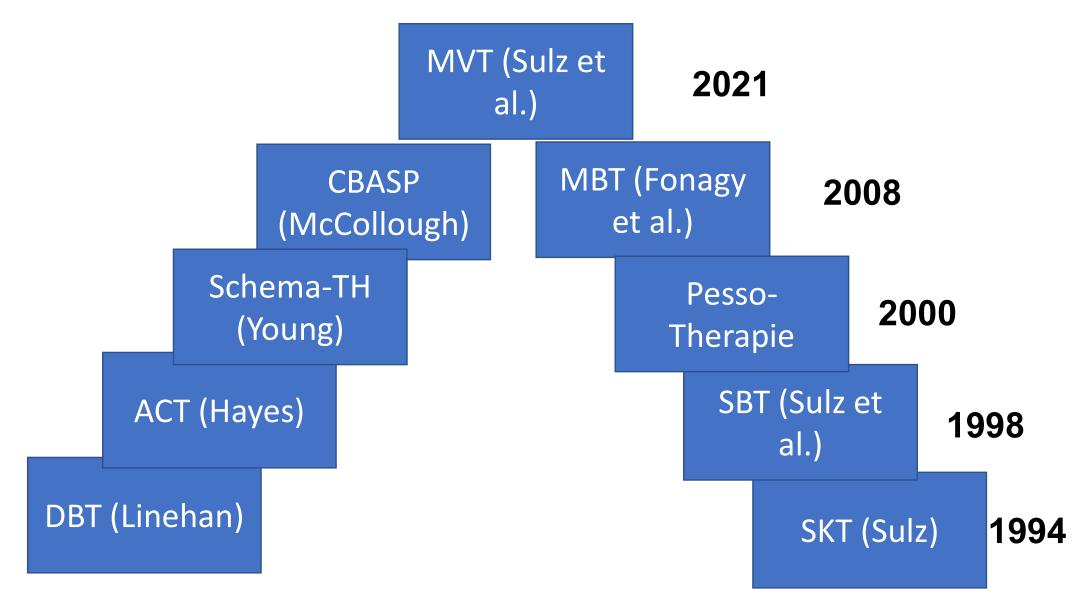
Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.

Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



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

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

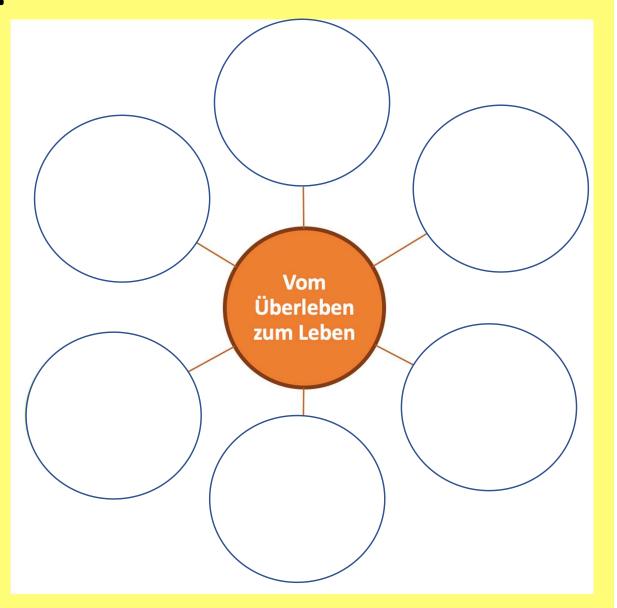
- ✓ ist begründet in
- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)

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

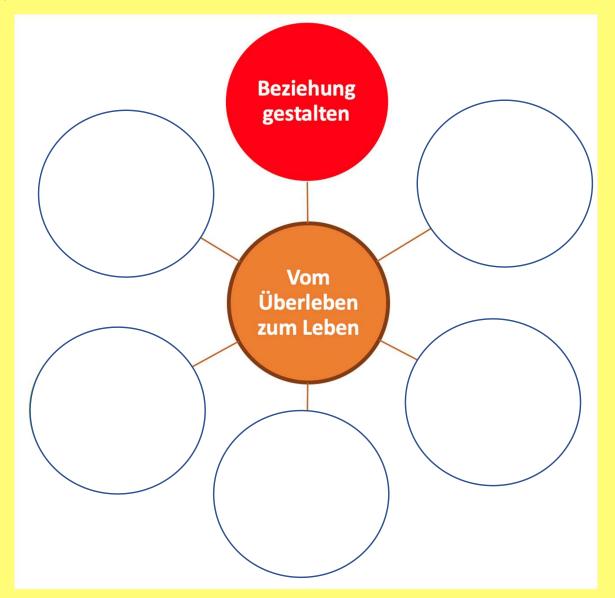
- ✓ ist eine Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst 7 Therapiemodule

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

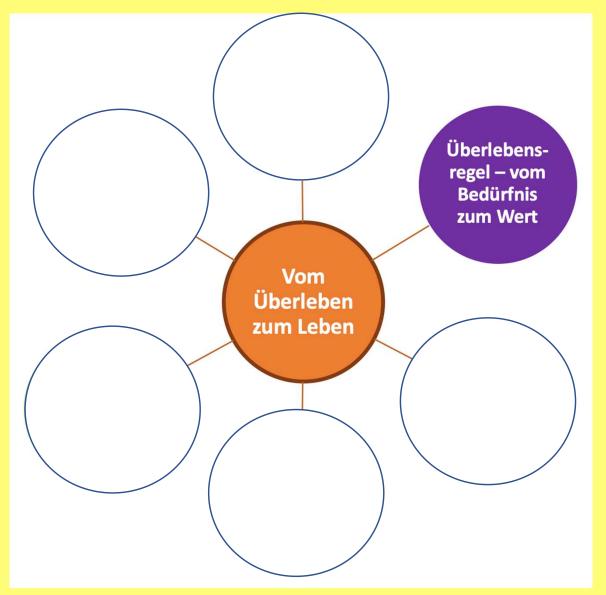
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie
- 5. Fertigkeitentraining
- 6. Entwicklung



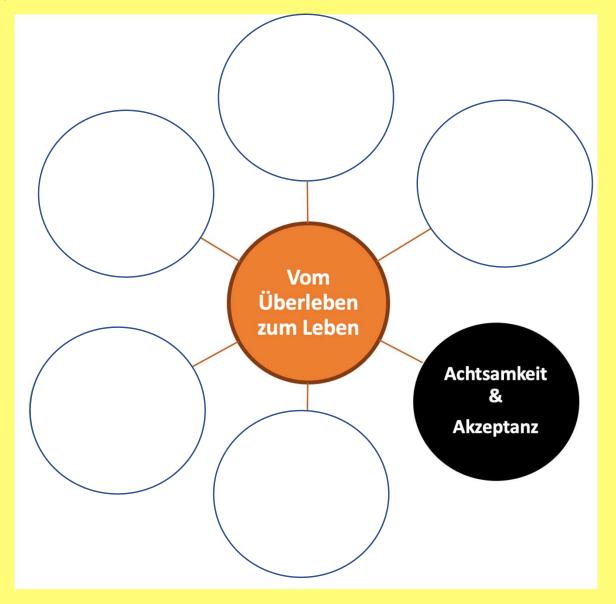
1. Beziehungsaufbau



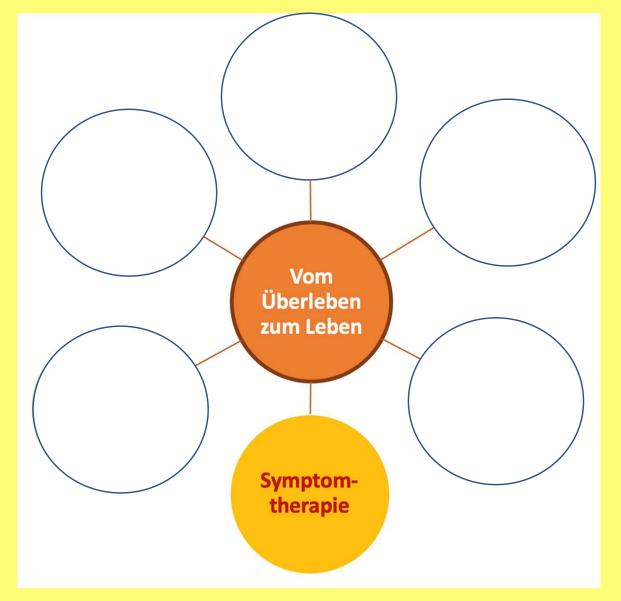
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel



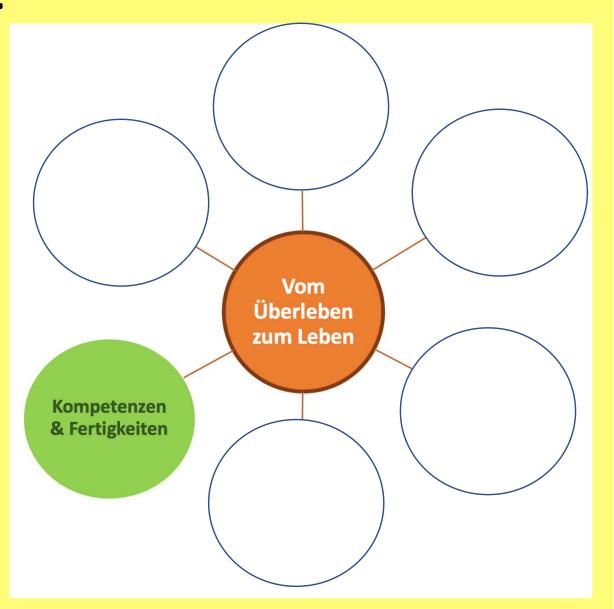
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit



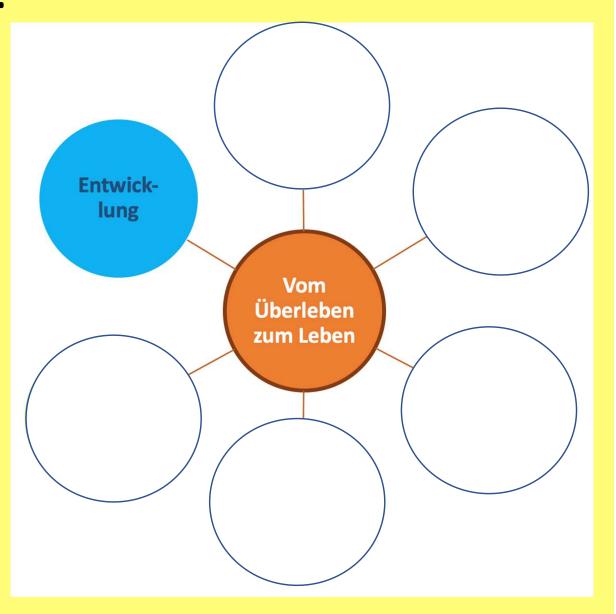
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie



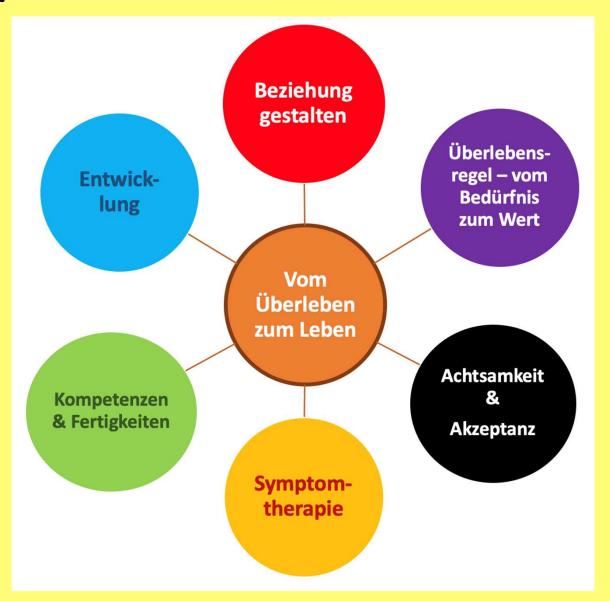
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie
- 5. Fertigkeitentraining



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



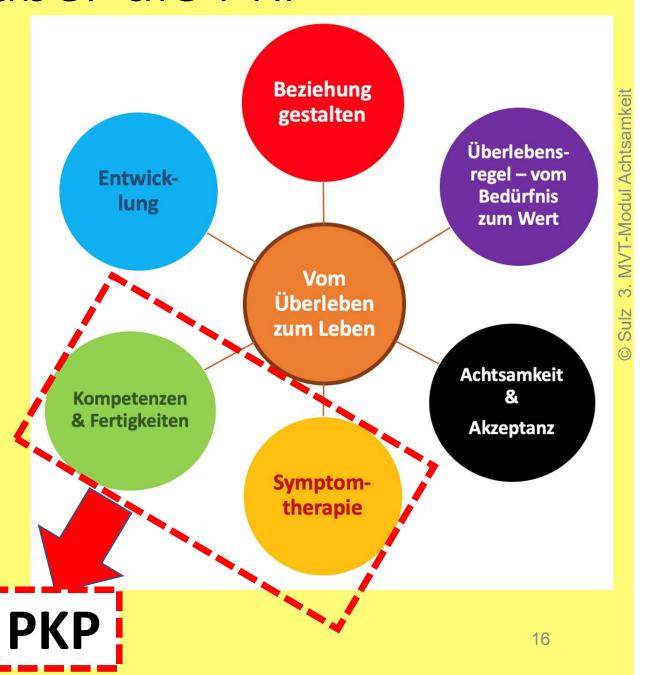
- 1. Beziehungsaufbau
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Symptomtherapie
- 5. Fertigkeitentraining
- 6. Entwicklung



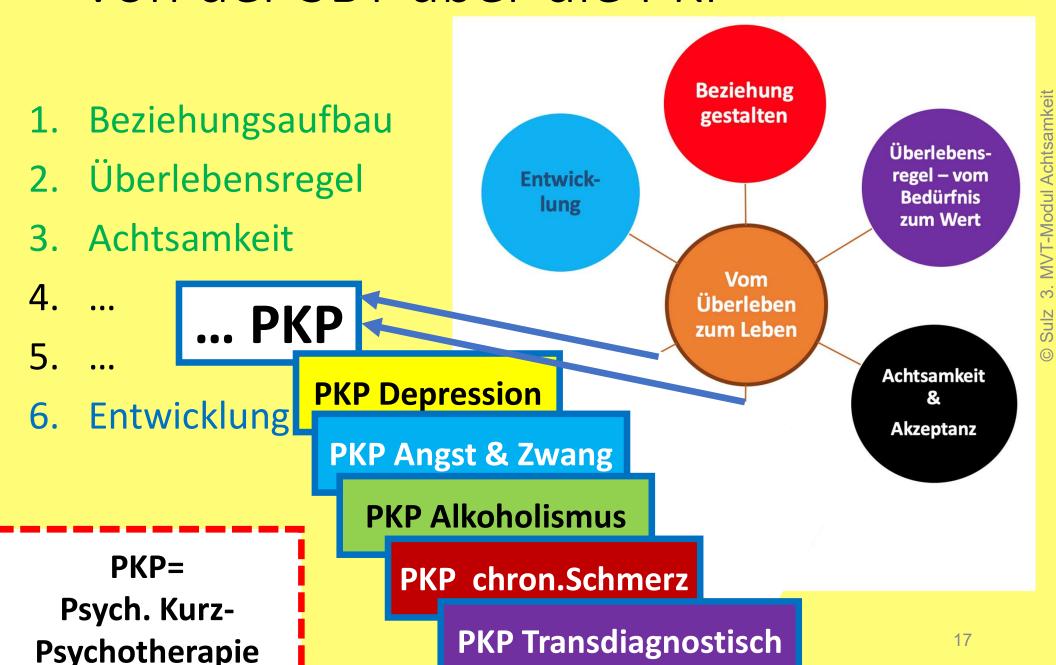
Von der SBT über die PKP

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

PKP= Psych. Kurz-Psychotherapie



Von der SBT über die PKP

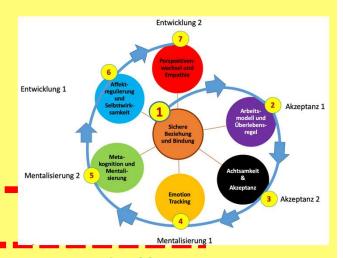


Von der SBT

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



zur MVT



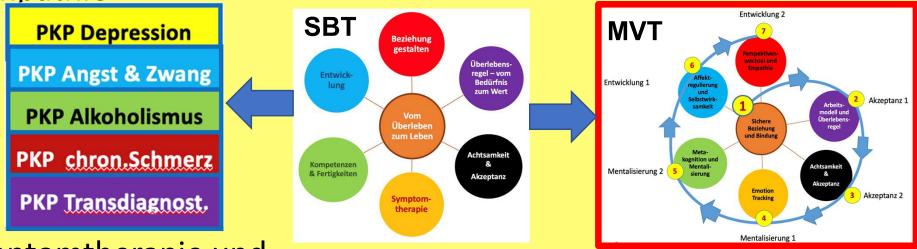
- 1. BINDUNG
- 2. Inneres Arbeitsmodell
 - 3. Achtsamkeit
- 4. Emotion Tracking

 - 6. Entwicklung zum Denken
 - 7. Entwicklung zur **Empathie**

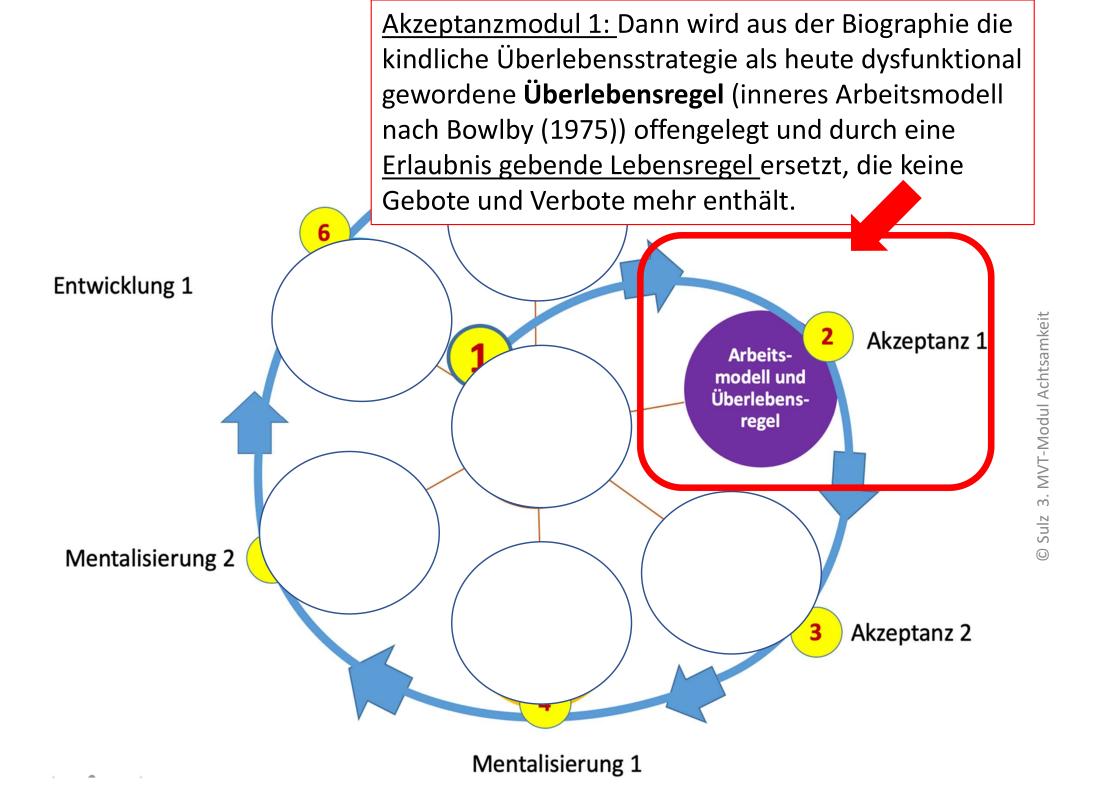
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

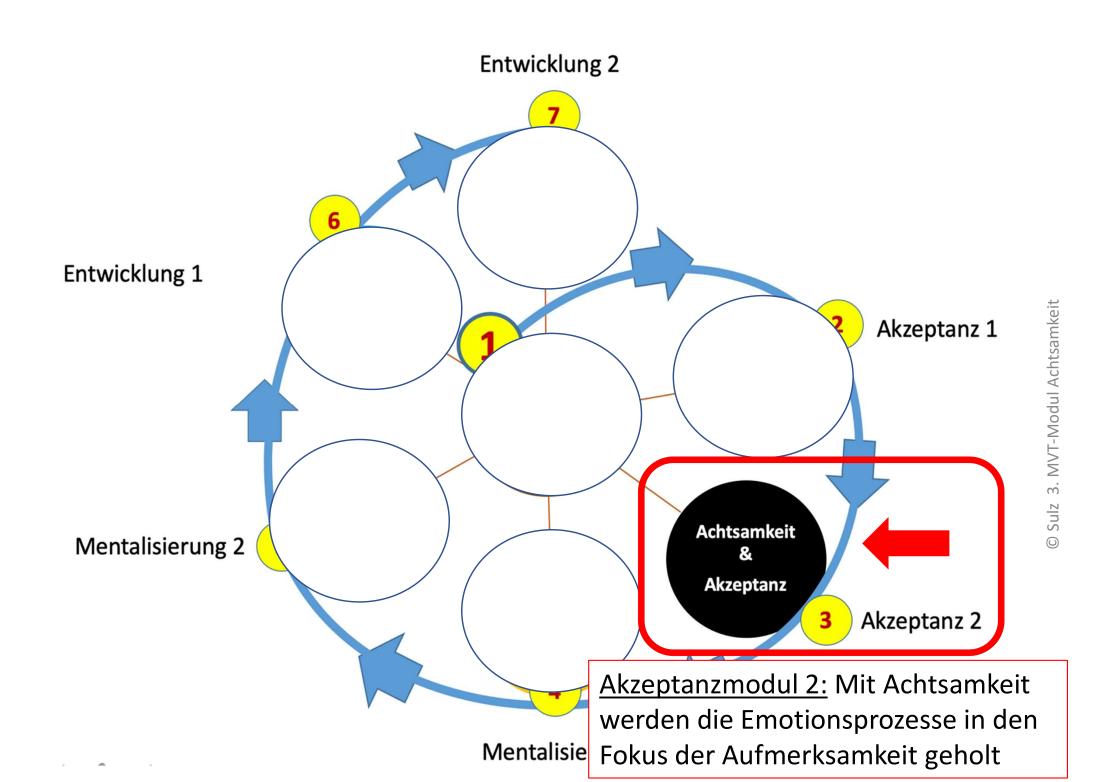
- 1. NEU: Bindung als absolutes Fundament
- 2. NEU: Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen
- 3. NEU: Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und

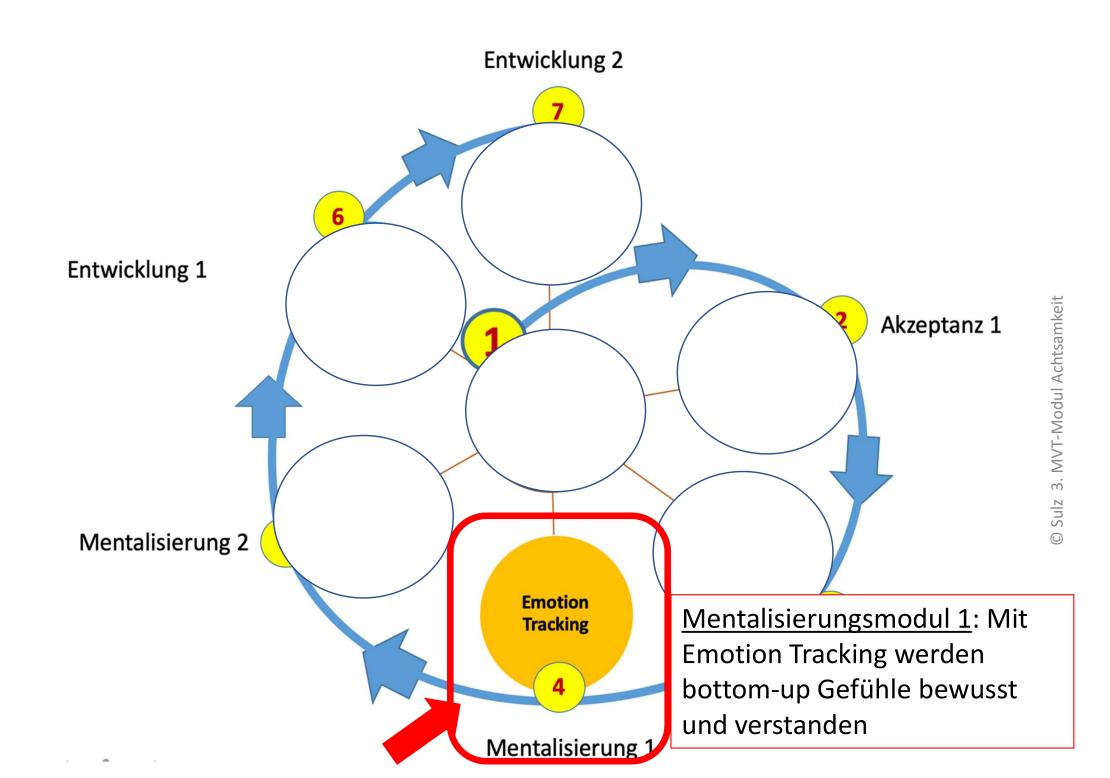
Empathie

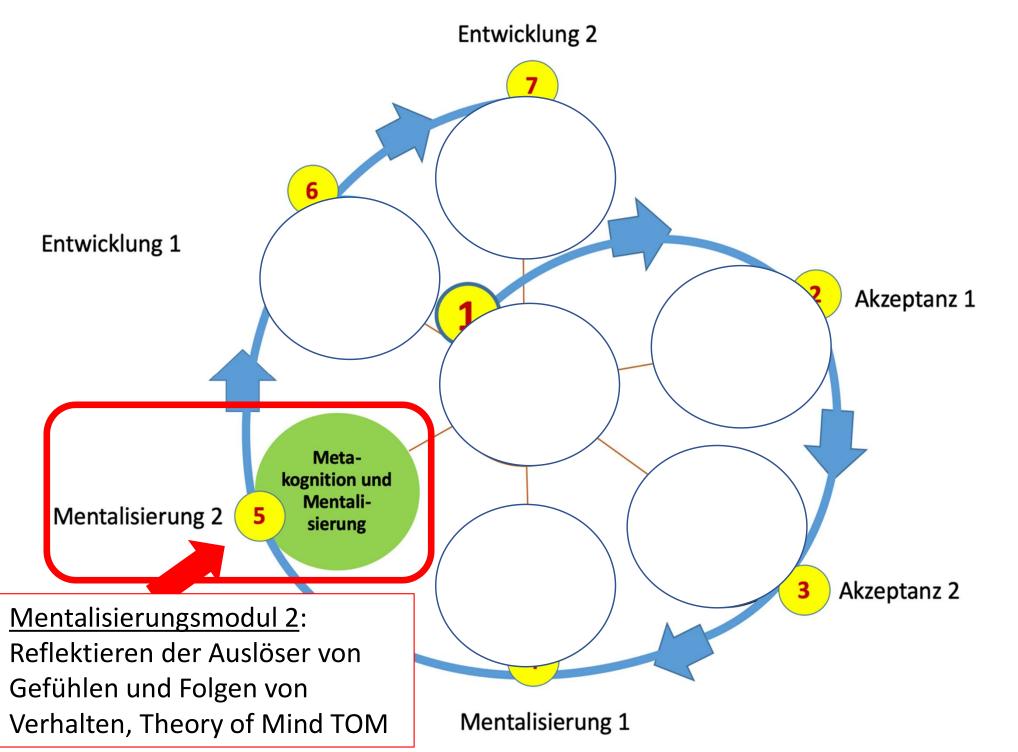


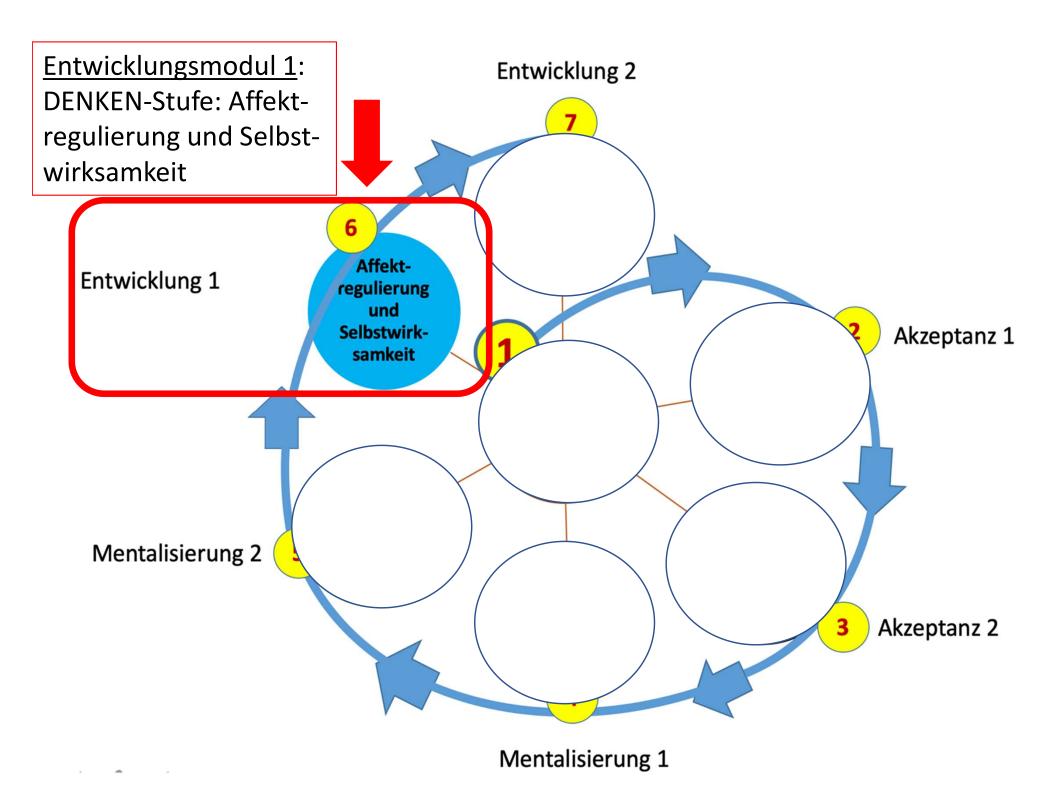
- 4. Symptomtherapie und
- 5. Fertigkeitentraining werden nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.

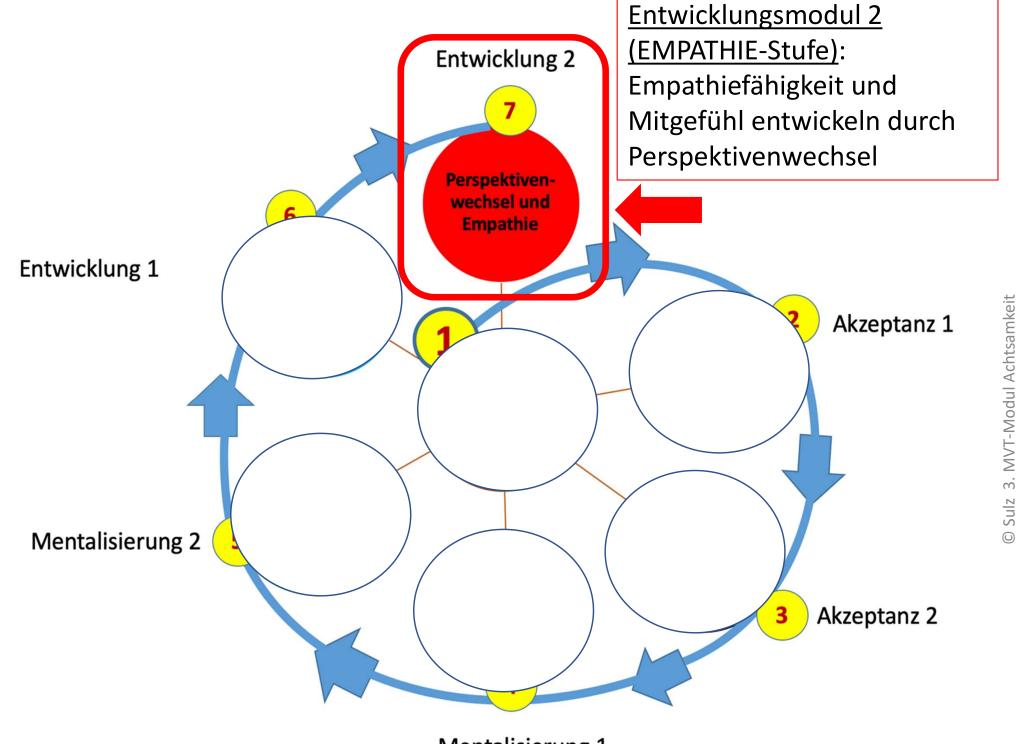




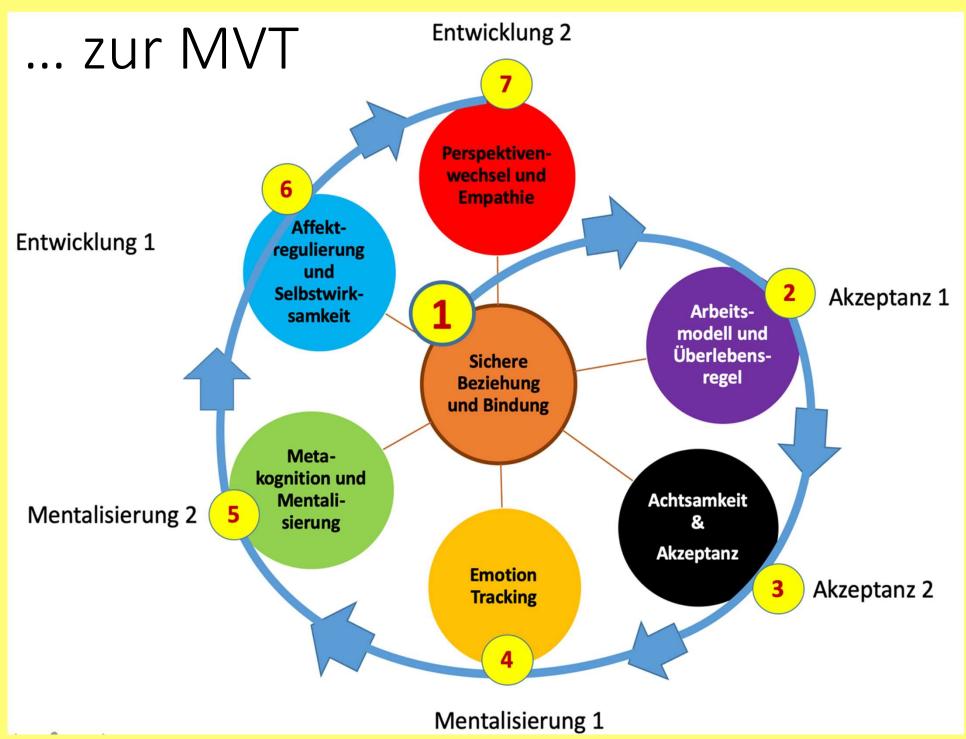








Mentalisierung 1



Was ist neu im Vergleich zu SBT?

1. Bindung als absolutes Fundament

2. Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen

3. Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und

Empathie

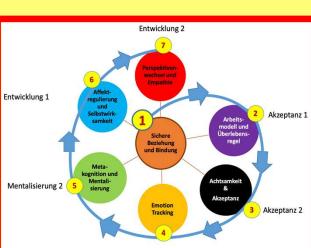
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und

5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.





Fonagys Impulsgeber

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

ANALYT. SÄUGLINGSFORSCHUNG

PIAGET'S ENTWICKLUNGSTHEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

Nur ein einziger Unterschied

MENTALISIERUNGS-ANSATZ (ZUNÄCHST ZUR

BEHANDLUNG VON BORDERLINE-STÖRUNGEN)

Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

- 1. Bindung als erste Errungenschaft des Lebens
- 2. Selbst als Urheber das Kind stellt Bindung her
- 3. Vom Äquivalenz- über den Als-Ob Modus zum Reflexionsmodus
- 4. Affektregulation durch Spiegelung und Markierung
- 5. Projektive Identifizierung: dem anderen die Schuld zuschieben

VT-Impulsgeber

BINDUNGSFORSCHUNG (BISCHOF UND BISCHOF-KÖHLER)

> METAKOGNITIONS-FORSCHUNG (THEORY OF MIND)

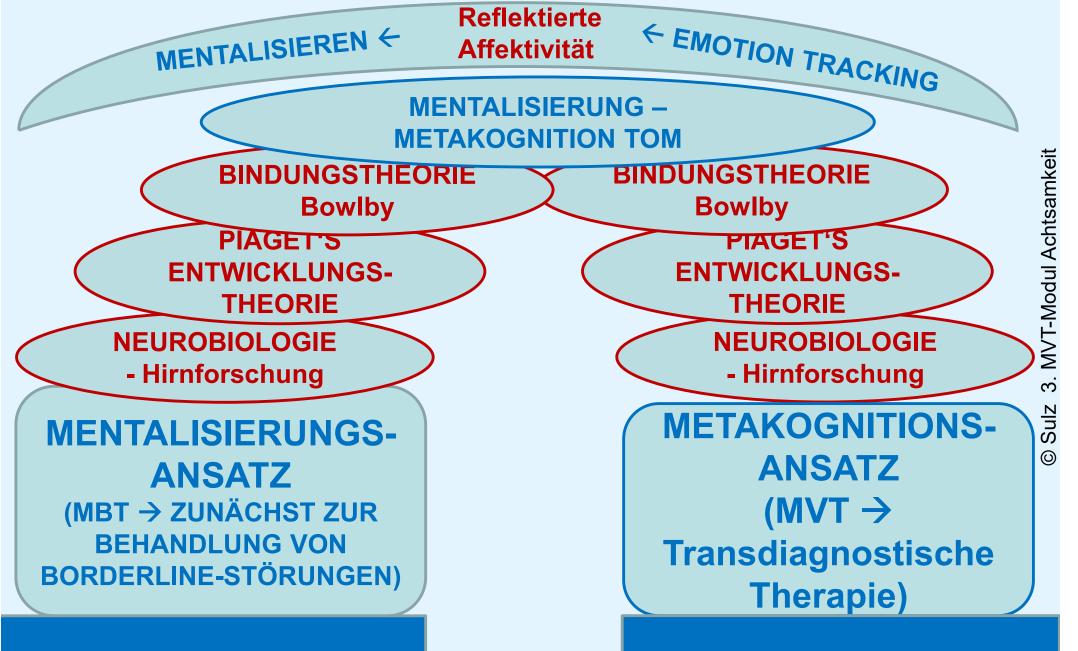
PIAGET'S ENTWICKLUNGSTHEORIE

NEUROBIOLOGIE
- Hirnforschung

ENur ein einziger Unterschied

METAKOGNITIONS-ANSATZ

Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- ➤ Im Gespräch wird dem Klienten ermöglicht:
- Sein Gefühl wahrzunehmen
- > Den auslösenden Kontext zu erkennen
- > Den Zusammenhang zu verstehen
- Und so eine tiefe emotionale Erfahrung zu machen.
- Diese Erfahrungen verdichten sich nach vielmaliger Wiederholung zu seiner Theorie des Mentalen = Theory of Mind (TOM) = Metakognition
- Und der Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen (Empathie)

Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)



Empathie

Mentalisierungsförderndes Vorgehen (mit inneren Bildern)

- 1. Empathisches Zuhören Emotion Tracking
- Emotionen spiegeln
- Reflexion durch Benennen des Kontexts
- Frustriertes Bedürfnis entdecken
- Vorläufer in der Kindheit erinnern



2. Mentalisierungsförderndes Fragen (nach Ursachen, Wirkungen) mit dem Ziel:

Denken

- Als heutiger Erwachsener anders damit umgehen
- Neue Erfahrungen mit heutigen Bezugspersonen
- Theorie des Mentalen immer realistischer werden lassen



7 Probleme des Patienten

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

7 Ziele der MVT

- 1. Bindungssicherheit: ICH BIN DA!
- 2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel:

 DU DARFST ...
- 3. Achtsamkeit und Akzeptanz: BEWUSST SEIN
- Emotion Tracking tiefe emotionale Erfahrung: ICH SEHE was du fühlst
- 5. Mentalisierung Metakognition: WARUM WOZU?
- 6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN
- 7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) MITFÜHLEND SEIN

7 Therapie-Module der MVT

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

MVT Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie 1 bis 7
Videovorträge Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
auf Youtube eingeben:
→ Serge Sulz MVT

- durch mentalisierungsfördernde Gesprächsführung zu guter Affektregulierung, reflektierter Affektivität, befriedigender Beziehungsgestaltung und Ausschöpfen eigener Begabungen

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

Prof. Dr. Michael Linden

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



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

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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



So können Sie MVT lernen: eine ganze Woche Praxis-Kurs 1.-5.8.22

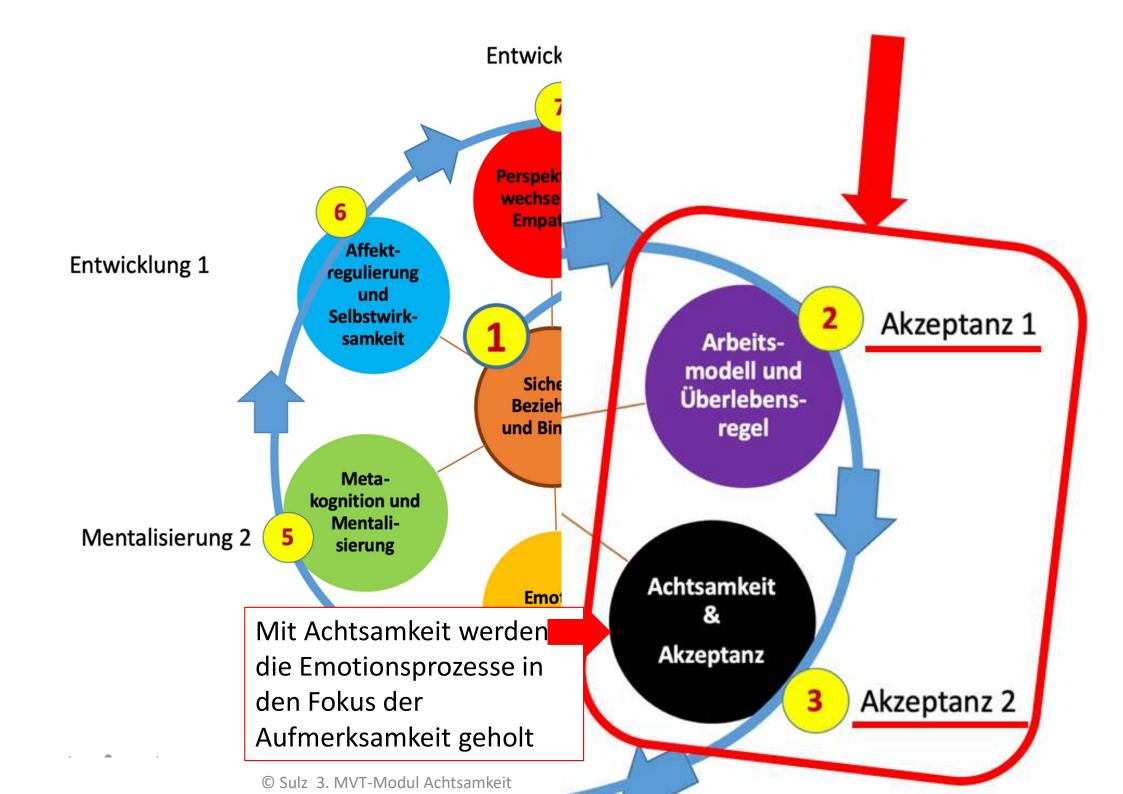
- Tief schürfen und hoch fliegen die Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie MVT → KIRINUS-Akademie
- Serge Sulz
- Termin: Montag 1. bis Freitag 5. August 2022 jeweils 9 bis 17 Uhr.
- Ort: Nymphenburger Str. 166
- Die MVT-Ausbildung dauert eine Woche. Sie lernen Ihr bisheriges Wissen und Können neu zu formatieren und sich noch mehr zu eigen zu machen. Und Sie holen sich neue Sichtweisen und Impulse in Ihr ganz persönliches Therapie-Repertoire.
- Sie schließen die Ausbildung ab, indem Sie alle sieben Module (Bindungssicherheit in der Therapie, neue Erlaubnis gebende Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Entwicklung zu gelingender Affektregulierung und Entwicklung zu Empathie und Mitgefühl) künftig gekonnt anwenden können (nebenbei eine wertvolle Selbsterfahrung).
- Literatur:
- Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Sulz (2022) Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag

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

3. MODUL ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.

Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt



Liste der Übungen

- 3.1 Body Scan 1 − 8
- 3.2 Achtsamkeit im Alltag
- 3.2a Wahrnehmen
- 3.2b Benennen, Beschreiben
- 3.2c Teilnehmern
- 3.2d Tanzen und Singen
- 3.3 Wie-Fertigkeiten
- 3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln
- 3.3b Konzentrieren
- 3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

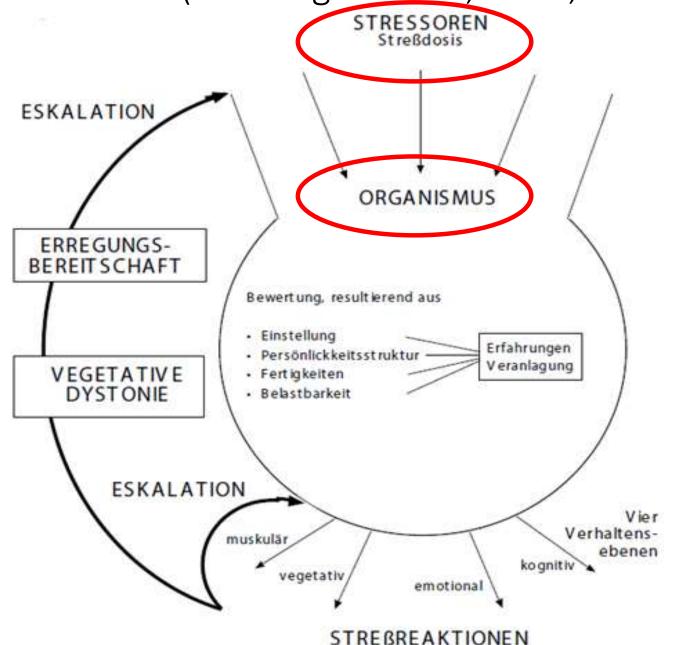
Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

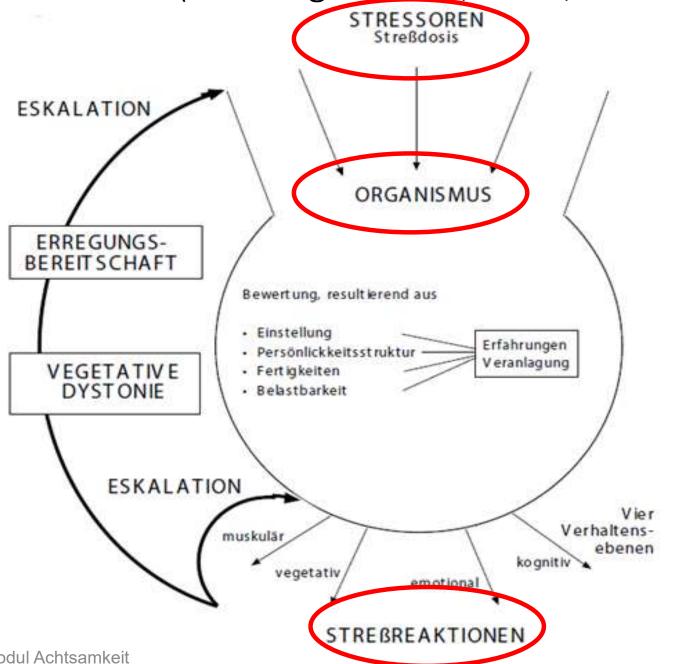
 Das Arbeitsmodul "Achtsamkeit und Akzeptanz" ist nach der Diagnostik und dem Beziehungsaufbau die erste Maßnahme in der Therapie, da alle nachfolgenden Interventionen unter dem Vorzeichen von Achtsamkeit effektiver ablaufen können. Stresserleben und Stressbewältigung ist eine der ersten Erfahrungen im Leben des Säuglings. Seinen Stress zu regulieren ist allerdings Aufgabe seiner Mutter und weiterer zentraler Bezugspersonen. Wenn sie das gut können, lernt er es von ihnen.

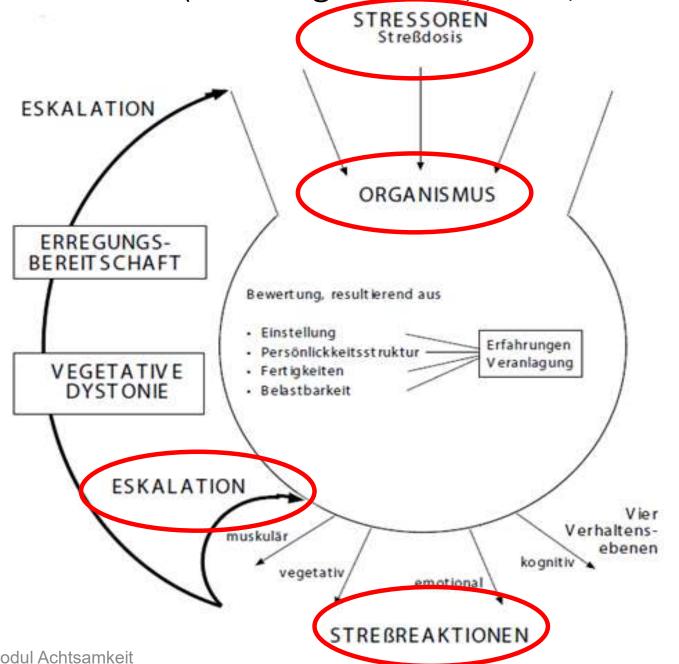
1. Stressreduktion und Selbstberuhigung

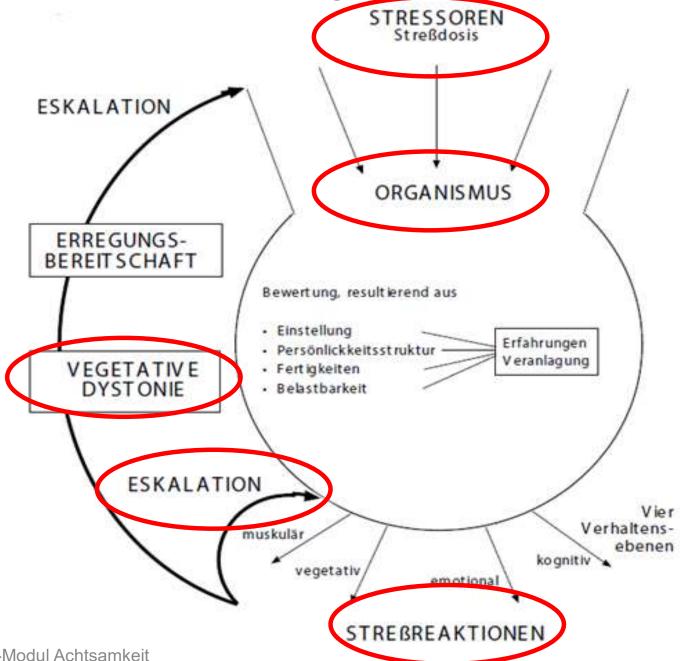
Das transaktionale Stress-Modell von Lazarus

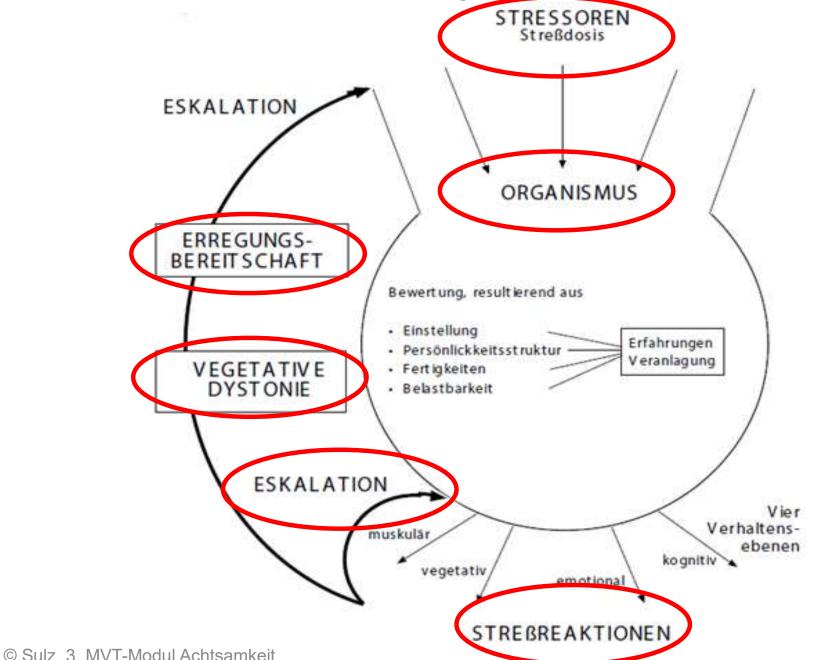
- S: Der Stressor ist die stressauslösende <u>Situation S</u> (z.B. Konflikte "daily hassles" wie Zeitdruck, zu viele Aufgaben gleichzeitig);
- O: Die gestresste Person bzw. O-Variable mit nicht ausreichender Belastungsfähigkeit und Neigung zum Überfordertfühlen
- R: Die Stressreaktionen R kann auf den vier Reaktionsmodi von Lazarus beschrieben werden:
- kognitiv (z.B. Konzentrationsstörungen)
- emotional (z.B. Ärger, Missmut, genervt fühlen, Angst)
- autonom (erhöhter Blutdruck)
- vegetativ (z.B. Herzklopfen, Schweißperlen auf der Stirn oder feuchte Hände)
- muskulär (z.B. Muskelverspannungen im Nacken, in den Armen) sowie
- (willkürliche) komplexe Handlungen (z.B. unwirsche Antworten, unfreundliche Worte)
- C: Die kurzfristigen Stress-Konsequenzen C mit reduzierter Effektivität der Aufgabenmeisterung und Missbefinden
- und schließlich die langfristige Stressfolgen, die oft Symptomcharakter annehmen wie Schlafstörungen, schmerzhafte Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und verminderte Leistungsfähigkeit und -bereitschaft).

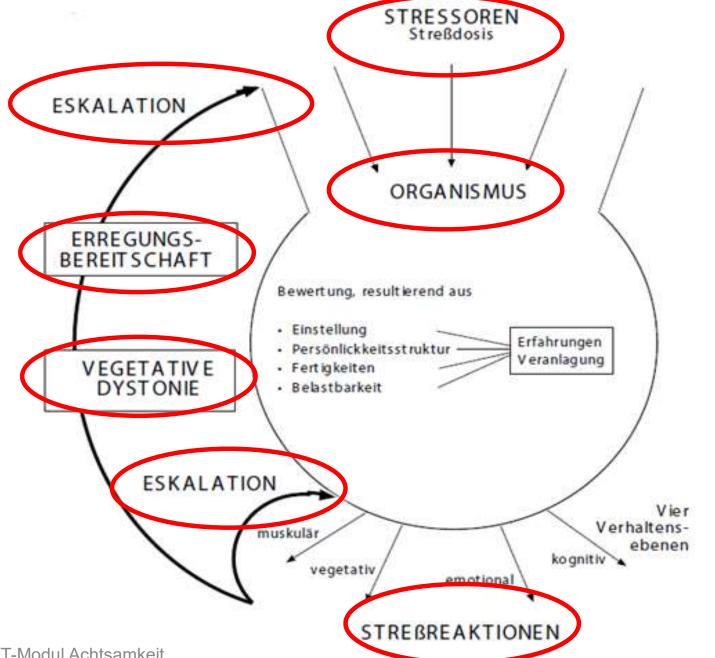












Stress entsteht aus einer Wechselwirkung zwischen Umwelt (S) und Person (O)

 Die individuell sehr verschiedenen Bewertungen und Interpretationen der Stresssituation bzw. Erwartungen bezüglich der Reaktionen anderer führen zu sehr unterschiedlichen Stressreaktionen. Werden die Folgen eines Fehlers oder einer Verspätung als sehr gravierend eingeschätzt, z. B. die Zurechtweisung durch einen Vorgesetzten, dann entsteht eine stärkere Stressreaktion. Wird beim zweiten Überlegen (Neueinschätzung) absolute Pünktlichkeit als zweitrangig eingestuft, dann nimmt die Intensität der Stressreaktion ab.

Wir haben zwei Ziele:

1. Schnelle Stressreduktion in einer konkreten Situation:

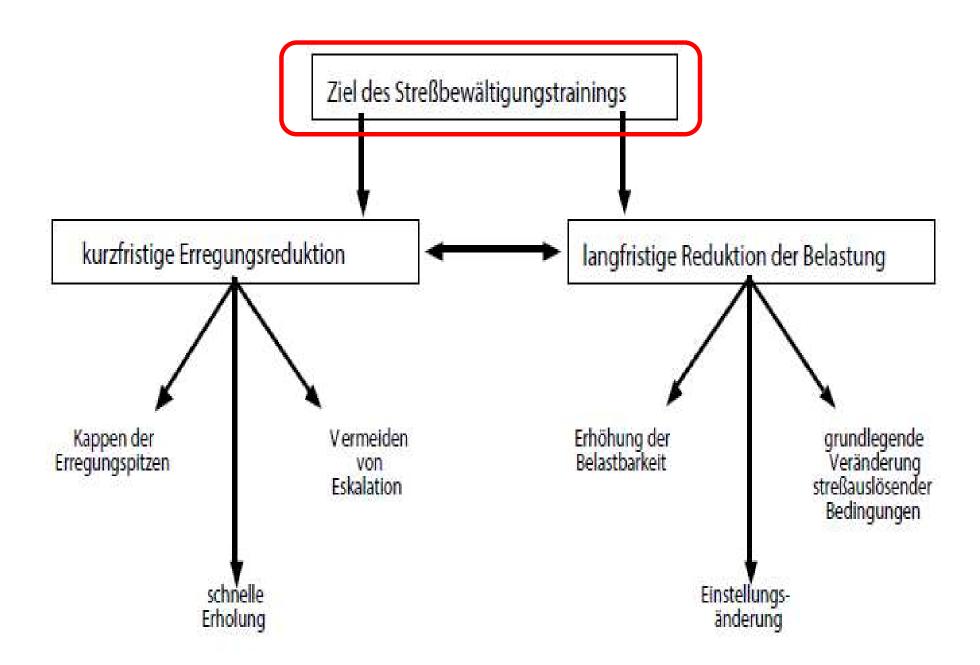
Da Stress unvermeidlich ist, ist es wichtig, die Fähigkeit zur kurzfristigen sofortigen Stressreduktion in der Stresssituation aufzubauen.

2. Dauerhafter Aufbau von Stresstoleranz durch Achtsamkeit

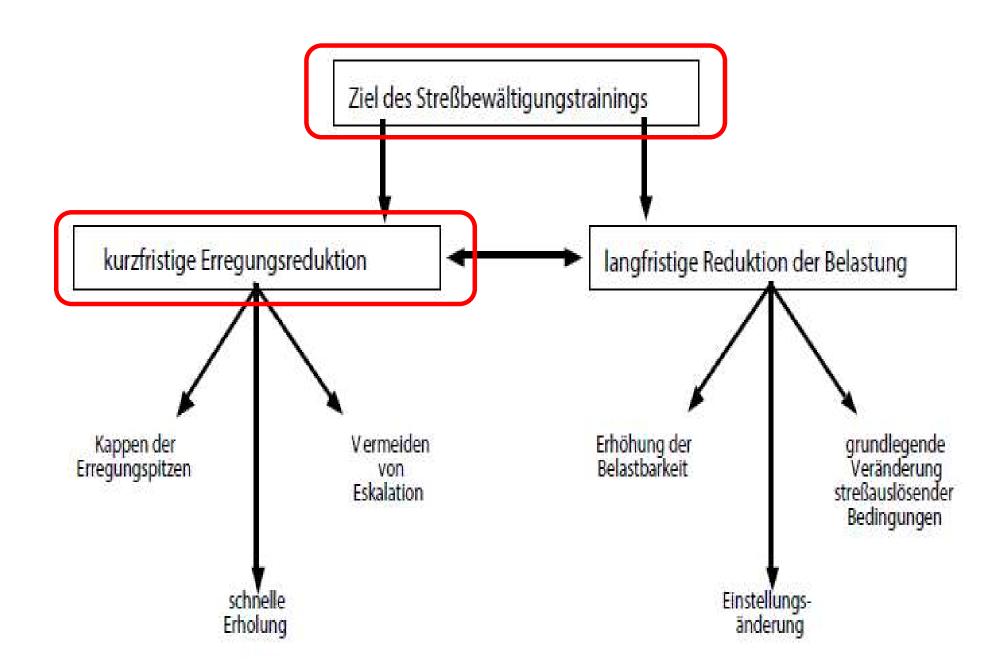
Langfristig wollen wir aber die Belastbarkeit bzw. die Stresstoleranz erhöhen. Dazu gehört

- sich eine Einstellung zu eigen machen, die keinen Stress-Alarm auslöst und
- den Alltag von inadäquat hoher Stressinduktion (äußerem Druck) befreien.

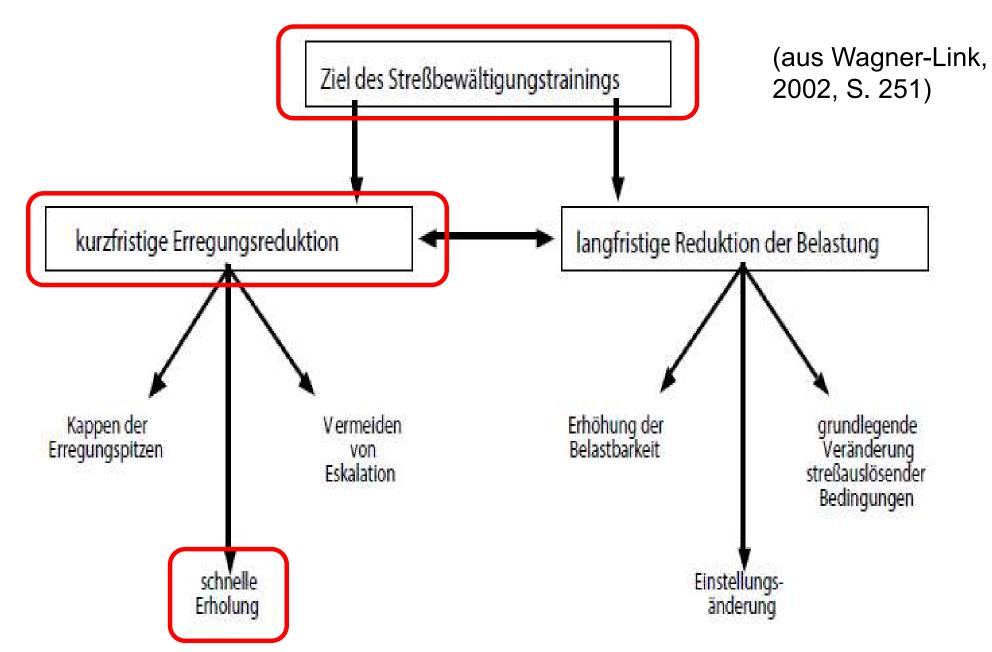
(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)



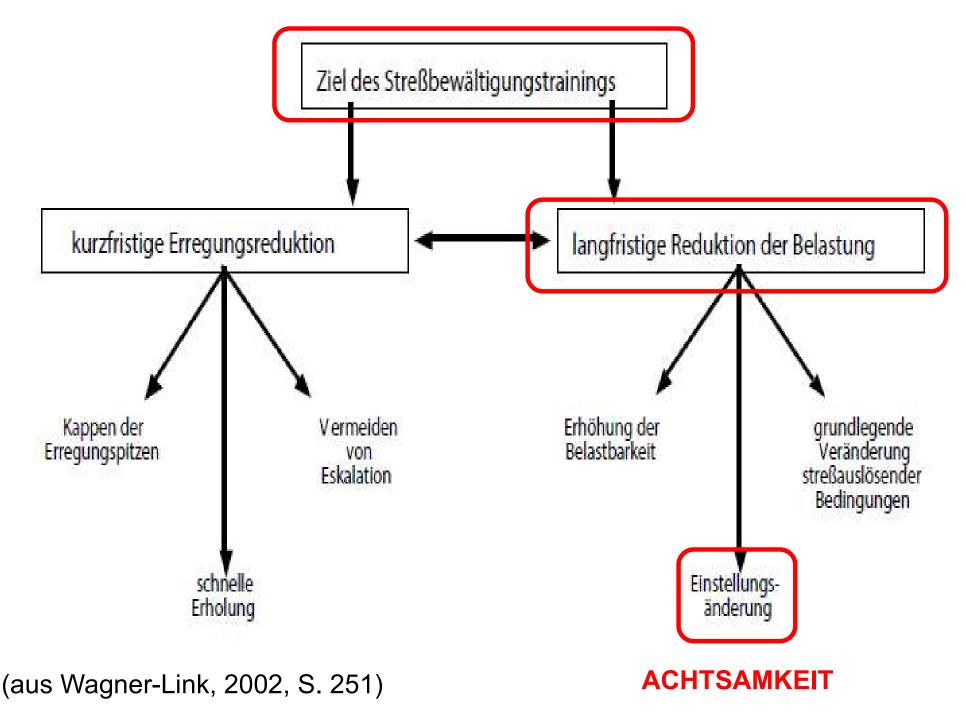
(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)



(aus Wagner-Link, 2002, S. 251)



STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING inkl. Progressive Muskelrelaxation



Stressreduktion 1: A A C E S: Vor oder zu Beginn der Situation

<u>A Achtsamkeit:</u> Wahrnehmen der persönlichen Frühsignale von Stress (bei jedem Menschen ist das anders: einigen wird die Luft knapp, anderen wird es leicht schwindlig, die Beine werden kraftlos oder sind krampfartig verspannt, die Hände zittern, der Blick wird röhrenartig eingeengt, Mundtrockenheit, Harndrang, Druck im Brustkorb etc.)

A Akzeptanz, dass jetzt die Stressreaktion da ist

C Commitment:

- Neueinschätzung, dass es keinen objektiven Grund zum Stress gibt (Ich muss nicht exakt pünktlich sein. Ich bin gut genug. Das habe ich schon oft genug gut geschafft. Ich dürfte auch Fehler machen. Ich habe ausreichend Zeit. Ich muss nicht unbedingt fertig werden.) und
- Entscheiden, jetzt zu üben mit dem Stress umzugehen und die Stressreaktion zu drosseln – im Bewusstsein, dass die Stressreaktion ein Fehlalarm ist.

Verändert nach Wagner-Link, 2002, S. 251)

Stressreduktion 1: A A C E S: während der Situation

E Exposition

- Körperlich: Muskelspannung spüren, kurz anspannen und danach entspannen. Während des Entspannens ruhig und langsam ausatmen. Eventuell aufstehen und kurz herumgehen. Sich strecken. Fenster öffnen und mal tief frische Luft einatmen. Und dann weiter die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen lenken, das mit jedem Atemzug eine Entspannung im Brustkorb entstehen lässt. Und diese Entspannung wahrnehmen.
- **Kognitiv:** Selbstinstruktionen, die helfen, die Aufmerksamkeit auf die fachliche Aufgabe zu lenken, weg von Befürchtungen (Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe. Am besten mache ich das so ... Das geht recht gut. Als nächstes gehe ich an diese Aufgabe ran ...)
- Handeln: Die Tätigkeiten eher etwas langsam und <u>bedacht</u> und dabei sehr bewusst ausführen, fast gemächlich, so dass Gelassenheit und Ruhe einkehren kann. Später darf es ja wieder flüssiger von der Hand gehen, ohne wieder hektisch zu werden.
- Emotional: Wenn das Stressempfinden (Druck, Hektik, Insuffizienzgefühl, Zeitnot) noch da ist, <u>Vergleichen</u> mit dem Anfang (Es ist jetzt deutlich weniger geworden. Das ist schon ganz gut. Und es wird auch weiter abnehmen, während ich weiter übe)
- S Selbstverstärkung: "Gut, dass ich die Gelegenheit zum Üben nutzte!"

2. Achtsamkeit

Selbst Achtsamkeit praktizieren

 Sie kommen als Berater nicht umhin, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, wenn Sie sie Ihren KlientInnen lehren wollen. Beginnen Sie also jetzt mit Ihren täglichen 20-minütigen Achtsamkeitsübungen – morgens vor dem Frühstück oder abends, wenn Ihre Freizeit beginnt, oder in der Mittagspause. Wählen Sie die Vorgehensweise aus, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.

Sie können jetzt damit beginnen,

 Sie können damit beginnen, im Sitzen Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihre Bewusstseinsprozesse zu beobachten, so sein zu lassen, wie sie sind und geschehen zu lassen, was geschieht. Oder Sie können als Body Scan Ihren Körper aufmerksam wahrnehmend durchgehen, so dass er in Ihr Bewusstsein rückt. Jedes achtsame Innehalten in Ihrem Alltag wird sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Erfahrungen mit Ihrer Umwelt auswirken – sei es beim Zähneputzen, Essen oder Spazierengehen. Sie können mit den nachfolgenden Achtsamkeitsübungen beginnen – diese mit unserem Patienten anwenden – und zuvor allein für sich selbst einige Wochen lang üben. Später können Sie die von Kabat-Zinn (2013) vorgeschlagenen Übungen praktizieren.

MEIN KÖRPER – BODY SCAN

Sich den eigenen Körper wieder ins Bewusstsein holen

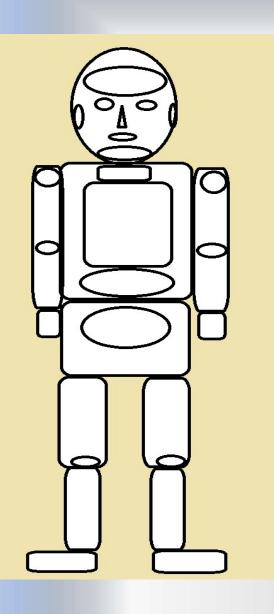
Übung 3.1

Übungsheft Seite ...

Übung 3.1 Achtsamkeit

Mein Körper Body Scan

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie lernen können, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein, alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren



Body Scan 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
- Es werden oft zwei gegensätzliche Merkmale genannt. Zwischen diesen gibt es natürlich viele Nuancen.

Body Scan 1a – Ich lade Sie ein, ...

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

Body Scan 1b Fortsetzung 1

- 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 1c Fortsetzung 2

- 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 festgezurrt 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?

Body Scan 1e – Fortsetzung 3

- 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.

Mein Körper Body Scan 1f unterstreichen

Übung 3.1

– 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

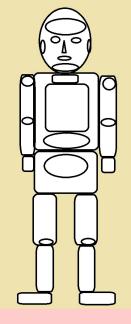
Schulter: nach vorne gebeugt - nach hinten gestreckt

– Brustkorb: beengt - frei

– oberer Rücken: gebeugt - gestreckt

unterer Rücken: frei beweglich – angespannt

– Po: angespannt - weich



Mein Körper Body Scan 1g unterstreichen

– 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

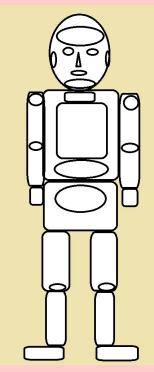
– Knie: festgezurrt - frei

- Unterschenkel: weich - kompakt

– Fuß: stabil auf dem Boden - leichtfüßig wenig Bodenkontakt

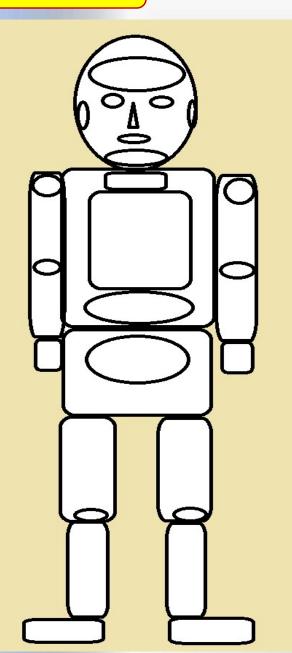
– Zehen: ausstreckend - einkrallend

- Der gesamte Körper: ausladend - eingepackt



Body Scan 2a Kurzform – Ich lade Sie ein. Ihr Körper ...

Übung 3.1

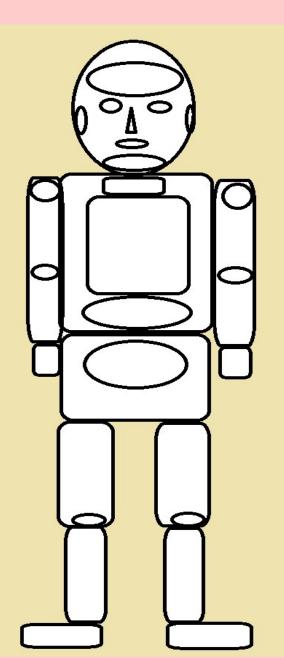


- Ist entspannt angespannt? wo?
- Ist ruhig unruhig? wo?
- Ist offen verschlossen? wo?
- Ist bereit zurückhaltend? wo?
- Ist stark schwach? wo?
- Ist weich hart? wo?
- Wem gegenüber?
- **>**.....
- → Was will/wird Ihr Körper tun?
- **-**.....
- → Wie will Ihr. Körper in Interaktion gehen?
- **-**

Body Scan 2b – Ich lade Sie ein, ...

- 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 2c Kurzform: mein Körper ... unterstreichen



- 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?
- \rightarrow
- → Wie in Interaktion gehen?
- \rightarrow

Was brauchen Sie noch, um Achtsamkeit zu üben?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nicht nur zweimal täglich üben, sondern in den Alltag übertragen

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Hier helfen DBT-Skills(DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan (1996, 2016a,b) begründet wurde).
- Aus dem riesengroßen Schatz von Marsha Linehans Achtsamkeitsübungen (2016a,b) können wir einige herausnehmen. In Ihren beiden neuen Büchern finden wir insgesamt etwa 120 Seiten nur zum Thema Achtsamkeit. D. h. dass wir hier wirklich nur einen sehr kleinen thematischen Aspekt aufgreifen können.
- Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt. Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten. Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten
- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

Übung 3.2

Übungsheft Seite ...

Übung 3.2 Achtsamkeit

im Alltag – kleine Übungen

Ich lade Sie jetzt zu kleinen Übungen, in denen Sie Iernen können, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt Ihres Alltags zu sein,

alle Bewusstseinsprozesse nicht bewertend wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren

Übung 3.2a

Den Moment leben und erleben

3.2a Wahrnehmen

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel.
- 2. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
- 3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
- 4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
- 5. Bemerken Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
- 6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.
- 7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.

Nehmen Sie Geräusche wahr:

- 9. Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur. Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
- 10. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.
- 11. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzuatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.

3.2b Beschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

- 1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
- 2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
- 3. Finden Sie Gegenstände in der Natur ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.
- 4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.
- 5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
- 6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

3.2c Teilnehmen

- Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:
- 1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).
- Versuchen Sie jede Art und Weise zu erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.
- Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**
- Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor, mit dem der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit, bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.

3.2d Tanzen und Singen

- 1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. Joan Baez Plaisir d'Amour
- 2. Tanzen Sie zu Musik.
- 3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.
- 4. Singen Sie unter der Dusche.
- 5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.
- 6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.
- 7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.
- 8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.
- 9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.
- 10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.
- 11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

- Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:
- 1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:
- "Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."
- 2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).
- 3. Ersetzen Sie bewertende Gedanken und Aussagen durch nichtbewertende Gedanken und Aussagen.
- 4. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie Sie und andere sich allein dadurch besser fühlen

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3b Konzentriert

- 1. Gewahrsein beim Tee- oder Kaffeekochen.
- 2. Achtsamkeit beim Geschirrspülen.
- 3. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken..
- 4. Achtsamkeit beim Hausputz.
- 5. Achtsamkeit beim Baden in Zeitlupe.

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3c Wirkungsvoll

- 1. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden oder <u>auf jemanden feindselig zu reagieren</u>. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 2. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein.
- 3. Bemerken Sie, <u>wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt.</u> Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"
- 4. Lassen Sie den Eigensinn fallen und üben Sie stattdessen, wirkungsvoll zu handeln. Bemerken Sie den Unterschied.
- 5. Wenn Sie sich verärgert oder feindselig fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, dann üben Sie 'Offene Hände'.

Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

Prof. Dr. Michael Linden

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



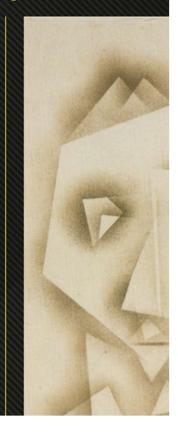
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und

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

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

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



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

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

Serge K.D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

erscheint Frühjahr 2022











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



CP Psychosozial-Verlag



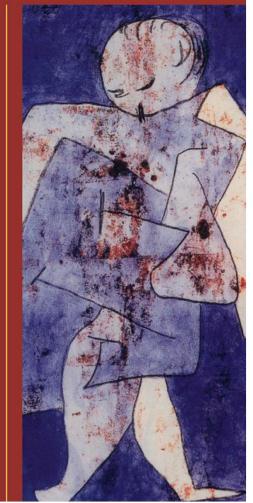
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

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

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie



Cp Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

PKP

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



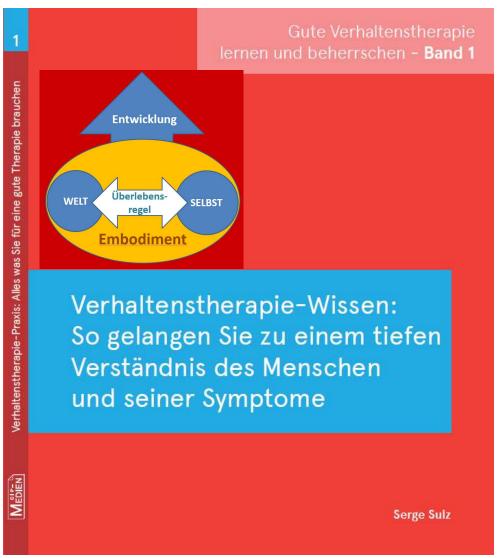
Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie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

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

Literatur







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.



Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1 Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome

→ 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.

Serge Sulz

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2 Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

... 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):



Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen -Band 2

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

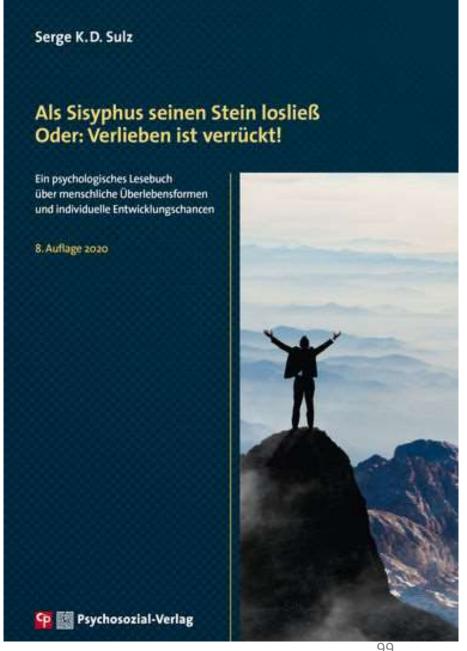
→ Das ist der Verstehenshintergrund, vor dem alle wichtigen Interventionen für alle praktischen Therapie-Schritte und Interventionen anschaulich beschrieben werden — von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an. Ein Therapiebuch als ständiger Begleiter.



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.



Das Buch zur Entwicklung

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

Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite.















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

Prof.Sulz@eupehs.org

www.eupehs.org

Literatur siehe Sulz 2017b,c, 2021

Literatur

- Asendorpf, J.B., Banse, R., Wilpers, S. & Neyer, F.J.(1997). Beziehungsspezifische Bindungsskalen für Erwachsene und ihre Validierung durch Netzwerk- und Tagebuchverfahren. Diagnostica, 43 (4), 289-313.
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?
 München: CIP-Medien
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungsund Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 15*(1), 117-126.