

# Therapie der Persönlichkeit - Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer und Beziehungs-Crack

Serge K. D. Sulz

Sie können die Folien zu diesem Kurs kostenlos herunterladen unter:

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

Gesprochene Video-Einführung:

Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RICypSd8ttY>

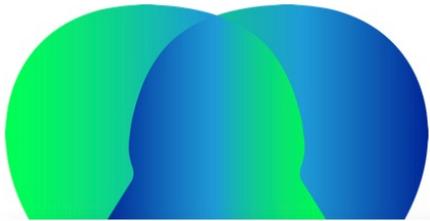
Sie können die Folien zu diesem Kurs kostenlos herunterladen unter:

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

Gesprochene Video-Einführung:

Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RICYpSd8ttY>



Neue Psychotherapien

Verhaltensdiagnostiksystem VDS

SBT-Ausbildung

KITAs schaden Kindern

Kinderkrippen-Ampel

Coaching

Kostenlose Downloads

Forschungsinstitut ▾

Kostenlose Downloads

Psychotherapie Prüfung

Software zur Antragstellung

Hier können Sie kostenlose Therapiematerialien, Fragebögen, Informationen und Zeitschriftenartikel herunterladen. Das Copyright dieser Dokumente bleibt beim Verlag. Wenn sie Teile davon veröffentlichen wollen, müssen Sie bei uns eine Genehmigung einholen und die Quelle zitieren.

### Neu (Stand 17.12.2020):

- Therapiemappe Persönlichkeitsstörungen zip-Archiv
- Persönlichkeitsanalyse und -therapie: Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer und Beziehungs-Crack 2020-12-19/20
- Übungsmappe Kurs Persönlichkeitsanalyse und -therapie Rumpelstilzchen et al.

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

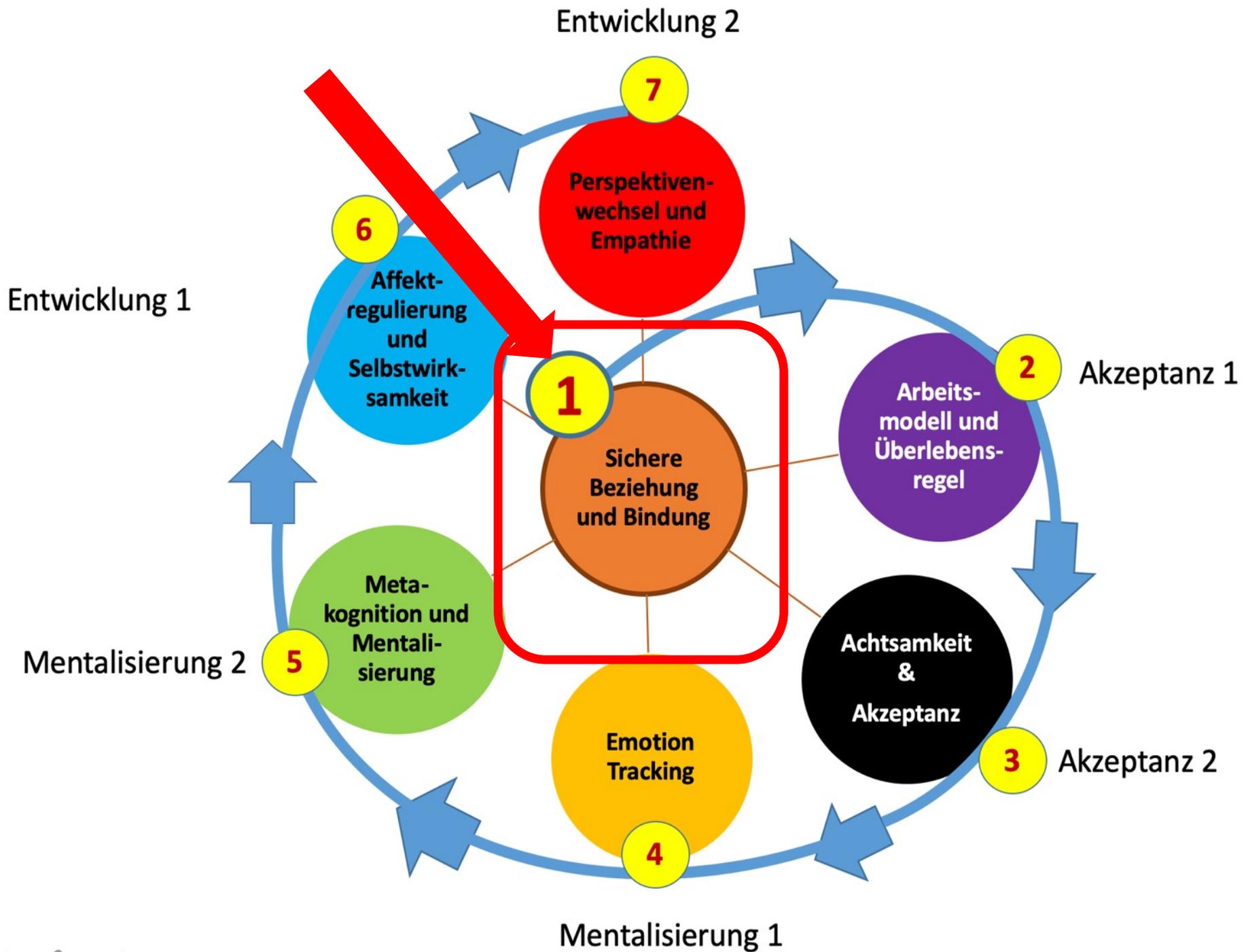
# Persönlichkeitsanalyse & Persönlichkeitsentwicklung ist ein Modul der MVT\*

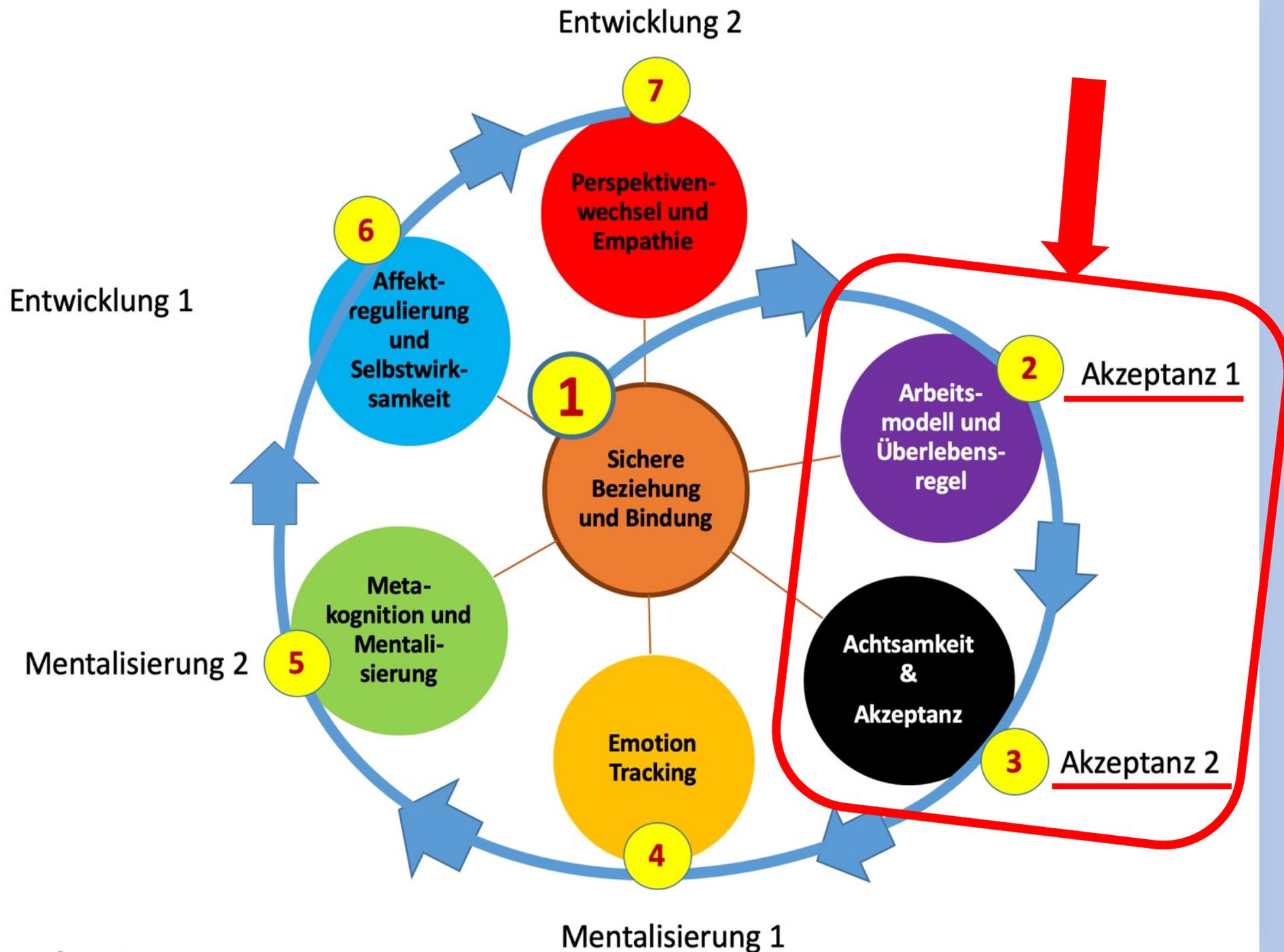
\*Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT  
ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie**
- Der **Neurobiologie**
- Der **Verhaltenstherapie der 2. Welle**
- **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT**

Sie umfasst **7 Therapiemodule**

Siehe Sulz 2017b,c und 2021





Entwick

7

Perspektivwechsel  
Empathie

6

Affektregulierung  
und Selbstwirksamkeit

1

Sichere Beziehung  
und Bindung

Entwicklung 1

Akzeptanz 1

Arbeitsmodell und  
Überlebensregel

2

Mentalisierung 2

5

Meta-kognition und  
Mentalisierung

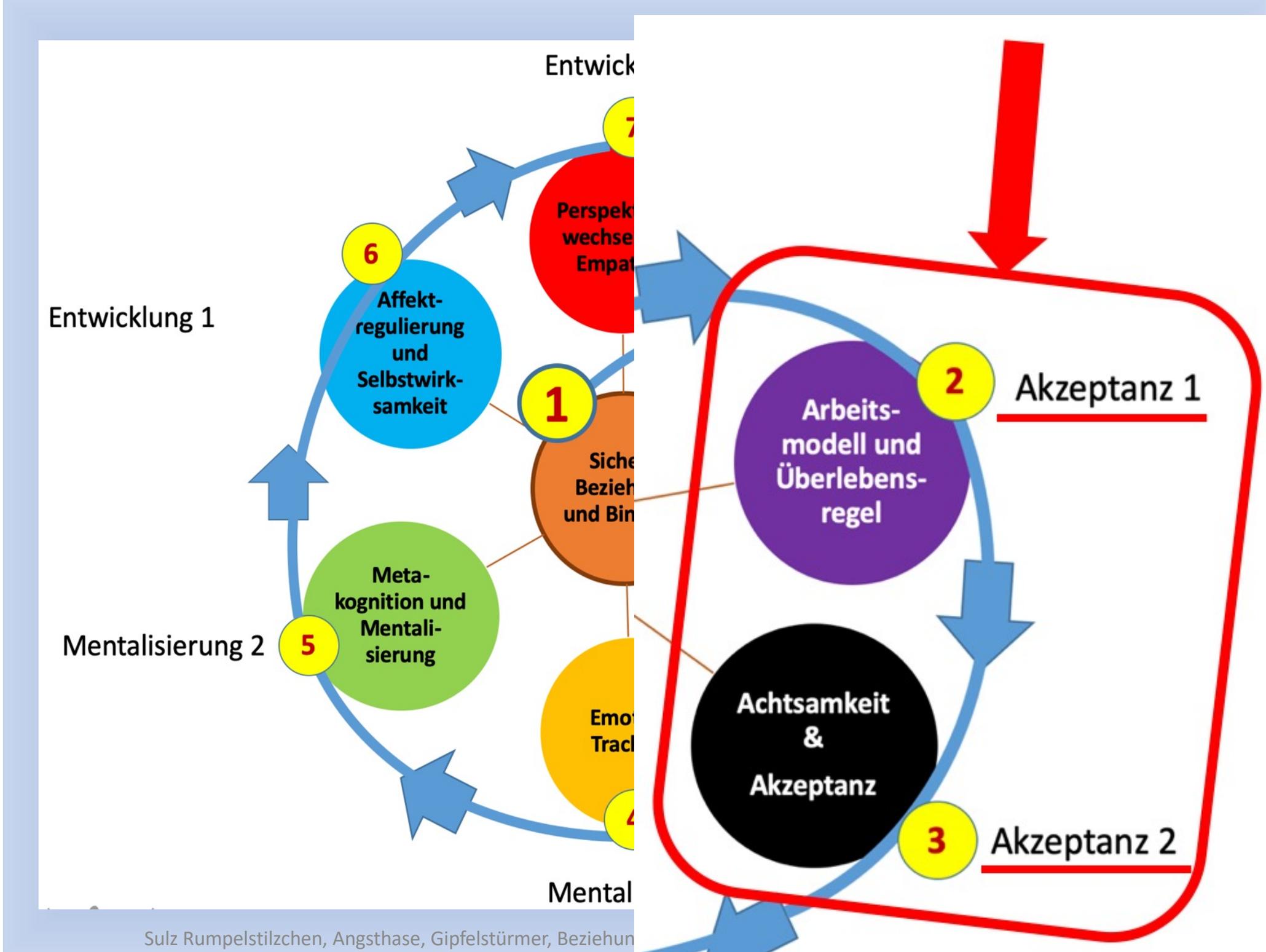
Emotionstracking

Achtsamkeit &  
Akzeptanz

3

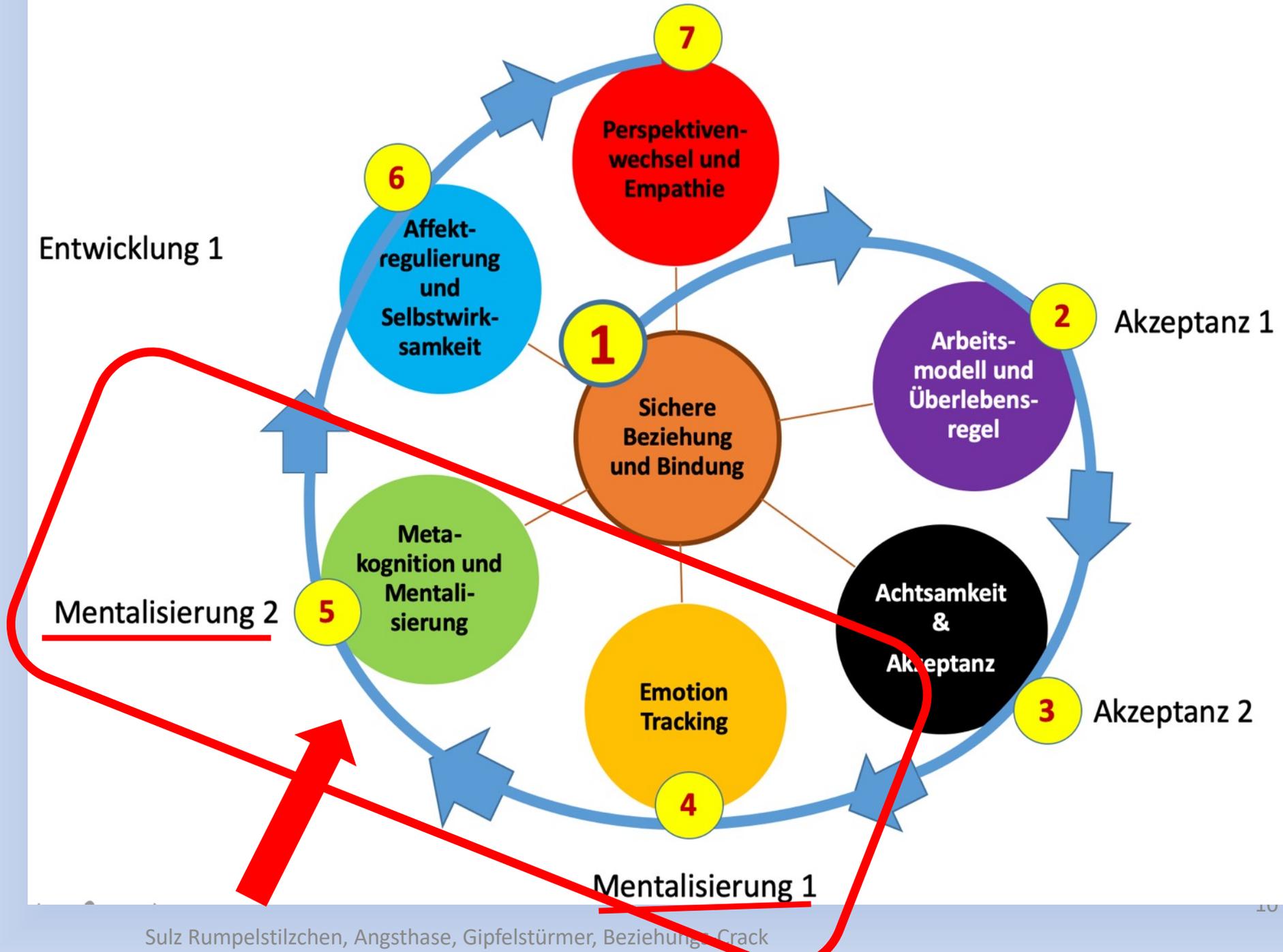
Akzeptanz 2

Mental

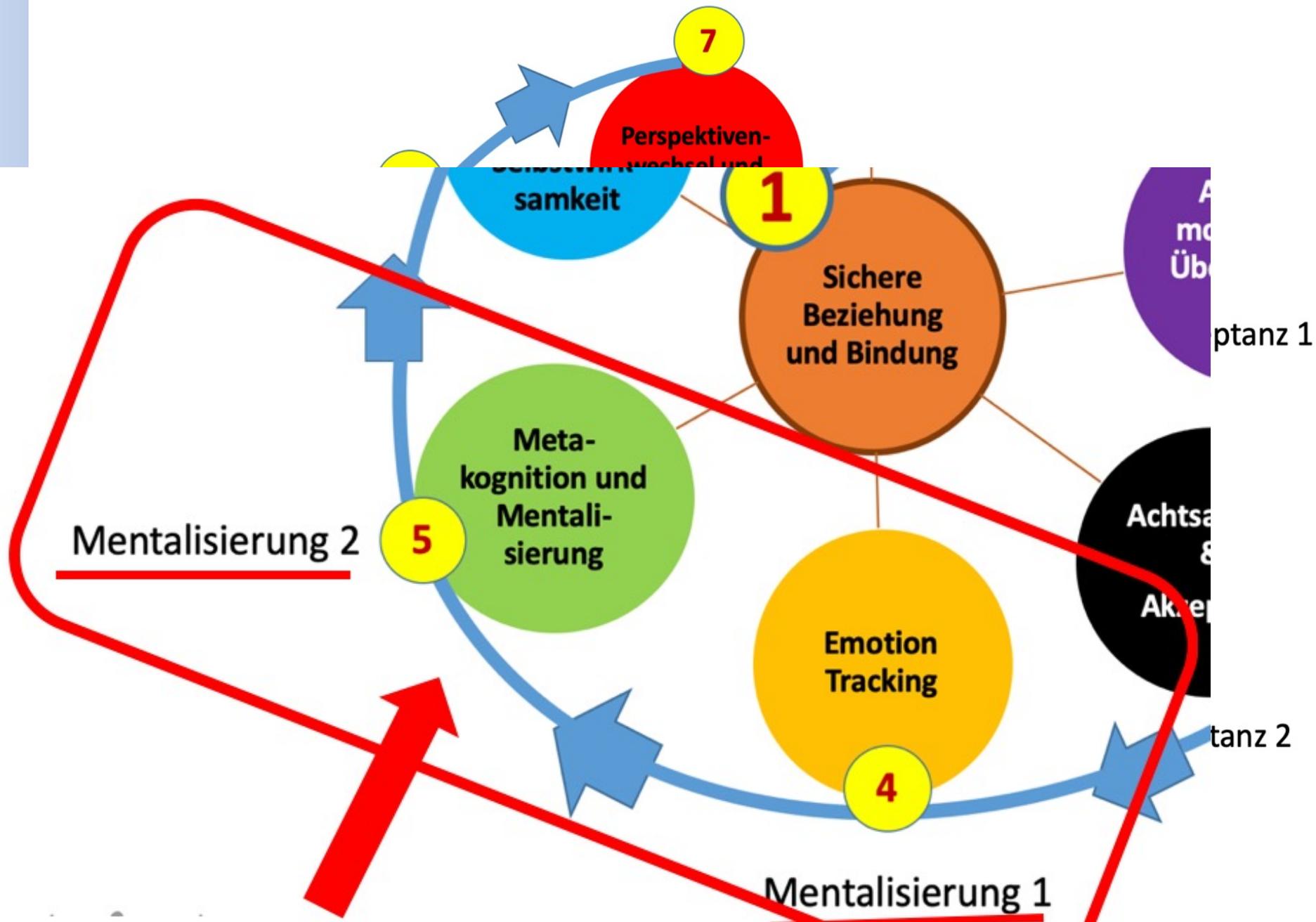


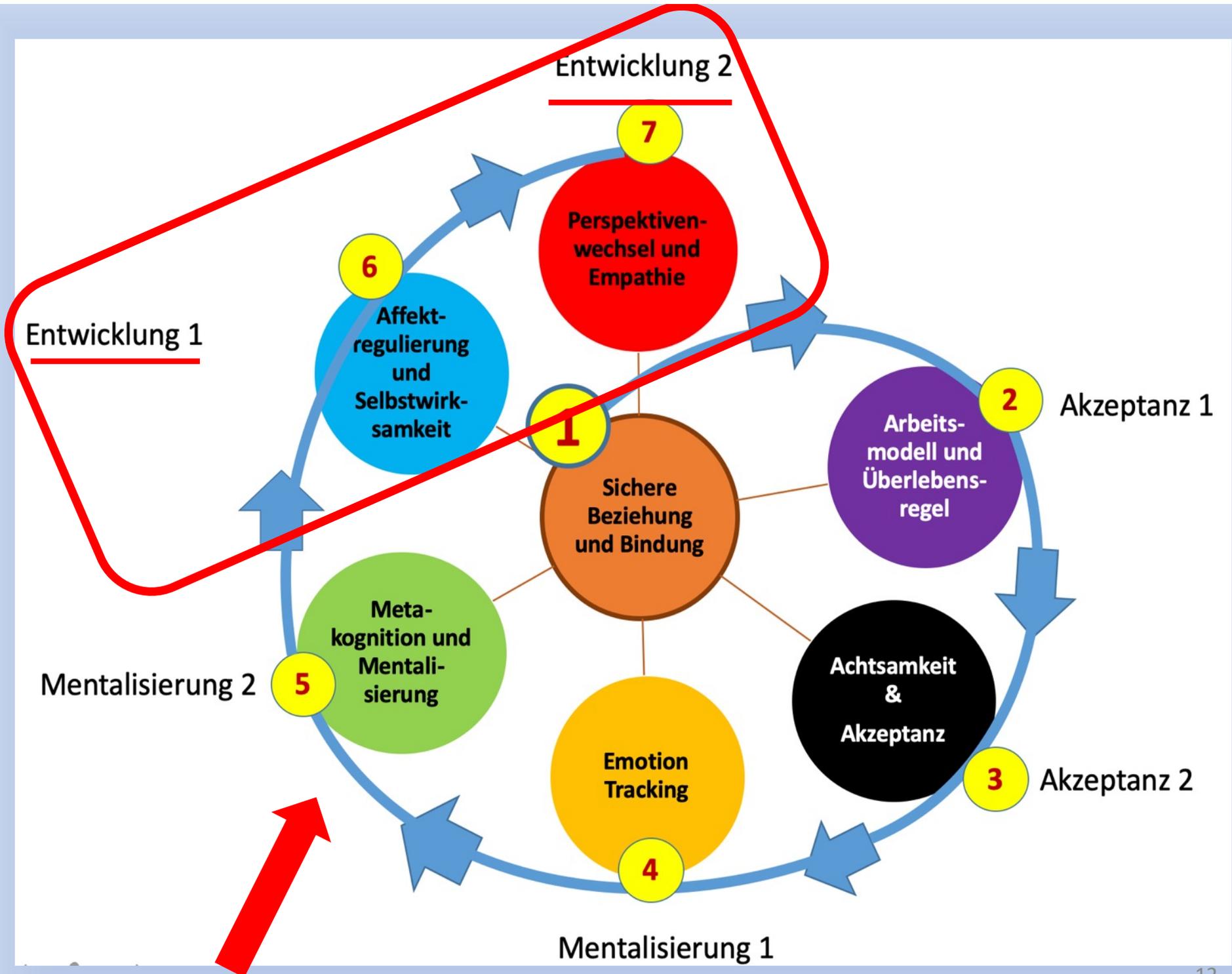
Entwicklung 2

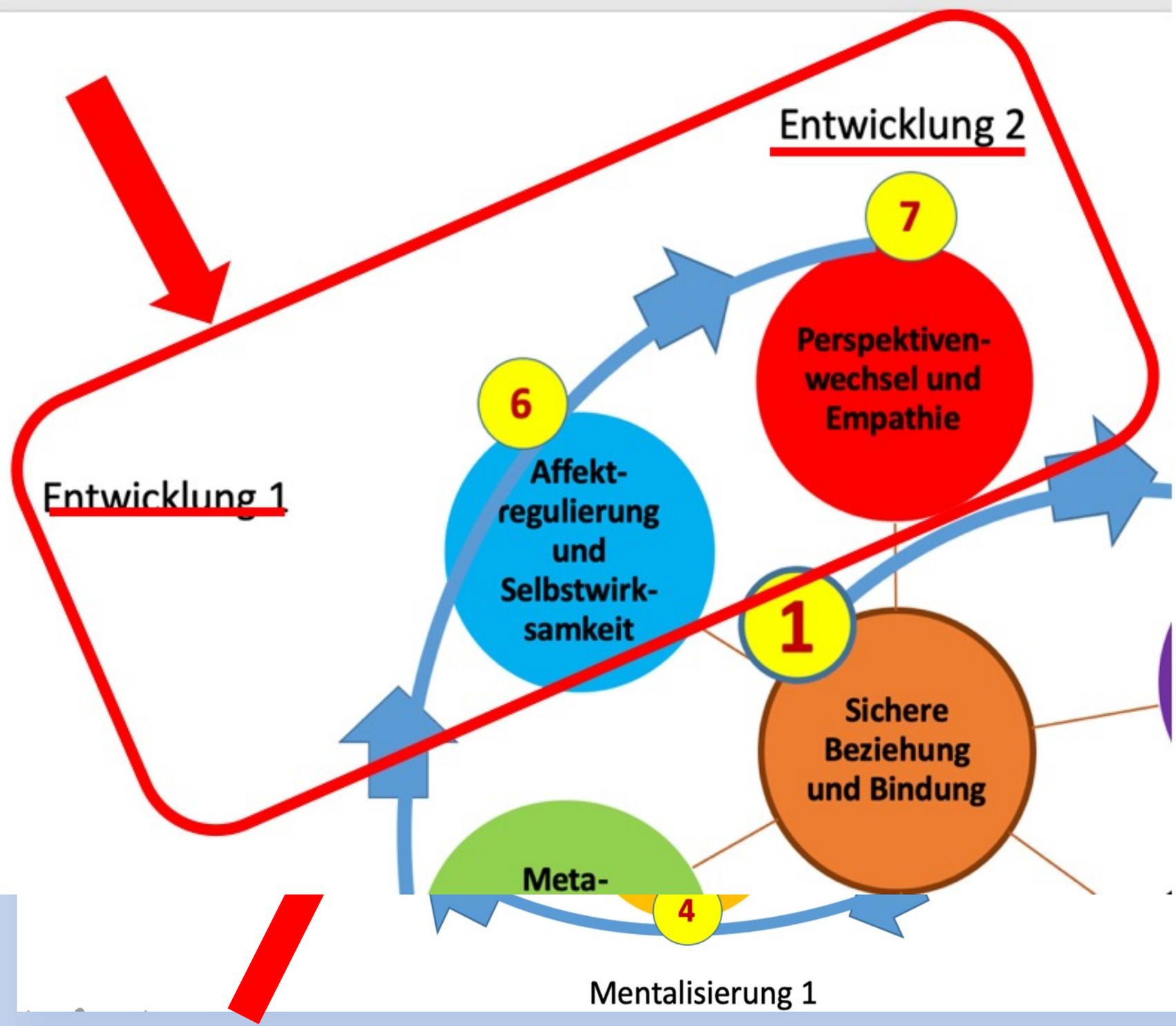
Entwicklung 1



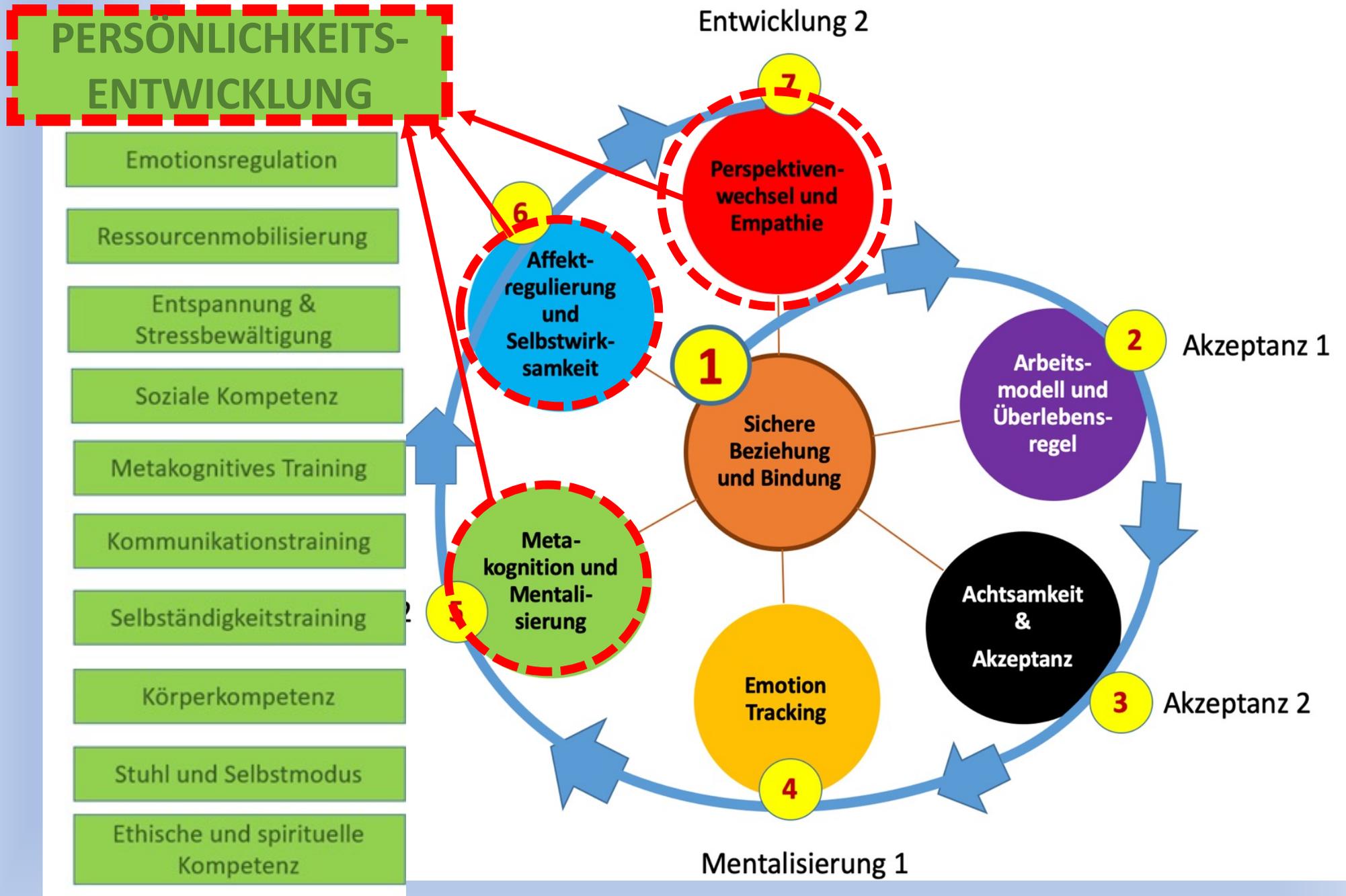
# Entwicklung 2







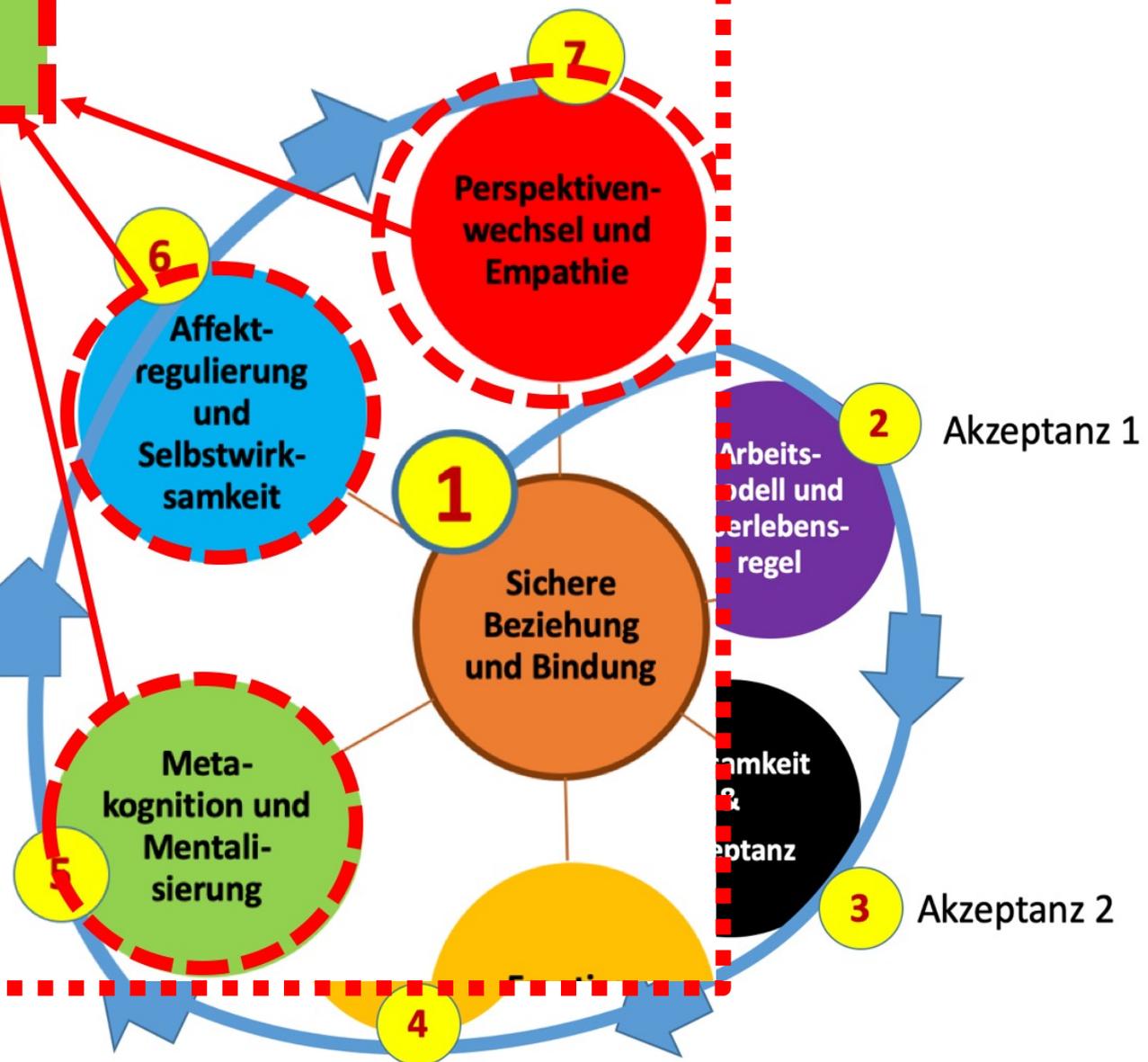
1



# PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

- Emotionsregulation
- Ressourcenmobilisierung
- Entspannung & Stressbewältigung
- Soziale Kompetenz
- Metakognitives Training
- Kommunikationstraining
- Selbständigkeitstraining
- Stuhl und Selbstmodus
- Ethische und spirituelle Kompetenz

Entwicklung 2



Mentalisierung 1

# Themen

1. 4 sekundäre Selbstmodi: Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer und Beziehungs-Crack
2. 4 primäre Selbstmodi: Mein verbotenes und vermiedenes Gegenteil
3. Ihre zentralen Bedürfnisse und Ängste als Sollwerte Ihrer Überlebensregel: gebotene und verbotene Gefühle
4. Meine Erlaubnis gebende Lebensregel – wer erlaubt es mir?
5. Änderungsziele und die Bootsfahrt in die Zukunft. Gefühle als therapeutischer Widerstand und Wut-Exposition
6. Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl und das korrigierende Prinzip
7. Entwicklung fördern – Selbstwirksamkeit – Empathie - TOM
8. EMBODIMENT: Körper und Persönlichkeit

# Ablauf 1 (Persönlichkeits-Typ bzw. –Stil bzw. Selbstmodus)

SA1 Was für ein Typ sind Sie? Welcher Selbstmodus ist Ihrer?

SA1 Welche sekundären Gefühle führen zu meinem Typ/Selbstmodus?

SA1 Und welche Gefühle sind verboten?

SA1 Welche negativen Elternaspekte führten zu meinem Selbstmodus?

SA2 Was vermeide ich – was ist mein vermiedenes Gegenteil?

SA2 Dialog der beiden Seelen in meiner Brust – primärer & sekundärer S.

SA2 Was opfere ich, welchen Preis zahle ich als mein Typ/Selbstmodus?

SA3 Welche Überlebensregel gebietet dieses und verbietet jenes?

SA3 Wie brachten mir das meine Eltern bei?

# Ablauf 2

SA3 Welche neue Erlaubnis gebende Lebensregel befreit mich?

SA3 Damit ich das kann – was brauche ich und von wem?

SA3 Bootsfahrt – Altes zurücklassen, Abschied, Loslassen, Trauern

SA4 Ängste, die das verhindern wollen und der Umgang mit ihnen AACES

SO1 Meine Wut – wie ich sie mir wieder aneigne – Wut-Exposition

SO1 Welche Eltern hätte ich stattdessen gebraucht?

SO2 Vision: Neue Eltern, neue Erwartungen, neue Erfahrungen

SO3 Selbstwirksamkeit, Empathiefähigkeit & Theory of Mind

SO4 Meinen Körper nehme ich mit



# Achtsamkeit

## Übung 0

# Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, ...

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):
- Kopf und Gesicht, Nacken, Schulter, Arme, Hände, Finger, Brustkorb, Bauch, Unterkörper, Rücken, Hüften, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße.
- Und nun alles zusammen und den ganzen Körper wahrnehmen
- Zum Schluss wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

# Body Scan 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

# Body Scan 2a Instruktion – Ich lade Sie ein, ...

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

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

## Body Scan 2b – Ich lade Sie ein, ...

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

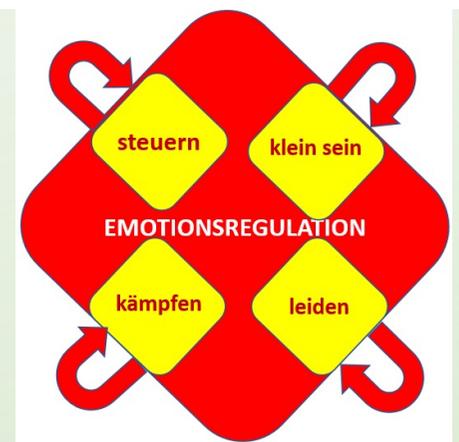


4 sekundäre Selbstmodi:  
Rumpelstilzchen,  
Angsthase, Gipfelstürmer  
und Beziehungs-Crack

# Selbstmodus

- Wir erleben und verhalten uns in den meisten Situationen auf eine konstante vorhersehbare Weise.
- Wir befinden uns meist in einem uns und anderen vertrauten psychischen Zustand (State) oder Modus bzw. Selbstmodus.
- Das ist unsere ganz persönliche Weise geworden, wie wir der Welt begegnen.
- Eine bessere Weise des Umgangs mit anderen und mit uns selbst haben wir bislang nicht gefunden.
- Unser Modus beinhaltet Stärken und Schwächen. Er bringt uns Vorteile und Nachteile, Erfolge und Niederlagen.
- Im äußersten Fall führt er uns in eine Krise oder eine Krankheit. Und im günstigsten Fall beschert er uns ein zufriedenes oder gar glückliches Leben.

# Vom sekundären Selbstmodus zur Persönlichkeit



Am Anfang unseres Lebens sind wir halt so wie wir sind  
(**primärer Selbstmodus**).

Wir müssen jedoch sehr früh anfangen, unsere  
Emotionen zu regulieren.

Anfangs helfen uns unsere Eltern dabei.

Da sie das aber nicht gut können, müssen wir es viel zu  
früh selbst machen.

Wir passen uns ständig an: **sekundärer Selbstmodus**.

Dieser wird später zu unserer **Persönlichkeit**.

# Sekundärer Selbstmodus

- Meist haben Menschen jedoch „**zwei Seelen in ihrer Brust**“:
- Eine Seite ist risikofreudig und will hoch hinaus,
- die andere ist zaghaft und hat Angst davor.
- Eine Seite ist kritisch und streng und
- die andere Seite lässt sich niederdrücken.
- Eine Seite will eine Beziehung,
- die andere will Freiheit.

Sie haben also den einen und den anderen Selbstmodus,  
z. B. der erfolgsorientierte Selbstmodus  
und der beziehungsorientierte Selbstmodus.

Einer gewinnt die Übermacht und drängt den anderen zurück.

Den schauen wir uns zuerst an.

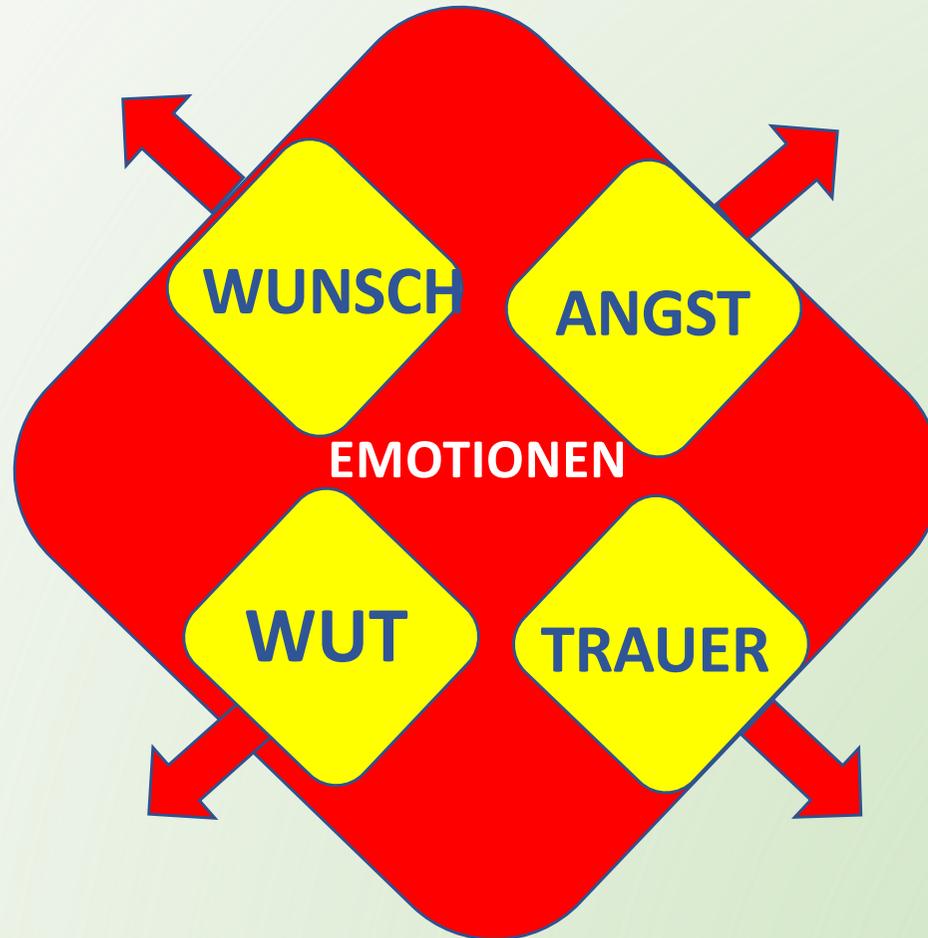
Wir nennen ihn **sekundärer Selbstmodus**.

# Fallbeispiel Gipfelstürmer



Herr G. Ist 39 Jahre alt, promovierter Biologe, allein lebend ohne Partnerschaft. Bis vor einem Jahr war er dank seiner enormen Einsatzbereitschaft Zielstrebigkeit beruflich sehr erfolgreich. Seine Bewerbung für eine leitende Position wurde abgelehnt, weil er zu wenig so social skills habe. Für ihn brach eine Welt zusammen, denn berufliches Weiterkommen bedeutete ihm alles. Von allen Bewerbern war er bei weitem der qualifizierteste. Er verstand die Welt nicht mehr. Er arbeitete mit gleichem Fleiß weiter, war aber zunehmend erschöpft von seinem bisherigen Arbeitspensum. Schließlich kam es zu einer schweren Depression, die dazu führte dass er sechs Monate im Krankenstand war. Als er wieder begann, was sein alter Schwung nicht mehr da. Vor Meetings war er aufgeregt, bei seinen Präsentationen fühlte er sich unsicher und insuffizient. Sein Selbstwertgefühl war auf dem Tiefststand. Seine Partnerschaften waren bisher daran gescheitert, dass eine Frau entweder nicht schön genug oder nicht intellektuell genug war. Wenn Frauen sich von ihm trennten, dann weil sie es nicht verkraften konnten, wenn er sagte „Ich mag dich, aber Liebe kenne ich nicht.“ Oder „unsere Beziehung ist nett, aber wirklich wichtig ist mir Partnerschaft nicht.“ Während der Therapie lernte er eine Frau kennen, die natürlich wieder nicht schön genug war, aber deren innere Schönheit er zu spüren und schätzen begann. Allmählich entstand eine Sehnsucht nach einer geborgenen Beziehung und ein Träumen von Familie mit Kindern. Prompt rührte sich die Gegenseite und klagte über den Karrierebruch. Seine depressive Erschöpfung meldete sich sogleich und ließ ihn fürchten, dass er nie wieder auf sein altes Leistungsniveau kommen werde.

Unser Leben wird bestimmt durch unsere Emotionen

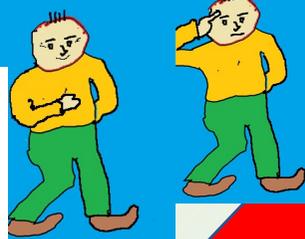


# Unser HANDELN wird bestimmt durch unsere Emotionen

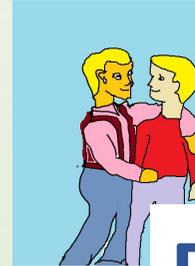


Und unsere Aufgabe ist die Emotionsregulation.  
Das machen wir durch lieben, Brauchen, Kämpfen, Leiden

Lieben  
(Annehmen)



Brauchen  
(Schutz)



WUNSCH

ANGST

Emotionen regulieren

WUT

TRAUER

Kämpfen  
(Wehren)



Leiden (Trost)



Wenn primäres Handeln emotionales Überleben unmöglich macht:

→ Da bleibt nur wüten, streben, flüchten und geben

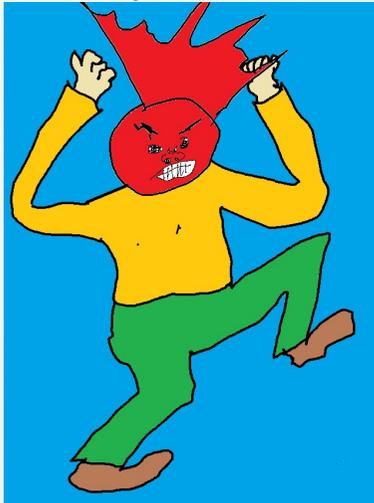


# 4 sekundäre Selbstmodi

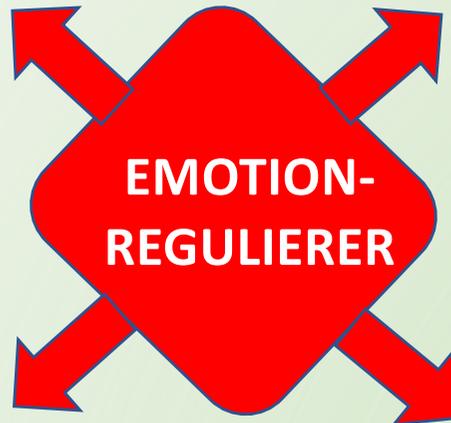
Rumpelstilzchen

Angsthase

WUT



ANGST



EHRGEIZ

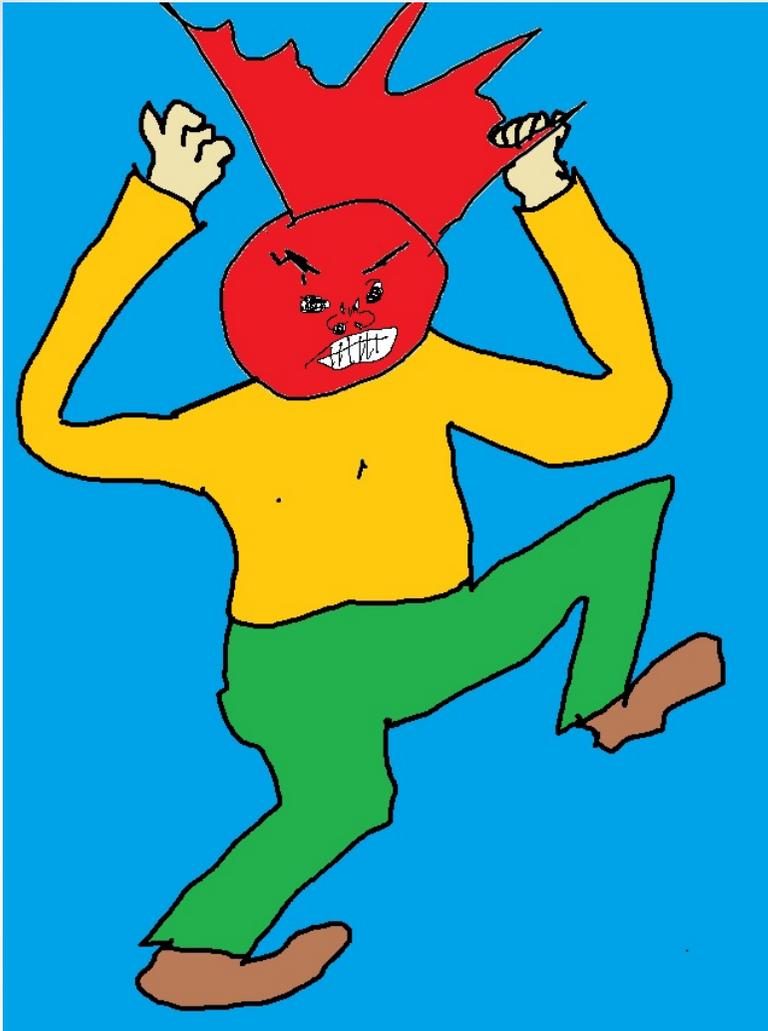


STÄRKE

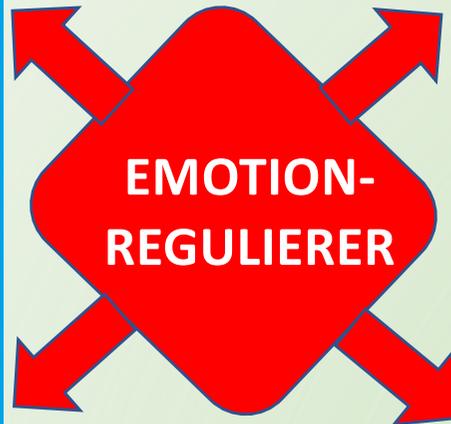
Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

# 4 sekundäre Selbstmodi: Rumpelstilzchen



**WUT**



Ungeduldig  
Sehr viel Wut  
Bis zur  
Explosion oder  
Ohnmacht  
Kanns nicht steuern  
Danach beschämt

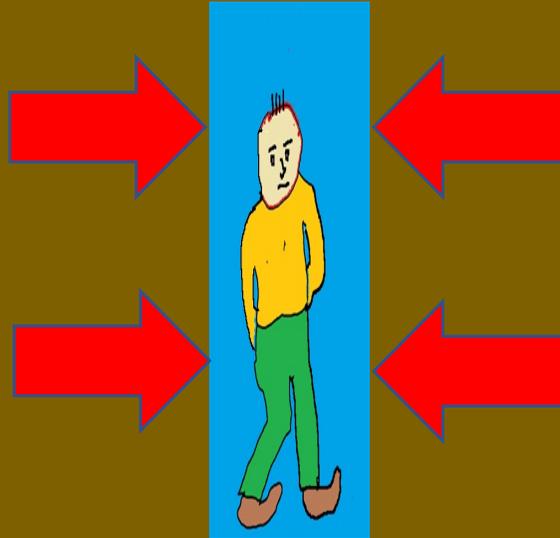
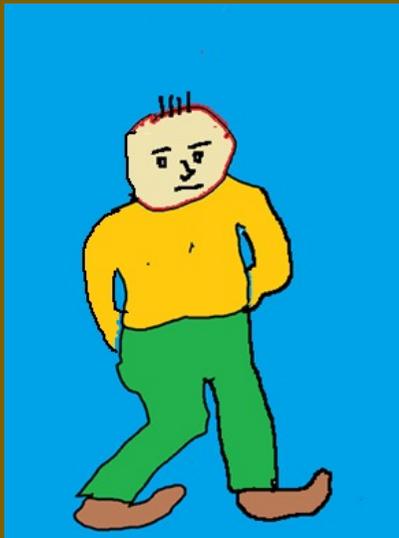
Beziehungsmensch  
Fügt sich zu lang  
ein?

# 4 sekundäre Selbstmodi: Rumpelstilzchen

Wunsch

Frustration

Wut



# 4 sekundäre Selbstmodi:

## Angsthase

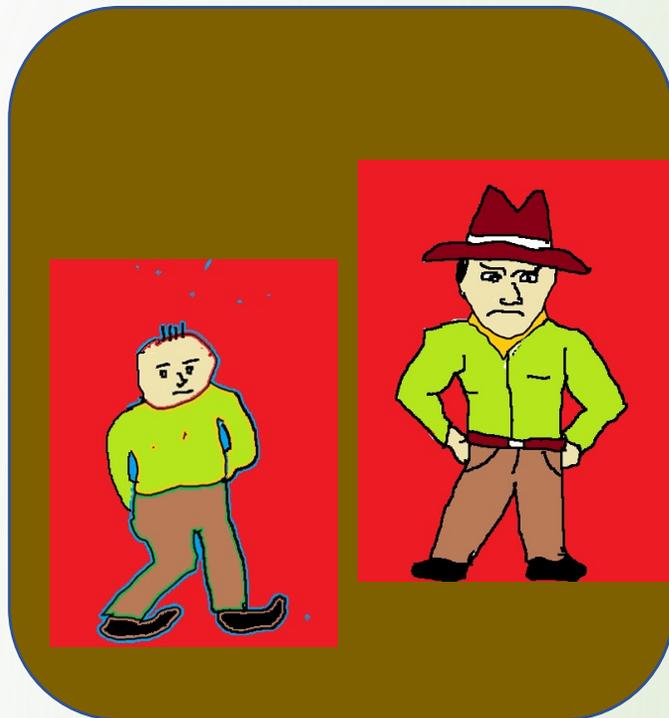
Müsste mich eigentlich wehren  
Kriege gleich Angst  
Verstecke Wut  
Oder spüre sie erst gar nicht  
Gehe Konflikten aus dem Weg  
Brauche Harmonie

ANGST

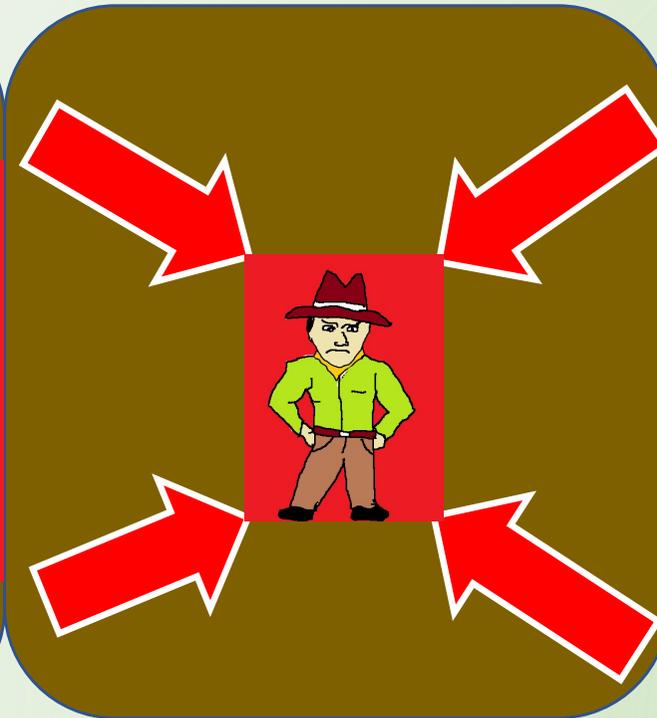


# 4 sekundäre Selbstmodi: Angsthase

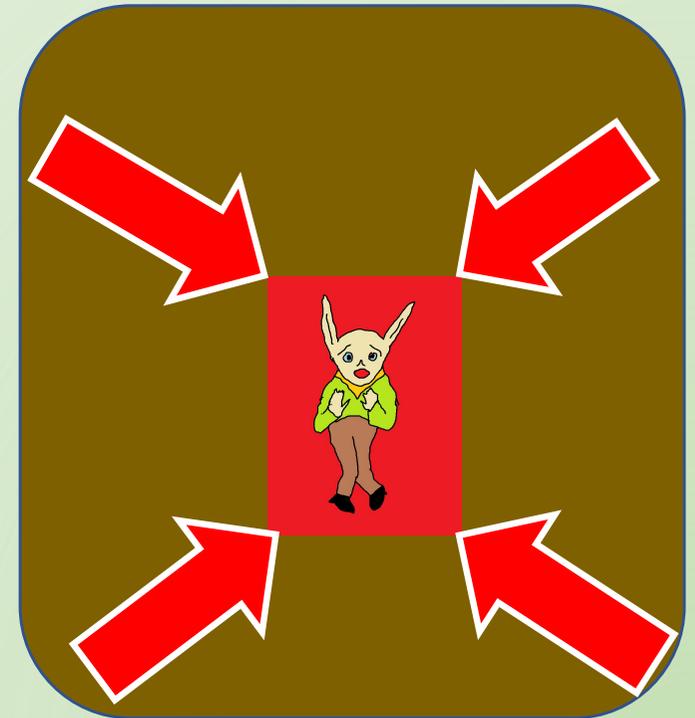
Wut



Gegenaggression



Angst



# 4 sekundäre Selbstmodi:



## Gipfelstürmer

EHRGEIZ



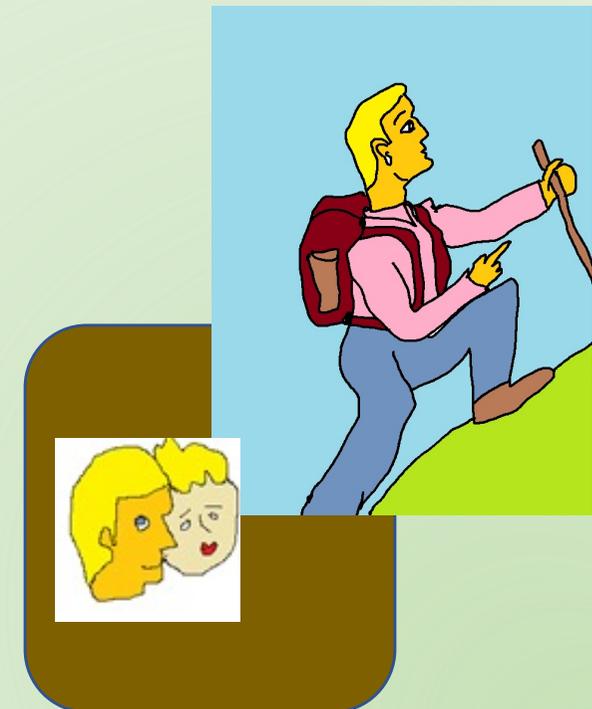
Ehrgeizig  
Pflichtbewusst  
Selbstbewusst  
Zielorientiert  
Ausdauernd  
Kompetent  
Konkurrierend

Projekte gehen vor Beziehung

# 4 sekundäre Selbstmodi: Gipfelstürmer

Beziehungsbedürfnis nur gegen Leistung

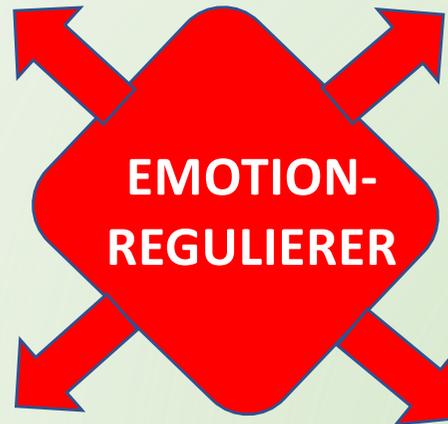
Gipfelsturm



# 4 sekundäre Selbstmodi:

Ich kann und habe, was  
ich brauche  
Ich helfe und gebe  
anderen  
Ich bin nicht schwach  
Ich bin nicht bedürftig  
Andere brauchen mich

STÄRKE



## Crack

# 4 sekundäre Selbstmodi:

## Beziehungs-Crack

Leid



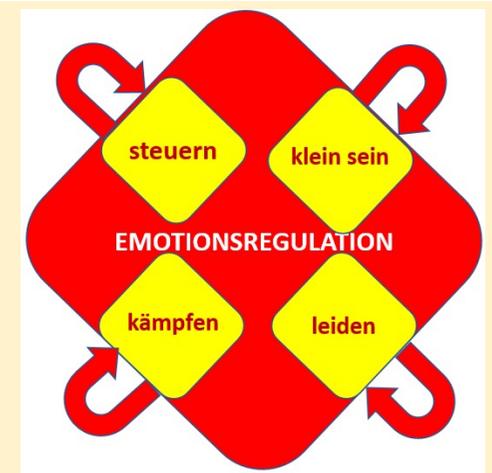
kein Trost



Beziehungs-Crack



# Sekundärer Selbstmodus



Rumpelstilzchen



impulsiver Typus

Angsthase



gehemmter Typus

Gipfelstürmer



leistungsbereiter Typus

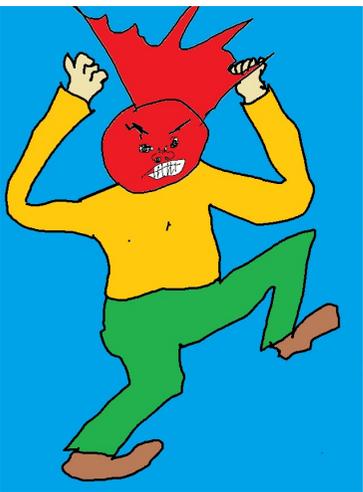
Beziehungs-Crack



kompetenter Typus

## Na und Sie? Welcher Typ sind Sie?

- Ich gebe Ihnen eine Checkliste, in der Sie sich mit den 4 Selbstmodi befassen können. Antworten Sie nicht nach reichlichem Überlegen, sondern spontan aus dem Gefühl heraus – noch bevor Ihre Vernunft prüfen kann, ob das richtig ist, was Sie jetzt ankreuzen.
- → Selbstmodus 1-4 Kurz-Checkliste
- Sie können anschließend Ihr Profil zeichnen und sehen, wo sich der Peak des Profils befindet



**Ich bin ungeduldig, ich möchte etwas gleich haben** 0 1 2 3

**Ich reagiere aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus (Wut, Freude)** 0 1 2 3

**Ich kann nicht verstehen, wenn der andere nicht so denkt und fühlt wie ich** 0 1 2 3

**104 Ich habe das Bedürfnis, viel meiner wichtigen Bezugsperson mitzuteilen** 0 1 2 3

**105 Ich kann nicht gut etwas verheimlichen** 0 1 2 3

**106 Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit** 0 1 2 3

**107 Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung** 0 1 2 3

**108 Wenn meine Wut sehr groß ist, würde ich mich am liebsten trennen** 0 1 2 3

**109 Ich kann mich nicht beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt** 0 1 2 3

**110 Ich bekomme mit meinem impulsiven Verhalten oft, was ich brauche** 0 1 2 3

**1-R 1 Skala R** **Summe/10 = Skalenwert:**

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

44



	Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werde.	0 1 2 3
	Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, dass sie mich akzeptieren oder mögen.	0 1 2 3
	Ich vermeide soziale Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss	0 1 2 3
204	Ich bin oft zurückhaltend, aus Angst, etwas Unpassendes zu sagen oder keine Antwort zu finden	0 1 2 3
205	Ich befürchte vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten, Weinen	0 1 2 3
206	Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein	0 1 2 3
207	Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll	0 1 2 3
208	Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will - aus Angst, dass sie mir dann böse sind	0 1 2 3
209	Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden	0 1 2 3
210	Mir ist es wichtig, dass ich nicht unangenehm auffalle	0 1 2 3

2-A

2 Skala A

Summe/10 = Skalenwert:

45

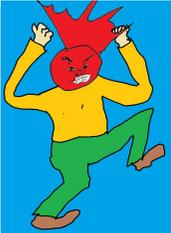


	<b>Ich leiste viel und möchte etwas erreichen im Leben</b>	<b>0 1 2 3</b>
	<b>Ich weiß was ich kann und setze das ein, um voranzukommen</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>303</b>	<b>Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst und möchte, dass andere diese respektieren und wertschätzen</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>304</b>	<b>Ich habe ein Ziel und bleibe dran, bis ich es erreicht habe</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>305</b>	<b>Wenn ich ein Ziel erreicht habe, packe ich bald das nächste an</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>306</b>	<b>Mir sind Beziehungen schon wichtig, aber meine Aufgaben und Ziele kommen an erster Stelle</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>307</b>	<b>Zugunsten meiner Ziele und Projekte stelle ich meine Beziehungen zurück</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>308</b>	<b>Ich habe den Anspruch, von anderen meiner einzigartigen Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>309</b>	<b>Wenn andere besser sind als ich, dann lässt mir das keine Ruhe und ich strenge mich noch mehr an</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>310</b>	<b>Ich bin ehrgeizig</b>	<b>0 1 2 3</b>
<b>3-G</b>	<b>3 Skala G</b>	<b>Summe/10 = Skalenwert:</b>



	Ich bin zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat)	0 1 2 3
	Ich kann gut mit Menschen umgehen.	0 1 2 3
	Ich habe in vieler Hinsicht Kompetenzen und eine ganz gute Lebendstüchtigkeit entwickelt.	0 1 2 3
404	Ich kann auch schwierige Situationen meistern.	0 1 2 3
405	Es ist mir wichtig, nicht schwach zu sein.	0 1 2 3
406	Es ist mir wichtig, keine Schwächen zu zeigen.	0 1 2 3
407	Ich möchte nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein.	0 1 2 3
408	Ich begeben mich nicht in die Hände anderer, die mir Unterstützung geben wollen.	0 1 2 3
409	Ich fühle mich stark und frei, wenn ich anderen helfen kann.	0 1 2 3
410	Ich brauche es, mich in der Beziehung zu anderen kompetent und selbständig zu fühlen.	0 1 2 3
4-B	4 Skala B	Summe/10 = Skalenwert:

**Mein Selbstmodus-Profil** (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	.... 	0....1....1....2....1....3
2-A	ängstlich	....	0....1....1....2....1....3
3-G	leistungsbereit	....	0....1....1....2....1....3
4-B	beziehungskompetent	....	0....1....1....2....1....3

**Mein Selbstmodus-Profil** (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	....	0....1....1....2....1....3
2-A	ängstlich	....	0....1....1....2....1....3
3-G	leistungsbereit	....	0....1....1....2....1....3
4-B	beziehungskompetent	....	0....1....1....2....1....3



**Mein Selbstmodus-Profil** (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	....	0....1....1....2....1....3
2-A	ängstlich	....	0....1....1....2....1....3
3-G	leistungsbereit	....	0....1....1....2....1....3
4-B	beziehungskompetent	....	0....1....1....2....1....3

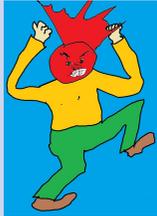


**Mein Selbstmodus-Profil** (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	....	0.... ....1.... ....2.... ....3 
2-A	ängstlich	....	0.... ....1.... ....2.... ....3 
3-G	leistungsbereit	....	0.... ....1.... ....2.... ....3 
4-B	beziehungskompetent	....	0.... ....1.... ....2.... ....3 

## Übung 1a

**Mein Selbstmodus-Profil** Zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	.... 	0....1....1....2....1....3
2-A	ängstlich	.... 	0....1....1....2....1....3
3-G	leistungsbereit	.... 	0....1....1....2....1....3
4-B	beziehungskompetent	.... 	0....1....1....2....1....3

## Übung 1b

Statt des Selbstmodusprofils (4)  
mein Persönlichkeitsprofil (11)?

- Wenn keiner der Emotionsregulierer-Typen auf Sie zutreffen, haben Sie noch eine 2. Chance, sich zu finden.
- Sie wählen einen der bekannten dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile aus
- Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft und wählen Sie dann zwei aus

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

- Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

- Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

- Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

- Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

- Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

- Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

- Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

- Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

- Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

- Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

- Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Skala 1: selbstunsicher            | ➤ Ängstlich zurückhaltend                             |
| Skala 2: dependent                 | ➤ Mich ganz am anderen ausrichten                     |
| Skala 3: zwanghaft                 | ➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur |
| Skala 4: passiv-aggressiv          | ➤ Nicht offen opponieren                              |
| Skala 5: histrionisch              | ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv                  |
| Skala 6: schizoid                  | ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen            |
| Skala 7: narzisstisch              | ➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können          |
| <b>Skala 8: emotional instabil</b> | <b>➤ Heftige Gefühle regieren mich</b>                |
| Skala 9: paranoid                  | ➤ Misstrauisch  |
| Skala 10: stark-selbständig        | ➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe     |
| Skala 11: vorausschauend           | ➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick            |

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ **Misstrauisch**

hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

## Übung 1b

# Mein eigener dysfunktionaler Persönlichkeits-Stil

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Skala 1: selbstunsicher</b>     | ➤ Ängstlich zurückhaltend                             |
| <b>Skala 2: dependent</b>          | ➤ Mich ganz am anderen ausrichten                     |
| <b>Skala 3: zwanghaft</b>          | ➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur |
| <b>Skala 4: passiv-aggressiv</b>   | ➤ Nicht offen opponieren                              |
| <b>Skala 5: histrionisch</b>       | ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv                  |
| <b>Skala 6: schizoid</b>           | ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen            |
| <b>Skala 7: narzisstisch</b>       | ➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können          |
| <b>Skala 8: emotional instabil</b> | ➤ Heftige Gefühle regieren mich                       |
| <b>Skala 9: paranoid</b>           | ➤ Misstrauisch  |
| <b>Skala 10: stark-selbständig</b> | ➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe     |
| <b>Skala 11: vorausschauend</b>    | ➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick            |

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

**Übung 1b GRUPPE 2-er**  
**20 Minuten**

# Mein eigenes Typ-Stil-Ergebnis

Bei den Typen trifft am ehesten auf mich zu:

- Rumpelstilzchen
- Angsthase
- Gipfelstürmer
- Beziehungs-Crack

Bei den Stilen trifft am ehesten auf mich zu:

- selbstunsicher
- dependent
- zwanghaft
- passiv-aggressiv
- histrionisch
- schizoid
- narzisstisch
- emotional instabil
- paranoid
- stark-selbständig
- vorausschauend

2

## Ihr Emotionsrepertoire und Ihre verbotenen Gefühle

Freude

Angst

EMOTION-  
REGULIERER

Ärger

Trauer



# Meine primären und sekundären Gefühle

## Wo bin ich?



### Rumpelstilzchen

### Angsthase

### Gipfelstürmer

### Beziehungs-Crack

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. Wut
2. Verzweiflung
3. Ohnmacht
4. Ungeduld

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. Angst
2. unterlegen
3. Schuldgefühl
4. verlegen

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. ehrgeizig
2. stolz
3. neidisch
4. gekränkt

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. empathisch
2. authentisch
3. hilfsbereit
4. stark

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. Zorn
2. Wille
3. Ausdauer
4. Geduld

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. Wut
2. kampfbereit
3. egoistisch
4. schamlos

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. lieben
2. brauchen
3. unbedeutend
4. klein

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. abhängig
2. bedürftig
3. schwach
4. klein



# Meine primären und sekundären Gefühle

## Rumpelstilzchen

## Angsthase

## Gipfelstürmer

## Beziehungs-Crack

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. Wut
2. Verzweiflung
3. Ohnmacht
4. Ungeduld

Sekundäre  
(gebotene) Gefühle:

1. **Angst**
2. **unterlegen**
3. **Schuldgefühl**
4. **verlegen**

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. ehrgeizig
2. stolz
3. neidisch
4. gekränkt

Sekundäre  
(gebotene)  
Gefühle:

1. empathisch
2. authentisch
3. hilfsbereit
4. stark

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. Zorn
2. Wille
3. Ausdauer
4. Geduld

Primäre (verbotene)  
Gefühle:

1. **Wut**
2. **kampfbereit**
3. **egoistisch**
4. **schamlos**

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. schwach
2. bedürftig
3. unbedeutend
4. klein

Primäre  
(verbotene)  
Gefühle:

1. abhängig
2. bedürftig
3. schwach
4. klein



# Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen	Angsthase	<b>Gipfelstürmer</b>	Beziehungs-Crack
<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wut</li><li>2. Verzweiflung</li><li>3. Ohnmacht</li><li>4. Ungeduld</li></ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Angst</li><li>2. unterlegen</li><li>3. Schuldgefühl</li><li>4. verlegen</li></ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>ehrgeizig</b></li><li>2. <b>stolz</b></li><li>3. <b>neidisch</b></li><li>4. <b>gekränkt</b></li></ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. empathisch</li><li>2. authentisch</li><li>3. hilfsbereit</li><li>4. stark</li></ol>
<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorn</li><li>2. Wille</li><li>3. Ausdauer</li><li>4. Geduld</li></ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wut</li><li>2. kampfbereit</li><li>3. egoistisch</li><li>4. schamlos</li></ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>schwach</b></li><li>2. <b>bedürftig</b></li><li>3. <b>unbedeutend</b></li><li>4. <b>klein</b></li></ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. abhängig</li><li>2. bedürftig</li><li>3. schwach</li><li>4. klein</li></ol>

# Meine primären und sekundären Gefühle



Rumpelstilzchen	Angsthase	Gipfelstürmer	Beziehungs-Crack
<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wut</li> <li>2. Verzweiflung</li> <li>3. Ohnmacht</li> <li>4. Ungeduld</li> </ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Angst</li> <li>2. unterlegen</li> <li>3. Schuldgefühl</li> <li>4. verlegen</li> </ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ehrgeizig</li> <li>2. stolz</li> <li>3. neidisch</li> <li>4. gekränkt</li> </ol>	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>empathisch</b></li> <li>2. <b>authentisch</b></li> <li>3. <b>hilfsbereit</b></li> <li>4. <b>stark</b></li> </ol>
<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorn</li> <li>2. Wille</li> <li>3. Ausdauer</li> <li>4. Geduld</li> </ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wut</li> <li>2. kampfbereit</li> <li>3. egoistisch</li> <li>4. schamlos</li> </ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. schwach</li> <li>2. bedürftig</li> <li>3. unbedeutend</li> <li>4. klein</li> </ol>	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>abhängig</b></li> <li>2. <b>bedürftig</b></li> <li>3. <b>schwach</b></li> <li>4. <b>ausgeliefert</b></li> </ol>

# Übung 2a

## 2a



Meine aktiven Gefühle (primäre Gefühle) und meine passiven Gefühle (sekundäre Gefühle?)

**Freude**

**Trauer**

**Angst**

**Ärger**

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			
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

1. Unterstreichen Sie alle Gefühle, die Sie öfter haben
2. Wählen Sie je Gruppe 2 wichtigste aus und umkreisen sie.
3. Was tun Sie, wenn Sie diese Gefühle haben?
4. Mit welchem Ergebnis?

# Übung 2b

Gefühle, die nicht zu Ihnen gehören (primär?)

2b

EMOTION-REGULIERER

Freude

Trauer

Angst

Ärger

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Unterstreichen Sie alle Gefühle, die <u>nicht</u> zu Ihnen gehören/passen</li> <li>2. Wählen Sie je Gruppe <u>2 aus, die am wenigsten</u> zu Ihnen gehören und umkreisen sie.</li> <li>3. Wie und wer wären Sie, wenn Sie diese Gefühle hätten?</li> <li>4. Was wäre der Vorteil, was der Nachteil?</li> </ol>		
Überlegenheit			
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

**Übung 2c GRUPPE 2-er**  
**20 Minuten**

2c

EMOTION-  
REGULIERER

Ergebnis: Meine primären sekundären Gefühle

Primäre (verbotene)  
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Sekundäre (gebotene)  
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...



## 4 primäre Selbstmodi:

Mein verbotenes und vermiedenes  
Gegenteil

# Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit ...

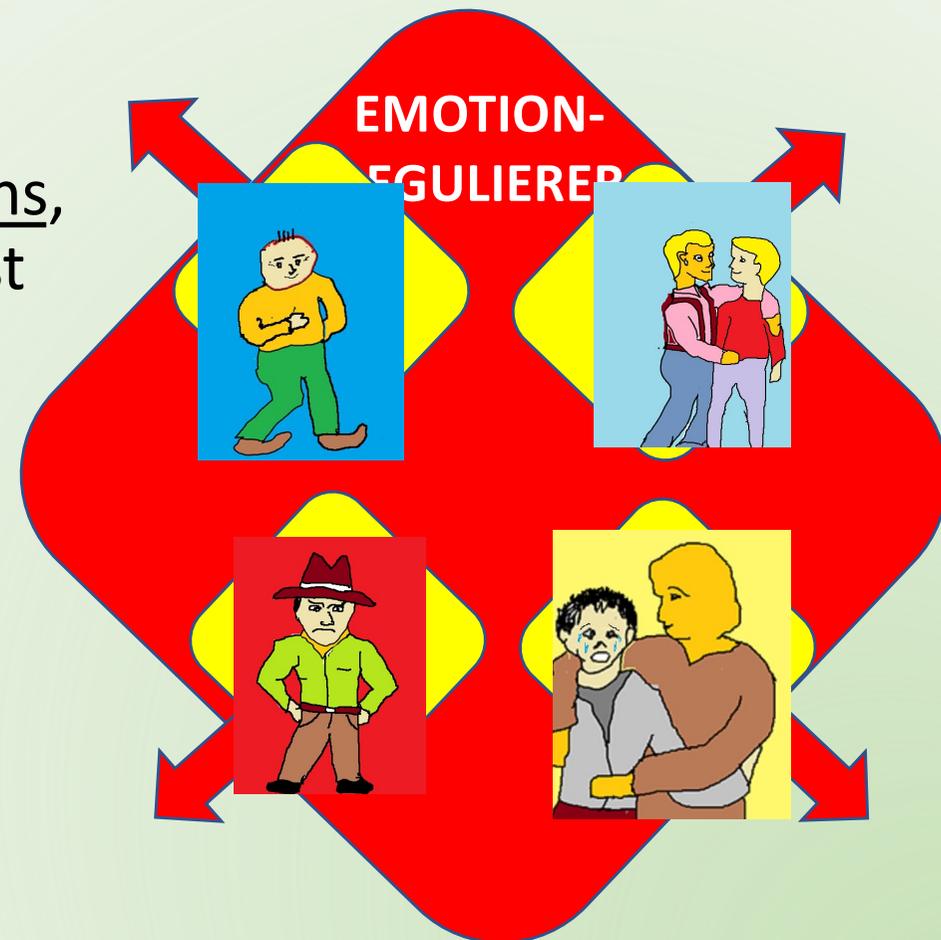


Leiden, brauchen, kämpfen und Lieben

... ist die natürliche Art des Fühlens, Denkens und Handelns – zunächst des Kindes und später des Erwachsenen

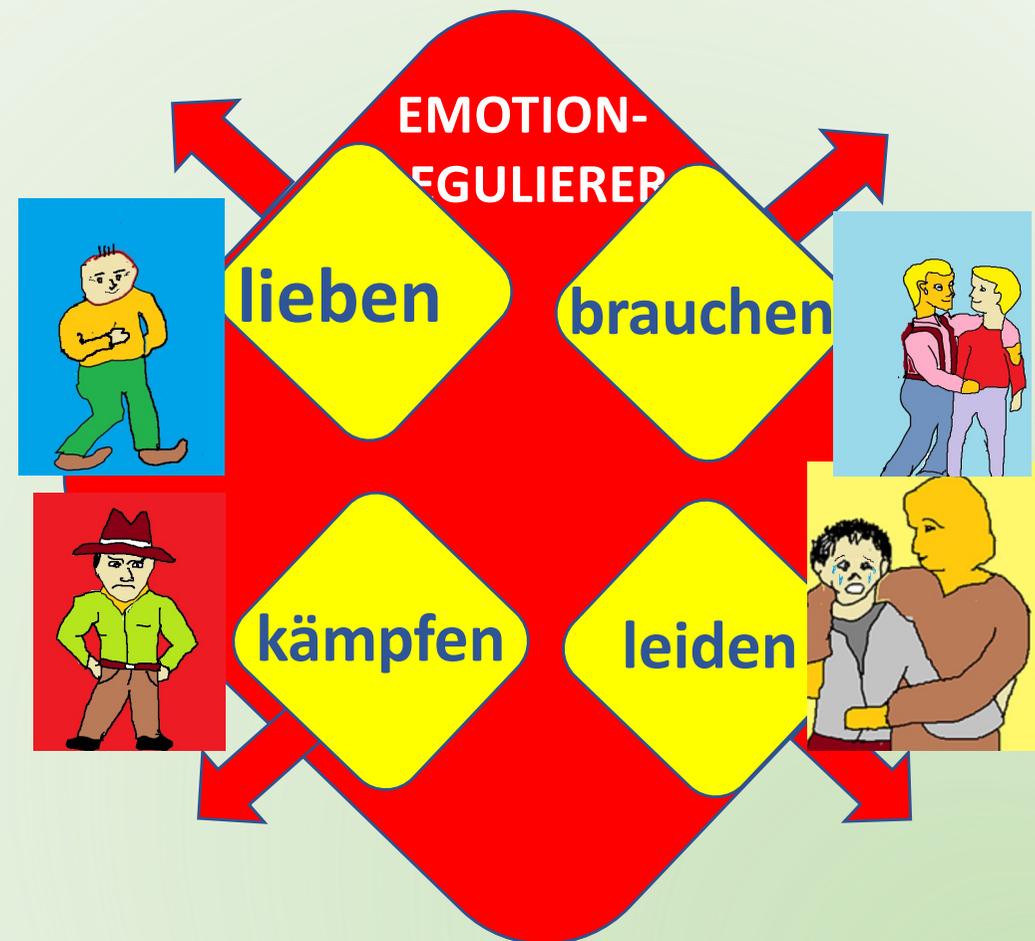
Wenn keine schädlichen Einflussnahmen der Eltern es erforderlich machten, dies zu unterdrücken

Und stattdessen mit sekundären Gefühlen einen angepassten sekundären Selbstmodus zu erzeugen



# Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit

## Leiden, Brauchen, Kämpfen und Lieben



# Übung 4a

## Negativer Aspekt des Vaters und der Mutter



Vater war:  
1  
2  
3

Mutter war:  
1  
2  
3

**Ohnmacht, Wut**

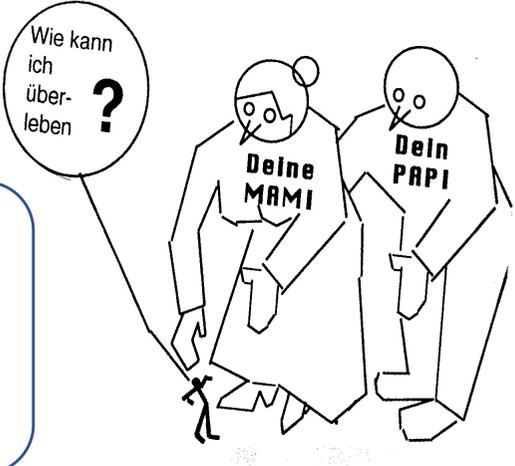
**Angst, Schuldgefühle**

Impulsives Kind  
1 .....  
2 .....  
Primäre Gefühle

angepasstes Kind  
1 .....  
2 .....  
Sekundäre Gefühle

Selbstmodus  
1 Rumpelstilzchen

Selbstmodus  
2 Angsthase  
3 Gipfelstürmer  
4 Beziehungs-Crack



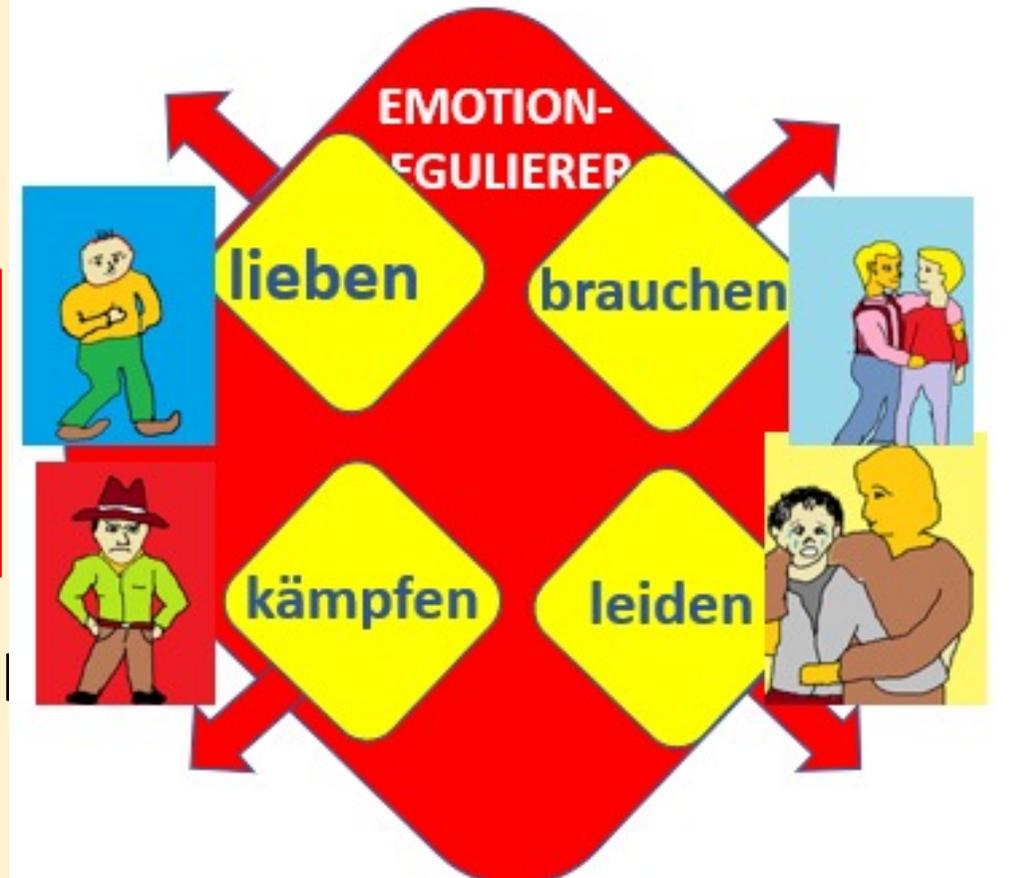
## Übung 4b

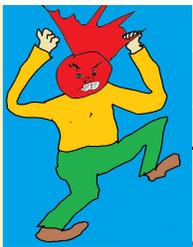
4b

EMOTION-  
REGULIERER

# Was vermeidet der sekundäre Selbstmodus?

- Wir müssen uns bei jedem Selbstmodus fragen, was vermieden wird
- Wir können das beantworten, wenn wir
- **dessen Gegenteil** zeichnen.
- Lesen Sie für Ihren sekundären Selbstmodus das Gegenteil durch und achten Sie auf die dabei auftretenden Gefühle!





### Impulsiver Selbstmodus (sekundär)

### Vermiedener entwickelter Selbstmodus

	Ich bin ungeduldig, ich möchte etwas gleich haben	Ich bin <b>geduldig</b> , ich kann auf den richtigen Moment warten
102	Ich reagiere aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus (Wut, Freude)	Ich reagiere nicht sofort aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus, sondern <b>berücksichtige</b> den anderen
103	Ich kann nicht verstehen, wenn der andere nicht so denkt und fühlt wie ich	Ich kann verstehen, wenn <b>der andere nicht so denkt</b> und fühlt wie ich
104	Ich habe das Bedürfnis, meiner wichtigen Bezugsperson viel mitzuteilen	Ich erzähle gern meiner wichtigen Bezugsperson von mir, <b>höre ihr aber genauso gern zu</b>
105	Ich kann nicht gut etwas verheimlichen	Ich kann gut etwas <b>für mich behalten</b>
106	Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit	Ich brauche Zuneigung <b>und Selbstbestimmung</b> in gleichem Maße. Ich opfere keins für das andere.
107	Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung	Ich fürchte wieder impulsiv zu werden
108	Wenn meine Wut sehr groß ist, würde ich mich am liebsten trennen	Wenn meine Wut sehr groß ist, möchte ich den anderen mit Worten angreifen
109	Ich kann mich nicht beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt	Ich <b>kann mich selbst beruhigen</b> , brauche nicht gleich jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt
110	Ich bekomme mit meinem impulsiven Verhalten oft, was ich brauche	<b>Ich bekomme</b> auch ohne impulsives Verhalten oft, <b>was ich will</b> und brauche – durch Verhandeln



## Ängstlich-vermeidender Selbstmodus (sekundär)

## Vermiedener primärer Selbstmodus

Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werde.

Ich **sage meine Meinung**, auch wenn mich dafür jemand kritisiert oder ablehnend reagiert. Ich kann Kritik gut einstecken.

202 Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, dass sie mich akzeptieren oder mögen.

Ich **gehe auf andere Menschen zu**, auch wenn ich nicht weiß, ob sie mich akzeptieren oder mögen.

203 Ich vermeide oft soziale oder berufliche Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss

Ich habe **viele soziale** oder berufliche **Aktivitäten**, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss und fühle mich wohl dabei

204 Ich bin oft zurückhaltend, aus Angst, etwas Unpassendes zu sagen oder keine Antwort zu finden

Ich bin **in Gesellschaft spontan** und halte mich nicht zurück, auch wenn ich mal was Unpassendes sage

205 Ich befürchte vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten, Weinen

Es ist ok, wenn ich mal verlegen werde, denn ist das ja eine sympathische Schwäche

206 Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein

Ich gehe gern gesellschaftlichen Pflichten nach, da kann ich **gut mit anderen ins Gespräch kommen**

207 Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll

Ein **Gespräch** mit unvertrauten Menschen **ist spannend**, da fallen mir viele Fragen ein und ich erzähle gern

208 Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will - aus Angst, dass sie mir dann böse sind

Ich **sage anderen direkt, was ich will**. Wenn sich jemand kurz ärgert, macht das nichts.

209 Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden

Wenn mich etwas ärgert, sage ich es gleich. Da bin ich **konfliktfreudig**.

210 Mir ist es wichtig, dass ich nicht unangenehm auffalle

Mir ist es **wichtig, offen zu sein**, auch wenn es mal jemand unangenehm berührt



# Gipfelstürmer

## leistungsbereiter Selbstmodus (sekundär)

## Vermiedener primärer Selbstmodus

	Ich leiste viel und möchte etwas erreichen im Leben	Ich leiste einiges, aber nicht überdurchschnittlich. Ich will nicht so hoch hinaus
302	Beziehungen zu anderen Menschen nutze ich, um meine Ziele voranzubringen	Beziehungen zu anderen Menschen geben mir mehr als erfolgreiche Leistungen
303	Ich bin mir meiner Fähigkeiten und Talente bewusst und möchte, dass andere diese respektieren und wertschätzen	Ich möchte nicht mit meinen Leistungen identifiziert werden. Sie sind nicht mein wichtigstes Charakteristikum
304	Ich habe ein Ziel und bleibe dran, bis ich es erreicht habe	Ich lebe gern in der Gegenwart
305	Wenn ich ein Ziel erreicht habe, packe ich bald das nächste an	Ich kann mich erstmal freuen, wenn ich ein Ziel erreicht habe und muss nicht gleich weitermachen
306	Mir sind Beziehungen schon wichtig, aber meine Aufgaben und Ziele kommen an erster Stelle	An erster Stelle stehen für mich meine Beziehungen (Partnerschaft, Kinder, Freunde). Sie geben mir mehr Lebenssinn als meine Projekte und Ziele
307	Zugunsten meiner Ziele und Projekte stelle ich meine Beziehungen zurück	Beziehungen haben Vorrang, dafür stelle ich meine persönlichen Ziele und Projekte zurück
308	Ich habe den Anspruch, von anderen meiner einzigartigen Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen	Man muss mich nicht wegen meiner besonderen Qualitäten gut behandeln, sondern weil man mich mag
309	Wenn andere besser sind als ich, dann lässt mir das keine Ruhe und ich strengte mich noch mehr an	Ich bringe zwar gute Leistungen, aber ich rivalisiere und konkurriere weder innerlich noch äußerlich mit anderen
310	Ich bin ehrgeizig	Mein Ehrgeiz hält sich in Grenzen. Ich arbeite (neben dem Einkommen), weil mir die Aufgaben sinnvoll erscheinen und Freude machen, nicht um sehr gut zu sein



## beziehungskompetenter Selbstmodus (sekundär)

## Vermiedener schwacher Selbstmodus

401	Ich bin zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat)	Ich bin zwar zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat), <b>spüre aber auch meine Schwächen</b> deutlich
402	Ich kann gut mit Menschen umgehen.	Ich kann zwar gut mit Menschen umgehen, kann mich aber auch mit meinen <b>Schwächen zeigen</b> .
403	Ich habe in vieler Hinsicht Kompetenzen und eine ganz gute Lebenstüchtigkeit entwickelt.	Ich habe zwar in vieler Hinsicht Kompetenzen, <b>brauche aber oft Unterstützung</b> .
404	Ich kann auch schwierige Situationen meistern.	Ich kann zwar schwierige Situationen meistern, <b>brauche aber Hilfe</b> .
405	Es ist mir wichtig, nicht schwach zu sein.	Ich gestehe mir zu, öfter mal schwach zu sein.
406	Es ist mir wichtig, keine Schwächen zu zeigen.	Ich kann mich schwach zeigen, während mein Gegenüber stark ist.
407	Ich möchte nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein.	Ich bin immer wieder auf die Hilfe anderer angewiesen
408	Ich begeben mich nicht in die Hände anderer, die mir Unterstützung geben wollen.	Ich kann mich in die Hände anderer begeben, die mir Unterstützung geben wollen.
409	Ich fühle mich stark und frei, wenn ich anderen helfen kann.	Ich fühle mich auch gut, wenn ich mir von anderen helfen lassen muss.
410	Ich brauche es, mich in der Beziehung zu anderen kompetent und selbständig zu fühlen.	Ich kann mich in der Beziehung mal kompetent und selbständig zu fühlen, mal schwach und abhängig.

## Übung 4c

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:  
(dysfunktion. Persönlichkeit)

Und darf nicht so sein:  
(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

Skala 1: selbstunsicher

durchsetzend

Skala 2: dependent

selbständig

Skala 4: passiv-aggressiv

offen konfliktfreudig

Skala 5: histrionisch

unauffällig

Skala 6: schizoid

beziehungsbezogen, gefühlvoll

Skala 7: narzisstisch

durchschnittlich

Skala 8: emotional instabil

gelassen, sicher

Skala 9: paranoid

vertrauen

Skala 10: stark-selbständig

schwach, abhängig

Skala 11: vorausschauend

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

**Ich muss immer so sein:**  
**(dysfunktion. Persönlichkeit)**

**Und darf nicht so sein:**  
**(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)**

Skala 1: selbstunsicher

durchsetzend

Skala 2: dependent

selbständig

**Skala 3: zwanghaft**

**spontan**

Skala 4: passiv-aggressiv

offen-kommunikativ

Skala 5: histrionisch

unauffällig

Skala 6: schizoid

beziehungsbezogen, gefühlvoll

Skala 7: narzisstisch

durchschnittlich

Skala 8: emotional instabil

gelassen, sicher

Skala 9: paranoid

vertrauen

Skala 10: stark-selbständig

schwach, abhängig

Skala 11: vorausschauend

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

**Ich muss immer so sein:**  
**(dysfunktion. Persönlichkeit)**

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

**Und darf nicht so sein:**  
**(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)**

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

**Ich muss immer so sein:**  
**(dysfunktion. Persönlichkeit)**

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

**Skala 5: histrionisch**

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

**Und darf nicht so sein:**  
**(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)**

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

**unauffällig**

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

**Skala 6: schizoid**

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

**beziehungsbezogen, gefühlvoll**

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

#### **Skala 8: emotional instabil**

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

#### **gelassen, sicher**

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

**Skala 9: paranoid**

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

**vertrauen**

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4b

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

## Übung 4c

### Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

#### Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

#### Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

#### Jetzt bitte eintragen:

1. Ich muss .....
2. Ich muss .....
3. Ich muss .....

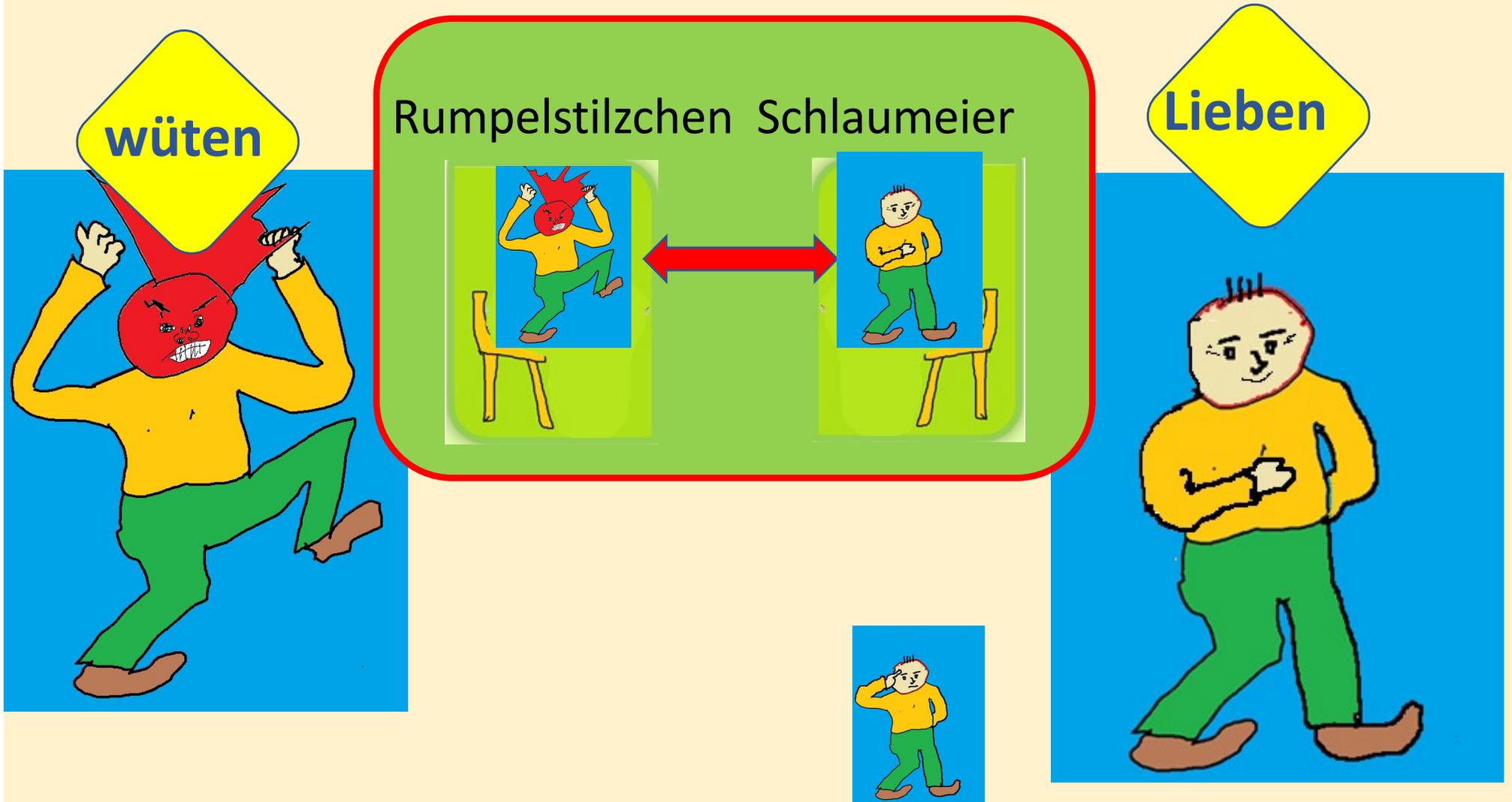
- und darf niemals .....
- und darf niemals .....
- und darf niemals .....

### Stuhlarbeit

- Aus der Gestalttherapie übernehmen wir die Stuhlarbeit.
- Zwei Stühle werden hergeholt - gegenüber. Einer ist für den einen Selbstmodus des Patienten reserviert, der zweite für den anderen.
- Der Patient setzt sich auf den Stuhl des Selbstmodus, in dem er sich gerade befindet und spricht zum anderen.
- Wenn er merkt, dass sein Selbstgefühl nicht mehr diesem entspricht, sondern dem anderen, wechselt er den Stuhl und spricht als dieser Selbstmodus.
- Ein innerer Konflikt wird auf diese Weise sehr deutlich und man kann dahin arbeiten, dass beide sich annähern.

# Übung 5

## Stuhldialog sekundärer mit primärem Selbstmodus



# Stuhldialog primärer mit sekundärem Selbstmodus

- A Rumpelstilzchen spricht alles aus: ICH ...
- B Lieb-Ster\* spricht alles aus: ICH ...
- C Rumpelstilzchen sagt wie es den anderen sieht: DU ...
- D Lieb-Ster sagt wie es den anderen sieht: DU ...
- E Rumpelstilzchen nennt Gemeinsamkeiten: WIR ...
- F Lieb-Ster nennt Gemeinsamkeiten: WIR ...

\*geliebter und liebender Mensch

# Übung 5

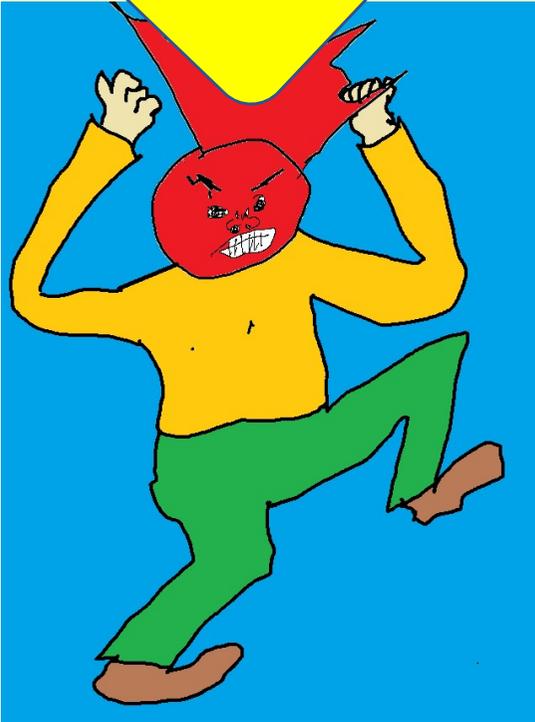


Ich ...

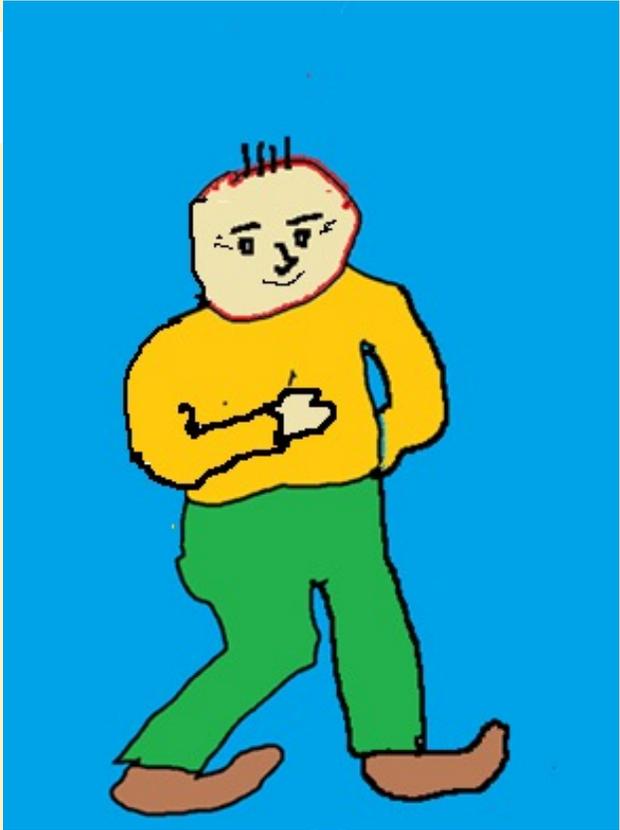


## Rumpelstilzchen und Schlaumeier

wüten



Ich ...



Ich ...

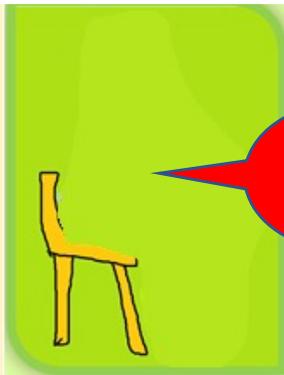


Lieben



# Stuhldialog sekundärer - primärer Selbstmodus

## Übung 5 Gruppe 2-er 20 Minuten



Ich

...

wie heißen sie bei Ihnen?



Ich

...

A <Rumpelstilzchen> spricht alles aus: ICH ...

1. .
2. .
3. .

C <Rumpelstilzchen> sagt wie es den anderen sieht: DU ...

1. .
2. .
3. .

E <Rumpelstilzchen> nennt Gemeinsamkeiten: WIR ...

1. .
2. .
3. .

B <Schlaumeier> spricht alles aus: ICH ...

1. .
2. .
3. .

D <Schlaumeier> sagt wie es den anderen sieht: DU ...

1. .
2. .
3. .

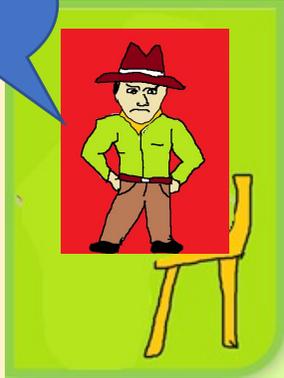
F <Schlaumeier> nennt Gemeinsamkeiten: WIR ...

1. .
2. .
3. .

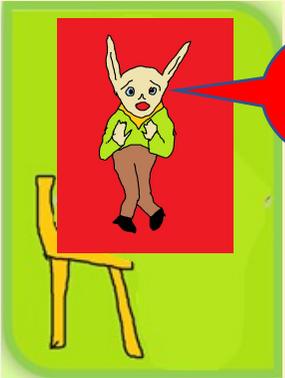
# Übung 5



Ich ...



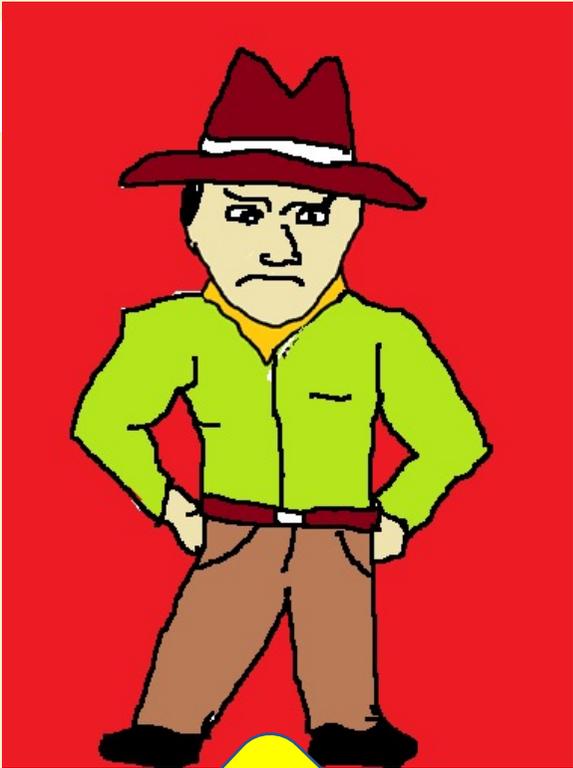
Angsthase und Revolutionär



Ich ...



Ich ...



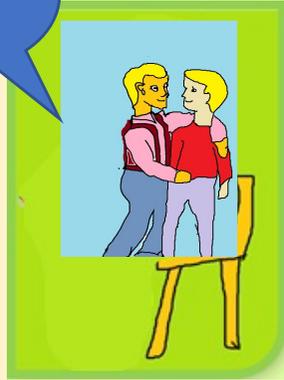
kämpfen



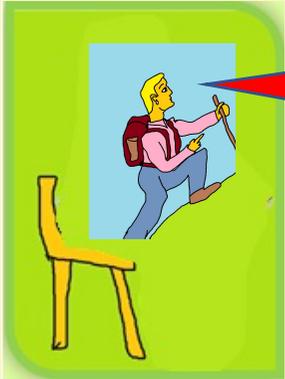
# Übung 5



Ich ...



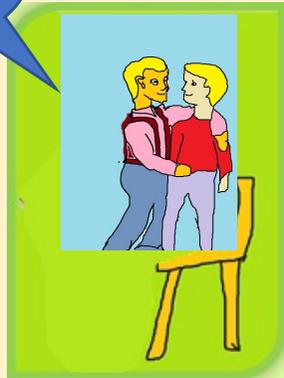
## Gipfelstürmer & Beziehungsmensch



Ich ...



Ich ...



lieben

# Übung 5a



Ich ...



## Beziehungs-Crack & bedürftiger Mensch



Ich ...



Ich ...



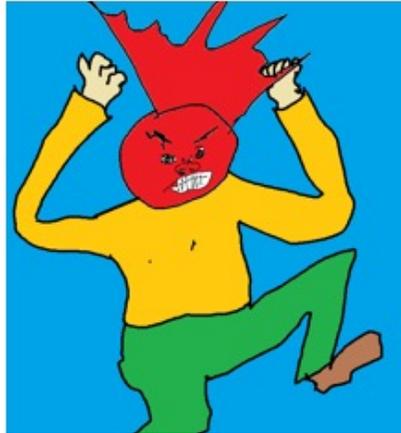
leiden

# 4 sekundäre Selbstmodi:

Rumpelstilzchen

Angsthase

5b



Was opfere ich? Was fehlt bei mir?



Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

# Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

## Rumpelstilzchen



## Angsthase



Keine selbstwirksame  
Affektregulierung &  
Beziehungsgestaltung

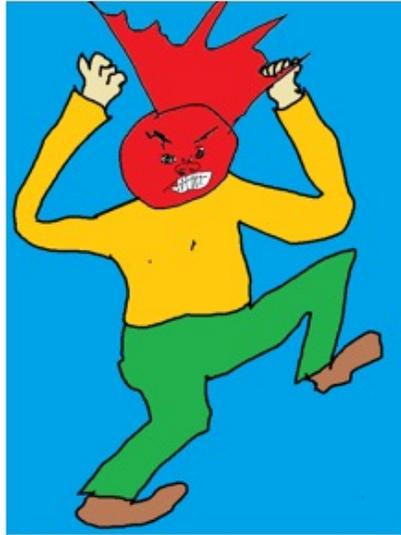


## Gipfelstürmer

## Beziehungs-Crack

# Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

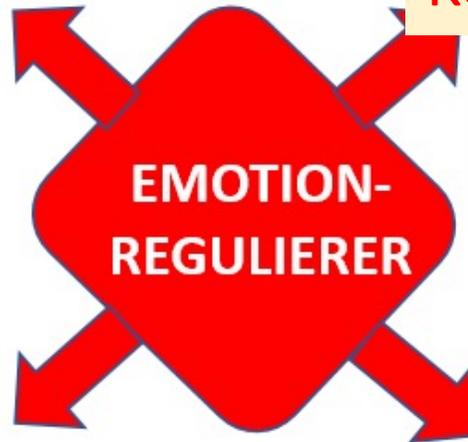
Rumpelstilzchen



Angsthase



Keine emotionale Vitalität

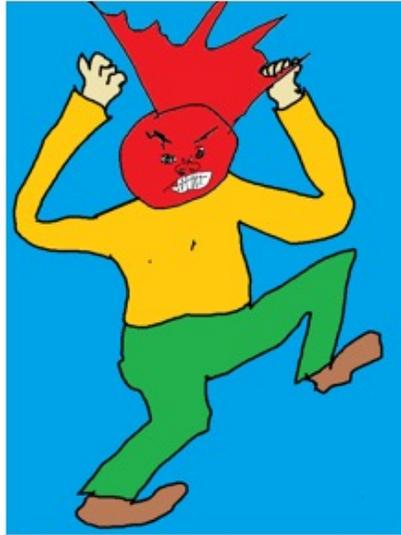


Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

# Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase



Kein erfüllendes  
Beziehungsleben

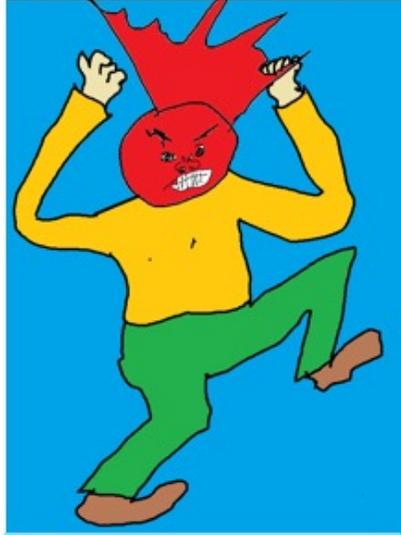


Gipfelstürmer

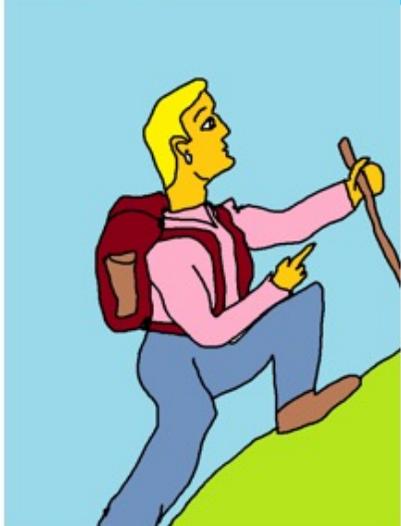
Beziehungs-Crack

# Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase



Kein eigenes Beruhigt & Getröstet Werden

Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

**Übung 5b,  
evtl. Gruppe**

# Was opfere ich selbst? Was fehlt mir?

- Wenn ich als .....(mein Typ/Stil)
- so handle: .....
- **Opfere ich .....**
- **Und es fehlt mir .....**
  
- Zum Beispiel:
- Rumpelstilzchen **Keine selbstwirksame Affektregulierung & Beziehungsgestaltung**
- Angsthase **Keine emotionale Vitalität**
- Gipfelstürmer **Kein erfüllendes Beziehungsleben**
- Beziehungs-Crack **Kein eigenes Beruhigt & Getröstet Werden**

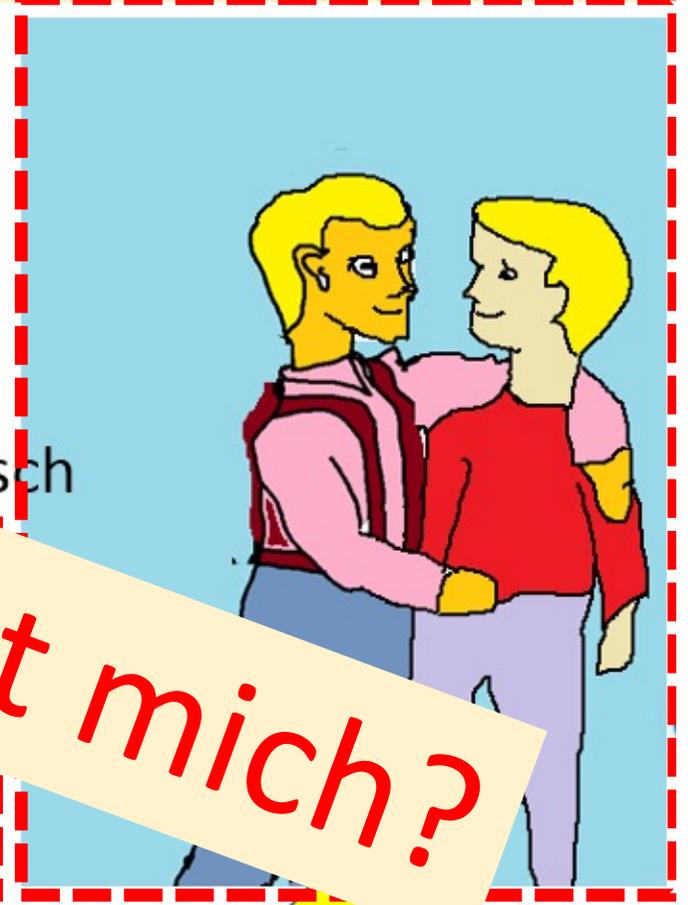
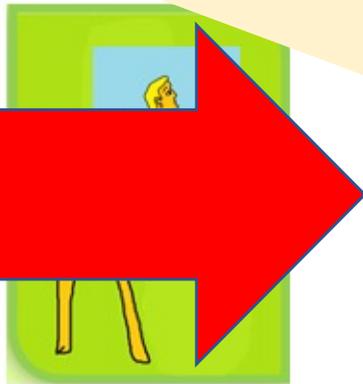
Ein so großer  
Verzicht!  
Ein hoher Preis!

Gipfels

mensch

Was hindert mich?  
?

lieb sein



6-9

Was hindert mich?

Meine emotionale  
Überlebensregel:  
gebotene und verbotene  
Gefühle!

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation



# So kann die Kindheit überlebt werden



- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert.
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern.

# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebensregel



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust

Überlebensregel

EMOTION-REGULIERER



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO  
WÜTEND!

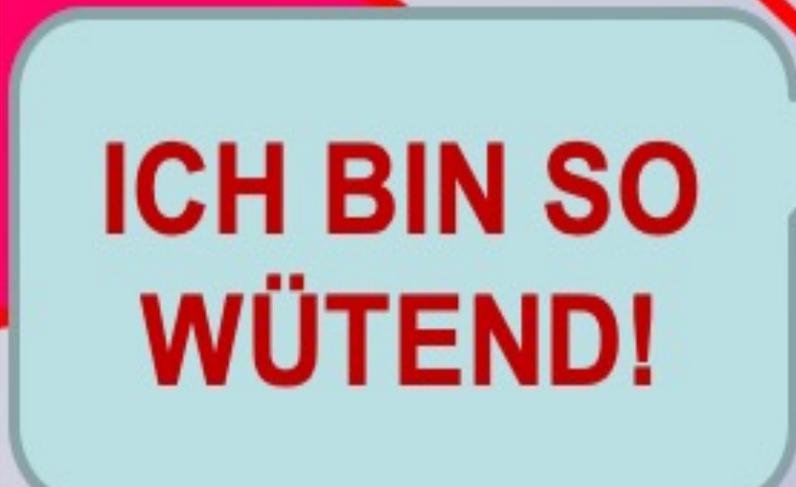
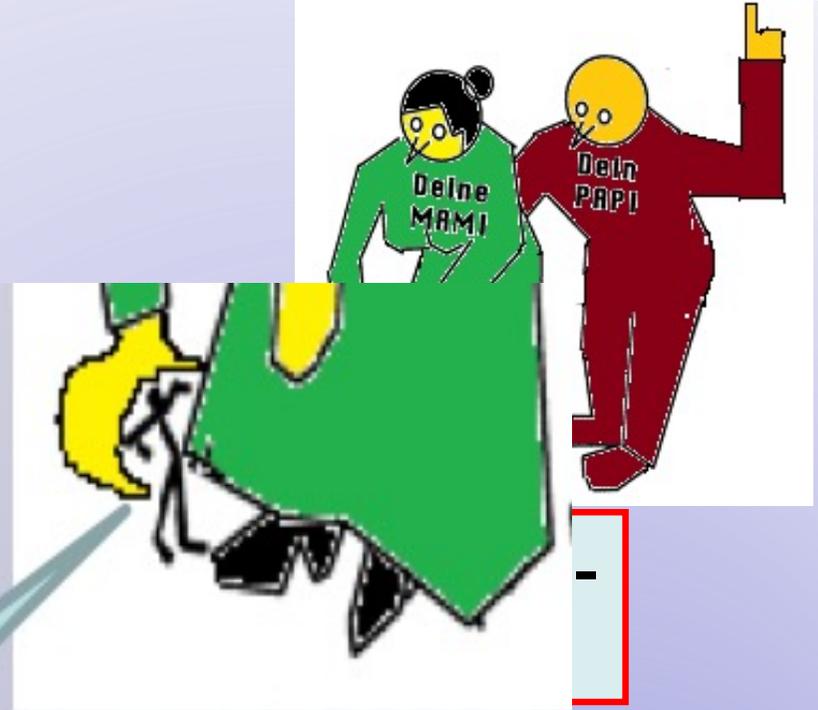
Überlebens-  
regel



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebensregel



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

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

**Überlebens-  
regel**



# Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:



**Bedürfnis: z.B. Geborgenheit**

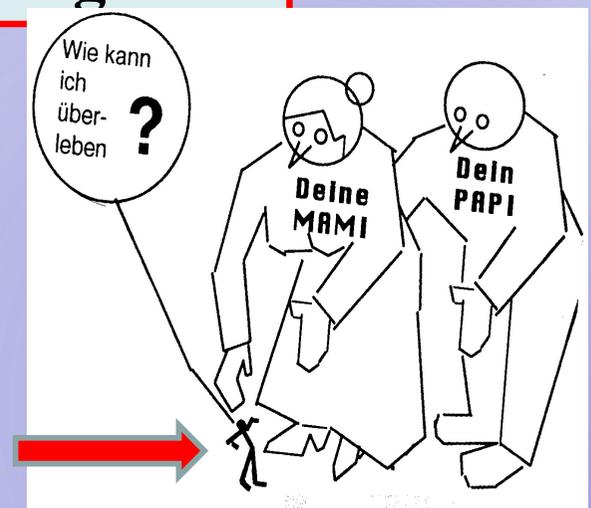
**Angst: z.B. Liebesverlust**

**Wut ausdrücken**

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

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

**Überlebensregel**



## Übung 6

6

**Bedürfnis**

Heute:  
**Meine Bedürfnisse**

**Ich brauche ...**

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

8. ( ) Selbständigkeit
9. ( ) Selbstbestimmung
10. ( ) Grenzen gesetzt bekommen
11. ( ) Gefördert/gefordert werden
12. ( ) Ein Vorbild
13. ( ) Intimität
14. ( ) Ein Gegenüber

Wählen Sie in jeder Spalte das wichtigste (=1) und zweitwichtigste (=2) Bedürfnis.

## Übung 7

Heute:

# Formen zentraler Angst

Angst

7

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. ( ) Vernichtung
3. ( ) Trennung
4. ( ) Kontrollverlust – über mich
5. ( ) Kontrollverlust – über andere
6. ( ) Liebesverlust
7. ( ) Hingabe
8. ( ) Gegenaggression

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

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

Heute noch:

Meine Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)

**BEISPIEL: Angsthase**



Nur wenn ich immer ängstlich bin (Selbstmodus\*\*)

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

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



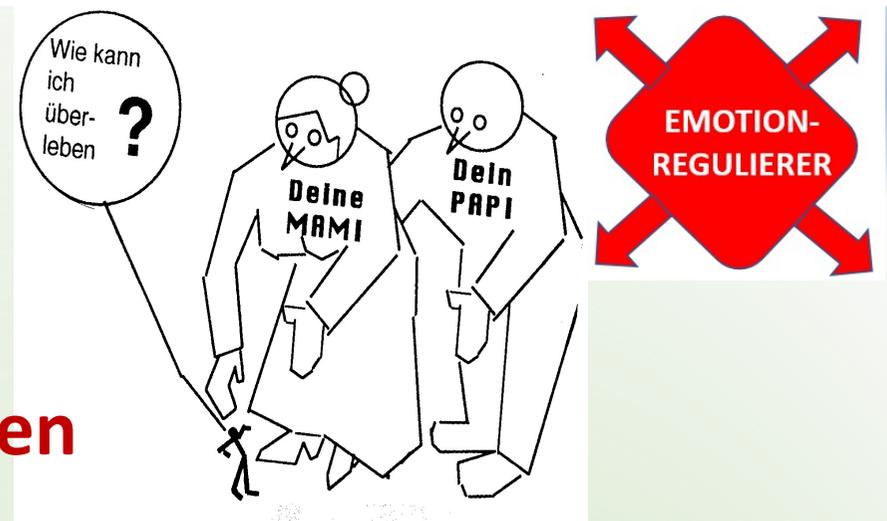
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen



Nur wenn ich immer jähzornig bin (Selbstmodus\*\*)

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

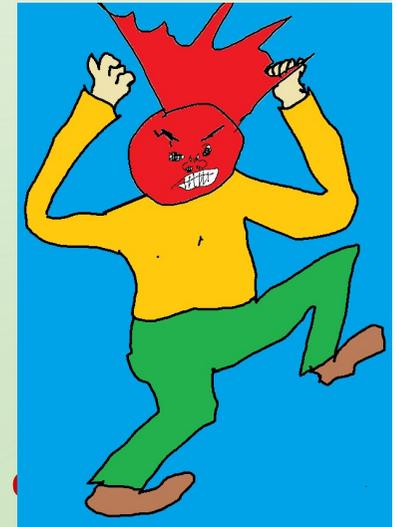
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression e

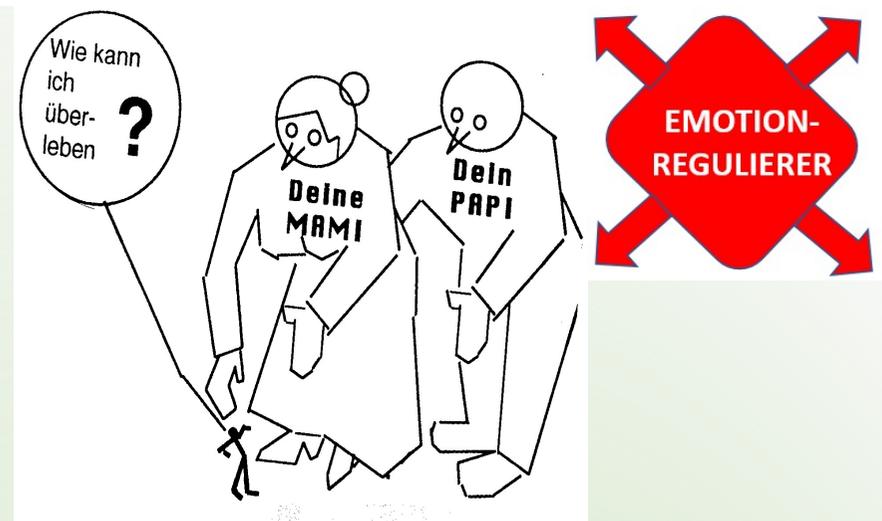


\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur wenn ich immer ehrgeizig bin (Selbstmodus\*\*)

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

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

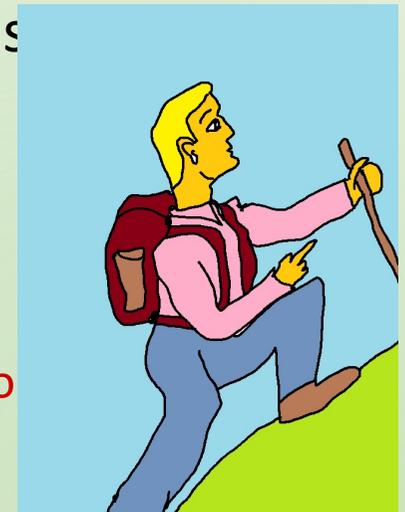
bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression

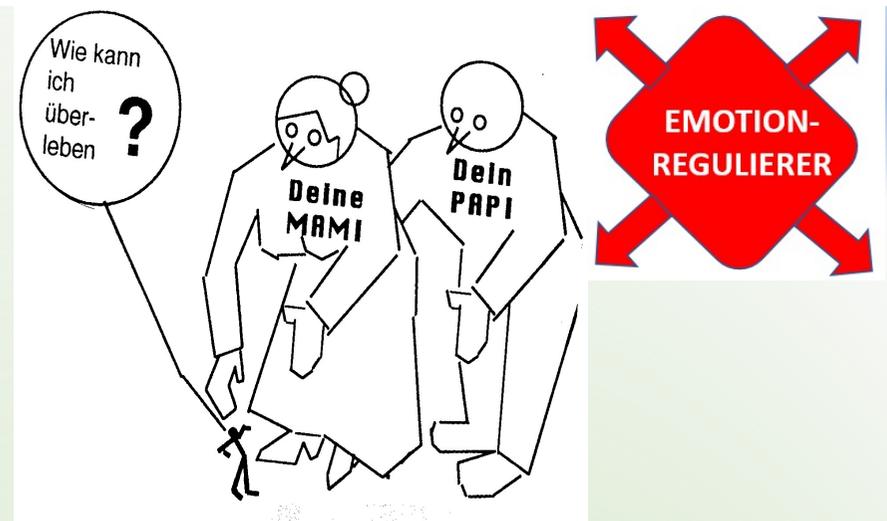
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



# Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

## BEISPIEL: Beziehungscrack



Nur wenn ich immer **Beziehungs-Crack bin** (Selbstmodus\*\*)

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

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression

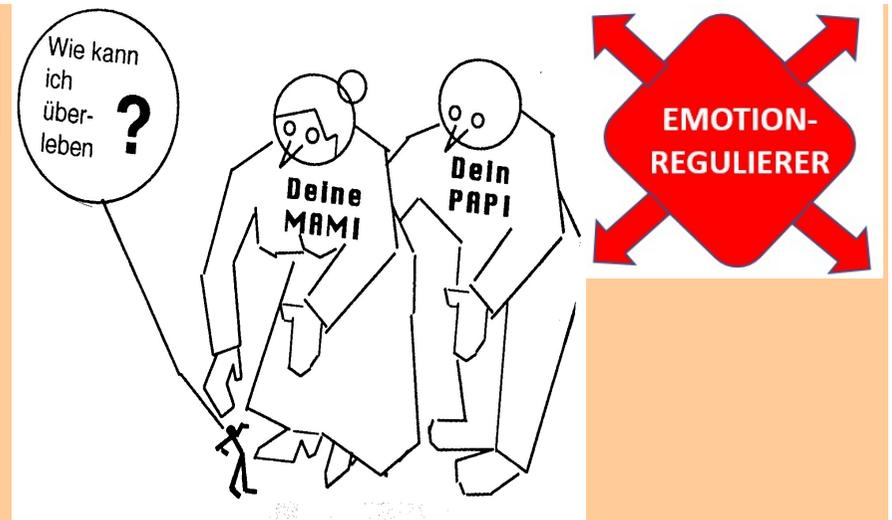
\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit



## Übung 8: bitte vervollständigen

Meine eigene  
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell\*)



Nur wenn ich immer ..... bin (sekund. Selbstmodus\*\*)  
wenn ich immer sekundäre Gefühle habe: .....  
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut .....  
wenn ich niemals ..... bin (primärer Selbstmodus)  
bewahre ich mir ..... (Bedürfnis)  
Und verhindere ..... (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu verhalten

\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

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

## Übung 8b: Zuerst kommt es von außen

Bevor es zur eigenen Regel wird ...

... sind es Gebote und Verbote, die von außen kommen

- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

Bei uns kannst Du nur emotional überleben,

wenn Du IMMER ...

und wenn Du NIEMALS ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie herangetragen werden:

## Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es  
Gebote und Verbote  
der Kindheit



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

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

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

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

**Gebe ich Dir** ..... (Bedürfnis)

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

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



# Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

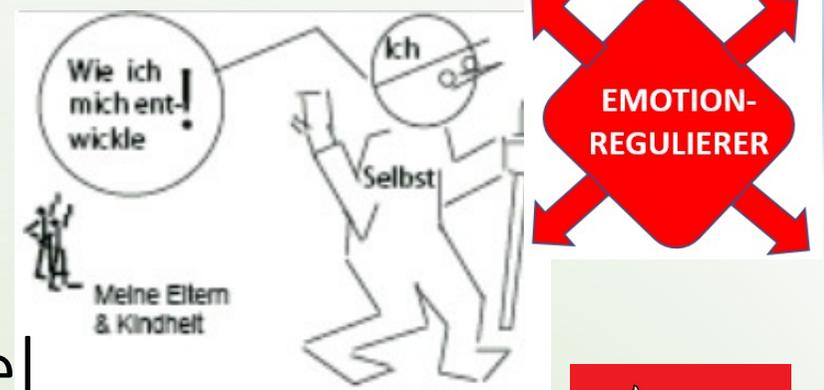
**Die humane Emotionsregulation:**

**Leben statt Überleben**

**Erlaubnis statt Gebot und Verbot**

## BEISPIEL: Angsthase

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel



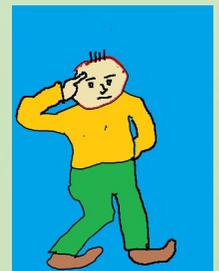
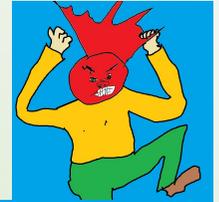
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Rumpelstilzchen

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

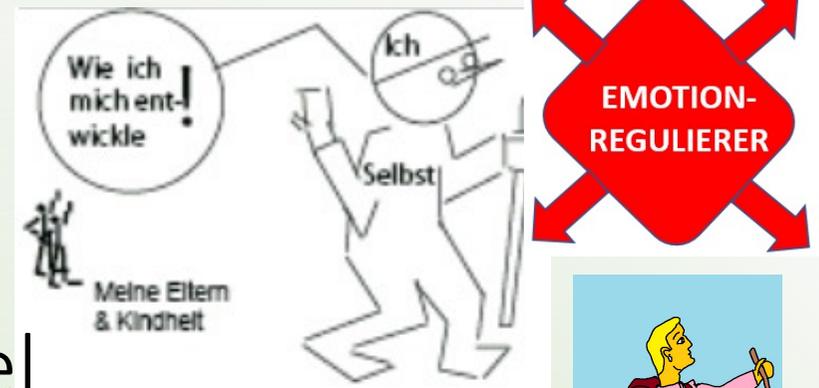
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

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



## BEISPIEL: Beziehungs-Crack

Meine neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass ich
- **Schwach und ausgeliefert bin**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



## Übung 9a: bitte vervollständigen

Meine eigene neue  
Erlaubnis gebende Lebensregel



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

# Um welche Erlaubnis geht es?

- Es geht um die Erlaubnis, ich selbst zu bleiben,
- Mich nicht für andere verbiegen zu müssen,
- Für mich einstehen zu dürfen,
- Mich anderen zuzumuten,
- Meinen eigenen Weg gehen zu dürfen,
- Nicht für andere da sein zu müssen,
- Schwach sein zu dürfen,
- Stark sein zu dürfen,
- Allein sein zu dürfen etc.

## Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche. Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt. Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.

Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Es ist schwer, das allein zu schaffen.

Da wäre es gut, wenn eine unterstützende  
Begleitung da wäre!

Was braucht der Angsthase von wem?

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

**Was brauche ich von wem?**

## Übung 9b: bitte vervollständigen

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

Was braucht der Angsthase von wem?

.....

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

.....

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

.....

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

.....

**Was brauche ich von wem?**

.....

# ÜBUNG: Und was traue ich mich dann?

Angsthase macht ab jetzt:

.....

Rumpelstilzchen macht ab jetzt:

.....

Gipfelstürmer macht ab jetzt:

.....

Beziehungs-Crack macht ab jetzt:

.....

**Ich mache ab jetzt:**

.....

## Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

### Rollenspiel:

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



# Änderungsziele

## Übung 10a

# 10a

## Bootsfahrt zu neuen Ufern

Sie wollen Neues. Dazu müssen Sie Altes hinter sich lassen. Altes, Vertrautes, scheinbar Unverzichtbares. Sie können sich jetzt entscheiden, es zurückzulassen, loszulassen, Abschied zu nehmen, um es zu trauern.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Boot oder Schiff zu neuen Ufern. Dazu müssen Sie am alten Ufer zurücklassen, was nicht zu Ihrer Zukunft gehört.

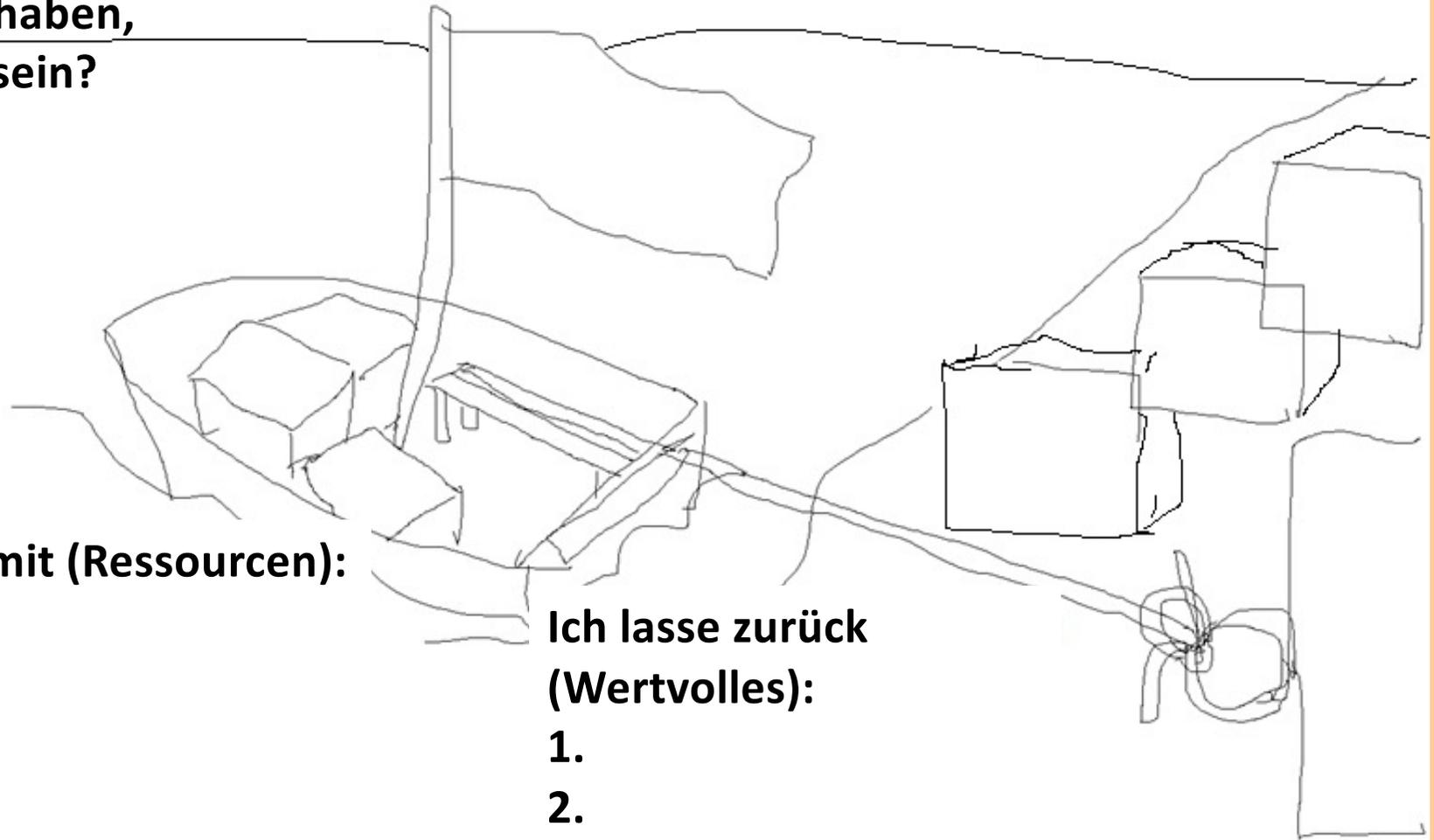
# Meine Bootsfahrt zu neuen Ufern

**Wo will ich ankommen,**

**Was will ich haben,**

**Wer will ich sein?**

- 1.
- 2.
- 3.



**Ich nehme mit (Ressourcen):**

- 1.
- 2.
- 3.

**Ich lasse zurück  
(Wertvolles):**

- 1.
- 2.
- 3.

# Meine Bootsfahrt zu neuen Ufern **Beispiel**

Wo will ich ankommen,

Was will ich haben,

Wer will ich sein?

**1. Ein angstfreier Mensch**

2.

3.

Ich nehme mit (Ressourcen):

**1. Selbständigkeit**

**2. Offenheit**

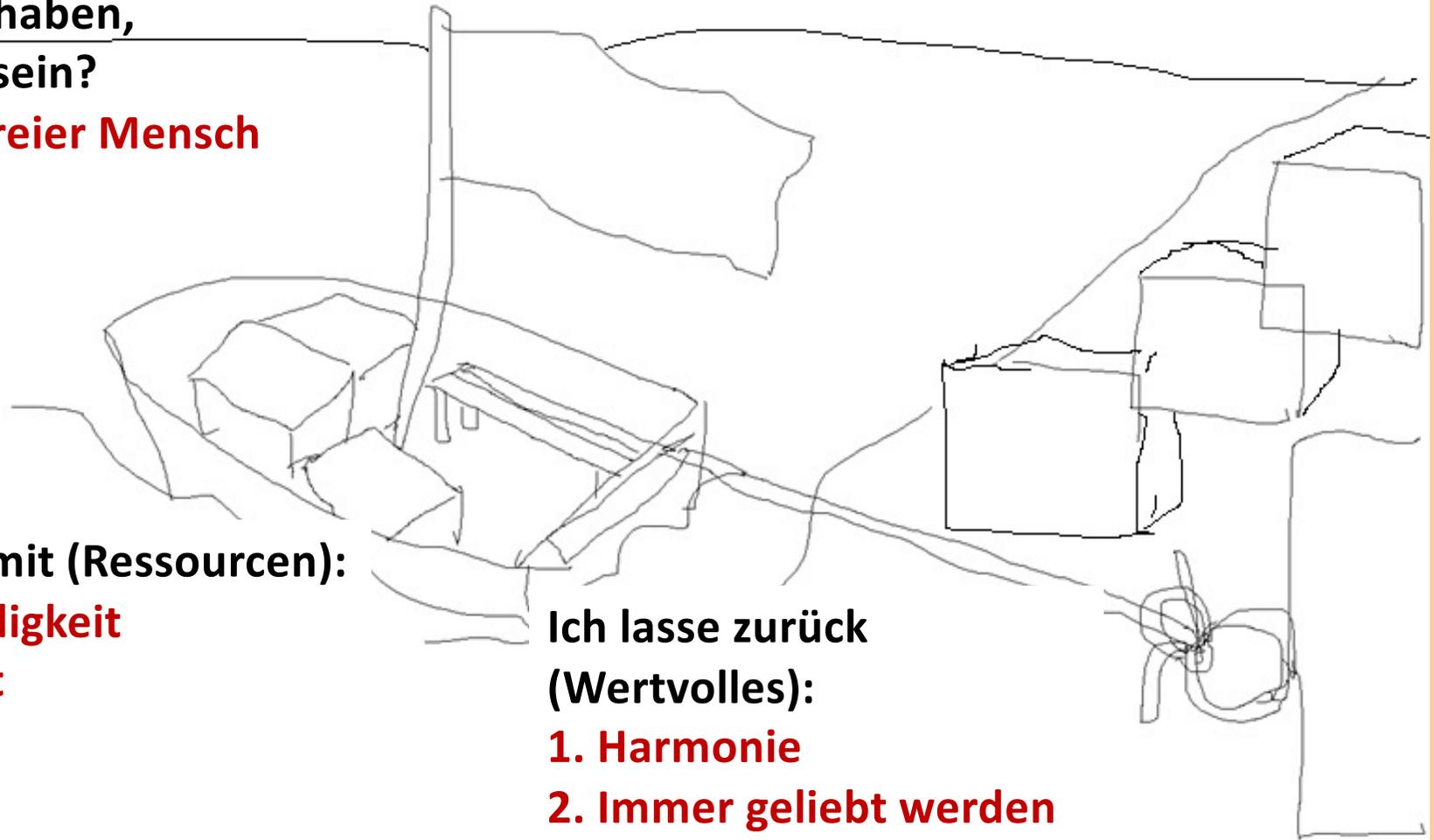
**3. Mut**

Ich lasse zurück

(Wertvolles):

**1. Harmonie**

**2. Immer geliebt werden**



# Bootsfahrt zu neuen Ufern

- Von wo will ich weg?
- Was nehme ich mit?
- Was will ich zurücklassen?
- Wo will ich hin?
- Was will ich erreichen?
- Was hält mich zurück?
- Was muss ich loslassen?
- Was war Gutes daran?
- Wie fühlt es sich an, es loszulassen?
- Mich verabschieden?
- Trauer?

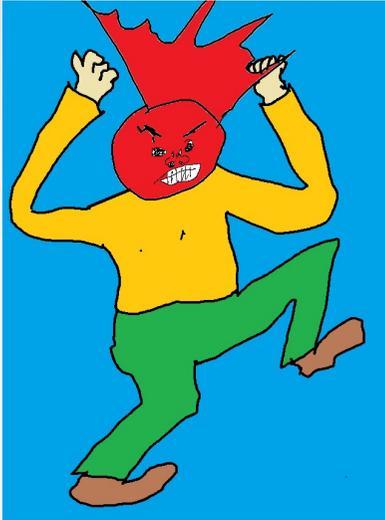
# Mein Boot legt ab

- Stellen Sie sich nun vor, dass Sie in Ihr Boot steigen und langsam losfahren.
- Sie wissen, in welche Richtung Sie wollen.
- Sie wissen, was Sie im Boot dabei haben.
- Sie wissen, was Sie zurückgelassen haben.
- Sie entfernen sich vom alten Ufer.
- Sie blicken zurück, wie es immer kleiner wird.
- Sie vergegenwärtigen, was Sie zurückgelassen haben. Losgelassen. Der Abschied ist da. Zeit zum Trauern.
- Und dann können Sie Ihren Blick auf Ihr Ziel richten, auf das Neue, das Sie wollen und das Sie erwartet.
- Und Sie können sich vorstellen, am neuen Ufer der Mensch zu sein, der Sie sein wollen und die Menschen anzutreffen, mit denen Sie sein wollen.

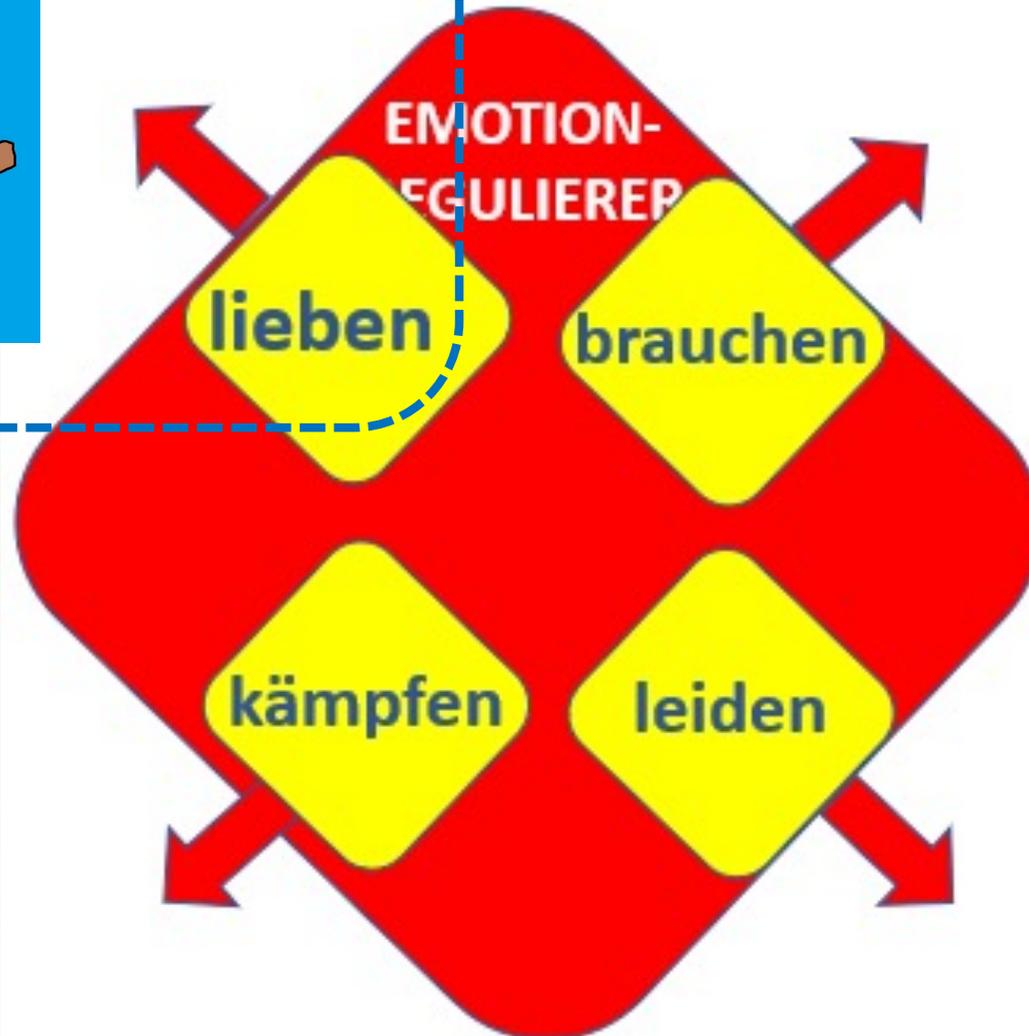
# Bootsfahrt zu neuen Ufern - Beispiele

- Von wo will ich weg? Mich nicht trauen, Ärger zu zeigen
- Was nehme ich mit? Willen, es zu schaffen, Freunde, die mir bleiben, Zuversicht, neue Freunde zu kriegen
- Was will ich zurücklassen? Es allen recht machen
- Wo will ich hin? Ärger zeigen können
- Was hält mich zurück? Angst vor Ablehnung
- Was muss ich loslassen? Von allen gemocht werden
- Was war Gutes daran? Harmonie, Frieden
- Wie fühlt es sich an, es loszulassen? Will festhalten
- Mich verabschieden? Schmerz
- Trauer? Ja, sehr

# Änderungsziele



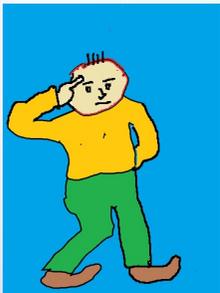
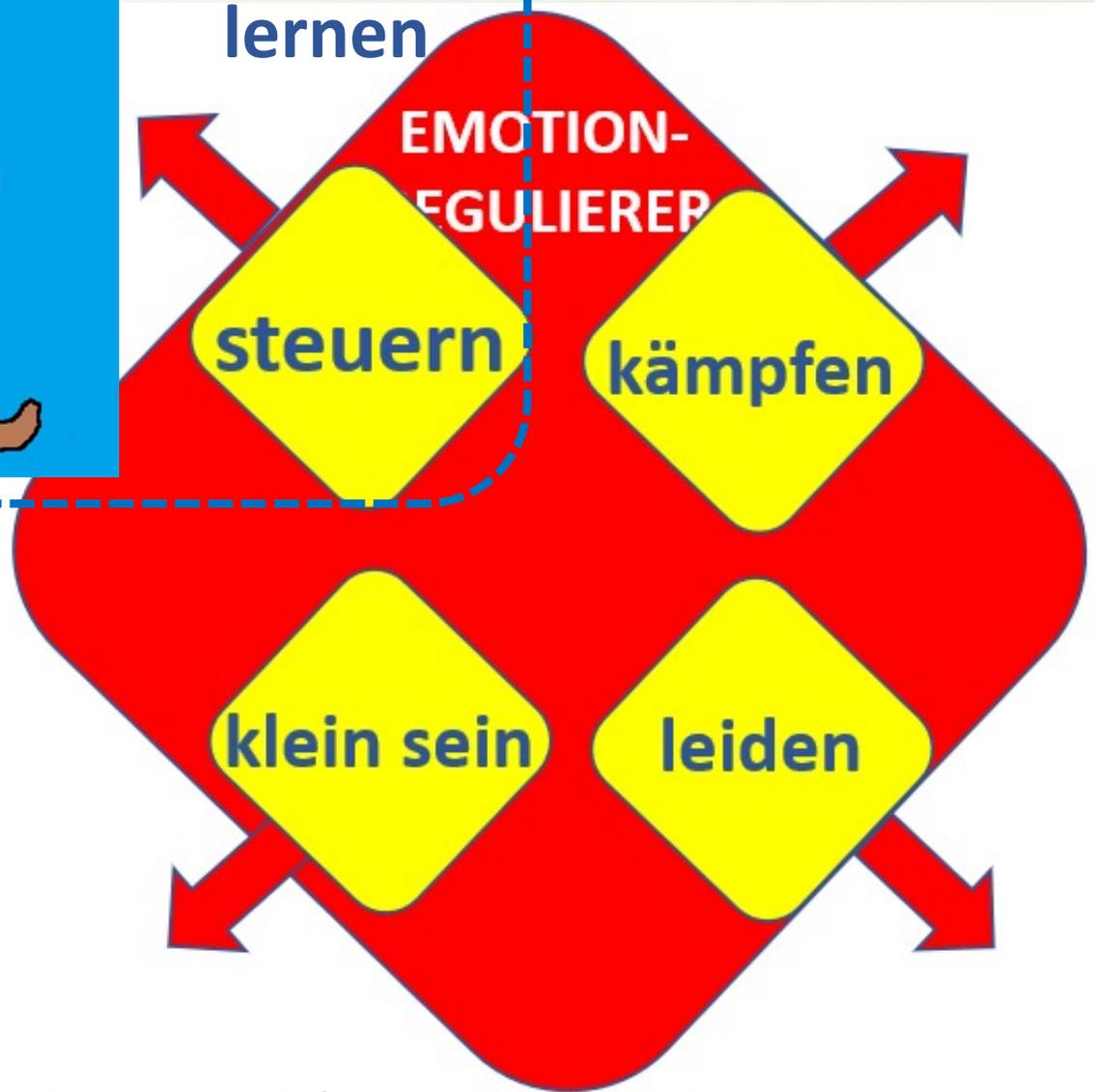
Lieben  
lernen



# Änderungsziele



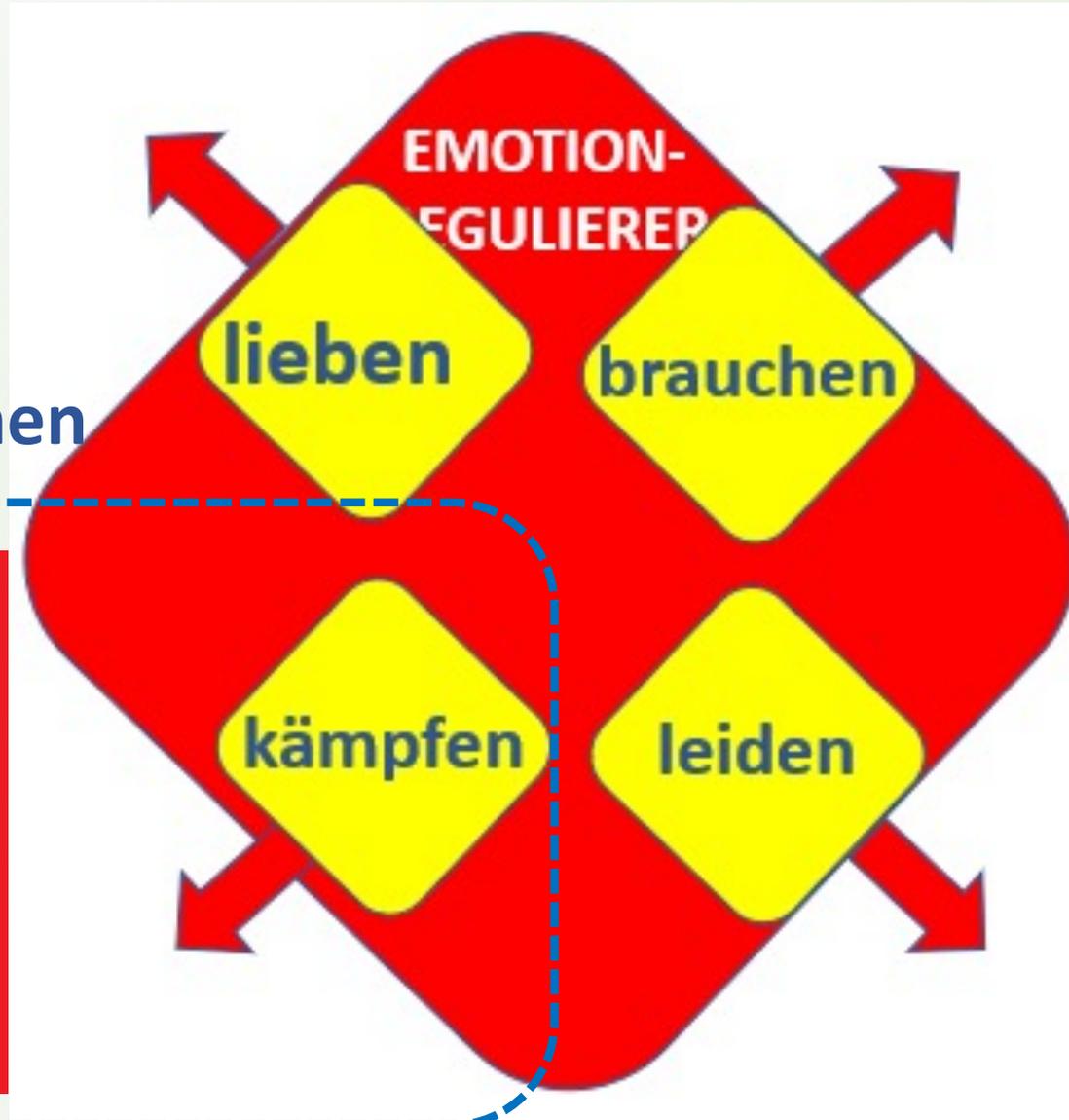
Lieben  
lernen



# Änderungsziele



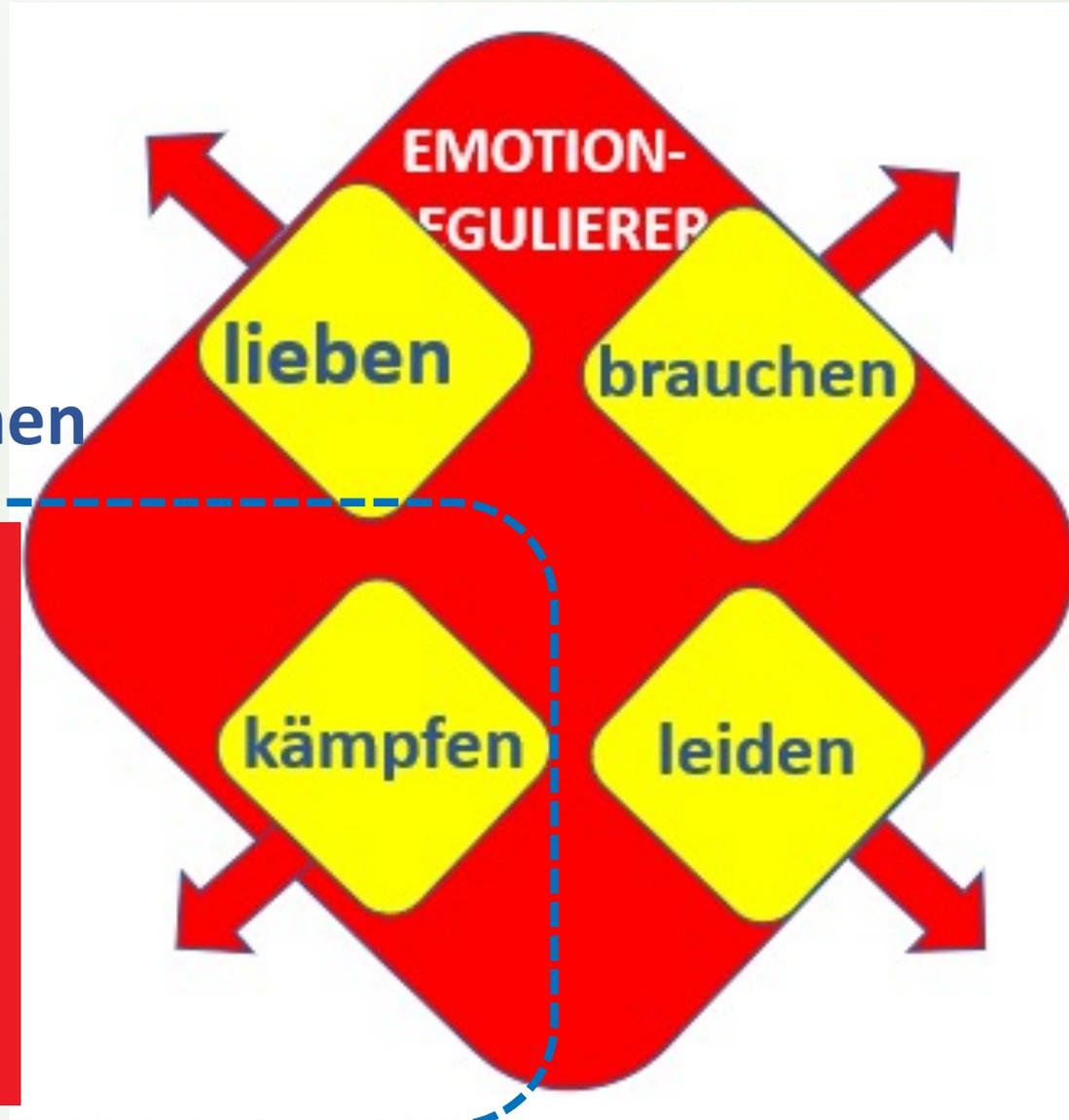
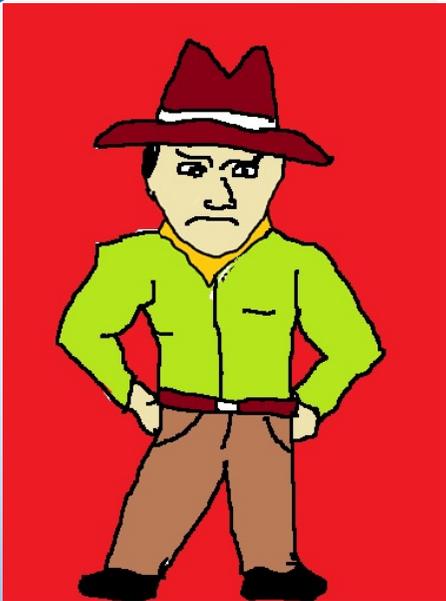
kämpfen lernen



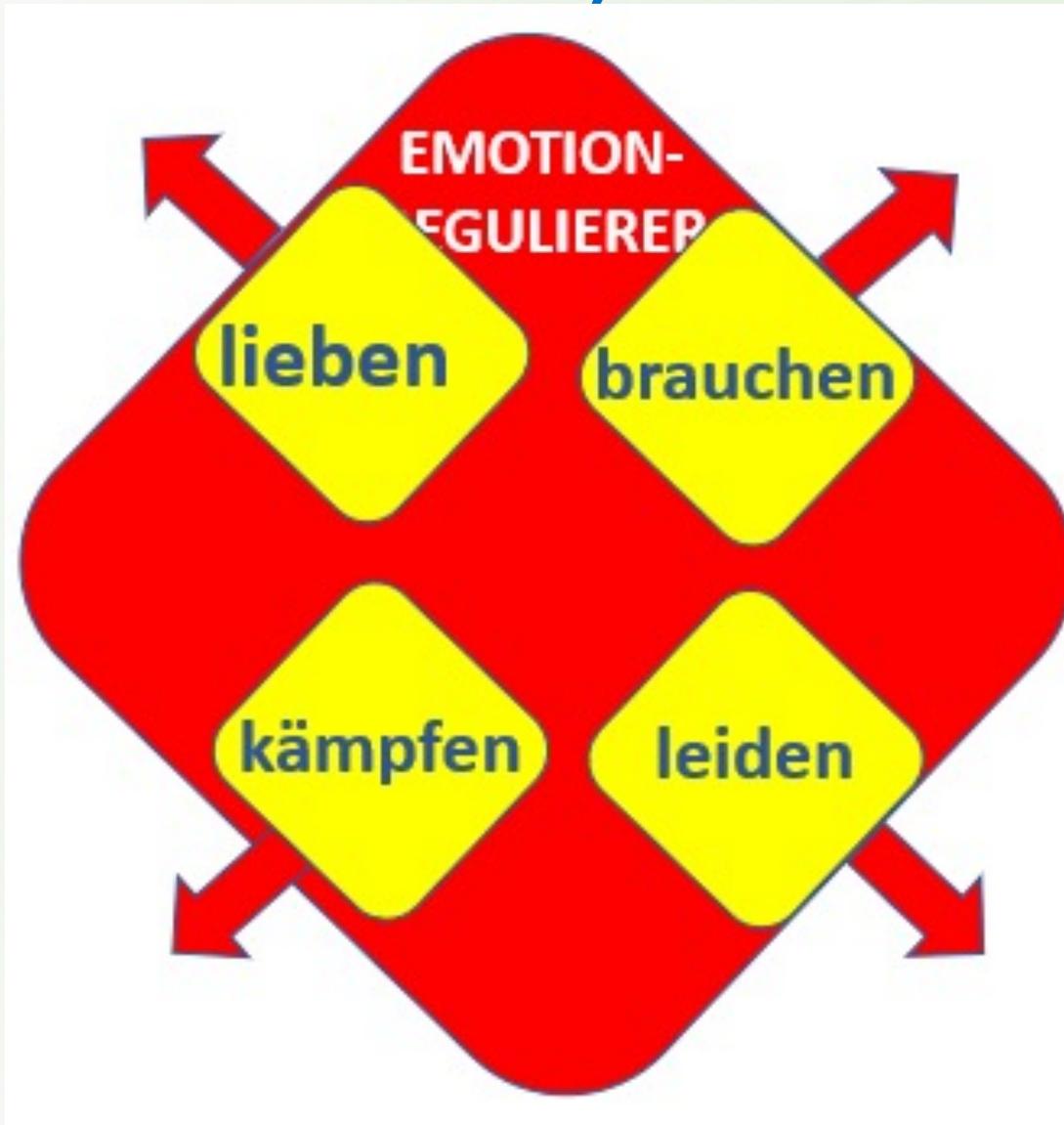
# Änderungsziele



kämpfen lernen

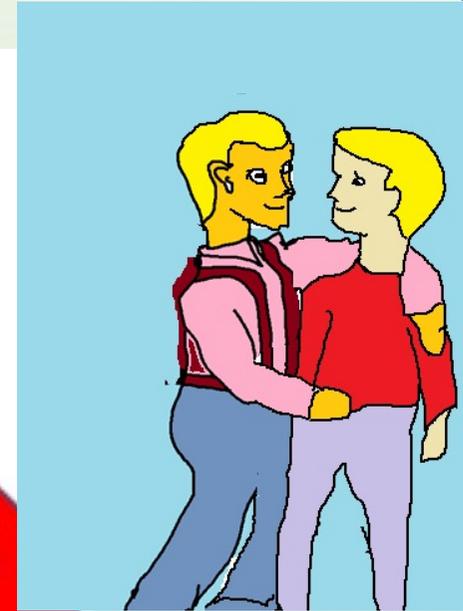
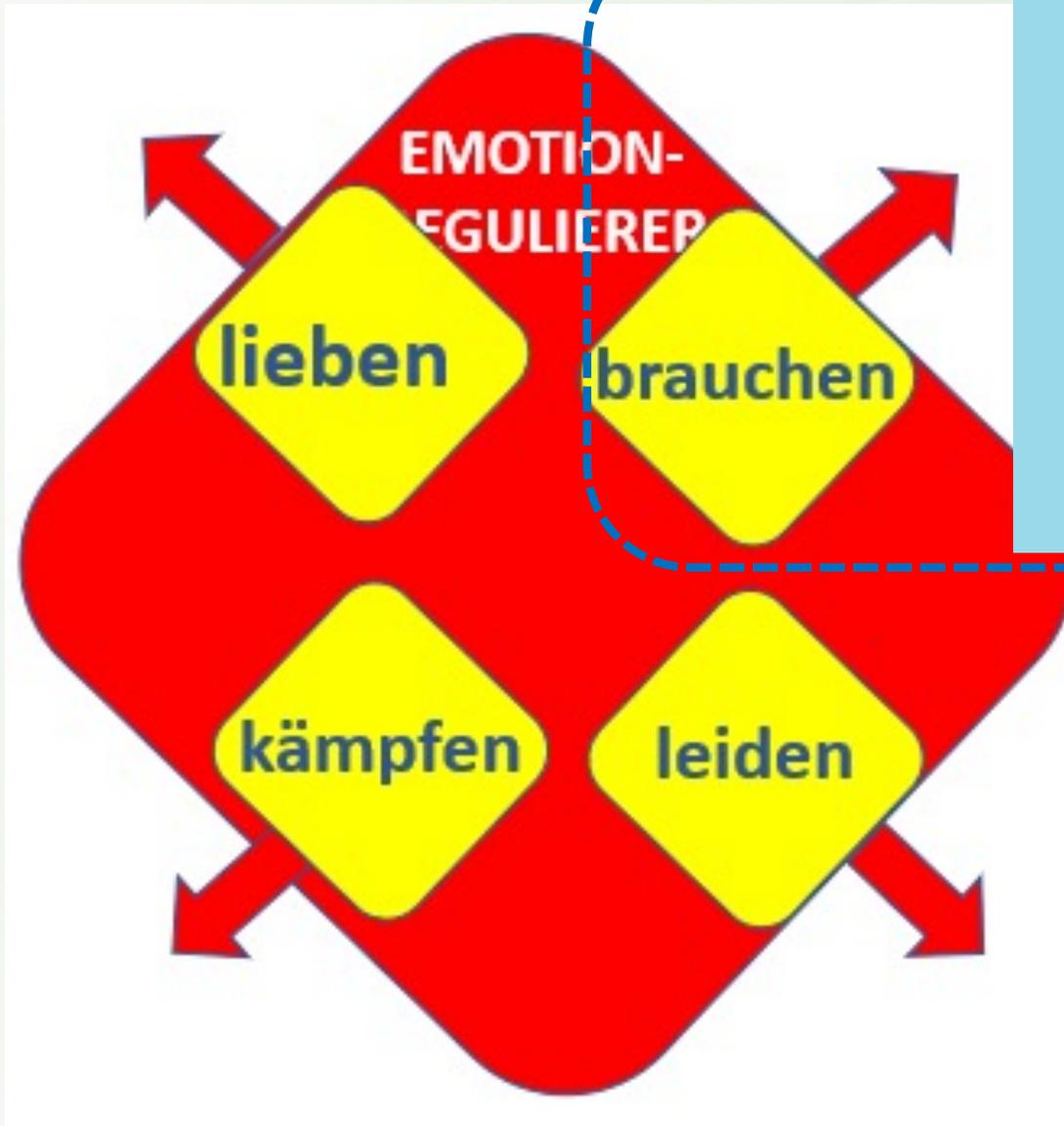


# Änderungsziele



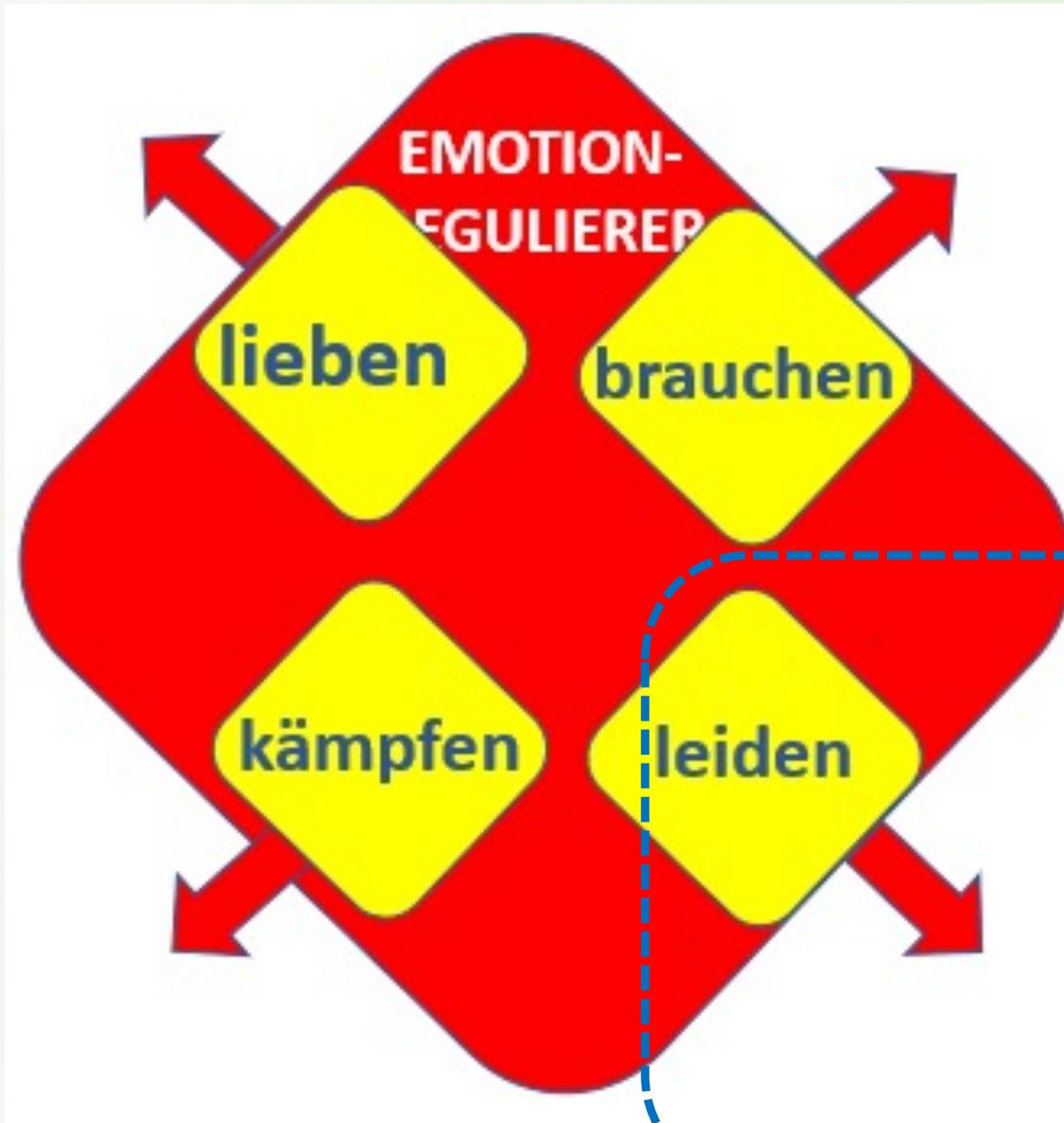
brauchen  
lernen

# Änderungsziele



brauchen  
lernen

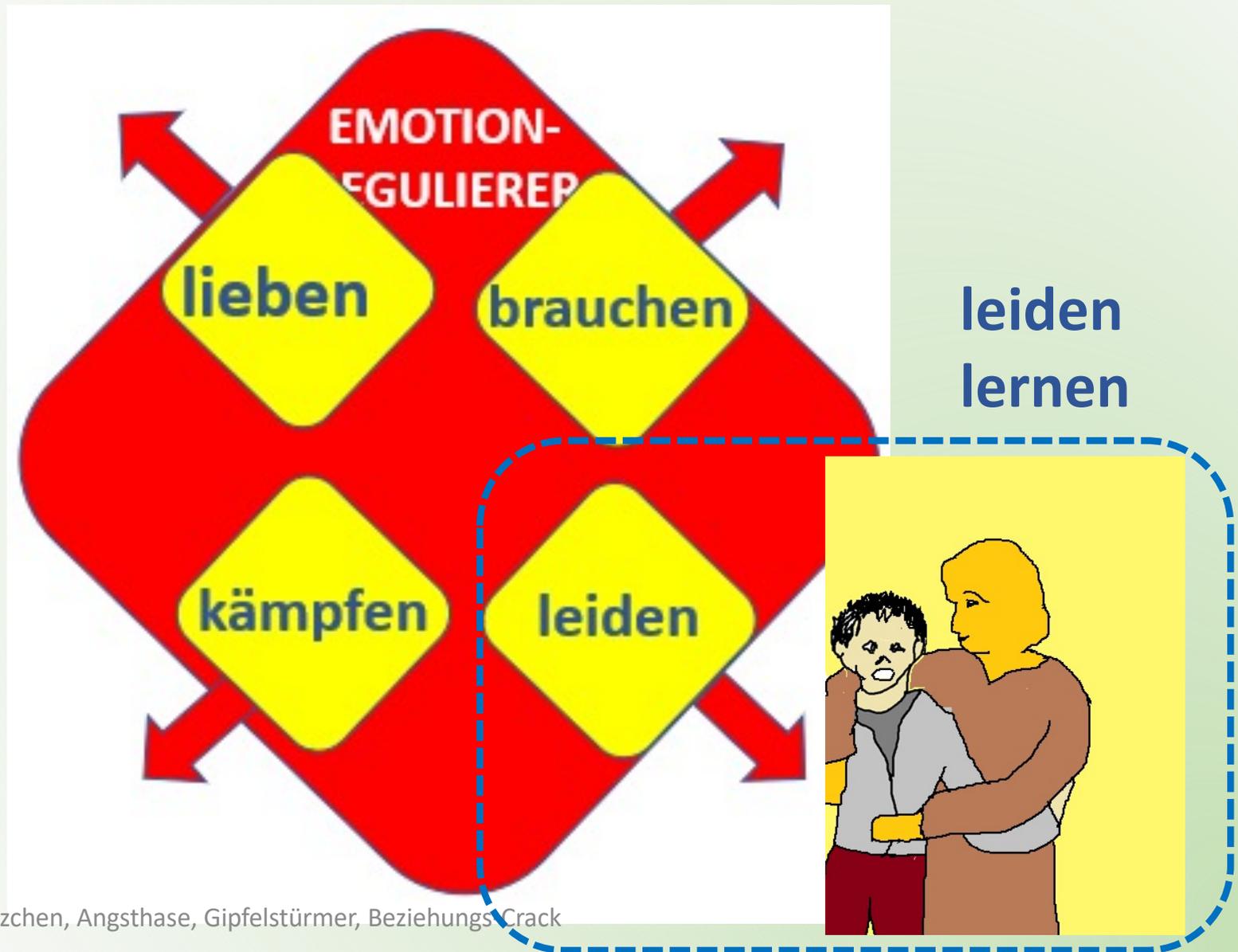
# Änderungsziele



leiden  
lernen

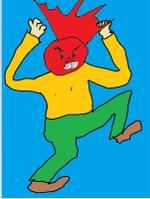


# Änderungsziele

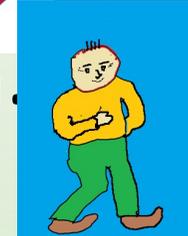


## Übung 10

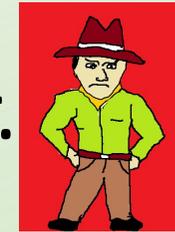
# Zurück zum primären Selbstmodus



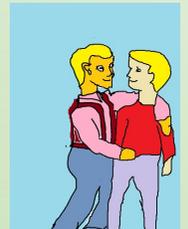
Rumpelstilzchen wird zum Liebenswerten.



Angsthase wird zum Revolutionär.



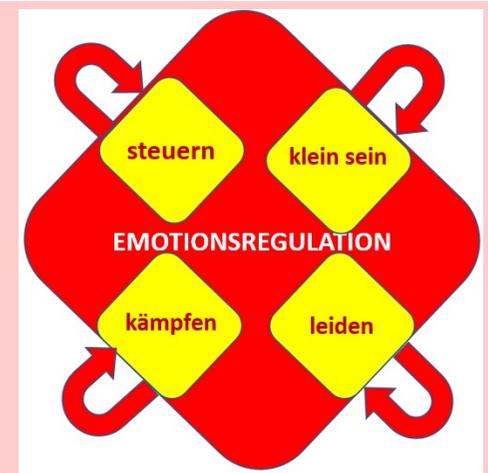
Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen



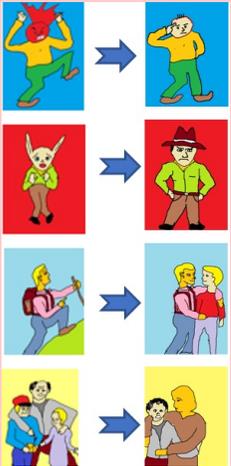
Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen.



## Übung 10b



### Zurück zum primären Selbstmodus



Rumpelstilzchen wird zum Liebeswerten.

Angsthase wird zum Revolutionär.

Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen.

Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen.

**→ Lesen Sie jetzt - wiederum nur für Ihren Selbstmodus – die**

**Funktionsanalyse (wozu?) und die  
Therapiestrategie**

**durch und prüfen Sie, ob das auf Sie zutrifft.**

**Danach bitte kurz mit Ihrem Gruppenmitglied besprechen.**

# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



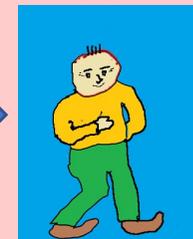
Primärer Selbstmodus?

Rumpelstilzchen wird zum Liebenswerten.

Die große Wut wirkte bisher unmittelbar so stark auf andere Menschen, dass es nicht nötig war, die eigentliche Funktion von Emotionen zu nutzen, nämlich daraus ein Denken und Handeln entstehen zu lassen.

Therapeutisch ist wichtig,

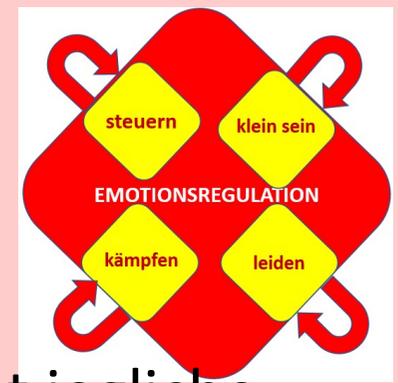
- dass die positive Verstärkung wegfällt
- Dass dank Emotionsexposition Wut nicht mehr das Interaktionsverhalten bestimmt
- Dass statt Wut rauszulassen **Wut kommuniziert wird**: Es macht mich sehr wütend, wenn Du in Situation x das Verhalten y zeigst
- Wenn das nicht gleich gelingt, einige Minuten **aus dem Raum gehen**
- Dass **Empathische Kommunikation** gelernt wird



# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

## Primärer Selbstmodus?

## Angsthase wird zum Revolutionär.

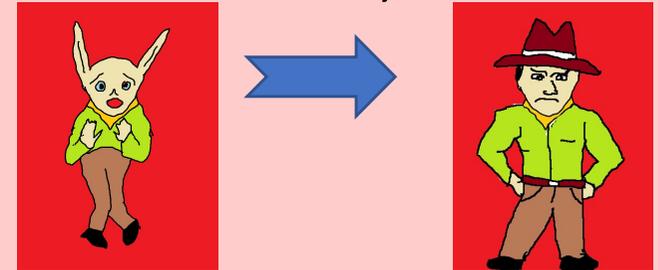


Die zentrale Angst vor Liebesverlust oder vor Trennung hat jegliche wehrhafte Impulse getilgt.

Auch wenn Wut noch (meist nur kurz) ins Bewusstsein kommt, dann führt sie sofort zu noch größerer Angst.

Es resultiert der selbstunsichere Selbstmodus.

Therapeutische ist wichtig,

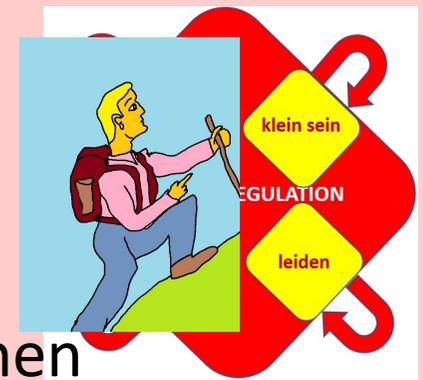


- a) Dass die Impulshemmung behoben wird: **Wut erlauben**, spüren, rauslassen (Wut-Exposition)
- b) **Wirksames wehrhaftes Verhalten** aufgebaut wird
- c) Mit Angst- und Emotions-Exposition die blockierende **Wirkung der sekundären Gefühle reduziert** wird
- d) Die Erfahrung gemacht wird, dass in Beziehungen **Zuneigung bleibt** und Wertschätzung und Respekt wachsen

# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

## Primärer Selbstmodus?

## Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 1.



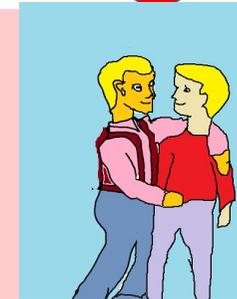
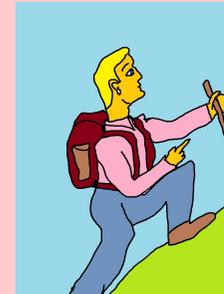
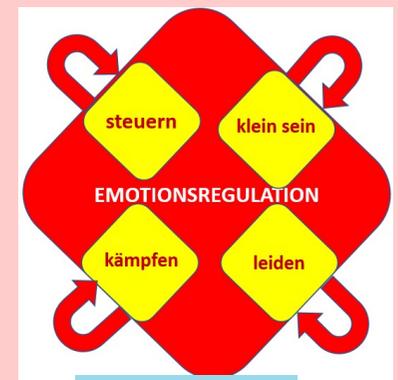
Wir konzentrieren uns nicht so sehr auf den narzisstischen Subtyp, bei dem es um Wertschätzung (wert sein geliebt zu werden) geht und der ständig das Selbstbild „konkurrenzlos Größter sein“ aufrecht erhalten und sich darin sonnen muss. Er ist kein Gipfelstürmer, sondern ein **Gipfelbesetzer**. Vielleicht steht er auf einem Gipfel, breitet seine Arme aus und sagt „Schaut her, was bin ich doch für ein grandioser Mensch!“ Er bräuchte aber, dass nicht er den Platz am Gipfel allein einnimmt, sondern dass jemand da ist, größer und mächtiger als er und ihm das Gefühl von Einzigartigkeit dauerhaft mitgibt, so dass er niemals fürchten muss, es zu verlieren. Nie Beifall heischen muss.

Der **Gipfelstürmer** muss zum Gipfel eher aus einem anderen Grund: Er muss es tun. Eher wie Sisyphus, oben angekommen, keine Sekunde Freude, gleich weiter zum nächsten Gipfel. Fast nebenher findet er sich schon richtig gut, aber er darf sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Er muss weiter. Er bräuchte es, dass ihn oben eine liebende Elternfigur mit offenen Armen empfängt, so dass er sich angekommen fühlt und nicht weiter muss. Aber auf keinem Gipfel steht so eine Figur.

# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

Primärer Selbstmodus?

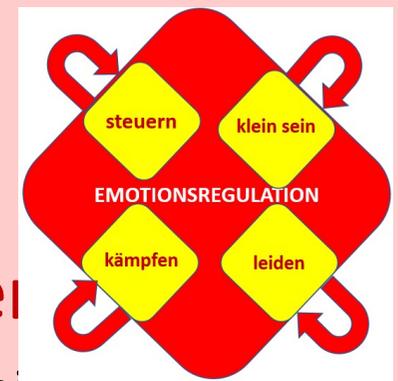
Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 2.



Therapeutisch ist wichtig,

- a) Dass ihm bewusst wird, um was er sisyphusartig kämpft (geliebt werden, ohne sich ständig anstrengen zu müssen)
- b) Dass er die korrigierende emotionale Erfahrung macht, **auch ohne Gipfelsturm geliebt zu werden**
- c) Dass Leistung nicht mehr 100 % seines Selbstwertgefühls bestimmt, sondern **andere Werte (Beziehung)** in den Vordergrund rücken
- d) dass er seine **Beziehungsbedürfnisse spürt** und ihnen folgt
- e) Dass er **Erfüllung in und durch Beziehung** erfährt

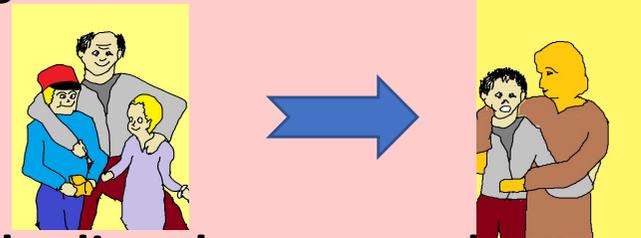
# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



## Primärer Selbstmodus?

## Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen

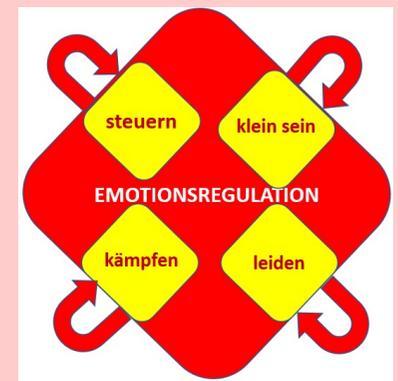
Der Beziehungs-Crack fühlt sich mit sich, seinen Beziehungen und seinem Leben gut. Bei ihm war Resilienz erfolgreich. Ihm fehlt nichts Gutes. Es ärgert ihn, dass sein so erfolgreicher Selbstmodus primär ein Vermeidungsverhalten sein soll. Er vermeidet nicht Beziehung, im Gegenteil. Aber er vermeidet die schwache, abhängige Rolle in der Beziehung.



Therapeutisch ist wichtig,

- Dass zunächst akzeptiert wird, **dass er unbedingt kompetent bleiben muss**
- Dass **Erinnerungen** gefunden werden, in denen er sich **schwach** und abhängig fühlte
- Dass er spüren kann, **was er wirklich gebraucht hätte**, damit er nicht später so sehr kompetent werden muss (jemand, der ihn aus dem Selbstgefühl von Schwäche und Ausgeliefertsein gerettet hätte, so dass er sich nicht hätte selbst retten müssen)
- Dass er **in heutigen Beziehungen immer wieder in die bedürftige Position geht** (er beschenkt wird, ihm geholfen wird), so dass diese nicht mehr so einseitig bleiben

# Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



## Übung 10b: Bitte jetzt ausfüllen

Mein eigener primärer Selbstmodus?  
Ich werde vom ..... zum .....

Therapeutisch ist wichtig,

a) Dass ich akzeptiere, dass ich bisher ..... war

a) Dass ich erkenne, was ich genau damit vermeide

.....

a) Dass ich entscheide, dass Bisherige **nicht zu tun** und die Angst dabei aushalte .....

b) Dass ich dran bleibe, bis ich es automatisch mache

.....

10e

# Dependente Persönlichkeit

Beispielfall, definatorische und deskriptive Merkmale,  
Ziele, Therapie

## Fallbeispiel – eine dependente Frau

- Als ich den Wartebereich betrat, blickte mich ein freundliches Gesicht erfreut an. Erwartungsvoll erhob sie sich und hatte sich mir schon durch das Hand geben anvertraut. Es war kein kraftvoller Händedruck eines selbstbewussten Menschen, sondern sie ließ ihre Hand in meine Hand senken. Ja, sie gab mir wirklich ihre Hand, über die ich nun verfügen konnte. Ich kann nicht sagen, dass sie schüchtern war. Da war keine Zurückhaltung. Sie fragte mich, wo sie sich hinsetzen soll und in dieser Frage lag schon ihre völlige Bereitschaft, meiner Anweisung zu folgen. Obgleich sie das erste Mal in einer derartigen Situation war, begriff sie schnell, welches Verhalten ich von ihr erwartete und wie sie meine Arbeit am besten unterstützen konnte. Sie pflichtete mir bei, wenn ich Vermutungen über den Gang der Dinge in ihrem Leben äußerte. Sie gab mir viele Beispiele, die meine Hypothesen bestätigten, so dass ich einen großen Schatz an Erkenntnissen mitnehmen konnte.

-

# Fallbeispiel – eine dependente Frau

- Ihren Ehemann schilderte sie als guten Lotsen, der sie sicher durch das Leben führte, ihr die Entscheidungen abnahm. Manchmal beschwerte er sich, dass sie ihn auch bei kleinen Alltagsprobleme zu Rate ziehe, z.B. ob sie die Küchenvorräte für zwei oder vier Wochen anlegen solle. Gerne entscheide er den Urlaubsort des nächsten Jahres – es gehe wieder in die Berge. Vor ihrer Ehe sei sie immer ans Meer gefahren, aber die Alpen seien auch sehr schön. Und welche Fernsehsendung abends angeschaut werde, entscheide auch ihr Mann – schließlich habe er den ganzen Tag hart gearbeitet. Sie koche ihm gerne seine Lieblingsspeisen – kräftige Fleischgerichte, auch wenn sie früher eher leichtere und vegetarische Kost bevorzugt hätte. Da er Oper, Konzert und Theater nicht möge, ginge sie recht gerne mit ihm in Operetten. Er gehe einmal in der Woche zum Sport und komme dann erst spät in der Nacht heim – weshalb sie sich jedes mal Sorgen mache, ob ihm etwas passiert sei. Sie selbst gehe nicht ohne ihn aus – das mache ihr überhaupt keinen Spaß. Einmal sei sie allein ein Wochenende lang verreist, um eine Ausstellung zu besuchen. Dabei habe sie sich richtig einsam und hilflos gefühlt. Ihre größte Angst sei, ihren Mann zu verlieren.

-

## • Dependente Merkmale 5 (Übersicht)

- Bedürfnis/Hoffnung: Geborgenheit
- Angst/Furcht: Alleinsein
- Wut: Trennungswut
- Beziehung: daß jemand da ist, der Geborgenheit gibt
- Impulssteuerung: selektiv anschmiegsame 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 (AFFEKT-Stufe)

## Übung 10e

### • Therapiestrategie bei Dependenz (Übung)

- Bedürfnis/Hoffnung: .....
- Angst/Furcht: .....
- Wut: .....
- Beziehung: .....
- Impulssteuerung: .....
- Umgang mit Emotionen: .....
- Konflikt: .....
- Selbstbild + Rolleneinnahme: .....
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: .....
- Überlebensregel: .....  
Verhalten, dessen Wirkungen: .....
- repetitiver Stereotyp (DRIBS ): .....
- Entwicklungsstufe: .....

## • Therapiestrategie bei Dependenz (Lösung)

- 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

11+12

# Emotions-Exposition – gelingende Emotionsregulierung

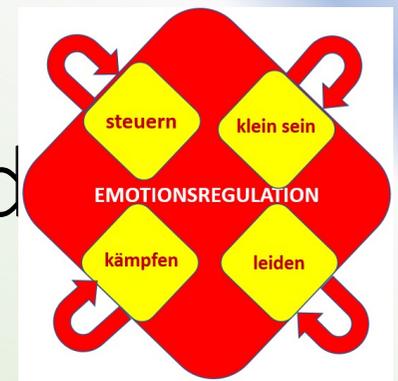
Tu was Dir Angst macht

Tu nicht was die Angst will

Tu was Dir Schuldgefühle macht

Tu nicht was das Schuldgefühl will

# Gefühle als therapeutischer Widerstand und Emotions-Exposition

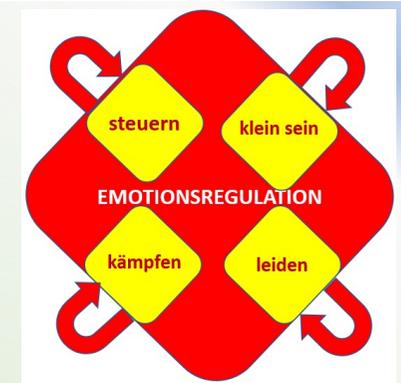


Wenn ich entgegen meiner bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel handle, rührt sich in mir Widerstand

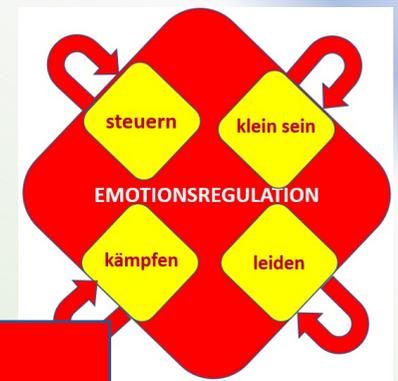
– ein Sträuben, ein mulmiges Gefühl, schlechtes Gewissen, Insuffizienzgefühl etc.



# Emotionen, die Änderung blockieren



# Emotionsexposition als Widerstandstherapie



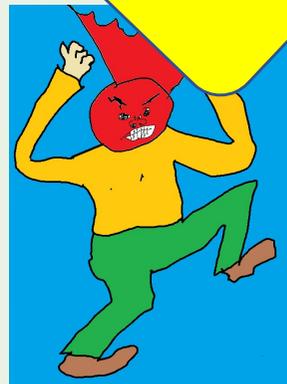
Gefühl, das vor dem neuen Handeln auftritt

**ANGST**

Tu es nicht!

Handeln entgegen der Überlebensregel

**Lieben**



Tu es nie wieder!

Gefühl, das nach dem neuen Handeln auftritt

**unsicher, schutzlos**

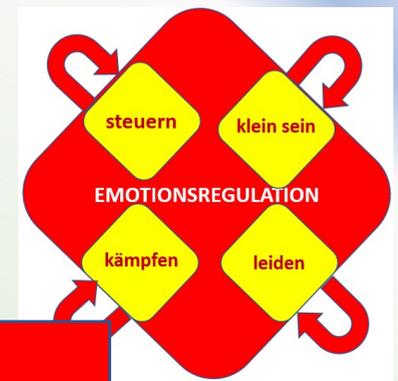
Emotions-  
exposition<sup>176</sup>

Emotions-  
exposition

Tu es doch!  
Stell Dich Deiner Angst!

Tu es doch!  
Stell Dich Deinem Schuldgefühl!

# Emotionsexposition als Widerstandstherapie



Gefühl, das vor dem neuen Handeln auftritt

**ANGST**

Tu es nicht!

Handeln entgegen der Überlebensregel

kämpfen



Tu es nie wieder!

Gefühl, das nach dem neuen Handeln auftritt

**Angst vor Gegenaggression**

ns-  
exposition<sup>177</sup>

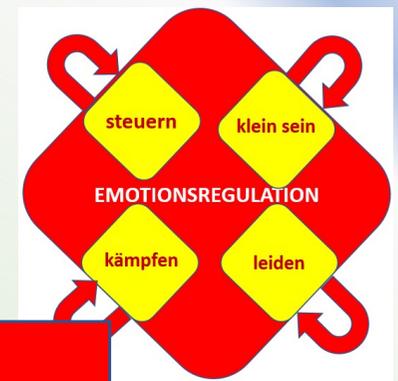
Emotions-  
exposition

Tu es doch!  
Stell Dich Deiner Angst!

ns-  
exposition

Tu es doch!  
Stell Dich Deinem Schuldgefühl!

# Emotionsexposition als Widerstandstherapie



Gefühl, das vor dem neuen Handeln auftritt

**ANGST**

Tu es nicht!

Handeln entgegen der Überlebensregel

**brauchen**



Tu es nie wieder!

Gefühl, das nach dem neuen Handeln auftritt

**minderwertig**

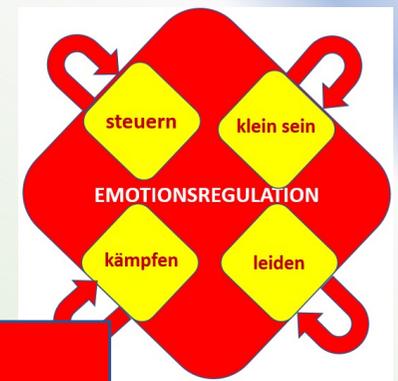
Emotionsexposition

178

Tu es doch!  
Stell Dich Deiner Angst!

Tu es doch!  
Stell Dich Deinem Schuldgefühl!

# Emotionsexposition als Widerstandstherapie



Gefühl, das VOR dem neuen Handeln auftritt

**ANGST**

Tu es nicht!

Handeln entgegen der Überlebensregel

**leiden**

Tu es nie wieder!

Gefühl, das nach dem neuen Handeln auftritt

**schwach, hilfsbedürftig**

is-  
exposition 179

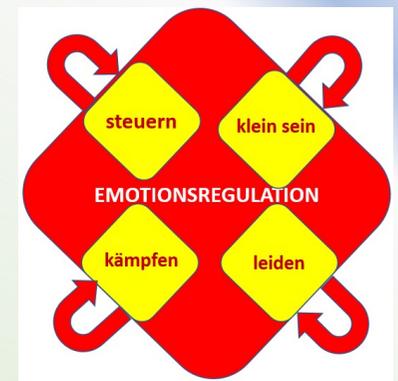


Emotions-  
exposition

Tu es doch!  
Stell Dich Deiner Angst!

Tu es doch!  
Stell Dich Deinem Schuldgefühl!

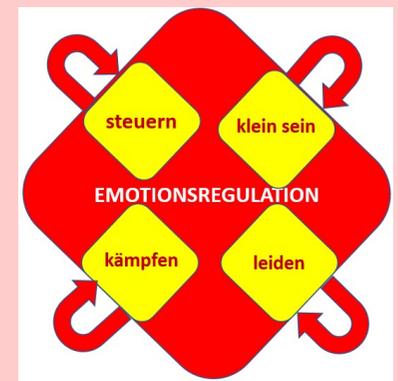
# Widerstand gegen neues Verhalten ...



- ... entsteht durch die sekundären Gefühle
- Diese werden getriggert durch die Überlebensregel
- **Also sollte die zentrale Therapiestrategie bei jedem Patienten sein:**
- Die Exposition sekundärer Gefühle
- Damit diese ihre handlungssteuernde Wirkung verlieren
- UND: Etablieren einer Erlaubnis gebenden Lebensregel

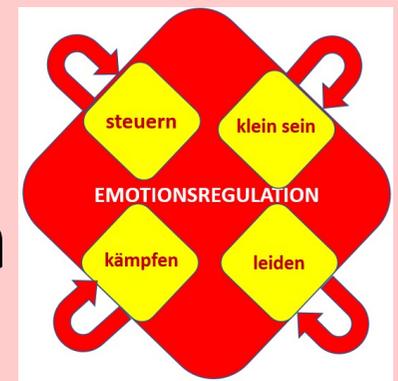
## Übung 11

# Vor der Übung klären ...



- Sekundäre Gefühle können **vor einem neuen Verhalten** auftauchen, das mir schwer fällt, weil ich die Folgen fürchte (antizipierend)
- Oder sie können **nach dem neuen Verhalten kommen**, weil ich etwas getan habe, was nicht ok ist oder wo ich sicher bin, dass jetzt die schlimmen Folgen kommen (Schuldgefühl, Straferwartung, Angst vor Ablehnung, Verlust der Beziehung etc.)
- Also kläre ich mit dem Patienten, ob das Vorher-Gefühl oder das Nachher-Gefühl der große Widerstand gegen das neue Verhalten ist.
- Auf dieses Gefühl konzentrieren wir uns in der nachfolgenden Erarbeitung des Spick-Zettels

# Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition

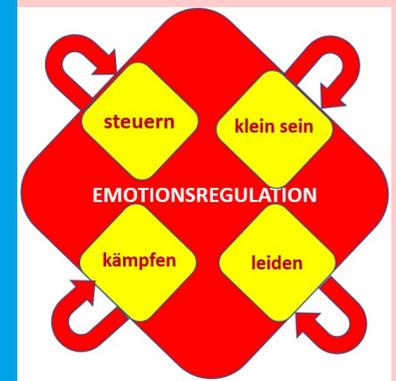
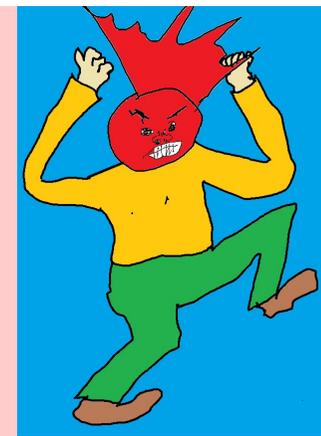


1. **Achtsamkeit** (frühes Wahrnehmen des Gefühls)
2. **Akzeptanz** (nicht gegen das Gefühl sträuben)
3. **Commitment** (Entscheiden, mich dem Gefühl und der Situation zu stellen)
4. **Exposition** (das Gefühl anwachsen, sich ausbreiten, größer werden lassen, bis es von selbst wieder verschwindet)
5. **Selbstverstärkung** (statt sich abzuwerten, weil „es mir wieder passiert ist“, sich wertschätzen, dass ich es geschafft habe, zu üben – auch wenn ich es noch nicht so gut konnte)

→ **Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird**

## Übung 11: z.B. Rumpelstilzchen

### Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition

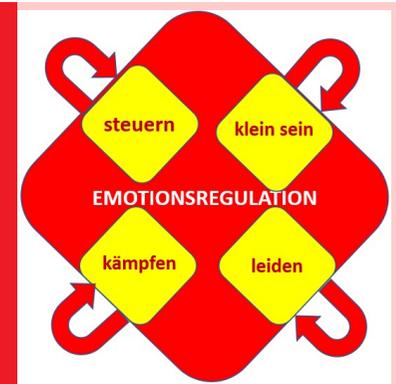


1. **Achtsamkeit** Ich spüre Wut
2. **Akzeptanz** Meine Wut darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meiner Wut, ohne zu tun, was sie will
4. **Exposition** Ich beobachte meine Wut und gebe ihr Raum, bis sie verraucht ist
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben (Lieben) genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

## Übung 11: z.B. Angsthase

### Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition

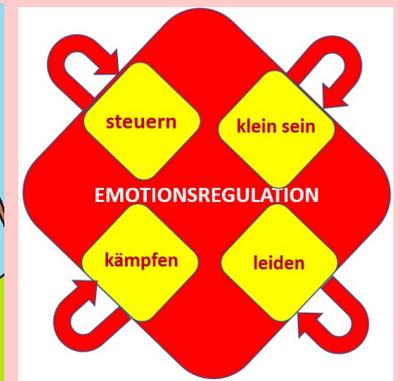
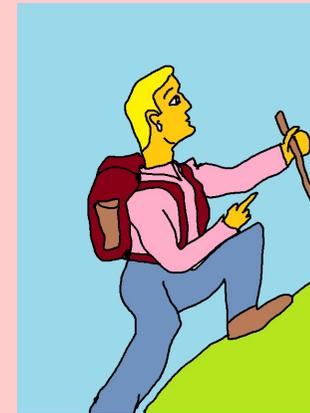


1. **Achtsamkeit** Ich spüre Angst
2. **Akzeptanz** Meine Angst darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meiner Angst, ohne zu tun, was sie will
4. **Exposition** Ich beobachte meine Angst und gebe ihr Raum, so viel und so lange sie es braucht
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

## Übung 11: z.B. Gipfelstürmer

### Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition

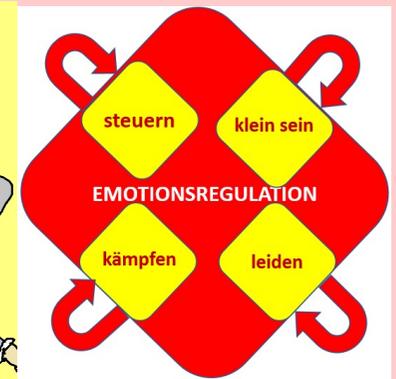


1. **Achtsamkeit** Ich spüre Leistungsdrang/Tatendrang
2. **Akzeptanz** Mein Leistungsdrang darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meinem Leistungsdrang, ohne zu tun, was er will
4. **Exposition** Ich beobachte meinen Leistungsdrang und gebe ihm Raum, so viel und so lange er es braucht, ohne ihm nachzugeben. Ich tue nichts.
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

## Übung 11: z.B. Beziehungs-Crack

### Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition

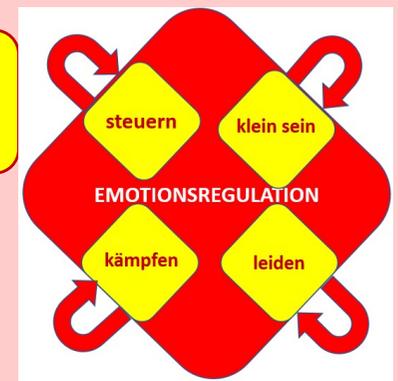


1. **Achtsamkeit** Ich spüre meine Kompetenz
2. **Akzeptanz** Mein Kompetenzgefühl darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meinem Kompetenzgefühl, ohne zu tun, was es will
4. **Exposition** Ich beobachte mein Kompetenzgefühl und gebe ihm Raum, so viel und so lange es braucht, ohne kompetent zu handeln
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

## Übung 11: mein eigenes Gefühl, das Widerstand ist

### Das AACES-Prinzip der Emotions-Exposition



1. **Achtsamkeit** Ich spüre meine <Gefühl>
2. **Akzeptanz** Mein <Gefühl> darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meinem <Gefühl>, ohne zu tun, was es will
4. **Exposition** Ich beobachte mein <Gefühl> und gebe ihm Raum, so viel und so lange es braucht, ohne kompetent zu handeln
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

# Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl

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

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

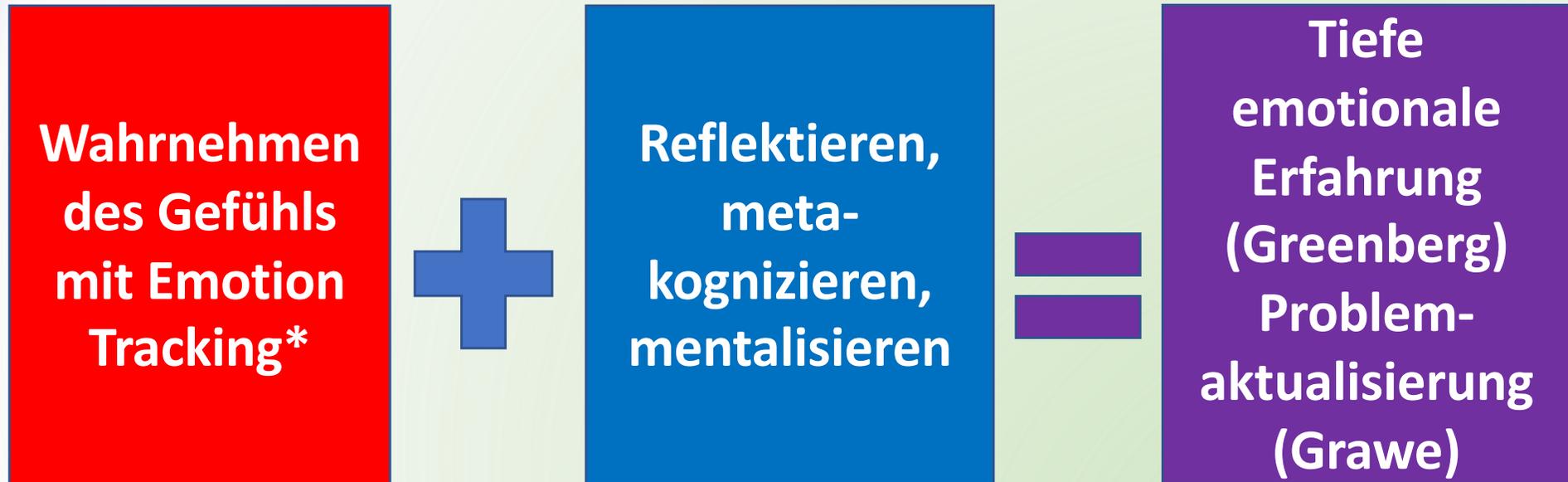
# Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl

Der erste Schritt von Metakognition (Theory of Mind) und Mentalisierung ist das Bewusstsein von Emotionen, hier durch Emotion Tracking (in Anlehnung an das Microtracking von Pessa).

Diese werden reflektiert, metakogniziert, mentalisiert. Erst durch diese Kombination entsteht tiefe emotionale Erfahrung und Problemaktualisierung (Grawe).



# Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl



\*nach A. Pessos Microtracking

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase,  
Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

# Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie\*

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
2. **Motivklärende Therapiephase**
3. Änderungsorientierte Therapiephase



\*Einteilung von Grawe 1998

**Trauma oder  
Kindheitsdefizit:  
Bindung  
Selbstwert**

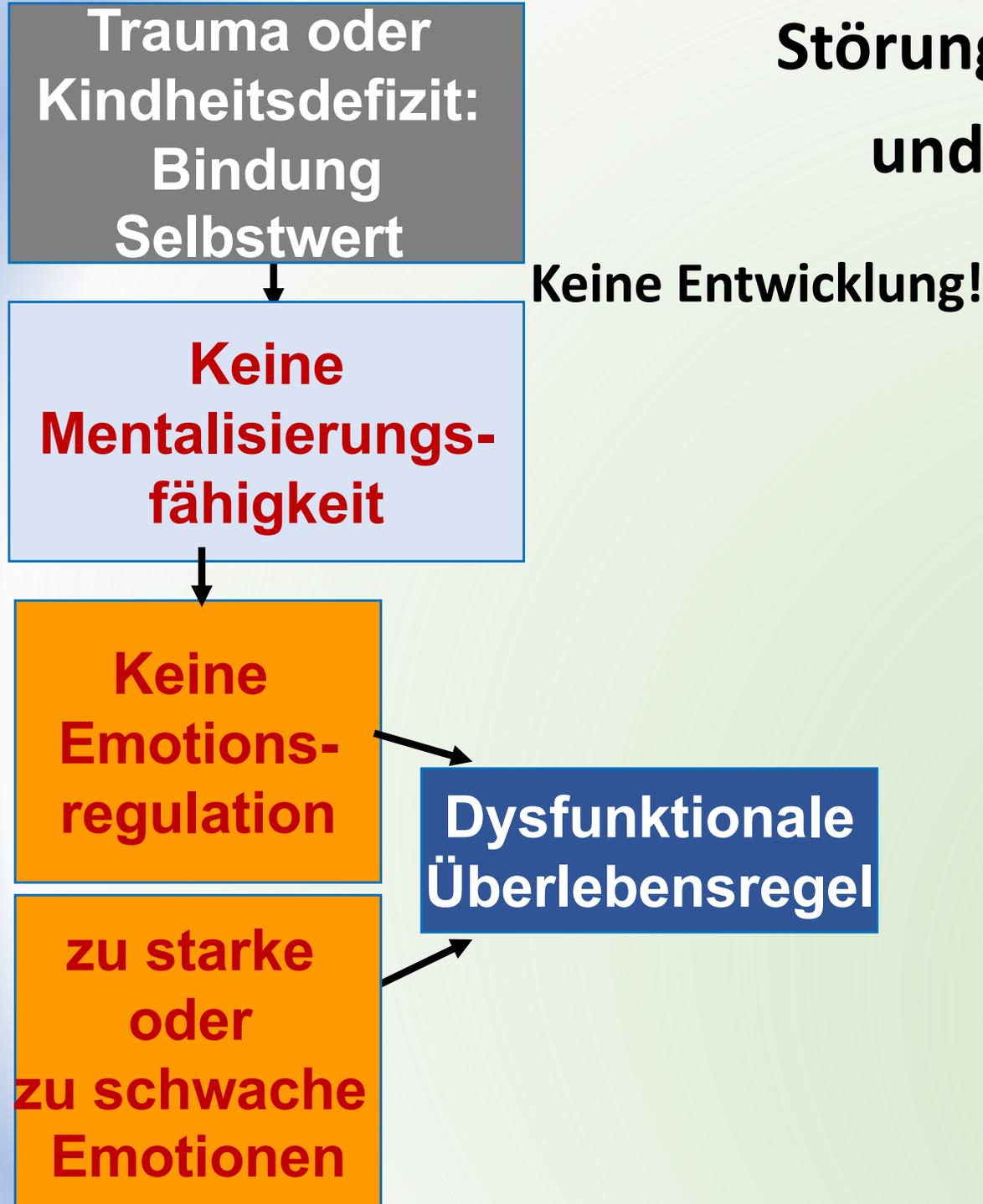


**Keine  
Mentalisierungs-  
fähigkeit**

**Keine Entwicklung!**

## **Störung von Entwicklung und Persönlichkeit**

# Störung von Entwicklung und Persönlichkeit



# Störung von Entwicklung und Persönlichkeit

Trauma oder  
Kindheitsdefizit:  
Bindung  
Selbstwert



Keine Entwicklung!

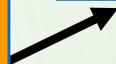
Keine  
Mentalisierungs-  
fähigkeit



Keine  
Emotions-  
regulation



zu starke  
oder  
zu schwache  
Emotionen



Dysfunktionale  
Überlebensregel



Problem-  
Situation  
kann/darf  
nicht  
gemeistert  
werden

# Störung von Entwicklung und Persönlichkeit

Trauma oder  
Kindheitsdefizit:  
Bindung  
Selbstwert

Keine  
Mentalisierungs-  
fähigkeit

Keine  
Emotions-  
regulation

zu starke  
oder  
zu schwache  
Emotionen

Dysfunktionale  
Überlebensregel

Persönlichkeit  
Problem-  
Situation  
kann/darf  
nicht  
gemeistert  
werden

Symptom  
als  
Notbremse

← Keine Entwicklung!

# Therapieansatz

- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die Funktion des Symptoms anhand der Reaktionskette zum Symptom
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema
- Emotionsanalyse: Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation
- Persönlichkeitsanalyse: Typ, Stil, Vermeidung



Wovor schützt  
das Symptom?

Welche Verbote  
und Gebote  
herrschen?

Was wollen  
sekundäre Gefühle  
erreichen?

Wie und wozu  
agiert der Typ?

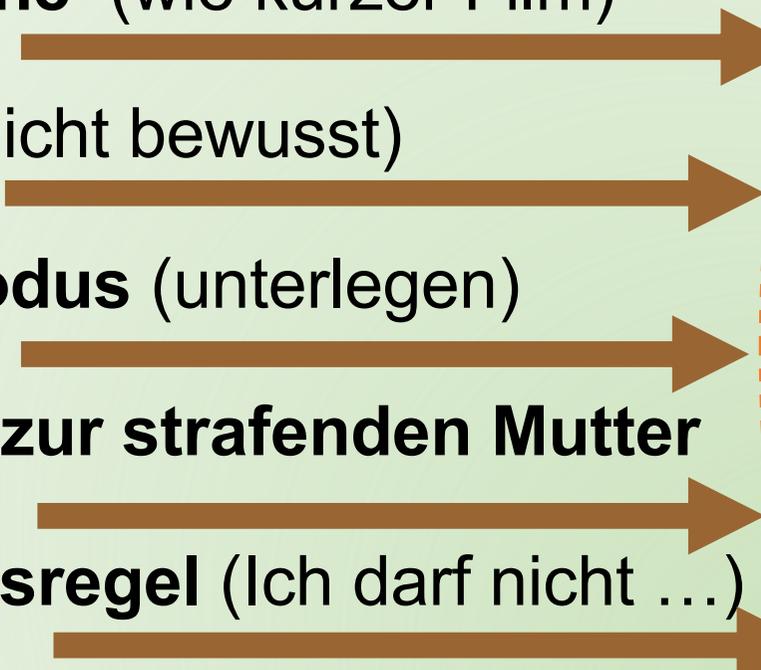
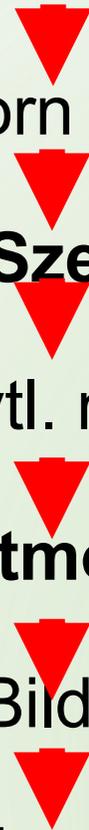
Welches  
Gefühl löst  
ein harsches  
**NEIN** aus?

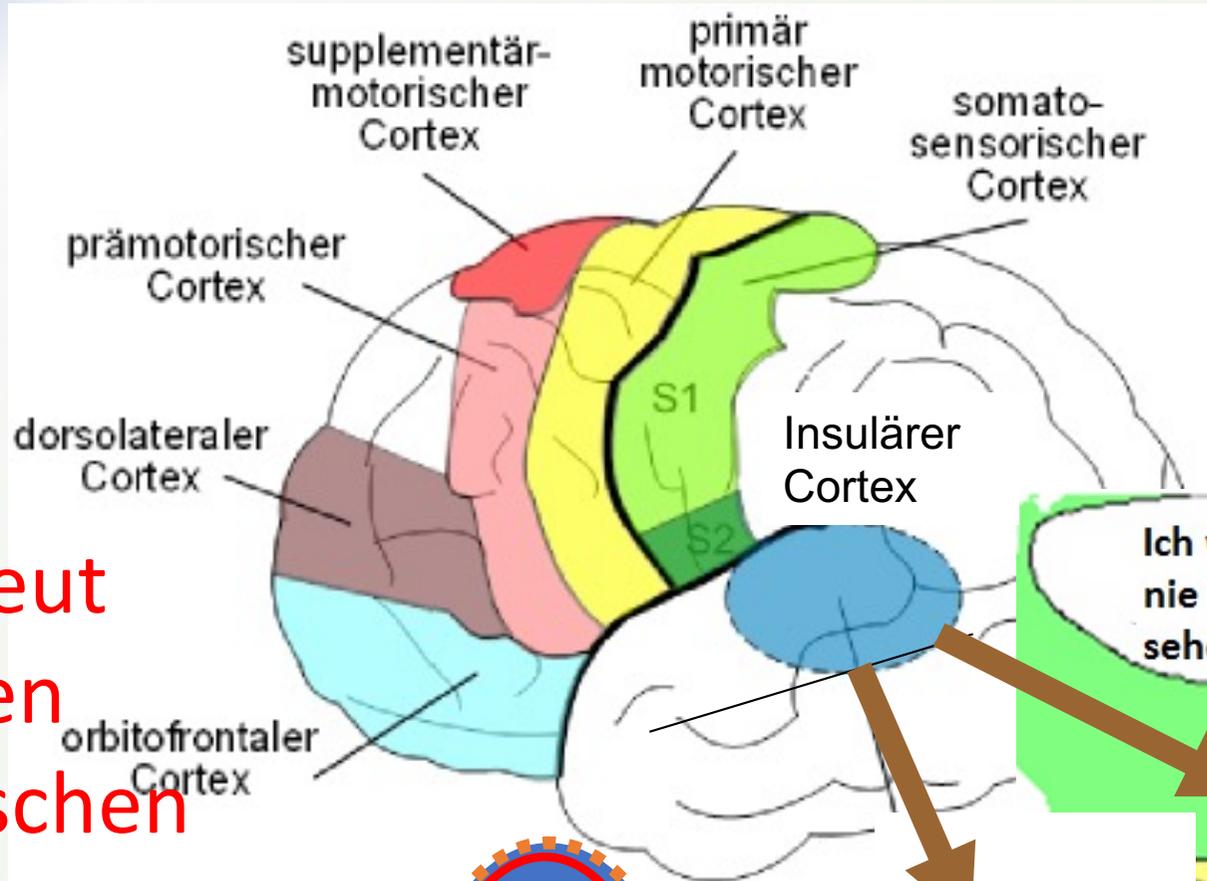


# Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994, 2003)

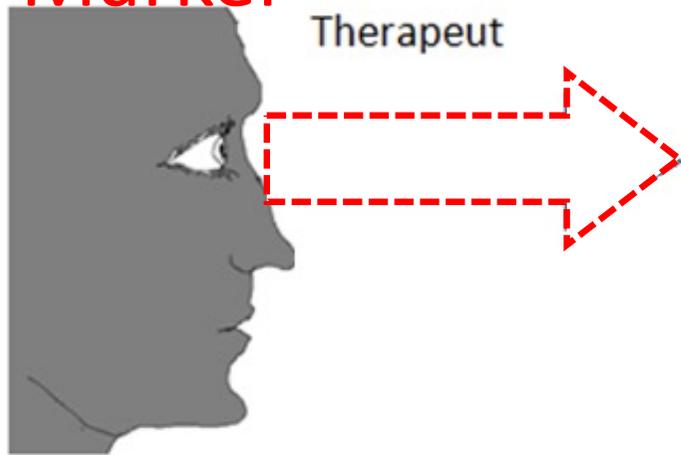


- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“
- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit
- **Inneres Bild erinnelter Szene** (wie kurzer Film)
- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)
- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**
- **Bestätigung der Überlebensregel** (Ich darf nicht ...)





Therapeut  
sieht den  
somatischen  
Marker

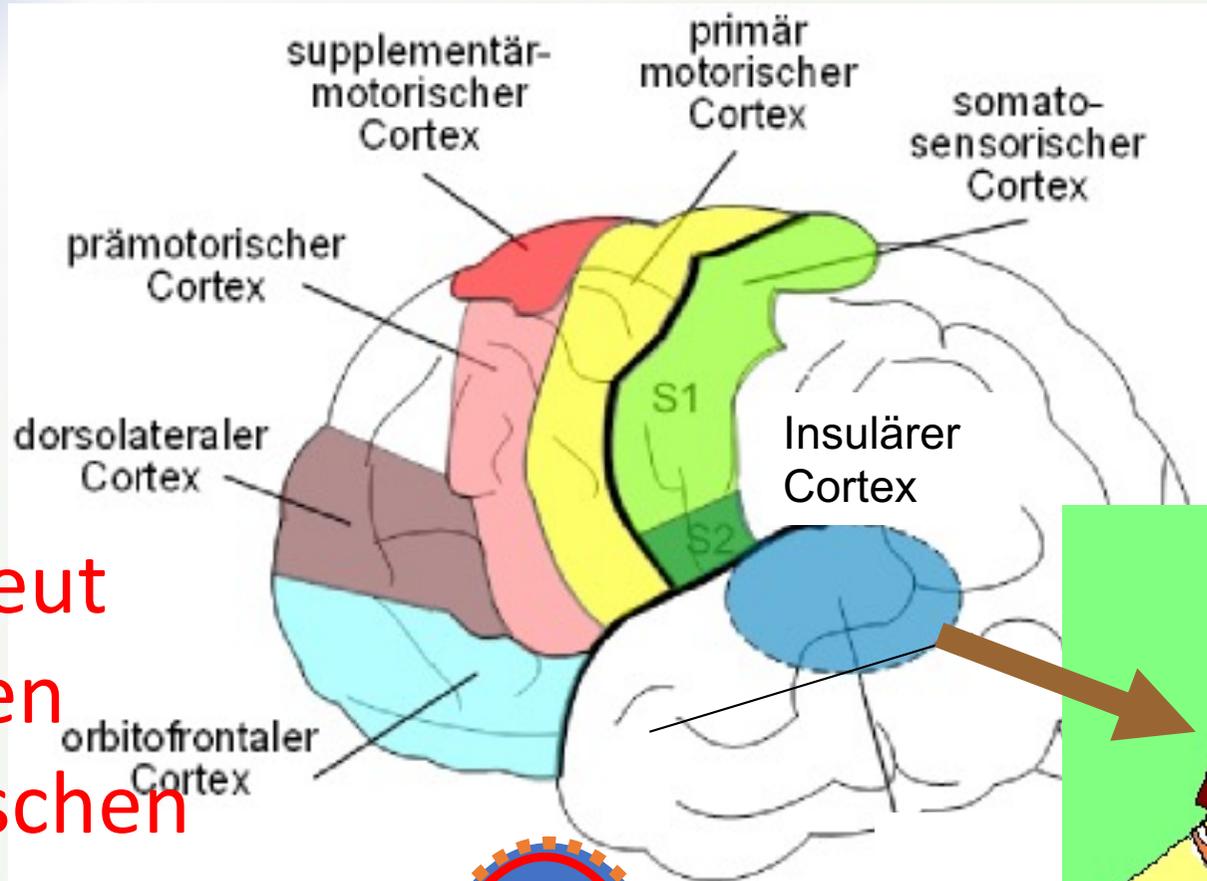


Therapeut

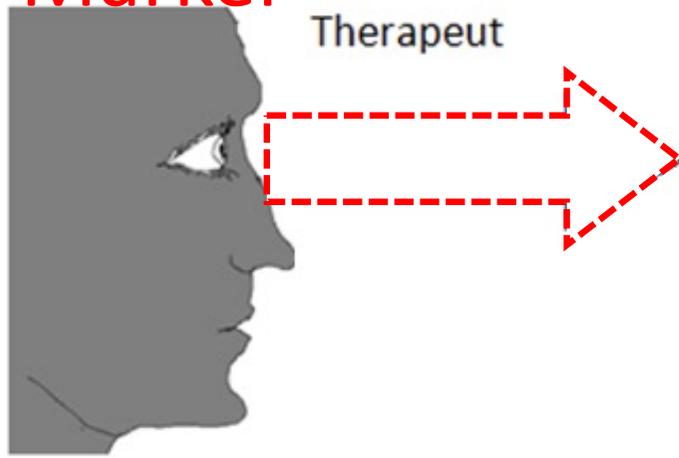


Schmerz





Therapeut  
sieht den  
somatischen  
Marker



Therapeut



Wut



# Syntax und Semantik des Feedbacks



- „Ich sehe,
  - wie verzweifelt es Sie macht,
  - wenn Sie sich daran erinnern,
  - dass sie mit aller Schärfe NEIN sagte.
- Wahrnehmung
  - Gefühl
  - Bewusstseinsprozess
  - Situativer Kontext

Dieser Satz ist  
Mentalisieren!



## Diagnostik Emotion Tracking 6:

Antidot\* - Was gebraucht worden wäre

- Th. sagt z. B. „Sie hätten nicht mitgeteilt, dass jemand da ist, der ganz auf mich achtet und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“

Dieser Satz ist  
**EMPATHIE!**

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

# Korrigierendes Prinzip :



Vorläufer in der  
Kindheit

heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische  
Kindheitserfahrung

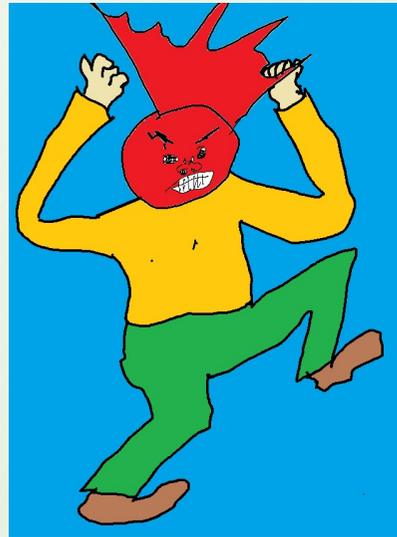
Künftige Begegnungen:  
**neue Erwartungen**

## Übung 13a

### Rumpelstilzchen-Gefühle:



13a



Ich lande mit meiner Wut in einer Sackgasse, in der ich ganz allein bin

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Andere geben zwar nach, sind mir aber böse und ich fühle mich ohnmächtig, weil ich mich so wenig im Griff habe

# Angsthase-Gefühle:



Ich fühle mich unterlegen

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Ich zeige meine Wut nicht und wehre mich nicht, lasse mir viel gefallen oder komme zu kurz, bin sozial erfolglos

# Gipfelstürmer-Gefühle:



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Es ist nicht schön,  
immer weiter zu  
leisten

Ich mühe mich ab,  
genieße Erfolg nicht,  
muss immer weiter  
leisten und  
bekomme doch  
nicht was ich  
brauche (was denn?)

# Beziehungs-Crack-Gefühle:



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Ich bekomme nicht,  
was ich brauche



Immer nur anderen  
geben und sich um  
andere kümmern.  
Keiner kommt auf  
die Idee, mir was  
zukommen zu  
lassen.

## Übung 13b

### Vorläufer in der Kindheit finden



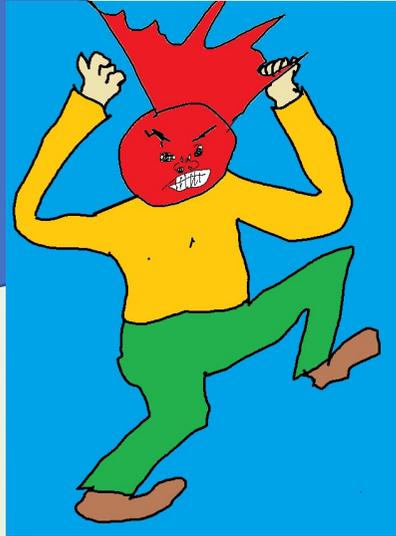
- „Meine Frau ist da kalt und gnadenlos.“
- Therapeut: „Gab es in der Kindheit jemand, der so reagierte?“
- „Ja, meine Mutter! Die Schärfe ihrer Worte war wie ein Messerstich.“
- Therapeut: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

## Übung 14a

Wie ich Rumpelstilzchen wurde:

14a

Vorläufer in der  
Kindheit



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Mutter gab mir  
erst nach einem  
Wutausbruch, was  
ich brauchte, ließ  
mich dann aber  
allein damit

Andere geben zwar  
nach, sind mir aber  
böse und ich fühle  
mich ohnmächtig,  
weil ich mich so  
wenig im Griff  
habe

# Wie ich Angsthase wurde:



Vorläufer in der  
Kindheit



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Vater reagierte auf  
meine Wut mit  
heftigem Zorn, der  
mir große Angst  
machte. Mutter  
entzog mir ihre  
Liebe

Ich zeige meine  
Wut nicht und  
wehre mich nicht,  
lasse mir viel  
gefallen oder  
komme zu kurz, bin  
sozial erfolglos

# Wie ich Gipfelstürmer wurde:



Vorläufer in der  
Kindheit



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Eltern zeigten mir  
nur, dass sie mich  
lieben und schätzen,  
wenn ich große  
Leistungen nach  
Hause brachte

Ich mühe mich ab,  
genieße Erfolg nicht,  
muss immer weiter  
leisten und  
bekomme doch  
nicht was ich  
brauche (was denn?)

# Wie ich Beziehungs-Crack wurde:



Vorläufer in der  
Kindheit



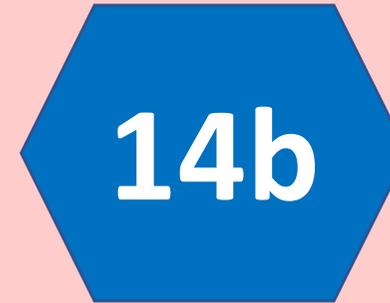
heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

Wenn ich gewartet hätte, bis Eltern meine Not sehen, wäre ich zugrunde gegangen. Ich wurde stark und war nie wieder hilfsbedürftig.

Immer nur anderen geben und sich um andere kümmern. Keiner kommt auf die Idee, mir was zukommen zu lassen.

## Übung 14b

### Die Wut des Kindes



- Jetzt kann eine **Wutexposition\*** folgen, in der der Protagonist seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!** Er darf nicht in Ohnmacht landen. Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler, zeigt wie wichtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

\*Beschreibung bei Sulz (2017c): Gute Verhaltenstherapie Band 2

Zuerst waren es  
Gebote und Verbote  
der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER Bestleistungen bringst** (sekund. Selbstmodus\*\*)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast: **Ehrgeiz**

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

wenn Du **NIEMALS einfach tust, was Dir Freude macht** (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir **meine Liebe** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **Dich ignorieren, verachten, ablehnen** (Angst)

**Welches Gefühl entsteht, wenn Sie mitfühlen?**

# Durchführung einer Wut-Exposition

Wenn deutlich spürbare Wut da ist, leiten Sie eine Wut-Exposition ein.

- Hier übernehmen Sie die Regie und leiten an.
- Zuvor haben Sie nonverbal die Erlaubnis vermittelt, dass der Patient sehr wütend sein darf und dass er einen körperlichen Wutimpuls haben darf.

Sie beginnen die Exposition damit, dass sie ihn einladen, sich vorzustellen, dass die Person, auf die er wütend ist, z.B. sein Vater oder seine Mutter

- hier im Raum vor ihm steht
- Das tut, was so wütend macht, z. B. sich Wichtigerem zuwendet und ihm nicht zuhört.
- Wenn Sie die Imagination so anleiten, wird Ärger und Wut ins Bewusstsein kommen, die Sie spiegeln.

# Wie geht es weiter?

- Wichtig ist, dass Sie nonverbal ausstrahlen, dass es erlaubt ist, sehr wütend zu sein und einen körperlichen Wutimpuls zu haben und dass er den jetzt im Trockenüben ausprobieren darf.\*
- Sie setzen Ihre Regie der Exposition fort, indem sie ihn einladen (nicht auffordern!),
- seine Schultern, Arme und Hände zu spüren,
- Und zuzulassen, dass diese der Wut Ausdruck verleihen wollen durch Schütteln, Schubsen oder Schlagen
- Dann können Sie ihn einladen, sich vorzustellen, das auch zu tun, so energisch wie die Wut es will. Und sich ganz auf das Empörende konzentrieren, den immer wieder hochkommenden Ärger spüren und zur Wut werden lassen, um dann die Wut körperlich auszudrücken.
- *\*während er einem realen Menschen gegenüber niemals so handeln würde*

# Was ist dabei wichtig?

Es geht darum, das Erleben der Imagination und Szene zu intensivieren, indem Sie seine Aufmerksamkeit zuerst im inneren Bild des Vaters auf dessen Augen und Blick lenken,

(was ihn wütend macht)

Und danach auf sich selbst – seine Zornesfurche auf der Stirn und seinen zornigen Blick

(wie sehr er wütend ist).

Wichtig ist, dass der Patient sowohl „körperlich“ ist als auch das Geschehen in Wort fasst. Er soll immer dazu sprechen. Dies hilft ihm, von der körperlichen Wut zu einer kommunizierten Wut zu gelangen – was ja die Zukunft sein sollte.

# Wenn die Wut verschwindet?

Mancher Patient kann nicht bei der Wut bleiben. Indem er es ausspricht, spürt er das Schmerzliche und wird traurig.

Sie spiegeln ihm dann seine Traurigkeit.

„Sie werden jetzt sehr traurig“

und fügen hinzu, welcher aktuelle Bewusstseinsprozess diese ausgelöst hat:

*Zum Beispiel: „wenn Sie sich bewusst machen, wie sehr Sie seine Bewunderung gebraucht hätten.“*

Dann kann dazu übergegangen werden, sich (ressourcenorientiert) einen Vater vorzustellen, der es ihm gern gegeben hätte.

Oder die Wut kommt wieder, weil der Schmerz durch eine rücksichtslose Verletzung von Vater oder Mutter entstand.

Der Patient muss sich vorstellen, dass seine Wut wirksam ist. Er darf nicht in Ohnmacht zurückbleiben.

Am Ende fühlt sich der Patient kraftvoll, stabil und selbstbewusst.

## Übung 14b

### Instruktion Wut-Exposition

Ich lade Sie ein, sich vorzustellen, dass er/sie

- hier im Raum vor ihm steht (fragen wo?)
- Das tut, was so wütend macht .....
- Vielleicht spüren Sie die Wut im Bauch, sie kann in den Schultern, Armen und Händen spürbar werden.
- Wie will die Wut sich körperlich ausdrücken?
- Auch wenn Sie es in Wirklichkeit nie tun würden!
- Auf den Tisch hauen, Schütteln, Schubsen oder Schlagen oder auch Schreien?
- Sie können sich vorstellen, das auch zu tun, so energisch wie die Wut es will.
- Konzentrieren Sie sich ganz auf das Empörende (<Th. Benennt es>)
- Wiederholen Sie es immer wieder bis die Wut verbraucht ist.
- Danach: Wie fühlen Sie sich? (<oft stark, stabil, selbstbewusst>)
- Wenn ein schlechtes Gewissen kommt: Th: Mit dieser Phantasie haben Sie niemanden geschadet. Ihre Beziehung wird sogar eventuell besser werden.

# Eltern, die ich gebraucht hätte:

15a

Vorläufer in der  
Kindheit

heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische  
Kindheitserfahrung

Mutter, die ...

..

..

Vater, der ...

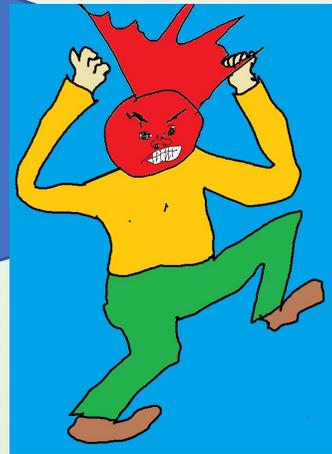
..

..

# Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Mutter, die einfach gibt, was ich brauche. Und die versteht, weshalb ich wütend bin. Und mich unterstützt. Und mich tröstet.

# Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit

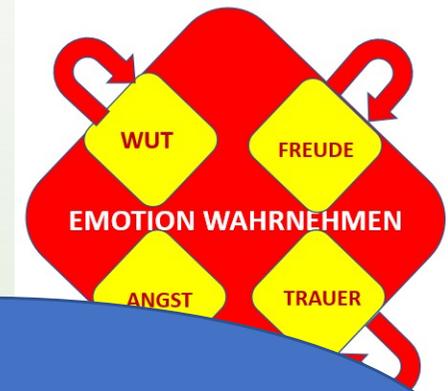


heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Vater, der Wut erlaubt und der meinen Zorn annimmt und auf mich eingeht. Der auf meiner Seite ist.

# Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der  
Kindheit



heutige schmerzliche  
Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische  
Kindheitserfahrung

Eltern, für deren  
Liebe ich keine  
Leistung bringen  
muss. Die mich  
genauso lieben wie  
ich bin. Ohne etwas  
dafür tun zu müssen

# Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit

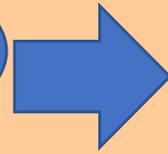


heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Eltern, bei denen ich mich gut aufgehoben fühle, wenn ich schwach und bedürftig bin. So liebevoll, dass ich wieder erstarke.

erfüllende  
synthetische  
Kindheitserfahrung



Ideale Eltern



- Wir können erträumen, wie die Eltern gewesen wären, die wir gebraucht hätten. Ich lade dich ein: (Ich wechsle jetzt zum Du – dem Kindesalter entsprechend)
- In einer Welt, in der es Frieden gibt und es allen Menschen gut geht,
- Wirst Du geboren. Deine Eltern haben sich sehr auf Dich gefreut.
- Deine Eltern lieben sich sehr, und ihre gegenseitige Liebe nimmt nicht ab.
- Sie haben viel Zeit für Dich und sind so oft und so lange bei Dir wie möglich, machen viel mit Dir.
- Sie spüren feinfühlig Dein Bedürfnis und geben Dir, was Du brauchst.
- Beide Eltern sind da. Beide lieben Dich.
- Sie geben Dir Geborgenheit, sie schützen Dich zuverlässig.
- Wenn Du größer wirst, beachten Sie Dich aufmerksam und haben Verständnis.
- Du musst nichts tun, um ihre Liebe und Wertschätzung zu erhalten.
- Du darfst sein wie Du bist, Du darfst wütend sein, ausgelassen, übermütig oder still.
- Sie lieben Dich genauso wie du bist.
- Sie helfen Dir, dass Du selbständig wirst und lassen Dich selbst bestimmen, geben Dir Freiraum.
- Sie fördern Dich und sind ein stabiles Gegenüber, setzen Dir auch klare Grenzen.
- Du kannst das alles auch körperlich mit ihnen erleben, mal mit der Mutter, mal mit dem Vater.
- Die beiden können gut für sich sorgen, geben sich gegenseitig was sie brauchen. Dafür bist Du als Kind nicht zuständig. Du darfst einfach nur ihr Kind sein. Und das bleibt auch im Erwachsenenalter so.



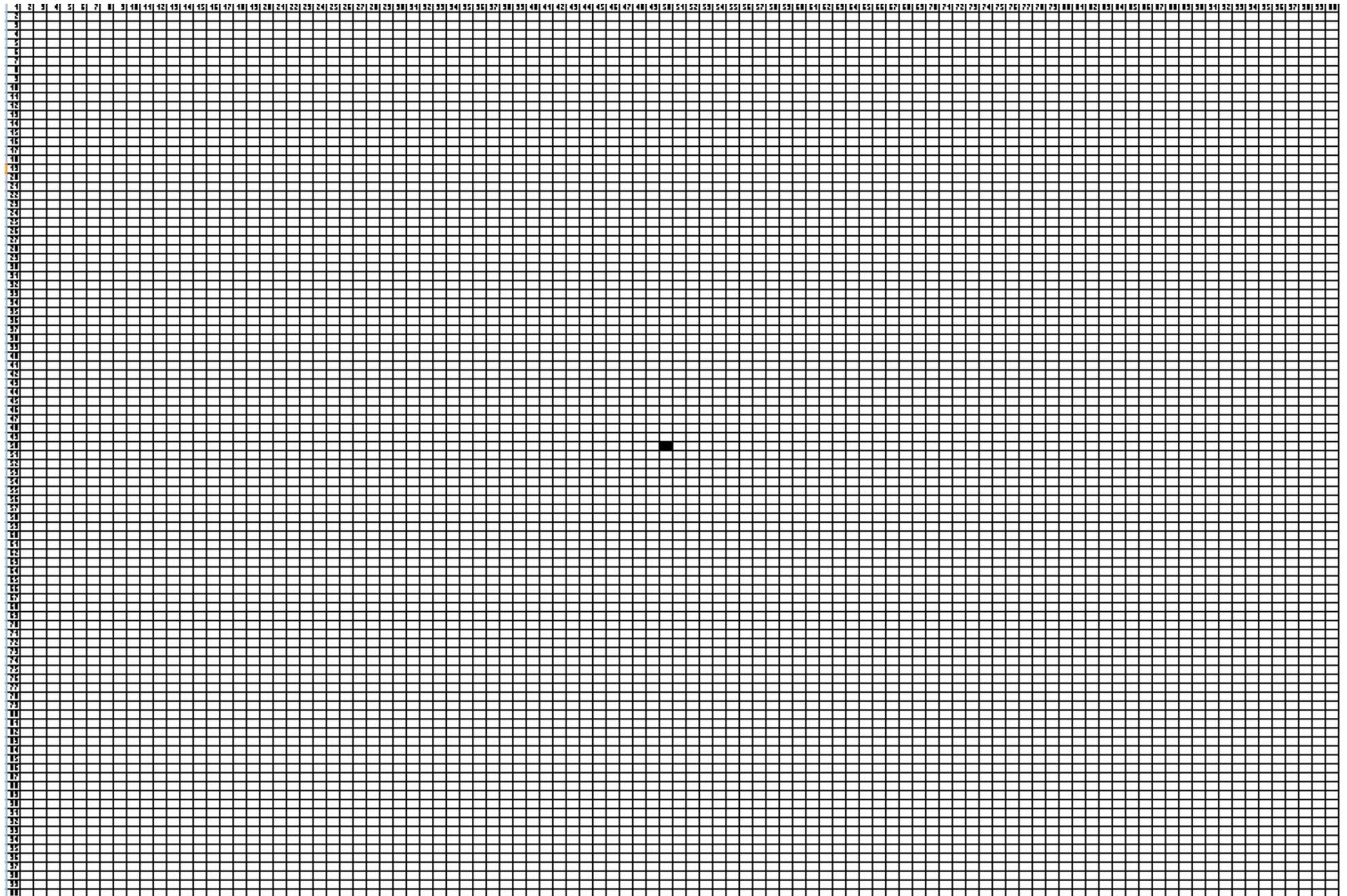
## Korrigierendes Prinzip:

- Von heutigen schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der Kindheit finden
- Diesen eine erfüllende synthetische Kindheitserfahrung entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- **Künftige Begegnungen lassen deshalb neue Erwartungen entstehen**
- Und es wird **auf neue Weise in Beziehung getreten**

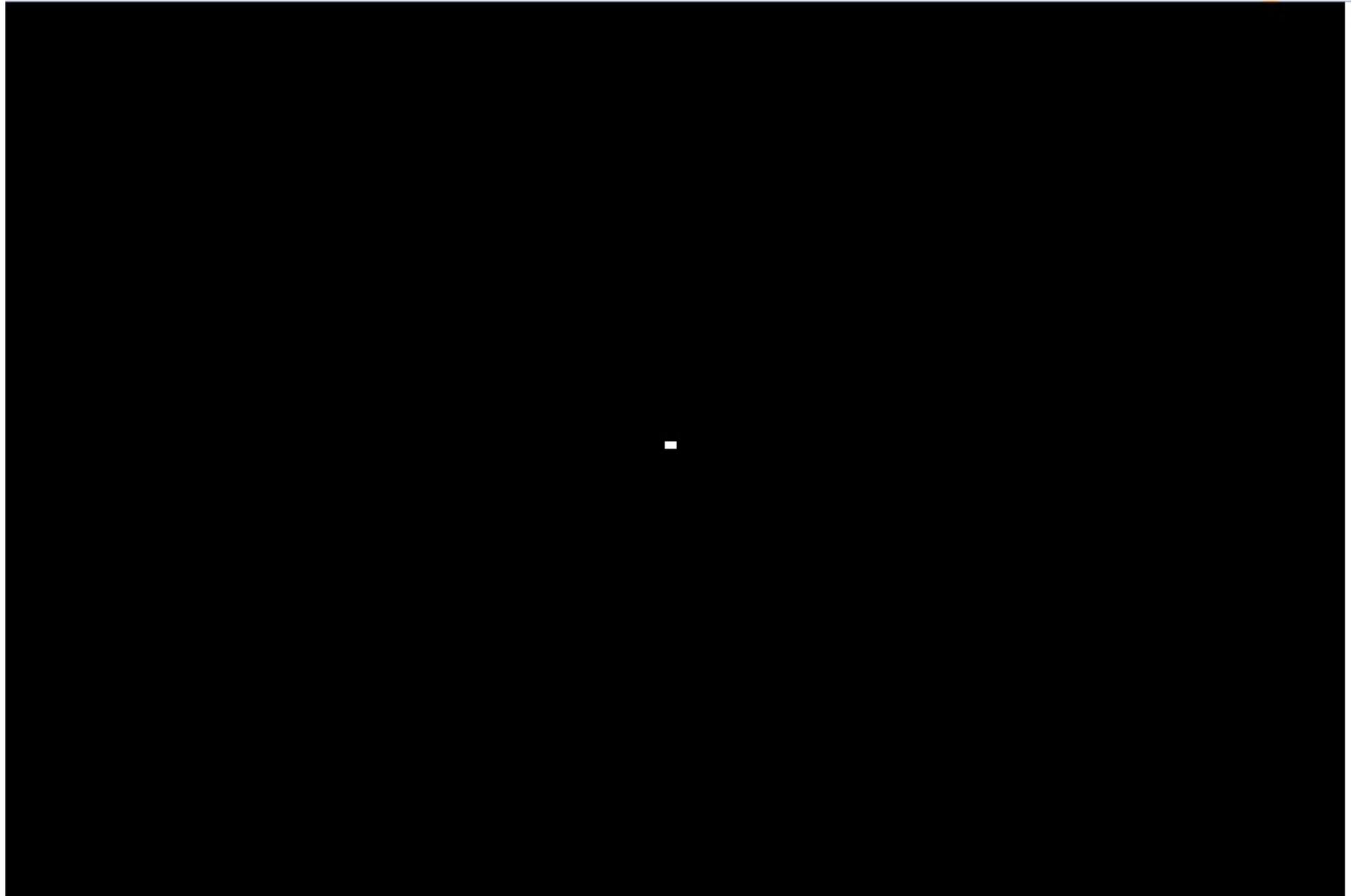
# 1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass ....

# 1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



# Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

# 1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

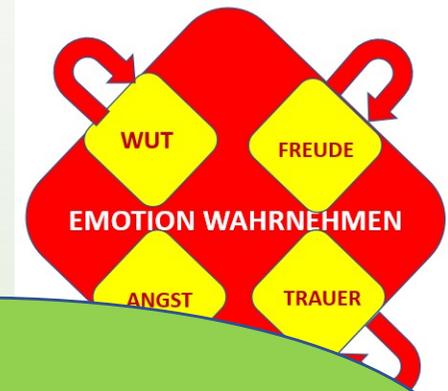
- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass Sie immer mit Ihrem Blick bei **dem einen** schwarzen Stein landen.
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

# Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

- So wie Sie nicht anders können, als auf den einen Kieselstein zu schauen,
- Können Sie die eine **positive Ausnahme** von Ihren bisherigen negativen Erfahrungen nicht aus Ihren Erwartungen streichen:

- **Sie starten mit Hoffnung und Zuversicht** und sind dadurch ein positiverer Mensch mit einer positiven Ausstrahlung, der positiver auf andere wirkt

# Korrigierendes Prinzip:



Vorläufer in der  
Kindheit

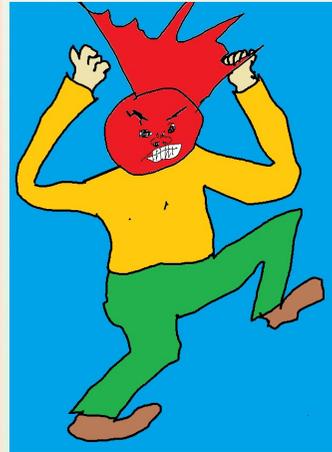
Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

erfüllende synthetische  
Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen

# Künftige Begegnungen:

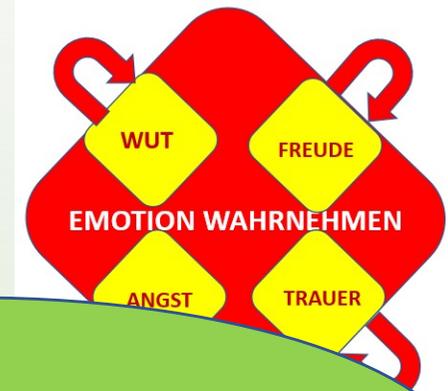
Ich sage klar, was ich will und brauche. Wenn ich es nicht bekomme, spreche ich meinen Ärger aus und bitte darum, auf meinen Wunsch einzugehen. Ich lasse mich nicht zurückweisen



Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen

# Künftige Begegnungen:



Ich spreche meinen Ärger aus und bitte um anderen Umgang mit mir. Ich erfahre ebenso viel Sympathie wie früher und werde zusätzlich mehr respektiert



Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen

# Künftige Begegnungen:



Ich gehe in Beziehungen, in denen ich genauso geliebt werde wie ich bin. Ohne etwas dafür tun zu müssen. Ich werde gemocht dafür, dass ich ich bin und nicht dafür was ich leiste



Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen

# Künftige Begegnungen:



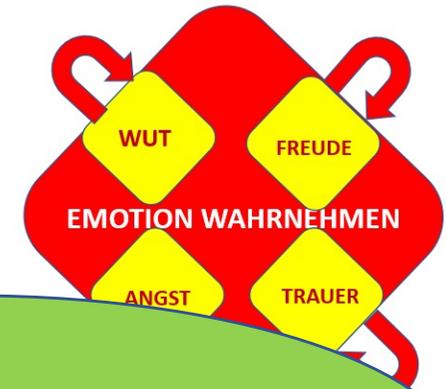
Ich zeige Schwäche und bitte um Hilfe. Ich nehme Hilfe an und bin dankbar. Ich lasse mir so viel geben, wie ich gebe.



Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen

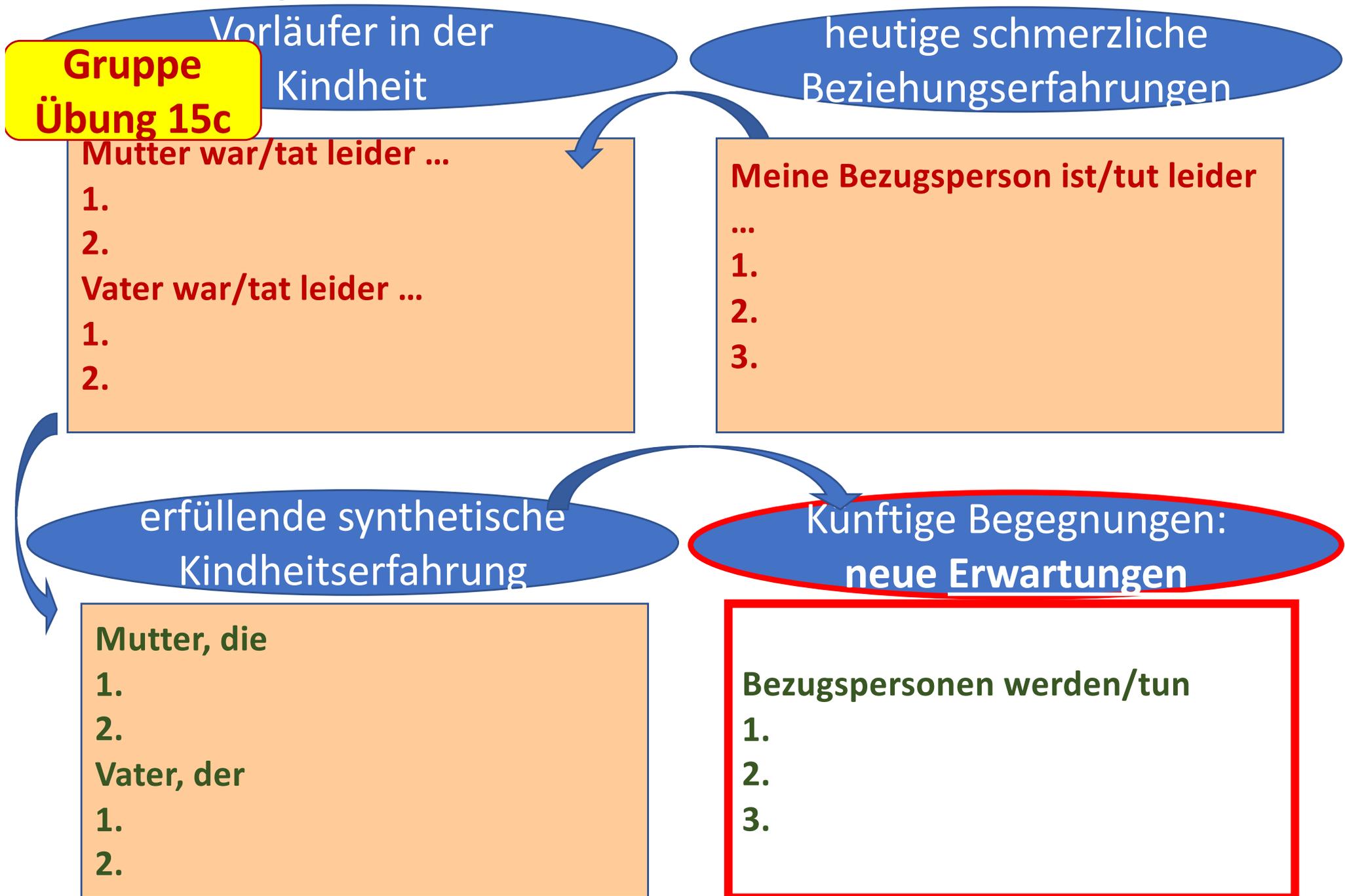
Damit er sich das traut, braucht er jemand, der ... (Beispiel Gipfelstürmer):



Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen

Jemand, der ihm hilft so in Beziehungen zu gehen, in denen er sich genauso geliebt fühlt wie wie er ist. Ohne etwas dafür tun zu müssen. Dass er gemocht wird dafür, dass er er selbst ist und nicht dafür was er leistet

# Korrigierendes Prinzip 1: NEUE ERWARTUNGEN



# Korrigierendes Prinzip 2 NEUE ERFAHRUNGEN:

Vorläufer in der  
Kindheit

Künftige Begegnungen:  
neue Erfahrungen



erfüllende synthetische  
Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen:  
neue Erwartungen





16-19

# Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen

und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

16a

Interaktion auf den  
einzelnen  
Entwicklungsstufen

Ihre Entwicklungsstufe, z. B:

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

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

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

## Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir? IMPULSIV - AFFEKTIV

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

( ) das ist meine häufigste Art zu reagieren

## Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir? SOUVERÄN - DENKEND

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

( ) das ist meine häufigste Art zu reagieren

Auf welcher Entwicklungsstufe interagieren wir?

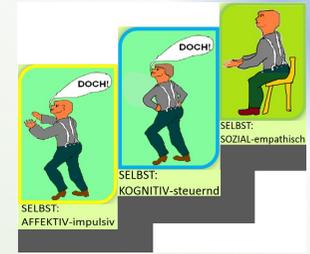
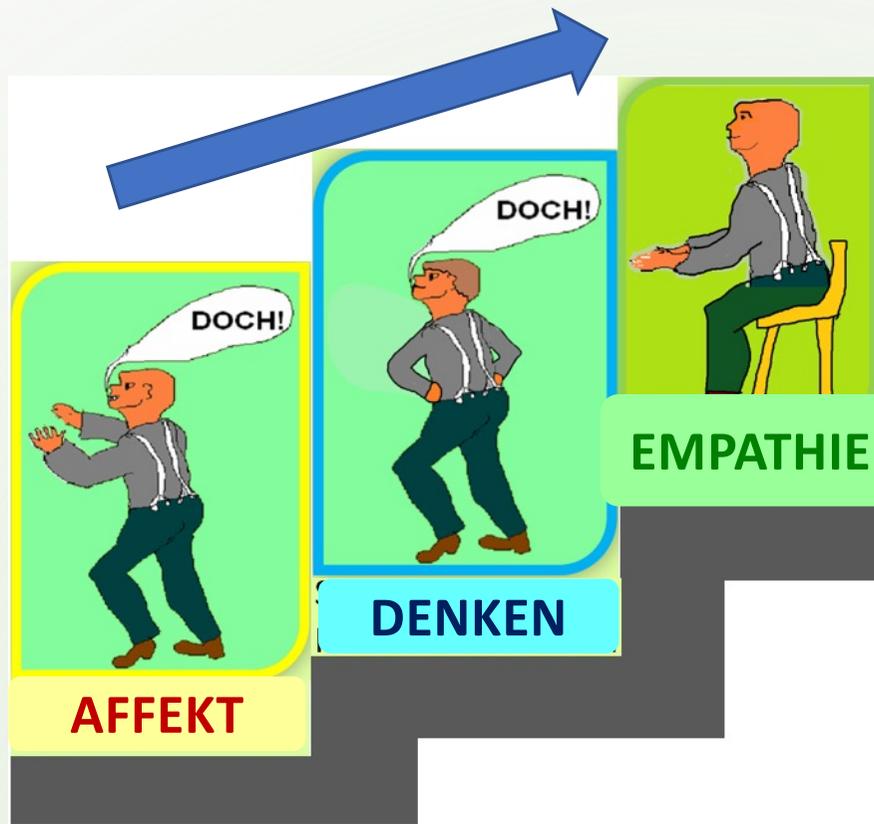
## ZWISCHENMENSCHLICH: EMPATHIE

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

( ) das ist meine häufigste Art zu reagieren

16b

Übung 16b



# Entwicklung fördern

Ungestörte Entwicklung:

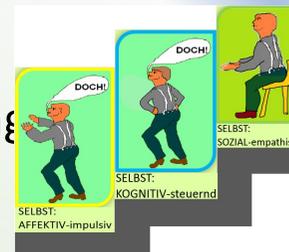
Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

# Entwicklung von Stufe zu Stufe

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

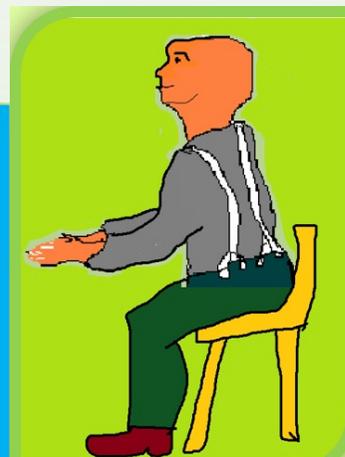
Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**



**DENKEN**



**EMPATHIE**

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

# Entwicklung des Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt

**AFFEKT-Selbstmodus**

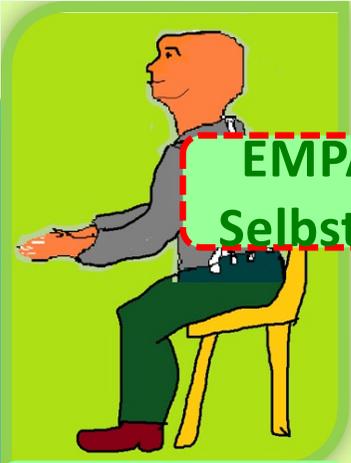


**AFFEKT**

**DENKEN-Selbstmodus**

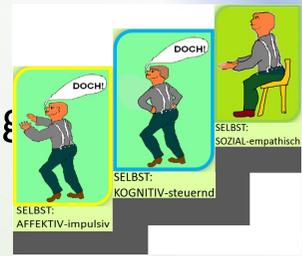


**DENKEN**



**EMPATHIE**

**EMPATHIE-Selbstmodus**

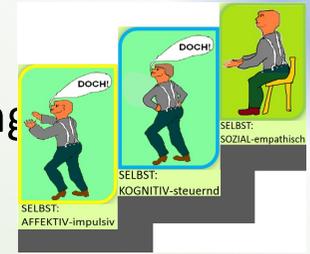


Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

Entwicklungshemmung: gefangen im sekundären Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille



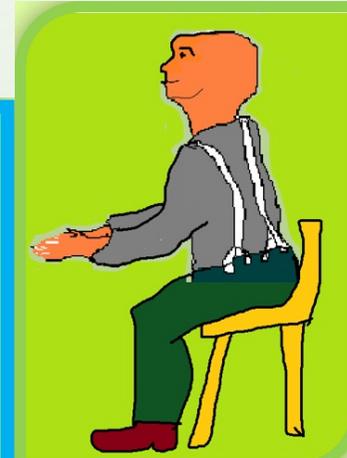
Ganz Körper und Affekt



AFFEKT



DENKEN



EMPATHIE

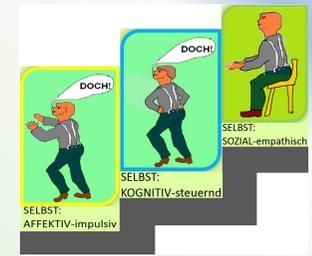
sekundärer Selbstmodus



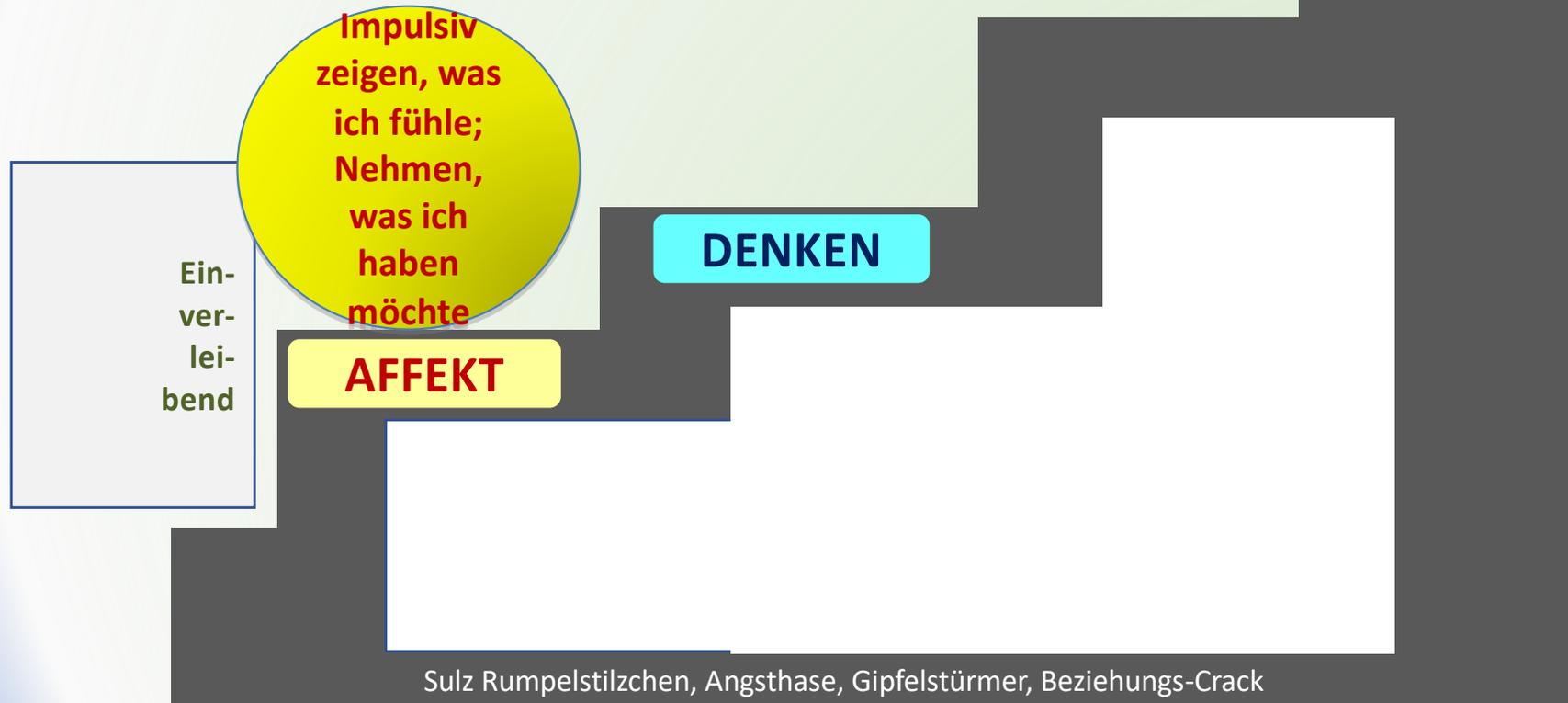
Gefangen im sekundären Selbstmodus unter der Treppe der Entwicklung

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

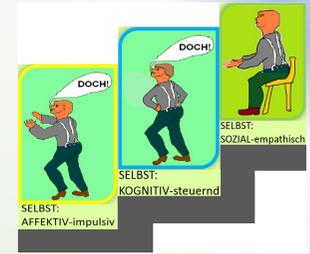
Nur wer auf der Treppe  
bleibt, kann sie hochsteigen:  
Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



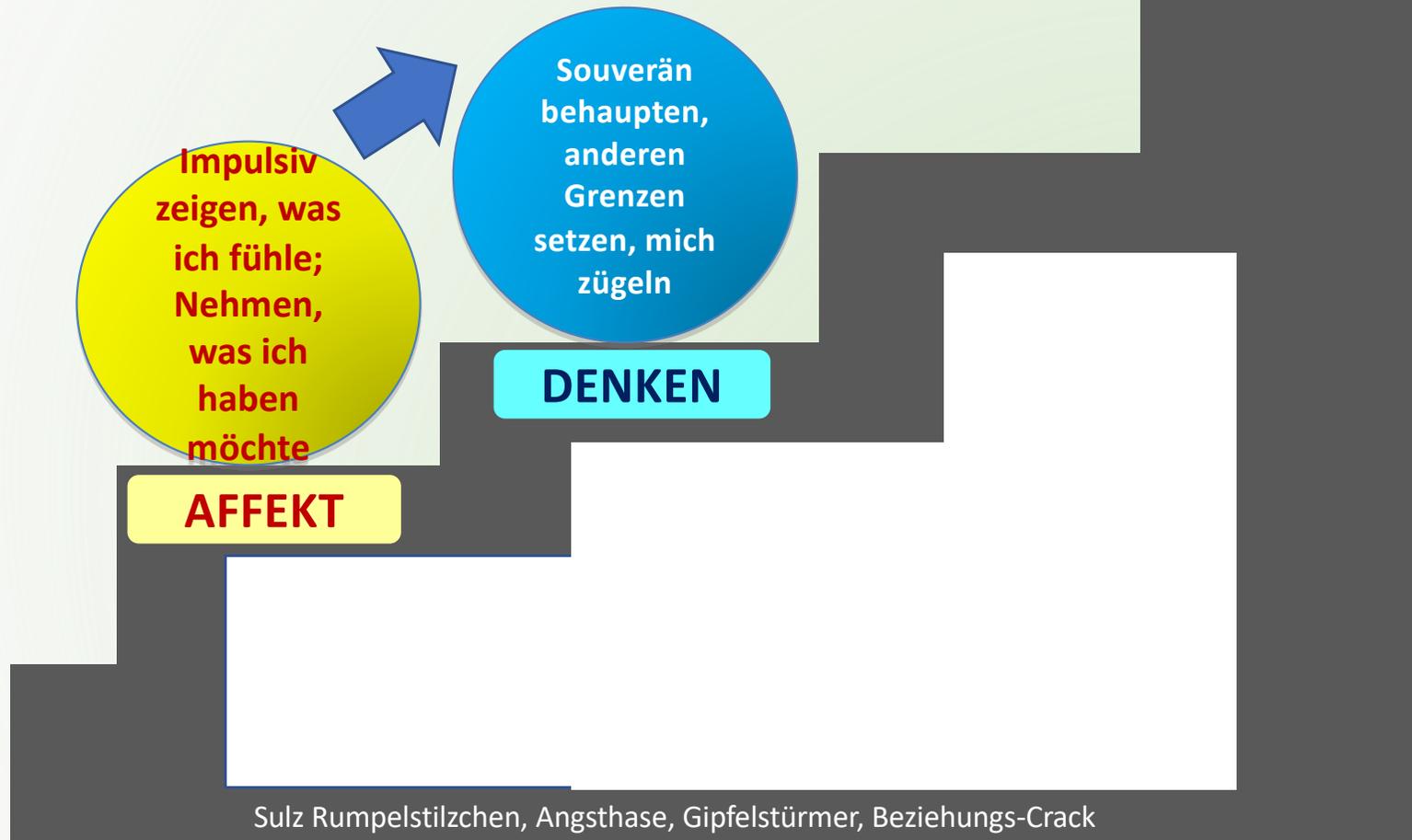
Affektiv-impulsive Stufe



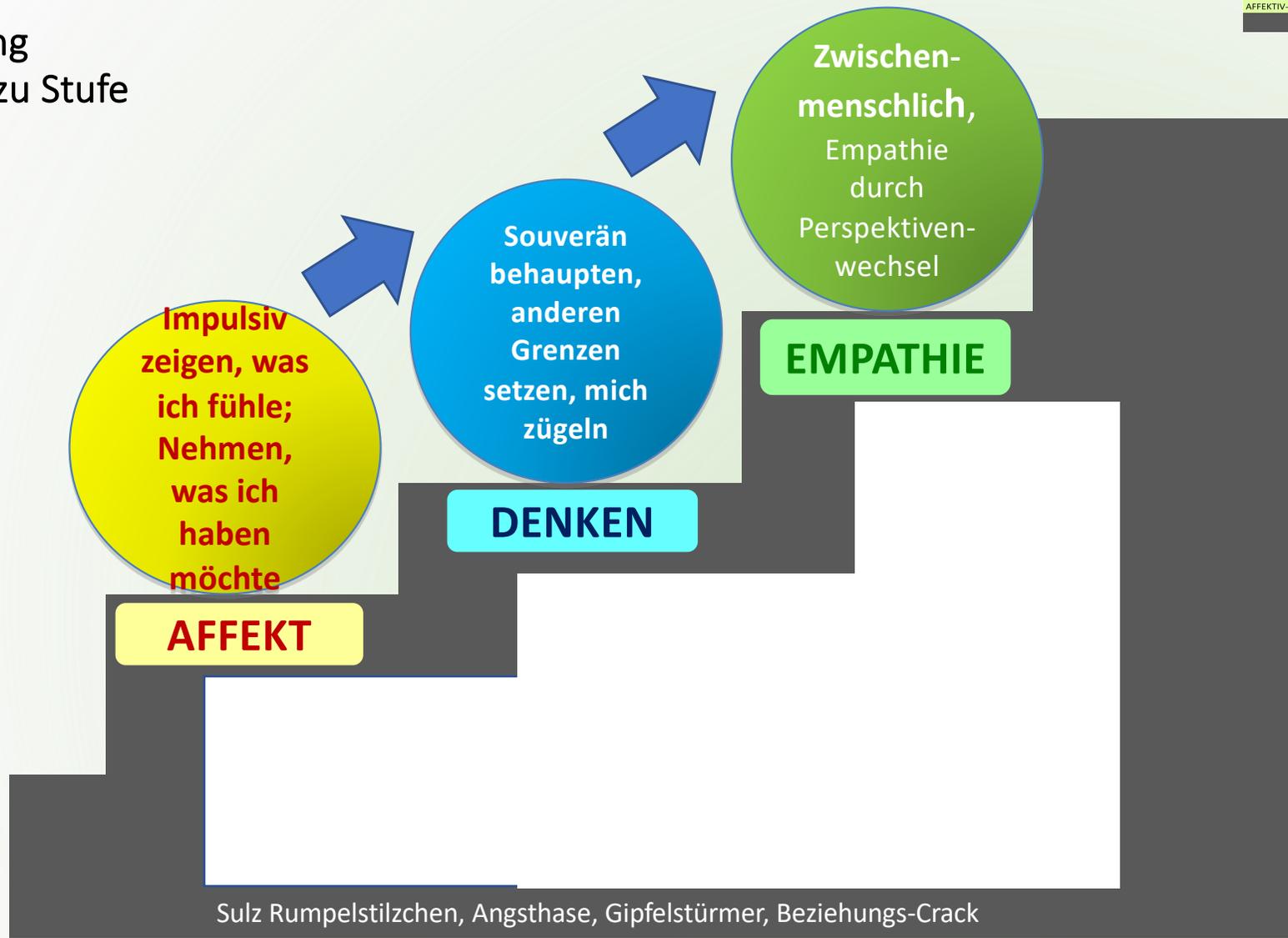
# Entwicklung von Stufe zu Stufe



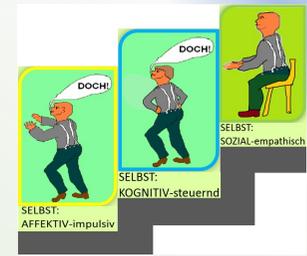
## Kognitiv-Souveräne Stufe

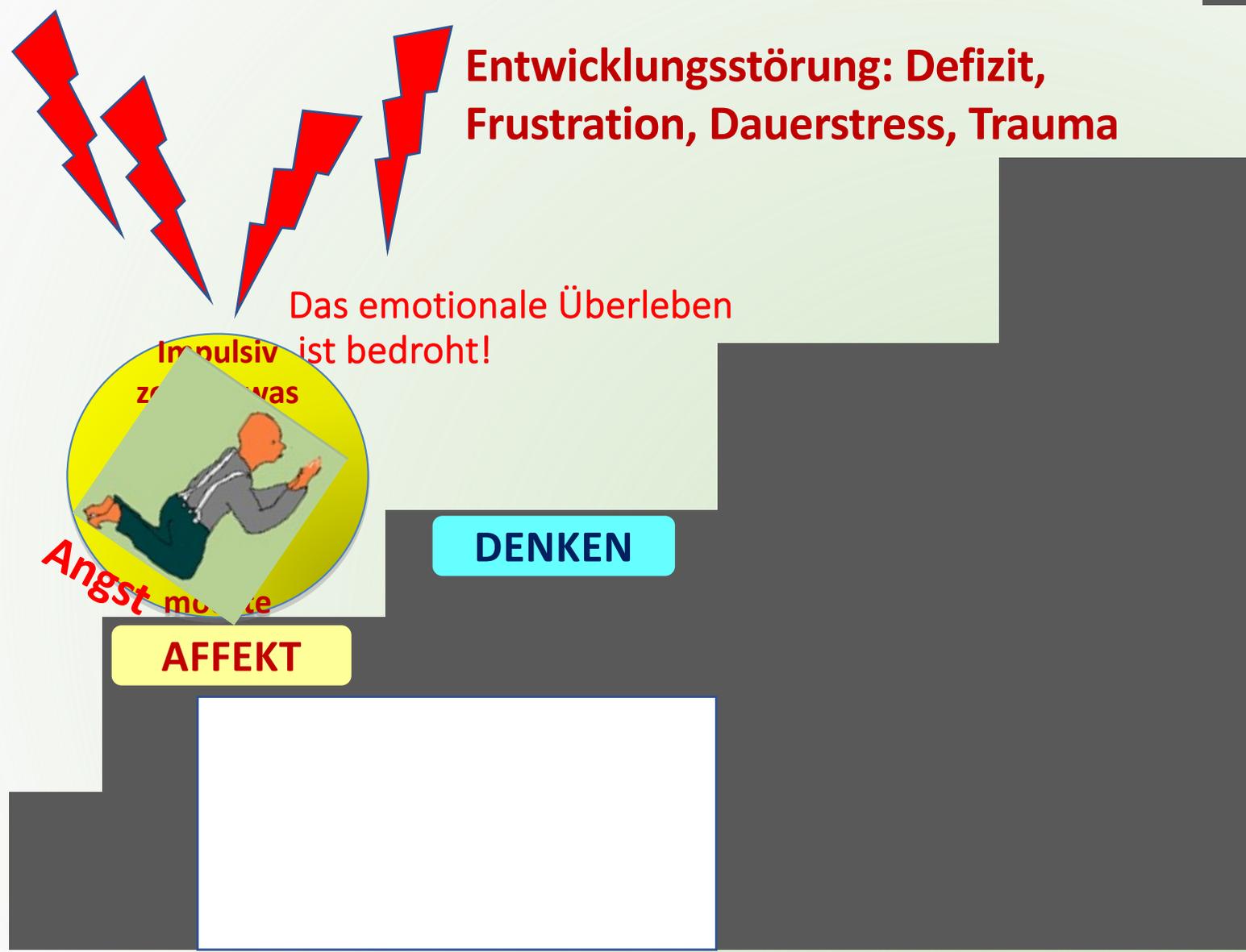
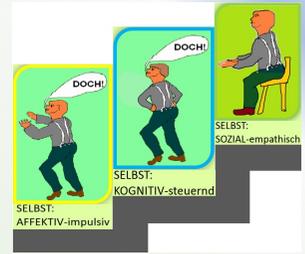


Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



Empathische  
Stufe





# Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

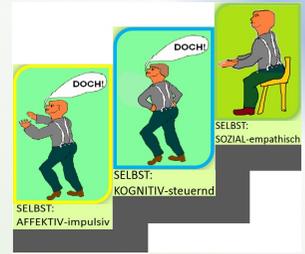
Das emotionale Überleben ist bedroht!

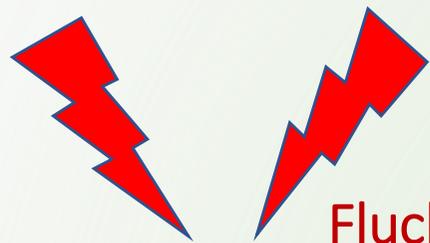
Impulsiv  
zu was

Angst

**AFFEKT**

**DENKEN**



  
Flucht ins  
Entwicklungsloch

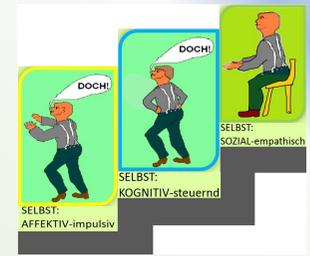
**Angst**

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



**Entwicklungs-  
loch**

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack



# Überlebens-Selbstmodus (sekundär)

Entwicklungsloch  
→ sekundärer Selbstmodus  
(z. B. selbstunsicher)

Angstfrei -  
gerettet

**AFFEKT**

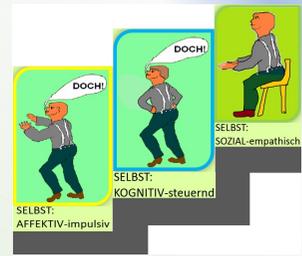
Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder selbst-  
unsicher

**DENKEN**

**sekundärer  
Selbstmodus**



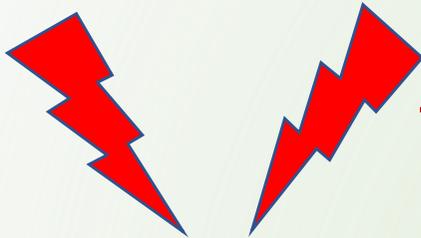
Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack



Im sekundären Selbstmodus  
verharren

(z. B. selbstunsicher)

# Angstfrei dank Überlebensregel



DENKEN

AFFEKT

Angstfrei  
bleiben

Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder selbst-  
unsicher

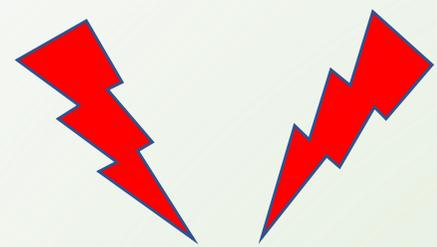
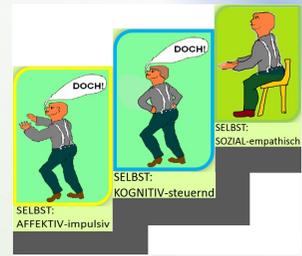
Aus der Kindheit mitgebrachte  
**Überlebensregel:**

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



sekundärer  
Selbstmodus

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack



**Blockade der  
Entwicklung**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**Aus der Kindheit mitgebrachte  
Überlebensregel:**

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

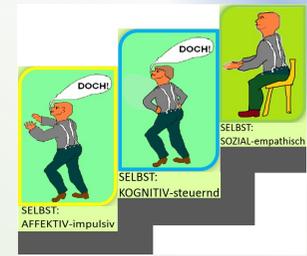
**sekundärer  
Selbstmodus**

durch die  
Überlebensregel  
  
des sekundären  
Selbstmodus

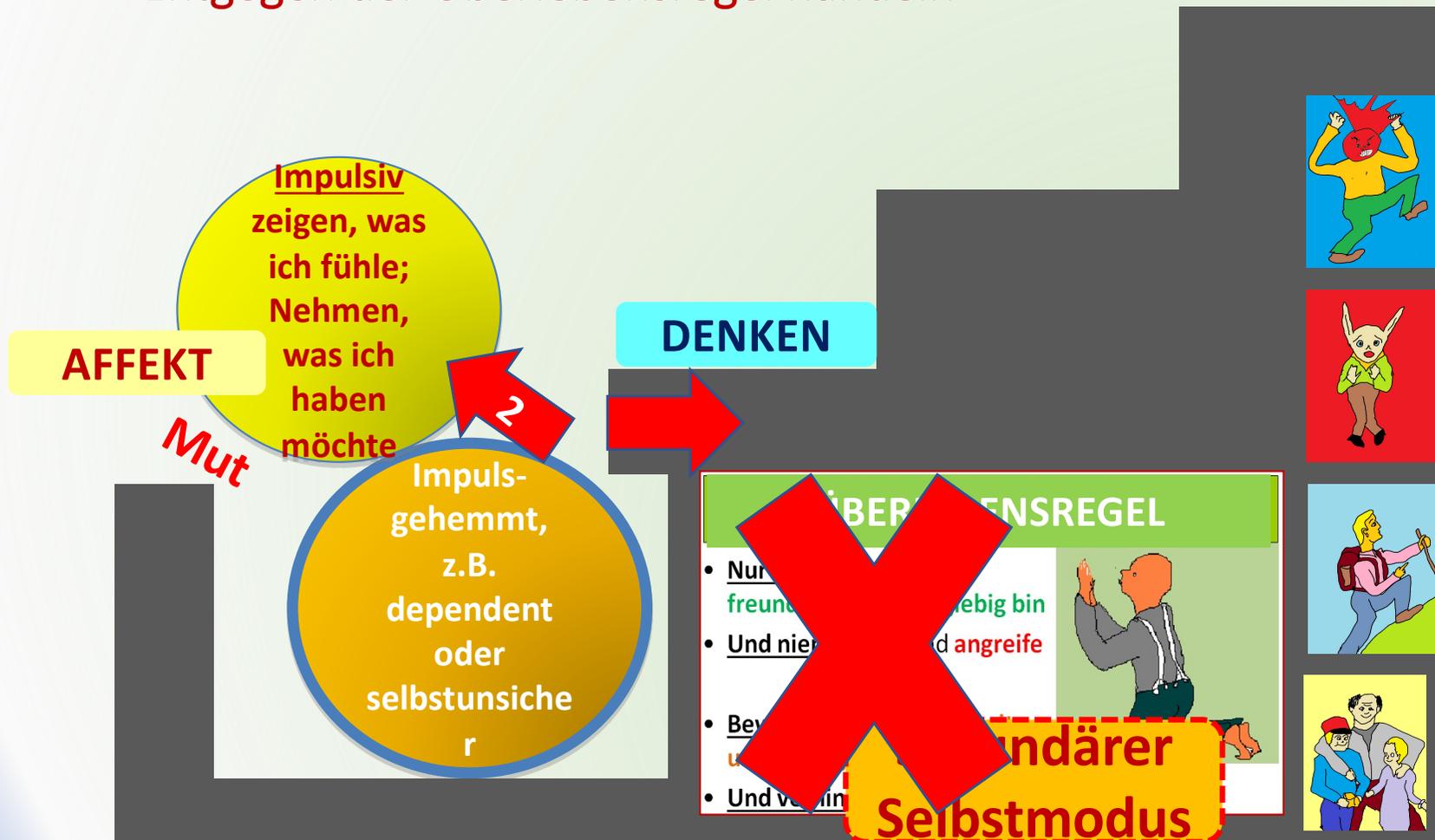


Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder  
selbstunsiche  
r

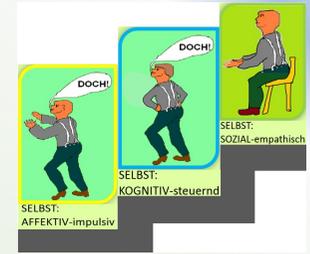
Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack



Den sekundären Selbstmodus verlassen  
und trotzdem überleben:  
Entgegen der Überlebensregel handeln



Keine Blitze  
Kein Entwicklungsloch  
keine Flucht  
keine Überlebensregel  
kein sekundärer Selbstmodus



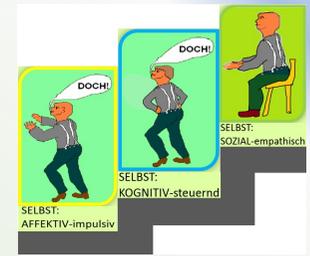
**Einfach wieder  
impulsiv sein**

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

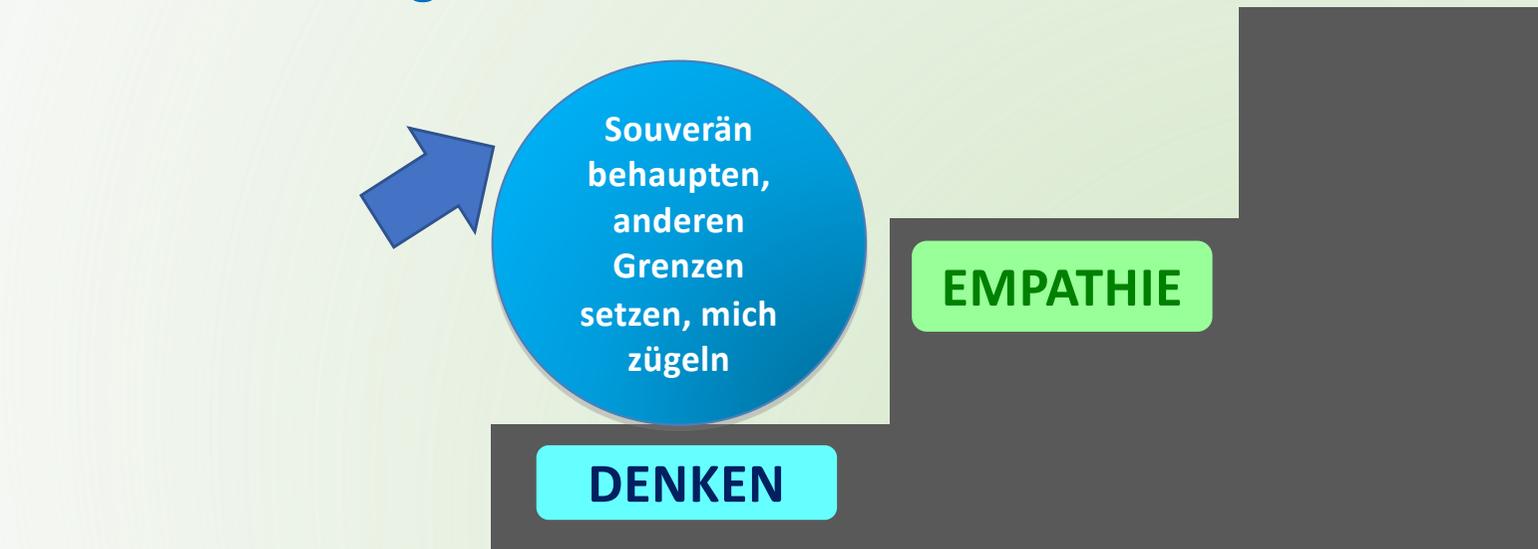
**AFFEKT**

**DENKEN**

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack



Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen: souverän werden

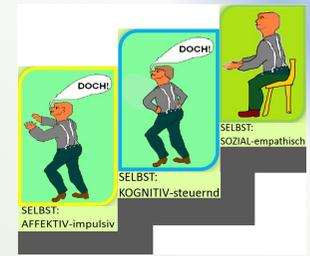


Souverän behaupten,  
anderen Grenzen  
setzen, mich zügeln

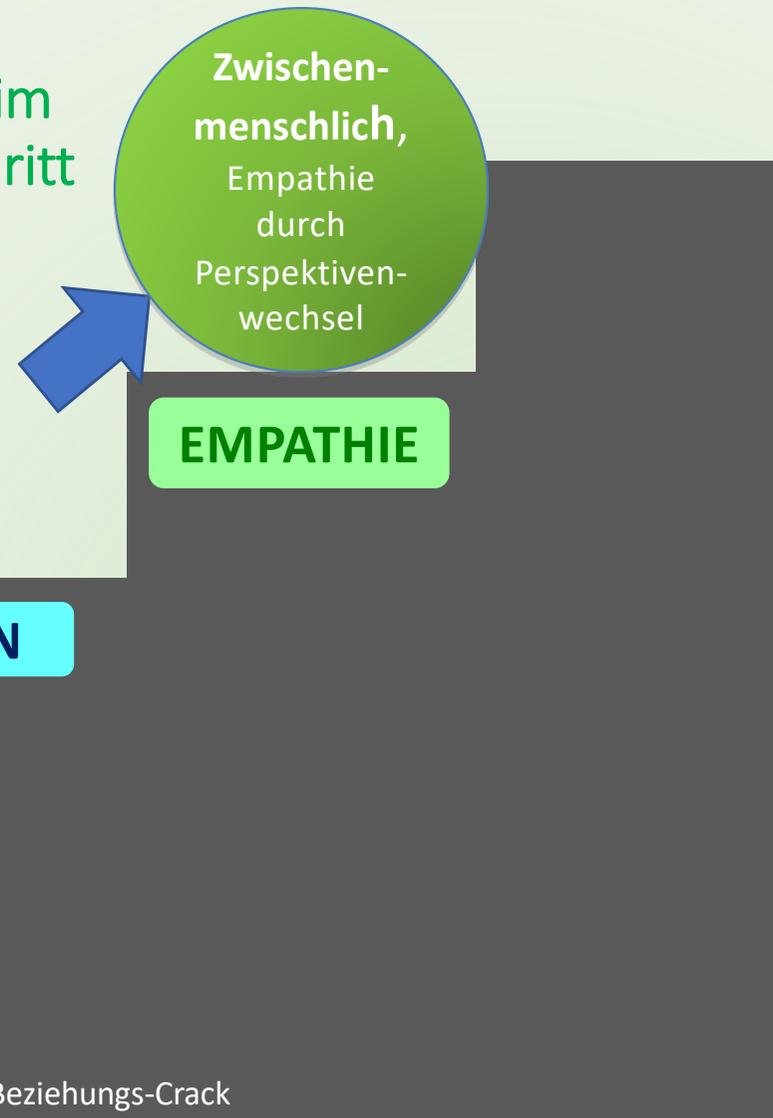
**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

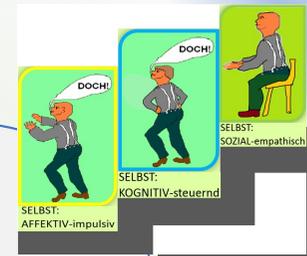


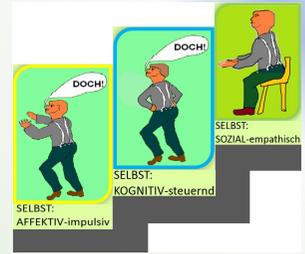
Nach ausreichend langer Zeit im souveränen Modus den 2. Schritt gehen:  
zwischenmenschlich werden



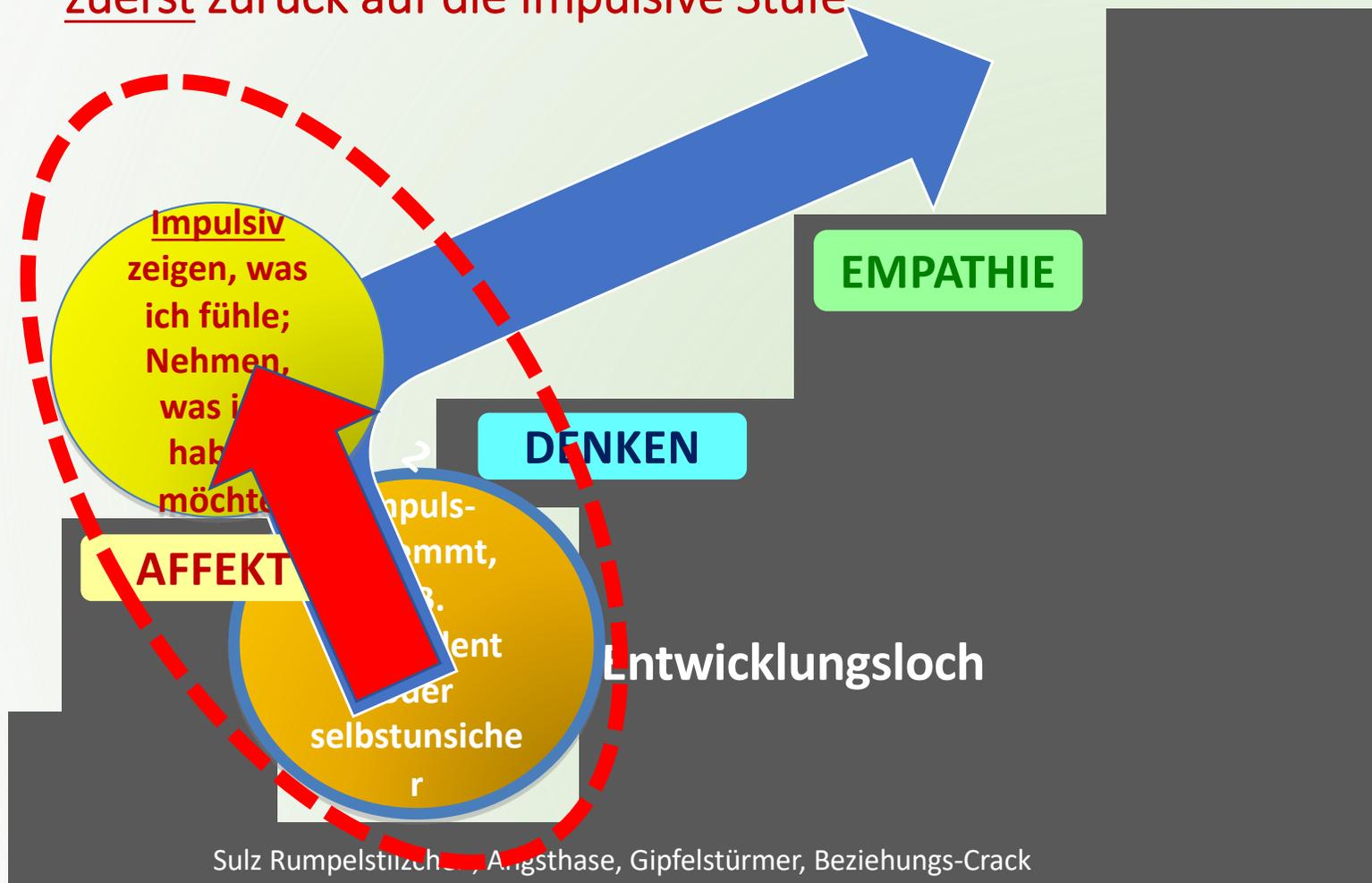
Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

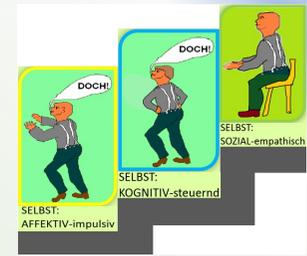
# Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung





## Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung: zuerst zurück auf die Impulsive Stufe

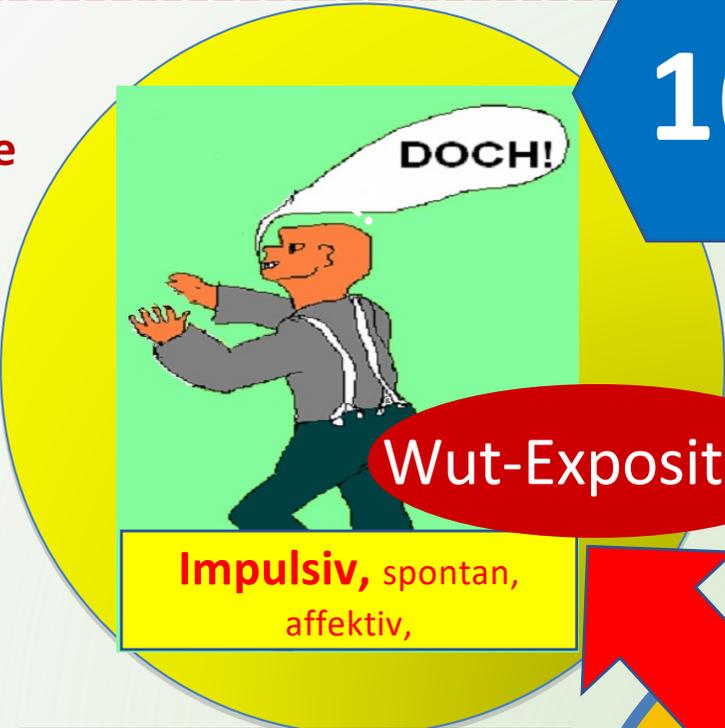




# Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)

In der Phantasie

16c



Wut-Exposition

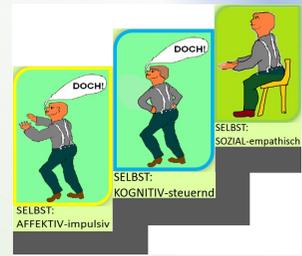
DENKEN

AFFEKT



sekundärer Selbstmodus

Überlebensmodus:  
Sekundärer Selbstmodus



# Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)

In der Phantasie

**AFFEKT-Selbstmodus**



Impulsiv, affektiv

Wut-Exposition

DENKEN

AFFEKT



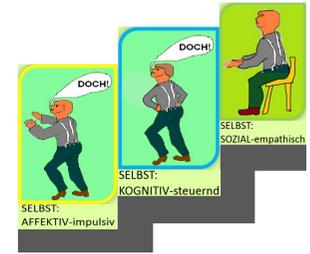
**sekundärer Selbstmodus**

Non-Impulsiv,

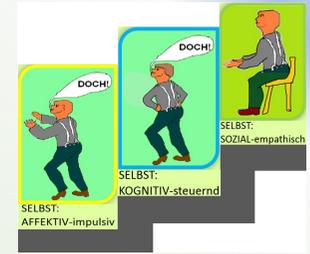
## Übung 16c: Vorgehen siehe Übung 14b

# Wut-Exposition

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



Keine Blitze  
Kein Entwicklungsloch  
keine Flucht  
keine Überlebensregel  
kein sekundärer Selbstmodus



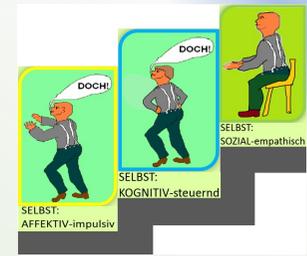
**Einfach wieder  
impulsiv sein**

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

**AFFEKT**

**DENKEN**

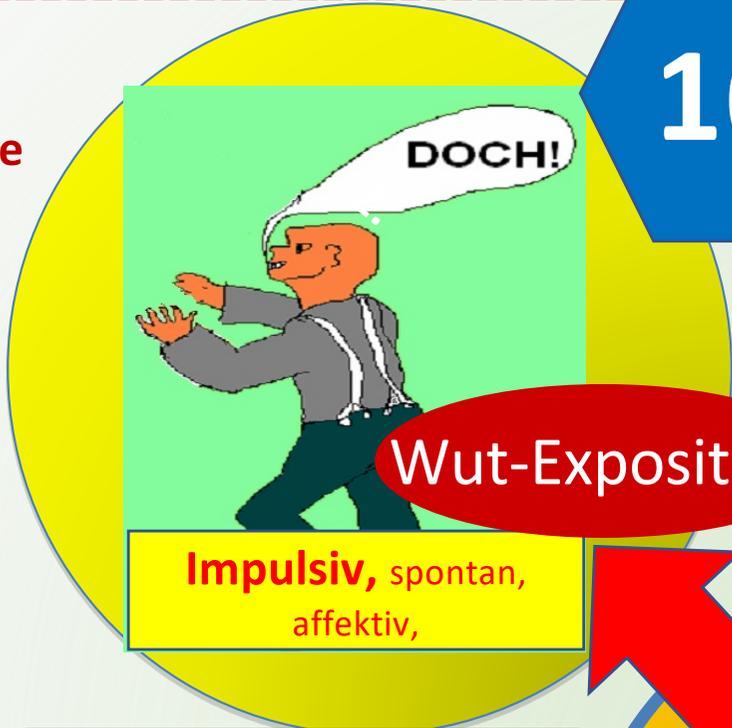
**EMPATHIE**



# Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)

In der Phantasie

16c



Wut-Exposition

DENKEN

AFFEKT



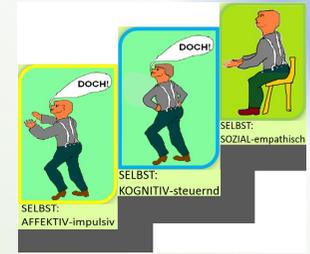
sekundärer Selbstmodus

Überlebensmodus:  
Sekundärer Selbstmodus

Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe



17

Übung 17



Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

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

**AFFEKT**



**Souverän**, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

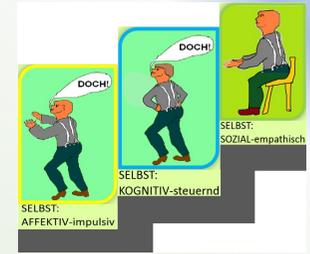
**DENKEN**

**EMPATHIE**

Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe



## DENKEN- Selbstmodus

## AFFEKT-Selbstmodus



Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

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

**AFFEKT**



**Souverän**, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

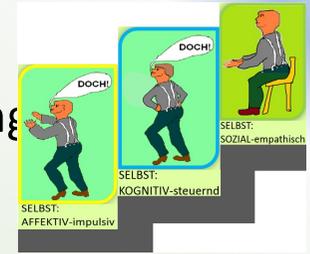
**DENKEN**

**EMPATHIE**

Entwicklungshemmung: gefangen  
im sekundären Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille



Ganz Körper und Affekt



DENKEN

EMPATHIE

AFFEKT

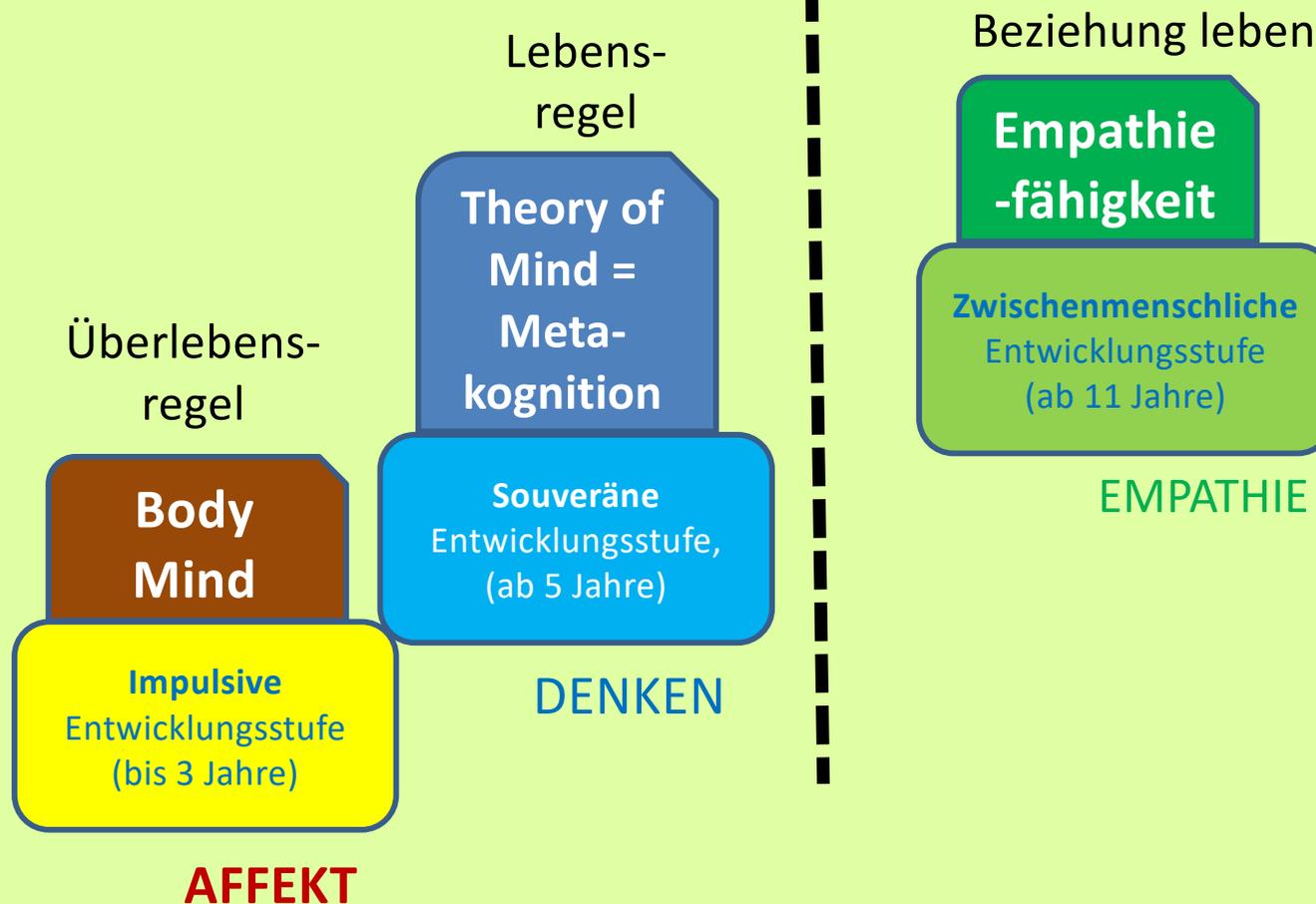
Gefangen im  
sekundären  
Selbstmodus unter der  
Treppe der Entwicklung

sekundärer  
Selbstmodus

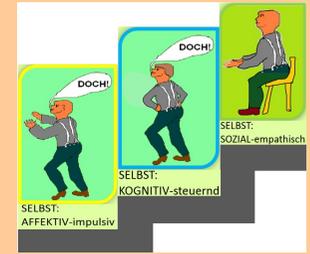


Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

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



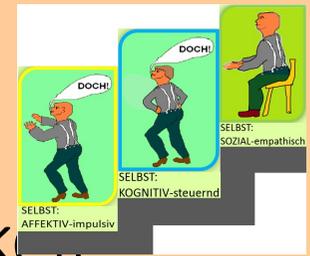
## Übung 17



# Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

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

# Übung 17



Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

## Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson:

.....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger? .....

## Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst .....

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

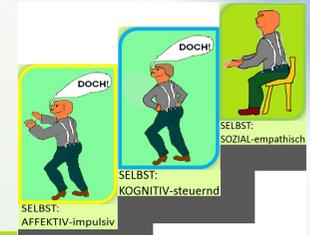
Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

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

18

## Übung 18

Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten



Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt

Statt  
ärgerlich  
durchsetzen,  
wird jetzt  
verhandelt



Empathiefähigkeit  
Fragen

Zwischen-  
menschlich,  
metakognitiv,

Empathie durch  
Perspektivenwechsel, sozial

Souverän, kognitiv,  
Zielorientiert,  
Steuerung von  
Impulsen, TOM

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

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

**EMPATHIE-Selbstmodus**

**DENKEN-Selbstmodus**

Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten

DOCH!

Empathiefähigkeit  
Fragen

Souverän, kognitiv,  
Zielorientiert,  
Steuerung von  
Impulsen, TOM

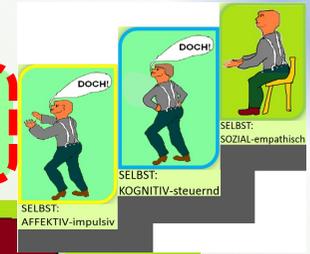
**EMPATHIE**

**DENKEN**

**AFFEKT**

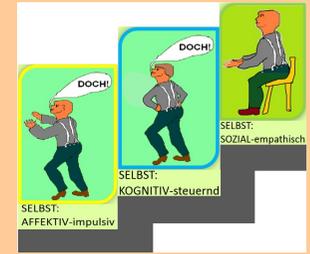
Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt

Statt  
ärgerlich  
durchsetzen,  
wird jetzt  
verhandelt



## Übung 18

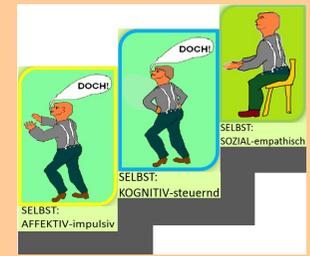
### Entwicklung von Empathiefähigkeit:



Empathische Kommunikation (weniger fordernd und durchsetzend für sich, sondern bittend und Bedürfnis aussprechend – für gute Beziehung)

- Situation
- Frustration
- Emotion
- Bedürfnis
- Wunsch
- Befriedigung
- Beziehung
- Die Situation, die ärgerliche Gefühle auslöste .....
- Der Umstand /Dein Verhalten .....
- führte bei mir zu großer/m .....
- Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert.
- Ich möchte Dich **bitten**, .....
- Das würde mein **Bedürfnis** nach ..... befriedigen
- Und ich würde mich mit unserer Beziehung wieder **gut fühlen**.

# Entwicklung von Empathiefähigkeit



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

- Situation ➤ Beschreib mir die Situation, die Gefühle auslöste: ...
- Frustration ➤ **Mein Verhalten** .....
- Emotion ➤ **führte bei Dir** zu großer/m .....
- Bedürfnis ➤ Das hat Dein Bedürfnis nach ..... frustriert
- Wunsch ➤ **Du hättest Dir gewünscht**, dass ich: .....
- Befriedigung ➤ Und **Du hast mich darum gebeten.**  
➤ Das hätte Dein Bedürfnis nach ..... befriedigt



Entwicklung von Empathiefähigkeit 2  
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

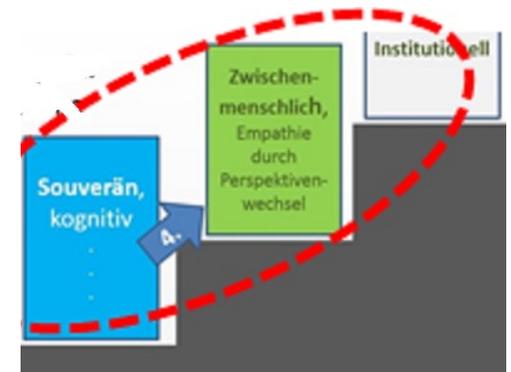
A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- gefühlt,
- gedacht,
- gebraucht
- gefürchtet

haben könnte.

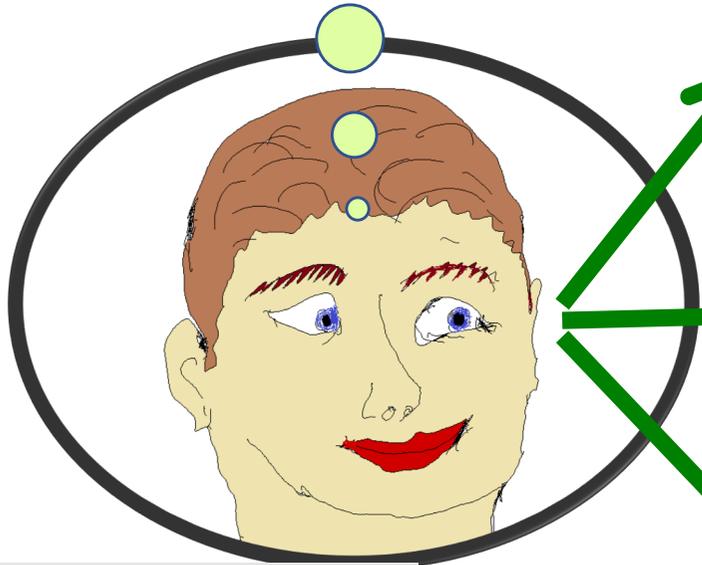
Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte







**Leben**  
mit Erlaubnis zur  
freien  
Entscheidung.



**3. Tertiärer  
Selbstmodus**



**3. Und ich kann empathisch sein**

**Jetzt gibt es  
das UND**



**2. Und kann wehrhaft sein**

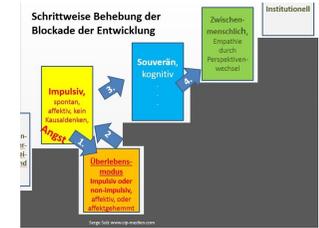


**1. Ich kann wütend sein**



# Metakognitiver/Mentaler Modus = tertiärer Selbstmodus der Beziehungs- und Lebensgestaltung

ZIEL



- **Metakognition bzw. Mentalisierung** (Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse (eigene und die der anderen), TOM (Theory of Mind))
- **Reflektierte Affektivität** nach Fonagy (Gefühltes reflektieren/verstehen)
- **Empathie**, Perspektivenwechsel (nach Piaget)

## • Pilot

- **Steuerungszentrale** *Beobachten – Erkennen –*
- **Regisseur** *Planen – Entscheiden –*
- **Adaptive Emotionsregulation** /Affektregulierung *Prüfen*

- Keine pathologische Vermeidung (Abwehr)
- Große **Bewusstheit**, wenig Vermeidung von Erinnern (Verdrängung)
- Entspricht Youngs Erwachsenenmodus

→ **Änderungsmotivierter Gesprächspartner des Therapeuten**

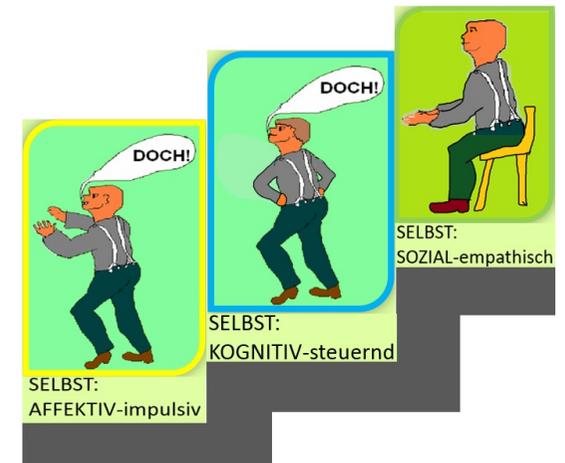
# Aktion jeder Stufe (ohne Entstehung eines sekundären Selbstmodus):

Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

**Wütend auf  
den Tisch  
hauen  
→ Vitalität**



# Aktion jeder Stufe:

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



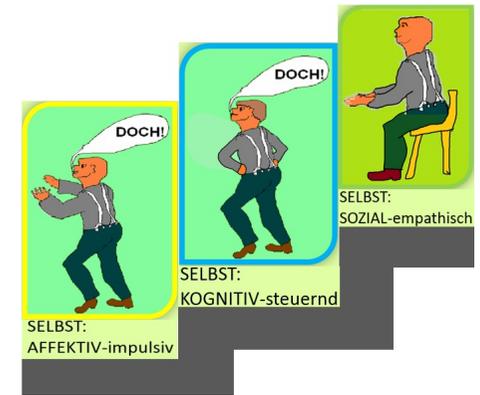
**AFFEKT**

**Wütend auf  
den Tisch  
hauen  
→ Vitalität**



**DENKEN**

**Ich will das  
von Dir,  
lasse nicht  
locker  
→ Selbst-  
wirksamkeit**



# Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



Ganz Denken und Wille



Ganz Empathie und Zuneigung

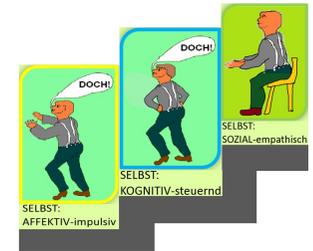


**Empathische  
Kommuni-  
kation**

→ Beziehungs-  
kompetenz

→ Vitalität

→ Selbst-  
wirksamkeit



# Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



**Wütend auf den Tisch hauen**  
**→ Vitalität**

Ganz Denken und Wille



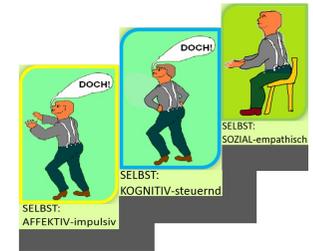
**Ich will das von Dir, lasse nicht locker**  
**→ Selbstwirksamkeit**

Ganz Empathie und Zuneigung



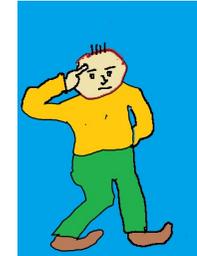
**Empathische Kommunikation**

**→ Beziehungskompetenz**

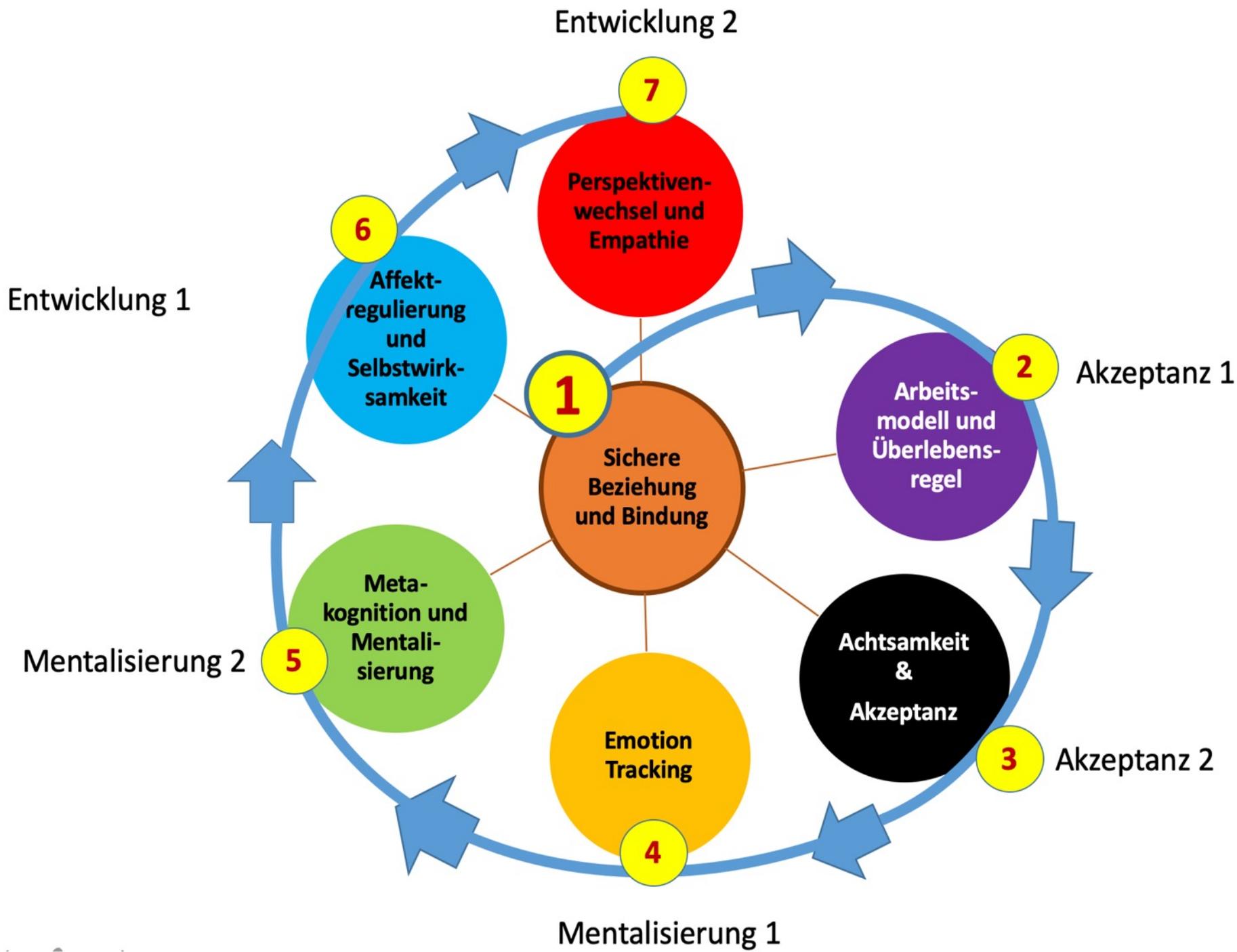


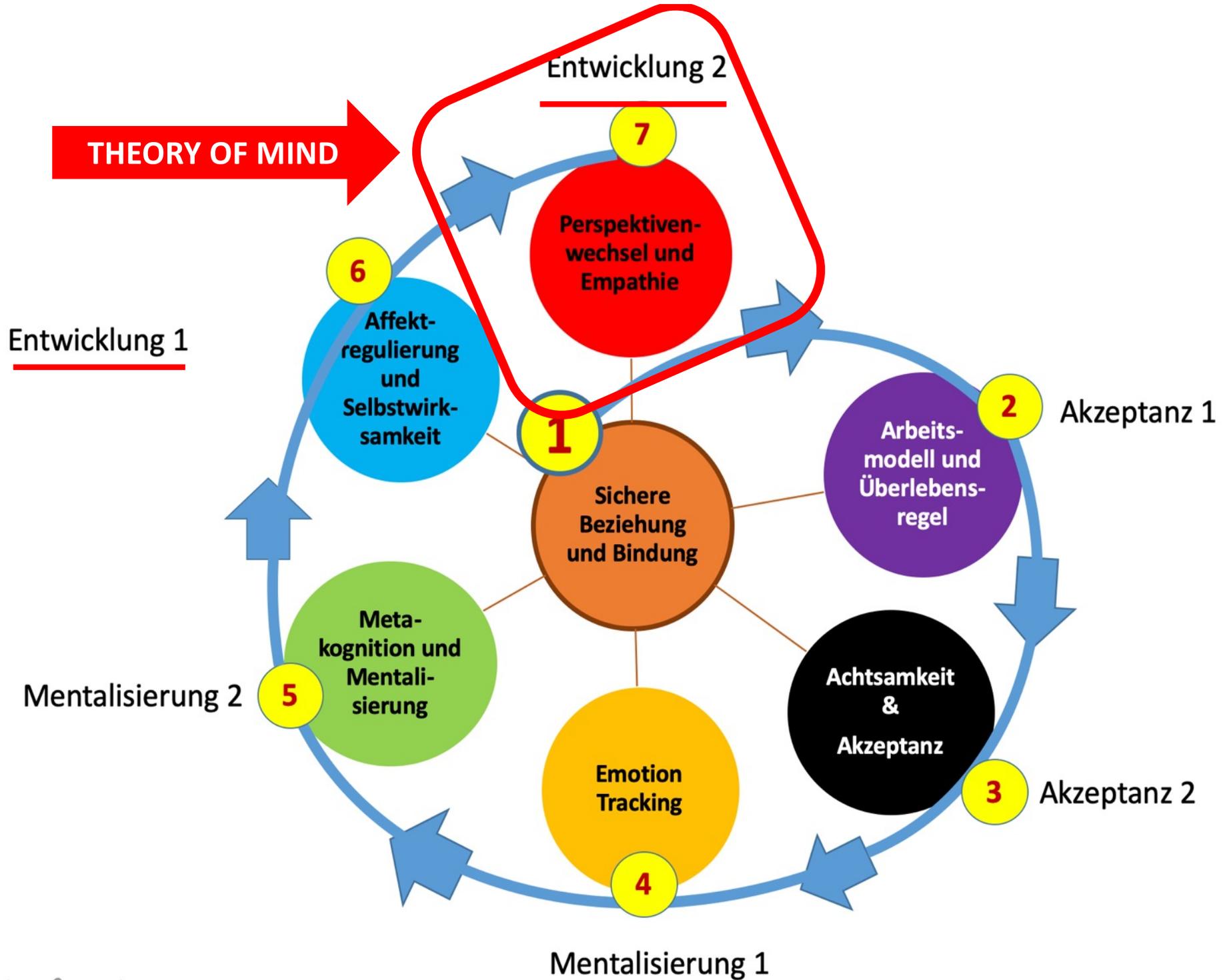
Übung 20

20



# Theory of mind





**Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären**

**AFFEKT - Implizit – impulsiv & DENKEN - explizit - souverän**

**Autonome Psyche & willkürliche Psyche**

**0 bis 2 Jahre alt → ab 4 bis 5 Jahren**

**Limbisches System → Präfrontaler Cortex**

**Im Stress → in Ruhe**

# Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

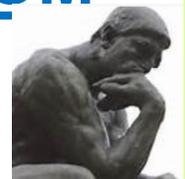
## Autonome Psyche & willkürliche Psyche

### AFFEKT - Implizit – impulsiv & DENKEN - explizit - souverän

- Kann sich nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- hat keine Theory of Mind TOM

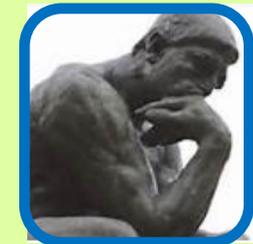


- Weiß sich selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Trifft bewusste Entscheidungen
- Hat psychologische Distanz
- Hat Theory of Mind TOM



# Schrittweise funktionelle PFC-Reifung\*

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

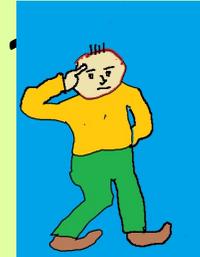


→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM

Sulz Rumpelstilzchen,  
Angsthase, Gipfelstürmer,

# Was ist Theory of Mind?

## = Metakognition



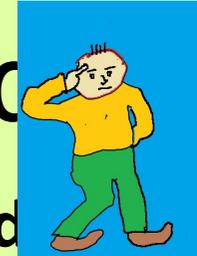
- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
  - Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
  - Er handelt so, weil ... (kausal)
- Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

# • Wozu Theory of Mind

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen** zu erkennen und berücksichtigen zu können

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche.**

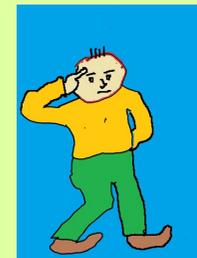
- (soziale Intelligenz)



- Was ist Theory of Mind nicht?

- Sie ist nicht hinreichend,
- **um sich wirklich in den anderen einfühlen zu können**
- Empathie zu empfinden

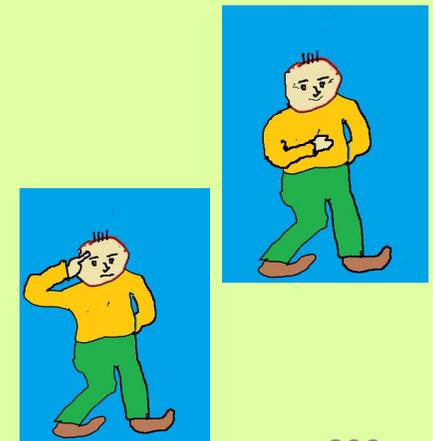
**Empathie** benötigt nach Piaget eine weitere Fähigkeit ...



# • Was ist Theory of Mind nicht?

**Empathie** benötigt nach Piaget eine weitere Fähigkeit:

- die Fähigkeit zum abstrakten Denken als Voraussetzung
- Der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel
- Und die Bereitschaft der Beziehung vor den Eigeninteressen den Vorrang zu geben, was nur geht nach
- der Entwicklung vom egozentrischen zum sozialen Wesen (von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe nach Kegan)



# • Theory of Mind und Body Mind

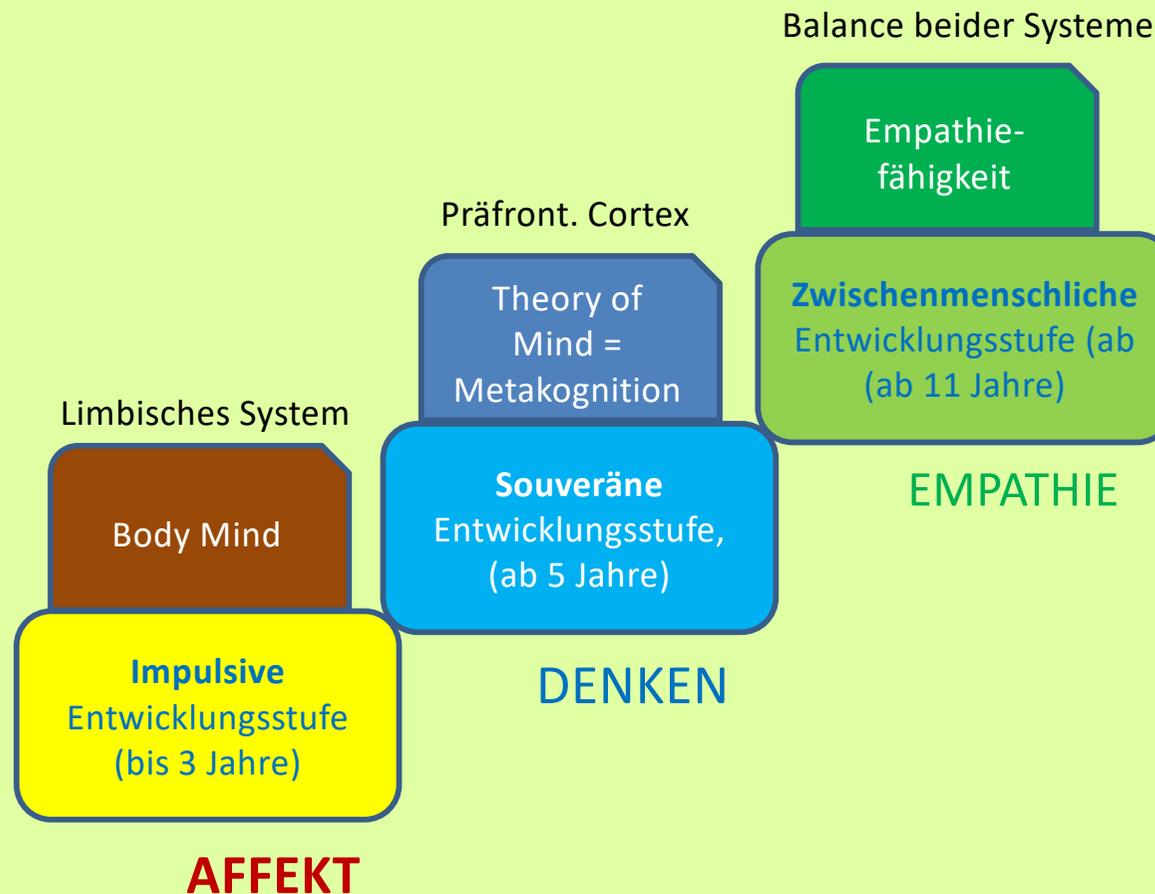
- Theory of Mind ist eine Theorie über den anderen Menschen, seine Psyche **und seine Körperlichkeit**
- Sie ist entstanden **aus leibhaftigen Erfahrungen** mit dem anderen,
- Sie greift auf **szenisch-körperliche Erinnerungen** zurück
- Sie ist keine Sammlung von kognitiv-sprachlichen Aussagen
  
- **Theory of Mind ist „embodid“ in den Body Mind**

## • Theory of Mind und Body Mind

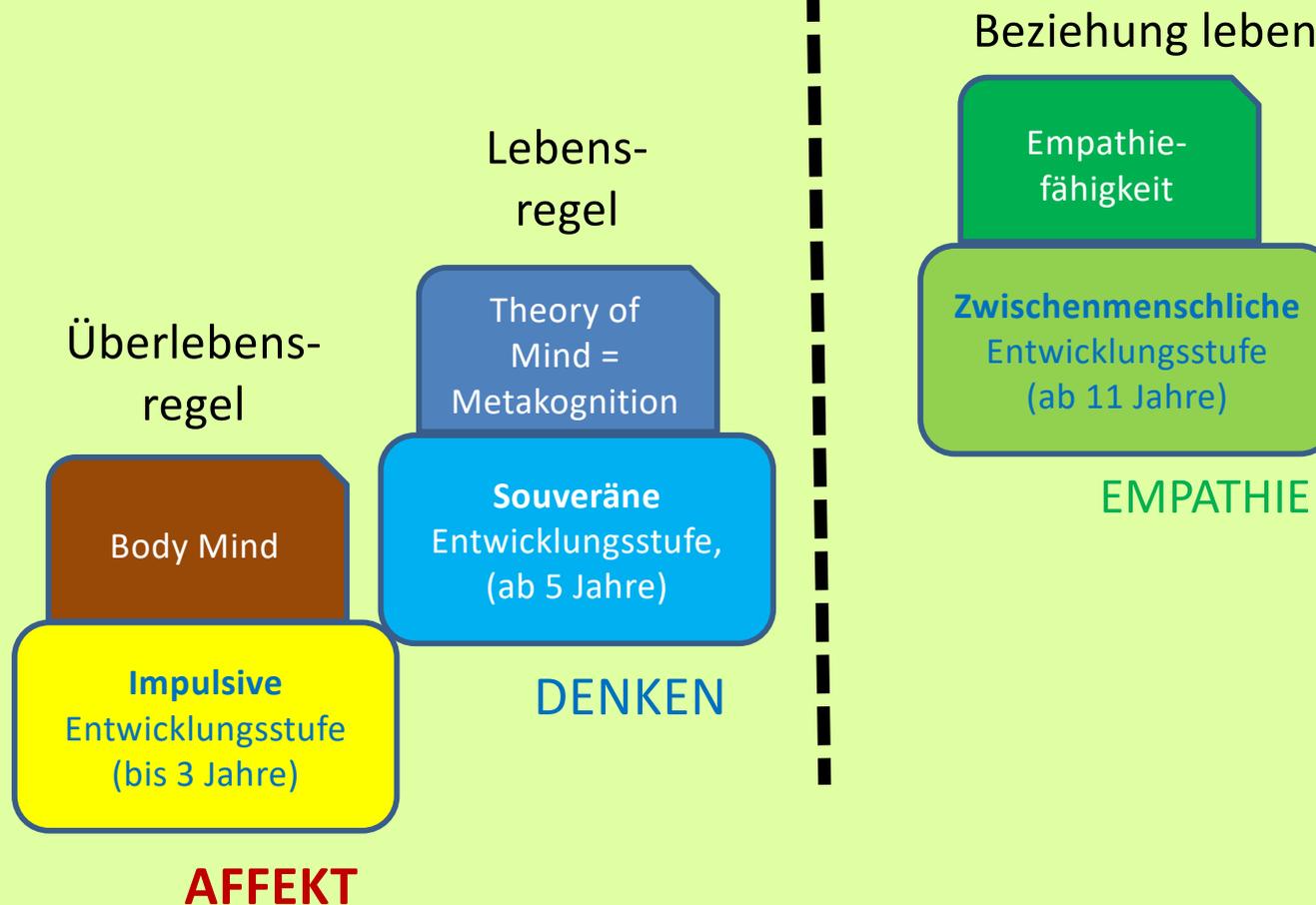
- Sie erfasst **gegenwärtiges** szenisch-körperliches Miteinander bzw. Gegeneinander im Vergleich der Kompetenzen
- Sie antizipiert bildhafte Szenarien **zukünftiger** Ergebnisse einer anstehenden Interaktion als **Simulation (Damasio)**
- Diese Simulation führt zu körperlichen und emotionalen Befindlichkeiten (**somatische Marker**),
- die zu Annäherung oder Vermeidung / Rückzug führen



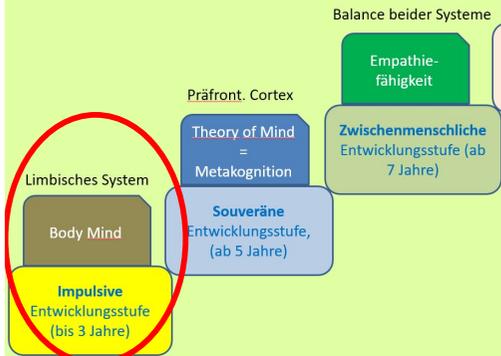
# Entwicklung und Reifung des Gehirns



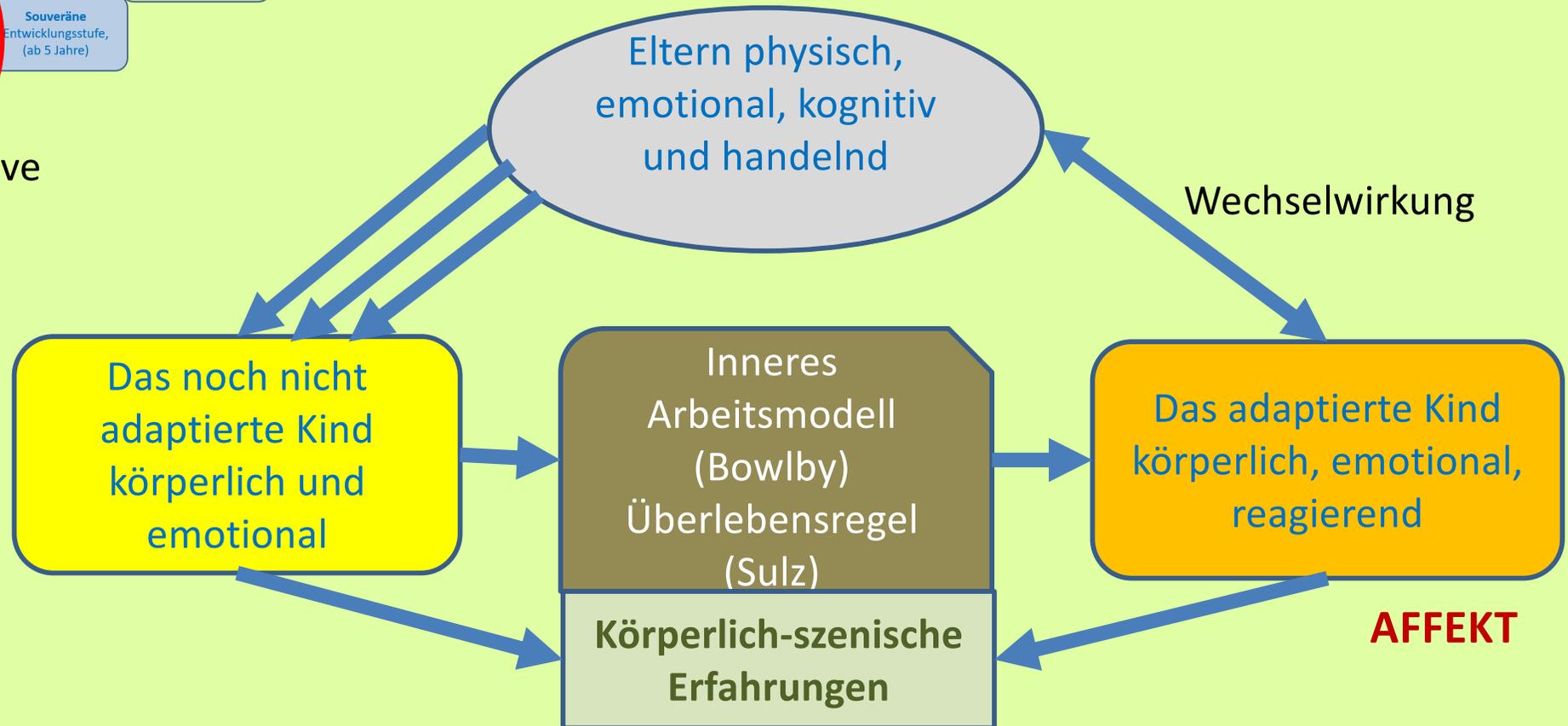
.....Egozentrisches Selbst .....Soziales Selbst



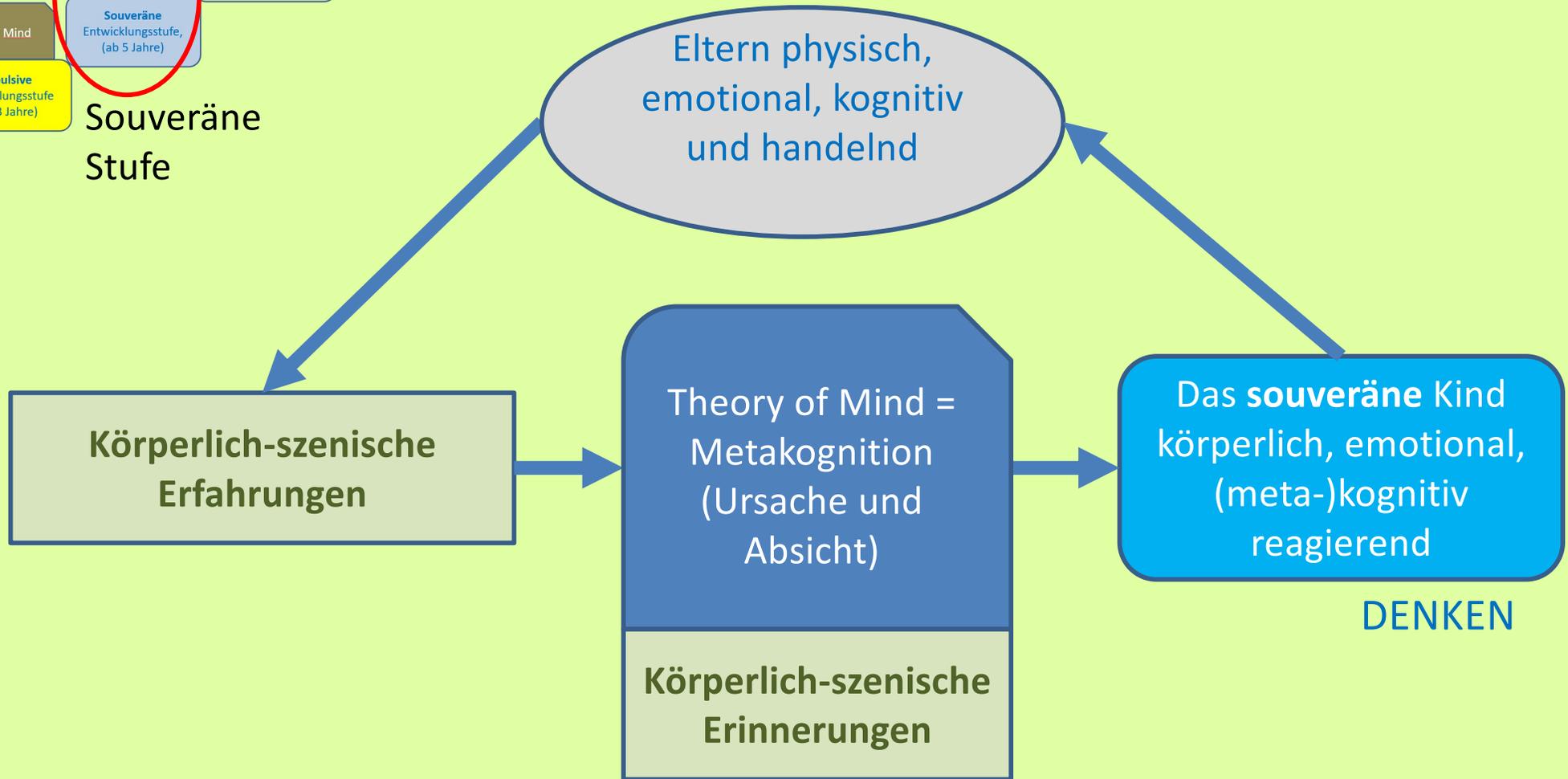
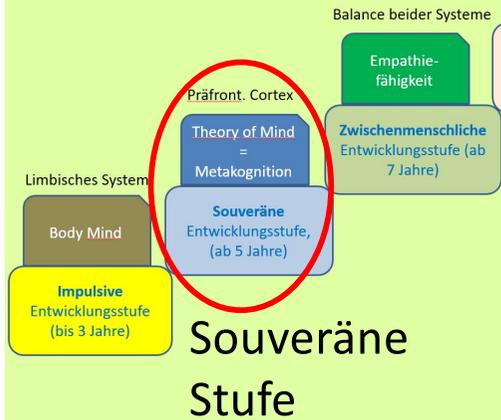
# Body Mind



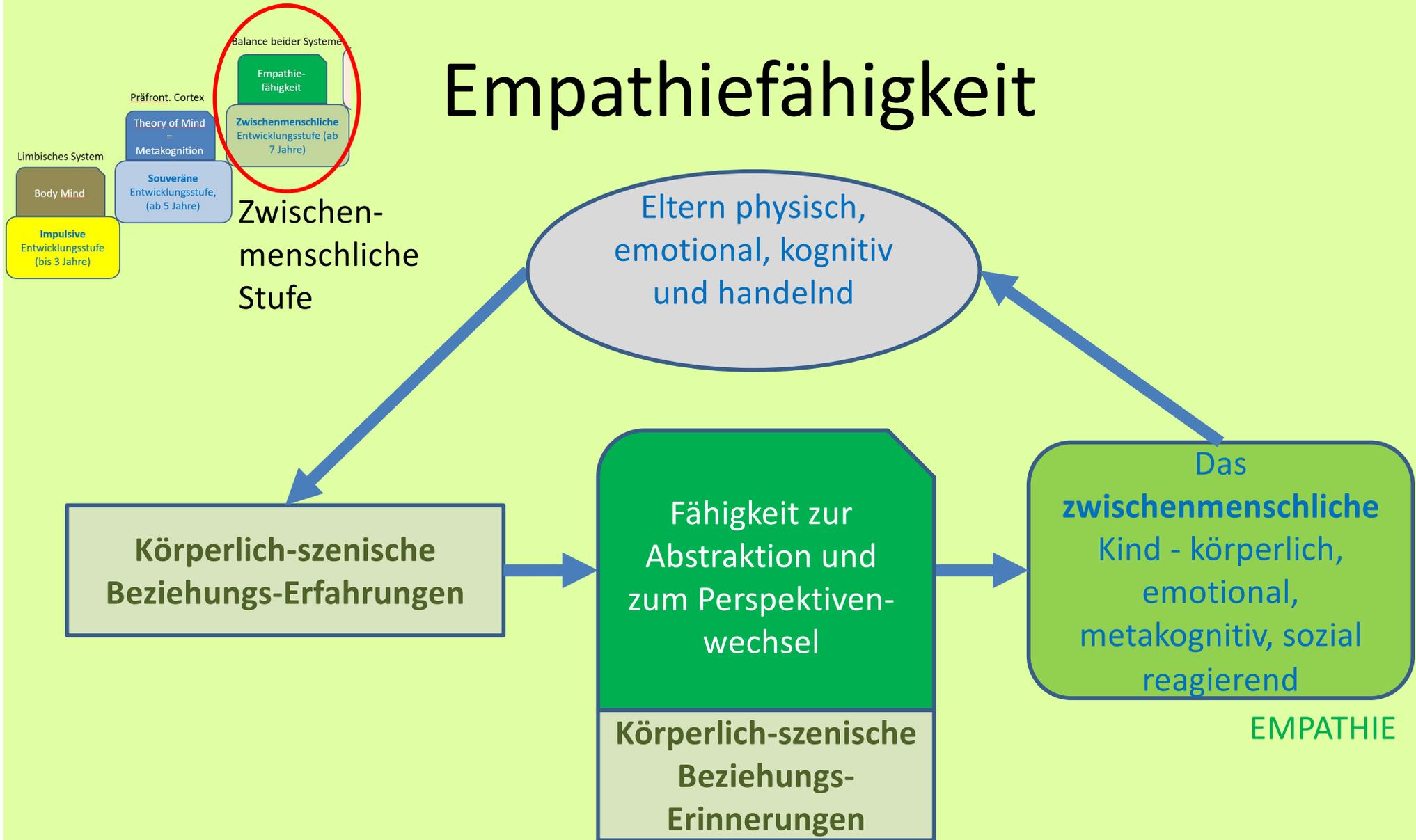
Impulsive Stufe



# Theory of Mind



# Empathiefähigkeit

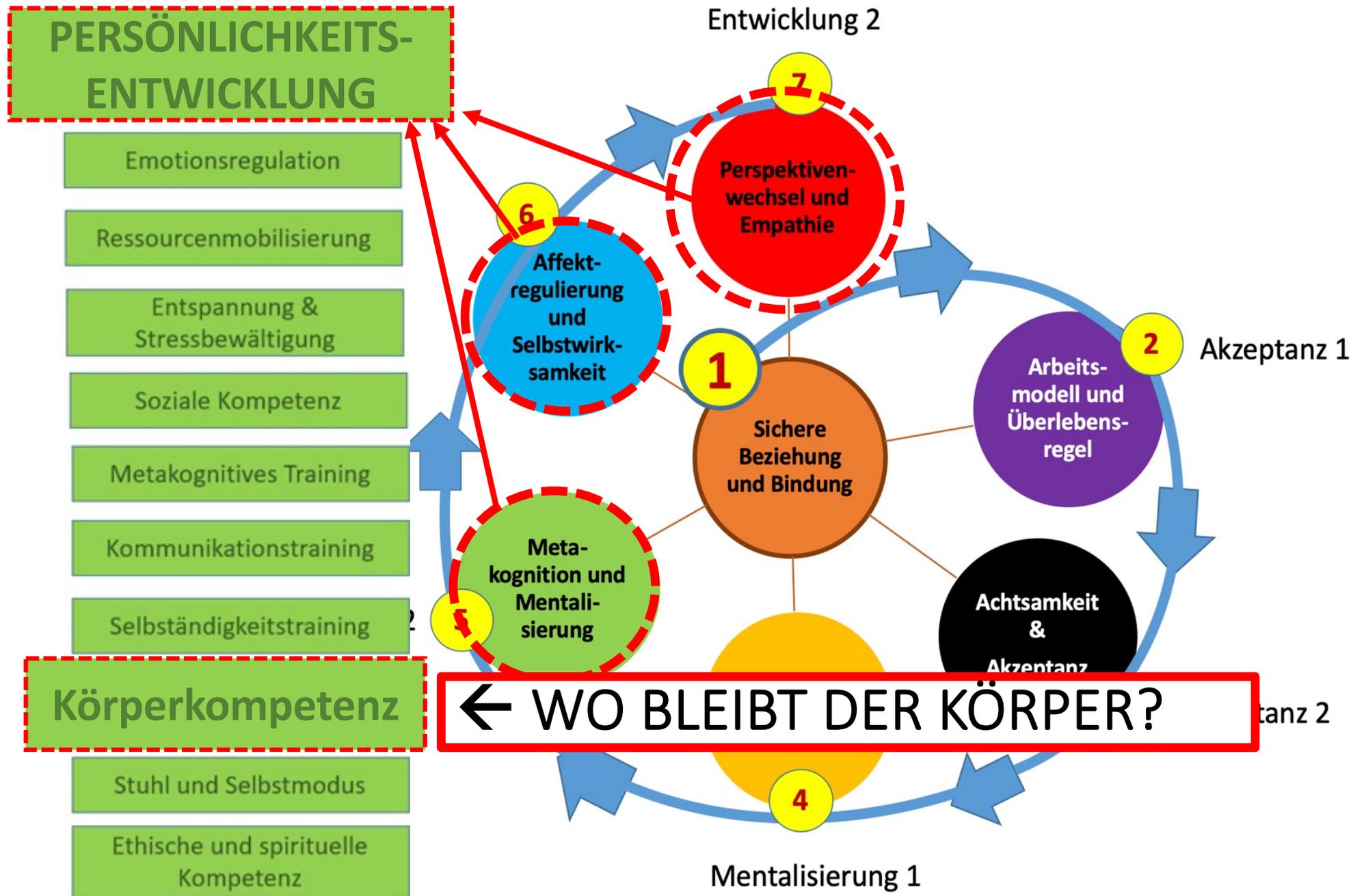


Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack

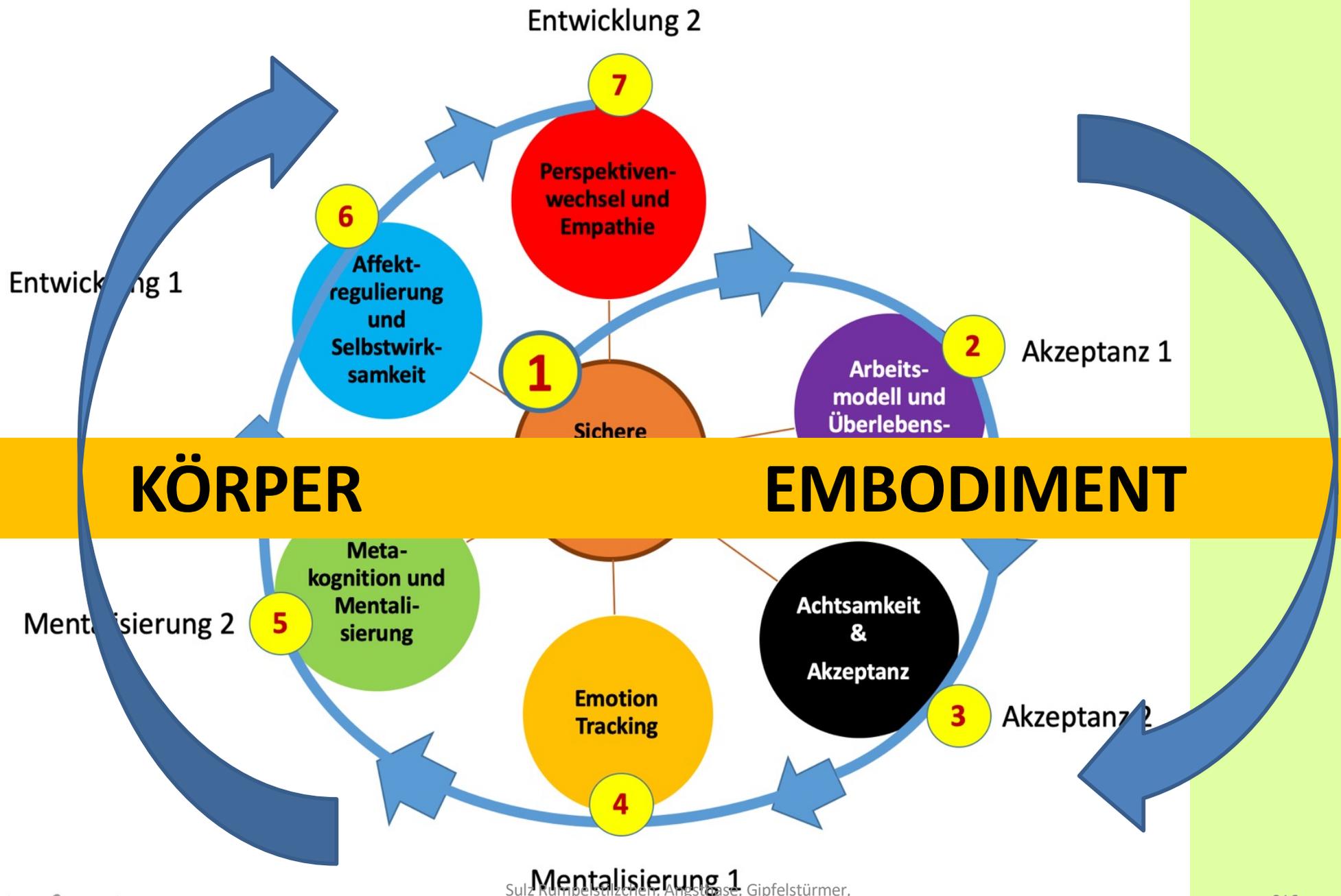
21

# KÖRPER UND EMBODIMENT

# MVT-Modul 5,6,7



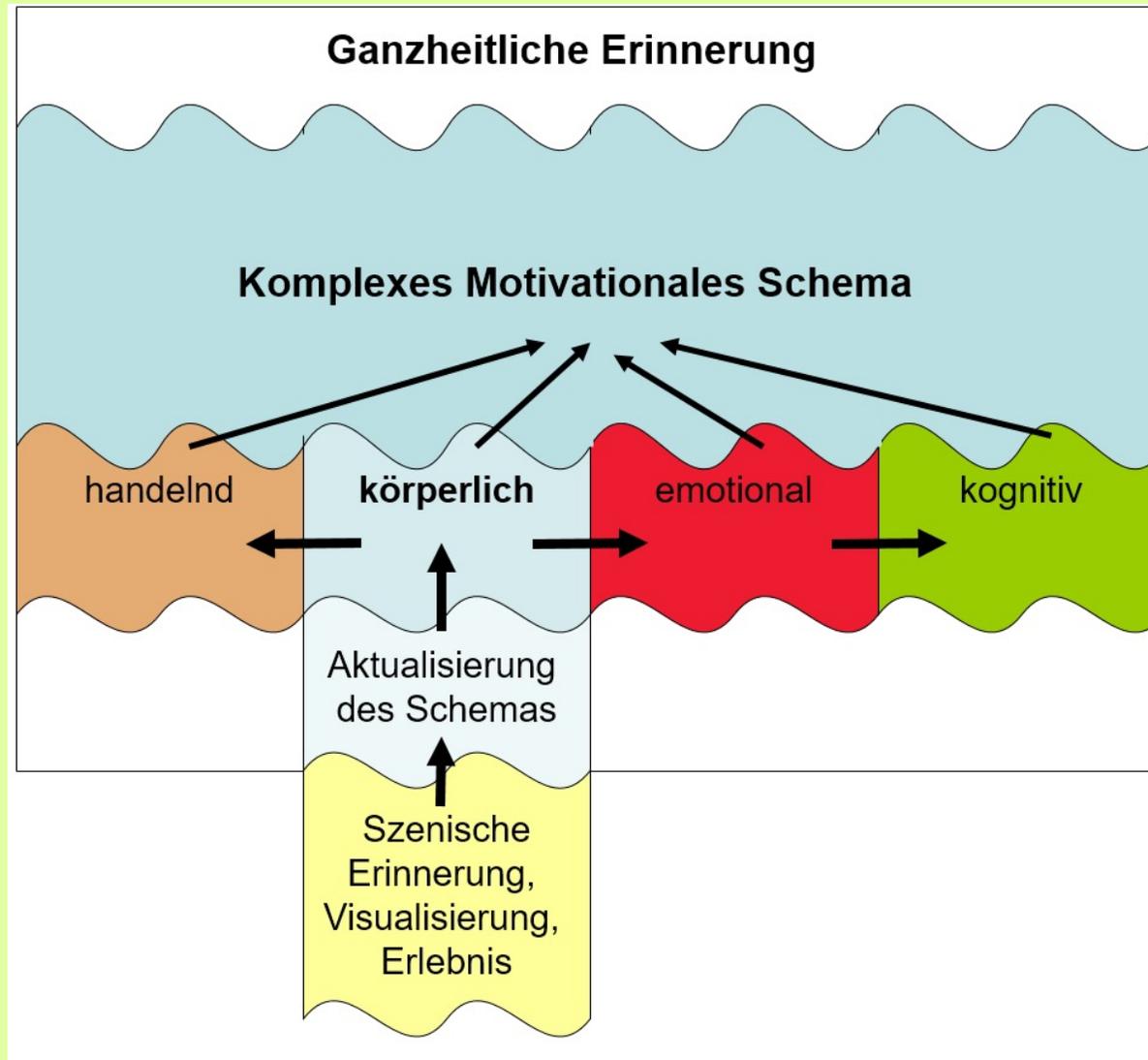
# MVT (7 Module) und der Körper



Mentalisierung 1  
Sulz Kumpelsitzchen, Angstase, Gipfelstürmer,  
Beziehungs-Crack

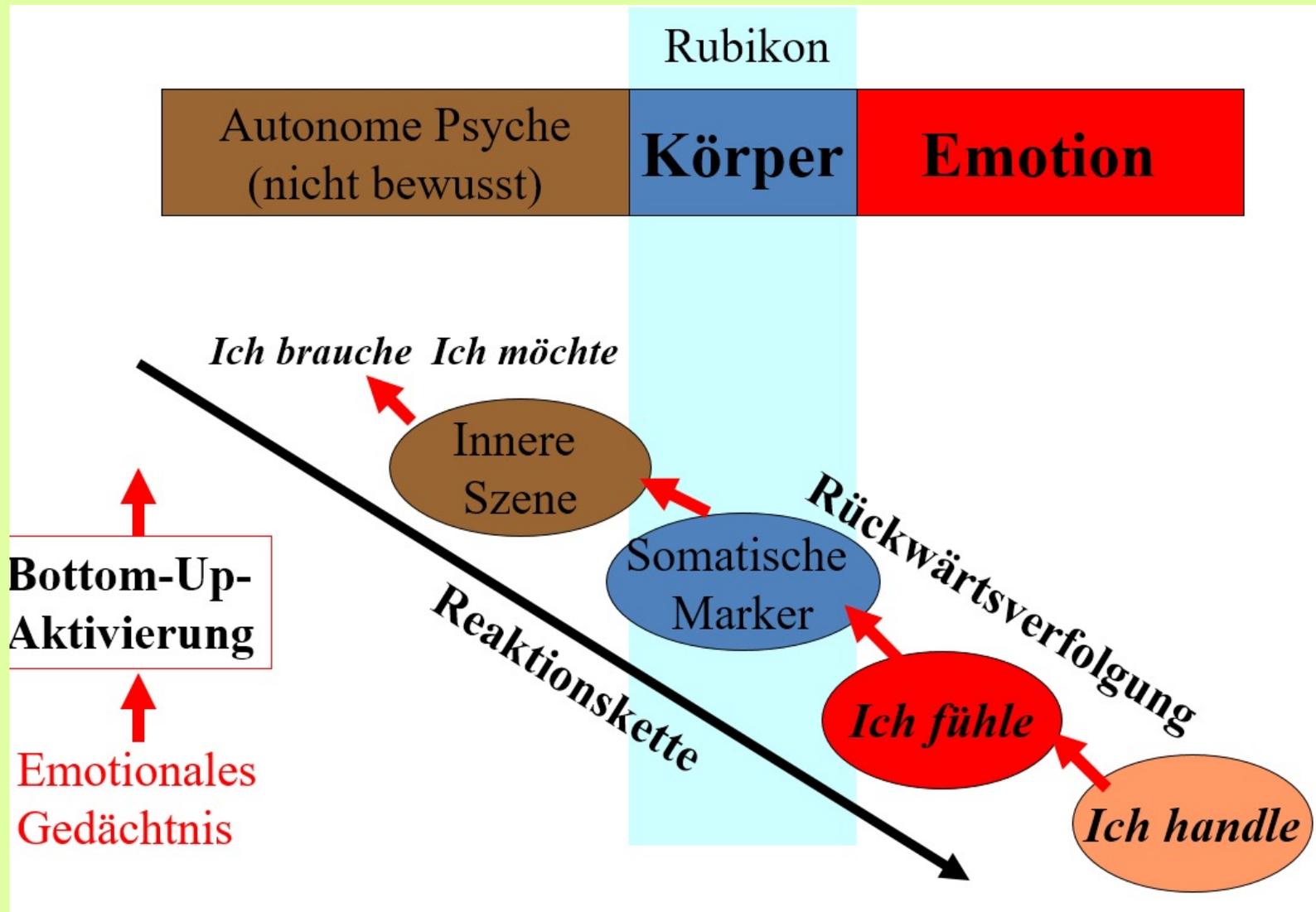


# Body Mind: Verhalten und Körper



Aus Sulz (2017)

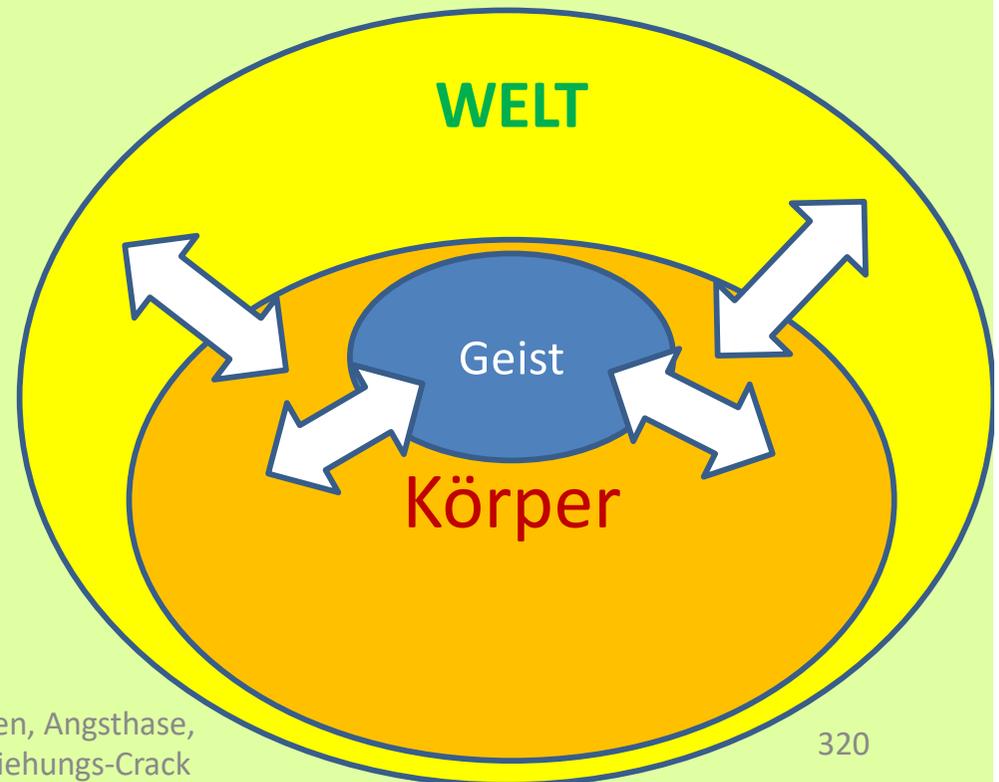
# Body Mind: Verhalten und Körper



Aus Sulz  
(2017)

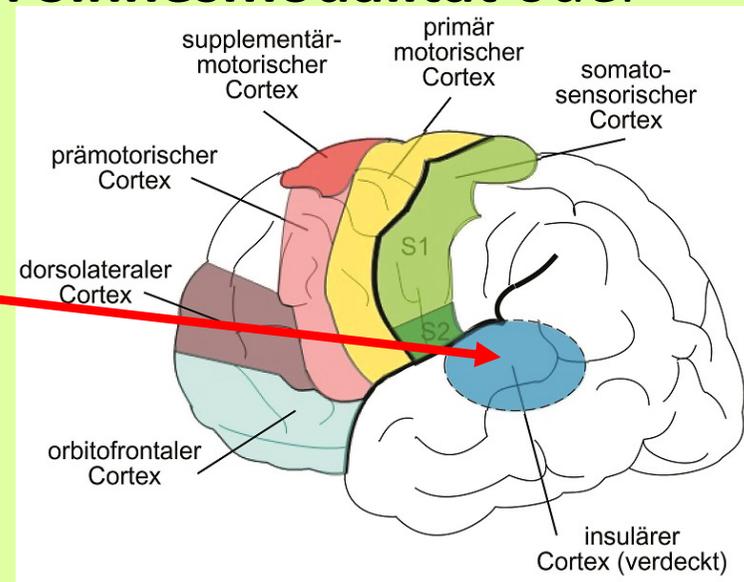
# Was ist Embodiment?

- Die Neuro-Wissenschaft von der bidirektionalen Wechselwirkung von Körper und Geist



- **Damasios Theorie der Konvergenzzonen (1994)**

- Ein Erlebnis wird mit seinen sensorischen, motorischen und affektiven Komponenten im Gedächtnis
- (in **Konvergenzzonen der jeweiligen Sinnesmodalität** oder modalitätsübergreifend)
- ganzheitlich abgespeichert.
- Diese werden beim **Erinnern**
- **wieder körperlich simuliert,**
- Sie befinden sich im jeweiligen Assoziationskortex und im limbischen System



# Embodiment in der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT\*

- Gernot Hauke übernahm das Embodiment-Konzept von Maja Storch et al. (2010), die den Weg vom negativen zum positiven Embodiment beschreiben, und
- Er adaptierte es für die Strategisch-Behaviorale Therapie SBT (Hauke 2016, Hauke et al. 2015, 2016).
- Wir integrieren EMBODIMENT nun in die Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT
  
- Sulz S. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MB\_VT. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

## Talking Cure Denken, Sprechen



## Embodiment Wahrnehmen Bewegen



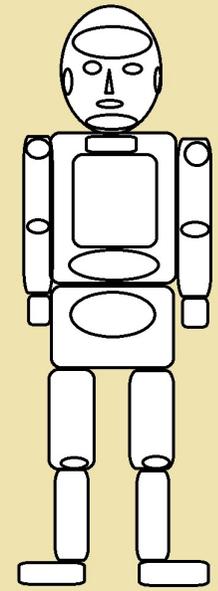


# Körper und Persönlichkeit

# Mein Körper 1

# Body Scan 3

## Übung 22b



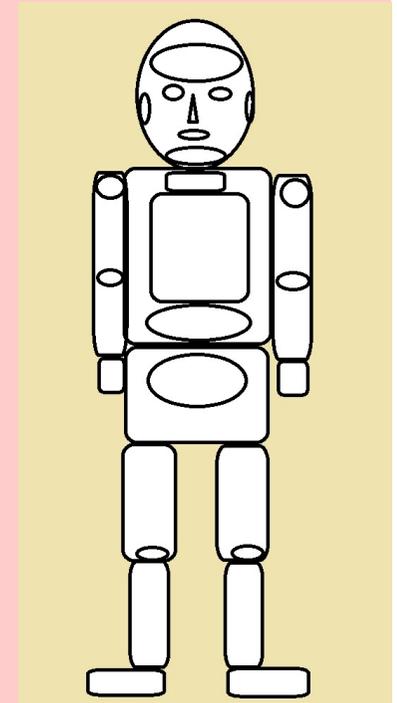
- Kopf: beweglich - haltend
- Stirn : nach vorn - zurückgenommen
- Augen: blicken aktiv hinaus - nehmen sie auf
- Nase: ist halt da - schnuppernd
- Ohren: wachsam - pausierend
- Mund: weiche Lippen - gespannt geschlossen
- Kiefer: locker – spannungsvoll
- Nacken: angespannt - locker
- Schulter: nach vorne gebeugt - nach hinten gestreckt
- Brustkorb: beengt - frei
- oberer Rücken: gebeugt - gestreckt
- unterer Rücken: frei beweglich – angespannt
- Po: angespannt - weich

# Mein Körper

# Body Scan 3

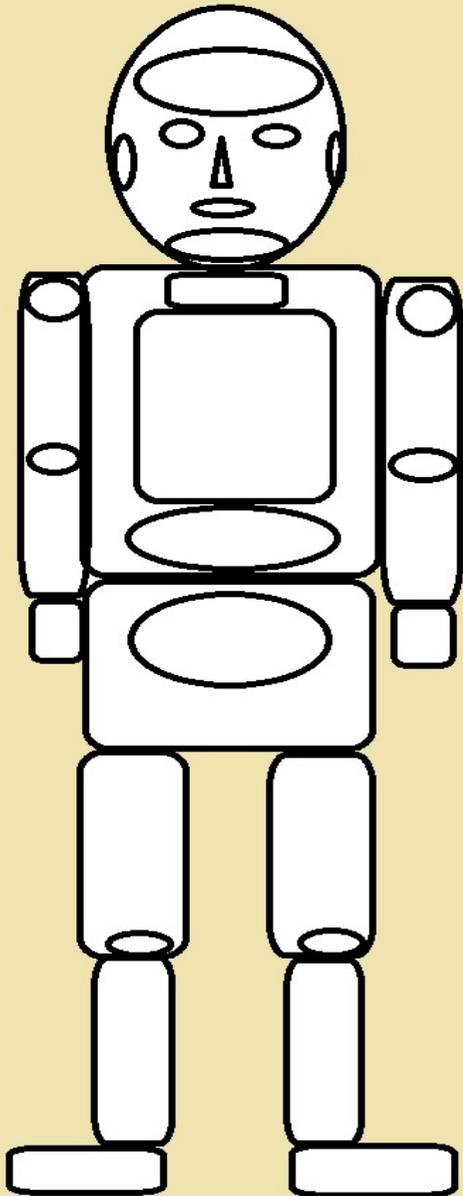
## Übung 22b

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



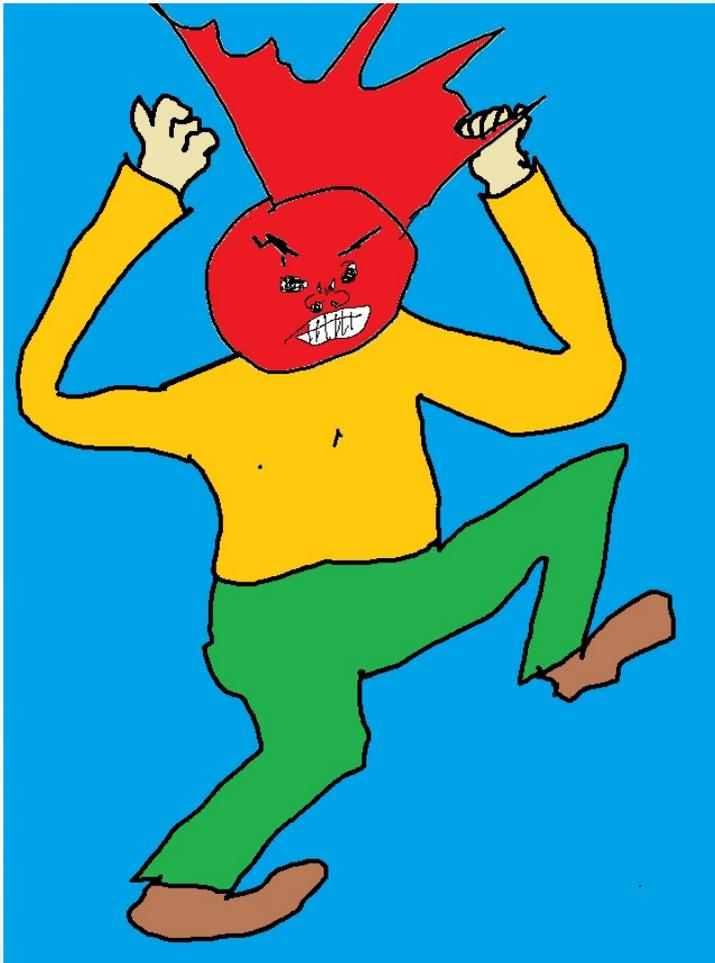
## Übung 22b

# Und Ihr Körper? (siehe Body Scan 3)



- Ist entspannt – angespannt - wo?
- Ist ruhig – unruhig - wo?
- Ist offen - verschlossen - wo?
- Ist bereit – zurückhaltend - wo?
- Ist stark – schwach - wo?
- Ist weich - hart - wo?
- Wem gegenüber?
  - .....
  - Was will/wird dieser Körper tun?
  - .....
  - Wie in Interaktion gehen?
  - .....

# Rumpelstilzchens Körper



- Augen, Kiefer, Arme & Beine voll Energie
  - Augenlider etwas eng
  - Atem ausstoßend, schnaubend
  - Brustkorb gebläht
  - Bauch angespannt
  - Beine sprungbereit
  - Ganz auf OUTPUT gestellt
- auf Explosion

# Angsthasens Körper



- Große Augen, wachsame Ohren
  - Schultern hochgezogen
  - Atem anhaltend
  - Lenden verspannt
  - Knie eingeklemmt
  - Auf der Flucht
  - Ganz auf INPUT gestellt
- auf äußere Gefahr

# Gipfelstürmers Körper



- Der Blick zeigt Willen
  - Körper in konzentrierter Anspannung
  - Der ganze Körper wird für die Zielerreichung rekrutiert
  - ablenkende Tendenzen werden unterbunden
  - Ganz auf Durchhalten und Vorankommen gerichtet
- auf Zielerreichung

# Beziehungs-Cracks Körper



- Ist entspannt
  - Ruhend
  - Offen
  - Bereit
  - Stark
  - Ganz auf Gelassenheit gestellt
- einladend und merkt nicht, was er selbst braucht

# Therapieraum

Talking Cure

23

Embodiment



## Talking Cure Denken, Sprechen



## Embodiment Wahrnehmen Bewegen



## Übung 23

### Talking Cure Denken, Sprechen

- Problem
- Erfragen von Fakten
- Erinnern von Wissen
- Gedankliche Kommentare
- Einstellungen, Sichtweisen
- Verbleiben im Sprachlichen, im Kognitiven
- Vermeiden schmerzlicher Gefühle
- Keine tiefe emotionale Erfahrung
- Top-down-Prinzip

### Embodiment Wahrnehmen Bewegen

↓ Problem  
↓ Gefühl

### **KÖRPER & BEWEGUNG**

↓ Inneres Bild/Film  
↓ Szenische Erinnerung  
↓ Emotionale Bedeutung des Geschehens  
↓ Spüren schmerzlicher Gefühle  
↓ Tiefe emotionale Erfahrung  
• Bottom-up-Prinzip

# Embodiment\*

## Wahrnehmen Bewegen → Wahrnehmen Bewegen

- **Problem**
- Situation szenisch oder imaginativ herstellen
- Mitten in der Situation körperlich sein
- Körper spüren, Körper bewegen (**negatives Embodiment**)
- Emotion spüren – Beziehung wahrnehmen
- **Lösung**
- Neue Bewegungstendenz zulassen, in Interaktion gehen
- Änderung der Emotion spüren (**positives Embodiment**)
- Neue Beziehungserfahrung annehmen und reflektieren
- Neue Körperhaltung und neue Bewegungen mitnehmen
- Neue Beziehungs- und Interaktions-Erwartungen bewahren
- Erwartungen empirisch prüfen

\*Unser Vorgehen greift zurück auf Pesso (Microtracking), Hauke (Emotionales Feld) und Emotion Tracking (MVT)

# Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

## 1a. Bilder und Imaginationen

- **Der Patient berichtet das Problem.** D. h. er beschreibt ein erinnerte inneres Bild bzw. Bildsequenzen oder einen Film
- Die TherapeutIn widersteht der Versuchung, mit einer sprachlichen kognitiven bzw. interpretativen Analyse zu beginnen, obwohl ihr mehrere Assoziationen einfallen
- **Bei der TherapeutIn entsteht ein inneres Bild** des Problemkontexts. Sie erlebt empathisch mit, was dem Patienten widerfuhr

## Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

### 1b. Bilder und Imaginationen (Problem)

- Ein Teil ihres inneren Bilds ist reine Projektion. Deshalb **muss sie ihr inneres Bild mit dem des Patienten abgleichen**, das wiederum von einer objektiven Historie durch seine subjektiven Übertragungen weit abweichen kann. Dennoch bleibt die TherapeutIn an seiner Seite und erlebt so mit, was er erlebt hat.
- Sie sagt, was sie sieht (aus der Perspektive des Patienten) und bittet den Patienten um Bestätigung oder Korrektur.

## Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

### 2a. Die Szene jetzt im Therapieraum leibhaftig erleben (Problem)

- Die TherapeutIn lädt den Patienten ein, das innere Bild in eine äußere Szene zu übersetzen, in der andere Personen als jetzt präsent imaginiert werden.
- **Der Patient geht mitten in diese Szene hinein, die TherapeutIn begleitet ihn.**
- Der Patient beschreibt, wer wo steht oder sitzt, was sagt, sich wie bewegt, welche Gesten macht.
- Die Therapeutin wiederholt, was der andere sagt oder beschreibt, was dieser jetzt gerade tut.

## Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

### 2b. Die Szene jetzt im Therapieraum leibhaftig erleben (Problem)

- Sie bittet den Patienten nun wahrzunehmen, **wie sein Körper reagiert, welche Gefühle entstehen**, was er denkt und welcher Handlungsimpuls kommen will – welche Reaktion gegen diesen auch gleich folgt. Wie es ihm in der Beziehung mit diesem anderen geht, welche Bedürfnisse er spürt, welche Befürchtungen er hat.

## Embodiment Wahrnehmen Bewegen

- 3. negatives Embodiment identifizieren (Problem)
- Wir können das **negative Embodiment** des ganzheitlichen Erlebens deutlich erkennbar machen und einfrieren, so dass es zu einem künftig ganzheitlich wieder erkennbaren Muster oder Schema erstarrt,
- das später handhabbar wird und auf das mit einem positiven Embodiment geantwortet werden kann

## Embodiment

Wahrnehmen Bewegen → Wahrnehmen Bewegen

### Anmerkungen zur Lösung (siehe Übersichtsfolie)

- **Neue Bewegungstendenz** zulassen, in Interaktion gehen
- Änderung der Emotion spüren (**positives Embodiment**)
- **Neue Beziehungserfahrung** annehmen und reflektieren
- Neue Körperhaltung und neue Bewegungen mitnehmen
- Neue Beziehungs- und Interaktions-Erwartungen bewahren
- Erwartungen empirisch prüfen

## Embodiment Wahrnehmen Bewegen

- 4. In Szene setzen des Problemkontexts: mit negativem Embodiment beginnen (Lösung 1)
- Der Patient stellt wieder im Therapieraum den Problemkontext szenisch her. Er geht wieder leibhaftig in die Szene hinein, begleitet von der TherapeutIn.
- **Er geht in die Körperhaltung seines negativen Embodiments**
- **Er erspürt, wie sein Körper das ändern will, wovon er sich befreien will, was oder wen er wie als Hindernis erlebt**
- Was er braucht, um seinen Körper und sein Gefühl aus diesem belastenden Gefangensein befreien zu können

# Embodiment

## Wahrnehmen Bewegen

- 5. In Szene setzen des Problemkontexts: mit negativem Embodiment beginnen (Lösung 2)
- Der Patient holt alles, was er braucht und so wie er es braucht, in die Szene hinein (Erlaubnis, Vision, Ziel, Bedürfnisbefriedigung)

**1. Er geht einen großen Schritt auf das Ziel zu** in Richtung dieser Vision, einen konkreten Schritt auf sein Ziel zu

- Er hält das Körpergefühl des zielorientierten Bewegens und wirksamen Handelns fest – als Ressource für seine reale Welt

**(erster Teil seines positiven Embodiments)**

**2. Am Ziel angekommen,** nimmt er wahr: die Situation, seinen Körper, sein Gefühl, seine Gedanken, seine Beziehungen, seine Beziehungsgestaltung

**(zweiter Teil seines positiven Embodiments)**

- Er hält beides im Gedächtnis fest – als Ressource für seine reale Welt

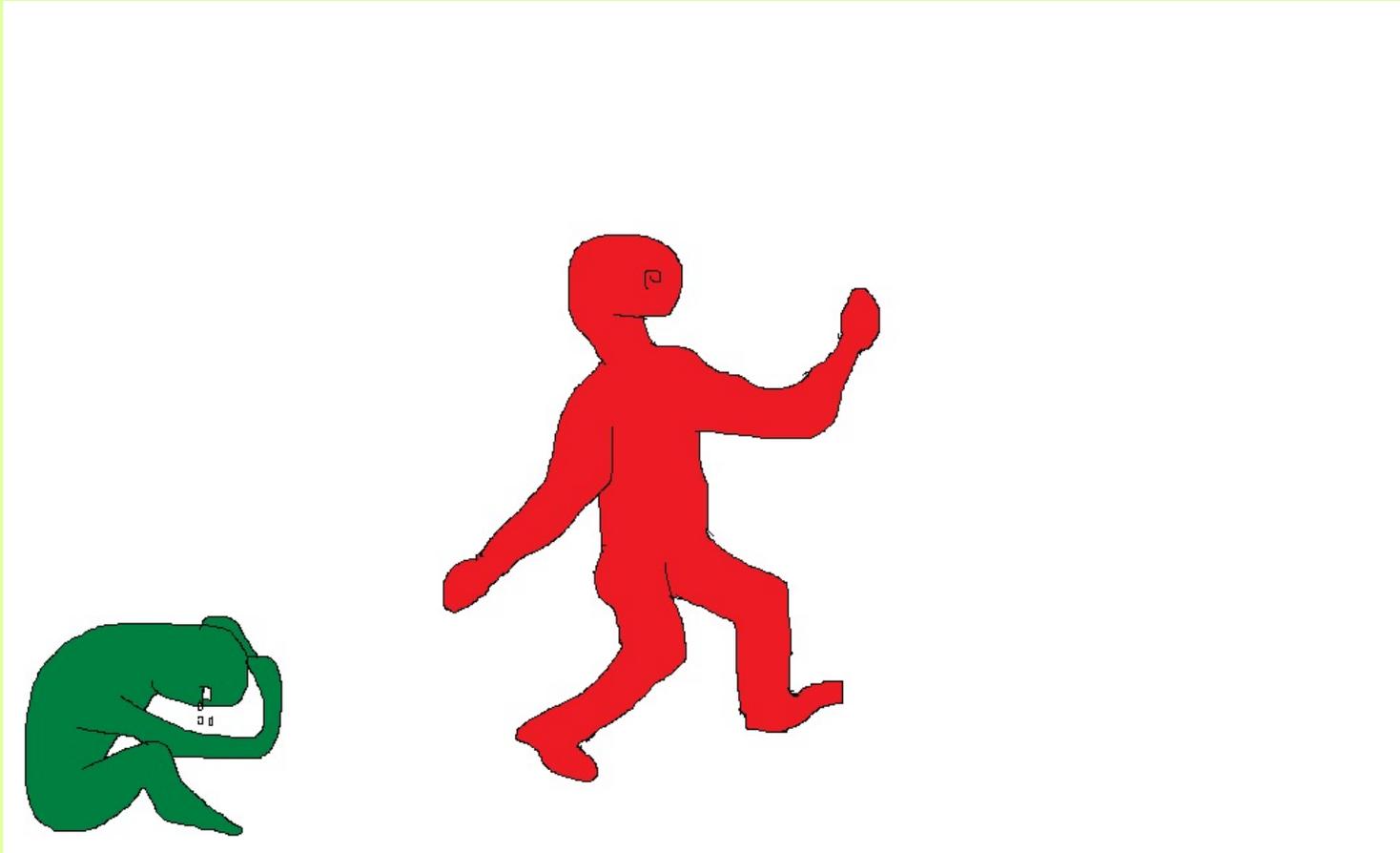
# Embodid Development

24



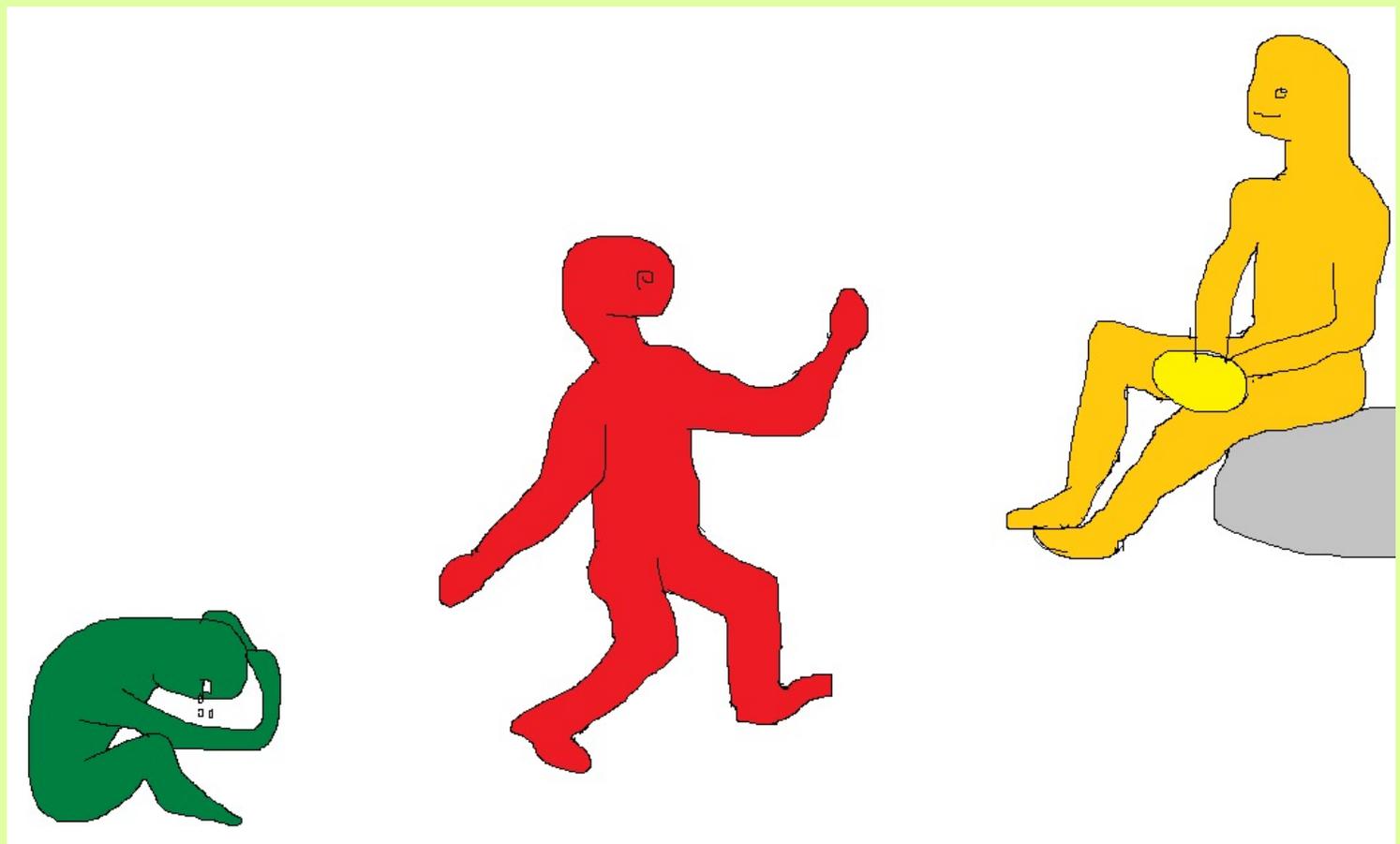
# Übung 24 BITTE DIESE KÖRPERHALTUNG EINNEHMEN

## Embodid Development



# Übung 24 BITTE DIESE KÖRPERHALTUNG EINNEHMEN

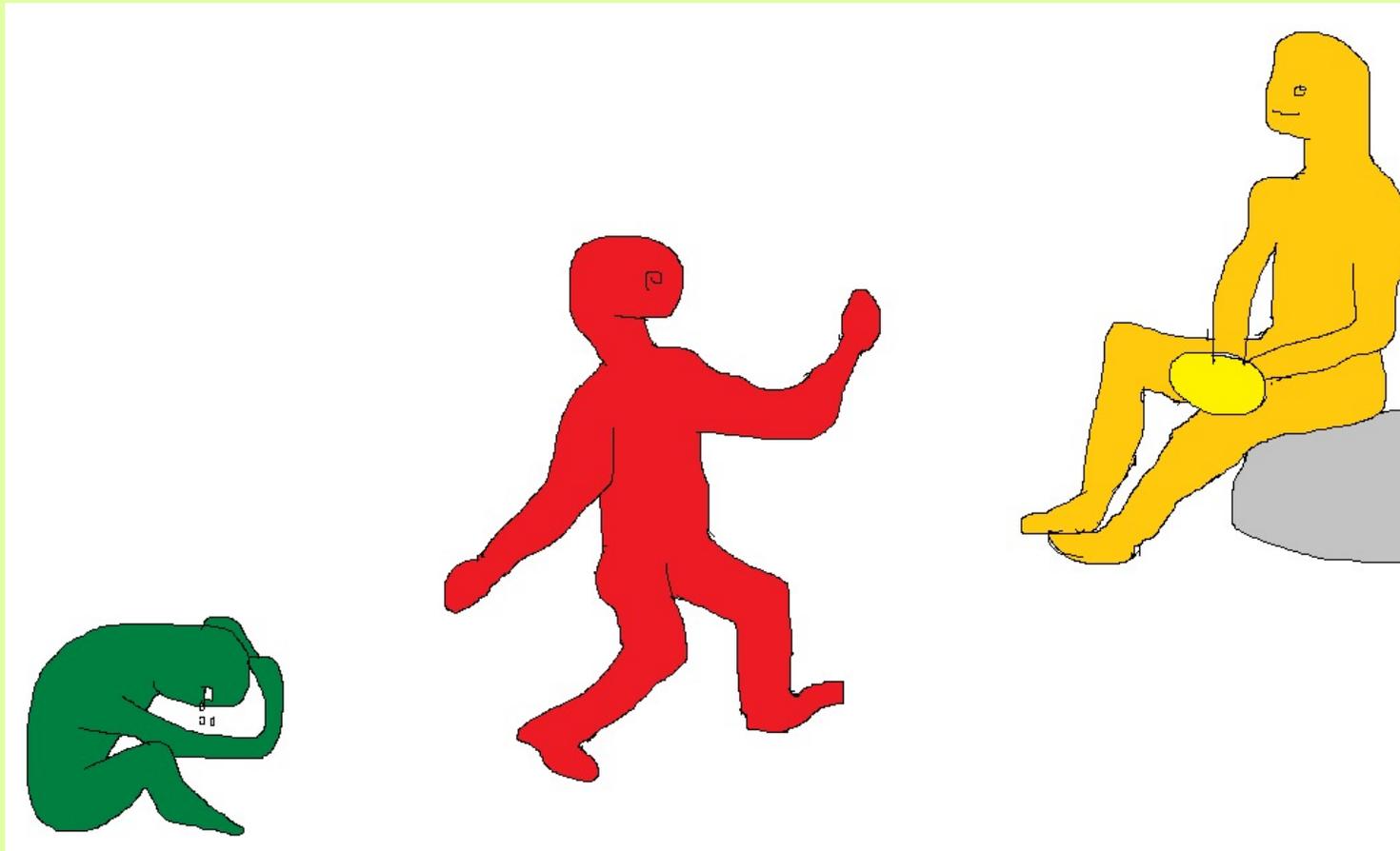
## Embodid Development



Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer,  
Beziehungs-Crack

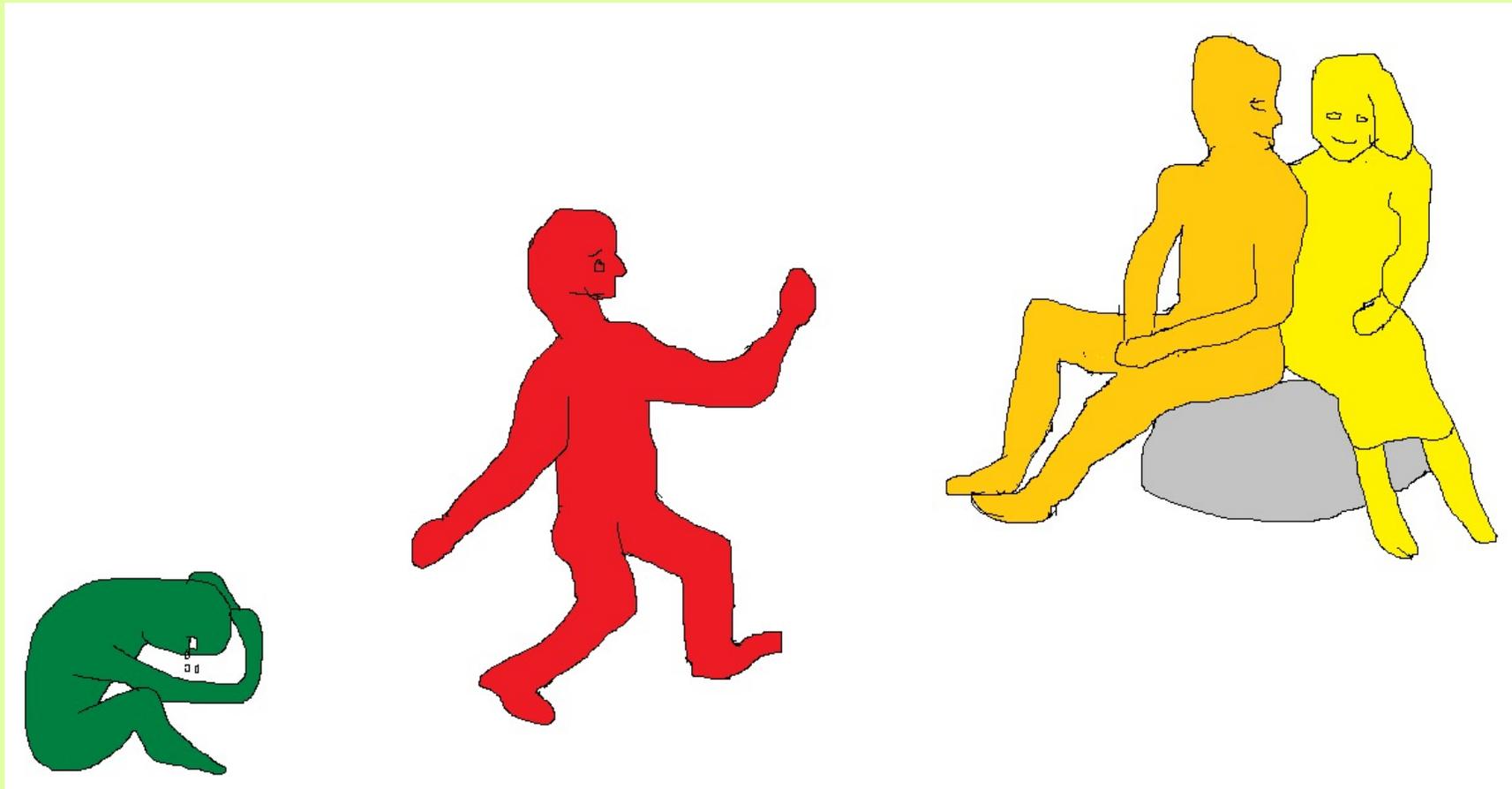
# Übung 24 BITTE DIESE KÖRPERHALTUNG EINNEHMEN

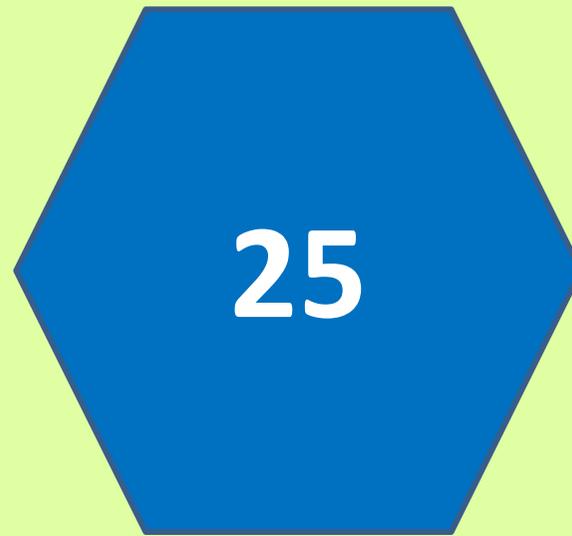
## Embodid Development



# Übung 24 BITTE DIESE KÖRPERHALTUNG EINNEHMEN

## Embodid Development



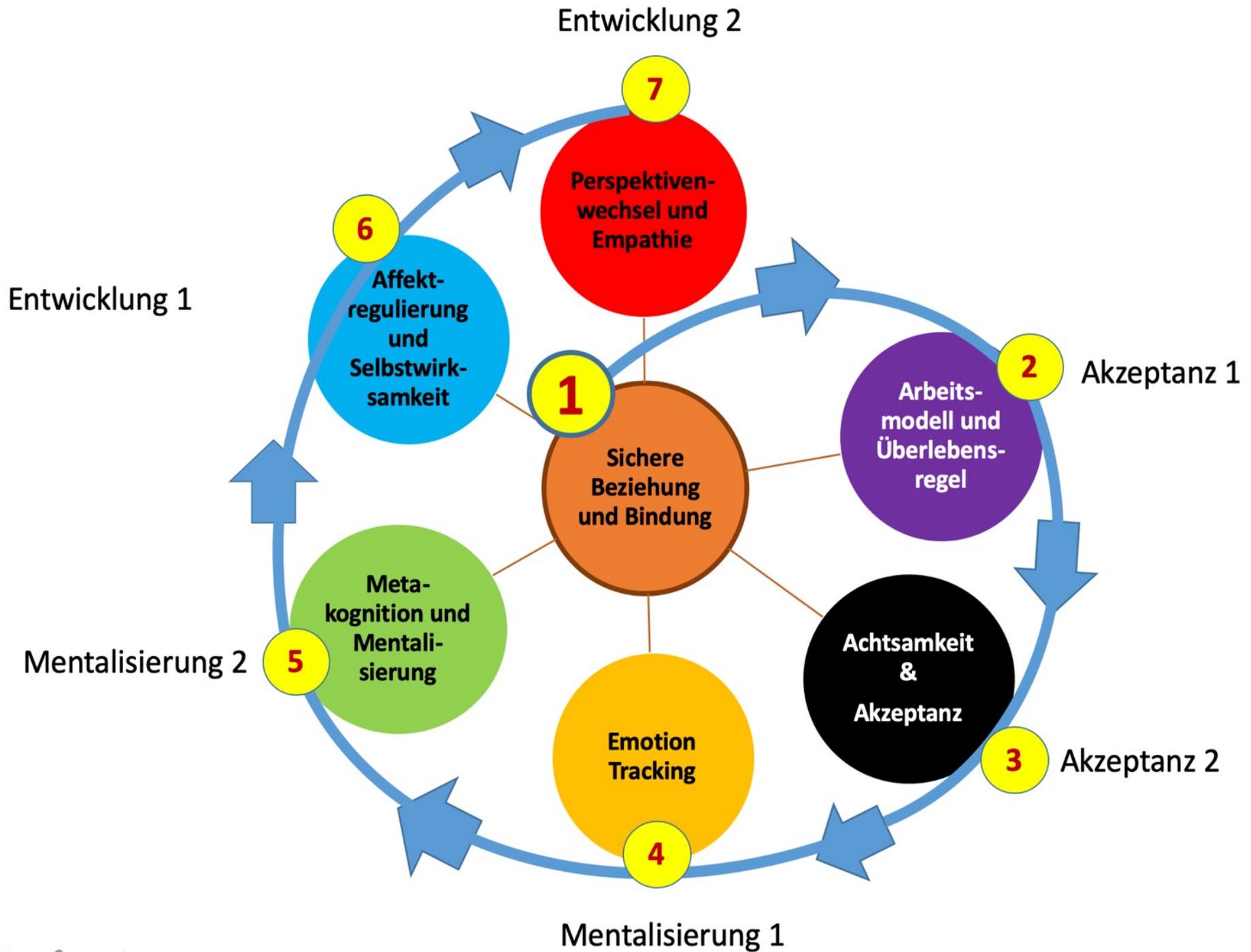


Zuvor jedoch:  
Kündigung der alten Beziehung

## Übung 25

# Ich kündige Dir ...

- Ich kündige Dir
- Du bist entlassen
- Die bist für mich nicht mehr das, was Du bisher warst
- Ich bin für Dich nicht mehr das, was ich bisher war
  
- Ich lade Dich ein zu einer neuen Beziehung
- In der ich nicht mehr .....
- In der Du nicht mehr .....
- Sondern in der ich .....
- Und in der Du .....



# Literaturempfehlungen

Was kann ich lesen?

# Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien



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

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

# Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Cover in  
druckfähiger Auflösung

**EUR 49,90**

**Dieser Titel erscheint im Oktober 2021.**

Buchreihe: CIP-Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

489 Seiten, Broschur, 148 x 210 mm

1. Aufl. 2021

Erscheint im Oktober 2021

ISBN-13: 978-3-8379-3116-7, Bestell-Nr.: 3116

DOI: <https://doi.org/9783839008801>

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

# Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, 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 voluptio. Uciisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non non cor molorep erfero in et, qui ne doluptatem ea iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia ssumquia quia volupta tionseq uibusdam volorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissent 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 tantissimi moluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit quas escipsu ntisto volup



Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



**cp**  Psychosozial-Verlag

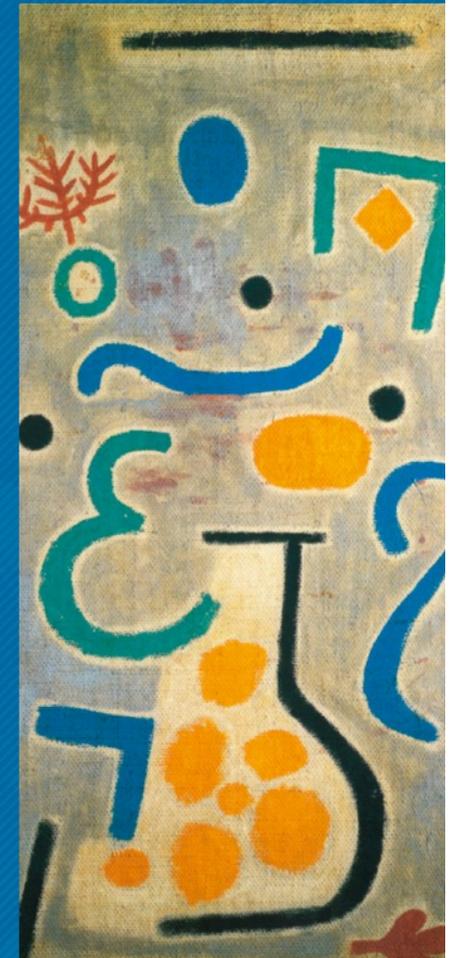
Serge K.D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie

erscheint  
Frühjahr 2022



# Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

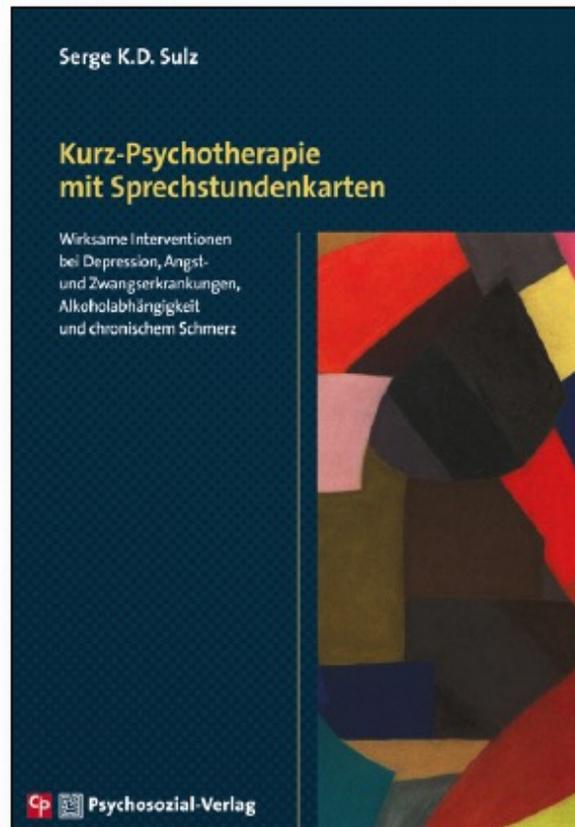
## Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



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

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

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

Zeitschrift: Psychotherapie (ISSN: 2364-1517)

Verlag: Psychosozial-Verlag

151 Seiten, Broschur, 170 x 240 mm

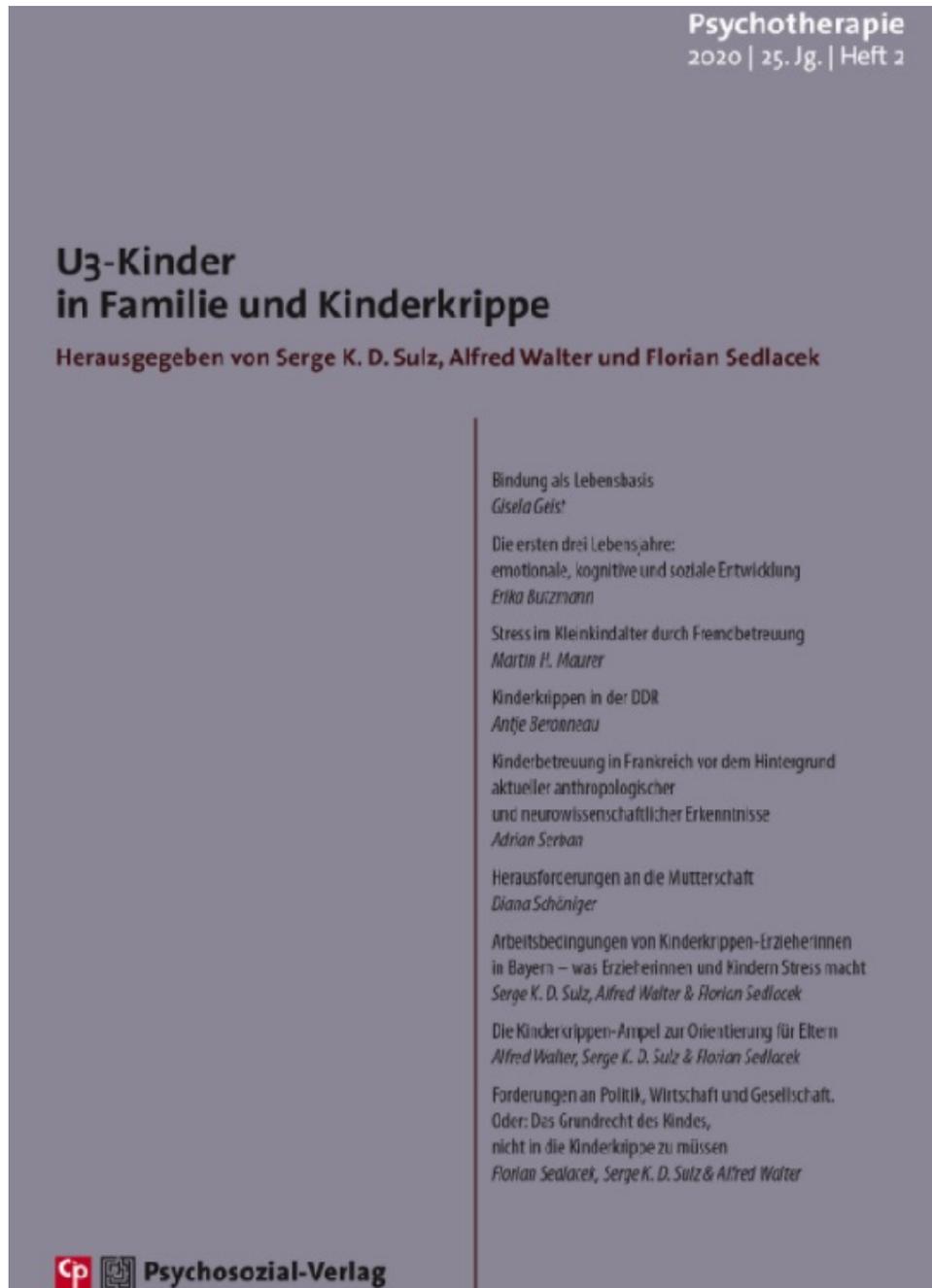
Erschienen im Oktober 2020

Bestell-Nr.: 8315

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

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

Serge Sulz 2021-03-07



# Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

Gute Verhaltenstherapie  
lernen und beherrschen - Band 1

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

Serge K. D. Sulz

## **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

## Sulz Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden

Buchreihe: CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

332 Seiten, Broschur, 250 x 210 mm

Erschienen im August 2017

ISBN-13: 978-3-8629-4048-6, Bestell-Nr.:  
82048

Kurzzeittherapie ist eine Kunst, wenn sie erreichen soll, dass der Patient anschließend keine weitere Therapie mehr braucht. Sie wird effektiv, wenn strategisch vorgegangen wird – nachdem ein tiefes und recht umfassendes Verständnis des Menschen zu einer stimmigen Fallkonzeption geführt hat. Die Strategie wirksamer Kurzzeittherapie

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

- lässt verstehen, dass Ihre Symptome eine kreative Schöpfung der Psyche sind, wie Sie ein Mensch wurden, der sich und die anderen durch Symptombildung schützt

- gibt Einblick in das komplexe Zusammenspiel Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Werte

- zeigt, dass Sie durch Ihre zentrale Angst bestimmt werden

- versetzt Sie in die Lage, den Geheim-Code Ihrer

Überlebensstrategie zu entziffern

- weist den Weg aus dem Teufelskreis unbefriedigender Beziehungsgestaltung

- öffnet das Auge, um die Chance der Selbst-Entwicklung wahrzunehmen

- eröffnet durch größeren Reichtum an Gefühlen einen Reichtum an Leben

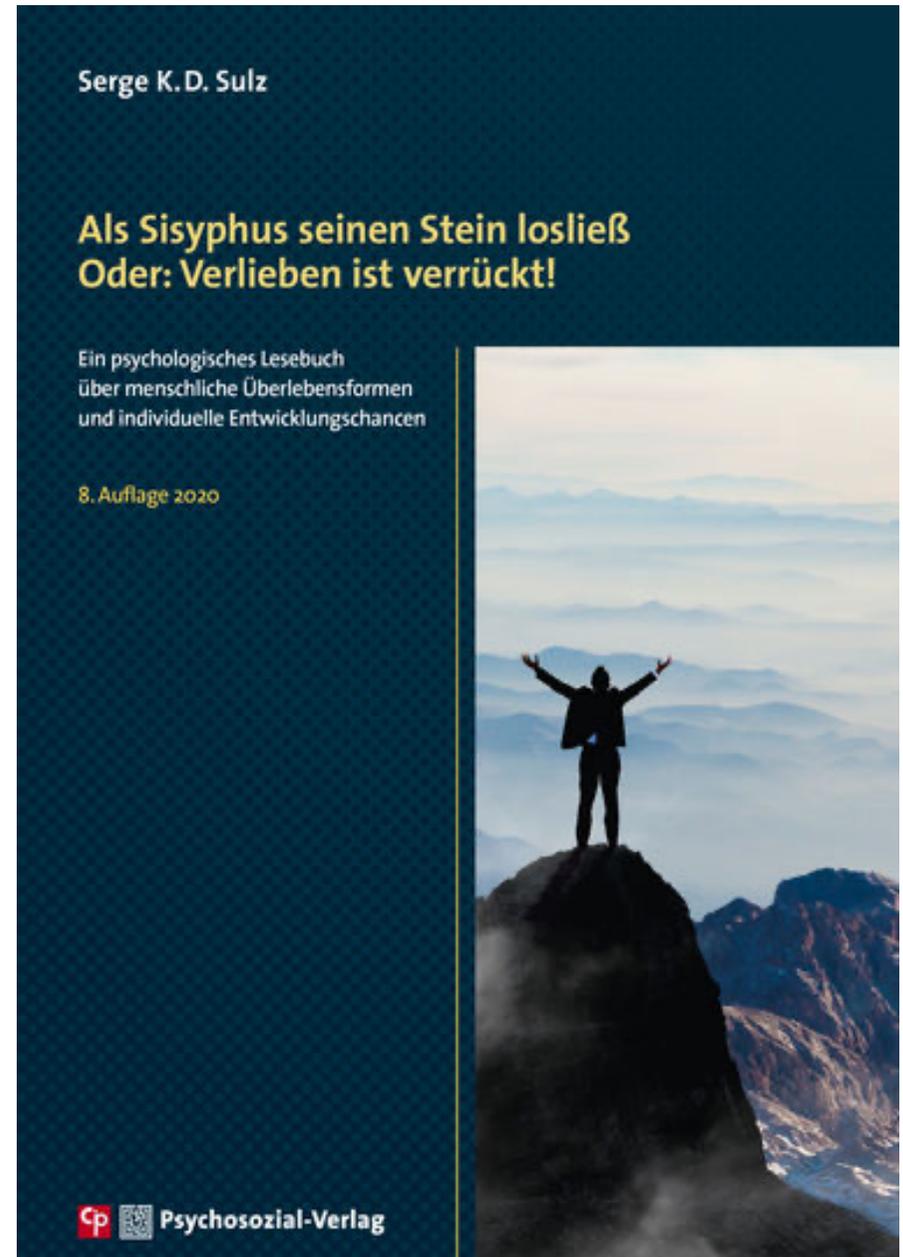


# Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

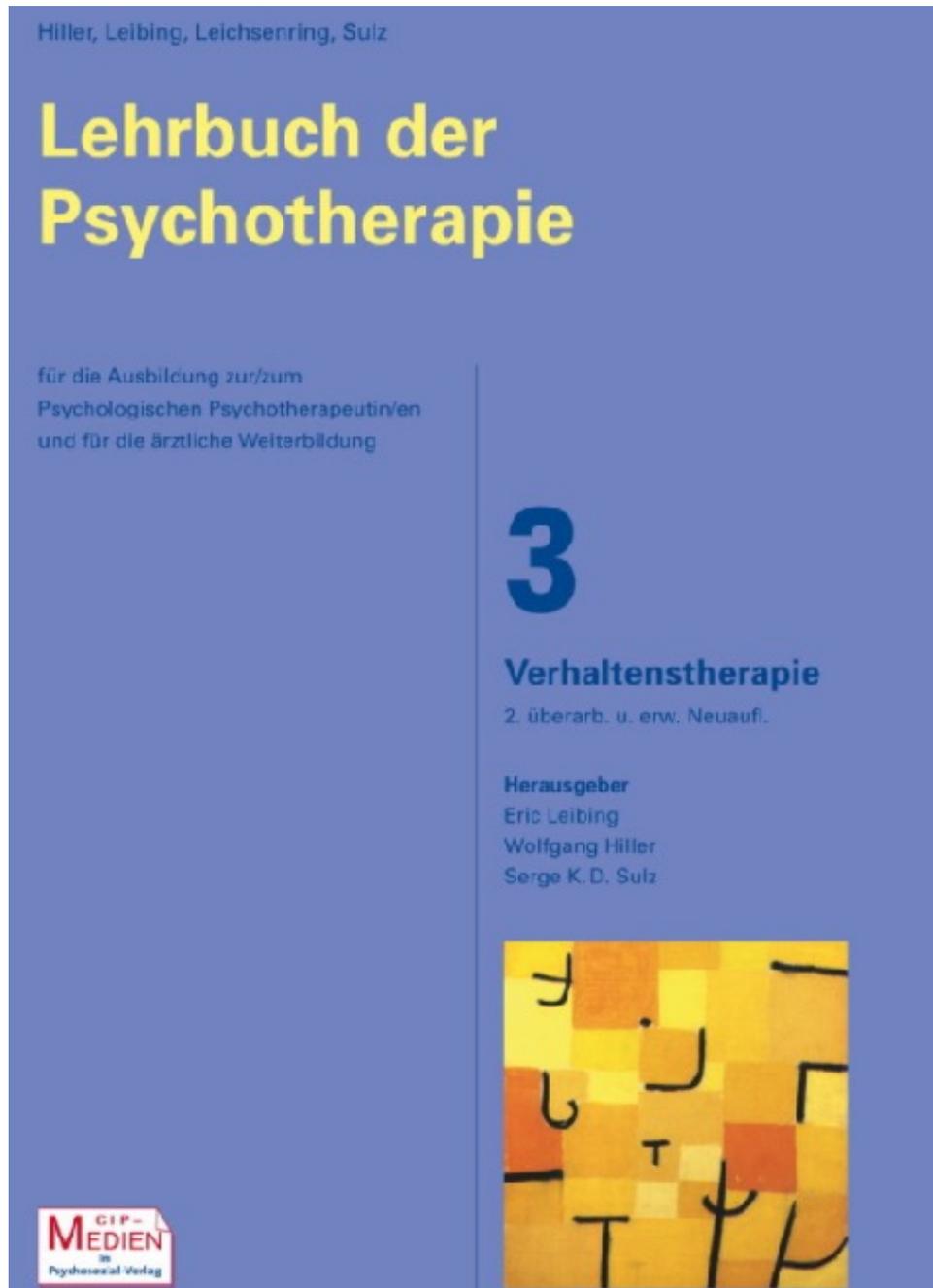
Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und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

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

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



Eric Leibing, Wolfgang Hiller, Serge K.D. Sulz (Hg.)  
**Lehrbuch der Psychotherapie / Bd. 3: Verhaltenstherapie**  
**2. überarb. und erw. Neuauflage**



Buchreihe: Lehrbuch der Psychotherapie - CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

550 Seiten, Gebunden, 210 x 297 mm

Erschienen im August 2019

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

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

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

Serge K. D. Sulz

# Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENS-  
ANALYSE

ZIEL-  
ANALYSE

THERAPIE-  
PLAN

**NEUE**  
ANTRAG-  
STELLUNG  
NACH DEN  
RICHTLINIEN

VOM  
**APRIL 2017**

**Bericht an die GutachterIn  
und Antragstellung**

VDS-Handbuch – Neuauflage (7. Auflage)

**M** CIP-  
MEDIEN

## Sulz Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

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

Vielen Dank!  
Und ...



Willkommen in der Kunst  
der modernen Entwicklungspsychotherapie  
und der  
Mentalisierungsfördernden  
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:  
Prof. Dr. Dr. Serge Sulz  
Nymphenburger Str. 155  
80634 München  
Tel. 0171-3615543  
<https://eupehs.org>  
[Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021 und 2022