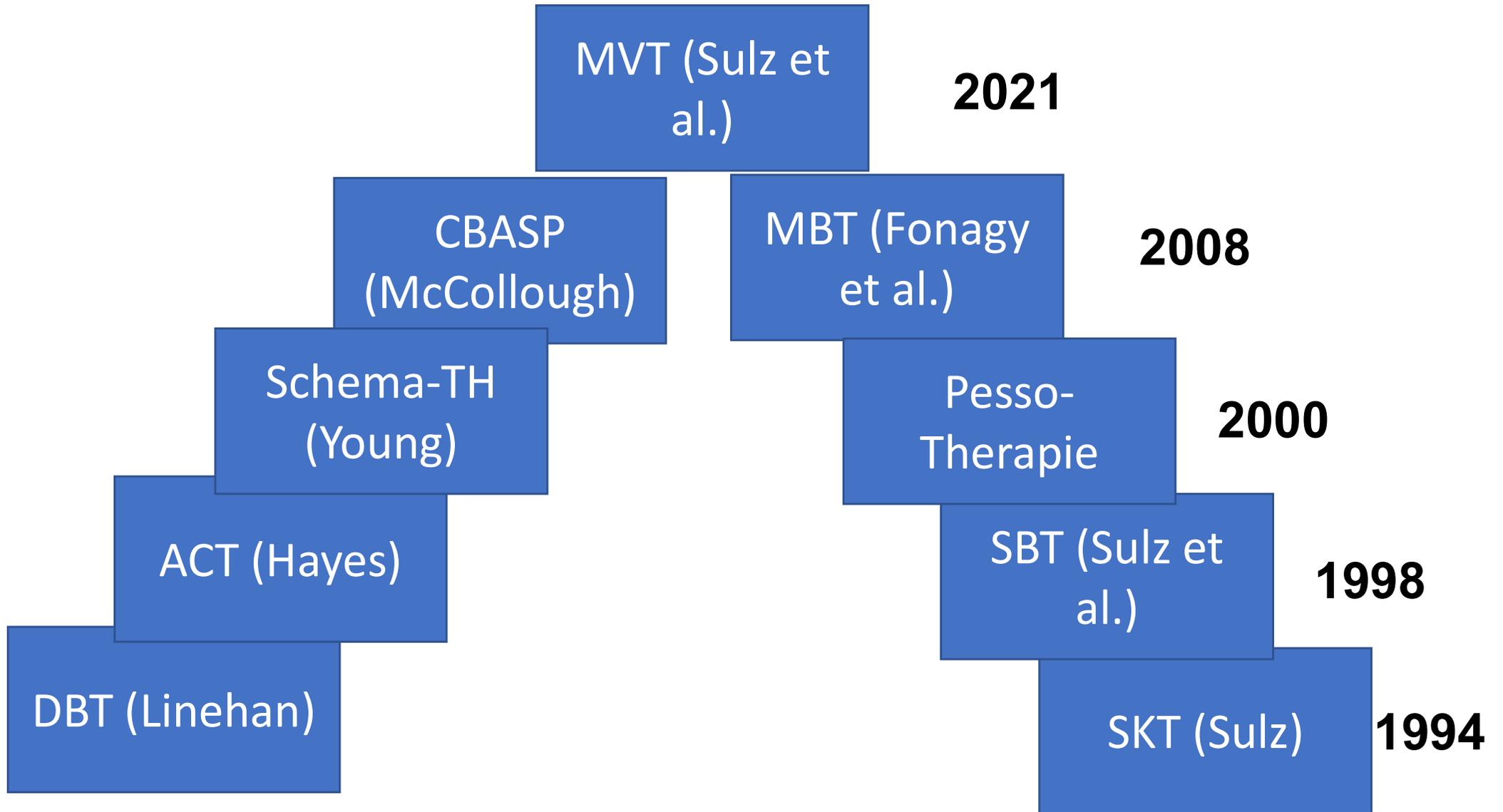


Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ wurde von Serge Sulz als **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien** entwickelt

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie** (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

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

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT** (z.B. DBT, SBT)

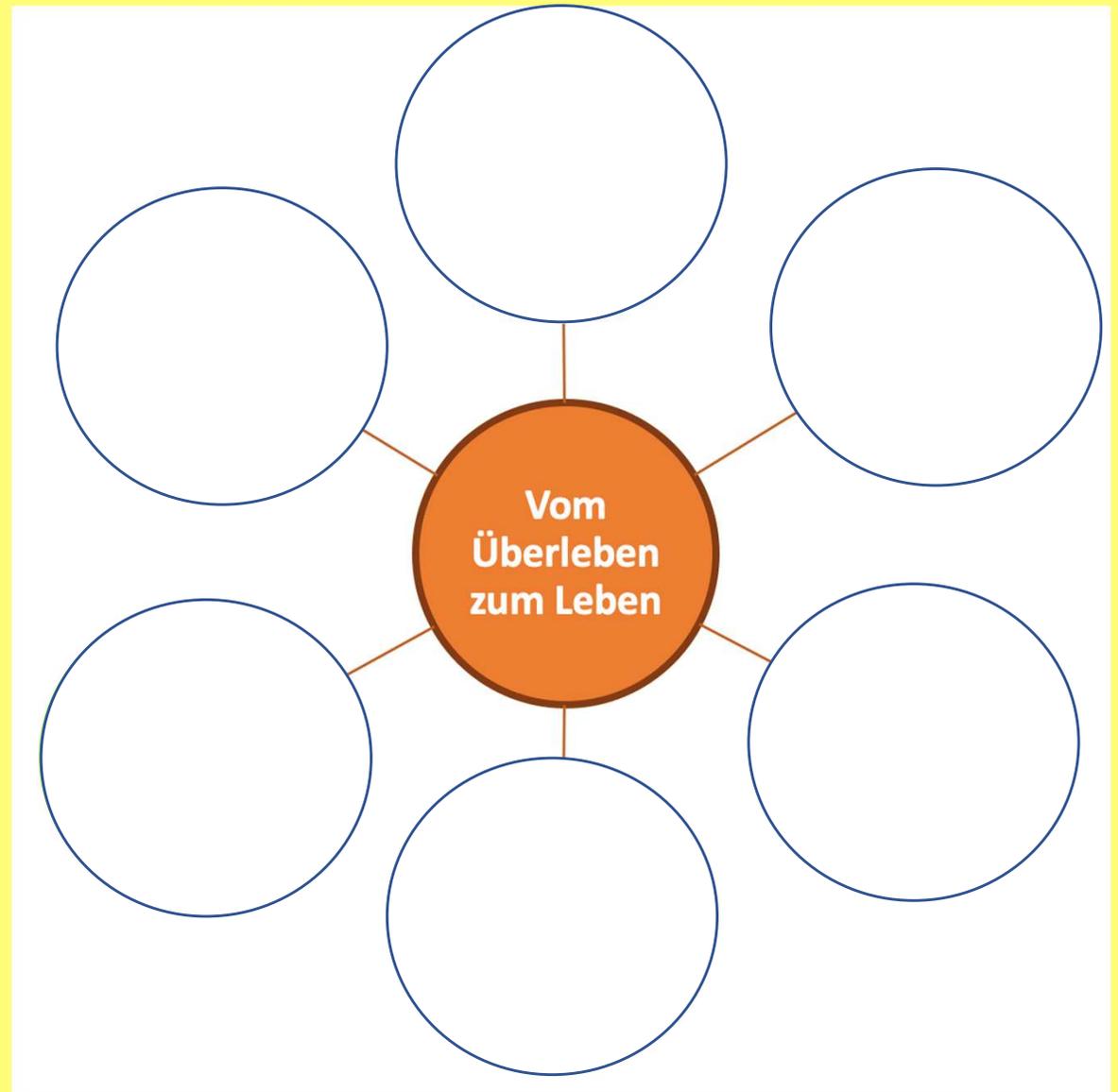
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ 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

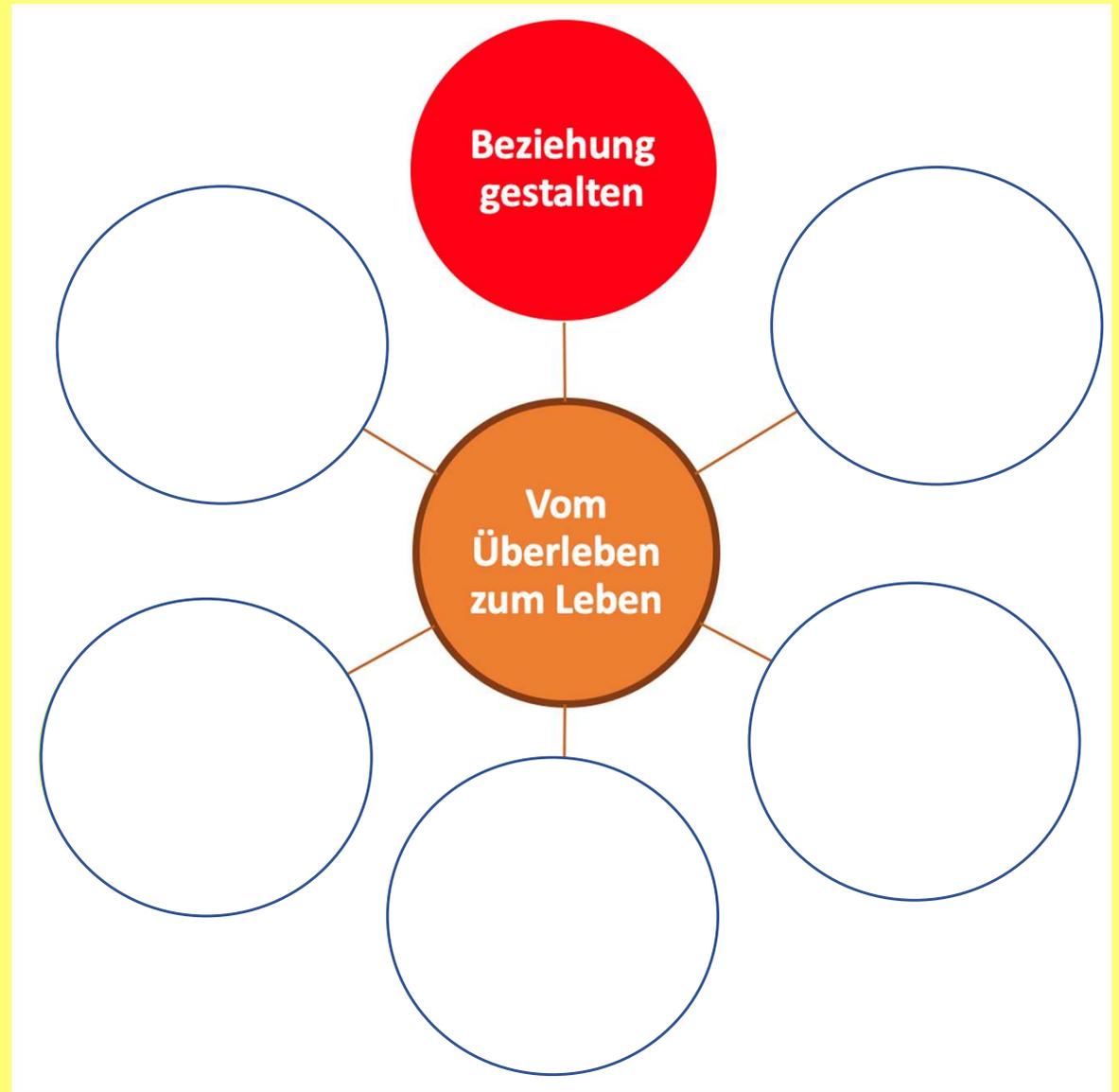
Von der SBT ...

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



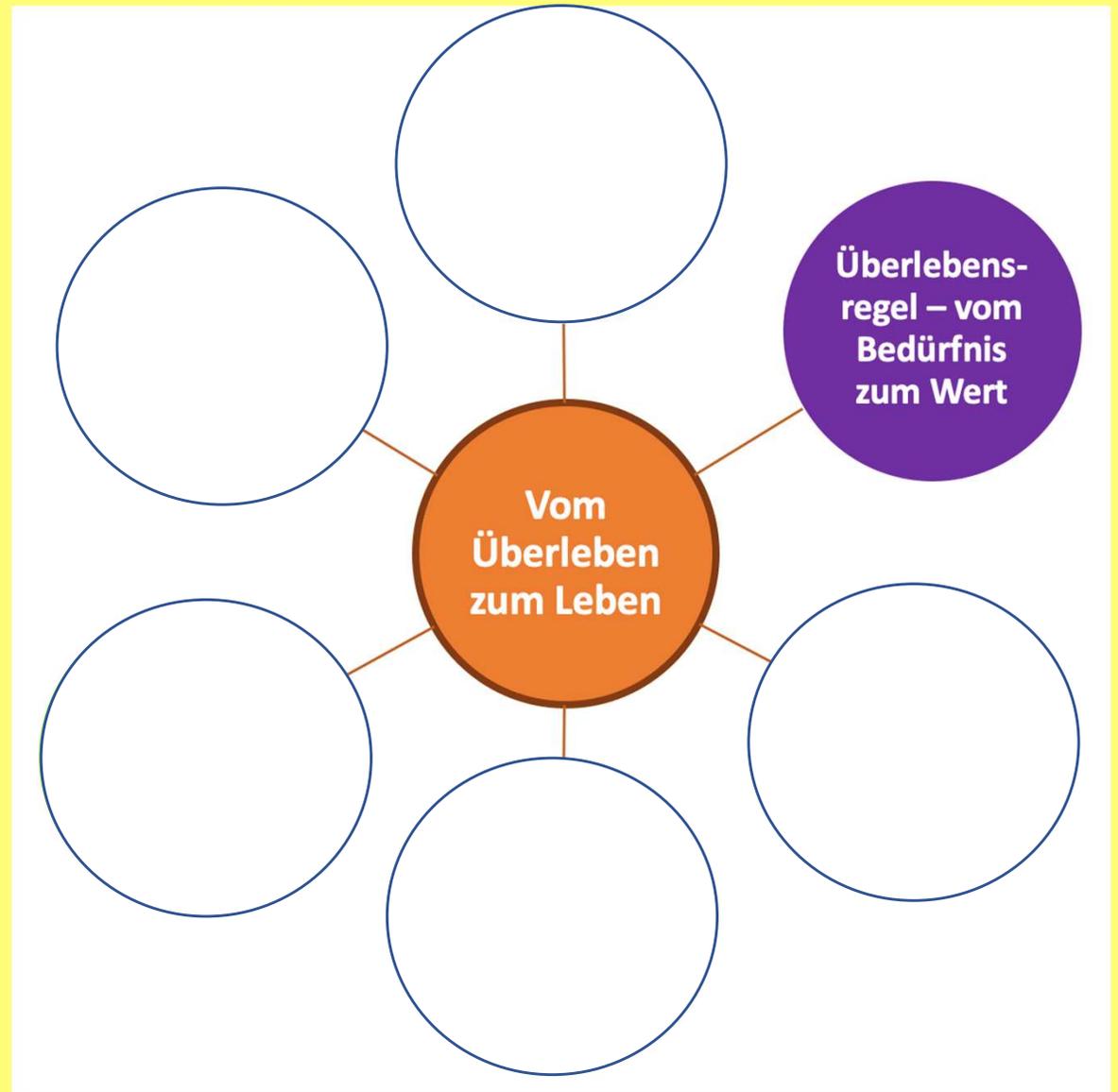
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau



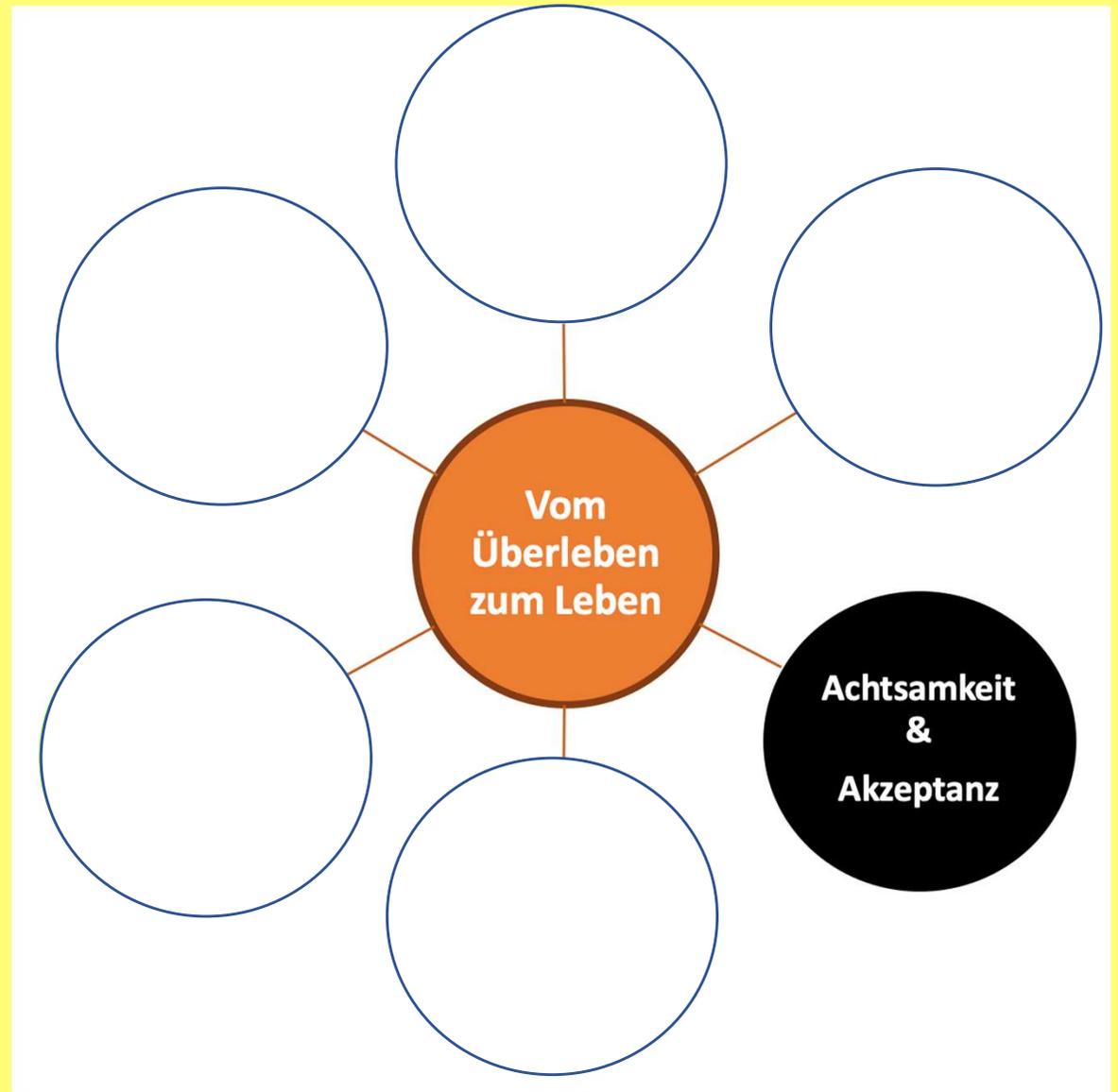
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel



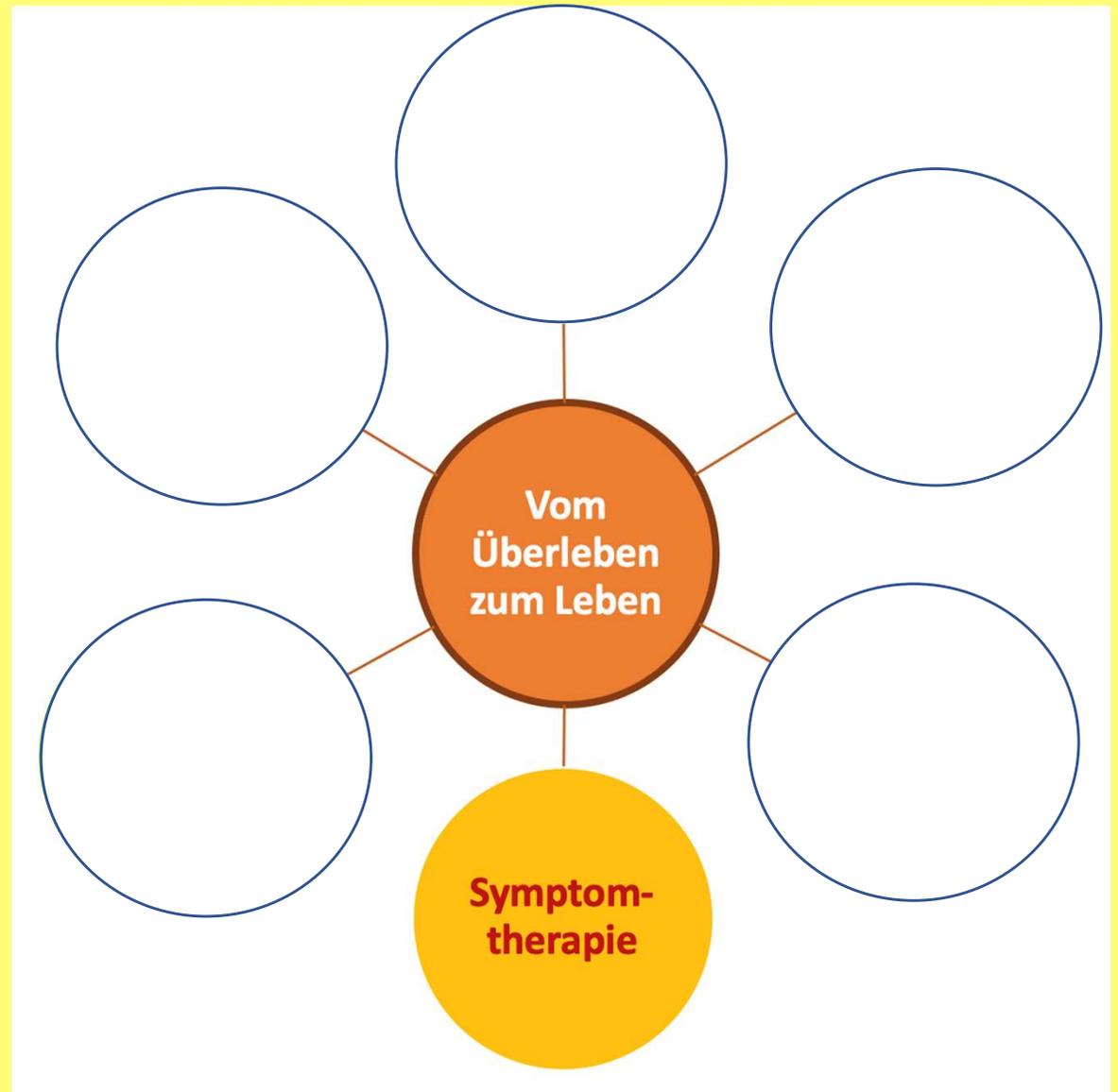
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit



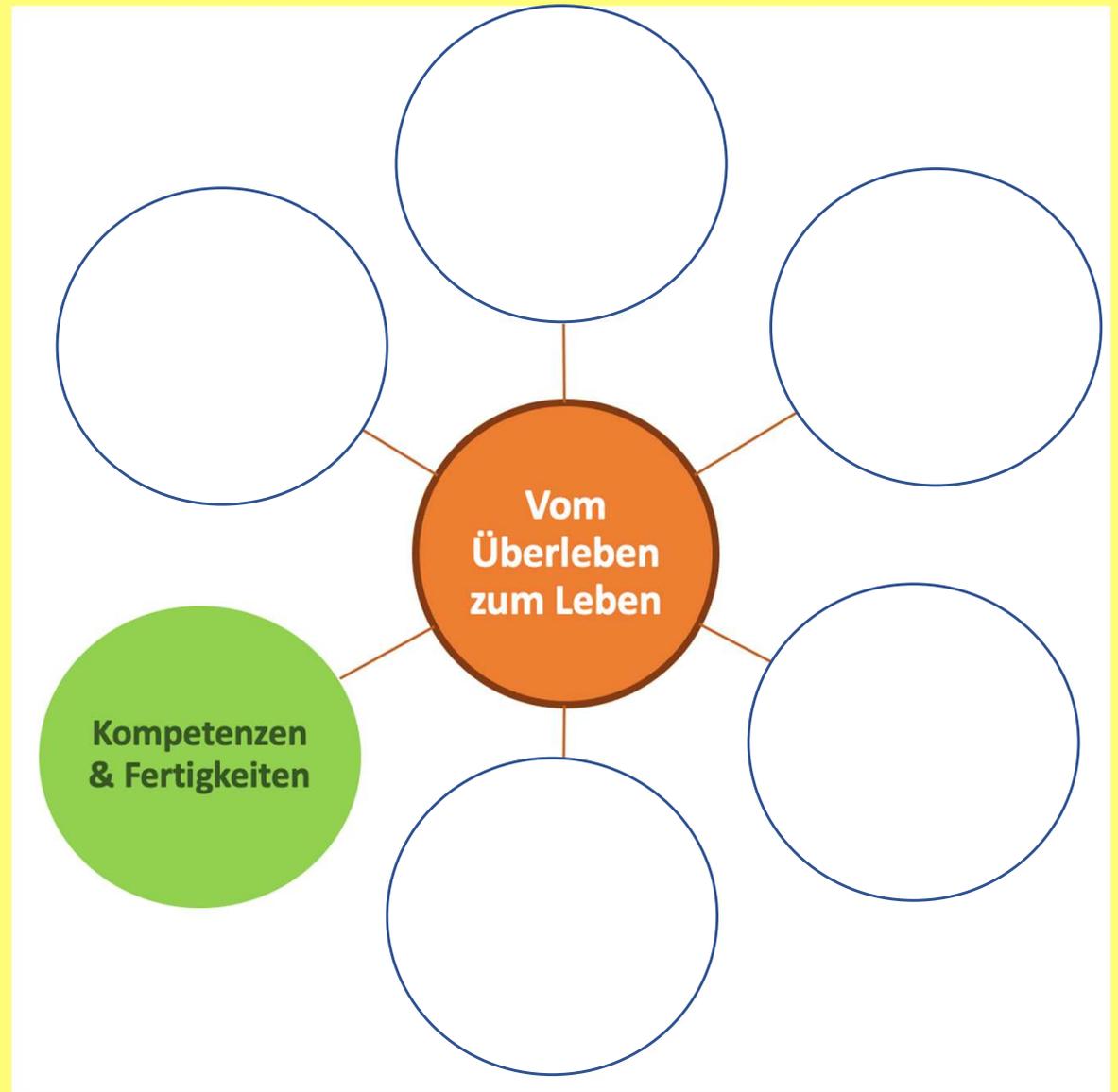
Von der SBT ...

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



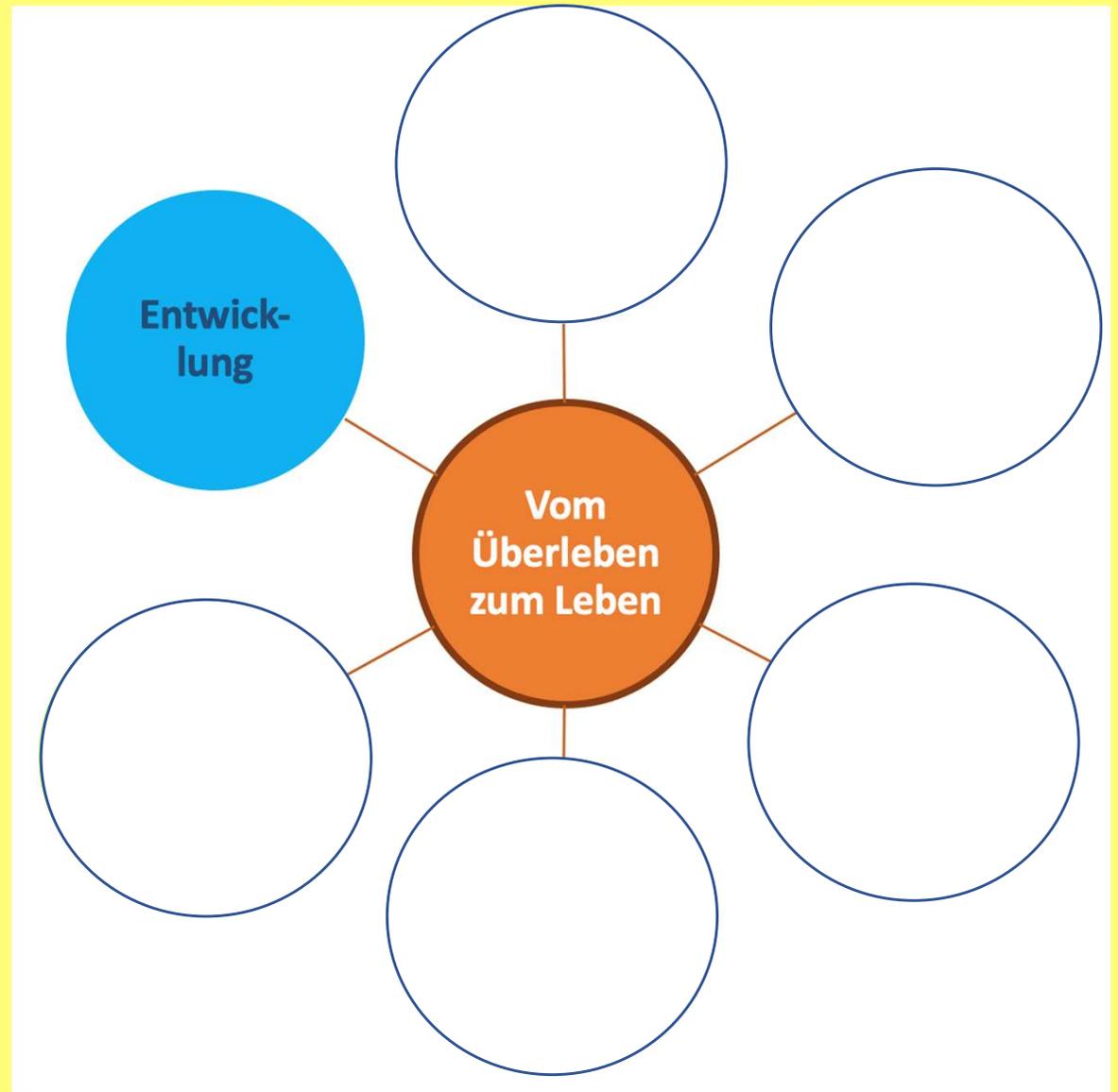
Von der SBT ...

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



Von der SBT ...

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



Von der SBT ...

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

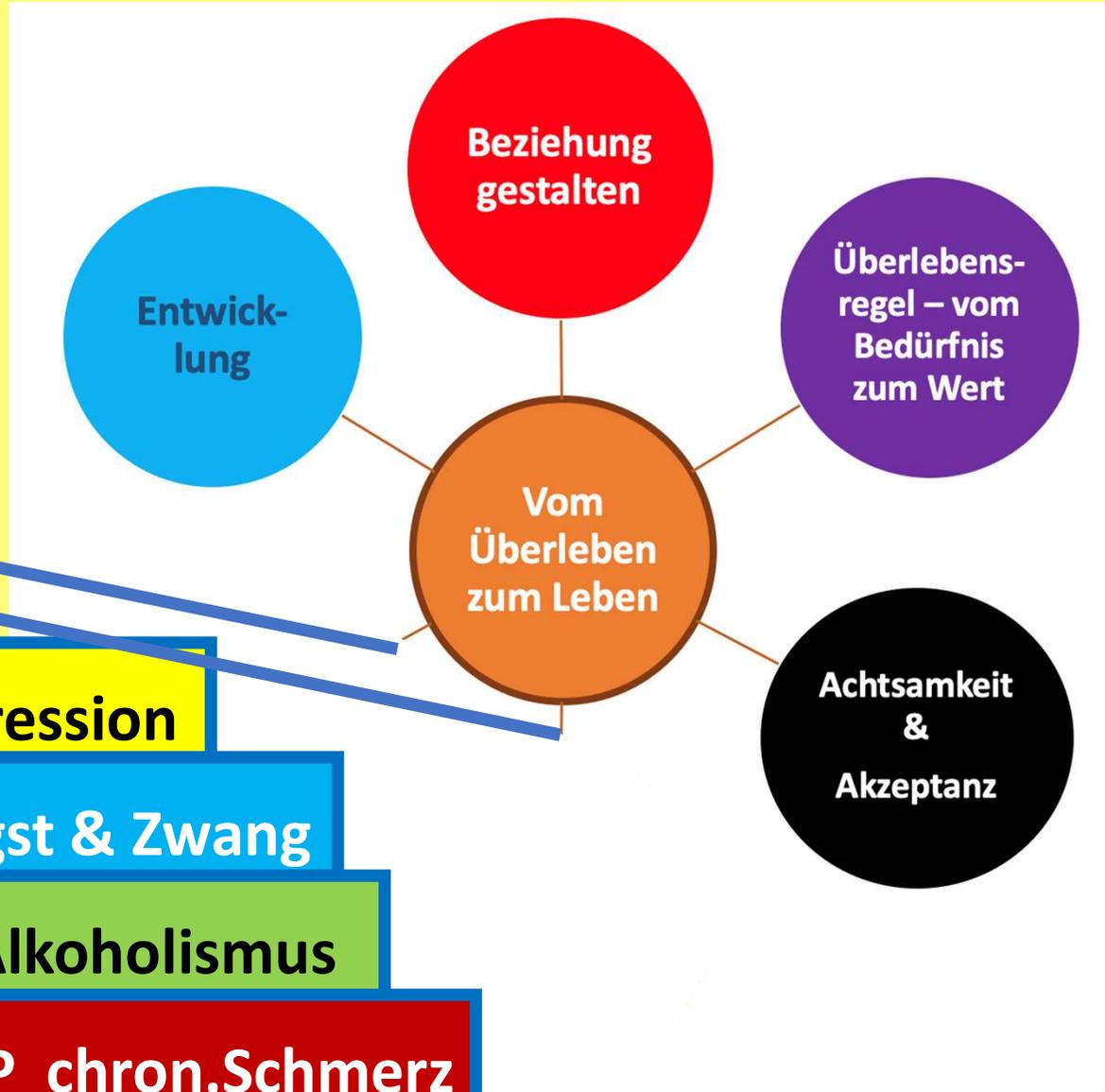


PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

Von der SBT über die PKP

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. ...
5. ...
6. Entwicklung

... PKP



PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

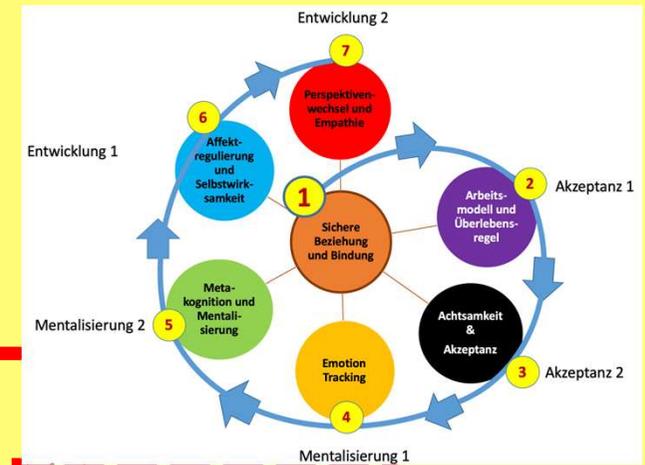
Von der SBT

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



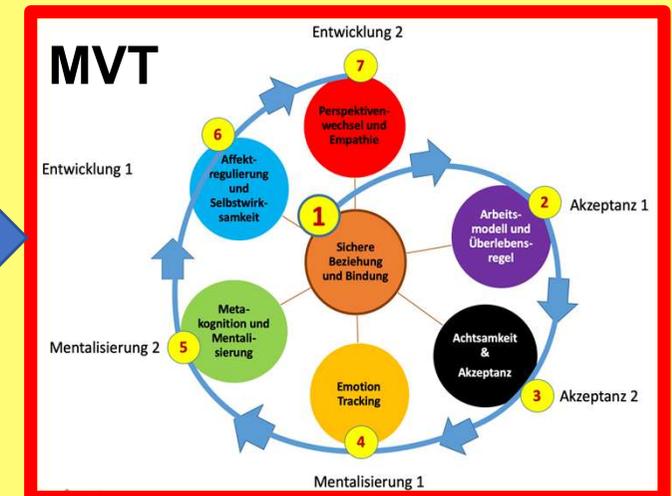
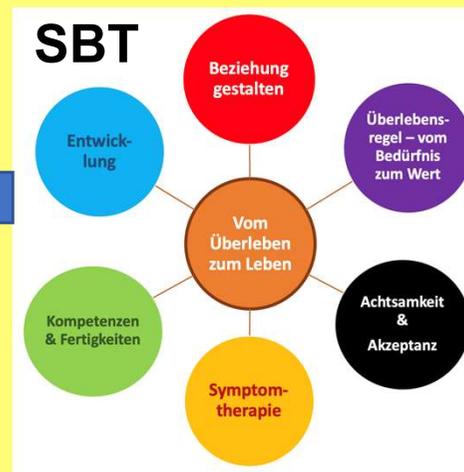
zur MVT

1. BINDUNG
2. Inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung
6. Entwicklung zum Denken
7. Entwicklung zur Empathie



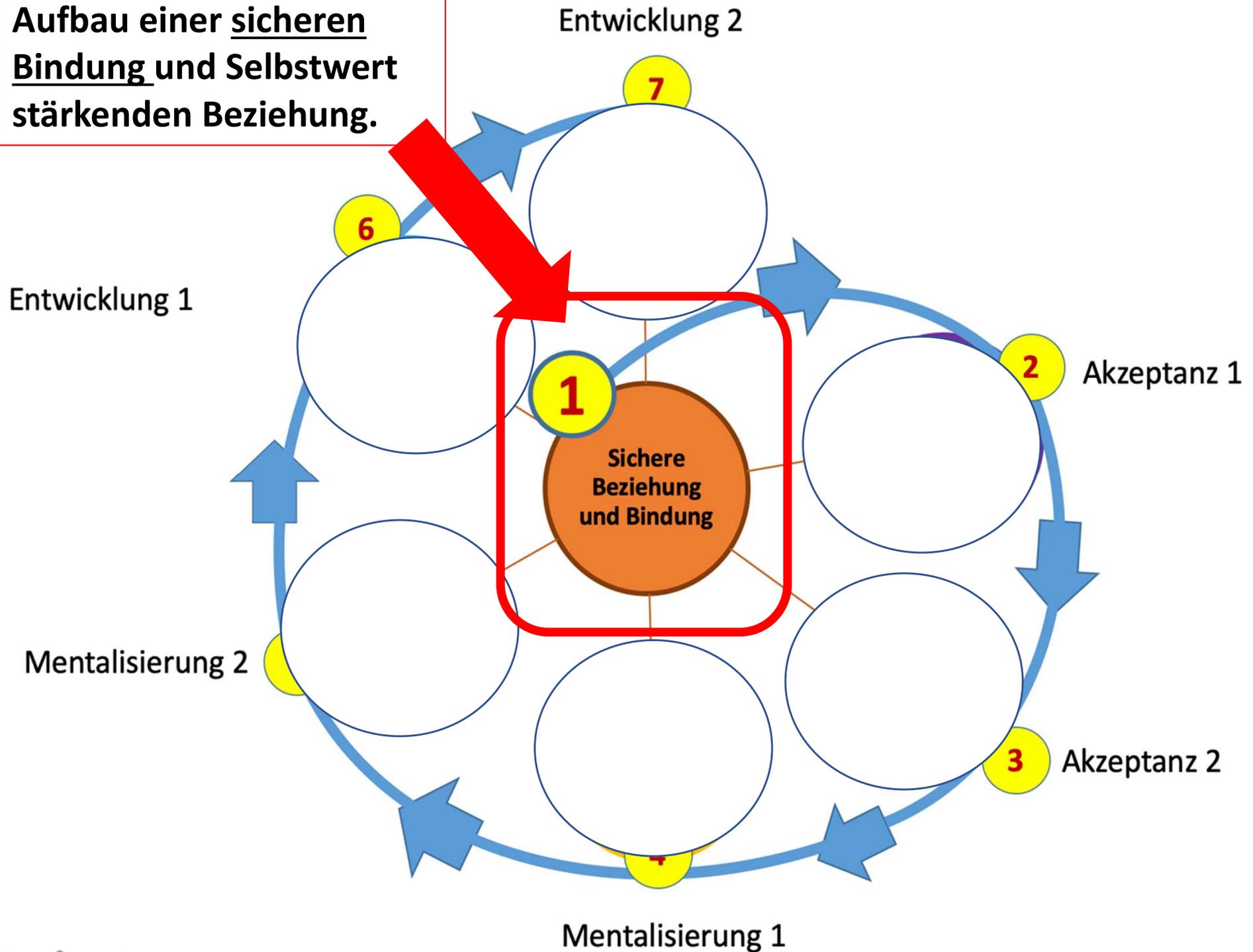
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

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

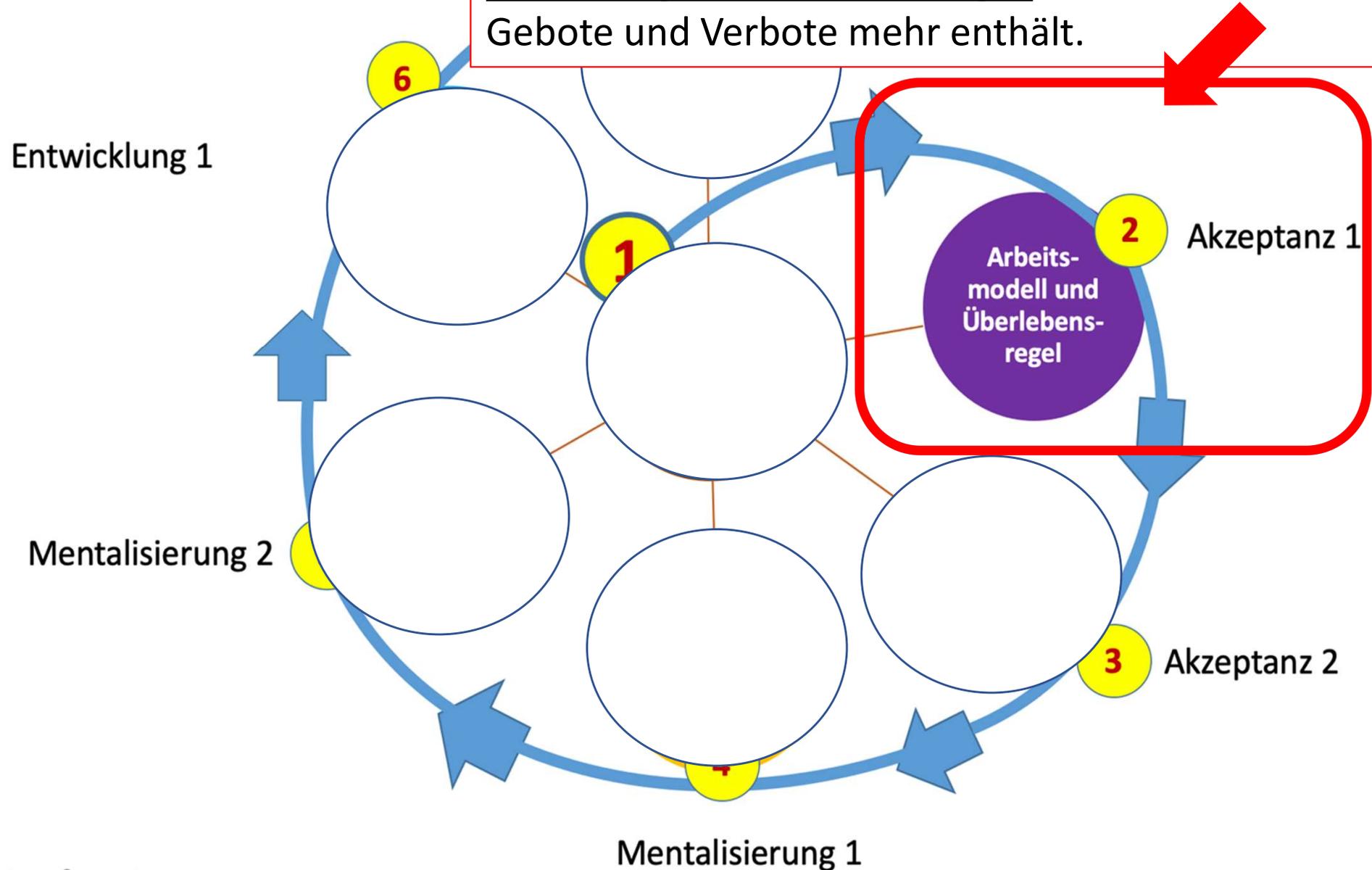


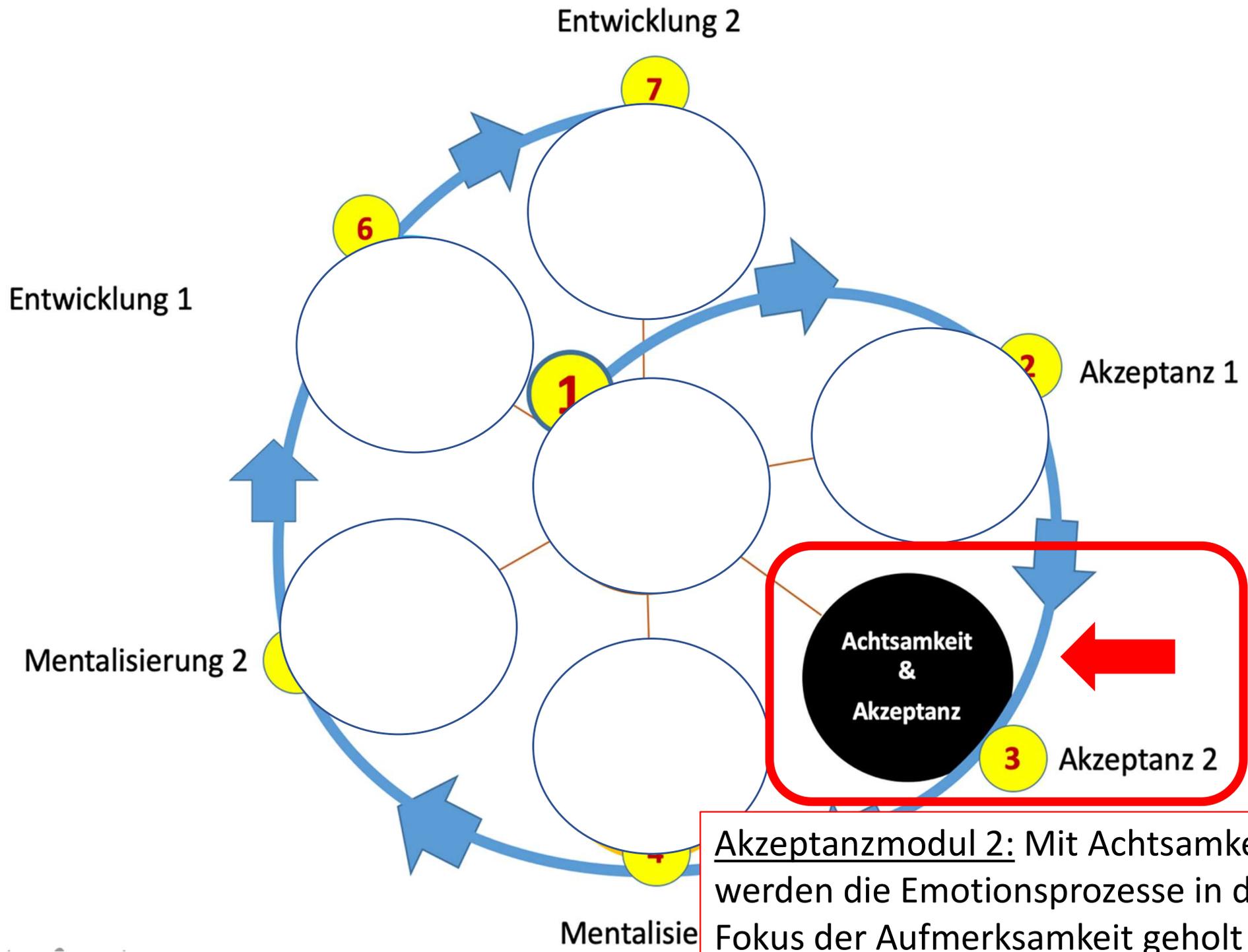
4. Symptomtherapie und
 5. Fertigkeitentraining
- werden nicht mehr hervorgehoben.
Sie münden in PKP ein.

Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

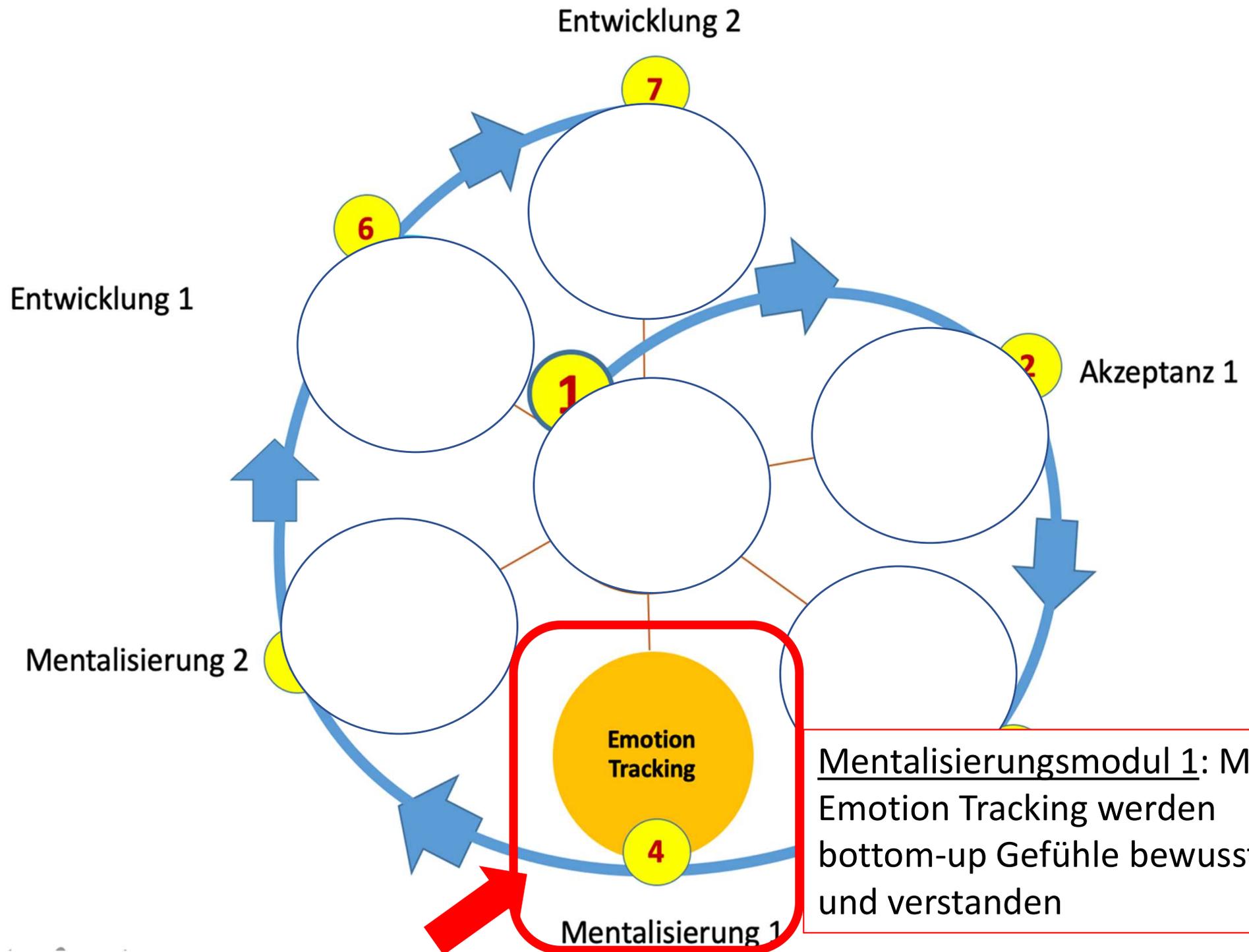


Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene **Überlebensregel** (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.

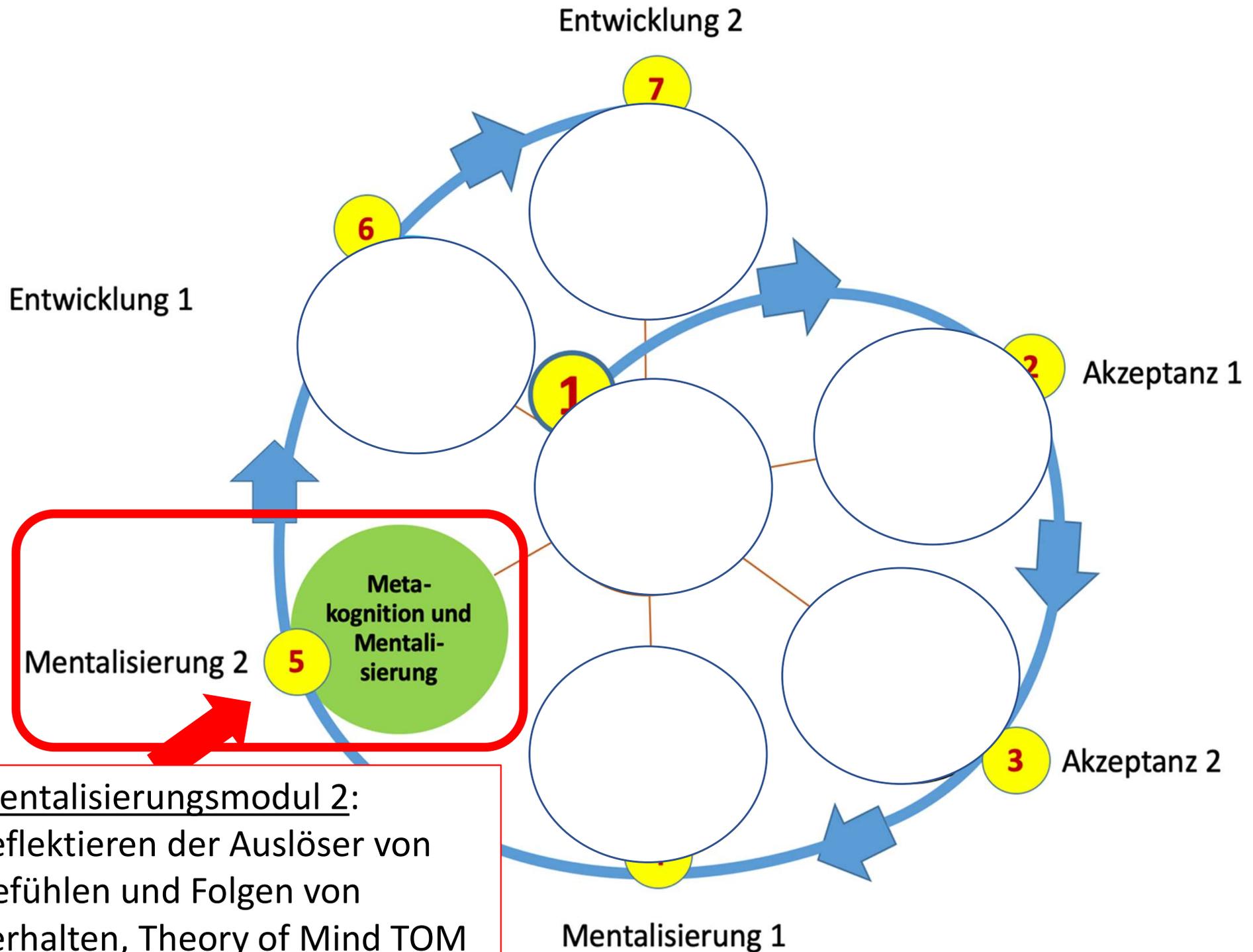




Akzeptanzmodul 2: Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt

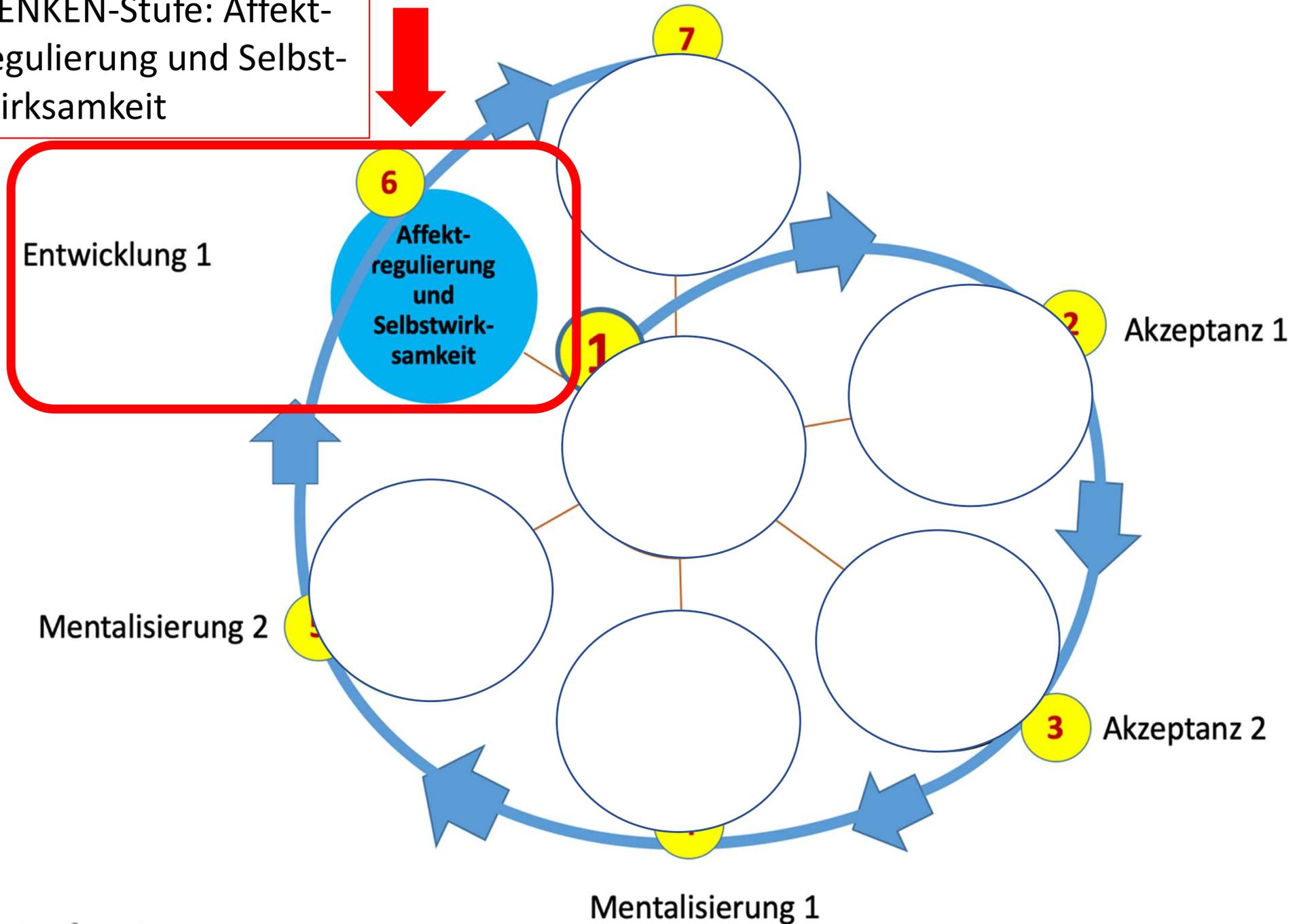


Mentalisierungsmodul 1: Mit Emotion Tracking werden bottom-up Gefühle bewusst und verstanden

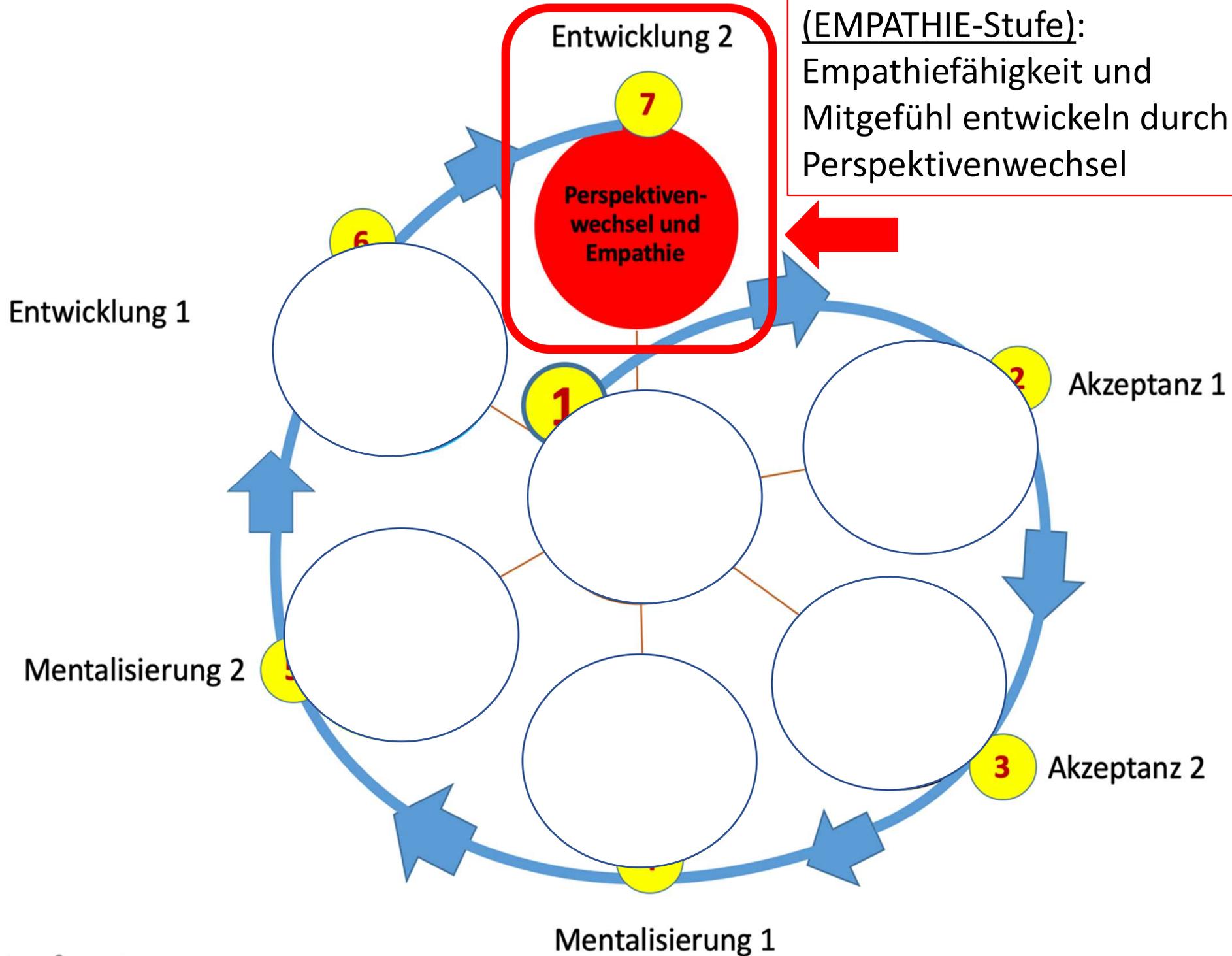


Mentalisierungsmodul 2:
 Reflektieren der Auslöser von
 Gefühlen und Folgen von
 Verhalten, Theory of Mind TOM

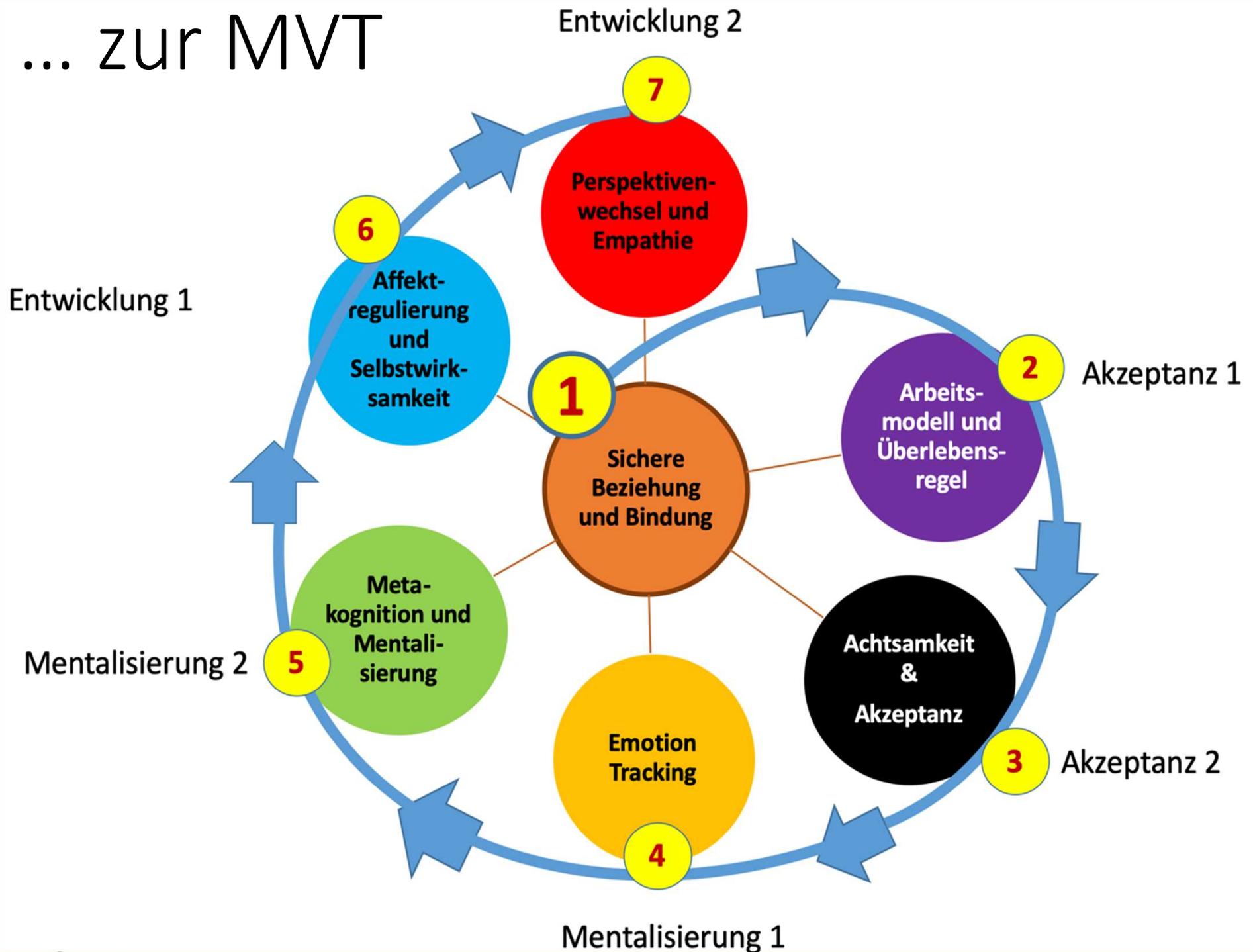
Entwicklungsmodul 1:
DENKEN-Stufe: Affekt-
regulierung und Selbst-
wirksamkeit



Entwicklungsmodul 2
(EMPATHIE-Stufe):
Empathiefähigkeit und
Mitgefühl entwickeln durch
Perspektivenwechsel



... zur MVT



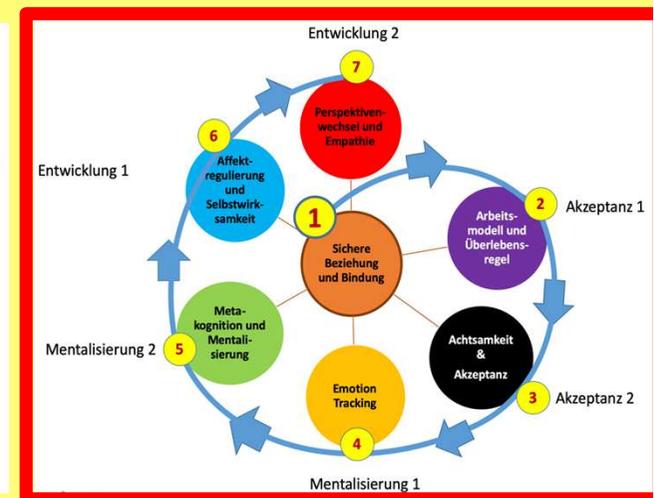
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

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

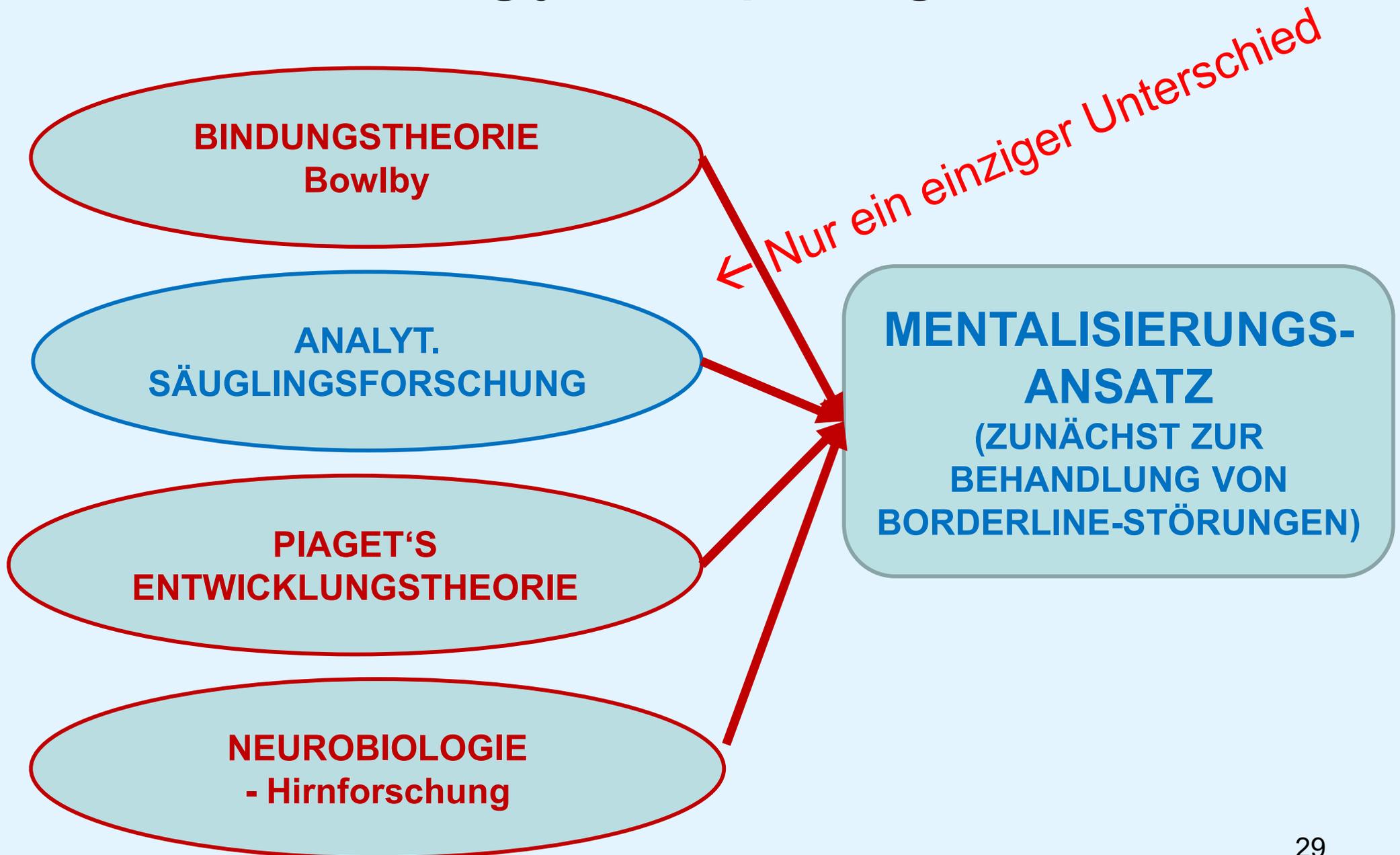
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.



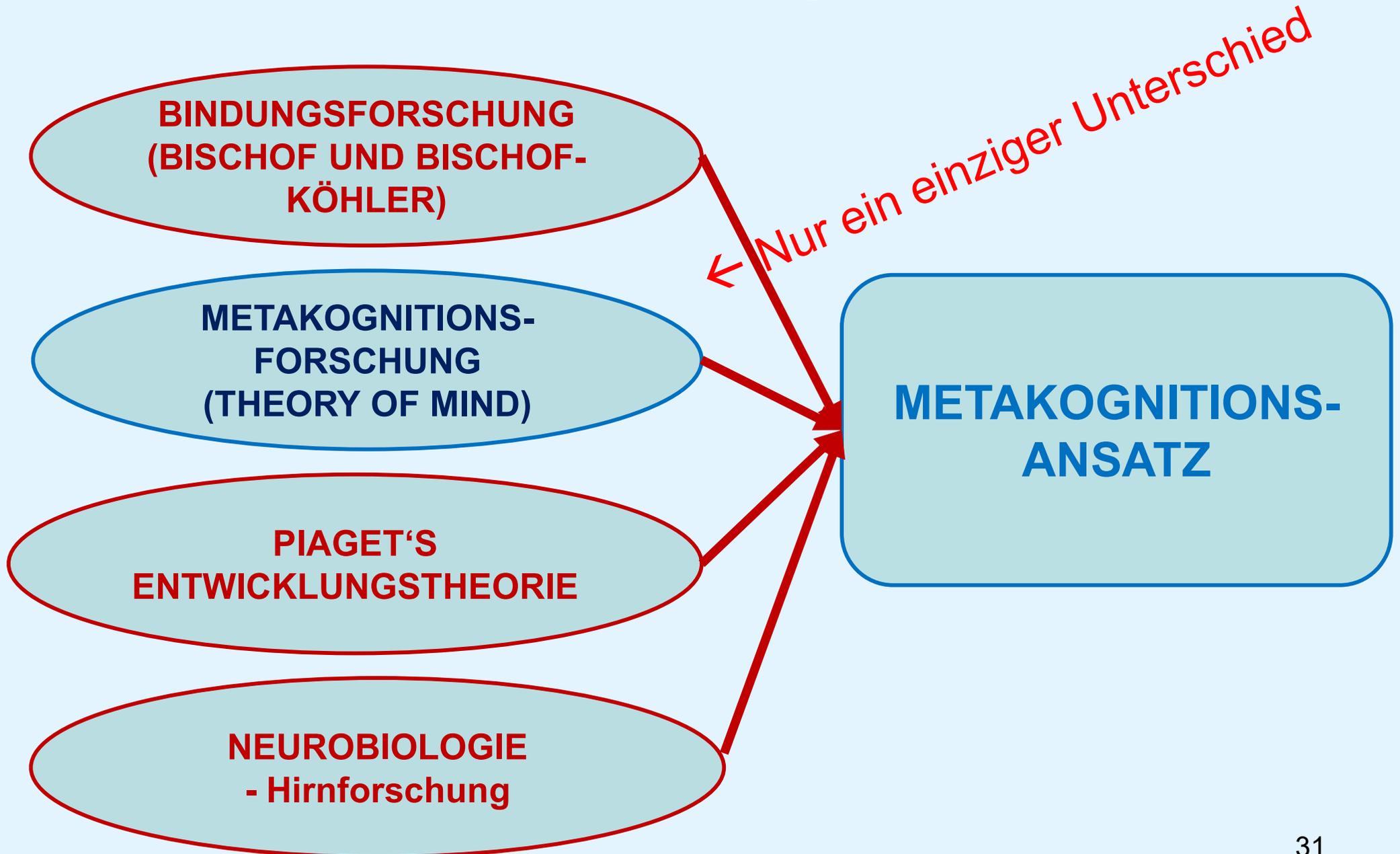
Fonagys Impulsgeber



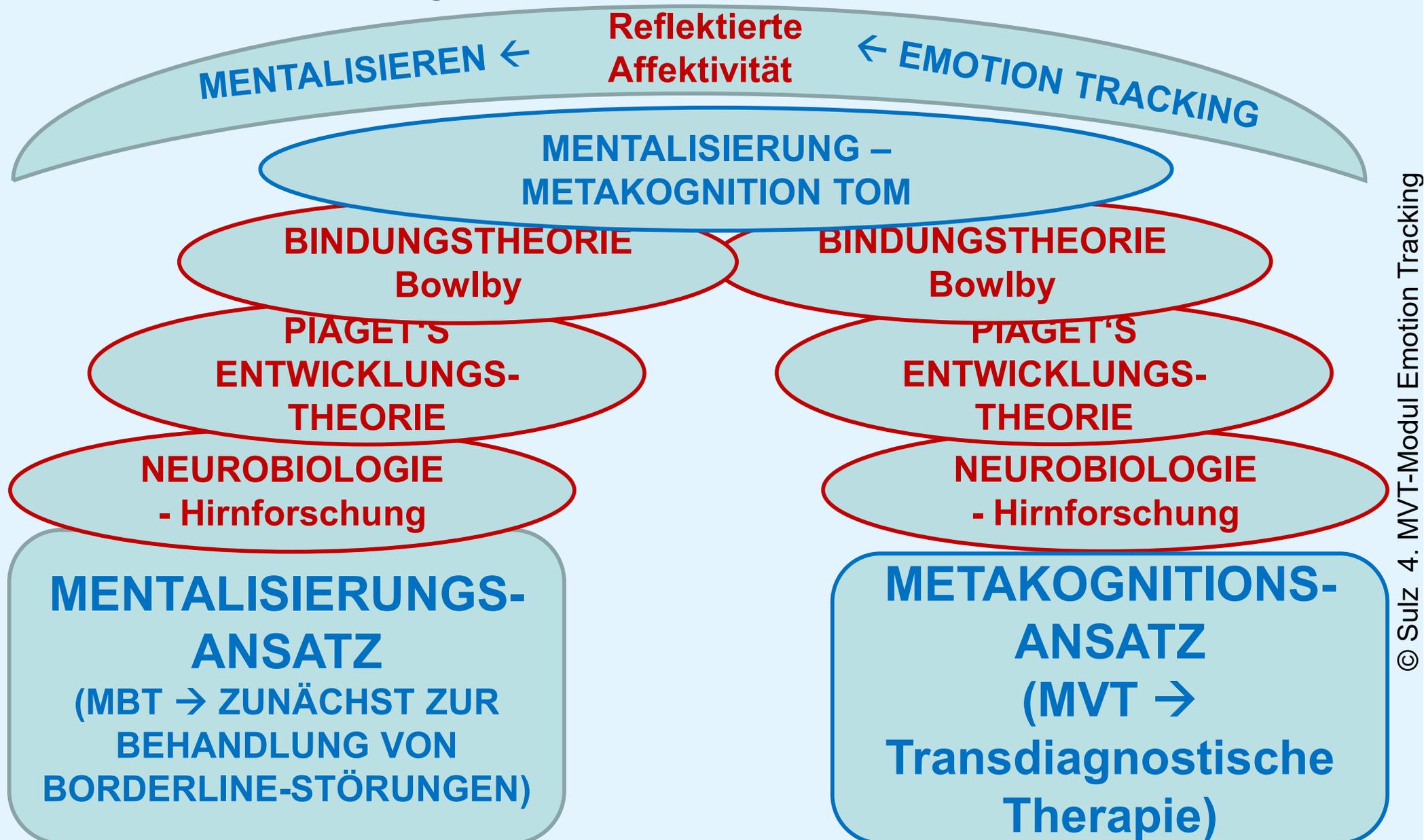
Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

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



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 hineinzusetzen (**Empathie**)



Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)

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:

- 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**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

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**
4. 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**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. 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 nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



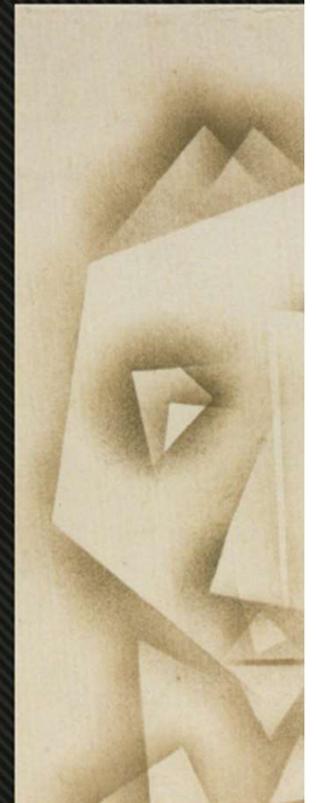
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL EMOTION TRACKING*

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor



Liste der Übungen 4. Schulung Modul Emotion Tracking

- 4.1 Wut-Exposition Teil 1 (Teil 2 siehe Modul 6)
- 4.2 Antidot als korrigierendes Prinzip
- 4.3 Erkennen von Gefühlen an den Augen des Gegenübers
- 4.4 Erkennen von Gefühle an den Gesichtern (Fotos)
- 4.5 Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen
- 4.6 Im Zweiergespräch Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen
- 4.7 Antidot formulieren mit Beispielen
- 4.8 Antidot formulieren LIVE
- 4.9 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE
- 4.10 Holes in Roles
- 4.11 eigene Holes in Roles
- 4.12 Beispielgespräch Frau N ohne Body Tracking
- 4.13 Beispielgespräch Frau N MIT Body Tracking

Emotion Tracking*

– der Königsweg zum Gefühl

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

→ Serge Sulz Emotion Tracking

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

Selbst üben können Sie mit:

[Beispielgespräch Emotion Frau N zuerst ohne, dann mit Embodiment](#)

Und

[Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen](#)

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Prinzip des Emotion Tracking

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING*

besteht das Trainerverhalten aus:

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

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Problemaktualisierung jetzt

- Grawe (1998) hob mit dem Begriff der Problemaktualisierung hervor, dass nur wenig Wirksamkeit erzielt werden kann, wenn das **Gefühl**, das das aktuelle Problem affektiv ausmacht, nicht **innerhalb des Gesprächs bewusst wahrnehmbar** (aktualisiert) ist, dass ein rein kognitives Abhandeln nur zu wenig Veränderungen führt, da die Gefühle *top-down* nicht erreicht werden können.

- **Sprechen über Gefühle, die jetzt nicht da sind, bringt nichts.**

Ziel des Emotion Tracking*

- Das Ziel des Trainieren ist,
- dass der Klient **bewusst wahrnimmt,**
- **wodurch seine Gefühle ausgelöst werden**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für ihn haben.

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Emotion Tracking* ist ...

- **eine Form des Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
 - auf Emotionen fokussiert
 - Gefühle spürbar macht
 - Gefühlsauslöser identifiziert
 - Ihr Zustandekommen verstehen lässt
 - Bedürfnisfrustrationen bewusst macht
 - Glücklich machende Befriedigung erleben lässt
- nebenbei eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung

*geht aus dem Microtracking von Pessa & Perquin (2008) hervor

→ den Gefühlen auf der Spur

Emotion Tracking*

- Vorgehen: Der **Klient berichtet** über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
- welche **Gesprächsinhalte**
- welche **Gefühle** auslösen,
- welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
- und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Syntax und Semantik des Feedbacks

- *„Ich sehe,*
- *wie verzweifelt es Sie macht,*
- *wenn Sie sich daran erinnern,*
- *dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“*
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist
Mentalisieren!
(Anwenden der TOM)

Dysfunktionales externalisieren

Dialog des Emotion Tracking* 4: Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen**
- Man hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor

Vorgehen 4a Stimme einführen (Pesso)

- Ich werde den Klienten darauf vorbereiten, **dass ich zu selbstkritische Äußerungen**, oder solche die sich selbst abwertend oder beschuldigend oder entmutigend sind, **nicht durchgehen lasse**, sondern sie aufgreife und **als von außen übernommene Stimmen früherer Bezugspersonen ausspreche**:
- *„Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie von links hinten zu Ihnen spricht: Du wirst es nie schaffen, gut genug zu sein. Was macht das mit Ihnen?“*

Externalisierung dysfunktionaler Gedanken

BEISPIEL

- Der Klient spricht weiter: „**Ich mache alles** kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.“
- Der Trainer schlägt vor, das eine äußere **Stimme** sagen zu lassen:
- „**Du machst alles** kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.“
- Trainer oder Rollenspieler sagt diesen Satz.
- Von einem anderen Menschen kommend wirkt der Satz stärker emotional.
- Die Reaktion kann sein: „**Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“

Vorgehen 4b Stimme sprechen lassen

- „Ich leihe dieser abwertenden Person meine Stimme, von der Sie sagten, dass sie (z.B. von links hinten) zu Ihnen spricht:
-
- Was macht das mit Ihnen?“



**Trainer übernimmt die Stimme: Du schaffst es nie!
Finden Sie den richtigen Ton der externen Stimme?**

Vorgehen 4c eine schützende Person erfinden

„Wir können uns jetzt vorstellen, dass **eine schützende Person hier wäre**, die Sie vor dieser Stimme schützt – so dass sie nicht mehr auf Sie einwirken kann. Sie steht genau zwischen



Ihnen und der Stimme und wendet sich dieser zu. Sie sagt mit energischer Stimme:

„Hör sofort auf, er/sie macht es gut.“

Was macht das mit Ihnen?“

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

Ich mache alles kaputt!

• Klient Gedanke

Du machst alles kaputt!

• Stimme von außen

Hör sofort auf, er/sie macht es gut

• Schützende Person

Ja ich kann viel gut

• Klient Neues Denken

Ich fühle mich geschützt und sicher

• Klient Neues Gefühl

Dysfunktionale Gedanken reattribuiert!

Funktionales wertschätzen Bestärkung funktionaler Gedanken

Vorgehen 5a Bestärkung funktionaler Gedanken

- Und ich als Trainer kündige an, dass ich umgekehrt

- **wichtige und wertvolle Gedanken aufgreifen werde**, damit sie bewahrt werden können:

- *„Das war jetzt ein sehr wichtiger und guter Gedanke, dass Sie ja heute nicht mehr so abhängig sind von ihr und sich in vielem helfen können.“*

Dialog des Emotion Tracking 5: Wertschätzung funktionaler Gedanken - BEISPIEL

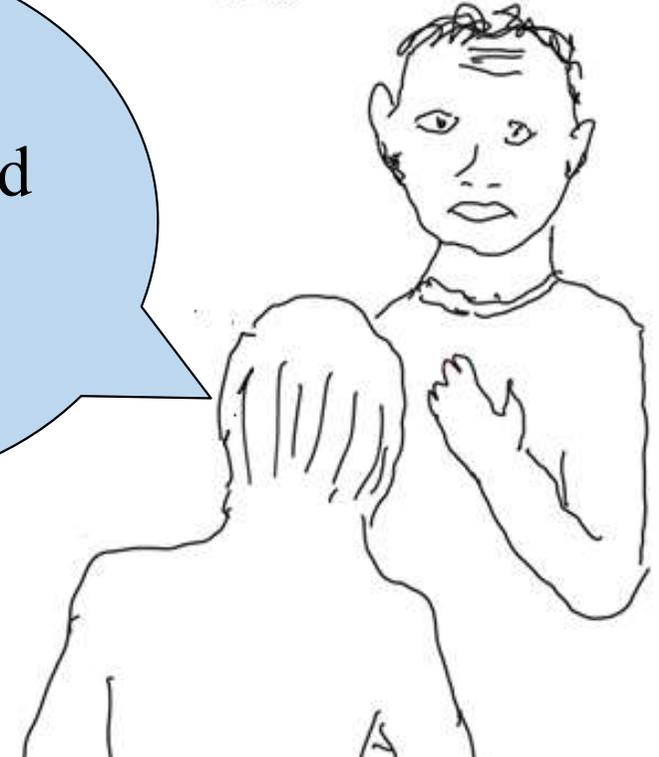
- Im Klienten rührt sich Protest gegen die Stimme:
- „Ich habe mir **solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“
- Der Trainer validiert sofort jede funktionale Äußerung:
- „Ich **wertschätze**, dass Sie erkennen, dass Sie sich **solche Sätze viel zu lange gefallen ließen.**“

Vorgehen 5b Wertschätzung aussprechen

- *Klient: Ich kann mich wehren.*
- *Trainer: „Das war jetzt ein sehr wichtiger und guter Gedanke, dass Sie ja heute nicht mehr so abhängig sind von ihr und sich in vielem helfen können.“*

Das ist ein
sehr guter und
wichtiger
Gedanke!

Ich kann
mich wehren!



**Bringen Sie oftmals in der Sitzung
wertschätzende Worte über die
Lippen?**

Verstärkung funktionaler Gedanken

Ich kann mich wehren!

• **Klient Gedanke**

***Sehr gut, dass Du das siehst
/ dass Sie das sehen!***

• **Wertschätzende Person
oder Trainer**

***Diese Rückmeldung gibt mir
Kraft***

• **Klient Neues Gefühl: fühlt
sich bestätigt und gestärkt**

Funktionale Gedanken wertschätzen!

Antidot durch Innere Bilder

Vorgehen 5c inneres Bild (1)

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Klient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat, dass **bei mir als Trainer ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.

© Sulz 4. MVT-Modul Emotion
Tracking



Vorgehen 5d heilendes Antidot

- Nun kann ich **empathisch spiegeln, was der Klient stattdessen gebraucht hätte,**
- welches Gegengift (Antidot im Sinne von Pessoa, 2008) benötigt worden wäre, um das Leiden zu beenden oder erst gar nicht auftreten zu lassen.

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

Vorgehen 5d heilendes Antidot

- **Anfänger:** Zuerst werden wir uns unseres Mitgefühls nicht sicher sein und deshalb **den Klienten fragen, was er gebraucht hätte.**
- **Fortgeschrittene:** Wenn ich mit meiner Empathie schon Fortschritte gemacht habe, **frage ich nicht mehr, sondern spreche das Antidot aus, z.B.:**

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

- ***Wenn mir das gelingt, fördere ich die Beziehung zum Klienten***

sehr.

Vorgehen 6b strahlendes Gesicht: Click of Closure

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker** (**Gesicht strahlt!**) und kurz darauf die Worte „*Jaaa, das stimmt!*“ *bestätigen*, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren und ich es spiegeln konnte.

Dialog des Emotion Tracking 6 BEISPIEL:

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

(für Fortgeschrittene! *Anfänger fragen einfach, was gebraucht worden wäre.*)

- Der Trainer erspürt empathisch, was der Klient in der erinnerten Szene statt des erfahrenen Leids gebraucht hätte.
- Er wartet noch etwas, bis er sich sicher ist, das „Antidot“ gefunden zu haben.
- Er sagt z. B. „Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der ganz auf Ihrer Seite ist und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“
- Nur wenn sich das Gesicht des Klienten sofort aufklärt und Erleichterung oder Freude sichtbar ist, war das Antidot spezifisch genug.

*Bachg M.: Microtracking in Pessio Boyden System Psychomotor:

Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.

In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

Vorgehen 5f inneres Bild Schutz

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

Anfänger fragen einfach, was gebraucht worden wäre.



**Wenn nun aber das Gesicht
des Klienten
bekümmert bleibt?**

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

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

***Oh ja, genau das hat mir so
sehr gefehlt***

• Klient Erinnerung

• Trainer Antidot-Hypothese

• Klient Click of Closure,
wenn zentrale Befriedigung
exakt benannt wurde

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!

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

Emotion Tracking Leitfaden 15 Schritte

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

Was wollen Sie zum Prinzip
des Emotion Tracking
fragen oder sagen?

Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

Was wütend macht ...

Das unglück der kindheit und die wut des Kindes

Vorläufer in der Kindheit finden

- Ein Klient bekommt heute als Erwachsener oft zu hören, dass er ein Versager sei.
- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Trainer: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?“
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- Trainer: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

Kindheit wieder erleben

- Trainer: „Können Sie **sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein** (welches Alter?) und der Vater ist hier: <Rollenspieler oder Imagination>
- Trainer: „Was sagt und macht Ihr Vater?“
- „**Er hört nicht auf, mich zu quälen.**“
- Trainer: „**Ich sehe, wie viel** Schmerz da ist, wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater nicht aufhörte, Sie zu quälen.“
- Trainer: „Da ist auch Ärger dabei“!?
- „**Ja, ich bin so wütend.**“

Erinnerungsbild kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, er
quält mich sadistisch**

Das schmerzt so sehr

**Er hört nicht auf, mich zu
quälen**

Und ich werde wütend

- **Klient Erinnerungsbild**

- **Klient 1. Gefühl**

- **Klient erlebt den Vater im
Bild**

- **Klient 2. Gefühl**

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

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

Übung 4.1

Th Wut-Exposition 1

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen,
- in der der Klient seine Wut mit Worten und
- wenn möglich in der Imagination auch mit Taten ausdrückt
- – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!**
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler (der niemals angreifend berührt wird) oder der imaginierte Vater.
- Dieser zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie (2017c)

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

- Es ist nicht weit vom Schmerz der Erinnerung an die Frustrationen der Kindheit
- bis zur Wut auf die, die das angetan oder zugelassen haben.
- Die Trainerin strahlt die Erlaubnis des Wütendseins aus.
- Wütend sein im Schutz der Sitzung.
- Sie unterstützt den Wutausdruck – so groß er auch sein mag.
- Sie weiß, dass die Situation nicht entgleisen kann.
- Und dass dies alles nur Phantasie ist,
- etwas, das sich nur im Innenleben des Klienten abspielt
- und dort auch bleibt,
- ohne dass jemand in der realen Außenwelt behelligt würde.

Die Wut ausdrücken

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- Klient Erinnerungsbild
- Klient spürt was seine Wut machen will
- Klient erlebt den Vater im Bild
- Klient imaginiert wütende Handlung
- Klient erlebt Selbstwirksamkeit

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Was wollen Sie zum
verletzten Kind fragen
oder sagen?

Eltern, die gebraucht
worden wären und das
künstliche Glück

Der dritte Akt des Dramas

- Im letzten Schritt bzw. dritten Akt des Dramas wird eine neue Bühne eröffnet,
- auf der eine hypothetische und synthetische Kindheit inszeniert wird
- mit idealen familiären (und gesellschaftlichen) Bedingungen, mit idealen Eltern,
- so dass der Klient selbst (nicht durch die Regie des Trainers) aus seinem Gefühl heraus entwickeln kann,
- Das was er wirklich gebraucht hätte und wie sich das angefühlt hätte, das auch zu bekommen.

Antidot und Ideale

- In einer unbewältigbaren Situation brauche ich Hilfe,
- Jemand der das Unglück beendet, indem er schützt oder unterstützt
- Dadurch wird das Leid beendet.
- Noch besser wäre es gewesen, wenn ich ideale Lebensbedingungen gehabt hätte,
- Am besten Eltern, wie ich sie gebraucht hätte.
- Also gibt es zwei Antidots:

Antidot und Ideale

- Also gibt es zwei Antidots:

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

- Das haben wir soeben gemacht.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

- Das machen wir jetzt.

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

- Ist die ganze Wut raus, kann das kindliche Bedürfnis wahrgenommen werden und es entsteht Sehnsucht.
- Der Trainer fragt, **was stattdessen vom Vater gebraucht worden wäre.**
- „Dass er versteht, dass ich nicht so leicht lerne. Und mich tröstet.“
- Trainer: „Der Vater, den Sie gebraucht hätten, als Sie Kind waren,
- hätte gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“
- und er hätte Sie getröstet, z. B. „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“
- Wenn der Klient diese Worte annehmen kann, können wir den nächsten Schritt machen.

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Klient in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt.
- **Der Trainer schlägt einen Rollenspieler oder eine imaginierte Elternperson vor, der den „idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.**
- Dieser sagt: Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen

*Ich wäre zuverlässig bei Dir
geblieben*

*Ich hätte Dich nie
geschlagen*

*Ich wäre liebevoll und
geduldig gewesen*

Das ist wunderschön

*Ich fühle mich geborgen
und sicher*

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

Glück durch phantasierte ideale Eltern

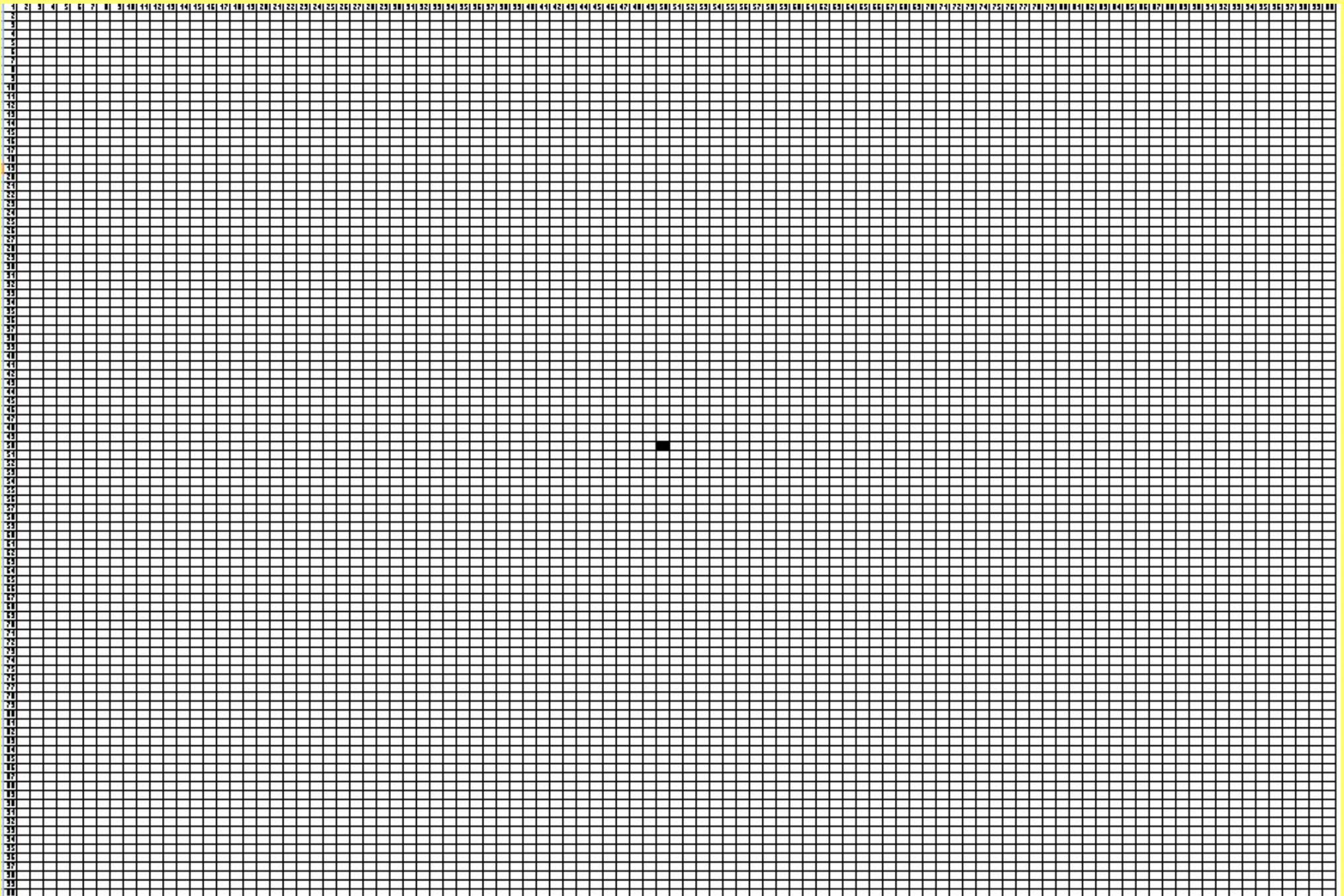
Künstliches Glück

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

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

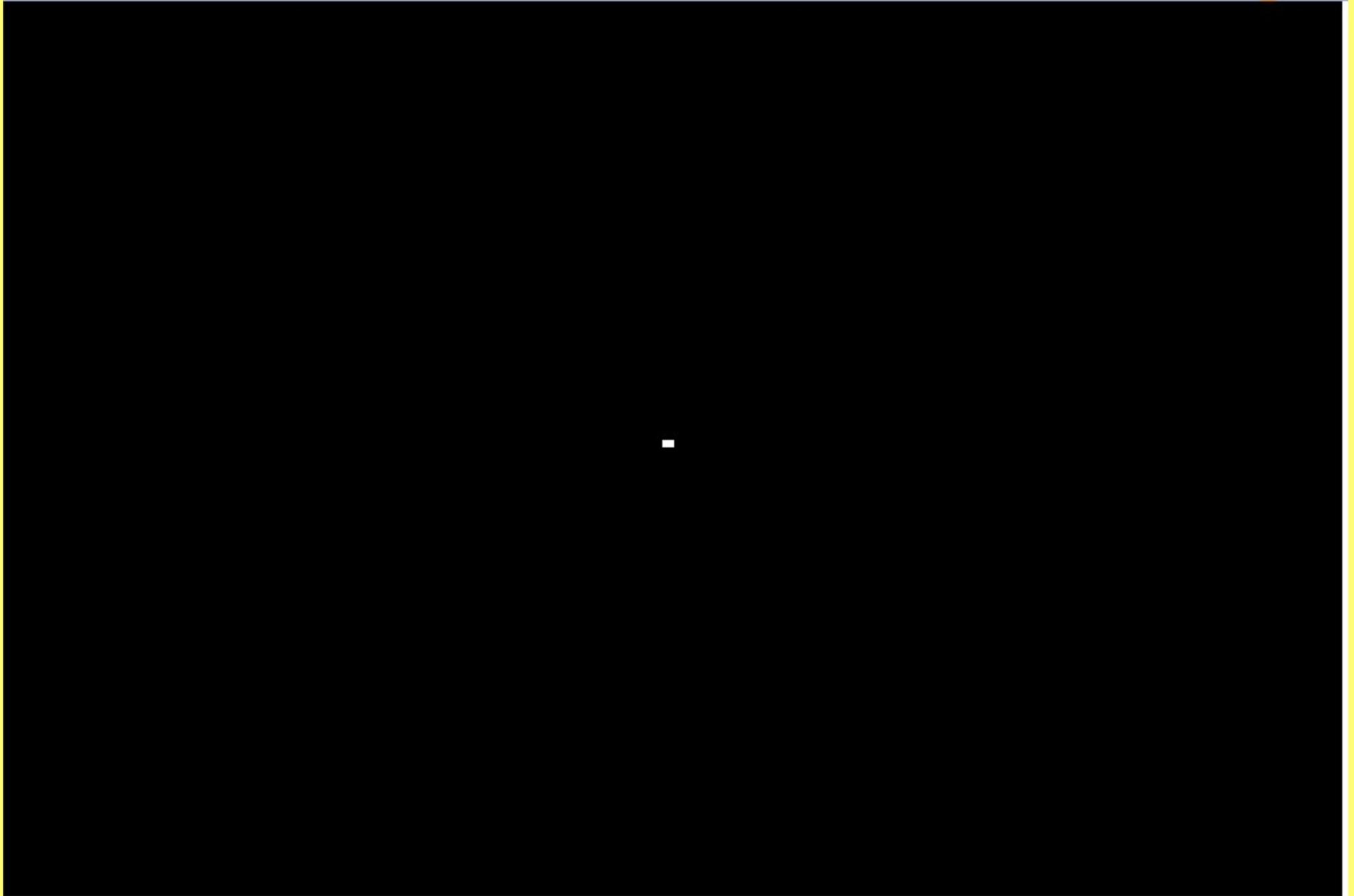
1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



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,
- so dass diese seiner positiven Einladung folgen
- und positive Begegnungen entstehen

ENDE des 20-Minuten-Vortrags

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Es folgt ein Video-Mitschnitt einer Live-
Sitzung

4. Gespräch 1.MTS Alias

Künstliches im Herz?
Lassen sich IDEALE ELTERN in meinem Herzen
implantieren?

Korrigierendes Prinzip:

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



Eltern, die ich gebraucht hätte:

15a

Vorläufer in der
Kindheit

heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische
Kindheitserfahrung

Mutter, die ...

..

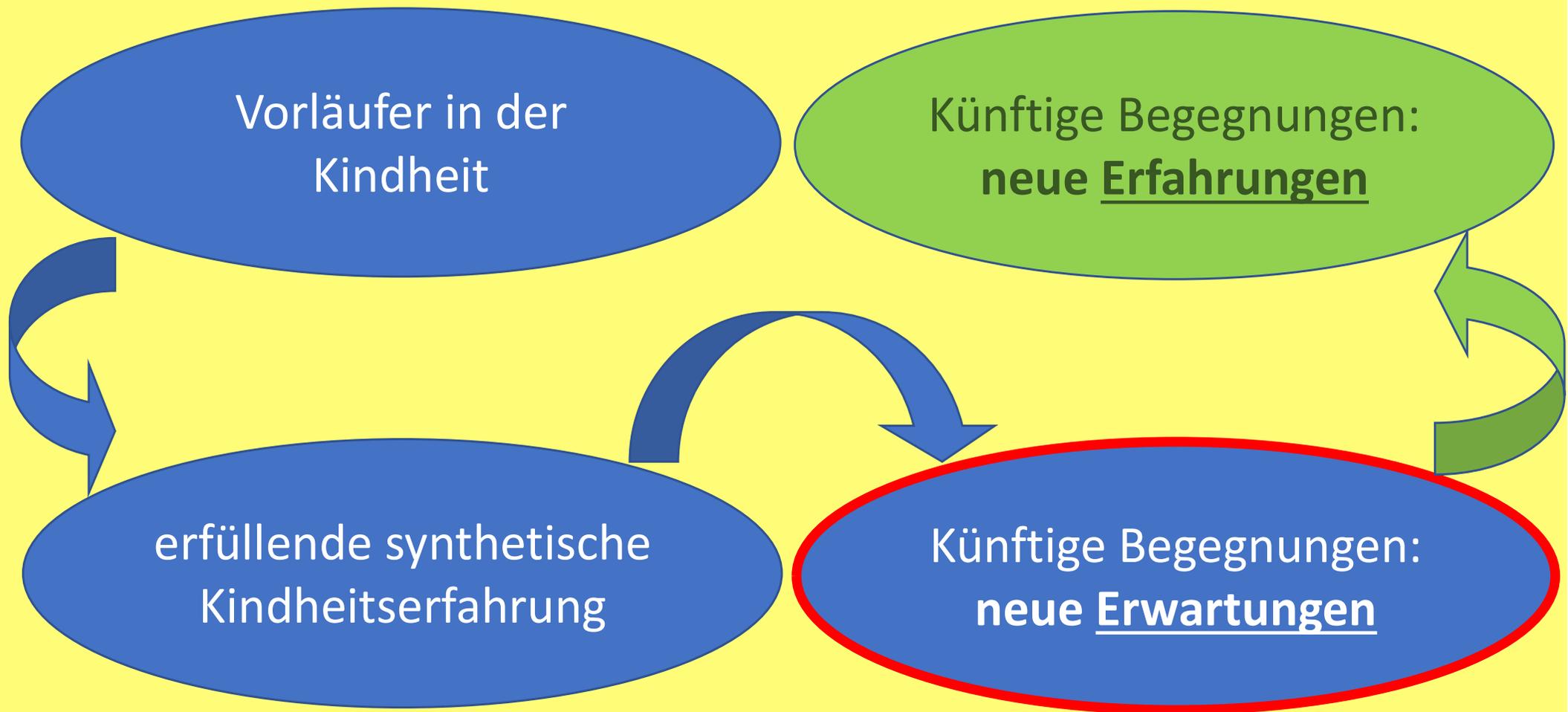
..

Vater, der ...

..

..

Korrigierendes Prinzip:



sekundärer Selbstmodi:

z.B. Angsthase

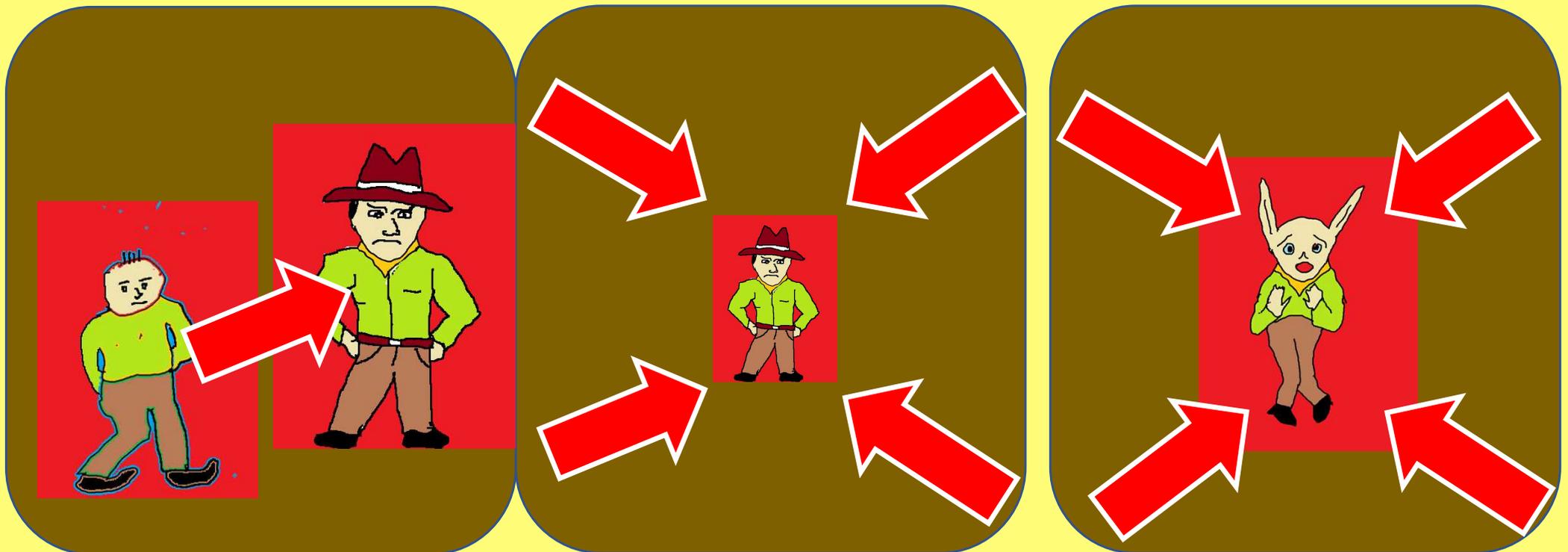
Müsste mich eigentlich
wehren
Kriege gleich Angst
Verstecke Wut
Oder spüre sie erst gar
nicht
Gehe Konflikten aus dem
Weg
Brauche Harmonie

ANGST



sekundärer Selbstmodus: Angsthase (selbstunsichere Persönlichkeit)

Zuerst Wut des Kindes → dann Gegenaggression der Eltern → darauf Angst bis heute



Angstphase-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

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

Eltern, die ich gebraucht hätte:



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

Damit er sich das traut, braucht er
jemand, der...



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Jemand, der sagt, Du darfst
Dich wehren. Und wenn Du
es allein nicht schaffst,
dann bin ich sofort da und
helfe Dir.

Übung 4.2

The Antidot als korrigierendes Prinzip

Korrigierendes Prinzip 1: NEUE ERWARTUNGEN

Vorläufer in der
Kindheit

heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

**Gruppe
Übung 4.5c**

Mutter war/tat leider ...

- 1.
- 2.

Vater war/tat leider ...

- 1.
- 2.

Meine Bezugsperson ist/tut leider

- ...
- 1.
 - 2.
 - 3.

erfüllende synthetische
Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

Mutter, die

- 1.
- 2.

Vater, der

- 1.
- 2.

Bezugspersonen werden/tun

- 1.
- 2.
- 3.

Korrigierendes Prinzip 2 NEUE ERFAHRUNGEN:

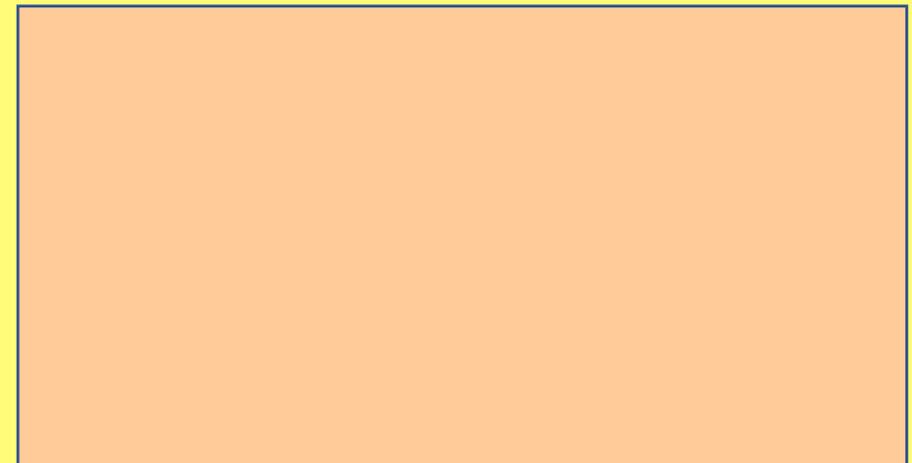
Vorläufer in der
Kindheit

Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen



erfüllende synthetische
Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen



**Kennen Sie solche
Beispiele auch
von sich?**

Was wollen Sie zum
korrigierenden Prinzip
fragen oder sagen?

Nächstes Thema?
Innere Bilder
Was Sie dafür lernen
müssen

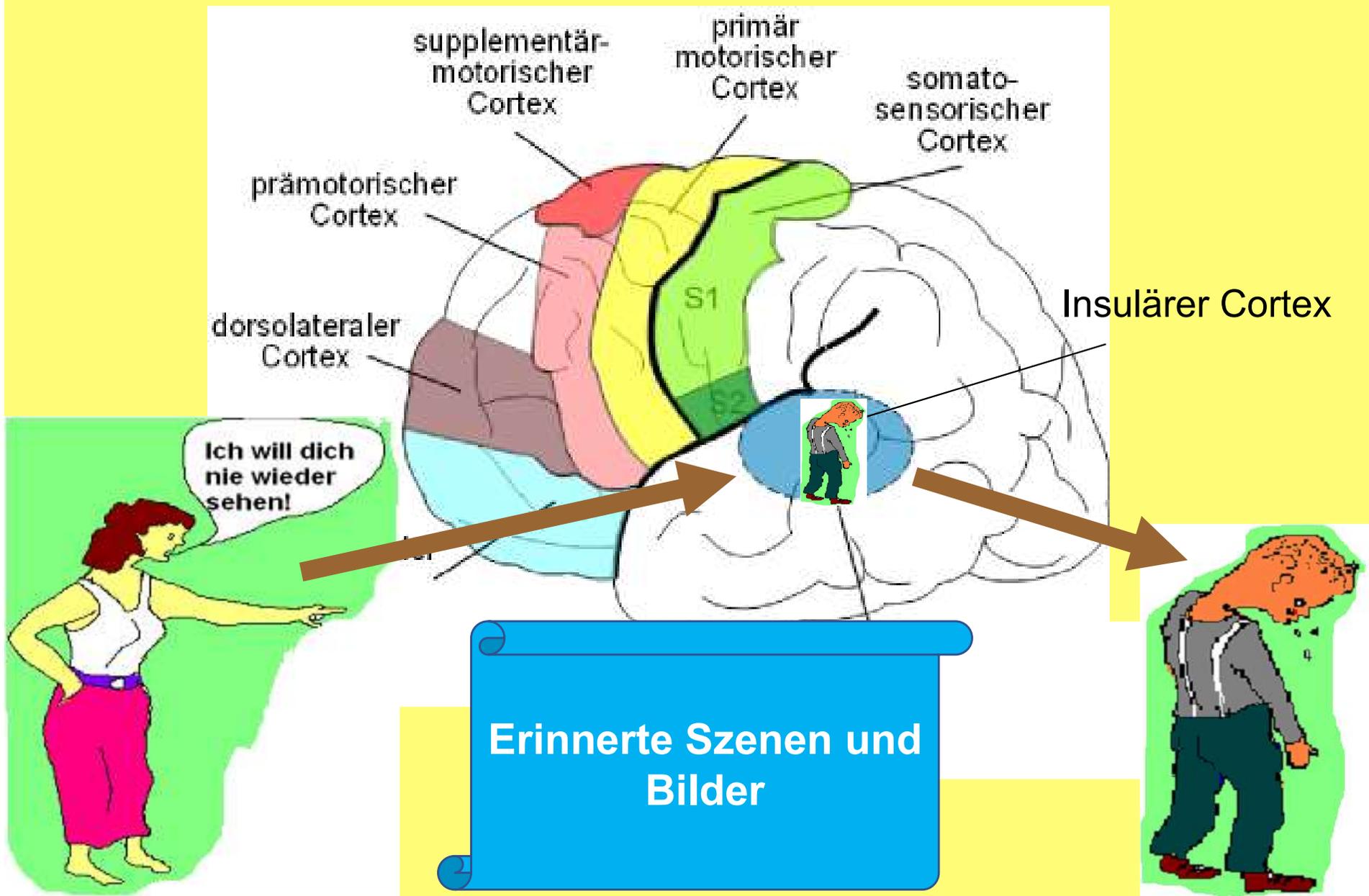
Ein Beispiel: Ein Klient berichtet ...

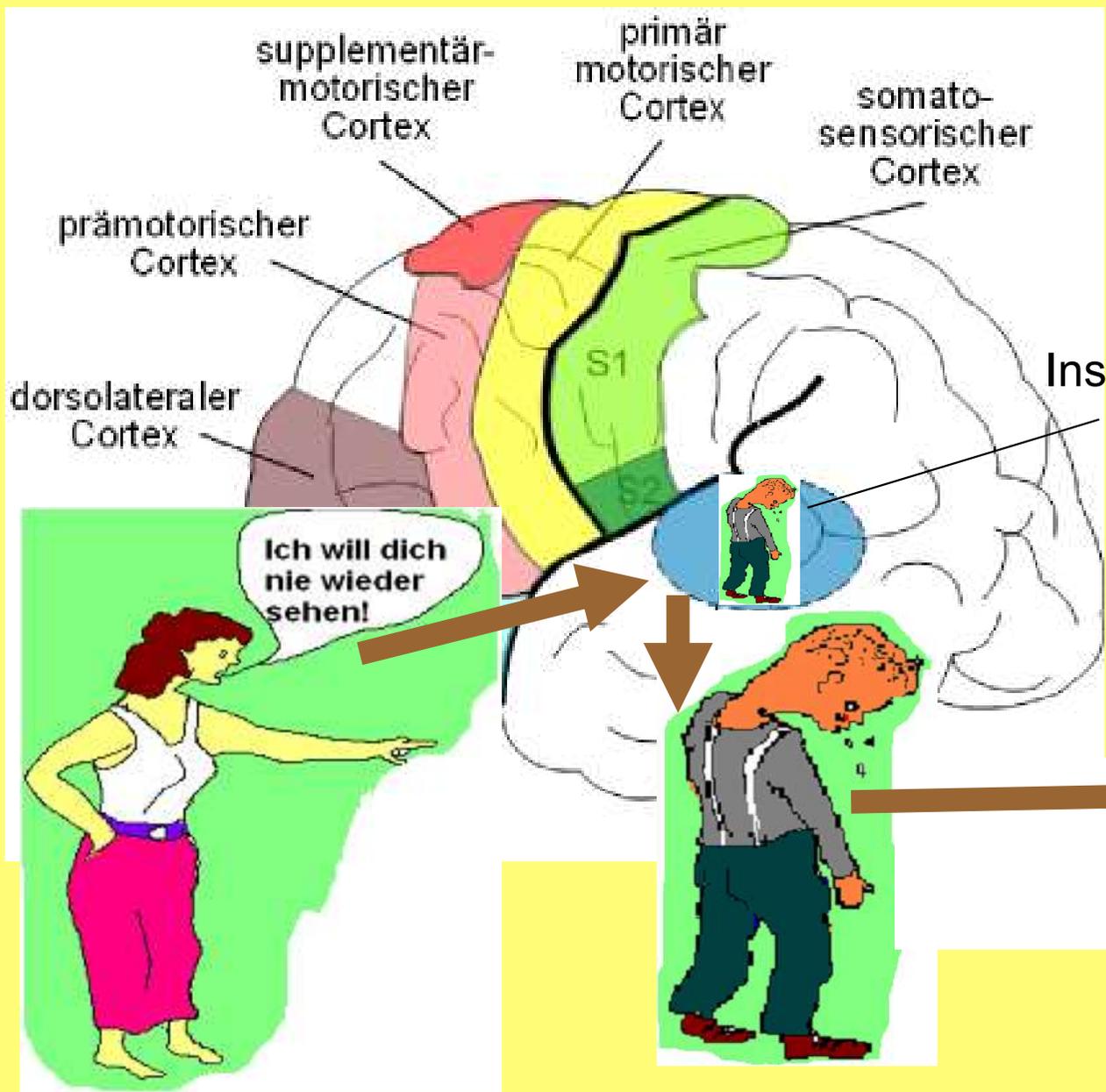
Der Trainer fragt nach dem ersten Gefühl.

Der Klient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage ...

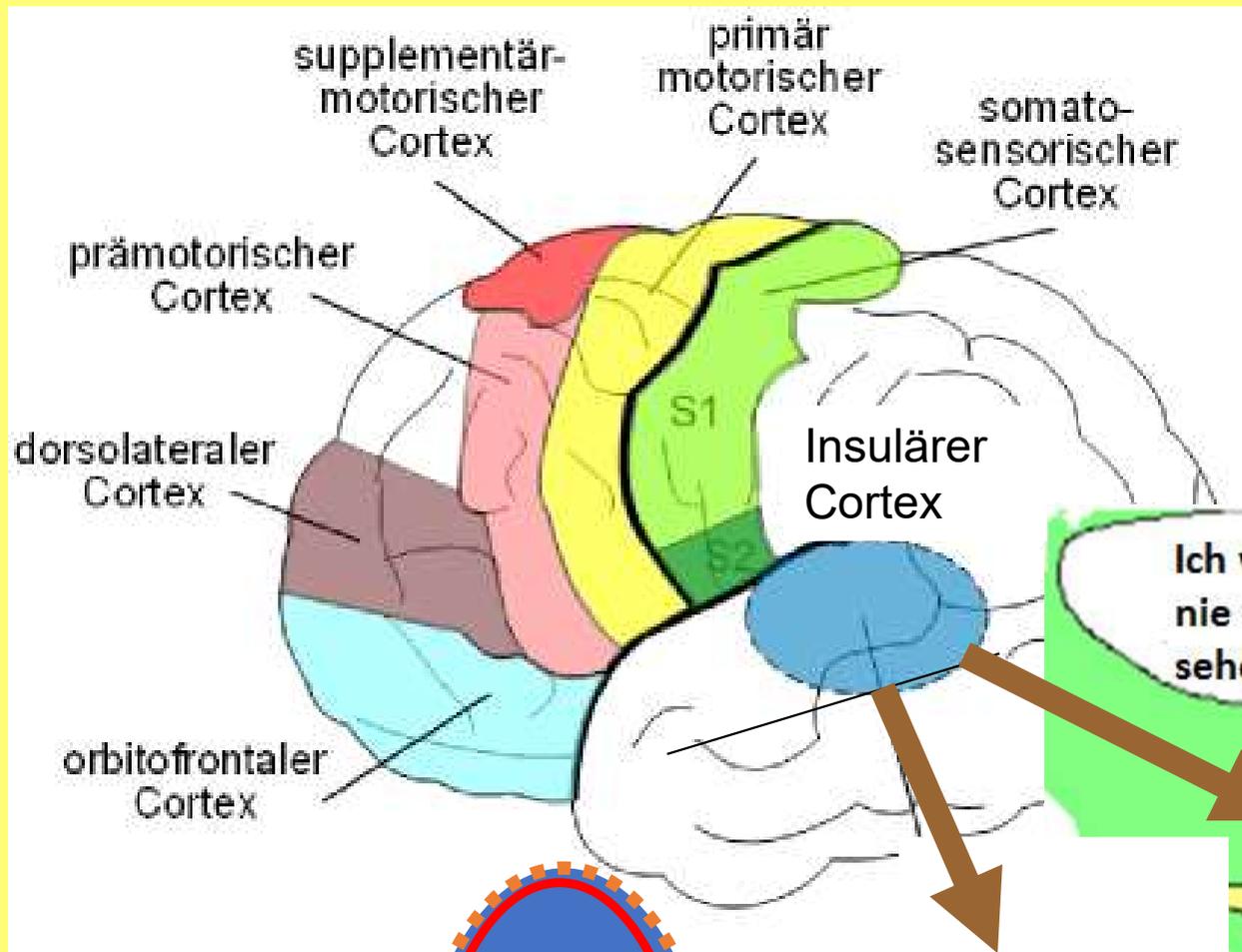


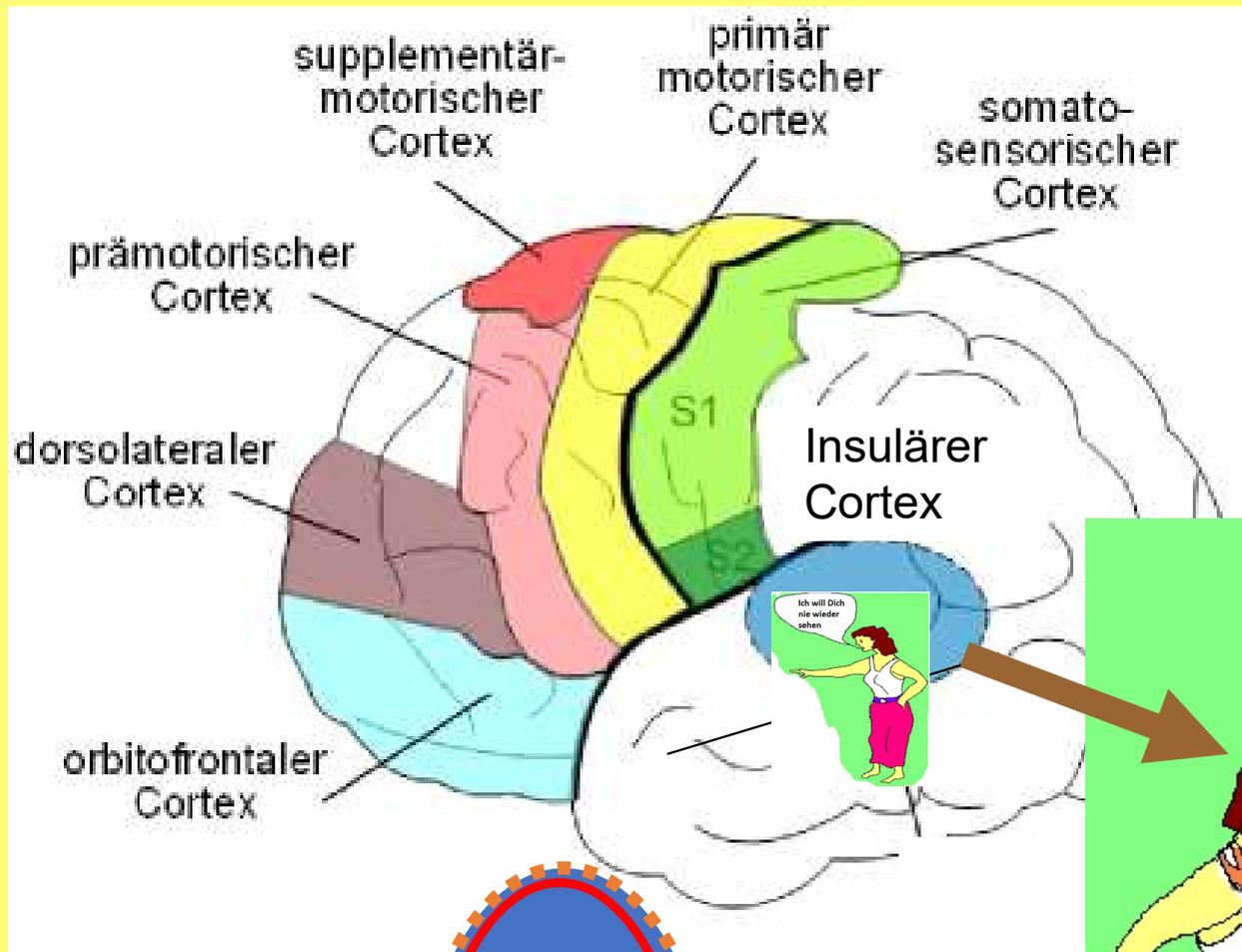




Der Körper drückt es aus

**Soma-
tische
Marker**



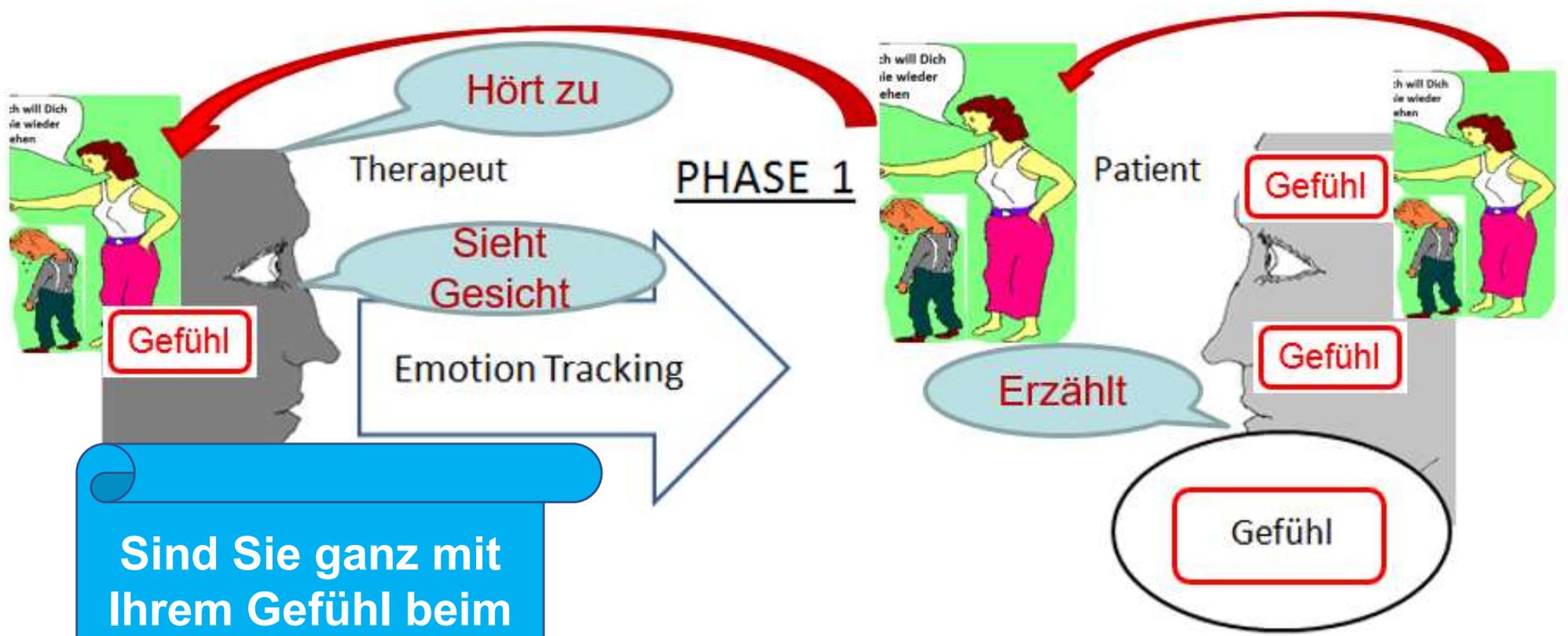


Ein inneres Bild entstehen lassen

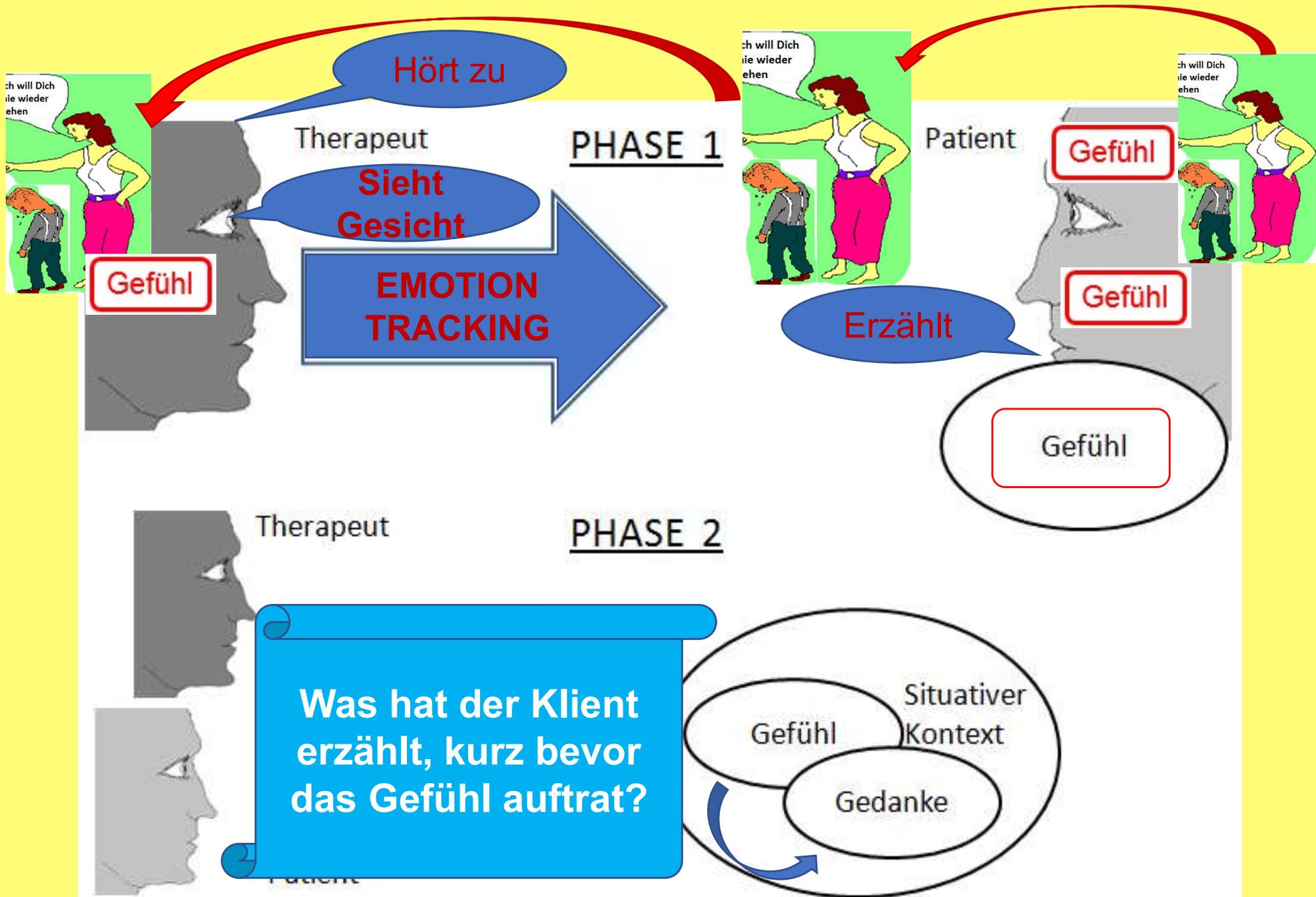
- Wesentlich ist, dass während des Erzählens sowohl beim Klienten als auch beim Trainer
- **ein inneres Bild der Geschehnisse entsteht.**
- Idealerweise stimmen diese beiden Bilder gut überein.
- Das innere Bild löst beim Klienten das Gefühl aus
- und führt beim zu einer empathischen Reaktion.

• **Bild → Emotion → prozedurales Gedächtnis
(bottom-up)**

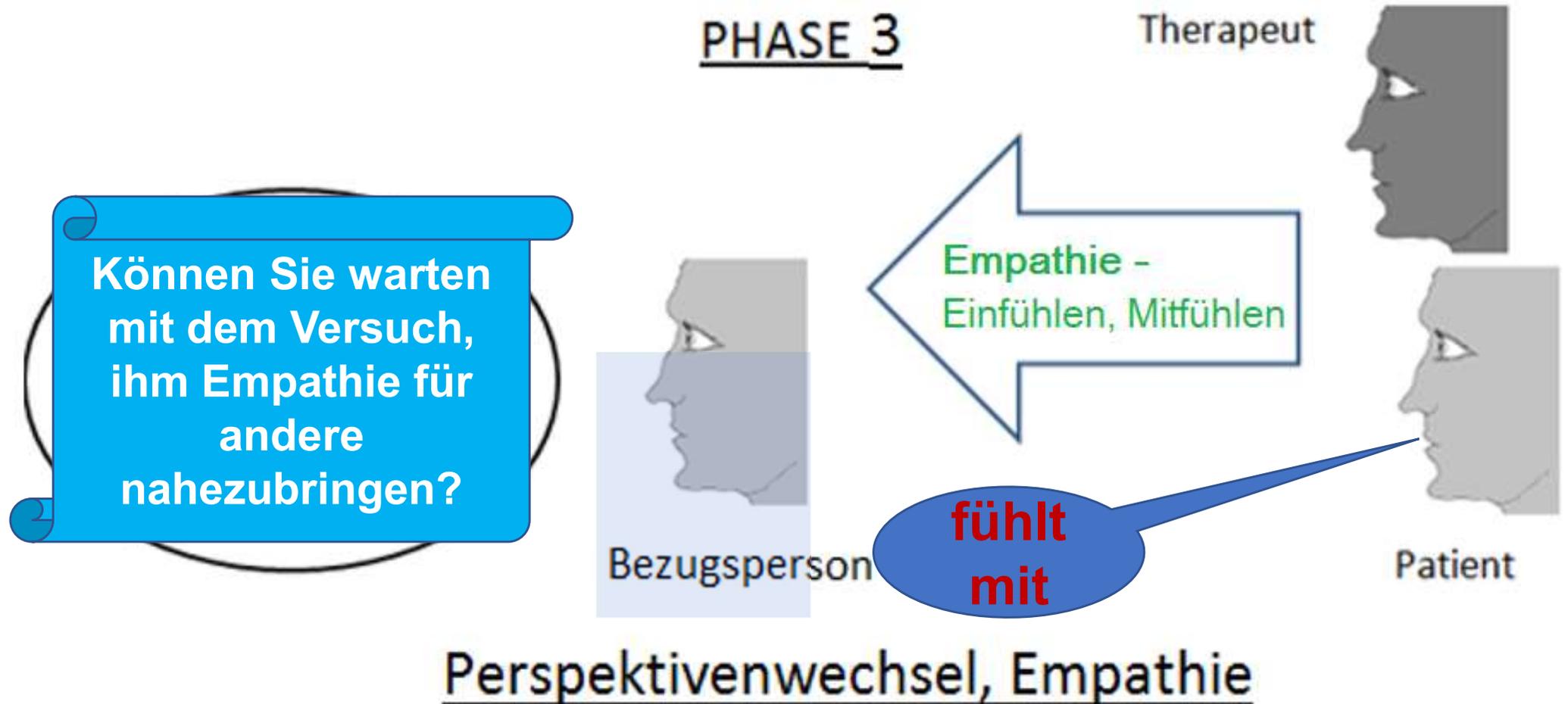
• **Sprache → Kognition → deklaratives Gedächtnis (nur top-down)**



Sind Sie ganz mit Ihrem Gefühl beim Klienten und seinem damaligen schmerzlichen Schicksal??



Erst viel später, in der zweiten Trainings-Hälfte:



Cave: **Nicht zu früh Empathie einfordern.** Denn Empathie bremst eigene Gefühle.

Zuerst muss ein gesunder Egoismus mit Selbstwirksamkeitserfahrung etabliert werden!

Was Sie dafür lernen
müssen

Was Sie dafür lernen müssen

- lernen, **subtile körperliche Anzeichen von Gefühlen im Gesicht und im Körper des Klienten** wahrzunehmen (somatische Marker im Sinne von Damasio, 2003).
- Sie müssen **den Klienten mit großer Aufmerksamkeit beobachten** und dürfen sich nicht zu sehr vom Narrativ ablenken lassen.

Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt

- Ähnlich dem Achtsamkeitsansatz versucht das Emotion Tracking

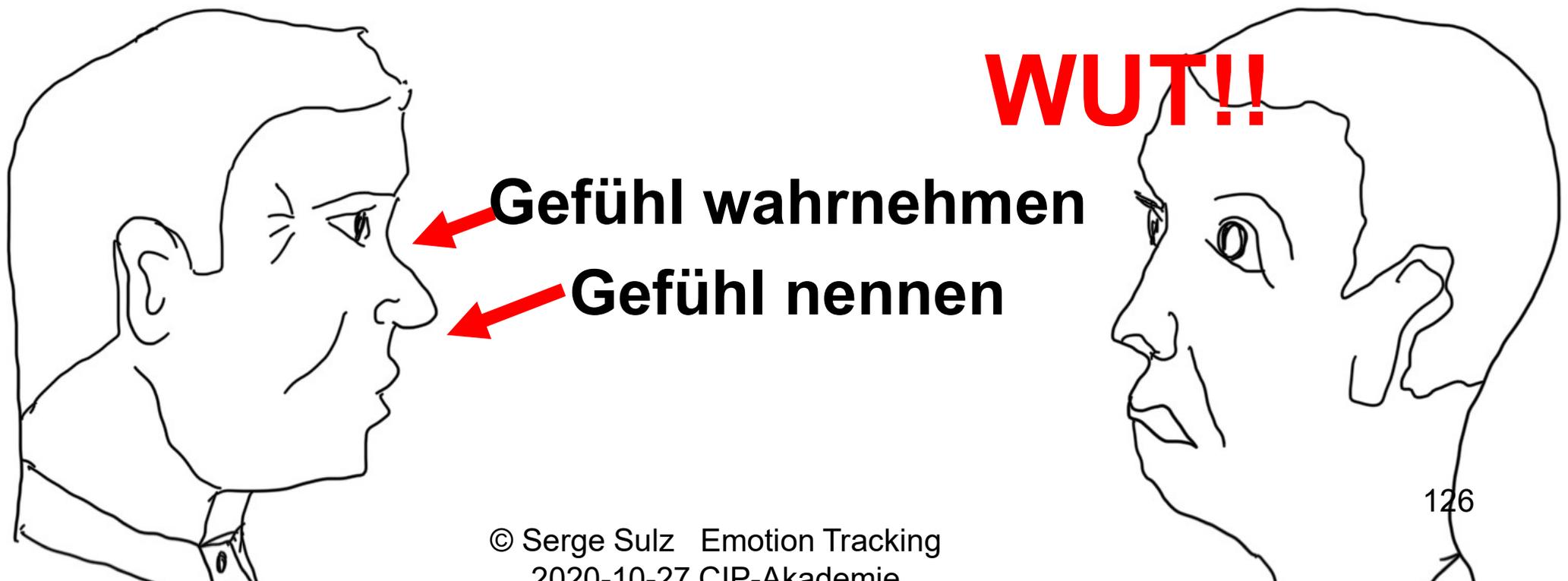
- Die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine
- **Bewusstseinsprozesse im Hier und Jetzt** zu lenken

– das ist der Moment des Gesprächs mit dem Trainer.

Welches Gefühl, welcher Gedanke, welcher Körperprozess (vegetativ oder motorisch), welche Imagination, welche Erinnerung, welche Wahrnehmung erfolgt genau jetzt in der Gegenwart?

Fähigkeit schulen, Gefühle am Gesicht ablesen zu können

- Empathie allein reicht nicht,
- der Trainer muss seine **Fähigkeit, Gefühle am Gesicht ablesen zu können**, schulen.



Andererseits ...

- Und Sie müssen andererseits **mit Empathie der Erzählung des Klienten folgen.**
- Das vom Trainer Eingefühlte **muss stets vom Klienten kritisch geprüft werden,**
 - ob es auch wirklich in ihm wahrnehmbar ist oder einfach eine (falsche) Vermutung des Trainer war.

2 Grundbegriffe

- a) Der Kontext (emotionsauslösender Aspekt der Situation)
- b) Antidot (das Gegenteil der zugefügten Verletzung – Bedürfnisbefriedigung)



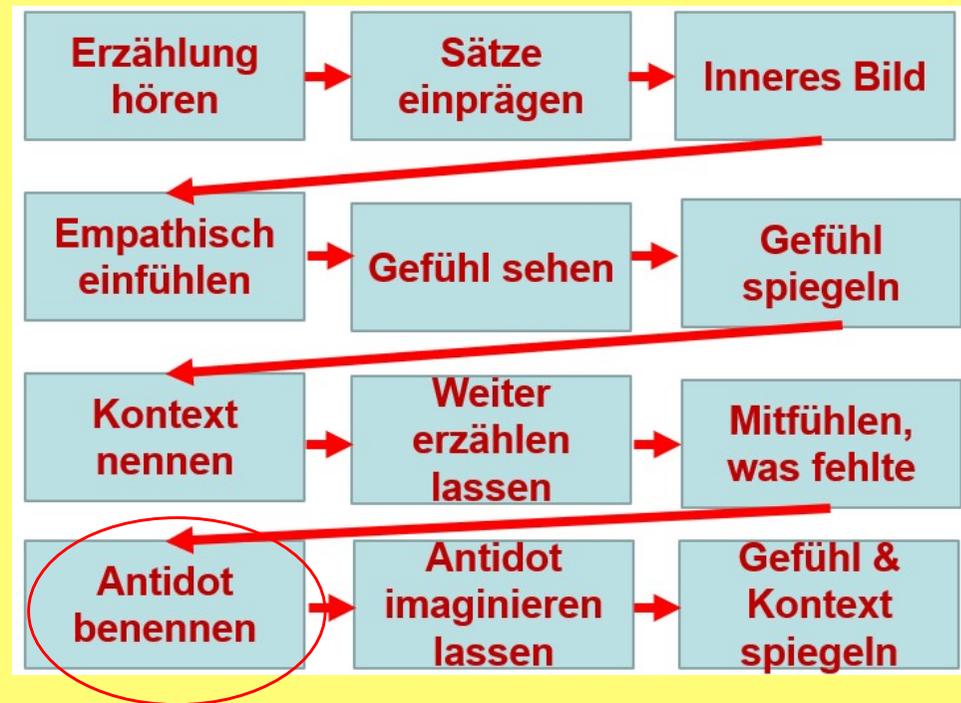
Was ist der Kontext*?

- Der Aspekt der Erzählung, der das momentane Gefühl auslöste
- Der Situationsaspekt
- Das Verhalten des anderen
- Die Worte des anderen
- Der Ton des anderen
- Der Blick des anderen
- Das eigene Bedürfnis

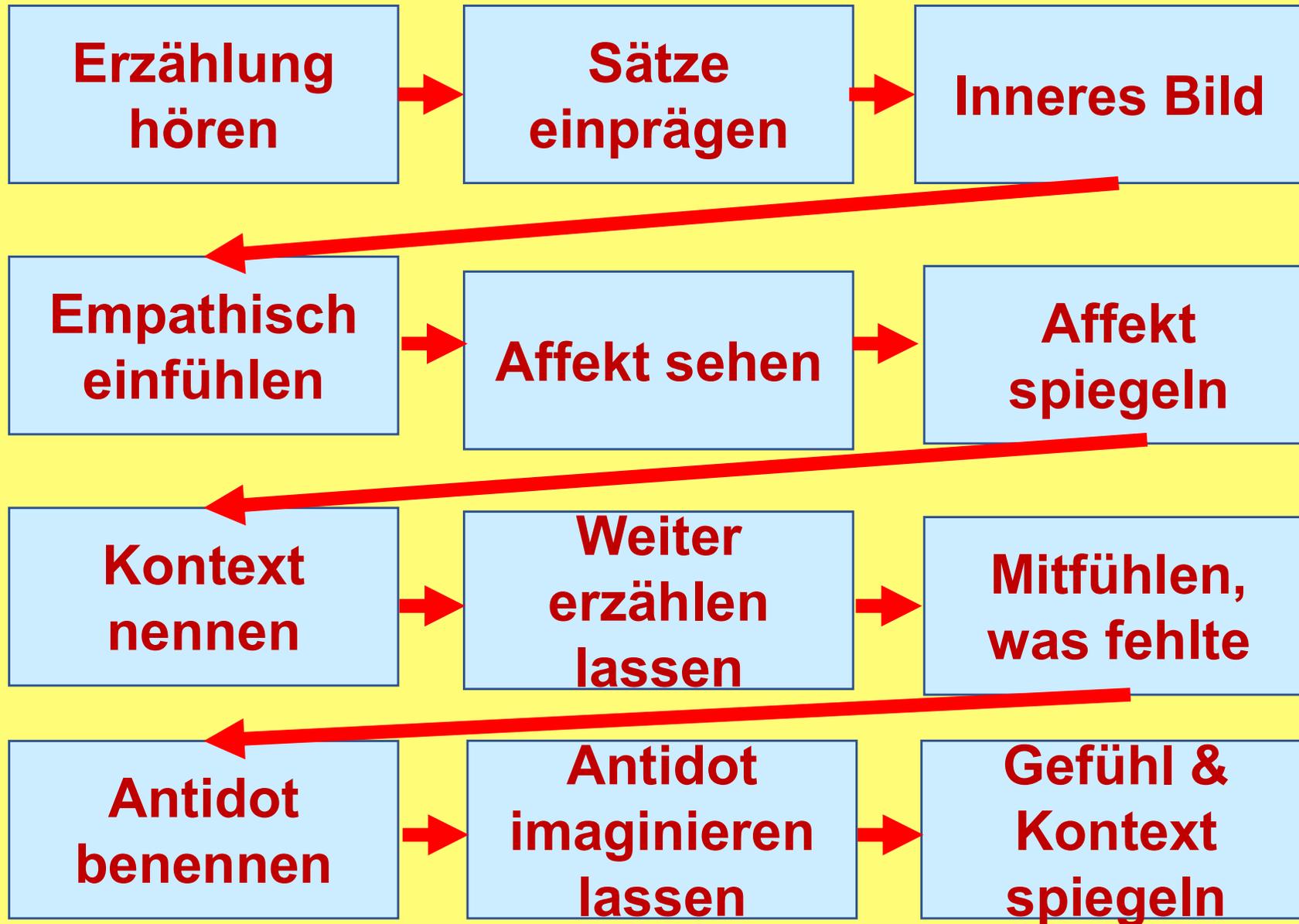


Was ist das Antidot*?

- Medizin: ein wirksames Gegenmittel
- Hier:
- was gebraucht worden wäre
- was den Mangel behebt
- was den Schmerz lindert
- was vor Verletzung schützt

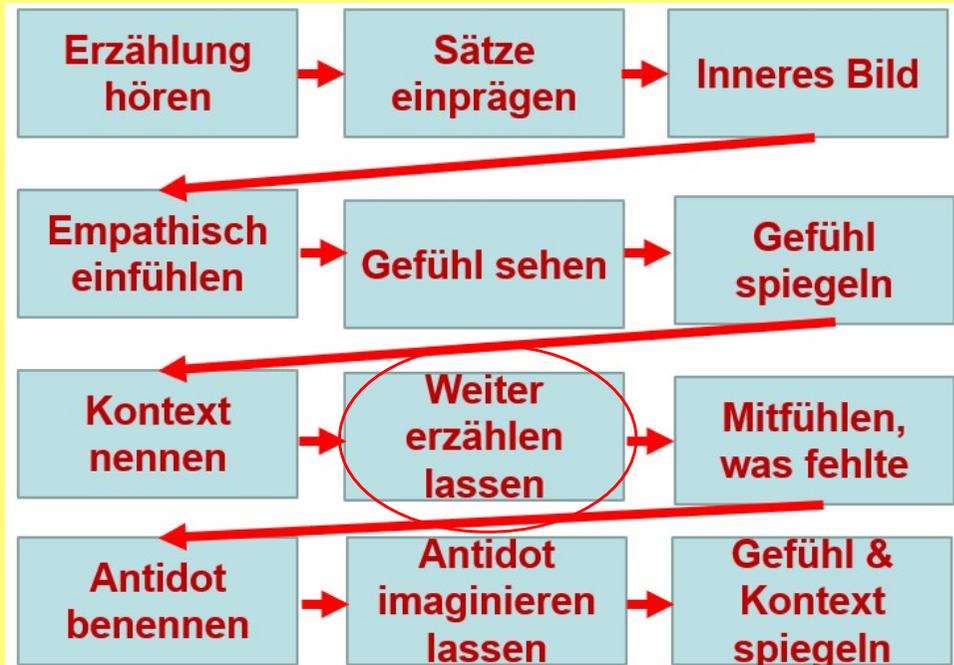


Einfaches Ablaufdiagramm des Emotion Tracking



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Das Gespräch nicht strukturieren
- Keine Fragen stellen, die wegführen vom Fokus
- Keine Fragen stellen, die Reflexion anstoßen
- Keine eigenen Gesichtspunkte reinbringen
- Einfach der Erzählung folgen ...



Weiter erzählen lassen - der Erzählung folgen

- Einfach der Erzählung folgen
 - Wenn der Klient aufhört, Pause zulassen
 - Die Pause nicht selbst beenden (außer Spiegeln)
 - Dann zum Weitersprechen ermuntern: „Erzählen Sie weiter, sprechen Sie weiter“
 - oder Gefühl und Kontext wiederholen
 - Auf Gefühl und Gefühlsauslöser fokussiert bleiben
- Denn das Gefühl soll der rote Faden im Gespräch sein

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

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

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Was wollen Sie zum Ablauf des Emotion Tracking fragen oder sagen?

Üben der Grundfertigkeiten des Emotion Tracking

Somatische Marker sehen lernen

Empathie und Mitgefühl üben

JETZT KÖNNEN SIE SELBST ÜBEN: Übung 4.3

Erkennen von Gefühlen an den Augen des
Gegenübers

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben
können, anhand von Fotos der Augenpartien das
Gefühl zu erkennen**

Übung zum Erkennen von Gefühlen an den Augen eines anderen Menschen

Ihr Klient kann schon jetzt beginnen, das Gefühl seines Gegenübers zu beachten und wenn möglich zu erkennen. Sie können in jeder Sitzung 4 Augenpaare mit ihm anschauen. Vermutlich wird sich die Zahl der richtigen Antworten allmählich erhöhen.

RMET - Erkennen Sie diese Gefühle?

Augenpaare

Hinsehen – Antwort notieren

- mit Lösung vergleichen
- Strich auf Strichliste für jedes richtig erkannte Gefühl
- Link zum vollständigen Test:
 - [https://www.as-tt.de/assets/applets/Augentest Erwachsene.pdf](https://www.as-tt.de/assets/applets/Augentest_Erwachsene.pdf)

READING MIND IN THE EYES TEST

Erwachsenenversion

Von Simon Baron-Cohen (2001)

Deutsche Bearbeitung
von Sven Bölte (2005)

Beispiel

eifersüchtig

panisch



arrogant

gehässig

Beispiel

eifersüchtig

panisch



arrogant

gehässig

1 **verspielt**

tröstend



irritiert

gelangweilt

1

verspielt

tröstend



irritiert

gelangweilt

2 erschrocken

bestürzt



arrogant

verärgert

2

erschrocken

bestürzt



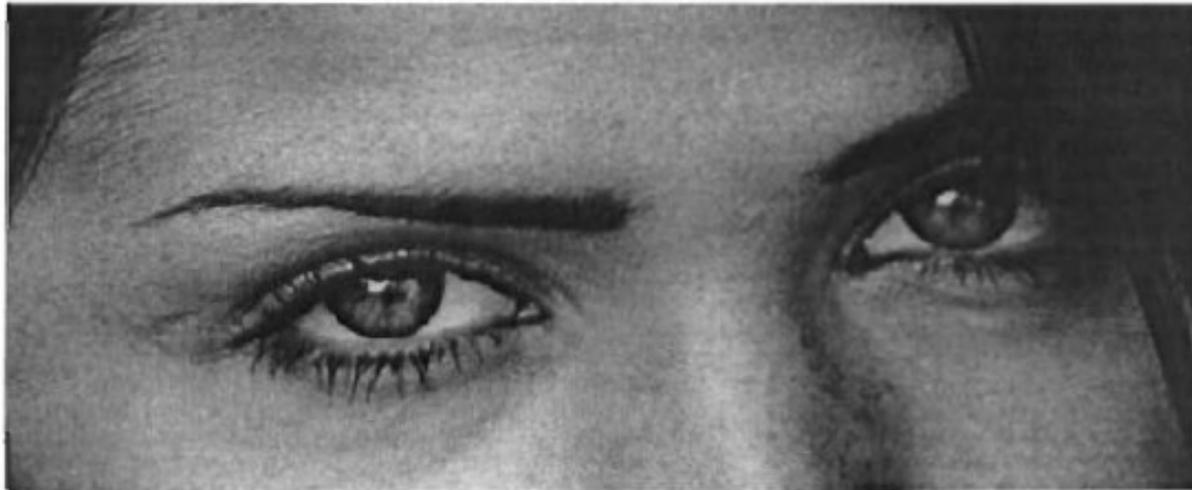
arrogant

verärgert

3

scherzend

zerstreut



verlangend

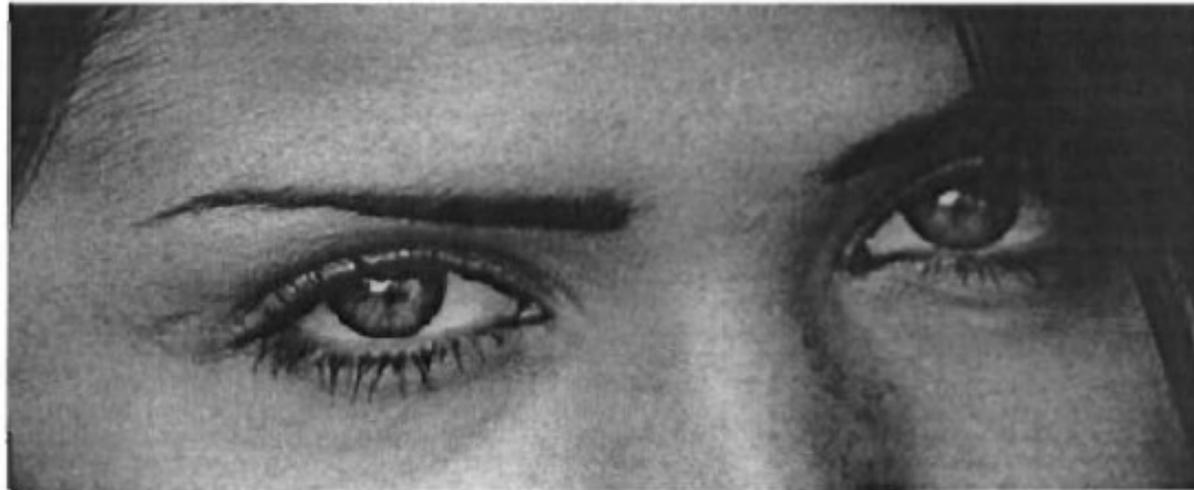
überzeugt

= verführerisch, sehnsüchtig

3

scherzend

zerstreut



verlangend

überzeugt

= verführerisch, sehnsüchtig

4

scherzend

fordernd



amüsiert

entspannt

4

scherzend

fordernd



amüsiert

entspannt

Hier geht es mit dem
RMET (Augen lesen)
weiter. Das Link zur
Datei:

Übung 4.4

Erkennen von Gefühle an den Gesichtern
(Fotos)

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie üben können, anhand von Fotos von Gesichtern das Gefühl zu erkennen

Erkennen Sie diese Gefühle?

Gesichter - Gefühle

Hinsehen – Antwort notieren

- mit Lösung vergleichen

- – Strich auf Strichliste für jedes richtig erkannte Gefühl

F-1



A) FREUDE	A) JOY
Begeisterung	<u>Enthusiasm</u>
Zuneigung, Liebe	Love
Dankbarkeit	<u>Thankfulness</u>
Vertrauen	Trust
Selbstvertrauen	<u>Self confidence</u>
Zufriedenheit	<u>Contentedness</u>
Rührung	<u>Touched</u>
Übermut	<u>High spirits</u>
Freude	<u>Joy</u>
Leidenschaft	Passion
Überlegenheit	<u>Superiority</u>
Lust	Lust, desire
Stolz	<u>Pride, proud</u>
Gelassenheit	<u>Calm, cool</u>
Glück	<u>Happyness</u>

F-1



Freude

Dieser Test ist auf meiner Webseite zu finden sein:
Sie können ihn zum Üben einsetzen, um fit zu werden
oder Klienten zur Verfügung stellen für Empathie-
Übungen:

<https://vds-skalen.eupehs.org/> rechts oben klicken auf
GEFÜHLE ERKENNEN und dann alle vier
Gefühlsbereiche bearbeiten:

VDS Skalen

GEFÜHLE ERKENNEN ▾ FRAGEBÖG

VDS Verhaltensdiagnostiksystem

Umfassende, breitgefächerte und tiefe
Psyche eines Menschen

FREUDE-GEFÜHLE ERKENNEN

TRAUER-GEFÜHLE ERKENNEN

ANGST-GEFÜHLE ERKENNEN

WUT-GEFÜHLE ERKENNEN

Übung für den Klienten: Erkennen Sie diese Gefühle?

Üben Sie in jeder Sitzung mit fünf Gefühls-Fotos das Erkennen von Emotionen.

Ihr Klient hält einen Handspiegel und macht das Gesicht auf dem Foto nach: „Wie fühlt sich das bei mir an?“

Sein Blick auf die Gefühls-Liste hilft ihm, das passendste Gefühl zu finden. War es falsch, soll er noch einmal die Mimik nachmachen und erspüren, ob es jetzt besser passt.

Alle 43 Gefühle finden Sie in dem Büchlein:

Sulz & Sulz [Emotionen: Gefühle erkennen, verstehen und handhaben](#)
Psychosozialverlag.

Die Fragen, die jetzt hochkommen, sind wichtig.

Notieren Sie diese.

Manche werden später beantwortet.

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

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Was wollen Sie zum
Erkennen von somatischen
Markern im Gesicht fragen?

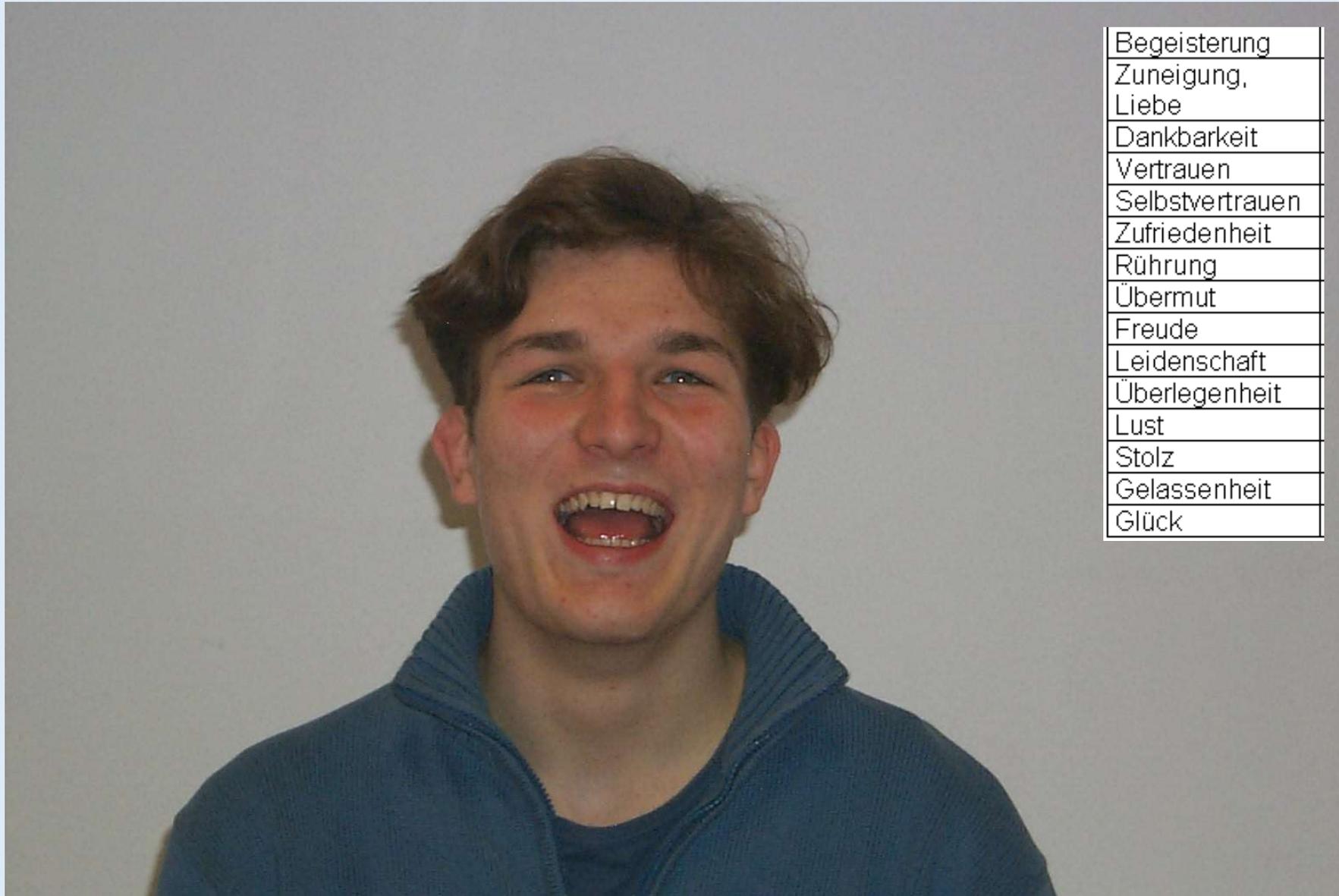
Übung 4.5

Gefühl mit Kontext Foto sehen und
aussprechen

Übung 4.5

Gehen Sie so vor:

- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem Spiegel)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste Antwort auf.
- Danach beginnen wir mit dem Dialog.
- Sie lesen, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten (wie Sie hier stehen).



Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

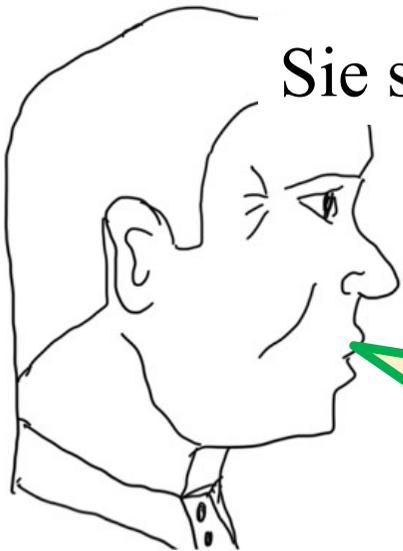


Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude**.
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie
doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

Als sie mich sah,
hat sie gleich so
gestrahlt und
mich stürmisch
umarmt.

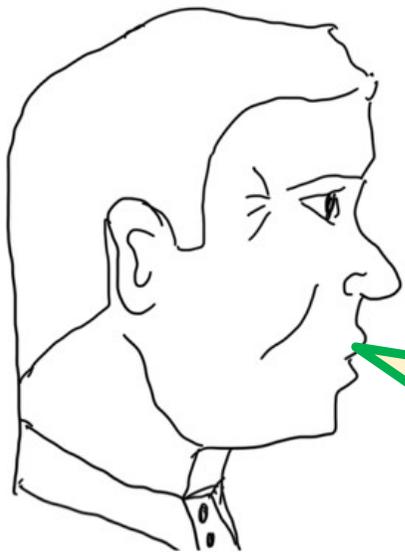


Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des
Klienten hinzufügen)



Lösung (**bitte laut aussprechen**):



Ich sehe, wie sehr Sie sich freuen,
wenn Sie sich erinnern, dass sie gleich
so gestrahlt und Sie stürmisch
umarmt hat.

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):

Es ist **Zufriedenheit.**

Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie Doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das macht Sie treffsicherer.

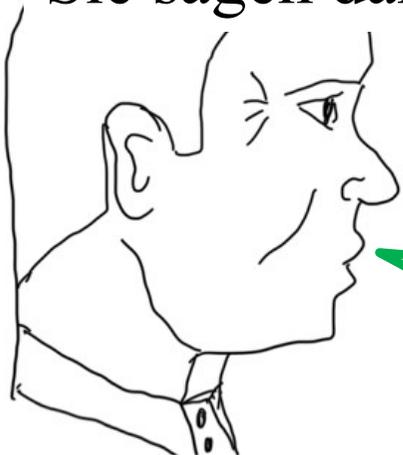


Er erzählt:

Ich bin
rechtzeitig fertig
geworden und
es wurde auch
gut.



Sie sagen daraufhin:

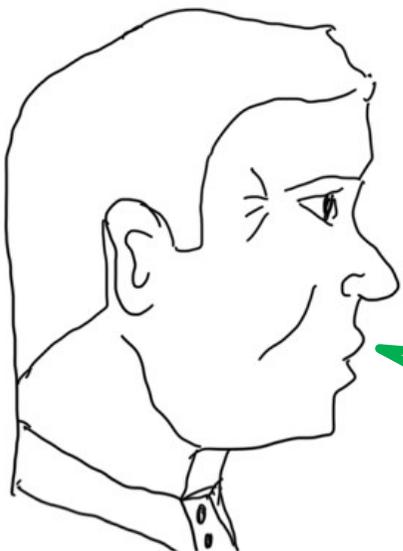


Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass Sie rechtzeitig fertig geworden sind und es auch gut wurde.



Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist **Stolz**

Falls Sie nicht zu dieser
Lösung kamen:
Machen Sie diesmal
Körper- und Kopfhaltung
Nach. Heben Sie das Kinn
etwas an.
Könnte das Stolz sein?

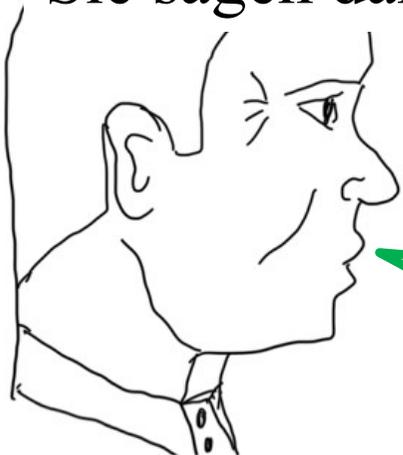


Sie erzählt:

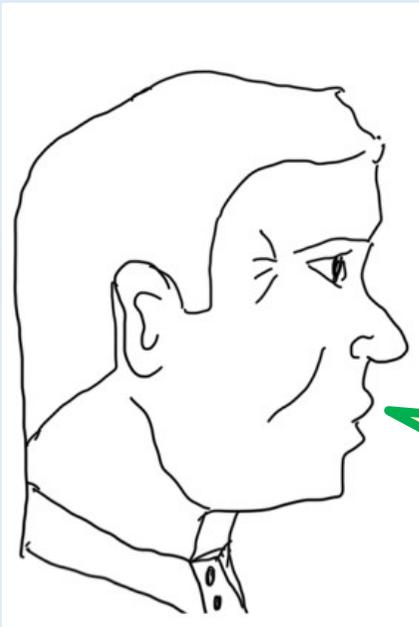
Das hat richtig
gut geklappt.
Ich habe das
wirklich sehr
gut gemacht



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass es richtig gut geklappt hat und sie das wirklich sehr gut gemacht haben.



Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

Welches Gefühl sehen Sie in ihrem Gesicht?
Wählen Sie das Passendste aus.

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein



Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist
Rührung



Sie erzählt:

Sie ist mit ihm,
der ja so
tolpatschig war,
so liebevoll
umgegangen



Sie sagen daraufhin:

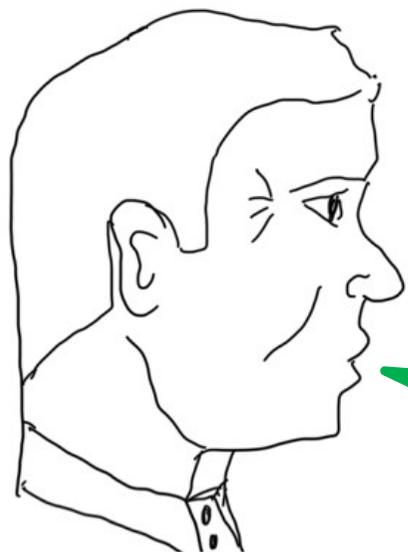


Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten der Klientin
hinzufügen)



Lösung (bitte laut aussprechen):

Ich sehe, wie gerührt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie mit ihm so liebevoll umgegangen ist



Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

Welches
Gefühl
sehen Sie in
ihrem
Gesicht?
Wählen Sie
das
Passendste
aus.



B) TRAUER

Enttäuschung

Mitgefühl

Einsamkeit

Sehnsucht

Beleidigtsein

Verzweiflung

Traurigkeit

Leere,
Langeweile

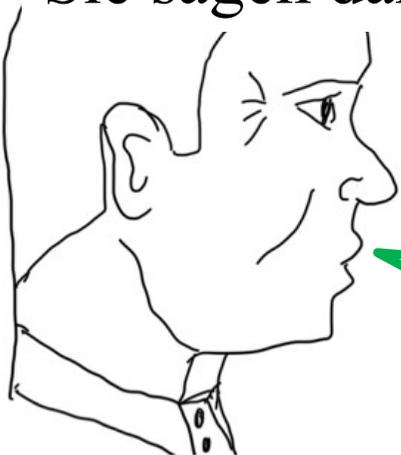


Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefremt. Und
dann konnte er
nicht kommen.

Sie sagen daraufhin:



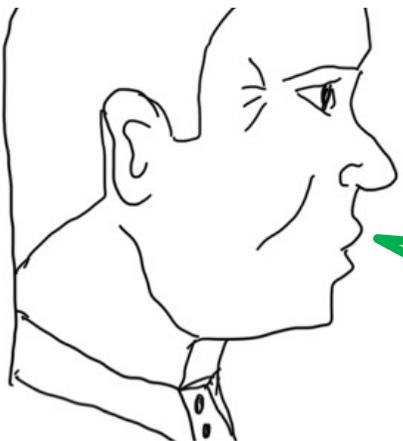
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass

(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich hatte mich
so auf ihn
gefremt. Und
dann konnte er
nicht kommen.

Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass er nicht kommen
konnte und Sie sich so auf ihn gefremt
haben.

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



Die Lösung ist Verzweiflung

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.

Sie sagen daraufhin:

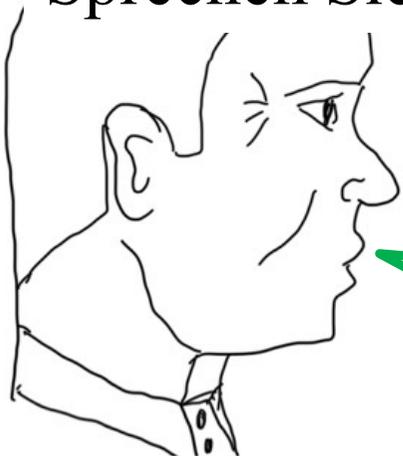


Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten hinzufügen)

Sie erzählt:

Sie lassen mich nicht zu meinem Kind, obwohl ich alles versucht habe.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass sie Sie nicht zu Ihrem Kind gelassen haben, obwohl Sie alles versucht haben.

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl



B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Ich wäre so gern
wieder in dieser
friedvollen Oase
mit diesen
liebenswerten
Menschen

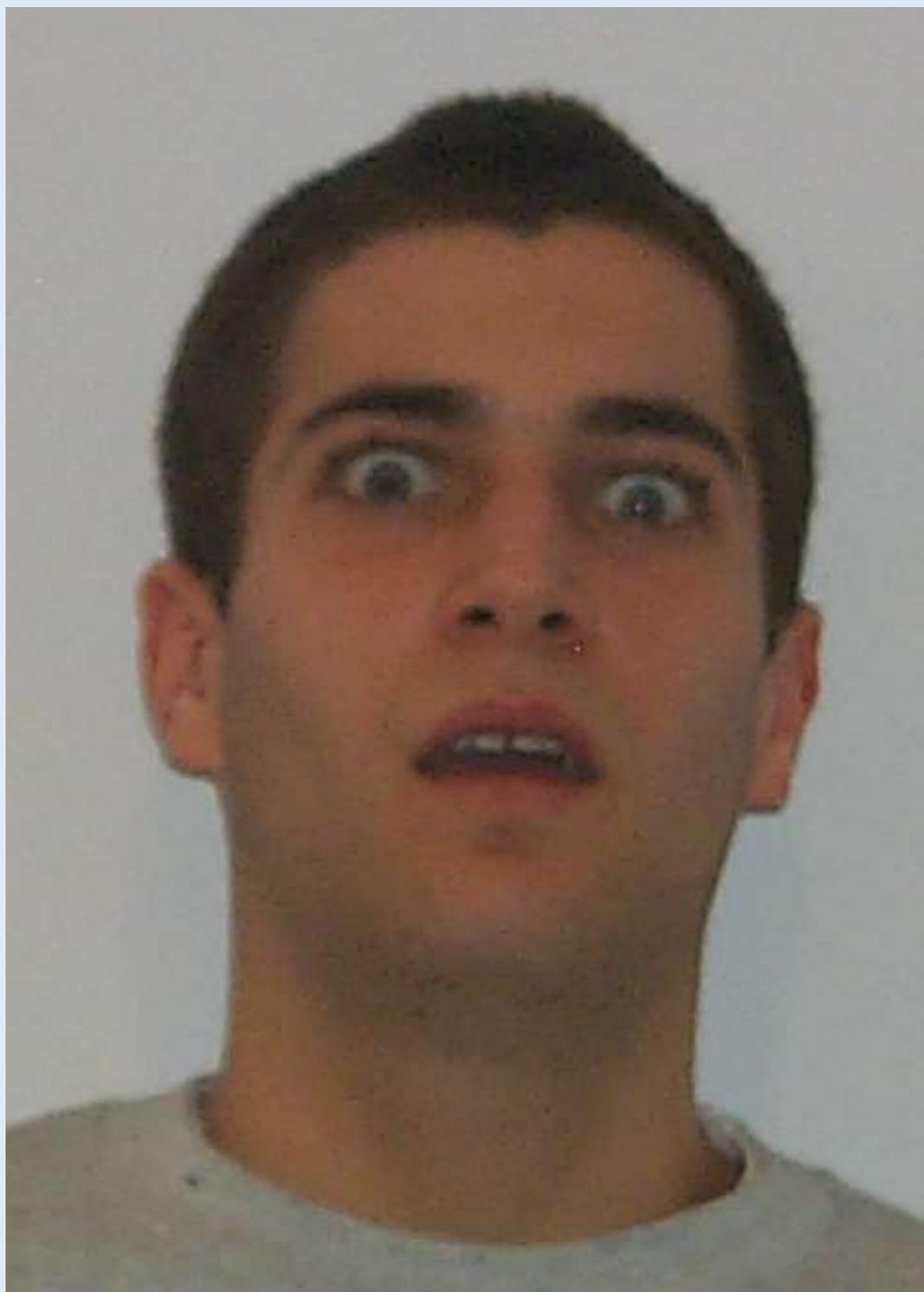
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



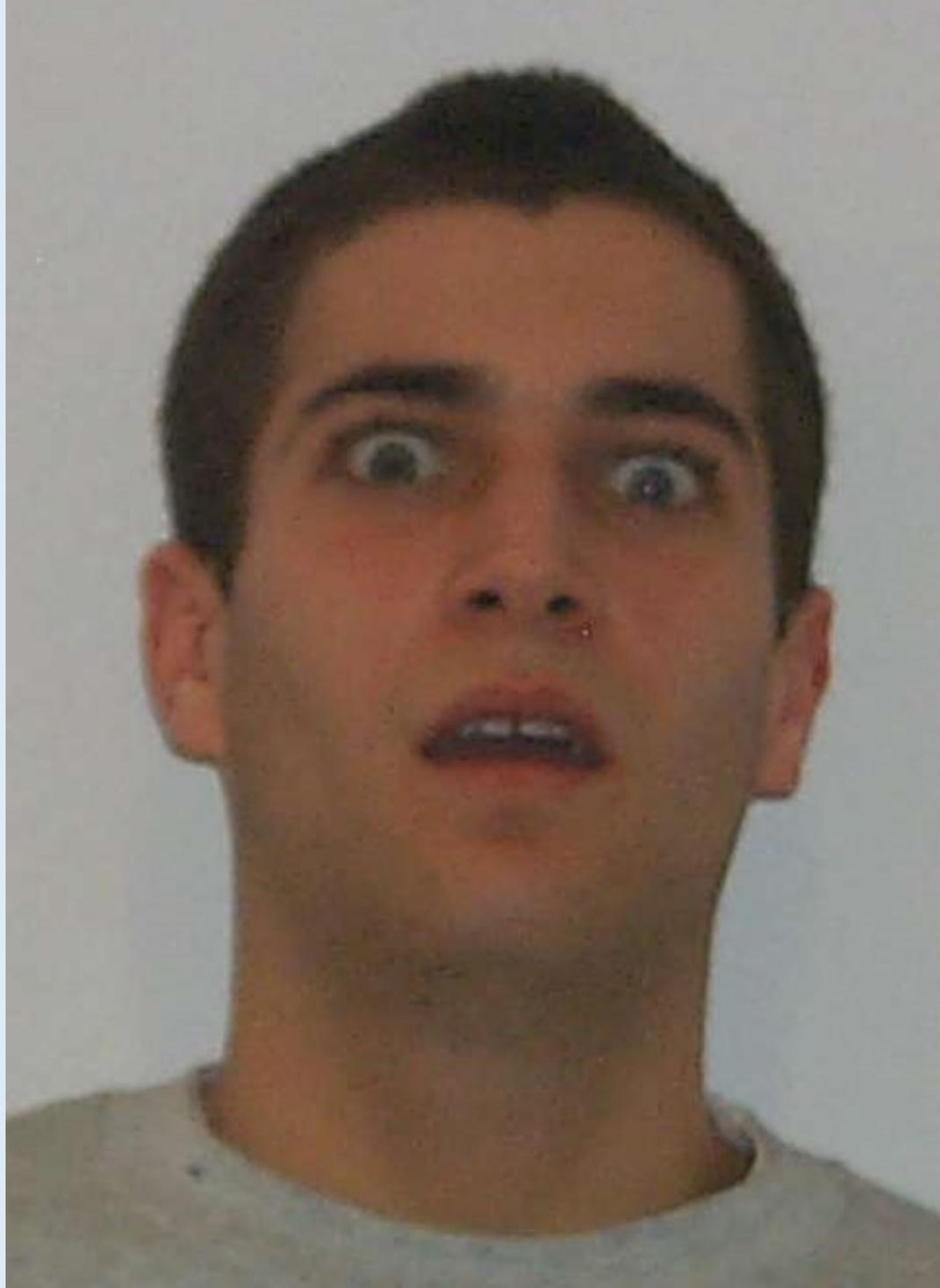
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie es in dieser
friedvollen Oase mit diesen
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl

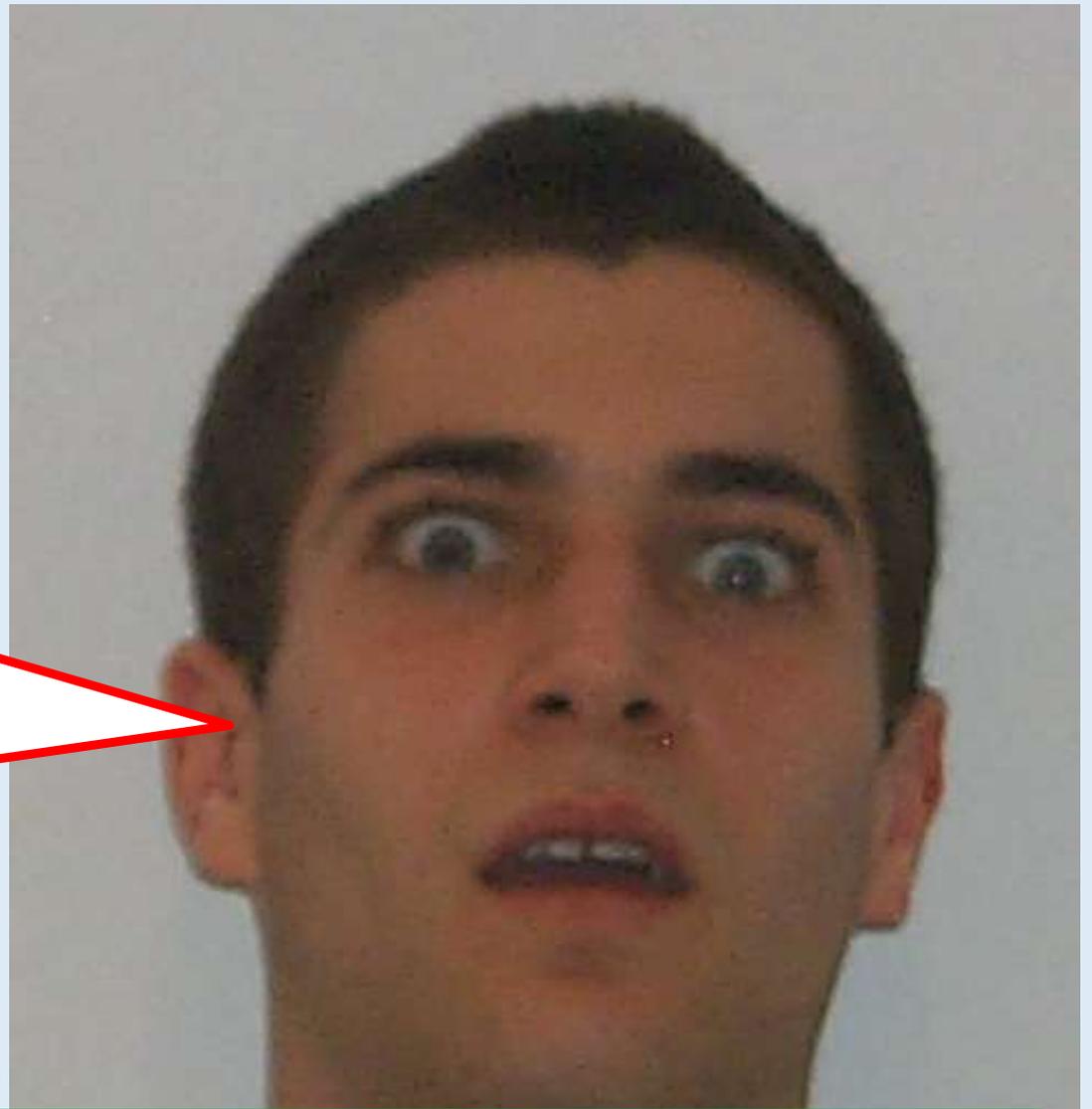


C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.



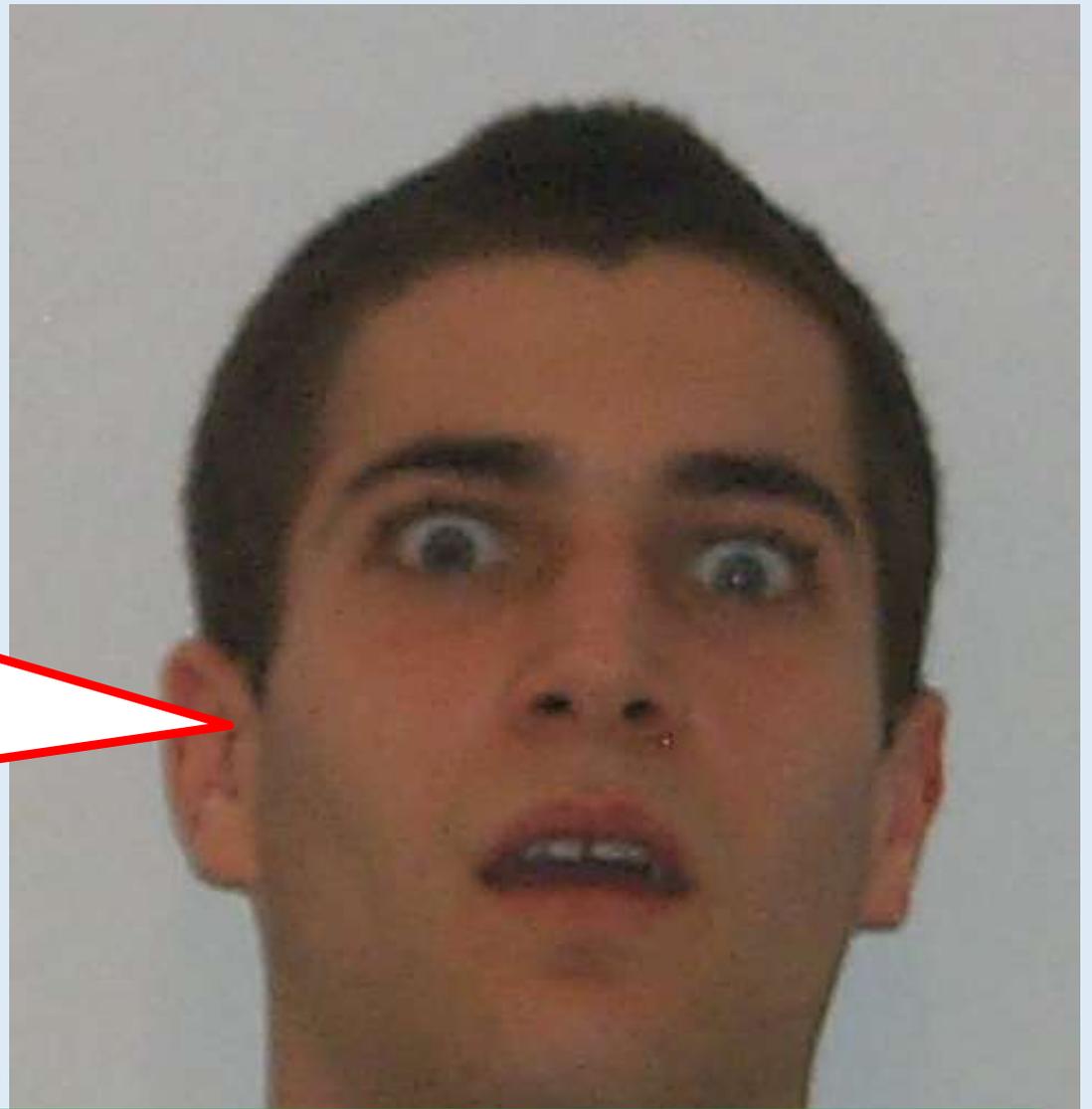
Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Ich sehe ihn noch vor mir, wie grausam er auf meinen Bruder eingeschlagen hat.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie angstvoll Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie grausam er auf Ihren Bruder eingeschlagen hat.

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sie sagen daraufhin:



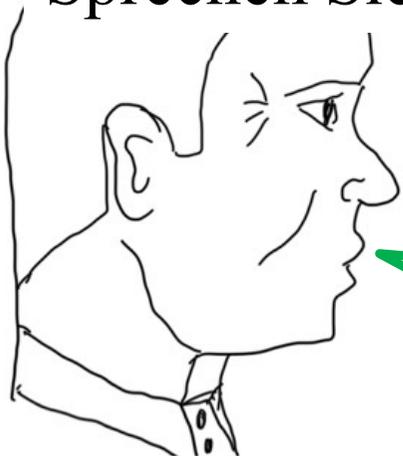
Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Sie sagte, ich
könne das doch
ganz gut. Ich
bräuchte mein
Talent nicht
verstecken.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie verlegen Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass sie sagte, iSie können
das doch ganz gut. Sie bräuchten Ihr
Talent nicht verstecken.

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

Schuldgefühl



Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dass das völlig fehl am Platz war.



Sie sagen daraufhin:



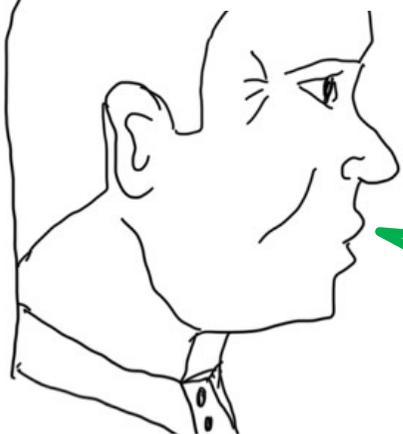
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Alle sahen, was ich machte und wie ich nicht merkte, dass das völlig fehl am Platz war.



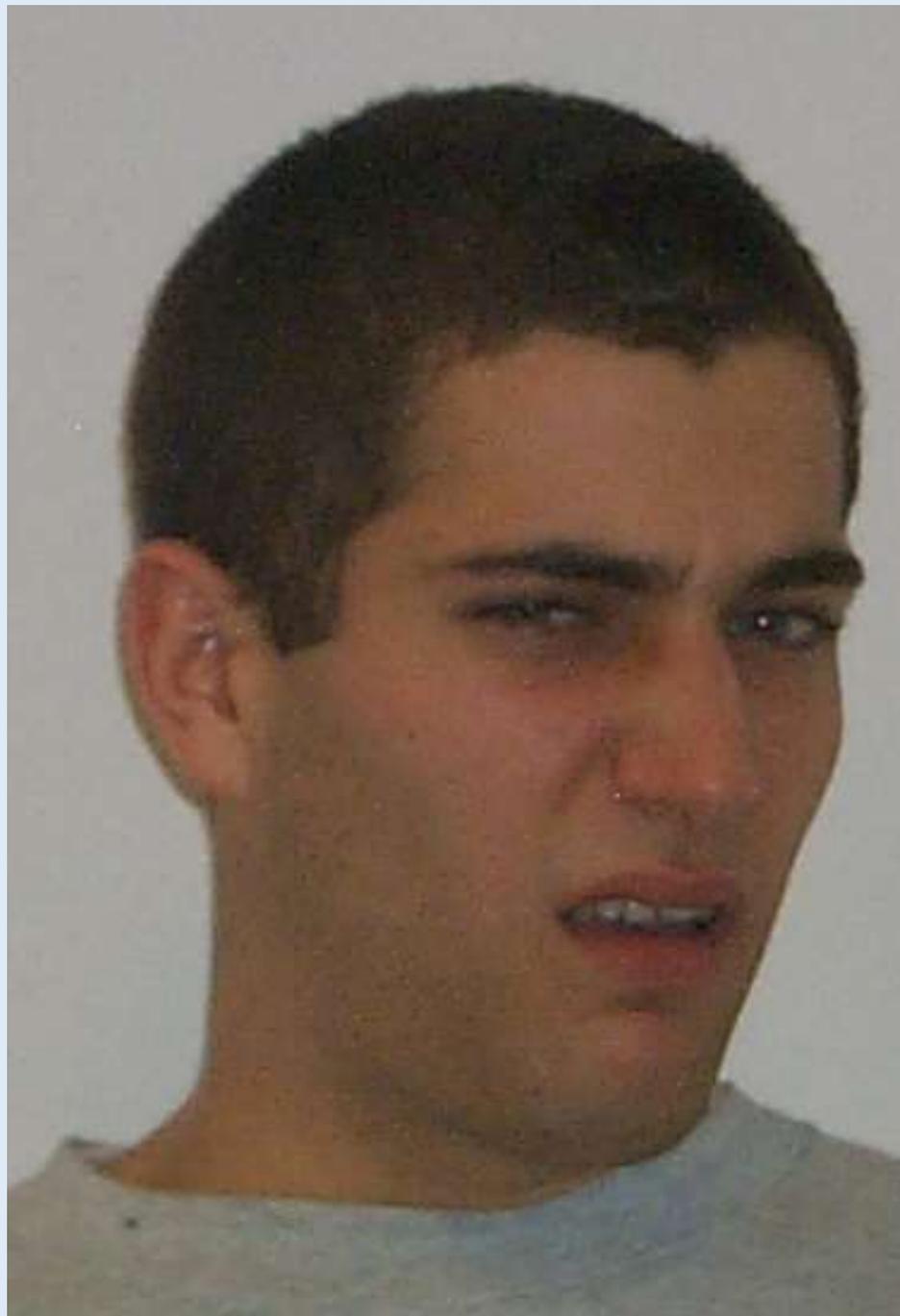
_Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



C) ANGST

Ekel

Schreck

Scham

Selbstunsicherheit

Sorge

Verlegenheit

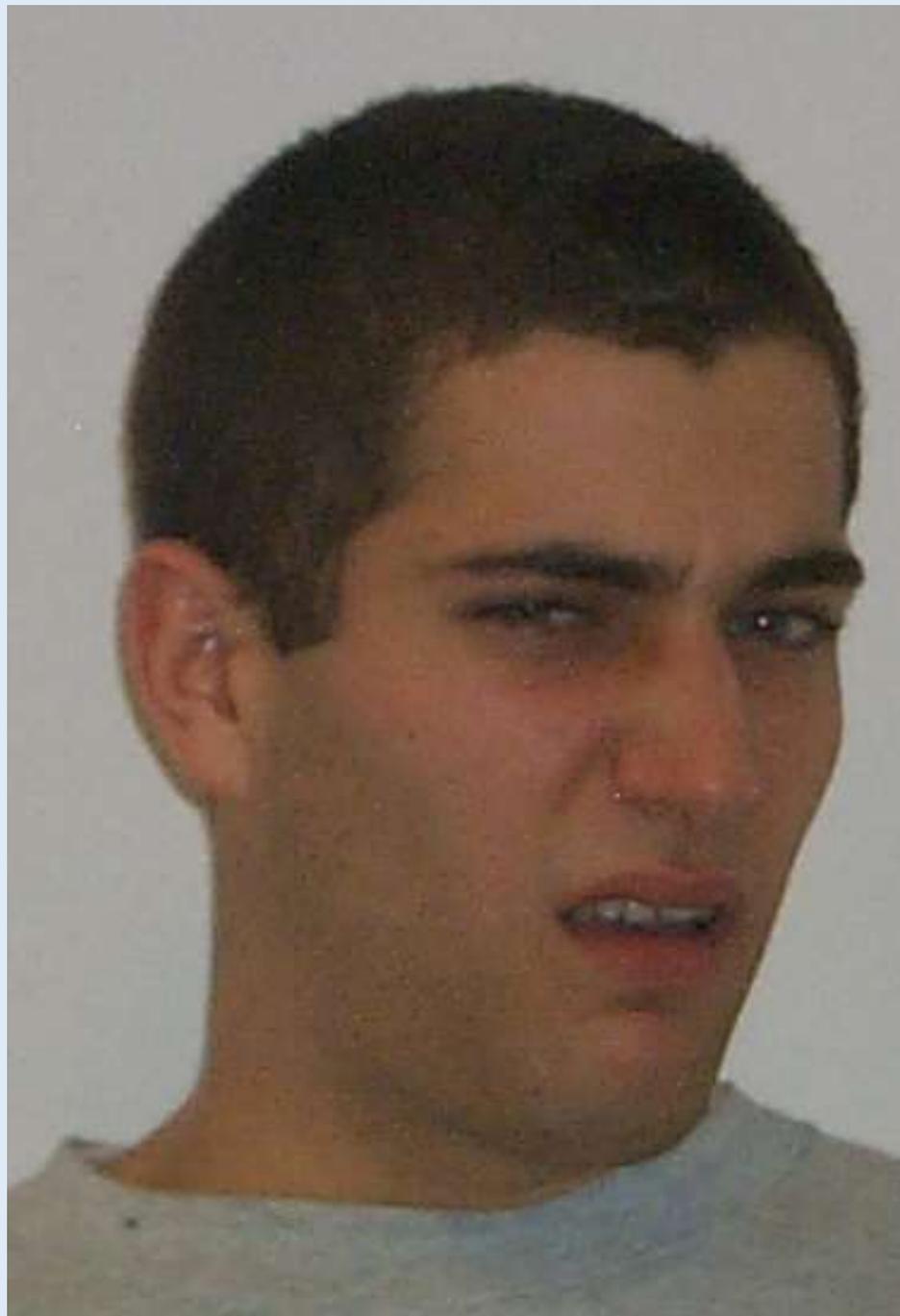
Anspannung und
Nervosität

Reue

Unterlegenheit

Angst, Furcht

Schuldgefühl



Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, wie (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war
gelbgrün und
Maden bewegten
sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich
erinnern, dass seine Wunde gelbgrün war
und Maden sich drin bewegten.

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Ich schrie
zurück, dass ich
mir das nicht
mehr gefallen
lasse.



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



Ich sehe, wie wütend Sie sind, wenn Sie
sich erinnern, dass Sie zurückschrien, dass
Sie sich das nicht mehr gefallen lassen.

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



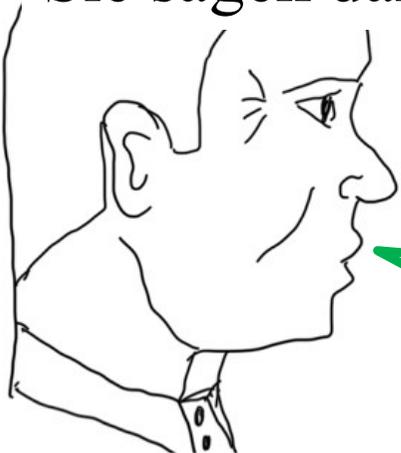
Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sie sagen daraufhin:



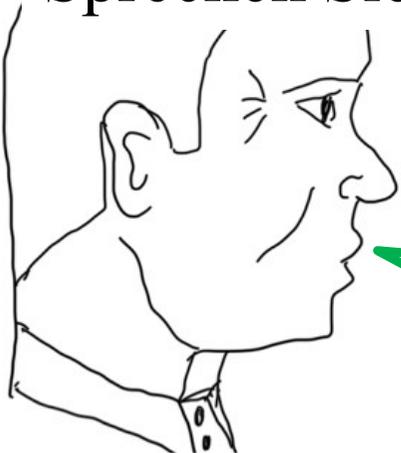
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass
(bitte den Kontext mit den Worten des Klienten
hinzufügen)

Sie erzählt:

Wieder einmal
bin ich nicht
dran
gekommen,
wieder muss ich
warten.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn Sie sich
erinnern, dass Sie wieder einmal nicht dran
gekommen sind, wieder warten mussten.

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl



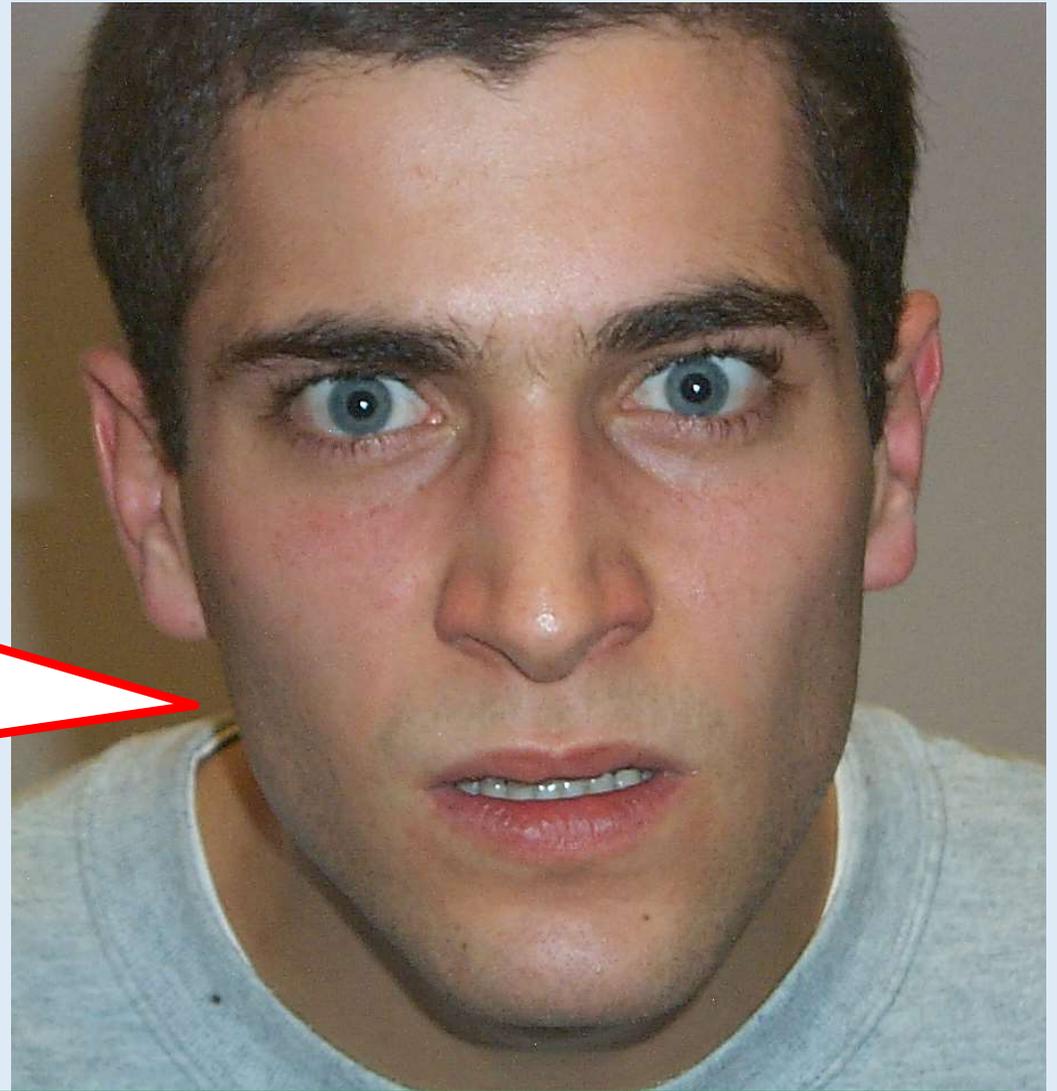
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



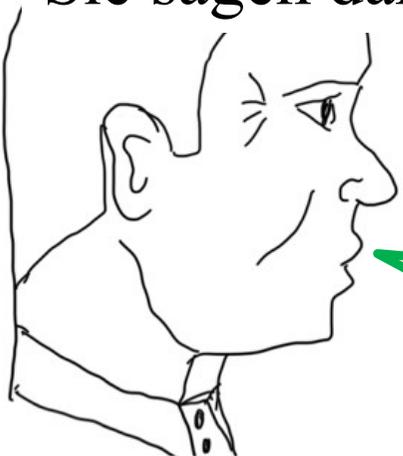
Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



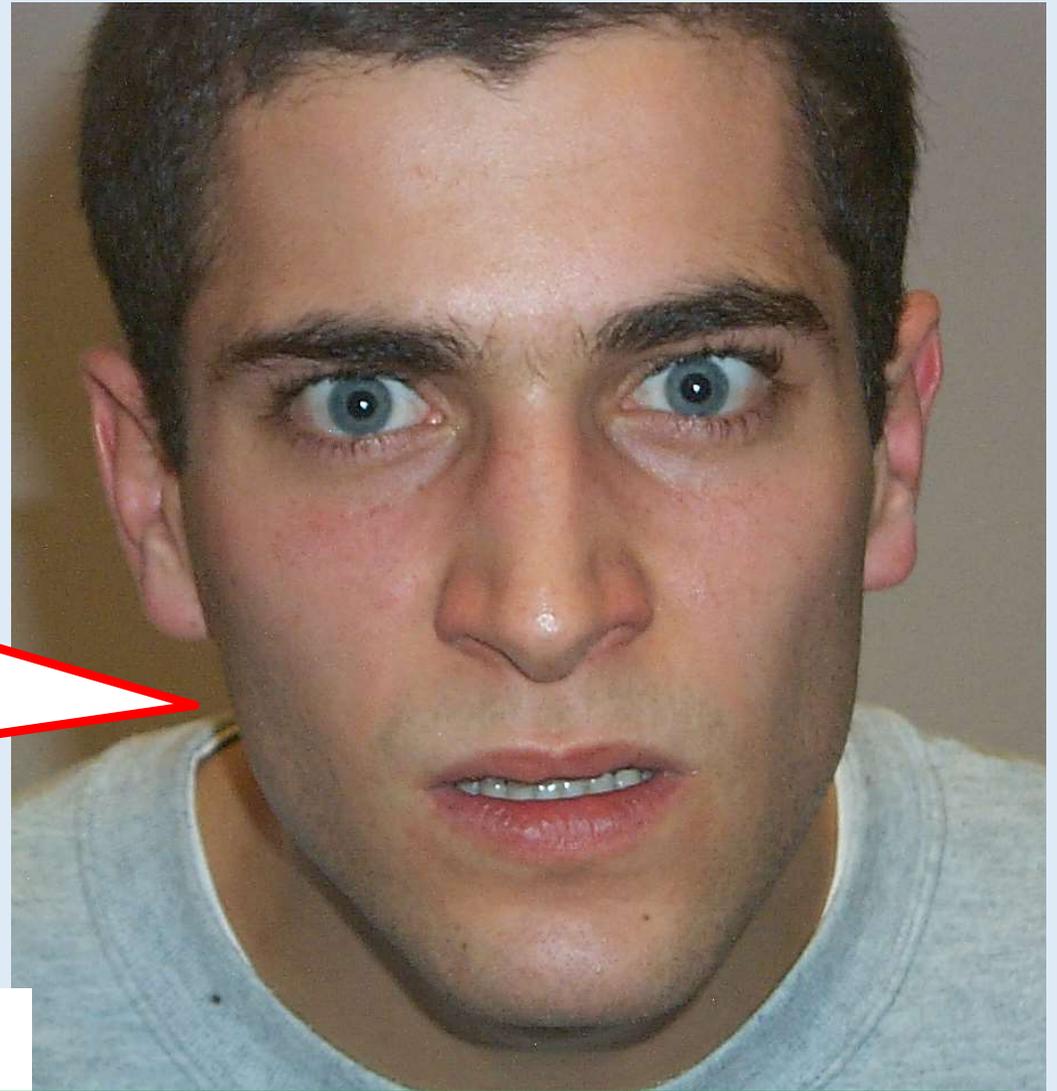
Sie sagen daraufhin:



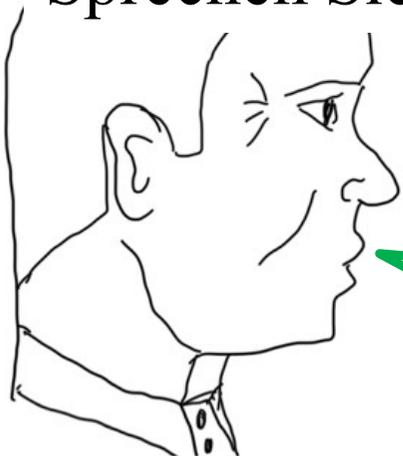
Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, wie (verwenden Sie
seine Worte)

Er erzählt:

Er hat genau das
getan, was am
verletzendsten
war, immer
wieder!



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn
Sie sich erinnern, dass er genau das getan
hat, was am verletzendsten war, immer
wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl



D) WUT

Abneigung, Haß

Neid

Widerwille, Trotz

Eifersucht

Mißmut

Ärger, Wut, Zorn

Mißtrauen

Verachtung

Ungeduld



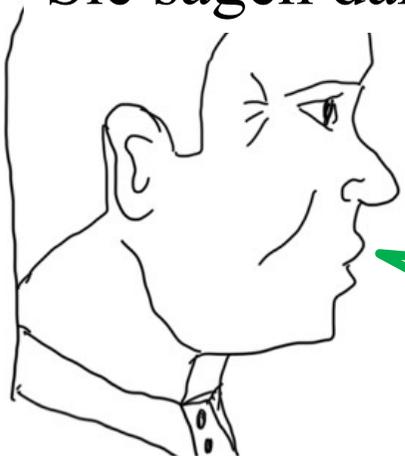
Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sie sagen daraufhin:



Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie
sich erinnern, wie (verwenden Sie seine
Worte)

Er erzählt:

Er hat sich feige
verdrückt und wir
mussten schauen,
wie wir da allein
wieder
rauskommen.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



Ich sehe, wie Sie ihn verachten, wenn Sie sich erinnern, dass er sich feige verdrückt hat und Sie schauen mussten, wie Sie da allein wieder rauskommen.

Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

Durch häufiges Üben wird es immer flüssiger und wirkt nicht mehr so künstlich.

Ohne Üben bleibt es stockend befremdlich (für Sie als TrainerIn, nicht aber für den Klienten).

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Klienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Was sie daraus lernen können

Das A und O des Emotion Tracking ist das Erkennen von Gefühlen im Gesicht des Klienten und das Benennen des Gefühls.

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Sitzung machen:

1. Klient erzählt emotional Bedeutsames.
2. Sie sagen, welches Gefühl Sie sehen. Zum Beispiel: „Sie sind jetzt etwas traurig / ärgerlich geworden.“
3. Klient korrigiert Sie anfangs oft.
4. Sie werden immer besser.

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines lebhaften Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

Das Gefühl im Gesicht und der die Emotion auslösende Kontext in der Erzählung reicht uns aber schon.

Und wir haben Zeit, niemand spricht einfach weiter.

Also ein ganz gutes Übungsmaterial, leichter als ein richtiger Mensch gegenüber von uns.

Übung 4.6

Im Zweiergespräch Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen, benennen und sagen, welcher vorausgehende Satz/Gedanke/Erinnerung das Gefühl wohl auslöste

Die Körperwahrnehmung hinzufügen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung ein, in der Sie üben können, ein Gefühl im Gesicht Ihres Gegenübers zu erkennen, zu benennen und den Auslöser rückzumelden

Übung Emotionswahrnehmung im Zweiergespräch

Hinweis für die TrainerIn: Gehen Sie so vor:

- Ihr Klient erzählt von einem belastenden Thema.
- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Sie hören, was der Klient erzählt, Sie sehen sein Gesicht und sein Gefühl.
- Sie benennen sein Gefühl und geben an, welche Aussage dem Gefühl unmittelbar voranging (Kontext).
- Und zwar mit den Worten des Klienten.

Übung Teil 1

Emotionswahrnehmung im Zweiergespräch

Trainer gibt folgende Instruktion:

- Sie wählen eine Situation, bei der intensive negative Gefühle auftraten und erzählen mir diese.
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutze ich, um Ihnen Ihr Gefühl zu spiegeln
- Ich höre zu, sehe Ihr Gefühl, spreche es aus.
- Sie prüfen, ob Sie das fühlen, bestätigen oder korrigieren mich
- Ich wiederhole das richtige Gefühl:
- „Sie fühlen ...“

Übung Körperwahrnehmung im Zweiergespräch (für Fortgeschrittene)

B Trainer gibt folgende Instruktion:

- Wenn Sie jetzt weiter erzählen, können wir auf Ihre Körperreaktionen achten
- Nach jedem Satz machen Sie weiterhin eine Pause
- Diese Pause nutzen wir, damit Sie ihren Körper spüren
- Ich höre einerseits zu, sehe Ihren Körper und lade Sie ein, Ihren Körper zu erkunden.
- Sie sprechen aus, was Sie in Ihrem Körper spüren
- Ich spiegle Ihnen, wie ich Ihren Körper sehe (z.B. Ihr Nacken wirkt verspannt)
- Ich verknüpfe Gefühl und Körper
- „Sie fühlen Angst und Ihr Nacken verspannt sich.“
- Ich frage: „Was will Ihr Körper eventuell tun?“ (z.B. flüchten, kämpfen)

Übung Teil 2: den Kontext zum Gefühl hinzufügen

- Trainer gibt folgende Instruktion:
 - a) Ich habe gerade ausgesprochen, was Sie fühlen: „Sie fühlen ...“
 - b) Jetzt füge den Auslöser hinzu** (nachdem Sie xxx sagten)
 - c) Sie hören von mir, was Ihr Gefühl ausgelöst hat
 - d) Sie verstehen den Zusammenhang
 - e) Sie erzählen weiter
 - f) Sie können auch selbst ein Gefühl oder eine Körperempfindung aussprechen
 - g) Ich wiederhole auch dieses und verbinde es mit dem auslösenden Kontext

Übung Teil 3: Reflexion nach der Erzählung

- Trainer gibt folgende Instruktion: Nach Ihrer Erzählung, bei der Sie ja möglichst im emotionalen Erleben blieben, lade ich Sie nun ein, sich über das Erlebte Gedanken zu machen:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran? Weshalb war es so schlimm/schmerzlich/verletzend? Woher kommt das?
- Ihr unangenehmes Gefühl war:
- Ihr Körper war dabei
- Als ob er das tun wollte:
- Fassen Sie zusammen!

Übung 4.7

Trainer: Antidot formulieren mit Beispielen

[Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:](#)
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

Das sollten Sie zuvor gelesen haben

- Sulz S. (2011). Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie - Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien (als digitales Buch bei Amazon Kindle herunterzuladen) S. 31 – 69

ODER:

- Sulz S. (2020) Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag S. 33-77

→ Damit Sie **Bedürfnisse** hinreichend gut kennen

Antidotübung mit Beispielen

- Sie hören und lesen die Erzählung des Klienten
- Sie gehen empathisch mit.
- Sie lassen die Schilderung seines Unglücks emotional auf sich wirken
- Sie lassen ein inneres Bild entstehen und versetzen sich in den Klienten hinein
- Sie fühlen, was er stattdessen gebraucht hätte
- Sie sprechen aus
- **„Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)**

Für Fortgeschrittene:

Wir können hinzufügen:

Nachdem Sie (Trainer) gesagt haben:

- *„Sie hätten gebraucht,*
- *dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht>*
- *(das gewünschte und vermisste Verhalten der anderen)*

Können Sie hinzufügen,

- welche zentrale Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre,
- z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>

Was Sie dadurch bewirken:

Für Fortgeschrittene:

- Nachdem Sie gesagt haben:
 - „Sie hätten gebraucht, dass <z.B. jemand da gewesen wäre, der zu Ihnen steht> (das gewünschte und so sehr vermisste Verhalten der anderen)
 - **Entsteht beim Patienten ein inneres Bild der Bedürfnisbefriedigung.** Es geht ihm sofort gut.
 - **Wenn Sie hinzufügen, welche Bedürfnis dadurch befriedigt worden wäre, z.B. <Dann hätten Sie sich unterstützt und gestärkt fühlen können.>**
 - **Geben Sie dem Antidot einen Namen (welches Bedürfnis befriedigt wird) und er kann diese Erfahrung mentalisieren (metakognizieren) und später in seine TOM* einfügen**
- *TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

Als
Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen
Bedürfnisse, um die es oft geht
(die sollten Sie auswendig kennen)

Willkommen sein	Selbständig sein	Keine ängstliche M. oder Vater
Geborgen fühlen	Selbst bestimmen	Eltern sind nicht ängstlich
Sicher und geschützt fühlen	Begrenzt werden	Eltern sind nicht bedrohlich
Geliebt fühlen	Gefördert & gefordert werden	Eltern machen nicht bange
Beachtet werden	Ein Vorbild haben	Eltern machen nicht wütend
Verstanden werden	Intimität, Zärtlichkeit	Eltern sind gleich stark
Wertgeschätzt werden	Ein Gegenüber haben	Missbrauchsfreiheit

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Willkommen sein, dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen. aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion. Wärme anbieten
Schutz, Sicherheit	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, dass es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann
Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körperkontakt treten
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden
Empathie, Verständnis	Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht abverlangen
Wertschätzung, Bewunderung	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen stattdessen Mängel rügen

Als
Spickzettel

Eltern frustrieren Selbstbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen
Selbstbestimmung	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, Ihm dies nicht begründen
Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)
Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Missbrauch, körperfeindliche Distanz
ein Gegenüber haben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch des Kindes
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse (das sollten Sie wissen)

Keine ängstliche Mutter oder Vater	Eltern haben selbst Angst und vermitteln die Gefährlichkeit der Welt als ängstliches Modell
Eltern sind nicht ängstlich	Ein Elternteil schlägt oder droht oder schimpft
Eltern sind nicht bedrohlich	Ein Elternteil weist ständig darauf hin , was passieren kann, wenn Ich die Welt erkunden will
Eltern machen nicht bange	Ein Eltemteil verhält sich so extrem frustrierend oder verärgernd, dass eine sehr große Wut auf Ihn entsteht
Eltern machen nicht wütend	Ein Elternteil ist dem anderen völlig unterlegen, so dass das Kind dem Überlegenen völlig ausgeliefert ist
Eltern sind gleich stark	Eltem machen dem Kind ständig Schuldgefühle
Missbrauchsfreiheit	Emotionaler Missbrauch: Ausnützen des Kindes für eigene Bedürfnisse

A Fehlende Befriedigung nach
Zugehörigkeit, Beziehung und Abhängigkeit

1. Klient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie fragen sich ...

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
 - Was hat ihm gefehlt?
 - Was hätte ihn glücklich gemacht?
 - Was noch glücklicher?
- *Egal, ob das möglich und realistisch ist*
- *Es könnte für ihn am schönsten sein, wenn auch die Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister, Cousins und Cousinen dabei gewesen wären. Dann nehmen wir das!*

Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**),
dass“

In einer Live-Begegnung: Betrachten Sie dabei sein Gesicht. Nur wenn er sofort anfängt zu strahlen, haben Sie das richtige Antidot gefunden.

Hier zeigt sich, dass das DU hilfreicher wäre, denn er hat ja das innere Bild des 7-jährigen Kindes, das man nicht sieht.

Noch einmal: 1. Klient erzählt

„Am ersten Schultag stand ich ganz allein im Schulhof. Ich fühlte mich einsam und verloren. Alle anderen Kinder hatten ihre Eltern dabei. Die Eltern nahmen ihr Kind beruhigend an der Hand.“

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, ...

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

Bitte nicht gleich weiterblättern, denn auf der nächsten Seite steht die Lösung

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht,
dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind
und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten
Sie sich geschützt fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

**„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann
hättest Du Dich geschützt fühlen können.“**

2. Klient erzählt

„Unsere Familie saß versammelt am Tisch. Ich kam von der Schule mit einer guten Note heim, auf die ich stolz war. Niemand schaute auf, es war kein Stuhl für mich da und niemand freute sich darüber, mich zu sehen.“

Sie fragen sich ...

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
 - Was hat ihm gefehlt?
 - Von wem?
 - Was hätte ihn glücklich gemacht?
- *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

Noch einmal 2. Klient erzählt

„Unsere Familie saß versammelt am Tisch. Ich kam von der Schule mit einer guten Note heim, auf die ich stolz war. Niemand schaute auf, es war kein Stuhl für mich da und niemand freute sich darüber, mich zu sehen.“

Sie sagen ihm **„Du hättest gebraucht,**
dass

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht,

dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen und sich freuen, Sie wieder zu sehen. Dann hätten Sie sich willkommen fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest gebraucht,

dass Vater, Mutter und Geschwister aufschauen und sich freuen, Dich wieder zu sehen. Dann hättest Du Dich willkommen fühlen können.“

3. Klientin erzählt

„Meine Mutter lehnte Körperkontakt ab. Sie war distanziert und sachlich. Sie nahm mich nie in den Arm. Ich habe es mir abgewöhnt, mich an sie anlehnen zu wollen. Statt Wärme empfand ich Kälte.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Sie in den Arm nimmt und Sie anlehnen lässt. Sie hätten sich dann warm und geborgen fühlen können.“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die warmherzig ist, Dich in den Arm nimmt und Dich anlehnen lässt. Du hättest Dich dann warm und geborgen fühlen können.“

Wenn Sie sicher sind ...

- Wenn Sie sicher sind, dass Sie das richtige Antidot gefunden haben,
- die Klientin aber nicht erfreut, erleichtert, gelöst oder einfach froh reagiert,
- Können Sie sie einladen, sich diese erfüllende Situation bildlich vorzustellen und sich in dieser Situation,
- So dass sie die Wunscherfüllung – Befriedigung jetzt in der Phantasie etwas deutlicher erleben kann.
- Und Sie wiederholen dazu den Satz: Du hättest eine Mutter gebraucht, die ...

4. Klientin erzählt

„Wenn meine Mutter mich angeschaut hat, dann nur um meine Kleidung zu prüfen. Ob ich mich so vor anderen zeigen kann. Nie habe ich in Ihrer Mimik und in Ihren Augen Liebe gesehen,“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, in deren Augen Sie lesen können, dass sie Sie liebt. Dann hätten Sie sich geliebt fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt. Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“

5. Klient erzählt

„Wenn ich zu meiner Mutter kam und sie um etwas gebeten habe oder ihr etwas erzählen wollte, sagte sie ohne mich anzuschauen: Ja gleich. Nach einiger Zeit versuchte ich es nochmal. Wieder: Ja gleich. Mir war es wichtig, was ich ihr sagen wollte. Ihr nicht.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die sich Ihnen aufmerksam zuwendet und Ihnen zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Sie ihr sagen wollen. Dann hätten Sie sich beachtet und gesehen fühlen können.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst. Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“

6. Klientin erzählt

„Ich wollte die gleiche Bekleidung tragen wie meine Freundinnen, nicht solche die Erwachsene gut finden. Ich wollte mich unter ihnen wohl fühlen können, ohne mitleidige Seitenbemerkungen, wie ich wieder daher komme. Meine Mutter wischte meinen Wunsch einfach weg.“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr ...

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen. Sie hätten sich dann verstanden fühlen können.“

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

Oder per Du:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sieht wie wichtig es ihrer Tochter ist, bei der Kleidung einen eigenen Geschmack zu haben und sich wie ihre Freundinnen anzuziehen. Die mitfühlt, wie schlimm es ist, das nicht zu dürfen. Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“

7. Klient erzählt

„Ich war weder im Sport, noch im Handwerklichen, noch in den Naturwissenschaften gut. Dafür konnte ich sehr gut zeichnen, Klavier spielen und war in unserem Lamentheater sehr gefragt. Mein Vater kritisierte nur, was ich nicht so gut konnte wie er es sich wünschte. Und lobte nie meine wirklich herausragenden Leistungen im künstlerischen und musischen Bereich..“

Sie sagen „Sie hätten gebraucht (**Du hättest gebraucht**), dass

Versuchen Sie ihre Sprache zu treffen, auch ihre Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in ihrer Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Sie Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Sie ist. Dann hätten Sie sich anerkannt und wertgeschätzt gefühlt.“

Oder per Du:

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus (Du oder Sie):

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist. Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“

In der Frustration der zentralen Bedürfnisse des Kindes liegen die oft lebenslang offen bleibenden Wunden des Menschen

- Das waren jetzt nur die 7 Zugehörigkeitsbedürfnisse.
- Es fehlen noch die 7 Autonomiebedürfnisse und
- die ach so wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

B Fehlende Befriedigung von Bedürfnissen
nach Autonomie und Selbstwirksamkeit

FEHLENDE BEFRIEDIGUNG DER BEDÜRFNISSE NACH AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT

8. Klient erzählt

„Egal, was ich als Kind ausprobierte, mein Vater konnte nicht zuschauen, wie ich es nicht gleich schaffte, die Aufgabe zu meistern. Er nahm es mir aus der Hand und machte es selbst. Ich kam mir ganz dumm dabei vor.“

Sie fragen sich ...

- Was genau war in dieser Situation das Schlimmste, Schmerzlichste für ihn?
- Was hat ihm gefehlt?
- Von wem?
- Was hätte ihn glücklich gemacht?
- *Egal, ob das möglich und realistisch ist!*

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /
dass Dein /Ihr Vater

“

.....

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch
seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein,
dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie
entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich eine Aufgabe hätte selbst machen lassen.

Dann hättest Du fühlen können, dass Du es selbst kannst.“ (Bedürfnisbefriedigung)

9. Klientin erzählt

„Meine Mutter bestimmte alles. Ich durfte nicht entscheiden, was ich anziehen will.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /
dass Deine Mutter ...

Dann hättest Du / hätten Sie sich ... fühlen
können.“

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch
seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein,
dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie
entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die Dich selbst entscheiden lässt, was Du anziehst.

Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

10. Klientin erzählt

„Meine Mutter ließ alles durchgehen, wir konnten ihr auf dem Kopf herumtanzen. Sie hat uns keine Grenzen gesetzt. Wir mussten uns nicht an Gebote und Verbote halten.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter
Dann hättest Du ... fühlen können.“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihr ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht, dass Deine Mutter Dir Grenzen setzt, diese begründet und Du lernst, Dich an Gebote und Verbote zu halten.

Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“
(Bedürfnis befriedigt)

11. Klient erzählt

„ Wenn ich als Kind etwas noch nicht ganz allein konnte und eindeutig Hilfe brauchte, hat mein Vater mir nicht geholfen, mich nicht unterstützt. Wenn ich mich etwas noch nicht traute, hat er mir nicht Mut gemacht und mich nicht herausgefordert.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /
dass

Dann hättest Du Dich ... fühlen können.“

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch
seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein,
dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie
entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dir geholfen und unterstützt hätte, wenn Du als Kind etwas noch nicht ganz allein konntest und eindeutig Hilfe brauchtest. Wenn Du Dir etwas noch nicht zutrautest, hätte er Dir Mut gemacht und Dich herausgefordert.

Dann hättest Du Dich gefördert und gefordert fühlen können (Bedürfnis befriedigt).“

12. Klientin erzählt

„Meine Mutter war einfach kein Vorbild. Sie war sehr schwach und feige. Ich wollte nie so werden wie sie.“

Sie sagen ihr ...

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht
Du hättest eine Mutter gebraucht, die ... ist,
Damit Du das Gefühl hast, dass ...“

Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein, dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie entstehen kann.

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die nicht so schwach und feige war, dass Du nie so werden wolltest wie sie.

Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die stark und mutig ist,

damit Du das Gefühl hast, dass sie ein Vorbild ist und Du später mal werden willst wie sie (Bedürfnis befriedigt).“

13. Klient erzählt

„Meine Mutter hat nie mit uns gekuschelt, nie Zärtlichkeiten ausgetauscht. Sie hat uns vom Leib gehalten.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /
dass

Damit Du das Gefühl haben kannst ... (Bedürfnis
befriedigt).“

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch
seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein,
dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie
entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Sie hätten eine Mutter gebraucht, die ihre Kinder nicht vom Leib hält.

Sondern eine Mutter, die gern kuschelt und die lustvollen Zärtlichkeiten ihres Kindes entgegennimmt.

Dann hätten Sie kindliche Erotik mit ihr haben können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

14. Klient erzählt

„ Wenn ich zu meinem Vater wollte, sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten, hat er mich abgewiesen oder ging mir aus dem Weg.“

Sie sagen ihm ...

„Du hättest gebraucht / Sie hätten gebraucht /
dass

Damit Sie das Gefühl hätten haben können, dass
...“ (Bedürfnisbefriedigung)

*Versuchen Sie seine Sprache zu treffen, auch
seine Worte aufzugreifen und so konkret zu sein,
dass eine bildhafte Szene in seiner Phantasie
entstehen kann.*

Lösung: Sie sagen ihm ...

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich nicht zurückweist oder Dir aus dem Weg geht, wenn Du zu ihm kommst.

Sondern Du hättest einen Vater gebraucht, der Dich annimmt und sich Dir stellt, wenn Du zu ihm willst. sei es zum Liebhaben, sei es zum Streiten.“

....

Dann hättest Du einen spürbaren Gegenüber haben können.“(Bedürfnisbefriedigung)

Sie sind einen wichtigen Schritt im Aufbau Ihrer Gesprächs-Kompetenz weitergekommen: Das empathische und mitfühlende Eingehen auf unausgesprochene Bedürfnisse des Klienten, als er noch ein Kind war.

- Das waren nun auch die 7 Autonomie- oder Selbstbedürfnisse.
- Es fehlen noch die sehr wichtigen 7 Homöostasebedürfnisse.

C Fehlende Befriedigung der
Homöostasebedürfnisse

siehe:

[Das Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen](#)

Hier geht es mit der
Antidot-Übung weiter.
Das Link zur Datei:

[Das Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen](#)

Was wir festhalten können

Ausgerüstet mit Wissen über zentrale Bedürfnisse des Menschen durch Lektüre (Sisyphus-Buch)

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TrainerIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass ...

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

Übung 4.8

Th Antidot formulieren LIVE neues SE-Thema nehmen, z.B. größtes Problem mit Eltern oder Partner

Antidotübung 2er-Gruppe

- Wir greifen Ihr Erinnern und Erleben der Zeitreise in Ihre Kindheit auf.
- Sie wählen eine Situation mit Vater oder Mutter, bei der intensive negative Gefühle auftraten
- Nach jedem Satz machen Sie eine Pause
- Diese Pause nutzt Ihr Gesprächspartner, um Ihr
- a) **Gefühl zu spiegeln** und
- b) **den auslösenden Kontext** (Gesprächsinhalt zuvor) zu **benennen** sowie
- c) mitfühlend spiegeln, **was Sie gebraucht hätten**
- **d) Sie bestätigen oder korrigieren**
- Sie erzählen weiter ...
- Dann wechseln Sie die Rollen

Klient - Meine unangenehme Situation (siehe oben)

- Mein unangenehmes Gefühl war:
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schlimme daran?
- Berichten Sie!

Trainer

Ihr Klient hat nun von seiner belastenden Beziehung erzählt

- a) Sie haben dabei sein Gesicht betrachtet
- b) Sie haben Mitgefühl.
- c) Sie vergegenwärtigen sich, was so schlimm für ihn war.

Sie sagen: **Du hättest gebraucht, dass**

- Deine Bezugsperson yyy reagiert

<Jemand zu Dir steht und Dir beisteht>

Die Lösung darf utopisch sein. Wichtig ist, dass sie vollkommene Befriedigung bringt. Realistische Lösungen, die zwar machbar sind, Aber nur teilweise befriedigen, sind kein Antidot.

Frage an die Trainerin: Wie gut gelang es, das Antidot zu formulieren?

Frage an die KlientIn: Spürten Sie den click of closure – war es das, was Sie im Moment am meisten gebraucht hätten?

3 Praxis-Anleitung

Emotion Tracking

Vorbereitung 1-6

Vorgehen

Ideale Eltern

Vereinbarung

Aus Sulz: Kapitel C4.1.3

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen:
CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Vorbereitung

auf das Emotion Tracking

5 Folien

Anliegen der Trainerin

- Das Anliegen des Trainer besteht folglich darin, in der Sitzung
- **die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine Gefühle zu lenken und es ihm zu erleichtern, diese deutlicher wahrzunehmen,**
- und zu ermutigen, sie in dem Ausmaß zuzulassen, wie sie als emotionale Energie wirklich vorhanden sind.

Vorbereitung 1

- Ich setze mich als Trainer so, **dass ich das Gesicht des Klienten und mimische Veränderungen gut sehen kann.**
- Mit dem Klienten vereinbare ich, **über ein emotional sehr belastendes Thema zu sprechen**, dessen Bewältigung ein sehr großes Anliegen des Klienten ist.
- Ich sage, dass ich **als Trainer mich auf seine während des Gesprächs auftretenden Gefühle konzentrieren** und diese aussprechen werde.
- *„Ich sehe, wie traurig Sie werden.“*

Vorbereitung 2

- Am einfachsten ist es dem Gesicht anzumerken, wenn ein **trauriges** Gefühl entsteht oder ein sehr **ärgerliches**.



- Aber auch **Freude** und **Furcht** sind gut erkennbar:



Vorbereitung 3

Sehen und Benennen

Ich sehe, wie traurig Sie werden, ...

**Sprechen Sie aus,
welches Gefühl Sie
sehen?**



Vorbereitung 4 Prüfen

- Ich bitte den Klienten, **jedes mal gleich zu prüfen, ob das von mir benannte Gefühl wirklich gerade in ihm da ist** und unbedingt korrigieren soll, wenn es nicht so ist, damit ich das Gespräch nicht in eine falsche Richtung führe, z.B.:
- *„Nein, es ist nicht Trauer, es ist Verzweiflung.“*

Vorbereitung 5 Prüfen und Korrigieren

Nein,
nicht Trauer,
es ist
Verzweiflung!

Merken Sie, wenn Sie
das falsche Gefühl
genannt haben?



Vorbereitung 6a Kontext

- Ich erläutere, **dass ich hinzufügen werde**, nach welchem Bewusstseinsprozess (Erinnerung, Vergegenwärtigung, Überlegung) dieses Gefühl aufgetreten ist,
- um dem Klienten die Gelegenheit zu geben, zu erkennen, **was (welcher Kontext) bei ihm welches Gefühl auslöst.**
- Und um es möglich zu machen, ein tieferes Verständnis für die emotionale Bedeutung des Geschehens zu finden.
- *„Ich sehe, wie verzweifelt Sie sich fühlen, wenn Sie sich erinnern, dass Ihr Bemühen, um seine Anerkennung immer ins Leere ging.“*

Vorgehen 1 Gefühl und Kontext nennen



Ich sehe, wie
verzweifelt Sie
sind, **wenn
keine
Anerkennung
kommt**

Fügen Sie zum Gefühl
den Auslöser hinzu?

Vorgehen 2 Unterbrechen

- Da Klienten ohne Punkt und Komma

erzählen, muss ich unterbrechen und mitten rein sagen, welches Gefühl ich sehe.

Ich unterbreche Sie, weil ich sehe, wie traurig Sie wurden

Haben Sie den Mut zu unterbrechen?

Und dann hat sie gesagt, dass ich nicht mehr sehen will und dass ich scheinen soll wo ich bleibe. Sie will mich trennen und Kontakt verlieren. Dann hat sie gesagt, dass sie will nicht mehr zu gehen.



Vorgehen 3a Stoppen

- Finde ich nicht schnell genug die richtige Benennung, so **bitte ich einfach, das Sprechen zu STOPPEN**, weil ich spiegeln möchte, welches Gefühl gerade aufgetreten ist.
- Ich versuche **möglichst jedes Gefühl ansprechen** und den Auslöser dazu benennen.
- Dadurch kommt es zur **Verlangsamung des Gesprächsablaufs**, die notwendig ist, um das Gefühl im Hier und Jetzt wahrnehmen zu können.

Vorgehen 3b Stoppen

Ich bitte, das
Sprechen zu
STOPPEN, wenn ich
nicht schnell genug
die richtigen Worte
finde

Oder gar den Mut zu
stoppen?



Vorgehen 4

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Klient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat, dass **bei mir als Trainer ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist.



Vorgehen 5a

- Nun kann ich **empathisch spiegeln, was der Klient stattdessen gebraucht hätte**, welches Gegengift (Antidot im Sinne von Pessó, 2008) benötigt worden wäre, um das Leiden zu beenden oder erst gar nicht auftreten zu lassen.
- **Anfänger:** Sie können einfach fragen, was gebraucht worden wäre.
- **Fortgeschrittene:** Ich frage nicht, was er gebraucht hätte, sondern ich sage es:
- ***„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“***

Vorgehen 5b

Schützende und unterstützende Person

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



Vorgehen 5c sie ist da!

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



Vorgehen 6a Gefühl, wenn sie da ist

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

„Jaaa, das stimmt!“

bestätigen, wenn es mir
gelang, das wirkliche Antidot
erspüren und ich es spiegeln
konnte.



Vorgehen 6b

- Kommt erst nach einem Zögern nur ein dünnes Ja, dann war es kein Treffer.

Vorgehen 7a

- Diese Antidot-Hypothese sollte im Emotion Tracking nicht weggelassen werden.
- Sie ist der **Zielpunkt dieser Emotions-Analyse**, die sich in zwei Akten vollzog.
- Der erste Akt war das emotionale Problem der Gegenwart.
- Der zweite Akt war das Unglück der Kindheit.

Vorgehen 7b

- Der dritte Akt des Dramas ist sehr gewinnbringend
 - im Sinne der ressourcenorientierten Zielfindung, wie es durch das ZRM (Storch & Krause, 2002) vorgeschlagen wird.

**Wunscherfüllung,
Bedürfnisbefriedigung als
Vision für die Zukunft, die die
bestmögliche Suchhaltung
bringt:
Ich weiß, wie sich das anfühlt,
wonach ich suche!**

Vorgehen 8

- Nicht nur Befreiung von negativen Gefühlen sollte das Ziel sein,
- sondern ein **positiver Zielzustand**,
- verbunden mit sehr positiven Gefühlen wie **Zufriedenheit, Freude und Glück**,
- der in der Imagination erlebt und als Vision aufrechterhalten wird,
- die stärker zu zielführendem Verhalten
- motiviert als ein nur gedachtes Ziel.



Was wollen Sie zur
Vorbereitung und zum
bisherigen Vorgehen
fragen oder sagen?

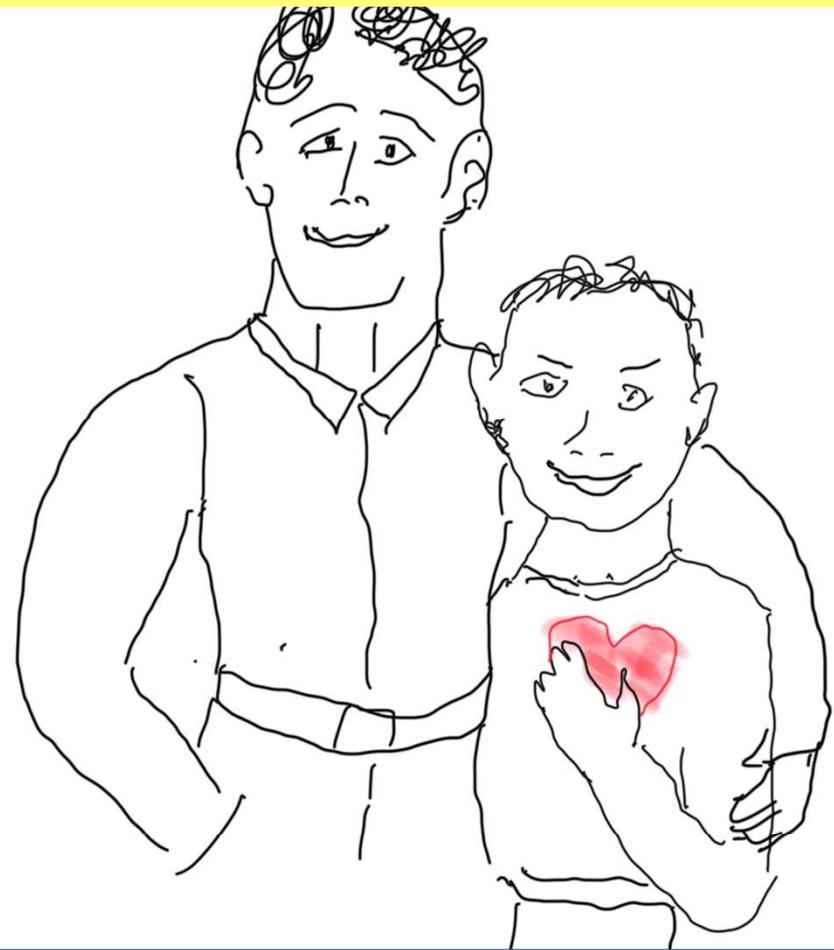
Glück durch Phantasien

Vorgehen 9a Glücksphantasie einleiten

- *Trainer sagt „Ich möchte Sie zu einer Phantasie einladen, in der Sie genau **den Menschen herholen können, den Sie gebraucht hätten.**“*
- *Sie können sich vorstellen, was er für ein Mensch gewesen wäre, was er sagt, wie er handelt – genauso, dass Sie die damals benötigte Befriedigung Ihrer wichtigsten Bedürfnisse erfahren können.“*

Vorgehen 9b Imagination des Glücks

- *Sie können sich vorstellen, was er für ein Mensch gewesen wäre, was er sagt, wie er handelt – genauso, dass Sie SCHUTZ erfahren können.*



Das Gesicht des Klienten sagt Ihnen alles

Vorgehen 10 sich als Kind erleben

- *Wie alt waren Sie damals?*
- ***Stellen Sie sich vor, jetzt das Kind in diesem Alter zu sein.***
- *Und stellen Sie sich vor, genau den Menschen ganz für sich zu haben, der Ihnen das gibt (z.B. Willkommensein, Geborgenheit, Sicherheit, Liebe, Verständnis, Wertschätzung, Selbstbestimmung),*
- *so viel, wie Sie wollen und brauchen, so zuverlässig anhaltend*
- *– und ohne dass Sie etwas dafür tun oder geben müssen.*

Vorgehen 11 Bild berichten lassen

- **Lassen Sie**
innerlich dieses
Bild entstehen und
beschreiben Sie es,
damit ich es auch
innerlich sehen
kann.



Vorgehen 12 Tränen kommen

- **Bald mischt sich das Glücksgefühl mit Traurigkeit, so dass Tränen das Glück begleiten können.**
- *„Da kommt auch Traurigkeit dazu, die Erinnerung und der Schmerz, dass es leider in Wirklichkeit nicht so war. Das ist ganz normal.“*



Sie haben nichts falsch gemacht, wenn Tränen kommen?

Vorgehen 13 zurück zum Glück

- *Lassen Sie die Traurigkeit zu und, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit **wieder auf das erfüllende Erleben dieses bedürfnisbefriedigenden Menschen, der wie ein guter Vater oder eine gute Mutter ist bzw. der Vater oder die Mutter sein könnte, den/die Sie damals gebraucht hätten.***



Aber er soll zurück zu Freude und Glück!

Vorgehen 14 vom Antidot zu idealen Eltern

- Diese **Antidot-Phantasie führt direkt zu der nachfolgend beschriebenen Ideale-Eltern-Übung** von Perquin und Howe (2008).
- Sie führt zuverlässig zu einer **beglückenden Phantasie**, die sehr beeindruckend ist.

Das war noch kein idealer Elternteil, sondern eine z.B. beschützende Person in der Gegenwart oder in der Kindheit – mangels Verfügbarkeit idealer Eltern

Vorgehen 15 auch der Körper ist im Glück angekommen

- Diese wird zur jederzeit utilisierbaren Ressource als mächtiger Motivator für Veränderung,
- vor allem, wenn in die Erinnerung dieses Erlebens **auch der Körper in seinem zielverbundenen Zustand** wahrgenommen und im Gedächtnis abgespeichert wird (vgl. Hauke in diesem Band sowie Sulz, 2004b, und Storch & Krause, 2002).

Was wollen Sie zum
Glück durch Phantasien
fragen oder sagen?



ÜBUNGSHEFT
Folie 15

ÜBUNG 4.9

ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

11a Vorbereitung 1 ein Beispiel

11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern

11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung

11c Durchführung 4er Gruppe

Eltern die ich gebraucht hätte

Vorbereitung 1 BEISPIEL

Nun möchte ich Sie einladen, selbst diesen Gefühlen auf die Spur zu gehen.

Rollenspiel TrainerIn - KlientIn

- Trainer: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- Trainer: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen
- **Zunächst jedoch ein Beispiel:** →

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

Negative Eigenschaften:

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1 mich liebt wie ich bin

2 zärtlich und sanft ist

3 Kunst liebt und wertschätzt

ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

stattdessen ist sie, sagt, macht immer

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit

Positiven Eigenschaften:

Sie ist oft, sagt oft, macht oft

1 mich liebt wie ich bin

2 zärtlich und sanft ist

3 Kunst liebt und wertschätzt

Negative Eigenschaften:

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

stattdessen ist sie, sagt, macht immer

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1 mich liebt wie ich bin
	2 zärtlich und sanft ist
	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1 mich liebt wie ich bin
	2 zärtlich und sanft ist
	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1 mich liebt wie ich bin
	2 zärtlich und sanft ist
	3 Kunst liebt und wertschätzt
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:
Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 selbstbewusst
2 konfliktfreudig
3 hält zu mir
ohne Negative Eigenschaften:
Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig
2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich
stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen
2 mir zeigt, wie man sich wehrt
3 zu mir halten

Er war immer, sagte immer, machte immer

- 1 unterwürfig
- 2 Streit vermeidend
- 3 ließ mich im Stich

Leider war er nie, sagte nie, machte nie

- 1 der Mutter Grenzen setzen
- 2 mir zeigt, wie man sich wehrt
- 3 zu mir halten

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Er ist oft, sagt oft, macht oft
	1 selbstbewusst
	2 konfliktfreudig
	3 hält zu mir
	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	1 der Mutter Grenzen setzen
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	2 mir zeigt, wie man sich wehrt
3 zu mir halten	3 zu mir halten

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Er ist oft, sagt oft, macht oft
	1 selbstbewusst
	2 konfliktfreudig
	3 hält zu mir
	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	1 der Mutter Grenzen setzen
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	2 mir zeigt, wie man sich wehrt
3 zu mir halten	3 zu mir halten

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Er ist oft, sagt oft, macht oft
	1 selbstbewusst
	2 konfliktfreudig
	3 hält zu mir
	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1 unterwürfig	1 unterwürfig
2 Streit vermeidend	2 Streit vermeidend
3 ließ mich im Stich	3 ließ mich im Stich
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1 der Mutter Grenzen setzen	1 der Mutter Grenzen setzen
2 mir zeigt, wie man sich wehrt	2 mir zeigt, wie man sich wehrt
3 zu mir halten	3 zu mir halten

**05c Eltern wie sie waren
und wie ich sie gebraucht
hätte**
**Jetzt meine eigenen Eltern -
Mutter**

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:
Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1
2
3

Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1
	2
	3
	ohne Negative Eigenschaften:
	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
	1
	2
	3
	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
	1
	2
	3

Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer
1
2
3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie
1
2
3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte -Mutter

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1
	2
	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Jetzt meine eigenen Eltern - Vater

Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:
Er ist oft, sagt oft, macht oft
1
2
3

Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Er ist oft, sagt oft, macht oft
	1
	2
	3
	ohne Negative Eigenschaften:
	Er ist nie, sagte nie, macht nie
	1
	2
	3
	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
	1
	2
	3
Negative Eigenschaften:	
Er war immer, sagte immer, machte immer	
1	
2	
3	
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	
1	
2	
3	

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Vater

	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
	Positiven Eigenschaften:
	Er ist oft, sagt oft, macht oft
	1
	2
	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

WAS WOLLEN SIE DAZU FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.6 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

Und zum Schluss die Imagination:

Sie ist gerade hier bei mir in diesem Zimmer und ich erlebe sie:

→ der idealen Mutter

→ Sie hätte nie

→ Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

→ er hätte nie

→ er hätte immer

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater ...
- Von Mutter ...

Schmerz, Trauer



- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater ...
- Eine Mutter ...

Hoffnung, Vofreude



- Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen
- Idealer Vater ...
- Ideale Mutter ...

GLÜCK

Ideale Eltern-Übung* Ablauf

- Trainer*in lädt ein, ideale Eltern zu kreieren
- Klient*in kann diese im Raum sehen
- Kann sie hören, da Th. Ihnen seine Stimme leiht
- Kann das auf sich wirken lassen
- Kann erfahren, wie es sich anfühlt
- Zunächst erläutere ich Ihnen die Schritte in nachfolgenden 5 Tabellen

*Pesso & Perquin 2008

<i>Vorgehen Ideale-Übung 1</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Trainer*in <u>lädt ein, sich ein inneres Bild einer idealen Mutter zu machen</u></i> 	<p>Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>fragt der Trainer nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,</i> 	<p>Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>spricht der Klient seine Wünsche aus</i> 	<p>Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen</i> 	<p>Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du brauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! ...</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 1</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Wenn der zunächst verduztzte Klient einwilligt,</i> 	<p>Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> · <u>fragt der Trainer nach den ersehnten Merkmalen,</u> 	<p>Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?</p>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>spricht der Klient seine Wünsche aus</i> 	<p>Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen</i> 	<p>Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du brauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! ...</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 1</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wenn der zunächst verduzte Klient einwilligt,</i> 	<p>Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>fragt der Trainer nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,</i> 	<p>Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>spricht der Klient seine Wünsche aus</u> 	<p>Klient spricht aus: Sie wäre warmherzig gewesen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise, z. B. können wir die ideale Mutter sagen lassen</i> 	<p>Th.: Sie könnte sagen: Wenn ich damals da gewesen wäre als die Mutter, die du brauchst hättest, als du 4 Jahre alt warst, hätte ich immer Zeit für dich gehabt! ...</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 1</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Wenn der zunächst verduzte Klient einwilligt,</i> 	Th.: Wollen Sie sich mal ein inneres Bild einer idealen Mutter machen?
<ul style="list-style-type: none"> · <i>fragt der Trainer nach den gewünschten oder ersehnten Attributen,</i> 	Th.: Wie hätte die Mutter sein müssen, die Sie als Kind gebraucht hätten?
<ul style="list-style-type: none"> · <i>spricht der Klient seine Wünsche aus</i> 	Sprechen Sie es innerlich aus: Sie wäre / hätte ...
<ul style="list-style-type: none"> · <u>wiederholt der Trainer jede gewünschte Eigenschaft oder Handlungsweise</u> 	Th.: Sie wäre warmherzig und liebevoll gewesen und wäre nie wütend geworden

<i>Vorgehen Ideale-Übung 2</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> <i>Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt der Trainer vor, <u>sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum</u></i> 	<p>Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>Die Rollenspielerin wird vom Klienten genau dort und genau so positioniert, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.</i> 	<p>Wo steht oder sitzt sie? Wie zugewandt? Wie schaut sie Sie an? Wie fühlt sich das an?</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 2</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> <i>Ist durch die Schilderung ein lebendiges Bild z. B. der idealen Mutter entstanden, so schlägt der Trainer vor, sich vorzustellen, sie wäre jetzt hier im Raum</i> 	<p>Th.: Sie können sich vorstellen, sie wäre jetzt hier im Raum.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>Die Rollenspielerin wird vom Klienten <u>genau dort und genau so positioniert</u>, dass sie die wunscherfüllende Vision in Szene setzt.</i> 	<p>Wo steht oder sitzt sie? Wie zugewandt? Wie schaut sie Sie an? Wie fühlt sich das an?</p>

Vorgehen Ideale-Übung 3	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus</u> „... „ 	<p>Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“ Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zögerlichen Klienten hilft der Trainer behutsam, auch im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.</i> 	<p>Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 3</i>	Beispiel
<p>· <i>Von jetzt an spricht die Rollenspielerin die wunscherfüllenden Sätze aus „...“</i></p>	<p>Th. Sie könnte sagen: „Ich hätte ich mich gefreut, wenn du heimkommst und hätte Dich mit strahlenden Augen angeschaut.“ Lassen Sie sie den Satz sagen, der richtig gut tut</p>
<p>· <i>Zögerlichen Klienten hilft der Trainer behutsam, auch <u>im körperlichen Zueinander Positionen auszuprobieren, die dem Wunsch des Kindes von damals (je nach Alter sehr verschieden) entsprechen, z. B. Hand halten, den Arm um die Schulter legen, den Kopf an ihren Brustkorb legen können usw.</u></i></p>	<p>Th.: Kann diese Mutter einen Arm über Ihre Schultern legen? Und darf sie Ihnen die andere Hand geben, so dass Sie sie festhalten können? Und wenn Sie jetzt noch Ihren Kopf an ihre Schultern lehnen? Geht das?</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 4</i>	Beispiel
<p><i>Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die <u>bedürfnisbefriedigend wirkt.</u></i></p>	<p>Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.</p>
<p><i>· Irgendwann merkt der Klient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.</i></p>	<p>Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?</p>
<p><i>· Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben,</i></p>	<p>Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden?</p>

Vorgehen Ideale-Übung 4	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.</i> 	<p>Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Irgendwann merkt der Klient, dass <u>der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.</u></i> 	<p>Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das</i> 	<p>Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden? Wie fühlt sich das an?</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 4</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Am zunehmenden Wohlgefühl, das auch ohne mikroskopisches Emotion Tracking von Weitem wahrnehmbar ist, erkennt der Trainer, dass eine Situation inszeniert wird, die bedürfnisbefriedigend wird.</i> 	<p>Th.: Ich sehe wie entspannt und geborgen Sie sich fühlen, wenn Sie die Mutter, die Sie gebraucht hätten, so bei sich spüren.</p>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Irgendwann merkt der Klient, dass der ideale Vater fehlt, und dieser wird hinzugenommen.</i> 	<p>Th.: Wenn Sie wollen, können Sie einen idealen Vater dazu nehmen. Wie könnte er ausschauen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Meist wird er spontan zur idealen Mutter so positioniert, dass <u>ein sich liebendes Paar dort steht oder sitzt, das, ohne sich als Paar vom Kind trennen zu lassen, dieses zu sich holen und ihm das geben, was es braucht.</u></i> 	<p>Th. Wie sind die beiden miteinander, so dass Sie sehen können, dass sie ein Liebespaar sind? Wo und wie sind Sie mit den beiden? Wie fühlt sich das an?</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 5</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <i>So entsteht eine <u>Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.</u></i> 	<p>Trainer: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Der Trainer fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.</i> 	<p>Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.</i> 	<p>Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.</p>

<i>Vorgehen Ideale-Übung 5</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • <i>So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.</i> 	<p>Trainer: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Der Trainer fordert den Klienten auf, sich <u>dieses Bild gut einzuprägen</u> mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.</i> 	<p>Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.</i> 	<p>Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.</p>

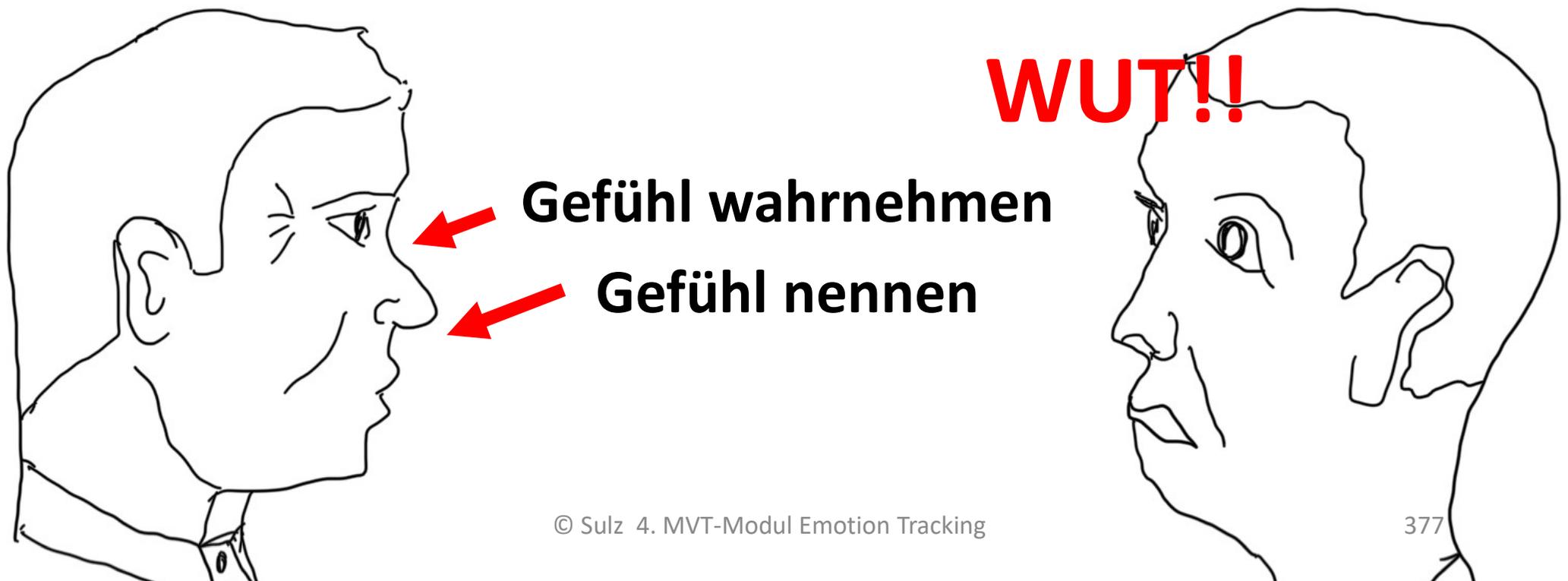
<i>Vorgehen Ideale-Übung 5</i>	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> <i>So entsteht eine Skulptur als Schlussbild mit befriedigenden und beglückenden Aspekten.</i> 	<p>Trainer: Ich sehe wie gut Sie sich mit diesen beiden Eltern aufgehoben fühlen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>Der Trainer fordert den Klienten auf, sich dieses Bild gut einzuprägen mit allen Sinnen, szenisch, körperlich, emotional.</i> 	<p>Th.: Prägen Sie sich diese Szene gut ein - mit allen Sinnen. Was Sie spüren, was Sie gehört und was Sie gesehen haben. Dann können Sie jeden Tag für einige Minuten dieses Glück wieder erleben.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>Transfer auf das reale Leben: Der Klient kann <u>sich vorstellen, diese Eltern gehabt zu haben, die ihm alles mitgaben, was er für sein Leben gebraucht hätte.</u></i> 	<p>Th.: Sie können sich vorstellen, dass sie immer da waren. Ihnen Mut machten, sagten, dass Sie richtig sind, so wie Sie sind und dass Sie nichts tun müssen für ihre Liebe. Ich nehme sie als innere Begleiter mit für schwierige Situationen.</p>

Wir vereinbaren, wie wir miteinander umgehen

Vieles davon haben wir schon genannt, gehen wir aber noch etwas tiefer ...

Vereinbarung 1

- Wir vereinbaren, dass wir uns **auf das Gefühl konzentrieren** wollen, z.B. Wut.
- Wir beide können das entstandene Gefühl ansprechen:
- Trainer: Ich sehe, wie **wütend** Sie sind.
- Klient: Ja, ich bin sehr **wütend**.



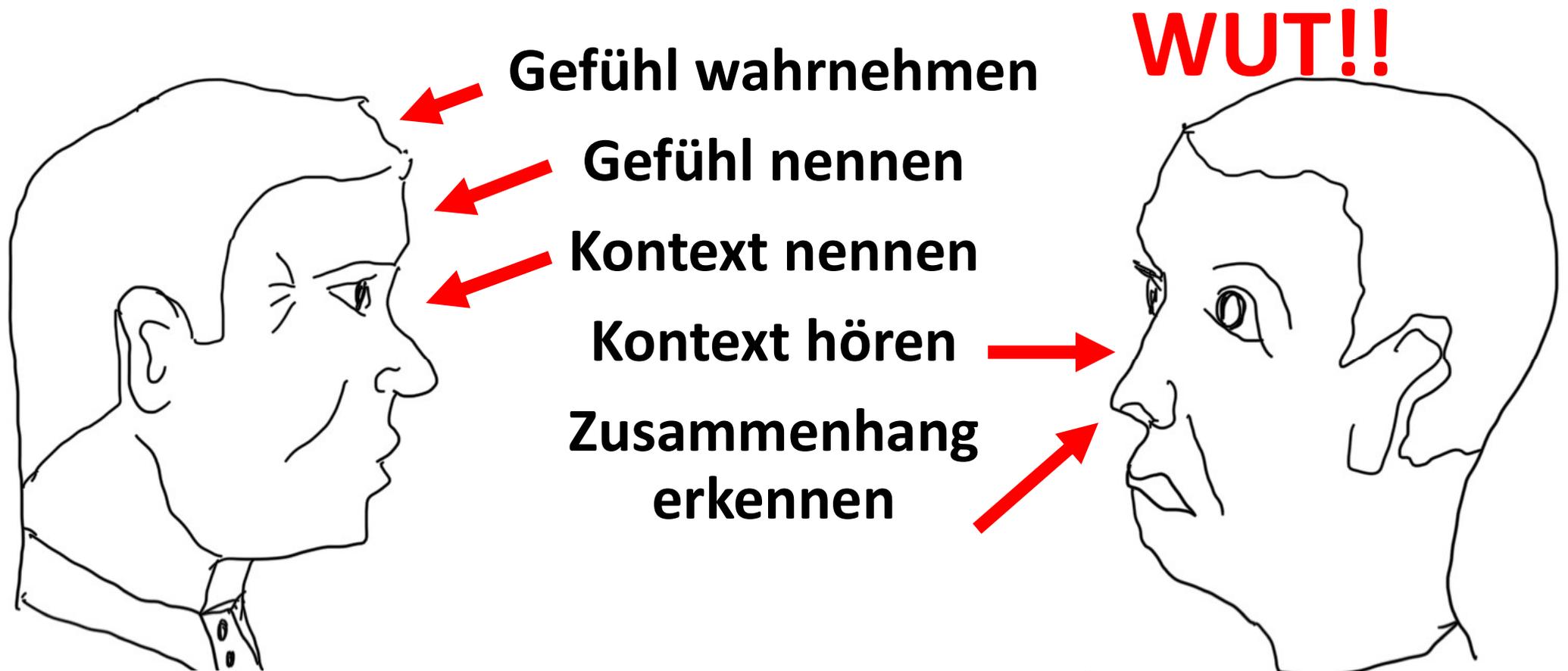
Vereinbarung 1a

- Ich füge den auslösenden Kontext hinzu und
- gebe ihm Gelegenheit, zu erkennen, wodurch dieses Gefühl hervorgerufen wurde, zum Beispiel:

- „Sie wurden ärgerlich, **als Sie sich daran erinnerten, dass Ihr Vater Sie schon wieder belehren wollte.**“



Vereinbarung 1b

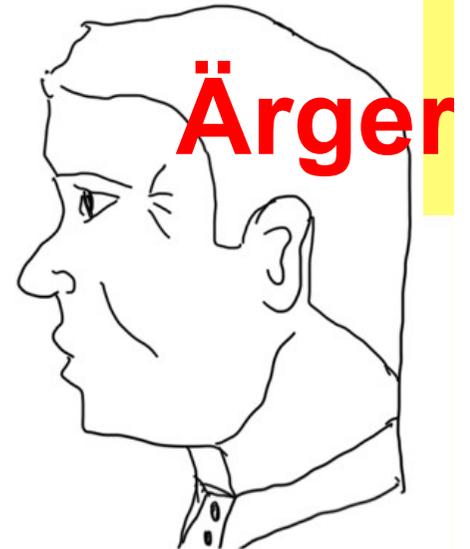


Vereinbarung 2

- Oft ist es aber so, dass die Aufmerksamkeit des Klienten ganz bei dem Inhalt der Erinnerung bleibt, den sie bzw. er als inneres Bild oder inneren Film sieht.
- **Das durch das erinnerte Bild hervorgerufene Gefühl**
- **wird von ihm aber nicht so sehr beachtet** wie die bildliche Szene.

Vereinbarung 3 Empathie

- Ich als Trainer **gehe empathisch mit der Erzählung mit**
- und **bei mir entsteht auch ein inneres Bild dieser Situation.**
- Ich **versetze mich in den Klienten hinein** und fühle mit ihm z.B. das Ärgerliche am Verhalten des Vaters und das Gefühl des Ärgers, das er empfindet.



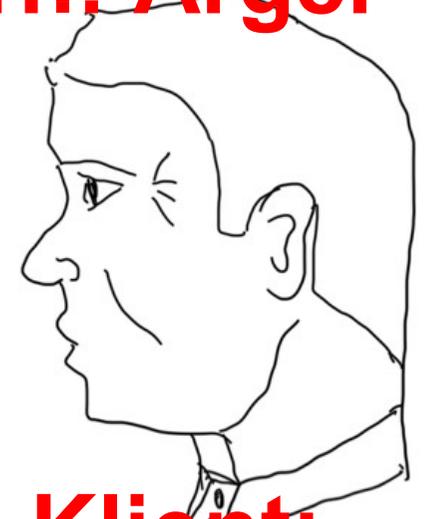
WUT!!



Vereinbarung 4a Markiert spiegeln

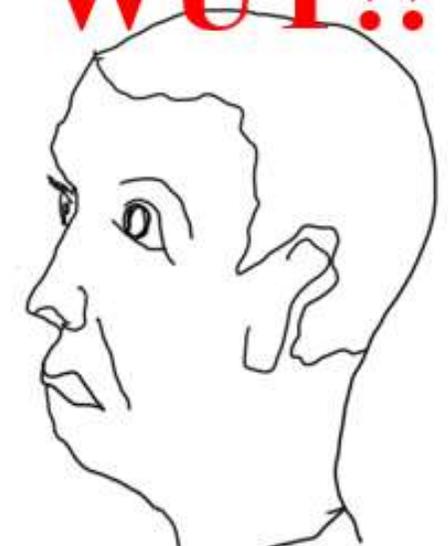
- **Ich reagiere nicht so stark** wie sie/er.
- Deshalb **spiegele ich ihr/ihm das Gefühl „markiert“**
- - im Sinne von Fonagy et al. (2008). Mich in ihn hineinversetzend fühle ich einerseits Ärger wie sie/er, andererseits bleibe ich äußerer Zuhörer und es ist für mich nicht so sehr ärgerlich wie für ihn.
- Deshalb ist mein **Gefühlsausdruck weniger ärgerlich, mehr verstehend und bestätigend.**
- **Markiert bedeutet also, dass ich zwar mitfühle, dass ich aber nicht genauso intensiv fühle (falls der Klient sehr intensiv fühlt).**
- Er kann so spüren, dass ich mit seinem Gefühl umgehen kann, er mit seinem Gefühl gut bei mir aufgehoben ist.

Tr.: Ärger

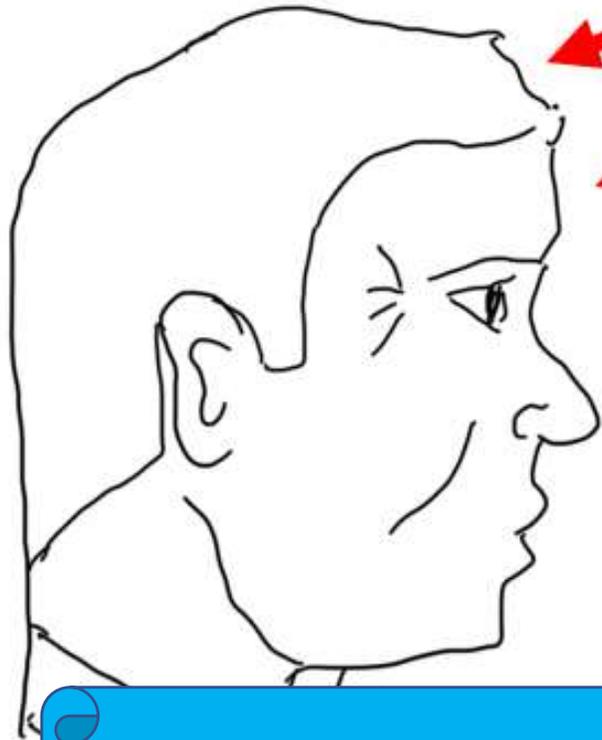


Klient:

WUT!!



Vereinbarung 4b Markiertes Spiegeln



WUT wahrnehmen

Wut markiert spiegeln

Anerkennen: Da ist große Wut in Ihnen.
Es ist gut, dass sie da ist und so groß ist.
Nicht aussprechen, sondern ausstrahlen:
Ich bin bei Ihnen.
Ich kann damit umgehen.
In mir schlagen die Wellen nicht so hoch.
Schauen wir zuerst woher sie kommt.

**So wirken Sie
beruhigend!**

Vereinbarung 5 Trainer: weniger Ärger

- Anfangs unterlasse ich sogar einen Ärgerausdruck in meiner Stimme. Denn **wenn mein Ärger stärker ist als die bewusste Ärgerwahrnehmung des Klienten** lenke ich sie bzw. ihn von ihrem bzw. seinem eigenen Gefühl ab.
- Also bleibe ich in einer behutsam zuhörenden Haltung

**Neigen Sie dazu,
eher zu wenig
mitzufühlen
oder zu viel?**

Vereinbarung 6 keine eigene Emotion reinmischen

- ich spreche nur aus, was ich höre und sehe, mit einem Ausdruck feinfühligere Präsenz.
- Wenn ich meine eigene Empörung nicht zurückhalte, kann mein eigenes Gefühl das Geschehen dominieren.
- Wir wenden uns beide seinem Gefühl zu, vielleicht überrascht und verwundert. Wir betrachten es beide und
- nehmen zugleich zur Kenntnis, welcher Aspekt der Erzählung zu diesem Gefühl geführt hat.

Vereinbarung 7 Klient: halb und halb

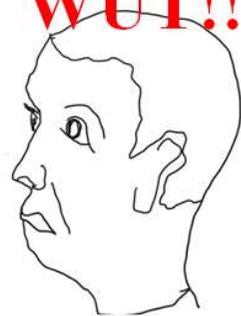
- In diesem Moment geht der Klient vorübergehend und nur teilweise aus der emotionalen Haltung heraus.

- Während ein Teil von ihr/ihm den Ärger empfindet, reflektiert der andere Teil die neue Erkenntnis:

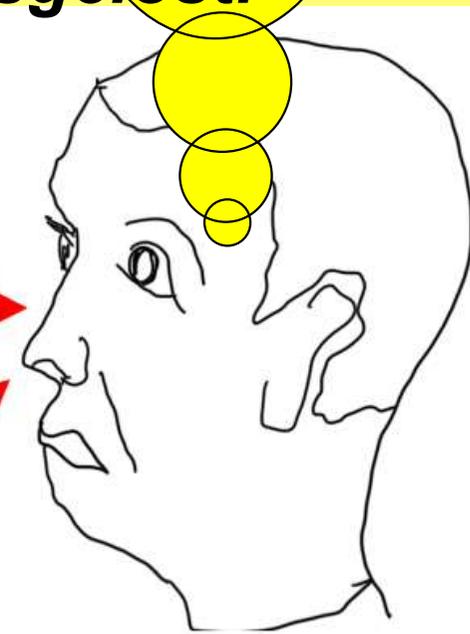
„Aha, die Erinnerung an das immer wieder Belehrende des Vaters hat meinen Ärger ausgelöst.“



WUT!!



**Kontext hören
Zusammenhang
erkennen**



Vereinbarung & Tiefe emotionale Erfahrung

- Mit diesem doppelten Prozess entsteht eine **tiefe emotionale Erfahrung** im Sinne von Greenberg (2000). Das Gefühl allein ist ein Erleben, aber noch keine Erfahrung.
- **Erst das Hinzufügen des auslösenden Kontexts bringt die Erfahrung, die das Gefühl verstehen lässt.**
- Es geht darum, das Narrativ und das dadurch ausgelöste Gefühl gedanklich in kausalem Zusammenhang zu bringen.
- Im Gehirn ist der Ort des Fühlens das limbische System und der Ort des Erkennens der Präfrontale Cortex.

Einzelne Erfahrungen
verdichten sich zur Theory
of Mind

- mehr als Achtsamkeit
- Übertragung

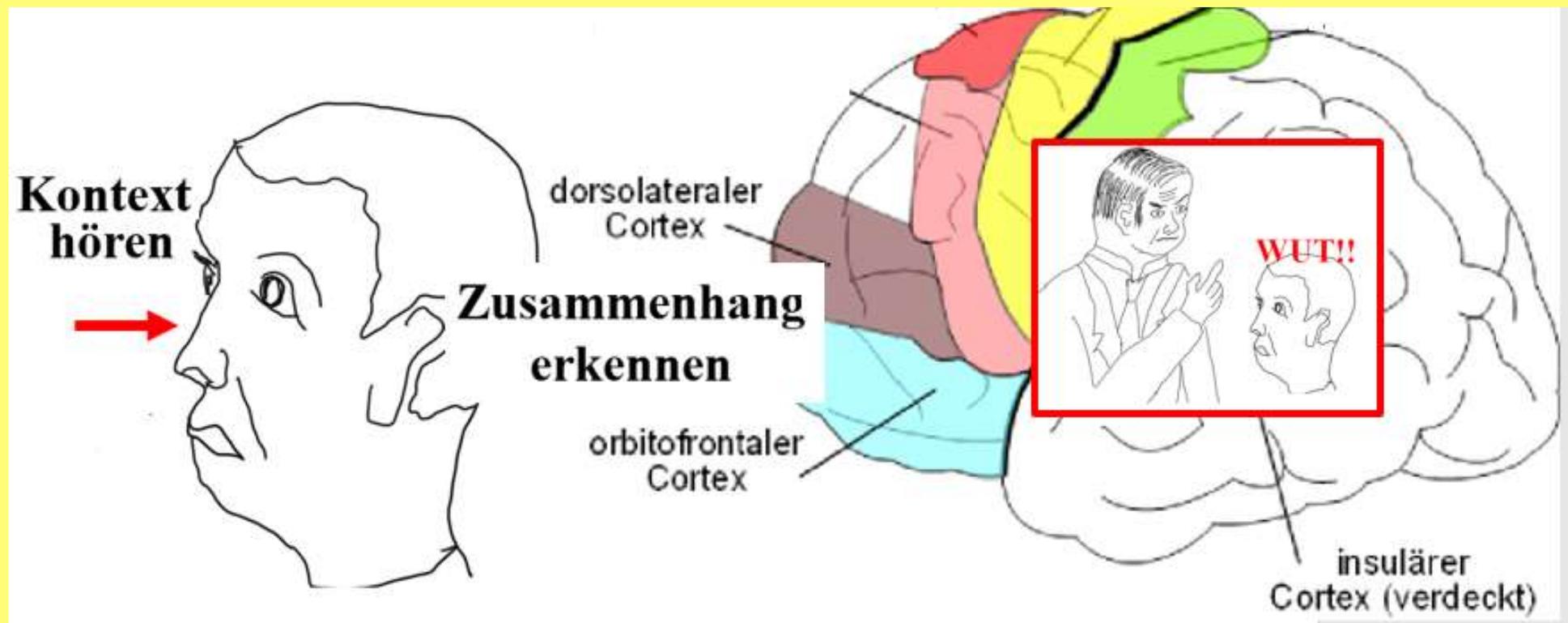
Vereinbarung 9a Ursache-Wirkungs-Denken

- Die Erkenntnis entsteht aus dem **Ursache-Wirkungs-Denken**,
- aus dem Herstellen eines **kausalen Zusammenhangs**.

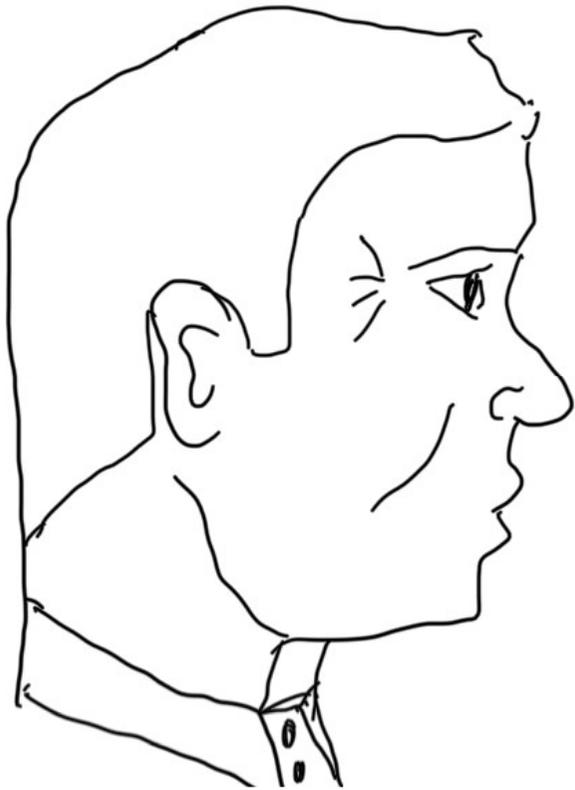
**Wissen Sie,
dass Sie diese Fähigkeit erst
aufbauen müssen,
trotz guter Bildung des
Klienten?**

Vereinbarung 9b

- Durch Vermittlung des Hippocampus wird die neue Erkenntnis als Erfahrung im Gedächtnis abgespeichert.



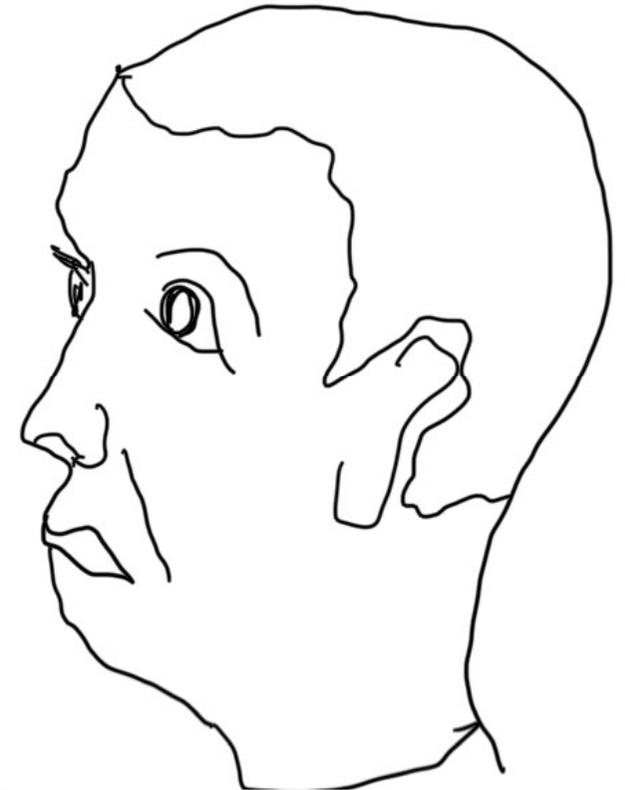
Vereinbarung 9c Theory of Mind TOM



Kontext hören
Zusammenhang
erkennen

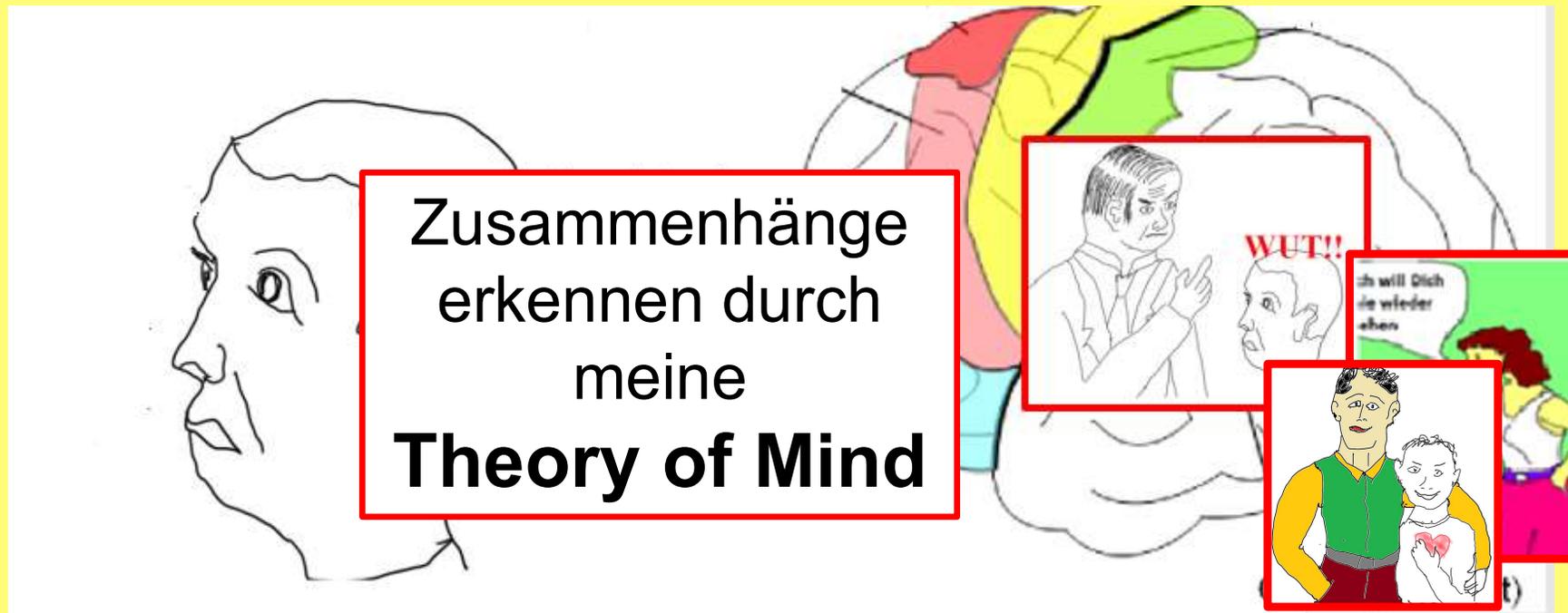
**Kontext ist Ursache,
Gefühl ist die Wirkung.**

**Theory of Mind: So
entsteht bei mir Wut.**



Vereinbarung 9d TOM im Gehirn

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



Vereinbarung 10 Theorie des Mentalen*

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

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

*Reaktionen auf Intentionen zurückführen

Vereinbarung 11 Achtsamkeit?

- Man könnte die ursprüngliche Haltung auch der **Achtsamkeit (?)** zuordnen, ein sehr offenes, interessiertes, dabei geduldiges Sehen und Hören, voll Akzeptanz. Es folgt das nicht wertende Benennen des wahrgenommenen Gefühls.
- Wenn schon eine **sichere Bindung (!)** entstanden ist, mag Achtsamkeit als Haltung genügen.
- Aber der **Klient braucht in diesem Moment unbedingt mehr auf ihn fokussierte Zuwendung**, so dass sie/er sicher sein kann, sich so offen zeigen zu können.
- **Sie/er braucht, dass ich ganz mit ihr/ihm und ganz bei ihr/ihm bin.**

Vereinbarung 12 – mehr als Achtsamkeit

- Wir können in diesem Vergleich von Achtsamkeit mit der emotiven Gesprächsführung jedoch festhalten, dass die Achtsamkeit bereits wesentliche Aspekte enthält, dass aber dazu kommen muss, dass dem Klienten ein zuverlässiges Beziehungsangebot gemacht wird:
- **Ich bin jetzt ganz für Sie da und ich bin nur für Sie da.**
- **Ich bleibe da und ich werde nicht jemand anderem mein Ohr und meine Unterstützung geben.**
- **Das mache ich gern und Sie müssen nichts tun, damit ich an Ihrer Seite bleibe.“**

Vereinbarung 13 – ich bin ganz für Sie da

- Die **Einladung sich mir anzuvertrauen** wird nicht ausgesprochen.
- Sie ist eine Haltung, die dem Klienten ohne Worte vermittelt wird.
- Wenn der Klient später erzählen soll, wie sie/er mich als Trainer erlebt hat, dann sollte ein Bild entstehen, das diese zuverlässige Verfügbarkeit ausdrückt.

**Sind Sie für eine Stunde
wirklich bereit
ganz und gar
bei und mit Ihrem Klienten
zu sein?**

Vereinbarung 14 negative Übertragung

- Immer und überall auftretende Übertragungsprozesse werden dafür sorgen, dass sie bzw. er **zwischendurch daran zweifeln** wird.
- Aber es gehört zum Wesen dieser emotiven Gesprächsführung, dass zumindest während der Trainingssitzung kaum Platz für die Übertragung negativer Beziehungsmuster aus der Kindheit ist.
- Die **authentische, deutlich spürbare behutsame und feinfühlig**e Präsenz der Trainerin bzw. des Trainers übertönt das Rauschen der Zweifel und des Misstrauens negativer Übertragungsprozesse.

Vereinbarung 15 – kein Re-Parenting

- Das darf nicht verwechselt werden mit dem etwas verkrampften Versuch eines Anfängers, auf keinen Fall so sein zu wollen wie die negativen Aspekte der Eltern der Klientin bzw. des Klienten.
- Es ist auch kein Versuch, der Klientin bzw. dem Klienten ein Re-Parenting als quasi ideale Eltern zukommen zu lassen.
- Wir verlassen nicht unsere psychologische Profession, um mütterliche oder väterliche Zuwendung zu geben.

Vereinbarung 16 Trainer befriedigt nicht

- **Wir befriedigen nicht Bedürfnisse, die Eltern nie befriedigt haben und deren Befriedigung so sehr ersehnt wird.**
- Wir verstehen nur empathisch, wie groß das Bedürfnis und die Sehnsucht ist, wie sehr seine Frustration schmerzt.
- Wir befriedigen nicht das zentrale Bedürfnis nach Liebe etc.
- **aber wir begleiten sie bzw. ihn in ihrem bzw. seinem Schmerz, nicht geliebt zu werden.**

Vereinbarung 17 idealisierende Übertragung?

- Haben wir im Erleben des Klienten dann nicht doch etwas Ideales, etwas was so wohl tut wie kaum etwas im Leben davor?
- Sie/er hat zuvor kaum einen Menschen kennengelernt, der sich ihr/ihm durchgängig in so einer positiven Weise zugewandt hat.
- Das könnte doch Stoff für eine **idealisierende Übertragung** geben.

Tut es Ihnen auch so gut,
wenn ein Klient begeistert
von Ihnen ist?

Vereinbarung 18 nur Bote nicht Glücksbringer

- Dieser Gefahr begegnen wir dadurch, dass wir der Klientin/dem Klienten in der Imagination oder in einer Gruppentherapie im Rollenspiel ideale Eltern zukommen lassen.
- Mit diesen kann sie/er Bedürfnisbefriedigung, Wunscherfüllung und Glück erleben. Und die intensive Erinnerung an diese nimmt sie/er nach der Trainingsstunde mit nach Hause.
- Dadurch bin ich als Trainer nicht der Glücksbringer, sondern nur der Bote oder Vermittler.

**Darf es sein, dass Sie am
Ende auch ergriffen,
erfüllt und auf stille
Weise für sich glücklich
sind ?**

Was wollen Sie zu den
Vereinbarungen fragen
oder sagen?

DEMO? Übung 4.10

Holes in Roles

TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pessó)

**WAS GEBEN VATER UND MUTTER
AN MICH WEITER,
WAS IN DEN VORGENERATIONEN
BLEIBEN SOLLTE?**

**..., geht es um Holes in Roles (Albert
Pesso). Wir können in der Phantasie dieses
Loch stopfen und Sie damit aus der
Parentifizierung entlassen.**

Transgenerational: Holes in Roles

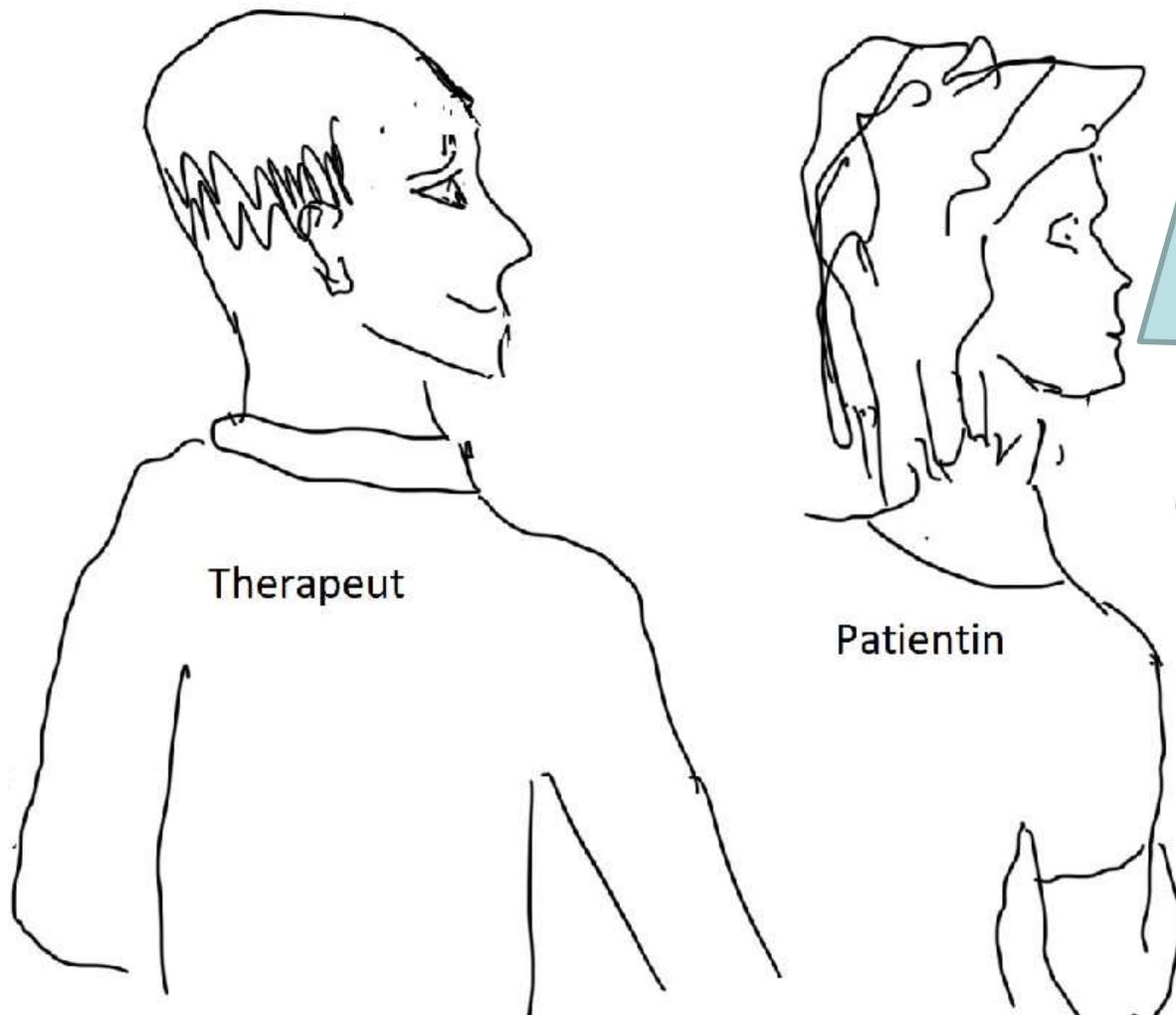
- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem **positiven Aspekt** von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr)
- und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat,
- wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden,
- der einen großen inneren Reichtum
- an seine/ihre Kinder weitergeben konnte und wollte

Transgenerational: Holes in Roles

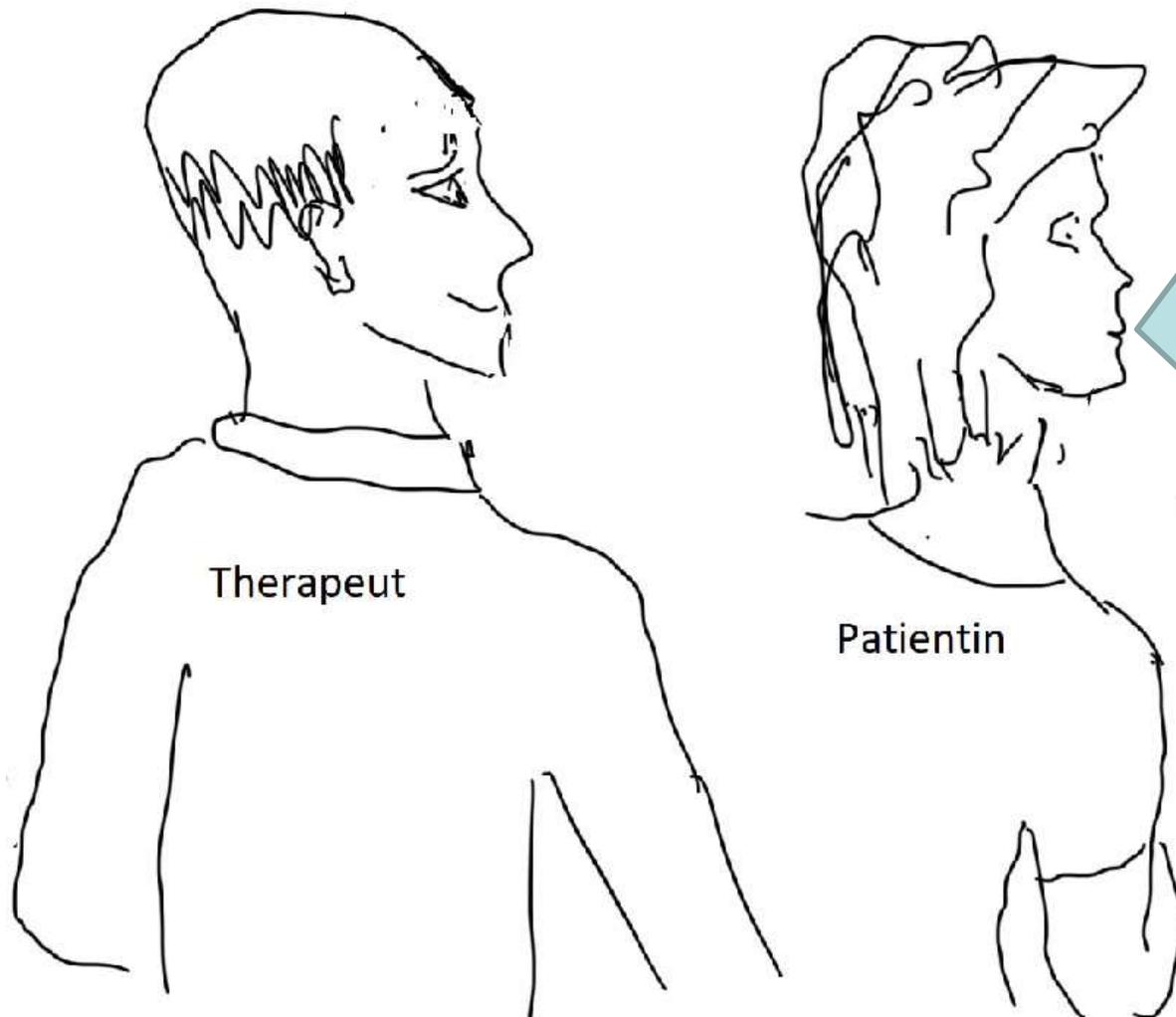
- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

BEISPIEL

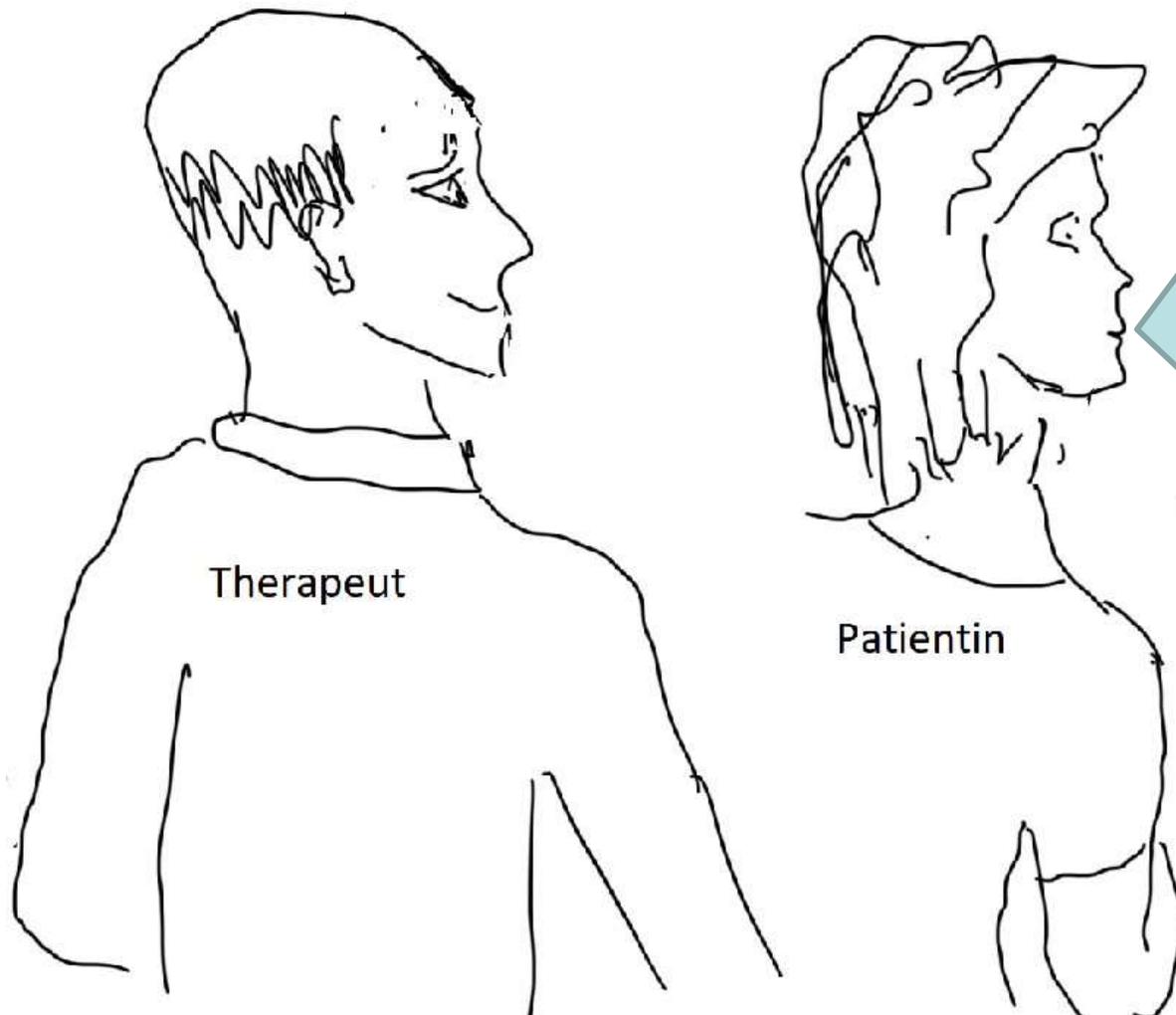
- Sie hören und sehen nun skizzenhaft ein Holes-in-Roles-Gespräch
- Folgen Sie diesem empathisch und lassen Ihr Mitgefühl entstehen
- Zuerst Mitgefühl mit der Klientin und dann Mitgefühl mit ihrer Mutter
- Bei welchem Gefühl kommen Sie selbst an?



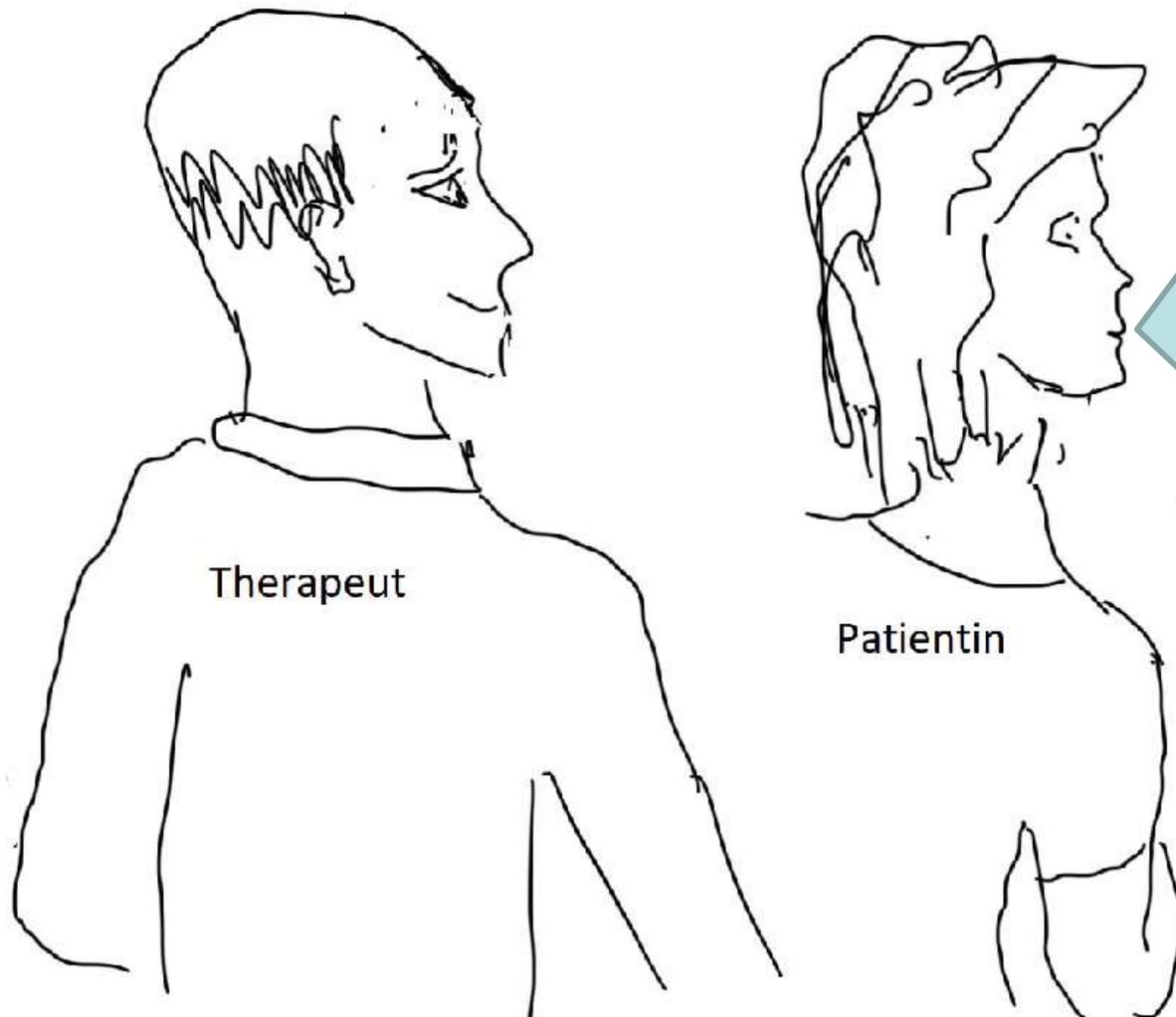
Mein Vater weiß, was er will, verfolgt seine Ziele und erreicht sie auch. Er ist ganz zufrieden. Er hätte gern, dass meine Mutter weniger abhängig ist, mehr aus sich macht, weniger anderen dient, so dass er stolz auf sie sein kann. Er schaut auf sie herab und behandelt sie nicht gut.



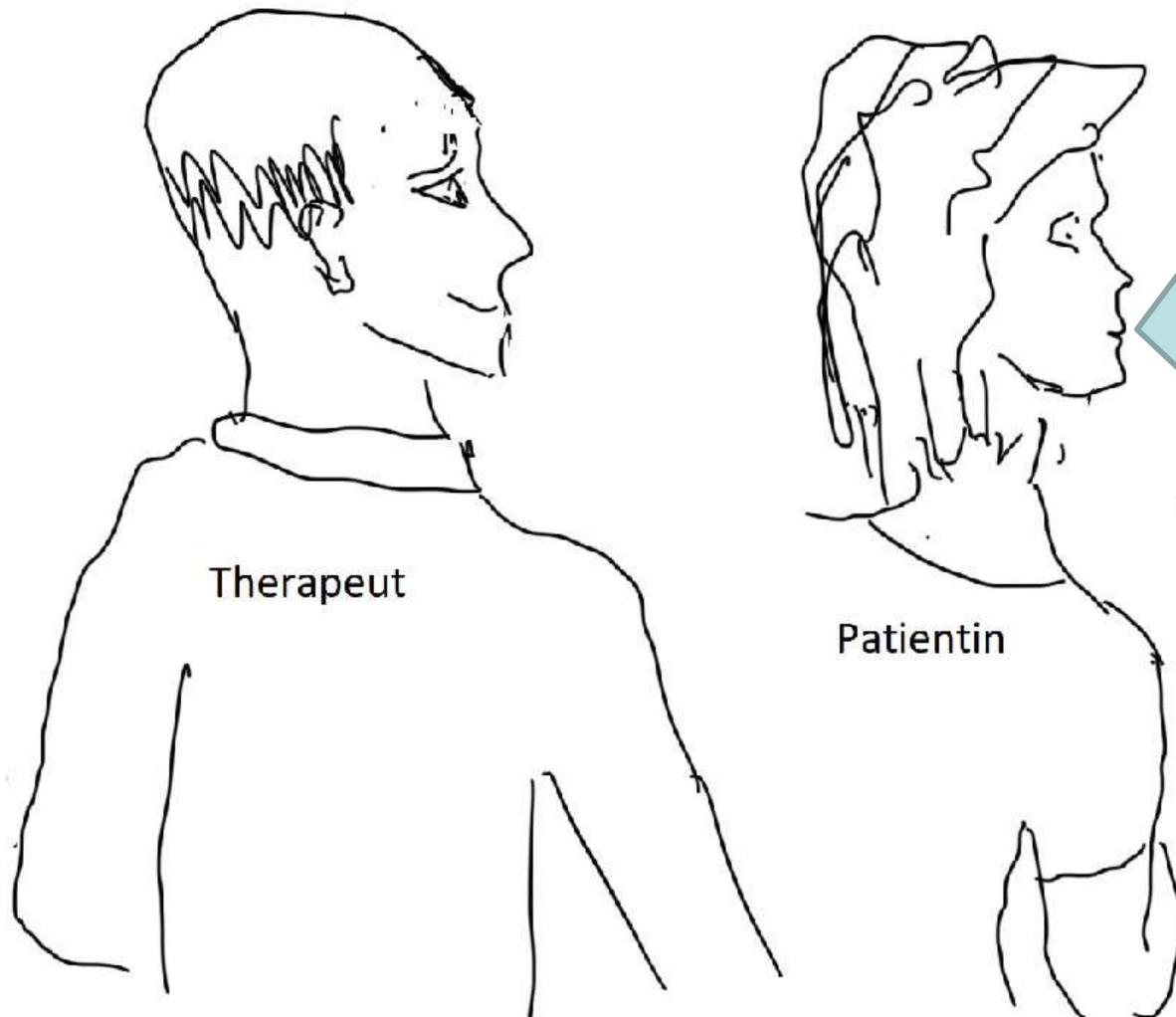
Meine Mutter tut mir oft leid. Sie hat wegen ihm ihr Kunstgeschichte-Studium abgebrochen und wurde seine Arzthelferin. Sie war musikalisch sehr begabt, machte aber auch da nichts draus. Sie traute sich nichts zu.



Ihre Eltern förderten meine Mutter in keiner Weise. Macht sie das Abitur, ist es ok, macht sie es nicht, ist es auch ok. Dann heiratet sie eben einen Doktor. **Ihrer Mutter** konnte sie es nie recht machen, immer kritisierte diese an ihr herum.



Ihr Vater hat sie bald
abgeschrieben – mit
der lässt sich kein
Staat machen. Er
interessierte sich nicht
für sie und schenkte
ihr auch nie ein Ohr,
wenn sie es mit ihrer
Mutter so schwer
hatte.

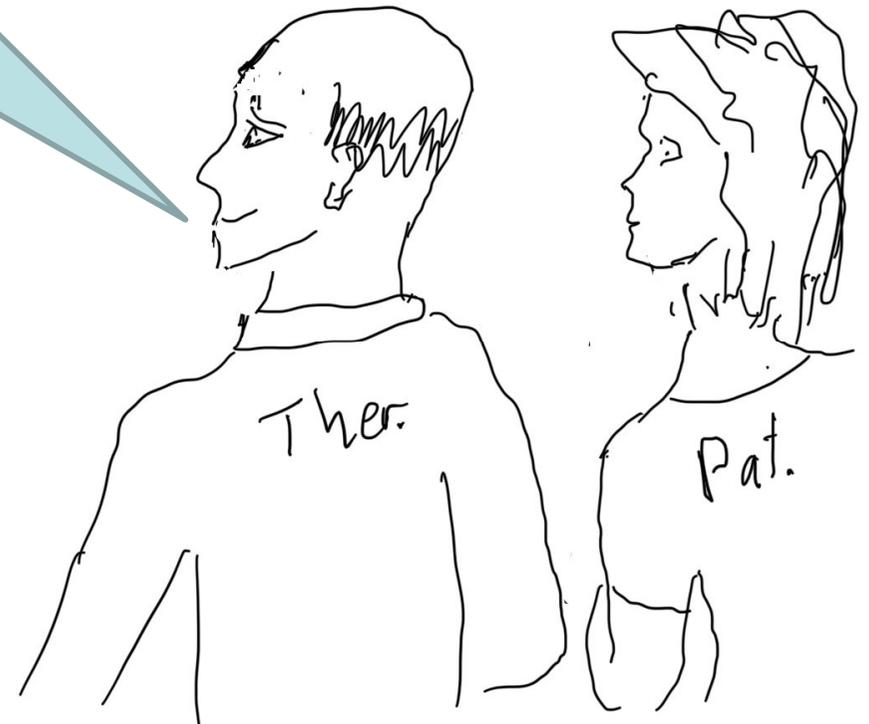


Da tut sie mir so leid.
Es tut mir richtig weh,
wenn ich mir
vergegenwärtige, wie
schlimm ihre Kindheit
war. Wie gnadenlos
ihre Mutter war und
sie klein machte und
wie sie für ihren Vater
Luft war. **Ich hätte ihr
so sehr ein besseres
Leben gewünscht!**

In der Biographie Ihrer Mutter ist ein Loch der Bedürfnisbefriedigung. Das können wir in der Phantasie stopfen und in einer künstlichen Biographie heilen, indem wir einen **Möglichkeitsraum** aufspannen. Ein Raum, in dem es möglich würde, Eltern zu haben, die sie gebraucht hätte.



Ich lade Sie ein, **einen Film** zu drehen, der Ihrer Mutter die Kindheit und die Eltern beschert, die sie gebraucht hätte





Wie wäre die Mutter, die sie gebraucht hätte – ihre ideale Mutter – gewesen?





Ihre ideale Mutter wäre nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.

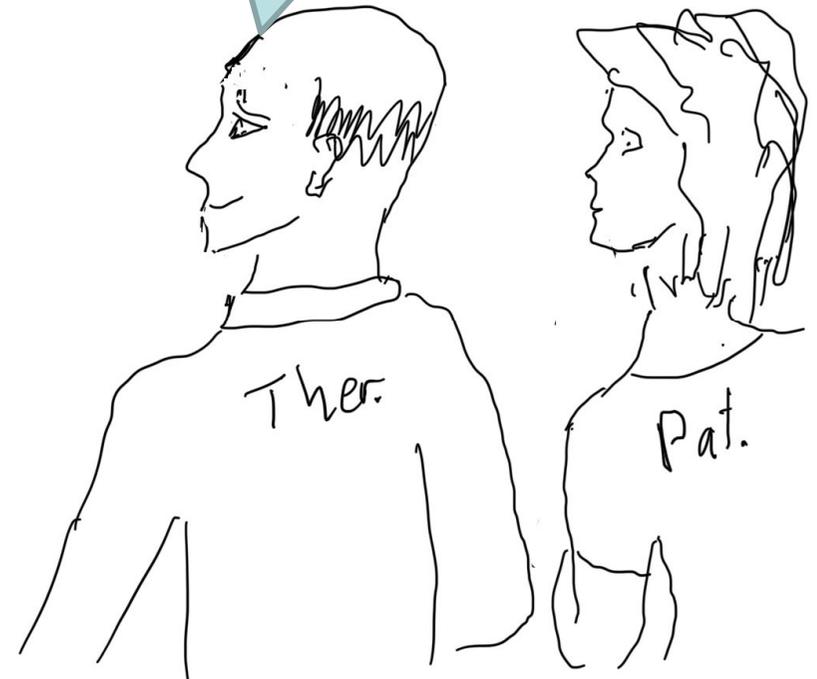
Sie hätte sie so geliebt wie sie ist. Und sie wäre glücklich gewesen, sie als Kind zu haben.

Sie hätte ihre Begabungen gefördert und sie selbst entscheiden lassen, welchen Weg sie gehen will.“





Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter gebraucht hätte?



Ihr idealer Vater hätte sie nicht ignoriert.

Er hätte keine Überfliegerin als Tochter gebraucht.

Er hätte sich für sie interessiert.

Hätte wissen wollen, was sie denkt und fühlt.

Und hätte ihr das Gefühl gegeben, ein wertvoller und fähiger Mensch zu sein.





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Die ideale Mutter Ihrer Mutter könnte sagen:



ideale
Eltern



Mutter als Kind

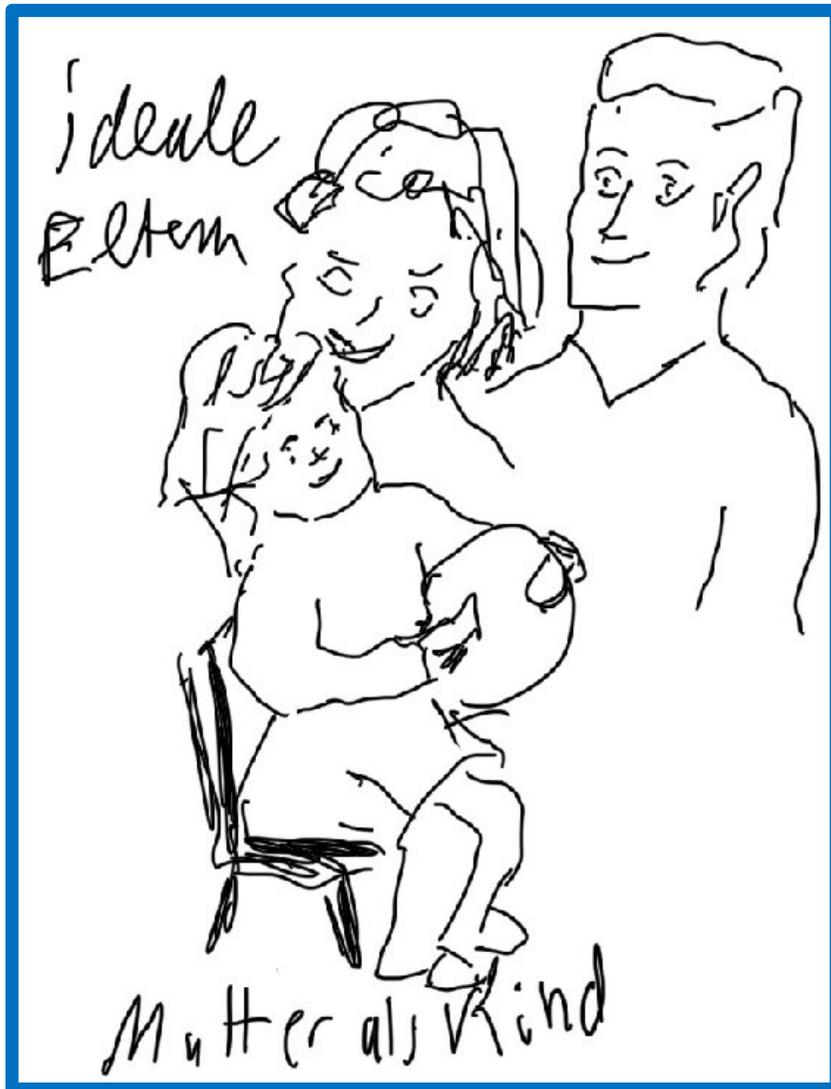
„Du musst nicht meine perfekte Tochter werden, die alles genau so macht, wie ich es für richtig halte.

Ich liebe Dich über alles. Genauso wie Du bist.

Ich sehe, wie gern Du malst und wie Dir das Musizieren Freude macht. Da freue ich mich mit Dir.

Wenn Du mal Hilfe brauchst, helfe ich Dir gern.





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Der ideale Vater Ihrer Mutter könnte sagen:

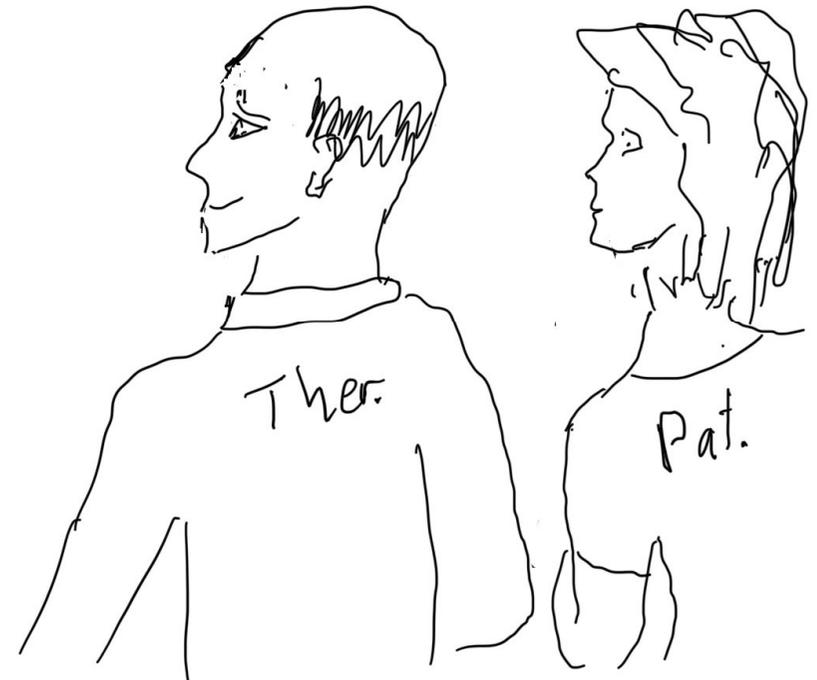


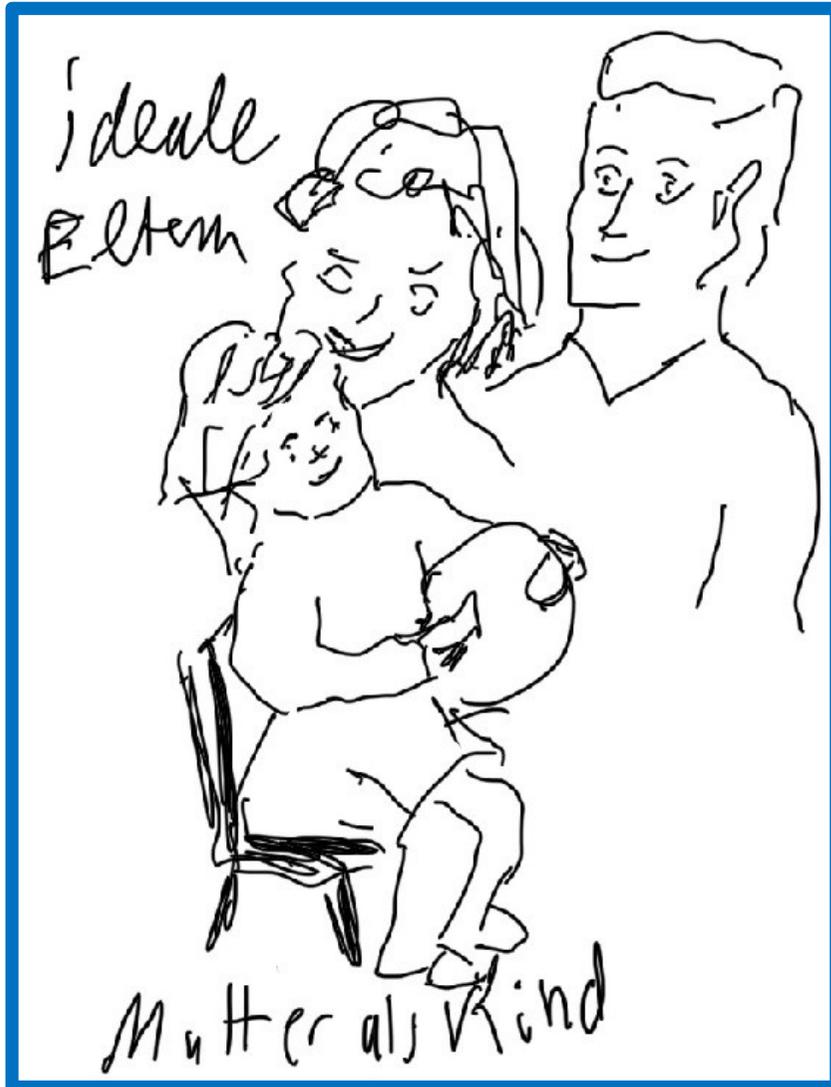
ideale
Eltern



Mutter als Kind

*Ich freue mich immer, wenn ich
Dich sehe. Ich bin so glücklich,
Dich als meine Tochter zu haben.
Erzähle mir, was Du gemacht
hast, was Du erlebt hast.
Du bist mir ganz wichtig.“*





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Beide sprechen nun zu Ihnen, der Betrachterin dieses Films:





„Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie **DEINE** Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!“

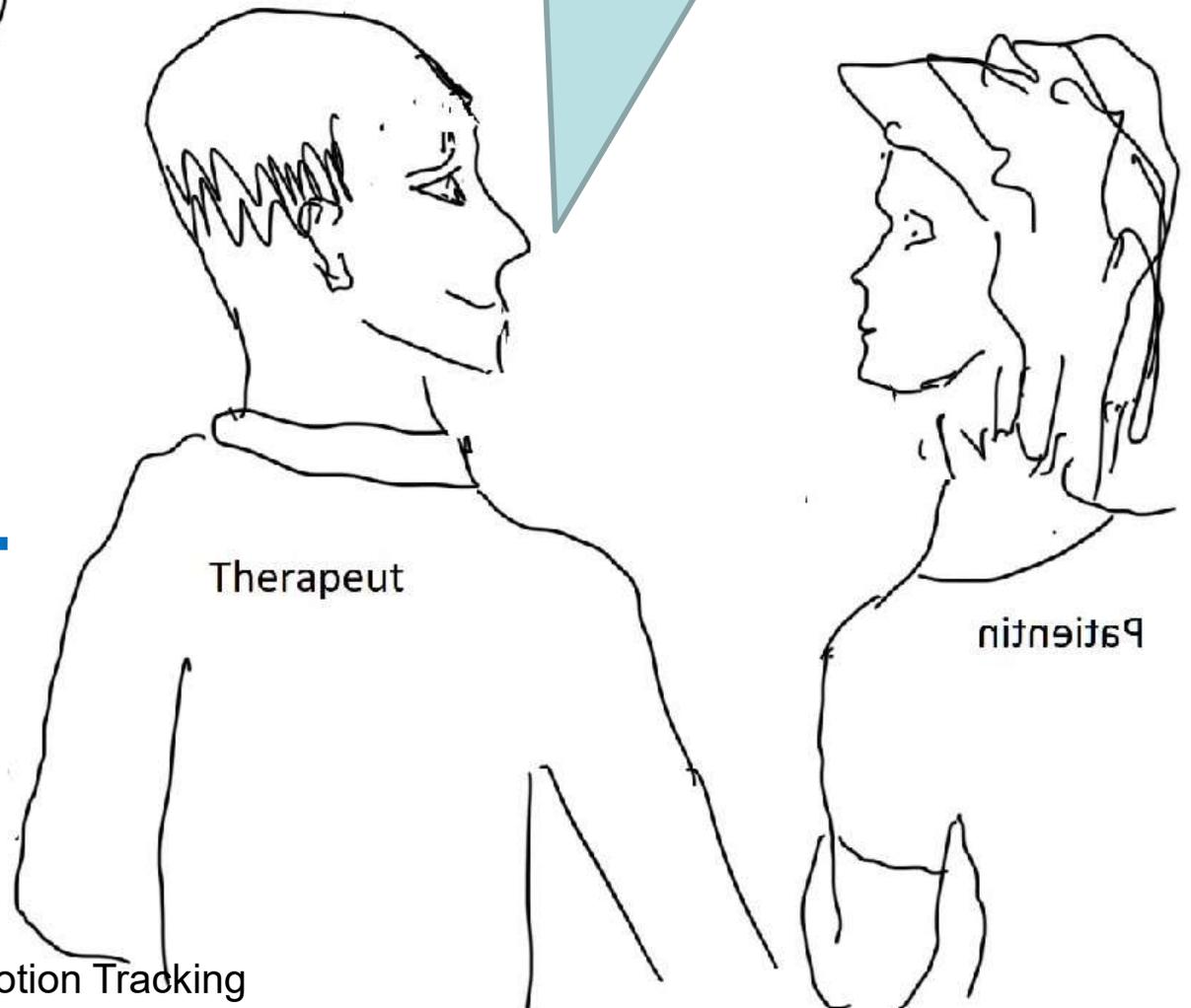


ideale
Eltern



Mutter als Kind

Ich sehe wie
berührt Sie sind
und sich erleichtert
fühlen.

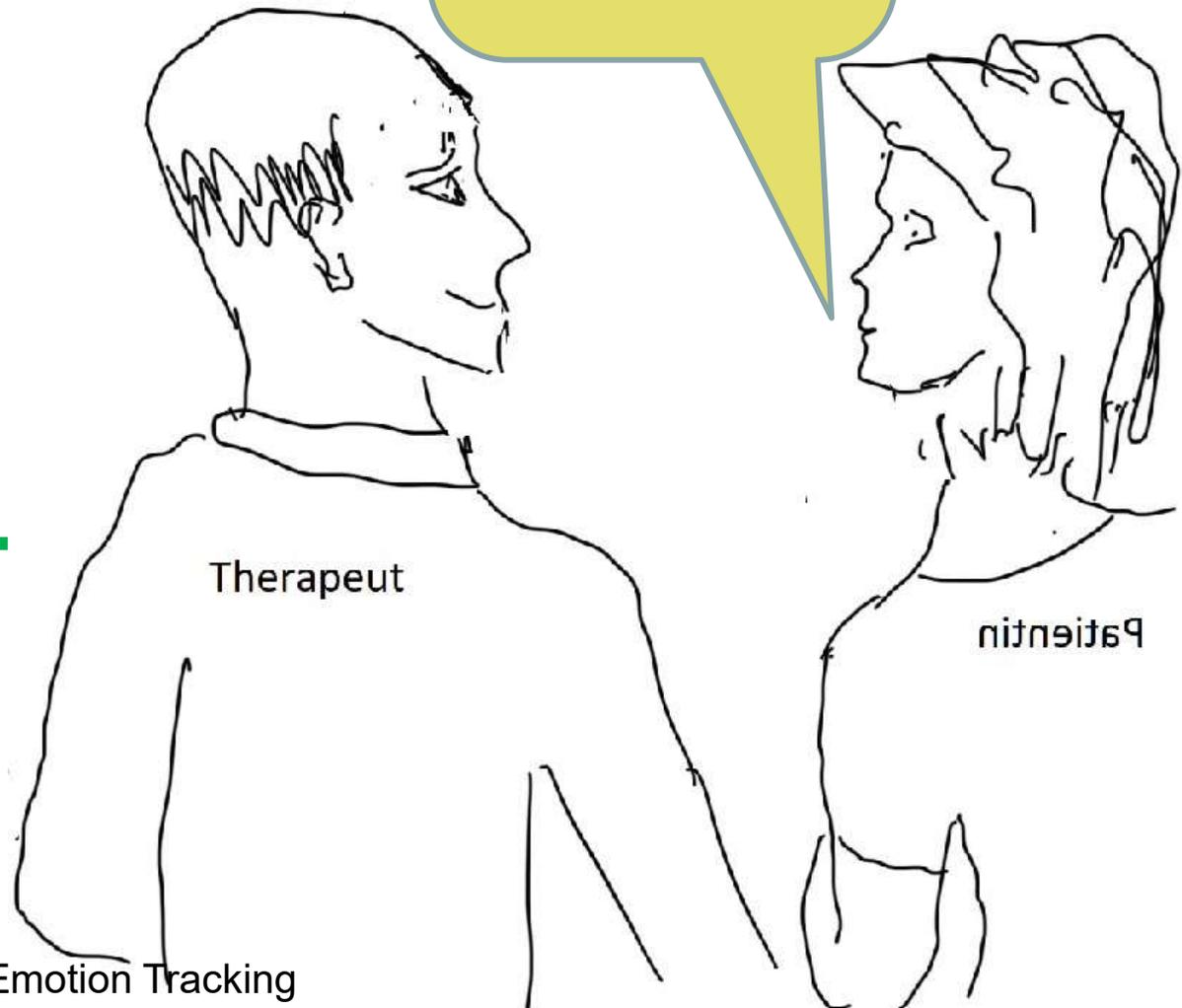


Therapeut

Patientin



Ja das ist ein ganz warmes Gefühl. Ich bin dankbar dafür.



WAS WOLLEN SIE ZU DIESEM BEISPIEL FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.11

eigene Holes in Roles
in der Gruppe

Handout Folie
19

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesse). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Übung 4.11

Holes in Roles Gruppe (2 oder 4 Teilnehmer)

- Sie führen einen Trainingsdialog des Holes-in-Roles
 - Laden Sie Ihre KlientIn ein,
 - **sich den positiven, geliebten Teil ihrer/seiner Mutter* in der Phantasie vorzustellen**
 - sich ihr/ihm liebevoll/fürsorglich zuzuwenden
 - sich zu erinnern, wie schwer sie es in ihrem Leben hatte, was ihr die Chance nahm ein anderes Leben zu führen
 - ihr in der Phantasie ideale Eltern, eine ideale Kindheit zu schenken
- *Oder es analog für den Vater durchgehen

Zuvor ist notwendig: Negativer und positiver Aspekt der Eltern trennen

- **Positiver Aspekt von Vater oder Mutter:** Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- **Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:**
 - Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
 - Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.

Holes in Roles 4er-Gruppe

Fragen der TrainerIn: Wer möchte beginnen?

- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater **gebraucht hätte?**
- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater **gebraucht hätte?**
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze ihrer idealen Eltern hätten ihr/ihm gut getan?

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?

-

-

- Wie wäre die **Mutter** gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?

-

-

- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**

-

-

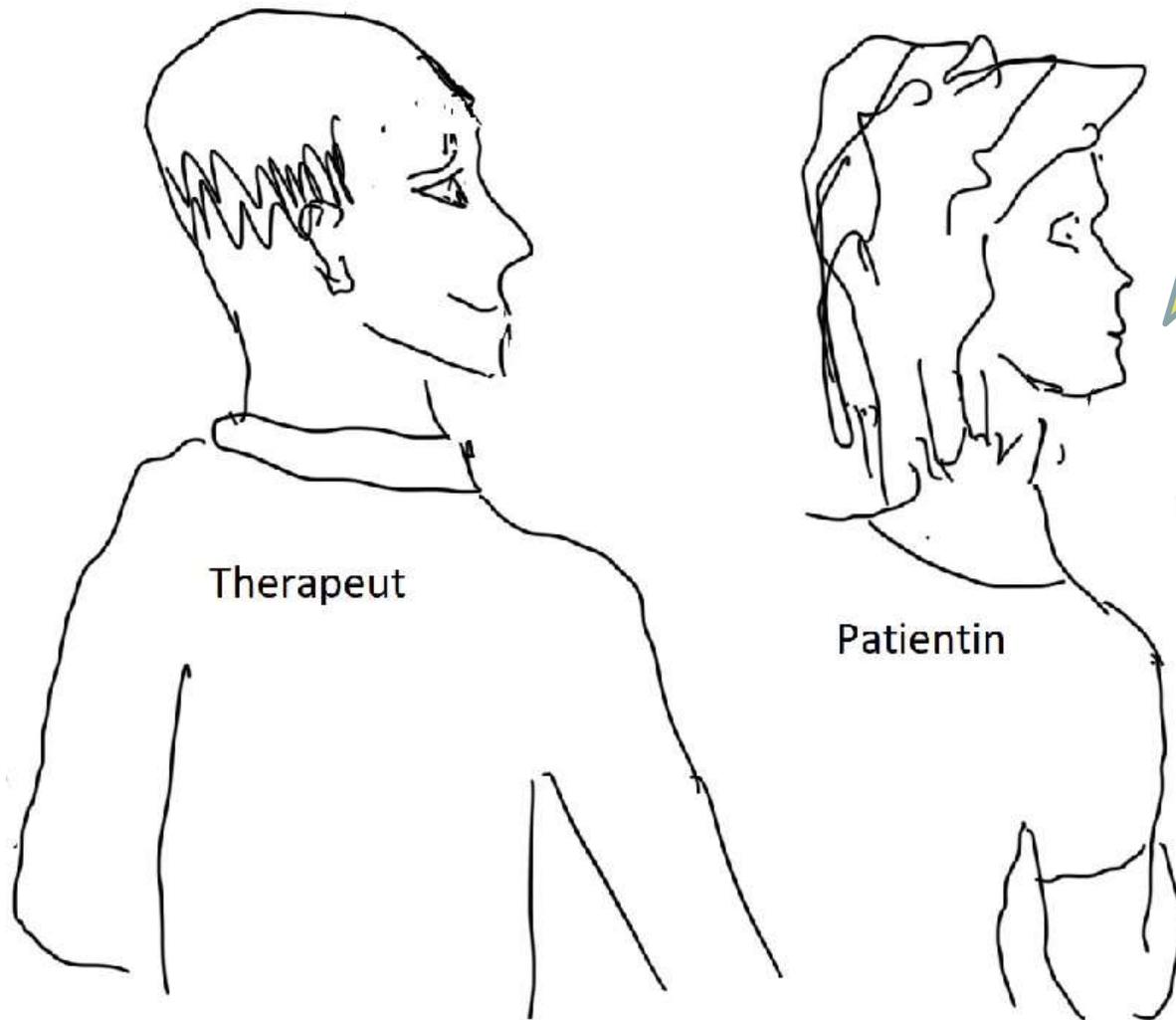
- **Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?**

-

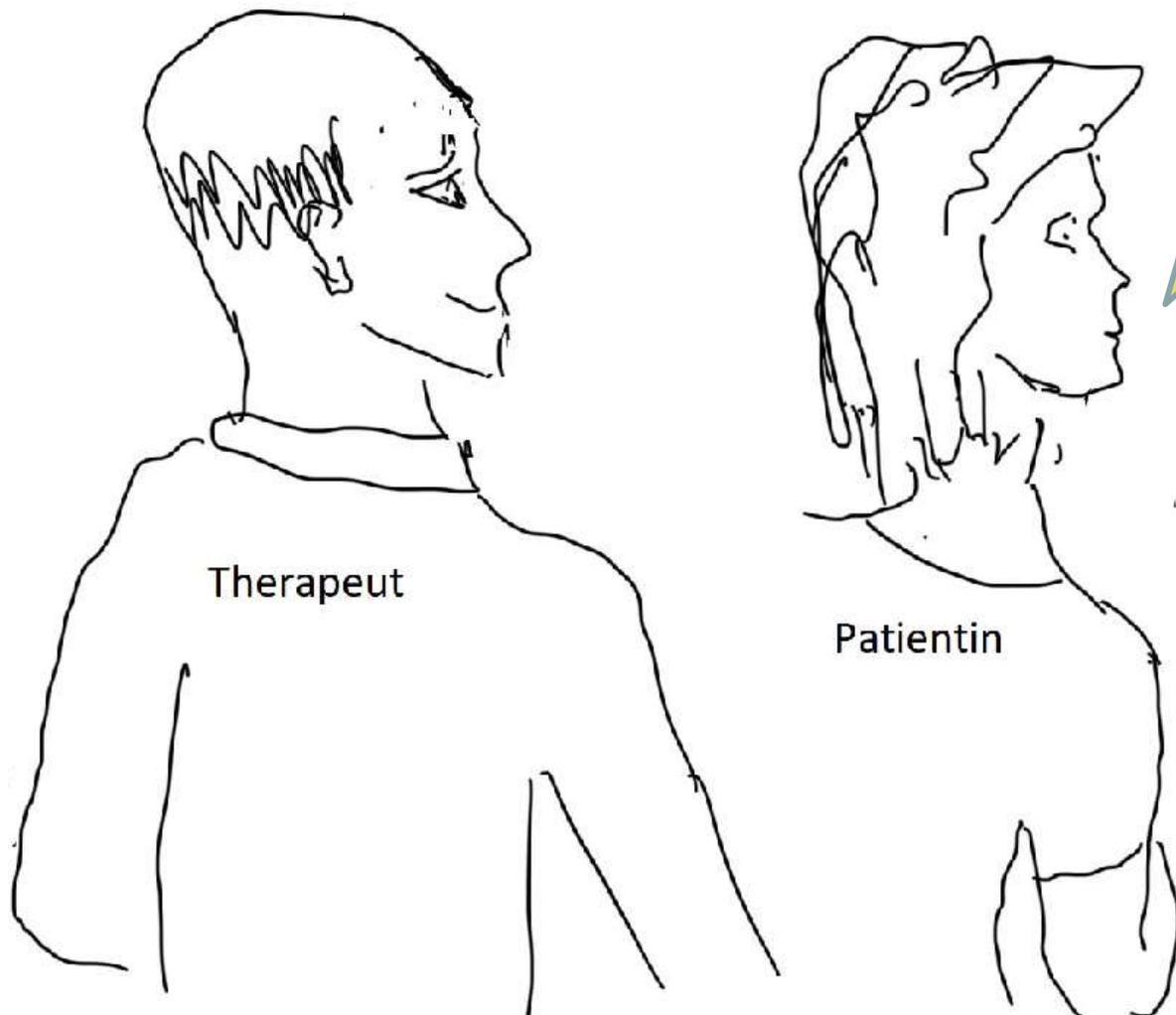
-

Übung 4.11 Holes in Roles 4er-Gruppe

Ich blättere
noch einmal
die Abfolge
des Gesprächs
durch:



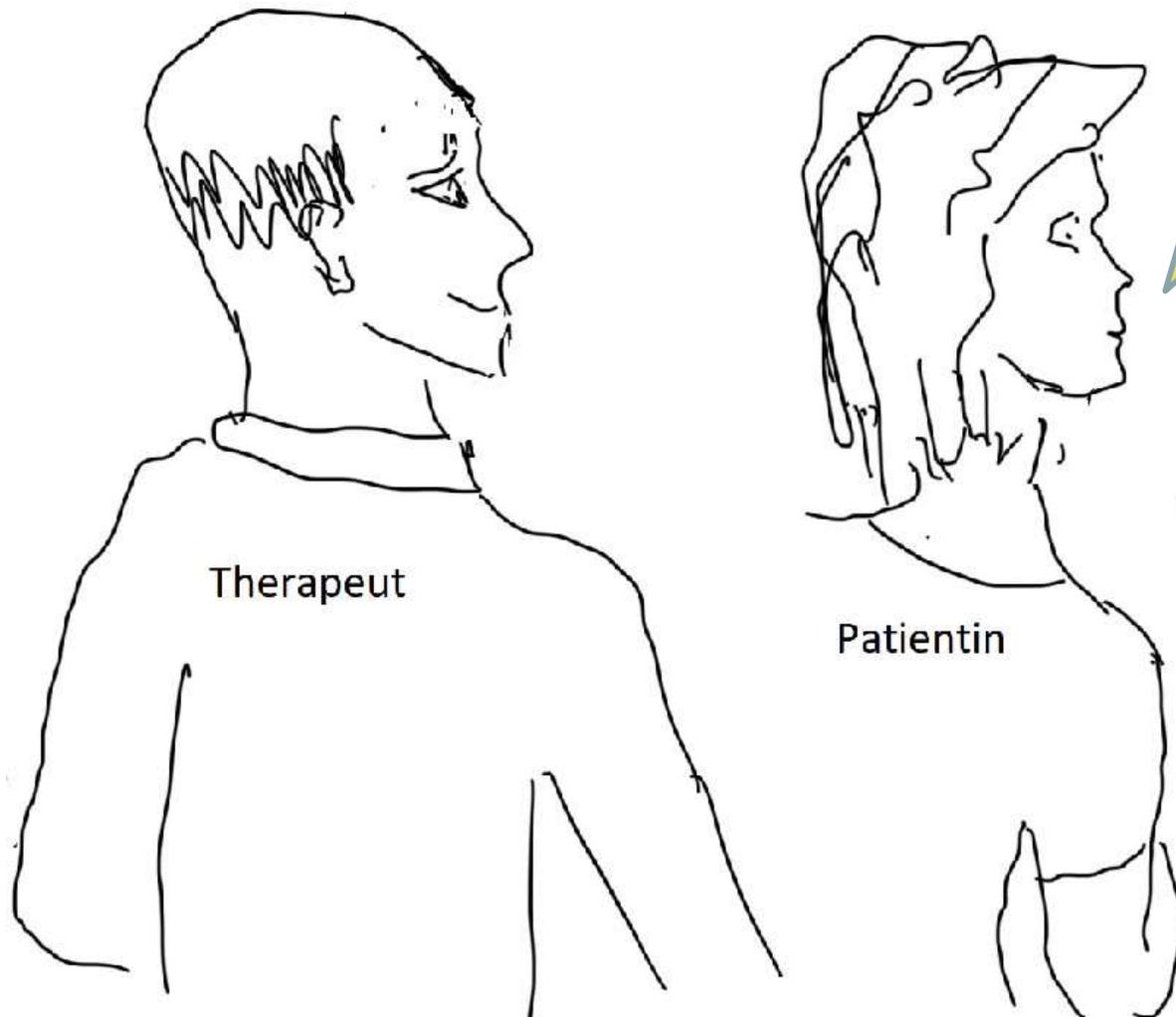
Meine Mutter ...



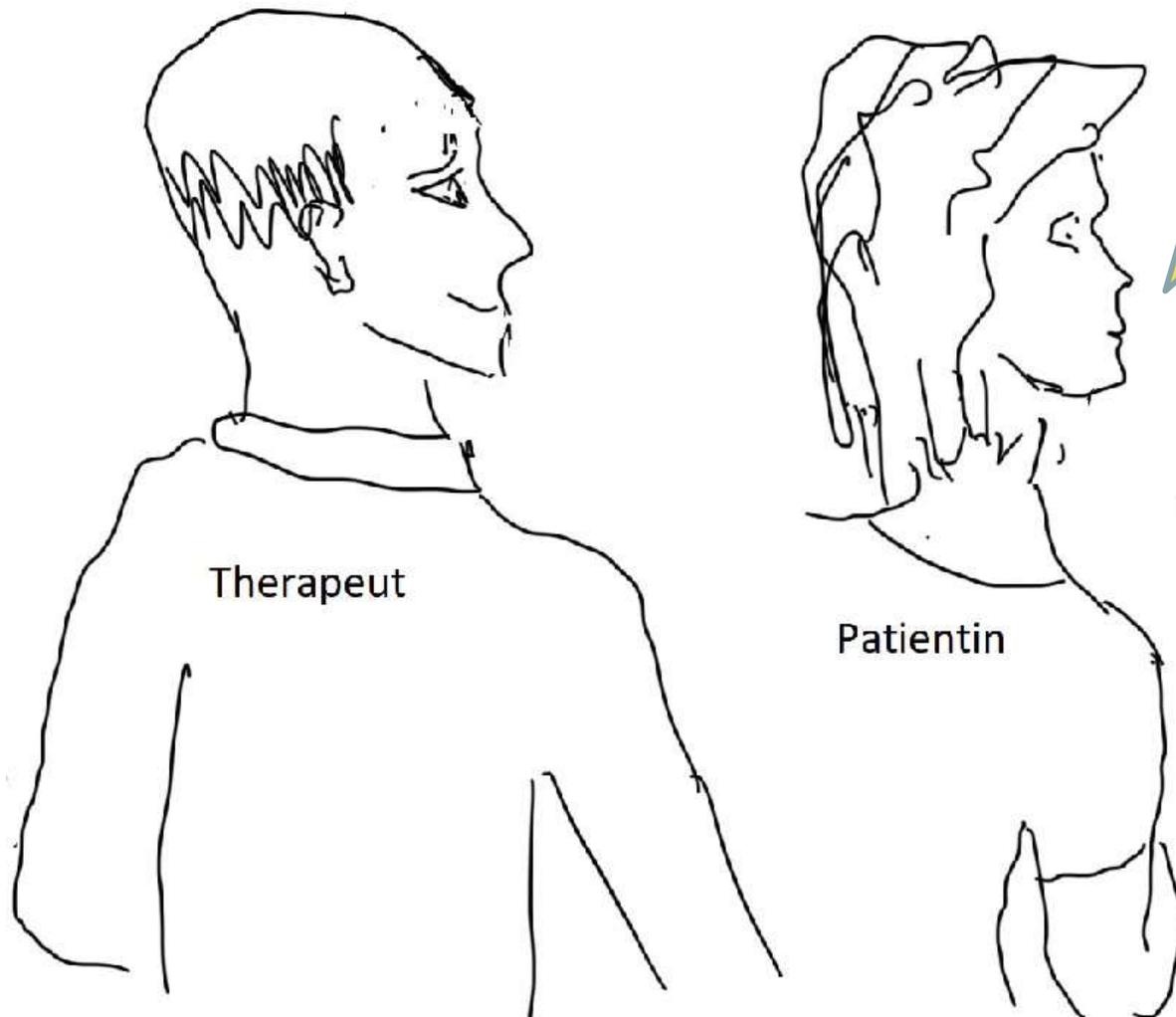
Therapeut

Patientin

Oder: Mein Vater ...



Die Eltern meiner
Mutter / meines
Vaters ...

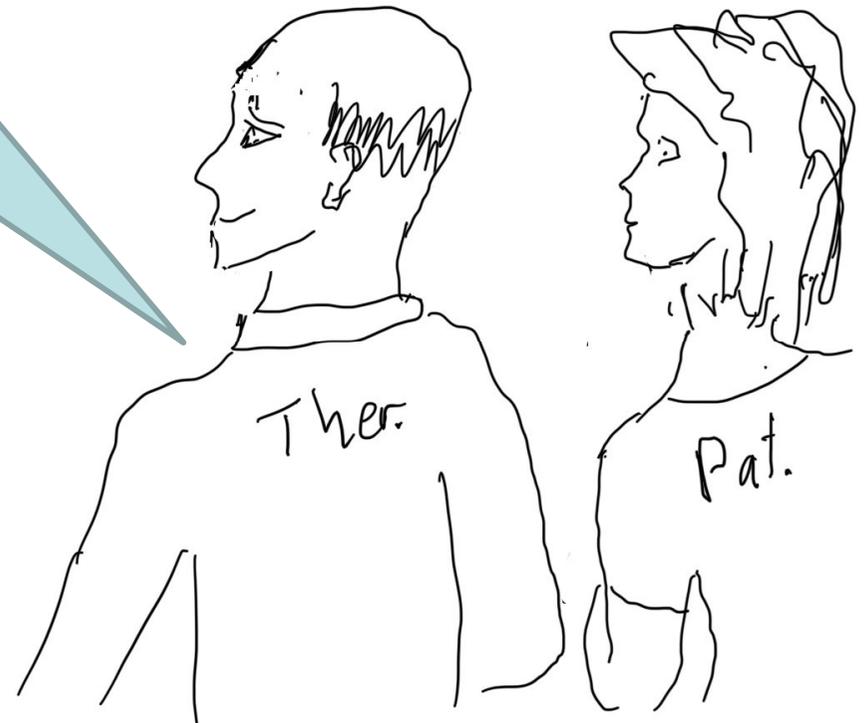


**Da tut mir
Meine Mutter / mein
Vater so leid. ...
Ich hätte ihr / ihm so
sehr ein besseres
Leben gewünscht!**

In der Biographie Ihrer Mutter / Ihres Vaters ist ein Loch der Bedürfnisbefriedigung. Das können wir in der Phantasie stopfen und in einer künstlichen Biographie heilen, indem wir einen **Möglichkeitsraum** aufspannen. Ein Raum, in dem es möglich würde, Eltern zu haben, die sie gebraucht hätte.



Ich lade Sie ein,
einen Film zu drehen,
der Ihrer Mutter/bzw.
Ihrem Vater
die Kindheit und die
Eltern beschert,
die sie gebraucht hätte





Wie wäre die Mutter, die sie / er gebraucht hätte – wie wäre ihre / seine ideale Mutter – gewesen?



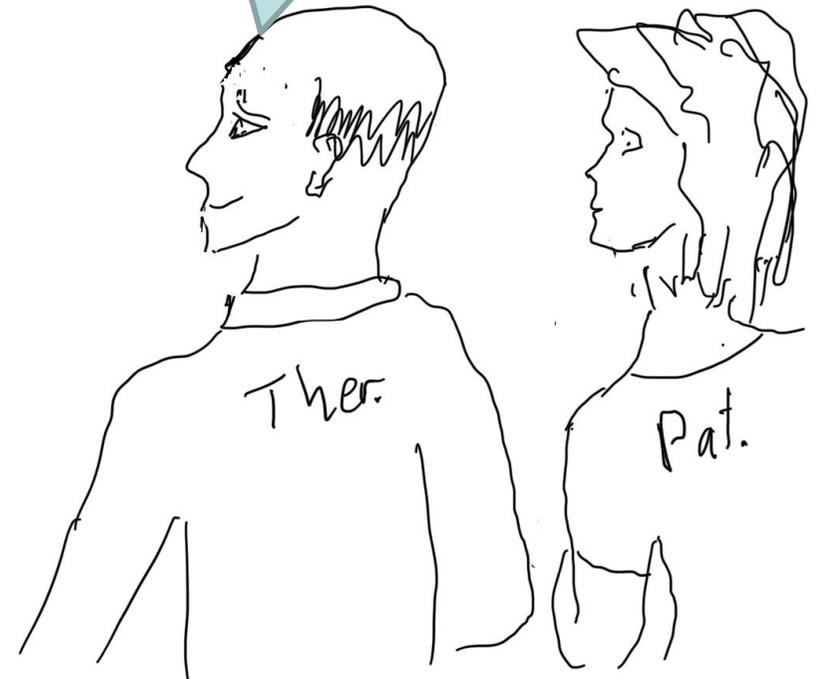


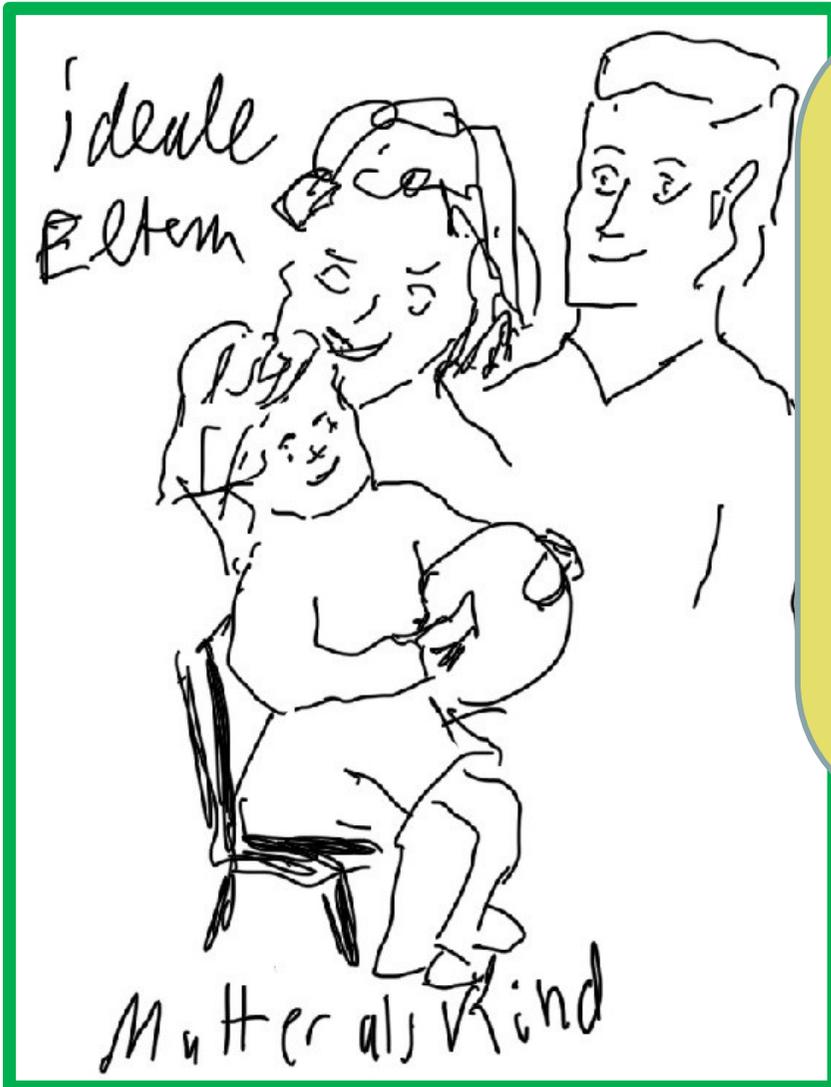
*Klient: Die ideale Mutter meiner Mutter wäre nicht ...
Sondern sie wäre ...*





Wie wäre der **Vater** gewesen, den Ihre **Mutter / Ihr Vater** gebraucht hätte?

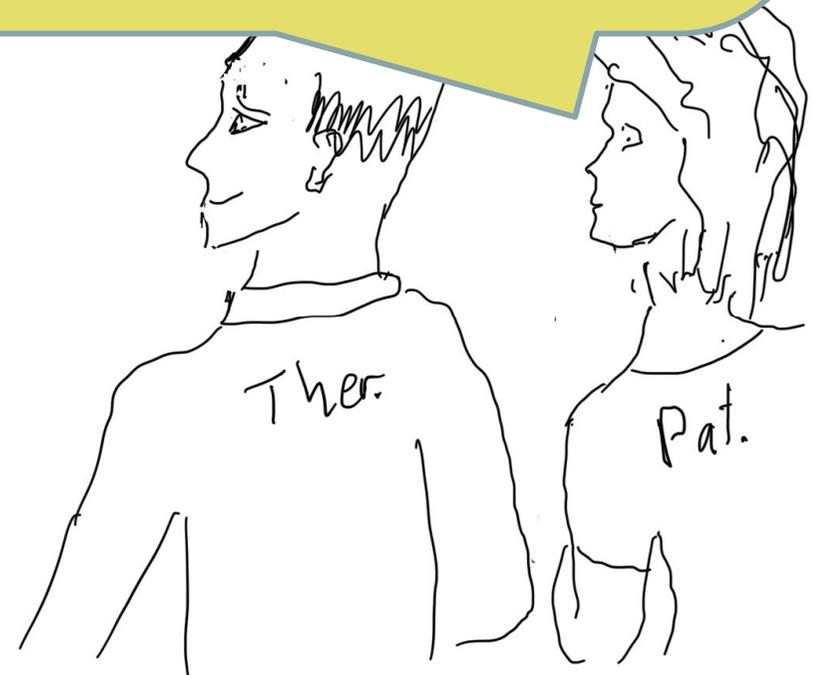


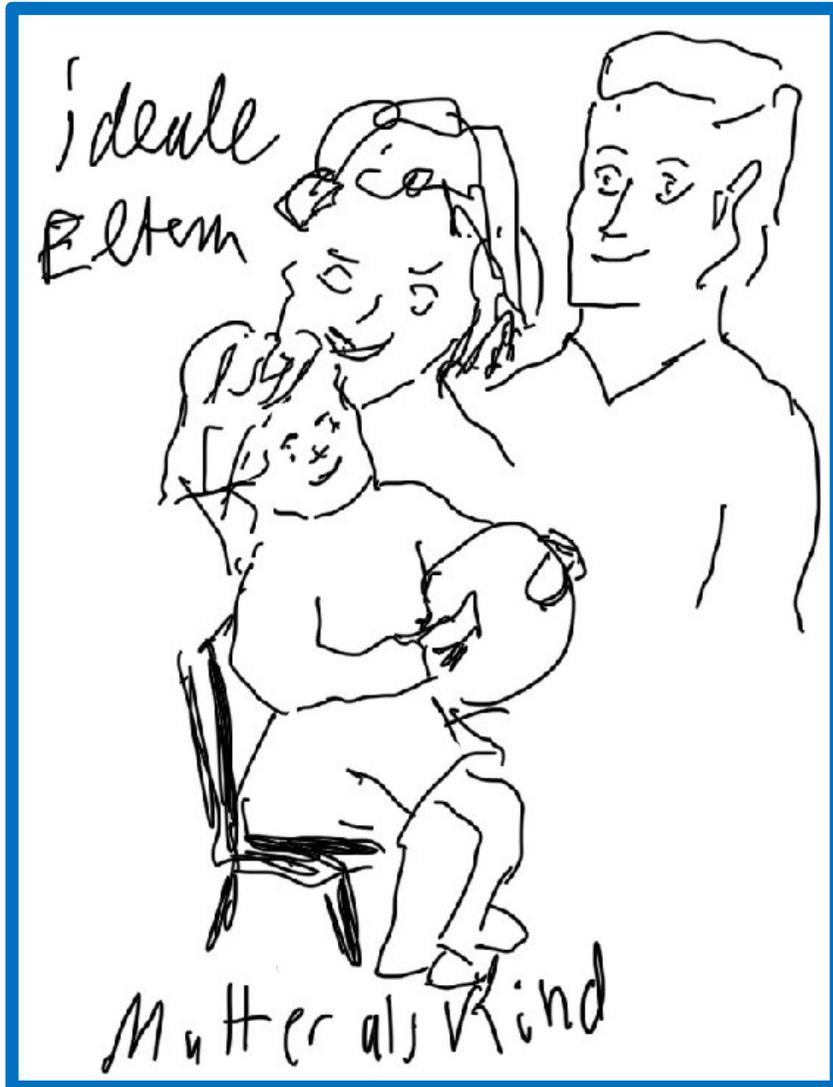


Klient: Der ideale Vater meiner Mutter/meines Vaters wäre nicht

...

Sondern wäre ...





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Die ideale Mutter Ihrer Mutter /Ihres Vaters könnte sagen:

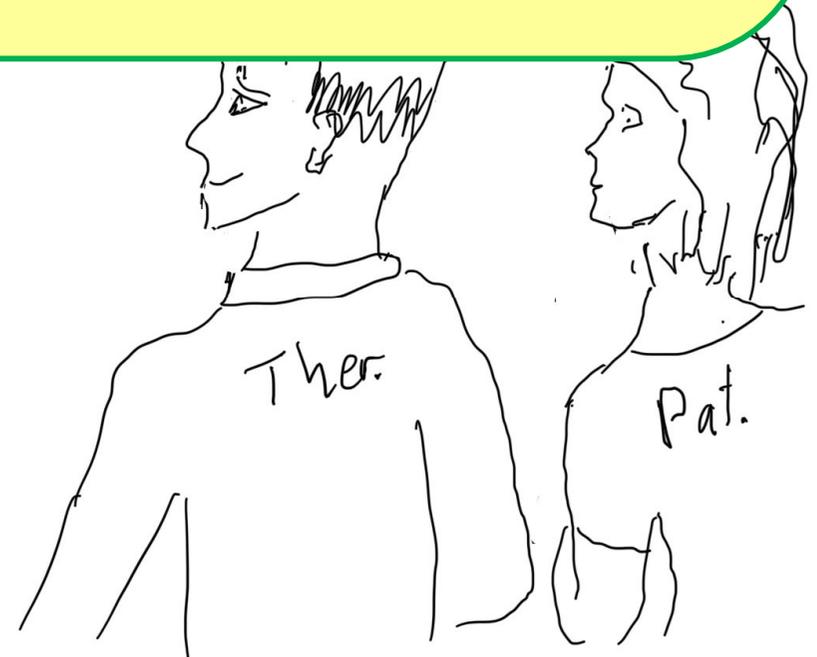


ideale Eltern



Mutter als Kind

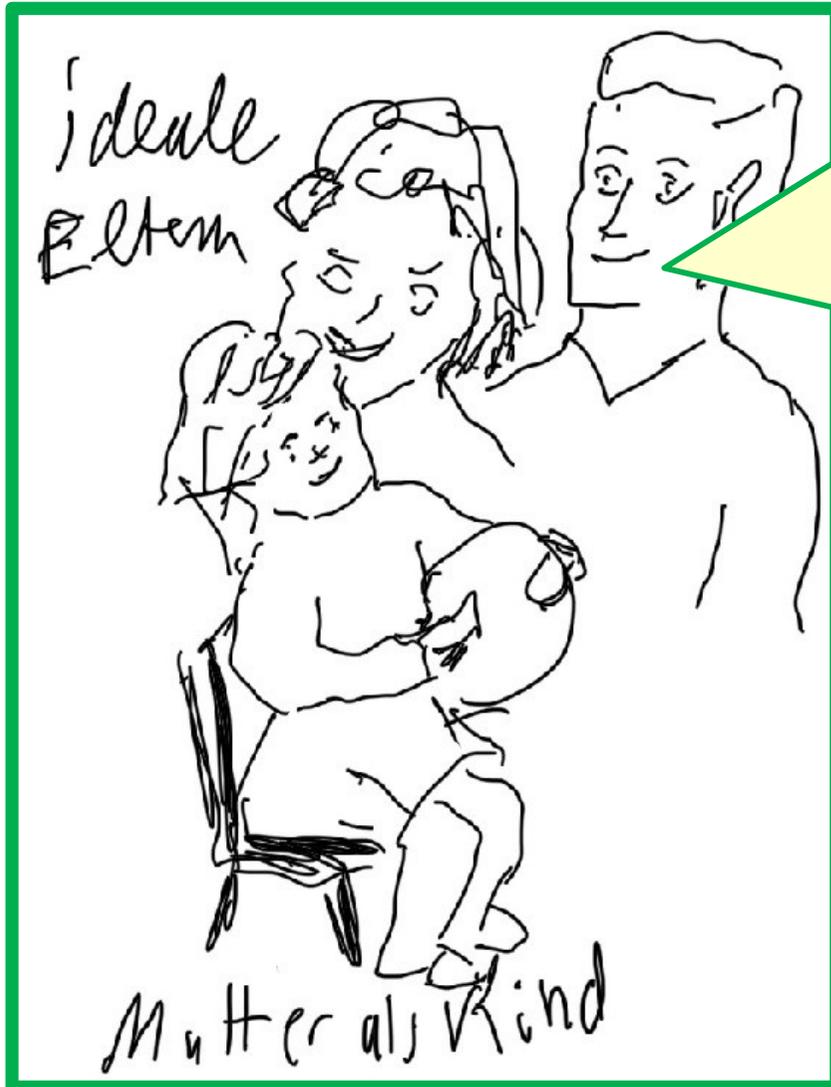
Klient: Die ideale Mutter kann sagen ...





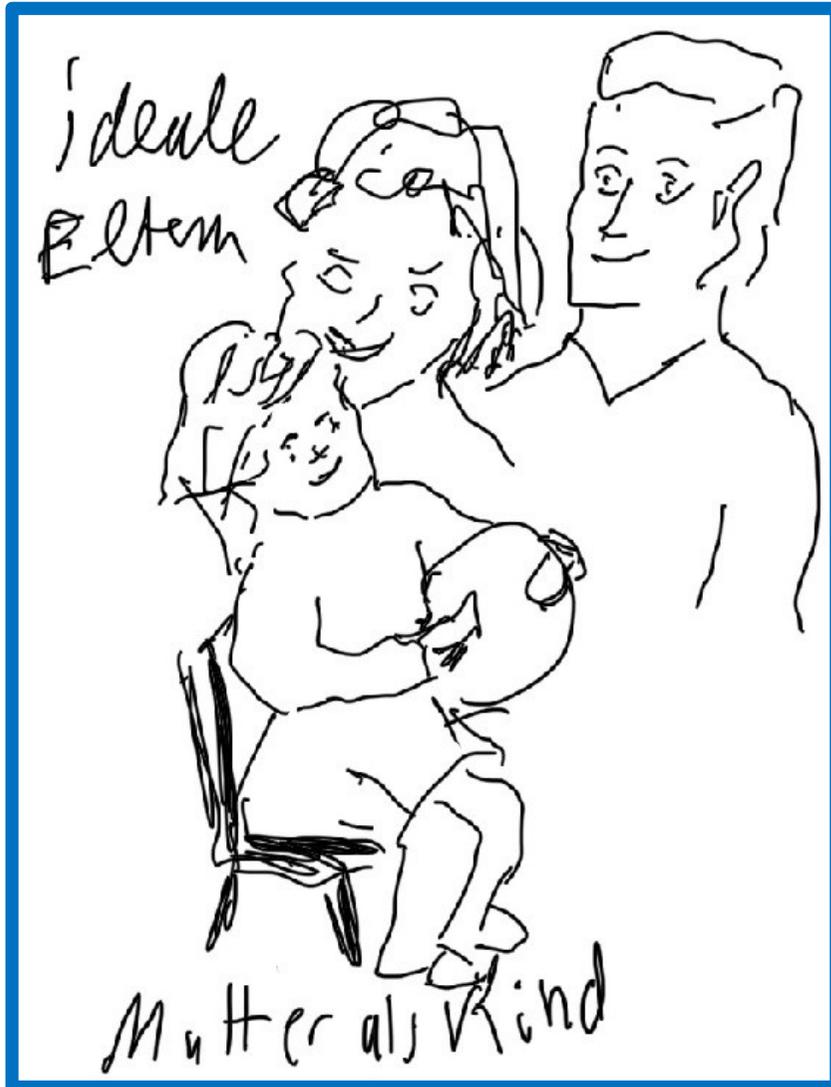
Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme:
Der ideale Vater Ihrer Mutter / Ihres Vaters könnte sagen:





Klient: Der ideale Vater Ihrer Mutter/Ihres Vaters kann sagen ...





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Beide sprechen nun zu Ihnen, der Betrachterin dieses Films:





Trainer: „Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie DEINE Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!“

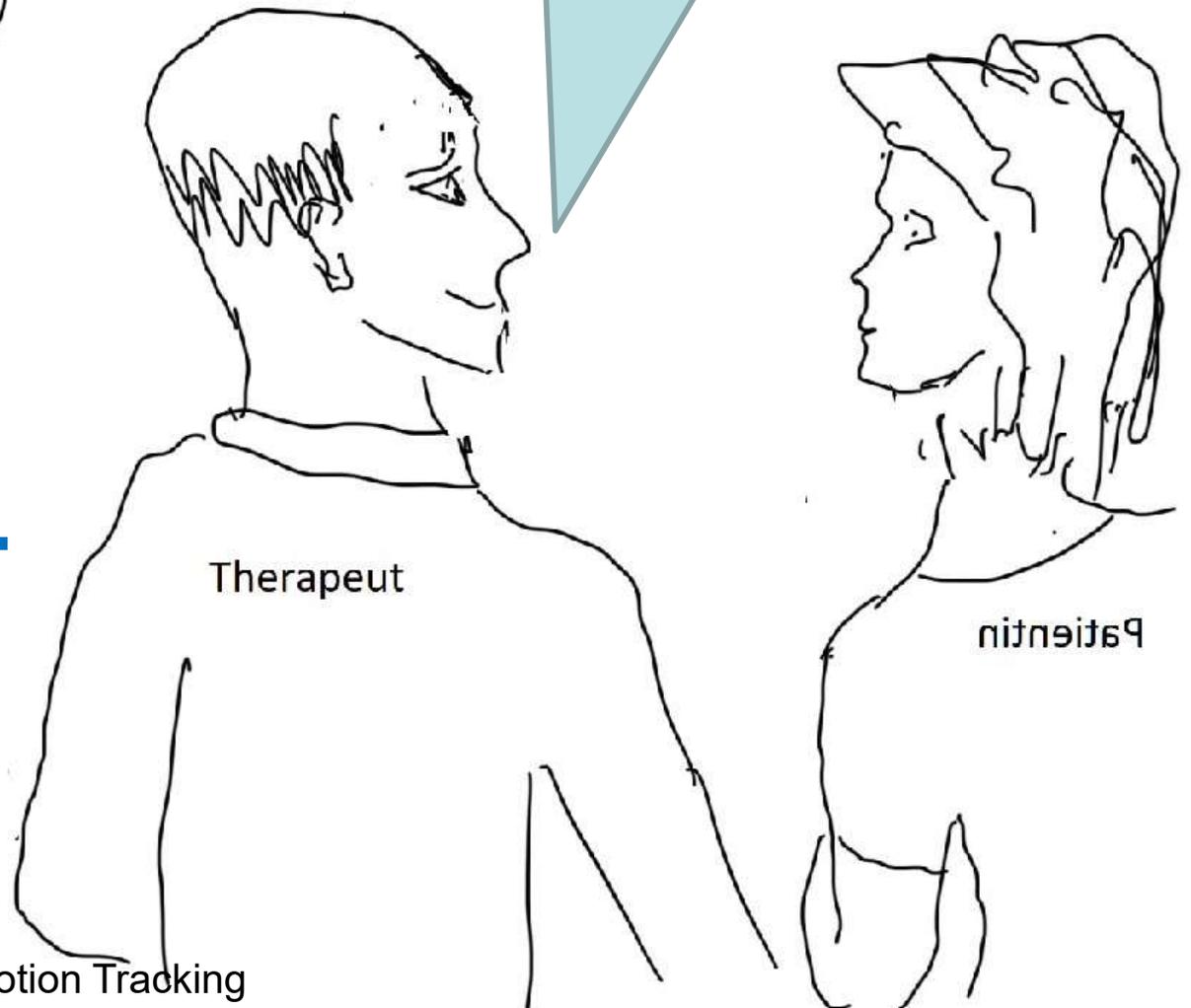


ideale
Eltern



Mutter als Kind

Ich sehe wie ... Sie
sind und sich ...
fühlen.



Therapeut

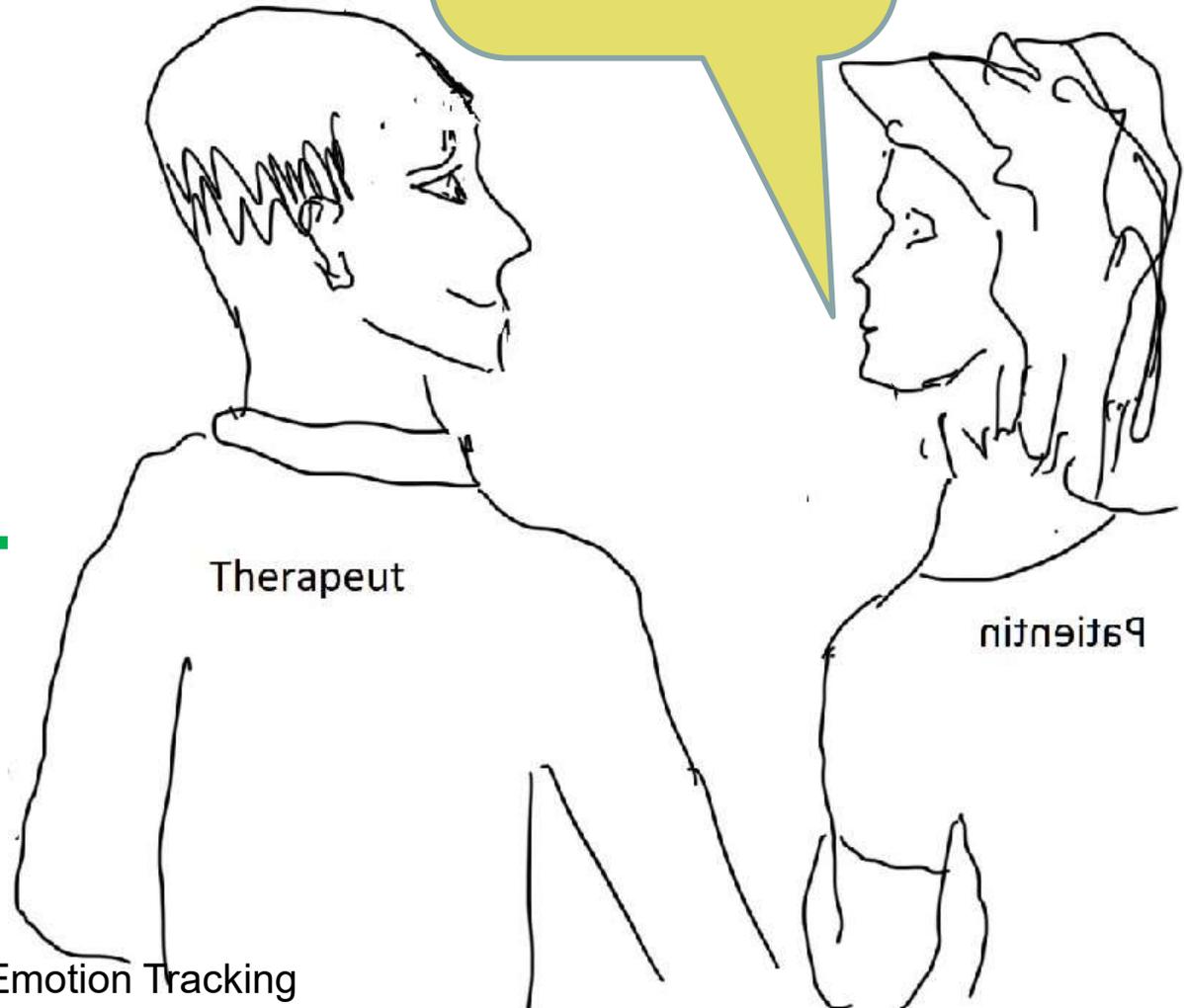
Patientin

ideale
Eltern



Mutter als Kind

Mein Gefühl
ist ...



Übung 4.11 Trainer spricht (4er-Gruppe)

→ Trainer: „Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen

Und die hier in der Aufstellung durch Rollenspieler repräsentiert sind

- **Zum Schluss sagen diese idealen Eltern von Mutter oder Vater gemeinsam zu Ihnen (Entlassung aus der Parentifizierung)*:**
- „Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben.“

*Pesso & Perquin 2008

WAS WOLLEN SIE ZU HOLES IN ROLES FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 4.12

Beispielgespräch Frau N
(ohne Body Tracking)

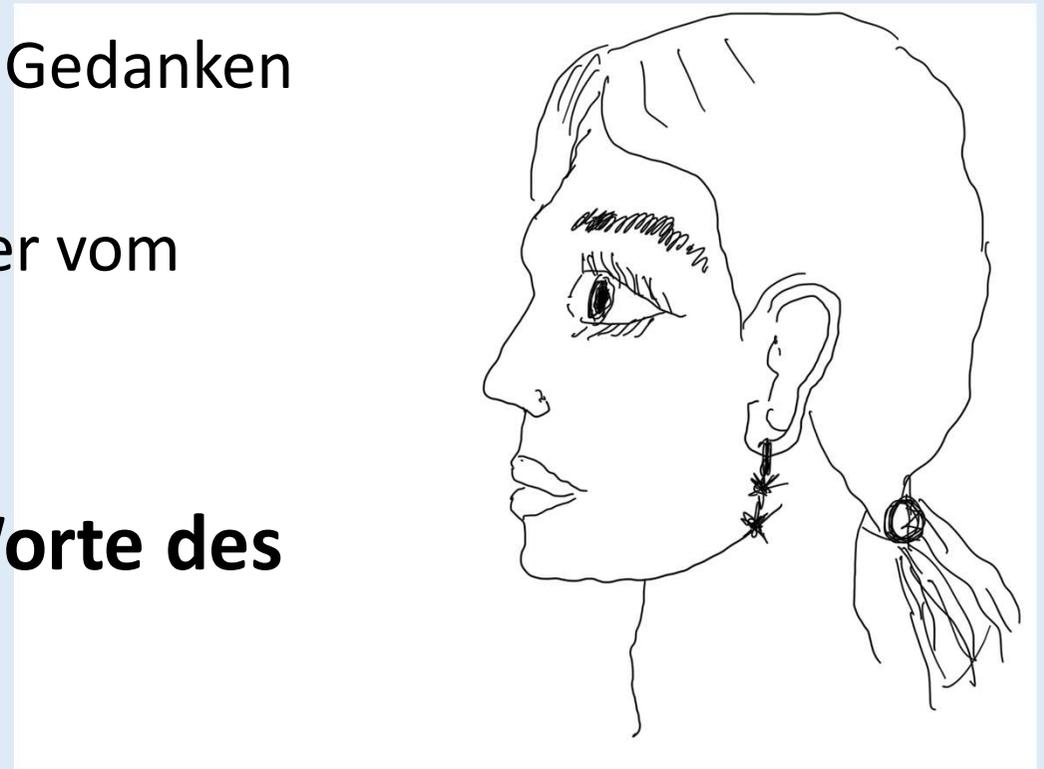
Nicht im
Übungsheft

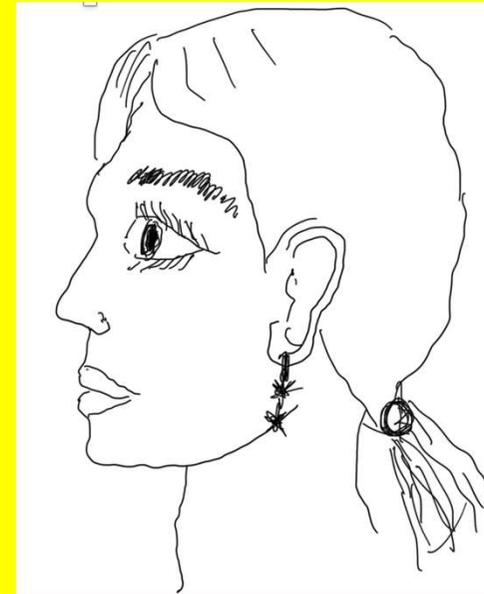
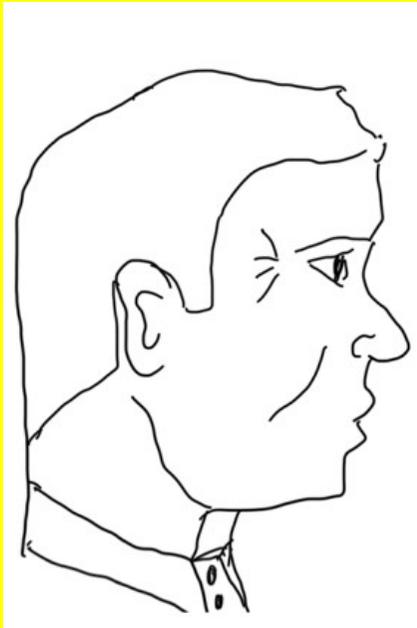
Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Patienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: Sprechen Sie die Worte des Therapeuten nach.**





Fallbeispiel Frau N

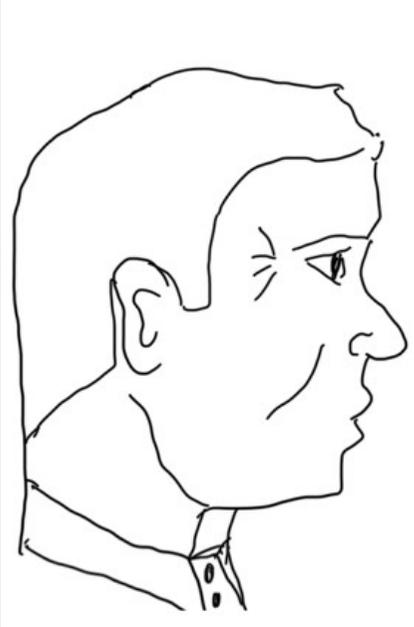
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klient dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab. Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam. Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

Fallbeispiel 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

Fallbeispiel 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

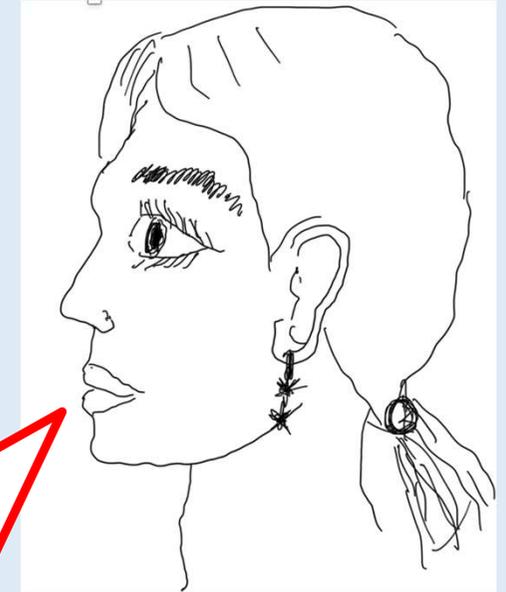
Fallbeispiel 3

Er macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.

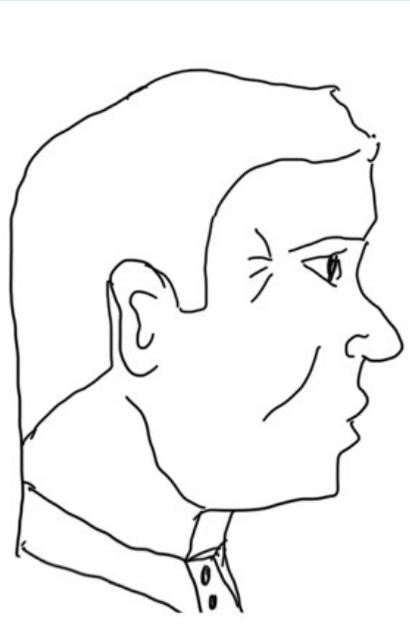


Fallbeispiel 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.



Fallbeispiel 5



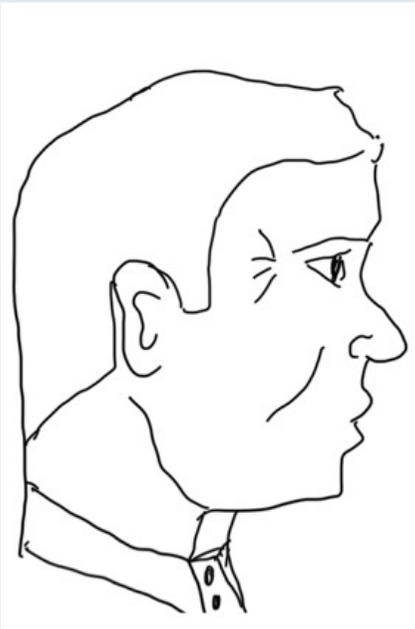
(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

Fallbeispiel 6

(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!



Fallbeispiel 7



(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Patientin und höre ihren ärgerlichen Ton):

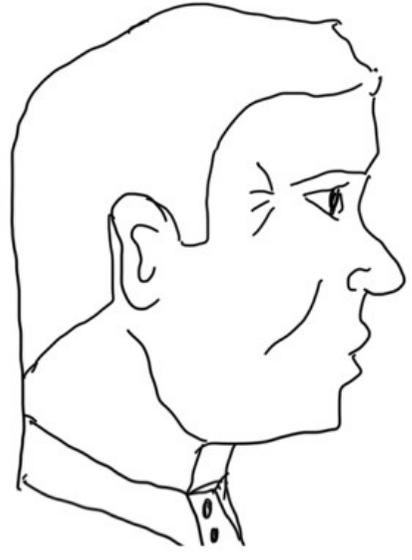
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

Fallbeispiel 8



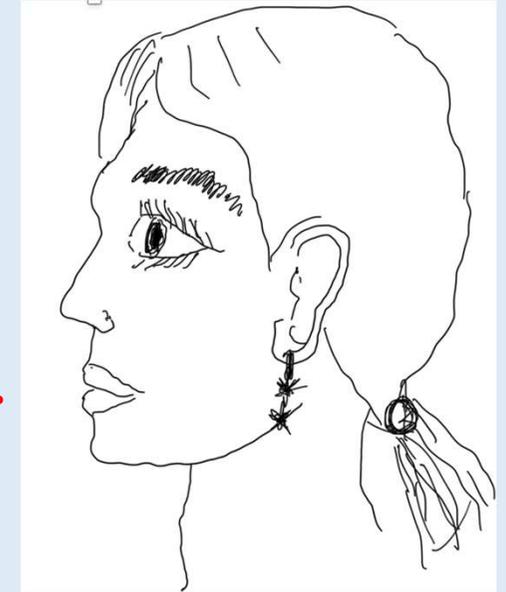
Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!

Fallbeispiel 9



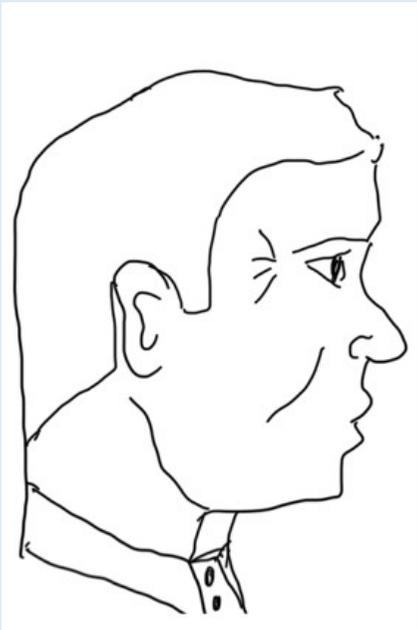
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

Fallbeispiel 10



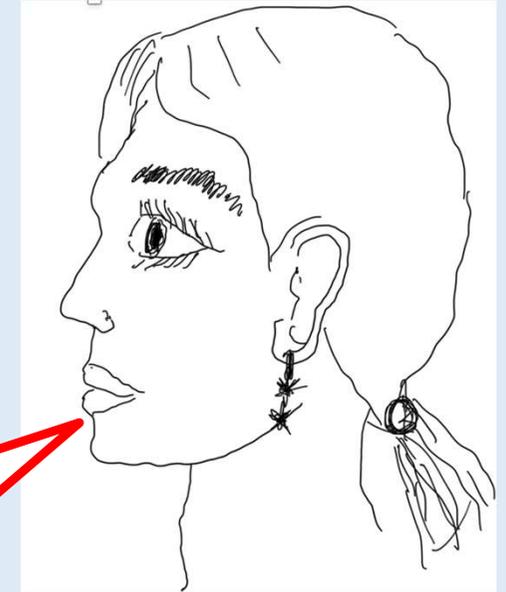
Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.

Fallbeispiel 11



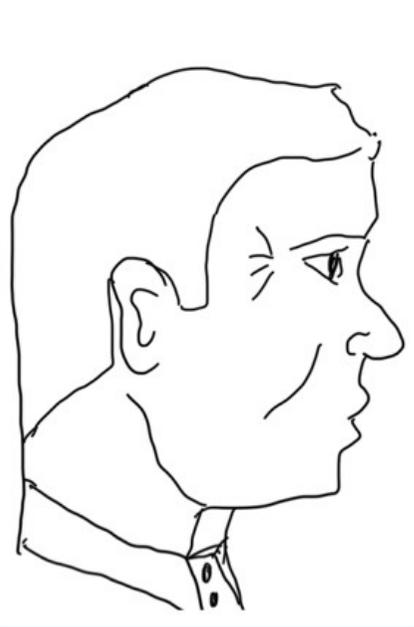
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

Fallbeispiel 12



(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

Fallbeispiel 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

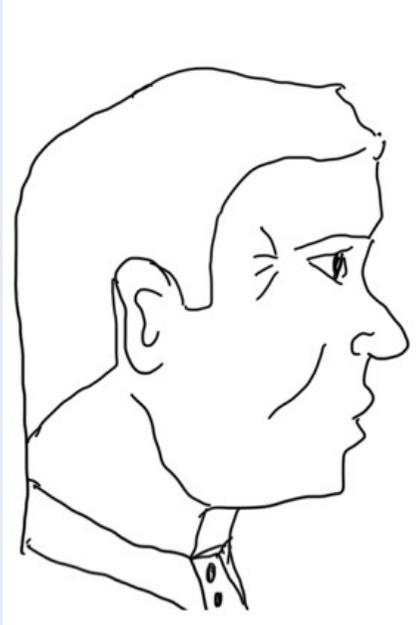
Sind Sie soweit?

Fallbeispiel 14

Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weg haben möchte.

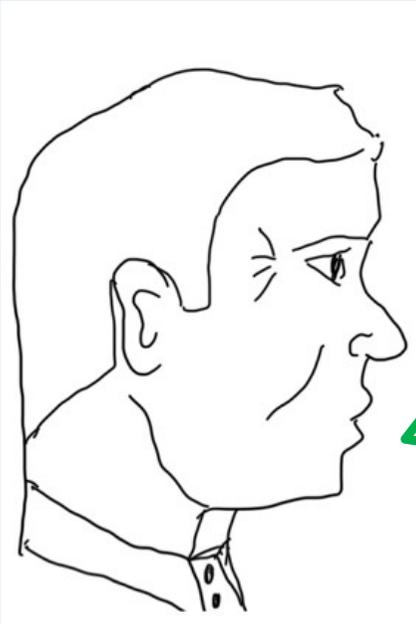


Fallbeispiel 15



(seitlich neben der Patientin stehend): Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

Fallbeispiel 17



Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

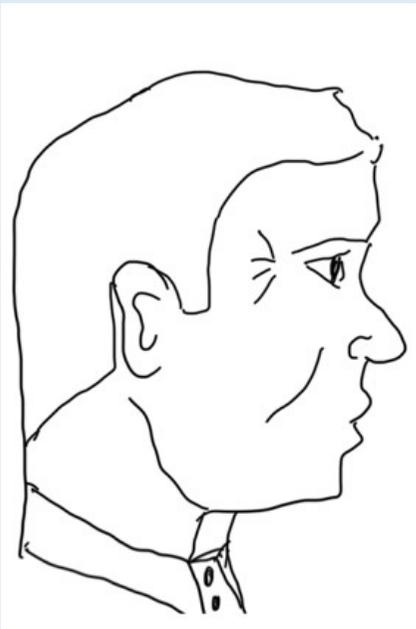
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

Fallbeispiel 18



(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



Fallbeispiel 19

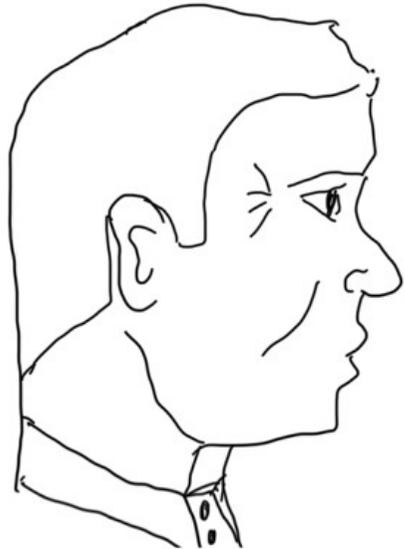
(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

Fallbeispiel 20

(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.



Fallbeispiel 21



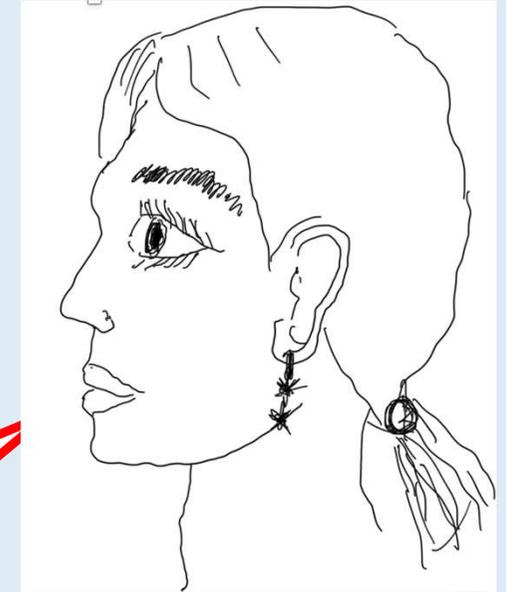
(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Patienten fehlte): Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.

Fallbeispiel 22



Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

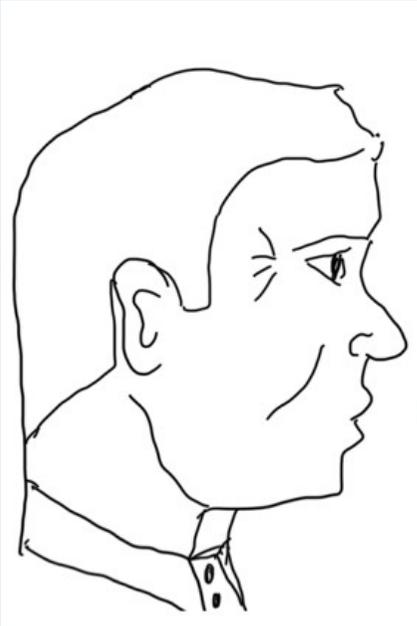
Fallbeispiel 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

Fallbeispiel 25



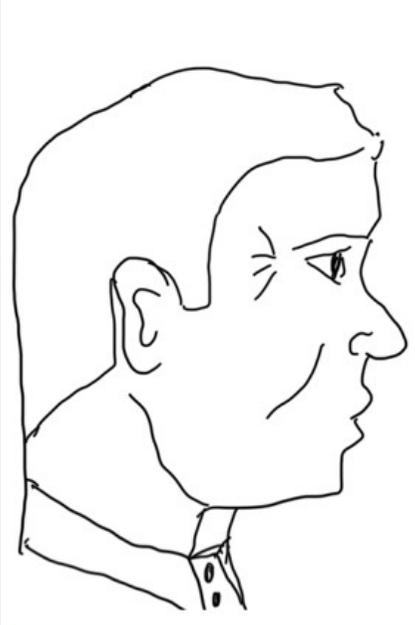
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

Fallbeispiel 26



(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

Fallbeispiel 27



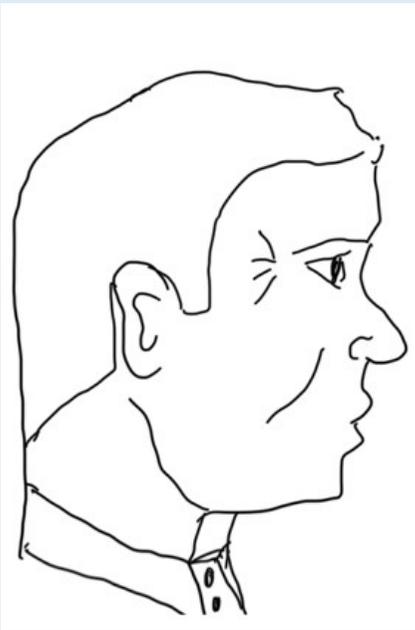
Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Fallbeispiel 28



Ich möchte, dass er dicht
hinter mir steht, seine
Hände auf meinen
Schultern.

Fallbeispiel 33



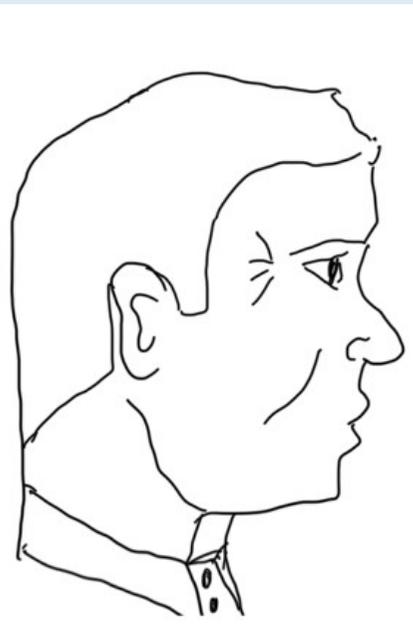
Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

Fallbeispiel 34



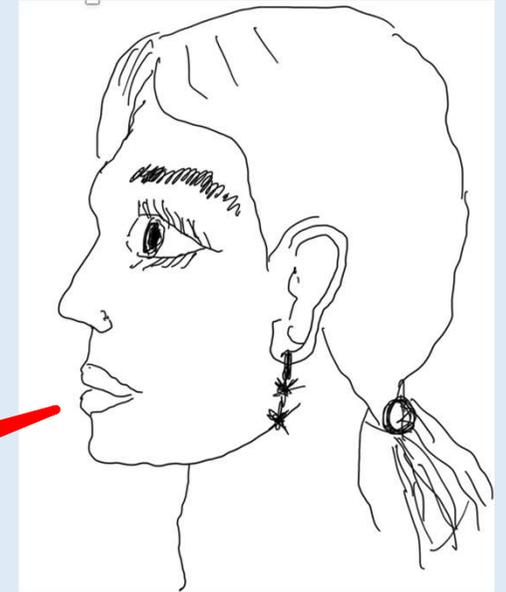
Ja das tut gut.

Fallbeispiel 29



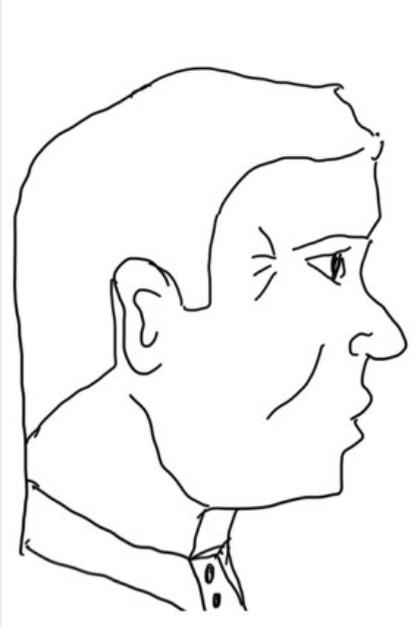
Wie fühlt sich das an?

Fallbeispiel 30



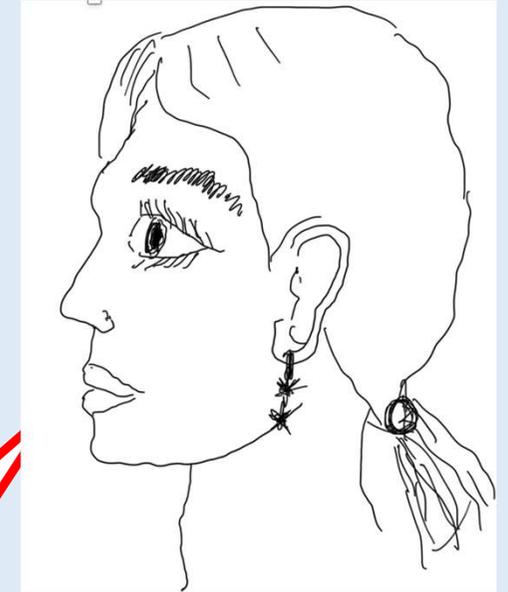
Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

Fallbeispiel 31



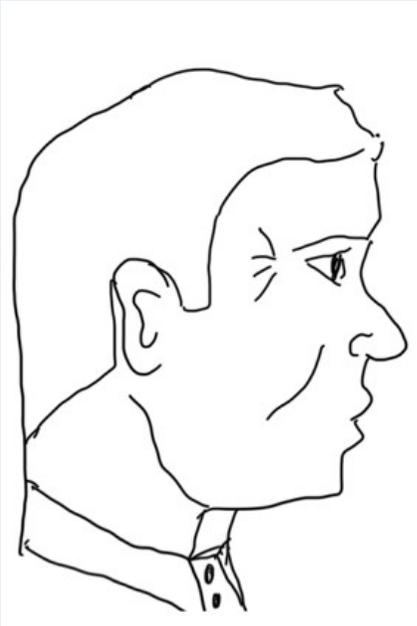
Was könnte er sagen?

Fallbeispiel 32



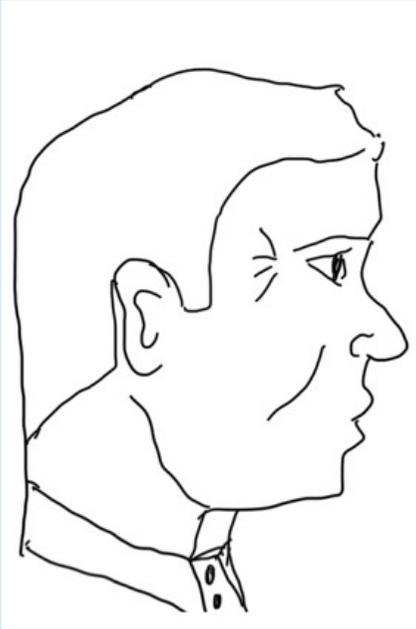
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Fallbeispiel 35



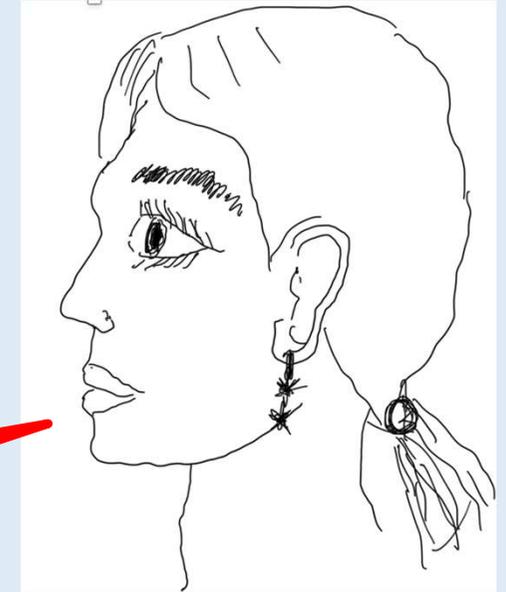
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Fallbeispiel 36



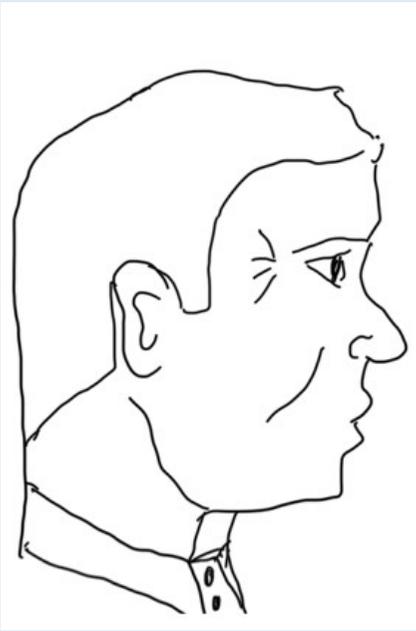
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Fallbeispiel 37



(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

Fallbeispiel 38



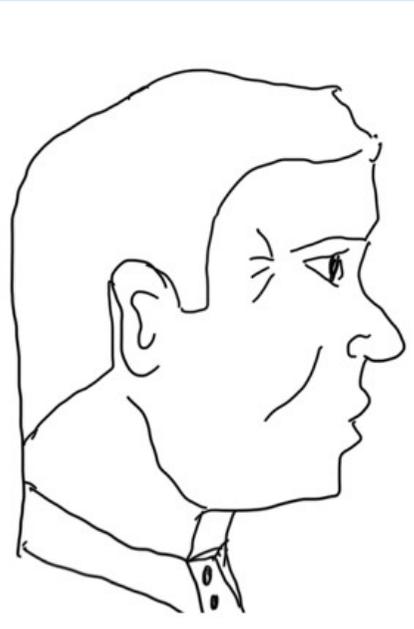
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Fallbeispiel 39



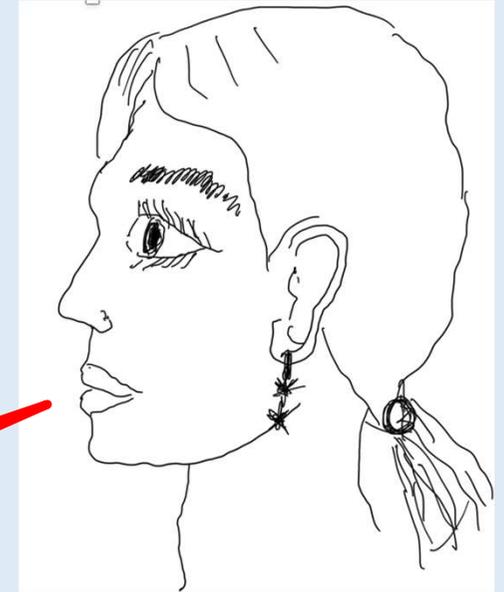
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

Fallbeispiel 40



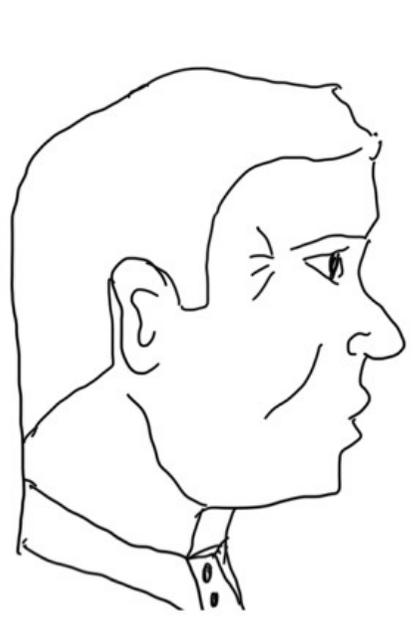
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Fallbeispiel 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

Fallbeispiel 42



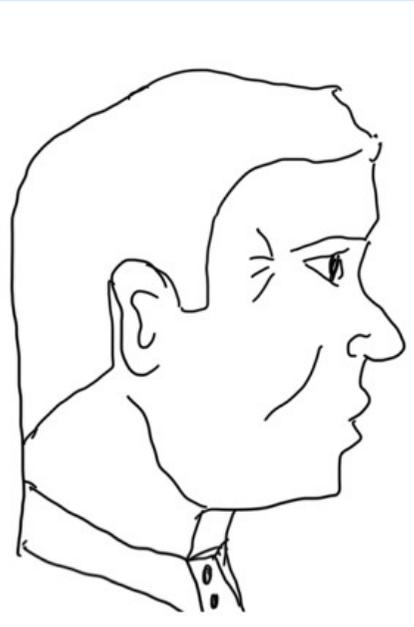
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Fallbeispiel 43



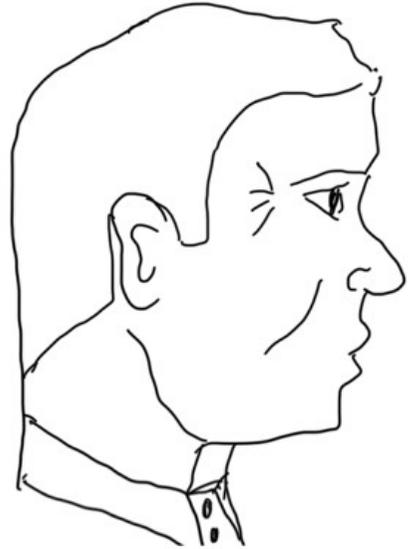
(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

Fallbeispiel 44



(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.

Fallbeispiel 45

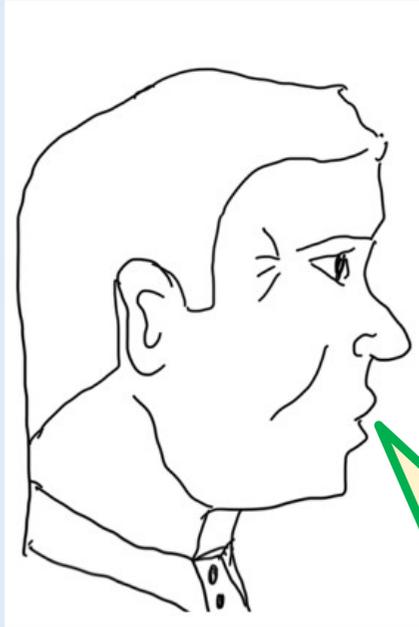


Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Gibt es noch andere Sätze, die Sie gern von ihm hören würden?

Fallbeispiel 46



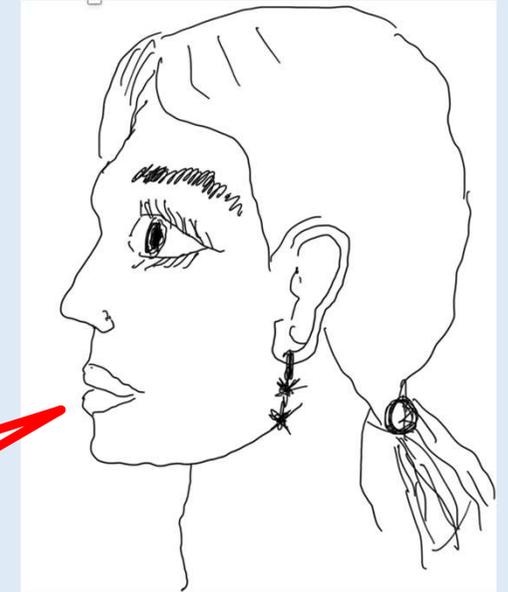
Ja, dass ich meiner selbst
willen geliebt werde, so wie
ich bin, ohne mich um die
Eltern kümmern zu müssen.



Fallbeispiel 47

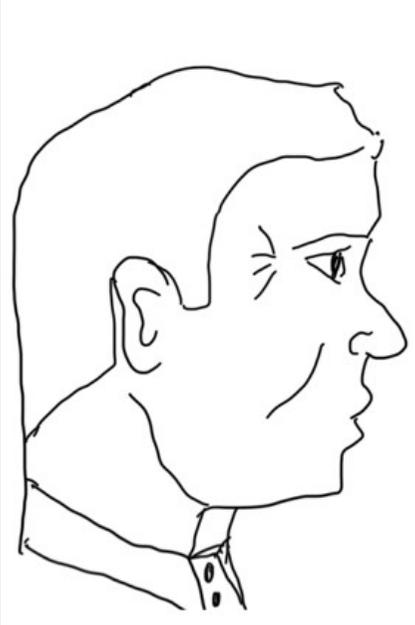
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

Fallbeispiel 48



Danke, das ist eine Erlösung.

Fallbeispiel 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen und sich immer wieder an ihn erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

Übung 4.13

Beispielgespräch Frau N
(mit Body Tracking)

Nicht im
Übungsheft

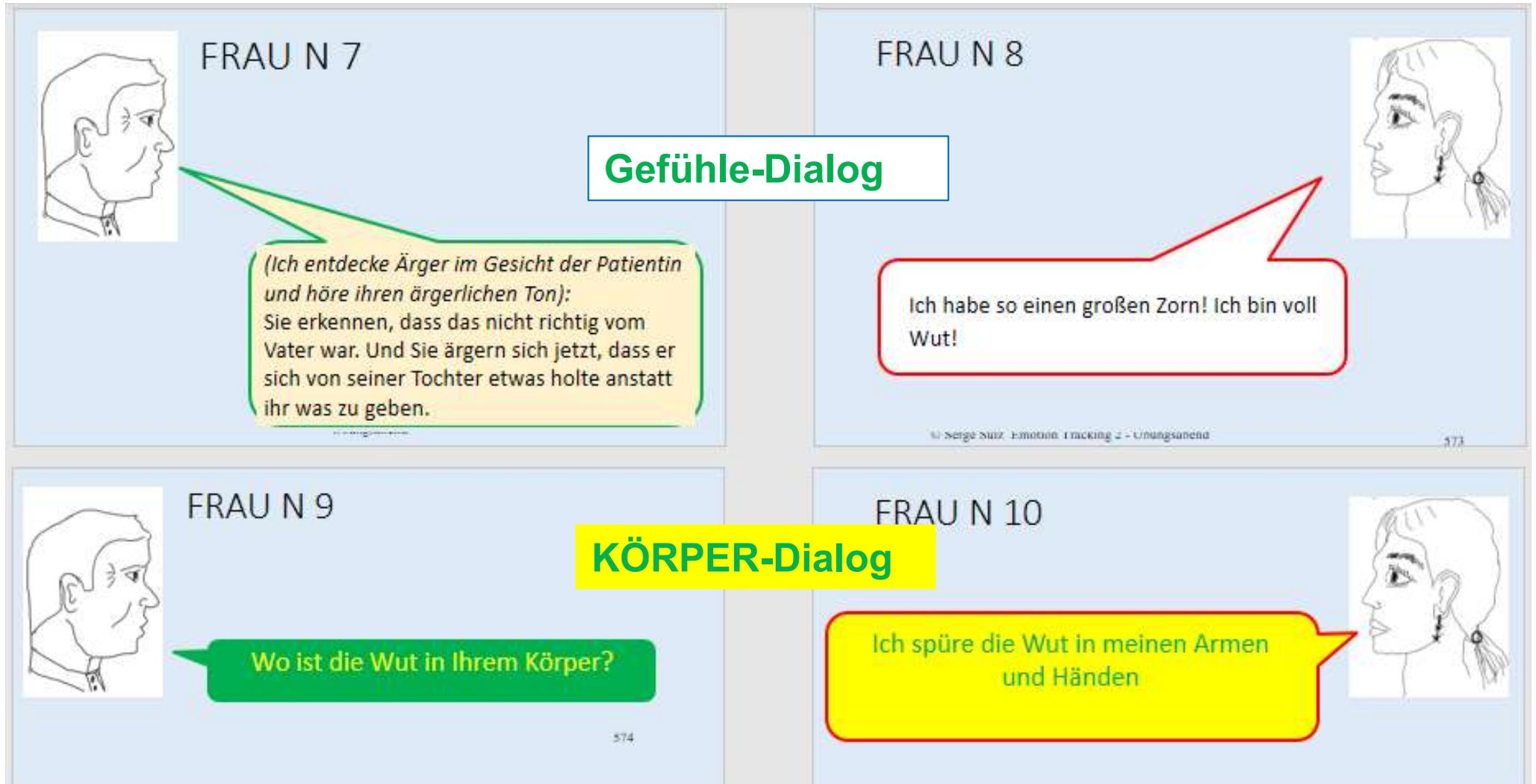
Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen, bei dem zusätzlich zum Emotion Tracking quasi ein Body Tracking erfolgt.

Oder: Emotions-Dialog plus Körper-Dialog

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen

- Wir hören uns das Emotion Tracking von Frau N noch einmal an. Beim zuerst vorgetragenen Dialog (youtube-Vortrag Emotion Tracking <https://youtu.be/cG7x6PG7c9E> und Powerpoint-Transkript <https://eupehs.org/wp-content/uploads/Frau-N-zuerst-ohne-und-dann-mit-Embodiment.pdf>) habe ich den **Körper-Dialog** weggelassen, damit Sie sich auf das Verfolgen der Gefühle im Gesicht konzentrieren konnten (somatische Marker im Gesicht, die allerdings nur der Trainer wahrnehmen konnte).
- Wir sehen jedoch den ganzen **Körper** und beziehen nun diesen in das Gespräch ein.
- Sie werden also Gefühle-Dialoge und **Körper-Dialoge** hören.

Dialog mit Embodiment – den Körper mitnehmen. So läuft es ab ...

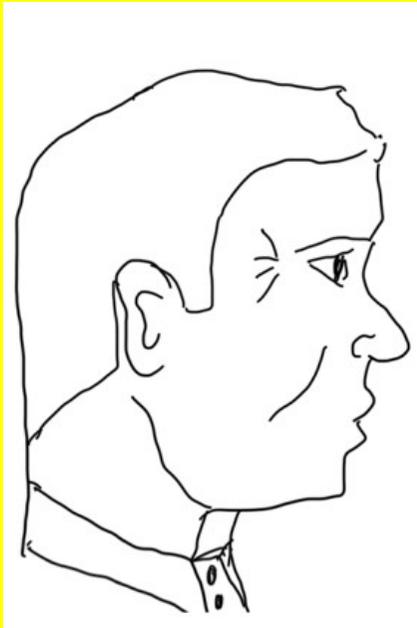


Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

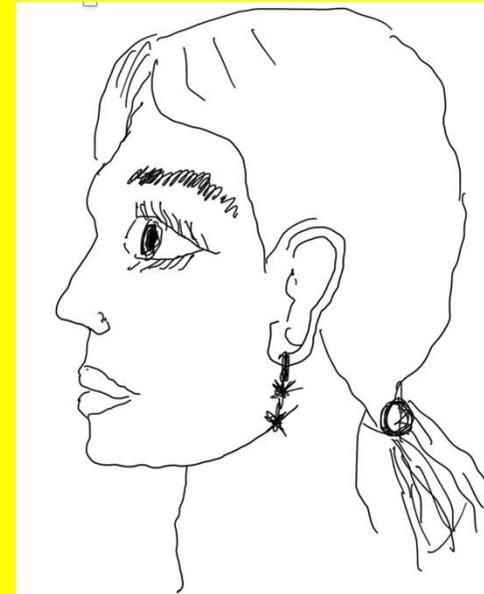
- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung des Klienten auf sich wirken, als ob er es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit.
- Lassen Sie sich nicht von klugen Gedanken ablenken.
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und vom Erzähler.
- **Übung: Sprechen Sie die Worte des Trainer nach.**

Mit
Embodiment





Mit
Embodiment



Fallbeispiel Frau N

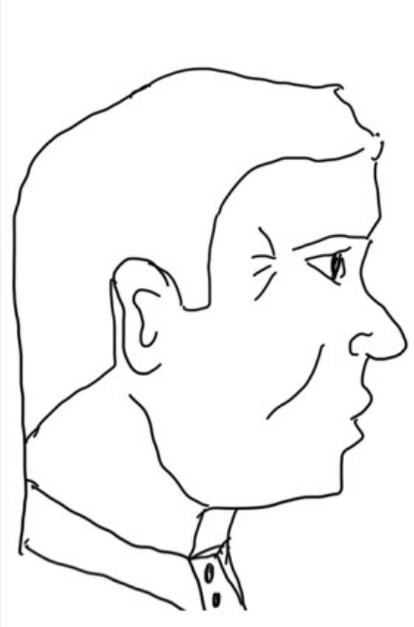
Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts. Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden. Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab. Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam. Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

FRAU N 1



Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

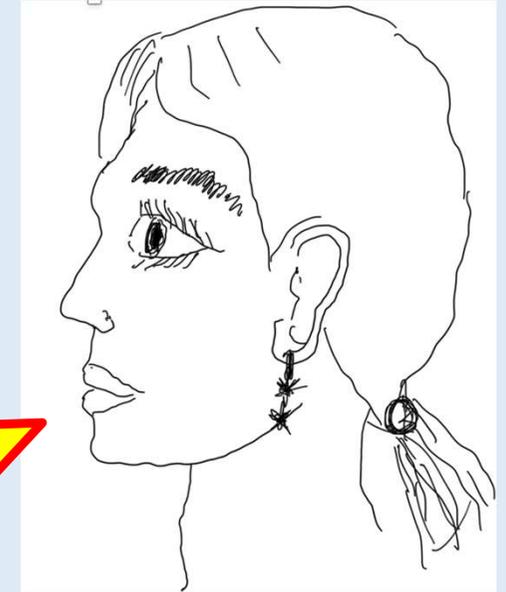
FRAU N 2



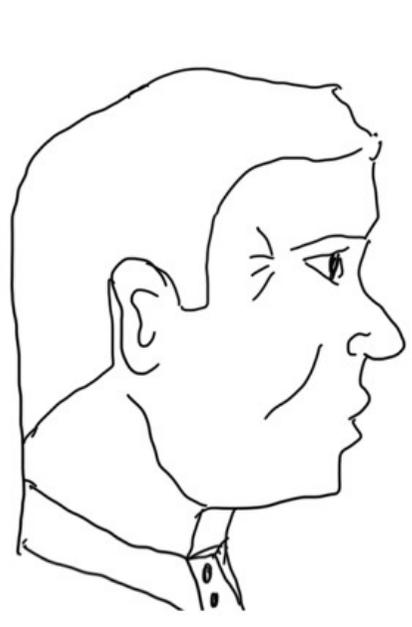
Was ist mit Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Thema herangehen?

FRAU N 3

Ich spüre so große Last auf meinen Schultern, dass ich mich gar nicht aufrichten kann. Meine Arme und Hände sind angespannt, nervös.



FRAU N 2



Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

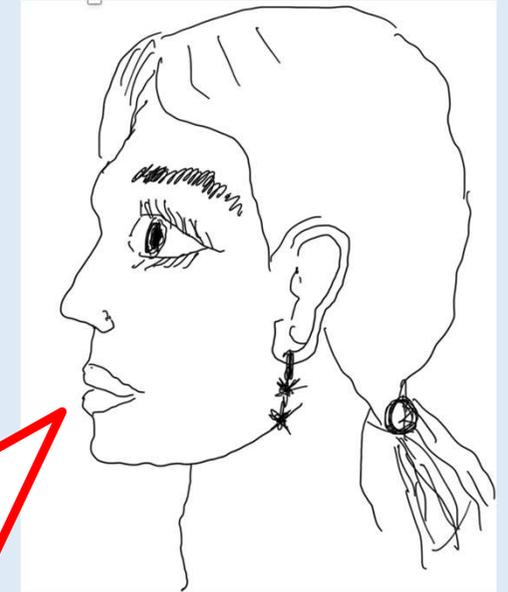
FRAU N 3

Vater macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.

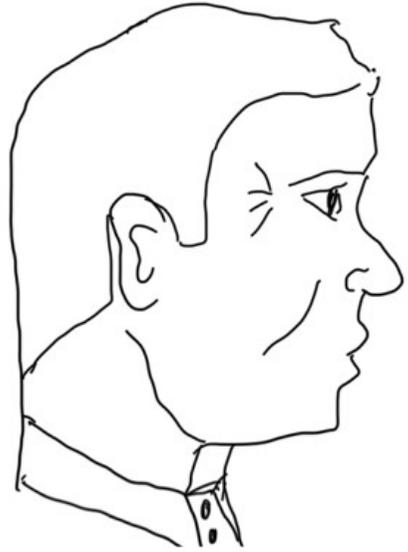


FRAU N 4

(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.



FRAU N 5



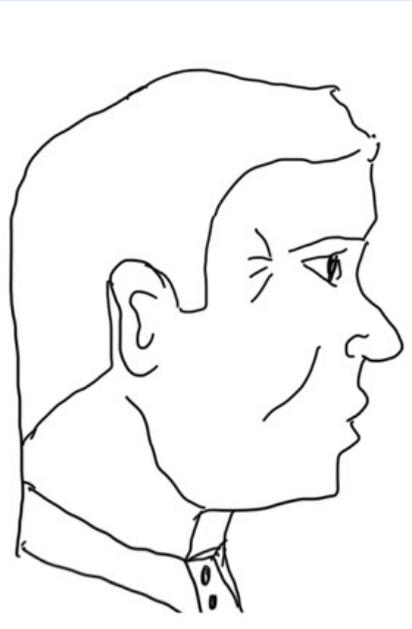
(Ich nenne das Gefühl, das ich sehe und füge den auslösenden Kontext noch einmal dazu):
Sie sind sehr traurig und es tut sehr weh, dass Sie von ihm nicht bekommen haben, was Sie brauchten.

FRAU N 6



(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!

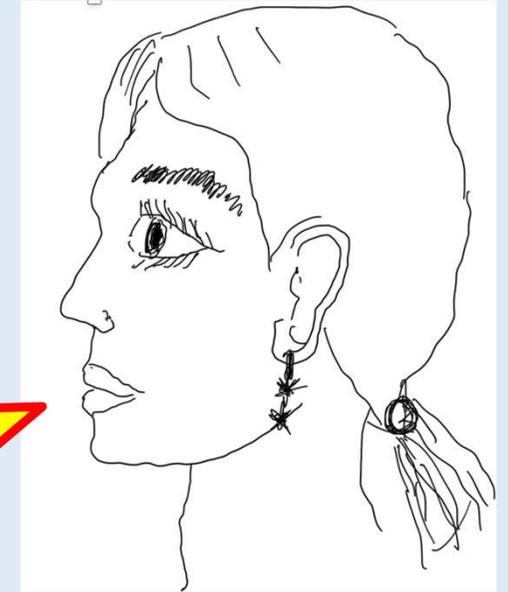
FRAU N 5

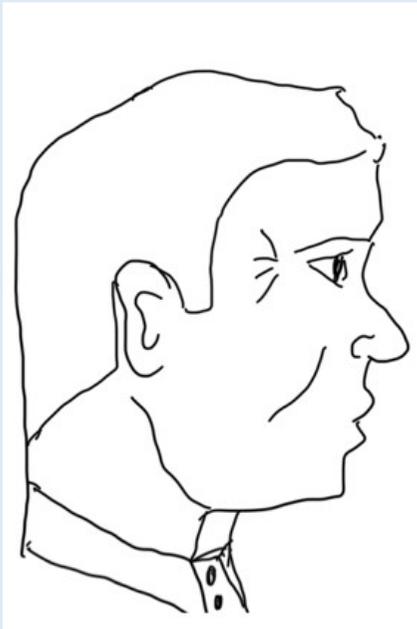


Wie fühlt sich die Traurigkeit im Körper an?

FRAU N 6

Da ist alle Kraft raus, Arme und Beine
sind schwach und müde





FRAU N 7

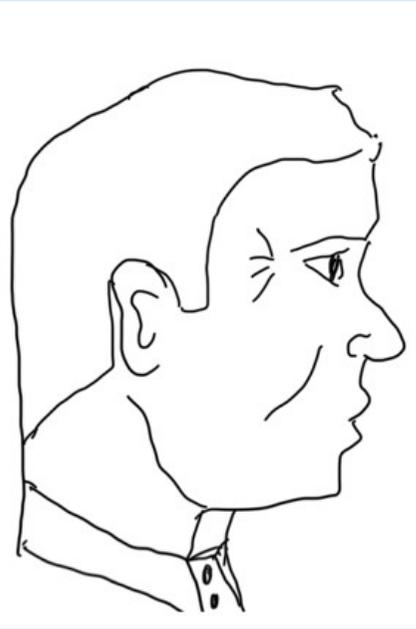
(Ich entdecke Ärger im Gesicht der Klientin und höre ihren ärgerlichen Ton):
Sie erkennen, dass das nicht richtig vom Vater war. Und Sie ärgern sich jetzt, dass er sich von seiner Tochter etwas holte anstatt ihr was zu geben.

FRAU N 8



Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll
Wut!

FRAU N 9

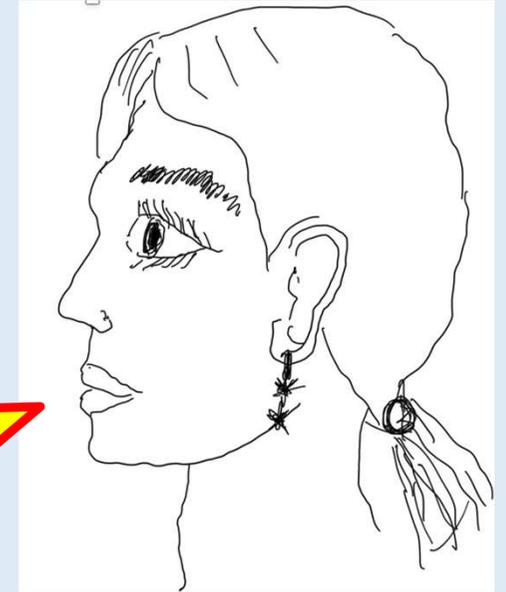


Wo ist die Wut in Ihrem Körper?

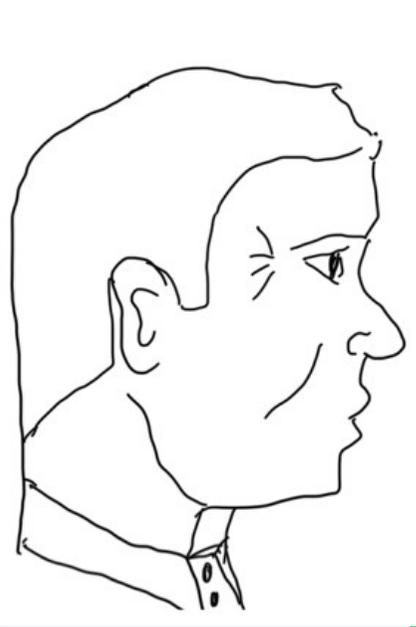
523

FRAU N 10

Ich spüre die Wut in meinen Armen
und Händen



FRAU N 9



525

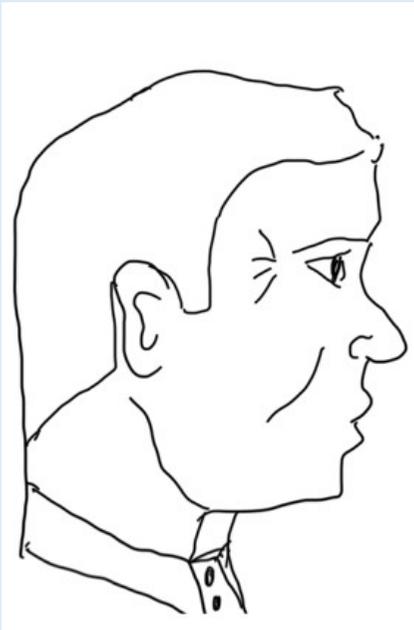
(Ich sehe ihre körperliche Wehrhaftigkeit): Sie haben so einen großen Zorn, dass Sie ihn auch körperlich spüren. Wut und Zorn wollen sich vielleicht Ausdruck verschaffen. Welche Bewegung will entstehen, was will die Wut tun?

FRAU N 10



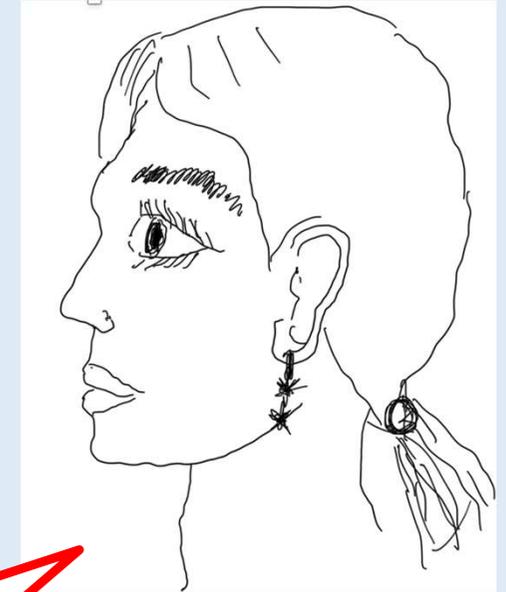
Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.

FRAU N 11



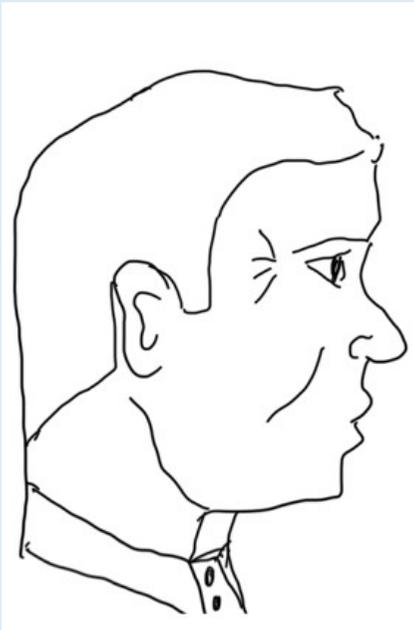
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht)
Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

FRAU N 12



(Sie streckt die Arme aus, die Handflächen wie zum Stoppen gegen ihn gerichtet)
Mit aller Kraft will ich ihn zurückstoßen.

FRAU N 11



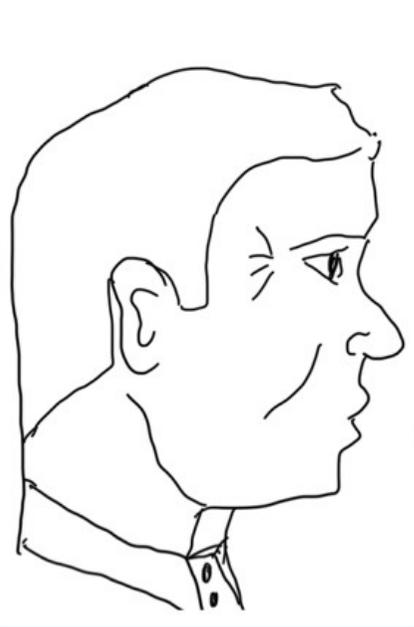
Spüren Sie die Kraft und den Willen
in Ihren Armen?

FRAU N 12

Ich spüre meine
Kraft



FRAU N 13



Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

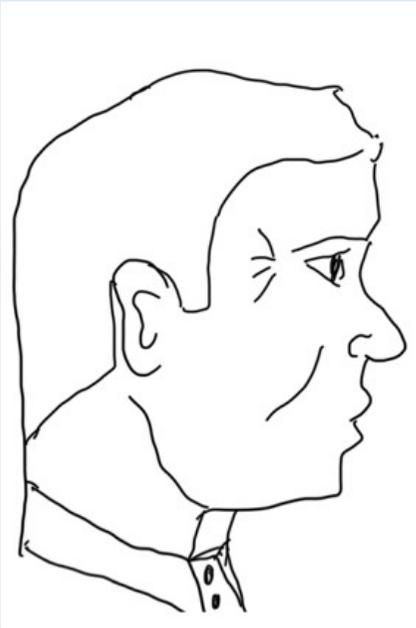
Sind Sie soweit?

FRAU N 14



Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig -
und ich bin so wütend, dass ich ihn
nur weghaben möchte.

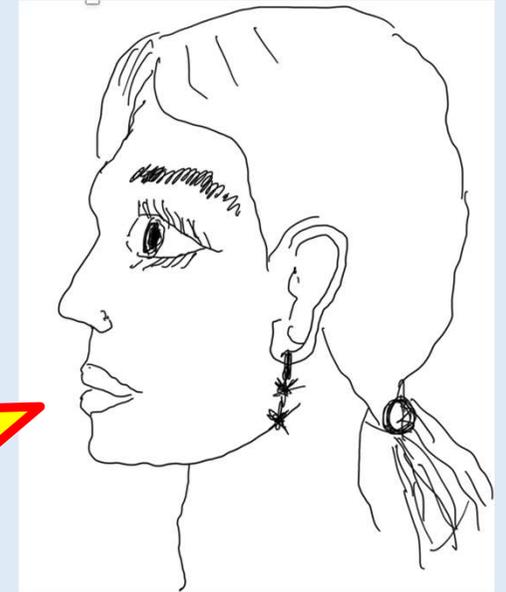
FRAU N 13



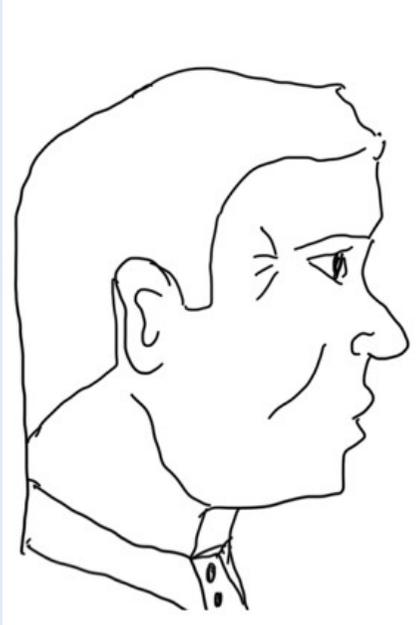
Nehmen Sie den Zorn in Ihrem
Körper wahr

FRAU N 14

Der Impuls, ihn
wegzustoßen, wird
sehr stark

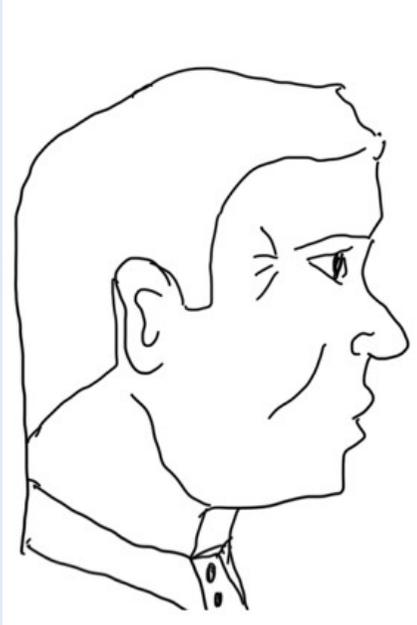


FRAU N 15



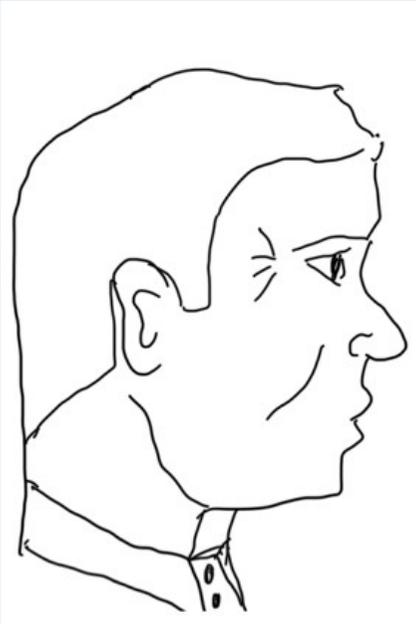
(seitlich neben der Klientin stehend): Sie können das jetzt machen. Sie können Ihre Arme richtig strecken, und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

FRAU N 15



Spüren Sie Ihren festen Stand auf dem Boden. Spüren Sie Beine und Hüfte stabil und kraftvoll.

FRAU N 17



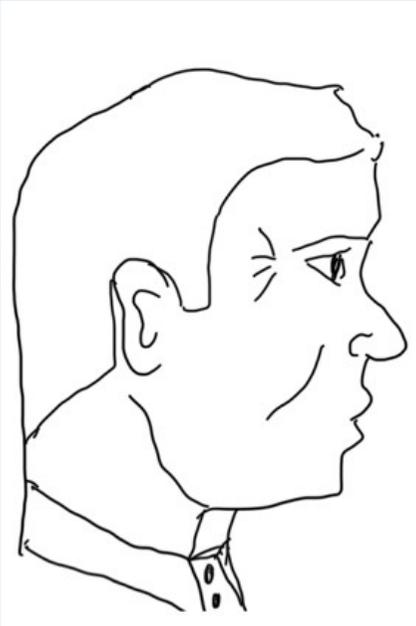
Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.

Schauen Sie ihm in die Augen.

Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.

Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

FRAU N 17



Jetzt hat sich gerade Ihr Körper verändert. Wie fühlt er sich an?

FRAU N 18

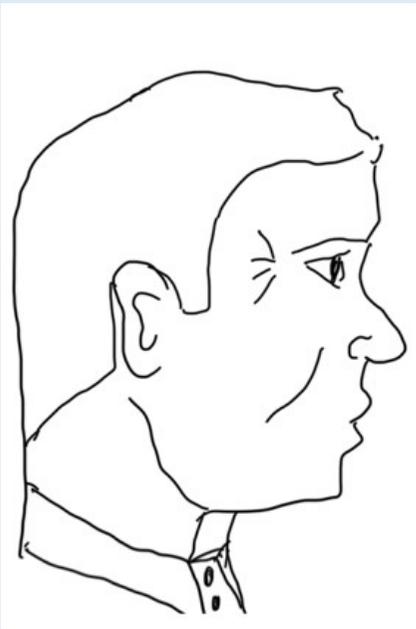
Die Kraft verlässt meinen Körper.
Meine Traurigkeit hat sie mir
weggenommen.



FRAU N 18



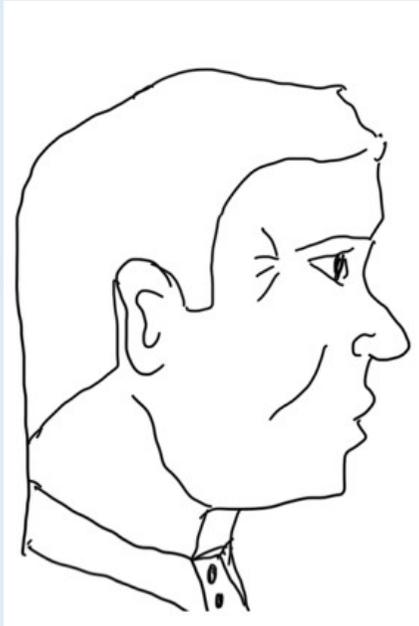
(voll Tränen) Du warst bedürftig,
ich musste mich um Dich
kümmern. Und ich hatte niemand,
der mich tröstet und wirklich für
mich da ist.



FRAU N 19

(Die Spannkraft schwindet, sie sackt in sich zusammen): Es macht Sie unendlich traurig, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie keinen Vater hatten, der für seine Tochter da ist, der spürt was sie braucht und ihr das gern gibt und so gut geben kann, dass sie sich gesehen, geborgen und beschützt fühlen kann.

FRAU N 17



Was will Ihr Körper aus der Traurigkeit heraus tun?

FRAU N 20

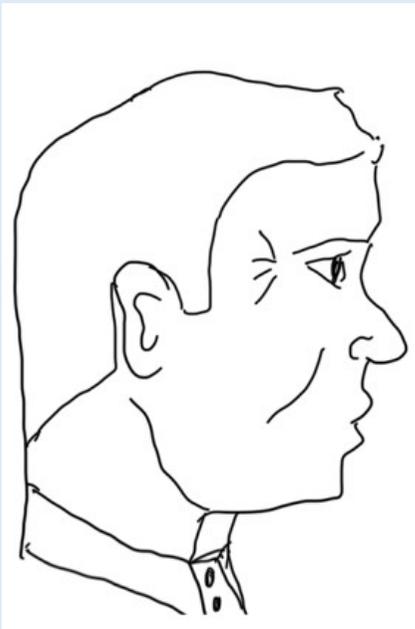
Die Vorderseite meines Körpers ist
offen, meine Arme wollen sich
ausbreiten



FRAU N 20

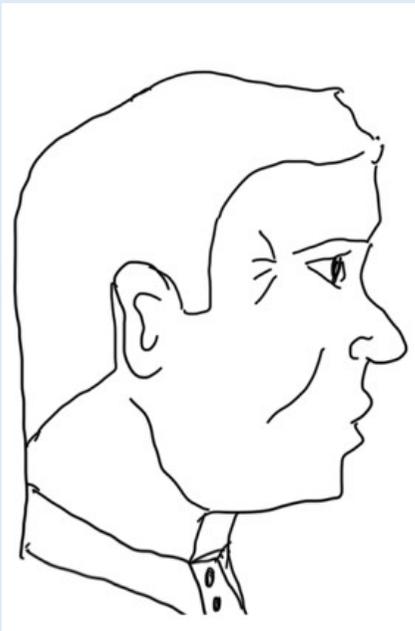


(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.



FRAU N 21

(Ich konzentriere mich auf das Bedürfnis und spreche empathisch aus, was der Klienten fehlte):
Sie hätten einen Vater gebraucht, der sieht, wie allein seine Tochter sich fühlt, und der zu ihr kommt und Sie tröstet. Ein Vater, der die Tochter nicht zum Liebhaben braucht, der das mit seiner Frau austauscht und mit dieser glücklich ist.



FRAU N 22

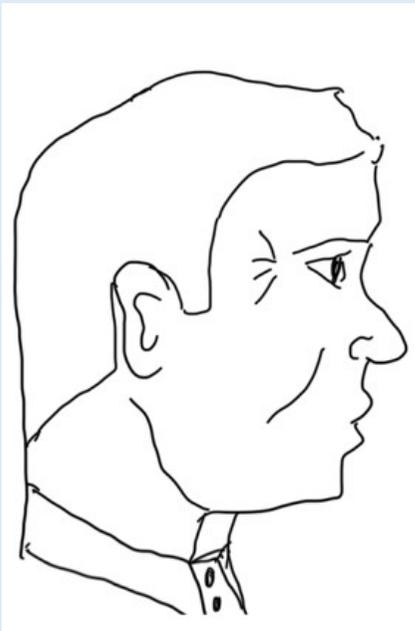
Wie fühlt sich diese Sehnsucht
körperlich an?

FRAU N 24

Mein Körper erwartet eine Umarmung



© Serge Sulz Webinar Emotion Tracking
Akademie



FRAU N 22

Wenn Sie wollen, können wir in einer Imagination diesen Vater, den Sie gebraucht hätten, hierherholen.

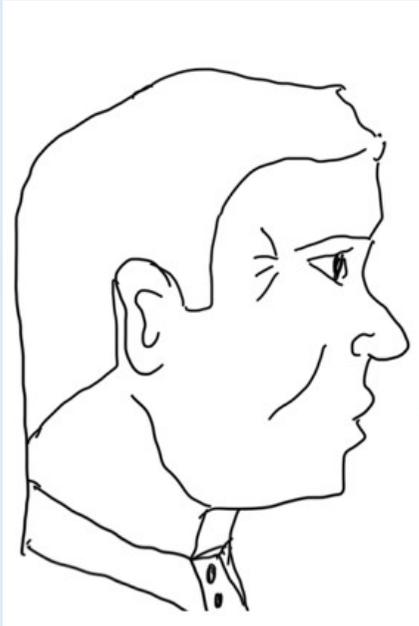
FRAU N 24



(zuerst zögerlich, dann bereit)

Ja ich merke, dass ich das jetzt
gern spüren würde.

FRAU N 25



Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

FRAU N 26



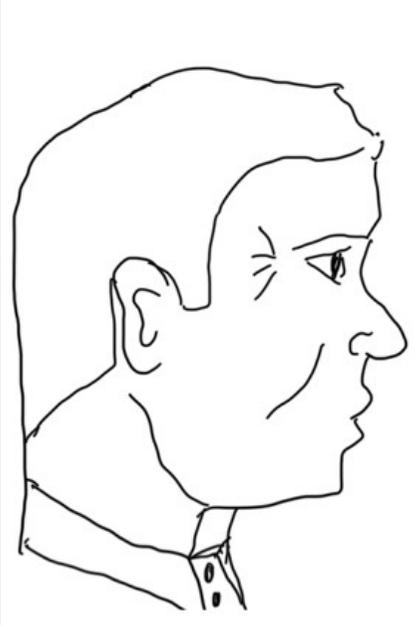
(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

FRAU N 26

Mein Körper fühlt sich frisch und lebendig an.



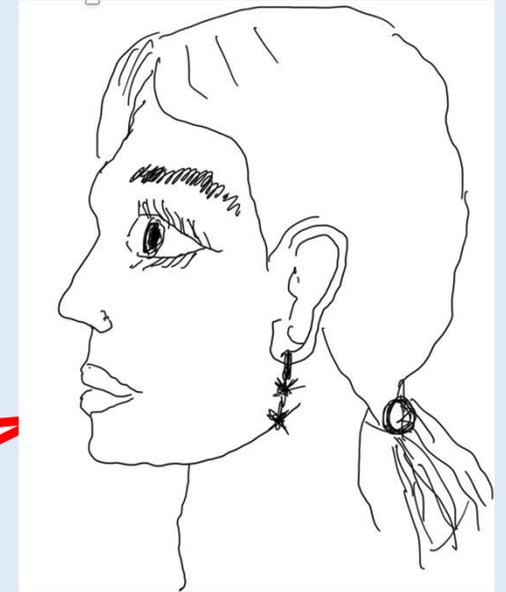
FRAU N 27



Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

FRAU N 28

Ich möchte, dass er dicht
hinter mir steht, seine
Hände auf meinen
Schultern.

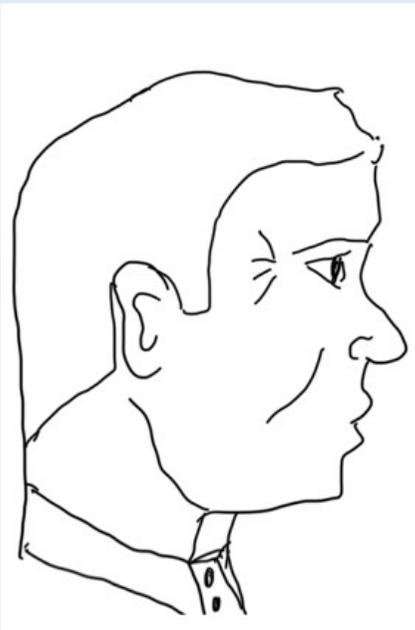


FRAU N 28

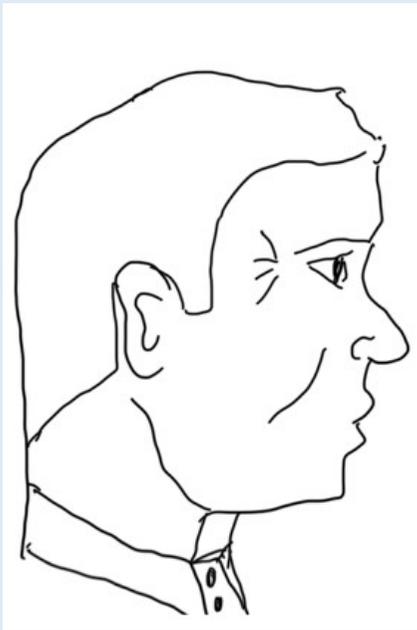


Ich spüre, dass mein Körper Nähe und
Halt will

FRAU N 33



Vielleicht will Ihr Körper noch mehr
abgeben?



FRAU N 33

Wollen Sie sich mal vorstellen, dass Sie Ihren Kopf zurücklehnen, so dass er ihn stützt?

FRAU N 34

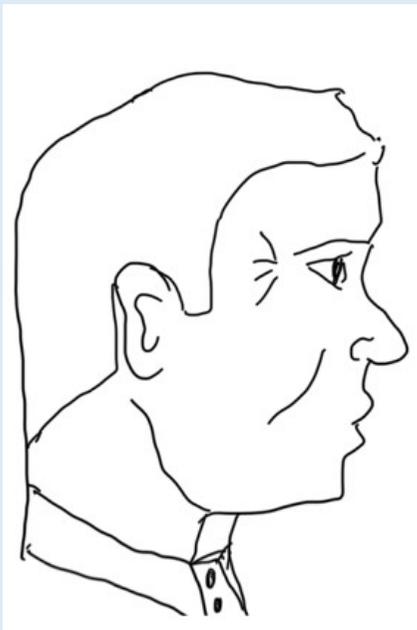


Ja das tut gut.

FRAU N 34



Das fehlte noch, gar nichts mehr
selbst halten müssen, ganz abgeben,
ganz vertrauen



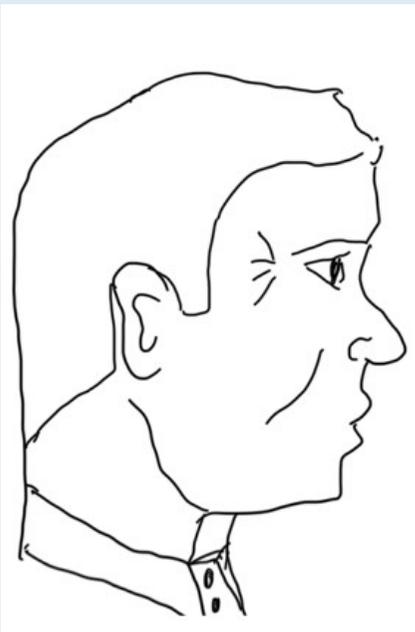
FRAU N 29

Wie fühlt sich das an?

FRAU N 30



Ich fühle mich umsorgt,
nicht allein, unterstützt und
geschützt

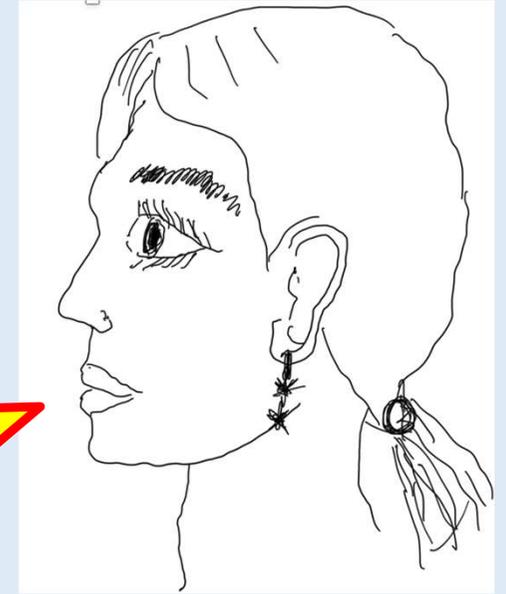


FRAU N 29

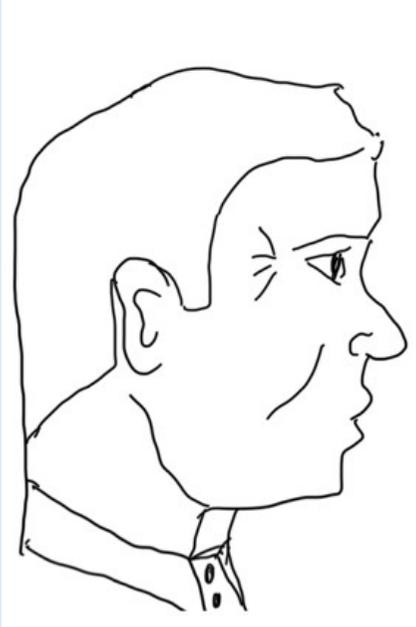
Kann Ihr Körper sich tragen lassen?

FRAU N 30

Mein Körper spürt das Getragen
Werden



FRAU N 31



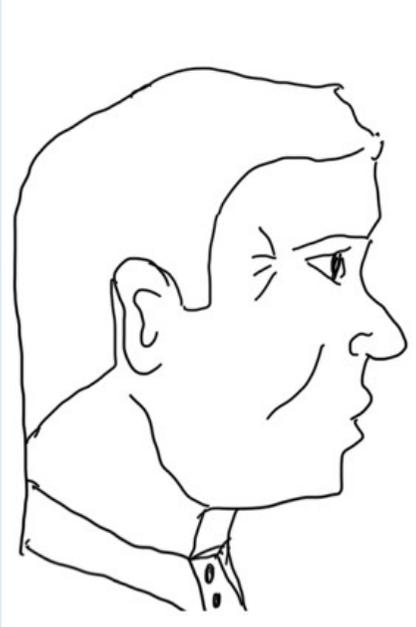
Kann Ihr Körper diesen Vater
annehmen?

FRAU N 32

Körperlich und psychisch fühle ich
mich so gut aufgehoben



FRAU N 31



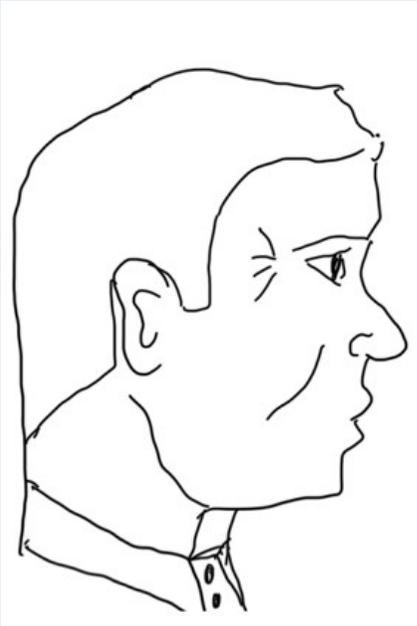
Was könnte der Vater,
den Sie gebraucht
hätten, sagen?

FRAU N 32



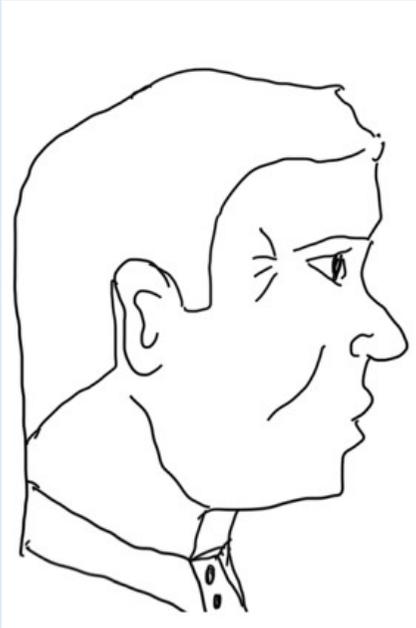
Er soll sagen, dass er für mich da ist.
Dass es ihm gut geht mit Mutter und
sie sich beide geben, was sie brauchen.
Dass ich nicht für ihn da sein muss.

FRAU N 35



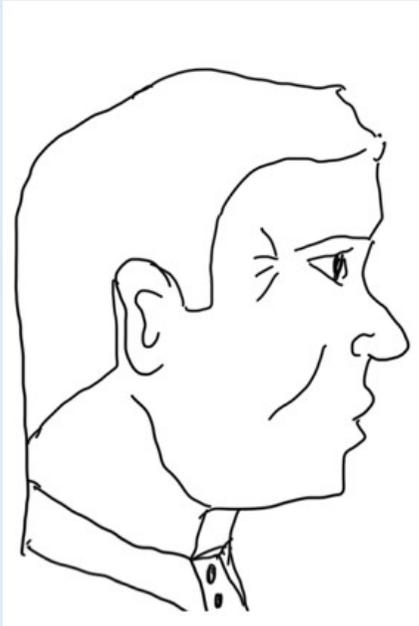
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

FRAU N 36



(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

FRAU N 35



Spürt Ihr Körper, wie er beschenkt wird und nichts zurückgeben muss?

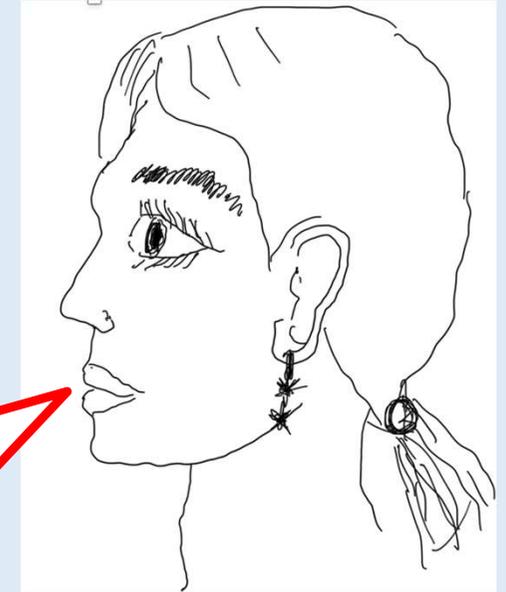
FRAU N 37



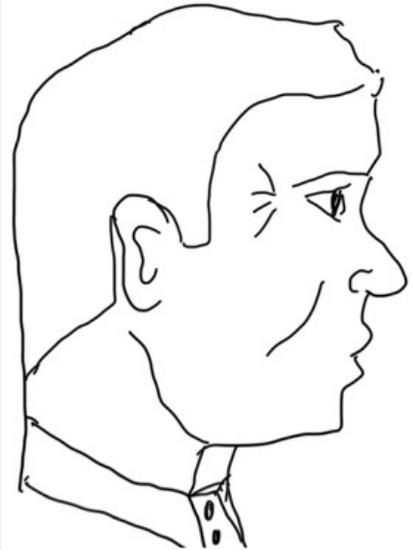
Mein Körper ist ganz ruhig geworden,
keine Anspannung und Unruhe mehr

FRAU N 37

(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.



FRAU N 38



(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

FRAU N 39



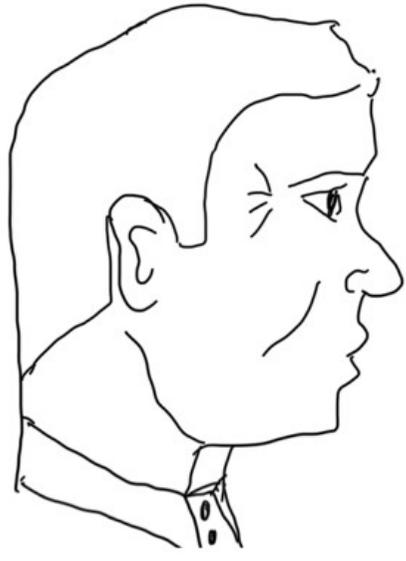
(wieder kommen Tränen): Und
Ihr versteht Euch auch gut?

FRAU N 39



Mein Körper reagiert auf meine
Traurigkeit und mein Bangen

FRAU N 40



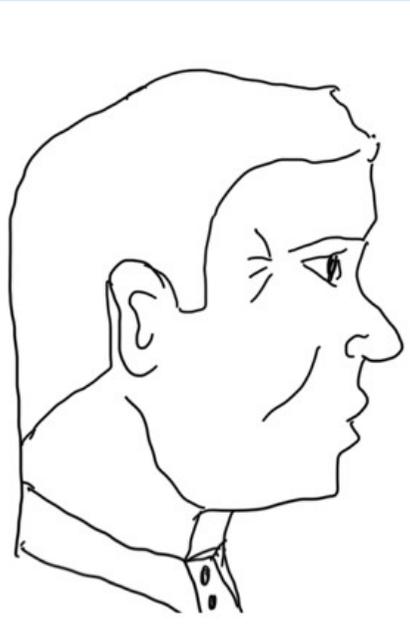
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



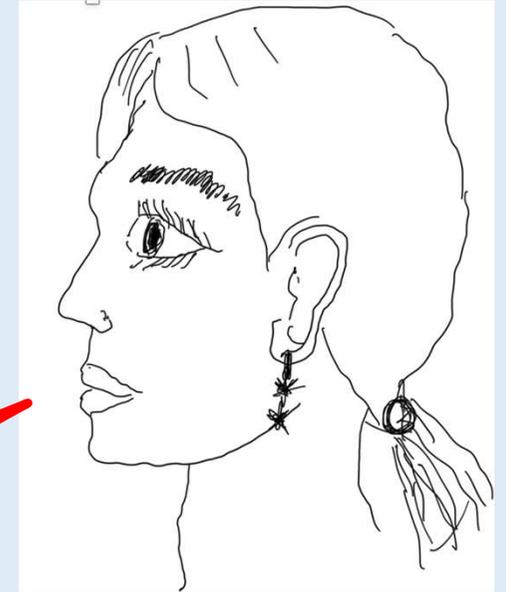
Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



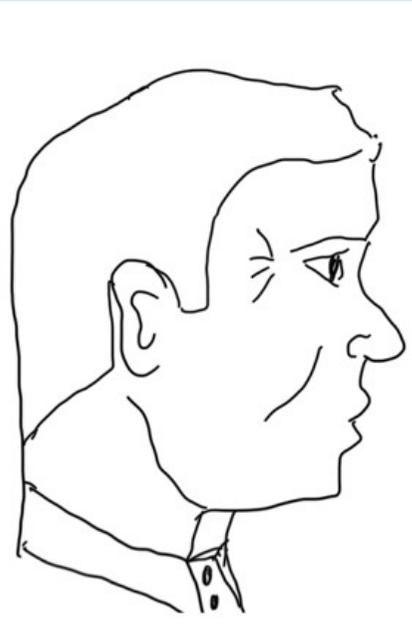
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

FRAU N 41



Da geht es mir
richtig gut mit Euch.

FRAU N 40



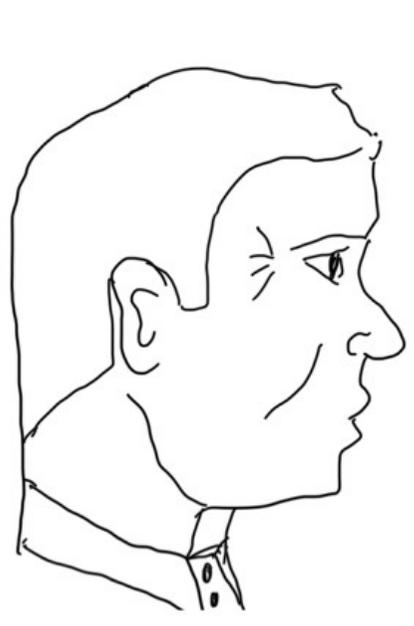
Wie fühlt der Körper das Geliebt
Werden?

FRAU N 41



Das ist ein prickelndes Wohlgefühl

FRAU N 42



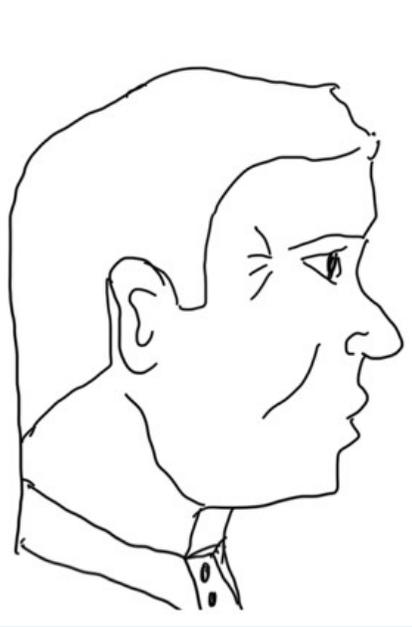
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

FRAU N 43



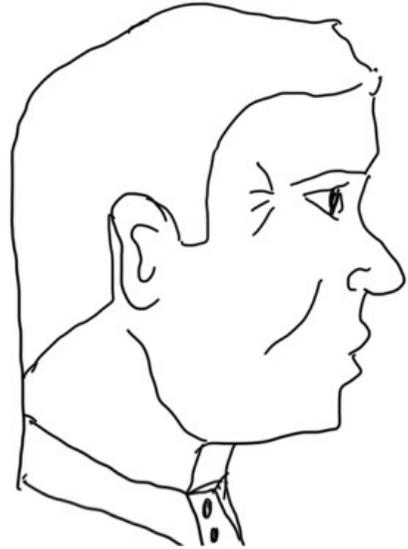
(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

FRAU N 44



(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.

FRAU N 45



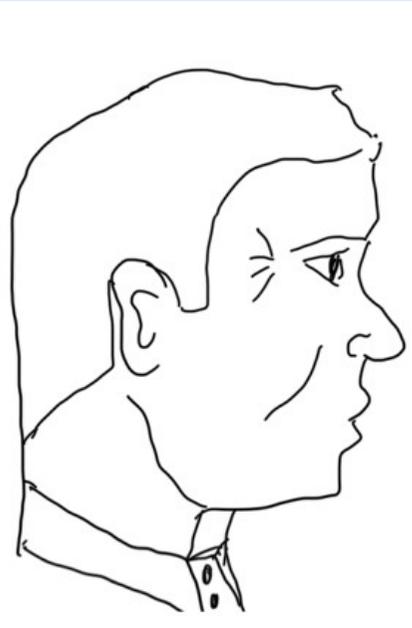
Kehren Sie noch einmal zurück in die Imagination, in die Situation mit dem Vater, den Sie gebraucht hätten. Mit dem Erleben von Glück und Befriedigung.

FRAU N 46



Dass Ihr mich meiner selbst
willen liebt, so wie ich bin,
ohne mich um Euch Eltern
kümmern zu müssen.

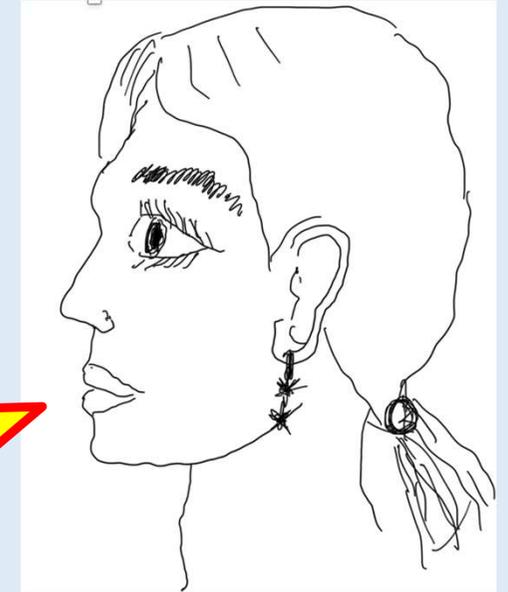
FRAU N 45

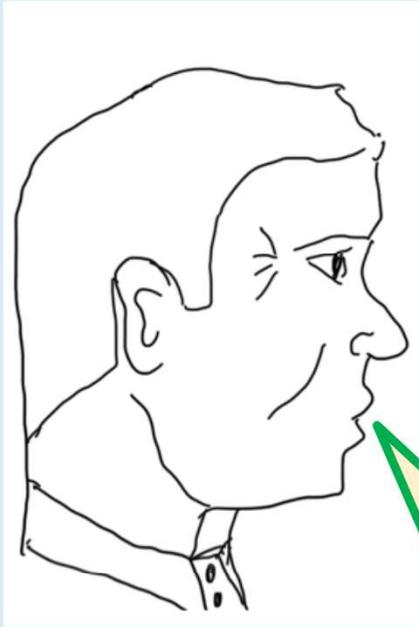


Sie und Ihr Körper sind am Ziel angekommen. Drücken Sie dies durch Ihre Körperhaltung aus!

FRAU N 46

Ich breite meine Arme aus und nehme
in Empfang, was Ihr mir gebt.





Fallbeispiel 47

Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

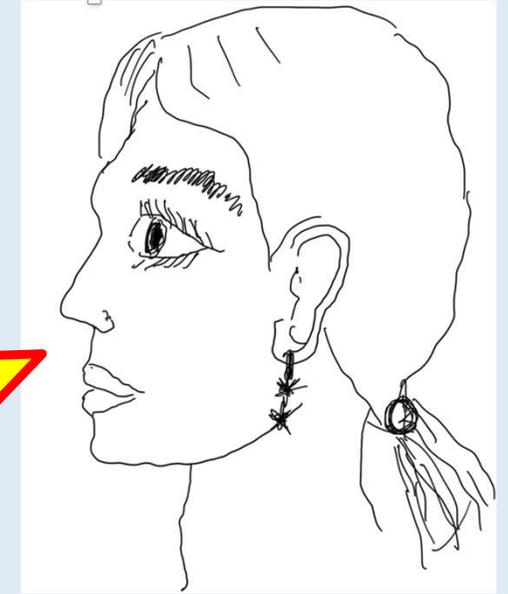
FRAU N 48



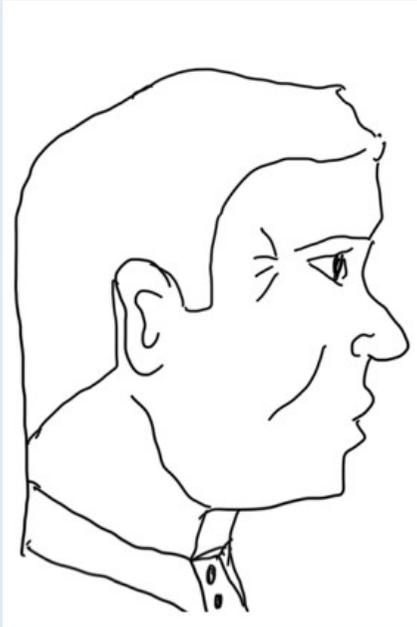
Danke, das ist eine Erlösung.

FRAU N 48

Ich stehe fest auf dem Boden, mein Körper ist kraftvoll und lebendig, ich breite meine Arme nach oben aus, ich habe empfangen, was ich brauche



FRAU N 49



Sie können sich diesen Vater gut einprägen, mit der erlebten glücklichen Szene und Ihrem damit verbundenen Körper und sich immer wieder daran erinnern - so oft Sie wollen. Sich einfach vorstellen, Sie hätten diesen Vater gehabt und hätten ihn noch. Einen Vater, der für Sie da ist. Während Sie Ihre mit diesem Glück verbundene Körperhaltung wieder einnehmen.

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

Da Sie ihn nicht sehen konnten, war es Ihnen möglich, sich ganz auf das Mitgefühl zu konzentrieren.

Was hinderte Sie evtl. daran?

WAS WOLLEN SIE ZU EMBODIMENT FRAGEN ODER SAGEN?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

2 Schritte der Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- 1) Affekt wahrnehmen
- 2) Affekt reflektieren

**1) Affekt wahrnehmen:
EMOTION TRACKING**

**2) Affekt reflektieren
MENTALISIEREN**

Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
- 1. Aufbau einer sicheren Bindung
- 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
- 3. Gefühle markiert spiegeln
- 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
- 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht ...
- 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten

- **B Gemeinsames Reflektieren der Affektivität → Mentalisieren**
- 1. Welche Situation war frustrierend?
- 2. welche Bedeutung hat die Person?
- 3. was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
- 4. welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
- 5. wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
- 6. wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
- 7. wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

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 nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



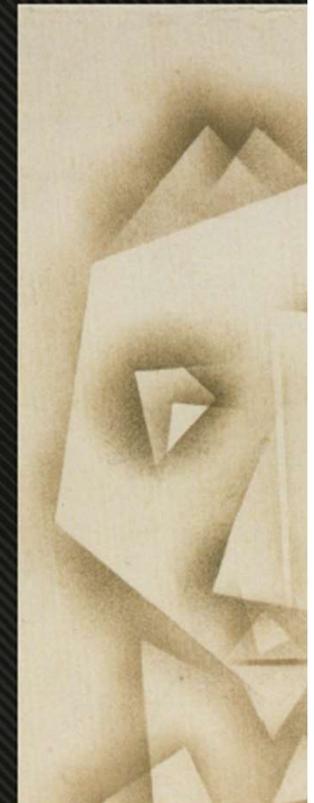
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem 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 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 efero in et, qui ne doluptatem ea iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliqua ssumquia quia volupta tionseq uibusdamolorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc upaquiatur 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 Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem 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

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

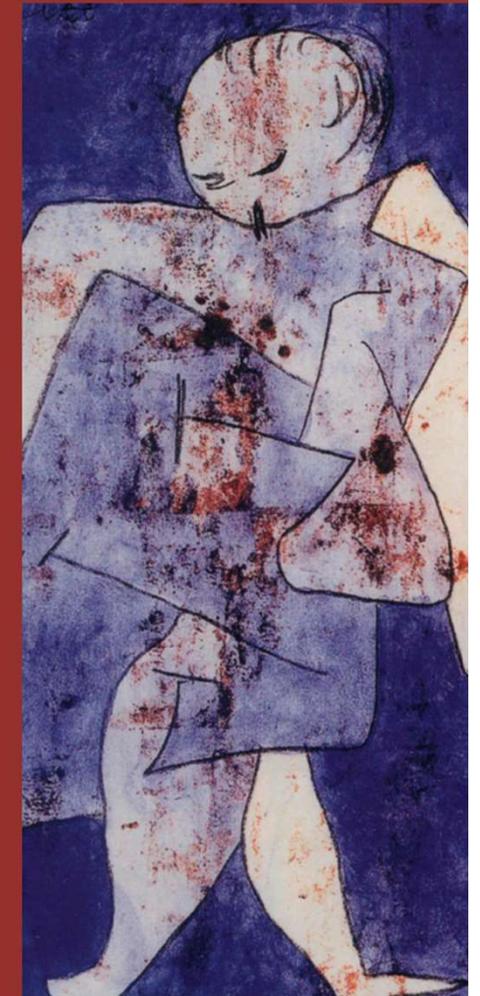
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

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



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.

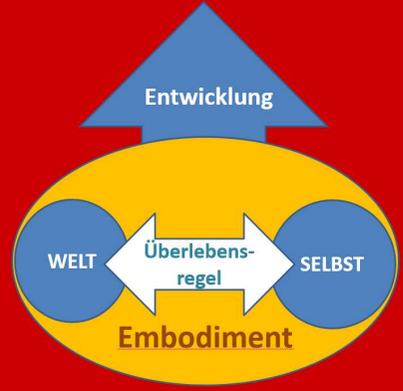
Serge K. D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander 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

1

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 1**

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



Entwicklung

WELT Überlebensregel SELBST

Embodiment

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

www.cip-medien.com

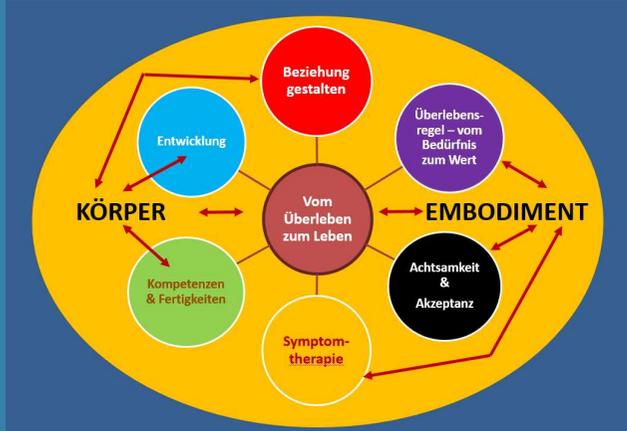
Serge Sulz

CIP-MEDIEN

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 2**

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



Entwicklung

Beziehung gestalten

Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

Kompetenzen & Fertigkeiten

KÖRPER Vom Überleben zum Leben EMBODIMENT

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

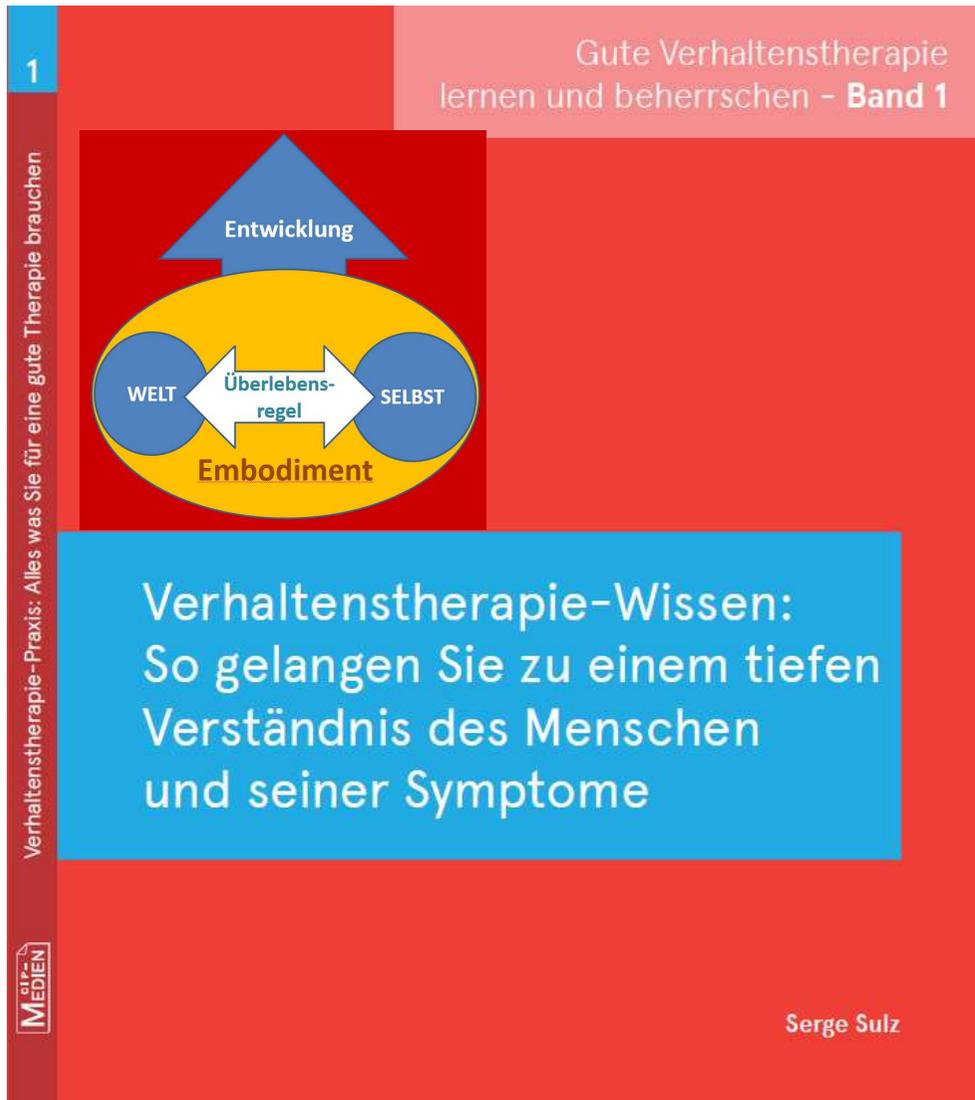
CIP-MEDIEN

Literaturempfehlung

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.

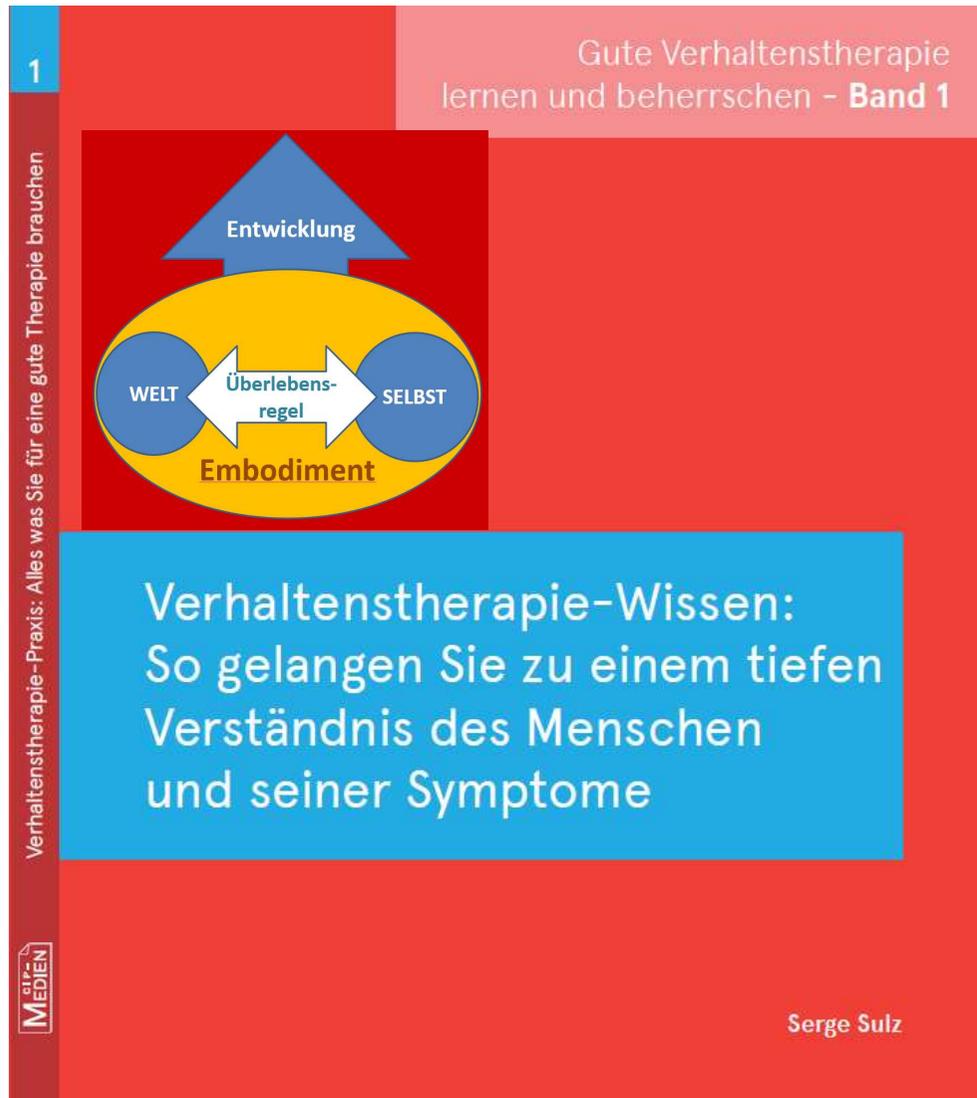


Literaturempfehlung

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.



Literaturempfehlung

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):

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

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

KÖRPER

EMBODIMENT

Beziehung gestalten

Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert

Vom Überleben zum Leben

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

Kompetenzen & Fertigkeiten

Entwicklung

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

MEDIA

Serge Sulz

Literaturempfehlung

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.

2

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - Band 2

Das Diagramm zeigt ein zentrales Element 'Vom Überleben zum Leben' in einem braunen Kreis, umgeben von sechs weiteren Elementen in farbigen Kreisen: 'Entwicklung' (blau), 'Beziehung gestalten' (rot), 'Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert' (lila), 'Achtsamkeit & Akzeptanz' (schwarz), 'Symptomtherapie' (weiß) und 'Kompetenzen & Fertigkeiten' (grün). Die Begriffe 'KÖRPER' und 'EMBODIMENT' sind in großen, dunklen Buchstaben auf der linken und rechten Seite des Diagramms platziert. Rote Pfeile verbinden die zentralen Elemente untereinander und mit den äußeren Begriffen.

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

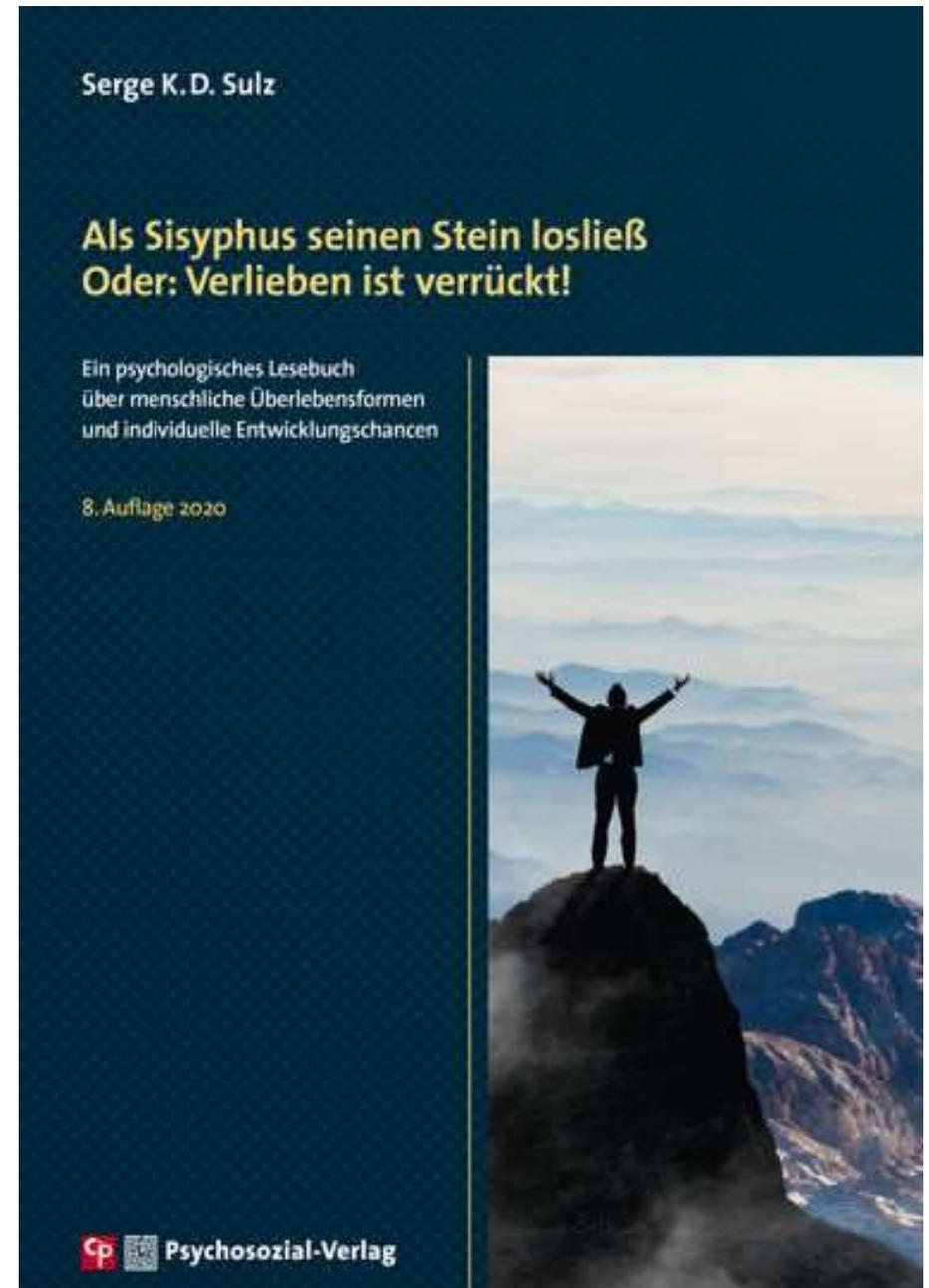
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

MIP-MEDIEN

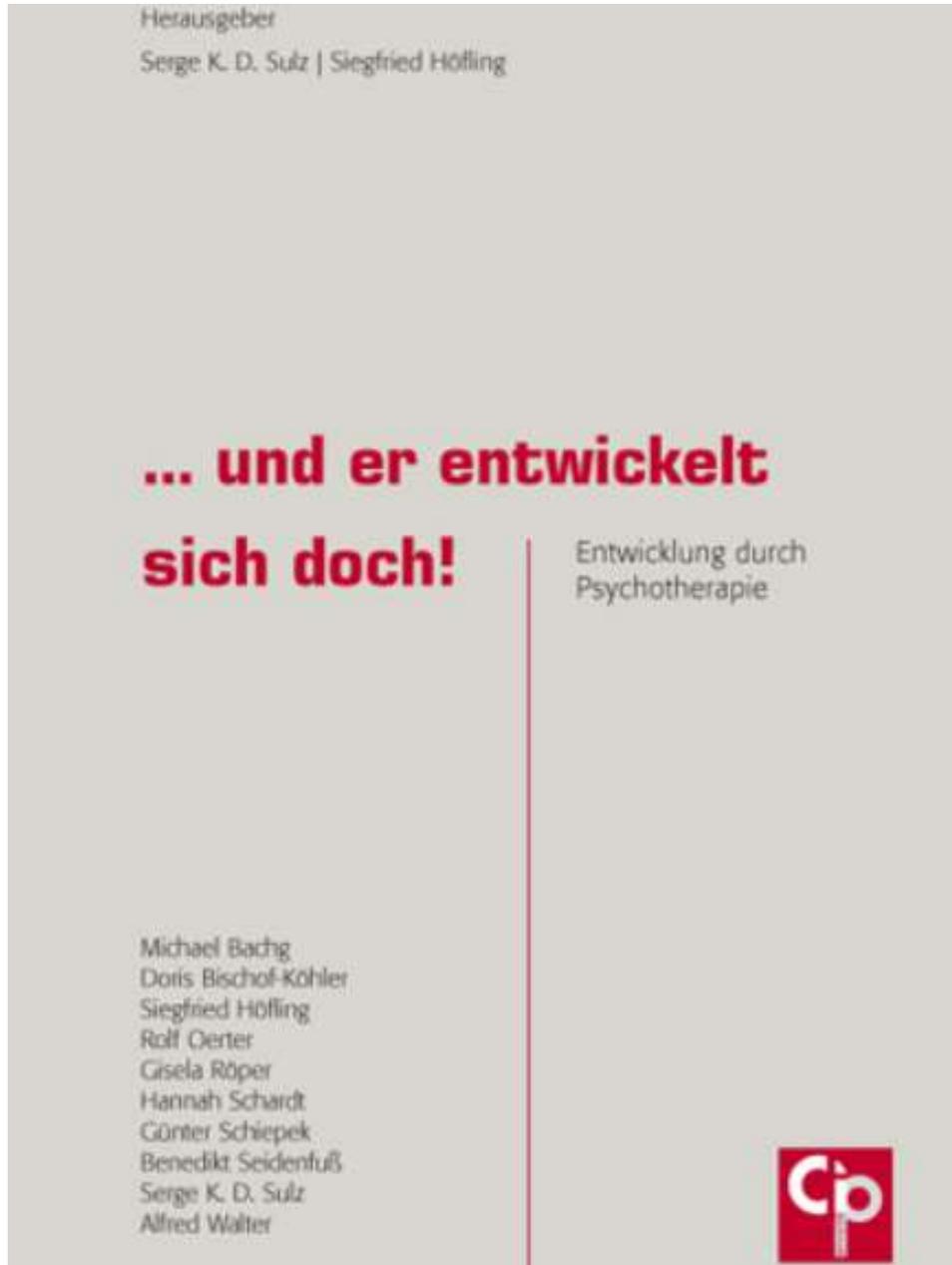
Serge Sulz

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



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 tiefen 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

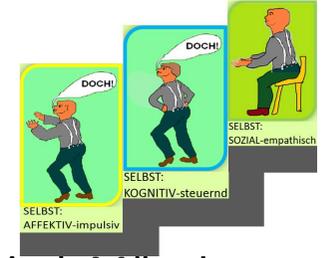
Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Literatur siehe Sulz 2017b,c

Literatur



- Pessa 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 (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

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.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): 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. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.