Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP
PKP-Modulkarten Entwicklung

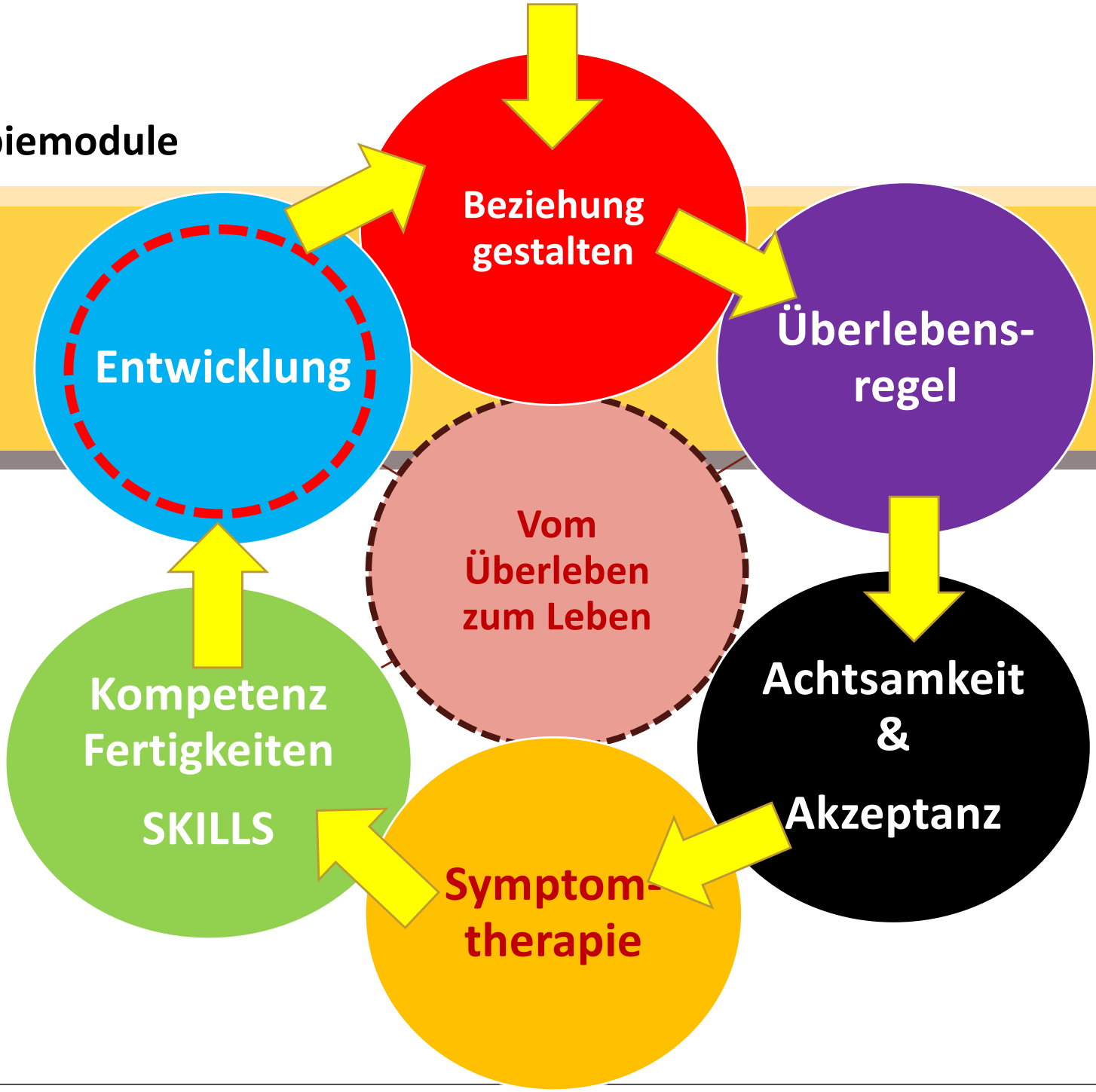
Entwicklung vom Impuls zur Metakognition
und vom Affekt zur Mentalisierung

Serge K. D. Sulz 2020

Quelle:

https://eupehs.org/kostenlose-downloads/

PKP-Therapiemodule



Als Einleitung eine kleine Psychologie der Entwicklung

Entwicklung ist ...

- das Manifestieren und Ausgestalten genetisch mitgegebener Möglichkeiten – Eigenschaften, Begabungen, Reaktionstendenzen
- in der Wechselwirkung mit der vorgefundenen Umwelt.
- Der Mensch wird so, wie er es für das Leben in der Welt, in die er hineingeboren wurde, notwendig ist.
- Dazu schöpft er einen Teil seines genetischen Materials aus, ein anderer Teil kommt in seinem Leben nicht vor.
- Im Sinne von Darwin kommen diejenigen Genmerkmale zum Tragen, die seine Fitness vergrößern, d.h. das Überleben seiner Person und seiner Art sichern.

Entwicklung ist nicht …

- nur das pure Ergebnis von Konditionierungen
- nur die ausschließliche Expression der Gene
- nur die psychodynamische Folge früher Kindheitserfahrungen
- nur die systemisch bestimmte Zuweisung von Merkmalen.

Entwicklung beginnt …

- mit der Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle
- Mit dem Herausbilden von Organen und Körpersystemen
- und der vergleichsweise späten Entwicklung des Nervensystems

Entwicklung braucht …

- eine Umwelt, die dem Entwicklungsstadium entspricht
- eine einbindende Kultur verlässlicher Bezugspersonen
- ein Anwendungsfeld beginnender Fähigkeiten
- ausreichend Zeit bis zur vollständigen Entfaltung manifest gewordener Merkmale
- Hilfestellung und Förderung
- Herausforderungen
- Begrenzungen

Entwicklung braucht …

- eine Umwelt, die dem Entwicklungsstadium entspricht
- ein Anwendungsfeld beginnender Fähigkeiten
- ausreichend Zeit bis zur vollständigen Entfaltung manifest gewordener Merkmale
- Hilfestellung und Förderung
- Herausforderungen
- Begrenzungen

Wir können Entwicklung fördern …

- durch eine einbindende Kultur, in die hinein entwickelt werden kann (Eltern, Schule, Gemeinde, Gesellschaft)
- durch Beziehungen, die sichere Bindung gewährleisten (sichere Zugehörigkeit)
- durch Lernen, Probieren und Üben
- durch Selbstwirksamkeitserfahrung

Entwicklung ist wie Wachsen

- Entwickeln ist kein Bewusstseinsprozess und kein Verhalten
- **Entwickeln ist nicht etwas, das wir machen können**
- Wir können Entwicklung nicht im Moment wahrnehmen, so wie wir die Bewegung des Stundenzeigers nicht wahrnehmen können
- Es ist etwas Neues entstanden, eine neue Art zu denken, zu fühlen und zu handeln
- **Der Mensch ist ein anderer geworden**
- Der Mensch ist gewachsen, so wie Pflanzen wachsen.

Entwicklung ist Akkommodation

- Piaget unterscheidet **Assimilation** (ich ändere mich nicht, sondern mache meine Umwelt aktuell passend für mich)
- Und **Akkommodation** (ich ändere mich (allmählich) und werde „fit“ für neu vorgefundene Umwelten)

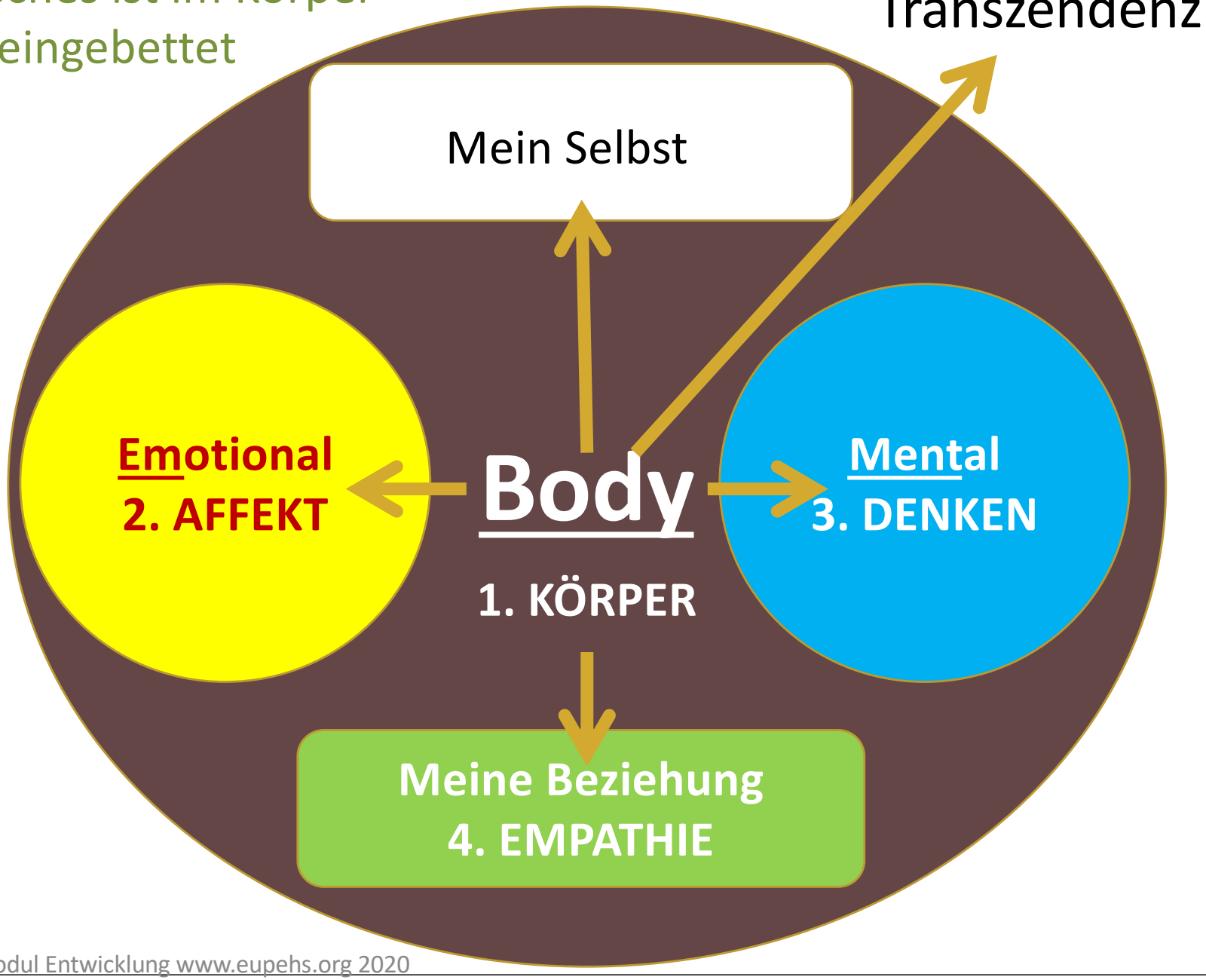
Entwicklung in Stufen

Die 6 Entwicklungsstufen

• Stufe 1: KÖRPER	**KÖRPER - empfangen**	1. Lj.
• Stufe 2: AFFEKT	**AFFEKT – impulsiv sein**	2.-3. Lj.
• Stufe 3: DENKEN	**DENKEN - bewirken**	4.-5. Lj.
• Stufe 4: EMPATHIE	**EMPATHIE - lieben**	ab 6-7 J.
• Stufe 5: NORM	**NORM - ordnen**	ab 13 J.
• Stufe 6: WERT	**ETHIK - wertorientiert**	ab 18 J.

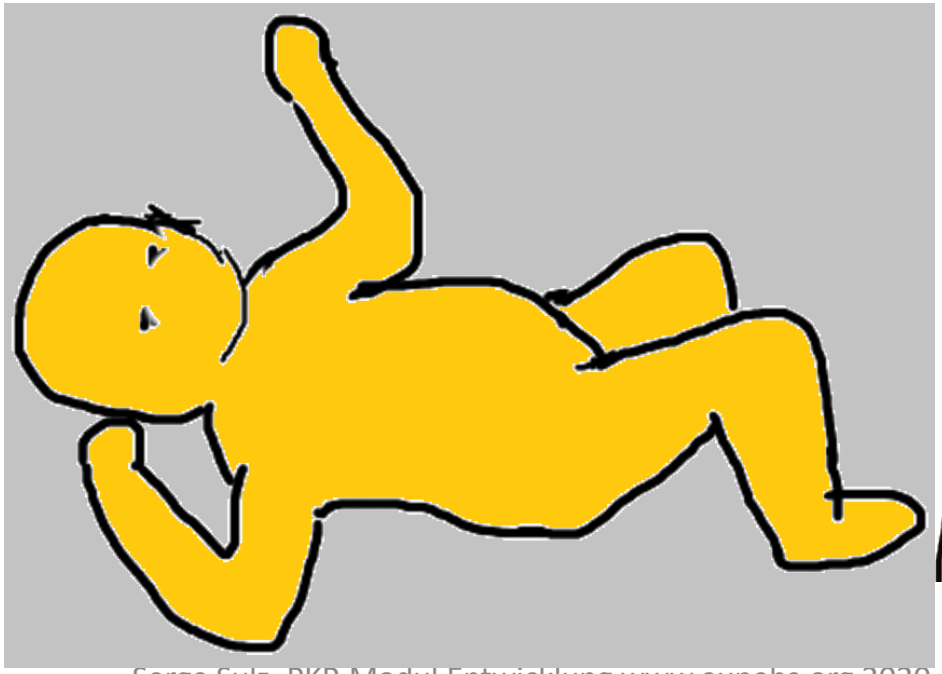
Embodiment: Entwicklung aus dem Körper

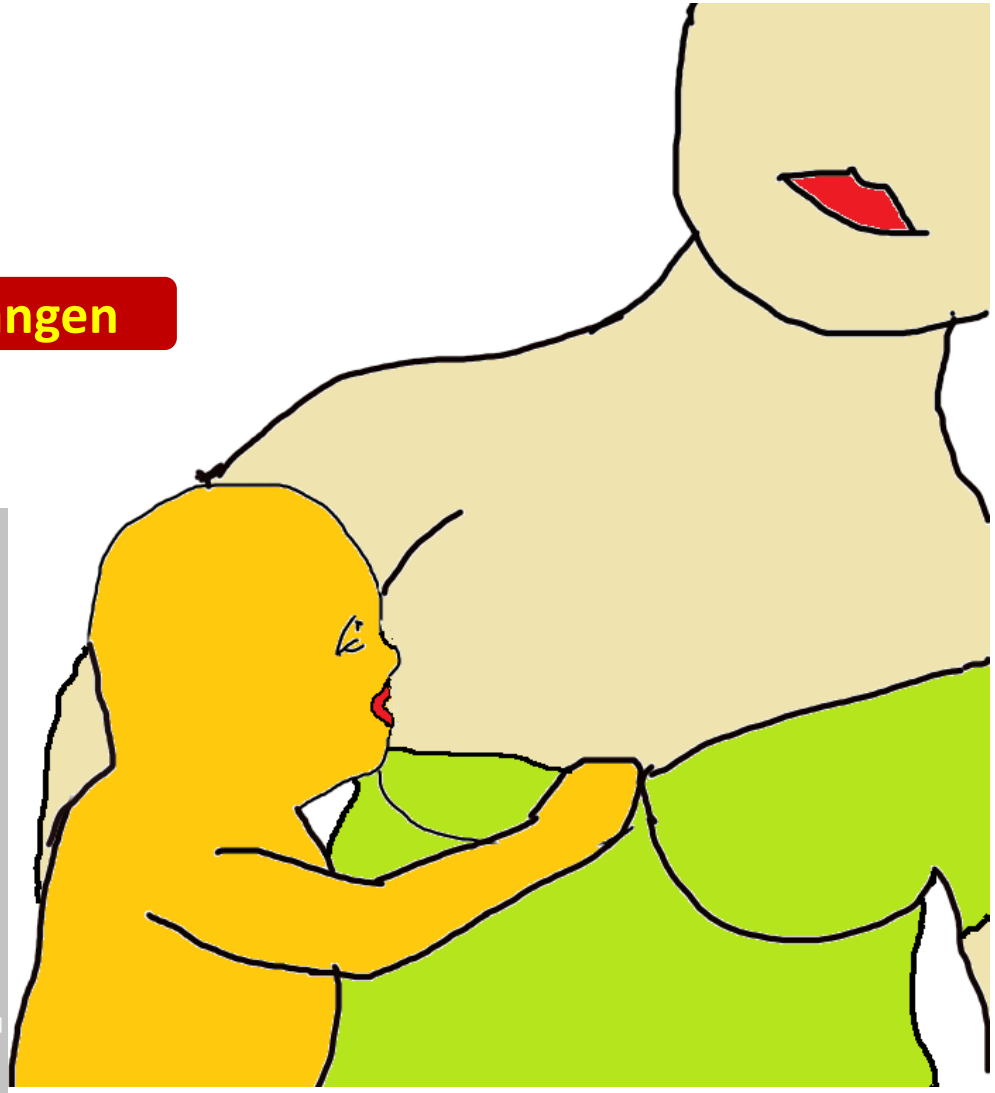
Psychisches ist im Körper eingebettet



KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben

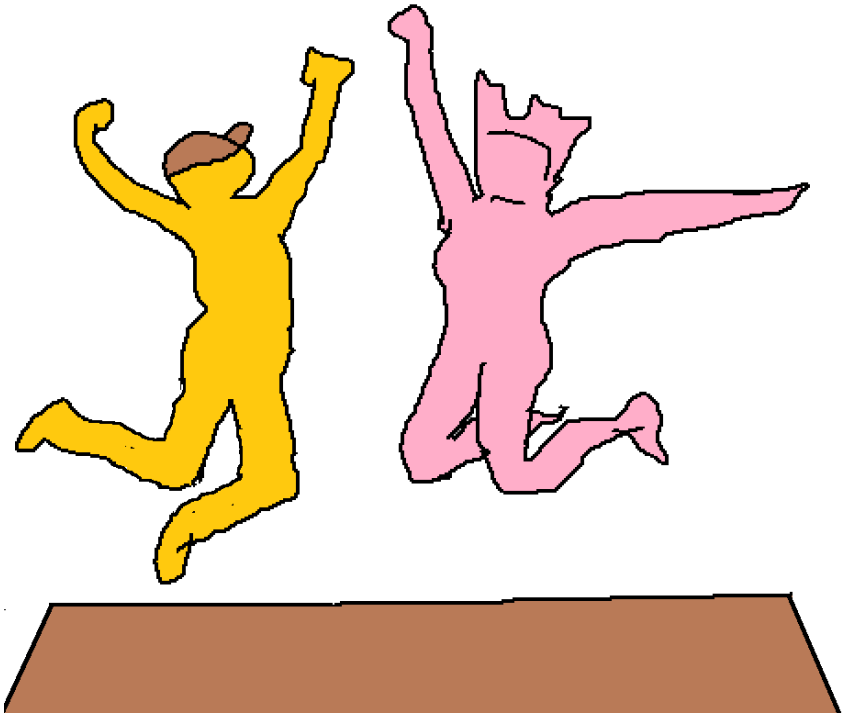
KÖRPER - empfangen

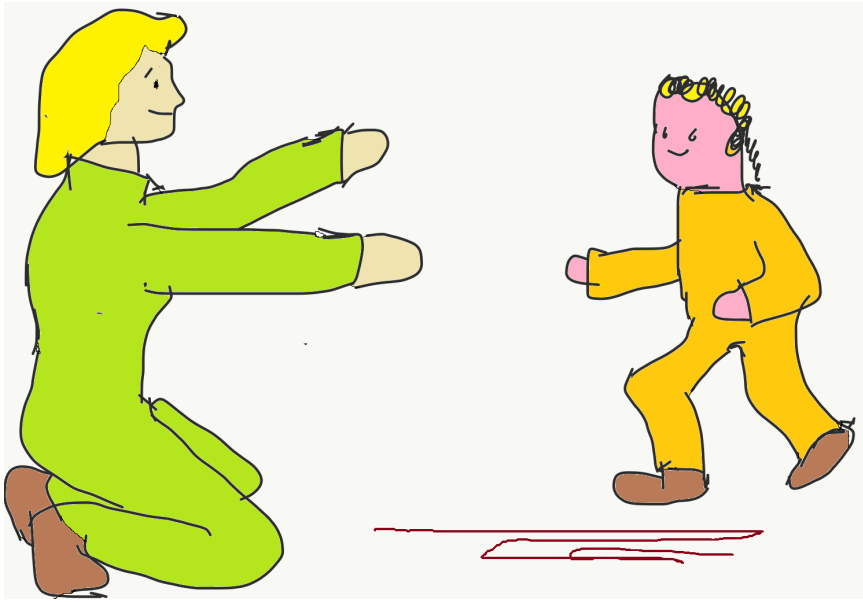




AFFEKT-Stufe:
Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

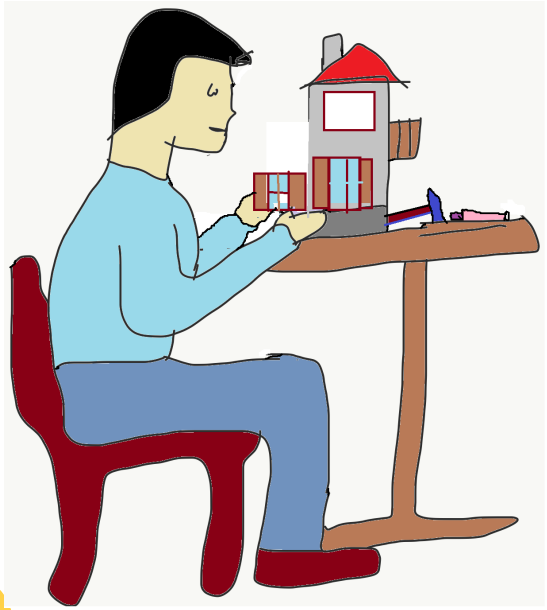
AFFEKT – impulsiv sein

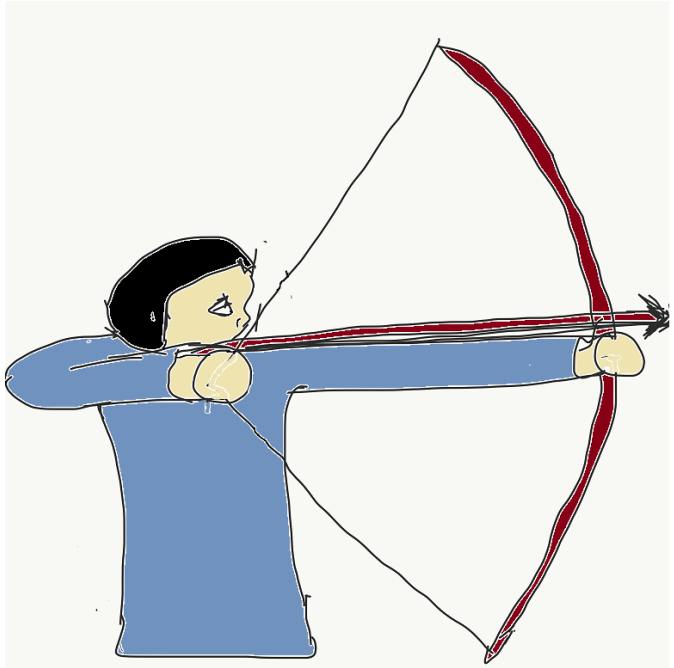




DENKEN-Stufe:
Wirksamkeit und Körperkompetenz

DENKEN - bewirken





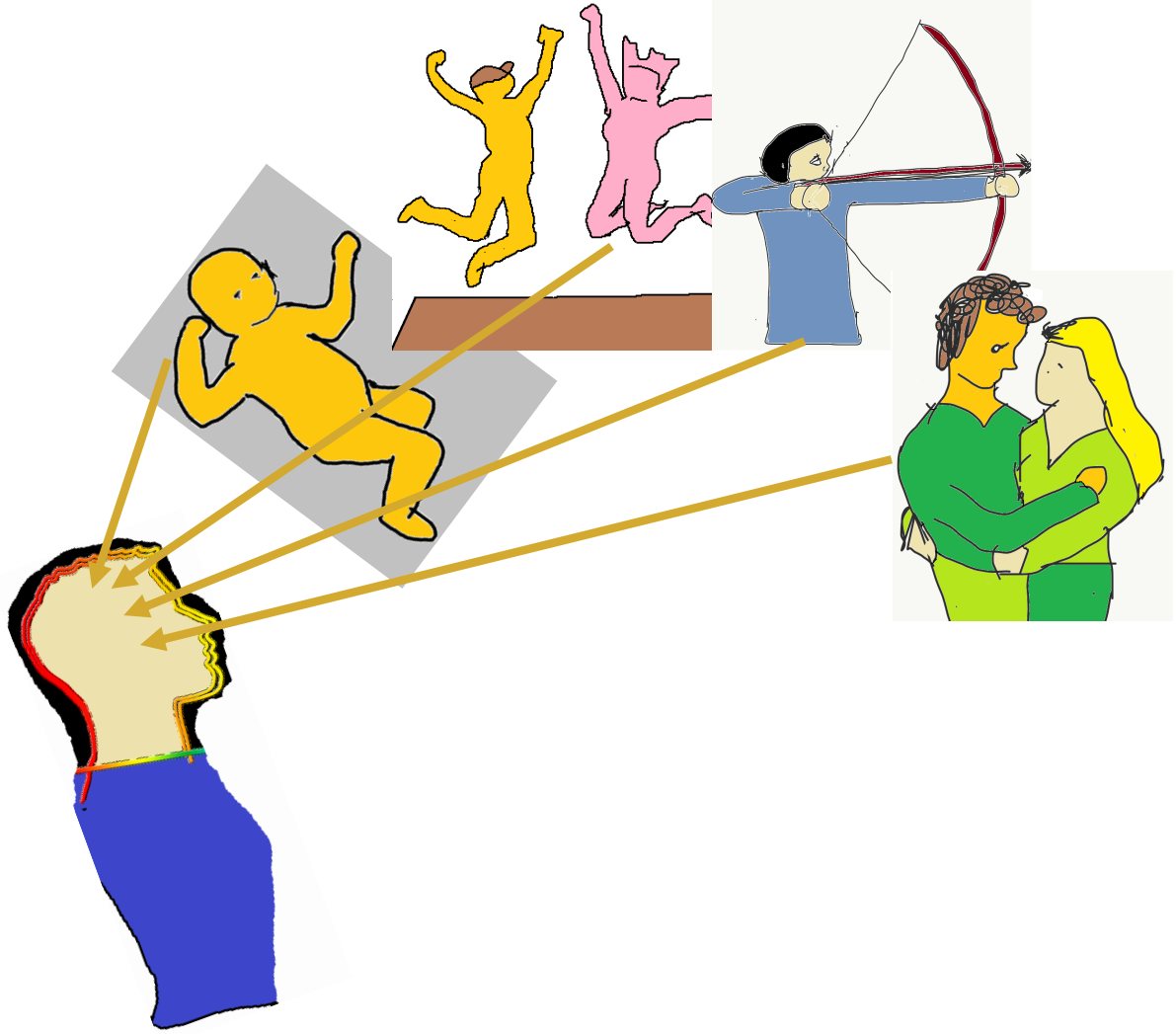
EMPATHIE-Stufe:
Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben

Quelle: www.kwick.de

elle: extratipp.de

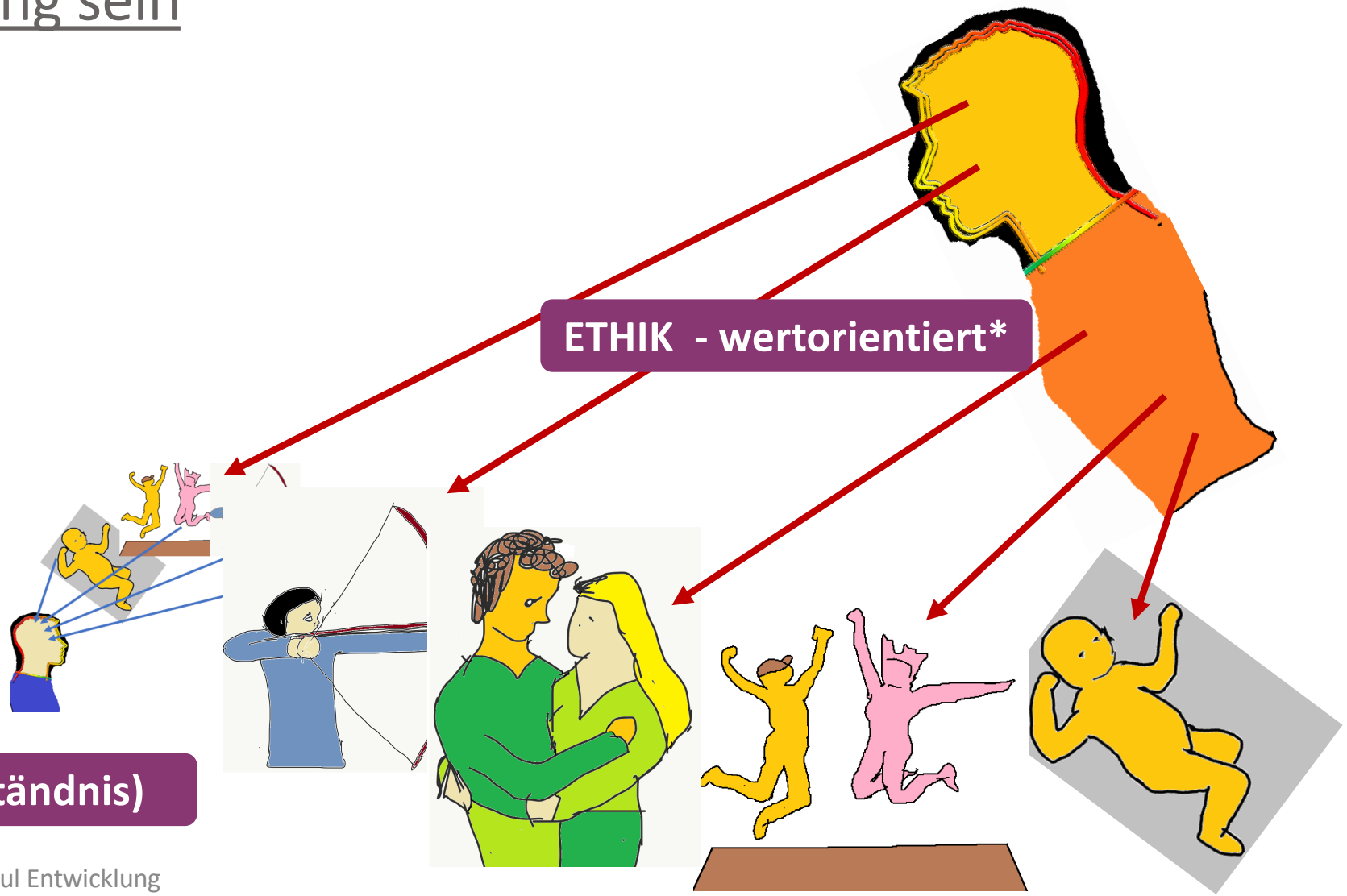
NORM-Stufe:
erkennen, **gedanklich ordnen**, eine Weltanschauung aufbauen, <u>die ganze große Welt und das Universum erfassen</u>



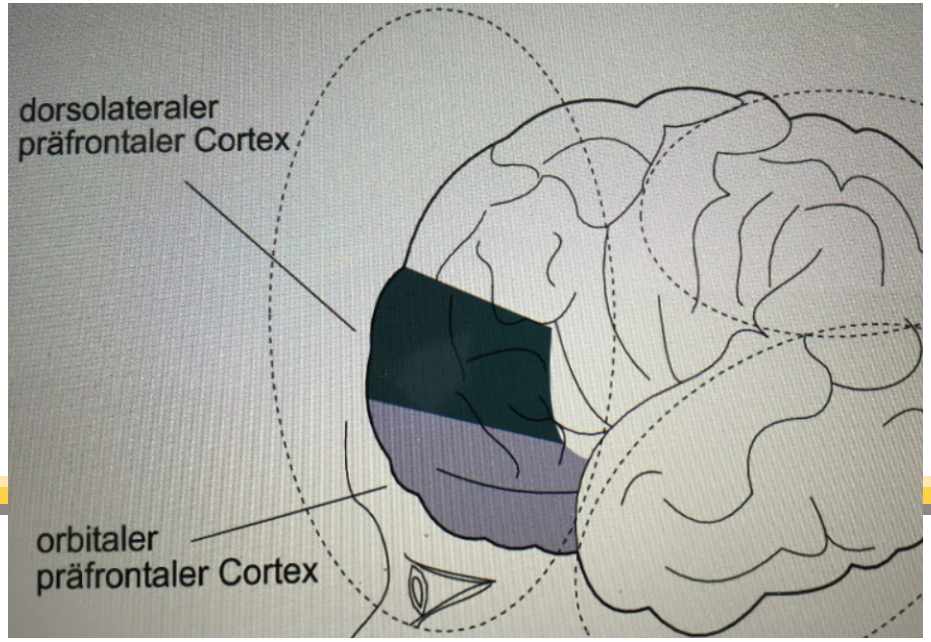
NORM – ordnen*

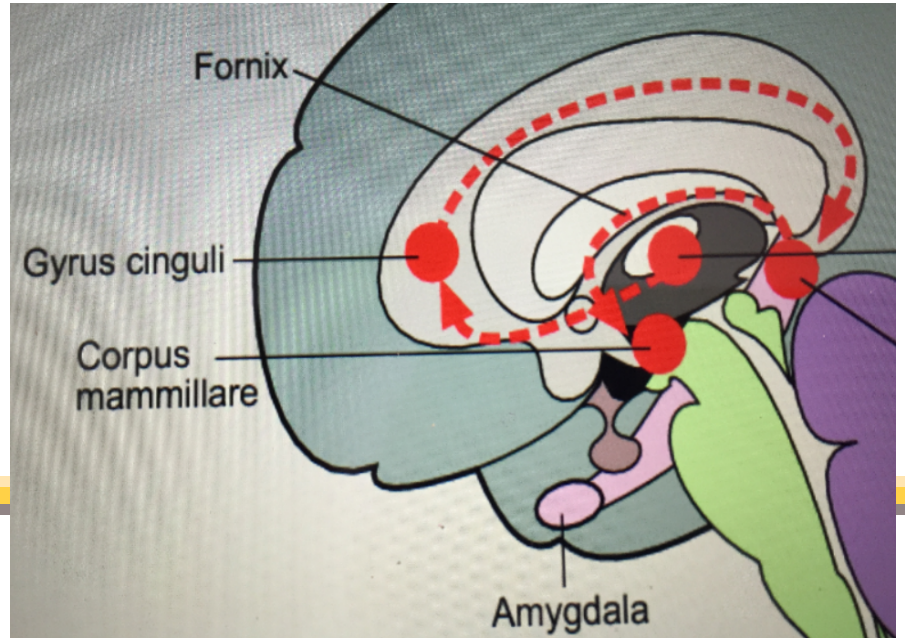
***(Metakognition)**

WERT-Stufe:
mit inneren Werten auf die Vielfalt schauen, dabei **mal über den Dingen stehen** (Weisheit), mal in inniger Verbindung sein



*(tiefes Verständnis)





Entwicklung und Gehirn

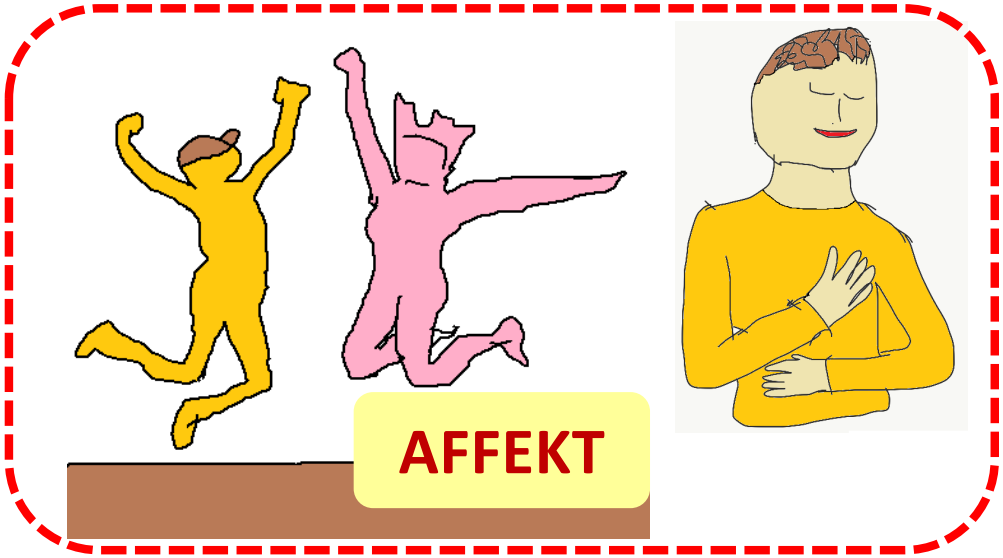
Neurobiologie und Entwicklungstheorie

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

Zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens:

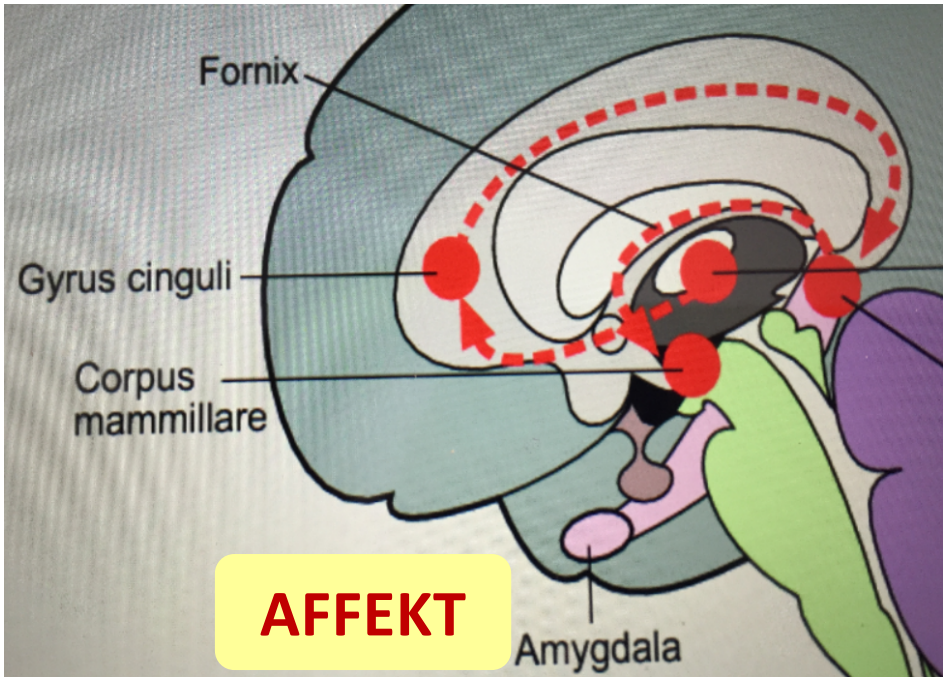
Von unseren Bedürfnissen und AFFEKTEN geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

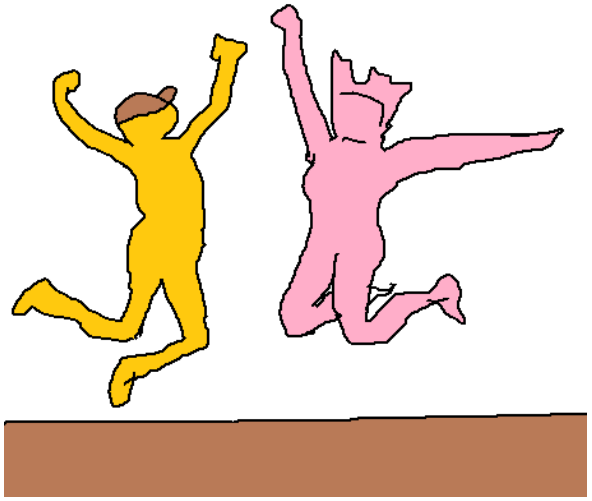
Von unserem bewussten DENKEN geleitet, kausal denkend, planend, willentlich

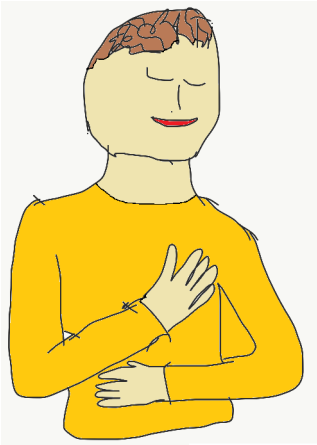


Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

AFFEKT-System



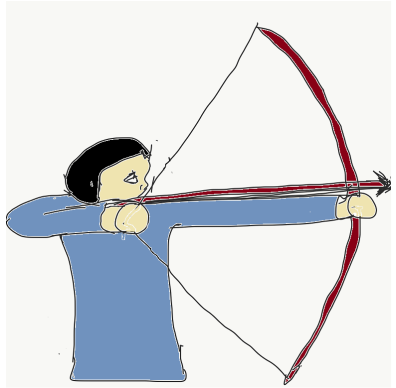




Implizit – impulsiv

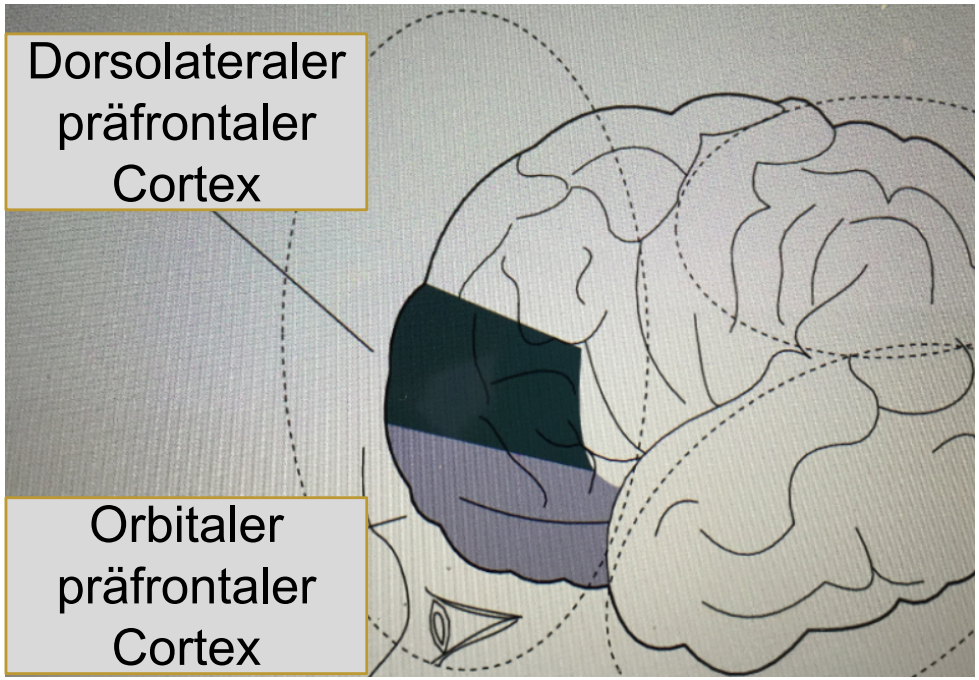
Limbisches System

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären



DENKEN

DENKEN-System



explizit - souverän

Präfrontaler Cortex

Entwicklung des Gehirns*

- Während die Neuronen des **limbischen Systems** schon **innerhalb der ersten zwei Lebensjahre funktionsfähig** sind,

*Roth (2011)

Entwicklung des Gehirns*

- Die Zentren und Netzwerke des **Präfrontalen Cortex** benötigen drei bis fünf Jahre zur Reifung ihrer wichtigsten Funktionen.
- Erst im Alter von 5 Jahren ist unser Gehirn „denkfähig“.
- Die Reifung setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort.

*Roth (2011)

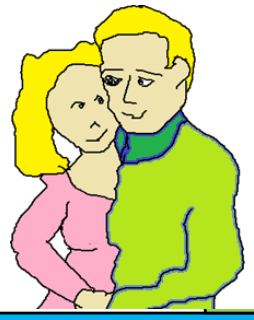
Die 4 therapierelevanten Stufen

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

Piagets Entwicklungsstufen von Kognition und Emotion

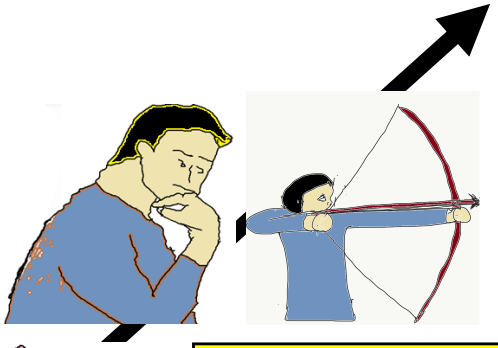
Alter	Jean Piaget
1. Jahr	Sensumotorisch
2 – 3 Jahre	Vor-logisch/affektiv
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch
Ab 8 - 11 Jahre	abstrakt-logisch

Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Piaget/Fonagy/Sulz)



Empathie-Stufe

Schon empathisch sein können



Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein können

Schon Impulse steuern können

Affekt-Stufe

Noch nicht Impulse steuern können

Schon laufen, greifen, nehmen können

Körper-Stufe

Noch nicht nehmen können

Schon aufnehmen können

Entwicklungsblockade und Entwicklungsstörung

Fehlende Sicherheit in der Bindung,

beängstigende Bedrohungen,

Frustration lebensnotwendiger Bedürfnisse

führen zur Stagnation der Entwicklung

Entwicklungsstörung:
Wie kann ich in der Kindheit überleben?

Überlebensstrategien …

- Wie die später dysfunktional werdende Überlebensregel (S. Sulz)

→helfen kurzfristig emotional zu überleben, aber sie

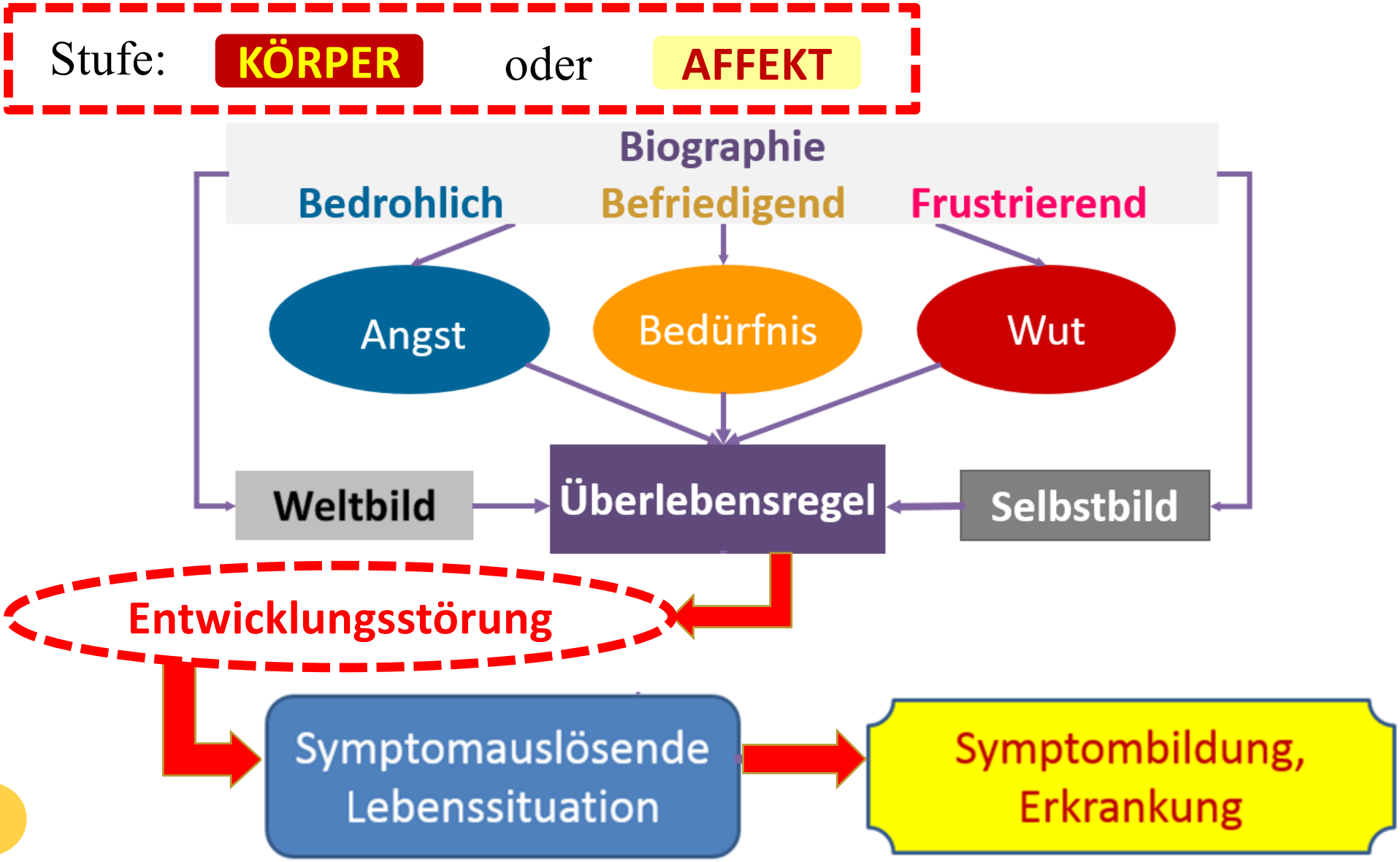
→führen langfristig zu Entwicklungsstörung:

→Der Mensch bleibt auf der Körper- oder Affekt-Stufe stecken

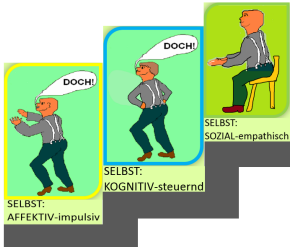
→Er traut sich aber meist nicht, seine Affekte und Impulse auszuleben.

→Statt impulsiv zu sein, ist er impulsgehemmt.

Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

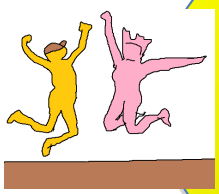


Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

Das emotionale Überleben ist bedroht!



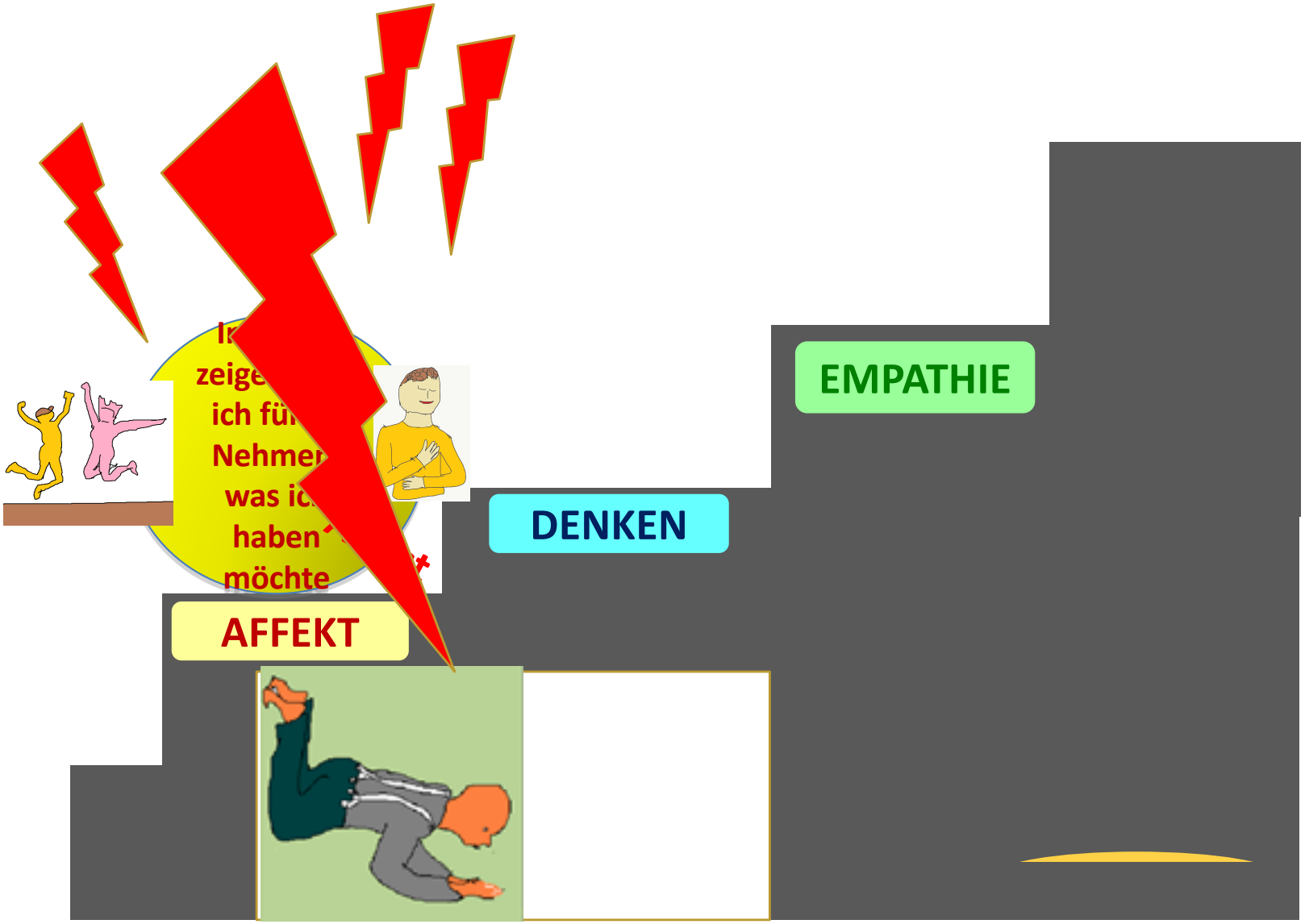
Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

Angst

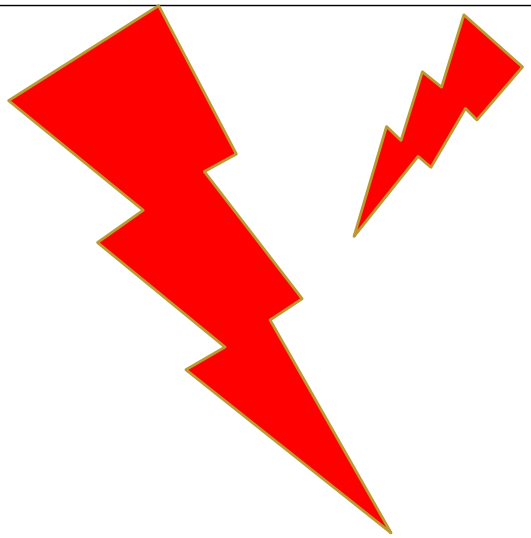
AFFEKT

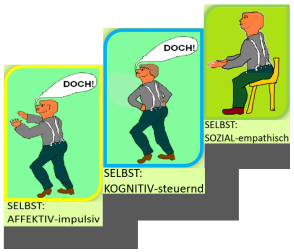
DENKEN

EMPATHIE



Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich <u>unter die Treppe flüchten</u>





Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel des sekundären Selbstmodus

EMPATHIE

DENKEN

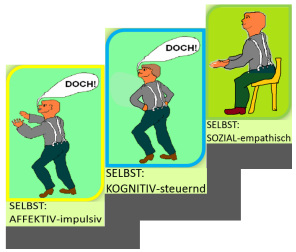
Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte

Überlebensregel:

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

sekundärer Selbstmodus



Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel des sekundären Selbstmodus

→ Hohes Depressions-Risiko

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

Schiebt den Riegel vor

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

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

sekundärer Selbstmodus

Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020

BEHEBEN DER BLOCKADE→ ENTWICKLUNGS-THERAPIE

Zuerst wieder hoch auf die Entwicklungstreppe:

Wieder auf die Affekt-Stufe (durch Wut-Exposition)

Dann auf die Denken-Stufe (durch Selbstbehauptung)

Und zuletzt auf die Empathie-Stufe (durch empathische Kommunikation)

Entwicklung durch Therapie

- Bisher gesteuert durch Angst, Aggression und Impulse
- sind die höheren kortikalen Funktionen des Präfrontalen Cortex noch nicht verfügbar gewesen.
- In der Therapie entsteht Zugang zu kausalem Denken, Zielorientierung, Handlungssteuerung
- Der entwickelte Patient kann sich selbst helfen

Interaktion auf den einzelnen Entwicklungsstufen

Ihre Entwicklungsstufe, z. B:

Ihre Bezugsperson hat vereinbarte Aufgaben (Einkauf, Haushalt etc.) nicht erledigt.

1. **Emotional:** Spontan spüren Sie Ärger (IMPULSIVE STUFE)
2. **Rational:** Sie bleiben cool und kriegen die Situation in den Griff, indem Sie nach einer Verhaltensanalyse des „Nicht-Aufgaben-Erledigens“ klare sicher funktionierende Projektvereinbarungen treffen (SOUVERÄNE STUFE)
3. **Empathisch:** Sie hören dem anderen mitfühlend zu und können mitfühlen, wie gern er es gemacht hätte und wie es ihm einfach nicht möglich war: „Das kann ich gut verstehen!“ (ZWISCHENMENSCHLICHE STUFE)

Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir?
AFFEKTIV - IMPULSIV

- Die erste Reaktion ist immer die impulsiv-affektive
- Ausgehend von einem oft egozentrischen Weltbild
- Ohne dass eine Theory of Mind verfügbar ist, die die Bedürfnisse und Gefühle des anderen berücksichtigt
- Ohne die Intention des anderen zu verstehen
- Ohne die Folgen des eigenen Impulses zu bedenken
- Ohne einen guten wirksamen Umgang finden zu können
- Z. B. gekränkt, beleidigt, verletzt, benachteiligt
- → **AFFEKT-STUFE (Au! Du hast mir weh getan!)**

Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir?
DENKEN - SOUVERÄN

- Wir gehen logisch an das Problem heran, suchen und **finden Ursachen** und Auslöser und können uns die Zusammenhänge erklären.
- Wir können klar formulieren, welches **Ziel** wir haben
- Wir haben einen definitiven **Willen**, dieses Ziel zu erreichen
- Nach einer Fehleranalyse finden wir eine **Lösung**, die zum erwünschten Ziel führt.
- Wir erklären es dem anderen Menschen **so, dass er gern bereit ist**, diesen Weg zu gehen
- **→ DENKEN-STUFE (Das kriegen wir hin!)**

Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir?
EMPATHISCH - ZWISCHENMENSCHLICH

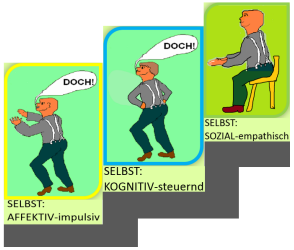
- Wir bewegen uns emotional innerhalb der Beziehung zum anderen Menschen
- Wir gehen **aufmerksam und empathisch** auf seine Erzählung ein
- Wir empfinden **Mitgefühl** und äußern dieses
- Der **Andere kann dies spüren** und fühlt sich verstanden (wertgeschätzt, geschützt, geborgen, **unterstützt** etc.)
- Er fühlt sich nicht allein, sondern gut begleitet
- Dies **gibt ihm Mut**, den nächsten schwierigen Schritt gemeinsam mit der Ihnen zu gehen
- **→ EMPATHIE (Das war sehr schmerzlich für Dich. Ich bin da!)**

Affekt-Stufe

Affekte, Bedürfnisse und Impulse

(Vitalität)

Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus

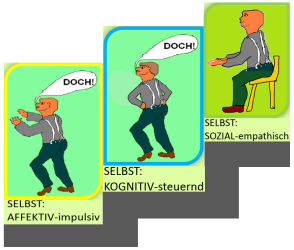


Einfach wieder impulsiv sein

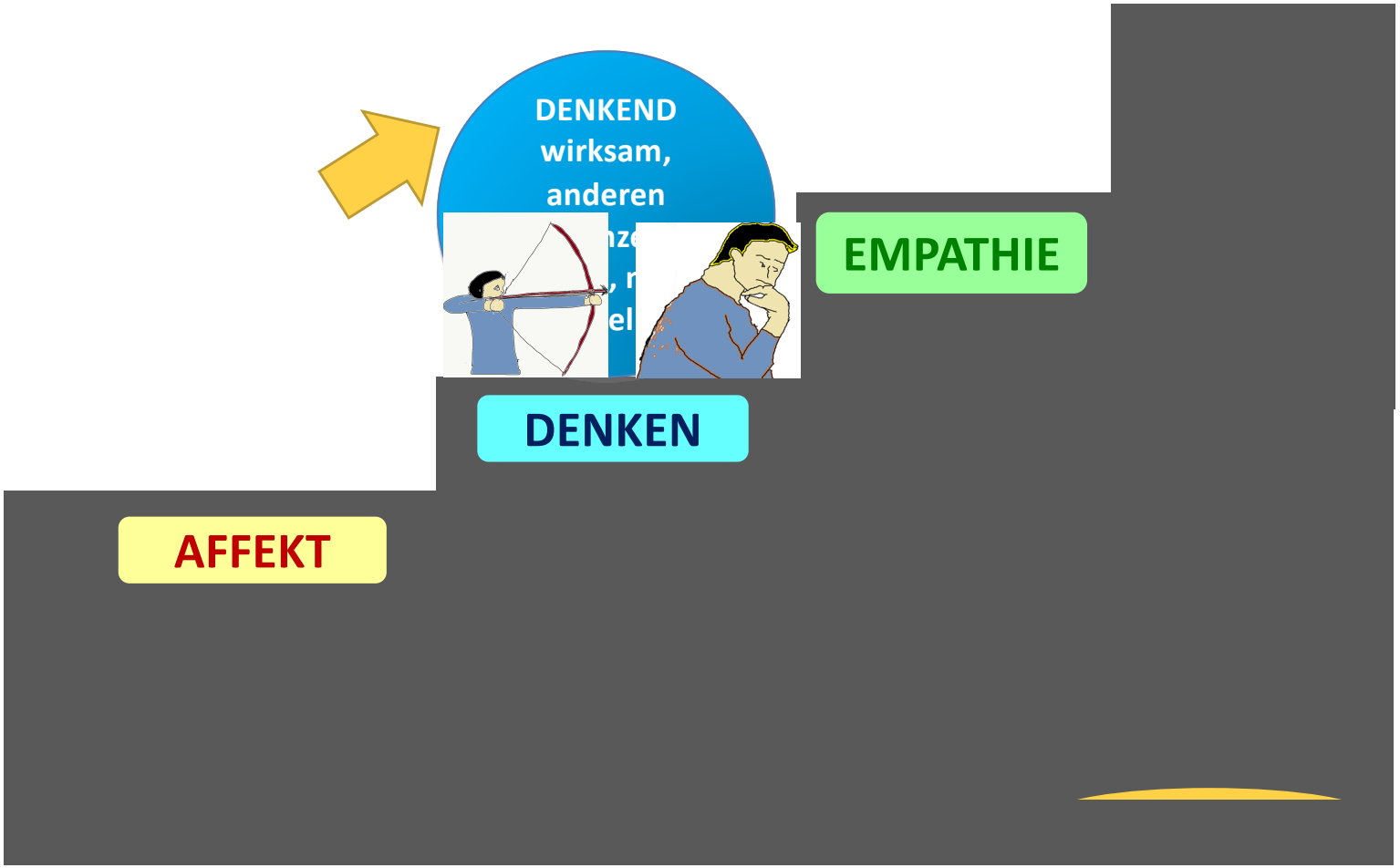
DENKEN

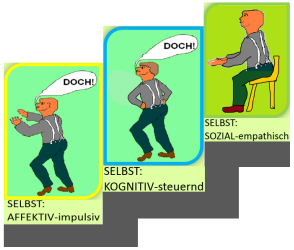
AFFEKT

Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020

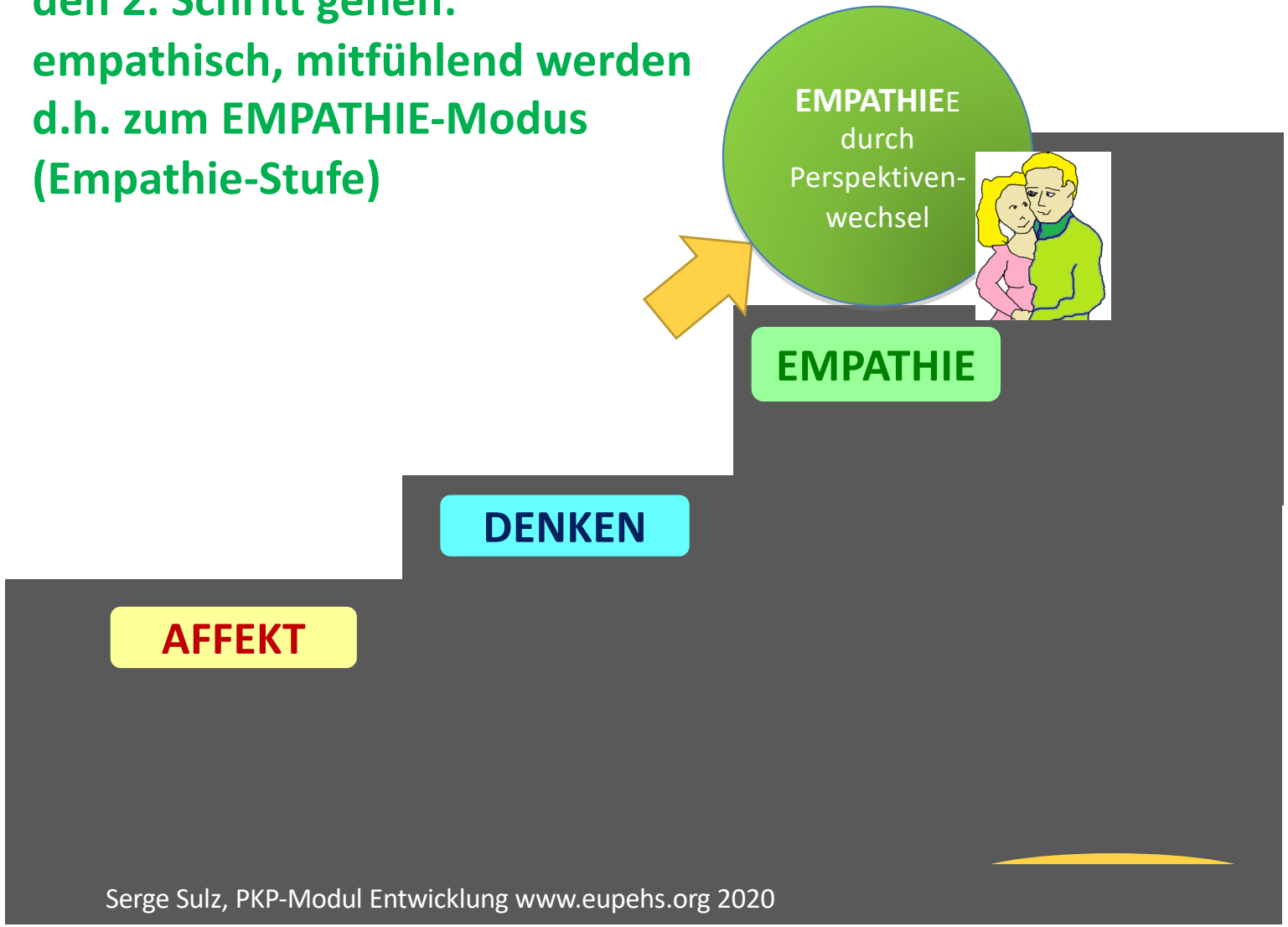


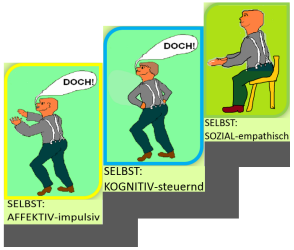
Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen:
klug denkend wirksam werden





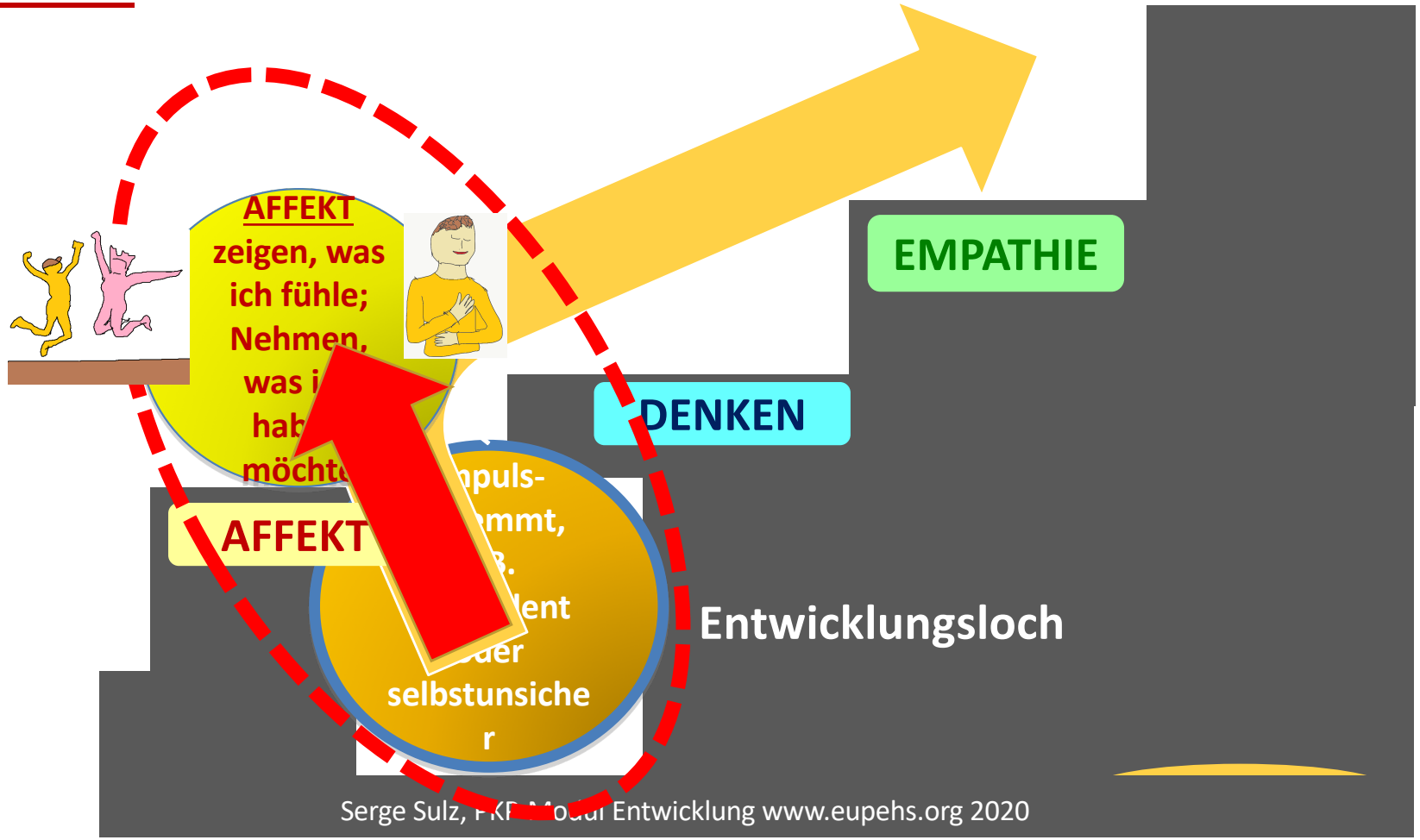
Nach ausreichend langer Zeit im DENKEN-WIRKEN-Modus den 2. Schritt gehen: empathisch, mitfühlend werden d.h. zum EMPATHIE-Modus (Empathie-Stufe)





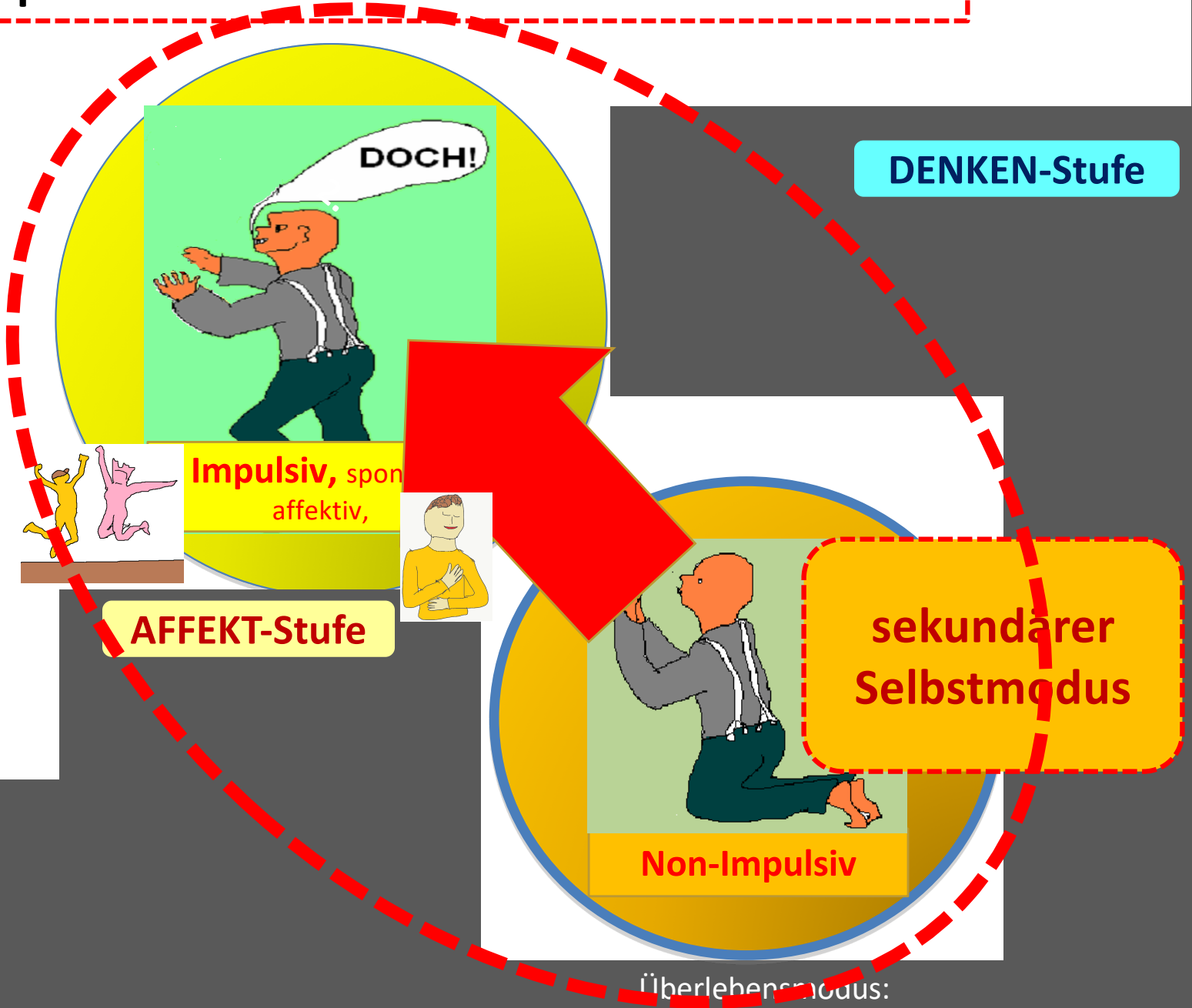
Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe



Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)
Zurück zum primären Gefühl

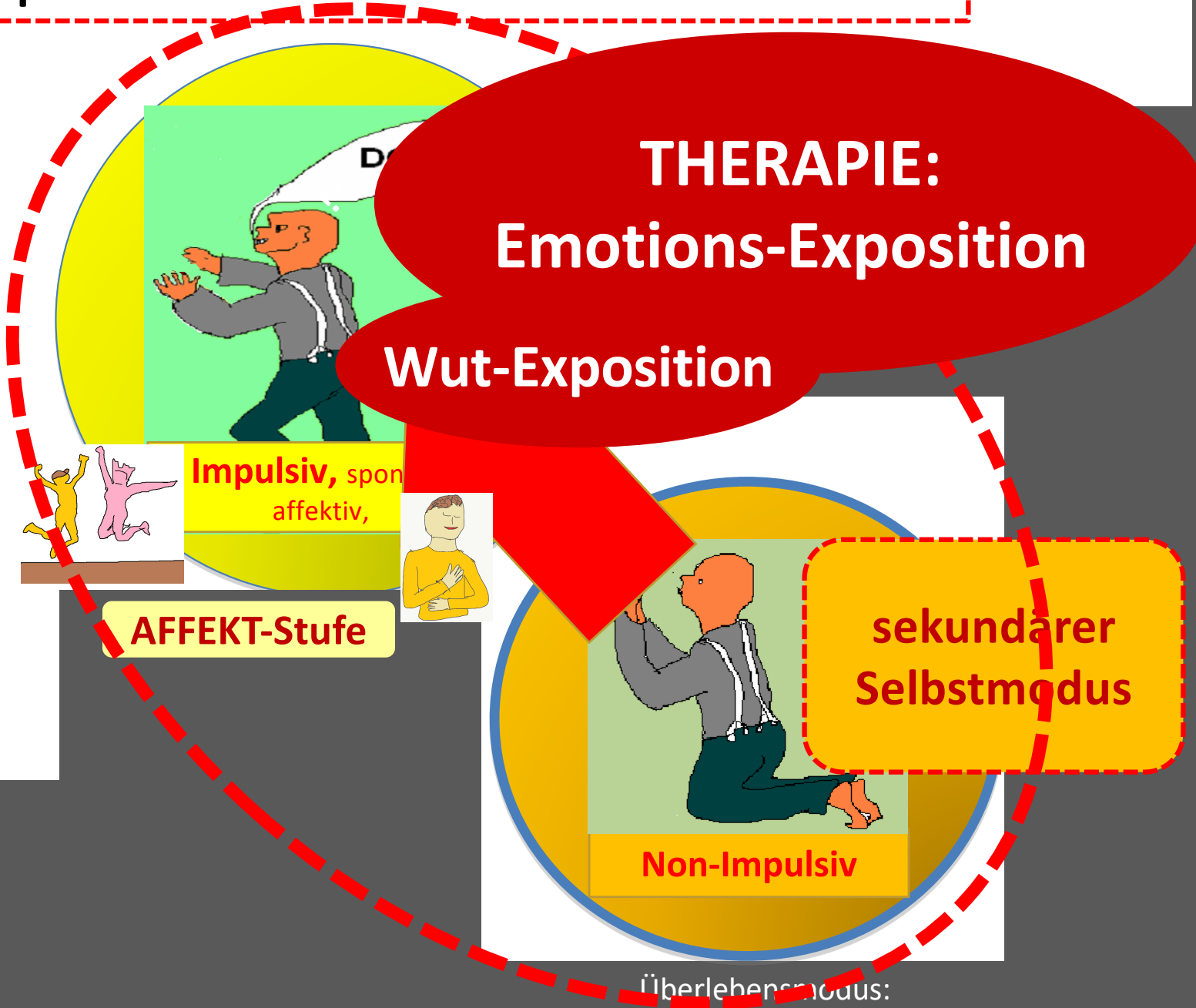
In der Phantasie



Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)
Zurück zum primären Gefühl

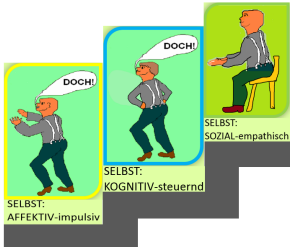
In der Phantasie



Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

Übung

Wut-Exposition



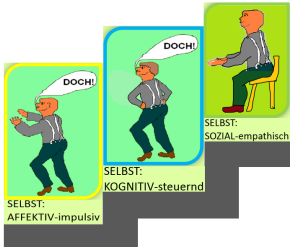
- Wichtige Bezugsperson, die frustriert ……
- Typische Situation berichten …….
- Frustration spüren …….
- Wut spüren …….
- Wut ausdrücken (Phantasie oder Polster)
- …….
- Bis alles raus ist (erschöpft, aber kraftvoll fühlend)
- Prüfen, ob Gerechtigkeitsgefühl oder Traurigkeit da ist
- …….
- Traurigkeit behutsam begleiten

Denken-Stufe

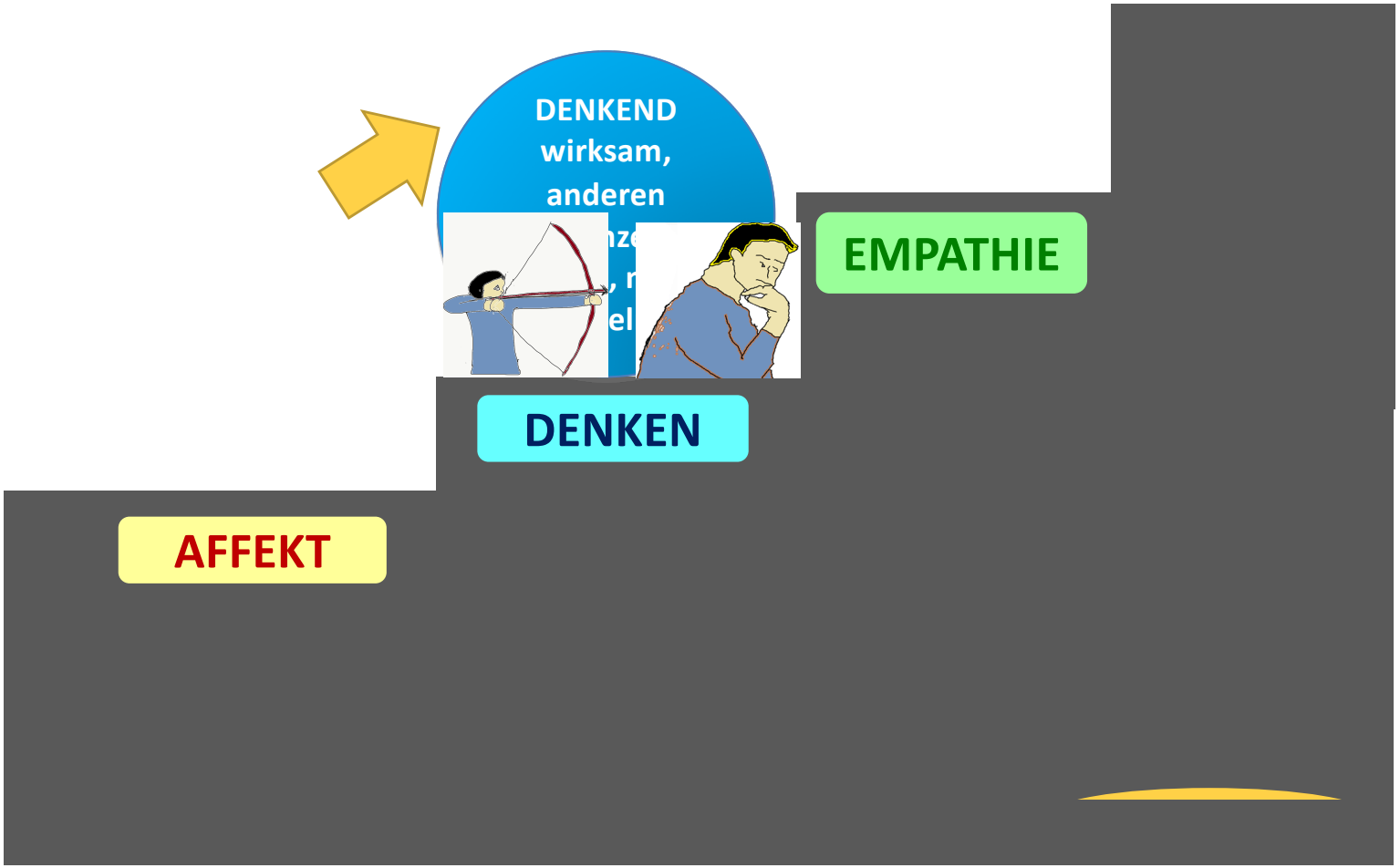
Ursachen erkennen und Konsequenzen vorhersehen

Klug und wirksam handeln

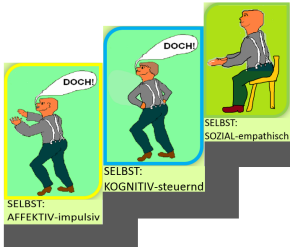
(Selbstwirksamkeit)



Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen:
klug denkend wirksam werden



Entwicklung auf die DENKEN-Stufe



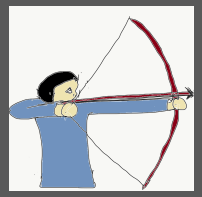
DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus

Impulsiv, spontan, affektiv, kein Kausaldenken, Noch keine TOM und kein Perspektivenwechsel egozentrisch

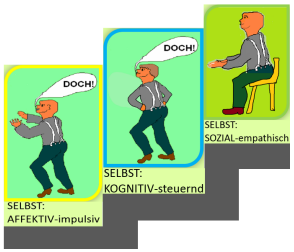
AFFEKT

DENKEN



Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020

Entwicklung auf die DENKEN-Stufe



Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt

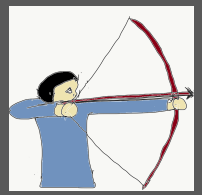
DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus

Impulsiv, spontan, affektiv, kein Kausaldenken, Noch keine TOM und kein Perspektivenwechsel egozentrisch

AFFEKT

DENKEN

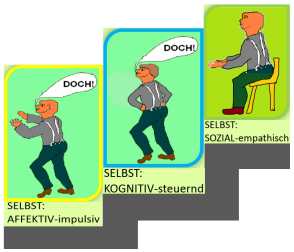


Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020

Entwicklung auf die DENKEN-Stufe

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt

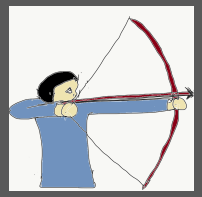


DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus

THERAPIE: Ärger-Kompetenz Rollenspiel

DENKEN



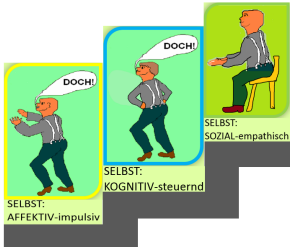
Impu
affektiv, kei
Noch keine T
Perspektivenwech
egozentrisch

AFFEKT

Serge Sulz, PKP-Modul Entwicklung www.eupehs.org 2020

Übung

Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit



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

Kausales Denken anstoßen

Durch Fragen

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

→ wird der Patient gezwungen, **gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen**

Empathie-Stufe

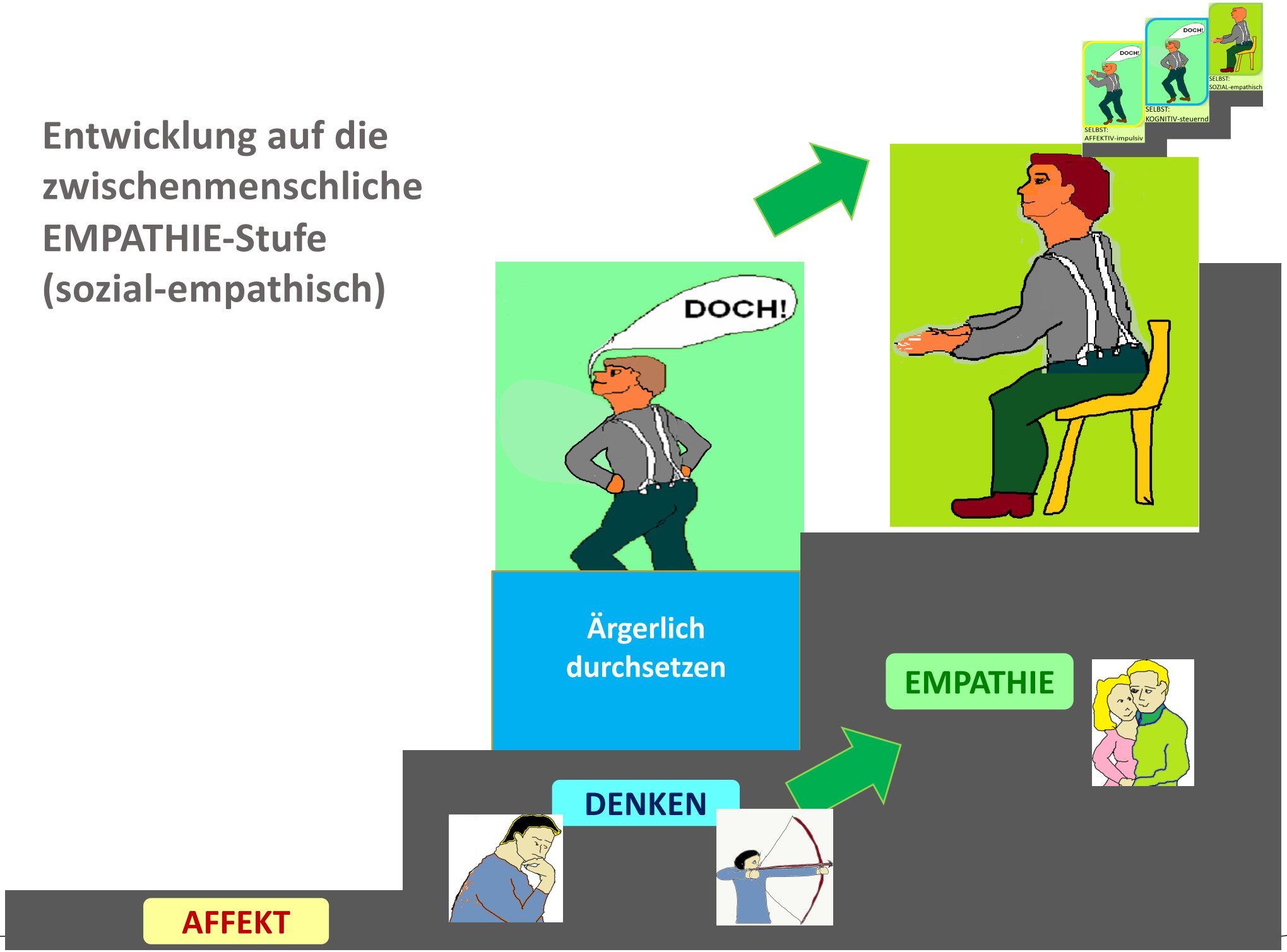
Sich in den Anderen hinein versetzen

Mitfühlen

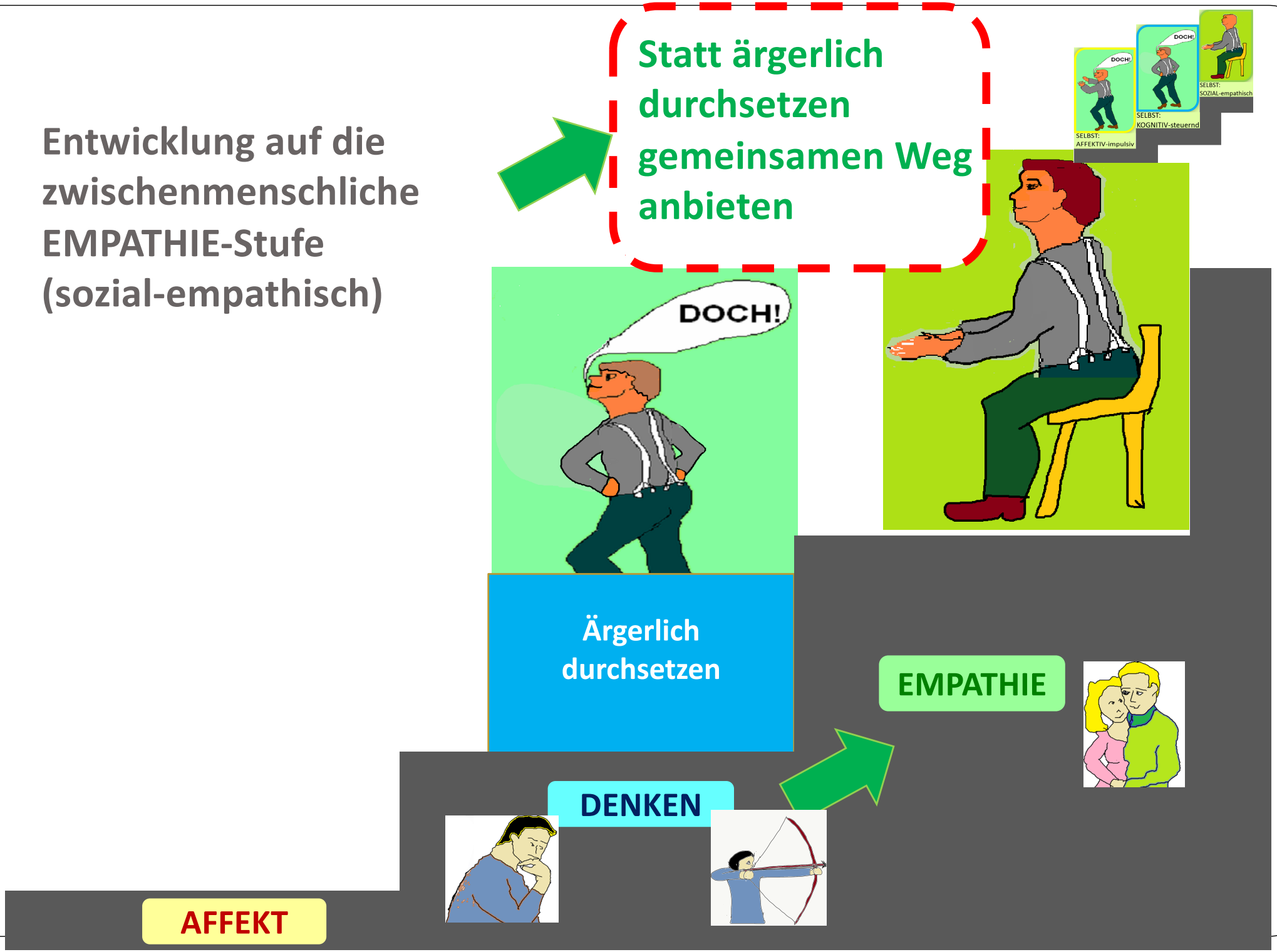
Gefühle und Bedürfnisse so zeigen, dass der Andere empathisch sein kann

(Beziehung)

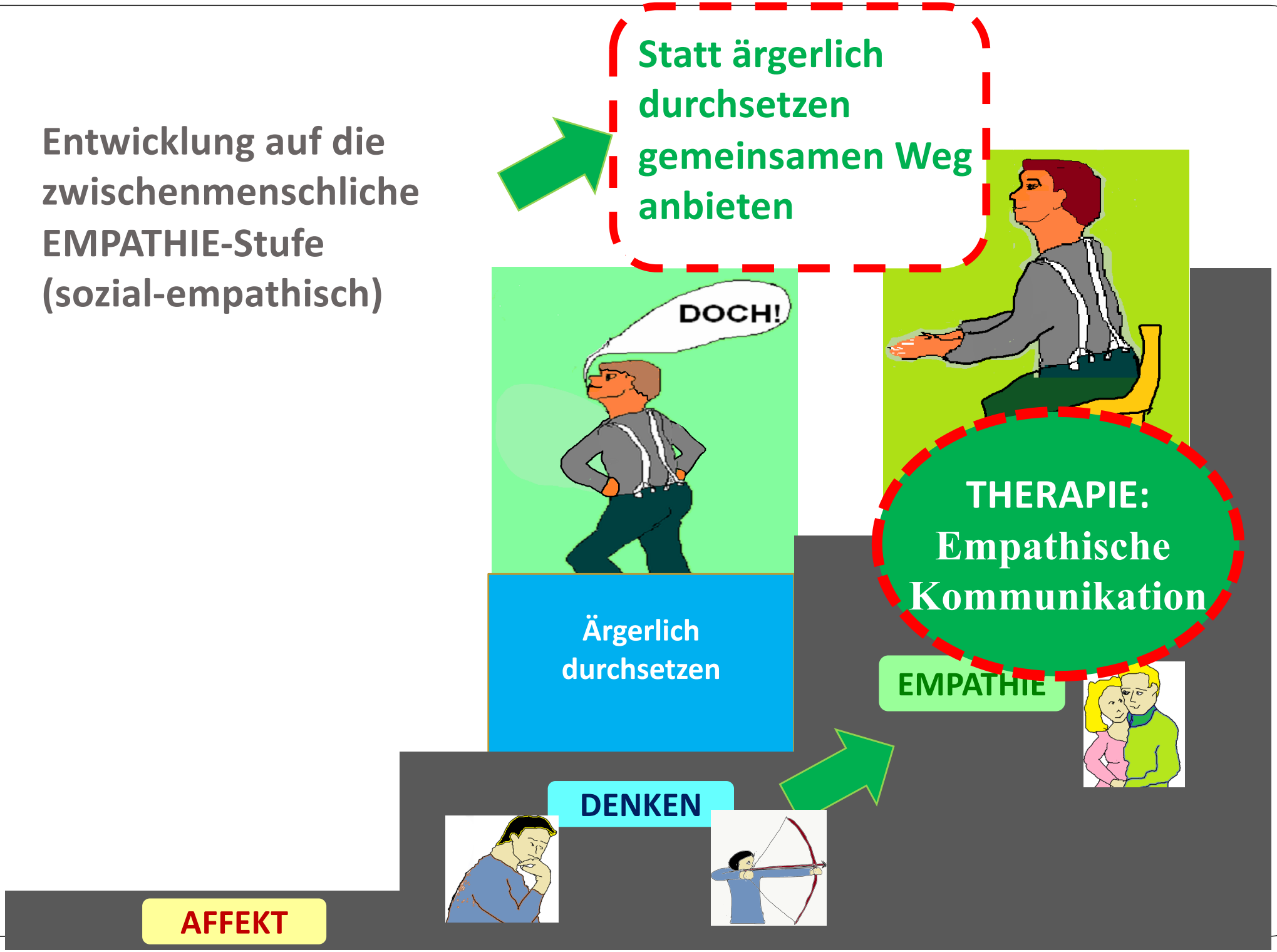
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



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



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



Doppelte Empathie nach Piaget
- Empathische Kommunikation

Einerseits: die Perspektive des anderen einnehmen,
mich in den anderen hineinversetzen,
mitfühlen (Empathische Kommunikation 2)

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
(Empathische Kommunikation 2)

Übung

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 bitte Dich**, dass Du: ..... (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das befriedigt mein Bedürfnis nach …….. befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?) Und ich fühle mich voll ……. (Freude und Zuneigung/Liebe)

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

Situation	**Ich möchte Dir sagen, dass die Situation gestern mit Deiner Mutter mir sehr zu schaffen machte**
Frustration	(Erzählen) **Du hast Partei für Deine Mutter ergriffen und sie gegen mich verteidigt** (was genau war so frustrierend)
Emotion	**Das hat mich sehr enttäuscht und verletzt. Ich fühlte mich allein gelassen.** (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	**Ich hätte gebraucht, dass Du für mich eintrittst und mich unterstützt** (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	**Ich bitte Dich, zu mir zu halten** (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	**Damit ich spüren kann, dass wir beide zusammengehören und zusammenhalten** (wie fühlt sich die Befriedigung an?) **Dann fühle ich mich sicher und mit Dir verbunden**(Freude und Zuneigung/Liebe)

Übung

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)

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

Situation	**Erzähl doch, wie der Streit mit meiner Mutter gestern für Dich war.** (Zuhören)
Frustration	**Du hast es so erlebt, dass ich ganz zu meiner Mutter halte** (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	**Das hat Dich sehr enttäuscht und Du hast Dich im Stich gelassen gefühlt** (Empathie empfinden)
Bedürfnis	**Du hättest gebraucht, dass ich zu Dir stehe** (Verstehen)
Wunsch	**Und Du hättest gewünscht, dass ich das meiner Mutter zeige** (Mitfühlen)
Befriedigung	**Dann hättest Du Dich unterstützt und mit mir verbunden gefühlt** (Validieren)

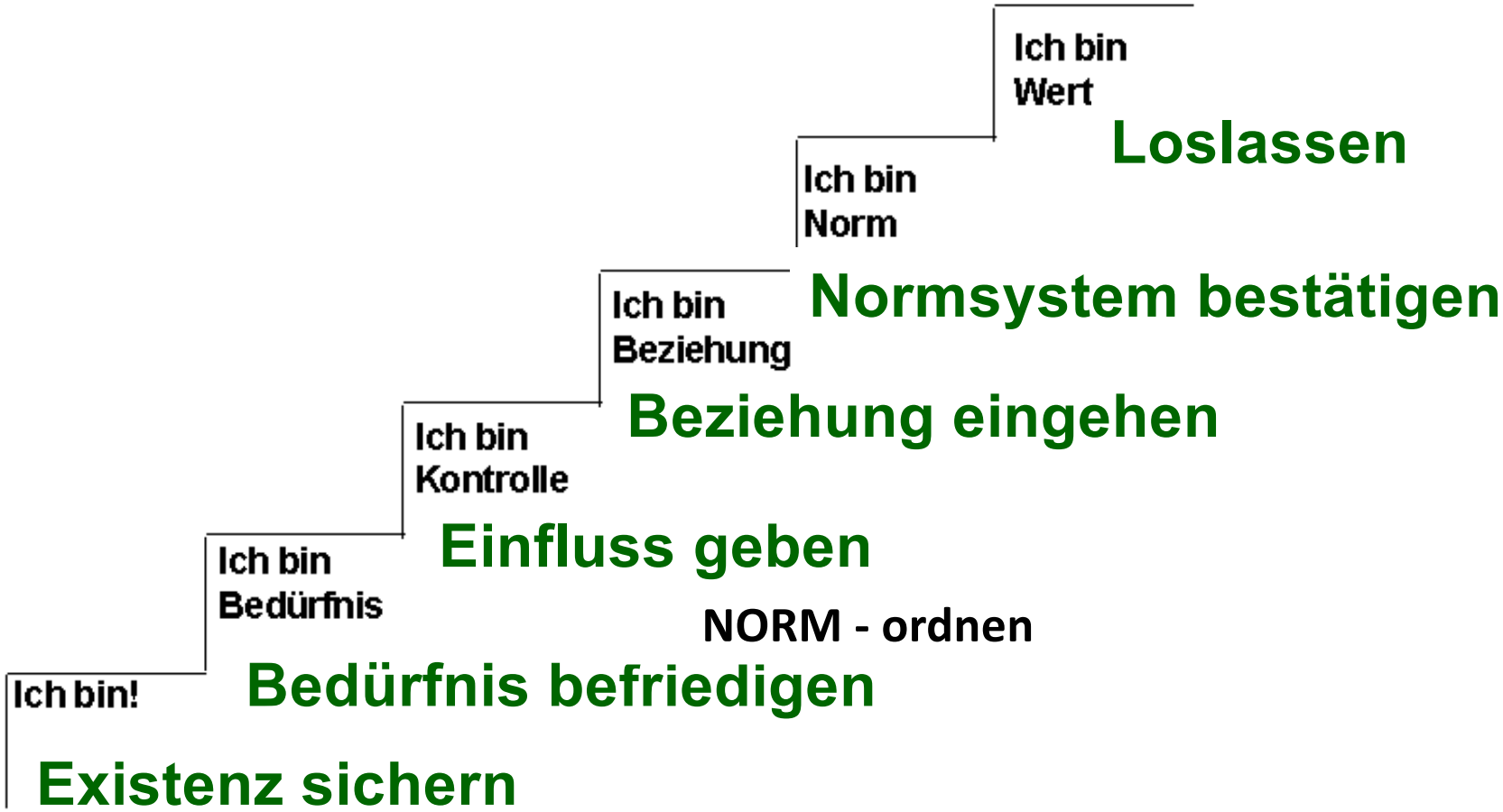
Einbindende Kulturen

Einbindende Kulturen

- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe
- Es ist ihre Aufgabe, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden
- - als **einbindende Kultur**
- **Analog:**

→ **TherapeutIn ist einbindende Kultur**

Aufgabe der einbindenden Kultur auf jeder Stufe



Übergang auf die nächsthöhere Stufe

Differenzierung und Integration

Entwicklung ist ein wechselnder Prozess

- der **Differenzierung**

→ sich lösen aus dem alten Eingebundensein

- und der **Integration**

→ Beziehung eingehen zu dem Teil der Welt, der gerade noch Teil des Selbst war

Assimilation – Krise - Akommodation

- Der Mensch kann mit seiner alten Art die Welt nicht mehr begreifen kann, d.h. es ist **keine Assimilation einer Erfahrung mehr in sein Weltbild möglich**.
- Es entsteht eine **Krise.**
- Die Krise ist nur überwindbar durch Entwicklung zur nächst höheren Stufe.
- Das ist **Akkommodation**.
- Dies bedeutet aber Instabilität und wird deshalb möglichst vermieden mit der Folge der Entwicklungsstagnation.

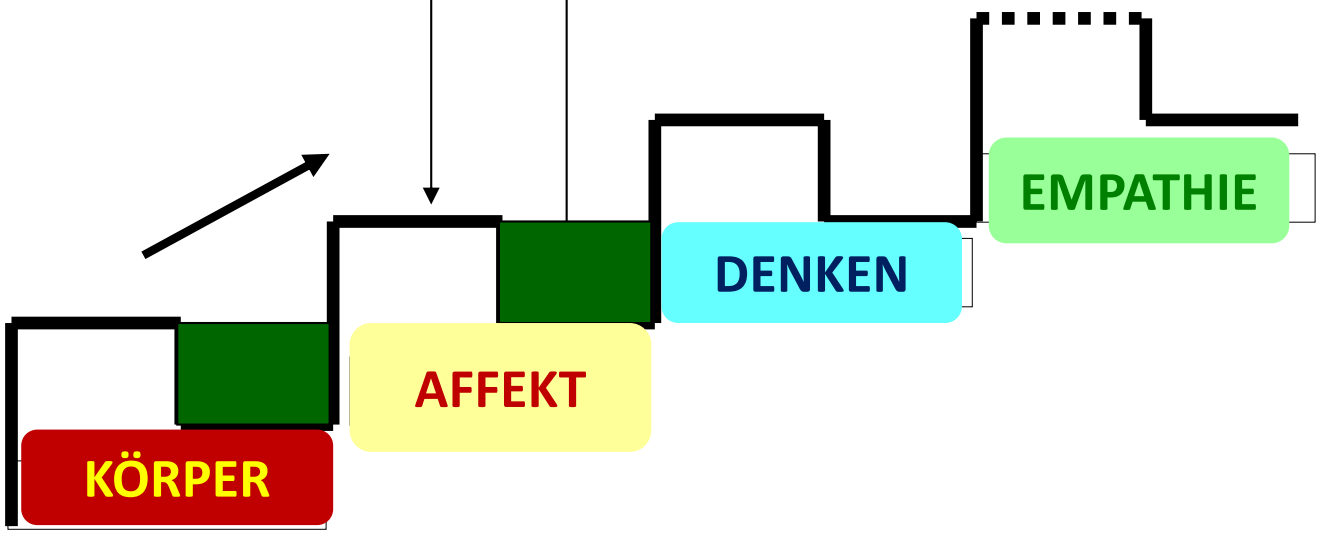
Equilibration: Entwicklung durch Selbstorganisation

Stufe 1	Übergang	Stufe 2
Selbstregulation	**Selbstorganisation**	→ Selbstregulation
Assimilation	Akkommodation	Assimilation
Quantitativ	Qualitativ	Quantitativ
Stabilität	Veränderung	Stabilität
Homöostase	**Instabilität**	**Homoöstase**

Übergang

Errungenschaft (ich kann schon)

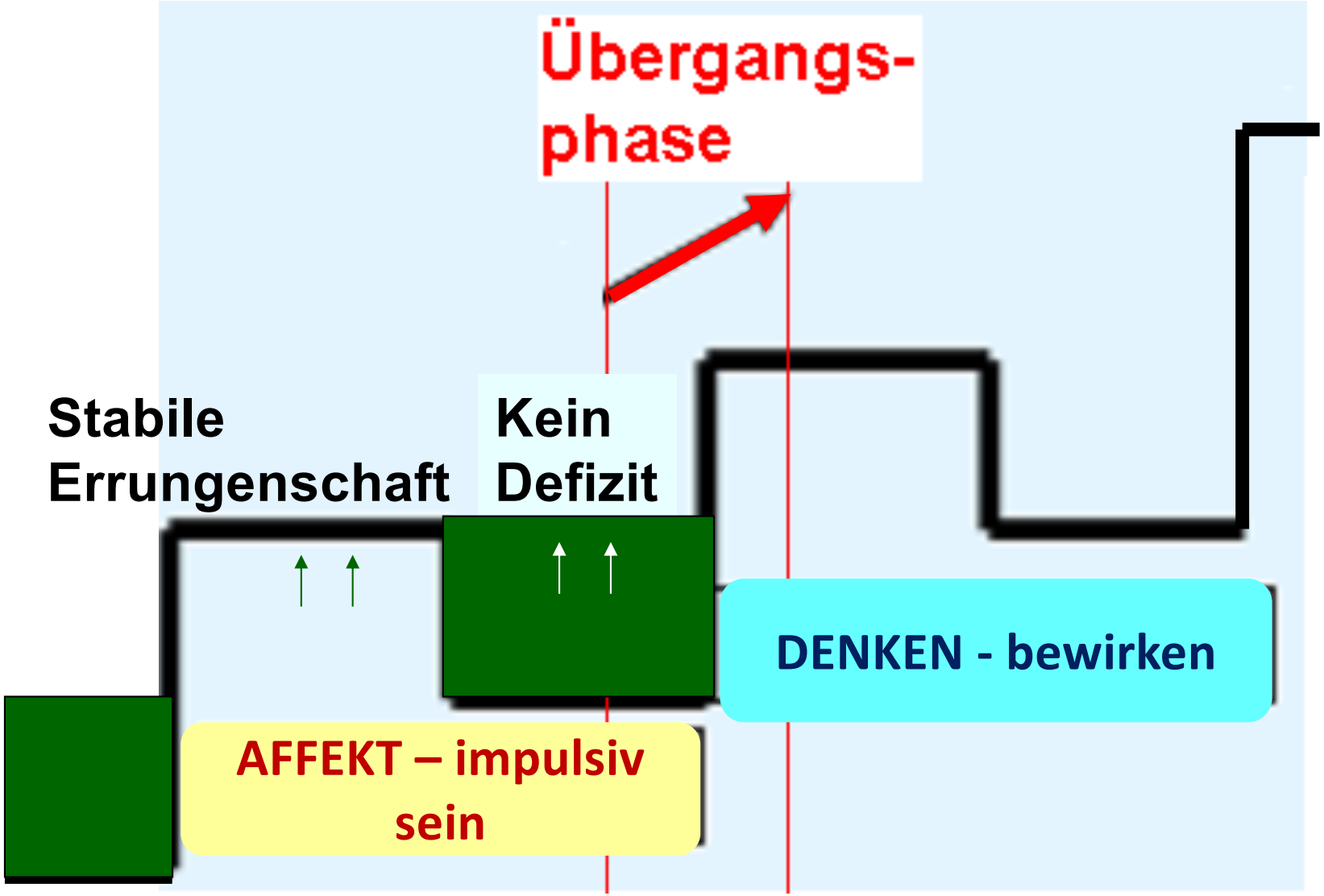
Kein Defizit mehr (ich brauche nicht mehr, ich fürchte nicht mehr)



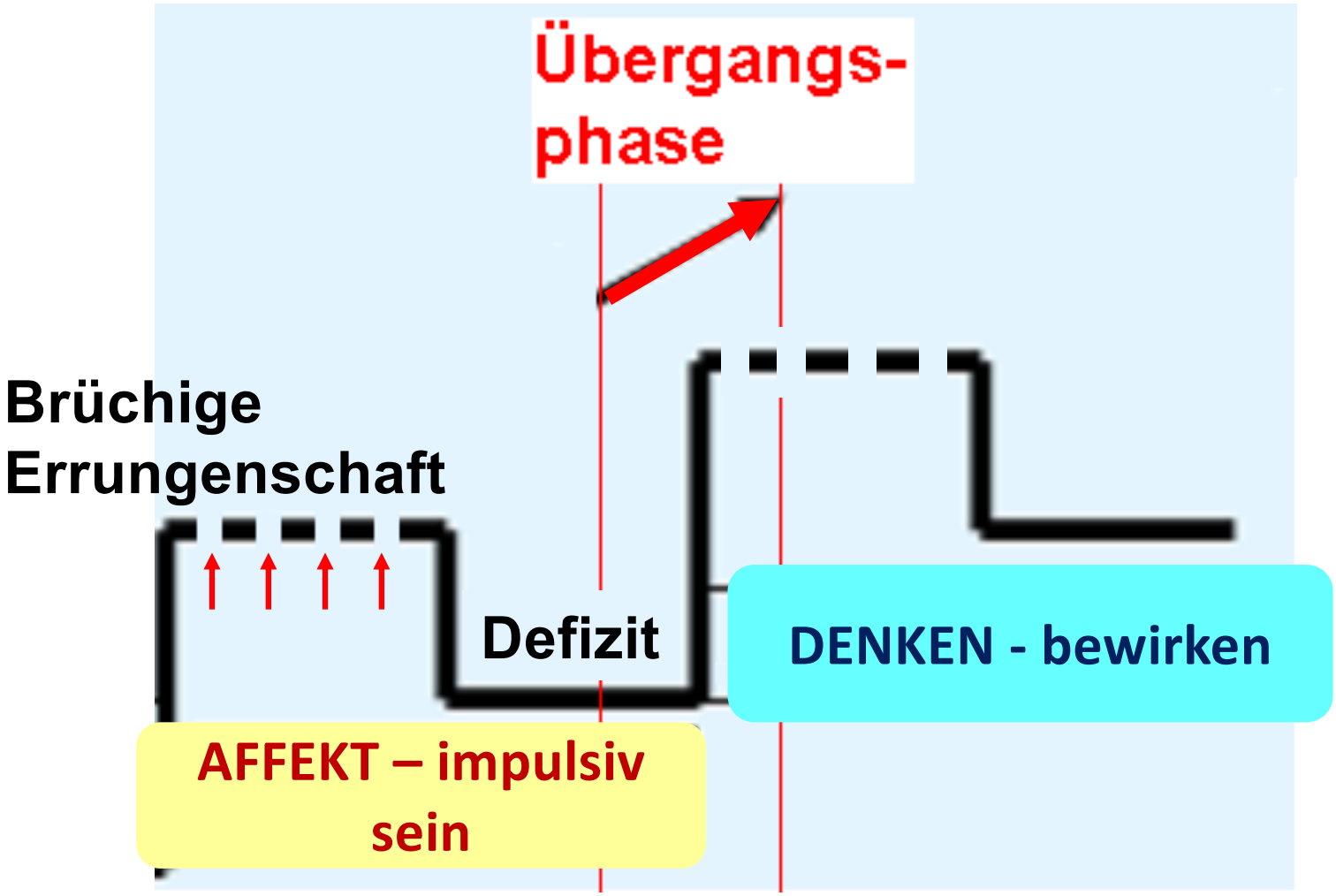
Übergang heißt Verloren geben

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

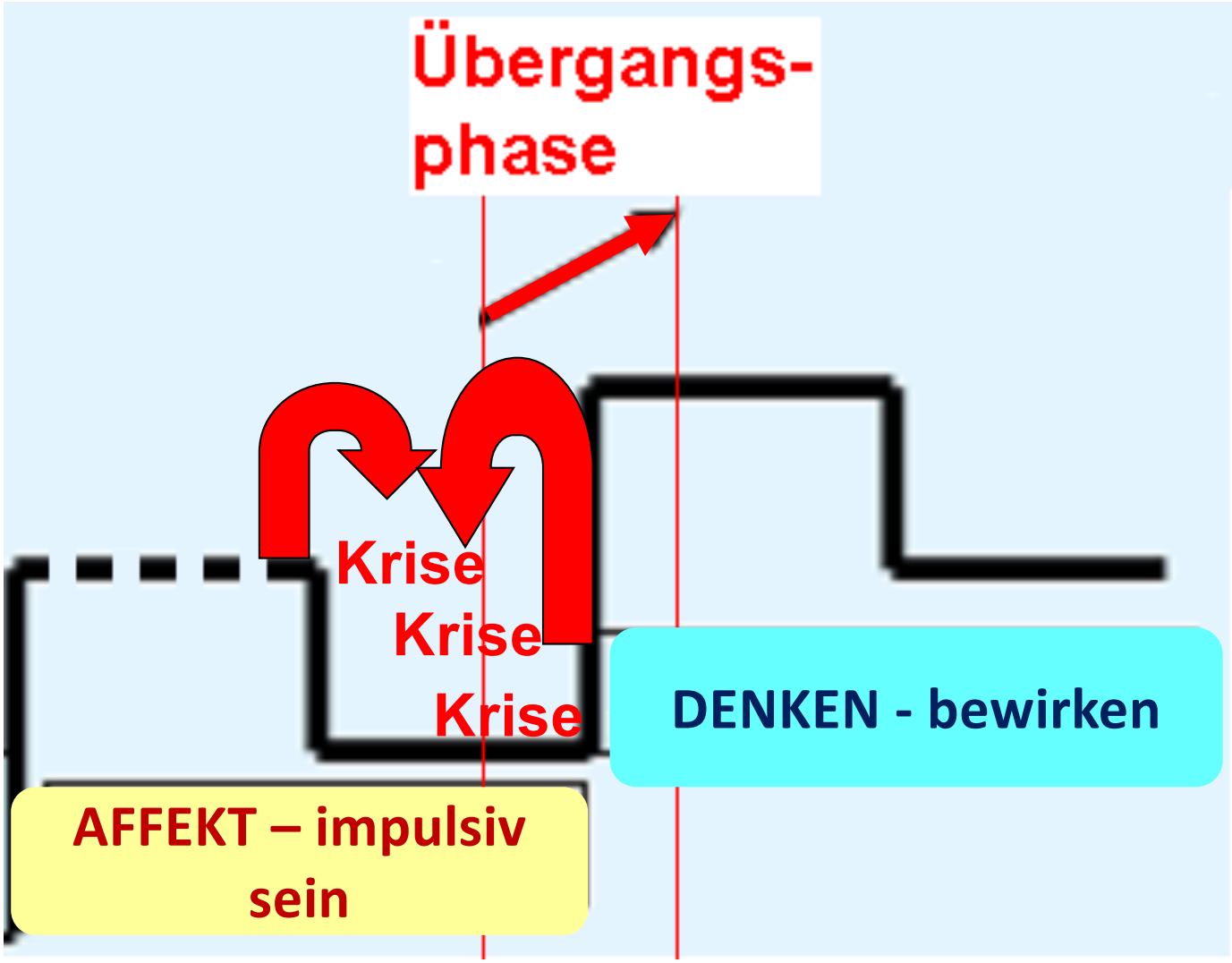
Übergangphase



Übergangsbarrieren

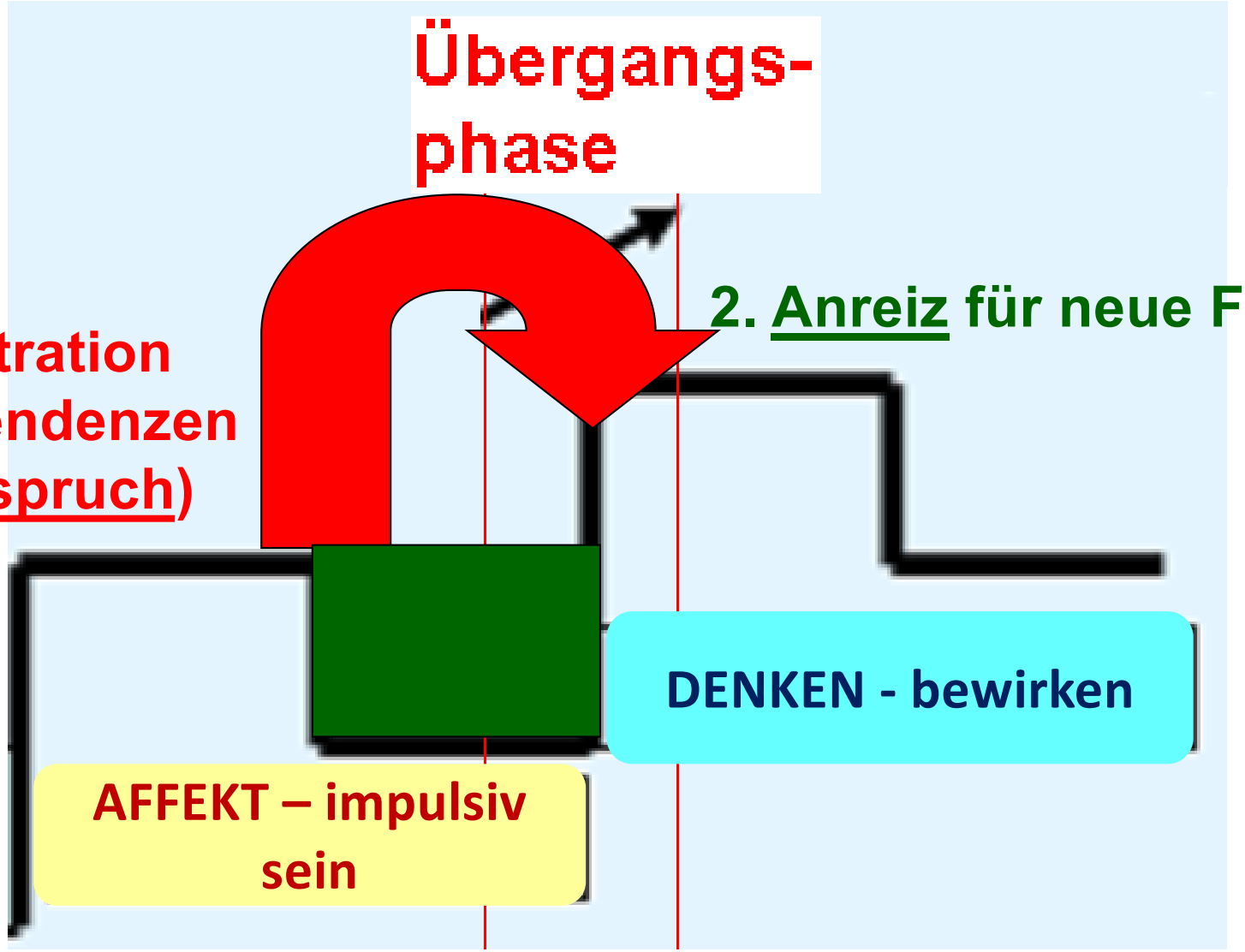


Übergangskrise



Entwicklungsförderung durch …

1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)



Partielle Entwicklung

- In den meisten Situationen unseres Alltagslebens haben wir unsere Fähigkeiten voll entwickelt zur Verfügung. Wir können unser Leben klug und wirksam meistern.
- Das ist aber in Extremsituationen nicht der Fall. Hier finden wir große Lücken in unseren Kompetenzen:
- Entwicklungslöcher - In wenigen schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen wird auf einer niedrigeren Stufe reagiert, z. B. in der Partnerschaft, gegenüber Autoritätspersonen, in großem Stress).
- Manchmal werden wir so hilflos wie ein Kind und brauchen die gleiche Unterstützung wie ein Kind.

Literatur

- Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ - Oder: Verlieben ist verrückt. CIP-Medien 2008, 5. Aufl.
- Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien, 4. Aufl. 2009
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien