

•
• Serge K. D. Sulz
•
•
•

Therapie von Persönlichkeitsstörungen

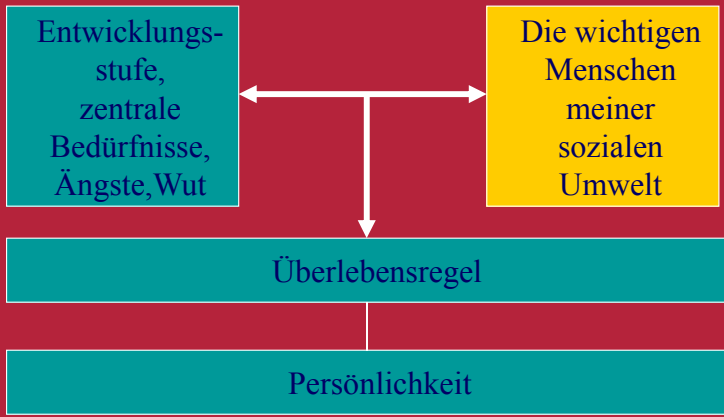


Das rechte Maß finden, um wieder
wirksam meine Beziehungen
gestalten zu können

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 1

•
•
•

Wodurch das Verhalten gesteuert wird: regelgeleitetes Verhalten



```

graph TD
    A[Entwicklungsstufe, zentrale Bedürfnisse, Ängste, Wut] <--> B[Die wichtigen Menschen meiner sozialen Umwelt]
    A --> C[Überlebensregel]
    B --> C
    C --> D[Persönlichkeit]
  
```

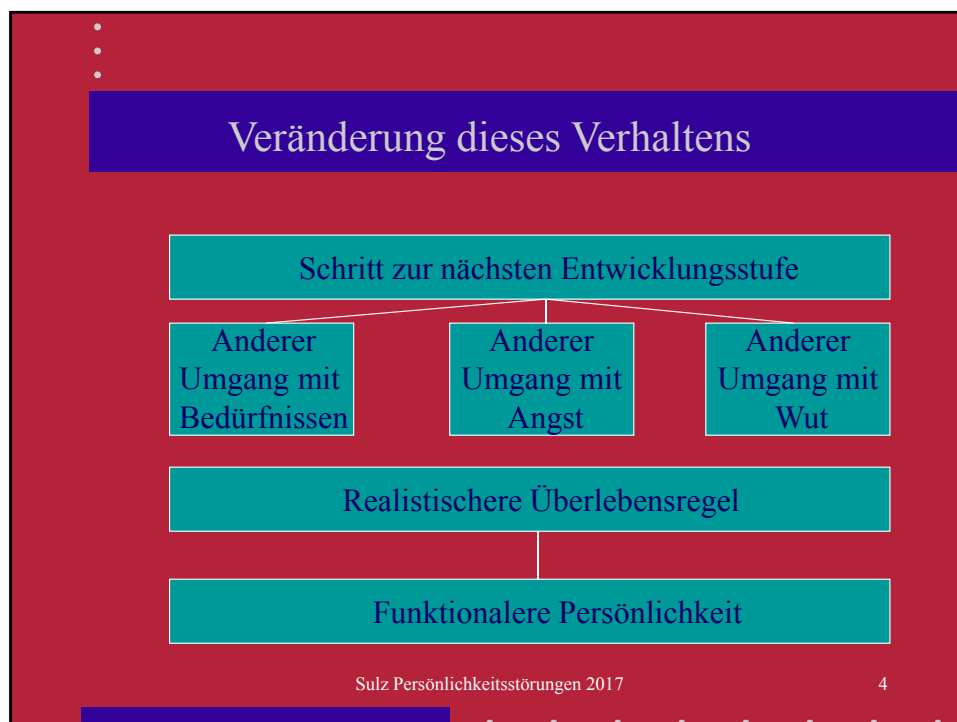
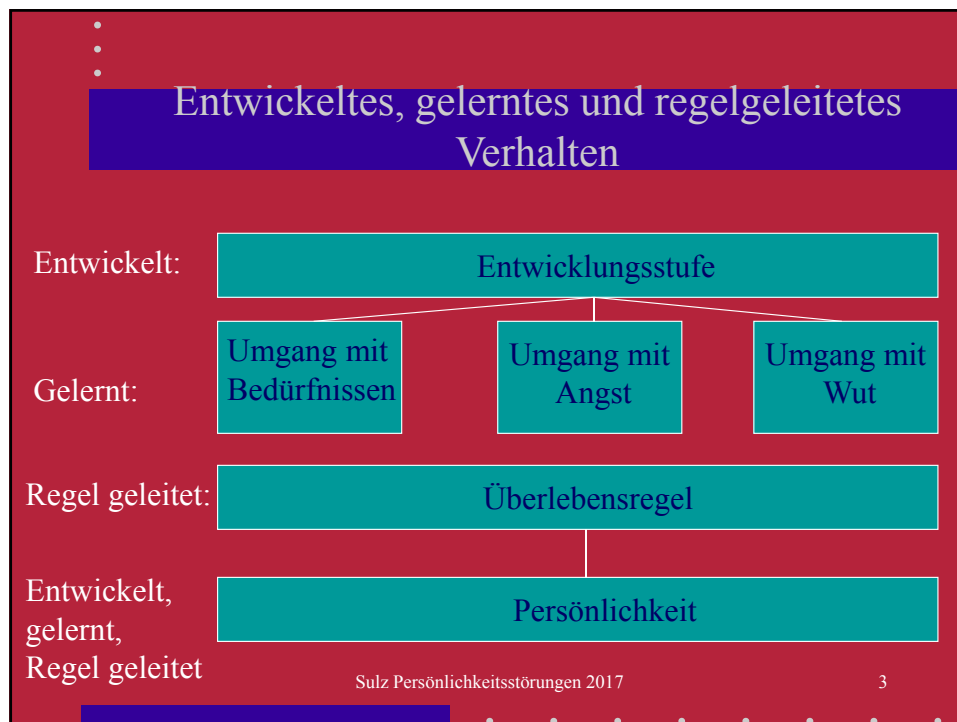
Entwicklungsstufe, zentrale Bedürfnisse, Ängste, Wut

Die wichtigen Menschen meiner sozialen Umwelt

Überlebensregel


Persönlichkeit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 2



•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Meine Persönlichkeit

 Persönlichkeit ist die Form und Kontur
gewordene Verdichtung der kindlichen
Lebenserfahrungen - eine individuelle
Überlebensform, die unter widrigen
Umständen ausreichende Stabilität
herstellte

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 5

• • • • • • • •

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Meine Persönlichkeit

Ihre Selbsteinschätzung als
selbsterfahrender Einstieg in das Thema

- Kreuzen Sie jede Zeile an, die auf Sie zutrifft
- Zählen Sie dann die Punkte zusammen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 6

• • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 1:

- Ich habe **Angst**, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert, **abgelehnt oder ausgelacht werde**.
- Ich **befürchte**, vor anderen in **Verlegenheit** zu geraten, z.B. durch Erröten oder Unsicherheit.
- Ich **weiß** im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft **nicht, was ich sagen soll**.
- Ich **traue mich selten**, anderen **zu sagen, was ich will**.
- Forderungen anderer kann ich schlecht ablehnen. Ich **sage oft ja, obwohl ich lieber nein sagen möchte**.
- Wenn **mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich**, um Streit zu vermeiden.
- 7. Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, daß sie mich akzeptieren

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 • Zahl der Ja-Antworten: 7

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 2:

- Die wichtigsten **Entscheidungen trifft** fast immer **meine Bezugsperson** (Partner, Eltern, Freund)
- Es macht mir einfach **keinen Spaß, allein** ohne meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) etwas zu unternehmen
- Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) erringe bzw. bewahre, **übernehme ich dafür unangenehme Tätigkeiten**
- Ich **übernehme** meist die **Interessen, Vorlieben und Meinungen des anderen**
- Ich habe in Beziehungen **Angst, verlassen zu werden**
- Ich **fühle mich allein unwohl** und vermeide dies
- Die Initiative übernimmt meist meine Bezugsperson

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 • Zahl der Ja-Antworten: 8

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 3:

- Ich werde oft **nicht fertig, weil ich** es **perfekt** machen will
 - Ich **gebe** meist **nicht nach**
 - Meine **Pläne/Vorhaben** sind mir **wichtiger als** meine privaten **Vergnügen** und als **Geselligkeit**
 - Ich **kann mich lange nicht entscheiden**, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge
 - Ich bin sehr **gewissenhaft, gesetzestreu**, moralisch
 - Mit Zeit, Geld oder Geschenken **bin ich sparsam**.
 - **Gefühle** drücke ich **nur wenig** aus
- Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

9

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 4:

- **Unangenehme Arbeiten** verrichte ich **langsam oder mürrisch** oder als “Dienst nach Vorschrift”.
 - **Pflichten** “**vergesse**” ich einfach.
 - Ich **ärgere mich, wenn andere mir sagen, wie ich** meine Arbeit **besser machen könne**.
 - Wenn mich stört, was mein Gegenüber will, so gehe ich eher in **passive Verweigerung** als in offenen Protest.
 - Bei **Autoritätspersonen** fällt mir sofort ein, was es **an denen zu kritisieren** gibt und achte sie nicht sonderlich.
 - Wie und wann ich **meine Arbeit** mache, **entscheide ich**
 - Verlangt man etwas von mir, was ich nicht will, **werde ich mürrisch**, gereizt oder es kommt zum Streit
- Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

10

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 5:

- Ich **verschaffe** mir Bestätigung und **Beifall**.
- **Attraktives** Auftreten ist mir **wichtig**.
- Ich **drücke meine Gefühle sehr stark aus**.
- Ich fühle mich **wohler, wenn ich im Mittelpunkt stehe**.
- Meine **Gefühle können schnell wechseln** - mal froh, dann wieder ganz traurig.
- Ich reagiere so stark mit Gefühlen, daß sie mich **in schwierigen Situationen eher kopflos** machen.
- Wenn **der andere die Initiative** ergreift, wird es **mir schnell zu nah** und ich ergreife die Flucht.

• Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

11

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 6:

- Ich habe **wenig Wunsch nach einer nahen Beziehung** (Familie oder Freundeskreis).
- Ich suche mir oft **Unternehmungen aus, die ich allein machen kann**.
- Ich **habe selten starke Gefühle** wie Wut oder Freude. **Lob und Kritik** anderer Menschen **lösen in mir kaum Gefühle aus**.
- Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich **höchstens eine wichtige Bezugsperson** (Freund/in).
- Ich weiß von mir, daß ich eher **distanziert wirke**.
- Ich **zeige selten, was in mir vorgeht**.
- Es ist mir **nicht wichtig**, einer Familie oder **Freundeskreis** anzugehören.

• Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

12

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 7:

- **Auf Kritik reagiere ich oft mit Wut** oder Demütigung.
- Wenn ich mal **Probleme** habe, dann ganz besondere.
- Sehr oft bewegen mich **Phantasien großen Erfolges**.
- Ich **suche Aufmerksamkeit und Bewunderung**.
- Ich **bin eine außergewöhnlichen Persönlichkeit** und will nicht wie einer unter vielen behandelt werden.
- Wenn ich es mal **nicht geschafft** habe, **erstklassig** zu sein, so **fühle ich mich als der ganz große Versager**
- **Wenn andere besser sind als ich, kann ich es kaum aushalten.**

• Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

13

• • • • • • • • •

•
•
•

Meine Persönlichkeit Skala 8:

- Ich habe **intensive Beziehungen** zu einem Menschen. Anfangs idealisiere ich ihn, zum Schluß **verachte** ich ihn.
- **Ganz impulsiv möchte ich** Geld ausgeben, stehlen, rücksichtslos fahren, wollüstig sein, fressen oder saufen.
- Immer wieder kommt es bei mir zu **extrem starker Wut**, die ich oft **nicht kontrollieren** kann.
- Ich kann **nicht spüren, wer oder was ich bin**, was ich will, was mir wichtig ist.
- Oft frißt mich das **Hin- und Hergerissen sein zwischen intensiven Gefühlen** wie Haß und Liebe oder Glück und Unglück auf.
- Ich habe oft das Gefühl anhaltender **Leere** oder Langeweile
- Ich **bemühe mich** verzweifelt, **nicht allein** und verlassen zu sein
-

Zahl der Ja-Antworten: _____

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

14

• • • • • • • • •

Persönlichkeitszüge:

- Skala 1: selbstunsicher 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 2: dependent 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 3: zwanghaft 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 4: passiv-aggressiv 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 5: histrionisch 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 6: schizoid 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 7: narzißtisch 0...1...2...3...4...5...6...7
- Skala 8: emotional instabil 0...1...2...3...4...5...6...7

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

15

Mein wichtigster Persönlichkeitszug :

Am meisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Am zweitmeisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

16

Umgang mit meiner Persönlichkeit

Ich beginne gleich, an meiner Persönlichkeit zu arbeiten:

Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:

Das wichtigste konkrete Verhalten ist

.....

(Item aus obiger Liste)

in folgenden Situationen

.....

Ab sofort werde ich stattdessen so handeln:

.....

Und die dabei entstehenden Gefühle aushalten.

Ich will das!

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

17

VDS-Persönlichkeitsskalen

(Sulz und Müller 2000)

Skala	Sulz et al. 1998 (N = 62, Patienten der CIP-Ambulanz)	Sulz und Theßen 1999 (N = 160, Patienten psychotherapeutischer Praxen)	Sulz und Müller 2000 (N = 203, nichtklinische Stichprobe)
Selbstunsicher	.83	.82	.90
Dependent	.72	.71	.79
Zwanghaft	.47	.63	.73
Passiv-aggressiv	.53	.67	.80
Histrionisch	.74	.71	.84
Schizoid	.74	.72	.83
Narzißtisch	.48	.70	.77
Borderline	.77	.82	.85
Gesamt	.88	.92	.93

Zusammenhang zwischen elterlicher Frustration in der Kindheit und Merkmalen des erwachsenen Menschen (Sulz und Müller 2000)

Merkmale des erwachsenen Menschen	Elterliche Frustration von ...		
	von Zugehörigkeitsbedürfnissen	von Selbstbedürfnissen	von Homöostasebedürfnissen
Angst		.23	
Wut	.24	.32	.26
Selbstunsicher		.25 (Vorbild)	.30
Dependent			
Zwanghaft		Grenzen	
Passiv-aggressiv	Willkommensein	.26 (Grenzen)	.21
Histrionisch		Grenzen	
Schizoid	Gefördertwerden		
Narzißtisch	Willkommensein, Geborgenheit, Liebe, Wertschätzung	Grenzen	.22
Borderline	.22 (Willkommensein, Geborgenheit, Liebe)	.22 (Vorbild)	.32 (eine unaggressive Bezugsperson, gleich starke Eltern, Schuldfreiheit, Mißbrauchsfreiheit)

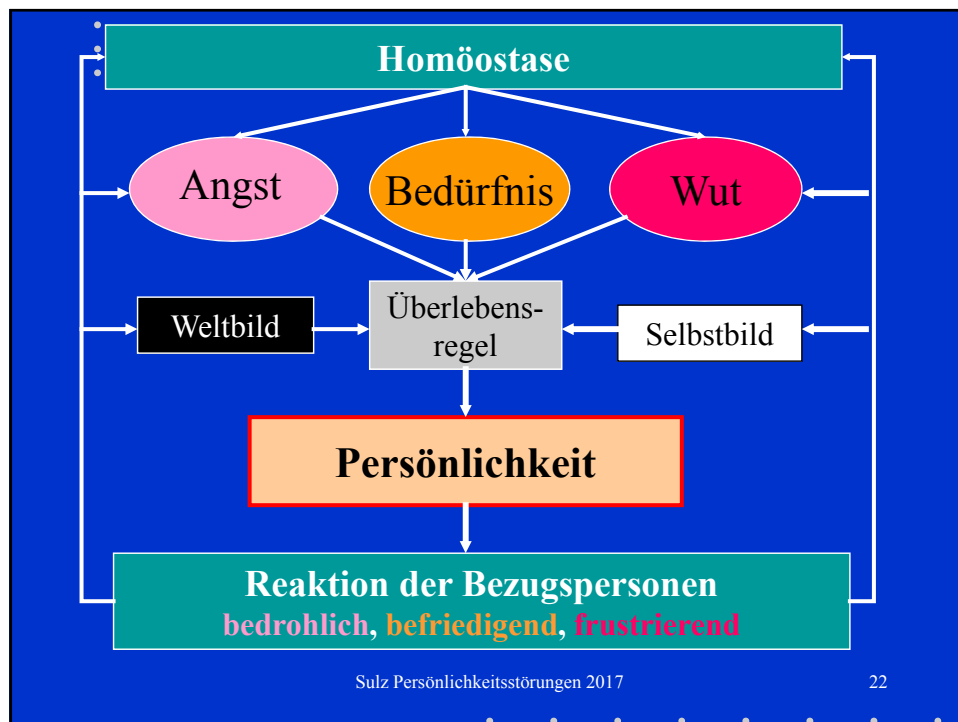
• • • • • • • •

Angst und Wut bei Persönlichkeitstypen

(Sulz und Müller 2000)

	Keine Wut	wenig Wut	mittlere Wut	große Wut
Keine Angst	Schizoid			
Wenig Angst		Zwanghaft		
Mittlere Angst			Histrionisch, passiv-aggressiv	Narzißtisch
Große Angst		Selbstunsicher, dependent	Borderline	Neurotizismus

• • • • • • • •



Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

- Ich brauche
 - 1. () Willkommensein
 - 2. () Geborgenheit
 - 3. () Schutz
 - 4. () Liebe
 - 5. () Beachtung
 - 6. () Verständnis
 - 7. () Wertschätzung
- ... *
- *Kreuzen Sie jedes an, dem Sie vom Gefühl her zustimmen,
- wählen Sie dann das wichtigste (=Rang 1) und das zweitwichtigste (=Rang 2)
- Wichtigstes ist Nr. ...
- Zweitwichtigste Nr. ...

(Aus Sulz 1994, 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

23

Meine Autonomiebedürfnisse

- Ich will ...
 - 8. () Selbst machen/können
 - 9. () Selbstbestimmung
 - 10. () Grenzen gesetzt
 - 11. () Gefördert & gefordert werden
 - 12. () Ein Vorbild
 - 13. () Intimität/Erotik
 - 14. () Ein Gegenüber
- *Kreuzen Sie jedes an, dem Sie vom Gefühl her zustimmen,
- wählen Sie dann das wichtigste (=Rang 1) und das zweitwichtigste (=Rang 2)
- Wichtigstes ist Nr. ...
- Zweitwichtigste Nr. ...

(Aus Sulz 1994, 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

24

Meine Homöostasebedürfnisse

- Ich brauche ...*
- *Kreuzen Sie jedes an, dem Sie vom Gefühl her zustimmen, wählen Sie dann das wichtigste (=Rang 1) und das zweitwichtigste (=Rang 2)
- H1: () Eine angstfreie Bezugsperson
- H2: () Eine nicht bedrohliche Bezugsperson
- H3: () Eine unbedrohliche Außenwelt
- H4: () Keine aggressiv machende Bezugsperson
- H5: () Gleich starke Eltern
- H6: () Schuldfreiheit
- H7: () Mißbrauchsfreiheit
- Wichtigstes ist Nr. ...
- Zweitwichtigste Nr. ...

(Aus Sulz 1994, 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

25

Mein wichtigstes Bedürfnis

- Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:
- +
- Mein wichtigstes Selbstbedürfnis:
- +
- Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis:
- +
- Am wichtigsten von allen ist:.....

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

26

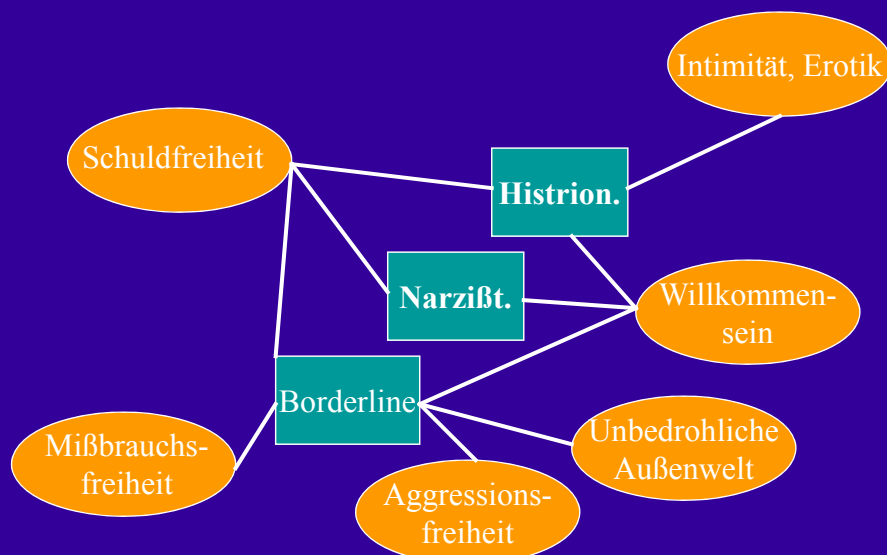
Introvertierte Persönlichkeit und Bedürfnis



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

27

Extravertierte Persönlichkeit und Bedürfnis



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

28

Imaginationsübung: Umgang mit Bedürfnissen

- z.B. mein zentrales Bedürfnis ...
- (In einer konkreten Beziehung/Situation)
- Wahrnehmen (des Bedürfnisses: Ich brauche ...)
- Bedeutung erspüren (seine Befriedigung gibt mir ...)
- Beispiel-Person und Situation erinnern
- Emotion aktivieren (Ich fühle ...)
- Auswirkungen und Zusammenhänge verstehen
- Unterschiede heute zu damals realisieren (meine heutigen Ressourcen – Unbedrohlichkeit der heutigen Umwelt)
- Bisheriger Umgang mit dem Bedürfnis erkennen
- Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

29

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

- Fragen an den Therapeuten:
- Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis auf die therapeut. Beziehung aus?
-
- Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?
-
- Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?
-
- Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?
-

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

30

: Lernen, mit meinem zentralen Bedürfnis : umzugehen

- Meine zentrales Bedürfnis ist
- Ich brauche von meiner wichtigen Bezugsperson
- Ich weiß, daß mein Bedürfnis berechtigt ist
- Ich will lernen, mit meinem Bedürfnis umzugehen
- Bisher habe ich seine Befriedigung verhindert, weil ich (nicht)
- Ich weiß, daß dieses Bedürfnis nur befriedigt wird, wenn ich künftig
- Ich will üben, mit meinem zentralen Bedürfnis umzugehen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

31

: Übung: Umgehen mit meinem zentralen : Bedürfnis

- Meine wichtige Bezugsperson ist
- Eine typische Situation ist
- Mein Bedürfnis istIch spüre mein Bedürfnis.
- Ich sage zum anderen: Ich brauche von Dir
- Deshalb wünsche ich von Dir, daß Du folgendes machst:
- Ich weiß, daß ich ein Recht auf dieses Bedürfnis habe.
- Wenn meine Bezugsperson jetzt nicht bereit ist, darauf einzugehen,
- vereinbare ich mit ihr einen passenderen Zeitpunkt:
- Ich erinnere meine Bezugsperson notfalls daran.
- Nachdem meine Bezugsperson mir gab, was ich brauchte, bedanke ich mich ausdrücklich und sage ihr, wie gut es mir getan hat.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

32

Formen zentraler Angst

Ich fürchte:*

• *Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

- ☐ Vernichtung
- ☐ Trennung
- ☐ Kontrollverlust - über mich
- ☐ Kontrollverlust - über andere
- ☐ Liebesverlust
- ☐ Hingabe
- ☐ Gegenaggression

Wichtigste ist

Nr. ...

Zweitwichtigste

Nr. ...

Wählen Sie nun die wichtigste (=Rang 1) und die zweitwichtigste Angst (=Rang 2)

(Aus Sulz 1996)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

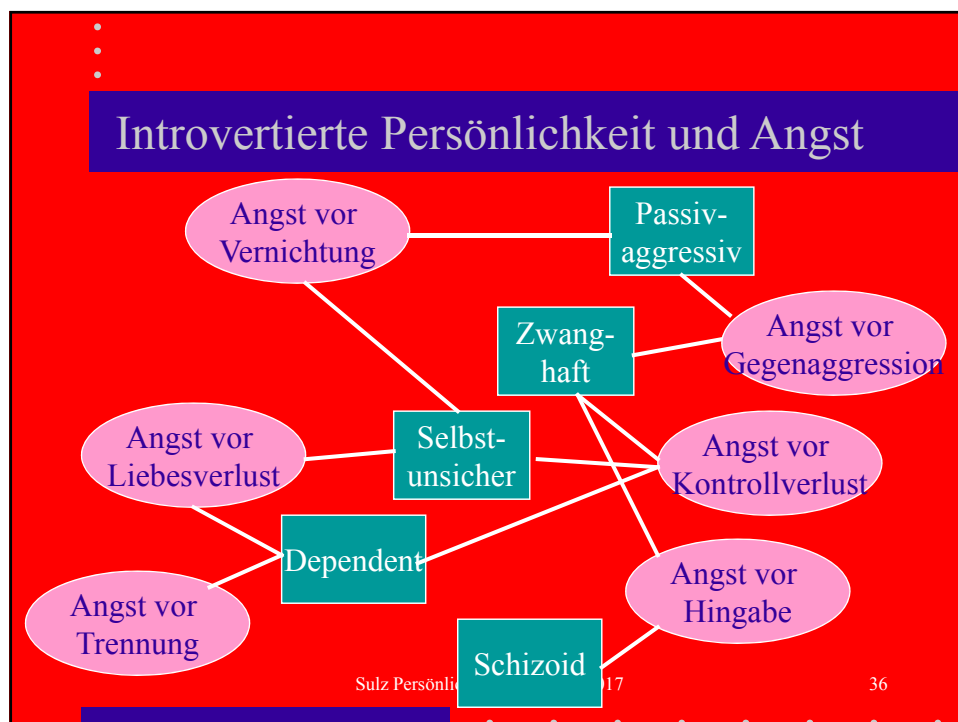
33

Meine zentrale Angst

- Meine wichtigste Angst ist
-
- Meine zweitwichtigste Angst ist
-

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

34



Extravertierte Persönlichkeit und Angst



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

37

Lernen, mit meiner zentralen Angst umzugehen

- Meine zentrale Angst ist
- Ich fürchte, daß
- Ich weiß, daß diese Angst übertrieben ist
- Ich will lernen, mit dieser Angst umzugehen
- Aus dieser Angst vermeide ich meiner wichtigen Bezugsperson zu sagen:
- Aus dieser Angst vermeide ich meiner Bezugsperson gegenüber zu machen:
- Ich weiß, daß diese Angst nur abnimmt, wenn ich das sage und tue, was Angst macht
- Ich will üben, mit meiner zentralen Angst umzugehen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

38

Übung: Umgehen mit meiner zentralen Angst

- Meine wichtige Bezugsperson ist
- Eine typische Situation ist
- Mein primäres Gefühl ist
- Mein Handlungsimpuls ist
- Er erzeugt in mir die Befürchtung
- Ich weiß, daß diese Angst übertrieben ist
- Ich werde trotz dieser Angst zum anderen sagen :
.....
- Ich spüre, daß die Angst da ist und ich lasse sie da sein
- Ich handle deshalb auch entgegen meiner Angst, indem ich
.....
- Und ich mache die Erfahrung, daß das Gefürchtete nicht passiert

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

39

Intervention zur Aktivierung von Wut

- Stellen wir eine typische Wut-Situation doch einmal nach:
- Wie verhält sich Ihr Gegenüber?
- Was macht er/sie da mit Ihnen?
- Welches Gefühl haben Sie?
- Wie reagieren Sie?
- Was läßt Sie so reagieren?
- Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?
- Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

40

Formen zentraler Wut

Ich habe ...*

- *Kreuzen Sie jede Wut an, die Sie bei sich vom Gefühl her kennen.

- ☐ Vernichtungswut
- ☐ Trennungswut
- ☐ Kontrollverlust - über mich
- ☐ Kontrollwut - über andere
- ☐ Liebesentzugswut
- ☐ Hörigmachen-Wut
- ☐ Gegenaggressionswut

Wichtigste Wut ist

Nr. ...

Zweitwichtigste ist

Nr. ...

- Wählen Sie nun die wichtigste (=Rang 1) und die zweitwichtigste Wut (=Rang 2)

(Aus Sulz 1996)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

41

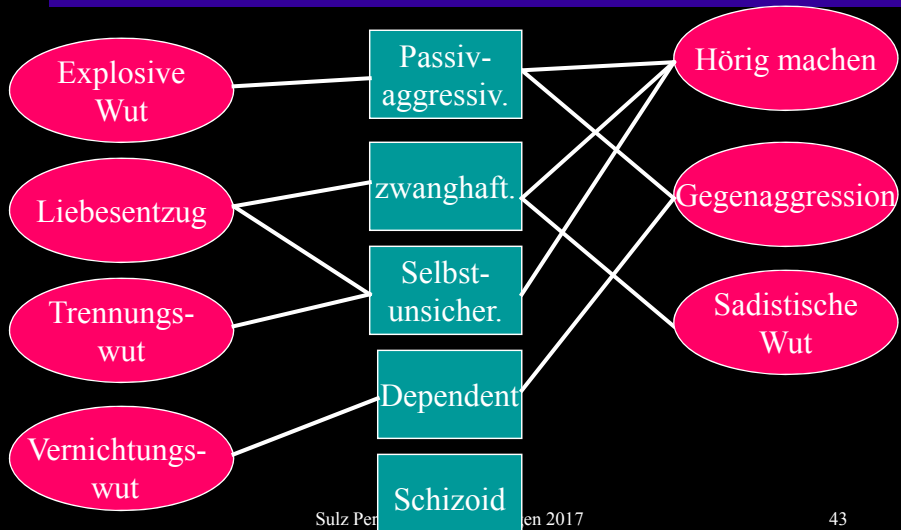
Meine zentrale Wut

- Meine wichtigstes Wut ist
-
- Meine zweitwichtigste Wut ist
-

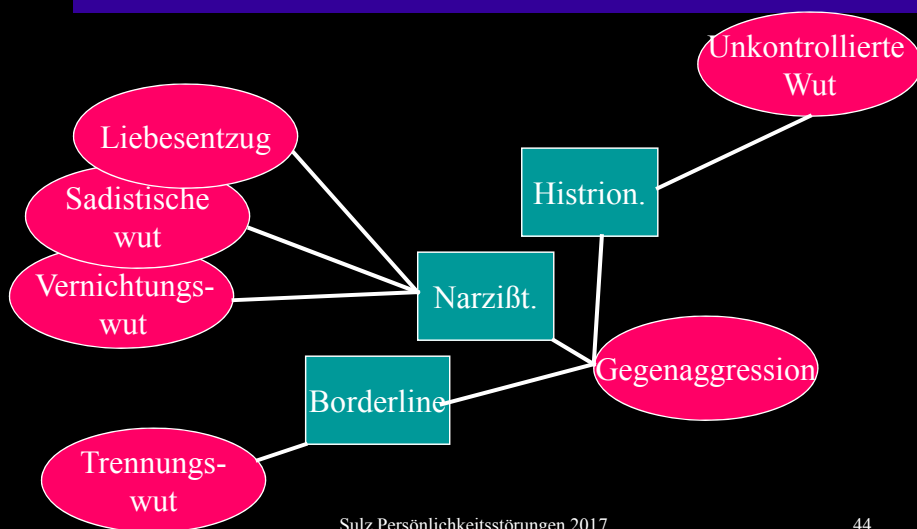
Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

42

Introvertierte Persönlichkeit und Wut



Extravertierte Persönlichkeit und Wut



⋮ Lernen, mit meiner zentralen Wut umzugehen

- Meine zentrale Wut ist
- Aus dieser Wut heraus will ich
- Ich weiß, daß diese Wut berechtigt ist und daß ich sie unterdrücke
- Ich will lernen, diese Wut zuzulassen und angemessen auszudrücken
- Aus Wut müßte ich meiner wichtigen Bezugsperson sagen:
.....
- Aus Wut müßte ich meiner Bezugsperson gegenüber machen:
.....
- Die Kraft meiner Wut ist meine Lebensenergie
- Ich will diese Kraft für mich nutzen
- Ich will üben, mit meiner zentralen Wut umzugehen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

45

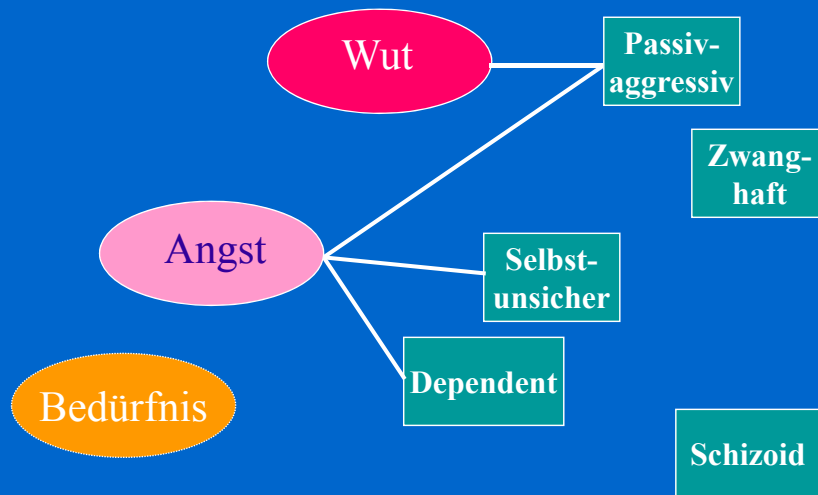
⋮ Übung: Umgehen mit meiner zentralen Wut

- Meine wichtige Bezugsperson ist
- Eine typische Situation ist
- Das macht mich sehr wütend! (Spüren Sie Ihre Wut!)
- Aus Wut würde ich am liebsten
- Eine angemessene Art, diese Wut auszudrücken ist
.....
- Ich weiß, daß ich ein Recht auf diese Wut habe
- Deshalb sage ich jetzt zu meiner Bezugsperson :
.....
- Ich spüre meine Wut und die Kraft, die sie mir gibt
- Ich zeige meinen Willen, für mich einzutreten, indem ich sage/mache:
.....
- Und ich mache die Erfahrung, daß ich mich ganz gut gewehrt habe

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

46

Introvertierte Persönlichkeit und Motive



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

47

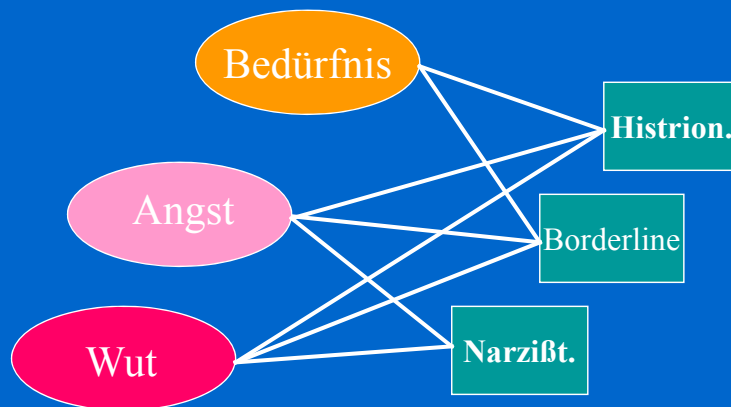
Introvertierter Zustand:

- absolut Angst geleitet (selbstunsicher, dependent)
- oder emotionsreduziert (schizoid, zwanghaft)
- Zu wenig auf den anderen Menschen gerichtete Motive (alle)
- zu wenig Beziehung (alle außer dependent)
- Angst und Wut verhindern gute Beziehung (passiv-aggressiv)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

48

Extravertierte Persönlichkeit und Motive



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

49

Extravertierter Zustand

- In den Kontakt gehend
- in die Beziehung gehend
- emotional
- Wut und Angst verhindert gute Beziehung
- Histrionisch eher bedürfnisorientiert
- Borderline eher angstorientiert
- Narzißmus eher wutorientiert

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

50

Meine Überlebensregel

- Nur wenn ich immer ... (entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)
- und wenn ich niemals ... (das Gegenteil tue)
- bewahre ich mir ... (Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)
- und verhindere ... (meine zentrale Angst)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

51

Persönliche Überlebensregel

– Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten

- Um sicher sein zu können, in welche Verhaltensschränken Ihre Überlebensregel Sie verweist, bearbeiten Sie folgende Liste mit verschiedenen Überlebensregeln.
- Lesen Sie den Satz einige Male langsam durch, lassen Sie ihn auf sich wirken. Natürlich sind die Formulierungen absolut, so absolut wie unser Denken als kleines Kind war. Lassen Sie sich dadurch nicht stören. Der qualitative Inhalt, d.h. die gefühlsmäßige Richtung, die die Aussagen vorgeben, ist allein wichtig. D.h. die Art der gebotenen Verhaltensweisen, der verbotenen Verhaltensweisen, der zentralen zu bewahrenden Bedürfnisse und der zentralen zu verhindernden Bedrohungen/Ängste.
- Beantworten Sie für jede Überlebensregel, wie sehr sie auf Sie zutrifft, auf einer Skala von 0 - 3.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

52

Überlebensregel Nr. 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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

53

Überlebensregel Nr. 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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

54

Überlebensregel Nr. 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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

55

Überlebensregel Nr. 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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

56

Überlebensregel Nr. 5

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

• Trifft zu: 0----1----2----3

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

57

Überlebensregel Nr. 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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

58

Überlebensregel Nr. 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

Überlebensregel Nr. 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

Welches ist meine persönlichste Überlebensregel?

- Entscheiden Sie nun, welche zwei Überlebensregeln am meisten auf Sie zutreffen:
- 1. Am meisten trifft auf mich zu Regel Nr.
(.....)
- 2. Am zweitmeisten trifft auf mich zu Regel Nr.
(.....)
- **Das entspricht einer Persönlichkeit**
- Vergleichen Sie das Ergebnis mit Ihrer oben gefundenen individuellen Überlebensregel. Was ist anders?

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

61

Entgegen der Überlebensregel handeln

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

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

62

Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln

- Die Vertragssituation ist:
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
- Meine Überlebensregel sagt voraus, daß folgendes passieren wird:
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

Datum:
Unterschrift:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017
63

Konflikt und Persönlichkeit



Welcher Konflikt entsteht, wenn ich
entgegen meiner Persönlichkeit
handeln will?

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017
64

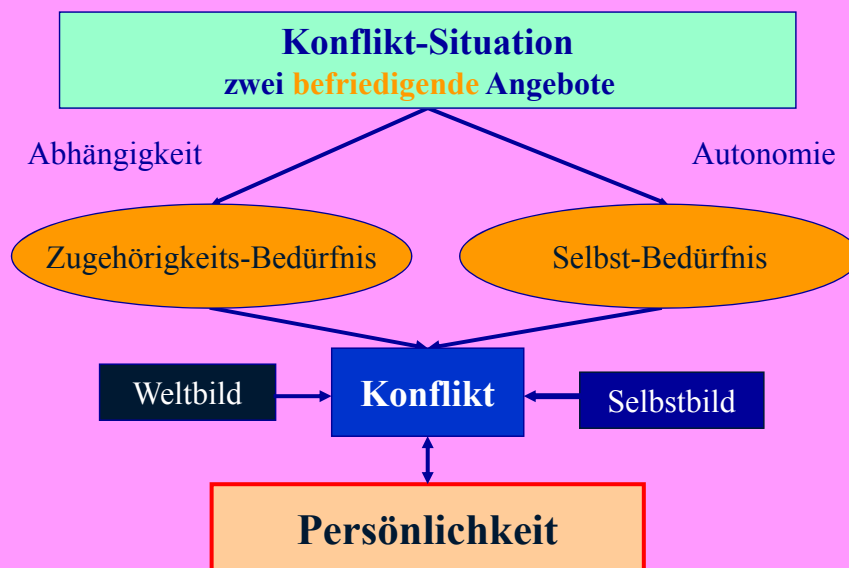
Konfliktarten

- Konflikt A: Im **positiven Annäherungs-Annäherungs-Konflikt** schwanken wir zwischen 2 Bedürfnissen, z. B. zwischen den Bedürfnissen nach Schutz und Selbstbestimmung
- Konflikt B: im **gemischten Annäherungs-Annäherungs-Konflikt** schwanken wir zwischen einem Bedürfnis und Wut, z. B. zwischen dem Bedürfnis nach Liebe und Haß
- Konflikt C: Im **Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt** schwanken wir zwischen Wunsch und Angst z. B. zwischen dem Bedürfnis nach Selbständigkeit und Angst vor Alleinsein oder zwischen Wut und Angst vor Gegenaggression

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

65

Positiver Annäherungs-Annäherungskonflikt



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

66

Umkreisen Sie jeweils Ihr wichtigstes Bedürfnis in jeder Spalte.

Mein Autonomie-Zugehörigkeitskonflikt ist: versus

Mein weiterer Annäherungs-Konflikt ist: versus

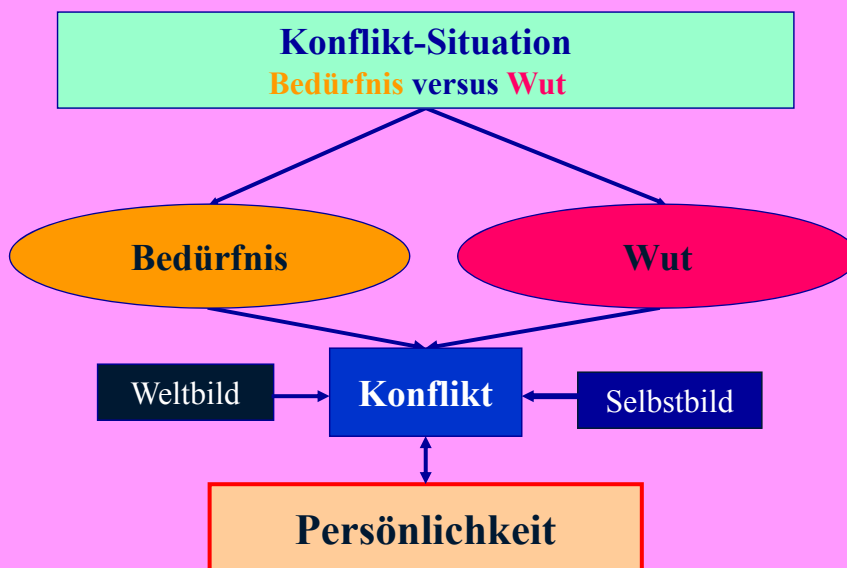
Mein Konflikt A: Ich brauche dieses und jenes

Zugehörigkeits- bedürfnisse	Autonomie- bedürfnisse	Homöostase- bedürfnisse
Willkommensein	Selbständigkeit	Eine unängstliche Bezugsperson haben
Geborgenheit	Selbstbestimmung	Eine nicht bedrohliche Bezugsperson haben
Schutz	Grenzen gesetzt bekommen	Eine nicht bedrohliche Außenwelt haben
Liebe	Gefördert & gefordert werden	Eine nicht aggressiv machende Bezugsperson
Beachtung	Ein Vorbild haben	Gleich starke Eltern haben
Verständnis	Intimität, Erotik, Hingabe	Schuldfreiheit
Wertschätzung	Ein Gegenüber	Mißbrauchsfreiheit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

67

⋮ Gemischter Annäherungs-Annäherungskonflikt



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

68

Umkreisen Sie jeweils Ihr wichtigstes Bedürfnis in jeder Spalte.
 Mein gemischter Annäherungskonflikt ist: versus

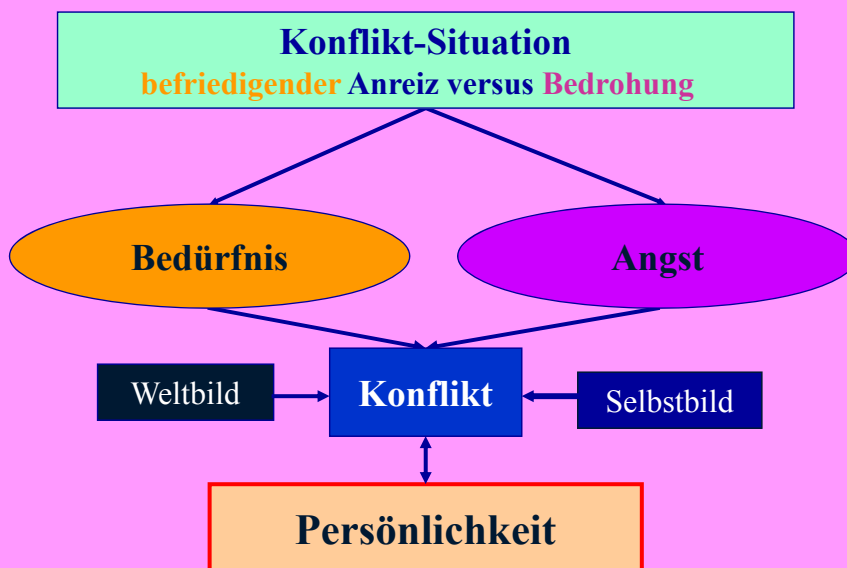
Mein Konflikt B: Ich liebe und **hasse**

Ich will aus Wut:	Zugehörigkeits- bedürfnisse	Autonomie- bedürfnisse	Homöostase- bedürfnisse
Vernichten	Willkommensein	Selbständigkeit	Eine unängstliche Bezugsperson haben
Trennen	Geborgenheit	Selbstbestimmung	Eine nicht bedrohliche Bezugsperson haben
Kontrolle loslassen	Schutz	Grenzen gesetzt bekommen	Eine nicht bedrohliche Außenwelt haben
Liebe entziehen	Liebe	Gefördert & gefordert werden	Eine nicht aggressiv machende Bezugsperson
Zurück schlagen	Beachtung	Ein Vorbild haben	Gleich starke Eltern haben
Hörig machen	Verständnis	Intimität, Erotik, Hingabe	Schuldfreiheit
	Wertschätzung	Ein Gegenüber	Mißbrauchsfreiheit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

69

Annäherungs-Vermeidungskonflikt



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

70

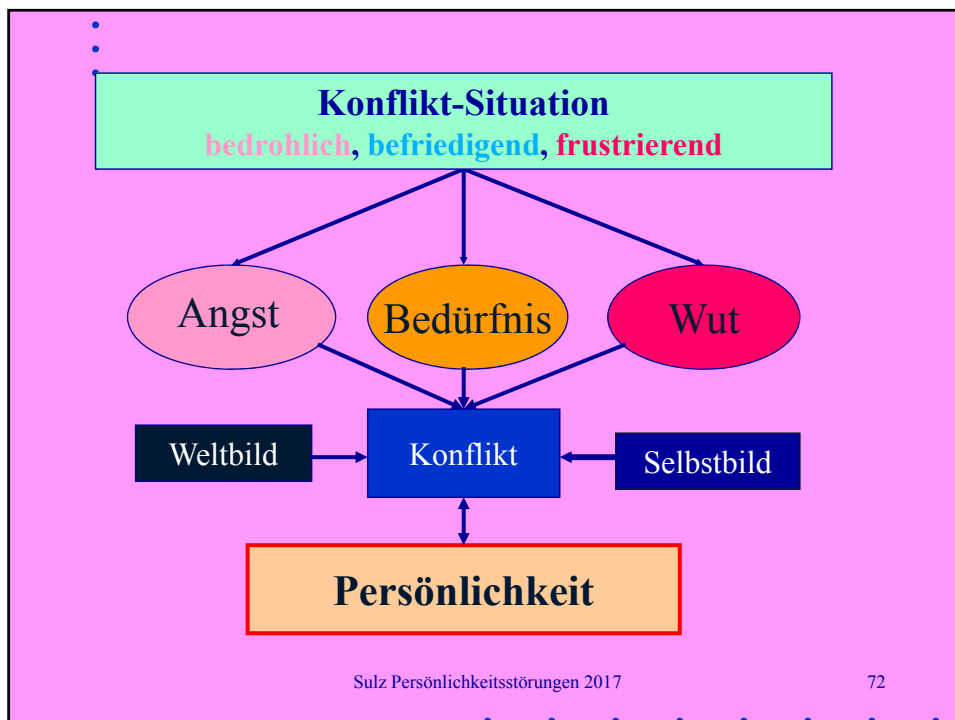
Umkreisen Sie Ihr wichtigstes Bedürfnis und ihre zentrale Angst.
 Mein Annäherungs-Vermeidungskonflikt ist: versus

Mein Konflikt C: Ich liebe und fürchte

Angst vor: Vernichtung Trennung Kontroll- verlust Liebes- verlust Gegen- aggression Hingabe	Zugehörigkeits- bedürfnisse	Autonomie- bedürfnisse	Homöostase- bedürfnisse
	Willkommensein	Selbständigkeit	Eine unängstliche Bezugsperson haben
	Geborgenheit	Selbstbestimmung	Eine nicht bedrohliche Bezugsperson haben
	Schutz	Grenzen gesetzt bekommen	Eine nicht bedrohliche Außenwelt haben
	Liebe	Gefördert & gefordert werden	Eine nicht aggressiv machende Bezugsperson
	Beachtung	Ein Vorbild haben	Gleich starke Eltern haben
	Verständnis	Intimität, Erotik, Hingabe	Schuldfreiheit
	Wertschätzung	Ein Gegenüber	Mißbrauchsfreiheit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

71



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

72

Konflikt 1

- Entweder ich achte immer darauf, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen
- **oder**
- ich verliere die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz und riskiere Ablehnung und Zurückweisung
- _____ Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann meine Interessen in Beziehungen durchsetzen
- **und**
- Zugehörigkeit und Willkommensein bewahren (so viel ich als Erwachsener noch brauche)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

73

Konflikt 2

- Entweder ich denke, fühle und handle immer gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson und lasse niemals eigene Bedürfnisse zu
- **oder**
- ich verliere Geborgenheit und riskiere, verlassen zu werden.
- _____ Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann eine Beziehung nach meinen Wünschen gestalten
- **und**
- zuverlässig Wärme und Geborgenheit bewahren (so viel ich als Erwachsener noch brauche)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

74

Konflikt 3

- Entweder ich überprüfe immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung und bin niemals nachlässig
- **oder**
- ich riskiere nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse
- **oder** Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann meine affektiven Impulse in Beziehungen zivilisiert ausleben
- **und**
- für die Folgen meines Handelns gerade stehen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

75

Konflikt 4

- Entweder ich bin immer in innerer Opposition zu Autoritäten und bin niemals aktiv aggressiv, gebe gerade so viel nach wie nötig
- **oder**
- ich verliere einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen
- **oder** ich gebe nach und verliere meine Selbstbestimmung. Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann mit Autoritäten offen um einen Kompromiß zwischen Sachzwang und meiner Selbstbestimmung kämpfen
- **und**
- dabei eine gute Balance zwischen Selbstbestimmung und Beziehungsqualität herstellen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

76

Konflikt 5

- Entweder ich übersteigere immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen, überlasse niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative
- **oder**
- ich verliere die Steuerung des anderen und bin ausgeliefert
- Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann meine wahren, wenig spektakulären Gefühle und mein verletzliches Selbst zeigen
- **und**
- werde nicht zwingend enttäuscht oder mißbraucht, denn ich habe ausreichend kognitive Kontrolle und handelnde Wehrhaftigkeit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

77

Konflikt 6

- Entweder ich bin immer emotions- und beziehungsfrei, rational distanziert
- **oder**
- ich verspiele meine Existenzberechtigung und riskiere, daß meine Gefühle mich und die Welt vernichten.
- Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann in einer Beziehung emotionale Nähe zulassen und rationale Kontrolle vorübergehend reduzieren
- **und**
- meine Gefühle werden weder mich noch meine Welt vernichten

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

78

Konflikt 7

- Entweder ich bin immer großartig und schaffe es, daß die Welt dies bestätigt und bin niemals zweitrangig oder durchschnittlich
- **oder**
- ich verliere die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe und riskiere, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert verkümmere und erlösche.
- ☐ Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann ohne großartige Präsentationen einfach nur ich selbst sein
- **und**
- ich erhalte als ganz normaler Mensch Liebe und Wertschätzung (so viel ich als Erwachsener noch brauche)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

79

Konflikt 8

- Entweder ich gehe immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen ein und vertraue niemals, sondern nehme geringste Anzeichen von Verletzung als Hinweis auf Trennung
- **oder**
- ich verliere die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und werde allein und verlassen, innerlich leer sein.
- ☐ Trifft zu: 0----1----2----3
- Lösung: Ich kann mich auf meine Gefühle, mein Selbst, meine Welt und meine Beziehungen verlassen
- **und**
- ich erhalte ausreichend zuverlässige Zuwendung und Zuneigung (so viel ich als Erwachsener noch brauche)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

80

Mein persönlicher Konflikt ist:

- Wichtigster Konflikt: Nr.
- Zweitwichtigster Konflikt: Nr.
- Das entspricht einer Persönlichkeit
- Typische Situation ist:
.....
- In dieser Situation wäre welches Verhalten die integrative Lösung des Konflikts?

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

81

Kognitives Üben der Konfliktlösung

- Stellen Sie sich die typische Situation vor ... Und sagen Sie:
 - Ich habe mich entschlossen, so zu handeln:
 - Ich spüre jetzt das Gefühl, das dies verhindern will
 - Ich bleibe bei meiner Entscheidung und lasse das Gefühl da sein
 - Stellen Sie sich jetzt Ihr neues Handeln vor. Sprechen Sie dabei, beschreiben Sie es
 - Sagen Sie sich dabei, was Sie damit erreichen wollen. Ich will ...
 - Und ich spüre wieder das Gefühl, das dies verhindern will
 - Ich bleibe bei meiner Entscheidung und lasse das Gefühl da sein
 - Stellen Sie sich vor, das erreicht zu haben, was Sie wollten
 - und stellen Sie sich vor, daß Sie ein Recht dazu haben und lassen Sie das daraus entstehende gute Gefühl zu

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

82

Persönlichkeit und Beziehung



Wozu dienen Beziehungen? Wie wird
mit ihnen umgegangen?

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

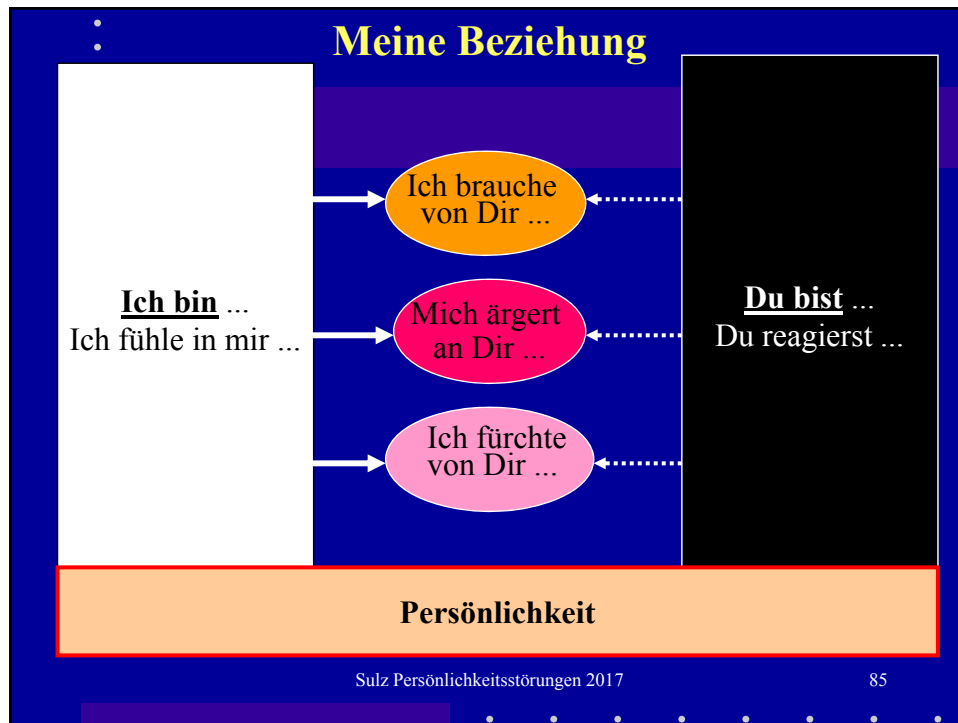
83

Emotionales Erleben wichtiger Beziehungen

Mitten im Agieren einfach die Augen
schließen und in mich hineinspüren -
schon finde ich mich und Dich in
unserer Beziehung - was Du mir
bedeutest

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

84



Emotionales Erleben meiner Bezugsperson
(Schließen Sie die Augen und lassen die Person herkommen)

Meine Bezugsperson (Wer ist das?.....)

Ich fühle in mir

Ich brauche von dir

Ich fürchte von dir

Ich will von dir nicht

Ich mag an dir nicht

Ich mag an dir

Du bist für mich

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 86

:
 :
 :

So gehe ich mit Beziehung um
(Wählen Sie eine Problemsituation)

Meine Bezugsperson (Wer ist das?.....)

Typische Situation:

Du sagst/tust

Das bedeutet für mich

Mein Gefühl ist

Ich reagiere so

Du antwortest darauf

Die Situation geht so aus

Das hat zur Folge

Wodurch ich mich so fühle

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 87

:
 :
 :

Beziehung 1

- () Meine Bezugsperson kann besser streiten, kritisiert oder lobt
- () Ich achte darauf, daß ich keinen Unmut erzeuge
- () Ich kann nur offen sein, wenn ich weiß, daß Sie nicht ärgerlich wird oder mich bloßstellt
- () So lange ich nicht weiß, daß ich ihr Wohlwollen genieße, fühle ich mich unsicher
- () Hätte ich weniger Angst, würde ich mehr Ärger zeigen
- () Hätte ich weniger Angst oder Schuldgefühle, würde ich meine Interessen mehr durchsetzen
- () Hätte ich weniger Scham, würde ich mich mehr zeigen
- () Für mich ist Beziehung, jemand haben, der mich annimmt und mag. Dafür halte ich meine egoistischen Neigungen zurück.
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 88

•
•
•

Beziehung 2

- ☐ Meine Bezugsperson führt, schützt, wärmt
- ☐ Ich passe mich aktiv, evtl. schmiegsam an
- ☐ Ich kann vieles aufgeben, das nicht in die Beziehung paßt
- ☐ Harmonie ist das schönste Gefühl in der Beziehung
- ☐ Verletzt mich der andere, kann ich das gut entschuldigen
- ☐ Ich bin glücklich, wenn meine Bezugsperson sich mit mir wohl fühlt
- ☐ Zusammensein ist das größte Glück für mich
- ☐ Für mich ist Beziehung, jemand haben, der mir Geborgenheit gibt und nicht allein läßt
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 89

• • • • • • • • •

•
•
•

Beziehung 3

- ☐ Meine Bezugsperson ist spontaner, emotionaler als ich
- ☐ Ich kann mich nur anpassen, wenn sie stärker ist als ich und die Dinge besser als ich regelt.
- ☐ Bin ich anderer Meinung, bleibe ich stur dabei.
- ☐ Notwendige Angelegenheiten in Ordnung zu bringen, ist mir wichtiger als gefühlvoller Austausch mit meiner Bezugsperson
- ☐ Etwas gut zu machen gibt mir mehr als gute Gespräche.
- ☐ Bevor ich mich in Gefühle stürze, kriege ich eine Sache in den Griff
- ☐ Für mich ist Beziehung Team bei der Bewältigung des Alltags, zugleich erschwerendes Hindernis und emotionale Reserve. Mal stört sie mich bei meinen Regelungen, mal hilft sie mir dabei.
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----
-

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 90

• • • • • • • • •

⋮

Beziehung 4

- () Meine Bezugsperson ist fordernd und macht vieles selbst nicht so gut.
- () Ich wehre mich gegen unberechtigte Forderungen, indem ich sie verspätet oder halb erfülle.
- () Ich ärgere mich, wenn sie mir sagt, ich solle etwas tun.
- () Ich bin oft unzufrieden, sage es aber nicht offen.
- () Ich gebe gerade so viel nach, daß die Beziehung nicht zu schlecht wird.
- () Durch mein indirektes Verweigern bewahre ich mir Selbstbestimmung.
- () Beziehung ist für mich eine ständige Arbeit, mich nicht ausnützen zu lassen
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

91

⋮

Beziehung 5

- () Meine Bezugsperson ist einerseits Quelle meines emotionalen Erlebens, andererseits Adressat meiner Gefühle und Bedürfnisse
- () Ich brauche Beziehung wie ein Fisch das Wasser
- () Ich brauche die aktive Zuwendung meiner Bezugsperson
- () Völlige Hingabe ist für mich ein Ausliefern
- () Ich kann einiges tun, um von meiner Bezugsperson zu bekommen, was ich will
- () Ich wirke durch meine Gefühle und deren Ausdruck auf meine Bezugsperson ein
- () Beziehung ist für mich meine Welt, in der ich mich ausleben kann. Ich erspüre, durchleide, gestalte sie.
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

92

Beziehung 6

- () Meine Bezugsperson ist ein Mensch, der da ist.
- () Ich brauche nur ganz wenig Beziehung, will viel für mich allein sein.
- () Ich mag keine intensiven Gefühle, es geht besser mit dem Verstand
- () Nähe zu meiner Bezugsperson mag ich nicht. Hingabe -Nein!
- () Wenn sich meine Bezugsperson selbst beschäftigen kann und nicht zu viel von mir will, bin ich zufrieden.
- () Ich kann meiner Bezugsperson gut ihren Willen und ihre Interessen lassen. Sie sollte mir gegenüber ebenso tolerant sein.
- () Am liebsten ist mir friedliche Koexistenz mit freundlichem Austausch.
- () Beziehung ist für mich das Gegenteil von Symbiose - jeder ist für sich da und immer wieder trifft man sich - wie eine angenehme Nachbarschaft
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 93

Beziehung 7

- () Meine Bezugsperson ist Quelle von Wertschätzung
- () Ich tue viel, um ihre Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten.
- () Ich bin schnell gekränkt und wütend, wenn stattdessen Kritik kommt.
- () Was ich von meiner Bezugsperson nicht bekomme, hole ich mir draußen. Sie kann mir gar nicht so viel geben, wie ich brauche.
- () Die Bedürfnisse meiner Bezugsperson sind nicht so wichtig wie meine.
- () Wenn es sein muß, kämpfe ich um mein Selbstwertgefühl - gegen meine Bezugsperson.
- () Beziehung ist für mich der Ort, an dem ich Wertschätzung und Liebe erhalten kann
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 94

Beziehung 8

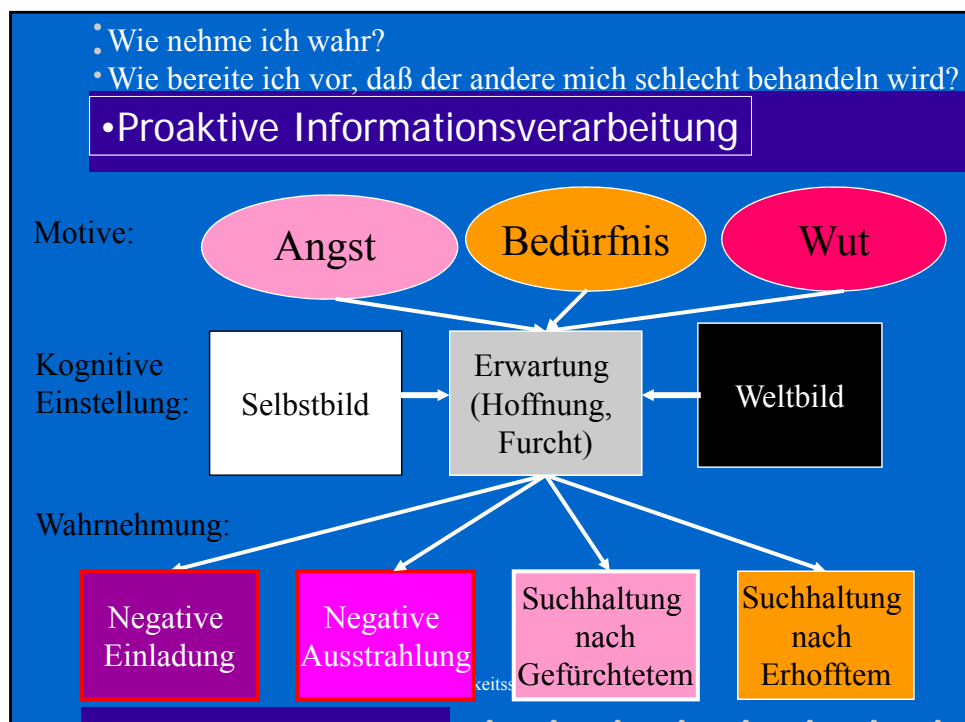
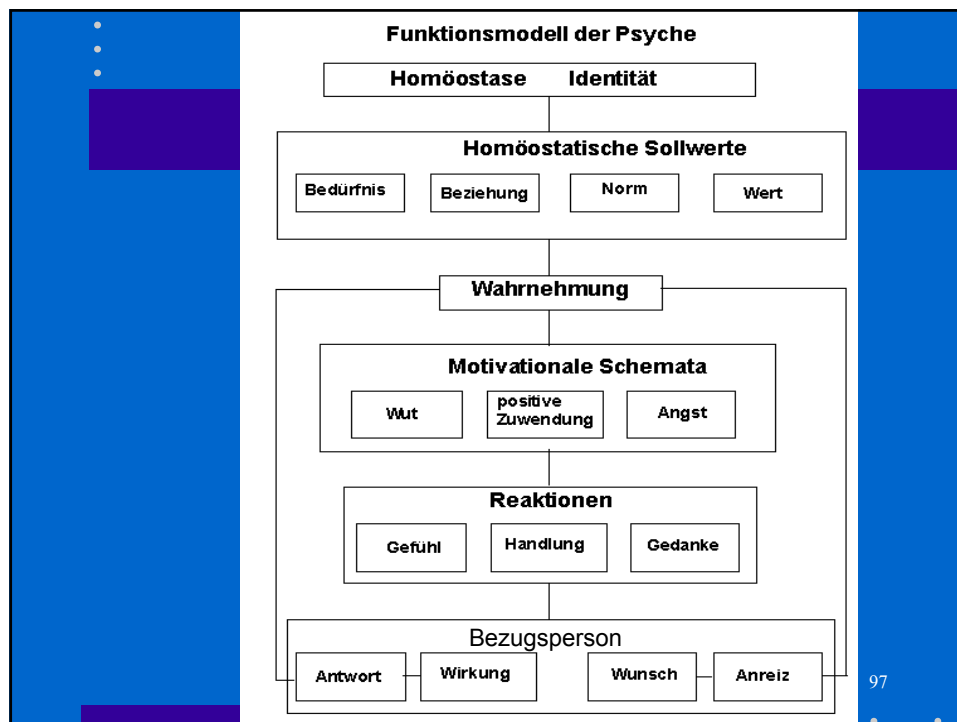
- () Meine Bezugsperson ist meine letzte Rettung.
- () Ich brauche meine Bezugsperson mit Haut und Haaren, ihre völlige durch und durch positive Zuwendung.
- () Nur in einer absolut Halt gebenden Beziehung kann ich spüren wer ich bin.
- () Kleine Frustrationen lösen Gefühlsstürme bei mir aus.
- () Angst und Wut beherrschen mich.
- () Ich richte sie intensiv gegen meine Bezugsperson.
- () Ich kämpfe verzweifelt darum, nicht verlassen zu werden.
- () Beziehung ist für mich lebensnotwendig, ohne sie gehe ich unter.
- ----- Zahl bejahter Fragen: -----

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 95

Welches ist mein typisches Beziehungsmuster?

- Mein wichtigstes Beziehungsmuster ist
- Nr. ... (.....)
- Das entspricht einer Persönlichkeit
- Mein zweitwichtigstes Beziehungsmuster ist
- Nr. ... (.....)
- Das entspricht einer Persönlichkeit

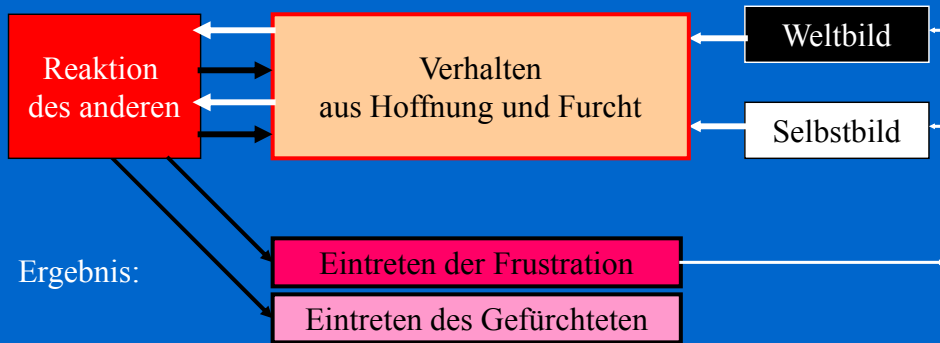
Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 96



- Wie verhalte ich mich, wie verhält sich der andere,
- was ist das Ergebnis unserer Interaktion?

•Dysfunktionaler Interaktionsstereotyp 1

Interaktion:



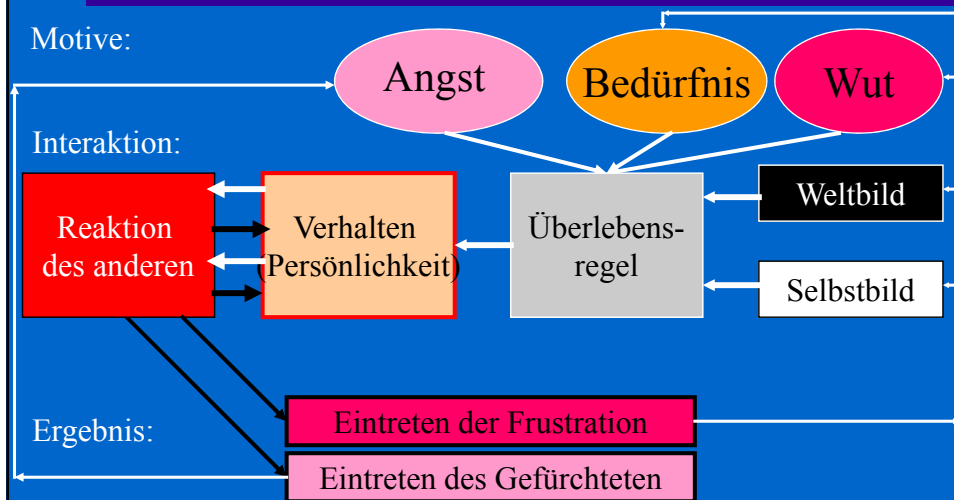
Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

99

- Was läßt mich auf immer gleich Weise reagieren,
- obwohl ich erfolglos bin?

•Dysfunktionaler Interaktionsstereotyp 2

Motive:



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

100

•
•
•

Ist es ein Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp (DRIBS)? (= Wiederholungszwang)

- In unserem Verhalten folgen wir dem Wiederholungszwang
- A) Wir suchen eine einem Elternteil ähnliche Person
- B) Wir reinszenieren repetitiv das alte Interaktionsmuster
- C) Wir konstruieren ein dysfunktionales Beziehungsmuster

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

101

•
•
•

Wiederholungszwang A

- A) Wir suchen eine Person (z. B. Partnerwahl, Vorgesetzter),
- die Ähnlichkeiten mit unserer frustrierenden Elternperson hat, d. h.
- von der wir hoffen können, ähnlich befriedigt zu werden, wie wir es von dieser Elternperson vergeblich erhofften
- und die ähnlich begabt ist, uns zu frustrieren/verletzen
- *Und wir wissen nichts von der **Funktion** dieser Wahl*

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

102

Wiederholungszwang B

- B) Wir reinszenieren repetitiv das alte Interaktionsmuster
- Wir nehmen z. B. die alte Rolle (Kindrolle) ein wie früher unserer Elternperson gegenüber
- Wir bieten dadurch dem anderen die Komplementärrolle (z. B. Elternrolle) an
- Darauf verhält er sich so frustrierend und verletzend wie der Elternteil
- *Wir **leiden** darunter (wie in der Kindheit) und damit ist dem Wiederholungszwang zum Ersten Genüge getan*

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

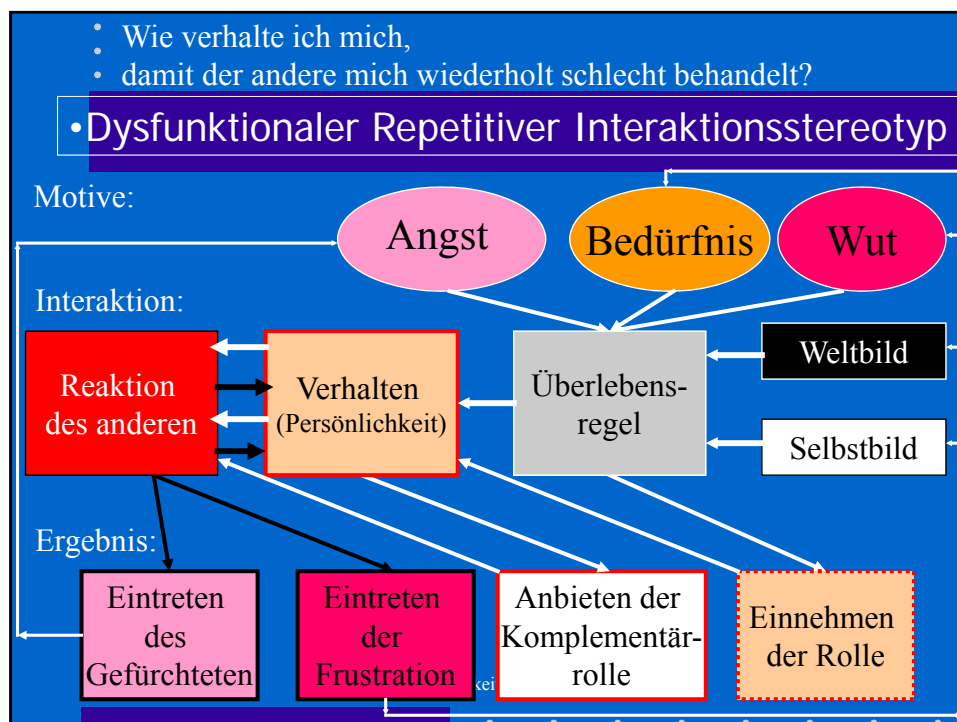
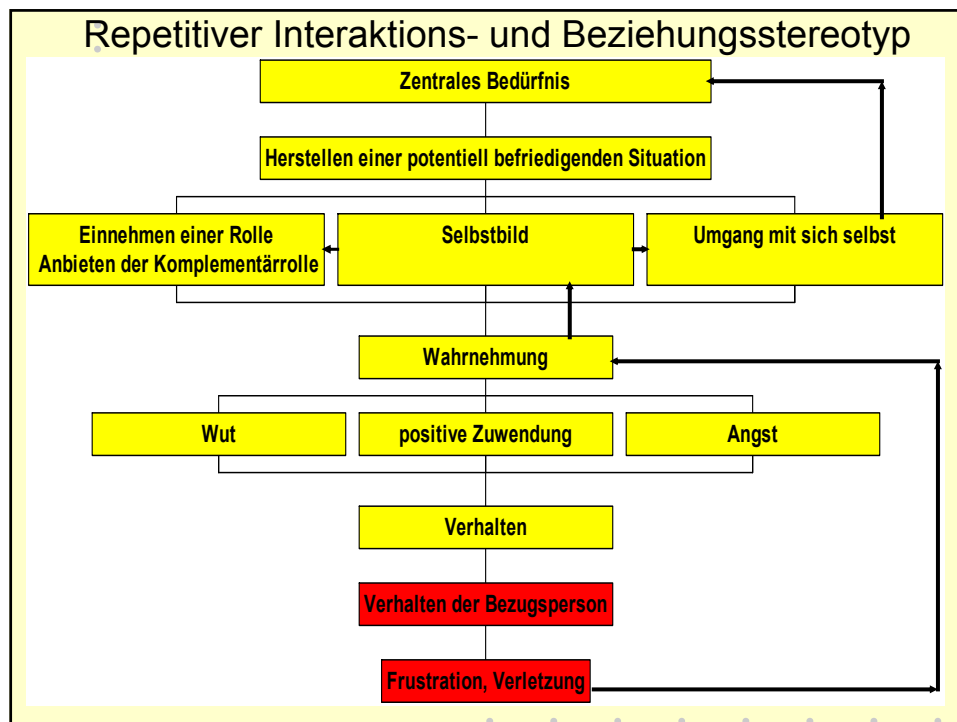
103

Wiederholungszwang C

- C) Wir konstruieren eine stabile dysfunktionale Beziehung
- Unser Verhalten dem anderen gegenüber wird habituell, obwohl es ständig zu Mißerfolgen führt
- Das Verhalten des anderen wird habituell, obwohl er mit uns unzufrieden ist
- *Wir haben nun erfolgreich die gleichen Bedingungen hergestellt wie in der Kindheit - wir stehen damit vor der Pforte zum Paradies.*
- *Heute wie damals hoffen wir, daß die Pforte geöffnet wird und aus der frustrierenden Bezugsperson eine befriedigende wird.*
- *Diese **Hoffnung** hält das Muster aufrecht!*

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

104



Mein Umgang mit Selbst und Beziehung: Einnehmen der Kindrolle

- **Bisher** ging ich mit großer **Hoffnung** in meine wichtige Beziehung
- Um mein zentrales Bedürfnis befriedigt zu erhalten, nahm ich die Kindrolle ein, obgleich ich mit dieser nicht erfolgreich war
- Und übertrug meiner Bezugsperson die Elternrolle, obgleich ich damit schmerzliche Erinnerungen an Frustration und Verletzung verband
- Dadurch gesellte sich **Angst** und **Wut** zu meinem Bedürfnis
- Ich verhielt mich ähnlich erfolglos wie in der Kindheit
- Meine Bezugsperson verhielt sich ähnlich frustrierend wie meine Eltern
- Ich habe es wieder nicht geschafft, gut für mich selbst in meiner Beziehung zu sorgen
- **Ich will ab jetzt meine Selbstinteressen erfolgreich vertreten**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

107

Mein Umgang mit Selbst und Beziehung eine häufige Variante: Elternrolle

- **Bisher** ging ich mit großer **Hoffnung** in meine wichtige Beziehung
- Um mein zentrales Bedürfnis befriedigt zu erhalten, nahm ich die Elternrolle ein, obgleich ich mit dieser nicht erfolgreich war
- Und übertrug meiner Bezugsperson die Kindrolle, obgleich ich damit unangenehme Erinnerungen an Frustration und Unzufriedenheit verband
- Dadurch gesellte sich **Angst** und **Wut** zu meinem Bedürfnis
- Ich verhielt mich ähnlich wie meine Eltern in meiner Kindheit
- Meine Bezugsperson verhielt sich ähnlich frustrierend wie ich als Kind
- Ich habe es wieder nicht geschafft, gut für mich selbst in meiner Beziehung zu sorgen
- **Ich will ab jetzt meine Selbstinteressen erfolgreich vertreten**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

108

Mein Wiederholungszwang

- Bisher nahm ich in meiner wichtigen Beziehung folgende Rolle ein:
-
- Und übertrug meiner Bezugsperson als Komplementärrolle:
-
- Ich verhielt mich so:
-
- Und sie reagierte so:
-
- So daß als mein vertrautes Unglück resultierte:
- a) Frustration:
- b) Bedrohung:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

109

• Interaktionsmuster 1

Rollenübernahme: Ich bin unterlegen, versage zu oft, halte Ablehnung nicht aus. Ich kann mich nicht durchsetzen. Ich kann mich zurückhalten.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson wird offensiv, streng, kritisiert Fehler, lehnt ab, wenn er/sie nein sagt oder etwas fordert.

Verhalten: ängstlich-vermeidend,

Reaktion des anderen: selbstsicher, überlegen

Eintritt des Gefürchteten: Ich mache Fehler, andere nehmen diese wahr

Eintritt der Frustration: Kritik, Unmut und Ablehnung

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

Vorteil: Offene Auseinandersetzung wird vermieden

Bild: Angsthase statt heldenhafter Rächer

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

110

• Interaktionsmuster 2

Rollenübernahme: Ich bin unselbständig, komme in der Welt nicht allein zurecht. Ich kann mich sehr gut anpassen.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson führt und schützt mich, fühlt sich überlegen und selbständig.

Verhalten: ganz dem anderen anpassen

Reaktion des anderen: genießt zuerst seine Aufwertung, verlangt dann mehr Anpassung, verliert Interesse und Achtung

Eintritt des Gefürchteten: Bezugsperson wendet sich anderen und anderem zu (Alleinsein)

Eintritt der Frustration: keine Geborgenheit mehr

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

Vorteil: Es wird vermieden, vom anderen wegzugehen und es bleibt ein Rest von warmem Nest

Bild: Kaninchen statt Katze

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

111

• Interaktionsmuster 3

Rollenübernahme: Kontrollierend und dafür sorgend, daß alles in Ordnung ist

Komplementärrollenzuweisung: Der Kontrollierte wehrt sich dagegen

Verhalten: ständig Ordnung, gute Leistung herstellen

Reaktion des anderen: vermisst Gefühlsaustausch in der Beziehung

Eintritt der Frustration: Willkommensein bleibt aus

Eintritt des Gefürchteten: Kontrolle über sich und den anderen schwindet

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

Vorteil: Eigene Impulsivität/Aggressivität kann keinen Schaden anrichten

Bild: Statt den Säbel zu zücken, putzt der wütende Ritter wie wild seine Rüstung

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

112

• Interaktionsmuster 4

Rollenübernahme: Jede Forderung anderer als übergriffig empfindend

Komplementärrollenzuweisung: Der andere fordert Arbeit, Leistung, einen Beitrag zur Gemeinschaft.

Verhalten: indirekt verweigernd, mürrisch, lustlos

Reaktion des anderen: besteht auf seinen Forderungen

Eintritt der Frustration: Selbstbestimmung wird eingeschränkt durch vermehrtes Insistieren des anderen

Eintritt des Gefürchteten: Schließlich ärgert sich der andere mehr und mehr, die Beziehung wird immer schlechter

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

Vorteil: Keine vehementen Freiheitskämpfe, die zur offenen Feindschaft führen

Bild: gefesselter Freiheitskämpfer

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

113

• Interaktionsmuster 5

Rollenübernahme: Ist in der Begegnung initiativ, aufmerksamkeitsbindend

Komplementärrollenzuweisung: Reagiert auf die Initiative, Wünsche werden bei ihm geweckt

Verhalten: überemotional, expressiv, Appetit machend

Reaktion des anderen: Der andere folgt der Einladung, will mehr

Eintritt des Gefürchteten: Er will was von mir.

Eintritt der Frustration: Es geht dem anderen gar nicht um mich. Ich bekomme kein echtes Willkommensein.

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

Vorteil: Es wird vermieden, als stilles Opfer dem anderen ausgeliefert zu sein

Bild: Kitzelt das schlafende Tier mit der Riesenmähne an der Nase, um zu erkennen, ob es ein gefährliches Raubtier ist

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

114

• Interaktionsmuster 6

Rollenübernahme: emotions- und beziehungsfrei

Komplementärrollenzuweisung: mehr emotionale Beziehung suchend

Verhalten: distanziert, emotionale Nähe vermeidend

Reaktion des anderen: versucht doch Kontakt herzustellen

Eintritt des Gefürchteten: Der andere überschreitet die Grenze, dies macht Angst und Wut. Darauf radikale Isolation.

Eintritt der Frustration: Es läßt sich nicht die „richtige“ Distanz halten, die ein Mindestmaß an Willkommensein ermöglicht.

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

Vorteil: Kein Nahkampf, der beide vernichten würde

Bild: Der Vogel fliegt immer wieder in die Nähe, um ein bißchen Futter zu bekommen. Er darf aber nicht festgehalten werden.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

115

• Interaktionsmuster 7

Rollenübernahme: nach immer höherem strebender Star

Komplementärrollenzuweisung: Bewunderndes begeistertes Publikum

Verhalten: angestrengt Höchstleistungen erbringend

Reaktion des anderen: etwas Bewunderung, mehr Befremden

Eintritt des Gefürchteten: Die Leistung war nicht genug, um ausreichend Bewunderung zu erhalten. Nichtigkeit droht.

Eintritt der Frustration: Zu wenig Wertschätzung und Liebe. Wut.

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

Vorteil: Auf die Reaktion des anderen muß nicht passiv gewartet werden. Es treten doch immer wieder Erfolge auf.

Bild: Einsam auf dem Dachfirst balancierend mit der ständigen Gefahr, zu uns anderen in die Mittelmäßigkeit abzustürzen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

116

• Interaktionsmuster 8

Rollenübernahme: Mit Haut und Haaren ungeschützt in Beziehung gehen

Komplementärrollenzuweisung: Unachtsam verletzend, mißbrauchend

Verhalten: intensivster Kontakt, panische Angst, extreme Wut

Reaktion des anderen: teils verführt, teils sich abgrenzend

Eintritt des Gefürchteten: Ich werde verlassen

Eintritt der Frustration: Ich werde mißbraucht statt genährt

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

Vorteil: Immer wieder in Kontakt und Beziehung gelangen, dem Verlassensein entfliehend

Bild: Extrem klammernder und wild um sich schlagender Ertrinkender

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

117

• Mein

• Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp (DRIBS)

Am meisten traf auf mich zu

Interaktionsmuster Nr. ...

(.....)

Das entspricht einer Persönlichkeit

Am meisten traf auf mich zu

Interaktionsmuster Nr. ...

(.....)

Das entspricht einer Persönlichkeit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

118

Neuer Umgang mit Selbst und Beziehung - mir und Dir gerecht werden

- **Ich will** eine Balance zwischen meinen **Selbst-Interessen** und meiner **Beziehung** herstellen.
- Bisher habe ich meine Selbst-Interessen vernachlässigt
- **Ab jetzt** Sorge ich mehr dafür, indem ich:
 - a) mein Bedürfnis äußere
 - b) meinen Ärger oder meine Wut ausspreche
 - c) entgegen meiner Angst handle
 - d) dem andern das Recht zugestehe, nein zu sagen
 - e) die Bedürfnisse des anderen berücksichtige
 - f) **so daß mein und Dein Bedürfnis gleichermaßen befriedigt wird**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

119

Üben: Balance zwischen Selbst und Beziehung

- Meine Bezugsperson ist Die Situation ist
- Ich sage: Ich brauche von Dir
- Frustriert sie mich, sage ich: Mich ärgert, daß Du nicht
- Ist sie rücksichtslos, wehre ich mich, indem ich
und halte die dabei entstehende Angst vor aus.
- Wenn ich kein Anrecht auf Bedürfnisbefriedigung habe, darf sie Nein sagen und ich sage: Schade, aber Du hast das Recht auf Dein Nein.
- Ich frage sie nach ihrem Bedürfnis und sage: Ich verstehe, daß Du ...
brauchst. Ich kann es Dir jetzt
 - a) geben (sofern ich kann und will)
 - b) nicht geben (wenn ich nicht will)
- **Wenn Du mir gibst, was ich brauche, gebe ich Dir, was Du brauchst**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

120




Die einzelnen Persönlichkeiten




Definitiorische und deskriptive Merkmale

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 121

- **Selbstunsichere Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)**
 - **Hält sich zurück, vermeidet, in den Mittelpunkt zu geraten, falls dies doch geschieht, wird er/sie verlegen**
 - **Sagt nur etwas, wenn keine Kritik zu erwarten ist, hat wenig Bedürfnis, sich oder etwas mitzuteilen**
 - **Teilt seine Bedürfnisse nicht mit**
 - **Lehnt Forderungen anderer kaum ab**
 - **Drückt Gefühle nicht aus, nur seine Ängstlichkeit ist ihm/ihr anzumerken**
 - **Kann es nicht aushalten, wenn ein anderer böse auf ihn ist**
(aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 122



- Selbstunsichere Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern frustrieren die Bedürfnisse nach Willkommen (.17), Geborgenheit (.22) und Verständnis (.17). Eine Elternperson war ängstlich (.23). Eine Elternperson war der anderen so sehr unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war (.25). Ein Elternteil machte häufig Schuldgefühle (.20).

Angst: Liebesverlust, Vernichtung, Kontrolle über sich selbst

Wut: Liebesentzug, Trennungswut, Hörig machen

Bedürfnis: Willkommensein (.18) und Schuldfreiheit (.25)

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

123

- Selbstunsichere Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson ist streng, kritisiert mich für meine Fehler, lehnt mich ab, wenn ich nein sage oder etwas fordere.

Selbstbild: Ich bin unterlegen, versage zu oft, halte Ablehnung nicht aus. Ich kann mich nicht durchsetzen. Ich kann mich zurückhalten.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

Nur wenn ich immer darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts sage **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.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

124

• Selbstunsichere Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: Ich bin unterlegen, versage zu oft, halte Ablehnung nicht aus. Ich kann mich nicht durchsetzen. Ich kann mich zurückhalten.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson wird offensiv, streng, kritisiert Fehler, lehnt ab, wenn er/sie nein sagt oder etwas fordert.

Verhalten: ängstlich-vermeidend,

Reaktion des anderen: selbstsicher, überlegen

Eintritt des Gefürchteten: macht Fehler, andere nehmen diese wahr

Eintritt der Frustration: Kritik, Unmut und Ablehnung

Vorteil: Offene Auseinandersetzung wird vermieden

Bild: Angsthase statt heldenhafter Rächer

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

125

• Selbstunsichere Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Liebe
- Angst/Furcht: Abgewiesen werden, Ablehnung
- Wut: Liebesentzug oder Trennungswut
- Beziehung: Der andere soll
- Impulssteuerung (zu viel : introvertiert)
- Umgang mit Emotionen: gebremst, hat viel Angst
- Konflikt: Bewahren von Willkommensein oder Durchsetzung
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin unterlegen, mache Fehler
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: strenger Zensor
- Überlebensregel: immer zurückhalten
- Verhalten, dessen Wirkungen: ängstlich-vermeidend, andere dominieren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS) unsicher- der andere kritisiert
- Entwicklungsstufe: einverleibend - non-impulsiv

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

126

• Therapiestrategie bei Selbstunsicherheit (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: mir so viel und so schnell nehmen wie der andere
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Fordern und Nein sagen lernen
- Wut: sich wehren lernen, streiten lernen
- Beziehung: lernen, daß passagere Disharmonie die Beziehung stützt
- Impulssteuerung: egozentrische und wütende Impulse zulassen
- Umgang mit Emotionen: aussprechen, ausdrücken, ausagieren
- Konflikt: mal Zuneigung holen, mal Selbstinteressen den Vorrang geben
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin erwachsen, so kompetent wie Du
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist keine Elternperson
- Überlebensregel: das Gegenteil machen
- Verhalten, dessen Wirkungen: positive Annäherung oder wehren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): mit Durchsetzung aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

127

• Dependente Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- **Paßt sich freundlich ihrer Bezugsperson an, damit diese ihn/sie nicht verläßt**
- **Läßt die Bezugsperson für beide die Entscheidungen treffen**
- **Übernimmt die Interessen, Vorlieben und Meinungen der Bezugsperson**
- **Tut (fast) alles für den anderen und eine gute Beziehung**
- **Braucht die Anwesenheit, zumindest die Verfügbarkeit der Bezugsperson, möchte alles mit ihr zusammen machen**
- **Fühlt sich allein unwohl und vermeidet dies**
- **Spürt eigene Bedürfnisse, die nicht in die Beziehung passen, nicht**
- **Spürt Gefühle, die gegen die Beziehung gerichtet sind, nicht**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

128

• Dependente Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Dependente Menschen berichten über keine elterlichen Frustrationen in der Kindheit, d.h. es liegen keine signifikanten Korrelationen zwischen Persönlichkeit und elterlichen Frustrationen vor.

Angst: vor Trennung, Liebesverlust und Verlust der Kontrolle über andere

Wut: Gegenaggression, Vernichten

Bedürfnis: Geborgenheit (.21), Willkommensein (.17) und Schuldfreiheit (.27)

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

129

• Dependente Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson führt und schützt mich, wenn ich mich lieb anpasse.

Selbstbild: Ich bin unselbständig, komme in der Welt nicht allein zurecht. Ich kann mich sehr gut anpassen.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

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.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

130

• Dependente Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: Ich bin unselbständig, komme in der Welt nicht allein zurecht. Ich kann mich sehr gut anpassen.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson führt und schützt mich, fühlt sich überlegen und selbständig.

Verhalten: ganz dem anderen anpassen

Reaktion des anderen: genießt zuerst seine Aufwertung, verlangt dann mehr Anpassung, verliert Interesse und Achtung

Eintritt des Gefürchteten: Bezugsperson wendet sich anderen und anderem zu (Alleinsein)

Eintritt der Frustration: keine Geborgenheit mehr

Vorteil: Es wird vermieden, vom anderen wegzugehen und es bleibt ein Rest von warmem Nest

Bild: Kaninchen statt Katze

Eliz Persönlichkeitsstörungen 2017

131

• Dependente Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Geborgenheit
- Angst/Furcht: Alleinsein
- Wut: Trennungswut
- Beziehung: daß jemand da ist, der Geborgenheit gibt
- Impulssteuerung: selektiv anschiessame Impulse zugelassen
- Umgang mit Emotionen: selektiv zuwendende Gefühle zugelassen
- Konflikt: Geborgenheit versus Autarkie (Selbständigkeit)
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin unselbständig, kann nicht allein sein
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du führst und schützt
- Überlebensregel: Immer angepaßt nie selbständig
- Verhalten, dessen Wirkungen: Überanpassung, zu abhängig werden
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): Alleinsein droht
- Entwicklungsstufe: einverleibend, non-impulsiv

132

• Therapiestrategie bei Dependenz (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Selbstbedürfnisse wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: selbständig handeln
- Wut: wahrnehmen lernen
- Beziehung: lernen, daß Selbständigkeit die Beziehung stützt und daß es auch andere potentielle Partner gibt
- Impulssteuerung: egozentrische und wütende Impulse zulassen
- Umgang mit Emotionen: gegen den anderen gerichtete Gefühle zulassen
- Konflikt: mal Geborgenheit holen, mal selbständig sein
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin allein lebensfähig
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist austauschbar
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = selbständig sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: für sich ohne den anderen aktiv sein
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Selbständigkeit aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

133

• Zwanghafte Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- Will etwas so richtig (gut, perfekt, genau, pünktlich, sauber) wie möglich machen
- Will Ordnung herstellen
- Fühlt sich unwohl (z.B. schlechtes Gewissen), wenn ihm/ihr dies nicht gelingt
- Wird oft nicht fertig, weil er/sie es perfekt machen will
- Gibt meist nicht nach, will Recht behalten
- Pläne/Vorhaben sind ihm/ihr wichtiger als Vergnügen und Geselligkeit
- Kann sich lange nicht entscheiden, wägt zu lange ab
- Mit Zeit, Geld oder Geschenken ist er/sie sparsam.
- Gefühle drückt er/sie nur wenig aus (hat aber leicht ein Schuldgefühl oder Angst)

(aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

134

- Zwanghafte Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern setzten zu wenig Grenzen (.19) und machten häufig Schuldgefühle(.19)

Angst: Verlust der Kontrolle über andere, vor Hingabe, vor Gegenaggression

Wut: Bemächtigen/Quälen, Hörig machen und Liebesentzug

Bedürfnis: Willkommensein (.18)

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

135

- Zwanghafte Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Die Welt ist nur durch unaufhörliches Bemühen um Ordnung und Perfektion in den Griff zu bekommen. Gelingt dies nicht, entsteht Schaden an der Welt und an mir.

Selbstbild: Ich kann Ordnung herstellen. Ich kann mit ausdauerndem Bemühen fehlerfrei sein. Ich kann mich zwingen, perfekt zu sein. Ich kann nicht aus meinen Gefühlen heraus in Beziehung treten.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

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.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

136

- Zwanghafte Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: Kontrollierend und dafür sorgend, daß alles in Ordnung ist

Komplementärrollenzuweisung:

Verhalten: ständig Ordnung, gute Leistung herstellen

Reaktion des anderen: vermißt Gefühlsaustausch in der Beziehung

Eintritt der Frustration: Willkommensein bleibt aus

Eintritt des Gefürchteten: Kontrolle über sich und den anderen schwindet

Vorteil: Eigene Impulsivität/Aggressivität kann keinen Schaden anrichten

Bild: Statt den Säbel zu zücken, putzt der wütende Ritter wie wild seine Rüstung

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

137

- Zwanghafte Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommen sein
- Angst/Furcht: vor Verlust der Kontrolle über andere
- Wut: Sadistische Wut
- Beziehung: wird verwaltet
- Impulssteuerung: introvertiert
- Umgang mit Emotionen: wenig Gefühle
- Konflikt: Impulsiver Angriff versus Vewaltung der Welt
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann ordnen und verwalten
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: muß geordnet werden
- Überlebensregel: Immer ordnen, nie impulsiv sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: verwalten und ordnen
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Zwanghaftigkeit bleibt Willkommensein aus
- Entwicklungsstufe: non-impulsiv

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

138

• Therapiestrategie bei Zwanghaftigkeit (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Zugehörigkeitsbedürfnisse wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Impulse zulassen
- Wut: wahrnehmen lernen
- Beziehung: Lernen, daß Impulsivität die Beziehung stützt
- Impulssteuerung: wütende Impulse zulassen
- Umgang mit Emotionen: Gefühle zulassen
- Konflikt: mal angreifen, mal liebevoll sein
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann und darf wütend impulsiv sein
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du hältst meine Wut aus
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = impulsiv sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: gefühlvoll interagieren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Impulsivität aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

139

• Passiv-aggressive Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- **Neigt zu einer inneren oppositionellen Haltung, nicht einverstanden sein mit dem anderen**
- **Zeigt dies aber nur indirekt z. B. durch Dienst nach Vorschrift**
- **Empfindet Forderungen anderer (z.B. Arbeitsanweisungen) als gegen sich gerichtet (als Zumutung)**
- **Entwickelt ein negatives Bild des anderen (seine schlechten Seiten, seine Schwächen)**
- **Fühlt sich schnell zu sehr fremdbestimmt, zu wenig respektiert**

(aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

140

- Passiv-aggressive Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern frustrierten das Bedürfnis nach Wertschätzung (.17) und ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war (.17).

Angst: Vernichtung, Verlust der Kontrolle über andere und über sich selbst

Wut: Gegenaggression, Hörig machen und Explosive Wut

Bedürfnis: Eine Bezugsperson haben, die nicht extrem wütend macht

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

141

- Passiv-aggressive Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson hält nur dann eine leidliche Beziehung mit mir aufrecht, wenn ich nicht offen opponiere

Selbstbild: Ich halte Fremdbestimmung nicht aus. Ich kann meine Opposition unterschwellig betreiben. Ich kann mich nicht unterordnen und anpassen.

Überlebensregel:

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

(aus Sulz 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

142

- **Passiv-aggressive Merkmale 4 (Interaktionsmuster)**

Rollenübernahme: Jede Forderung anderer als übergriffig empfindend

Komplementärrollenzuweisung: Der andere fordert Arbeit, Leistung, einen Beitrag zur Gemeinschaft.

Verhalten: indirekt verweigernd, mürrisch, lustlos

Reaktion des anderen: besteht auf seinen Forderungen

Eintritt der Frustration: Selbstbestimmung wird eingeschränkt durch vermehrtes Insistieren des anderen

Eintritt des Gefürchteten: Schließlich ärgert sich der andere mehr und mehr, die Beziehung wird immer schlechter

Vorteil: Keine vehementen Freiheitskämpfe, die zur offenen Feindschaft führen

Bild: gefesselter Freiheitskämpfer

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

143

- **Passiv-aggressive Merkmale 5 (Übersicht)**

- Bedürfnis/Hoffnung: keine aggressive machende Bezugsperson
- Angst/Furcht: Vor Verlust der Kontrolle über sich und über andere
- Wut: explosive Wut
- Beziehung: wird gebraucht
- Impulssteuerung (leicht gebremst: weder intro- noch extravertiert)
- Umgang mit Emotionen: nicht gebremst, viel Mißmut und Ärger
- Konflikt: Rebellion versus sich fügen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich muß um Selbstbestimmung kämpfen
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Andere wollen mir Selbstbestimmung nehmen
- Überlebensregel: Immer indirekt verweigern
- Verhalten, dessen Wirkungen: passive Aggressivität ärgert andere
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): Andere fordern vermehrt, sind unzufrieden
- Entwicklungsstufe: impulsiv-souverän

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

144

• Therapiestrategie bei passiver Aggressivität (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Selbst und Beziehungsbedürfnisse balancieren
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Selbstinteressen vertreten
- Wut: aussprechen lernen
- Beziehung: lernen, daß offene Konfliktgespräche die Beziehung stützen
- Impulssteuerung: wütende Impulse zulassen und konstruktiv streiten
- Umgang mit Emotionen: Gefühle aussprechen und verhandeln
- Konflikt: seine Seite vertreten und dann Kompromisse machen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann und darf offen für mich eintreten
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du läßt mir Selbstbestimmung
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = offen auseinander setzen
- Verhalten, dessen Wirkungen: streiten und konstruktiv verhandeln
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Offenheit aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: souverän werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

145

• Histrionische Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- **aufmerksamkeitserregendes Verhalten,**
 - **überemotionales Agieren,**
 - **Einsetzen von Wut, um zum Ziel zu kommen,**
 - **aktive Angstreduktion durch Reizen des potentiellen Täters,**
 - **Wahrnehmungen und Erinnerungen werden zum eigenen Nutzen verfälscht,**
 - **Vermeiden tiefergehenden emotionalen Austauschs,**
 - **Unfähigkeit, Beziehungsangebote innerlich auf- und anzunehmen**
- (aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

146

• Histrionische Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern förderten und forderten zu wenig (.19)

Angst: vor Liebesverlust, vor Hingabe

Wut: unkontrollierte Wut, Gegenaggression

Bedürfnis: Willkommensein, Intimität/Erotik, Schuldfreiheit

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

147

• Histrionische Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson ist unzuverlässig, mißbrauchend, wenn ich sie nicht steuere und sie dazu bringe, mein Bedürfnis zu befriedigen.

Selbstbild: Ich kann Beziehung durch gefühl- und ausdrucksvolle Aktivität meistern. Ich kann nicht gut rational und ruhig eine Lösung finden.

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

(aus Sulz 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

148

• Histrionische Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: Ist in der Begegnung initiativ, aufmerksamkeitsbindend

Komplementärrollenzuweisung: Reagiert auf die Initiative, Wünsche werden bei ihm geweckt

Verhalten: überemotional, expressiv, Appetit machend

Reaktion des anderen: Der andere folgt der Einladung, will mehr

Eintritt des Gefürchteten: Er will was von mir.

Eintritt der Frustration: Es geht dem anderen gar nicht um mich. Ich bekomme kein echtes Willkommensein.

Vorteil: Es wird vermieden, als stilles Opfer dem anderen ausgeliefert zu sein

Bild: Kitzelt das schlafende Tier mit der Riesenmähne an der Nase, um zu erkennen, ob es ein gefährliches Raubtier ist

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

149

• Histrionische Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Intimität, Schuldfreiheit
- Angst/Furcht: vor Liebesverlust, vor Hingabe
- Wut: unkontrollierte Wut, Gegenaggression
- Beziehung: Bühne des emotionalen Erlebens und Agierens
- Impulssteuerung (zu wenig: introextravertiert)
- Umgang mit Emotionen: zu intensiv, zu wenig handlungssteuernd
- Konflikt: Anbieten-Entziehen versus Hingabe
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich geh ran, dann weiß ich woran ich bin
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Potentieller Täter
- Überlebensregel: Ich muß emotional agieren
- Verhalten, dessen Wirkungen: den anderen durch Gefühle steuern
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): andere wollen mehr oder wenden sich genervt ab
- Entwicklungsstufe: impulsiv-souverän

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

150

• Therapiestrategie bei Histrionie (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: zu seinen Zugehörigkeitsbedürfnissen stehen können
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Hingabe üben
- Wut: nutzen für konstruktive Auseinandersetzungen und Lösungen
- Beziehung: lernen, daß Hingabe Selbst und Beziehung fördert
- Impulssteuerung: Impulse kognitiv steuern lernen, zielorientiert handeln
- Umgang mit Emotionen: Das rechte Maß finden, zur Handlung führen
- Konflikt: sich hingeben und selbst bleiben können
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann abwarten, was der andere macht
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist nicht Täter
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = sich hingeben
- Verhalten, dessen Wirkungen: auch dem anderen Initiative lassen
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Hingabe aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: souverän werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

151

• Schizoide Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- **Trotz eventuell freundlichem Umgang bleibt eine Distanziertheit zum anderen**
- **Zeigt sich nicht mit seinen Gefühlen bzw. nimmt diese nicht wahr**
- **Berührt andere nicht und ist nicht berührt, obgleich er/sie die Gefühle anderer (eventuell feinsinnig) wahrnimmt**
- **Vermeidet emotionale Beziehung, zieht eventuell eine „splendid isolation“ vor**
- **Regelt das Miteinander durch den Verstand**
- **Andere wissen oft nicht, was in ihm/ihr vorgeht**

(aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

152

• Schizoide Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern förderten und forderten zu wenige (.17). Ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war (.17).

Angst: vor Hingabe

Wut: keine Wut

Bedürfnis: kein Bedürfnis

(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

153

• Schizoide Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson würde sich meiner bemächtigen und ich würde mich heftig wehren müssen, wenn sie mir nahe sein könnte.

Selbstbild: Ich kann ohne intensive Gefühle und nahe Beziehung leben. Ich kann nicht mit emotionaler Nähe und Tiefe umgehen.

Überlebensregel:

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

(aus Sulz 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

154

• Schizoide Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: emotions- und beziehungsfrei

Komplementärrollenzuweisung: mehr emotionale Beziehung suchend

Verhalten: distanziert, emotionale Nähe vermeidend

Reaktion des anderen: versucht doch Kontakt herzustellen

Eintritt des Gefürchteten: Der andere überschreitet die Grenze, dies macht Angst und Wut. Darauf radikale Isolation.

Eintritt der Frustration: Es läßt sich nicht die „richtige“ Distanz halten, die ein Mindestmaß an Willkommensein ermöglicht.

Vorteil: Kein Nahkampf, der beide vernichten würde

Bild: Der Vogel fliegt immer wieder in die Nähe, um ein bißchen Futter zu bekommen. Er darf aber nicht festgehalten werden.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

155

• Schizoide Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: darf nicht gespürt werden
- Angst/Furcht: vor Hingabe
- Wut: darf nicht gespürt werden
- Beziehung: wird in homöopathischer Dosis doch benötigt
- Impulssteuerung (zu viel Steuerung: introvertiert)
- Umgang mit Emotionen: keine wahrnehmen
- Konflikt: Nähe (= Gefahr) versus Distanz (= Schutz)
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich brauche Distanz
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Andere wollen Nähe
- Überlebensregel: Niemals in emotionale Beziehung gehen
- Verhalten, dessen Wirkungen: unemotional, distanziert
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): Entweder zu nah oder zu fern
- Entwicklungsstufe: non-einverleibend

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

156

• Therapiestrategie bei Schizoidie (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Gefühle und Nähe zulassen
- Wut: wahrnehmen und zulassen lernen
- Beziehung: lernen, daß Kontakt und Gefühl ungefährlich ist
- Impulssteuerung: Impulse wahrnehmen und zulassen lernen
- Umgang mit Emotionen: Gefühle wahrnehmen lernen
- Konflikt: nah sein und seine Selbstgrenzen schützen können
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann emotional nah sein
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du wahrst Grenzen
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = emotional und nah sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: gefühlvoll in Beziehung treten
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Gefühl und Nähe aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: impulsiv werden

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

157

• Narzißtische Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- Setzt ständig **große Energie** ein, um seinen **Selbstwert zu retten**
 - Ist sehr wachsam und empfindlich, wenn etwas geschieht, das seinen Selbstwert schmälert**
 - Reagiert auf Kritik mit Wut** oder Gekränktsein.
 - Sehr oft bewegen ihn/sie **Phantasien großen Erfolges**.
 - Er/sie **sucht Aufmerksamkeit oder Bewunderung**.
 - Er/sie **hält sich für eine außergewöhnliche Persönlichkeit** und will nicht wie einer unter vielen behandelt werden.
 - Wenn er/sie es **mal nicht geschafft hat, erstklassig zu sein, so fühle er/sie sich als ganz großer Versager**
 - Wenn andere besser sind als er/sie, kann er/sie es kaum aushalten.**
- (aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

158

- Narzißtische Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern frustrierten die Bedürfnisse nach Willkommensein (.17), Schutz (.17), Liebe (.17) und nach Grenzen (.24). Ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war(.17). Eltern machten häufig Schuldgefühle(.16).

Angst: vor Liebesverlust, vor Hingabe und vor Verlust der Kontrolle über sich

Wut: Hörig machen, Gegenaggression und Liebesentzug

Bedürfnis: Willkommensein, Wertschätzung und Schuldfreiheit
(aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

159

- Narzißtische Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson ist im Besitz dessen, was ich zum Überleben brauche: Wertschätzung. Sie vergibt diese nur bei großartigen Leistungen.

Selbstbild: Ich kann mit viel Anstrengung großartig sein. Ich kann nicht aushalten, wenn ich nicht großartig bin.

Überlebensregel:

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.

(aus Sulz 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

160

• Narzißtische Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: nach immer höherem strebender Star

Komplementärrollenzuweisung: Bewunderndes begeistertes Publikum

Verhalten: angestrengt Höchstleistungen erbringend

Reaktion des anderen: etwas Bewunderung, mehr Befremden

Eintritt des Gefürchteten: Die Leistung war nicht genug, um ausreichend Bewunderung zu erhalten. Nichtigkeit droht.

Eintritt der Frustration: Zu wenig Wertschätzung und Liebe. Wut.

Vorteil: Auf die Reaktion des anderen muß nicht passiv gewartet werden. Es treten doch immer wieder Erfolge auf.

Bild: Einsam auf dem Dachfirst balancierend mit der ständigen Gefahr, zu uns anderen in die Mittelmäßigkeit abzustürzen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

161

• Narzißtische Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Wertschätzung, Schuldfreiheit
- Angst/Furcht: Liebesverlust, Hingabe, Verlust der Kontrolle über sich
- Wut: Liebesentzug, Gegenaggression
- Beziehung: dient der Selbstwertregulation
- Impulssteuerung (zu wenig Steuerung: extravertiert)
- Umgang mit Emotionen: viel Wut
- Konflikt: Selbstwertkonflikt: entweder die anderen oder ich haben Wert
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann durch Bemühen grandios sein
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Nur Grandiose gelten etwas
- Überlebensregel: Immer maximal anstrengen, um grandios zu bleiben
- Verhalten, dessen Wirkungen: Unentwegtes Bemühen um Grandiosität
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): das befremdet andere, weniger Sympathie
- Entwicklungsstufe: impulsiv

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

162

• Therapiestrategie bei Narzißmus (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: zu seinen Zugehörigkeitsbedürfnissen stehen können
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: durchschnittlich sein
- Wut: von der Kränkung zu Schmerz und Trauer statt zu Wut gelangen
- Beziehung: lernen, daß Geben dazu führt, Liebe und Wert zu erhalten
- Impulssteuerung: Grandiosität suchende Impulse nicht nachgeben
- Umgang mit Emotionen: Narzißtischen Gefühlen nicht folgen
- Konflikt: statt gierig Wert raffend, liebenswert in Beziehung gehen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: ich bin ohne grandiose Taten wertvoll
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Die Welt gibt genug Wert
- Überlebensregel: Auch ohne Riesenanstrengung erhalte ich Liebe u. W.
- Verhalten, dessen Wirkungen: durchschnittliches Verhalten
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): statt dem anderen ehrgeizig das Licht zu rauben, es ihm geben (ihm die Ehre geben), so daß er mich liebend anstrahlt und ich ihm wert bin
- Entwicklungsstufe: impulsiv in Beziehung gehen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

163

• Emotional instabile Merkmale 1 (Erleben und Verhalten)

- **Stellt intensive Beziehung zum anderen her**
- **Reagiert sehr emotional in der Begegnung**
- **Wird von ihren/seinen Impulsen regiert, diese können exzessiv werden**
- **Hat Angst vor Mißbrauch / Hingabe**
- **Hat panische Angst vor Verlassenwerden**
- **Kann ihre/seine Identität nicht konstant spüren**
- **Kann keine schützende Grenze zwischen sich und dem anderen aufbauen**

(aus Sulz 1992)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

164

Emotional instabile Merkmale 2 (motivationale Schemata)

Kindheit: Eltern frustrierten die Bedürfnisse nach Geborgenheit (.21), Liebe (.17), nach einem Vorbild (.16). Ein Elternteil verhielt sich so, daß extreme Wut entstand (.24). Ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war(.22). Dem Kind wurden häufig Schuldgefühle gemacht (.17). Das Kind wurde (z. B. emotional) mißbraucht(.18).

Angst: vor Hingabe, Liebesverlust und Verlust der Kontrolle über andere

Wut: Hörig machen, Trennen und Gegenaggression

Bedürfnis: Willkommensein, Schuldfreiheit und Mißbrauchsfreiheit (aus Sulz und Müller 1999)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

165

• Emotional instabile Merkmale 3 (Kognitive Schemata)

Weltbild: Meine Bezugsperson ist wie das Wasser, das der Fisch zum Überleben braucht. Wird die Beziehung schlecht, ist das wie vergiftetes Wasser.

Selbstbild: Ich kann nichts tun, um meine Beziehung so zu halten, wie ich sie brauche. Ich kann nur immer verzweifelt darum kämpfen.

Überlebensregel:

Nur wenn ich immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern bei geringsten Anzeichen von Verletzung gegen Verlassenwerden kämpfe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein. (aus Sulz 1995)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

166

- Emotional instabile Merkmale 4 (Interaktionsmuster)

Rollenübernahme: Mit Haut und Haaren ungeschützt in Beziehung gehen

Komplementärrollenzuweisung: Unachtsam verletzend, mißbrauchend

Verhalten: intensivster Kontakt, panische Angst, extreme Wut

Reaktion des anderen: teils verführt, teils sich abgrenzend

Eintritt des Gefürchteten: Ich werde verlassen

Eintritt der Frustration: Ich werde mißbraucht statt genährt

Vorteil: Immer wieder in Kontakt und Beziehung gelangen, dem Verlassensein entfliehend

Bild: Extrem klammernder und wild um sich schlagender Ertrinkender

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

167

- Emotional instabile Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Mißbrauchsfreiheit
- Angst/Furcht: Hingabe, Liebesverlust, Kontrollverlust über andere
- Wut: Trennen, Gegenaggression
- Beziehung: dient dem Überleben
- Impulssteuerung (zu wenig Steuerung: extravertiert)
- Umgang mit Emotionen: keine Emotionsregulation möglich
- Konflikt: Verlassensein versus Mißbrauch
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann nur verweifelt kämpfen
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: verletzend, mißbrauchend
- Überlebensregel: Kämpfe um Dein Überleben in der Beziehung
- Verhalten, dessen Wirkungen: gegen die Beziehung um diese kämpfen
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): Immer wieder das Lebensnotwendige kaputt machen
- Entwicklungsstufe: einverleibend

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

168

• Therapiestrategie bei Emotionaler Instabilität (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: zur rechten Zeit im rechten Maß nehmen lernen
- Angst/Furcht: Tun, was Angst macht: Fordern und Nein sagen
- Wut: modulieren lernen, bis gemäßigter Ärger wehrhaft macht
- Beziehung: lernen, daß nicht-ideale Beziehung stabil sein kann
- Impulssteuerung: Impulse steuern lernen
- Umgang mit Emotionen: Gefühle modulieren und nutzen lernen
- Konflikt: sich kompetent abgrenzen und Geborgenheit holen können
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann mich vor Mißbrauch schützen
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du wahrst Grenzen
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = mit minimalen Mitteln steuern
- Verhalten, dessen Wirkungen: kompetente Interaktion
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch geordnete Gefühle aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: impulsiv sein können ohne Exzesse

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

169

Entwicklung und Persönlichkeit



Schwierige Bedingungen der
Kindheit führten zu
Entwicklungsstagnation

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

170

Meine Entwicklungsstufe

- Kreuzen Sie auf den folgenden Seiten vom Gefühl her alle Aussagen an, die für Sie zutreffen.
- Zählen Sie dann die die Kreuze zusammen und tragen den Wert unten rechts ein

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

171

Entwicklungs-Skala 1 +

- () Etwas Schönes bekommen ist ein schöneres Gefühl als etwas geleistet zu haben.
- () Beschenkt zu werden macht mir große Freude.
- () Ich liebe es, verwöhnt zu werden.
- () Ich mag Genüsse, für die ich mich nicht anstrengen muß.
- Zahl der +-Punkte von Skala 1:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

172

Entwicklungs-Skala 1 -

- () Ich neige eher zum Annehmen, Empfangen, als zum Zupacken.
- () Ich neige eher zum Zuhören, Betrachten, Auskosten als zum Aktiven.
- () Wenn ich etwas will, warte ich eher, bis ich es bekomme, als mich anzustrengen, um es mir selbst zu holen.
- () Es ist schön, jemand zu haben, der spürt, was ich brauche.
- () Ohne so einen Menschen ist das Leben kein Leben, bzw. könnte ich gar nicht leben.
- () Ich bin darauf angewiesen, daß andere mir geben, was ich brauche. Ich kann es mir nicht selbst nehmen.
- Zahl der --Punkte von Skala 1:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

173

Entwicklungs-Skala 2 +

- () Für mich ist Bewegung ein Bedürfnis oder gar eine Lust
- () Mit einem Bedürfnis wende ich mich spontan an meine Bezugsperson.
- () Meine Bezugspersonen haben die gleichen Interessen wie ich.
- () Ich habe ein reiches Gefühlsleben, meine Gefühle zeige ich spontan.
- () Ich kann meine Gefühle gut zeigen, auch mal intensiv z.B. Wut oder Freude.
- Zahl der +-Punkte von Skala 2:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

174

Entwicklungs-Skala 2 -

- () Einen Wunsch erfülle ich mir am liebsten gleich.
- () Wenn ich etwas will, muß ich es mir gleich besorgen.
- () Wird mein Bedürfnis nicht befriedigt, reagiere ich ärgerlich oder beleidigt.
- () Trennung von meiner Bezugsperson wäre das Schrecklichste, allein sein kann ich nicht.
- () Es fällt mir nicht so leicht, mich in meine Bezugsperson hineinzusetzen, ich spüre eher, was bei mir ist.
- () Ich kann nicht warten.
- Zahl der --Punkte von Skala 2:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

175

Entwicklungs-Skala 3 +

- () Ich kann etwas bewirken.
- () Ich kenne die Auswirkungen meines Handelns.
- () Ich achte bewußt auf die Wirkungen meines Handelns.
- () Auch wenn ich am liebsten sofort nehmen möchte, was ich mir wünsche, kann ich mich bremsen und den rechten Moment abwarten.
- () Auch wenn ich am liebsten sofort meinen Ärger zeigen und losschimpfen möchte, kann ich mich bremsen, falls dies günstiger für mich ist.
- () Ich brauche im Umgang mit anderen das Gefühl, die Situation im Griff zu haben.
- Zahl der +-Punkte von Skala 3:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

176

Entwicklungs-Skala 3 -

- () Es alarmiert mich, wenn andere die Situation gestalten und ich nicht weiß, worauf sie hinauswollen.
- () Ich achte darauf, daß ich nicht zu kurz komme.
- () Ich verhalte mich so, daß andere mir das geben, was ich will.
- () Ich glaube, daß Menschen eigennützig sind und Einfluß haben wollen.

- Zahl der --Punkte von Skala 3:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

177

Entwicklungs-Skala 4 +

- () Gutes Einvernehmen und Harmonie ist mir wichtig.
- () Anderen eine Freude machen, ist mir wichtig.
- () Ich tue viel, um eine gute Beziehung zu pflegen.
- () Ich empfinde große Liebe zu meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Kinder).
- () Mein Handeln diesem Menschen gegenüber entsteht ganz aus dieser Liebe und Verbundenheit heraus.
- () Unmut oder gar Ablehnung halte ich kaum aus.

- Zahl der +-Punkte von Skala 4:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

178

Entwicklungs-Skala 4 -

- () Leistungen erbringe ich weniger für mich als für die mir wichtigen Menschen.
- () Richtig wohl fühle ich mich nur, wenn ich bei den mir wichtigen Menschen bin.
- () Ich kann leicht auf Eigenes verzichten, Beziehung und Gemeinsamkeit geben mir mehr.
- () Ich brauche das Gefühl, angenommen und gemocht zu werden.

- Zahl der --Punkte von Skala 4:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

179

Entwicklungs-Skala 5 +

- () Auch wenn mir ein Mensch sehr wichtig ist, erwarte ich von ihm, daß er sich an unsere eingespielten Umgangsregeln hält.
- () Wenn ich eindeutig im Recht bin, gebe ich nicht nach, auch wenn der andere ärgerlich auf mich ist.
- () Ich kann es meiner Bezugsperson nicht immer recht machen, auch wenn die Beziehung zeitweise darunter leidet.
- () Wenn die eine Beziehung mal schwieriger wird, kann ich mich immer noch auf meine andere Beziehung stützen, z.B. zu guten Freunden.
- () Ich bin mir selbst so wichtig, daß ich nicht in einer Beziehung aufgehen möchte.

- Zahl der +-Punkte von Skala 5:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

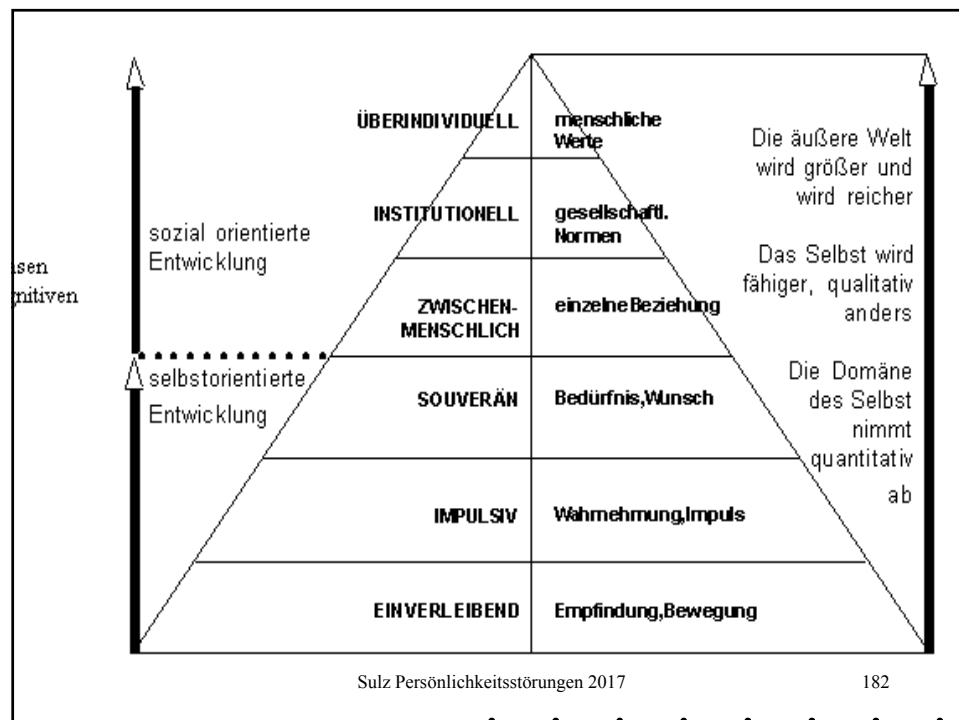
180

Entwicklungs-Skala 5 -

- () Ich ziehe einen vernünftigen Umgang mit Menschen dem emotionalen vor.
- () Intensive Gefühle machen eine Beziehung nur komplizierter.
- () Auch der Mensch, den ich sehr mag, hat genügend Seiten, die mir mißfallen.
- () Wenn es nicht gelingt, Konflikte durch vernünftige Abmachungen zu bannen, reagiere ich eher hilflos.
- () Ein reibungsloses Zusammenleben erfordert das Einhalten von Umgangsregeln, auch wenn sie mal in einer einzelnen Situation zu einer Ungerechtigkeit oder Benachteiligung eines Menschen führen.
- Zahl der --Punkte von Skala 5:

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

181



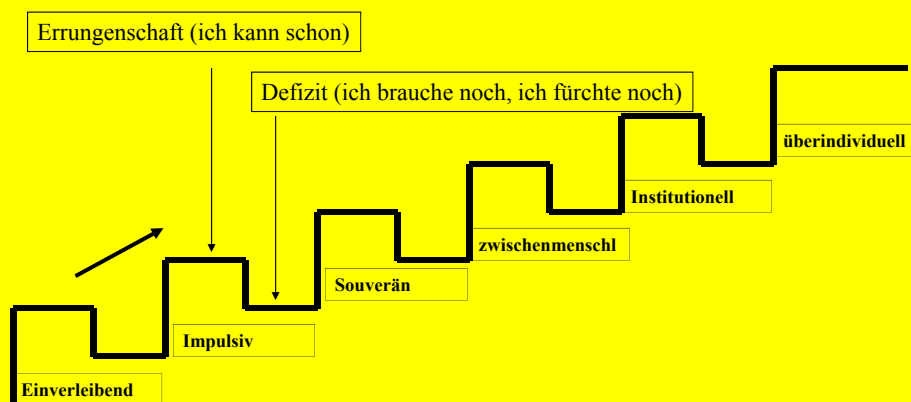
Defizite und Errungenschaften auf einer Entwicklungsstufe

- Errungenschaft:
 - Ich kann ...
 - Ich brauche nicht mehr ...
 - Ich fürchte nicht mehr ...
- Defizit:
 - Ich kann noch nicht ...
 - Ich brauche ...
 - Ich fürchte ...

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

183

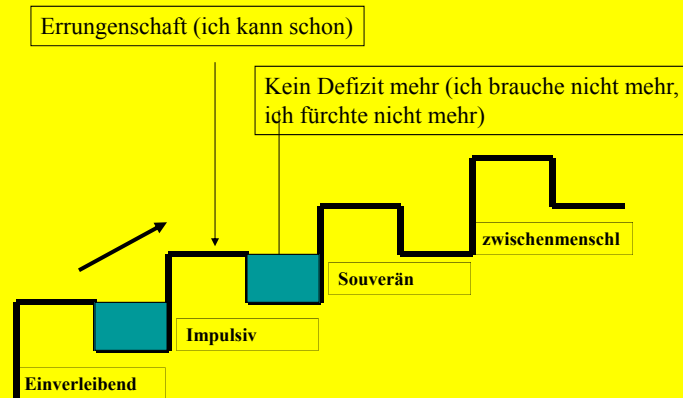
Defizite und Errungenschaften auf einer Entwicklungsstufe



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

184

Entwicklungsarbeit



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

185

Entwicklungs-Errungenschaften

- Skala 1: einverleibend 0.....1.....2.....3.....4
 - Skala 2: impulsiv 0.....1.....2.....3.....4.....5
 - Skala 3: souverän 0...1...2...3...4...5...6
 - Skala 4: zwischenmenschlich 0...1...2...3...4...5...6
 - Skala 5: institutionell 0.....1.....2.....3.....4.....5
- Stärken

- Summe Errungenschaften insgesamt: ...
- Mir fehlen Stärken der Stufe(n) (von 1 beginnend):

.....*

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

186

Entwicklungs-Defizite

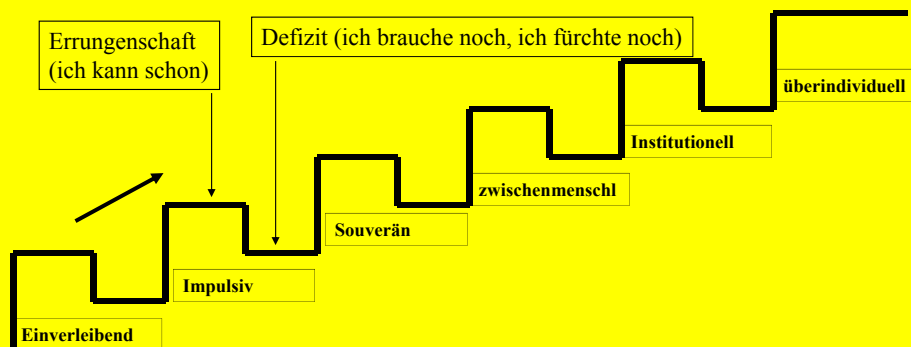
- Defizite
- Skala 1: einverleibend 0...1...2...3...4...5...6
 - Skala 2: impulsiv 0...1...2...3...4...5...6
 - Skala 3: souverän 0...1...2...3...4
 - Skala 4: zwischenmenschlich 0...1...2...3...4
 - Skala 5: institutionell 0...1...2...3...4...5
 - Summe Defizite insgesamt: ...
 - Meine Defizite liegen auf Stufe(n) (von 1 beginnend)
- **

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

187

Meine entwickelten Stärken und noch vorhandenen Schwächen

Schraffieren Sie die Stufen, bei denen Sie Stärken haben. Füllen Sie nur die Löcher der Stufen aus, bei denen Sie Stärken haben und keine Defizite haben. Kriterium ist die gestrichelte vertikale Linie (links davon, heißt nicht vorhanden).



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

188

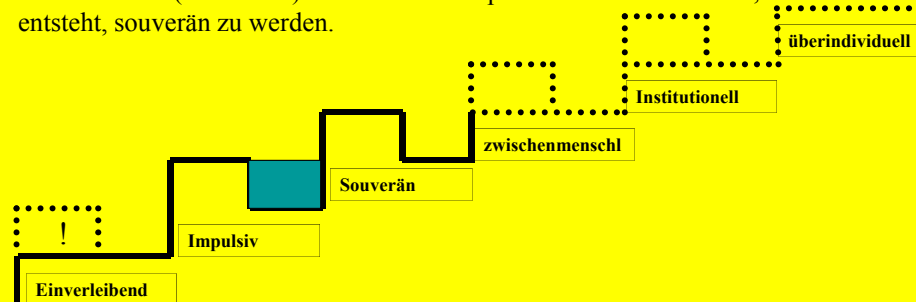
Beispiele

Es kann sein, daß Sie auf der einverleibenden Stufe weder Stärken noch Schwächen haben. Auf der impulsiven Stufe haben Sie vielleicht Stärken und keine Schwächen. Und auf der souveränen Stufe haben Sie Stärken und Schwächen.

Dann sieht Ihr Entwicklungsprofil so aus:

Entwicklungsaufgabe ist die Errungenschaften der einverleibenden Stufe

zu entwickeln (nachholen). Dann auf der impulsiven Stufe verweilen, bis ein Anreiz entsteht, souverän zu werden.



Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

189

Entwicklungs-Defizite und Persönlichkeit

(Sulz und Theßen 1999)

Tab. 2: Korrelationen zwischen Persönlichkeit und Defiziten der jeweiligen Stufe Der Übersicht halber wurden nur Spearman-Korrelationen ab 0.2 (alle mind. auf dem 1%igen Niveau signifikant) in die Tabelle aufgenommen

	Selbstun-sicher	Depen-dent	Zwang-haft	Passiv-aggressiv	Histrio-nisch	Schizoid	Narziß-tisch	Border-line	Gesamt (Neurotiz.)
E Einverleibend	48	43	34	31	24		36	40	52
I Impulsiv		36		32	45		47	35	40
S Souverän				32	33		33	27	31
Z Zwischenmensch.	20	41							27
In Institutionell			37	27	23	33		26	34

Psychotherapie 4 Jahrg. 1999, Bd.4, Heft 1 © CIP-Medien, München

Seite 35

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

190

Tab. 2: Korrelationen zwischen Persönlichkeit und Defiziten der
 Korrelationen ab 0.2 (alle mind. auf dem 1%igen Niveau signifikant)

	Selbstun- sicher	Depen- dent	Zwang- haft	Passiv- aggressiv
E Einverleibend	48	43	34	31
I Impulsiv		36		32
S Souverän				32
Z Zwischenmensch.	20	41		
In Institutionell			37	27

Psychotherapie 4 Jahrg. 1999, Bd. 4, Heft 1 © CIP-Medien, München

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

Entwicklungserrungschaften und Persönlichkeit

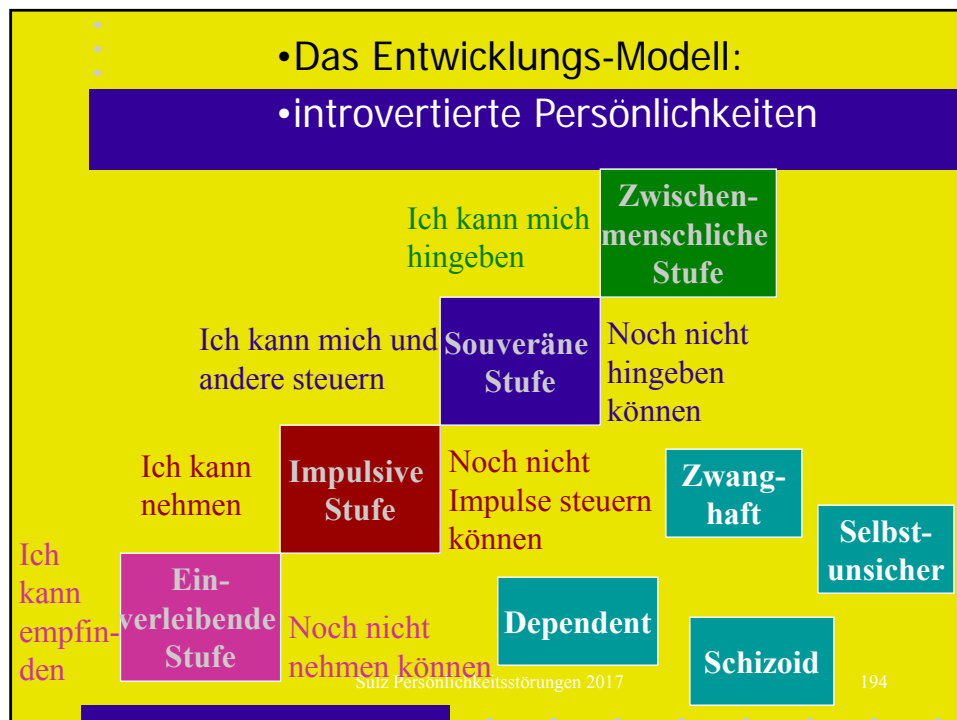
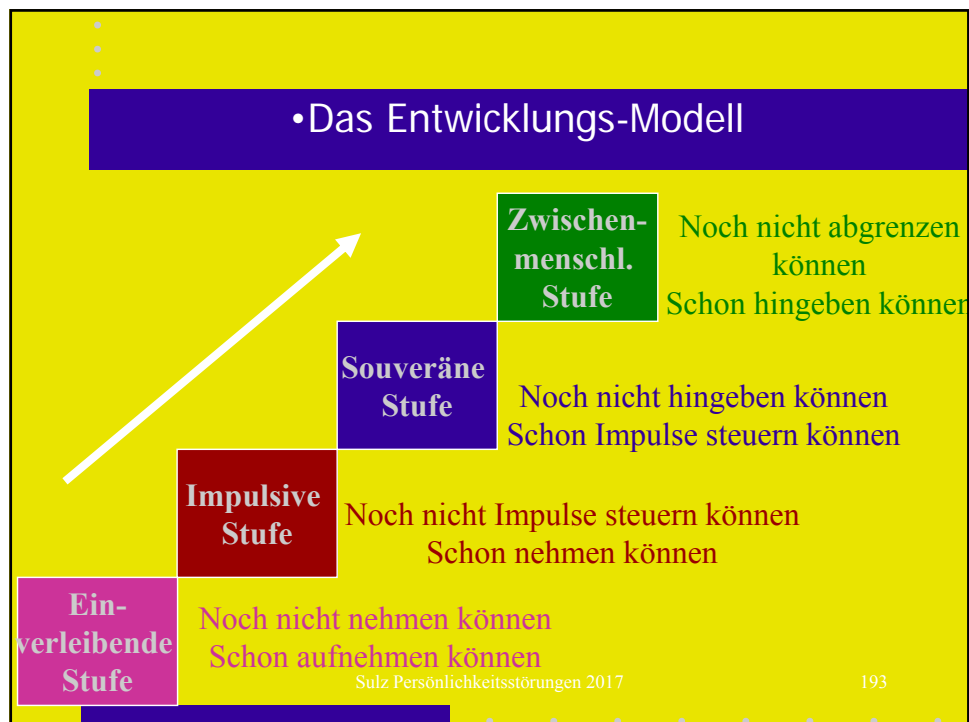
(Sulz und Theßen 1999)

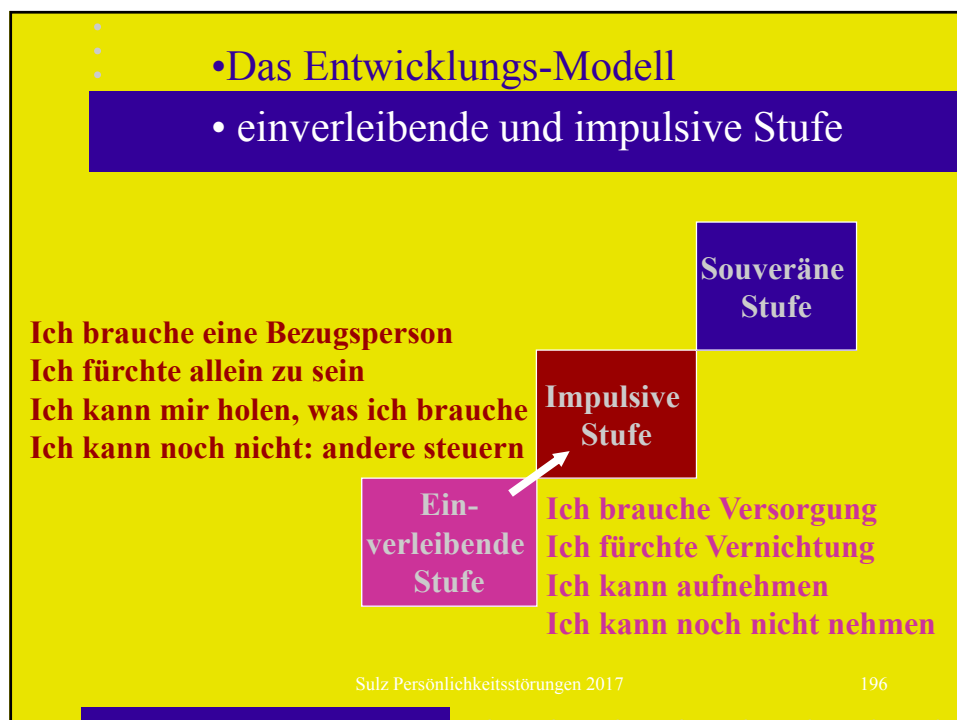
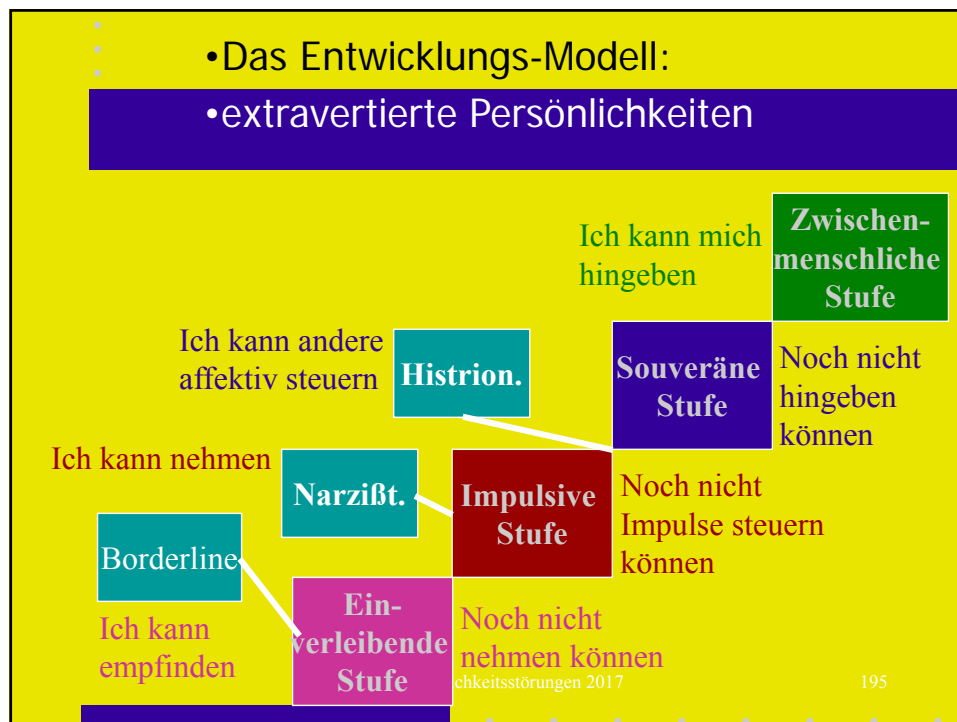
Tab. 3: Korrelationen zwischen Persönlichkeit und Errungschaften der jeweiligen Stufe Der Übersicht halber wurden nur
 Spearman-Korrelationen ab 0.2 (alle mind. auf dem 1%igen Niveau signifikant) in die Tabelle aufgenommen

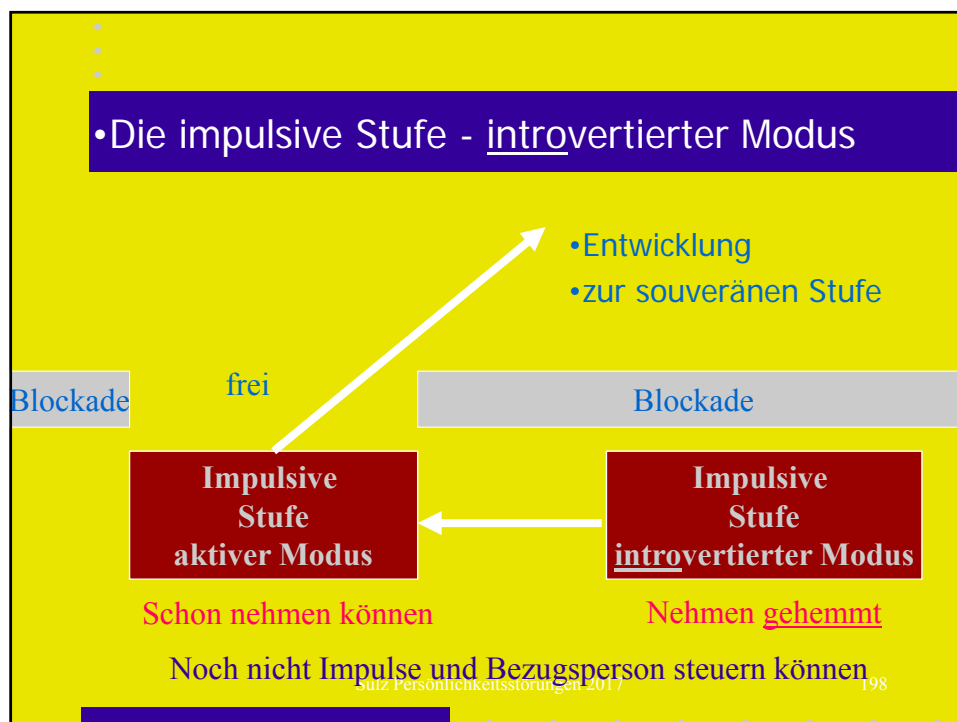
	Selbstun- sicher	Depen- dent	Zwang- haft	Passiv- aggressiv	Histrion- isch	Schizoid	Narziss- tisch	Border- line	Gesamt (Neurotiz.)
E Einverleibend									
I Impulsiv					33	22			
S Souverän				32	33		33	27	31
Z Zwischenmensch.		22				27			
In Institutionell			25	29					
Ü Überindividuell		20		20					

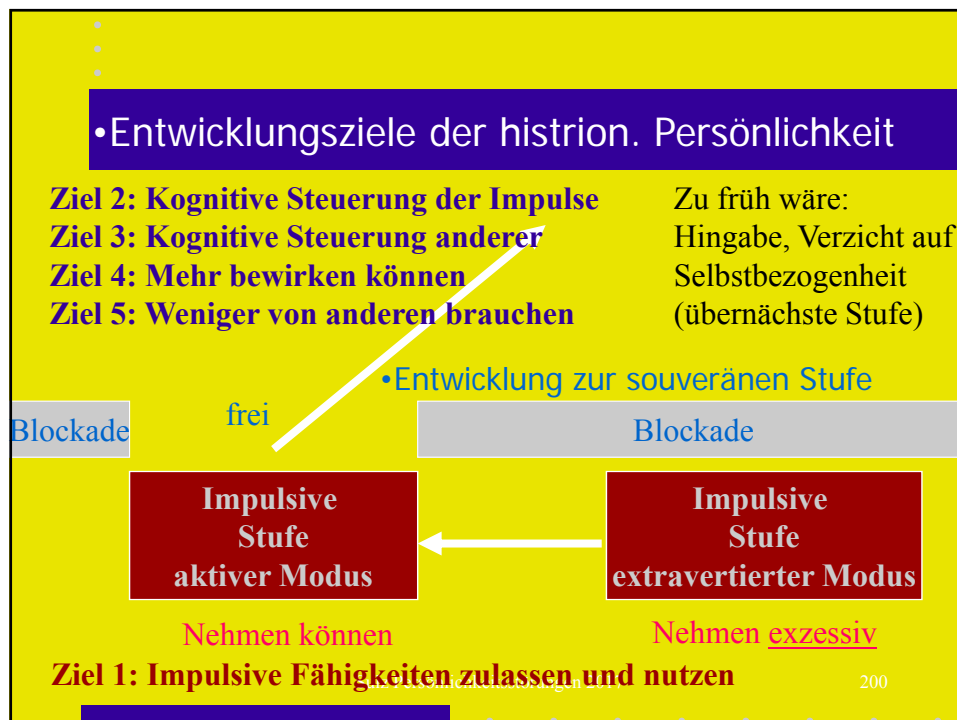
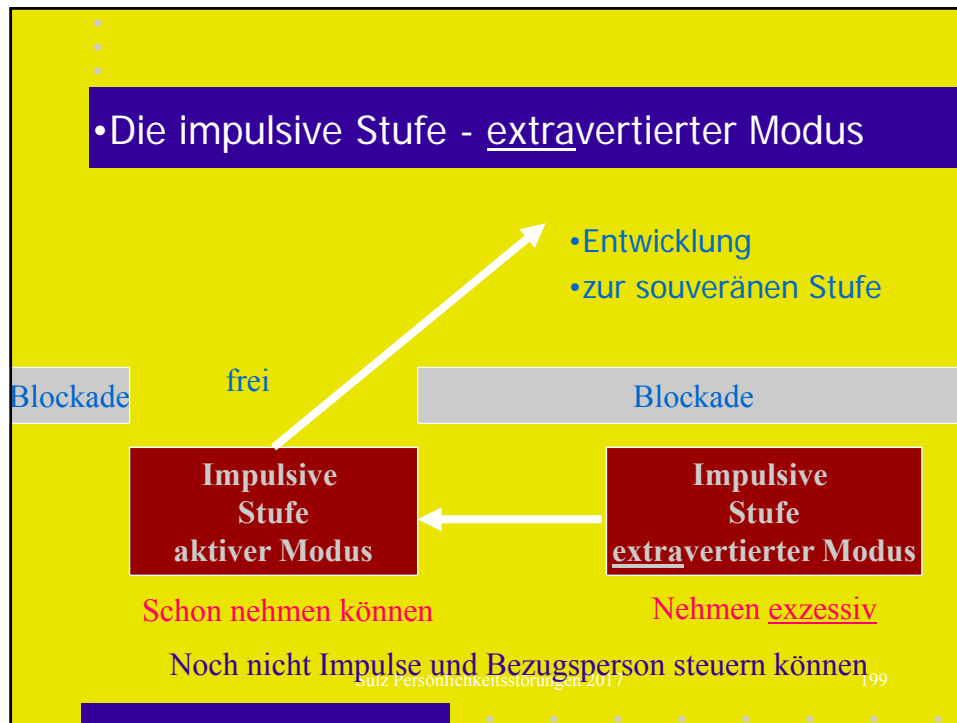
Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

192









Schritte der Entwicklungsarbeit

- **Zuerst die gegenwärtige Stufe konsolidieren**
- **und**
- **dann erst zur nächsten weitergehen**
- Konkret:
 - Auf der untersten angekreuzten Stufe:
 - Zuerst Stärken aufbauen
 - und Defizite abbauen
 - Erst danach folgt der Schritt zur nächsthöheren Stufe

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

201

Meine Entwicklungsaufgabe

- Ich muß folgende Ressourcen/Stärken erwerben*: (zutreffendes ankreuzen)
- einverleibend impulsiv souverän zwischen-
menschlich
- ☐ ☐ ☐ ☐
- Ich muß folgende Defizite/Schwächen abbauen**: (zutreffendes ankreuzen)
- einverleibend impulsiv souverän zwischen-
menschlich
- ☐ ☐ ☐ ☐
- Ich beginne mit der am weitesten links liegenden Aufgabe

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

202

Meine erste Aufgabe:

- Zuerst erarbeite ich mir folgende Stärken (siehe fehlende Errungenschaften der niedrigsten angekreuzten Stufe*):
-
-
-
- Dann lege ich folgende Schwächen ab (siehe Defizite der niedrigsten angekreuzten Stufe**):
-
-
-

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

203

Stärken aufbauen - Übung

- Eine gute Übungssituation ist:
-
- Übungs-Person ist:
- Ich übe folgendes neue Verhalten:
-
- Bis ich folgendes Ergebnis erziele:
-
- Das probieren wir jetzt gleich im Rollenspiel!

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

204

Defizite reduzieren - Übung

- Eine gute Übungssituation ist:
-
- Übungs-Person ist:
- Ich achte darauf, daß folgendes Verhalten **nicht mehr** auftritt:
-
- Stattdessen übe ich **ab jetzt** folgendes Verhalten:
-
- Bis ich folgendes Ergebnis erziele:
-
- Das probieren wir jetzt gleich im Rollenspiel!

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

205

• Entwicklungs-Übungen konkret

- **Übungs-Situation:**
- **A) Wahrnehmung:**
- Ich bin
- Du bist
- **B) Kommunikation:**
- Ich brauche
- Ich fürchte
- Ich hasse
- Ich wünsche mir von Dir
- **C) Verhaltenssteuerung:**
- Ich werde nicht mehr
- **D) Interaktion:**
- Ich werde ab jetzt
- **E) Evaluation:**
- Mein neues Verhalten führte zu

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

206

Strategisches Emotionstraining - Gefühle und Persönlichkeit -

Gefühle steuern mein Verhalten
mehr als meine Gedanken

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

207

Meine Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut
Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Mißmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Haß
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Mißtrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit		Schreck	
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

Kreuzen Sie alle Gefühle an, die Sie immer wieder haben!

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

208

Meine wichtigsten Gefühle

- Entscheiden Sie nun, welches Gefühl jeder Spalte am meisten und am zweitmeisten zu Ihnen gehört:
- Freude: 1..... 2.....
- Trauer: 1..... 2.....
- Angst: 1..... 2.....
- Wut: 1..... 2.....

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

209

Wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen um?

- () Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich
- () Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe
- () Ich habe das Gefühl nur ganz schwach
- () Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe
- () Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende
- () Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen
- () Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt
- () Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend
- () Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält
- () Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus
- () Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich
- () Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme
- () Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

210

Mit welchem Gefühl gehen Sie am schlechtesten um?

- Wählen Sie von jeder Spalte ein Gefühl:
- Mit dem Freude-Gefühl gehe ich schlecht um, indem ich (siehe obige Liste)
- Mit dem Trauer-Gefühl gehe ich schlecht um, indem ich (siehe obige Liste)
- Mit dem Angst-Gefühl gehe ich schlecht um, indem ich (siehe obige Liste)
- Mit dem Wut-Gefühl gehe ich schlecht um, indem ich (siehe obige Liste)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

211

Funktionaler Umgang mit Gefühlen: 10 Schritte

- Wahrnehmen
- Prüfen der Situationsangemessenheit
- Zulassen
- Prüfen der Angemessenheit der Intensität
- Raum geben
- Aussprechen
- den Impuls spüren, der aus dem Gefühl entsteht
- Prüfen dessen Angemessenheit und Wirksamkeit
- Verhandeln: Fordern, Hören, Lösung finden
- Handeln

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

212

Üben eines neuen Umgangs mit Gefühlen

- Mit welchem Gefühl wollen Sie lernen, besser umzugehen?
.....
- Welchem Menschen gegenüber haben Sie dieses Gefühl?
.....
- Was ist eine typische Situation?
.....
- Üben wir das doch gleich:
- Stellen wir die Situation nach (räumliches Zueinander)
- Jetzt stellen Sie sich vor, es geschieht das, was das Gefühl auslöst
- Folgen Sie aufmerksam meinen Vorschlägen und sagen mir jeweils, was in Ihnen an Gefühlen und Gedanken entsteht ...
– (siehe nächste Folie/Seite)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

213

Funktionaler Umgang mit Gefühlen: Üben

- 1. Ich nehme das Gefühl (welches?) bewußt wahr
- 2. Ich prüfe, ob das Gefühl jetzt angemessen ist. Wenn ja:
- 3. Ich lasse mein Gefühl ganz zu
- 4. Ich prüfe, ob die Intensität meines Gefühls dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
- 5. Ich gebe meinem Gefühl in mir Raum
- 6. Ich spreche mein Gefühl aus:
- 7. Ich spüre, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte
- 8. Ich prüfe, ob meine Gefühls-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
- 9a. Ich sage, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte
- 9b. Ich höre, was der andere antwortet
– (Falls notwendig Wiederholung von 9a und 9b)
- 9c. Wir suchen und finden eine Lösung
- 10. Falls notwendig: Aus meinem Gefühl heraus handeln

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

214

Von der Störung zur Therapie

- Von der Störung zur Therapie
- Vom Änderungswunsch zum Änderungsziel
- Vom Wünschen zum Wollen
- Vom Wollen zum Handeln

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

215

Störungen - Fokus der Änderung kann sein:

- () Persönlichkeit
- () Bedürfnis/Hoffnung
- () Angst/Furcht
- () Wut
- () Beziehung
- () Impulssteuerung (zu viel oder zu wenig: intro- oder extravertiert)
- () Umgang mit Emotionen
- () Selbstbild + Rolleneinnahme
- () Weltbild + Komplementärrollenzuweisung
- () Überlebensregel
- () Verhalten, dessen Wirkungen
- () Dysfunktionales Repetitives Interaktions-Stereotyp (DRIBS)
- () Entwicklungsstufe

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

216

• Therapie-Ziele allgemein

- Bedürfnis/Hoffnung: Lernen, mit dem zentralen Bedürfnis umzugehen
- Angst/Furcht: Lernen, mit der zentralen Angst umzugehen
- Wut: Lernen, mit der zentralen Wut umzugehen
- Beziehung: Balance zwischen Selbst und Beziehung herstellen
- Impulssteuerung: ausgewogene Modulation der Impulse
- Emotionen: Lernen, mit Gefühlen umzugehen
- Konflikt: Konflikt konstruktiv lösen lernen (UND statt entweder/oder)
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Selbstbild des kompetenten Erwachsener
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist keine Elternperson
- Überlebensregel: empirisch prüfen und falsifizieren
- Verhalten, dessen Wirkungen: positive Annäherung oder wehren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): den Wiederholungszwang aufheben
- Entwicklungsstufe: eine Stufe weiter schreiten

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

217

• Therapie-Strategien allgemein

- Bedürfnis/Hoffnung: nehmen lernen, was und so viel ich brauche
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht
- Wut: sich wehren lernen
- Beziehung: Balance zwischen Selbst und Beziehung herstellen
- Impulssteuerung: ausgewogene Modulation der Impulse
- Umgang mit Emotionen: zulassen, regulieren und nutzen lernen
- Konflikt: beide Seiten des Konflikts ermöglichen lernen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin erwachsen, so kompetent wie Du
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist keine Elternperson
- Überlebensregel: empirisch prüfen und falsifizieren
- Verhalten, dessen Wirkungen: positive Annäherung oder wehren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): den Wiederholungszwang aufheben
- Entwicklungsstufe: eine Stufe weiter schreiten

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

218

• Therapie-Übungen allgemein: Situation

- Haben Sie sich für eines der obigen Ziele entschieden, so können Sie nun in die Übungsphase eintreten. Dazu brauchen Sie eine
- Übungs-Situation:
- Stellen Sie eine Situation her, die Ihnen Gelegenheit zum Üben gibt
- Wenn Sie mit Ihrem zentralen Bedürfnis umgehen lernen wollen, suchen Sie also eine Situation, in der dieses Bedürfnis auftritt, z.B. Selbstbestimmung. Geht es um Ihre zentrale Angst, suchen Sie eine Situation auf, in der diese auftritt. Wenn Sie lernen wollen, mit Ihrer Wut umzugehen, üben Sie das in der wütend machenden Situation usw.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

219

• Therapie-Übungen allgemein: Verhalten

- Übungs-Verhalten:
- A) Wahrnehmung: Gehen Sie in die Situation, nehmen Sie Ihr Anliegen (Bedürfnis bzw. Angst etc.) wahr, nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr.
- B) Kommunikation: Sagen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie von ihm brauchen (bzw. fürchten etc.), welches Verhalten Sie sich hierzu von ihm wünschen.
- C) Verhaltenssteuerung: Achten Sie darauf, daß Sie sich nicht wie früher so verhalten, wodurch der andere nicht bereit ist, auf Ihren Wunsch einzugehen.
- D) Interaktion: Versuchen Sie sich so zu verhalten, daß der andere gerne Ihrem Wunsch nachkommt.
- E) Evaluation: Prüfen Sie, ob die Situation befriedigend ausging. Wenn nein, beginnen Sie wieder bei A.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

220

• Therapie-Übungen Praxis

- Übungs-Situation:
- A) Wahrnehmung:
- Ich bin
- Du bist
- B) Kommunikation:
- Ich brauche
- Ich fürchte
- Ich hasse
- Ich wünsche mir von Dir
- C) Verhaltenssteuerung:
- Ich werde nicht mehr
- D) Interaktion:
- Ich werde ab jetzt
- E) Evaluation:
- Mein neues Verhalten führte zu

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

221

Therapiekonzeption - Schritte

- A) Befunderhebung
- B) Anamnese
- C) Verhaltens- und Bedingungsanalyse
- D) Zielanalyse
- E) Therapieplan

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

222

Therapiekonzeption - Verhaltensanalyse

- **Situation:** Problem, das mit den Mitteln nicht zu bewältigen ist, die dem habituellen Persönlichkeitsmuster verfügbar sind
- **Person:**
- (Lerngeschichte, Selbstbild, Weltbild, Überlebensregel, Bedürfnisse, Ängste, Wut, Konflikt, Beziehungsmuster, Dysfunktionale Repetitive Interaktions- und Beziehungsmuster (DRIBS), dysfunktionaler Persönlichkeitsstereotyp)
- **Reaktion:**
- annähernde und vermeidende und aggressive Anteile, schließlich Symptombildung
- **Konsequenz:**
- negative Verstärkung (Vermeidung), positive Verstärkung

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

223

Therapiekonzeption - Zielanalyse

- **Situation:** Bei schwierigen Situationen nicht mehr in die Begrenzungen des bisherigen dysfunktionalen Persönlichkeitsmusters fallen
- **Person:**
- Änderung von Selbstbild, Weltbild, Überlebensregel, Umgang mit Bedürfnissen, Ängsten, Wut, Konflikten, Beziehungsmustern, des Dysfunktionalen Repetitiven Interaktions- und Beziehungsmusters (DRIBS) und des dysfunktionalen Persönlichkeitsstereotyps)
- **Reaktion:** Entmischung annähernder, vermeidender und aggressiver Tendenzen, Symptombildung entbehrlich machen
- **Konsequenz:**
- Keine Vermeidung mehr, positive Verstärkung durch funktionale Verhaltensweisen suchen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

224

Therapiekonzeption - Therapieplan

- **Situation:** Üben von Problemlösungs- und Streßreduktionsstrategien
- **Person:** Kognitive, imaginative und emotionale Übungen zur Änderung von Selbstbild, Weltbild, Überlebensregel, Umgang mit Bedürfnissen, Ängsten, Wut, Konflikten, Beziehungsmustern, des Dysfunktionalen Repetitiven Interaktions- und Beziehungsmusters (DRIBS) und des dysfunktionalen Persönlichkeitsstereotyps)
- **Reaktion:** Übungen zum Aufbau kompetenten Interaktionsverhaltens
- **Konsequenz:**
- Angstexposition, Aktivierung von Ressourcen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

225

Literatur

- S. Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ - Oder: Verlieben ist verrückt, 2012
- S. Sulz: Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens (2008)
- Sulz, S. (2008a). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe. Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage – Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz, S. K. D. (2017d). Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption. München: CIP-Medien.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

226

•
•
•

Therapiemodule zum Umgang mit ...

Weitere Therapiemodule zum „Umgang mit“ finden Sie in der Verhaltensdiagnostikmappe (Sulz 2008, CIP-Medien-Verlag), z. B.:

- VDS40 Umgang mit Symptomen
- VDS41 Umgang mit schwierigen Situationen
- VDS42 Umgang mit zentralen Bedürfnissen
- VDS43 Umgang mit zentralen Ängsten
- VDS44 Umgang mit zentraler Wut
- VDS45 Umgang mit Gefühlen
- VDS46 Umgang mit Persönlichkeit (außer Persönlichkeitsstörung)
- VDS47 Umgang mit ... (frei einzusetzendes Problem)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 227

•
•
•

Der Therapieprozess unter Berücksichtigung der Persönlichkeit

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 228

⋮

15 Schritte der Therapie

- **Hoffnung**
- **Beziehung**
- **Motivation**
- **Exposition**
- **Neubewertung**
- **Akzeptanz**
- **Ressourcen-
mobilisierung**
- **Entscheidung**
- **Veränderung**
- **Selbsteffizienzerfahrung**
- **Automatisierung**
- **Generalisierung**
- **Selbstmanagement**
- **Selbst- und
Beziehungsentwicklung**
- **Abschied, Trennung**

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 229

⋮

15 Schritte der Therapie

- 1. Hoffnung - Glaube an die Therapie herstellen (nicht an den Heilsbringer)
- 2. Beziehung: Bedürfnisse des Patienten befriedigen
- 3. Motivation: Nachteile des Histrionischen zu Nahzielen machen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017 230

15 Schritte der Therapie

- 4. Exposition: Tiefe (statt intensive) Emotion: Betroffenheit mit empathischer Begleitung d. Therapeuten
- 5. Neubewertung: Heute habe ich weitere Möglichkeiten der Bewältigung
- 6. Akzeptanz: Ich verstehe mich, daß ich so geworden bin, und akzeptiere es

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

231

15 Schritte der Therapie

- 7. Ressourcenmobilisierung: Fähigkeiten, die ich mehr einsetzen kann
- 8. Entscheidung: Ich entscheide mich für den kognitiven Weg
- 9. Veränderungsschritte gehen - konkrete neue Verhaltensweisen einüben

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

232

15 Schritte der Therapie

- 10. Selbsteffizienzzerfahrung: Bewußtmachen, was ich neuerdings kann
- 11. Automatisierung: Üben, bis es zur automatischen Gewohnheit wird
- 12. Generalisierung: Auch in anderen Beziehungskontexten neu handeln

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

233

15 Schritte der Therapie

- 13. Selbstmanagement: Ohne Therapeut Veränderungen initiieren
- 14. Selbst- und Beziehungsentwicklung: Meiner Entwicklung Raum geben
- 15. Abschied, Trennung: Abschied vom Therapeuten, Trauern um diese Beziehung, Rückfallprävention planen

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

234

Strategische Prozeßgestaltung

- In der Strategischen Selbst-Entwicklung (nach dem Konzept der Strategischen Kurzzeittherapie)
- werden Inhalt und Prozeß strategisch verknüpft

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

235

Die Therapiepraxis erfolgt in 6 Schritten:

- 1. Die Patient-Therapeut-Beziehung
- 2. Meine heutige Persönlichkeit verstehen
- 3. Dysfunktionalität meiner Überlebensregel erkennen
- 4. Lernen mit meinen Bedürfnissen, Angst, Wut und weiteren Gefühlen umzugehen
- 5. Experimentieren mit neuen Verhaltensweisen (welche Wirkung haben Sie?)
- 6. Mein Entwicklungsniveau erfassen und mich entwickeln

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

236

Der inhaltliche Ablauf der Strategischen Langzeittherapie (Strategische Selbstentwicklung)

• Die Therapiepraxis erfolgt in 6 Schritten:

- 1. Die Patient-Therapeut-Beziehung therapeutisch nutzen.
- 2. Meine heutige Persönlichkeit aus meinen Kindheitserfahrungen verstehen und diese Erfahrungen emotional verarbeiten.
- 3. Erkennen, wie ich noch heute meine kindlichen Überlebensstrategien anwende, und erfahren daß mich meine Erwachsenen-Realität ohne diese Überlebenskämpfe leben läßt.
- 4. Lernen mit meinem Bedürfnis, meiner Angst, meiner Wut, meinen Gefühlen, meiner Überlebensregel, meinen Beziehungen umzugehen.
- 5. Experimentieren mit mir und den anderen, um meine Ressourcen, meine Lebenstüchtigkeit spüren zu können.
- 6. Mein Entwicklungsniveau erfassen und die Weiterentwicklung meines Selbst und meiner Beziehungen in Gang bringen.

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

237

S. Sulz: Therapie von Persönlichkeitsstörungen CIP-Medien 1999

Wir haben den Abschluß erreicht
und es geht weiter



Ich bleibe auch ohne dieses Programm am Ball. Mein Leben bringt mir stets neue Herausforderungen. Ich nehme sie an ...

... UND ICH LEBE MEIN LEBEN

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

238

S. Sulz: Therapie von Persönlichkeitsstörungen CIP-Medien 1999

Für Therapeuten



Ich übe zuerst mit weniger gestörten
Persönlichkeiten ...

... UND wende mich dann den
Persönlichkeitsstörungen zu

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

239

Kursplan

2. Tag

- **1. Tag**
- **1. Doppelstunde**
 - Meine Persönlichkeit - Selbsteinschätzung
 - Umgang mit meiner P. - wichtigstes Item
 - Empirische Daten
- **2. Doppelstunde**
 - Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse
 - Empirische Daten
 - Lernen, mit meinem Bedürfnis umzugehen
 - Meine Angst
 - Empirische Daten
 - Lernen, mit meiner Angst umzugehen
 - Meine Wut
 - Empirische Daten
 - Lernen, mit meiner Wut umzugehen
- **3. Doppelstunde**
 - Introversion - Extraversion - theoret. Betrachtungen
 - Meine Überlebensregel
 - a) individuell
 - b) aus Persönlichkeiten auswählen
 - c) entgegen der U-Regel handeln: Vertrag
- **4. Doppelstunde**
 - Konfliktarten
 - Mein Konflikt
 - a) individuell
 - b) aus Persönlichkeiten auswählen
 - Übung der Konfliktlösung
- **1. Doppelstunde**
 - Emotionales Erleben von Beziehungen
 - Bisheriger Umgang mit Beziehung individuell
 - Bisheriger Umgang mit Beziehung aus Persönlichkeiten
- **2. Doppelstunde**
 - Funktionsmodell der Psyche
 - Von der proaktiven Informationsverarbeitung zum dysfunktionalen repetitiven Interaktions- und Beziehungstyp (DRIBS)
 - Neuer Umgang mit Selbst und Beziehung: Übung
- **3. Doppelstunde**
 - Therapiestrategien
 - a) allgemein
 - b) bei den einzelnen Persönlichkeiten
 - c) Üben mit der eigenen Persönlichkeit
- **4. Doppelstunde**
 - Meine Entwicklungsstufe
 - Meine Entwicklungsaufgabe
 - Empirische Daten
- **5. (Reserve-) Doppelstunde**
 - Meine Gefühle
 - Bisheriger Umgang mit Gefühlen
 - Neuer Umgang mit Gefühlen: Übung
- **6. (Reserve-) Doppelstunde**
 - Strategische Entwicklung - Langzeittherapie
 - Der Therapieprozeß
 - Therapieevaluation - Einzelfallanalyse

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

240

•
•
•

Kursplan

- Jede Stunde beginnt mit einem Selbsterfahrungssteil, durch den das Thema selbst erfahren wird
- Anschließend erfolgt oft gleich die Übung, wie das zu ändern ist
- Die Therapie-Übung kann allein für sich in der großen Runde imaginativ-mental erfolgen oder in einer Zweierübung
- Empirische Daten werden kurz eingeflochten
- Fallbeschreibungen zu jeder Persönlichkeit sollten auf jede der 8 Kurseinheiten verteilt sein: entweder am Anfang zur Einstimmung oder jeweils als Abschluß (dann kann die Diskussion in der Paus erfolgen)

Sulz Persönlichkeitsstörungen 2017

241

• • • • • • • •