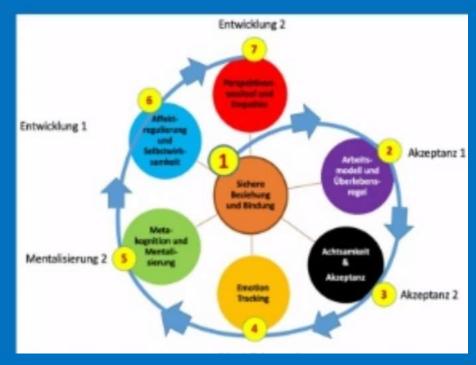
Sie können diesen Vortrag auch auf <u>Youtube</u> sehen → Serge Sulz MVT-Vortrag





Sie können diesen Vortrag auch auf <u>Youtube</u> sehen → Suche: "Serge Sulz MVT Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie"

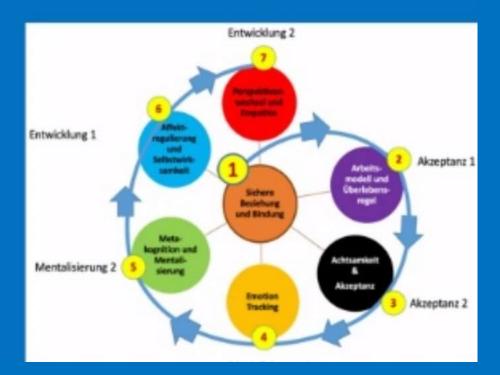
Link: https://youtu.be/vy20ZlzoJ14

Vollständiger Titel: Serge Sulz MVT Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Einführung + Beschreibung der 7 Module Dauer 42 Minuten

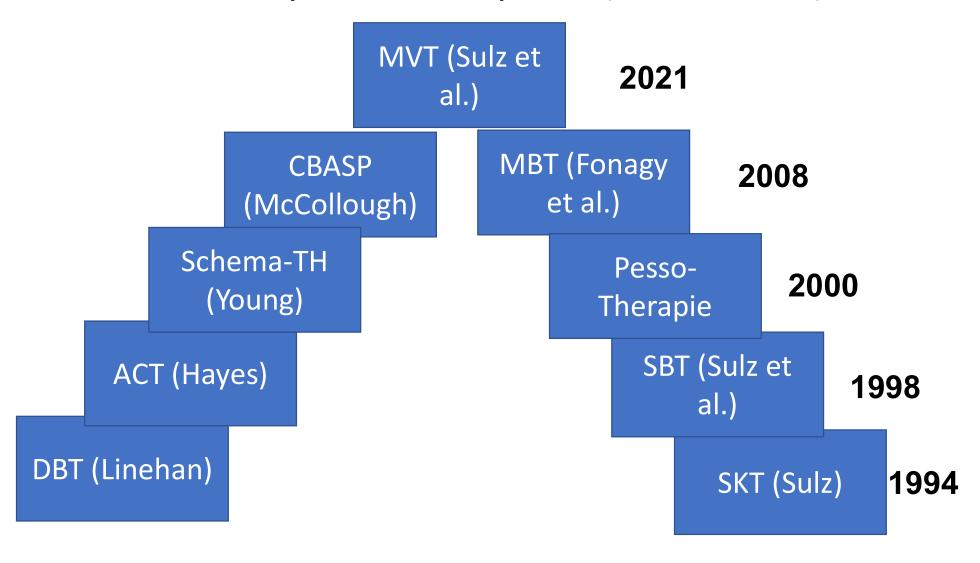


SERGE SULZ





Neue Psychotherapien (Zeitachse)



✓ wurde von Serge Sulz als Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitivbehavioralen Therapien entwickelt

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

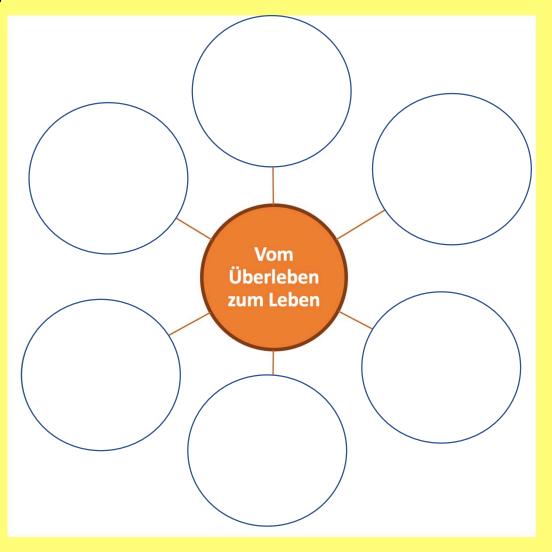
- ✓ ist begründet in
- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)

- ✓ ist begründet in
- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der 3.
 Welle der VT (z.B. DBT, SBT)

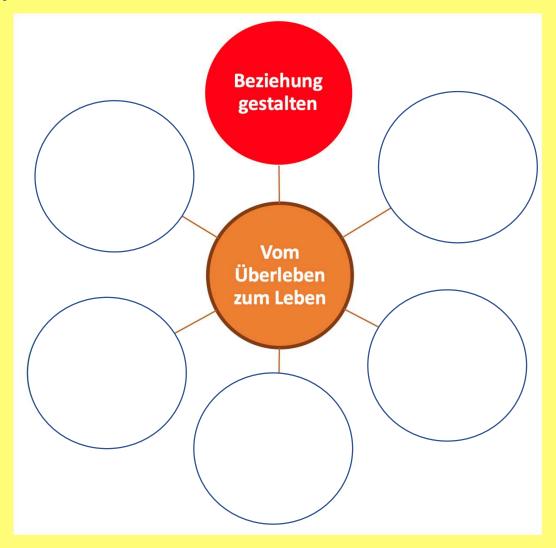
- ✓ ist eine Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst 7 Therapiemodule

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

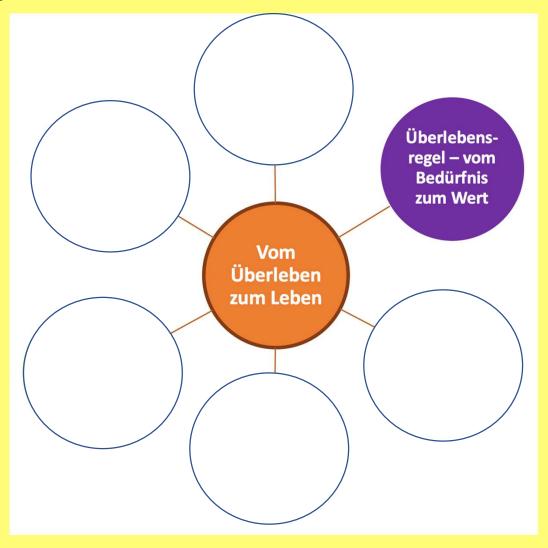
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie
- 5. Fertigkeitentraining
- 6. Entwicklung



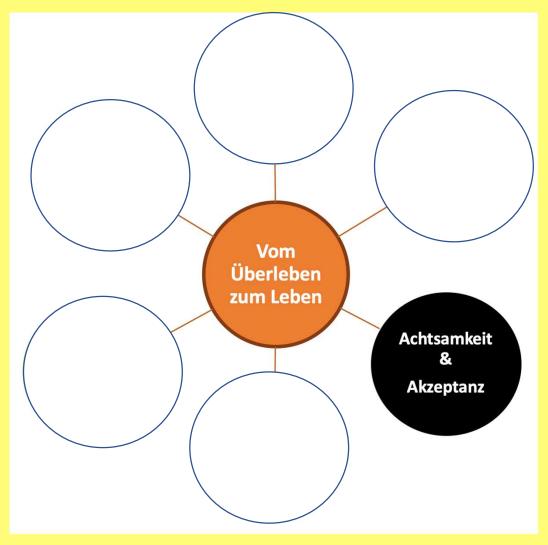
1. Beziehungsaufbau



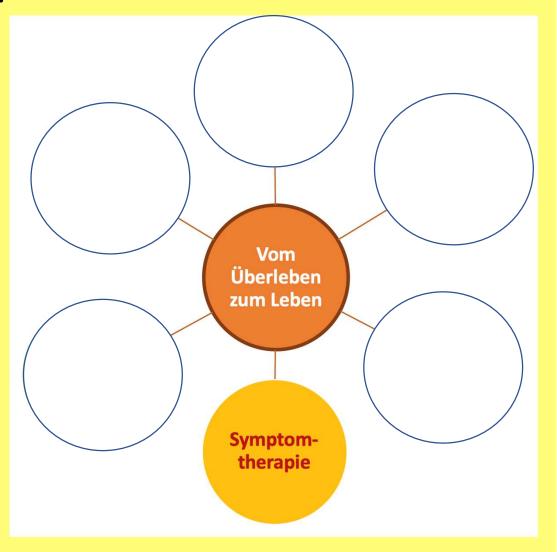
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel



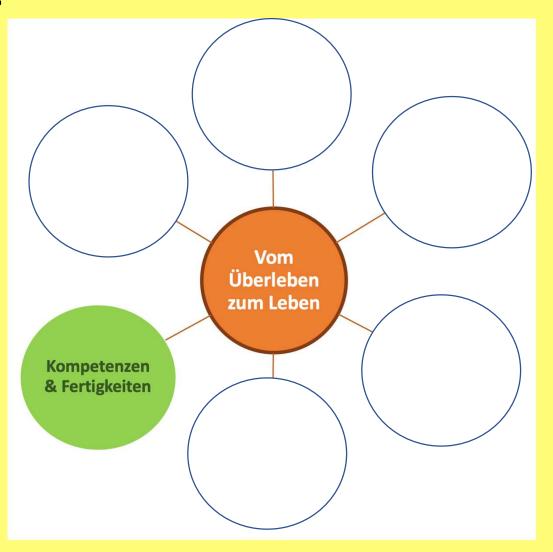
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit



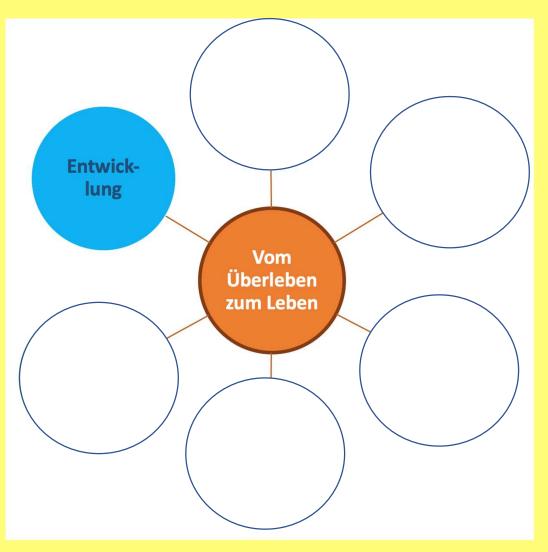
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie



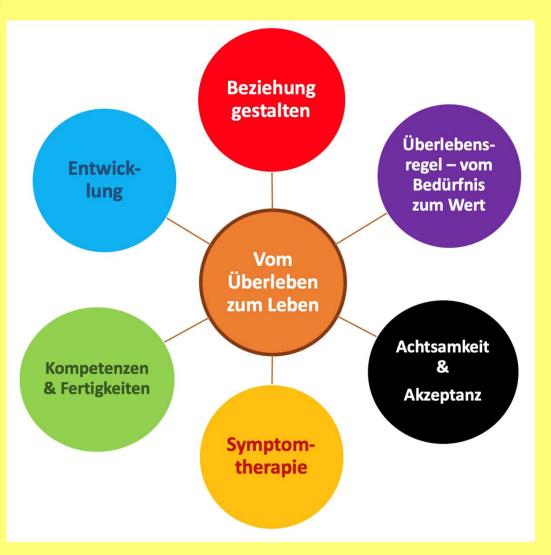
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie
- 5. Fertigkeitentraining



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



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



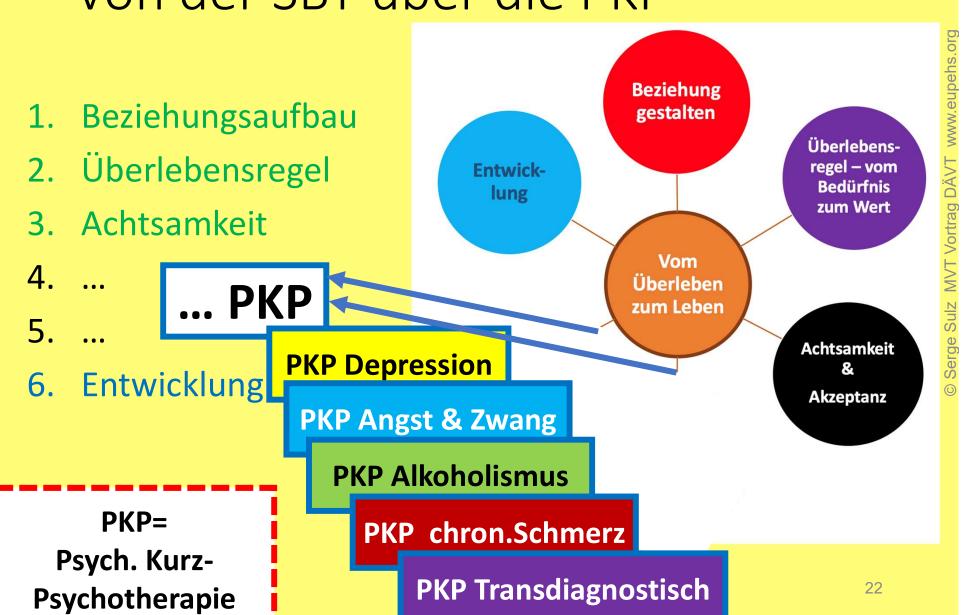
Von der SBT über die PKP

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

PKP= Psych. Kurz-Psychotherapie



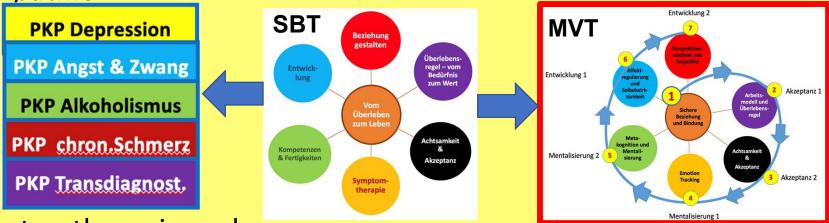
Von der SBT über die PKP



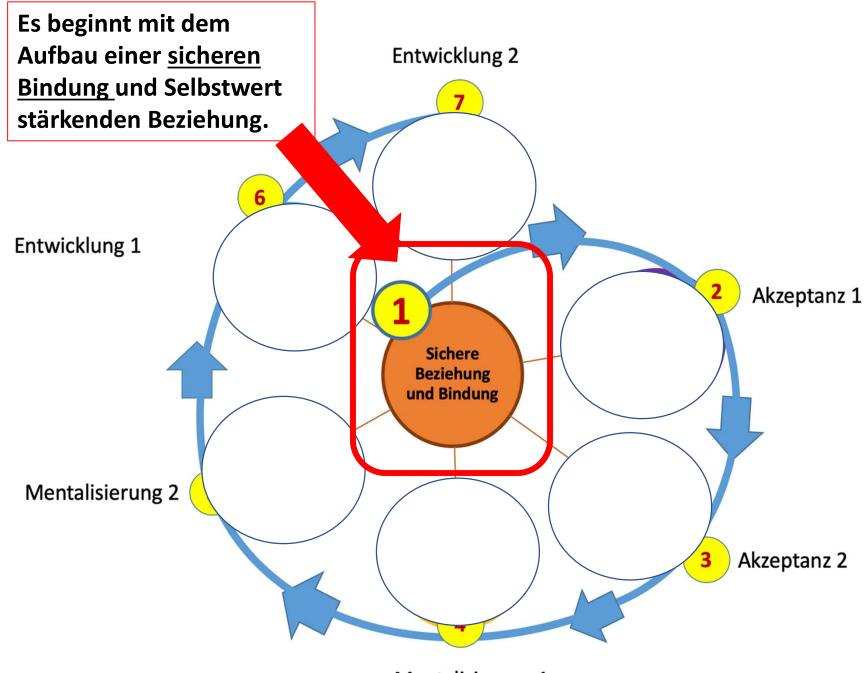
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

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

Empathie



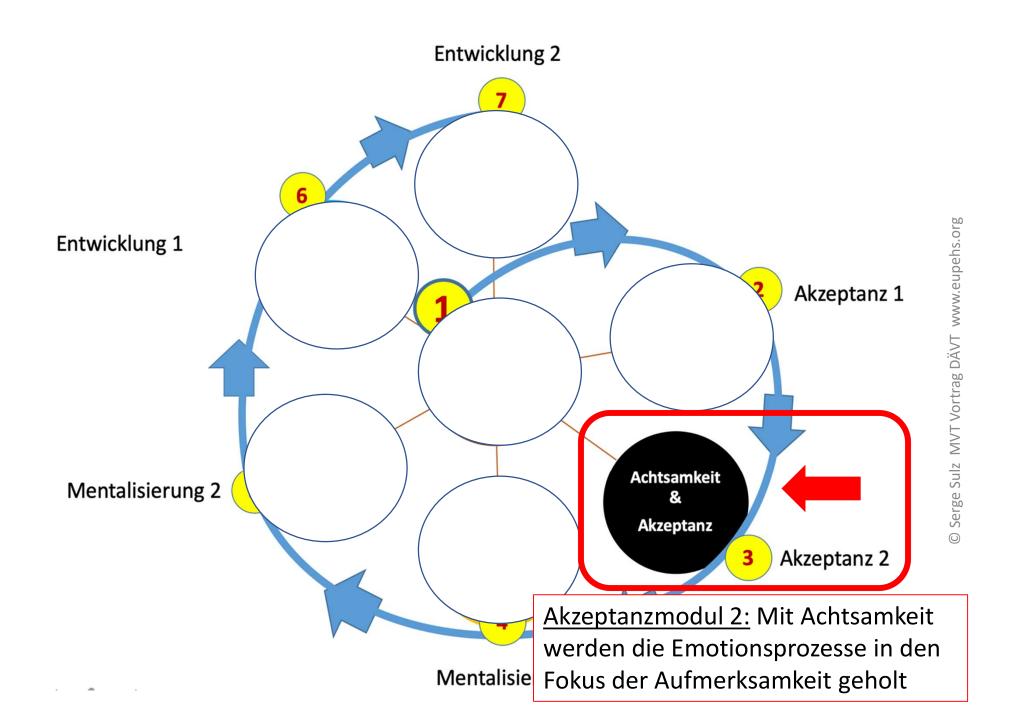
- 4. Symptomtherapie und
- 5. Fertigkeitentrainingwerden nicht mehr hervorgehoben.Sie münden in PKP ein.

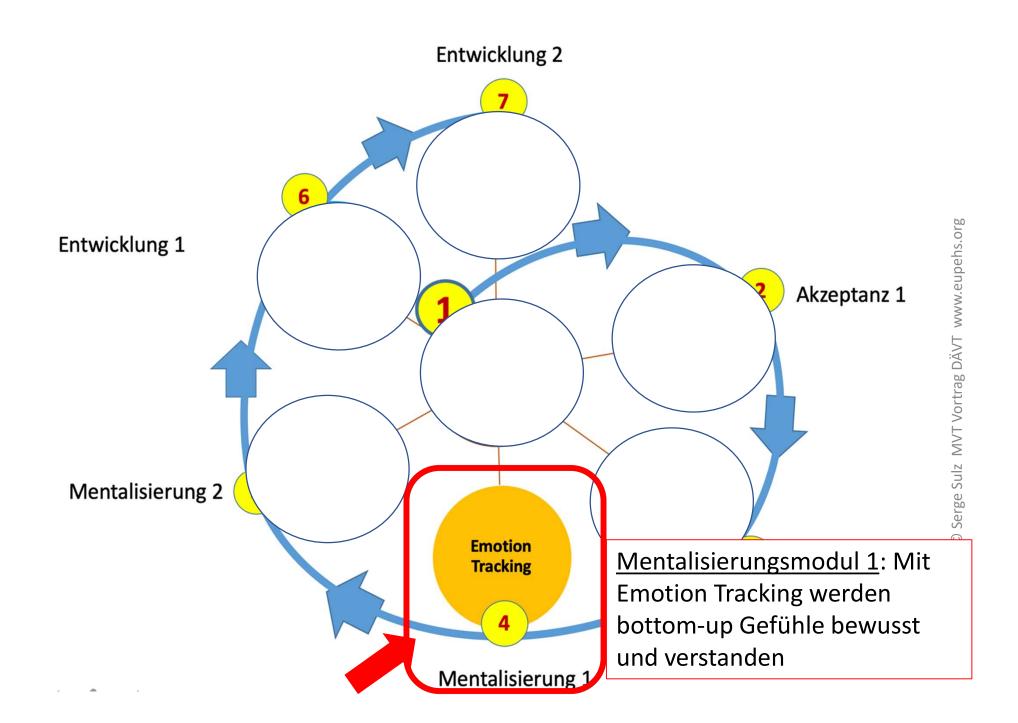


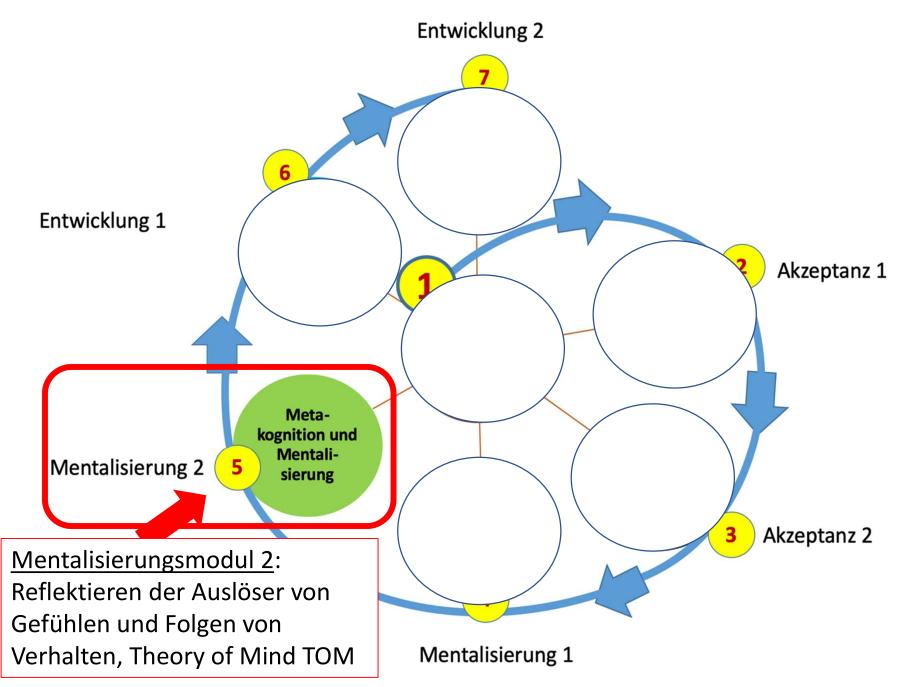
Mentalisierung 1

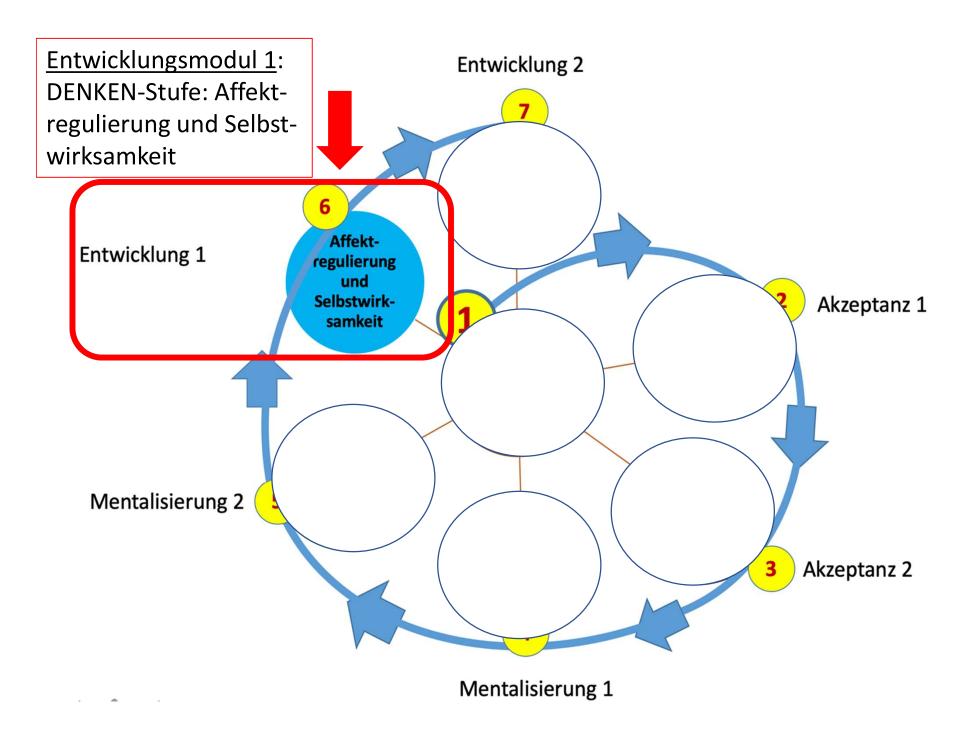
Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die

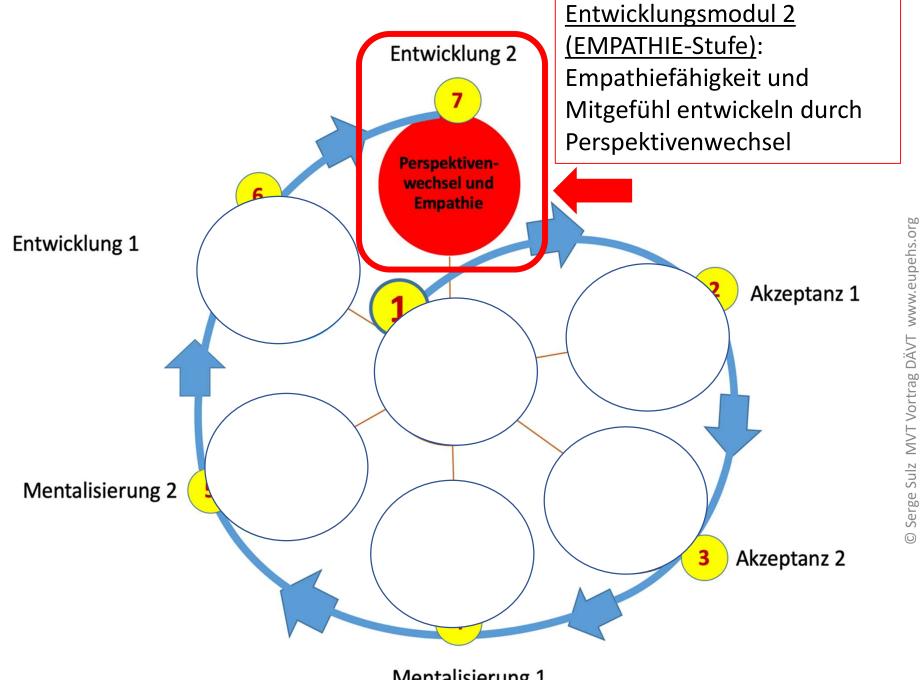
Mentalisierung 1



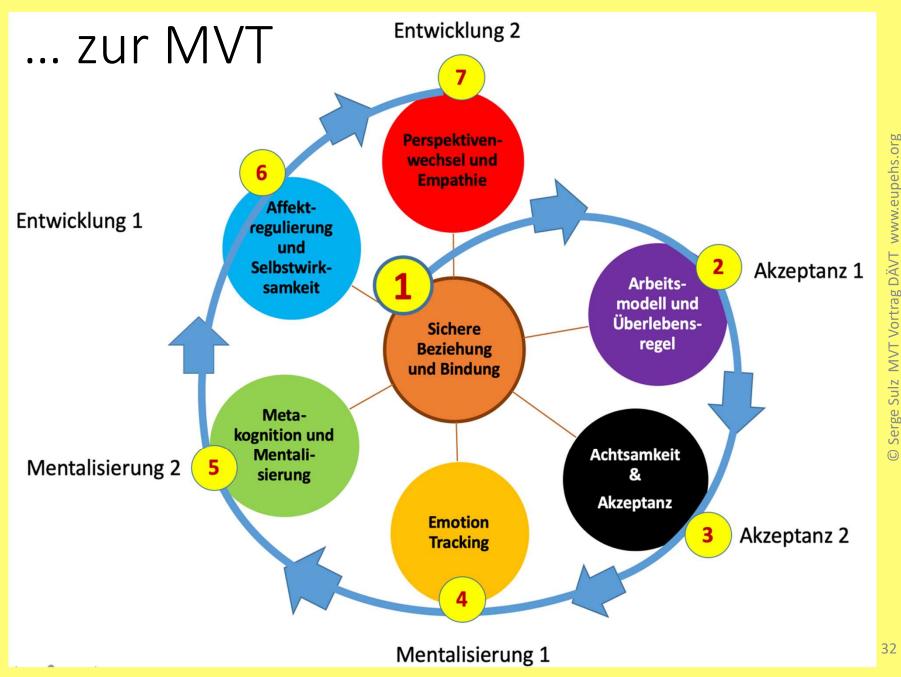








Mentalisierung 1



Fonagys Impulsgeber

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

ANALYT.
SÄUGLINGSFORSCHUNG

PIAGET'S ENTWICKLUNGSTHEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

Nur ein einziger Unterschied

MENTALISIERUNGSANSATZ
(ZUNÄCHST ZUR
BEHANDLUNG VON
BORDERLINE-STÖRUNGEN)

33

VT-Impulsgeber

BINDUNGSFORSCHUNG (BISCHOF UND BISCHOF-KÖHLER)

> METAKOGNITIONS-FORSCHUNG (THEORY OF MIND)

PIAGET'S ENTWICKLUNGSTHEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

E Nur ein einziger Unterschied

METAKOGNITIONS-ANSATZ

34

Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT

MENTALISIEREN ←

Reflektierte Affektivität

← EMOTION TRACKING

MENTALISIERUNG – METAKOGNITION TOM

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

PIAGET'S ENTWICKLUNGS-THEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

MENTALISIERUNGS-

ANSATZ

(MBT → ZUNÄCHST ZUR

BEHANDLUNG VON

BORDERLINE-STÖRUNGEN)

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

PIAGET'S
ENTWICKLUNGSTHEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

METAKOGNITIONS-ANSATZ (MVT → Transdiagnostische Therapie) MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org Sulz Serge

7 Probleme des Patienten

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

7 Ziele der MVT

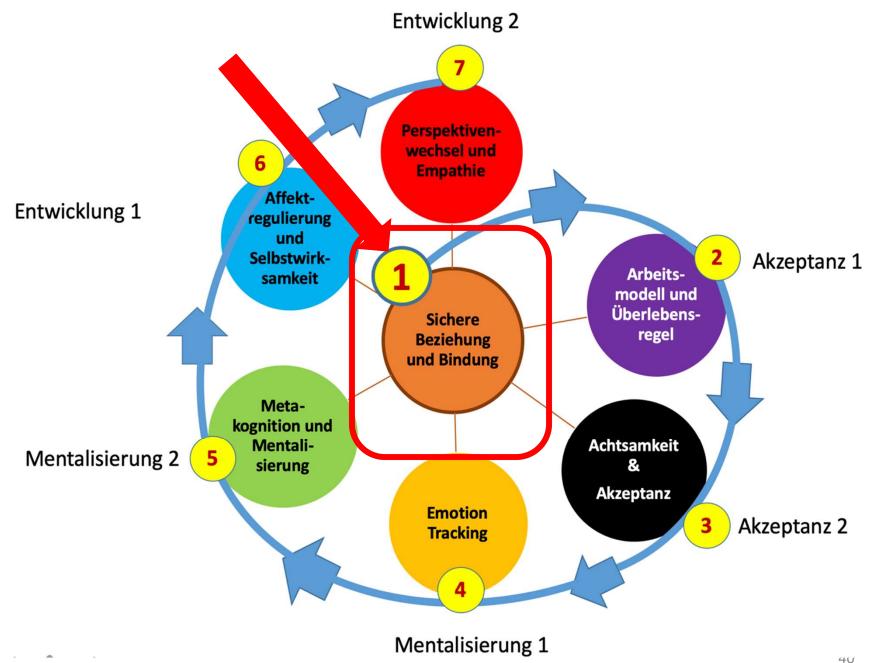
- 1. Bindungssicherheit: ICH BIN DA!
- 2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: DU DARFST ...
- 3. Achtsamkeit und Akzeptanz: BEWUSST SEIN
- Emotion Tracking tiefe emotionale Erfahrung: ICH
 SEHE was du fühlst
- 5. Mentalisierung Metakognition: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

7 Therapie-Module der MVT

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

Ohne sichere Bindung ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT

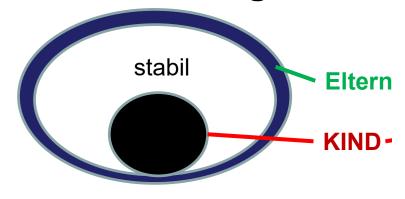


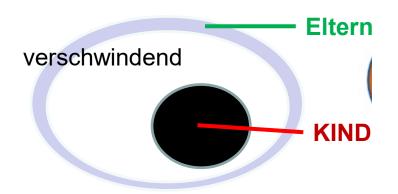
Übung 1.5: bitte jetzt noch einschätzen:

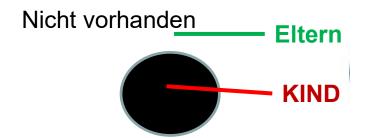
Was sind Zeichen von unsicherer Bindung?

() Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkomme					
() Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken					
() Ich war von Mutter zu lange/zu früh getrennt (Klinik, Heim, Krippe)					
() Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit (VDS24)					
() Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust (VDS28)					
() Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit (VDS27)					
() Zentrale Wut ist Trennungswut (VDS29)					
() Ich war sehr anhänglich bis klammernd					
() Ich kann mich nicht trennen					
() Ich kann Disharmonie nicht aushalten					
() Ich kann nicht gut allein sein					
	Summenwert unsichere Bindung (max. 11, unsicher ab 3)					

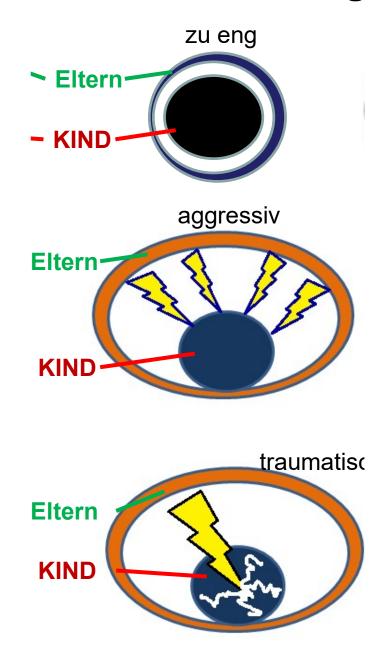
© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

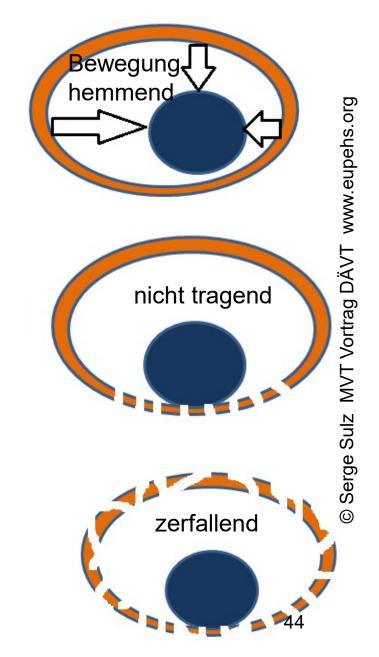


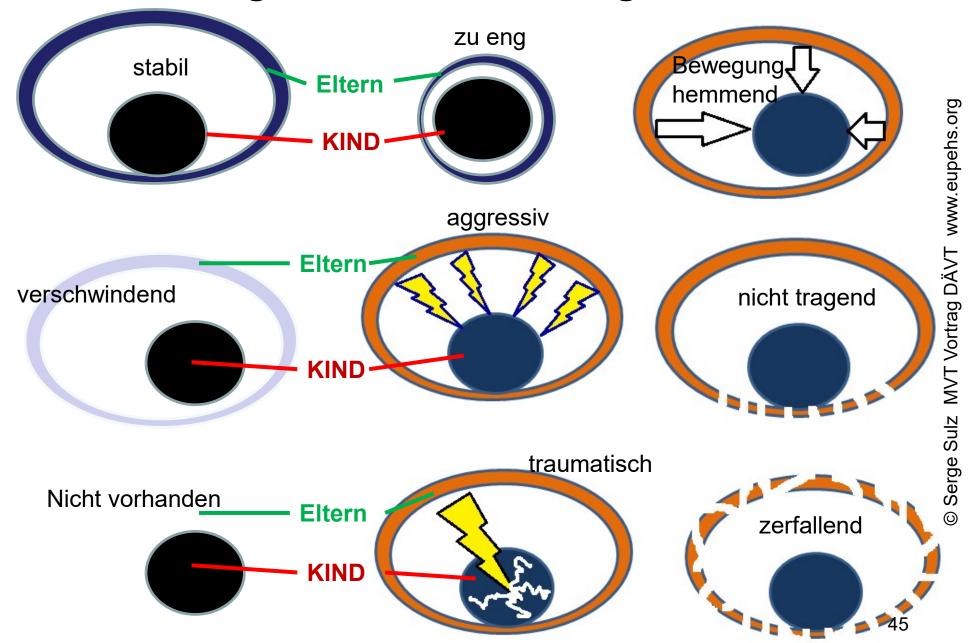




© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org







Übungsheft
Seite 2
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 1.7

Bindungstyp erkennen

Ich lade Sie jetzt zu

Übung 1.7 – dann auswerten - BEISPIEL

Bindung und Autonomie (n. Asendorpf) Bindungs-Autonomie-Typen

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

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

BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG HERSTELLEN

Übung 1.1

1.1 mein sicherer Platz

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

Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU

Übungsheft Seite ...

Übung 1.2

1.2 meine sichere Bindungsperson

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

Sicherheit in der therap. Beziehung

- Was braucht mein Pat., um sich sicher zu fühlen?
- Was tut er, um Sicherheit herzustellen?
- Was vermeidet er, um Sicherheit nicht zu riskieren?
- Was kann ich tun, damit er sich sicher fühlt?
- Was sollte ich nicht tun, weil ich ihm sonst Sicherheit wegnehme?

IMAGINATION Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen im Hier und Jetzt:

•	Nehmen Sie dort und so Platz, wo und wie Sie sich wohl fühlen	_
•	Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden	s.ord
•	Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen	w.eupeh
•	Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen	*
•	Sich willkommen fühlen:	ÄVT
•	Geborgen fühlen:	rad [
•	Geschützt & sicher fühlen:	Vortrag
•	Gemocht fühlen:	MVT
•	Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf	Sulz
•	Mich wertgeschätzt fühlen	
•	Sich der Begleitung in dieser Therapie anvertrauen	Serde
•	Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen	0
•	Und sich wiederum willkommen fühlen	
•	Und (was brauchen Sie noch?)	

Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.
Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

2. MODUL ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

Gebot & Verbot:

Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung

Und verhindere Alleinsein



Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung

Und verhindere Alleinsein





LEBENSREGEL

Auch wenn ich seltener freundlich und nachgiebig bin

Und öfter wütend angreife

Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung

Und muss nicht Alleinsein

fürchten



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

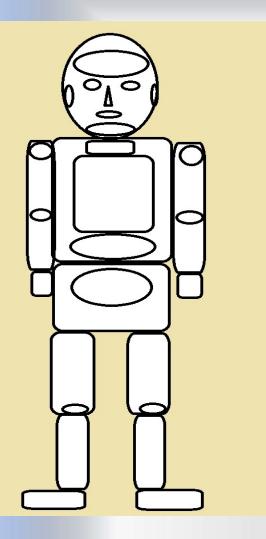
- Nachdem der Pat. einige Male gegen seine Überlebensregel verstoßen und erfahren hat, dass sein emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand, kann er eine neue Lebensregel formulieren.
- Kein Gebot mehr, kein Verbot mehr, sondern Erlaubnis.
- Mit der realistischen Erwartung, dass seine Bedürfnisse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

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, ...

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen K\u00f6rperregionen zu lenken (und Spannung dort l\u00f6sen):



Body Scan 2 Themenübersicht

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

DBT-Achtsamkeit im Alltag

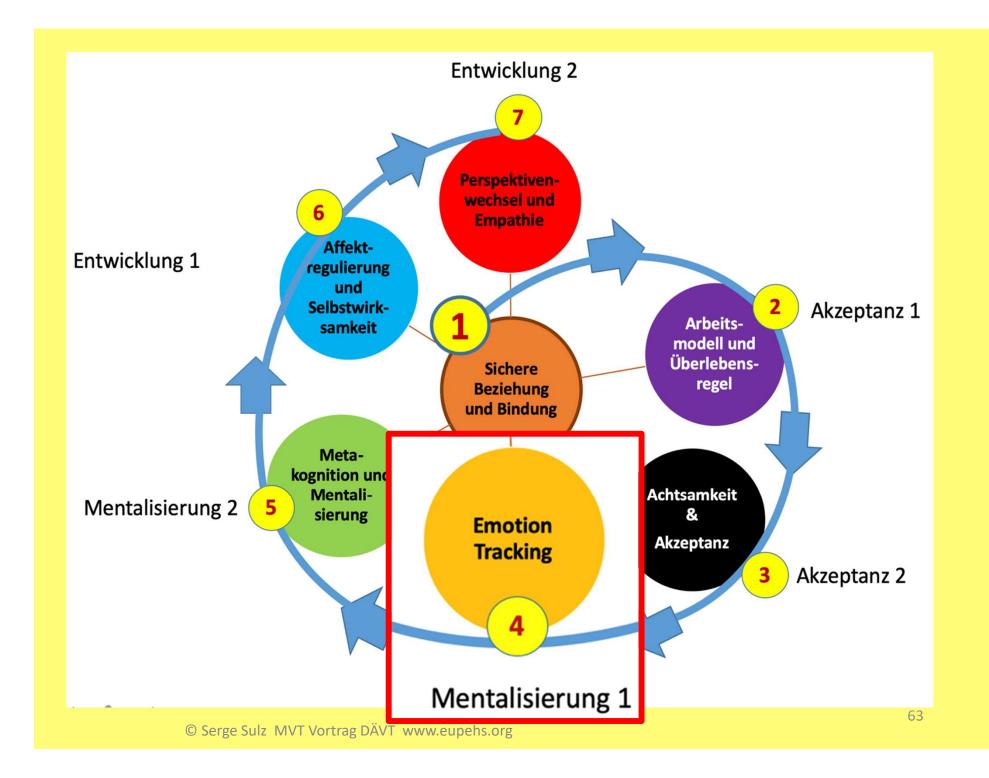
- Hier helfen DBT-Skills(DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan (1996, 2016a,b) begründet wurde).
- Aus dem riesengroßen Schatz von Marsha Linehans Achtsamkeitsübungen (2016a,b) können wir einige herausnehmen. In Ihren beiden neuen Büchern finden wir insgesamt etwa 120 Seiten nur zum Thema Achtsamkeit. Wir greifen in der MVT nur einen sehr kleinen thematischen Aspekt auf.

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt.
- Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten.
- Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten
- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

Zu den Gefühlen finden Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING



Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING

besteht das Therapeutenverhalten aus:

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

Syntax und Semantik des Feedbacks

• "Ich sehe,

Wahrnehmung

- wie verzweifelt es Sie macht,
- wenn Sie sich daran erinnern,
- dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging."

- Gefühl
- Bewusstseinsprozess
- Situativer Kontext

Dieser Satz ist Mentalisieren!

Information 5

Antidot durch Innere Bilder

Vorgehen 5c inneres Bild (1

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

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



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

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

Vorgehen 5e Sie hätten gebraucht

 Ich frage nicht, was er gebraucht hätte, sondern ich sage es:

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



Vorgehen 6b strahlendes Gesicht: Click of Closure

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

"Jaaa, das stimmt!"
bestätigen, wenn es mir
gelang, das wirkliche Antidot
erspüren und ich es spiegeln
konnte.



Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

Pat. Erinnerung

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

Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

• Ther. Antidot-Hypothese

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

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!

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

11-Übung

Emotion Tracking Leitfaden

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

Antidot und Ideales

Also gibt es zwei Antidots:

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

- Das haben wir soeben gemacht.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

- Das machen wir jetzt.

Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben

Ich hätte Dich nie geschlagen

Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen

Das ist wunderschön

Ich fühle mich geborgen und sicher

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

Glück durch phantasierte ideale Eltern

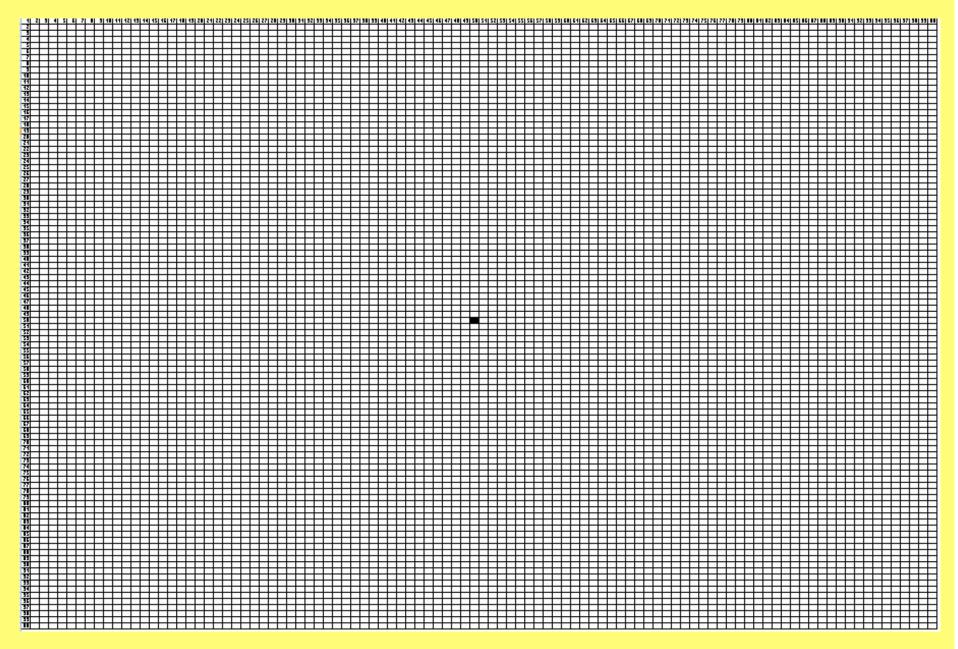
Künstliches Glück

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

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



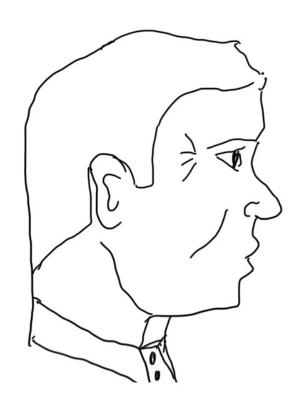
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

Information 12

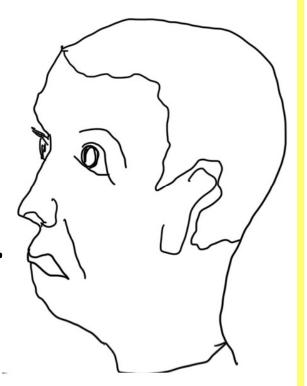
Theory of Mind - mehr als Achtsamkeit

Vereinbarung 9c Theory of Mind TOM



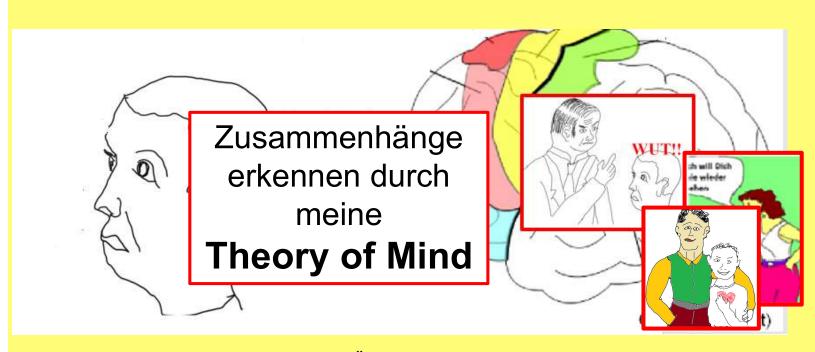
Kontext hören
Zusammenhang
erkennen

Kontext ist Ursache,
Gefühl ist die Wirkung.
Theory of Mind: So
entsteht bei mir Wut.



Vereinbarung 9d TOM im Gehirn

- Sehr <u>viele</u> solcher neuen Erfahrungen <u>fügen sich im Lauf der</u> Zeit zu einer <u>Theory of Mind bzw. Theorie des Mentalen</u> zusammen,
- so dass immer besser Verhalten auf Intentionen und diese auf Bedürfnisse und Ängste zurückgeführt werden können – bei sich selbst und bei anderen.



Vereinbarung 10 Theorie des Mentalen

- Theory of Mind / Theorie des Mentalen:
- Ich fühle und ich weiß, warum ich so fühle.
- und
- Du fühlst und ich weiß, warum Du so fühlst.

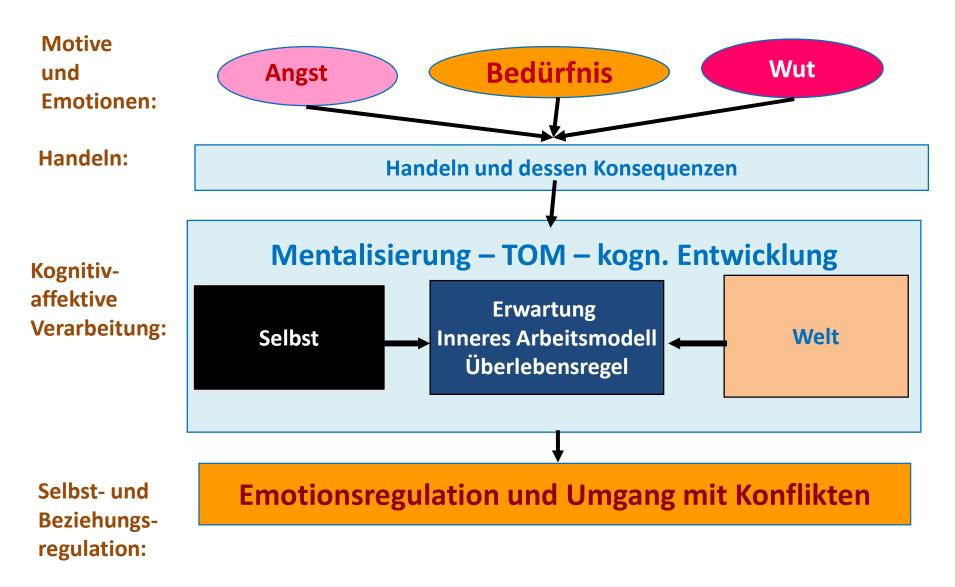
Auch wenn es pathetisch klingt:
TOM ist der Schlüssel zu dauerhaft guten Beziehungen

Reflektierte Affektivität

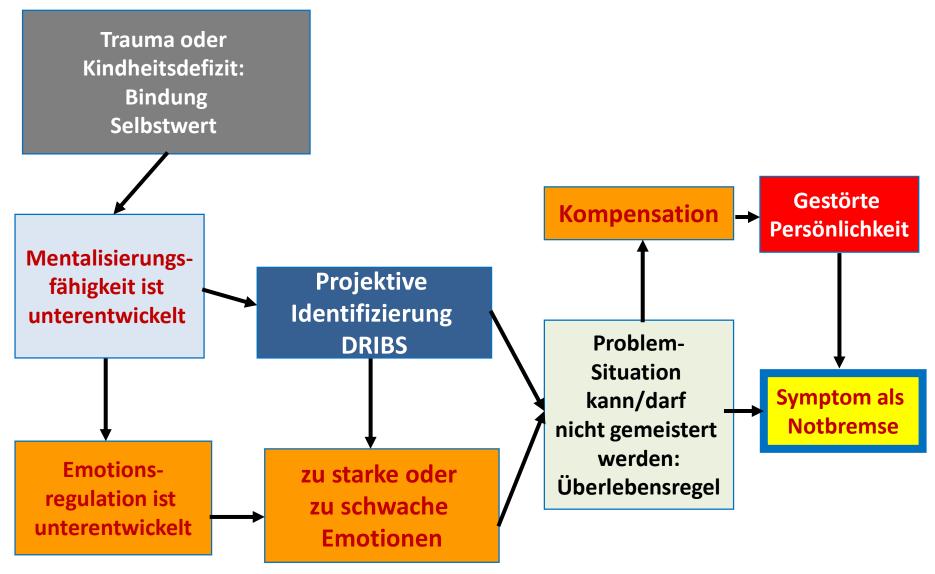
Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG

Mentalisierung und Emotionsregulation



Störung von Entwicklung und Mentalisierung



Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung



Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung 1

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog

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

3. Metakognitiv-Mental (Gefühle reflektierend)

- während das Gefühl da ist, seine Bedeutung reflektieren

DENKEN

- <u>1. Teil</u> (vom emotionalen hilfsbedürftigen zum kognitiven sich selbst helfenden Menschen)
- So fragen, dass ein <u>Nachdenken</u> erfolgt (kausales Denken angestoßen wird, so dass Problemlösungen gefunden werden können)

EMPATHIE

- 2. Teil (erst später, nachdem ein gesunder Egoismus entstanden ist)
- So fragen, dass <u>Perspektivenwechse</u>l erfolgt (in den anderen hineinversetzen)
- So fragen, dass <u>Empathie</u> entstehen kann (Mitfühlen)
- So fragen, dass die <u>Interessen des anderen gewahrt sind</u>
- So fragen, dass wirksames Verhalten geplant wird

Wichtige Aspekte im therapeutischen Dialog 1

- 1. Sicherheit in der Beziehung herstellen
- 2. Dichte Führung der Bewusstseinsprozesse des Pat.
- 3. Fragen-Antwort-Dialog statt freiem Assoziieren
- 4. Columbo-Fragen: nicht wissen
- 5. Nichtwissen statt metatheoretische Allwissenheit
- 6. Pseudo-Mentalisieren unterbrechen
- 7. Laut denken als unfertige Überlegung
- 8. Aktuelle Gefühle im Hier und Jetzt fokussieren
- Mentalisierung wertschätzen, Nicht-Mentalisierung hinterfragen
- **10. Alternative Interpretationen** zu nichtmentalisierten Äußerungen anbieten

D Dysfunkional

R Repetitiv

I Interaktion

B Beziehung

S Stereotyp

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

- → Wir wiederholen unsere Biographie!
- → Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder. Oft bleibt es bei Übertragung. Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

Wie sorge ich dafür, dass andere mich immer wieder auf die gleiche Weise schlecht behandeln?

UND: Wie kann ich das ändern?

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp <u>DRIBS</u>



Wiederholungszwang

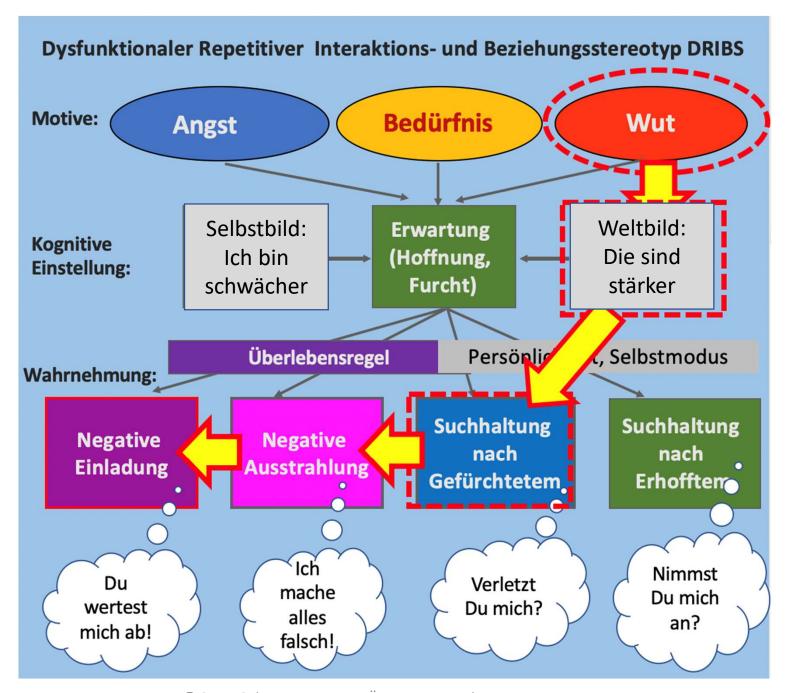


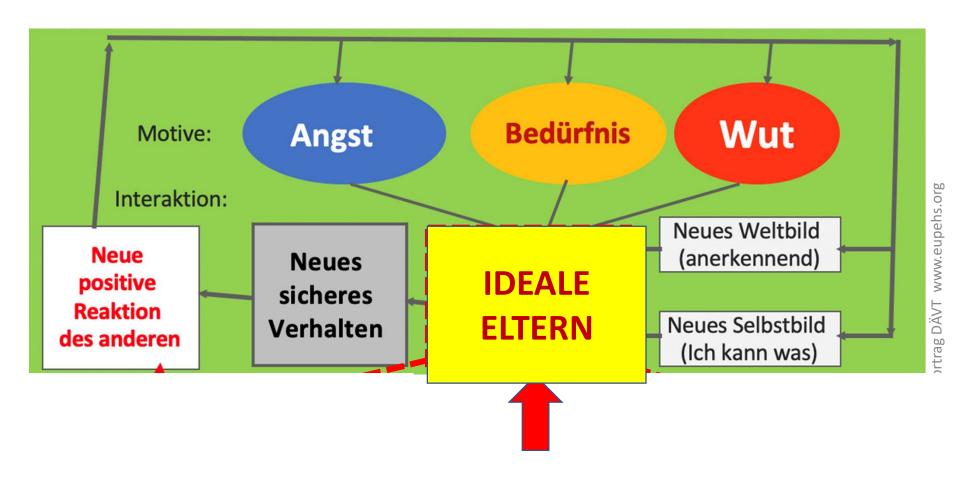
projektive Identifizierung



Gegenübertragung

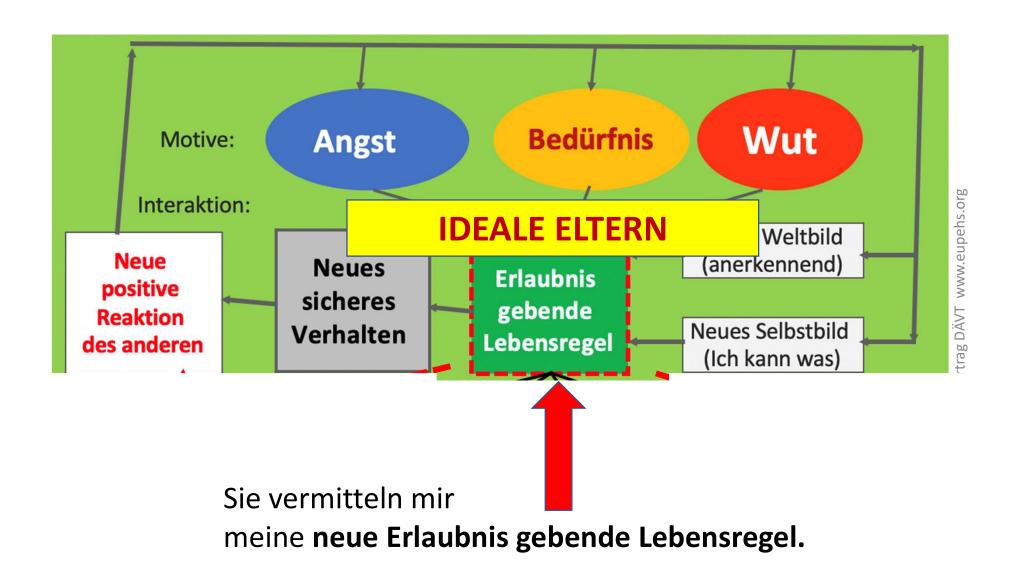


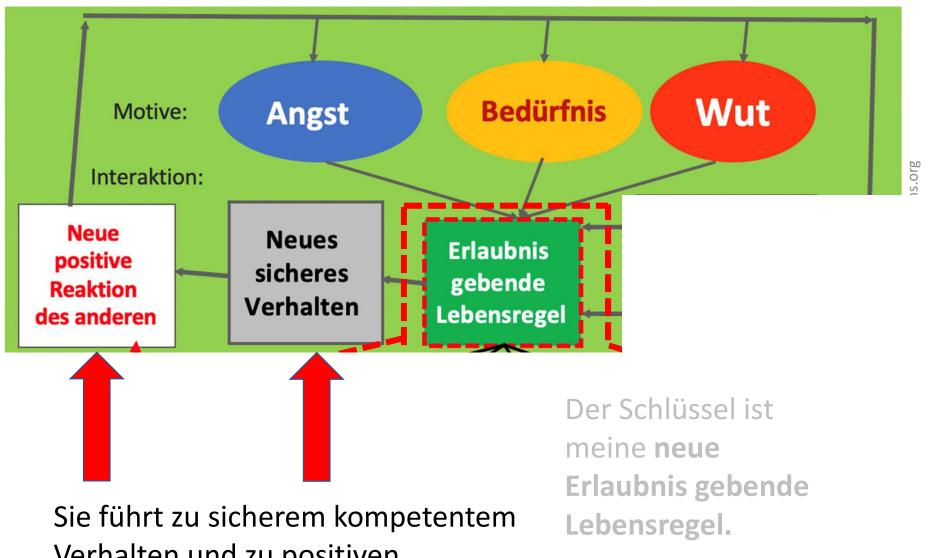




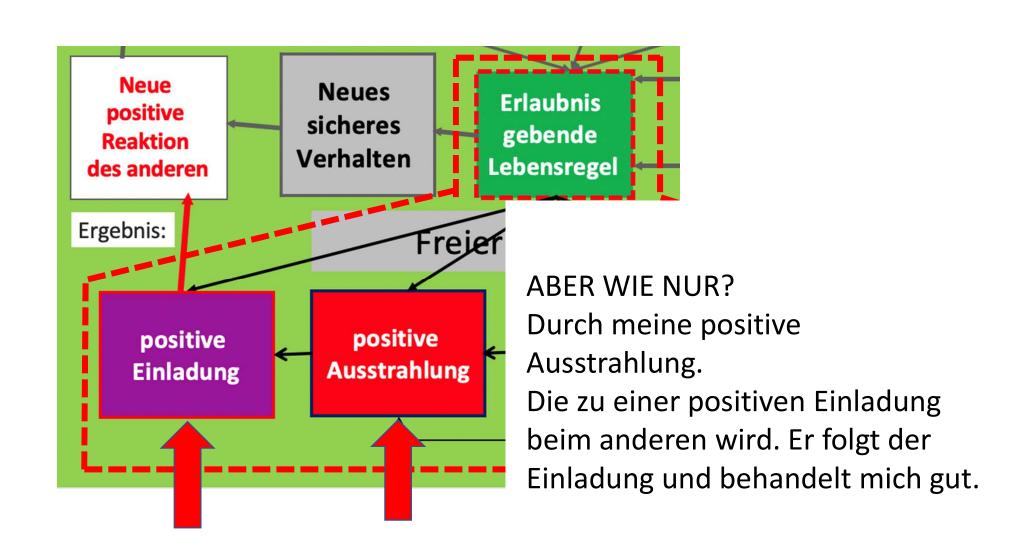
ELTERN, die ich gebraucht hätte,

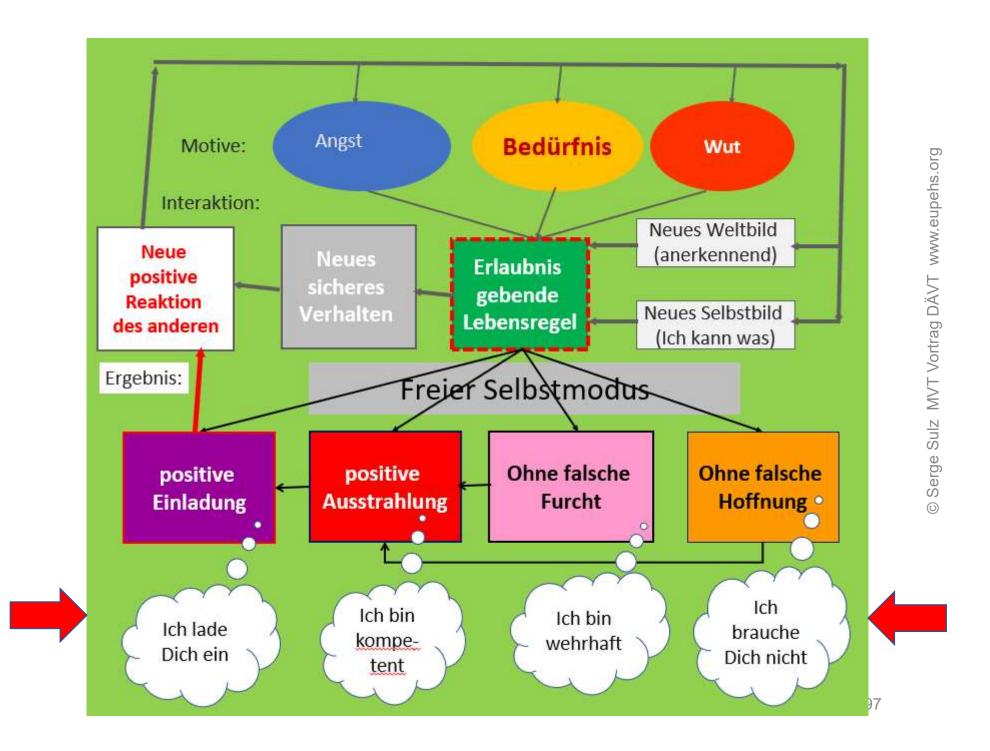
führen zu einem neuen Weltbild, neuem Selbstbild, neuem sicheren Verhalten und neuen positiven Reaktionen der anderen





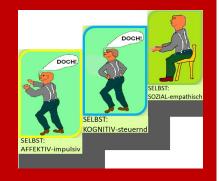
Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen. ABER WIE NUR?





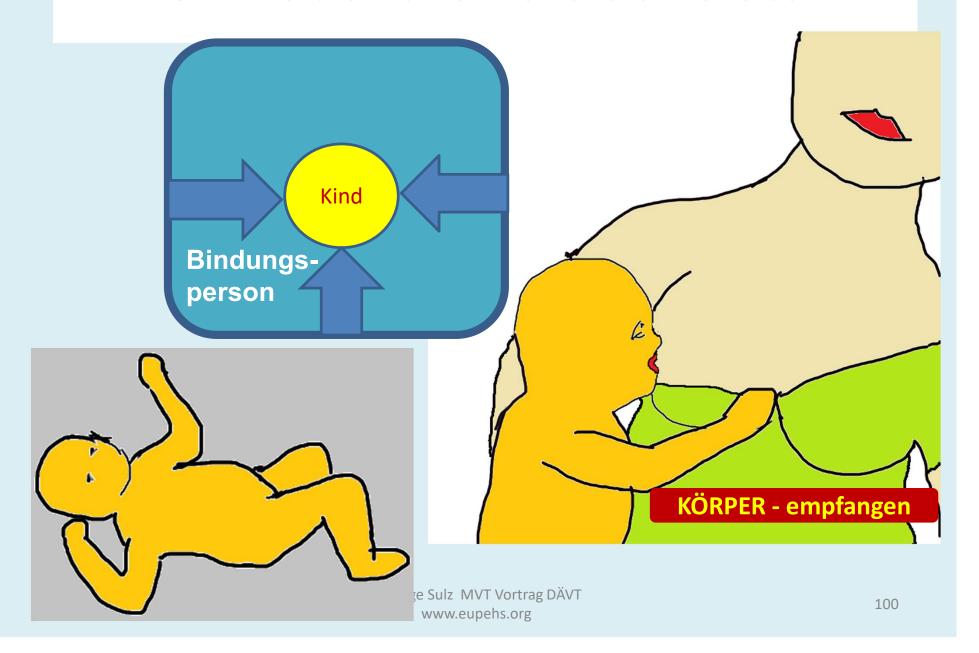
Von Stufe zu Stufe höher entwickeln Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

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



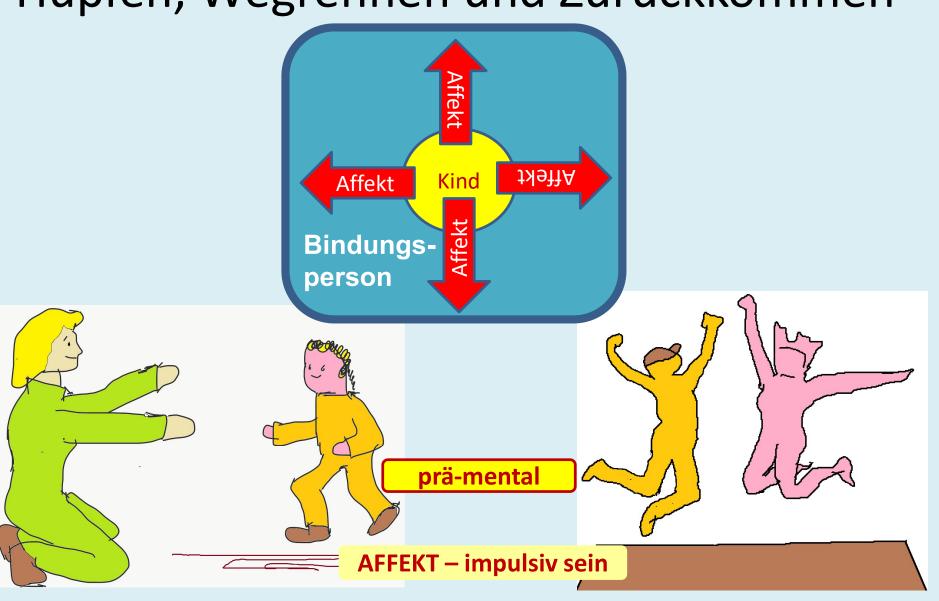
GESUNDE ENTWICKLUNG

KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



AFFEKT-Stufe:

Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

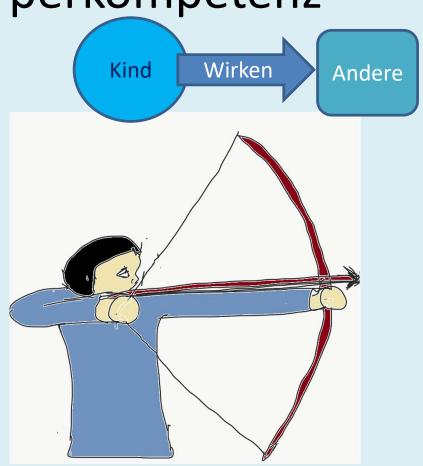


DENKEN-Stufe:

Wirksamkeit und Körperkompetenz

DENKEN - bewirken





mental

EMPATHIE-Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben

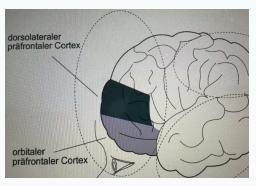
Ich © Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT

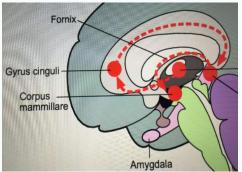
www.eupehs.org

Quelle: www.kwick.de

Quelle: extratipp.de

Du





Neurobiologie und Entwicklungstheorie

ENTWICKLUNG UND GEHIRN

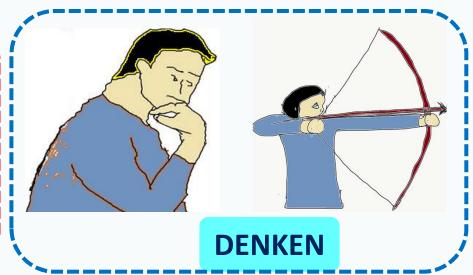


Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

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

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





Entwicklungspsychologie

ENTWICKLUNG IN STUFEN



Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter	Piaget	Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr	Sensumotorisch	KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre	Vor-logisch	AFFEKT-Stufe
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)
Ab 8 - 11 Jahre	Formal-logisch = abstrakt	EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)

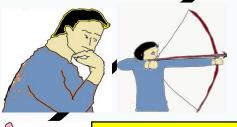




Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)

Empathisch sein können hingeben können

Empathie-Stufe



Denken-Stufe Noch nicht empathisch sein können

Schon Impulse steuern können



Affekt-Stufe Noch nicht Impulse steuern können Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können



Noch nicht nehmen können Schon aufnehmen können





KÖNNEN und BRAUCHEN Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können, hingeben können



→ Geliebt werden

meine Liebe annehmen



Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein

können →selbstwirksam sein Impulse st€ → Erwidert werder



Körper-

Stufe

Affekt-Stufe

Noch nicht Impulse steuern können Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

→ Beschützt werden

→ Geborgenheit

Noch nicht nehmen können Schon aufnehmen können

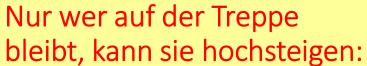
→Berührt werden

109



ENTWICKLUNGSSTÖRUNG

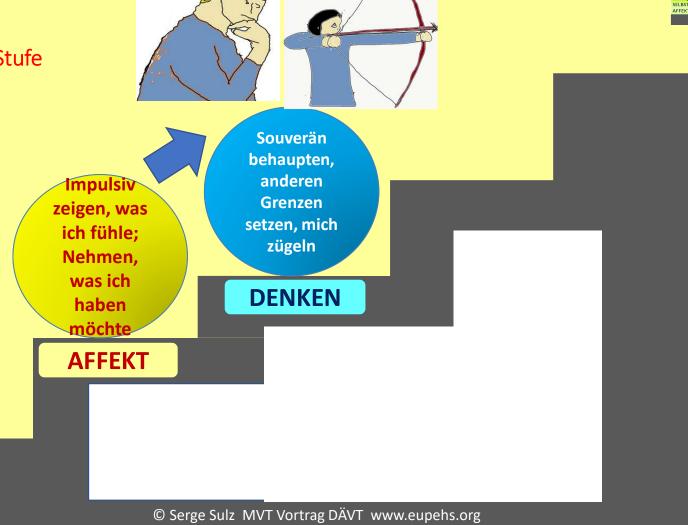






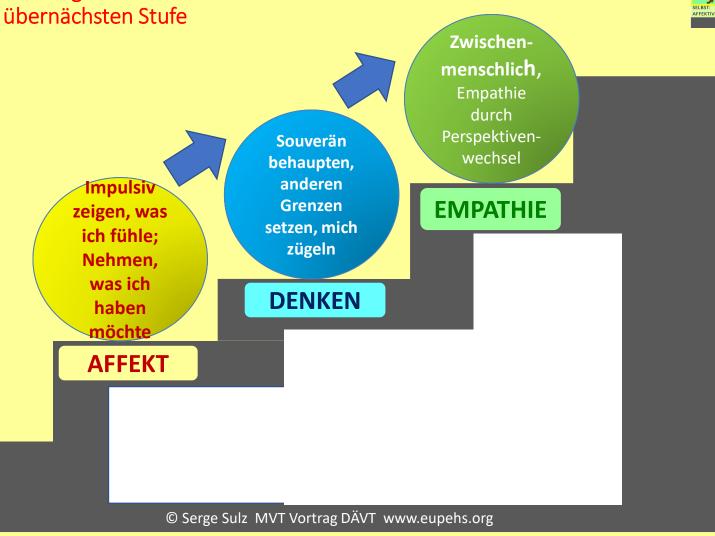


Entwicklung zur nächsten Stufe





Entwicklung zur übernächsten Stufe





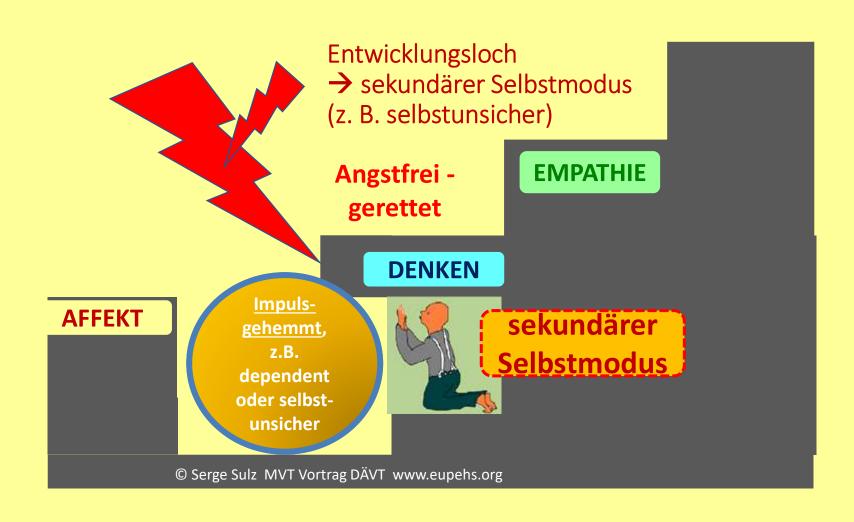




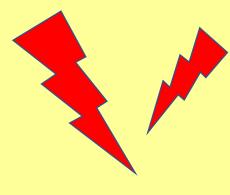




Überlebens-Selbstmodus (sekundär)







Im sekundären Selbstmodus verharren

(z. B. selbstunsicher)

Angstfrei dank <u>Überlebensregel</u> (inneres Arbeitsmodell)

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

Angstfrei bleiben

Impulsgehemmt,
z.B.
dependent
oder selbstunsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

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

sekundärer Selbstmodus

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

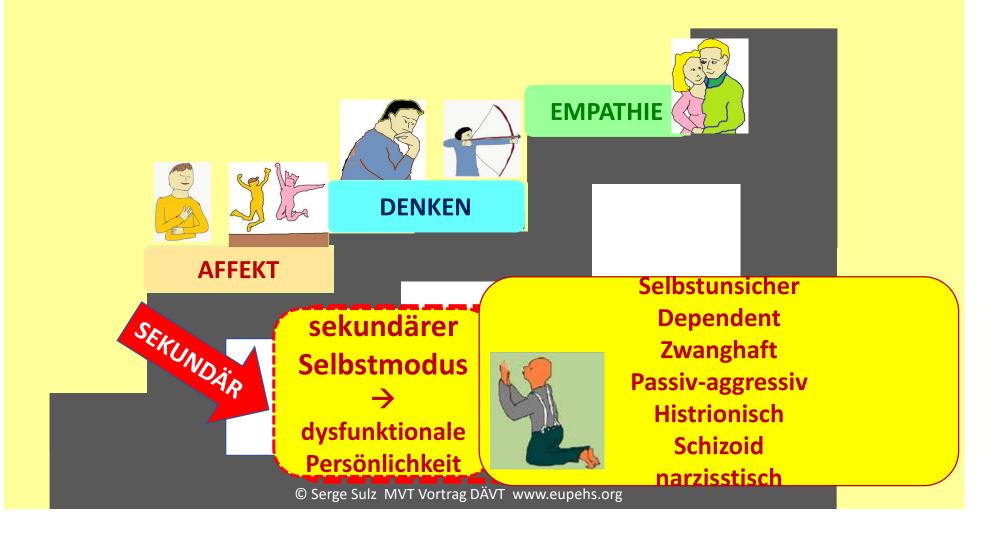
schiebt den Riegel vor

Ganz Empathie und Zuneigung



Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt





Entwicklung wieder möglich machen

BEHEBEN DER BLOCKADE -> ENTWICKLUNGS-THERAPIE

Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

- 1. Welche Stufe (brauchen, fürchten, können)
- 2. Wenn Affektstufe: Bindung, Trennung, Affekte
- 3. Was braucht er, um sich selbst helfen zu können
- 4. Das könnte er auf der nächst höheren Stufe (Denkenstufe)
- 5. Was ist zu tun, damit er da hoch kommt?
 - → Sichere Bindung in der therap. Beziehung
 - →von der Überlebensregel zur Lebensregel
 - → Wieder Affekte aneignen (Wut-Exposition)
 - → Kausal denken und wirksam werden
 - → Empathie fühlen und Beziehung gestalten

Bindung

Erlaubnis geben

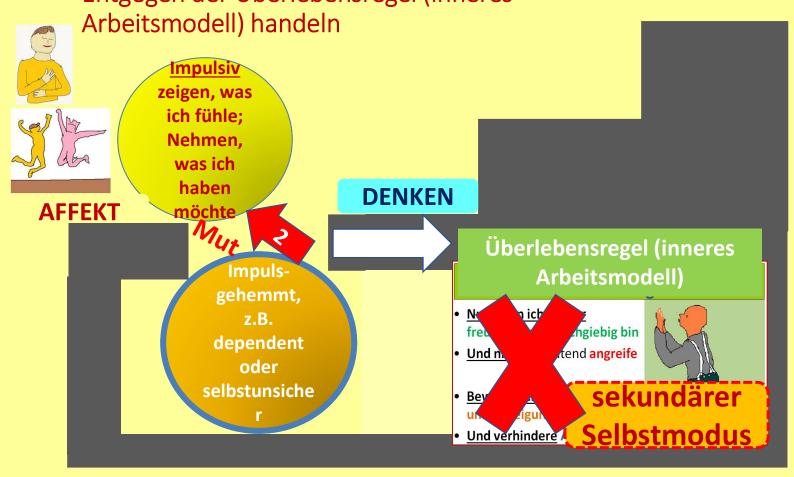
Emotion Tracking

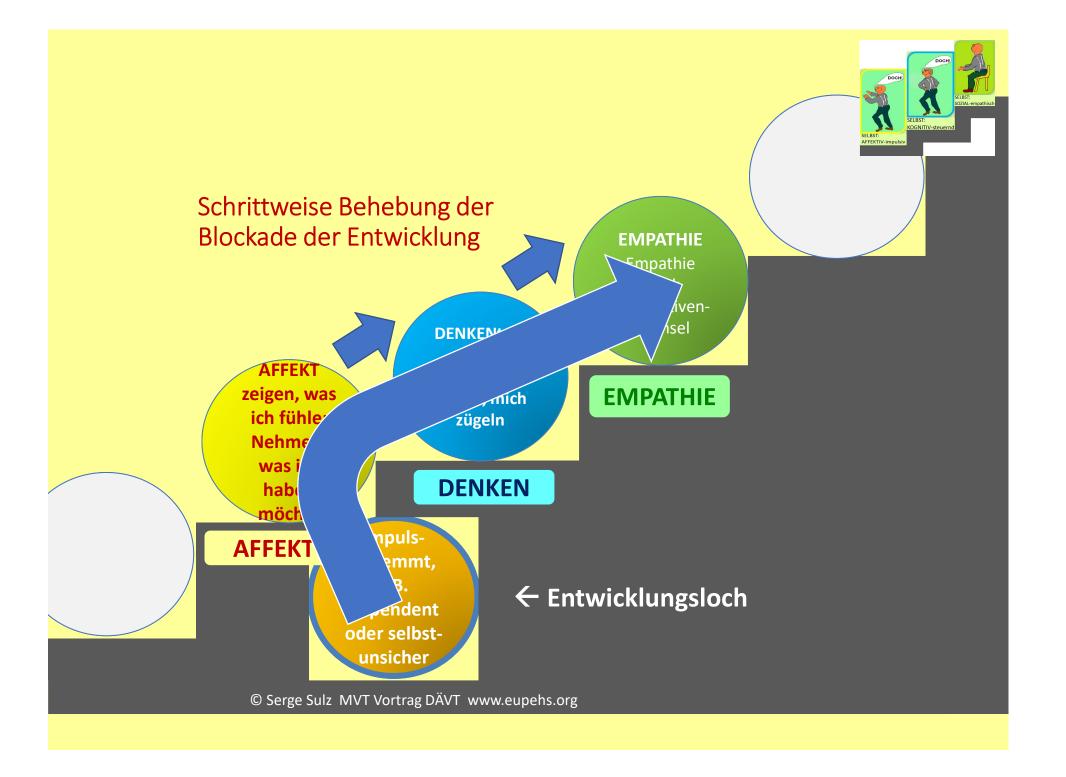
Mentalisieren 1

Mentalisieren 2



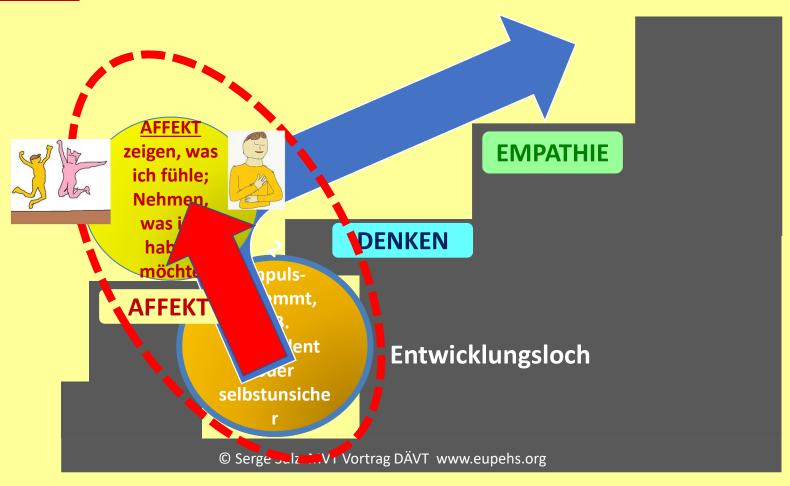
Den sekundären Selbstmodus verlassen und trotzdem überleben: Entgegen der Überlebensregel (inneres



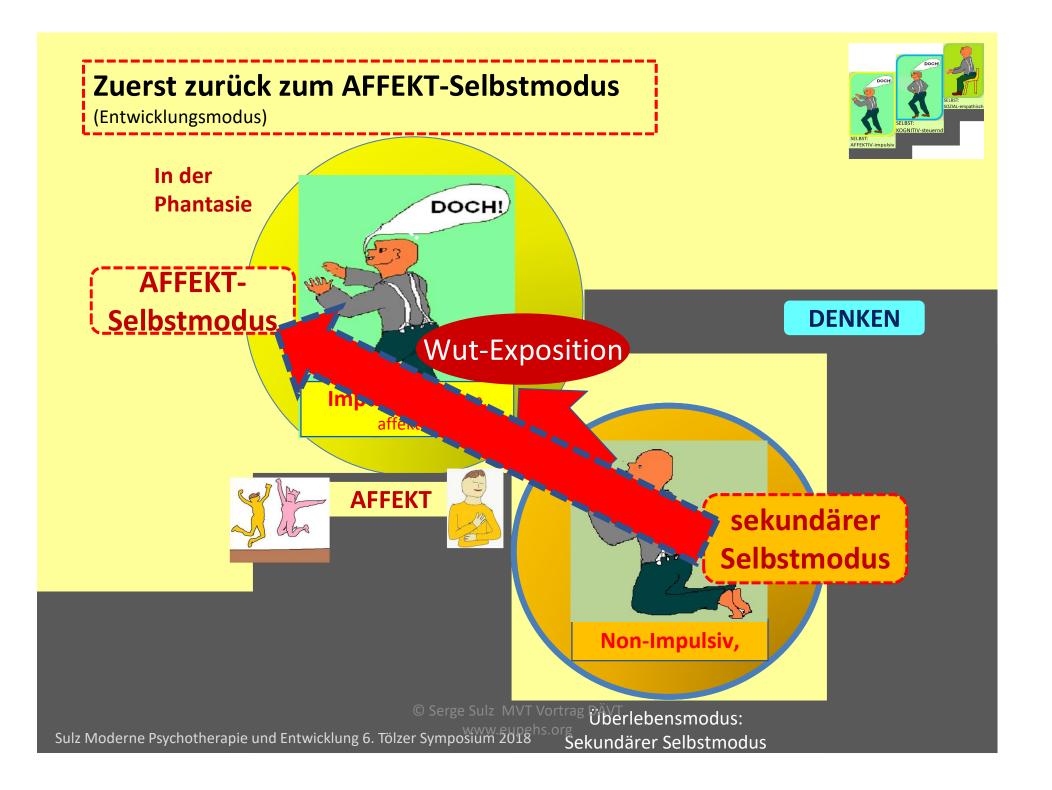




Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung: zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe



Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus) Zurück zum primären Gefühl In der **Phantasie** DOG THERAPIE: **Emotions-Exposition DENKEN-Stufe** Wut-Exposition Impulsiv, spontan, sekundärer **AFFEKT-Stufe Selbstmddus Non-Impulsiv** Üherlehens Juus: Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung 6. Tölzer Symposium 2018 Sekundärer Selbstmodus



Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

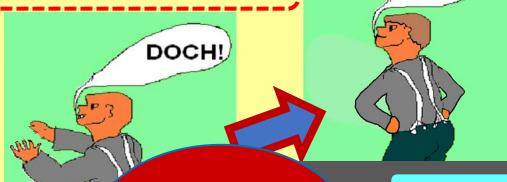
Jetzt
wird
Ärger zur
Durchsetzung
genutzt



DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus







THERAPIE:

Ärger-Kompetenz Rollenspiel

Noch keine To

Impu

affektiv, kei

Perspektivenwech egozentrisch



AFFEKT





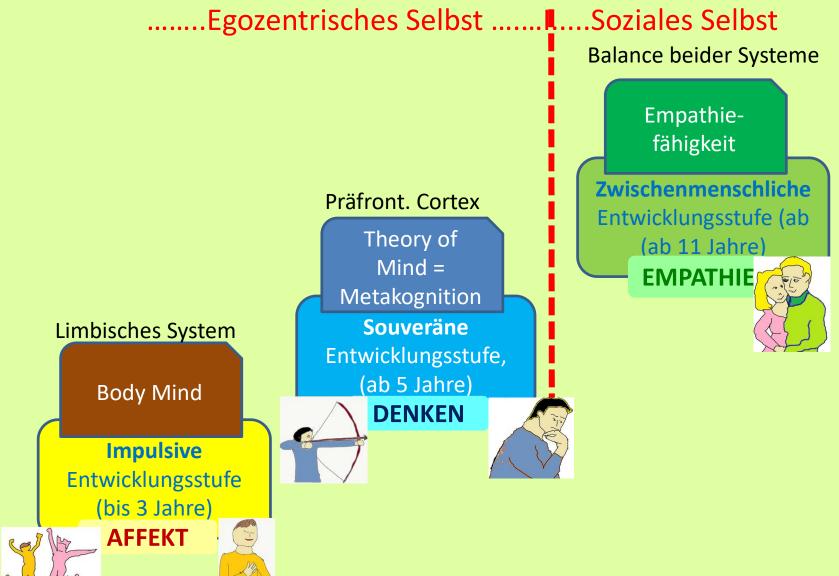




Von Stufe zu Stufe höher entwickeln Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Entwicklung und Reifung des Gehirns



Jetzt wird Entwicklung auf die Zuneigung zwischenmenschliche **EMPATHIE-Stufe** zum (sozial-empathisch) Verständnis genutzt DOCH! Ärgerlich durchsetzen **EMPATHIE DENKEN AFFEKT**

Jetzt wird Entwicklung auf die Zuneigung zwischenmenschliche **EMPATHIE-Stufe** zum (sozial-empathisch) Verständnis genutzt DOCH! Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten Ärgerlich durchsetzen **EMPATHIE DENKEN AFFEKT**

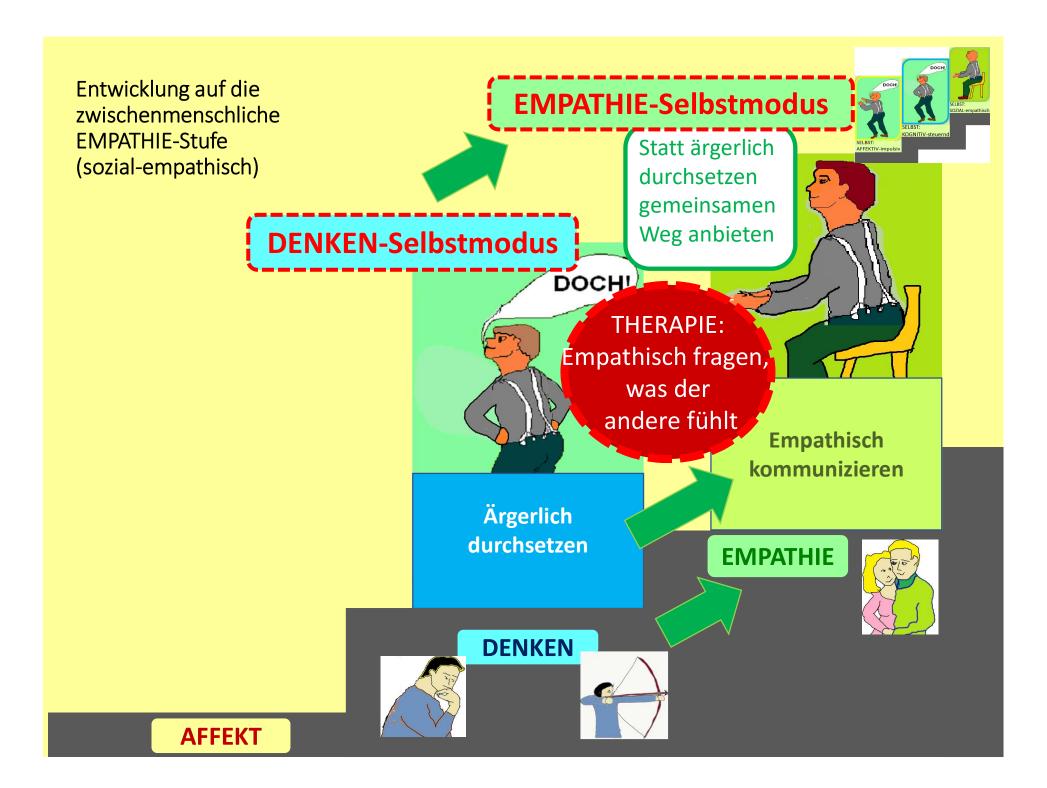
Jetzt wird Entwicklung auf die Zuneigung zwischenmenschliche **EMPATHIE-Stufe** zum (sozial-empathisch) Verständnis genutzt DOCH! Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen THERAPIE: Weg anbiet **Empathische** Kommunikation Ärgerlich durchsetzen **EMPATHIE DENKEN**

AFFEKT



Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 und 2 (sprechend oder zuhörend)



Übung

Entwicklung von Empathiefähigkeit 2

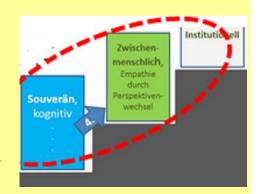
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...



- A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,
- B) was die Bezugsperson
 - gefühlt,
 - gedacht,
 - gebraucht
 - gefürchtet

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



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

Ganz Körper und Affekt

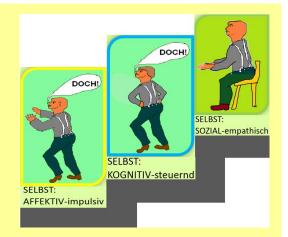




AFFEKT

Wütend auf den Tisch hauen

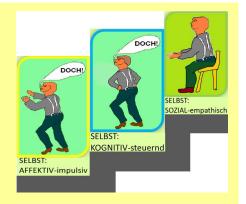




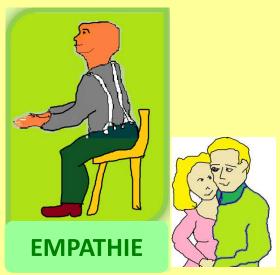
Ganz Denken und Wille



Ich will das
von Dir,
lasse nicht
locker
→ Selbstwirksamkeit



Ganz Empathie und Zuneigung



Empathische Kommunikation

> → Beziehungskompetenz

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



AFFEKT

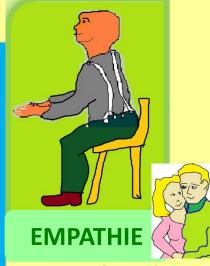
Wütend auf den Tisch hauen
→ Vitalität



DENKEN

Ich will das

von Dir, lasse nicht locker → Selbstwirksamkeit



Empathische Kommunikation

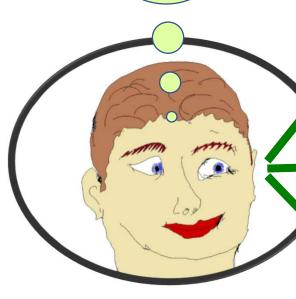
> → Beziehungskompetenz



Leben
mit Erlaubnis zur
freien
Entscheidung,



3. Und ich kann empathisch sei



Jetzt gibt es das UND



2. Und kann wehrhaft sein

Sekundärer Selbstmodus: dysfunktionale Persönlichkeit

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

1. Ich kann wütend sein

(primärer Selbstmodus)

D

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nichtmentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



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

Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

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



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

Emotions regulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

se<mark>rge K.D. Sulz:</mark> Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

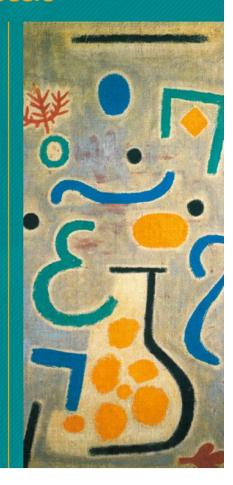
Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



erscheint Frühjahr 2022





www.psychosozial-verlag.de









Cp Psychosozial-Verlag

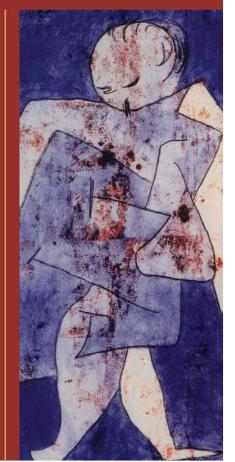
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das dazu geholt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt. Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich wird. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein. © Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie



Serge K.D. Sulz

PKP

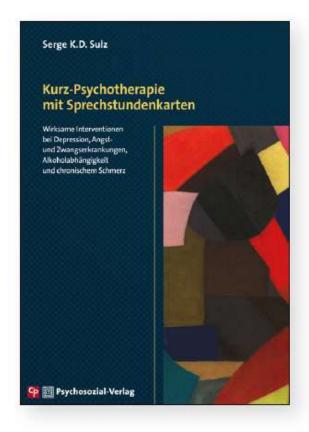
Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)

ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



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

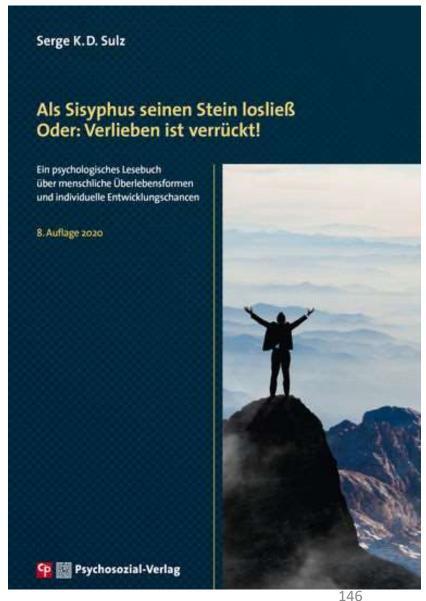
Serge K. D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander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

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

Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und Begabungen optimal für die selbst gesteckten Lebensziele einsetzen kann: Die Befreiung des emotionalen Sisyphus in uns.

Befriedigende Beziehungen, die oft genug Glück empfinden lassen, sind das Ergebnis der Wechselwirkung zweier Persönlichkeiten, die gelernt haben, die Balance zwischen Selbst und Beziehung zu wahren, die so eigenständig sind, dass sie es wagen können, sich hinzugeben-intensiv gelebten Begegnungen, die die Antwort darauf geben, ob Verlieben verrückt ist.

Lebensqualität ist die Summe derjenigen Erfahrungen, die geistigen und emotionalen Gewinn als Ernte heimtragen lassen. Oft genug ist sie wie die Kunst, auf kargem Boden üppige Früchte gedeihen zu lassen. Diese Früchte sind nur zum Teil so äußerlich, dass sie sich mit der Waage wiegen lassen. Oft genug sind sie innerer Reichtum, erfüllende Erlebnisse und tiefe Gefühle – in der Begegnung mit den Menschen und der Welt.



Das Buch zur Entwicklung

Herausgeber Serge K. D. Sulz | Siegfried Höfling ... und er entwickelt sich doch! Entwicklung durch Psychotherapie Michael Bachg Doris Bischof-Köhler Siegfried Höfling Rolf Certer Grsela Röper Hannah Schardt Gönter Schiepek Benedikt Seidenfuß Serge K. D. Sulz Alfred Walter

Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Uberwindung seiner Entwicklungsdefizite. Dieses Buch beginnt mit zwei Beiträgen zur normalen und gestörten Entwicklung im Vorschulalter und im Schulalter. Es folgt ein Beitrag zur psychoanalytischen Entwicklungspsychologie, wie sie für die Therapie sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch für die Erwachsenentherapie von Bedeutung ist. Es folgen Beiträge, die auf Piagets Entwicklungstheorie aufbauen und die therapeutische Änderung kognitiver und affektiver Schemata zum Ziel haben. Das Buch zeigt, wie sehr der Entwicklungsansatz als Heuristik eine wertvolle Erweiterung des therapeutischen Horizonts bringt: Mehr verstehen und dadurch mehr Entwicklung des Patienten ermöglichen.





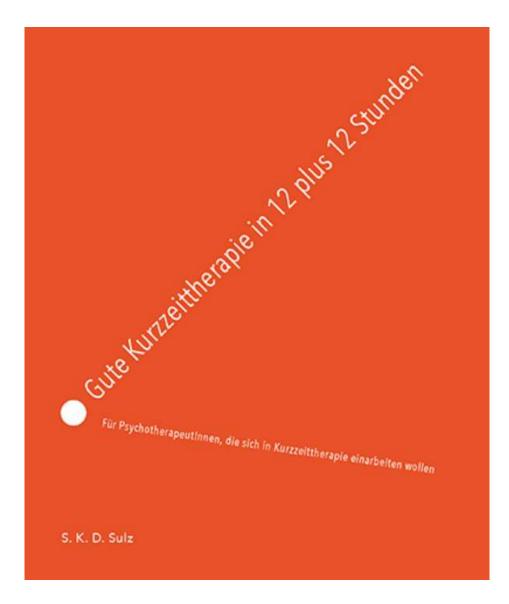












Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht.

Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat.

Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1



Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

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

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

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

Serge Sulz

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

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

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

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen – Band 2

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

Serge K. D. Sulz





Bericht an die GutachterIn und Antragstellung

VDS-Handbuch - Neuauflage (7. Auflage)



Das Handbuch Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption zum Anfertigen der Verhaltensanalyse, der Zielanalyse und des Therapieplans sowie zum Schreiben der Falldokumentation in der Aus- und Weiterbildung Verhaltenstherapie. Von der Erstuntersuchung, der Befunderhebung, der Anamnese, der Verhaltensbeobachtung, die Diagnosestellung über Verhaltens-, Zielanalyse und Therapieplanung findet sich alles Benötigte. Mit ausführlichen Beispiel-Falldokumentationen und anschaulichen Störungsmodellen etc. Wer weitere Hilfestellung haben möchte, a) kann den NEUEN Leitfaden Bericht an die GutachterIn VT-Langzeittherapie herunterladen b) sei auf unsere Antragstellung-Software VDS-Report verwiesen, die hilft, die neuen Kassenanträge schnell und qualifiziert zu

schreiben.

Vielen Dank! Und ...



Willkommen in der Kunst der modernen Entwicklungspsychotherapie und der

Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

Https://eupehs.org

Prof.Sulz@eupehs.org

FAQ - Fragen

Wann und wo kann ich MVT lernen?

- Kirinus-Akademie (siehe Jahresprogramm 2022)
- 1.-5. August 2022 (5 Tage ganztags)
- Ausbildungswoche: Tief schürfen und hoch fliegen - die Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie MVT

Gibt es Schnupperkurse zum Kennenlernen von MVT?

- Kirinus-Akademie (nicht im Jahresprogramm)
- 9.2.22 Abend-Web-Seminar
- Bindungssicherheit in der Therapie (MVT-Modul 1)
- (begrenzte Platzzahl)

Weitere Möglichkeiten zum Kennenlernen von MVT?

- Sulz: kostenlose Abend-Web-Seminare:
- 17.1.22 Abend-Web-Seminar 20 Uhr (60 Minuten)
- Emotion Tracking zu den Gefühlen finden (MVT-Modul 4) mit Therapie-Videos und Falldiskussion
- 21.2.22 Abend-Web-Seminar 20 Uhr (60 Minuten)
- Mentalisierung und Metakognition (MVT-Modul 5)
- Weitere werden noch bekannt gegeben mit Therapie-Videos und Falldiskussion

Melden Sie sich an:

<u>sergesulz@icloud.com</u> dann erhalten Sie die Zugangsdaten.

Wie erhalte ich das MVT-Zertifikat?

- Wer SBT in seiner Ausbildung gemacht hat, braucht nur noch Modul 4 und 5 belegen.
- Und einen Fall abgeben.
- Wer keine SBT-Kenntnisse hat, einfach den 5-Tage-Kurs besuchen.

Melden Sie sich an:

sergesulz@icloud.com

dann erhalten Sie die Zugangsdaten.

Wie werde ich MVT-DozentIn?

• Wenn Sie das MVT-Zertifikat haben, sind Sie berechtigt, MVT-Grundkurse zu leiten.

Melden Sie sich an:

sergesulz@icloud.com

dann erhalten Sie die Zugangsdaten.

Wie werde ich MVT-SupervisorIn?

- Wenn Sie das MVT-Zertifikat haben oder mit Patienten MVT machen, können Sie an
- (per zoom, meist montagabends 20-21 Uhr) unter Leitung von S. Sulz teilnehmen.
- Nach einiger Zeit können Sie die <u>Anerkennung als MVT-</u> <u>SupervisorIn</u> beantragen.

Melden Sie sich an:

sergesulz@icloud.com

dann erhalten Sie die Zugangsdaten.

Gibt es Studien zur Evidenzbasierung?

- MVT ging aus SBT hervor, für die es eine ganze Zahl von Studien gibt (Überblick in Sulz 2021b).
- Dazu gehört auch PKP, für das es auch gute Studien gibt (Überblick in Sulz 2020).
- Für MVT selbst haben Studien begonnen.

Kann ich mich an MVT-Studien beteiligen?

- Sie können selbst in Ihrer Einrichtung eigene Studien durchführen, wenn Sie das MVT-Zertifikat haben. Alle notwendigen Unterlagen erhalten Sie von uns.
- Oder Sie beteiligen sich an unserer Multizentrischen Studie, bei der Sie einfach für Ihre eigenen Patienten die Daten erheben, die dann in den Pool eingespeist werden.
- Informationen anfordern unter <u>sergesulz@icloud.com</u>

Welche LITERATUR ist empfehlenswert?

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

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nichtmentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



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

Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



Literatur

- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? *Association for Child Psychology and Psychiatry, Occasional Papers, 14*, 31-40.
- Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). Attachment, Mentalization and Borderline Personality. European Psychotherapy, 8, 35-48.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Suttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Steele, H., Moran, G., Steele, M. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 13, 200-217.
- Bandura A (1986): Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.
 New York: Prentice-Hall
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. New Directions for Child Development 33: 91-121
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt Verlag
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien

Literatur

- Sulz, S. K. D. (2021). Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation. Gießen: Psychosozial
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ Oder: Verlieben ist verrückt. 8. Auflage. München:
 CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen.
 München: CIP-Medien.

Literatur

- Sulz, S. K. D. (2014). Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining Emotions-Exposition Emotion Tracking Metakognitivmentalisierende Reflexion von Gefühlen. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 19(2), 122-144.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2012). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. In S. K. D. Sulz & W. Milch (Hrsg.), Mentalisierungs- und Bindungsentwicklung in psychodynamischen und behavioralen Therapien. Die Essenz wirksamer Psychotherapie (S. 133-149). 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