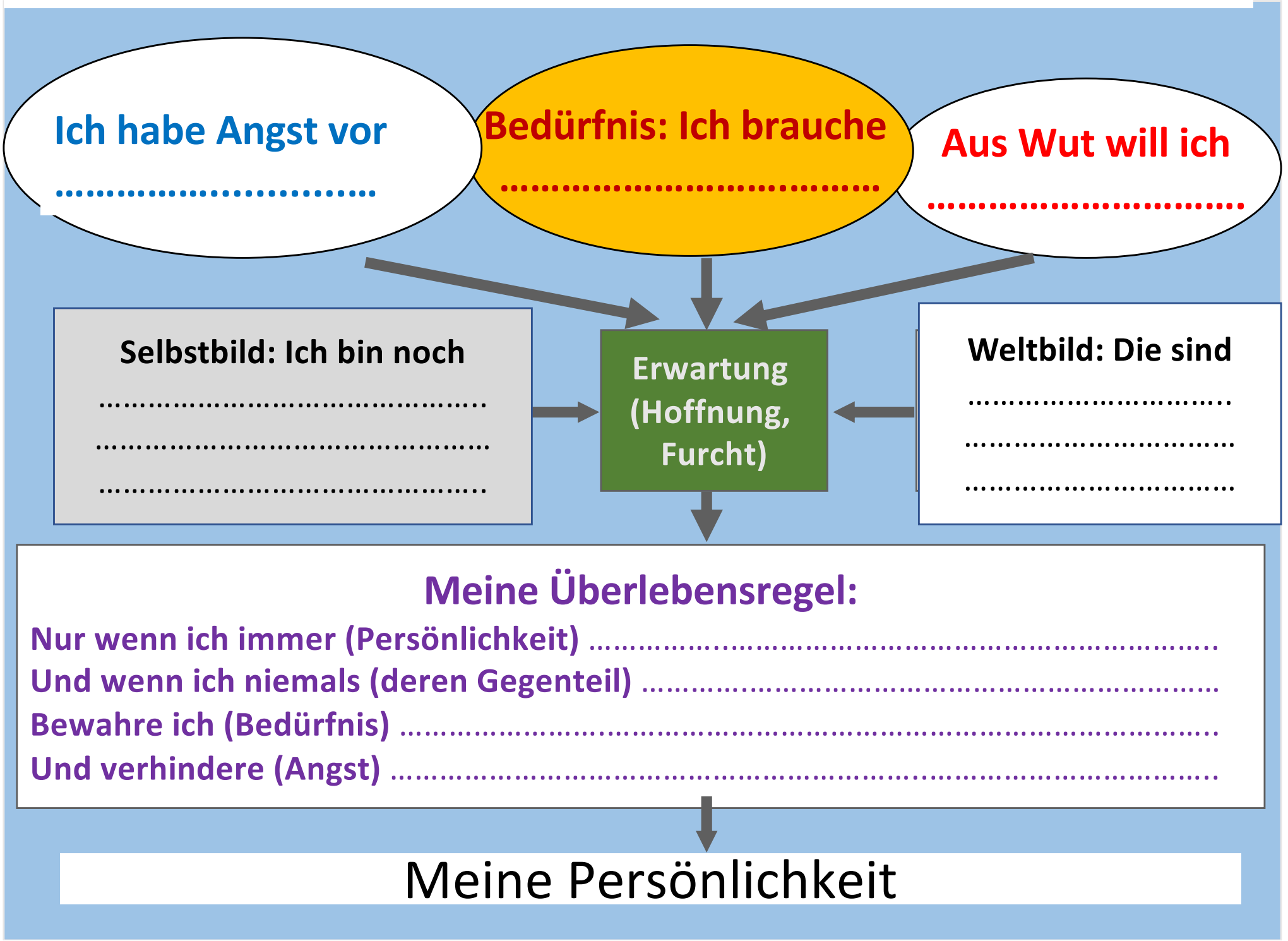
Überlebens-regel






Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus

Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



Übung 2.1

2.1 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

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.

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

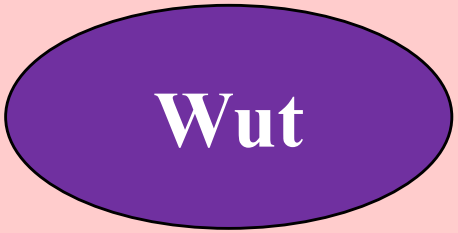
Wichtigste ist …….. Nr. …
Zweitwichtigste …….. Nr. …

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

Formen zentraler Wut:
Wenn ich sehr wütend bin,
würde ich aus Wut am liebsten …
(obwohl ich es niemals tun würde)

Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. ( ) Vernichten
3. ( ) Mich trennen
4. ( ) Explodieren
5. ( ) Bemächtigen, weh tun
6. ( ) Liebe entziehen, völlig ablehnen
7. ( ) mit aller Wucht zurückschlagen
8. ( ) hörig bzw. willenlos machen



Wichtigste ist …….. Nr. …
Zweitwichtigste …….. Nr. …

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



Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

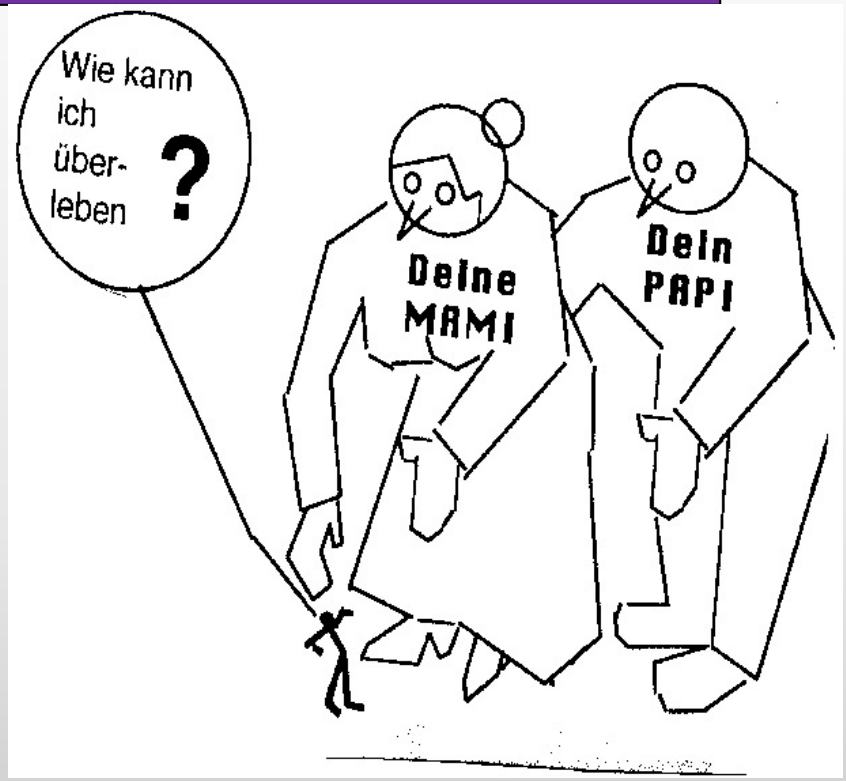
1. Ich bin zurückhaltend 0....1....2....3....4....5....6....7
2. Ich bin sehr angepasst 0....1....2....3....4....5....6....7
3. Ich bin sehr genau 0....1....2....3....4....5....6....7
4. Ich bin passiv-aggressiv 0....1....2....3....4....5....6....7
5. Ich bin Beachtung holend 0....1....2....3....4....5....6....7
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

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)	**Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)**
Skala 1: selbstunsicher	durchsetzend
Skala 2: dependent	selbständig
Skala 3: zwanghaft	spontan
Skala 4: passiv-aggressiv	offen konfliktfreudig
Skala 5: histrionisch	unauffällig
Skala 6: schizoid	beziehungsbezogen, gefühlvoll
Skala 7: narzisstisch	durchschnittlich
Skala 8: emotional instabil	gelassen, sicher
Skala 9: paranoid	vertrauen
Skala 10: stark-selbständig	schwach, abhängig
Skala 11: vorausschauend	anderen die Kontrolle überlassen

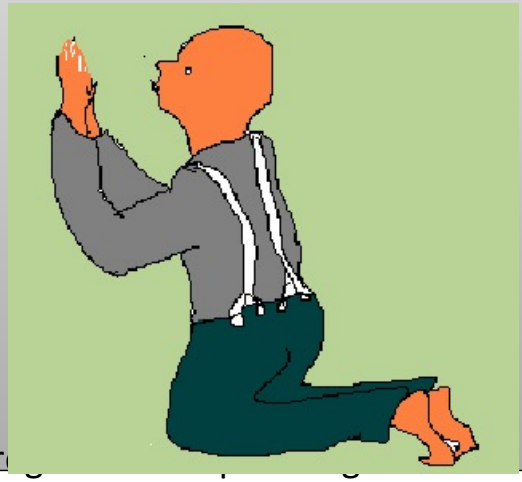
1. Ich muss ……	und darf niemals ……..
2. Ich muss ……	und darf niemals ……..
3. Ich muss ……	und darf niemals ……..

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):



Beispiel

- **Nur wenn ich immer** freundlich und nachgiebig bin
- **Und niemals** wütend angreife
- **Bewahre ich** Geborgenheit und Zuneigung
- **Und verhindere** Alleinsein



Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

- **Auch wenn ich seltener** freundlich und nachgiebig bin
- **Und öfter** wütend **angreife**
- **Bewahre ich trotzdem** Geborgenheit und Zuneigung
- **Und muss nicht fürchten:** Alleinsein





Übung 2.2

2.2 Persönlichkeiten und Überlebensregeln

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

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

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

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

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

© Serge Sulz 2. MVT-Modul Überlebensregel 2.Abend

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

Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL? Kreuzen Sie Ihre Werte an und zeichnen Sie Ihr Profil

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 …..)**

Karte 79

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 zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Bitte tragen Sie Ihre wichtigste Überlebensregel hier ein

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.

Heute bin ich aber erwachsen!

Übung 2.3

2.3 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

VDS35c Die Macht der Überlebensregel

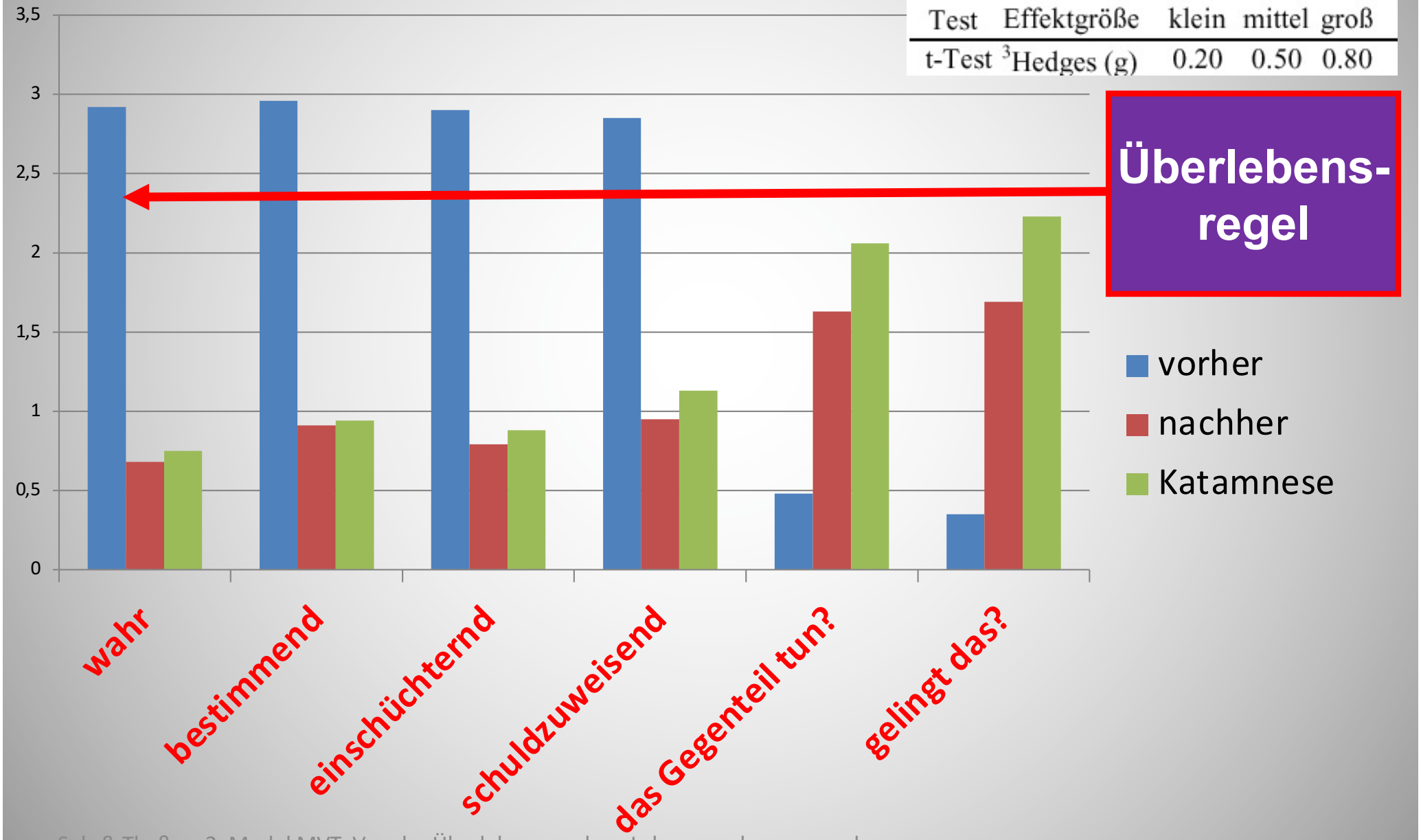
- Wir kennen jetzt die dysfunktionale Überlebensregel
- Wir wissen aber noch nicht, wie groß ihr Einfluss ist.
- Fragen wir doch einfach den Patienten
- Mit dem **VDS35c—Bedeutung der Überlebensregel-Fragebogen**.
- Das kann auch online ausgefüllt werden:
- www.vds-skalen.eupehs.org

Die Überlebensregel ist …

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (***). Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfusnktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Test	Effektgröße	klein	mittel	groß
t-Test	[3]Hedges (g)	0.20	0.50	0.80



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

VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN

Übung 2.4

2.4 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

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)

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 für mich sein zu dürfen etc.

Neue Erfahrung – neue Lebensregel

- Nachdem der Patient 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 vorhergesagten Bedrohungen sehr unwahrscheinlich sind,
- so dass er angstfrei handeln kann

ICH BRAUCHE ZUERST VON JEMAND DIE ERLAUBNIS, BEVOR ES ZUR LEBENSREGEL WERDEN KANN

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE JEMAND HABEN, DER MICH SO AKZEPTIERT WIE ICH BIN

Übung 2.5

2.5 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

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.

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.

MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen. Kann ich die Erlaubnis annehmen?

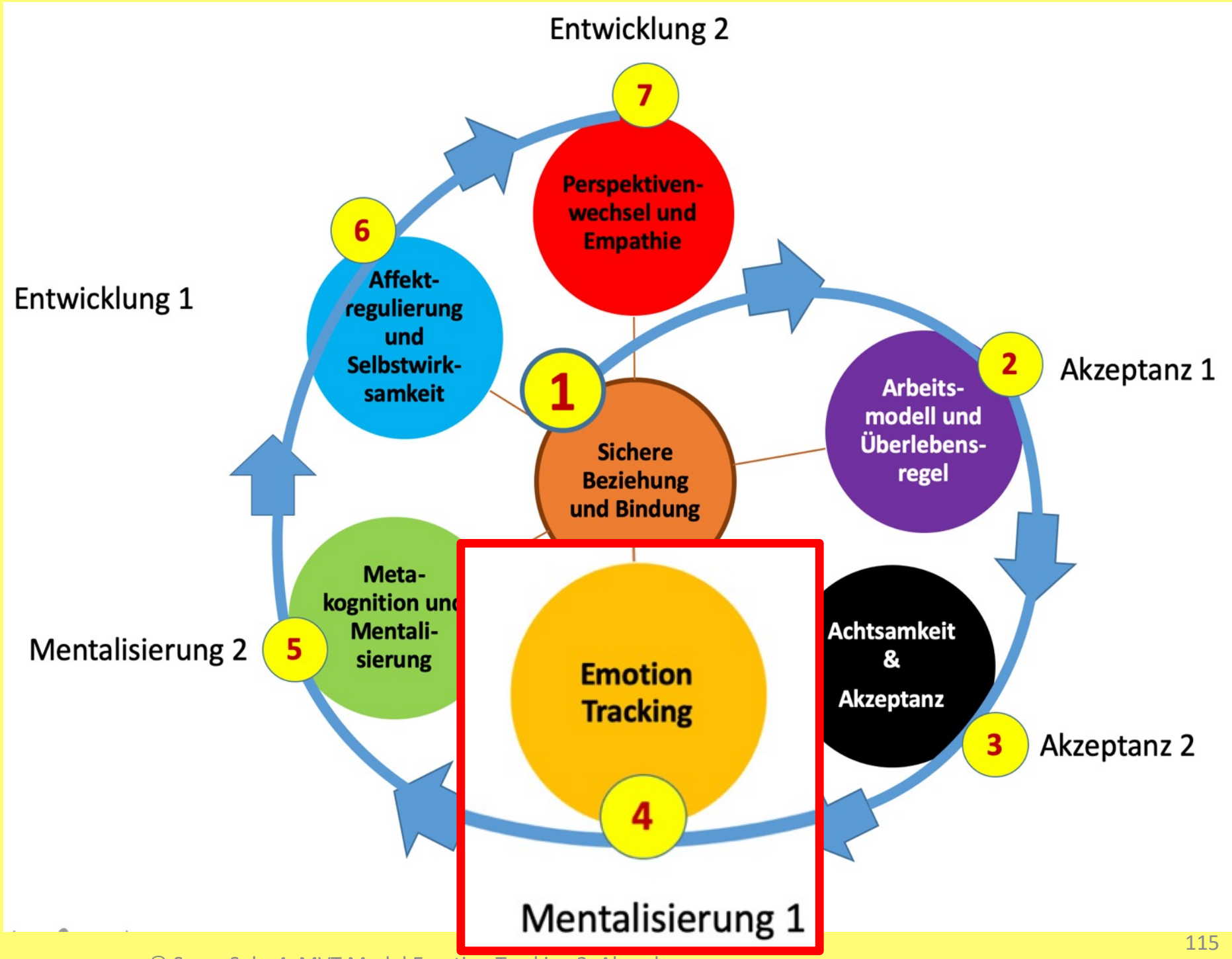
GEBOT & VERBOT	**ERLAUBNIS**
• Ich muss immer …	• Du musst nicht …
• Ich darf nie …	• Du darfst …
• Denn ich brauche …	• Und bekommst …
• Und ich fürchte …	• Und musst nicht fürchten …

4. MODUL
EMOTION TRACKING*

Zu den Gefühlen finden

Tiefe emotionale Erfahrung

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



© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Liste der Übungen

- 4.1 Wut-Exposition
- 4.2 Gefühle im Gesicht plus Kontext
- 4.3 Zweiergespräch Gefühl spiegeln
- 4.4 Antidot
- 4.5 Antidot mit Beispielen
- 4.6 Antidot im Live-Zweiergespräch
- 4.7 ideale Eltern
- 4.8 Holes in Roles

7 Probleme

4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**

7 Ziele

4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**

7 Wege

4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING*

besteht das Vorgehen aus:

- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Gefühls-Auslöser identifizieren und benennen
- Antidot formulieren “Du hättest gebraucht …“
- Ideale Eltern-Übung anleiten

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

Ziel des Emotion Tracking*

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

→ den Gefühlen auf der Spur

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

Emotion Tracking

L K

- <u>Vorgehen:</u>
- Der **Klient 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 verbunden sind.

- **Sprechen über Gefühle, die jetzt nicht da sind, bringt nichts.**

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Syntax und Semantik des Feedbacks

K

- *„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! (Anwenden der TOM)

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Dialog des Emotion Tracking :
Rückgabe negativer Gedanken durch Stimmen

- Da **negative 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 (in der Gruppe)** oder die TherapeutIn können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

K

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken durch Stimmen

Ich mache alles kaputt! • **Klient Gedanke**

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

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

Ja ich kann viel gut • **Klient Neues Denken**

Ich fühle mich geschützt und sicher • **Klient Neues Gefühl**

Negative Gedanken verschwinden!

Übung 4.1

Wut-Exposition 1

Vorläufer in der Kindheit finden: Das Unglück der Kindheit und die Wut des Kindes

- **Heute werden wir ähnlich schlecht behandelt wie früher in der Kindheit**
- Klient sagt „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Trainer: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?“
- Klient: „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- Trainer: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte mit den Vorläufern. Sie führt uns zum Unglück der Kindheit und zur Wut des Kindes.

K

Erinnerungsbild kindliches Unglück und Wut

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Das schmerzt so sehr

Er hört nicht auf, mich zu quälen

Und ich werde wütend

- **Klient Erinnerungsbild**
- **Klient 1. Gefühl**
- **Klient erlebt den Vater im Bild**
- **Klient 2. Gefühl**

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern und die Wut spüren

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen,
- in der Sie als Klient Ihre **große Wut** mit Worten und
- wenn möglich in der Phantasie auch mit Taten ausdrückt
- – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb zeigt der Rollenspieler (der niemals angreifend berührt wird) oder der phantasierte Vater
- dass die Wut bei ihm angekommen ist und ihn beeindruckt. Er zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.
- Denn Wut ist nur sinnvoll, wenn sie wirksam ist.

Übung 4.1

L K

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.
- Als TrainerIn strahle ich die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- **Wütend sein im Schutz unserer Sitzung.**
- **Ich unterstützt den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.**
- **Ich weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann**
- und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur in Ihrem Innenleben abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Die Wut ausdrücken

K

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

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

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- **Klient erinnert sich an eine Situation**
- **Klient spürt was seine Wut machen will**
- **Klient erlebt den Vater im Bild**
- **Klient imaginiert wütende Handlung (oder spielt sie in der Gruppe)**
- **Klient erlebt Selbstwirksamkeit**

→ Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Übung 4.2

4.2 Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen

Alle Fotos sind in der Datei:

→ bitte klicken

ÜBUNGEN MVT-Ausbildung

nicht aber im Handout

L K

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 Dialog.
- Sie lesen, was der Klient 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 Klienten (wie diese hier stehen).



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



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.



Er erzählt:

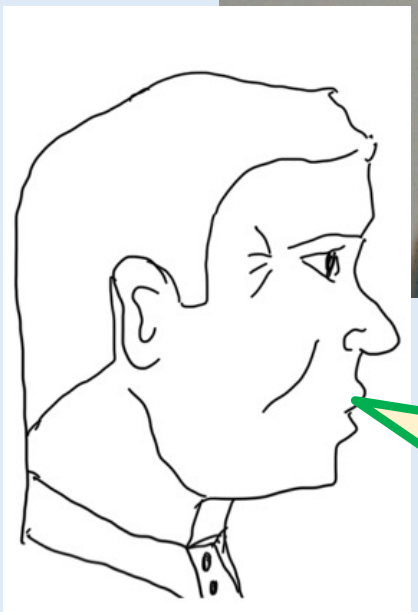
Als sie mich sah, hat sie gleich so gestrahlt und mich stürmisch umarmt.



Sie sagen daraufhin:

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



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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

Ich bin rechtzeitig fertig geworden und es wurde auch gut.

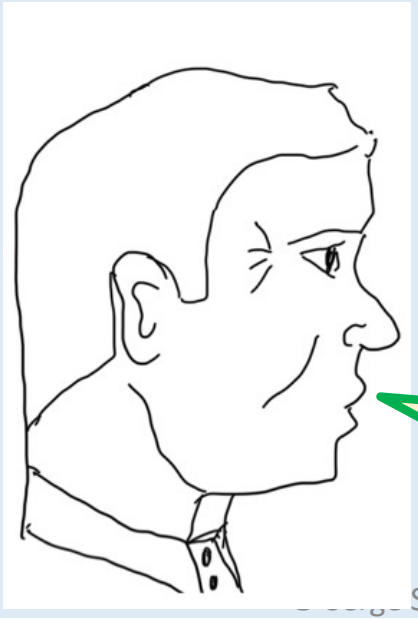


Sie sagen daraufhin:



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

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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Sie erzählt:

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



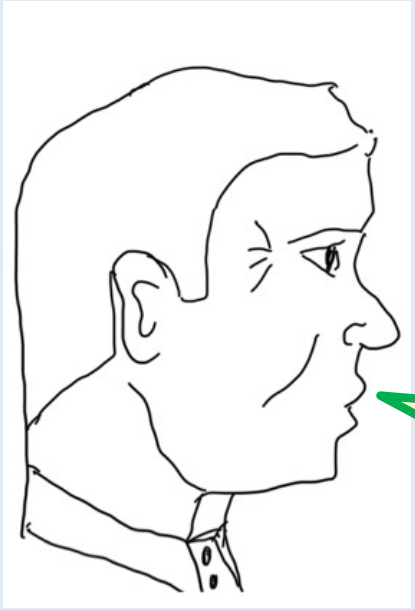
Sie sagen daraufhin:



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

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend





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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

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

Die Lösung ist
Rührung



© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:

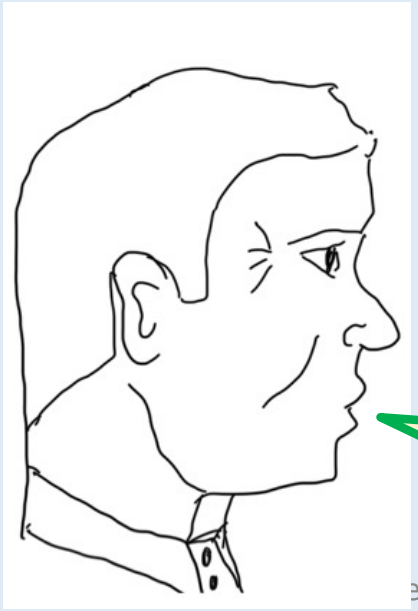


Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten der Patientin hinzufügen)

© 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



Die Lösung ist **Traurigkeit**

© Serge Sulz, 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



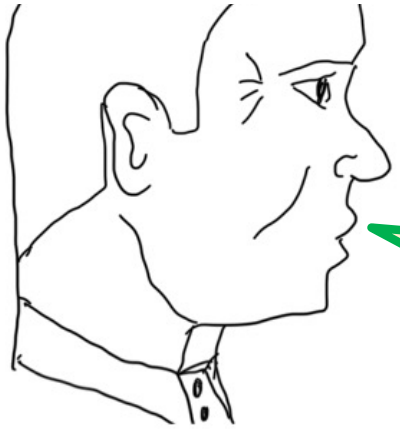
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



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



Die Lösung ist Verzweiflung

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

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 ……

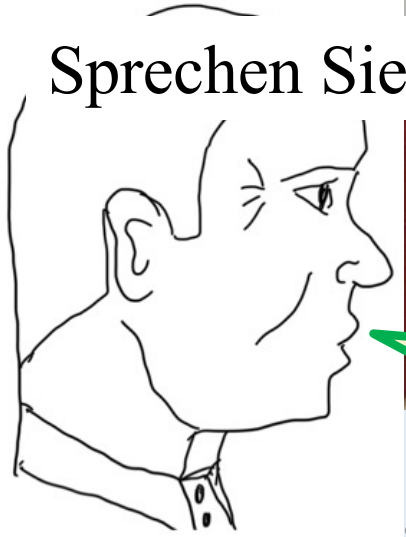
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verzweifelt 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



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



Die Lösung ist Sehnsucht

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

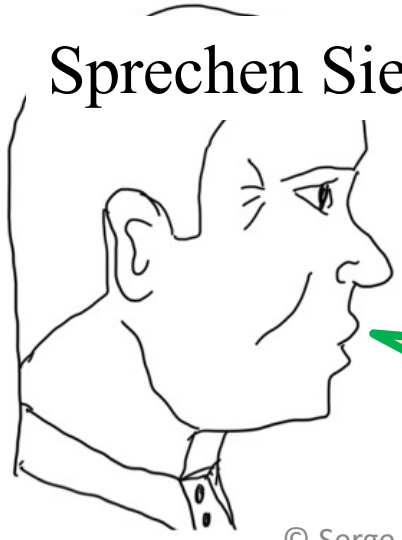
© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:

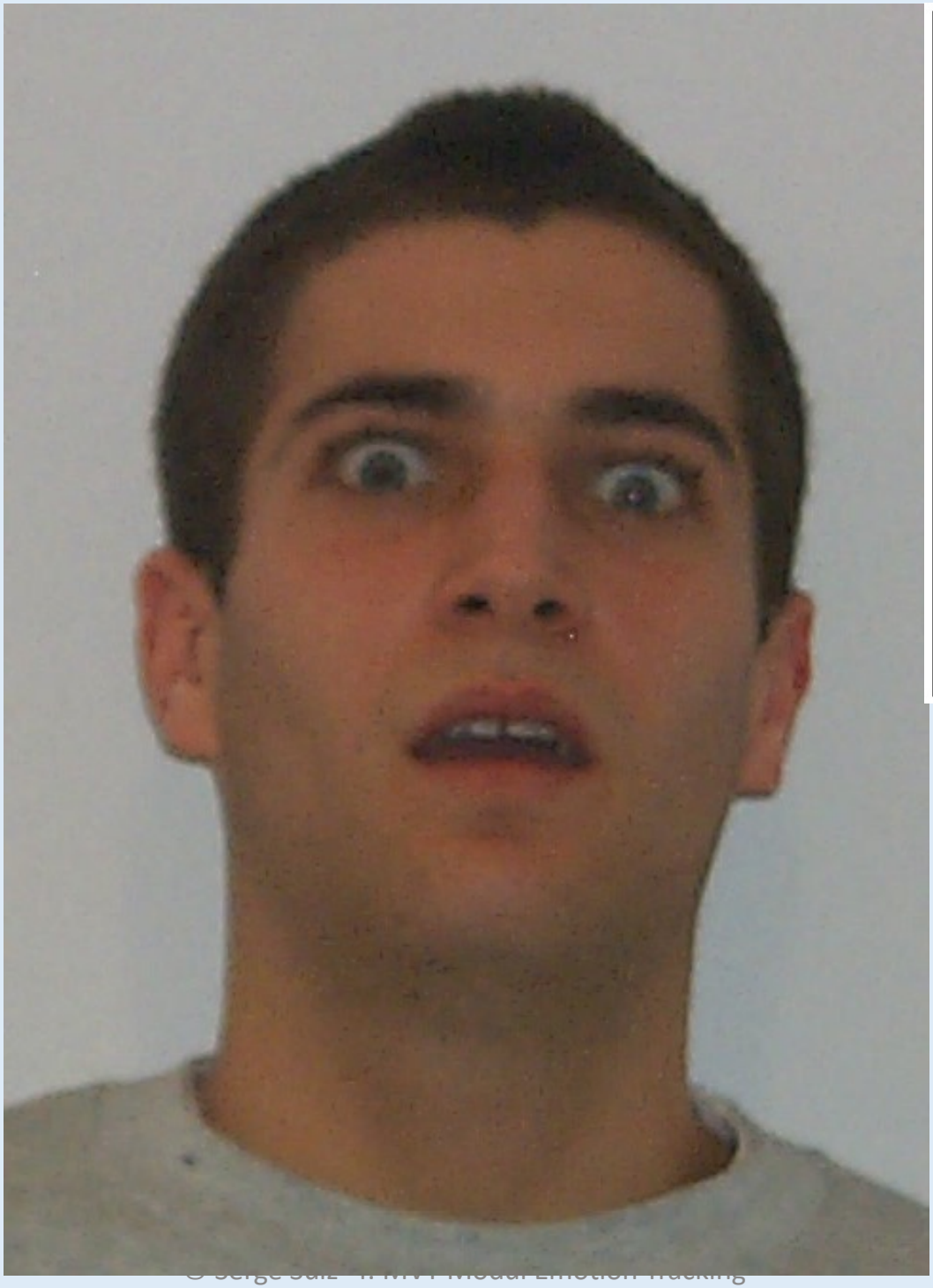


Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie es in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen war.

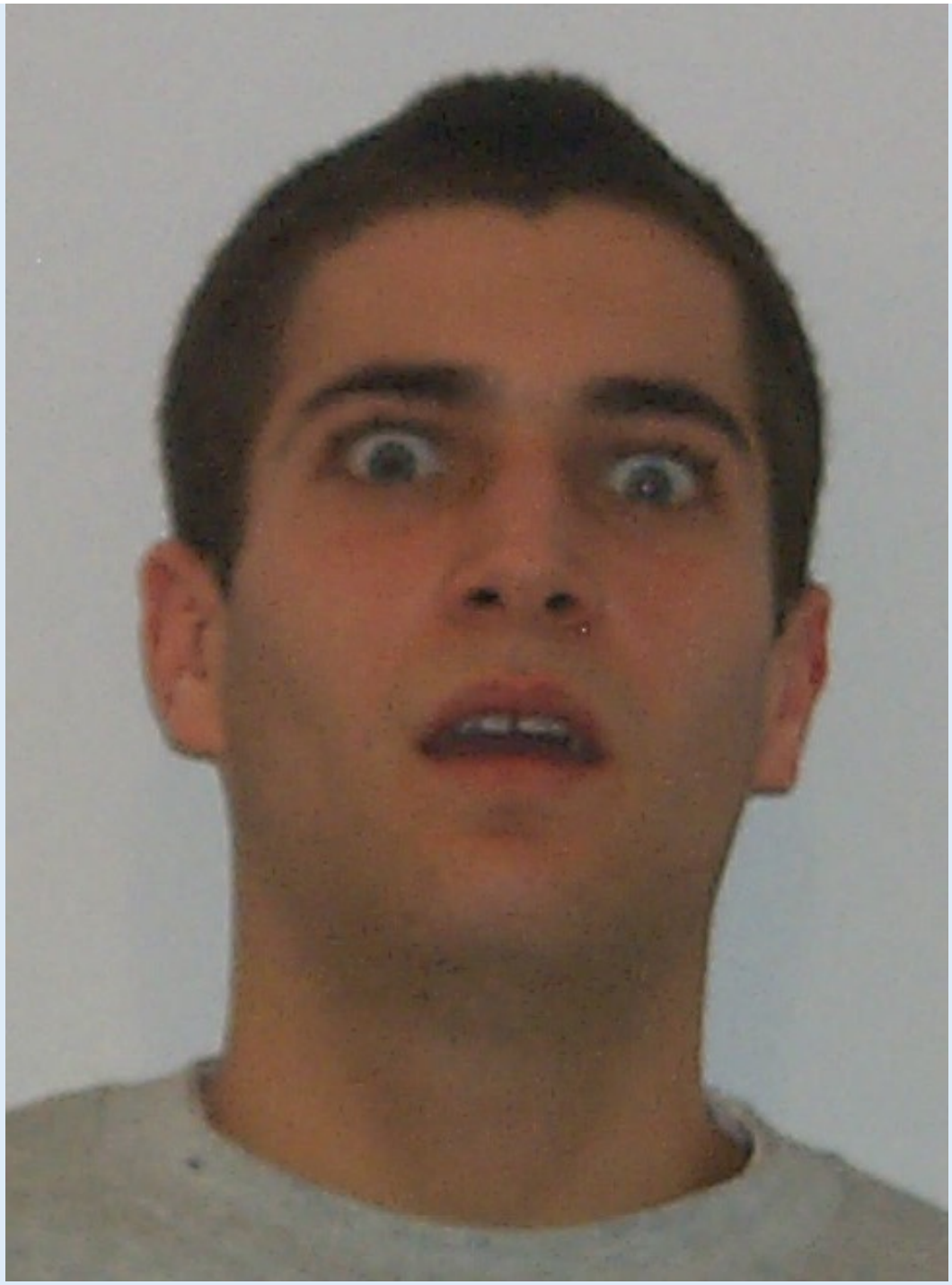
© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



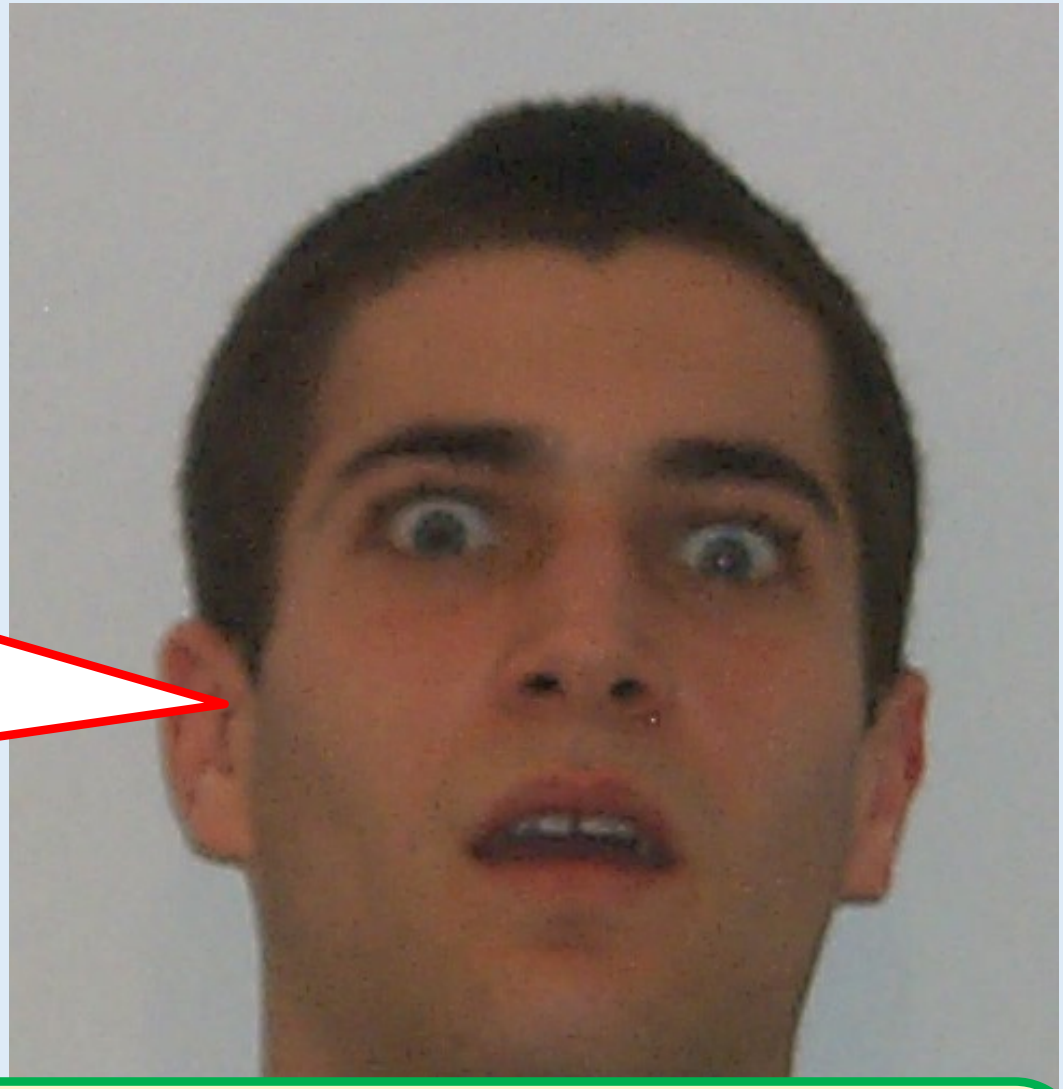
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Angst

Er erzählt:

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



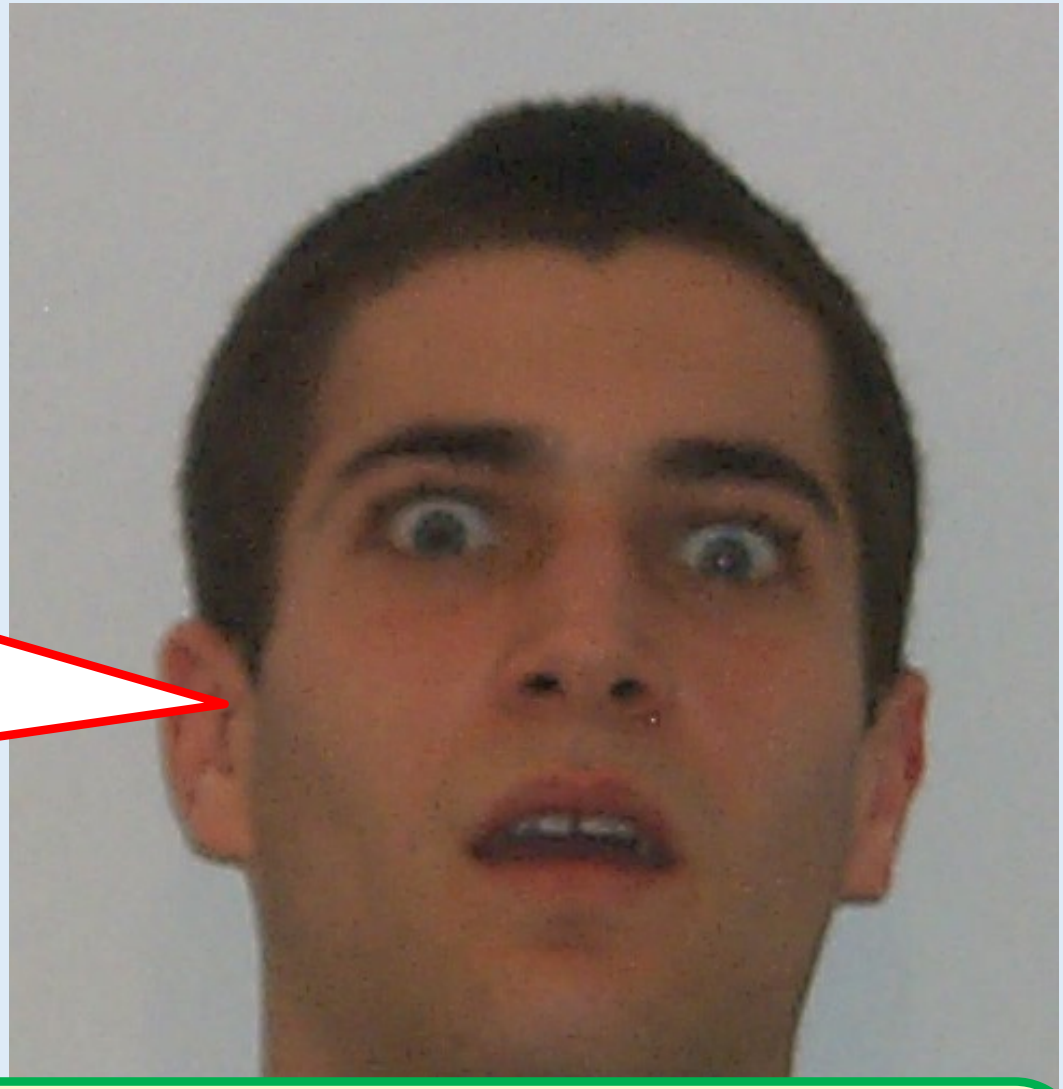
Sie sagen daraufhin:



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 <u>angstvoll</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie grausam er auf Ihren Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



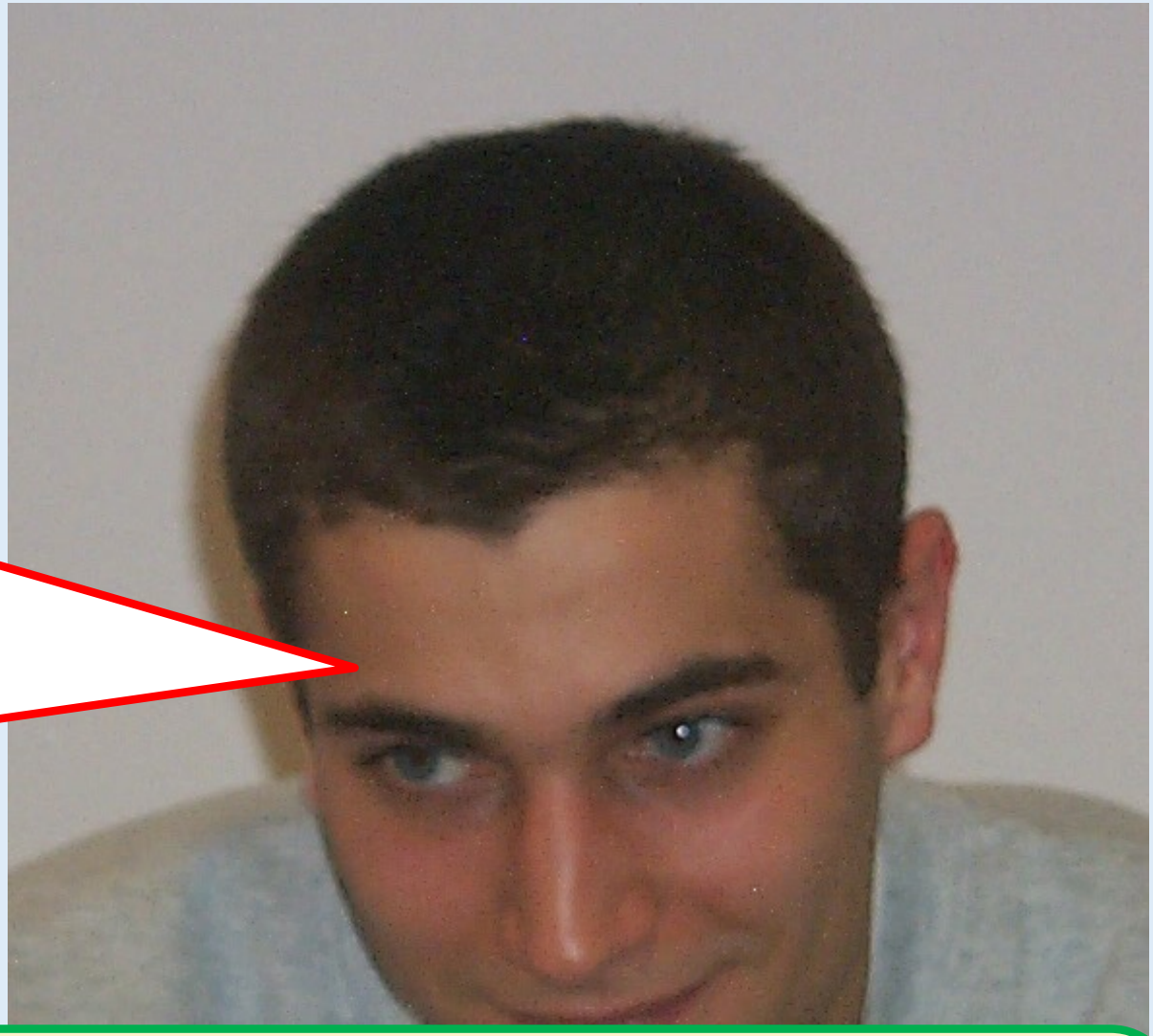
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



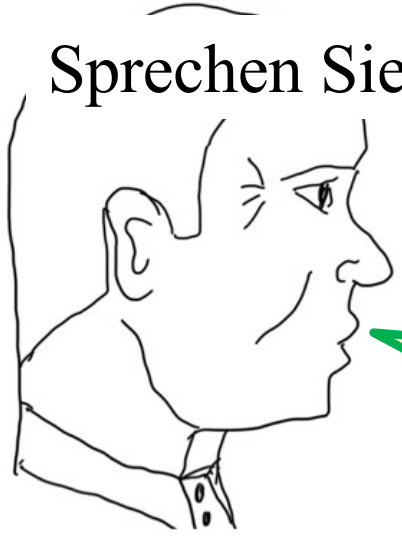
Ich sehe, wie <u>verlegen</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass .... (verwenden Sie seine Worte)

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 <u>verlegen</u> 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



Die Lösung ist Scham

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



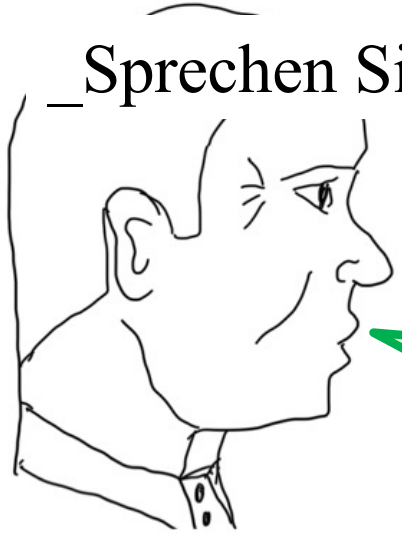
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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



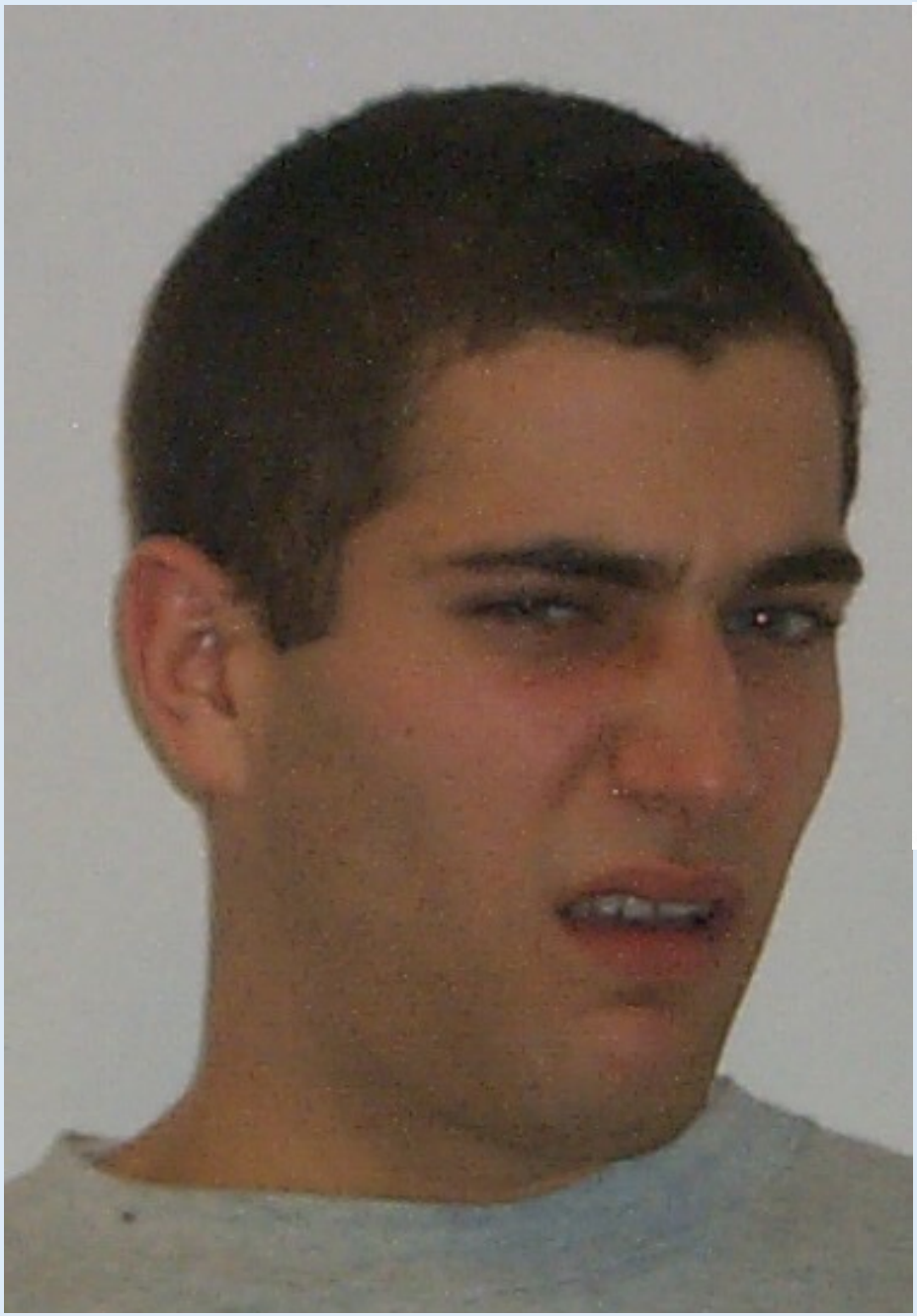
_Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



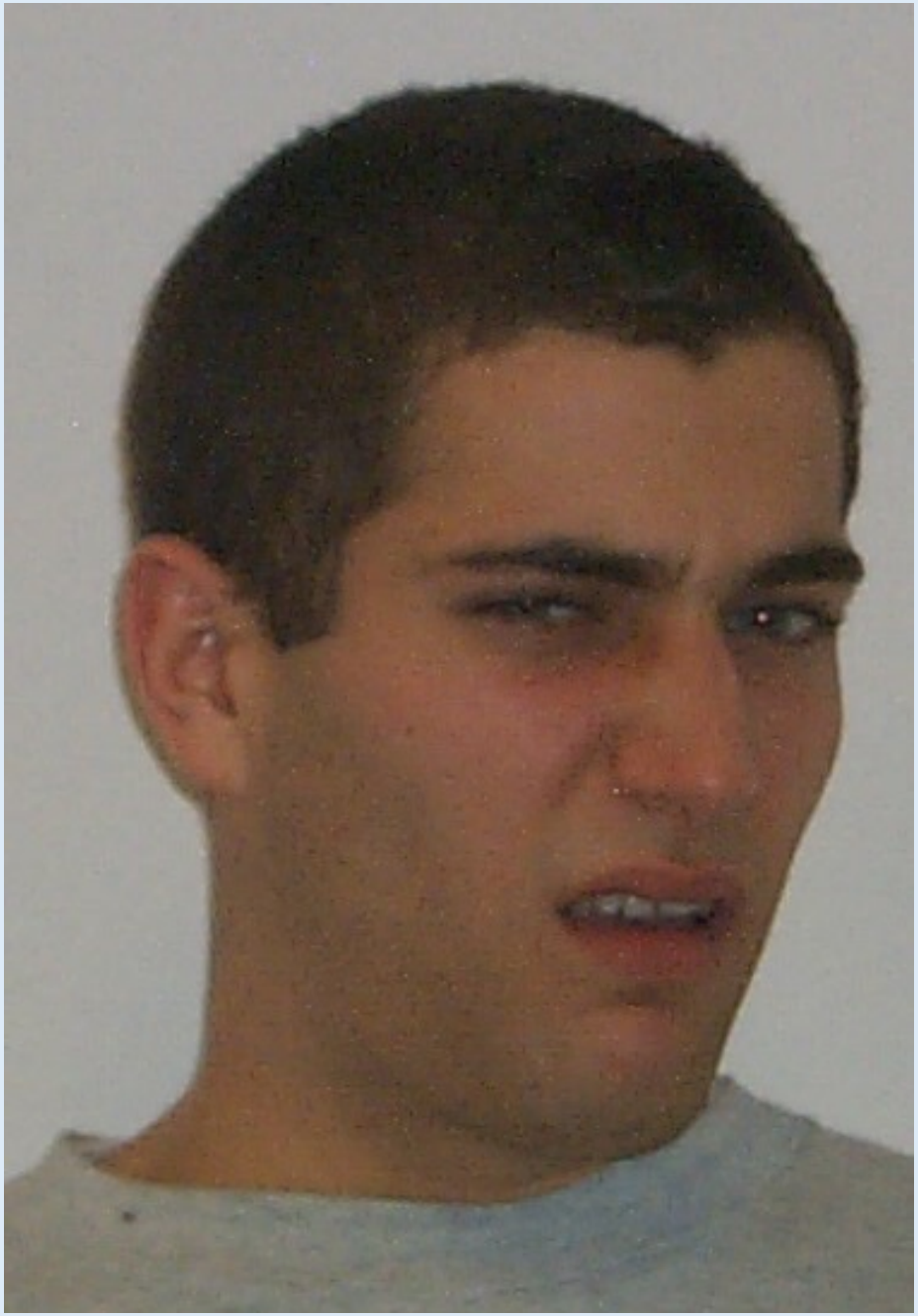
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



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

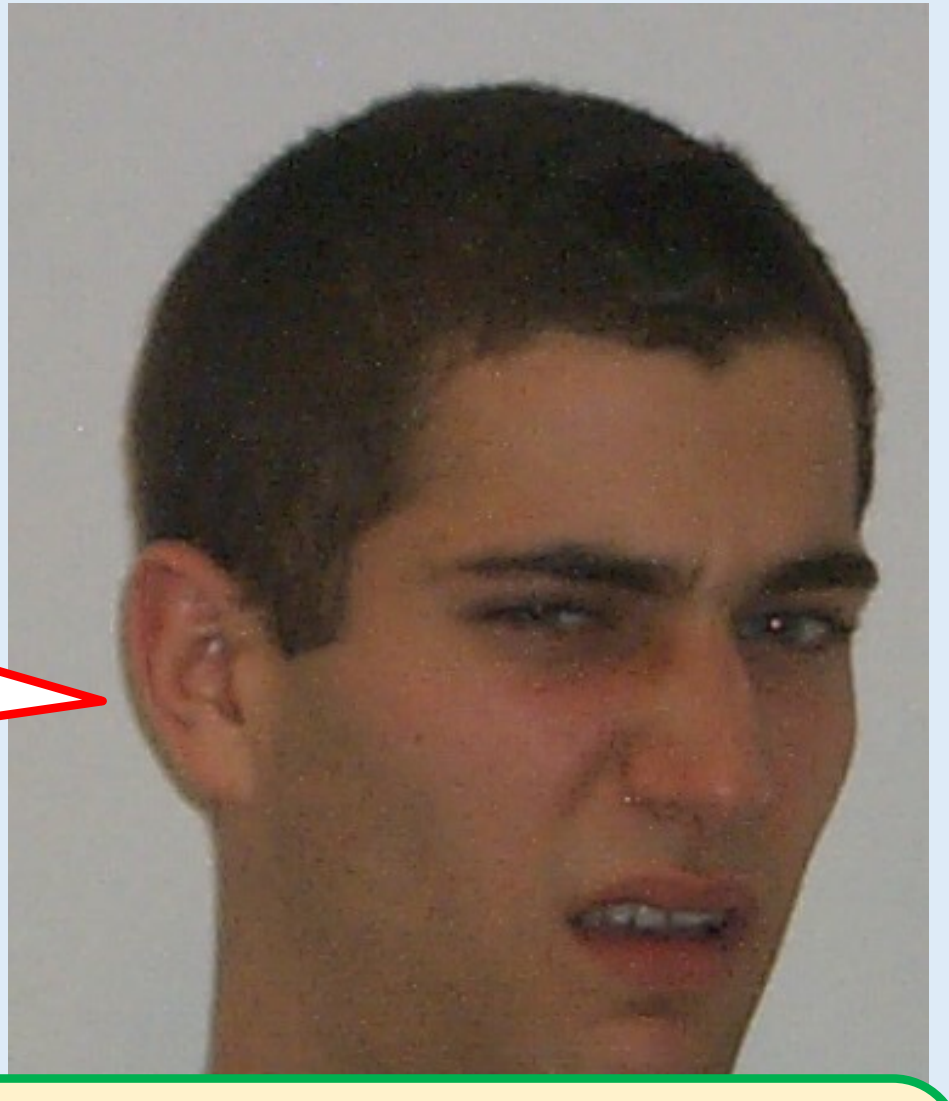


Die Lösung ist Ekel

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.



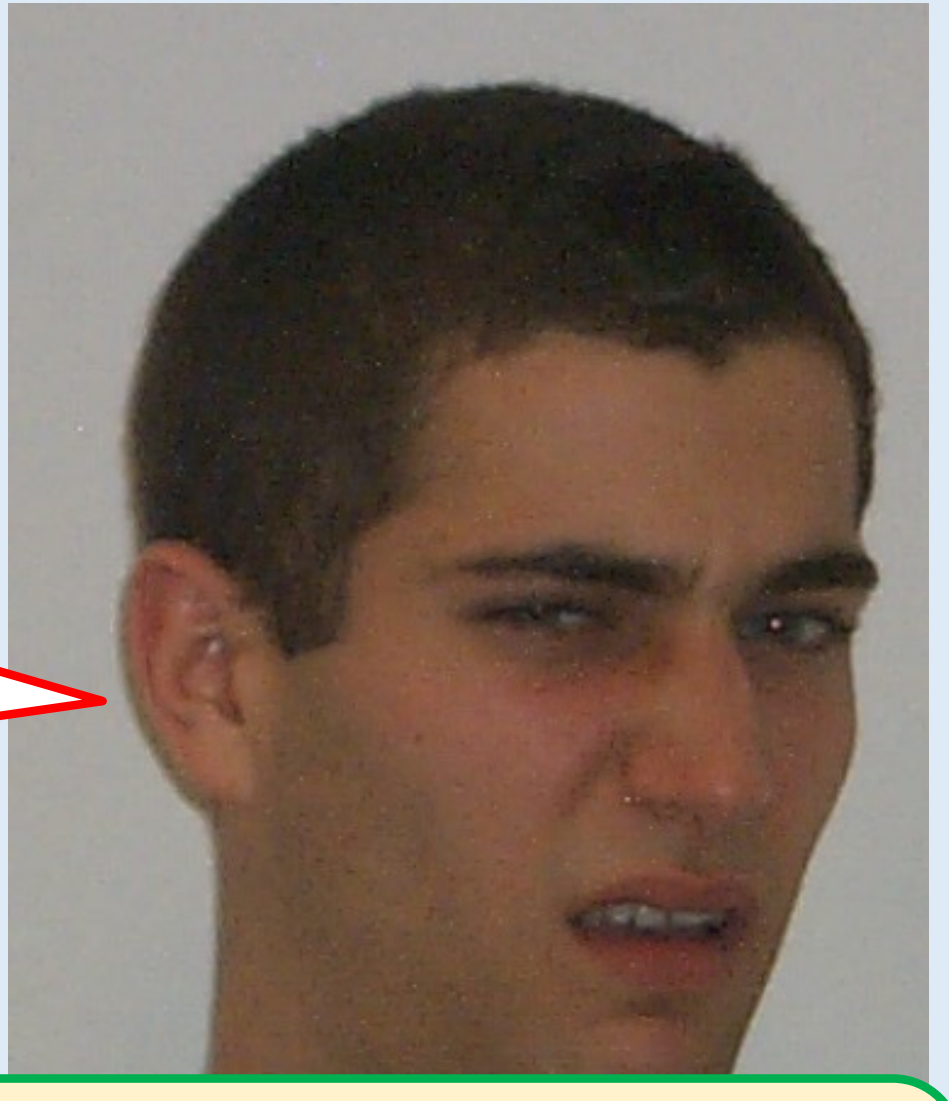
Sie sagen daraufhin:



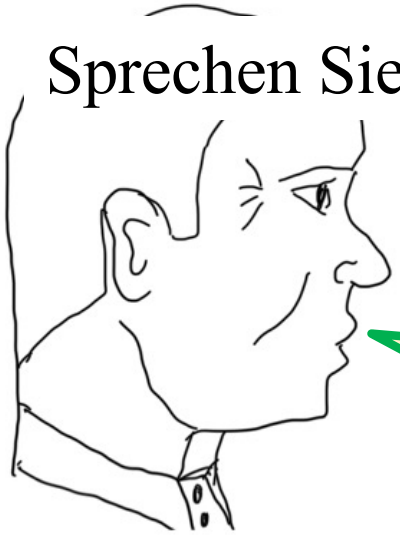
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

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



Die Lösung ist Wut

© Serge Sulz, 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Sie erzählt:

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



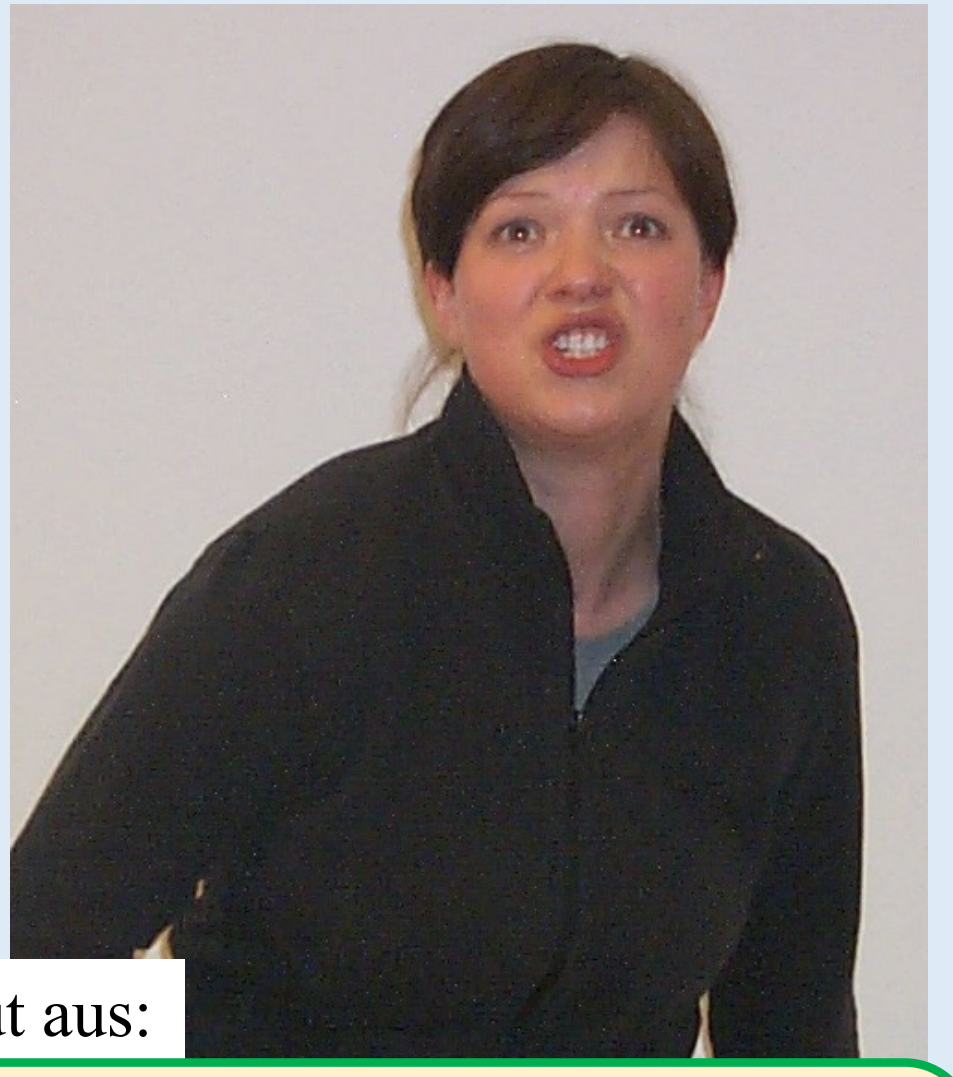
Sie sagen daraufhin:



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

Sie erzählt:

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



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



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

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



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



Die Lösung ist Missmut

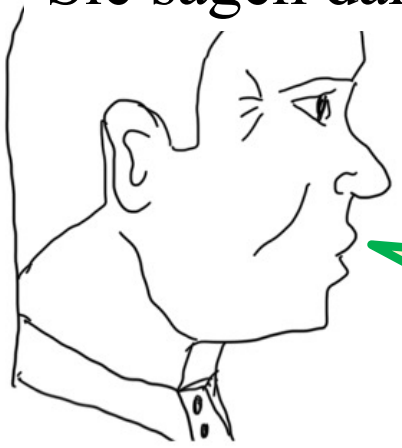
© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



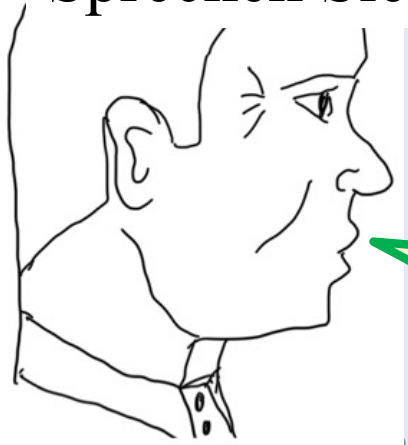
Ich sehe, wie <u>missmutig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass ……
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



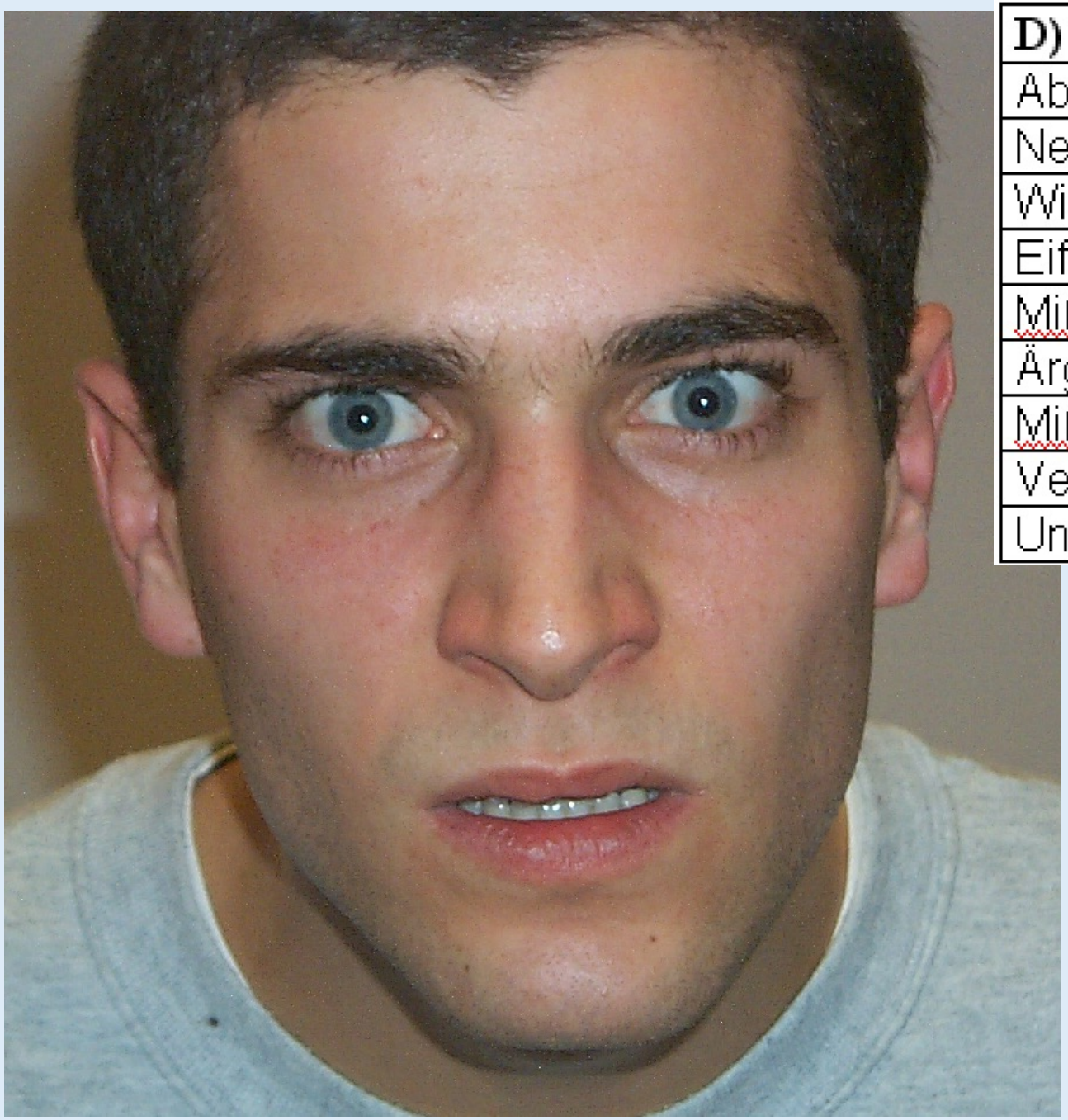
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

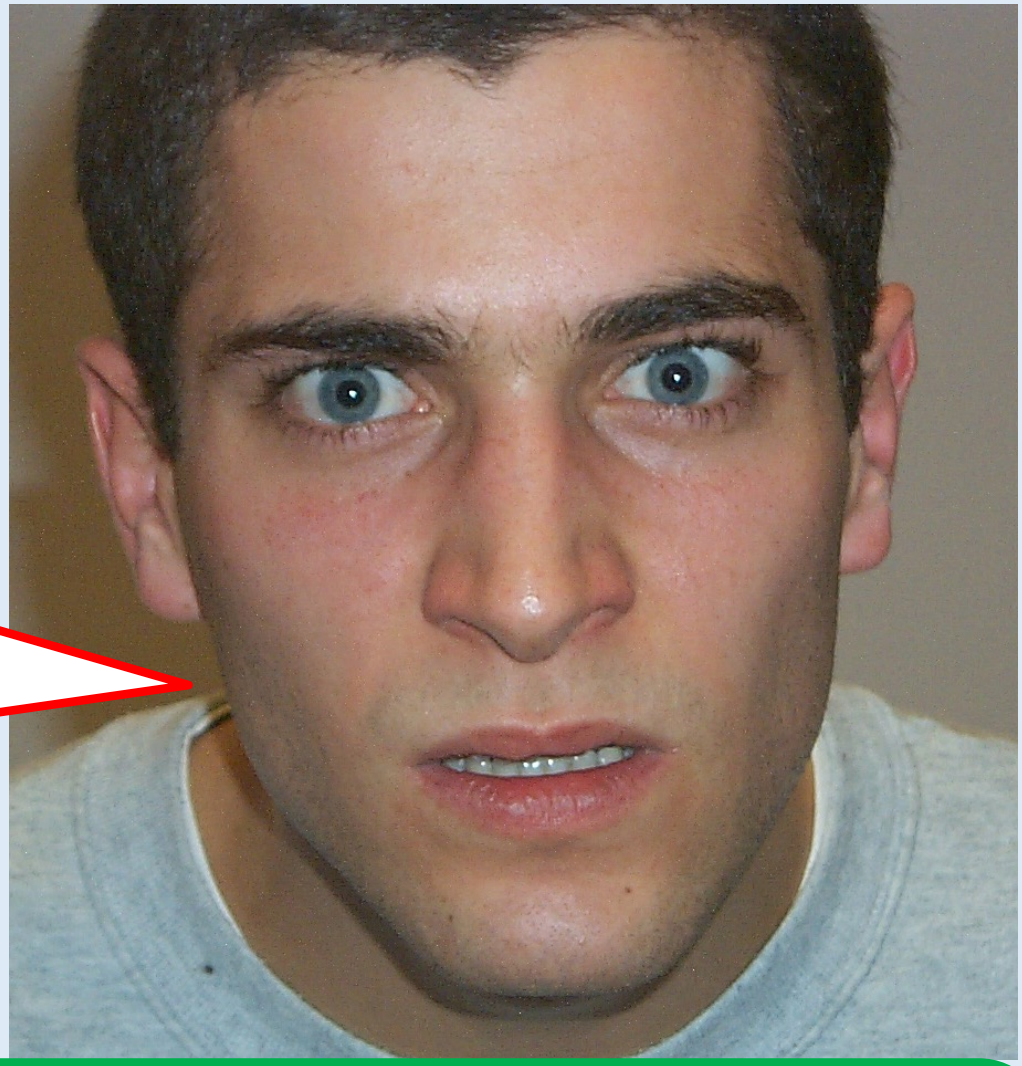


Die Lösung ist Hass

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

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



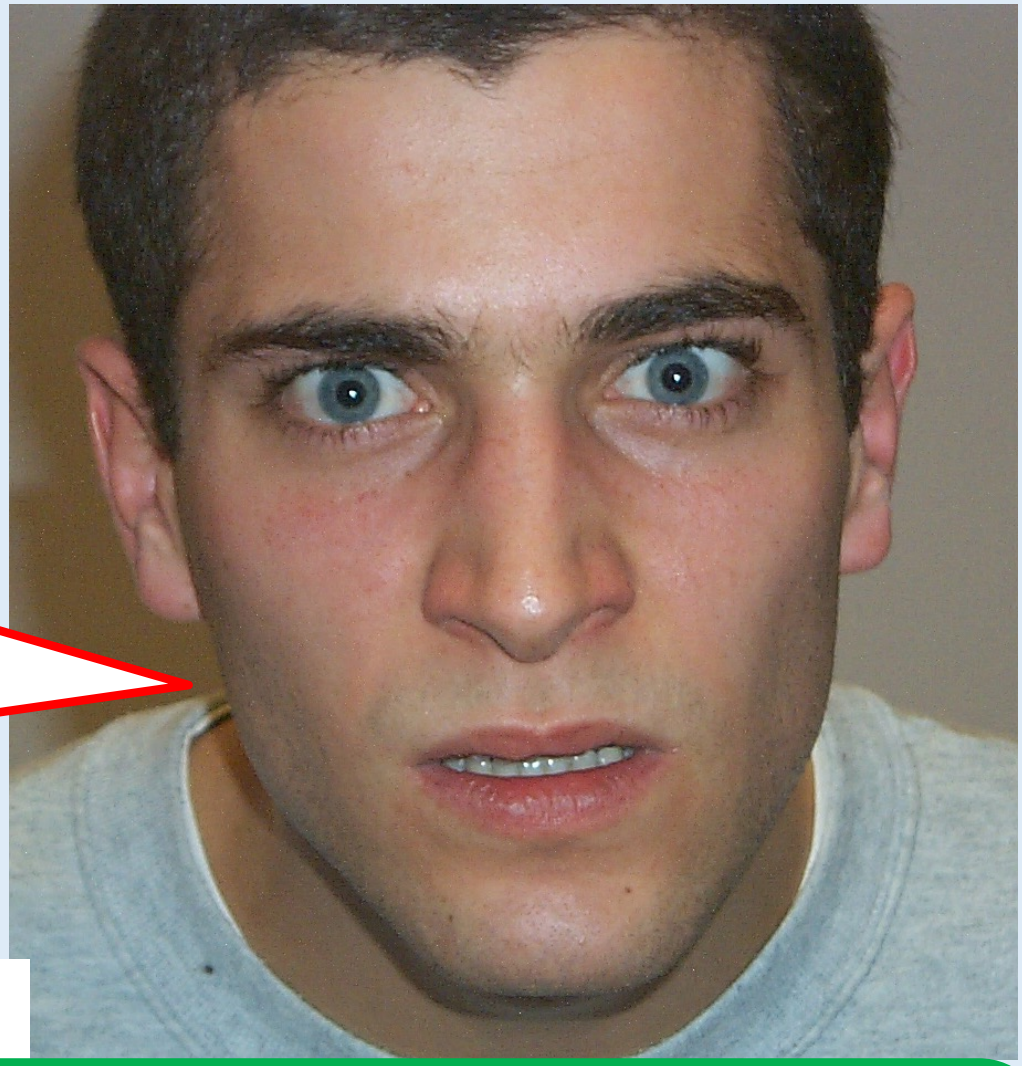
Sie sagen daraufhin:



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



Die Lösung ist Verachtung

© Serge Sulz, 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



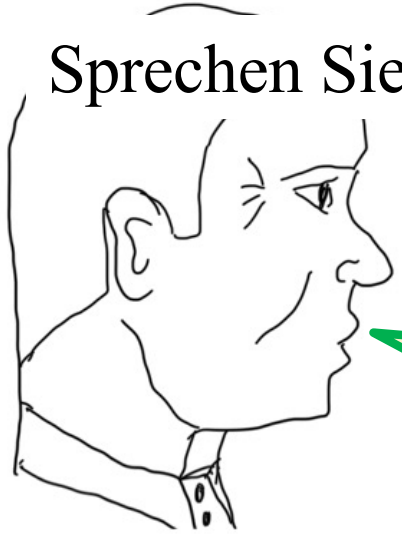
Ich sehe, wie Sie ihn <u>verachten</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

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.

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 hatten Zeit, niemand spricht einfach weiter.

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

Übung 4.3

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 ein, in der Sie üben können, ein Gefühl im Gesicht Ihres Gegenübers zu erkennen, zu benennen und den Auslöser rückzumelden

L K

Übung Teil 1
Emotionswahrnehmung im Zweiergespräch

- Die ErzählerIn wählt eine Situation, bei der intensive negative Gefühle auftraten und erzählen diese.
- Nach jedem Satz macht die ErzählerIn eine Pause
- **Diese Pause nutzt die Zuhörerin, um der Erzählerin ihr Gefühl zu spiegeln**
- Die Zuhörerin hört zu, sieht das Gefühl der Erzählerin, spricht es aus.
- Die Erzählerin prüft, ob sie das fühlt, bestätigt oder korrigiert die Zuhörerin
- Die Zuhörerin wiederholt das richtige Gefühl:
- „Du fühlst …“

Übung 4.4

4.4. Antidot als korrigierendes Prinzip

Vorgehen heilendes Antidot

Nachdem ich einige Zeit mitfühlend zugehört habe,

- kann ich **empathisch spiegeln,**
- **was Sie stattdessen gebraucht hätten,**

- welches Gegengift (Antidot im Sinne von Pesso, 2008) benötigt worden wäre, um das Leiden zu beenden oder erst gar nicht auftreten zu lassen, z.B.:

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

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

K

Nie wurde ich gelobt!

- **Klient Erinnerung**

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

- **Trainer Antidot-Hypothese**

Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- **Klient 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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

L K

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:

Antidot und Ideales

- Also gibt es zwei Antidots:

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

- Damit beginnen wir.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie von Anfang an gebraucht hätte

- Das machen anschließend.

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass Sie in Ihrer Vorstellung das Kind von damals sind und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spüren,
- schlage ich eine phantasierte Elternperson vor, die z.B. den **„idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie Sie es brauchen**.
- Dieser sagt z.B.:
- 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

K

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**
- **Klient fühlt großes Glück**
- **Klient zentrales Bedürfnis wird befriedigt**

→ Glück durch phantasierte ideale Eltern

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

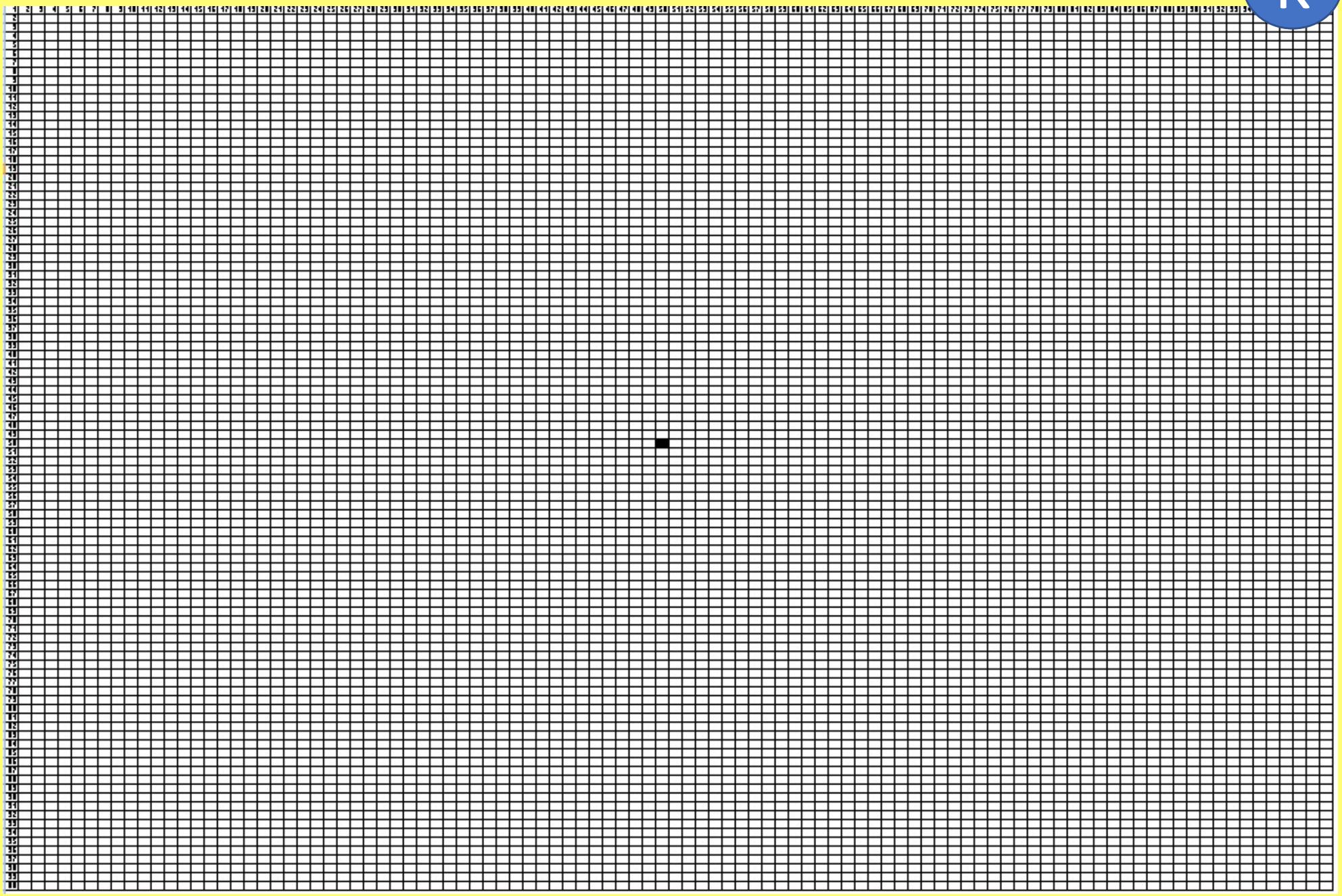
Künstliches Glück

- Diese Erfahrung ist so beglückend,
- dass diese Übung nicht nur Klärung ist,
- sondern bereits eine eindeutig ressourcenorientierte Methode,
- die ein **neues Gedächtnis** samt intensiven somatischen Markern (Körperreaktionen) schafft,
- das als **dauerhafte Kraftquelle** verfügbar bleibt
- und künftiges Verhalten (konkurrierend zum biographischen Gedächtnis) mit beeinflusst
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

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.

L K

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

Eltern, die ich gebraucht hätte:

K



Ein inneres Bild entstehen lassen

L K

- Wesentlich ist, dass während des Erzählens sowohl bei Ihnen als Klienten als auch bei mir als TrainerIn
- **ein inneres Bild der Geschehnisse entsteht**.
- Idealerweise stimmen diese beiden Bilder gut überein.
- Das innere Bild löst bei Ihnen das Gefühl aus
- und führt bei mir zu einer empathischen Reaktion.

- **Bild → Emotion → prozedurales Gedächtnis (bottom-up)**

- Sprache → Kognition → deklaratives Gedächtnis (nur top-down)

Was Sie dafür lernen müssen

L K

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

- Sie müssen Ihren Körper quasi nebenbei **mit Achtsamkeit beobachten** und dürfen sich nicht völlig von Ihrer Erzählung ablenken lassen.

Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt

L K

- Ähnlich dem Achtsamkeitsansatz versuchen wir beim Emotion Tracking
- Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre
- **Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt** zu lenken

– das ist der Moment unseres Gesprächs.

Welches Gefühl, welcher Gedanke, welcher Körperprozess (vegetativ oder motorisch), welche Vorstellung, welche Erinnerung, welche Wahrnehmung

erfolgt genau jetzt in der Gegenwart?

L K

Fähigkeit schulen, Gefühle am Körper zu lesen

- Gefühl und Mitgefühl allein reicht nicht,
- Wir müssen unsere **Fähigkeit, Gefühle am Körper ablesen zu können**, schulen.

z.B. WUT!!

Gefühl wahrnehmen

Gefühl nennen

Körper wahrnehmen

Körper beschreiben

Sie erzählen weiter – ich folge Ihrer Erzählung

L K

- Wenn Sie aufhören zu erzählen, können wir die Pause zulassen
- DiePause werde ich nicht beenden
- Nach einer Weile werde ich Sie ermuntern: „Erzählen Sie weiter, sprechen Sie weiter“
- oder ich wiederhole das letzte Gefühl mit Auslöser
- Wir bleiben auf Ihr Gefühl und den Gefühlsauslöser konuzentriert

- Denn das Gefühl soll **der rote Faden** im Gespräch sein

Übung 4.5

4.5 Antidot formulieren mit Beispielen

bitte hier → klicken

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen (Powerpoint)

Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen (pdf)

L

Antidotübung mit Beispielen

- Sie hören und lesen die Erzählung des Klienten
- 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 Klienten 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)

Was Sie dadurch bewirken:

L

Für Fortgeschrittene:

- Nachdem Sie gesagt haben:
- „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und so sehr vermisste Verhalten der anderen)
- **Entsteht beim Patienten ein inneres Bild der Bedürfnisbefriedigung.** Es geht ihm sofort gut.
- **Wenn Sie hinzufügen,** welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>
- Geben Sie dem Antidot einen Namen (welches Bedürfnis befriedigt wird) und er kann diese Erfahrung mentalisieren (metakognizieren) und später in seine TOM* einfügen

- *TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

L K

1. Klient erzählt

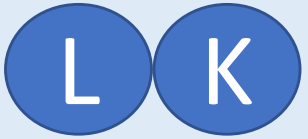
„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, …

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

Bitte nicht gleich weiterblättern, denn auf der nächsten Seite steht die Lösung

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.“

3. 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 die Hand.“

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

L K

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„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.“

(Bedürfnisbefriedigung: Schutz, Sicherheit)

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt.

→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„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.“

(Bedürfnisbefriedigung)

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 fand meinen Wunsch abwegig.“

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„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.“

(Bedürfnisbefriedigung)

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..“

„Du hättest gebraucht,……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„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.“

(Bedürfnisbefriedigung)

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

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.“

„Du hättest gebraucht, ……“

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).“

Was wir festhalten können

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

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TrainerIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass …

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

Übung 4.6

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

L K

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

Trainer

L

Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet

b) Sie haben Mitgefühl.

c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

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

- Deine Bezugsperson yyy reagiert

<Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein.
Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt.
Realistische Lösungen, die zwar machbar sind,
aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

Frage an die Trainerin: 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?

ÜBUNG 4.7
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

Übung 4.9

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater …
- Von Mutter …

- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater …
- Eine Mutter …

Schmerz, Trauer

Hoffnung, Vorfreude

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

GLÜCK

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

L K

Eltern die ich gebraucht hätte
Vorbereitung 1 BEISPIEL

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

Rollenspiel TrainerIn - KlientIn

- Trainer: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- Trainer: 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: →**

Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte – z.B. die Mutter

Negative Eigenschaften:	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit **Positiven Eigenschaften:**
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1 mich liebt wie ich bin
	2 zärtlich und sanft ist
	3 Kunst liebt und wertschätzt
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie **ohne Negative Eigenschaften:**
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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Übung 4.9

L K

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

Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte Jetzt meine eigenen Eltern –

Mutter

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

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:
Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1
2
3

Übung Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

L K

Und zum Schluss die Imagination:

Sie ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie:

→ der idealen Mutter

→ Sie hätte nie

→ Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

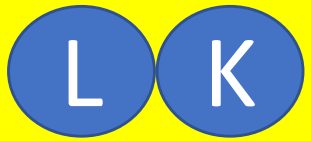
→ er hätte nie

→ er hätte immer

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?

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte



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

© Serge Sulz 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Übung 4.8

4.8 eigene Holes in Roles in der Gruppe

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.

Übung 4.11

L

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.

Übung 4.10

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 4.10

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.

Holes in Roles Gruppe (2 oder 4 Teilnehmer)

L K

- Sie führen einen Trainingsdialog 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 es in ihrem leben hatte, was ihr die Chance nahm ein anderes Leben zu führen
- **ihr in der Phantasie ideale Eltern, eine ideale Kindheit zu schenken**

*Oder es analog für den Vater durchgehen

Holes in Roles 4er-Gruppe

L K

Fragen der TrainerIn: Wer möchte beginnen?

- 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?

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 4. MVT-Modul Emotion Tracking 3. Abend

Übung 4.11

Übung 4.11 Trainer spricht (4er-Gruppe)

L

→ Trainer: „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 idealen Eltern von Mutter oder Vater gemeinsam zu Ihnen (Entlassung aus der Parentifizierung)*:**
- „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

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:

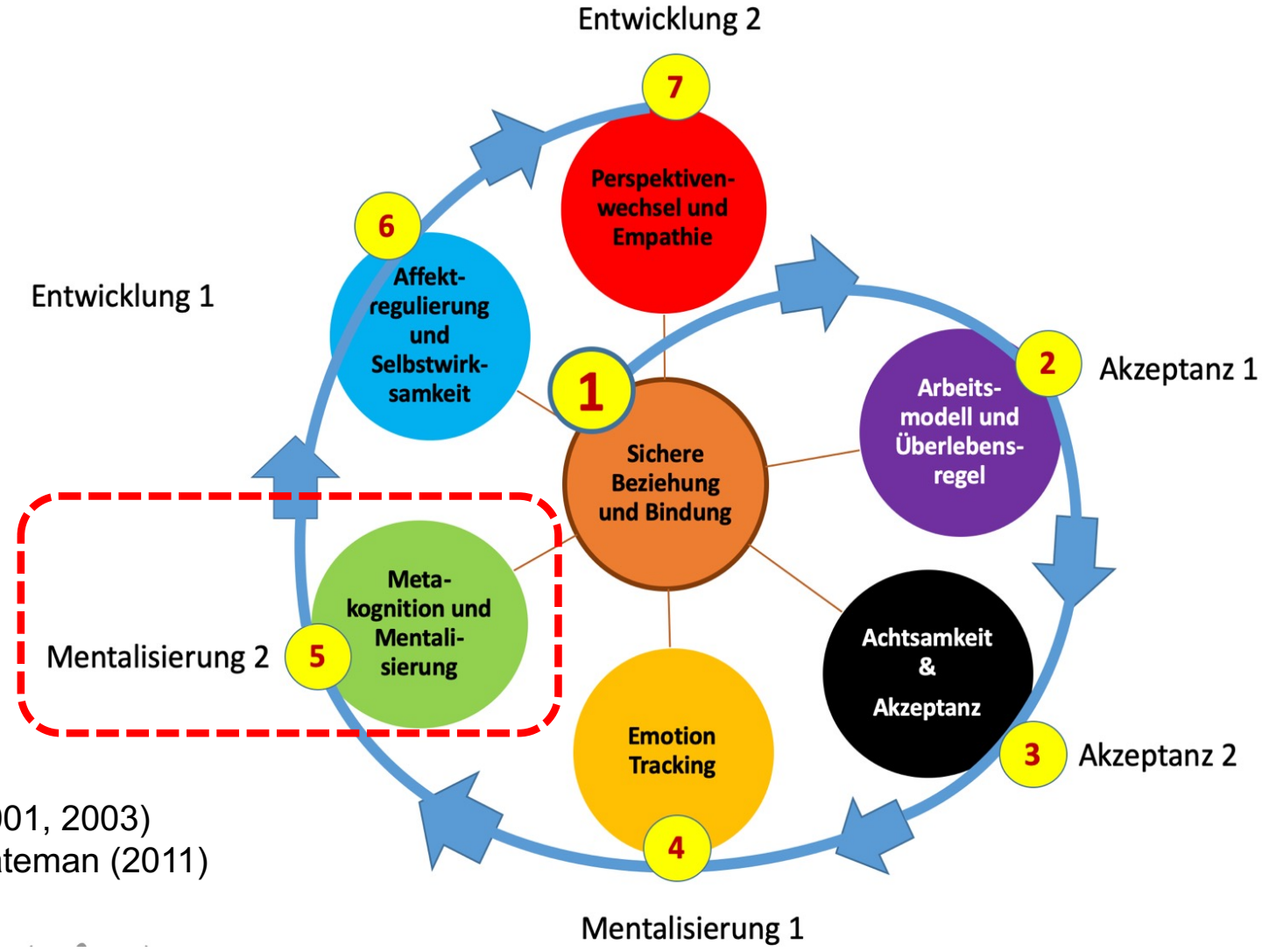
Prof.Sulz@EUPEHS.org

Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



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

Liste der Übungen



5.0 Start-Imagination unbefriedigende Situation

5.1 zu zweit Mentalisierung förderndes Gespräch

5.2 Wie sorge ich dafür dass andere mich schlecht behandeln?

5.3 mein eigener Wiederholungszwang DRIBS

5.4a Die 7 Fragen zur Problemanalyse

5.4b Situationsanalyse

5.4c Reaktionsanalyse

5.4d Konsequenzanalyse

5.4e Ausübung des Verhaltens

5.4f Metakognitive Nachbetrachtung

5.5 Imagination leidvolle Situation

5.6 vom Leid zum Mitgefühl

© Serge Sulz 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

7 Probleme des Patienten

5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**

7 Ziele der MVT

5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**

7 Therapie-Module der MVT

5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

Mentalisierung als Brücke zwischen psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Trainings

1. Einführung: Mentalisierung als psychologischer Interventions-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

Die Brücke



Oder so:

TP

VT

Die Brücke



Psychodynamischer Ansatz

Mir meiner Widerstände bewusst werden sowie dem ‚Hier und Jetzt' der Therapie-Beziehung

Kognitiv–behaviorales Training

Mich über mein Verhalten ändern und damit verstehen.

Was ist Mentalisierung?

Mentalisierung* ist (= Theory of Mind TOM)

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

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als …	Pia (kogniti	
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I: Er	
Geburt		sozialer Akteur	sen torisch II: er	
9 Monate		teleologischer Akteur	Senso III: sensomot. Intellig	
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-ope	
4 Jahre	ödipal	repräsentatio-naler Akteur	konkre	
7 Jahre	Latenzphase		formal operativ (Beginn)	zwischen-menschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell
18 Jahre				über-individuell

→Wo steht
→mein Klient?

Ich bin Körper

Ich lächle Dich an

Ich will dorthin

Du willst das

Du fühlst

Alter etwa ab	*Freuds psychosex.*	Fonagy - Das Selbst als …	Fonagys mentale Modi	
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)	
4 Jahre	*ödipal*	**repräsentatio-naler** Akteur	**Reflexionsmodus** (mentaler Modus)	
7 Jahre	*Latenz-phase*	repräsentatio-naler Akteur 2	Reflexionsmodus (mental	
14 Jahre			→In welchem Modus ist mein gerade?	*institutionell*
18 Jahre				*über-individuell*

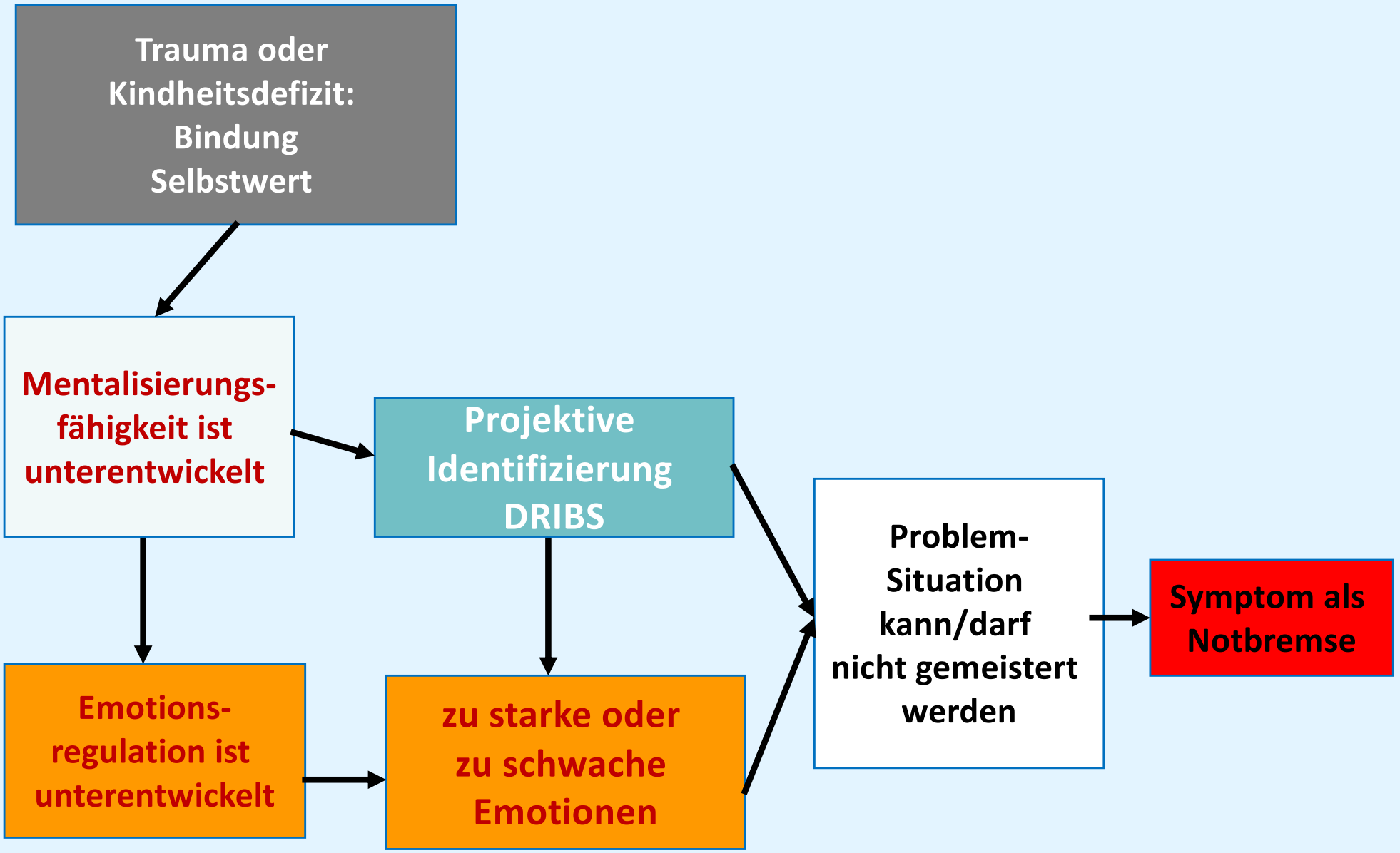
Ich seh es so, also ist es so

In meiner Phantasie ist es so

Aha, so geht das

Vielleicht ist es anders als ich denke

Störung von Entwicklung und Mentalisieru



„Sprechen über …“ zu oft Hauptinstrument im Therapie-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 Klienten im Hier und Jetzt?

3. Metakognitiv-Mental (Gefühle reflektieren) - während das Gefühl da ist, seine Bedeutung reflektieren

L K

- 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)
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird
- 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

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung a… Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann allein… 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 es nicht getan haben?
- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun?
- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen?
- Welche Gebote führten dazu, dass Sie stattdessen anderes tun?
- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten?
- Wären diese Folgen verkraftbar gewesen?
- Wenn nicht, warum nicht?

© Serge Sulz 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann allein gelassen wird.

- 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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

Übung 5.0

5.0 Fallbeispiel

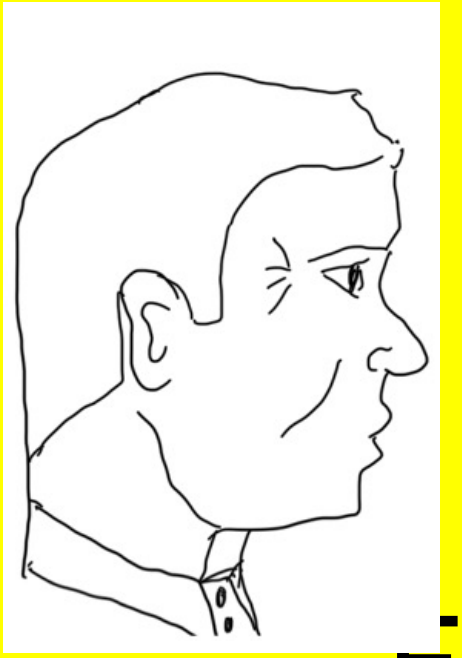
Ich möchte Sie einladen, ein Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu führen.

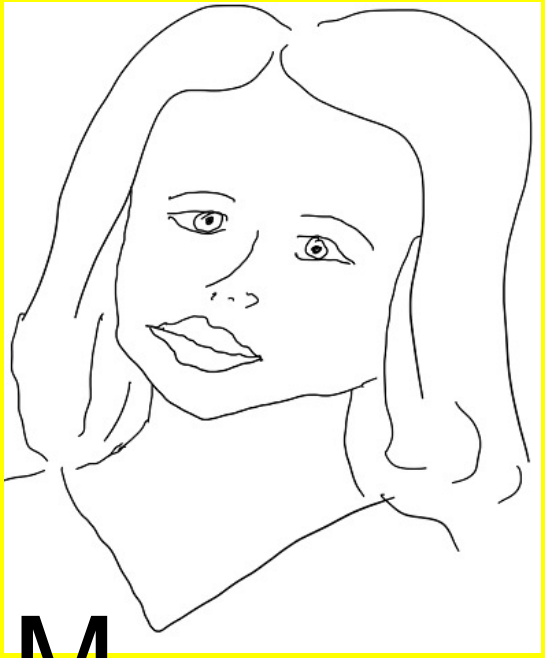
Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

13-Übung Frau M

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Klientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz
- Vielleicht entstehen innere Bilder vo berichteten Geschehen.
- Und folgen Sie den Reflektionen.







Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Klientin 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.

Vor dem Gespräch sollte …

- klar sein, wo die Klientin gerade steht (Problem)
- Von wo nach wo sie das Gespräch begleiten soll (wo sie stecken bleibt und in welche Richtung es gehen könnte)
- Erst zu den Gefühlen hinfinden? (wenn sie nichts spürt)
- → Emotion Tracking
- Oder wenn das schon geschehen ist, aus den Gefühlen wieder herausfinden? (wenn Gefühle sie überschwemmen)
- → Mentalisierungsförderung
- Im folgenden Beispiel ging es um zweiteres – das Mentalisieren, ein Emotion Tracking hatte schon stattgefunden.

→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)

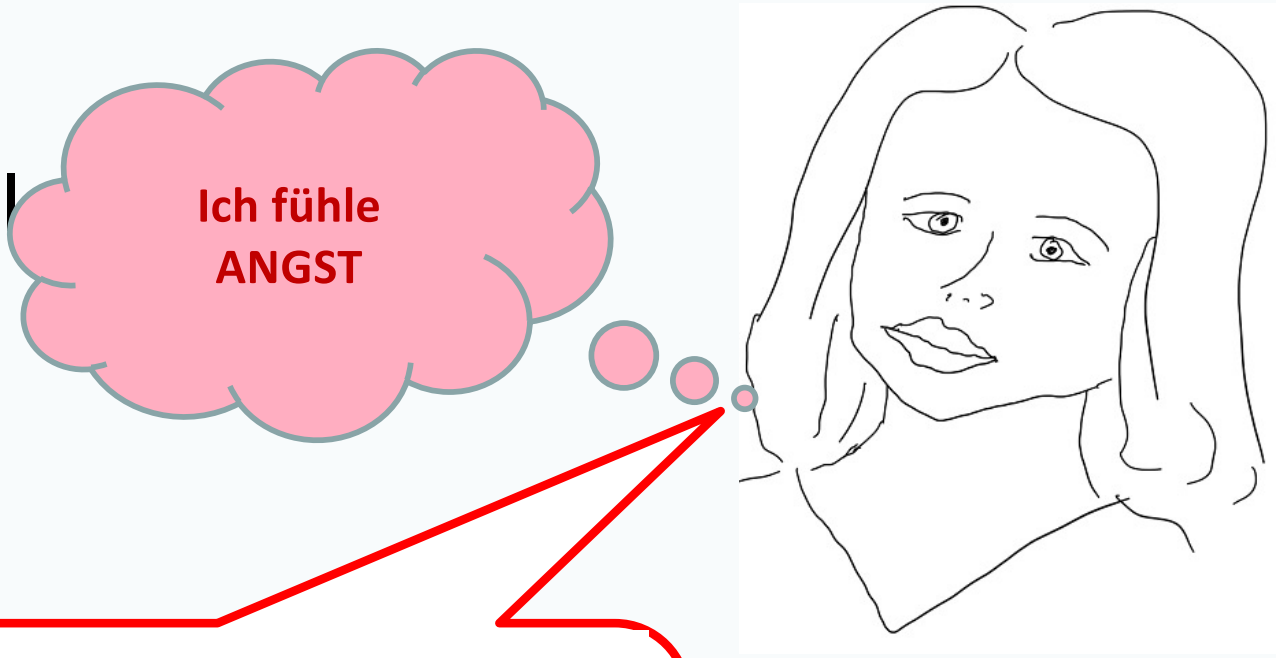


→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)

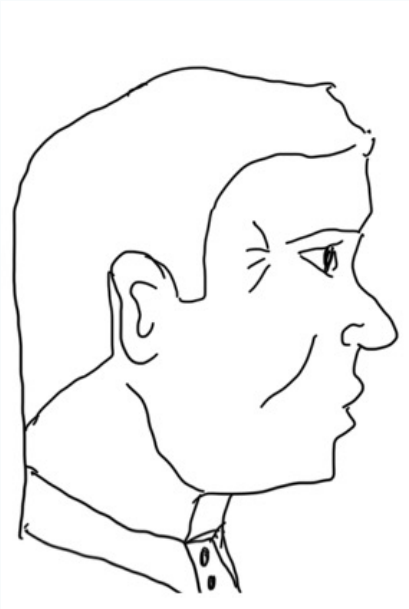


Ich habe Angst vor der kommenden Woche. Mein Mann ist mit Freunden in Urlaub. Ich habe auch Urlaub und bleibe allein zuhause.

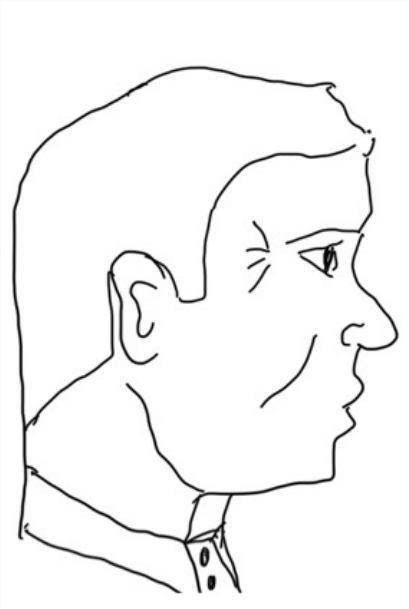
→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)



Ich habe Angst vor der kommenden Woche. Mein Mann ist mit Freunden in Urlaub. Ich habe auch Urlaub und bleibe allein zuhause.

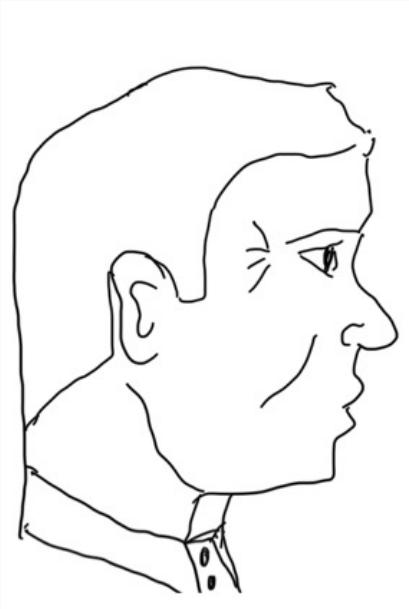


Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls



Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls

- Warum werden Sie allein sein?



Trainer fragt –
nach der Ursache des Gefühls

- Warum werden Sie allein sein?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins



Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

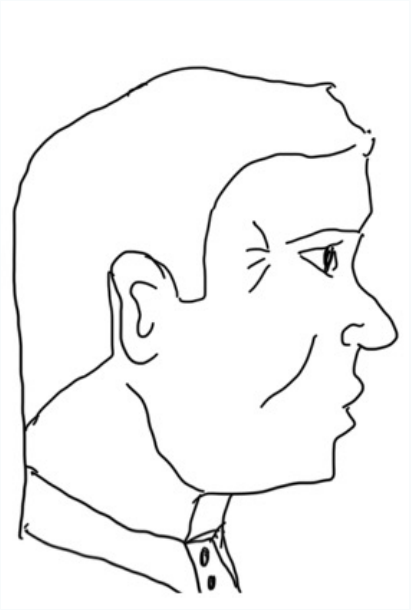


Weil mein Mann sich weigert, seinen Freunden abzusagen und mit mir eine Woche wegzufahren.

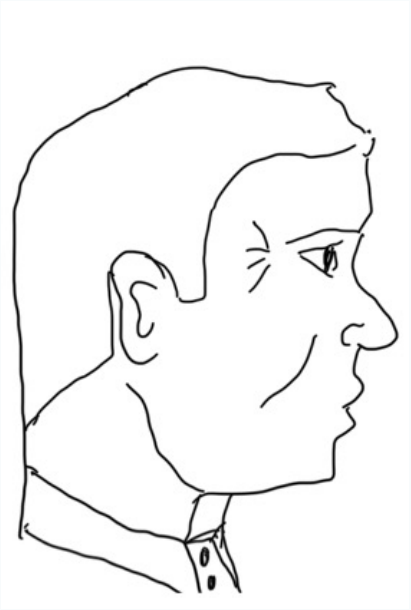
Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins



Weil mein Mann sich weigert, seinen Freunden abzusagen und mit mir eine Woche wegzufahren.

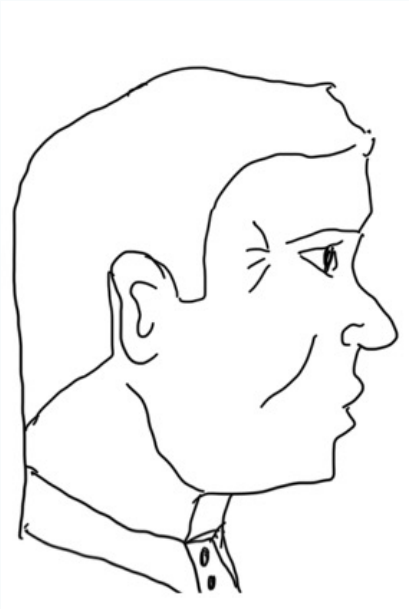


Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen



Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?



Trainer fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?

Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Klientin sagt, dass
sie sich hätte anders
verhalten müssen



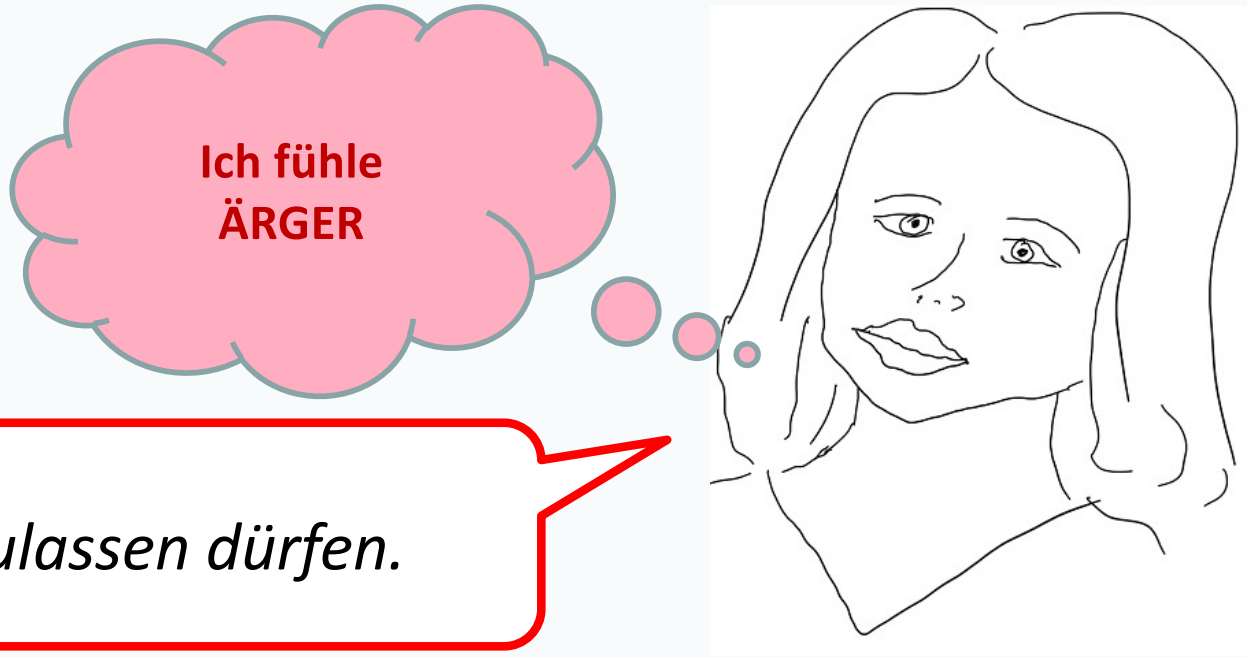


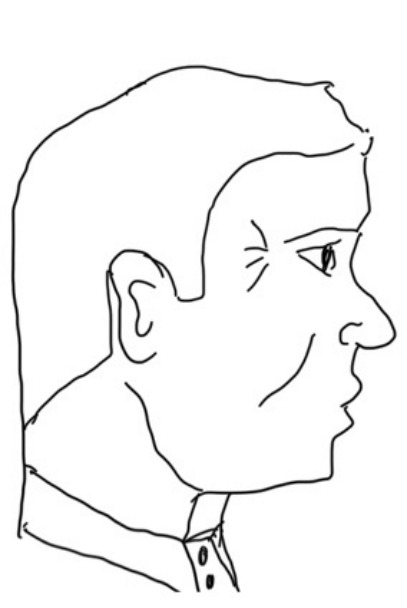
Klientin sagt, dass sie sich hätte anders verhalten müssen

Ich hätte es nicht zulassen dürfen.

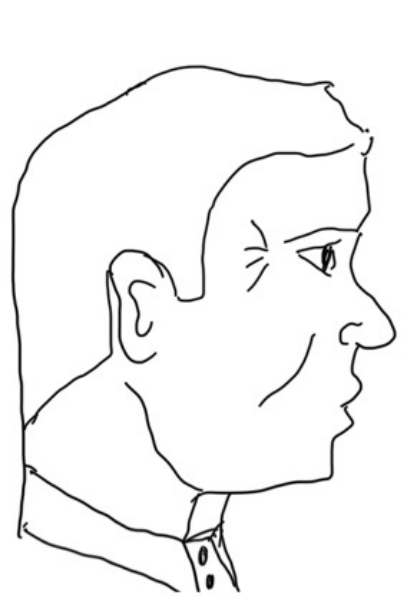


Klientin sagt, dass sie sich hätte anders verhalten müssen



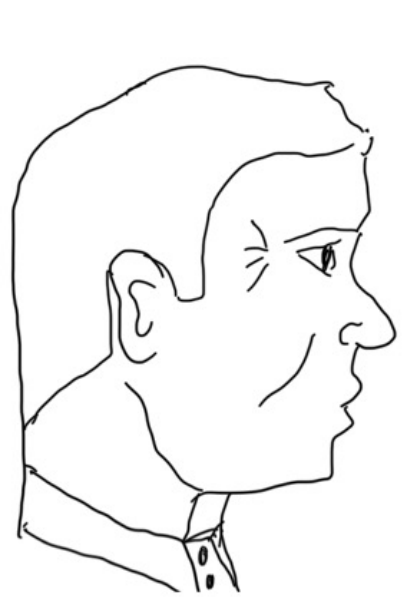


Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte



Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

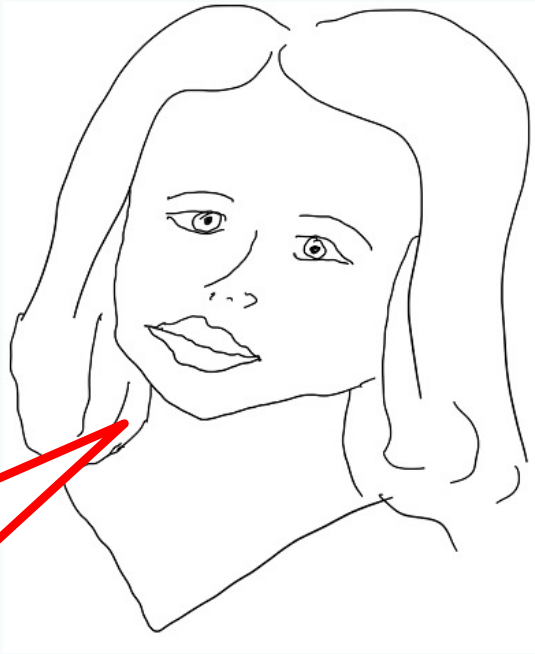


Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

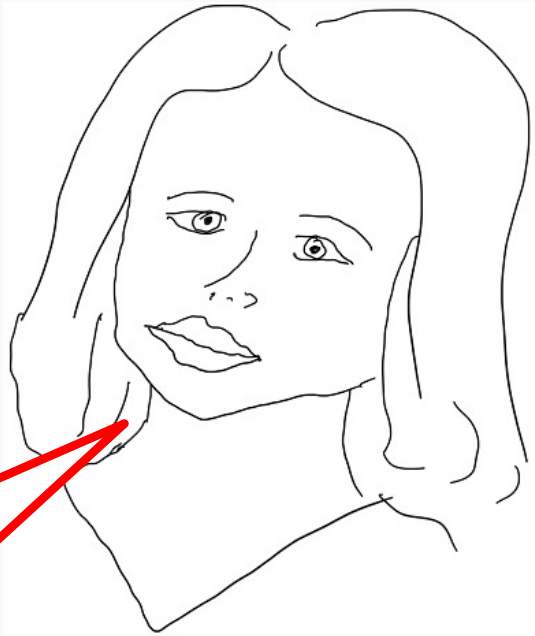
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies



Klientin antwortet,
welches Verhalten
wirksam gewesen wäre
und begründet dies

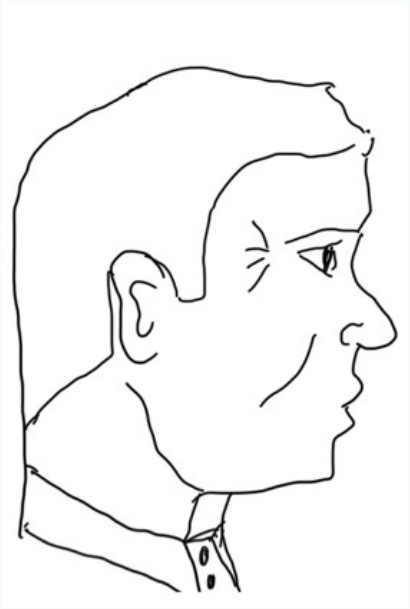


Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.

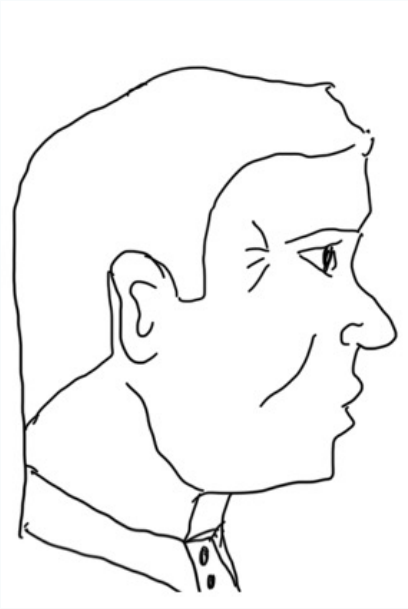
Klientin antwortet, welches Verhalten wirksam gewesen wäre und begründet dies



Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.

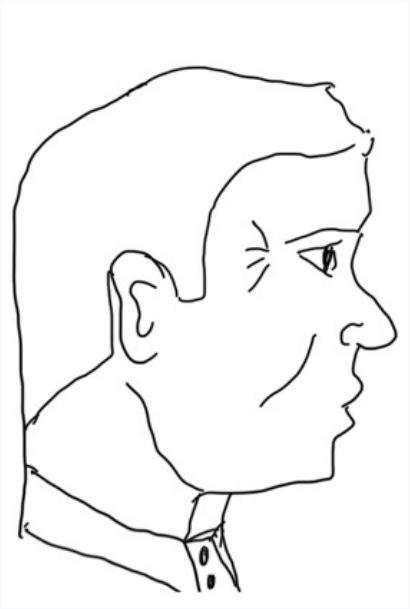


Trainer fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten



Trainer fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?



Trainer fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?

Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte



Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte

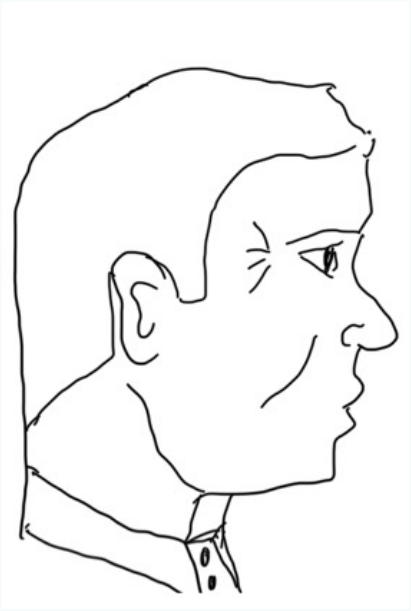


Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer geworden.

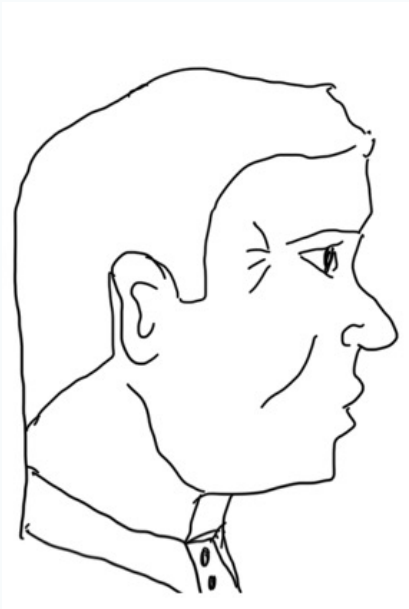
Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte



Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer geworden.



Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens



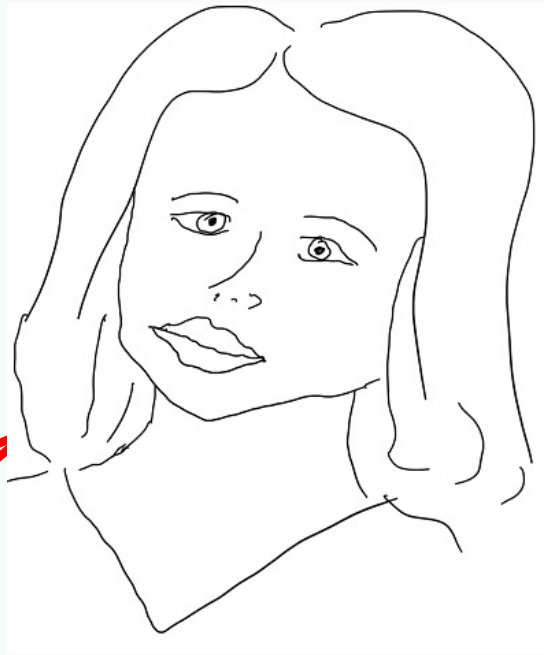
Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens

- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?

Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst



Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst



Ich habe Angst, ihn zu verlieren

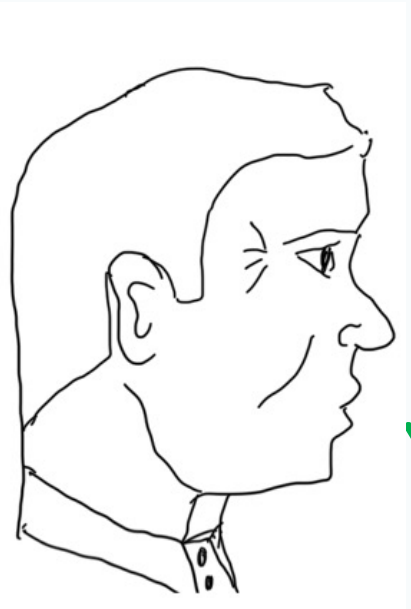
- Angst, dass er mich verlässt.

Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst

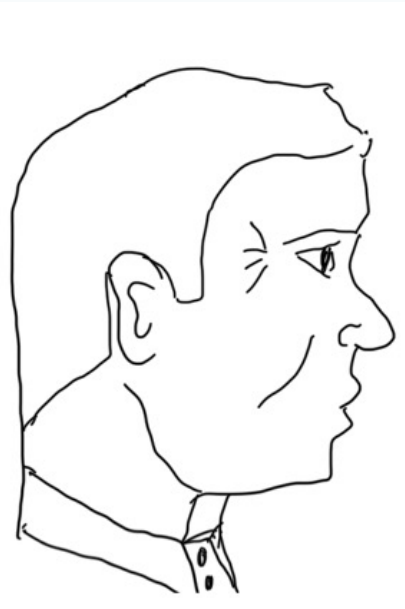


Ich habe Angst, ihn zu verlieren,

Angst, dass er mich verlässt.



Trainer fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt



Trainer fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt

- Welches Bedürfnis war also noch wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun? Was brauchen Sie?

Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis



Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis



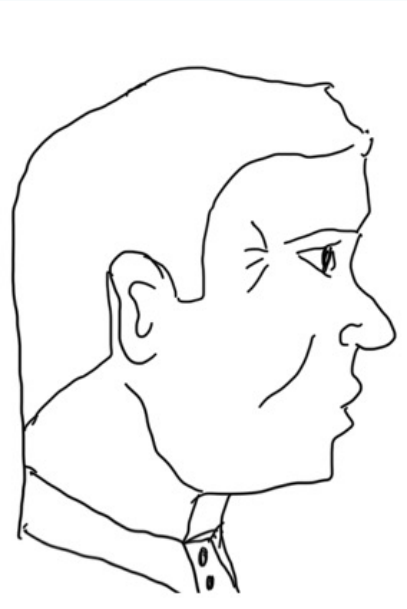
Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

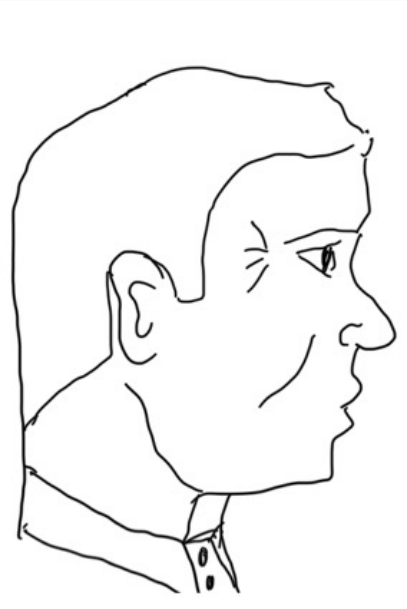


Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Trainer fragt –
welches Verhalten verboten ist



Trainer fragt –
welches Verhalten verboten ist



- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun? Was dürfen Sie nicht tun?

Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf



Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

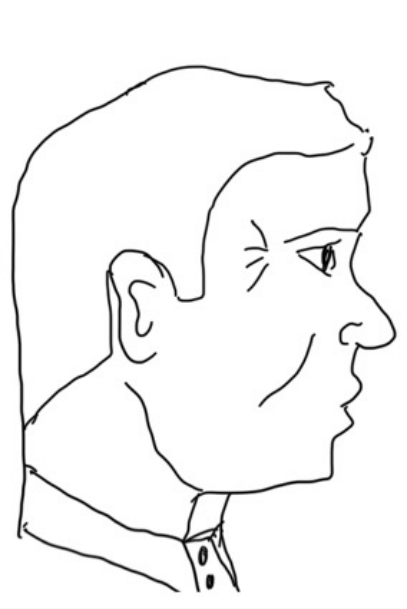


Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.

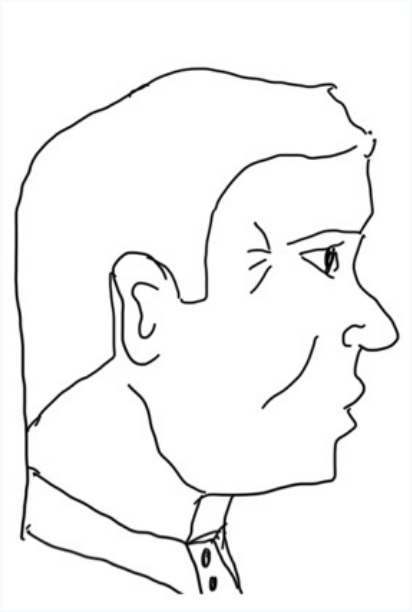
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf



Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.



Trainer fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist



Trainer fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist

- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen Menschen?

Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war



Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war

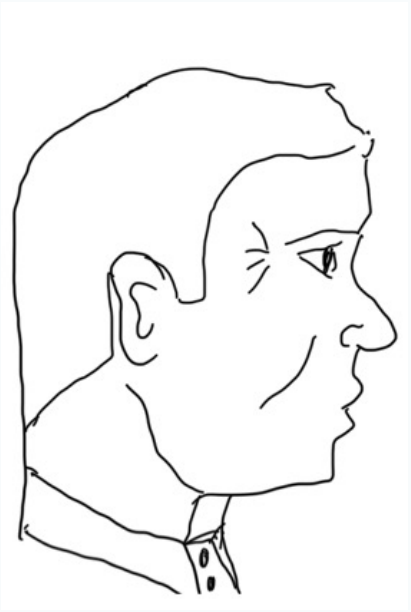


Das habe ich von klein auf erfahren müssen. Meine Mutter ließ mich links liegen, wenn ich mich gegen sie gewehrt habe. Und dann hatte ich Angst, dass sie mich ins Heim schickt.

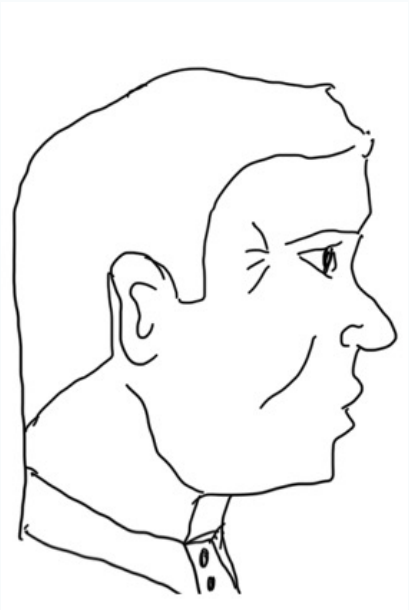
Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war



Das habe ich von klein auf erfahren müssen. Meine Mutter ließ mich links liegen, wenn ich mich gegen sie gewehrt habe. Und dann hatte ich Angst, dass sie mich ins Heim schickt.



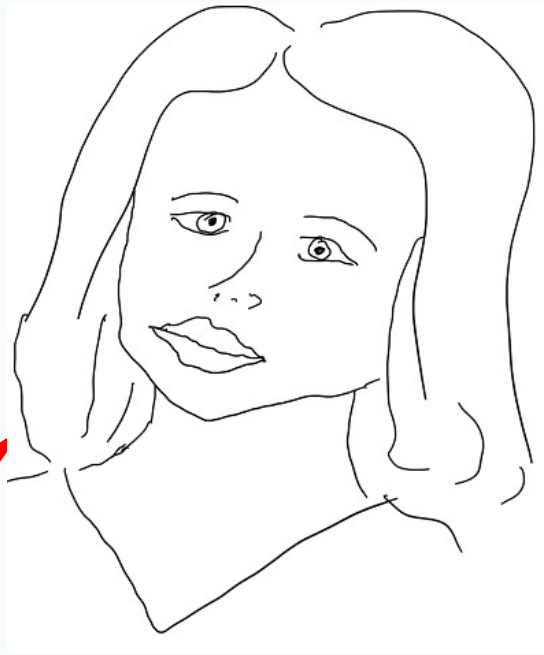
Trainer fragt – wie sich stattdessen verhalten muss



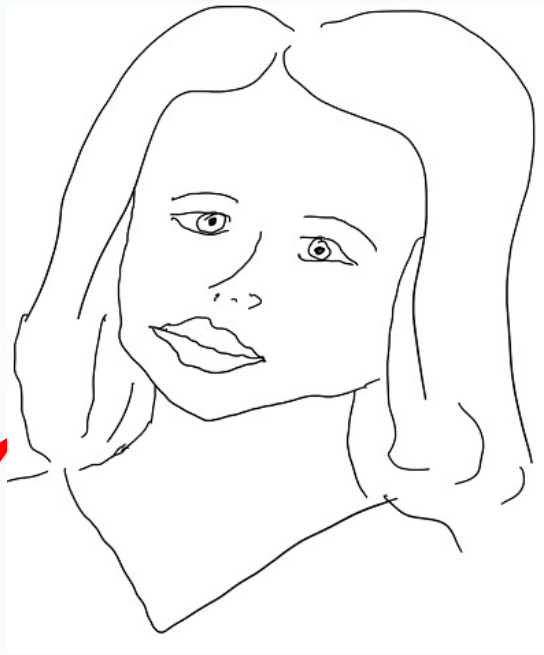
Trainer fragt – wie sich stattdessen verhalten muss

- Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun? Was müssen sie tun?

Klientin antwortet –
welches Verhalten
geboten ist und gibt an,
was sie dadurch
zu erreichen versucht



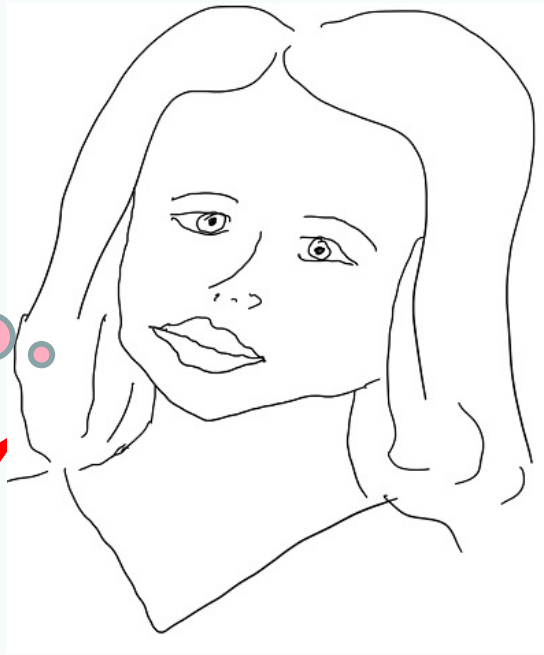
Klientin antwortet – welches Verhalten geboten ist und gibt an, was sie dadurch zu erreichen versucht



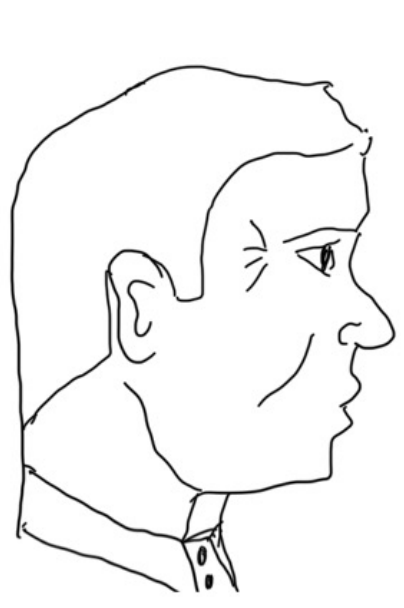
Ich muss mich anpassen, muss gefügig und brav sein, so dass er zufrieden bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.

Klientin antwortet – welches Verhalten geboten ist und gibt was sie dadurch zu erreichen versucht

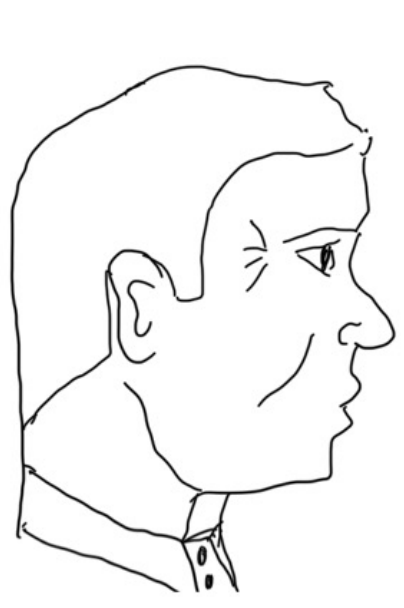
Ich fühle ANGST



Ich muss mich anpassen, muss gefügig und brav sein, so dass er zufrieden bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.



Trainer fragt –
ob wirklich damit zu rechnen ist,
dass ihre Erwartung/Befürchtung
eintritt



Trainer fragt – ob wirklich damit zu rechnen ist, dass ihre Erwartung/Befürchtung eintritt

- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten? Was ist realistisch?

Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist



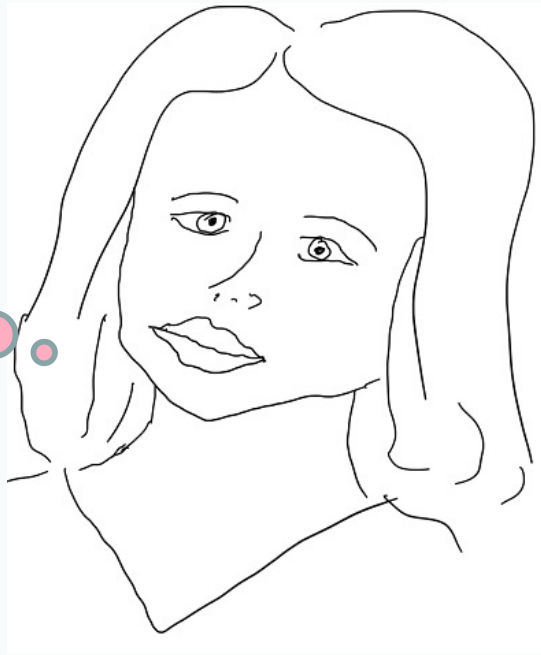
Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist



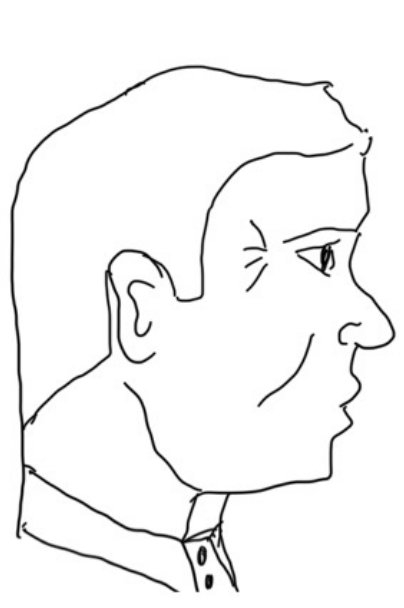
Ich weiß ja, dass er mich nicht verlassen wird. Und manchmal hat er auch nachgegeben und war mir nicht lang böse.

Klientin antwortet – und zweifelt daran dass ihre Erwartung sehr wahrscheinlich ist

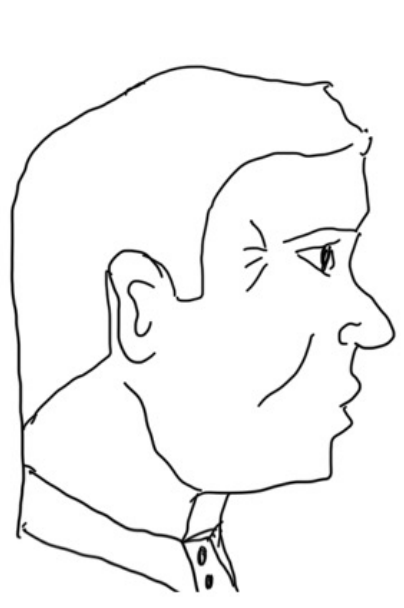
Ich fühle Beruhigung



Ich weiß ja, dass er mich nicht verlassen wird. Und manchmal hat er auch nachgegeben und war mir nicht lang böse.



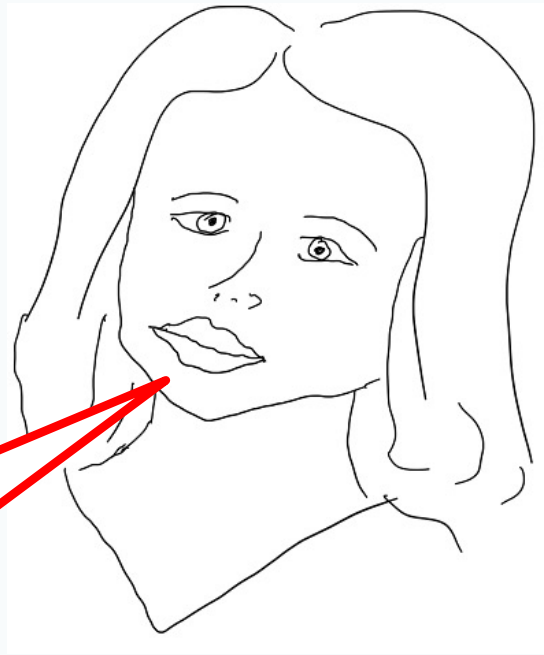
Trainer fragt –
nach der emotionalen Bedeutung der wahrscheinlicheren Folgen



Trainer fragt – nach der emotionalen Bedeutung der wahrscheinlicheren Folgen

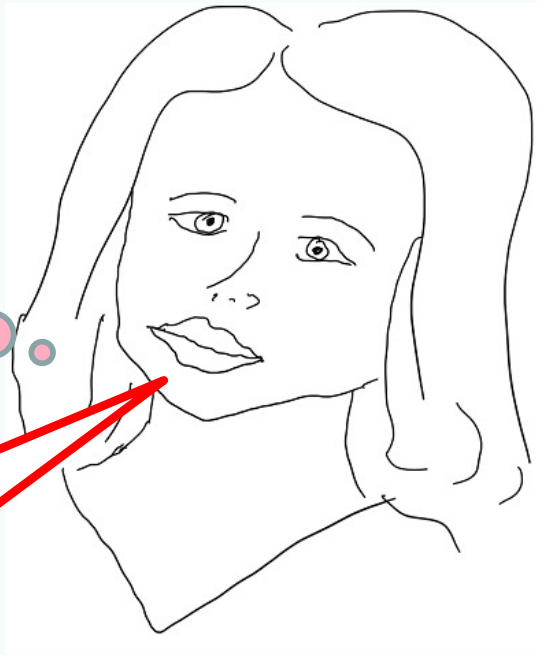
Wären diese wahrscheinlicheren und weniger bedrohlichen Folgen verkraftbar gewesen?

Klientin antwortet –
dass die realistischen Folgen verkraftbar wären
und fügt hinzu, dass sie aber Gewissheit bräuchte



Klientin antwortet – dass die realistischen Folgen verkraftbar wären
und fügt hinzu, dass sie aber Gewissheit bräuchte

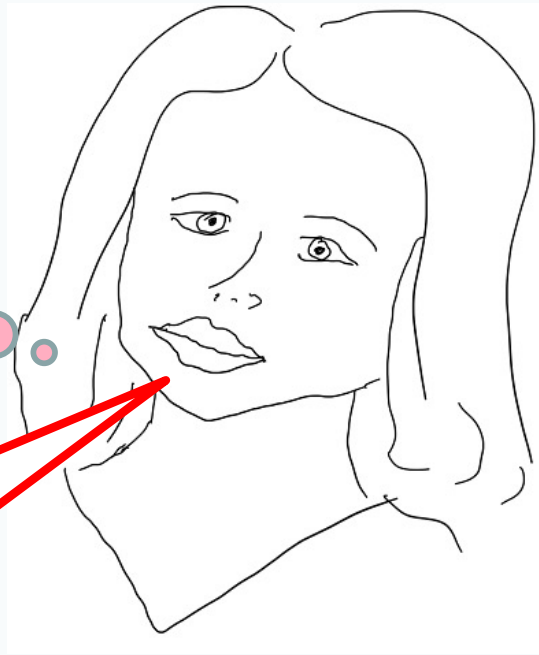
Ich fühle Hoffnung



Wenn ich weiß, dass er mich nicht verlässt und dass er nur einen halben Tag böse auf mich ist, könnte ich das aushalten.

Klientin antwortet – dass die realistischen Folgen verkraftbar wären
und fügt hinzu, dass sie aber Gewissheit bräuchte

Ich fühle ANGST und Hoffnung



Wenn ich weiß, dass er mich nicht verlässt und dass er nur einen halben Tag böse auf mich ist, könnte ich das aushalten.

WAS WOLLEN SIE ZUM BEISPIELGESPRÄCH FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

- Wie das Gespräch geführt wird,
- Worauf geachtet wird,
- Was wichtig ist zu sagen,
- Was nicht geschehen sollte
- etc.

Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Gesprächsführung

1. **Sicherheit** in der Beziehung herstellen
2. Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Berichtenden
3. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
4. **Fragen**-Antwort-Dialog statt freiem Gespräch
5. **Columbo-Fragen**: nicht wissen
6. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
7. Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung **hinterfragen**
8. **Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
9. Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
10. Gemeinsam **reflektieren**
11. **Laut denken** als unfertige Überlegung
12. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
13. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens geben
14. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass der Patient

- 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 **Therapeuten 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

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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

DAS WAREN
DIE KRITERIEN
MENTALISIERUNGSFÖRDERNDER
GESPRÄCHSFÜHRUNG

Was wollen Sie zu den Kriterien sagen oder fragen?

Übung 5.1

5.1 NACH STARTIMAGINATION zu zweit Mentalisierungsförderndes Gespräch

Ich möchte Sie einladen, ein Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu führen.

Fragen nach Ursachen (2-er Gruppe)

Startimagination:

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (Augen geschlossen):
- 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!

Übung Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung

Versuchen Sie jetzt selbst ein Mentalisierungsförderndes Gespräch zu führen.

- Nehmen Sie die Kriterienliste zur Hand.
- Vielleicht fällt Ihnen mittendrin der eine oder andere Satz ein der diesen Kriterien entspricht, z.B.:
- *Warum haben Sie/hat er …?*
- *Wie hat er sich gefühlt, als Sie <x> sagten/machten?*
- *Wozu hat Ihr Verhalten geführt? Haben Sie bekommen, was Sie wollten?*
- *Was fühlen Sie jetzt im Moment?*
- *Ich kann das sehr gut verstehen.*

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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

WAS WOLLEN SIE ZU EIGENER MENT.FÖRDERNDER. GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 5.2

5.2 Wiederholungszwang – projektive Identifizierung – Übertragung – Gegenübertragung - DRIBS

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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

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 Klientin überhaupt nicht wahrgenommen und wertgeschätzt und war sehr unglücklich, dass ihr das wie in vielen Beziehungen zuvor wieder passiert ist.

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**

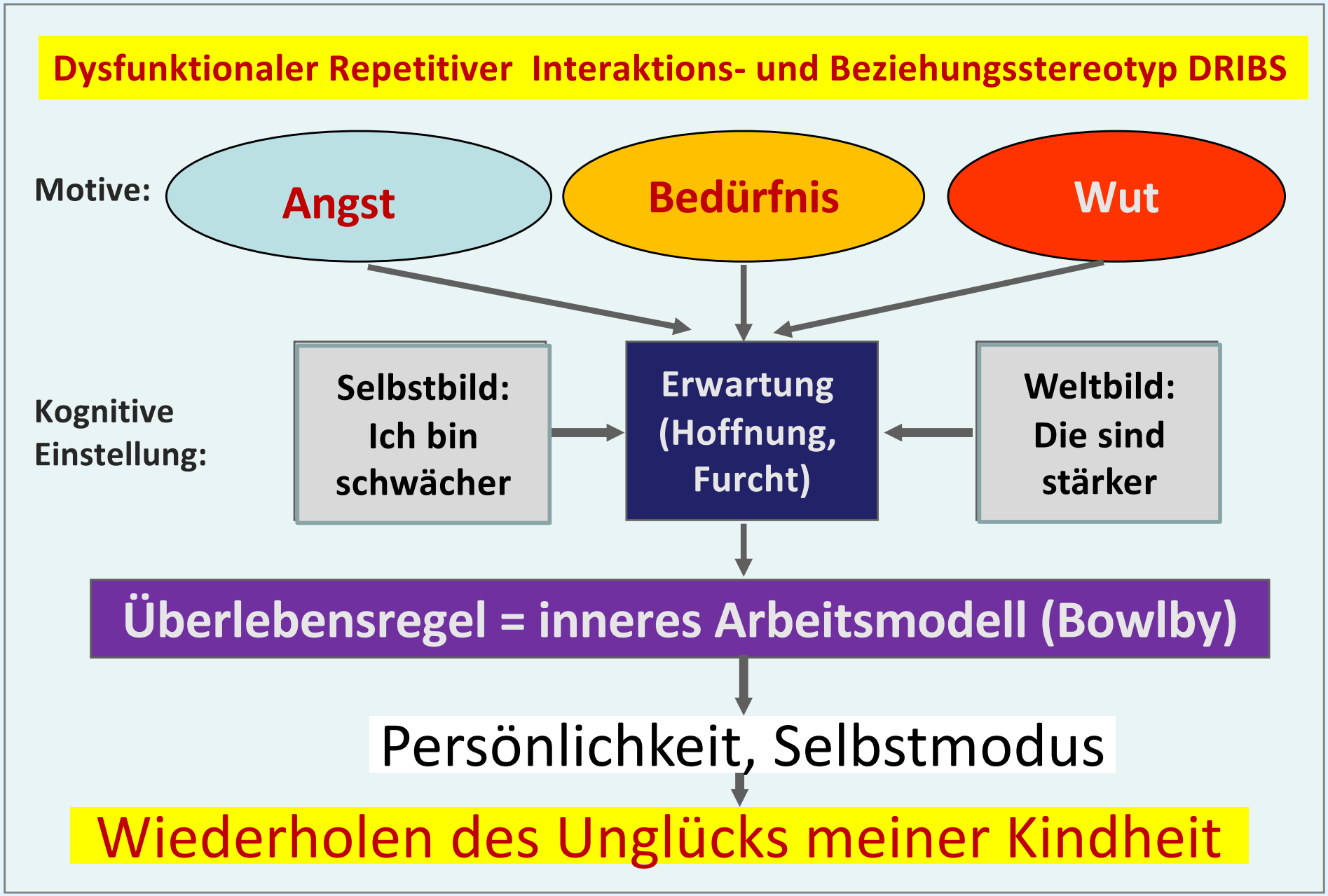
→ Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt

WARUM? WOZU?

- Die Antwort finden wir in ihrer Biographie …

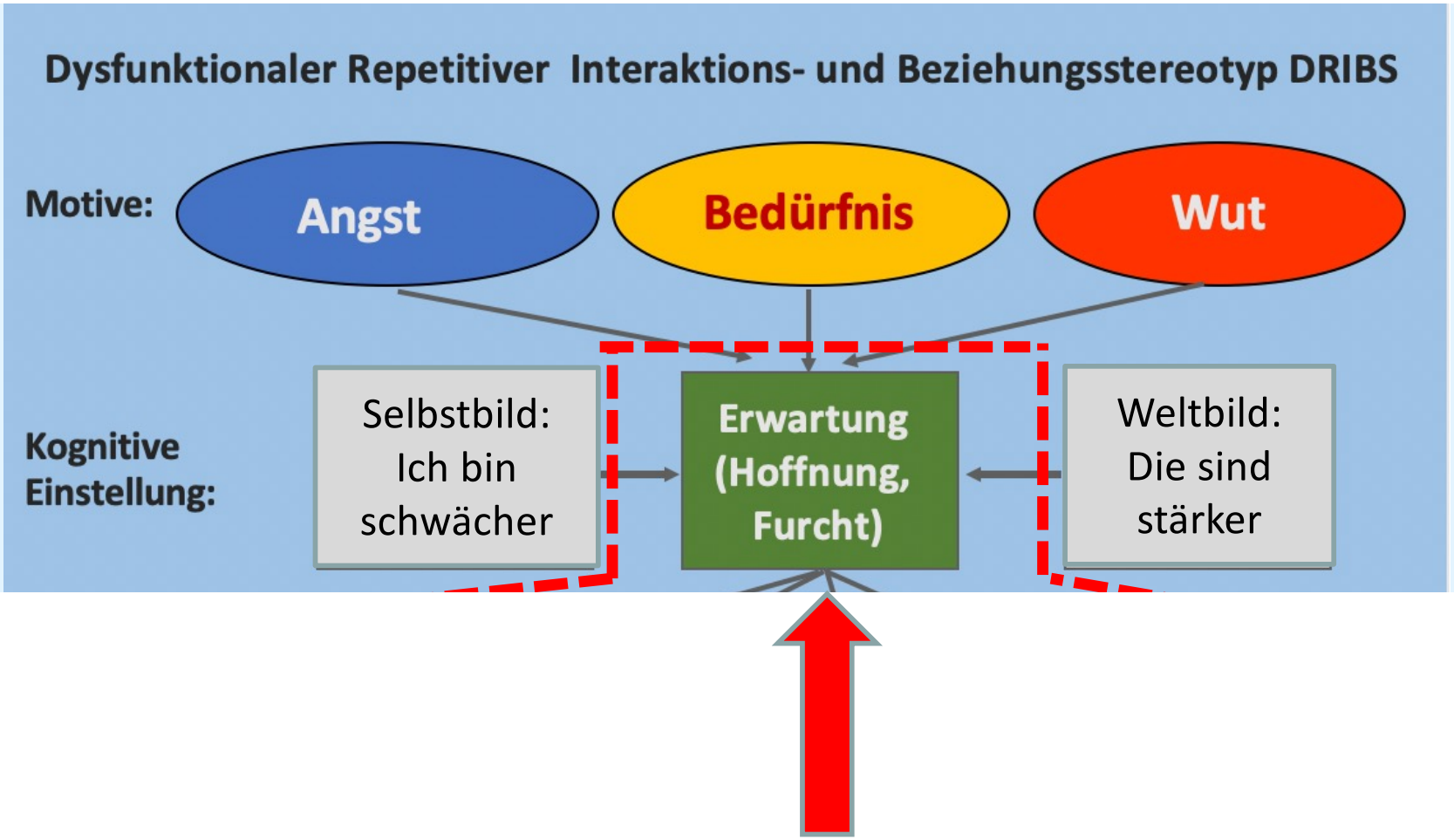
Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

- Fragebogen-Ergebnisse:
- Zentrales Bedürfnis: Geborgenheit
- Zentrale Angst: Trennungsangst
- Zentrale Wut: sich aus Wut trennen
- Persönlichkeit: dependent, überangepasst

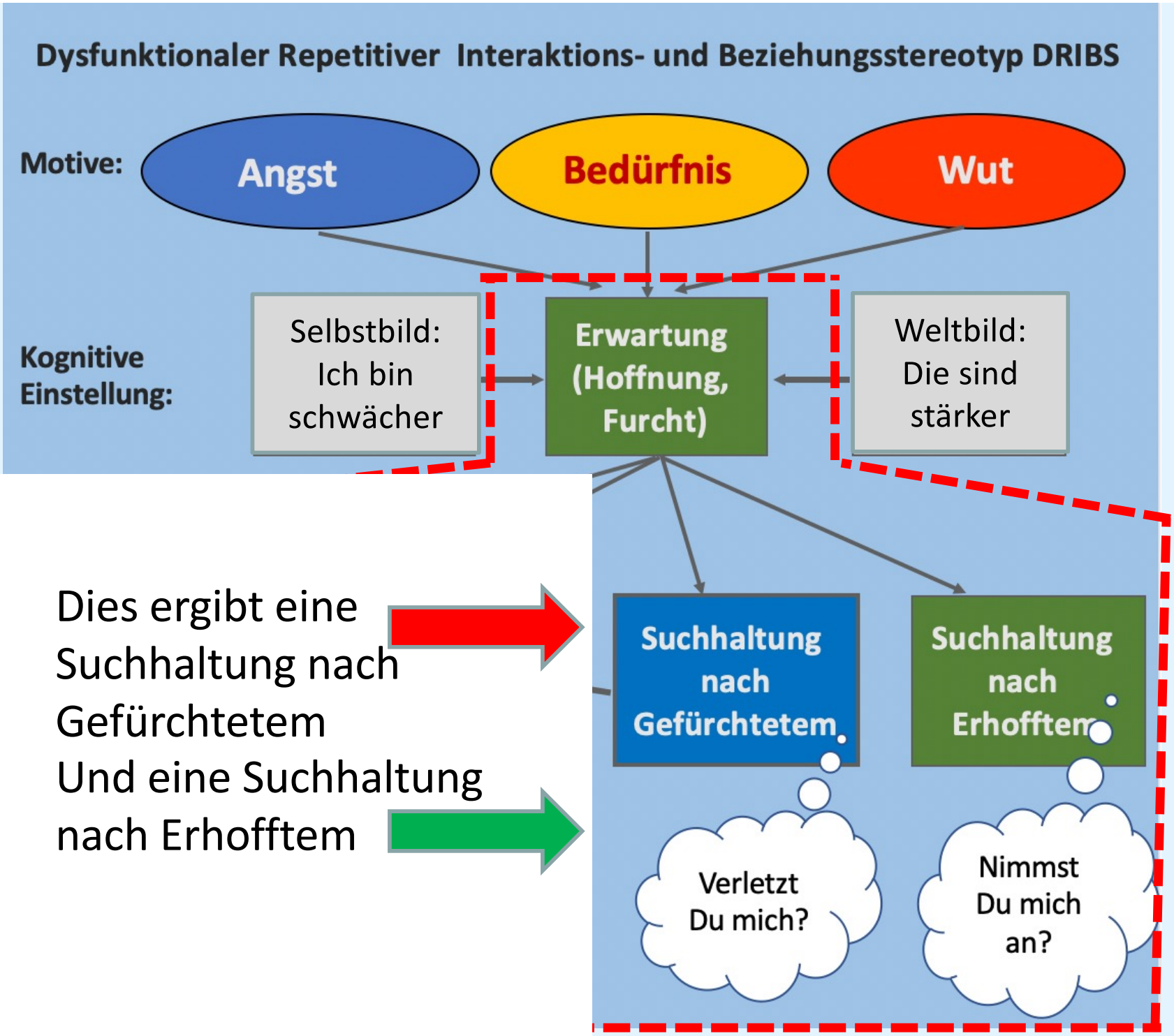

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus
Wiederholen des Unglücks meiner Kindheit

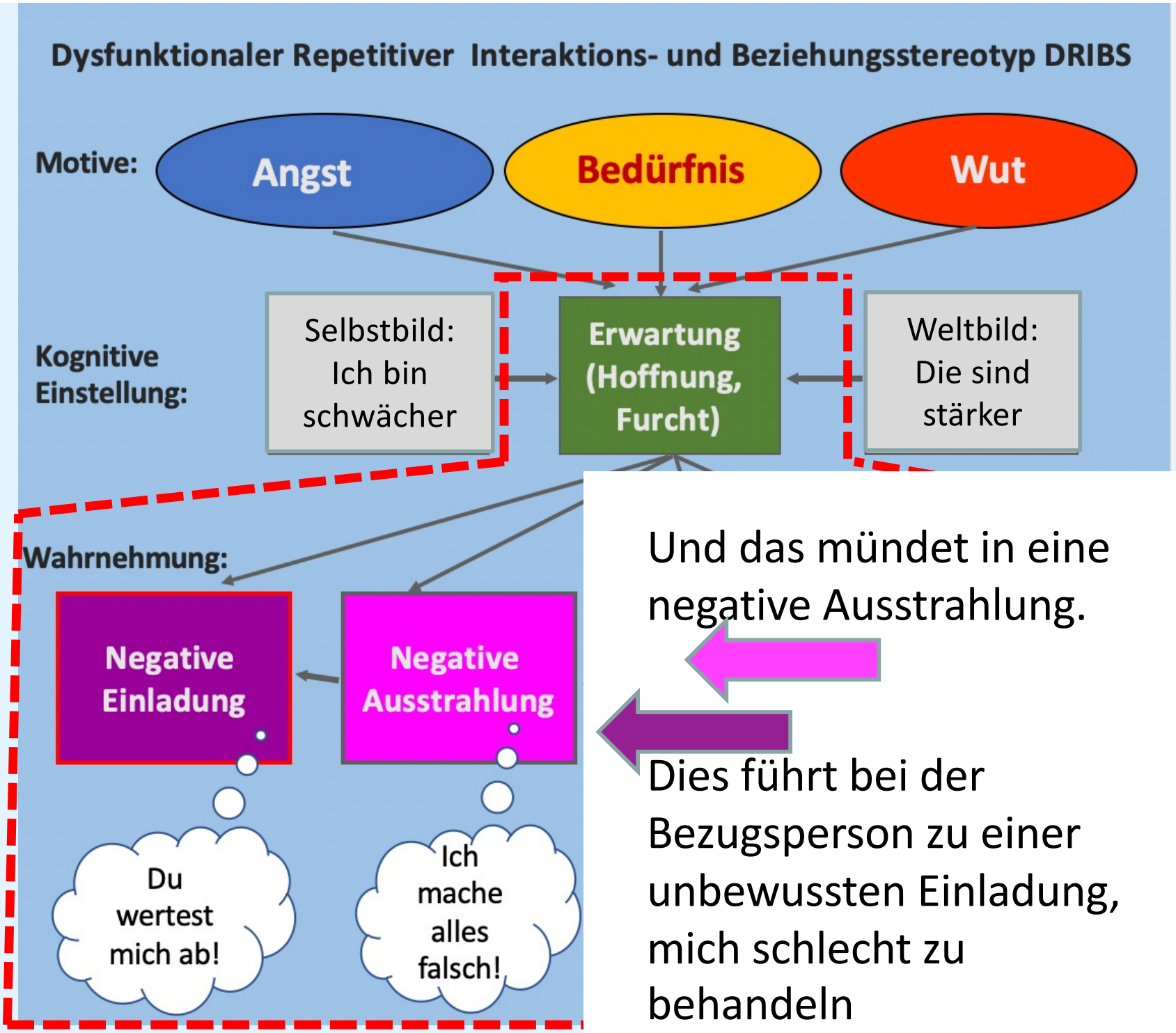
LÖSUNG: Es beginnt mit den Frustrationen und Verletzungen meiner Kindheit. (Beispielfall Frau P)

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).



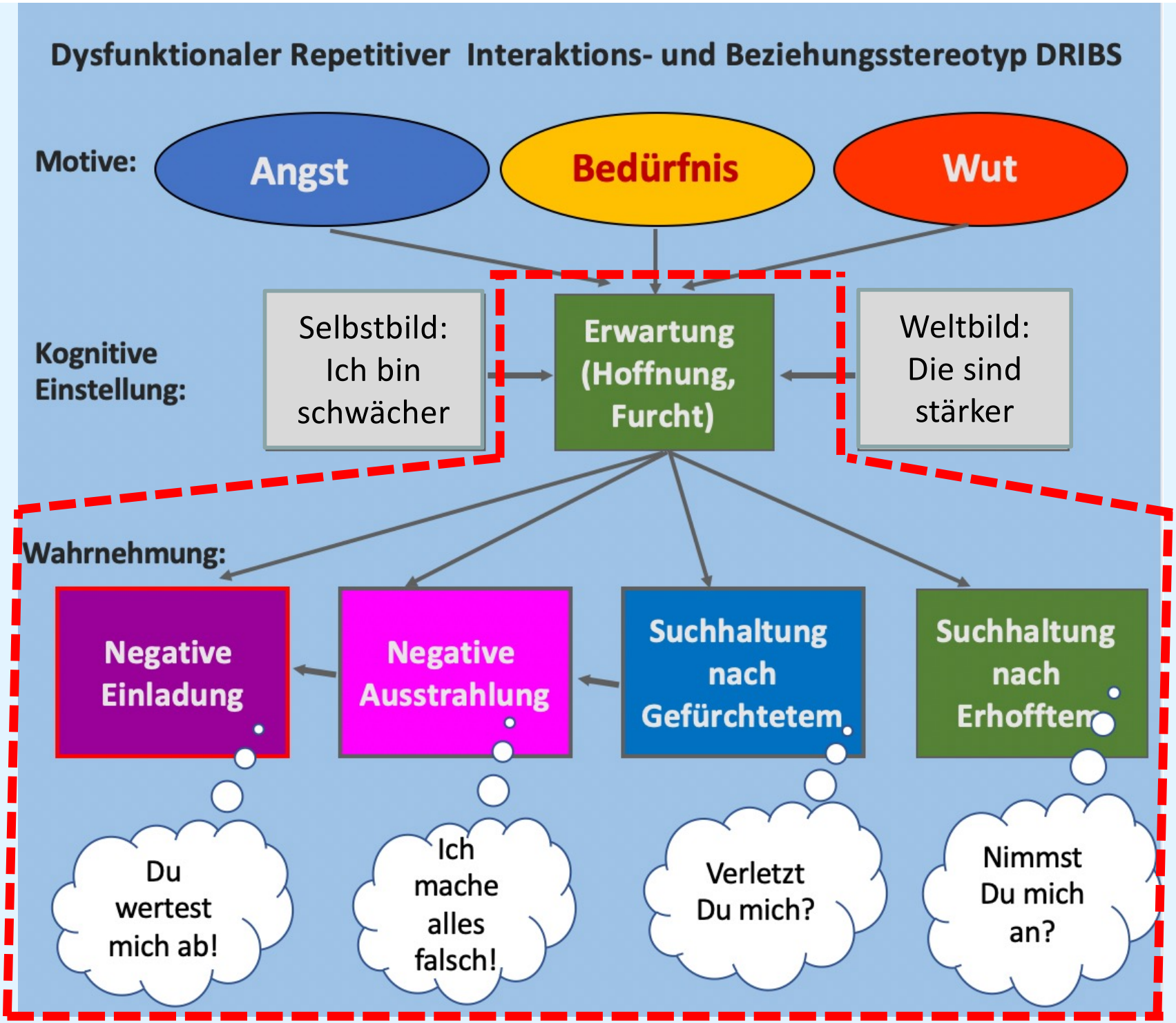
Selbst- und Weltbild führen zu einer Erwartung (Hoffnung & Furcht)

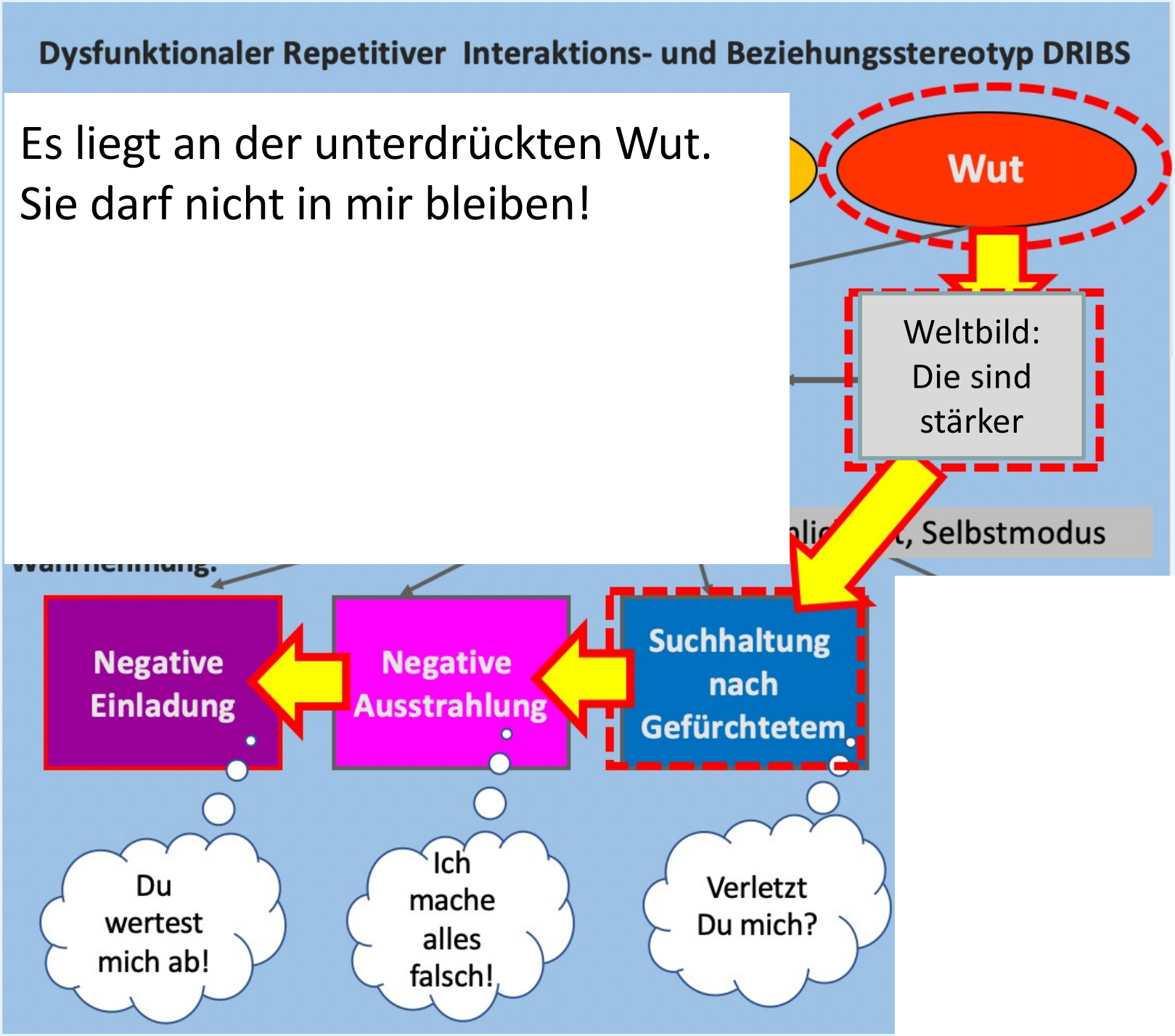

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Dies ergibt eine Suchhaltung nach Gefürchtetem
Und eine Suchhaltung nach Erhofftem
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Verletzt Du mich?
Nimmst Du mich an?

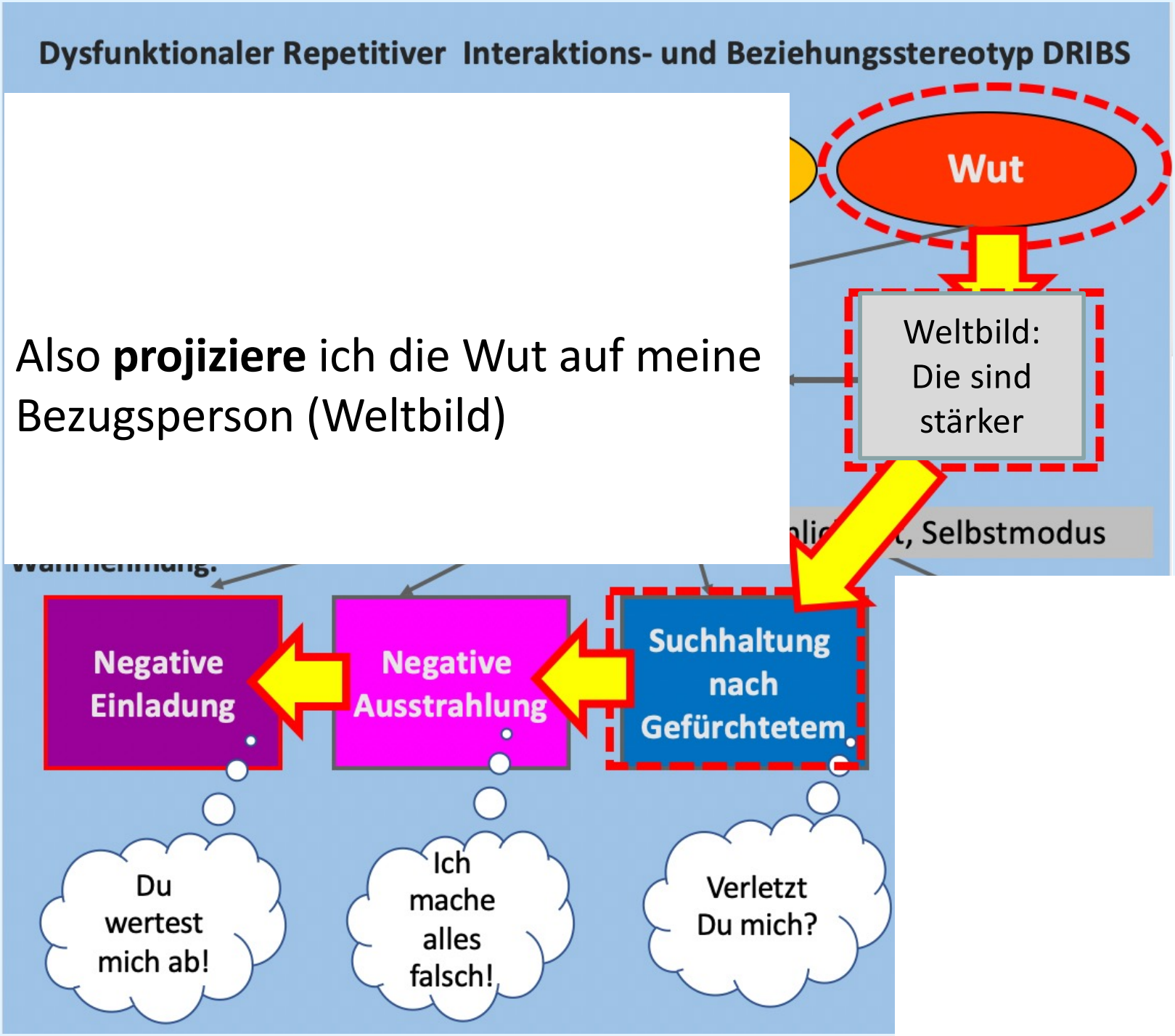


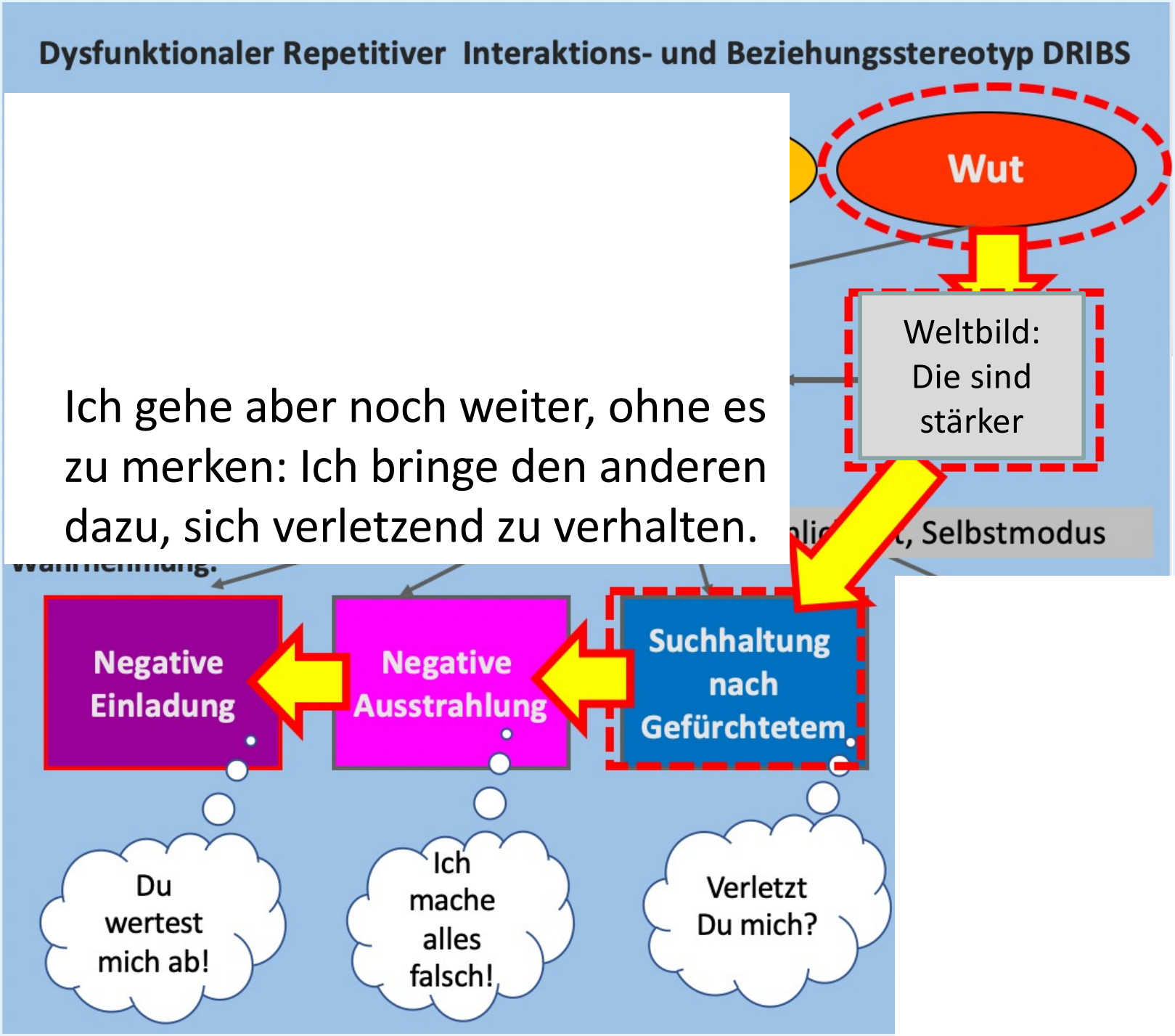
Und das mündet in eine negative Ausstrahlung.

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?


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Es liegt an der unterdrückten Wut.
Sie darf nicht in mir bleiben!
Wut
Weltbild:
Die sind
stärker
, Selbstmodus
Negative
Einladung
Negative
Ausstrahlung
Suchhaltung
nach
Gefürchtetem
Du
wertest
mich ab!
Ich
mache
alles
falsch!
Verletzt
Du mich?


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Also **projiziere** ich die Wut auf meine Bezugsperson (Weltbild)
Wut
Weltbild: Die sind stärker
, Selbstmodus
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Verletzt Du mich?


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Wut
Weltbild:
Die sind
stärker
Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten.
Selbstmodus
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Verletzt Du mich?



← 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?

<u>Wodurch kann das geschehen?</u> 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

Lösung: Wodurch kann das bei Frau P. geschehen?

Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in ihr bleiben, das wäre zu gefährlich.

Es findet eine **Übertragung** auf ihre Freundin statt.

Also **projiziert** sie die Wut/Aggression auf diese.

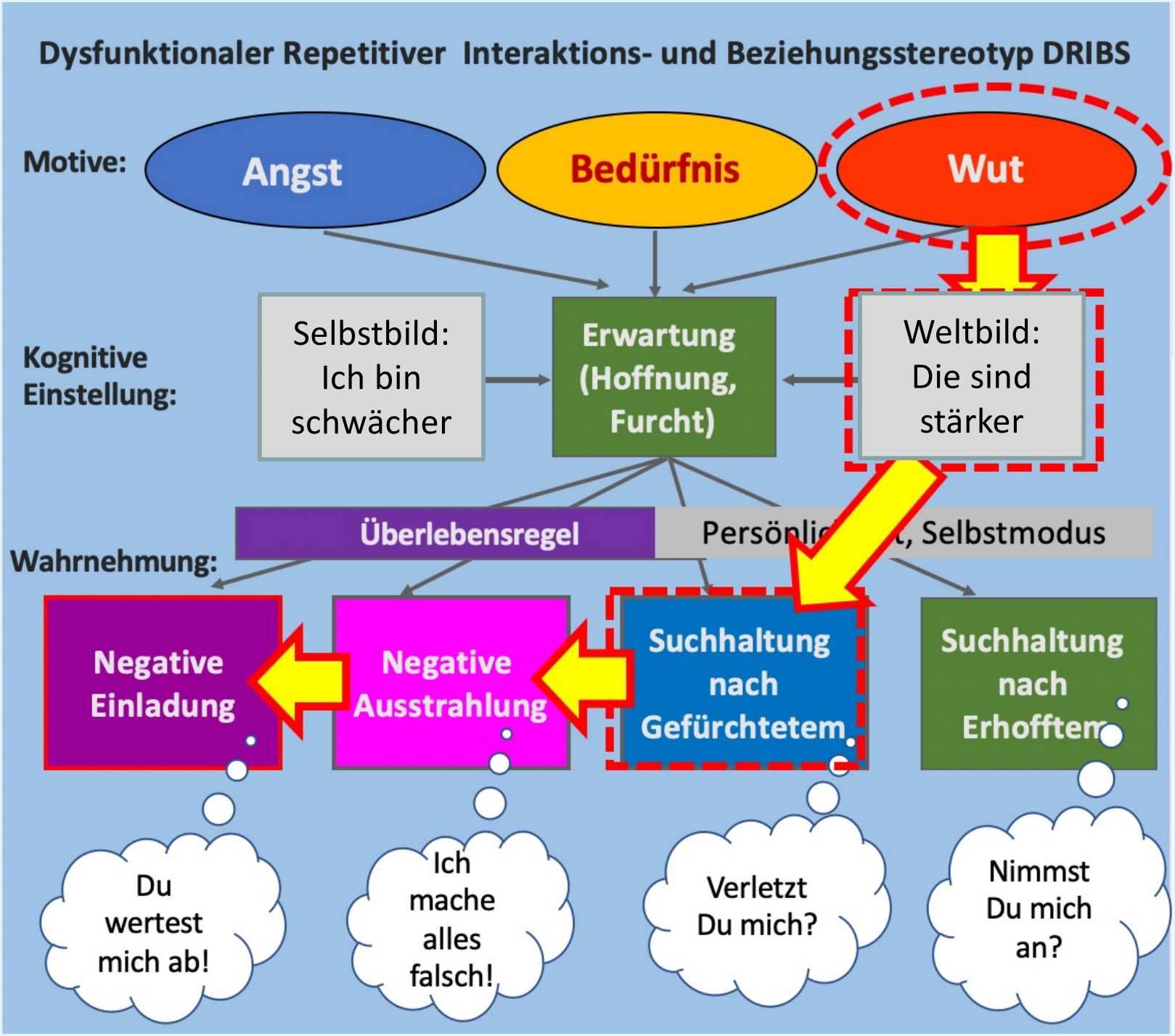
Sie geht aber noch weiter, ohne es zu merken: Sie bringt die Freundin dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**).

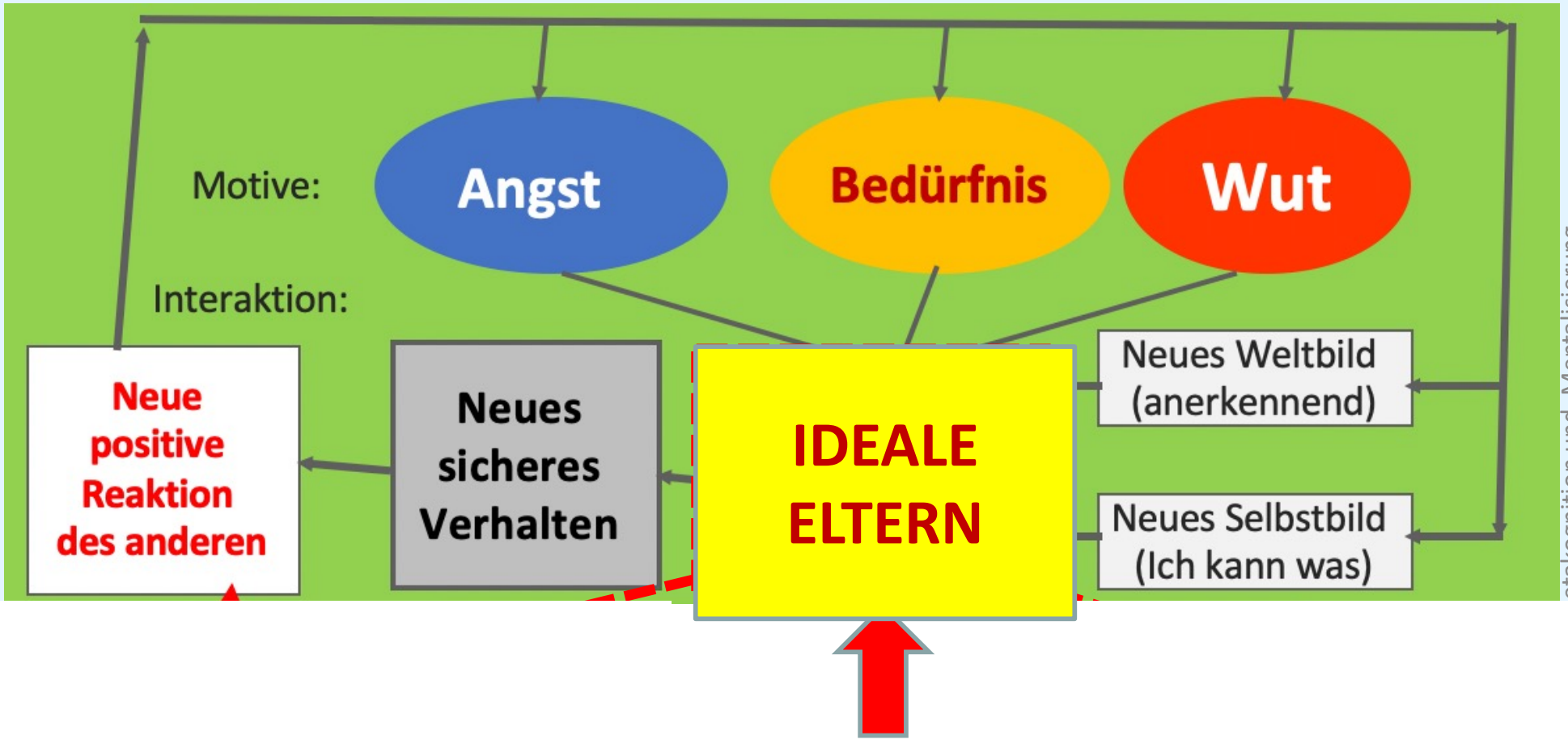
Immer wieder (**Wiederholungszwang**).

Das bestätigt ihr Selbst- und Weltbild: Ich bin schwach und andere verletzen mich.

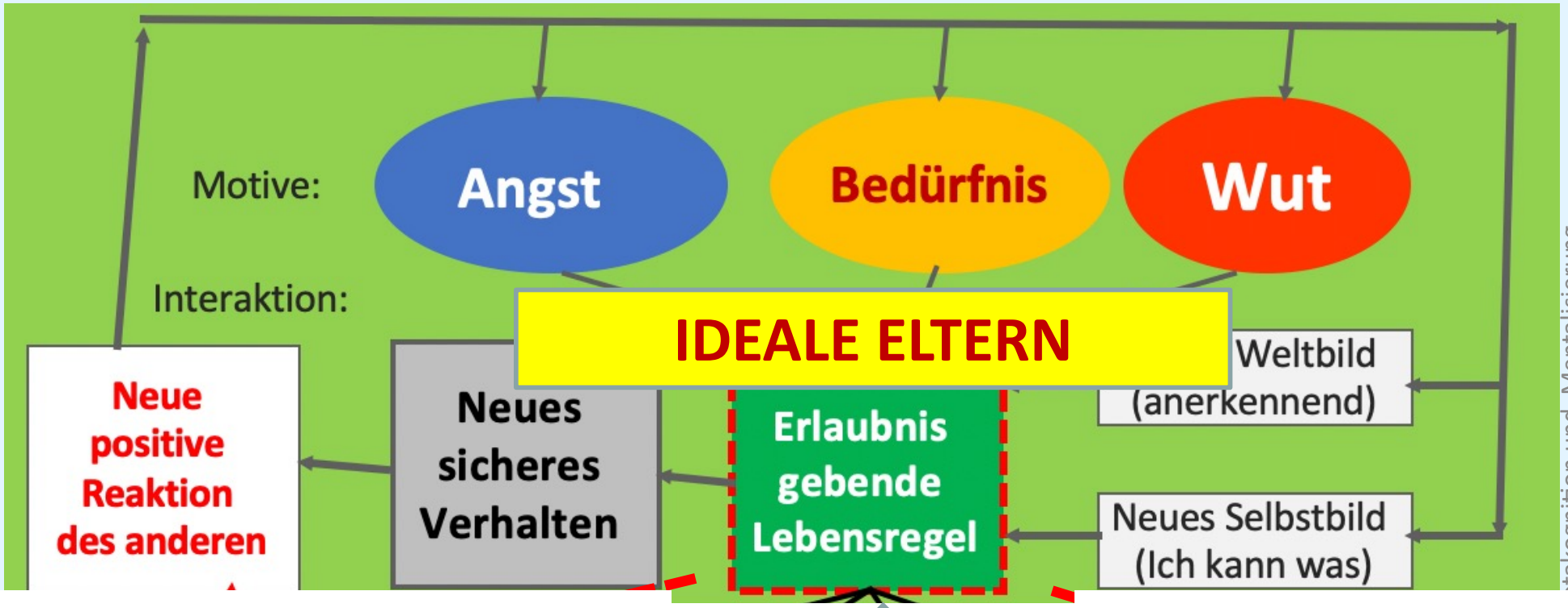
Nun kann sie zurecht auf die Freundin richtig böse sein bzw. unter ihnen leiden: **Projektive Identifizierung** bzw.

ihren **DRIBS** (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp) anwenden

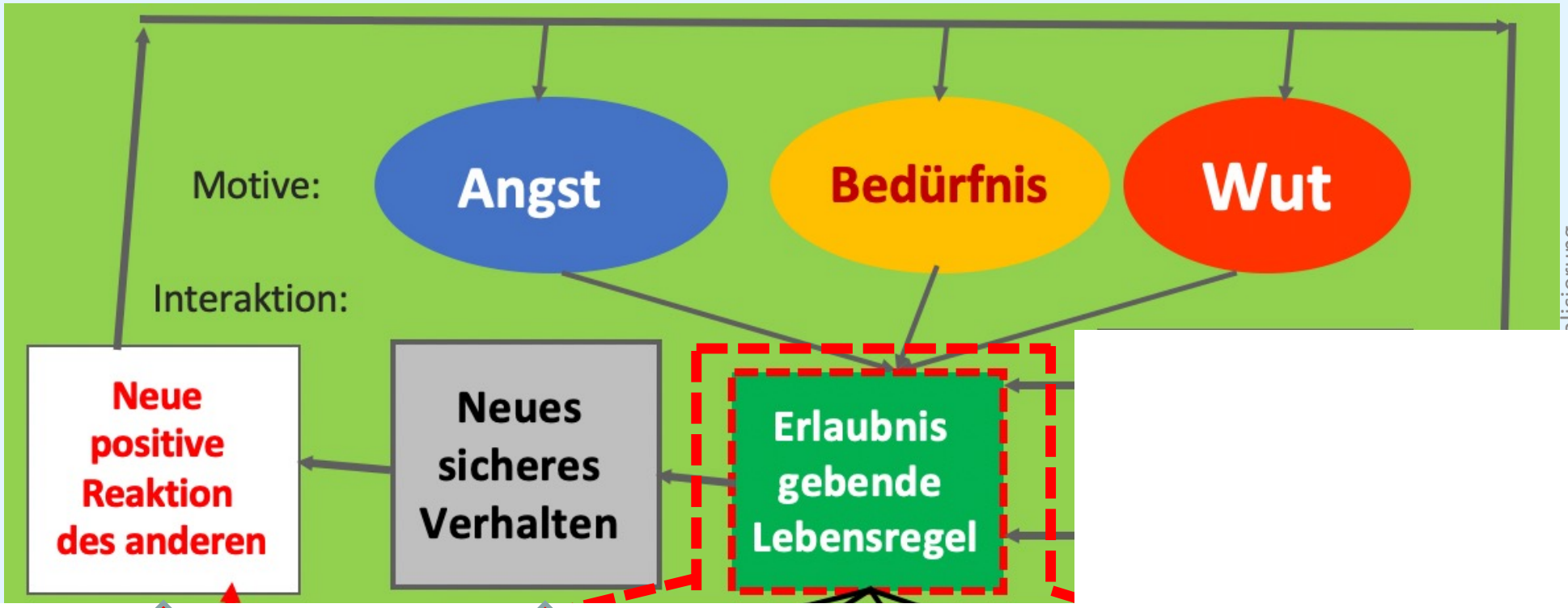

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel
Persönlic t, Selbstmodus
Wahrnehmung:
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
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



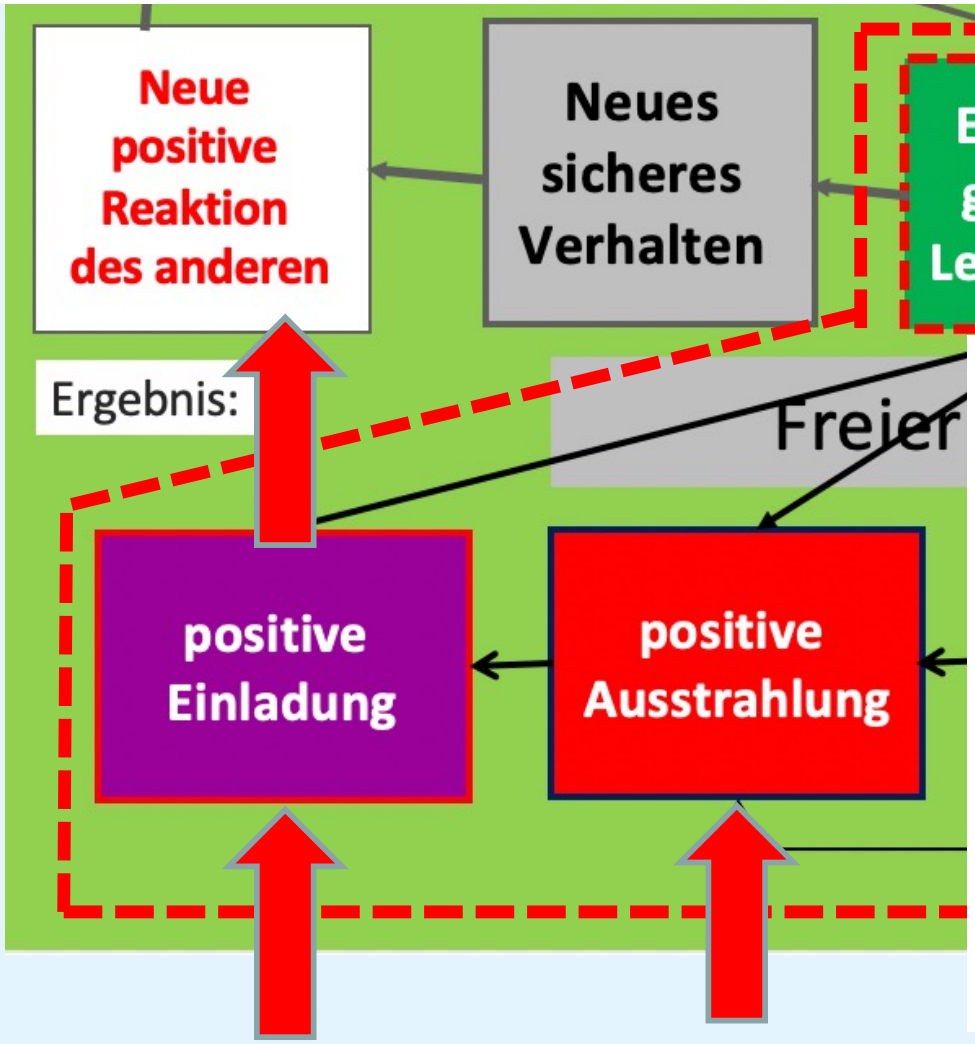
UND: Sie vermitteln mir
meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**



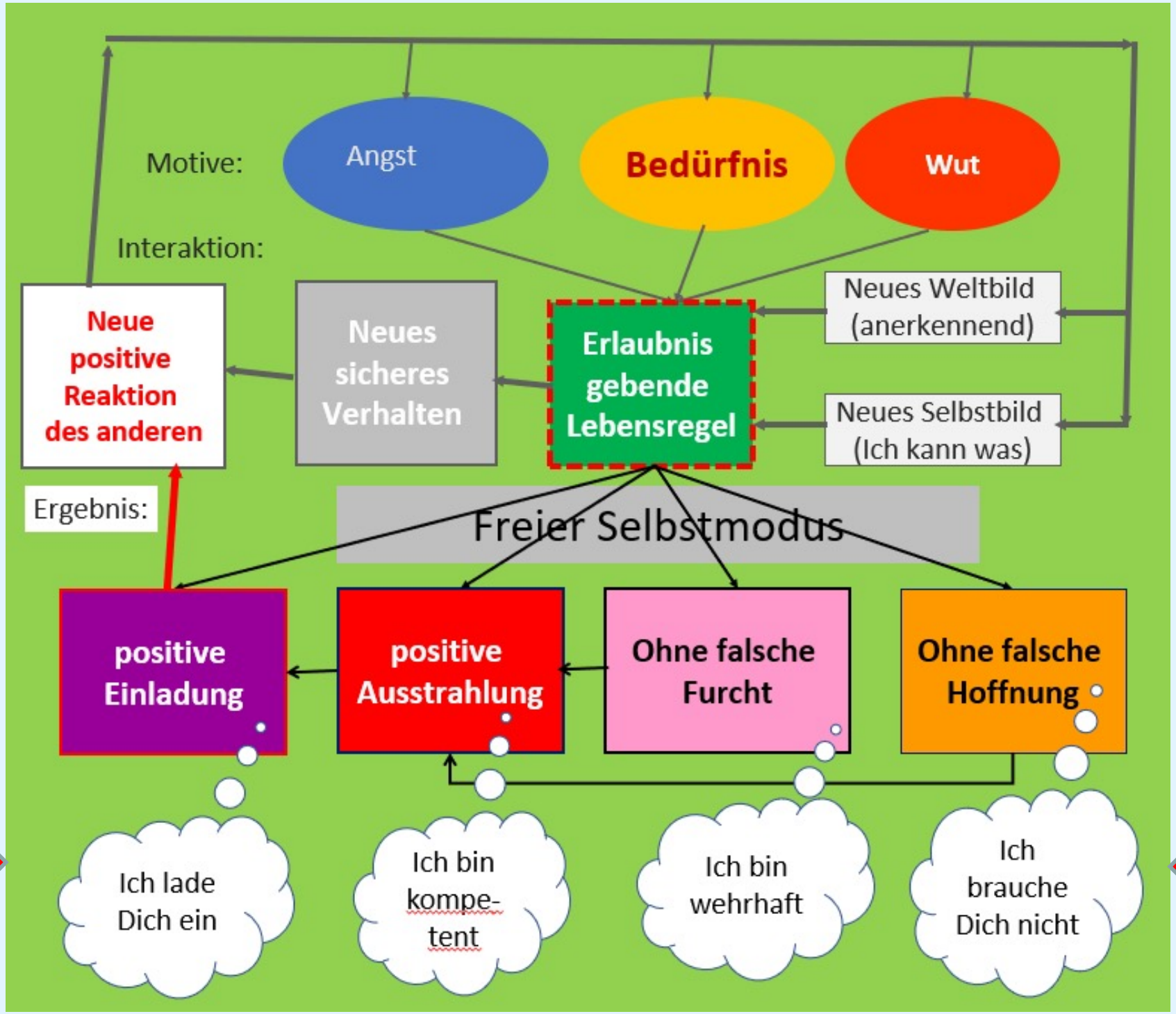
Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

Diese 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.


Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Interaktion:
Neue positive Reaktion des anderen
Neues sicheres Verhalten
Erlaubnis gebende Lebensregel
Neues Weltbild (anerkennend)
Neues Selbstbild (Ich kann was)
Ergebnis:
Freier Selbstmodus
positive Einladung
positive Ausstrahlung
Ohne falsche Furcht
Ohne falsche Hoffnung
Ich lade Dich ein
Ich bin kompe-tent
Ich bin wehrhaft
Ich brauche Dich nicht

Übung 5.5c: Wie kann Frau P. das ändern?

Ihre neue Erlaubnis gebende Lebensregel:

Auch wenn ich seltener ...
Und wenn ich öfter …
Bewahre ich trotzdem …
Und muss nicht fürchten …

Sie macht es möglich:

ohne falsche Hoffnung ……
ohne falsche Furcht ……
Mit positiver Ausstrahlung ……
Und positiver Einladung ……
Dass andere sie gut behandeln - wie? ……

Wir können zusammenfassen:

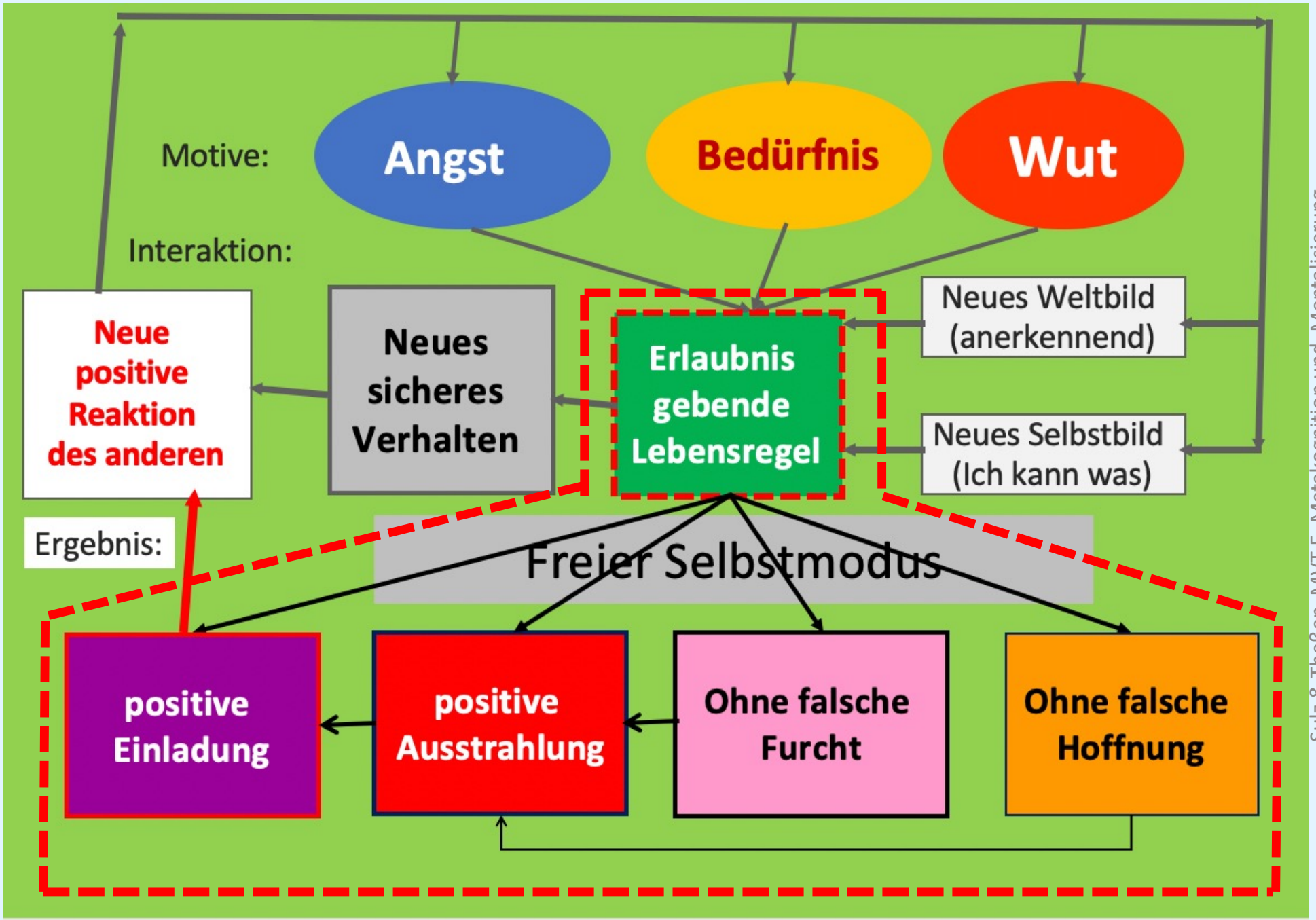
<u>Wie kann ich das ändern?</u>

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.

<u>Ergebnis ist:</u> 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.


Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Interaktion:
Neue positive Reaktion des anderen
Neues sicheres Verhalten
Erlaubnis gebende Lebensregel
Neues Weltbild (anerkennend)
Neues Selbstbild (Ich kann was)
Ergebnis:
Freier Selbstmodus
positive Einladung
positive Ausstrahlung
Ohne falsche Furcht
Ohne falsche Hoffnung

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 5.3

5.3 mein eigener Wiederholungszwang – mein DRIBS

Mein eigener DRIBS (2-er Gruppe) Startimagination:

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (Augen geschlossen):
- 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!

<u>Übung. 5.6a Wie ich dafür sorge, dass andere mich schlecht behandeln</u>

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: …….

- **<u>Übung 5.6b 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: ……..

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

Entwicklung und Reifung des Gehirns

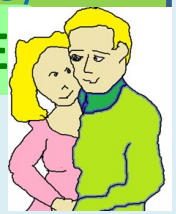
.....Egozentrisches Selbst .....I.....Soziales Selbst

Balance beider Systeme

Empathie-fähigkeit

Zwischenmenschliche Entwicklungsstufe (ab (ab 11 Jahre)

EMPATHIE

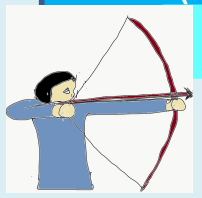


Präfront. Cortex

Theory of Mind = Metakognition

Souveräne Entwicklungsstufe, (ab 5 Jahre)

DENKEN



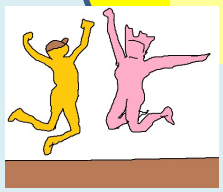


Limbisches System

Body Mind

Impulsive Entwicklungsstufe (bis 3 Jahre)

AFFEKT





Trainingsziel 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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

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.

Übung 5.4

5.4a Die 7 Fragen zur Problemanalyse
5.4b Situationsanalyse
5.4c Reaktionsanalyse
5.4d Konsequenzenanalyse
5.4e Ausübung des Verhaltens
5.4f Metakognitive Nachbetrachtung

Metakognitives Verhaltensmodell

Auf der Basis dieses metakognitiven Modells ergibt sich

ein konsequentes schrittweises Vorgehen, wie es Sulz (1995, 2009b) und McCullough (2007) in ganz ähnlicher Weise vorschlagen:

1. **Situationsanalyse** zur Reattribution dysfunktionaler Interpretation der Situation
2. **Reaktionsanalyse**, die zeigt, dass sekundäre Gefühle zu vermeidendem Verhalten führten
3. **Konsequenzanalyse**, die die unbefriedigenden Folgen bisherigen Verhaltens benennt
4. Praktisches Vorgehen: Neues zielgerichtetes Verhalten durchführen
5. **Wirksamkeitsanalyse:** Wodurch führte das neue Verhalten zum erwünschten Ergebnis?

Praktisches Vorgehen
Analyse des bisherigen Verhaltens

- Sulz (1999) hat das verhaltensdiagnostische Vorgehen so beschrieben: Der Trainer **stellt 7 Fragen**
- (Ausgehend von einer frustrierenden Situation)

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!
2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!
3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?
4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!
5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?
6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?
7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

Ich beachte als Trainer dabei:

- 1. Ich lasse mir die Situation so beschreiben, dass ich sie mir plastisch vorstellen können.
- 2. Durch Nachfragen verändert sich oft, was wirklich gesagt wurde.
- 3. Erst dann frage ich, was das mit dem Klienten machte und macht (was daran frustrierend war)
- 4. Die berichteten eigenen Verhaltensweisen des Klienten zeigen, auf welche Weise er nicht wirksam war oder nicht situationsadäquat.
- 5. Ich lasse mir den Ablauf zu Ende erzählen, wie es wirklich ausging.
- 6. Und dann erst, welches Bedürfnis da war und was er/sie eigentlich stattdessen gebraucht hätte, sich gewünscht hätte.
- 7. Jetzt die Frage, warum es wohl schiefging. Ich helfe mit Ideen aus, wenn der Klient keine Ursache findet (sokratisches Fragen oder direkt meine Vermutung aussprechen)
- 8. Am schwierigsten ist es für den Klienten, sich ein wirksames kompetentes Verhalten vorzustellen, denn dieses wird ja durch seine Überlebensregel verboten

Ü5.7a

Übung 5.5a Problemanalyse

Situation ist: .....

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

.....

.....

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

.....

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

.....

Ü2

Wir halten fest: S-R-K Analyse

- S: Situation war ……..
- R: Meine Reaktion war ……..
- K: Die Konsequenzen waren ……..

- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden**.
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
- ……..

S-R-Analyse (bei dysfunktionaler kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist ……

2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?

……

3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?

……

4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?

……

5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?

……

6. Wenn nicht, weshalb nicht?

……

7. Welche Einschätzung ist richtig?

……

Beispiel S-R-Analyse (bei dysfunktionaler kognitiver Situationseinschätzung → Reattribution)

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß,Brot einzukaufen.
2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?

Zum x-ten Mal wertet sie mich ab wegen einer Kleinigkeit. Das ist ungerecht.

3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?

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

4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?

Sie geht mit mir um, wie mit einem Trottel, der nichts auf die Reihe kriegt.

5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?

Nur teilweise, denn sie ist selbst im Stress und hat sich auf mich verlassen.

6. Wenn nicht, weshalb nicht?

Weil sie es nicht so meint, wie sie es sagt, das kam aus dem Affekt heraus.

7. Welche Einschätzung ist richtig?

Es war einfach Ausdruck ihres Ärgers und Ihres Stresses.

Reaktionsanalyse (bei dysfunkt. kogn. Situationseinschätzung → Reattribution)

Situation: ……

1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?
2. ……

2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst? ……

3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?

……

4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?

……

5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?

……

6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? JA / NEIN
7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?

……

8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN
9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?

……

Beispiel R-Analyse (dysfunktionale Reaktionskette)

Situation: Meine Frau kritisiert mich, obwohl ich gekauft habe,was sie wollte.

1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?

Sie kommt frustriert aus der Arbeit und missbraucht mich als Blitzableiter

2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst? Ärger, Wut

3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?

Mich heftig wehren und sagen, dass ich mir solche Worte nicht gefallen lasse

4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?

Dann wird sie wütend und spricht nicht mehr mit mir.

5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?

Angst vor Disharmonie, Ablehnung und Eskalation.

6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? **JA** /NEIN

7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?

Ich lasse es mir ohne Widerrede gefallen und sage nichts dazu.

8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN

9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?

Dass sie erst mal empört ist, dann aber einen Rückzieher macht.

© Serge Sulz 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4. Abend

Konsequenz-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: .....

1. Wie handelte ich bisher? .....
2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?
   - In der Situation? .....
   - Nach der Situation? .....
   - Für mich? .....
   - Für die andere Person? .....
   - Für die Beziehung zwischen uns? .....
3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte? JA oder NEIN
4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? .....
5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? .....

Beispiel K-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: Meine Frau sagte, ich solle am Abend auf die Kinder aufpassen

1. Wie handelte ich bisher? Wenn Du so daher kommst, tu ich das erst recht nicht. Ich lass mich nicht rumkommandieren.

2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?

In der Situation? Ihren Wutausbruch

Nach der Situation? Eine Woche lang Krach

Für mich? Ich fühle mich ungeliebt und habe ein schlechtes Gewissen

Für die andere Person? Sie konnte nicht in den Malkurs gehen

Für die Beziehung zwischen uns? Unversöhnlichen Zwist

3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte? JA oder **NEIN**

4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? Dass sie mich respektiert und freundlich bittet

5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? Ihr sagen, dass freundliches Bitten ohne Befehlston brauche und ihr dann sehr gern helfe.

Der Aufbau von Wenn-Dann-Denken ist notwendig.

- Dies gelingt durch ständige sokratische Gesprächsführung mit Fragen, die den Klienten 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.

Ü5.7e

Übung 5.7e neues Verhalten

- Es handelte sich um obige Situation:……
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- ……
- Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: ……..
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- ……
- Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- ……
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- ……
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten?
- ……

Beispiel - Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

- Es handelte sich um obige 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 5. MVT-Modul Metakognition und. Mentalisierung 4.

Nachher: Metakognitive Reflexion

Es handelte sich um folgende Situation:

……

Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden:

……

Ich erreichte dadurch mein Ziel: ……

1. Wie trug meine richtige Einschätzung dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

……

2. Wie trug mein neues **Verhalten** dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

……

3. Was lerne ich aus dieser Erfahrung?

……

4. Wie kann das in andere Situationen übertragen?

……

Beispiel - Metakognitive Reflexion

- Es handelte sich um obige 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

Übung 5.5

5.5 IMAGINATION: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

5.5 IMAGINATION: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

- Können wir eine konkrete Situation als Beispiel nehmen, welche?
- Was war das Verhalten der anderen Person?
- Welche Gefühle sind bei Ihnen entstanden?
- Welcher Aspekt hat am meisten die große Erregung bzw. das intensive Gefühl hervorgerufen?
- Wie haben Sie sich dadurch behandelt gefühlt?
- Vor einem großen Ärger kam dadurch evtl. welches schmerzliche Gefühl?
- Inwiefern hat Ihr Gegenüber Ihnen weh getan?
- Was genau hat so weh getan?
- Was hätten Sie stattdessen gebraucht?

Übung 5.6

5.6 Gespräch: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

5.6 Gespräch: Frustrierende Begegnungen und Selbstmitgefühl

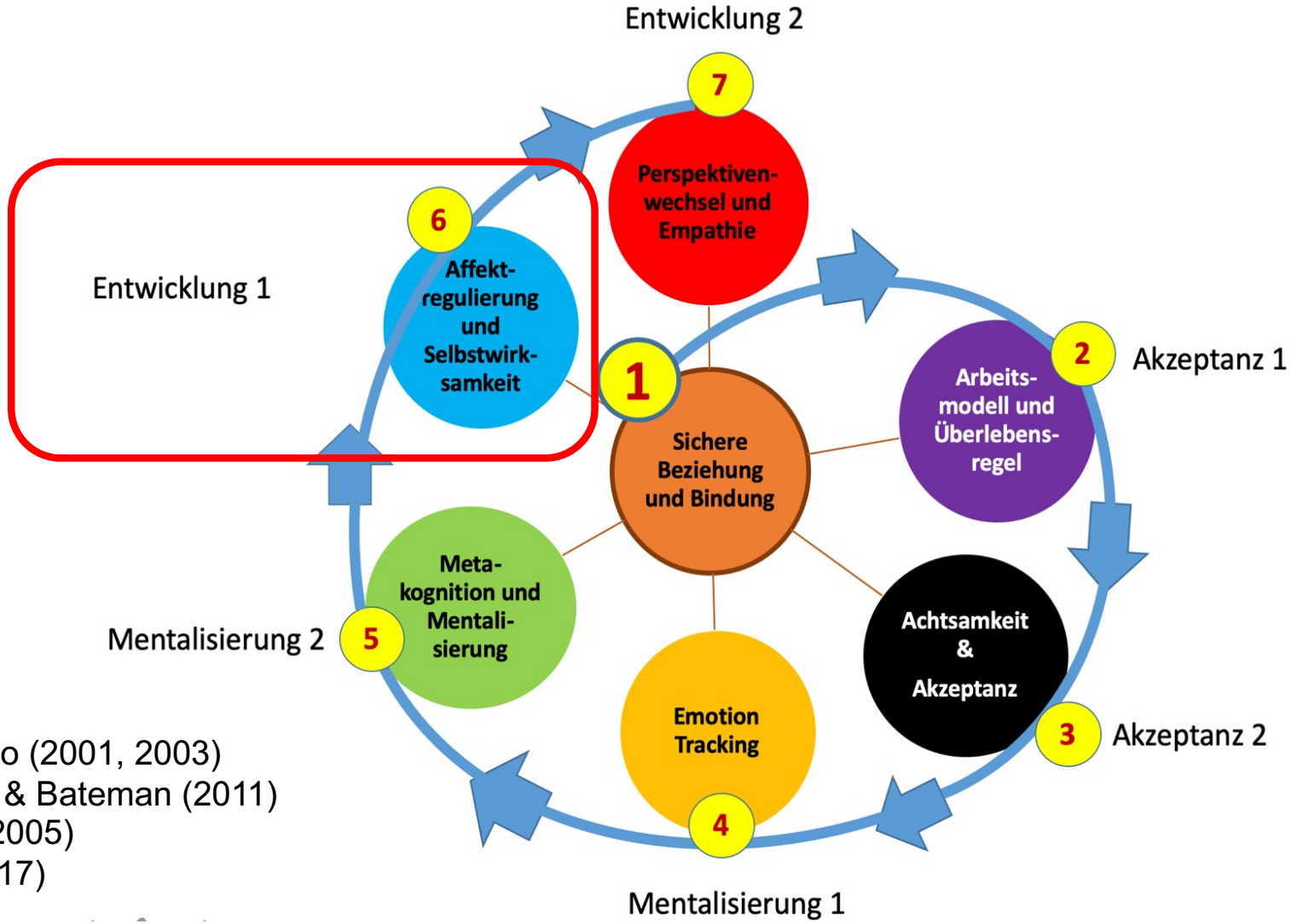
- Was hätten Sie stattdessen gebraucht?
- Welches Verhalten des anderen hätte also nicht zu dieser heftigen Emotion geführt?
- Was ist der Unterschied zum wirklichen Verhalten des Gegenübers?
- Was hätten Sie durch dieses Verhalten bekommen?
- Wie sehr fehlte es Ihnen in diesem Moment?
- Von welchen Menschen in welchen Situationen brauchen Sie das?
- Hat dieser Mangel eine Vorgeschichte in Ihrer Kindheit?
- Wer hätte es eigentlich geben müssen und hat es nicht gegeben?
- → Eltern, die Sie gebraucht hätten:
- Sie hätten einen Vater gebraucht, der nicht ……. sondern der …….
- Sie hätten eine Mutter gebraucht, die nicht ……. sondern die ……..
- Dann wäre Ihr Bedürfnis nach …….. befriedigt worden.

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT*



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

7 Probleme des Patienten

6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit):
   Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden

7 Ziele der MVT

6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**

7 Therapie-Module der MVT

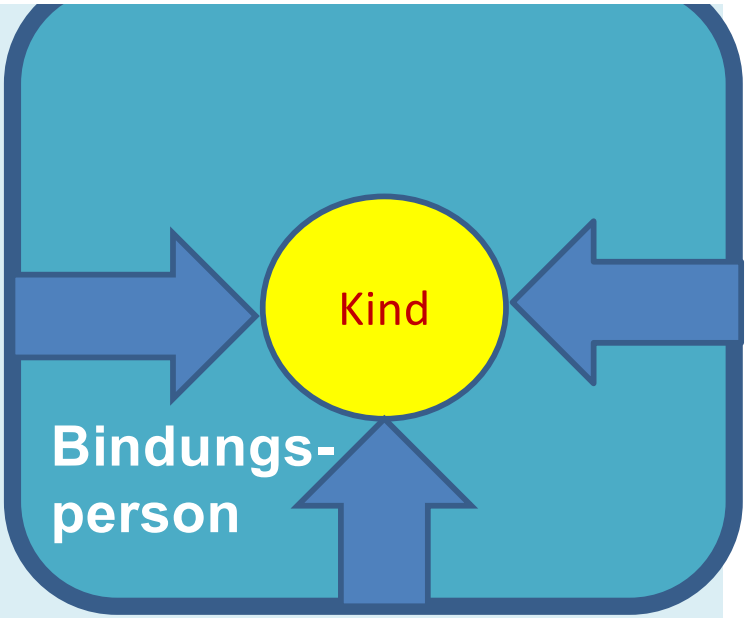
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit):
   Affekte regulieren und kompetent handeln

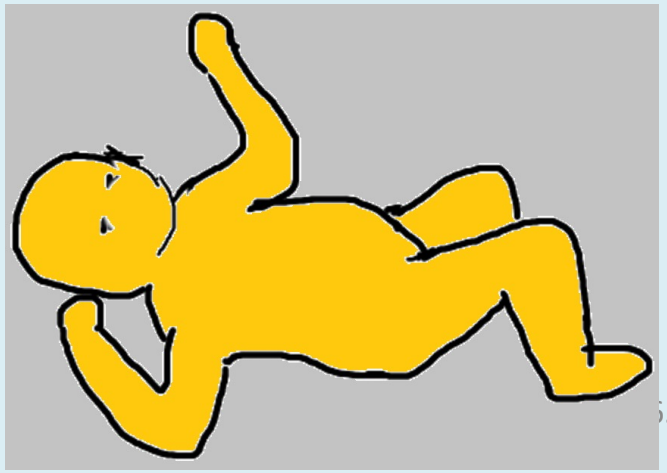
Liste der Übungen

- 6.1 Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut
- 6.2 Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?
- 6.3 was wütend macht
- 6.4 Wut-Exposition
- 6.5 Körper-Wut
- 6.6 Wut atmen
- 6.7 funktionaler Umgang mit Wut
- 6.8 Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
- 6.9 Kausales Denken anstoßen

GESUNDE ENTWICKLUNG

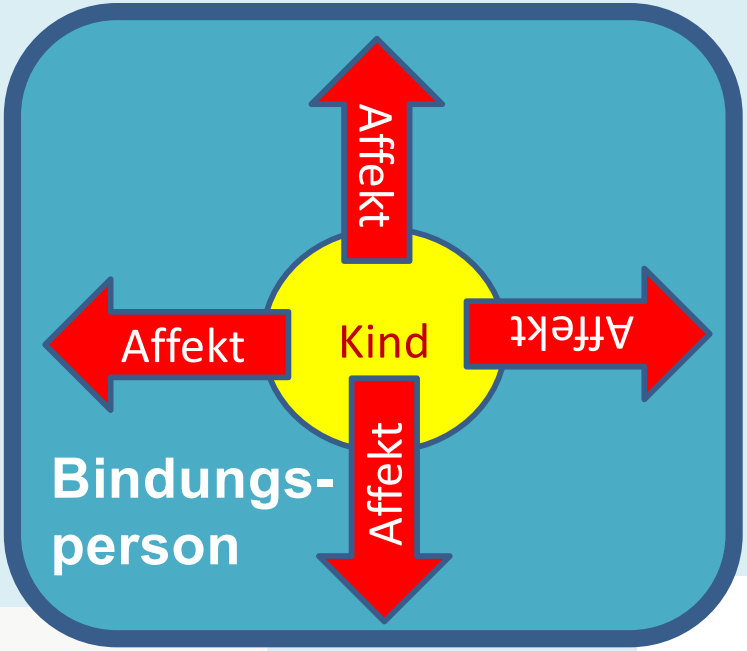
KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben

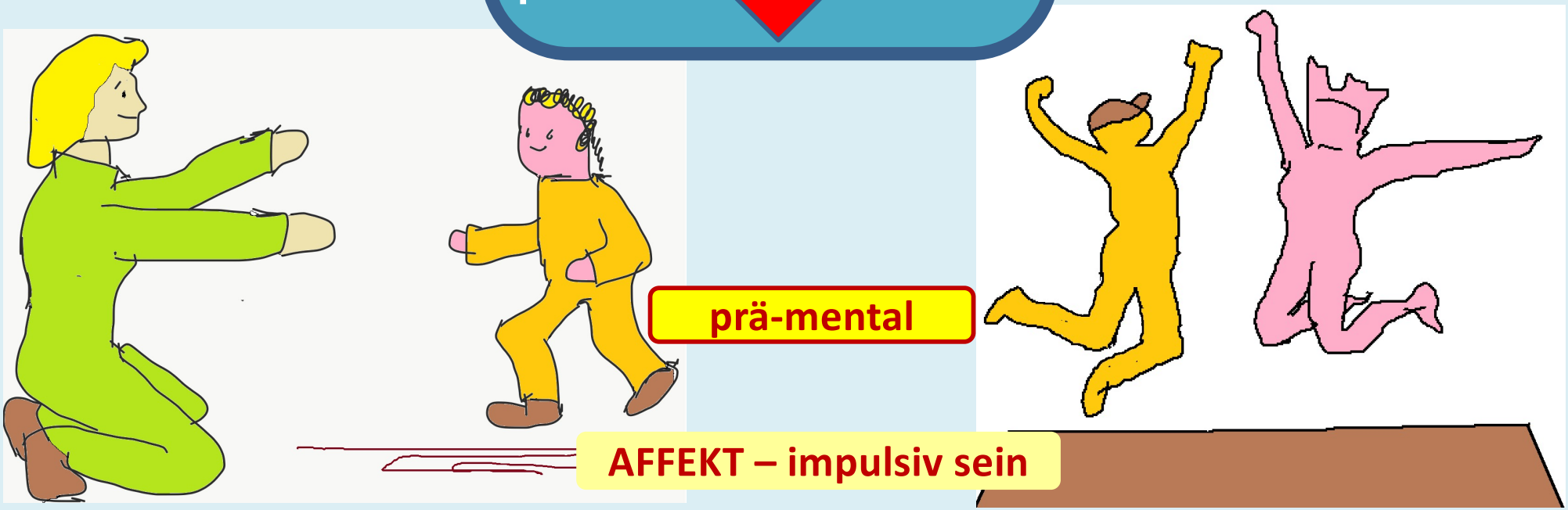






AFFEKT-Stufe:
Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

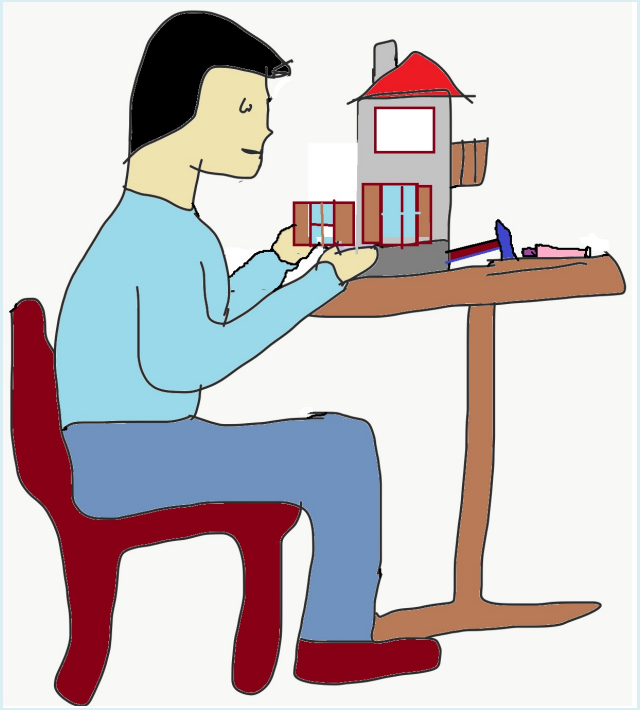


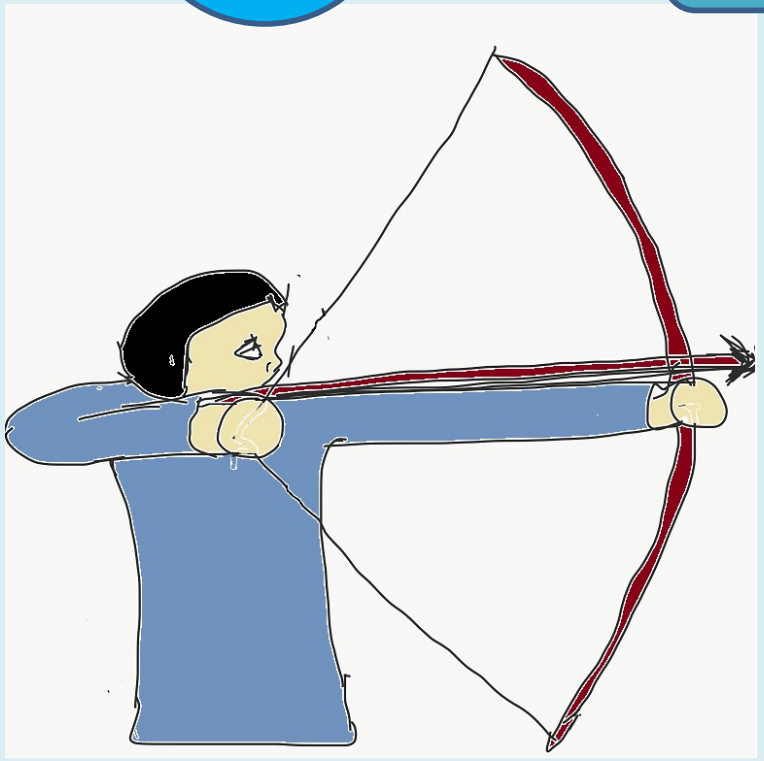


DENKEN-Stufe:
Wirksamkeit und Körperkompetenz

DENKEN - bewirken



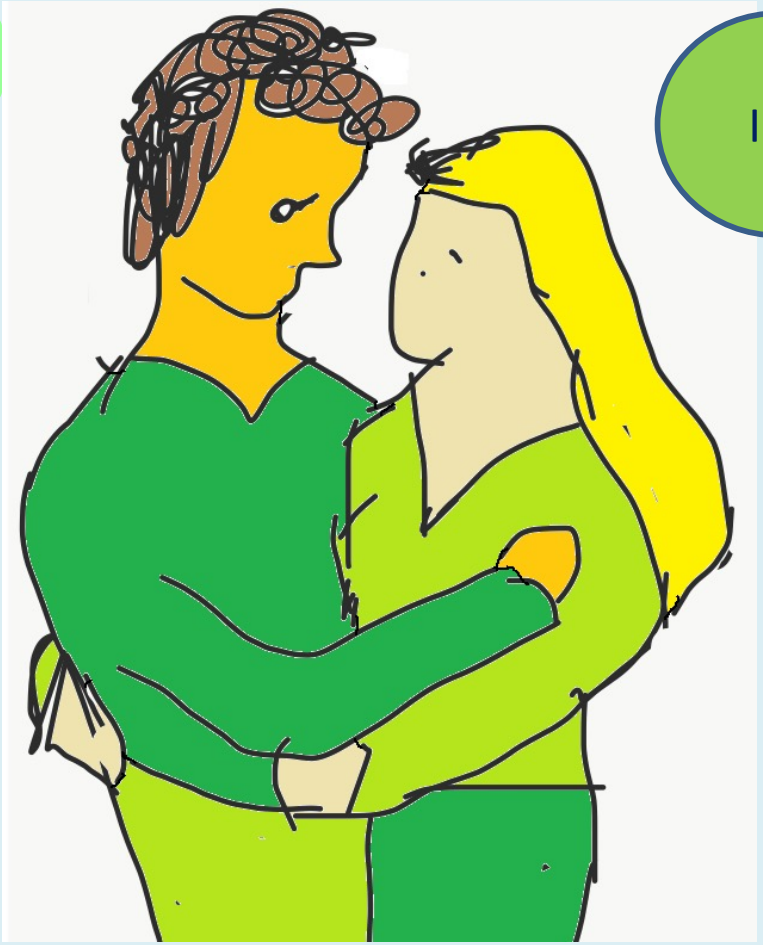


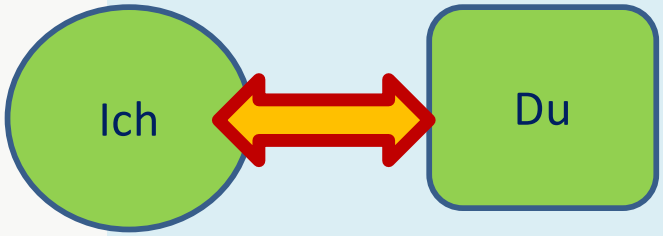


mental

EMPATHIE-Stufe:
Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben





Quelle: www.kwick.de

Quelle: extratipp.de

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

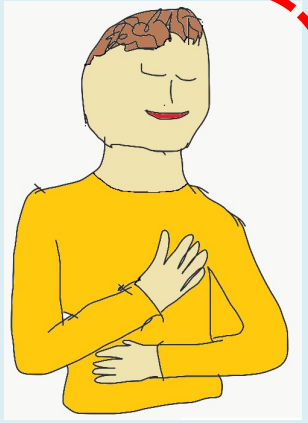
Entwicklung und Gehirn

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

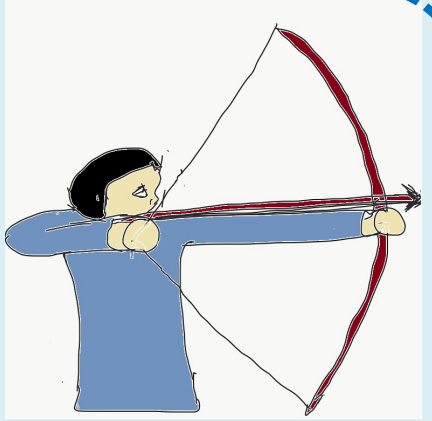
Von unseren Bedürfnissen und AFFEKTEN geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

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







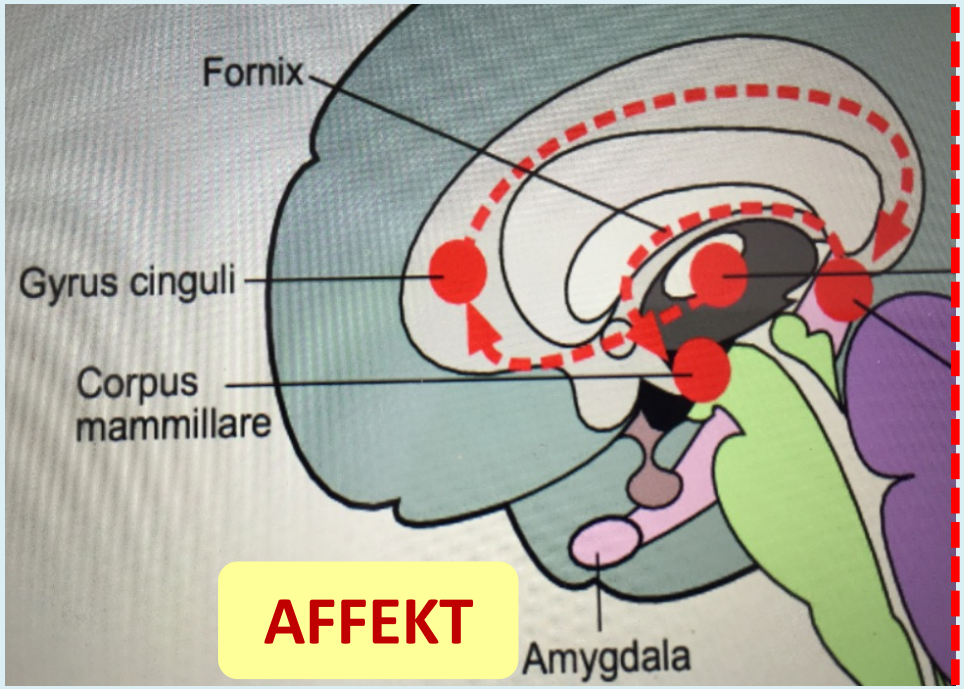


DENKEN

Entwicklung und Gehirn

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

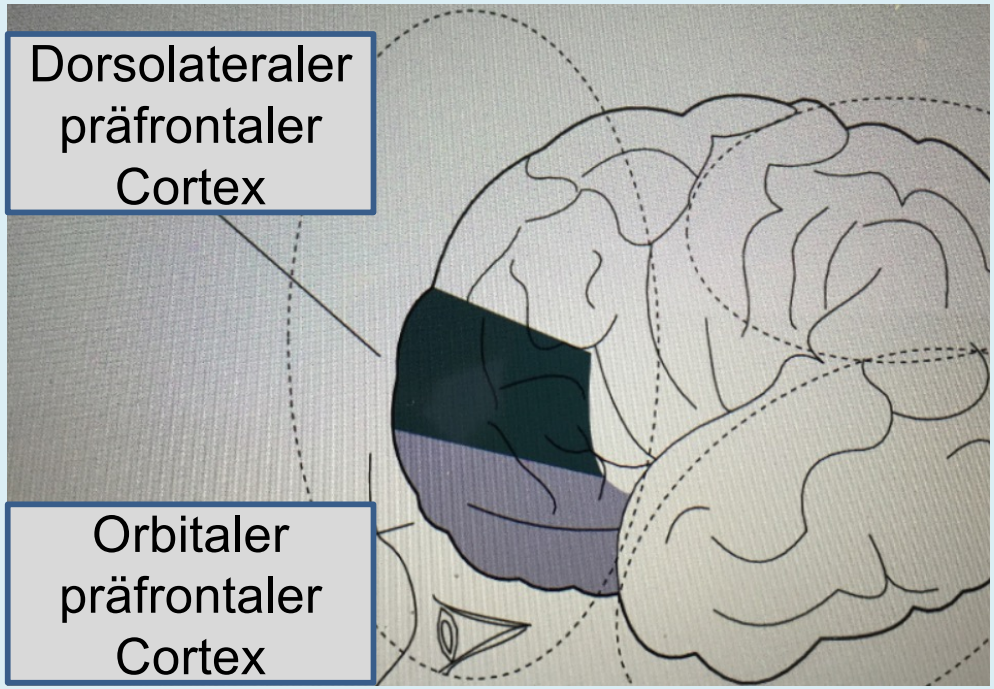
AFFEKT-System



Implizit – impulsiv

- Limbisches System

DENKEN-System



explizit - souverän

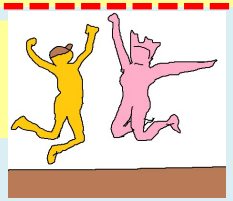
Präfrontaler Cortex

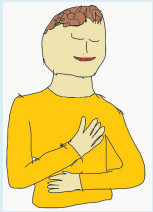


Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- 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

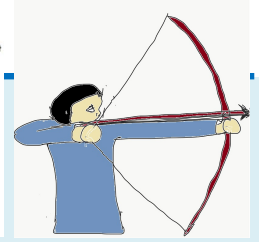
AFFEKT





- 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





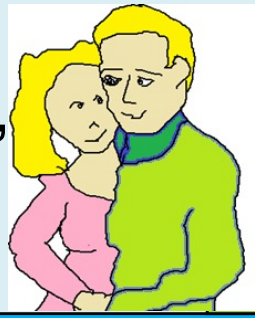
DENKEN

Sulz MVT 6. Entwicklung auf die Denken-Stufe LEITER



Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und BRAUCHEN

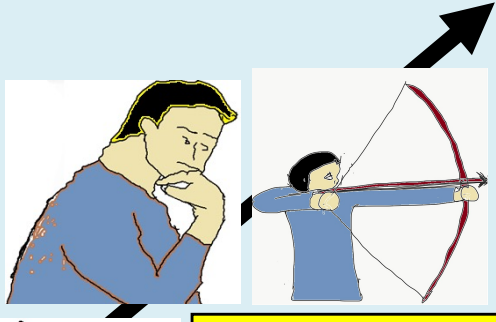
Empathisch sein können, hingeben können



Empathie-Stufe

→Geliebt werden

→meine Liebe annehmen



Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein können

→selbstwirksam sein

Impulse ste

→Erwidert werden



Affekt-Stufe

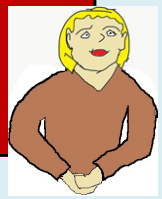
Noch nicht Impulse steuern können

Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

→Beschützt werden

→Geborgenheit

Körper-Stufe



Noch nicht nehmen können

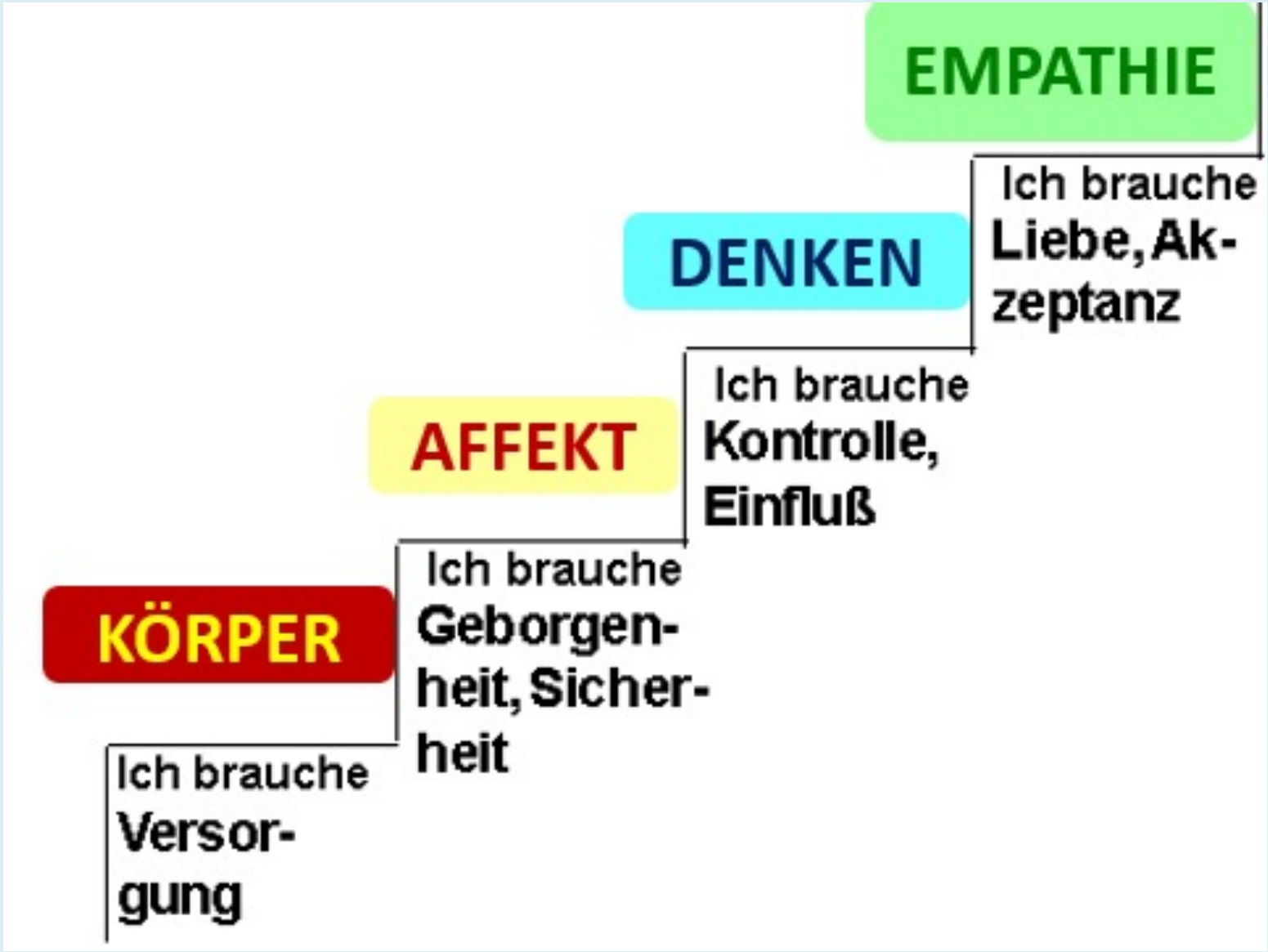
Schon aufnehmen können

→Berührt werden

Übung 6.1

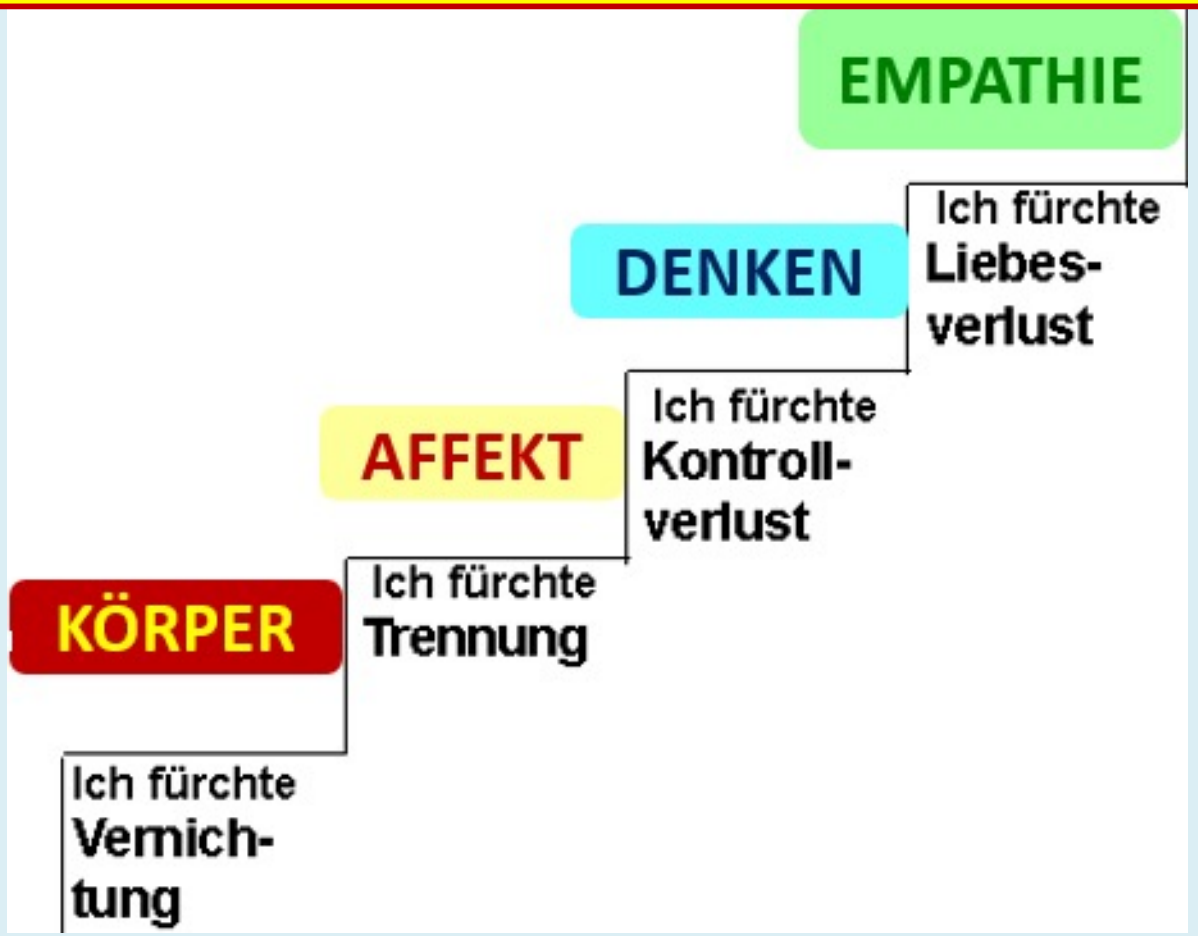
Entwicklung und Bedürfnis, Angst, Wut

Entwicklung und Bedürfnis



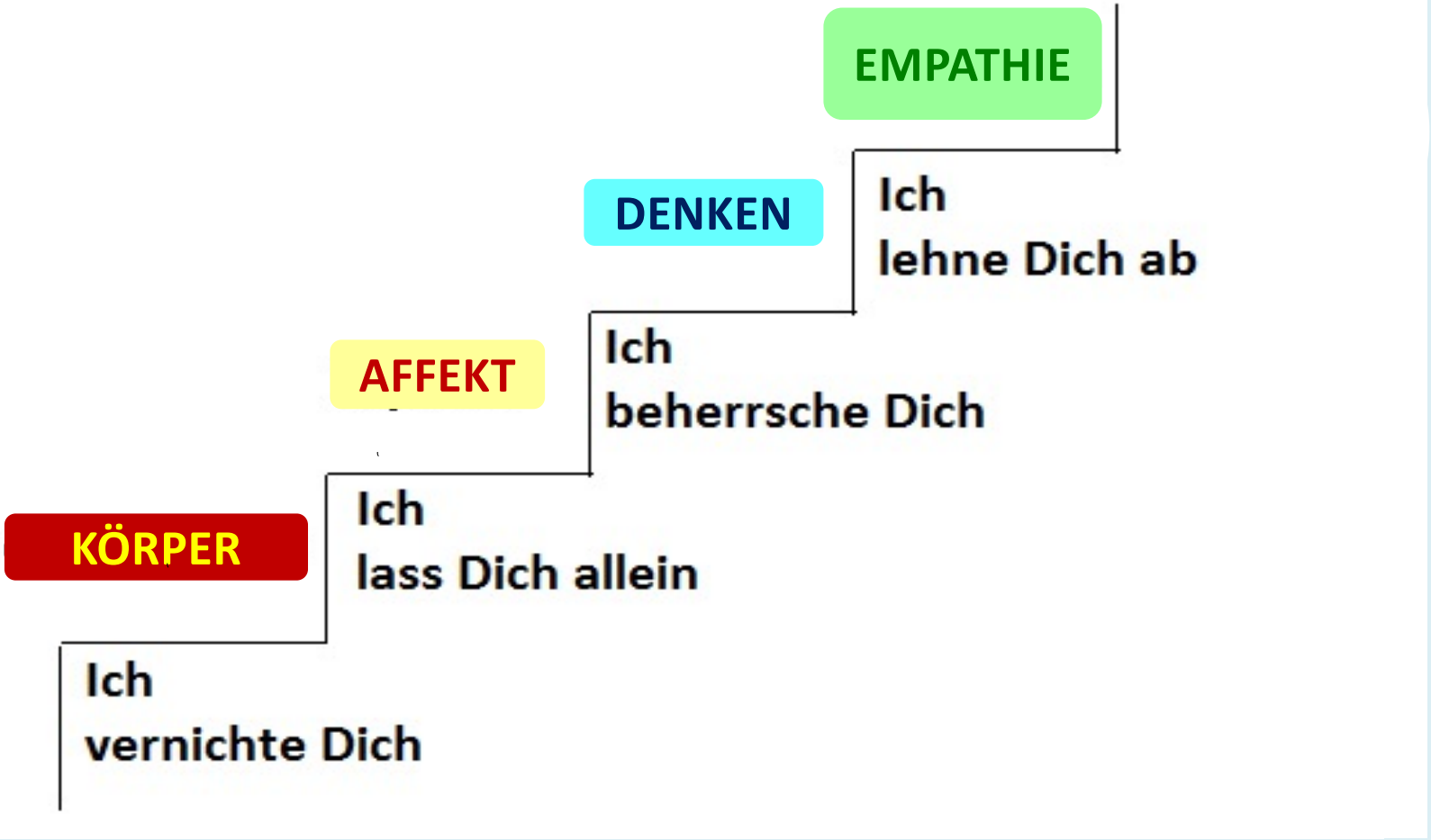
Entwicklung und Angst

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



Entwicklung und Wut

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



Entwicklungsstufen

KÖRPER

AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE

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

KÖRPER - empfangen

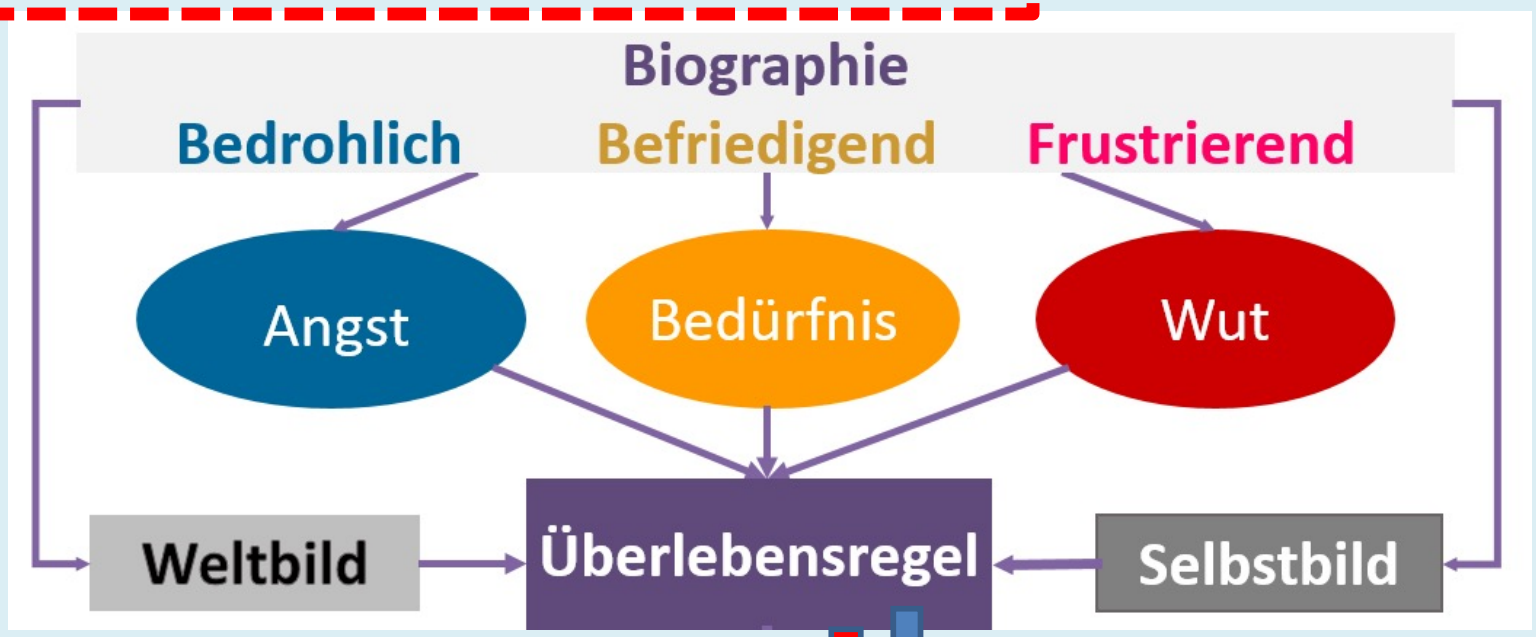
AFFEKT – impulsiv sein

DENKEN - bewirken

EMPATHIE - lieben

Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

Stufe: **KÖRPER** oder **AFFEKT** ← Wo wir stehen



Entwicklungsstörung

Dysfunktionale Persönlichkeitszüge

Symptomauslösende Lebenssituation

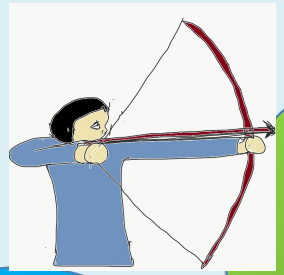
Symptombildung, Erkrankung

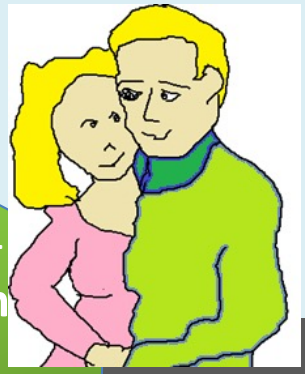
Sulz MVT 6. Entwicklung auf die Denken-Stufe LEITER

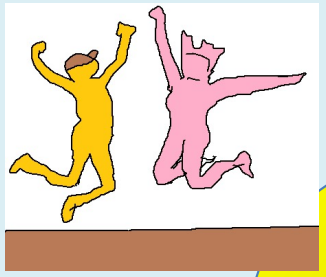
Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

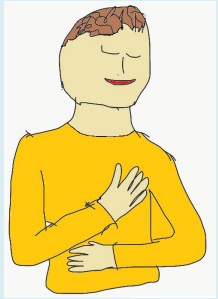
Entwicklung von Stufe zu Stufe











Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

AFFEKT

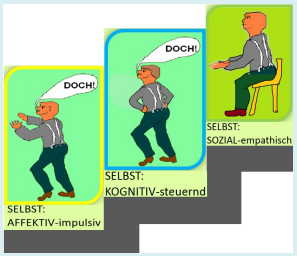
Souverän behaupten, anderen Grenzen setzen, mich zügeln

DENKEN

Zwischen-menschlich Empathie durch Perspektiven-wechsel

EMPATHIE

Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma





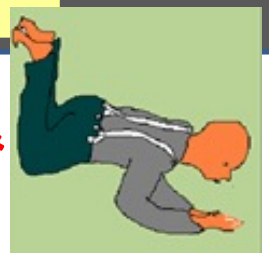
Das emotionale Überleben ist bedroht!

EMPATHIE

DENKEN

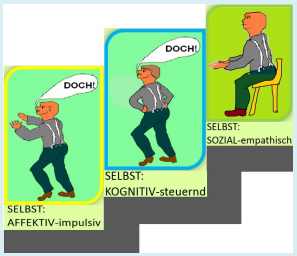
AFFEKT

Angst



Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten

Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)



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



Dysfunkt. Persönlichkeit

Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

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

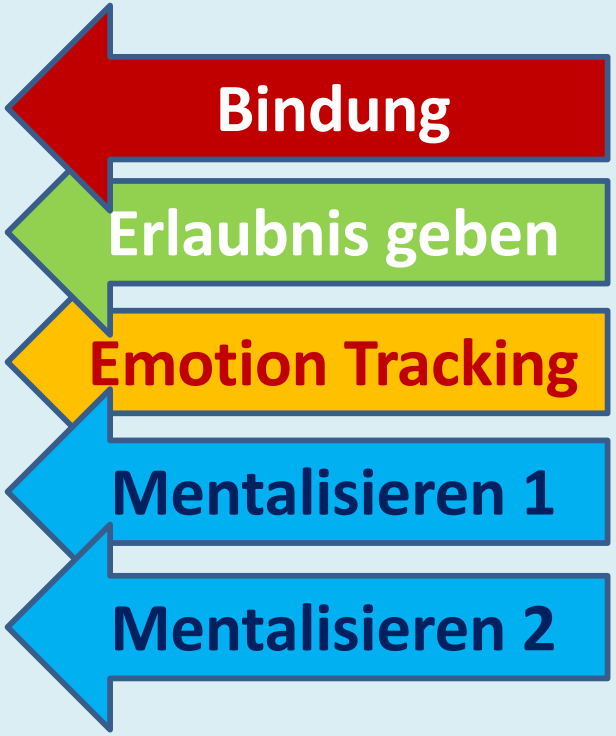
→Sichere Bindung in der therap. Beziehung

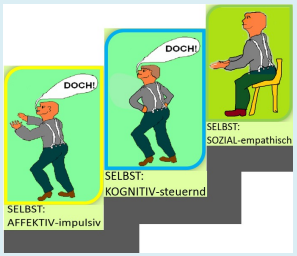
→von der Überlebensregel zur Lebensregel

→Wieder Affekte aneignen (Wut-Exposition)

→ Kausal denken und wirksam werden

→ Empathie fühlen und Beziehung gestalten

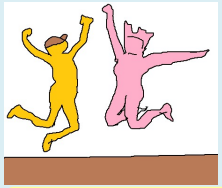




Den Bunker verlassen und trotzdem überleben: Entgegen der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) handeln durch die

ERLAUBNIS GEBENDE LEBENREGEL





AFFEKT

Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

Mut

2

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

DENKEN

ERLAUBNIS geben

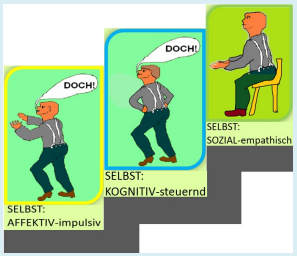
Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich im… freundlich und na…
- Und niemals wütend…
- Bewahre ich Geb… und Zuneigung
- Und verhindere …



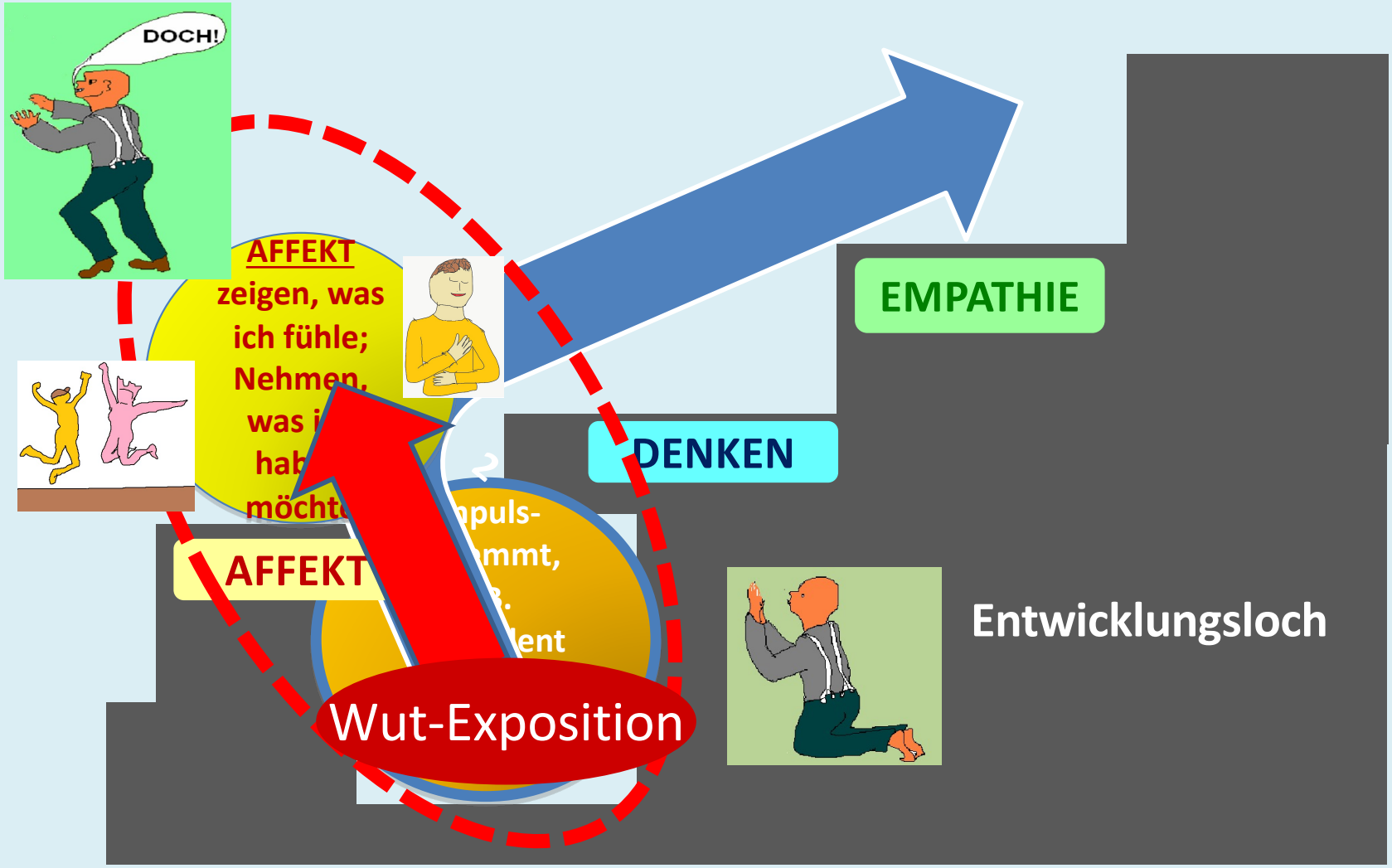
…funkt. Persönlichkeit

Sulz MVT 6. Entwicklung auf die Denken-Stufe LEITER



Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe
und dann erst auf die DENKEN-Stufe



Übung 6.2

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?



Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

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

Übung 6.3

Was wütend macht

Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
- ……
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
- ……
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
- ……
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...
- ……

- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil
  ……

Übung 6.4

Wut-Exposition

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.

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

Die Wut ausdrücken

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

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

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- **Pat. Erinnerungsbild**
- **Pat. spürt was seine Wut machen will**
- **Pat. erlebt den Vater im Bild**
- **Pat. imaginiert wütende Handlung**
- **Pat. erlebt Selbstwirksamkeit**

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Übung 6.5

Körper-Wut

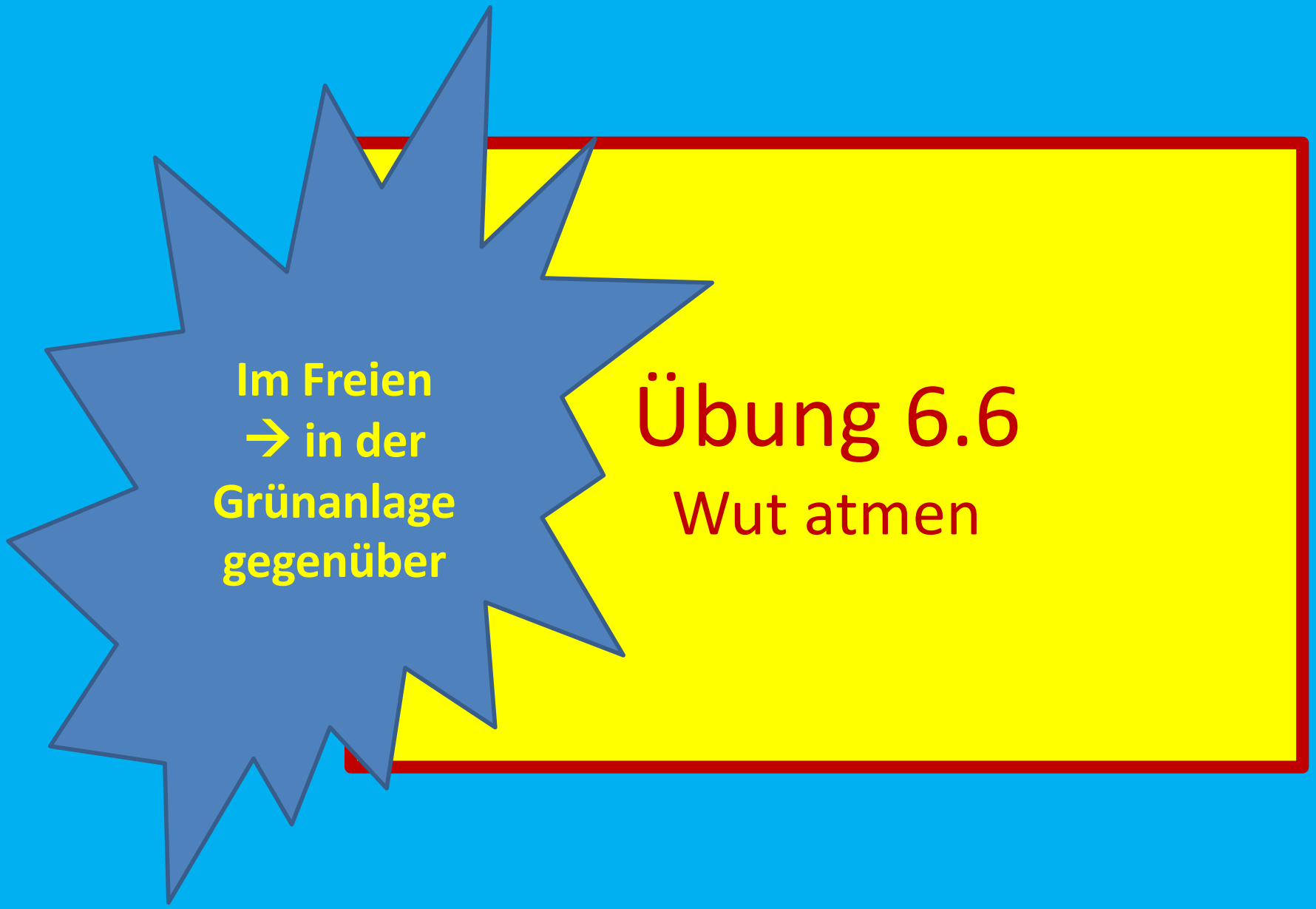
Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber



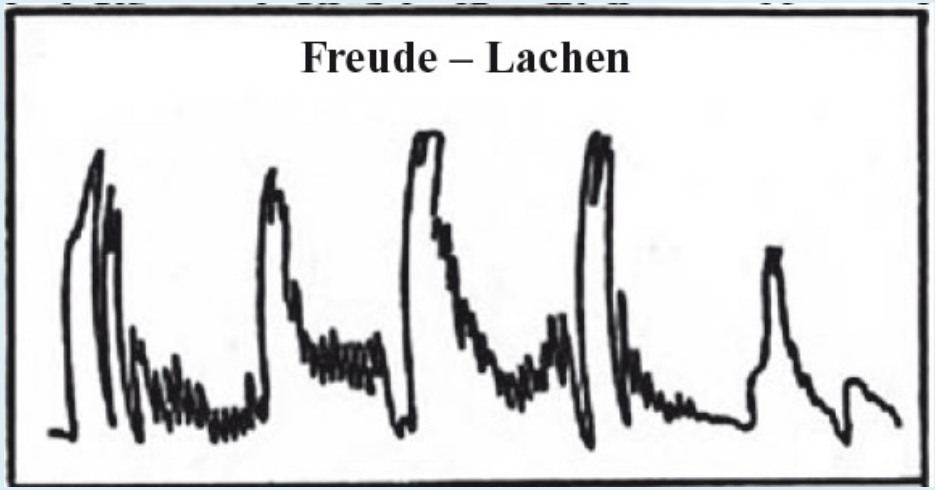
Übung

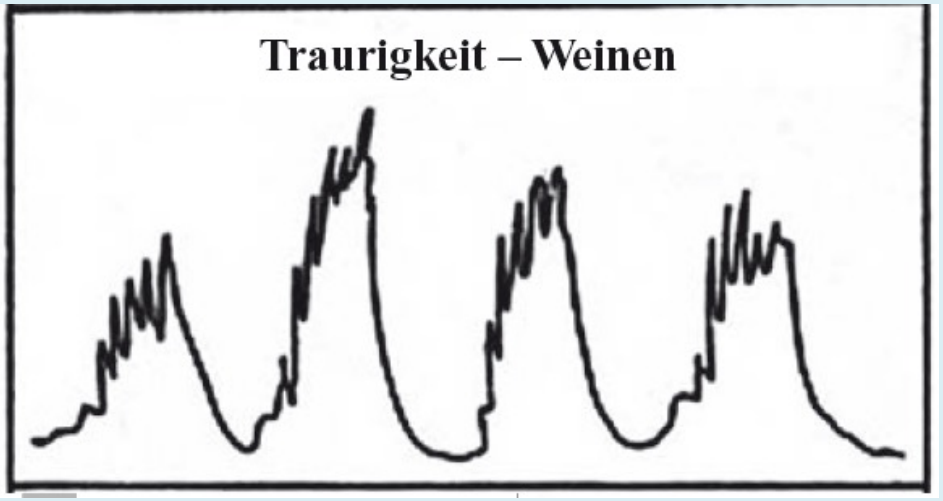
Körperwut: Voll Wut …

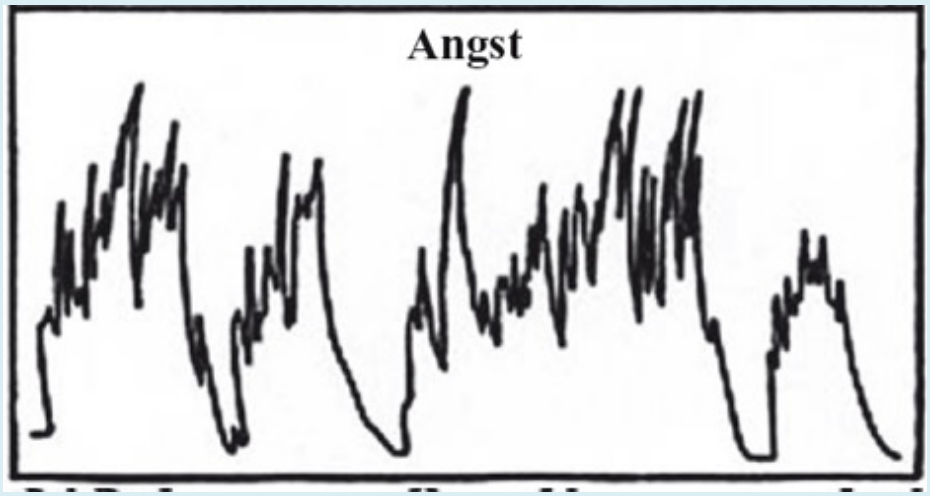
- Blicken
- Beißen
- Spucken
- Stirn
- Schreien
- Schlagen
- Boxen
- Kratzen
- Werfen
- Zerreißen
- Zerschmettern
- Treten
- Zertreten
- Würgen
- Stechen

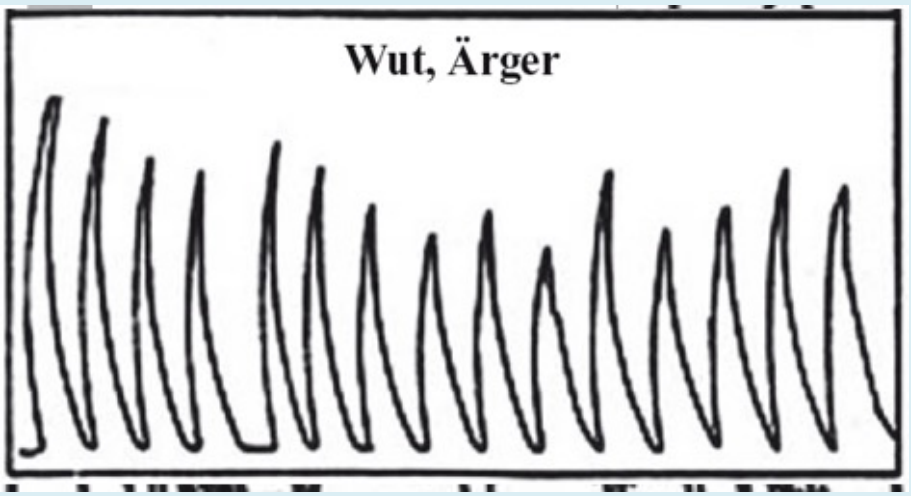

Im Freien
→ in der
Grünanlage
gegenüber
Übung 6.6
Wut atmen

Mit Hilfe des Atems Gefühle spüren









Übung





Ärger / Wut:

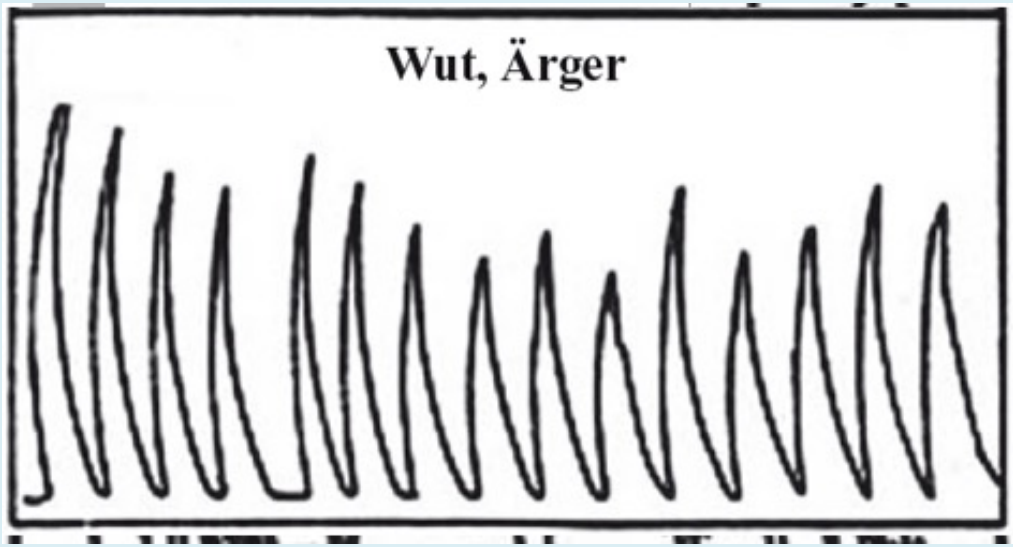
Atmung: **Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.**

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

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

Kopf: legt sich nach vorn.

Körper: Alle Körpermuskeln sind angespannt.



Übung 6.7

funktionaler Umgang mit 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

Handout ÜBUNGEN MVT-Ausbildung SEITE 55

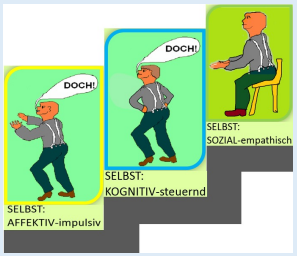
Übung 6.8

Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

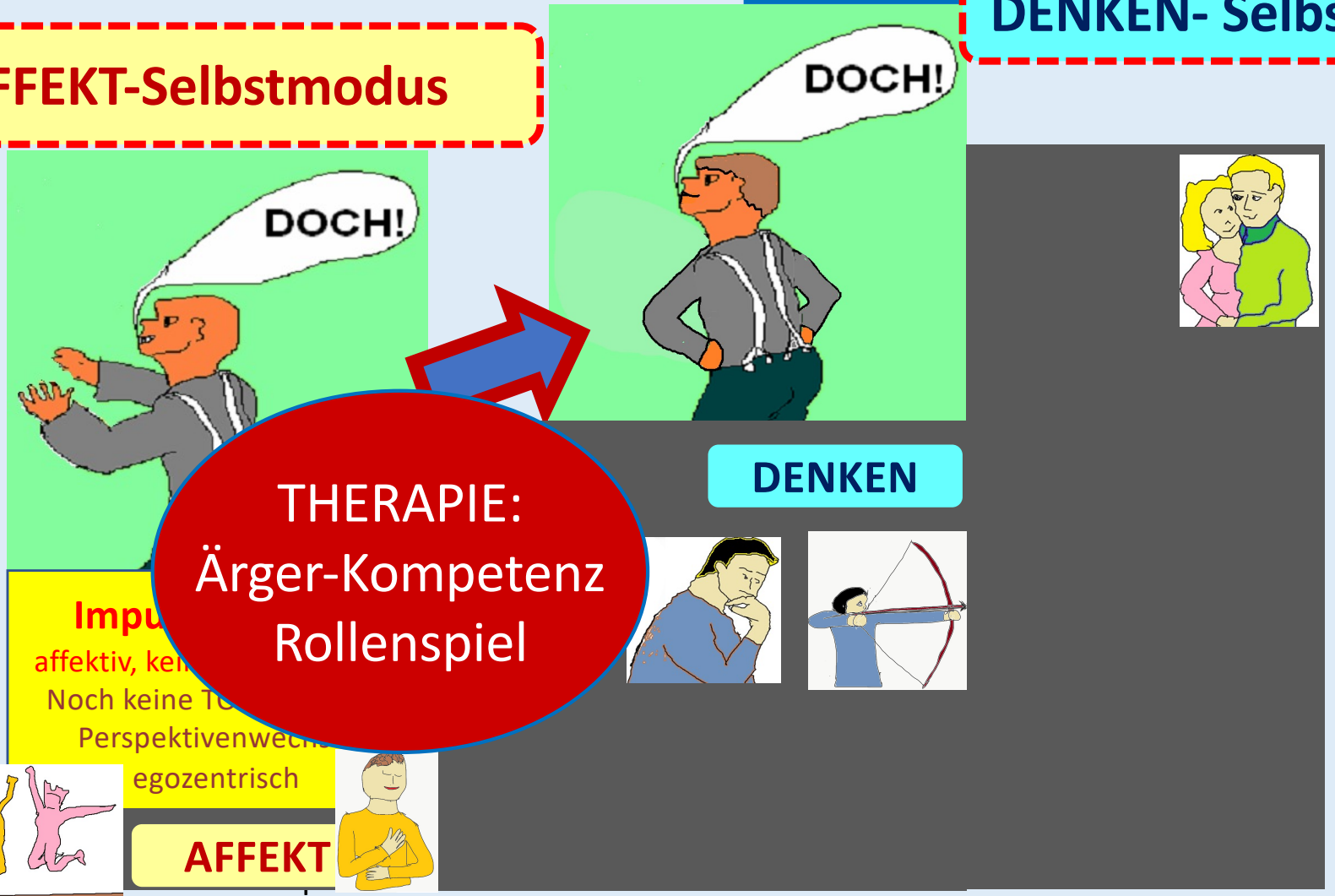
Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt



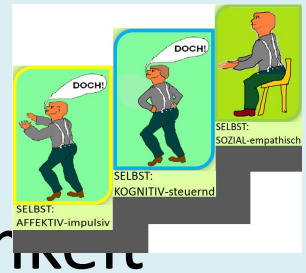
AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

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?

Übung 6.9

Kausales Denken anstoßen

Kausales Denken anstoßen (gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen)

Durch Fragen

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

Was auf der souveränen Stufe noch nicht entwickelt ist

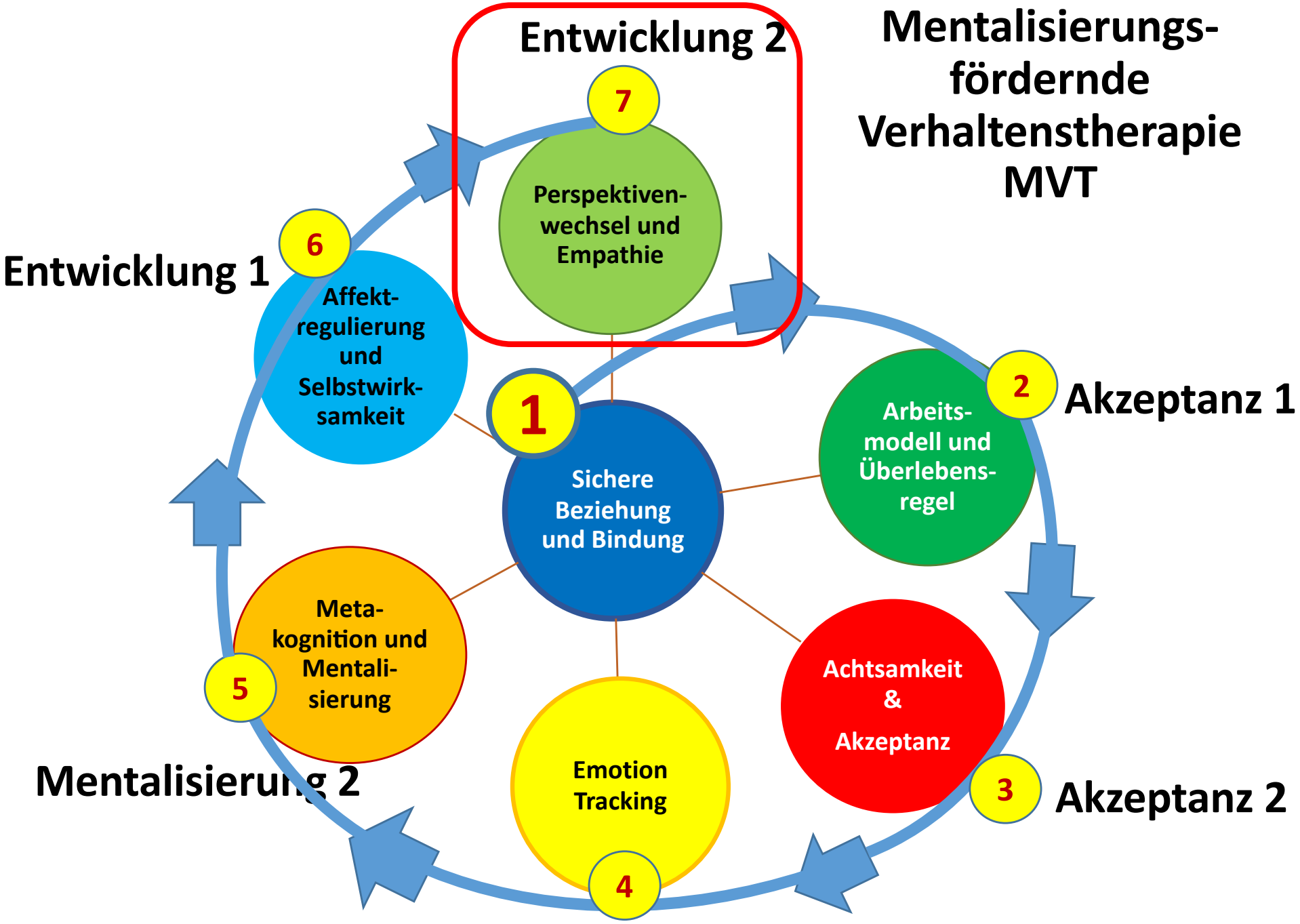
- Das Denken ist noch egozentrisch
- Der andere Mensch ist noch ein Objekt, das der Bedürfnisbefriedigung dient
- Es wird zwar festgestellt, dass die Bezugsperson anders denkt und fühlt, aber ihre Bedürfnisse interessieren noch nicht
- Es besteht noch keine Empathiefähigkeit
- Es besteht noch kein Anliegen,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

→ENDE Vortrag Theorie bis Folie 178 ←

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit


Entwicklung 2
7
Perspektiven-wechsel und Empathie
Mentalisierungs-fördernde Verhaltenstherapie MVT
Entwicklung 1
6
Affekt-regulierung und Selbstwirk-samkeit
1
Sichere Beziehung und Bindung
2
Arbeits-modell und Überlebens-regel
Akzeptanz 1
Meta-kognition und Mentali-sierung
5
Mentalisierung 2
Achtsamkeit & Akzeptanz
3
Akzeptanz 2
Emotion Tracking
4
Mentalisierung 1

Liste der Übungen

7.0 Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe

7.1 Gefühle aussprechen, damit der andere mich versteht

7.2 Fragen, was der andere gefühlt hat

7.3 Verstehen wollen

7.4 Empathische Kommunikation 1: Sprechen

7.5 Empathische Kommunikation 2: Hören

7 Probleme des Patienten

7. Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

7 Ziele der MVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

7 Therapie-Module der MVT

7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

Unser Gehirn:
Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

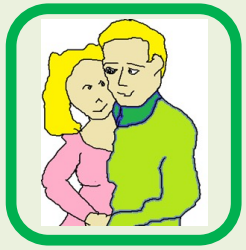
- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation
- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- **3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind**
  und Realitätssinn, Risikoeinschätzung
- **3. – 20. Lebensjahr: Empathie**
- **Roth (2011), Roth & Strüber (2016)*



AFFEKT

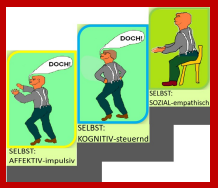
DENKEN





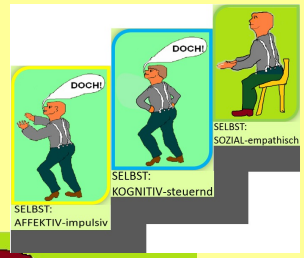
EMPATHIE

→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM



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

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



Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

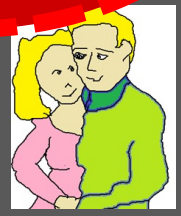


Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbiet

Ärgerlich durchsetzen

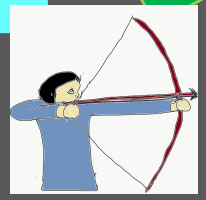
TRAINING: **Empathische Kommunikation**

EMPATHIE



DENKEN





AFFEKT

EMPATHIE-Stufe

Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

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

kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

kann eigene Interessen zurückstellen

kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

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

Doppelte Empathie nach Piaget

EMPATHIE

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

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

Übung 7.1

Gefühle und Bedürfnisse aussprechen, damit der andere mich besser verstehen kann

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

Der Trainer achtet darauf,

- **dass der Klient** so mit dem Gegenüber **spricht**

  - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

Trainer: Was haben Sie gefühlt?

Klient: Ich war enttäuscht und verärgert

Trainer: Was hätten Sie gebraucht?

Klient: dass er gemeinsam mit mir hingeht

Trainer: Was haben Sie gefürchtet?

Klient: dass ich ihm nicht mehr wichtig bin

Trainer: Was haben Sie getan?

Klient: Ich habe mir so wenig wie möglich anmerken lassen

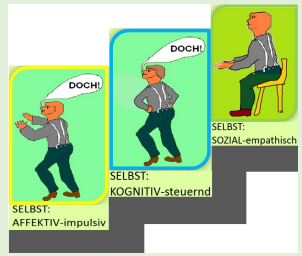
→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

Übung 7.1

Fragen, was die Bezugsperson **gefühlt**,
gedacht, gebraucht, gefürchtet
haben könnte

Übun 7.1.1

Entwicklung von Empathiefähigkeit
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt …



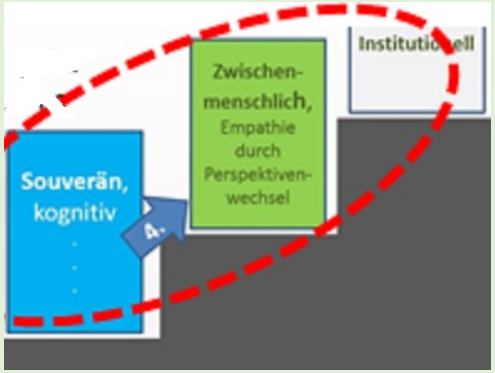
A) Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- **gefühlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **gefürchtet**

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



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

Beispiel 1 - 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 Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

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

- gedacht,

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

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

- gefürchtet

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

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

Übung 7.1.1 Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

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

……

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

was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?

……

- gedacht?

……

- gebraucht?

……

- gefürchtet?

……

haben könnte.

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

Übung 7.2

Verstehen wollen und nach Gefühlen und Bedürfnissen fragen

Übung 7.2: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

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

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

Klient fragt nach dem Gefühl: ……

Trainer: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: ……

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

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid. Ich werde künftig ….

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

Übung 7.4

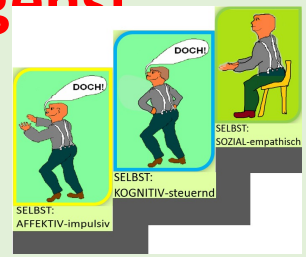
Empathische Kommunikation 1:
Über mich so **sprechen**, dass der andere mich verstehen kann und will

Übung 7.3

Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)
Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.

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



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?)

Übung 7.5

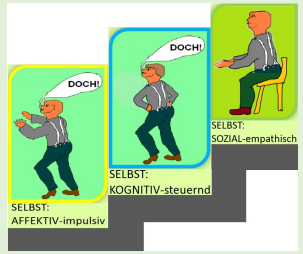
Empathische Kommunikation 2:
Mitfühlend **zuhören**, dass der andere sich verstanden fühlt

Übung 7.4

Förderung von Empathiefähigkeit

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

• Situation	• Die Situation – mein Verhalten, die/das <u>ärgerliche Gefühle bei Dir auslöste</u> **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.**



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

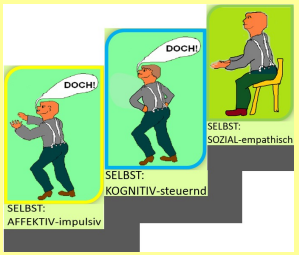
Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten …….. hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m …… (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach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

Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt





AFFEKT

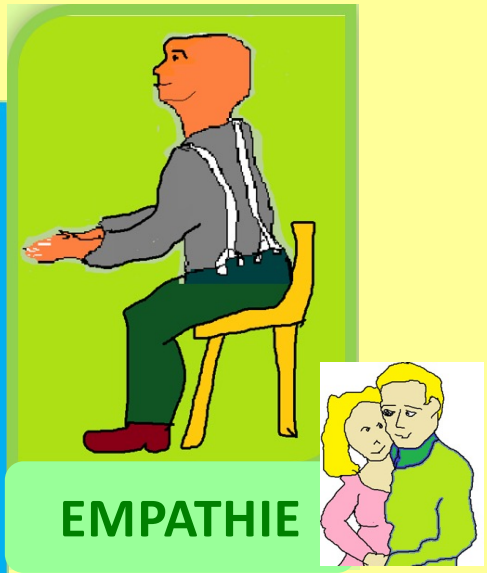
Wütend auf den Tisch hauen

→Vitalität



Ich will das von Dir, lasse nicht locker

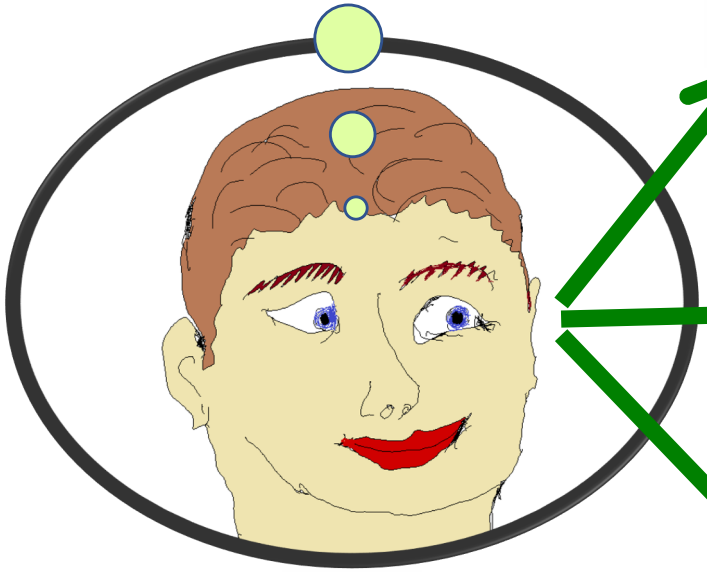
→Selbst-wirksamkeit



Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz

Leben
mit Erlaubnis zur freien Entscheidung.



Jetzt gibt es das UND



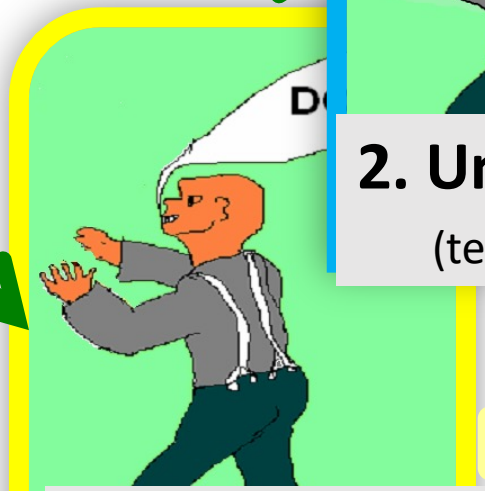
EMPATHIE

3. Und ich kann empathisch sei
(quartärer Selbstmodus)



DENKEN

2. Und kann wehrhaft sein
(tertiärer Selbstmodus)



AFFEKT

1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

~~**Sekundärer Selbstmodus: dysfunktionale Persönlichkeit**~~

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 Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)
ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4
Buchreihe: CIP-Medien



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

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

Serge Sulz
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit 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 nichtmentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



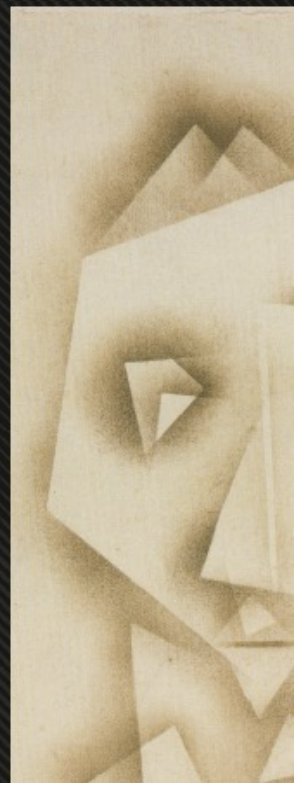
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er 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.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



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

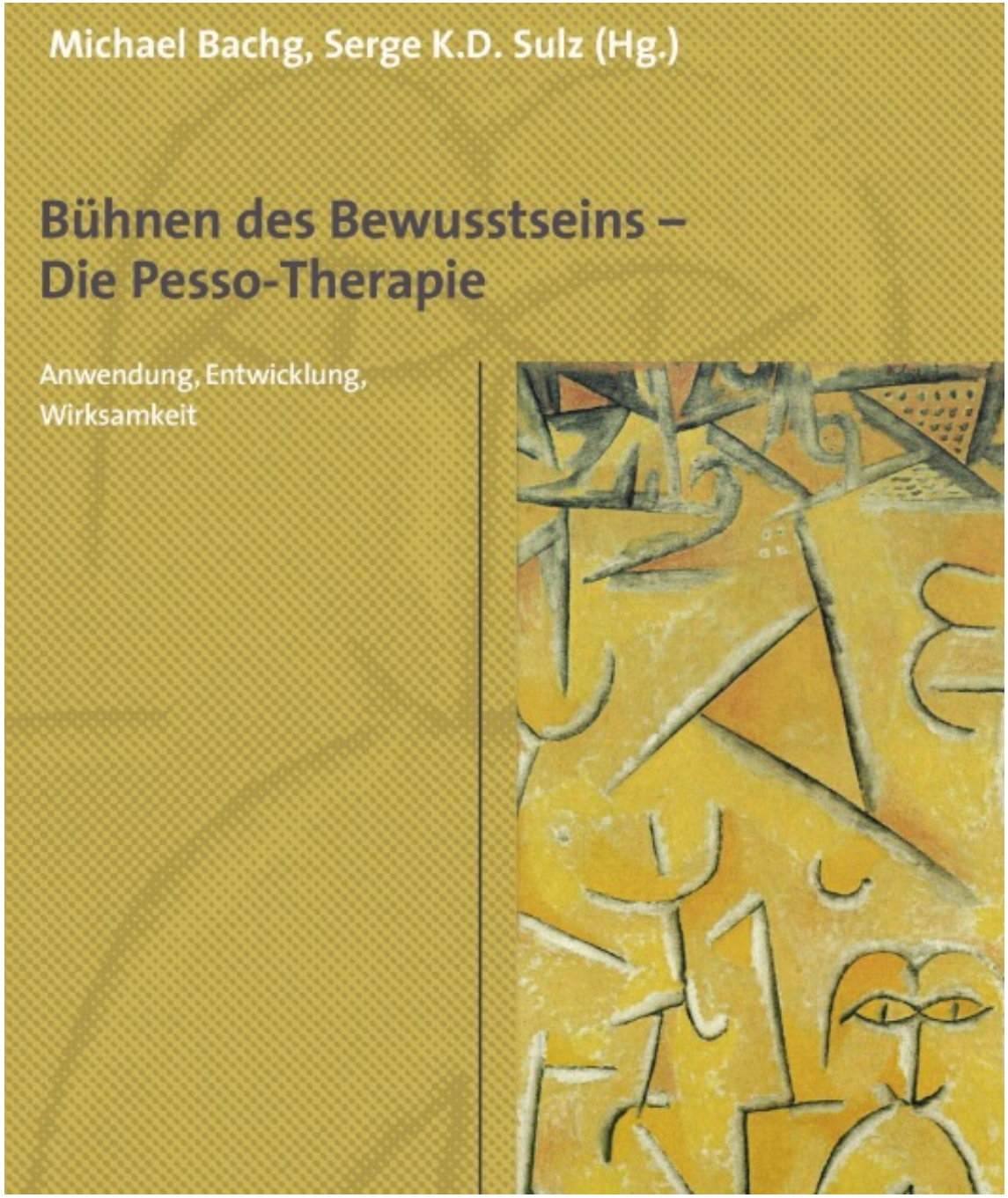
Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie



Psychosozial-Verlag

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

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



Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

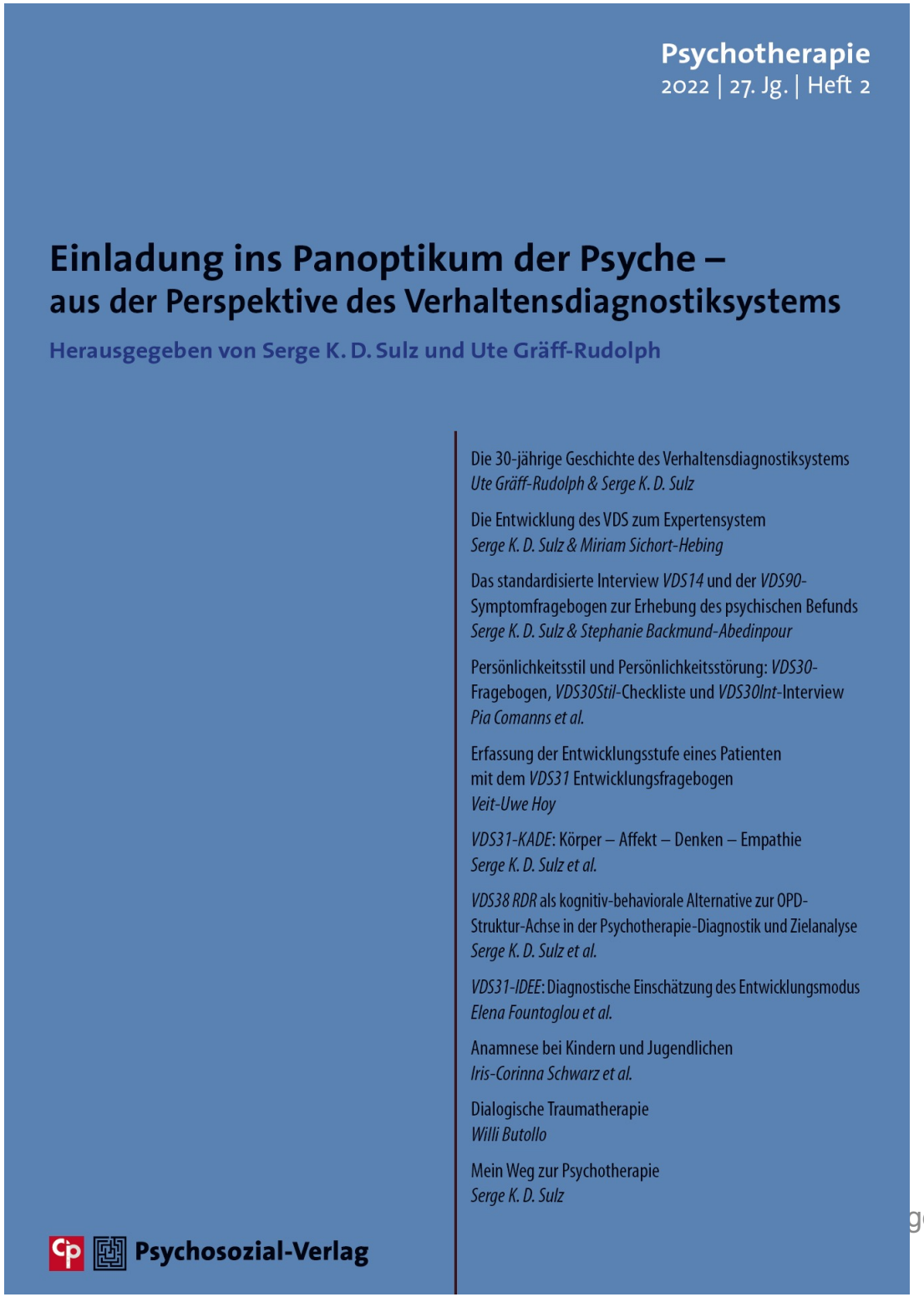
Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangserkrankungen, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)
ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1
Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP bietet evidenzbasierte störungsspezifische Psychotherapie bei Depression, Angst, Zwang, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz.

Serge K. D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander aufbauen. Sprechstunden- oder Therapiekarten stellen dabei einen zentralen Bestandteil dar und führen durch die Behandlung. Diese können sowohl in 24 x 20-Minuten-Settings als auch in 12 x 50-Minuten-Sitzungen eingesetzt werden. Der Autor bietet einen Praxis-Leitfaden, der hilft, sofort die richtigen Interventionen wirksam einzusetzen.



Psychotherapeutische Persönlichkeiten

Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

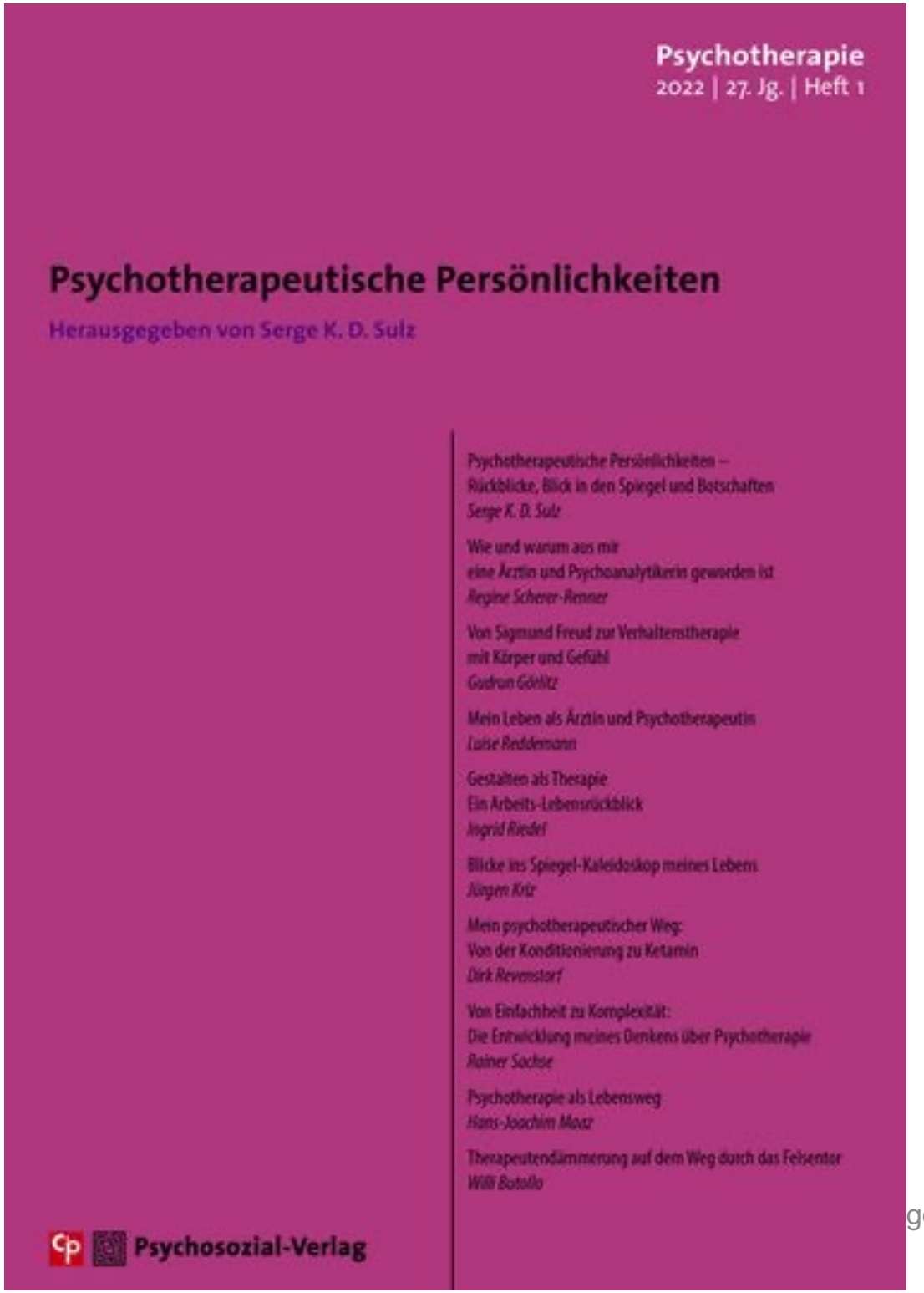
196 Seiten, PDF-E-Book

Erschienen im November 2022

Das Verhaltensdiagnostiksystem (VDS) wurde erstmals 1991 veröffentlicht. Die dreißigjährige Geschichte dieses immer komplexer werdenden diagnostischen Expertensystems wird im ersten Beitrag von Ute Gräff-Rudolph und Serge K. D. Sulz erzählt.

Das VDS setzt in seiner Komplexität einen Kontrapunkt zur einfachen Verhaltensanalyse, die allerdings ihr Kern bleibt. Das VDS ist das umfassendste Diagnostiksystem der deutschsprachigen Verhaltenstherapie. Die Diagnostik beginnt neben dem psychischen Befund mit der Erfassung dysfunktionaler Persönlichkeitszüge, von Grundbedürfnissen und Grundformen der Angst und der Wut und geht bis zur Erfassung der dysfunktionalen Überlebensregel und dem sozio-emotional-kognitiven Entwicklungsstand. Testtheoretische Prüfungen der Güte und Zuverlässigkeit untermauern die Qualität der Messinstrumente. Die heutigen Fragebögen bauen auf einem stabilen empirisch-wissenschaftlichen Fundament auf, das sie für die Verwendung in der Routineversorgung von ambulanten und stationären Psychotherapie-Patienten ausweist.

ge Sulz 2022-07-

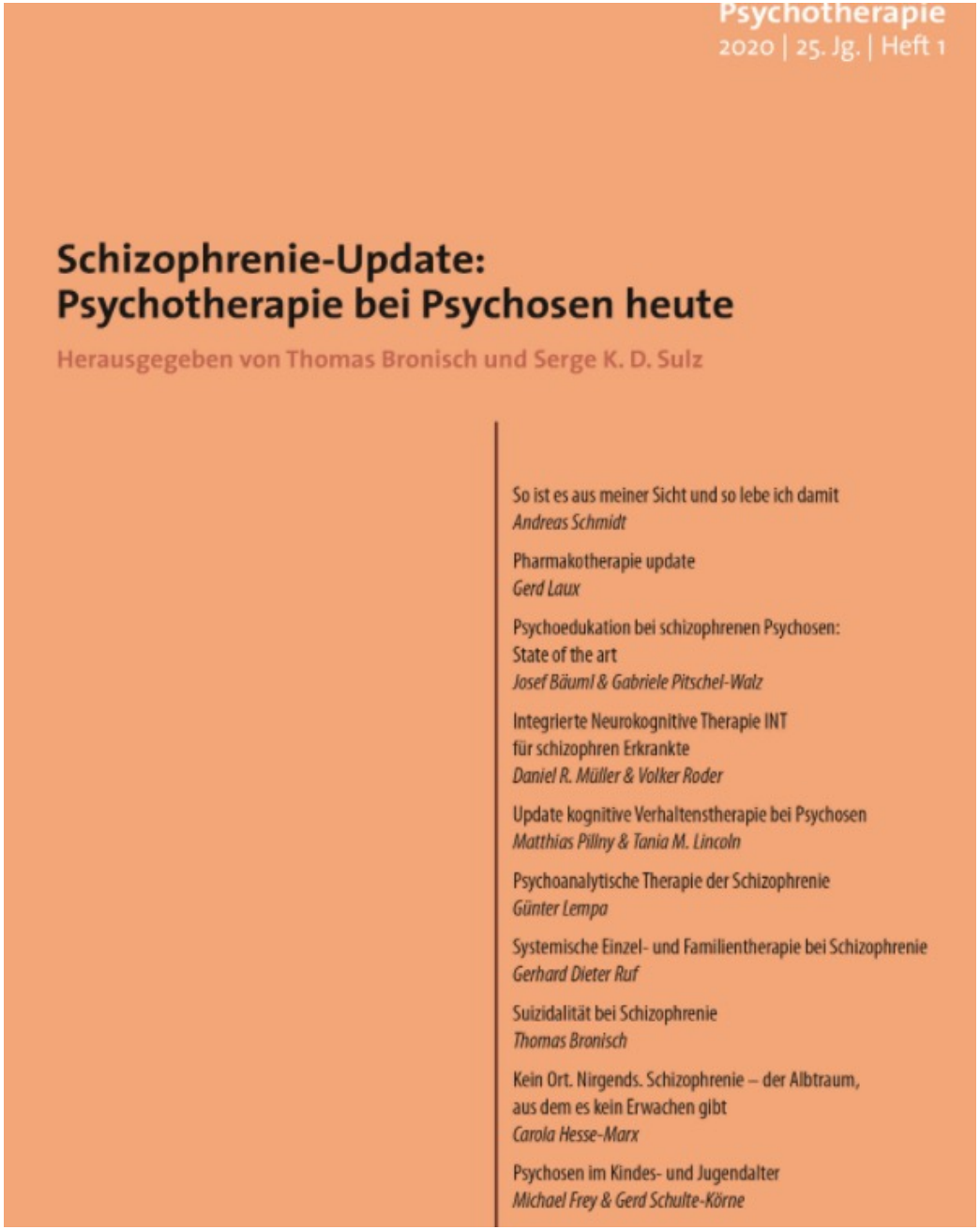


- **Psychotherapeutische Persönlichkeiten**
- Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)
- Verlag: Psychosozial-Verlag
- 162 Seiten, PDF-E-Book
- Erschienen im April 2022
- ISBN-13: 210-8-3920-0000-2, Bestell-Nr.: 108392
- DOI: https://doi.org/10.30820/2364-1517-2022-1
- Dieses Themenheft hat experimentellen Charakter. Die Kamera wurde von der Psychotherapie und den Patientinnen und Patienten auf die Person des Psychotherapeuten bzw. der Psychotherapeutin geschwenkt. Da ist der Lebensweg, der die Persönlichkeit formt, und da ist die Persönlichkeit, die ihren Lebensweg (mit-)gestaltet. Persönlichkeit gewinnt Profil, indem sie sich klar ausdrückt, eine eigene Position vertritt, auch eine, die andere nicht teilen. Dies ist eine Einladung zum Dialog, so persönlich wie ein Brief an die Leserinnen und Leser der Zeitschrift.

Thomas Bronisch, Serge K. D. Sulz (Hg.)

Schizophrenie-Update: Psychotherapie bei Psychosen heute

Psychotherapie 2020, 25 (1)



Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

197 Seiten, Broschur, 170 x 240 mm

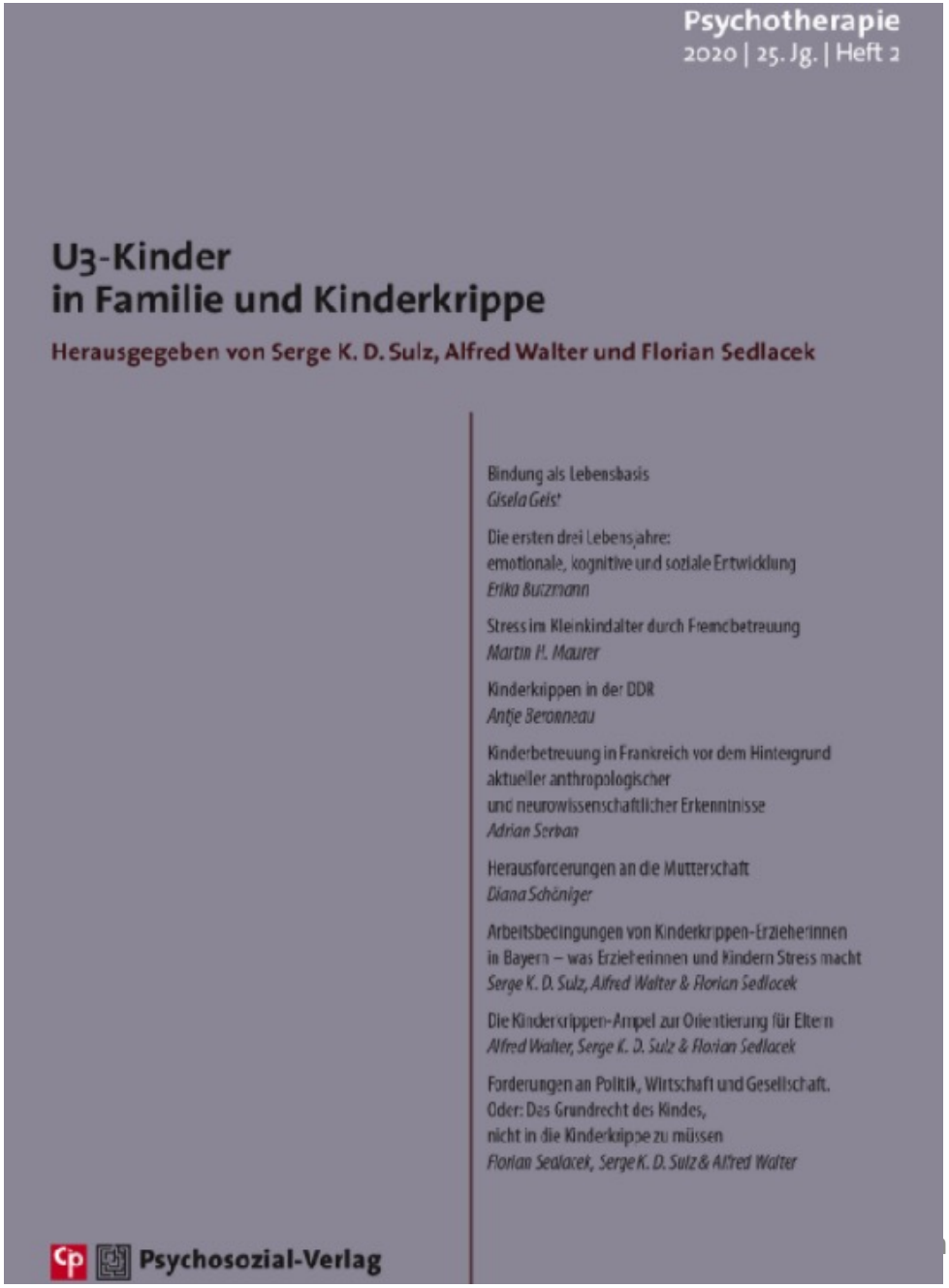
Erschienen im Mai 2020

Bestell-Nr.: 8314

DOI: https://doi.org/10.30820/2364-1517-2020-1Seit dem letzten Heft der Zeitschrift *Psychotherapie* über Psychotherapie der Schizophrenie sind mehr als 20 Jahre vergangen. Ein Update scheint uns dringend notwendig. Aufgrund der Komplexität und Heterogenität des Krankheitsbildes der Schizophrenie sind Ätiologie und pathophysiologische Mechanismen auch bis heute noch nicht voll verstanden. Über die Hälfte der Patienten haben signifikante Komorbiditäten, sowohl psychiatrisch wie medizinisch, was die Erkrankung zu einer führenden Ursache weltweit für Arbeitsunfähigkeit macht. Trotz einer niedrigen Prävalenzrate von etwa 1–2% ist die globale Bürde der Erkrankung immens. Die Diagnose korreliert mit einer 20%-igen Reduktion der Lebenserwartung bei einer bis zu 40% erhöhten Anzahl an Suiziden. In der Zwischenzeit von mehr als 20 Jahren wurden neue und verfeinerte Therapiestrategien entwickelt, die in diesem Heft dargestellt werden.

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

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



Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

151 Seiten, Broschur, 170 x 240 mm

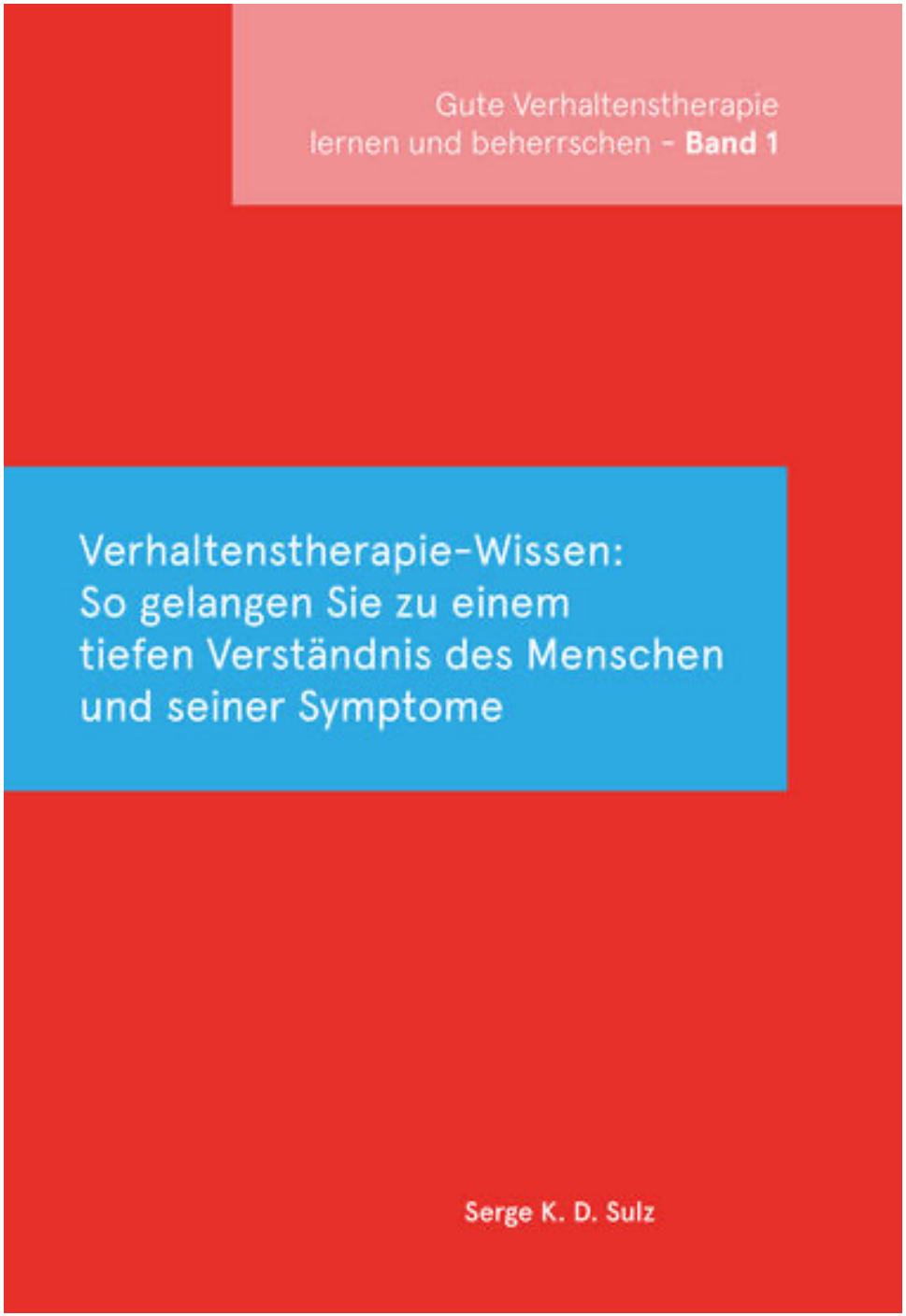
Erschienen im Oktober 2020

Bestell-Nr.: 8315

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

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

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.

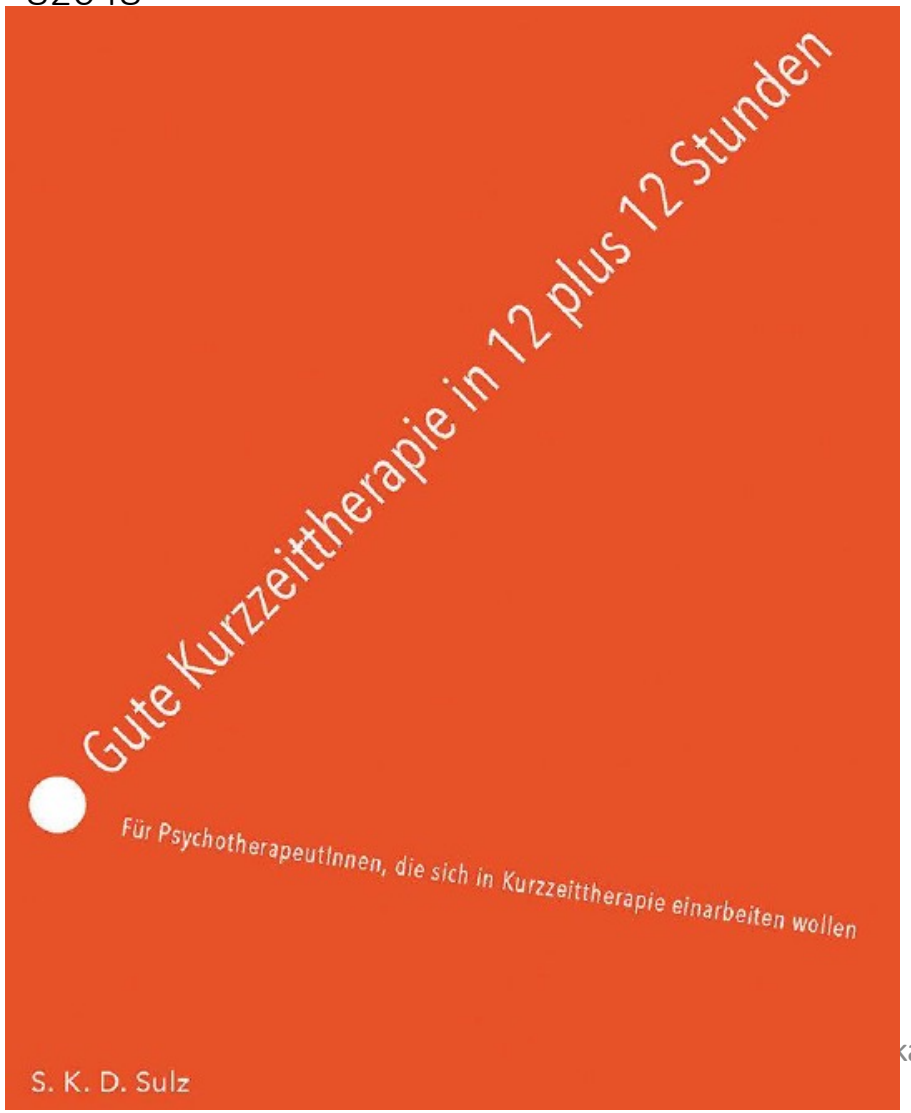
Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

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,

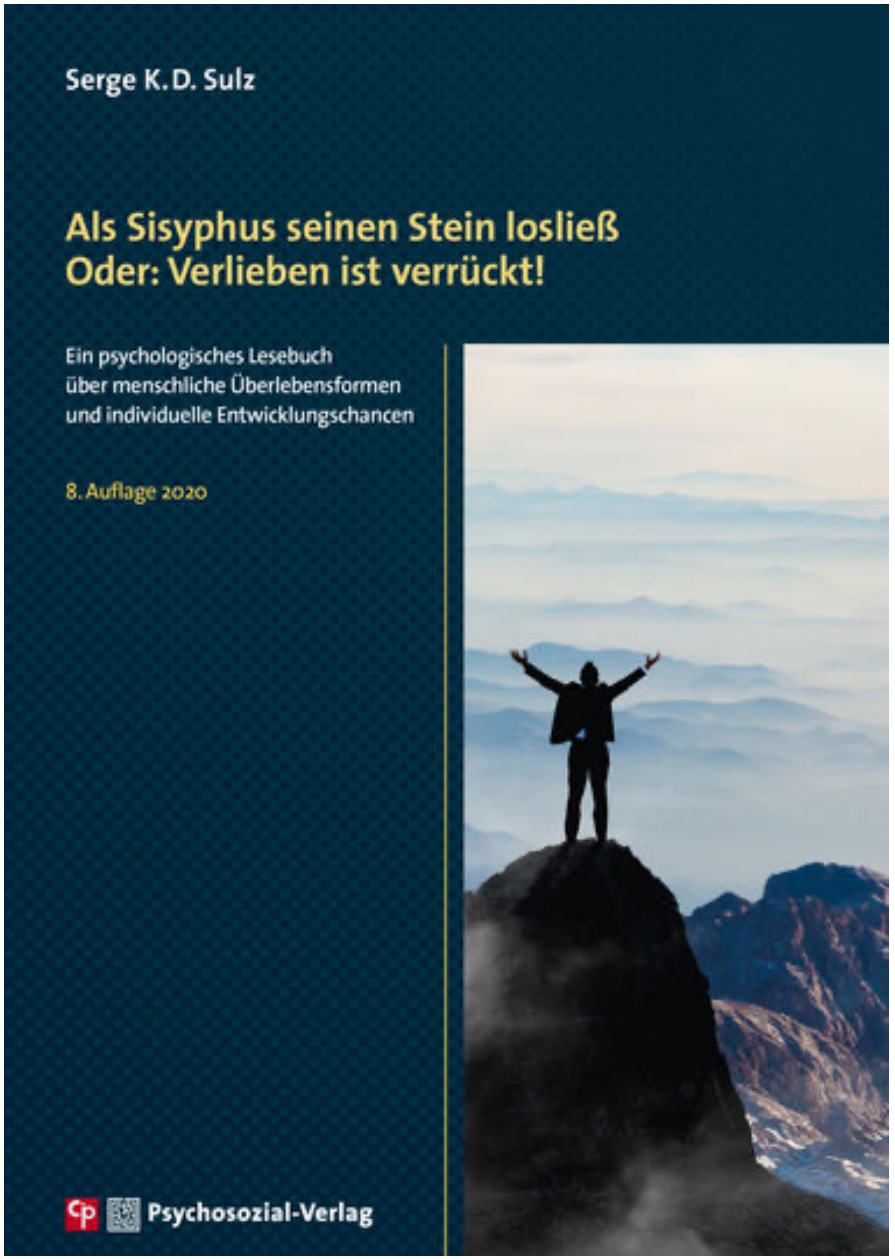
- lässt verstehen, dass Ihre Symptome eine kreative Schöpfung der Psyche sind, wie Sie ein Mensch wurden, der sich und die anderen durch Symptombildung schützt
- gibt Einblick in das komplexe Zusammenspiel Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Werte
- zeigt, dass Sie durch Ihre zentrale Angst bestimmt 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.





Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

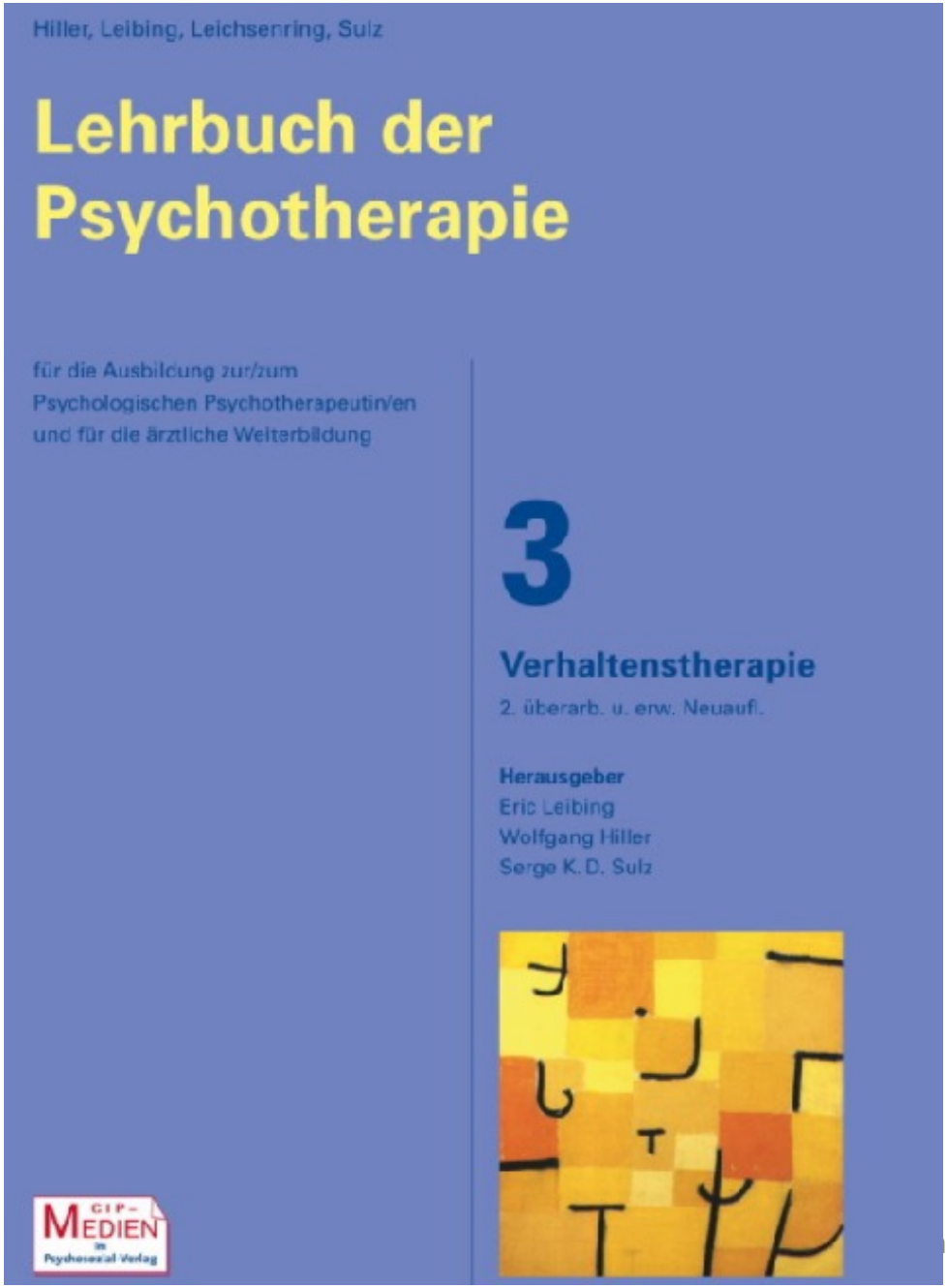
- Es geht um ein Praxis- Handbuch, das bei den ersten Schritten einer Therapie behilflich sein soll. Es soll einerseits die Qualität der Verhaltensdiagnostik und Verhaltensanalyse steigern und andererseits durch eine kluge Systematik Zeit sparen helfen. Dazu werden viele Fallvignetten und ganze Fallbeispiele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

Neue Publikationen Serge Sulz 2022-07-07

Eric Leibing, Wolfgang Hiller, Serge K.D. Sulz (Hg.)

Lehrbuch der Psychotherapie / Bd. 3: Verhaltenstherapie

2. überarb. und erw. Neuauflage



Buchreihe: Lehrbuch der Psychotherapie - CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

550 Seiten, Gebunden, 210 x 297 mm

Erschienen im August 2019

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

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

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