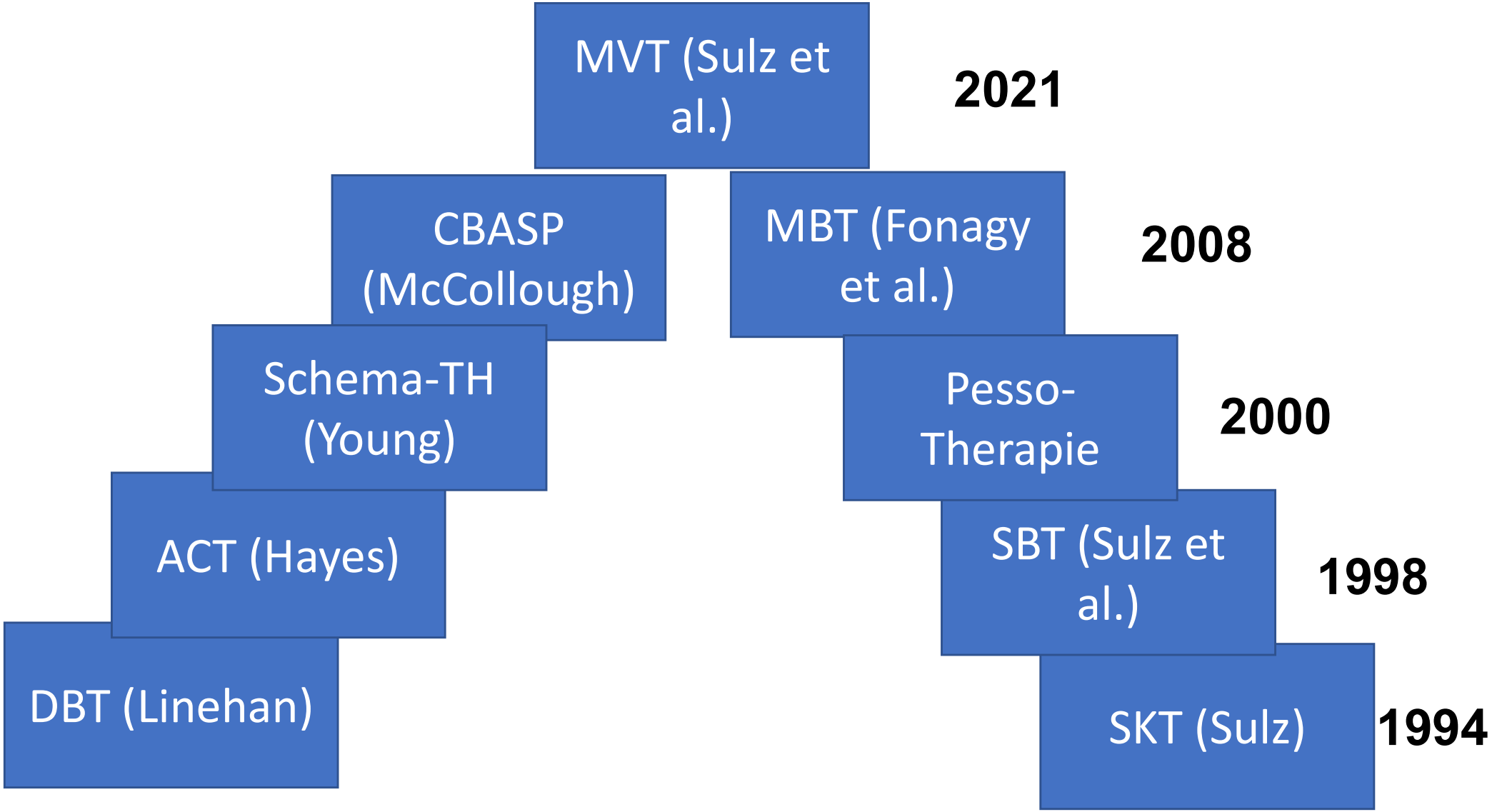
Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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 Pesso 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)

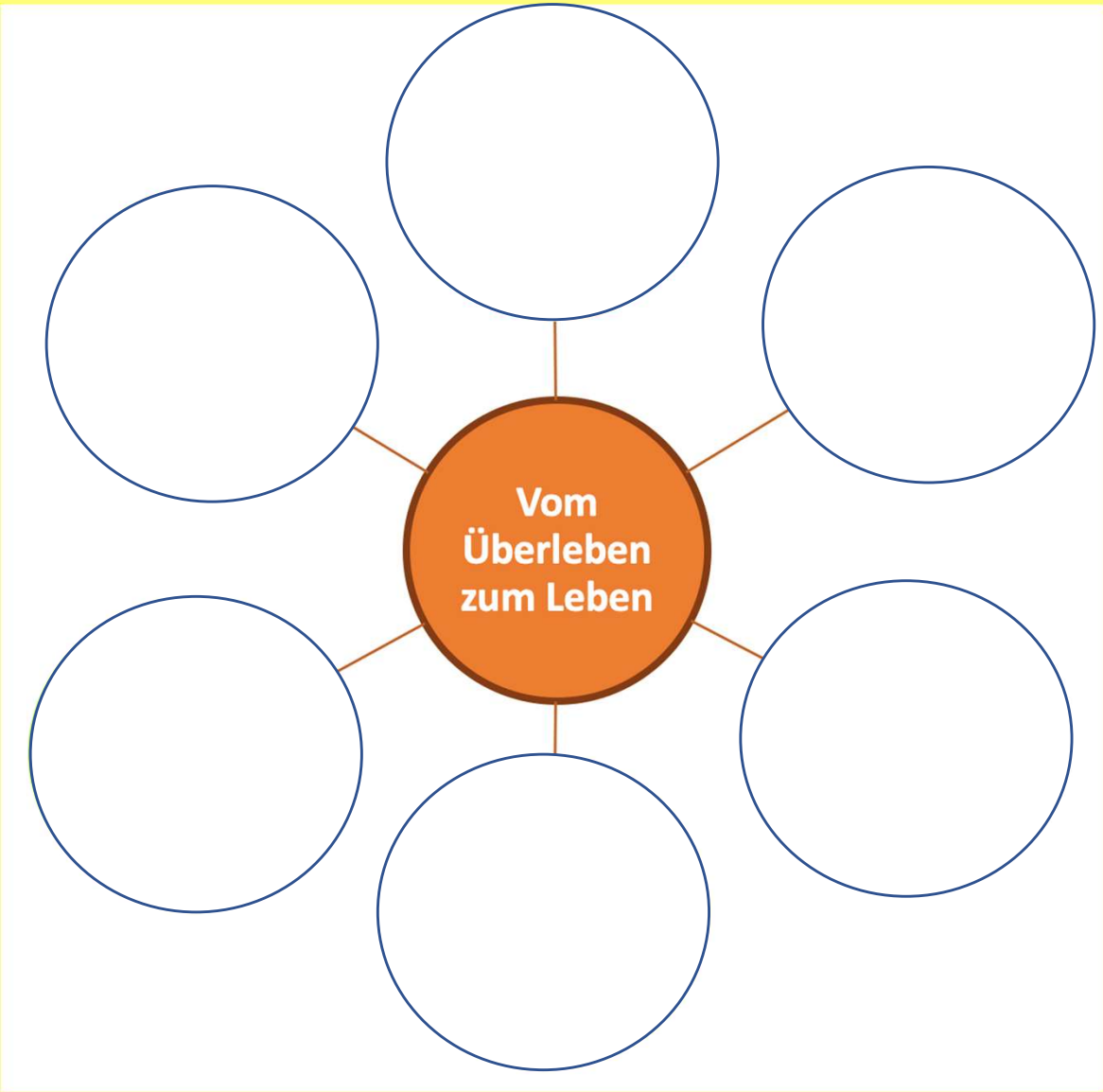
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ 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

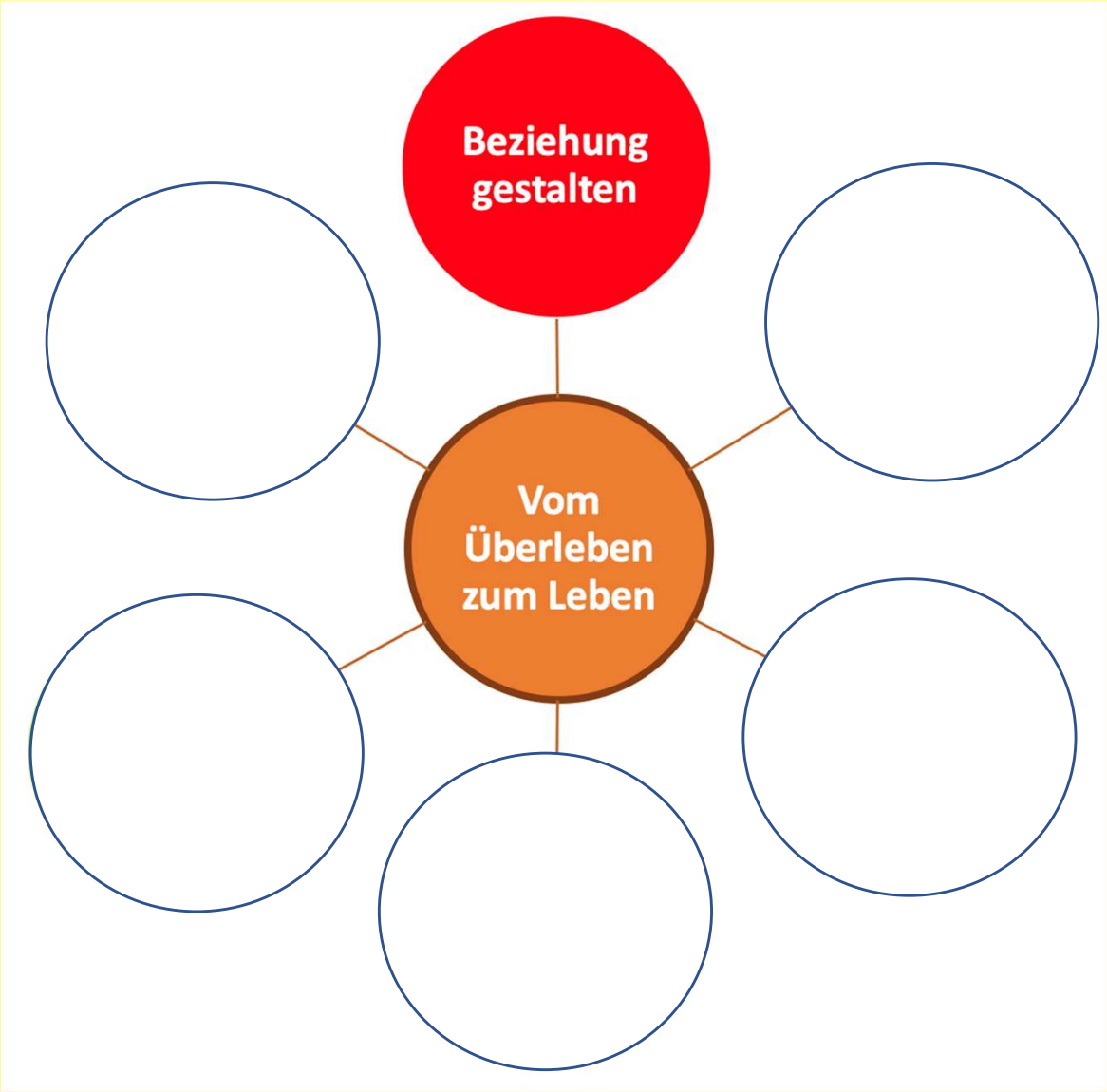
Von der SBT …

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



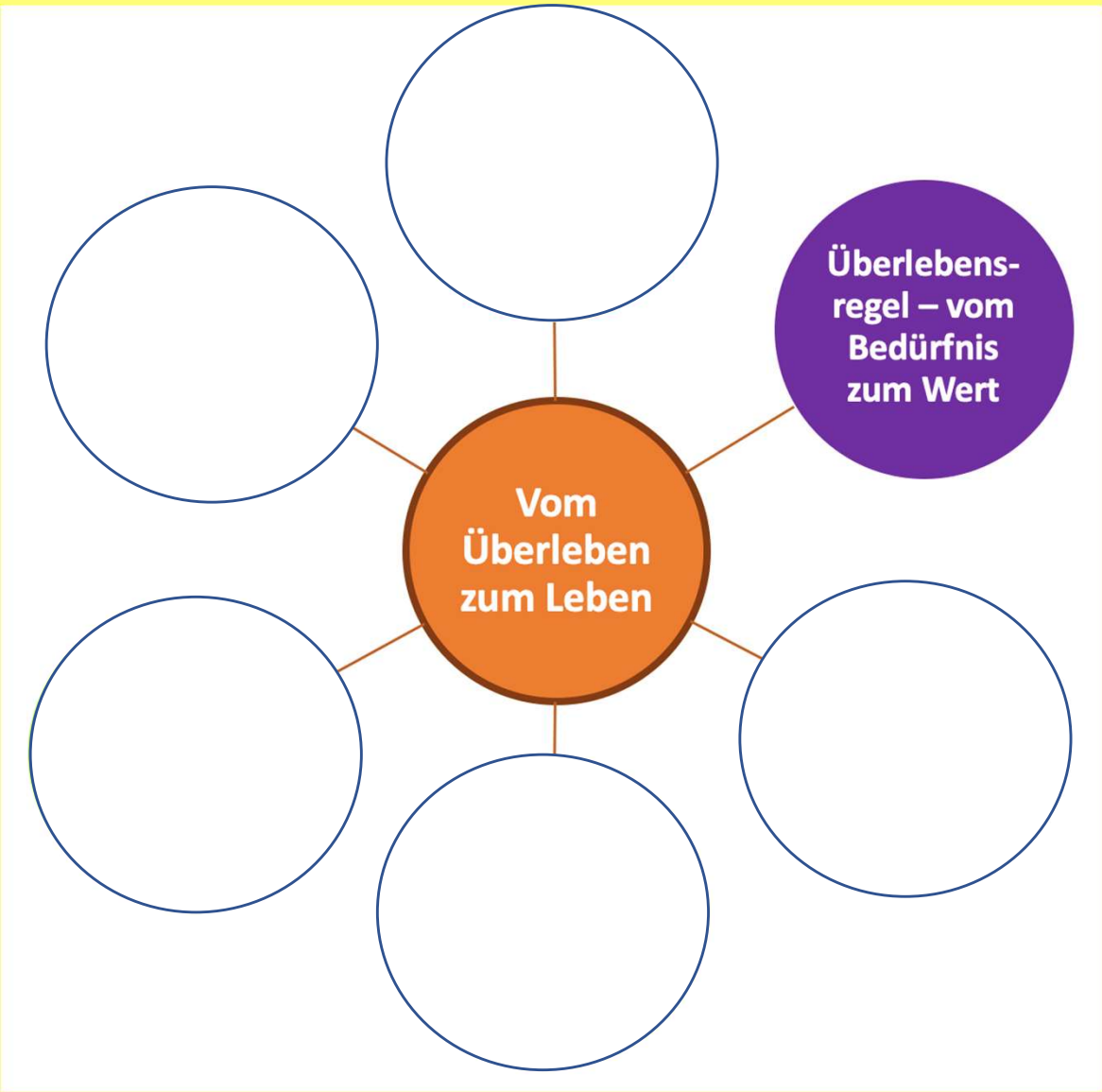
Von der SBT …

1. Beziehungsaufbau



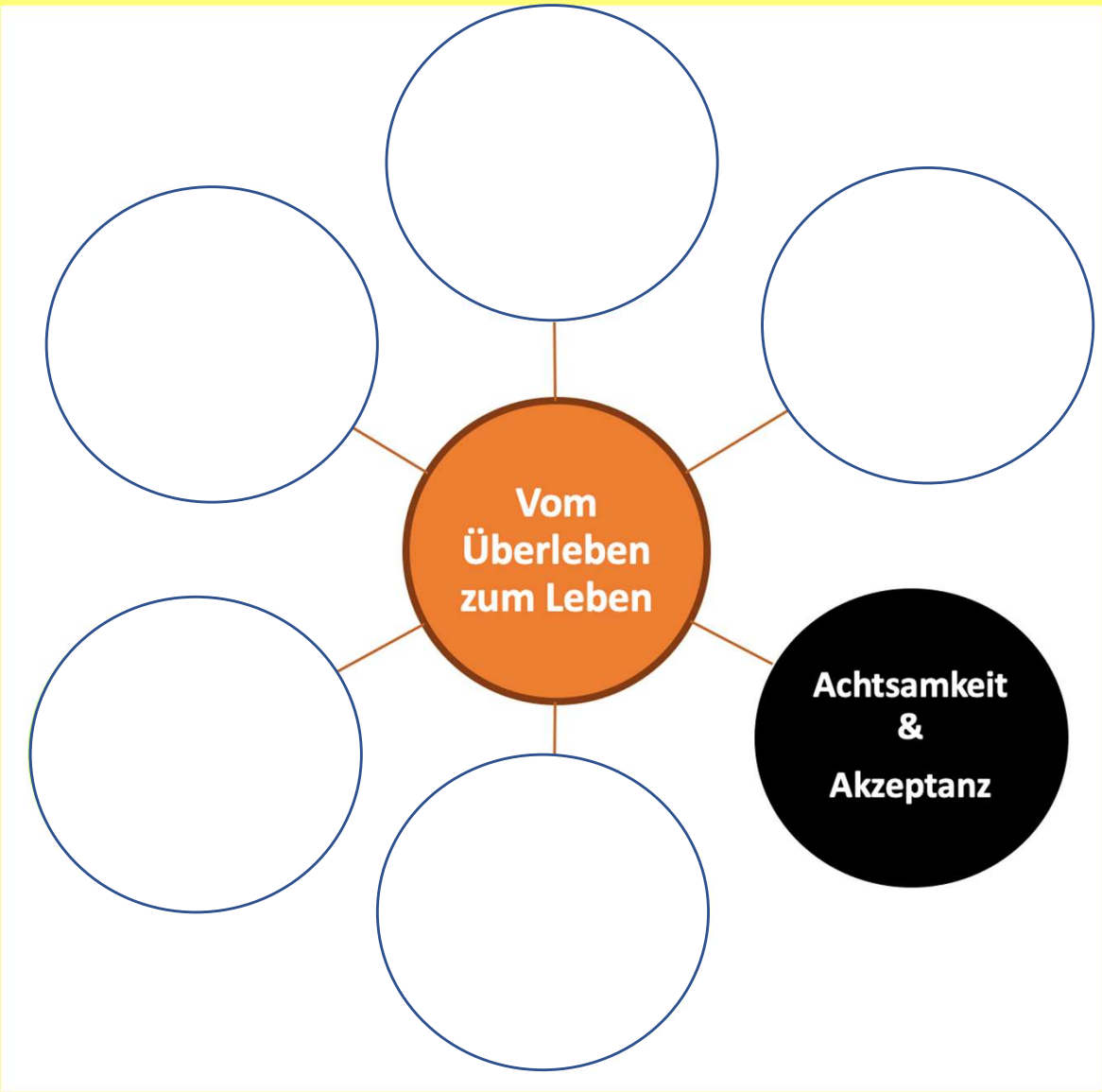
Von der SBT …

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel



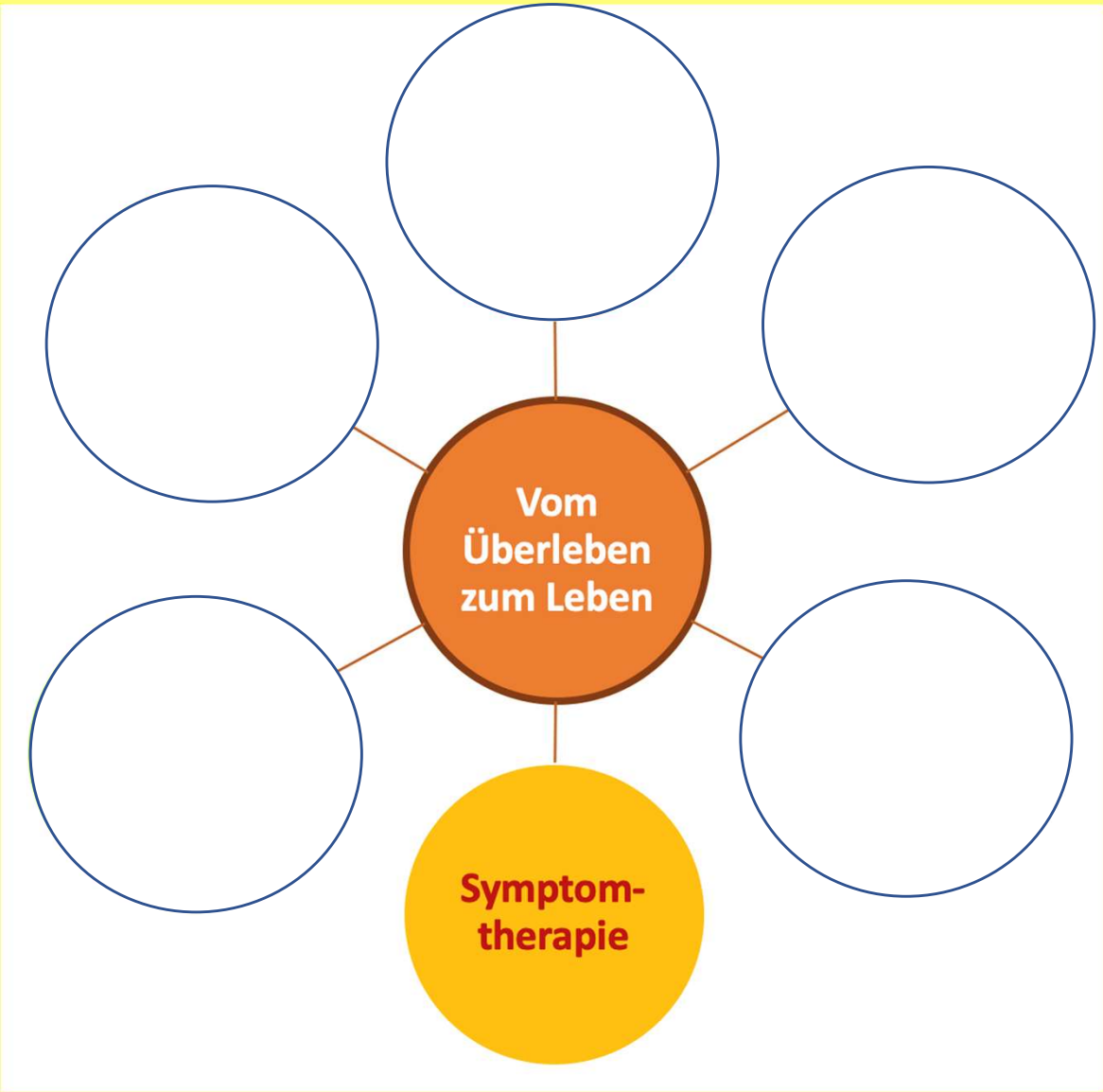
Von der SBT …

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit



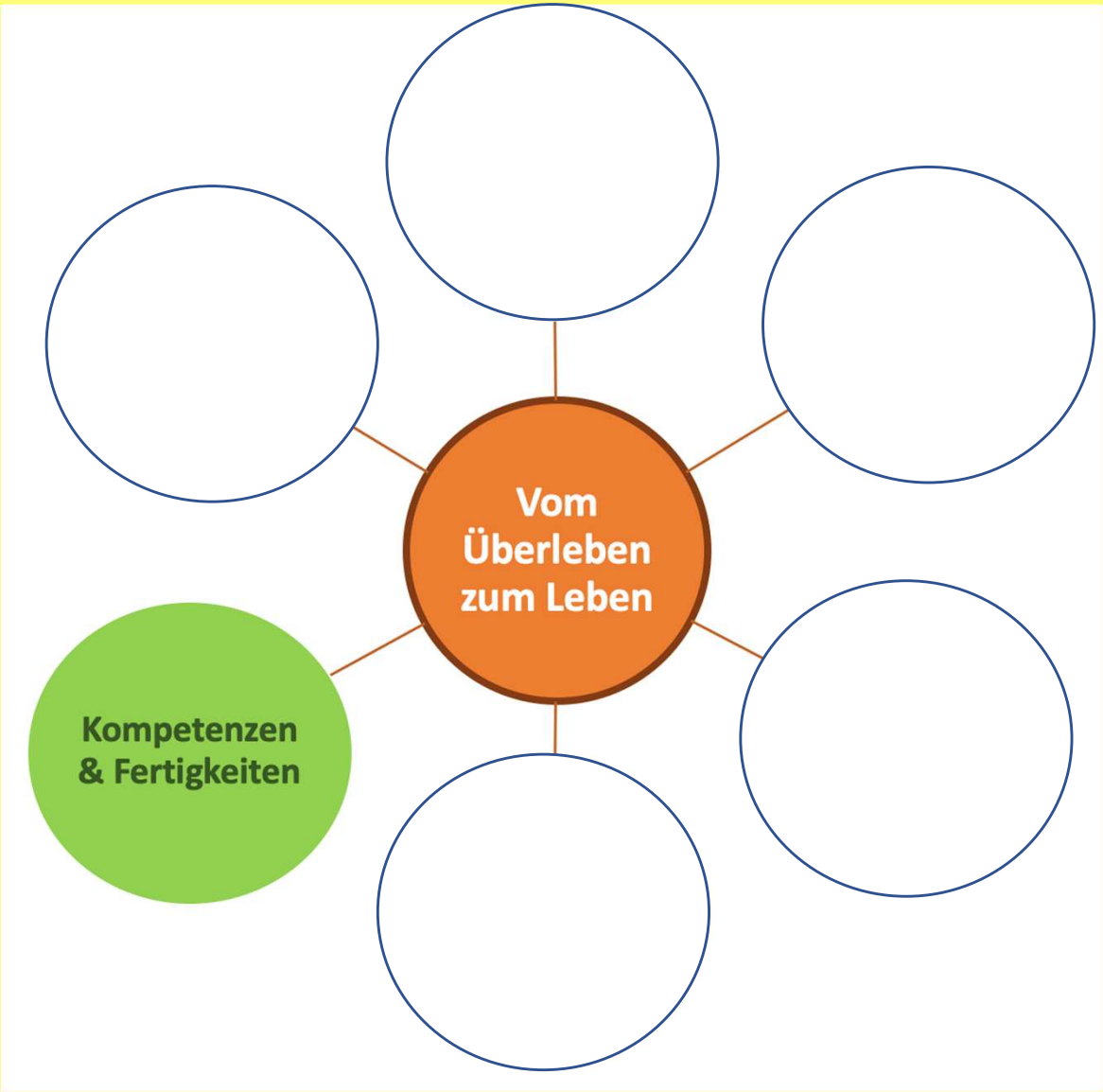
Von der SBT …

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



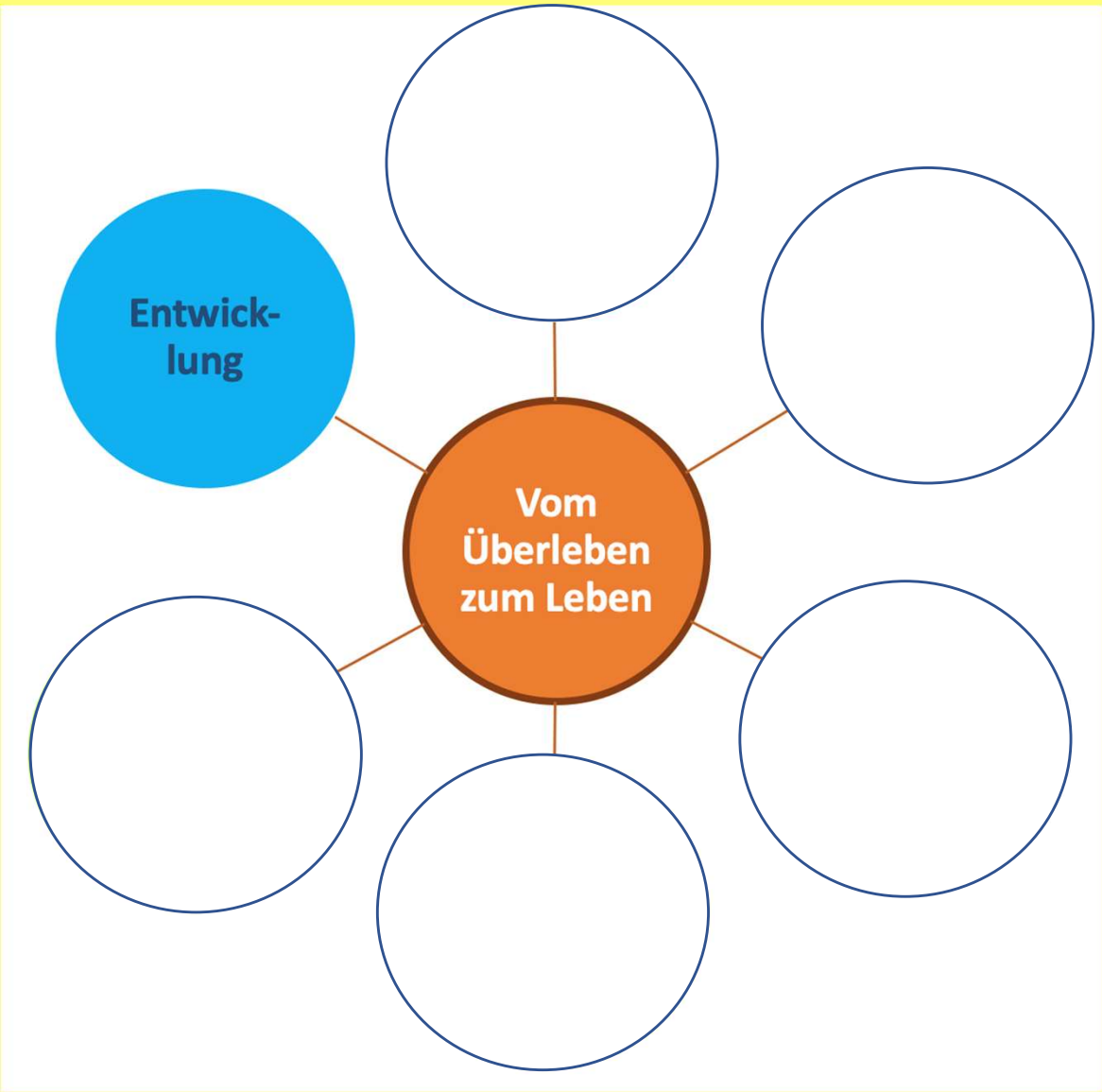
Von der SBT …

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

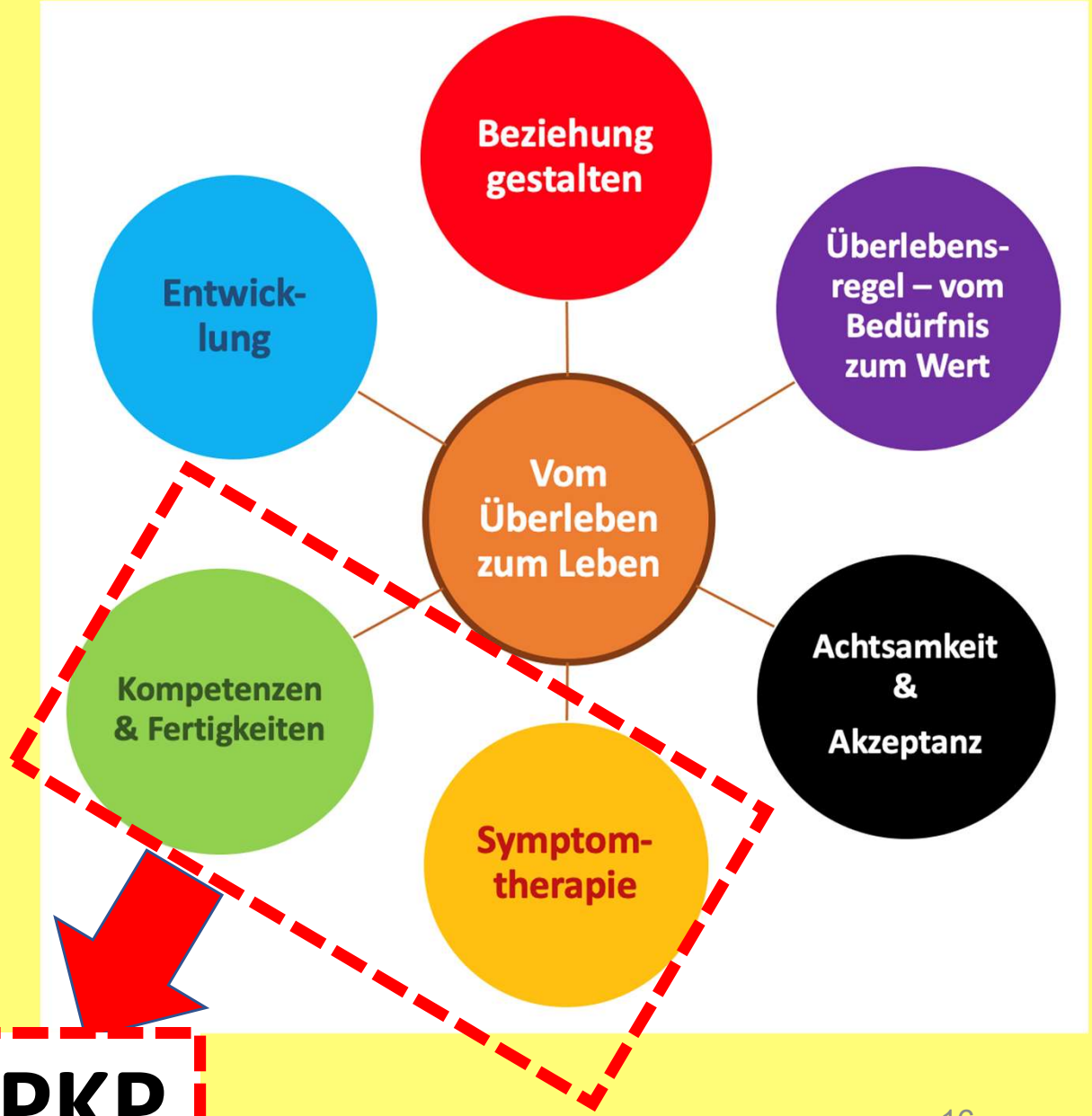


Von der SBT …

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

PKP

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Von der SBT über die PKP

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

… PKP

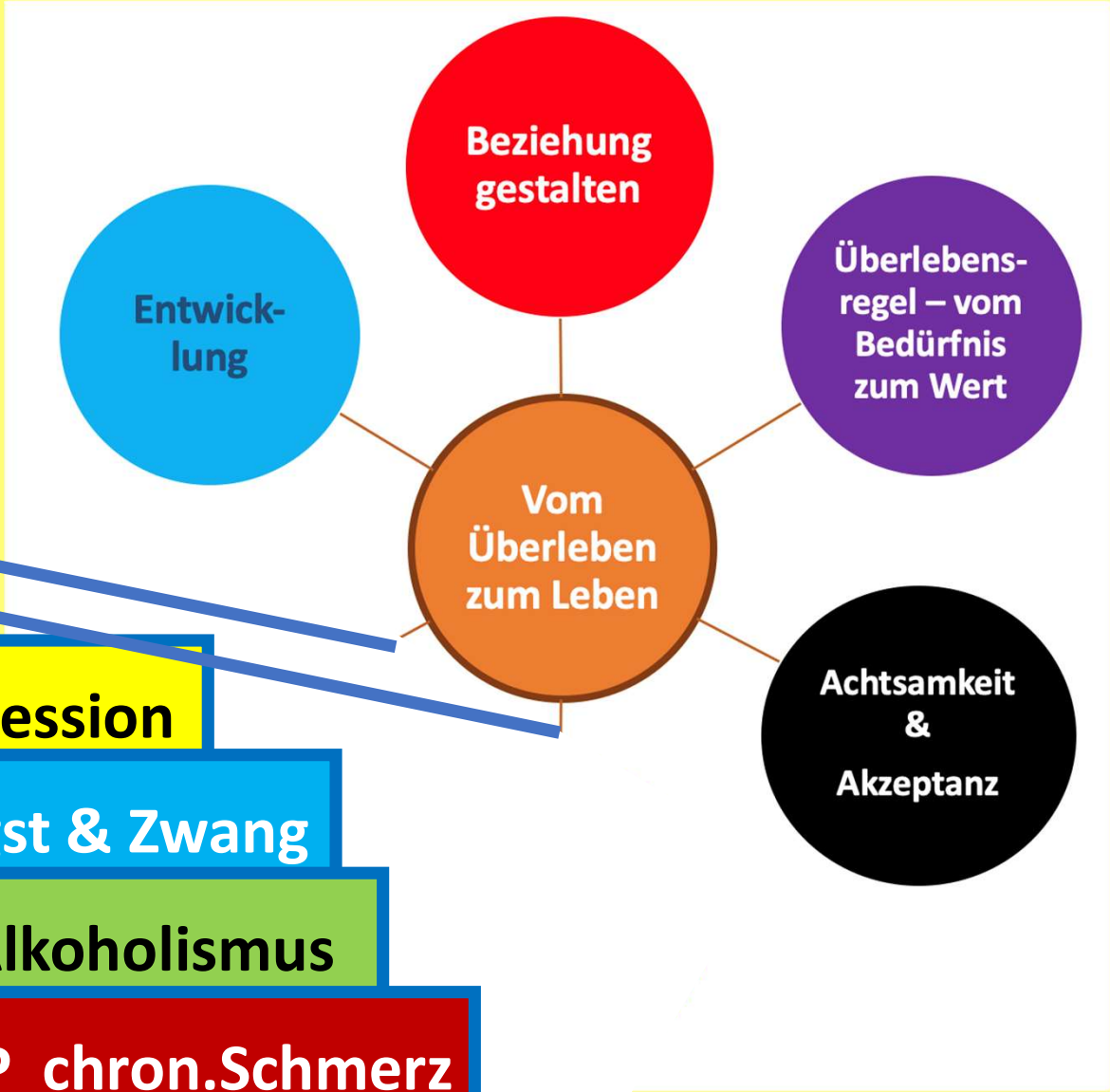
PKP Depression

PKP Angst & Zwang

PKP Alkoholismus

PKP chron.Schmerz

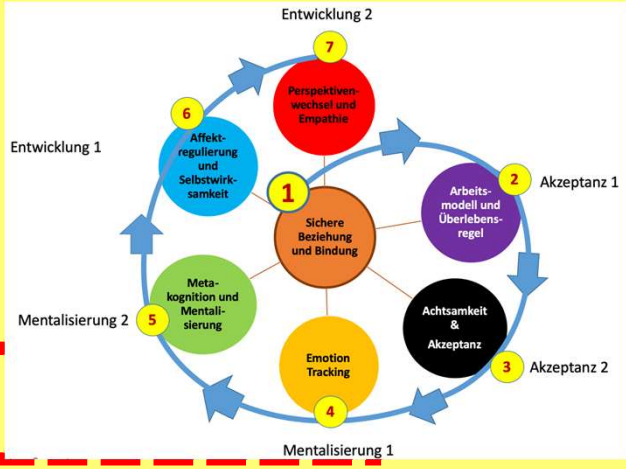
PKP Transdiagnostisch



PKP= Psych. Kurz-Psychotherapie

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Von der SBT zur MVT

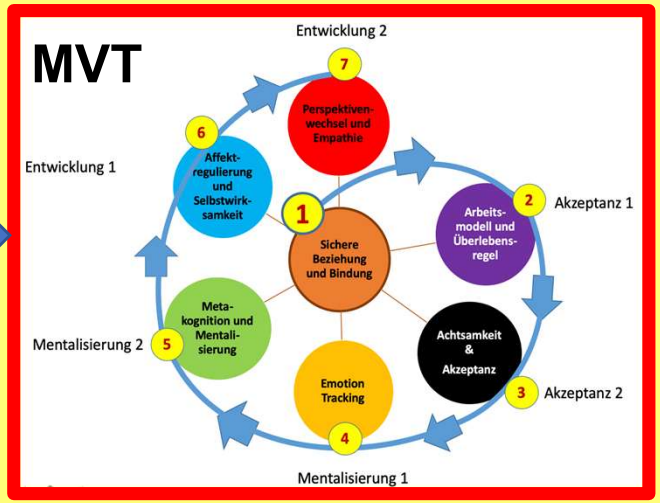


1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

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

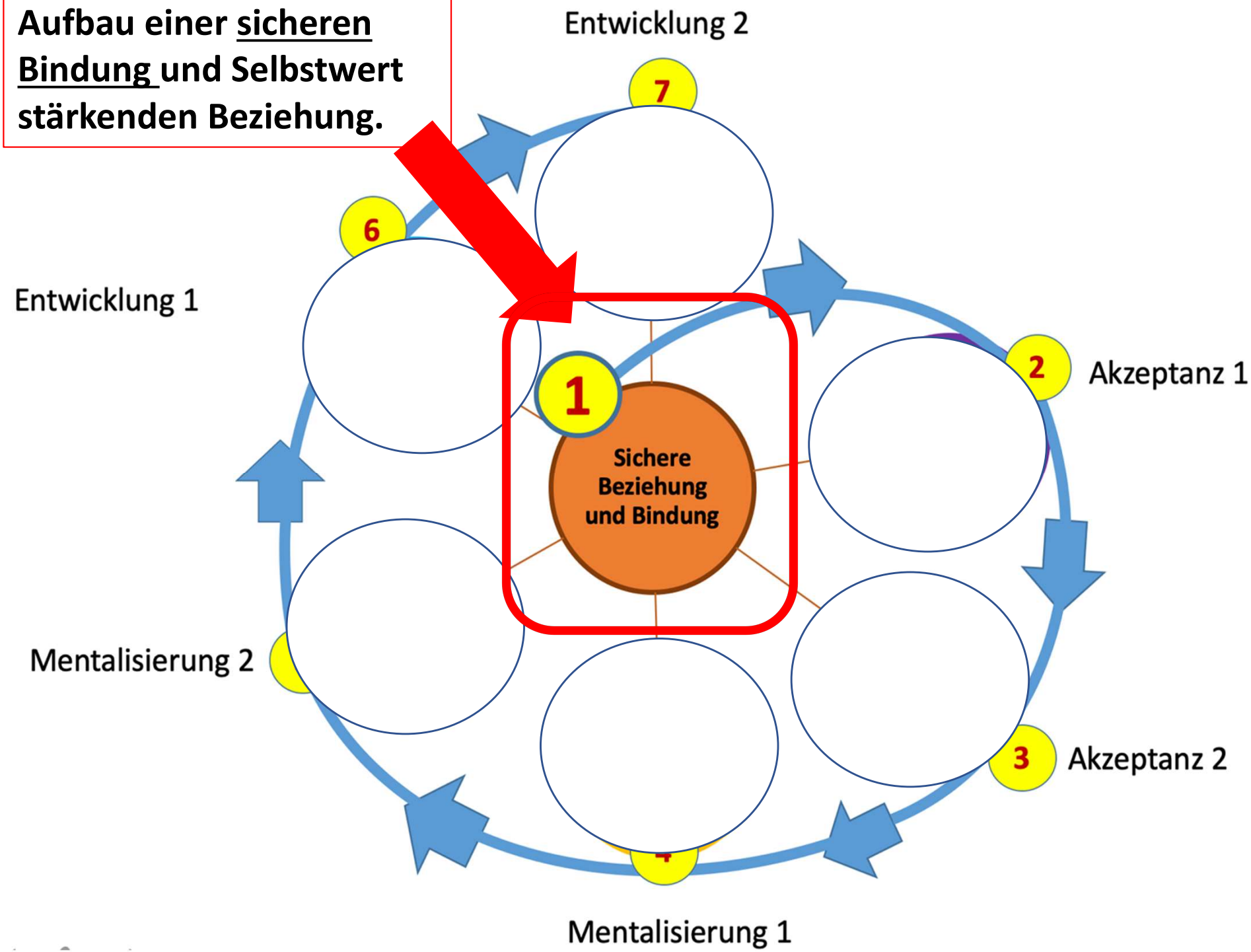
5. Fertigkeitentraining

werden nicht mehr hervorgehoben.

Sie münden in PKP ein.

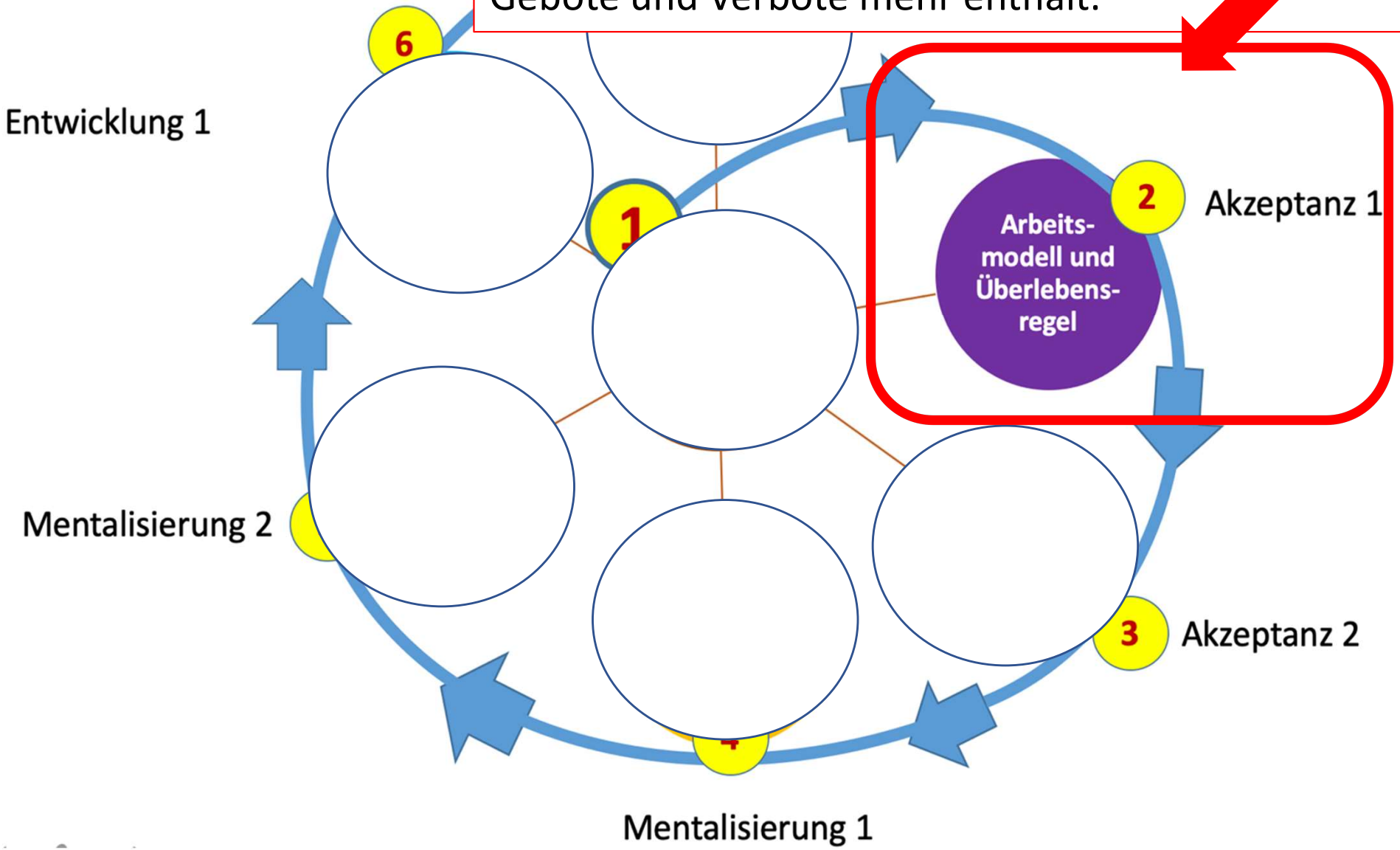
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Es beginnt mit dem Aufbau einer <u>sicheren Bindung</u> und Selbstwert stärkenden Beziehung.

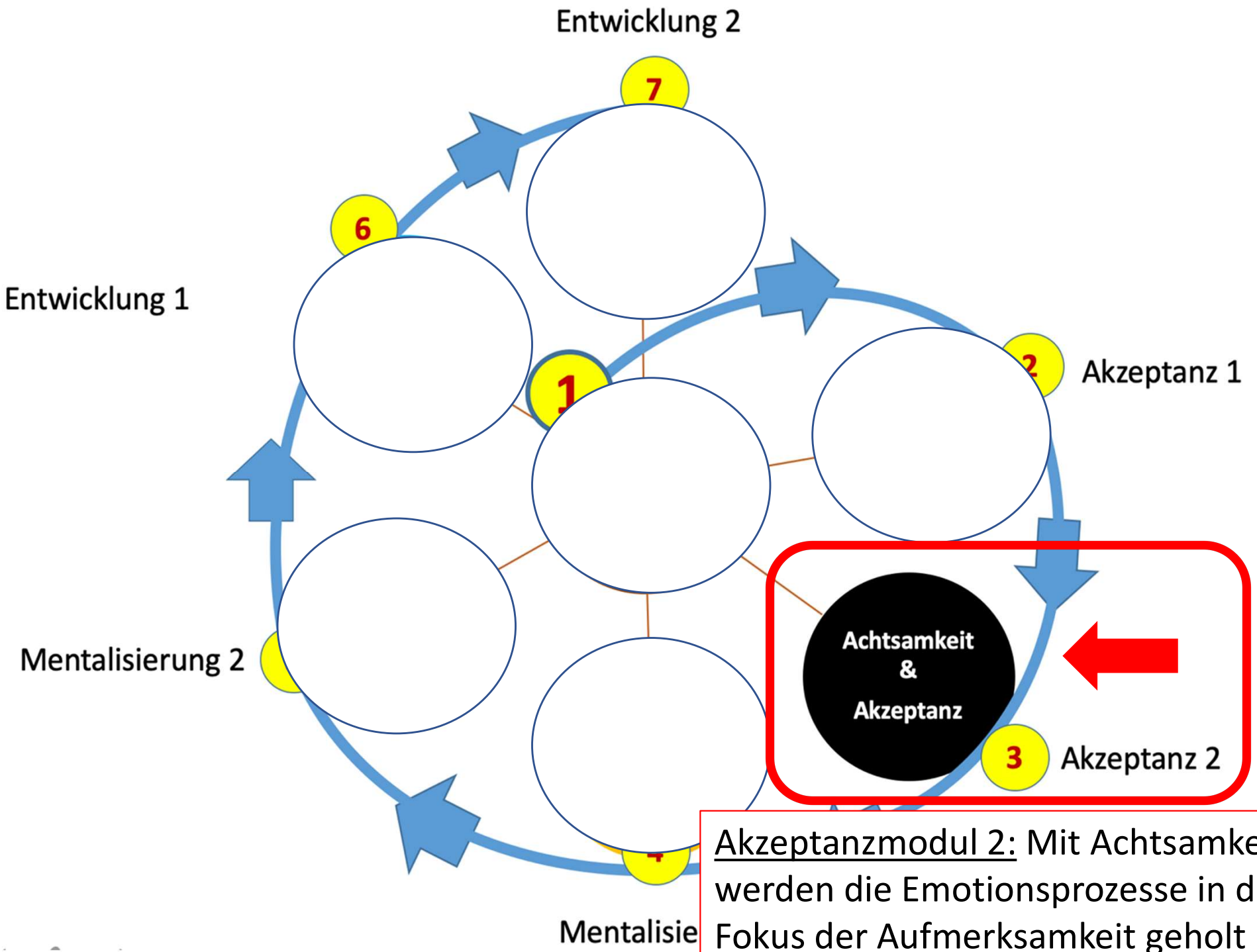


© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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.

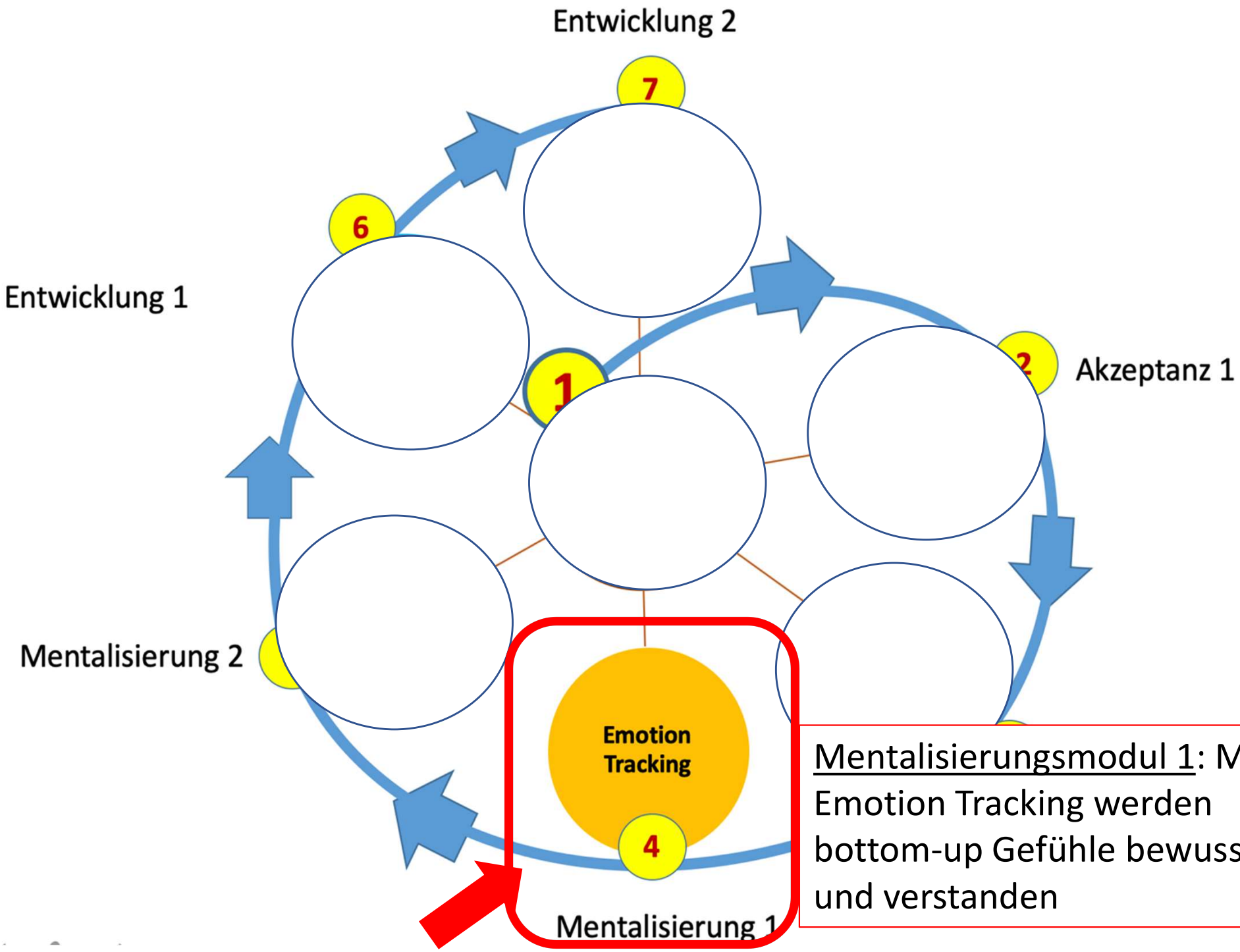


© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

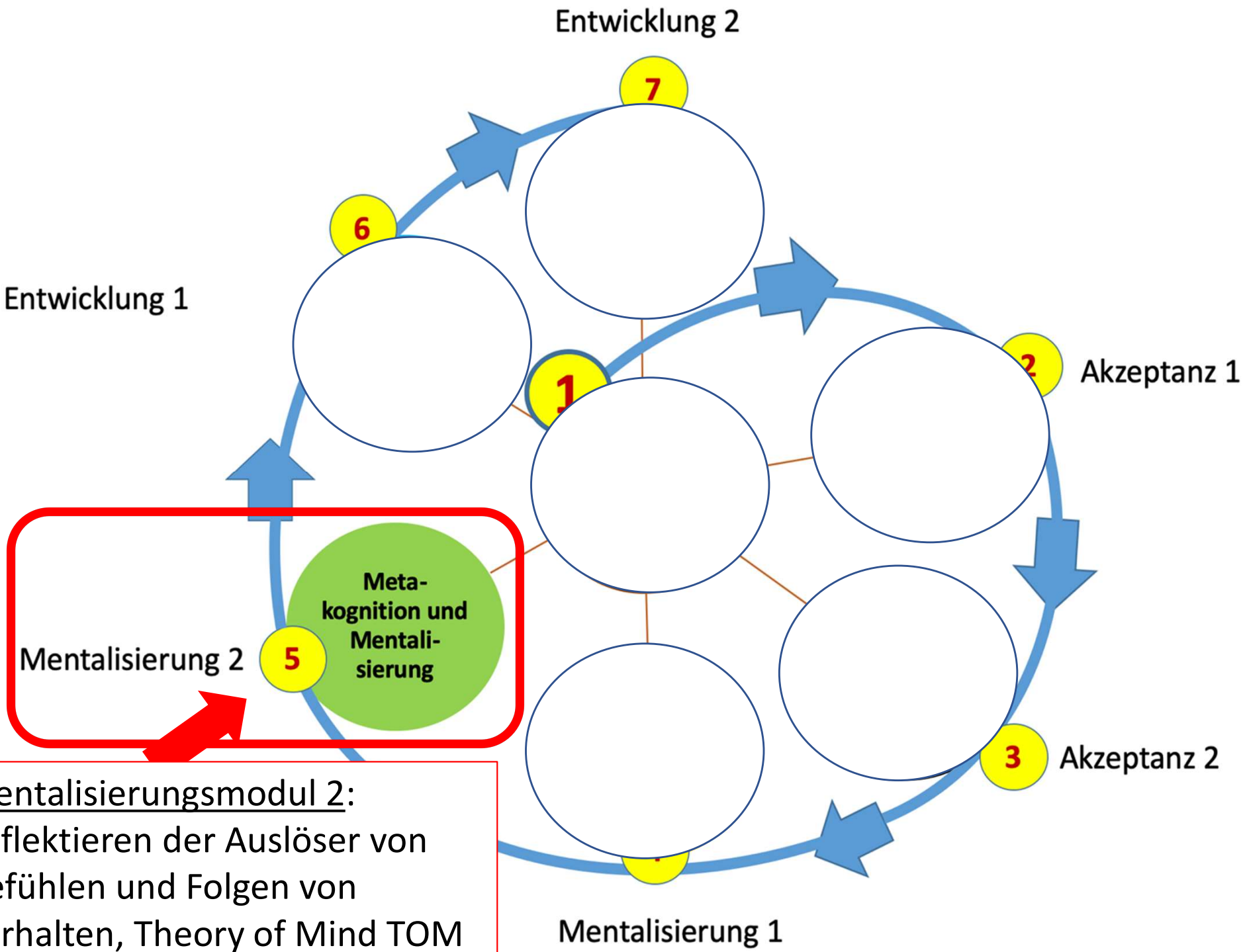


© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

<u>Akzeptanzmodul 2:</u> Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt



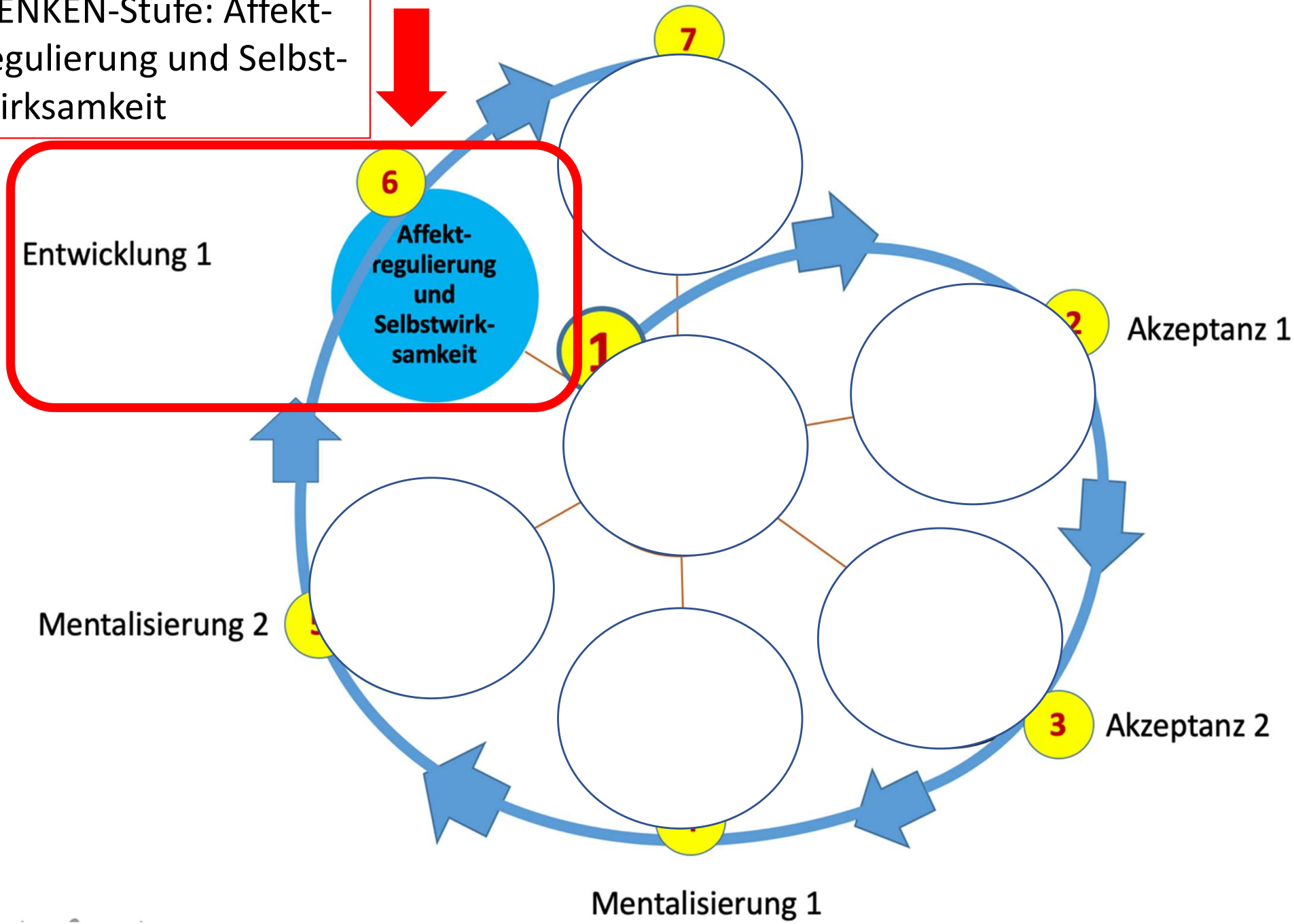
Mentalisierungsmodul 1: Mit Emotion Tracking werden bottom-up Gefühle bewusst und verstanden



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

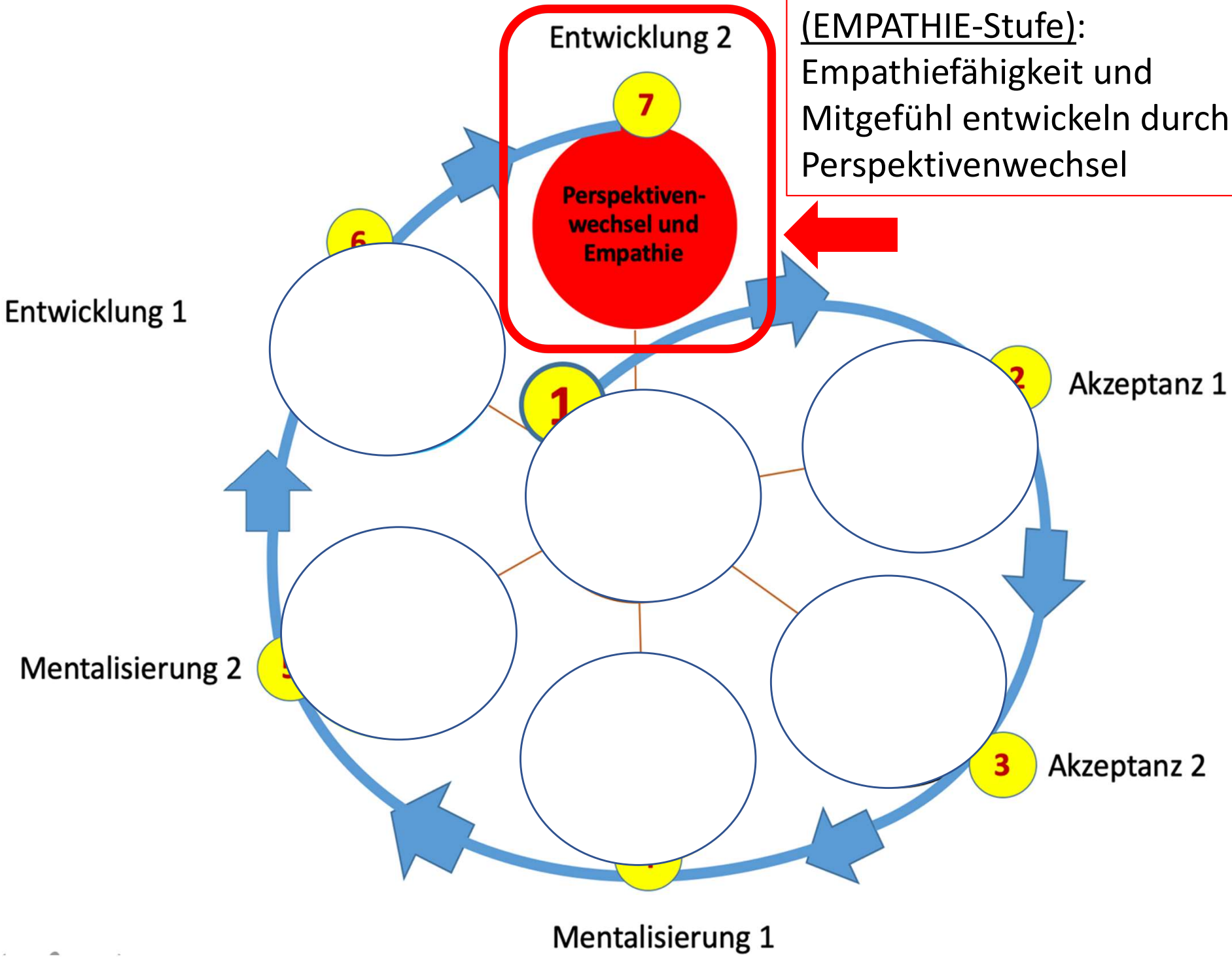
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

<u>Entwicklungsmodul 1</u>:
DENKEN-Stufe: Affekt-regulierung und Selbst-wirksamkeit



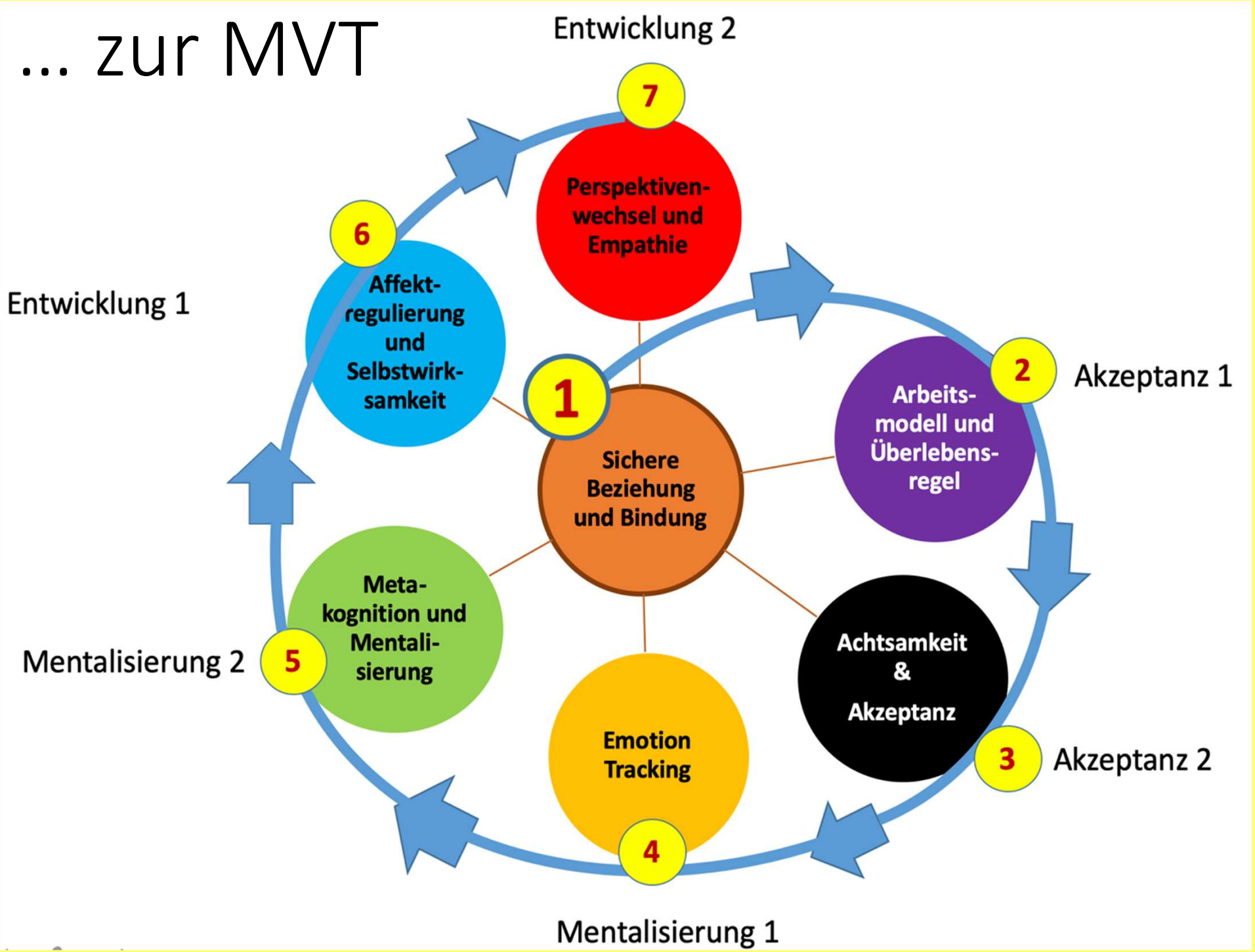
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

<u>Entwicklungsmodul 2 (EMPATHIE-Stufe)</u>: Empathiefähigkeit und Mitgefühl entwickeln durch Perspektivenwechsel



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

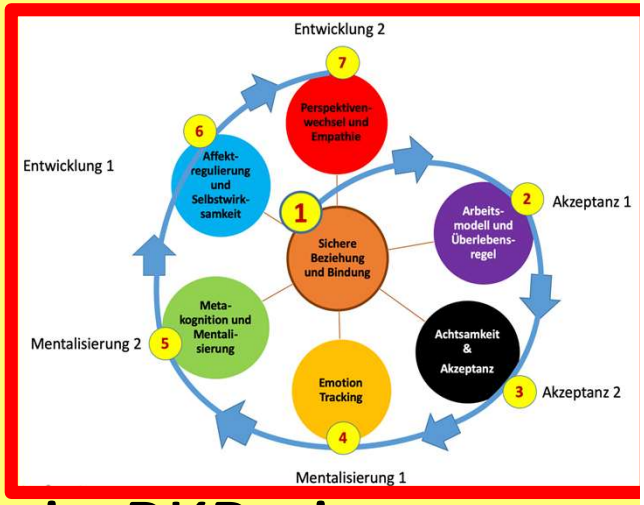
… zur MVT



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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



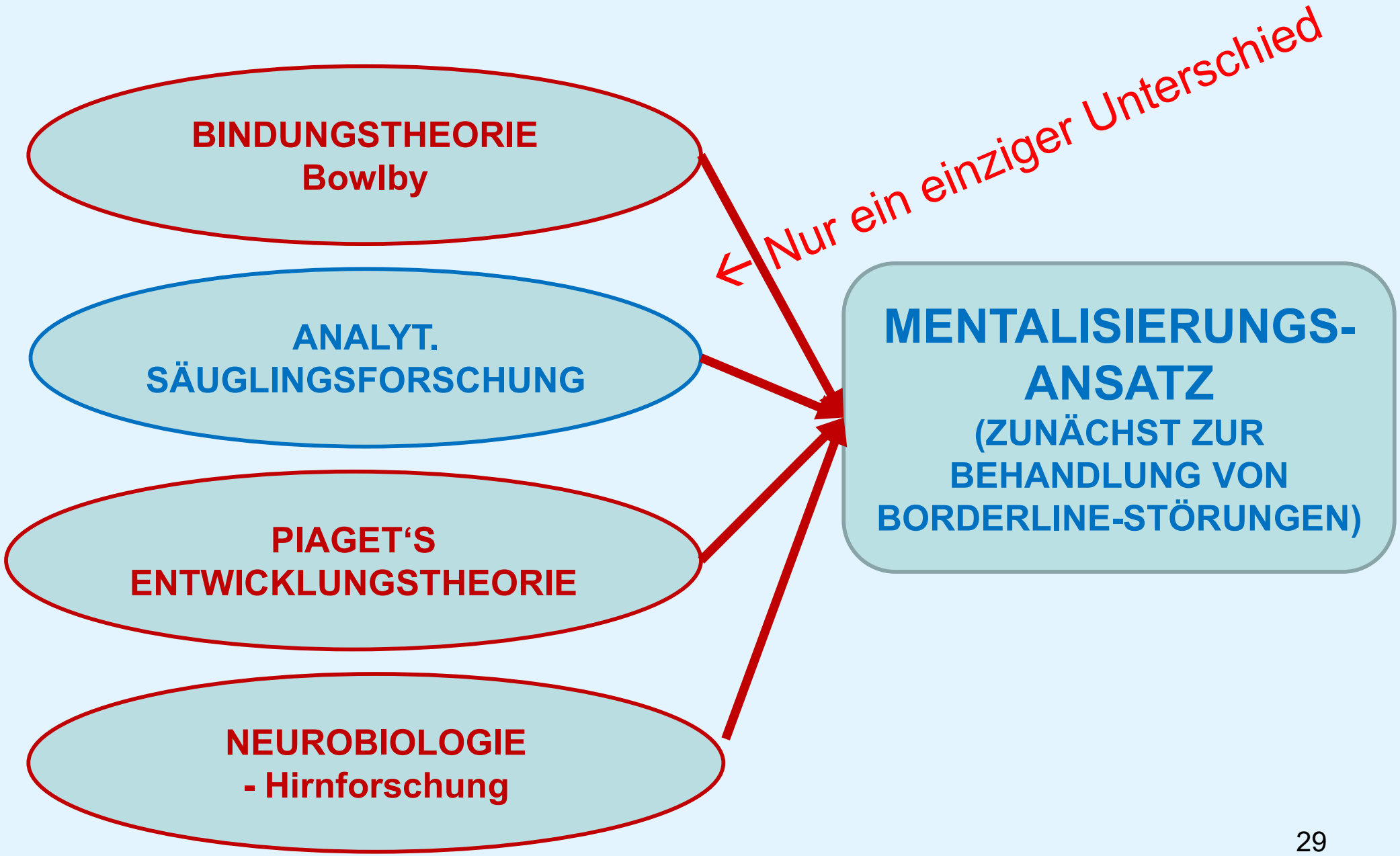
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Fonagys Impulsgeber

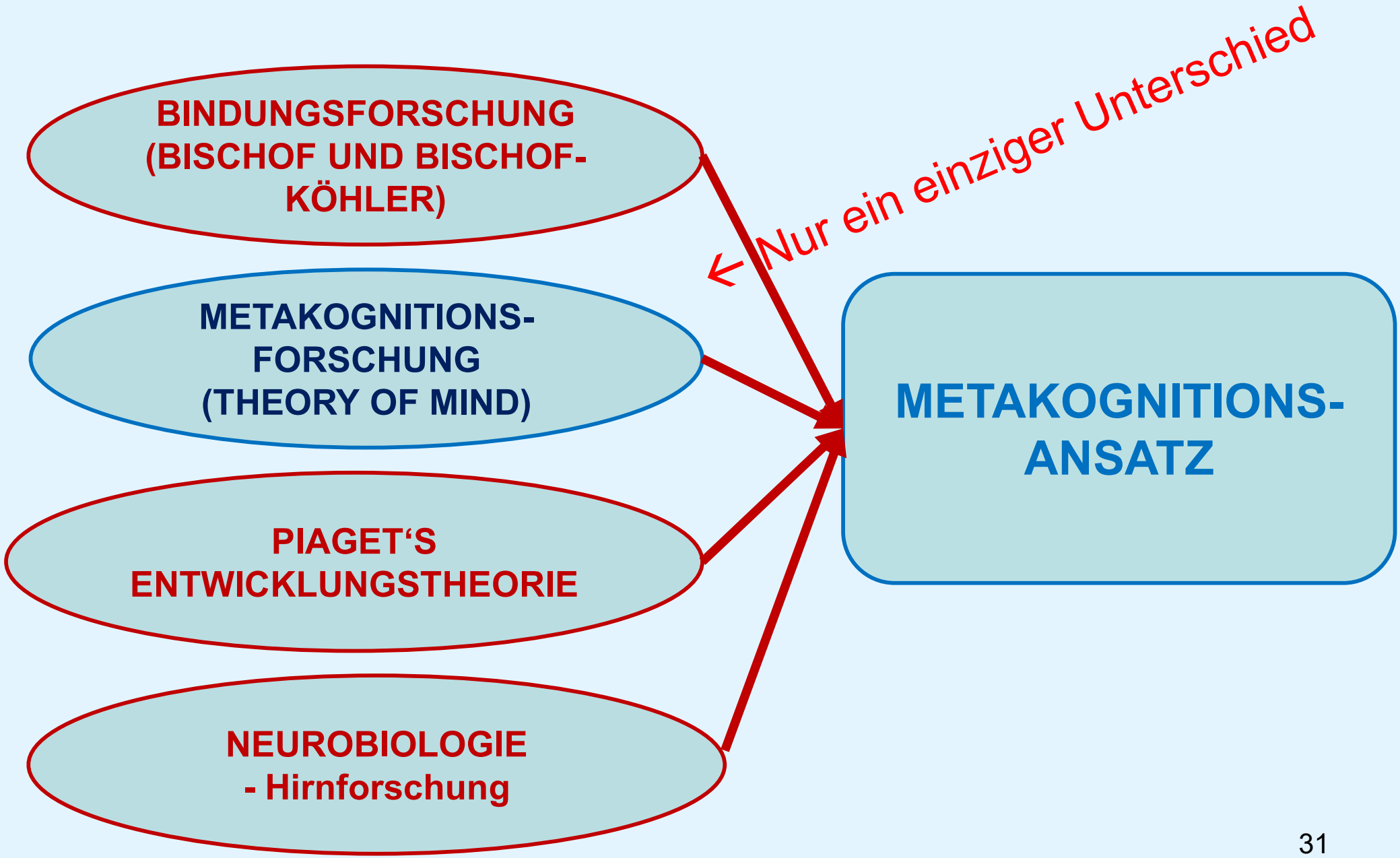


© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT

MENTALISIEREN ← Reflektierte Affektivität ← EMOTION TRACKING

MENTALISIERUNG – METAKOGNITION TOM

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

BINDUNGSTHEORIE Bowlby

PIAGET'S ENTWICKLUNGS-THEORIE

PIAGET'S ENTWICKLUNGS-THEORIE

NEUROBIOLOGIE - Hirnforschung

NEUROBIOLOGIE - Hirnforschung

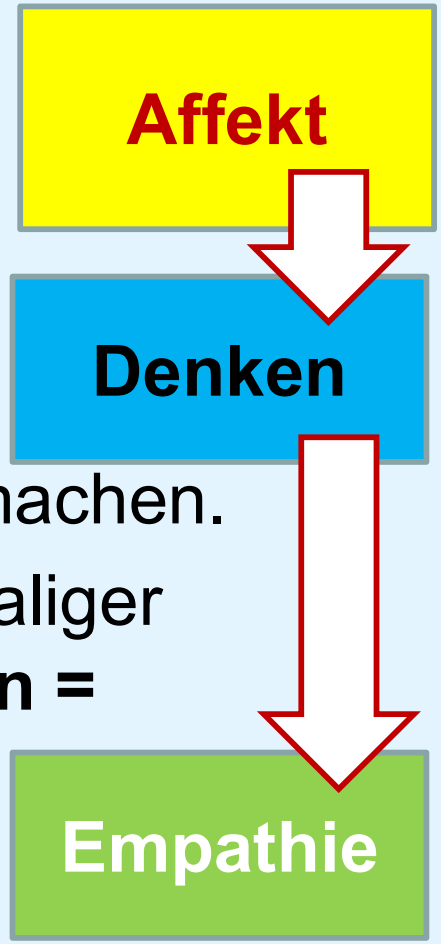
MENTALISIERUNGS-ANSATZ
(MBT → ZUNÄCHST ZUR BEHANDLUNG VON BORDERLINE-STÖRUNGEN)

METAKOGNITIONS-ANSATZ
(MVT → Transdiagnostische Therapie)

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Mentalisierung = reflektierte Affektivität

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



Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)

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

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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.

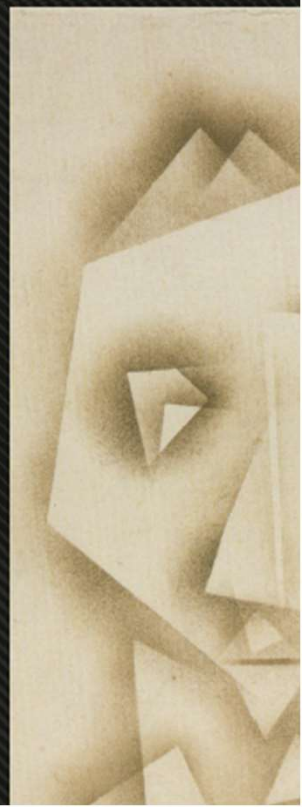
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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*

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit

7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

Metakognition und Theory of Mind
= Theorie des Mentalen etablieren

Unser Gehirn:
Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

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

AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE

→ Schrittweise Entwicklung der Theory of Mind TOM

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Was ist Theory of Mind?

= Metakognition

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
- Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
- Er handelt so, **<u>weil … (kausal)</u>**

→ Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

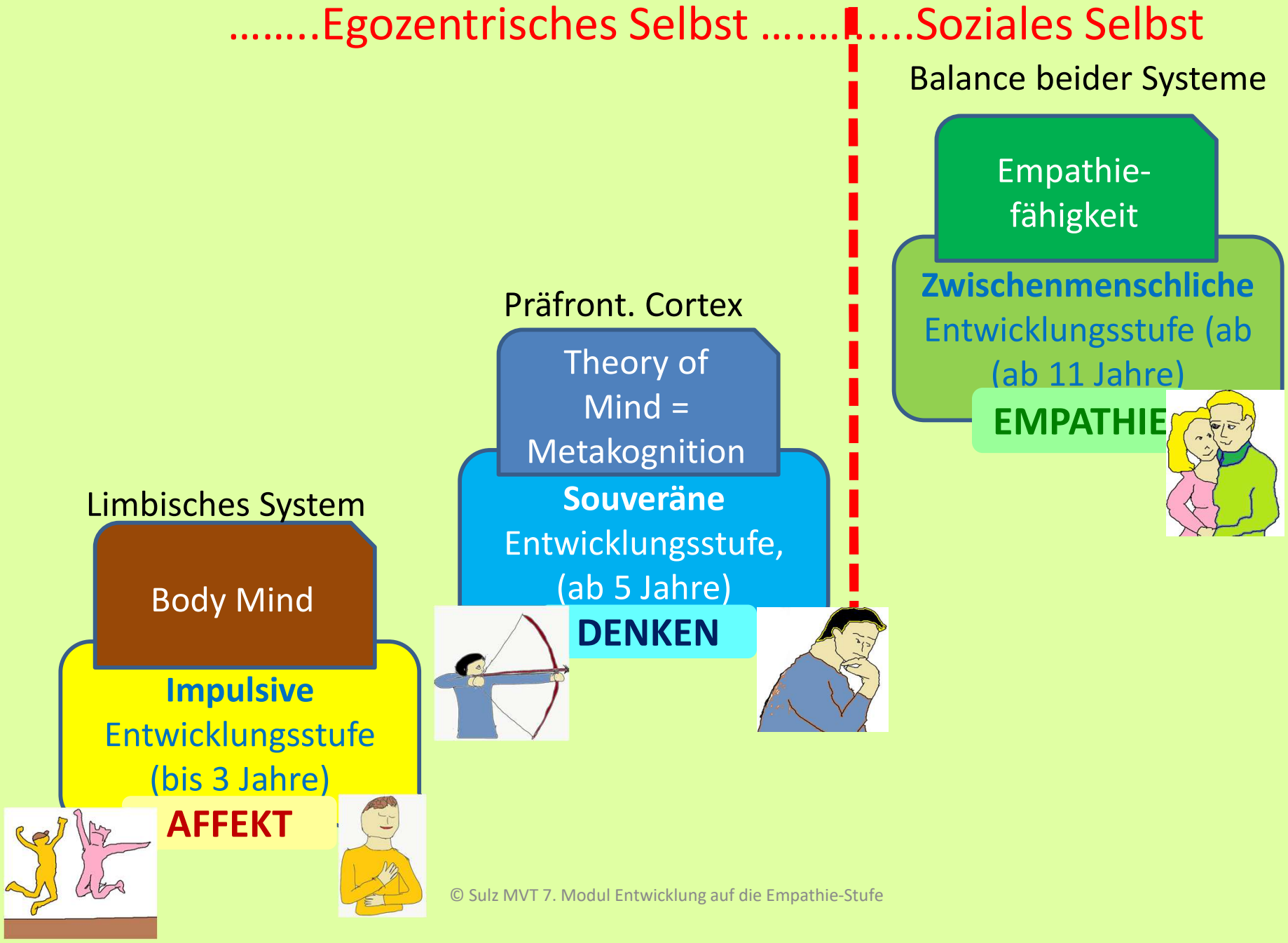
• Wozu Theory of Mind?

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

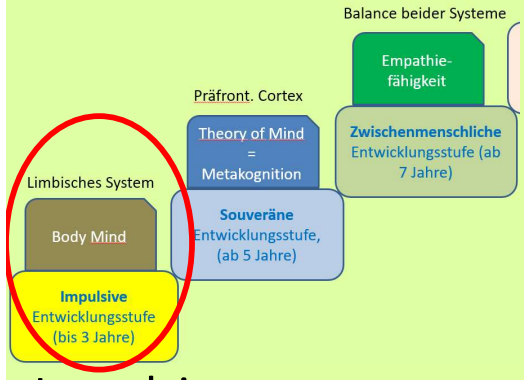
→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche**.

- (soziale Intelligenz)

Entwicklung und Reifung des Gehirns



1. Body Mind

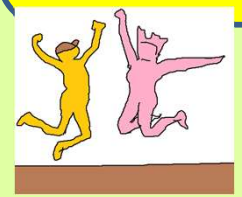


Impulsive Stufe

Eltern physisch, emotional, kognitiv und handelnd

Wechselwirkung

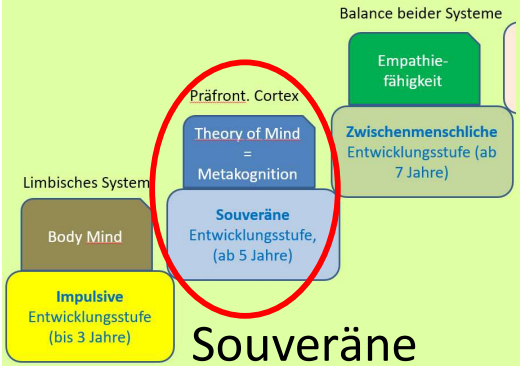
Das noch nicht adaptierte Kind körperlich und emotional



Inneres Arbeitsmodell (Bowlby) Überlebensregel (Sulz)

Körperlich-szenische Erfahrungen

Das adaptierte Kind körperlich, emotional, reagierend



Souveräne Stufe

2. Theory of Mind

Eltern physisch, emotional, kognitiv und handelnd

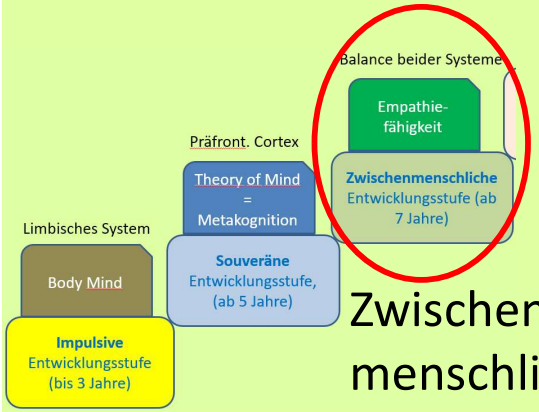
Körperlich-szenische Erfahrungen

Theory of Mind = Metakognition (Ursache und Absicht)

Körperlich-szenische Erinnerungen

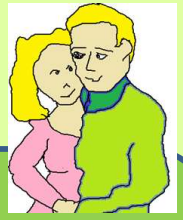
Das **souveräne** Kind körperlich, emotional, (meta-)kognitiv reagierend

3. Empathiefähigkeit



Zwischen-menschliche Stufe

Eltern physisch, emotional, kognitiv und handelnd



Körperlich-szenische Beziehungs-Erfahrungen

Fähigkeit zur Abstraktion und zum Perspektiven-wechsel

Körperlich-szenische Beziehungs-Erinnerungen

Das **zwischenmenschliche** Kind - körperlich, emotional, metakognitiv, sozial reagierend

Wie gelange ich zu einer elaborierten realitätsbezogenen Theory of Mind – Theorie des Mentalen?*

- Durch Interesse und Neugier
- Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Durch Wahrnehmung und Beobachtung
- Durch Mitfühlen und Verstehen
- Durch Selbstwahrnehmung (Gefühle, Bedürfnisse)
- Durch Reflektieren von Ursachen des Verhaltens (meine und die der anderen)
- Durch Bedenken der Folgen meines Verhaltens
- Durch Bewahren und Modulieren meiner spontanen Gefühle
- Durch Kommunizieren meines Verstehens der Begegnung
- Durch Ertappen bei falschen Interpretationen
- Durch Korrigieren falscher Interpretationen

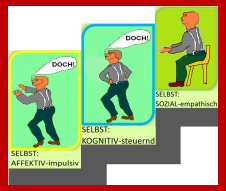
Wie kann Training dazu beitragen?

Mentalisieren fördern – zuvor Bindungssicherheit herstellen

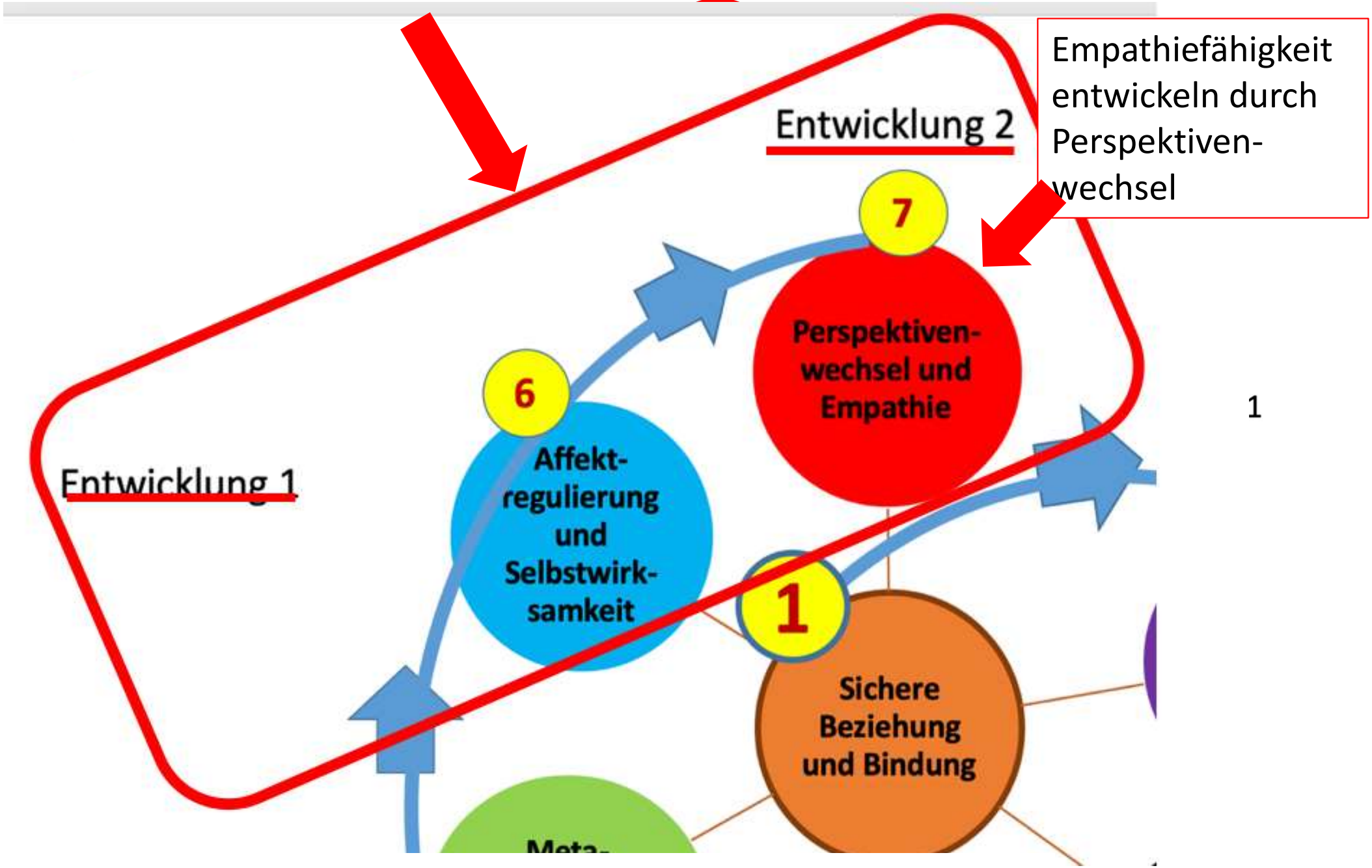
- Wie wird Mentalisieren gefördert?
- Mit reflektierter Affektivität.
- d.h. emotionales Erleben von Ereignissen und Beziehungen
- und anschließendes denkendes Verstehen:

1. → Emotion Tracking (zu den Gefühlen finden)

2. → Metakognitives Training - Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung, die obige* Aspekte ins Bewusstsein holt (aus den Affekten heraus finden)



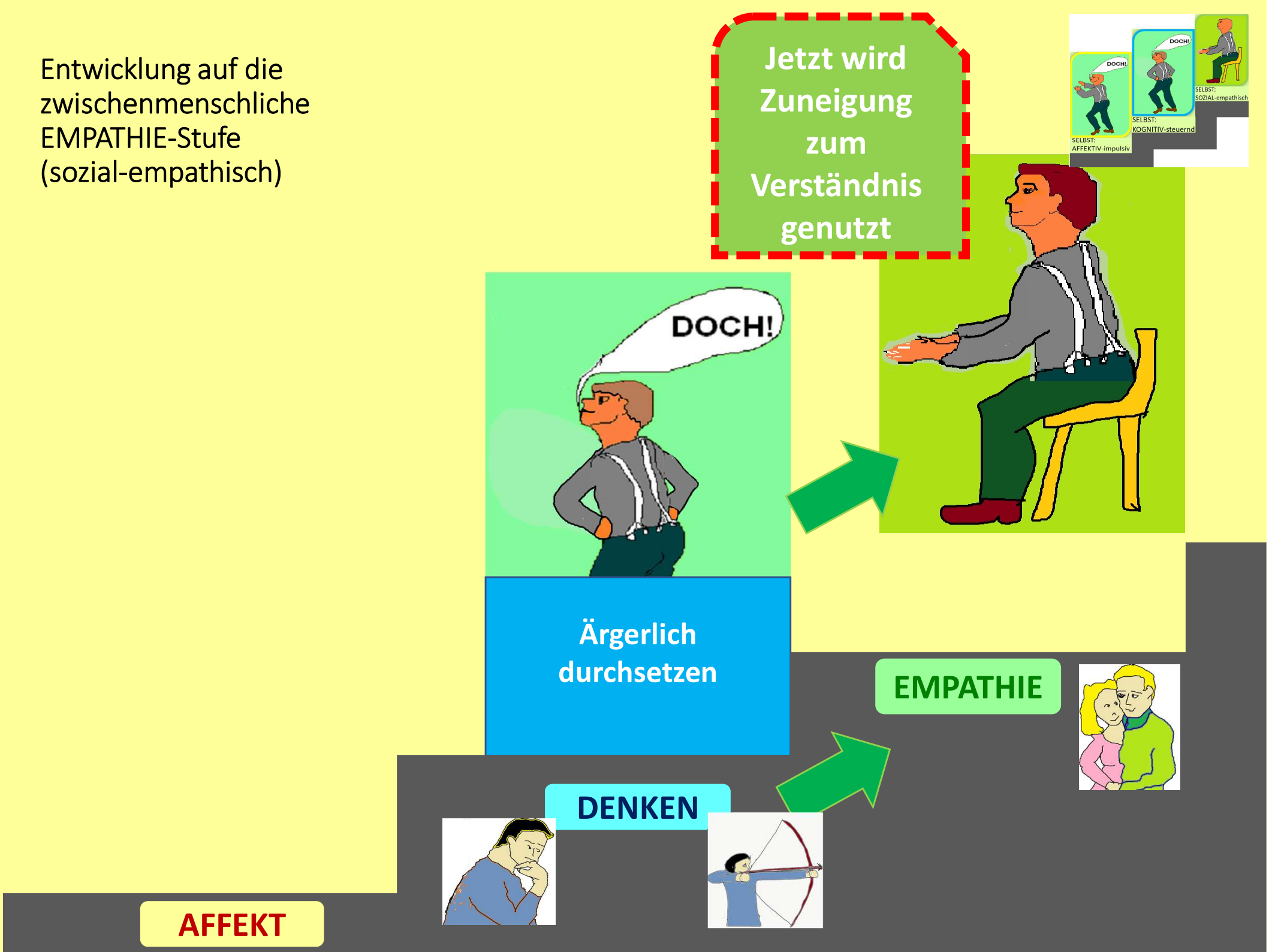
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



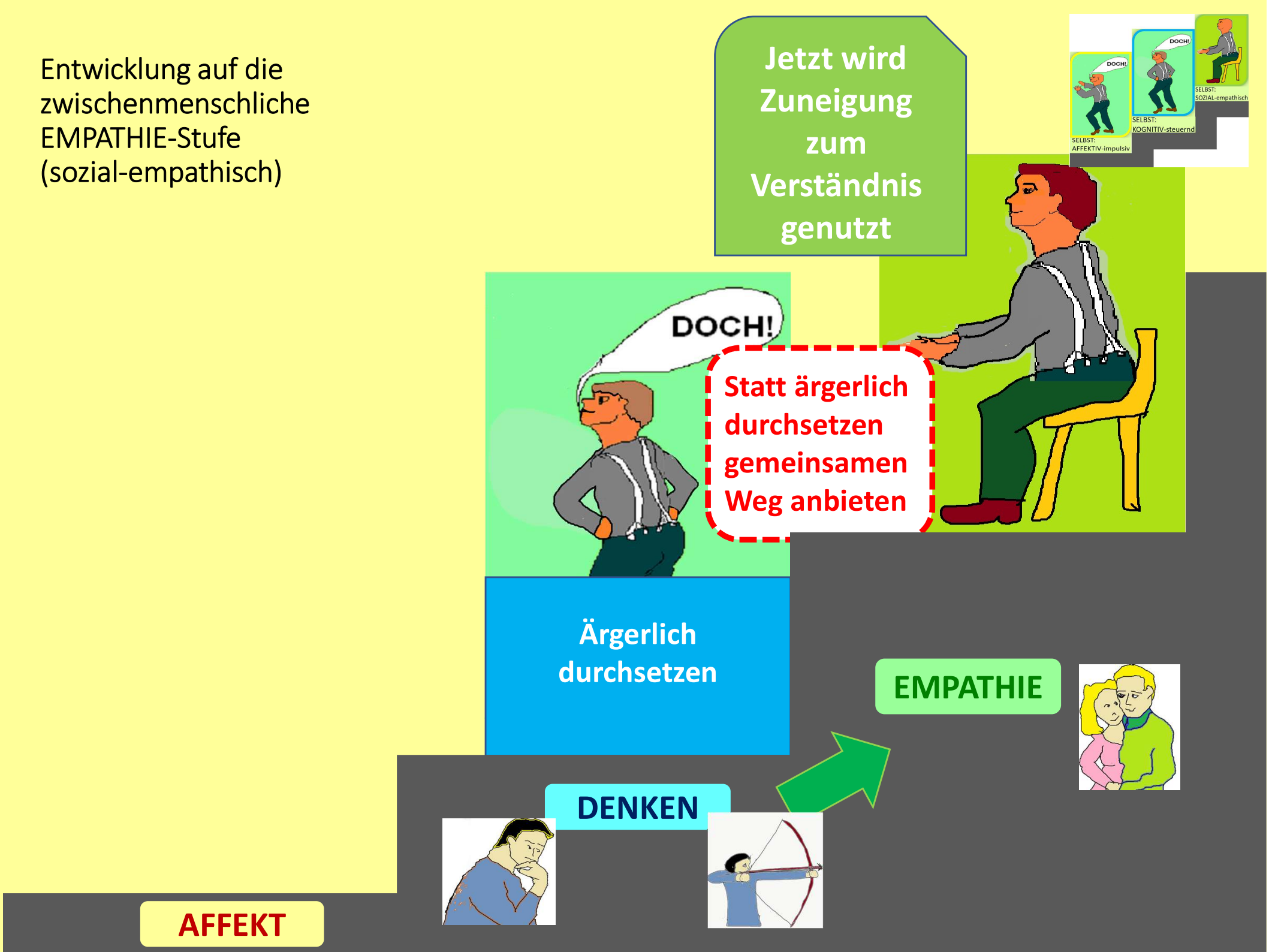
1

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

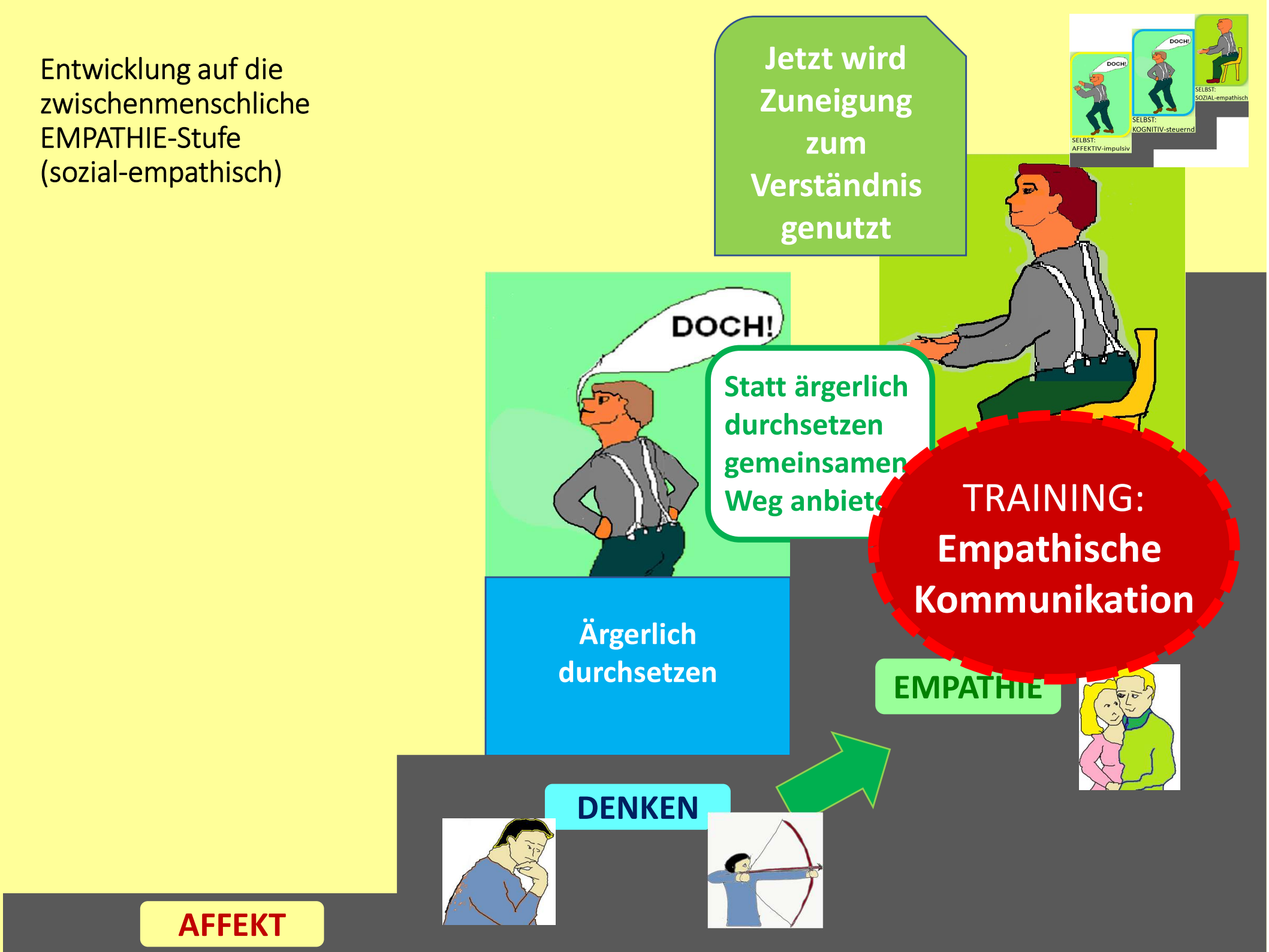
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



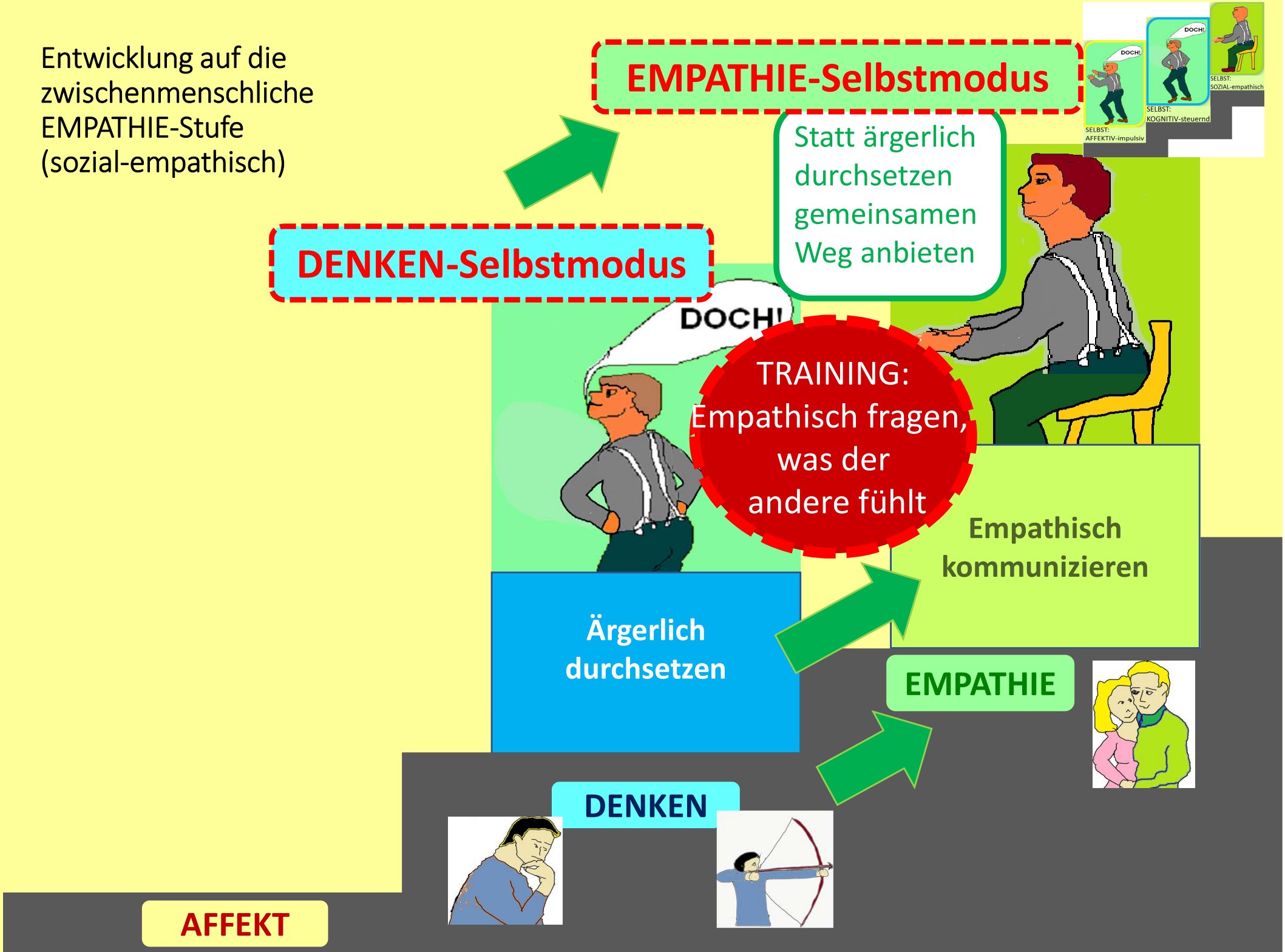
Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)



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



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



EMPATHIE-Stufe

Das EMPATHIE-Selbst

ist Beziehung

kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

(kann auf sich selbst mit den Augen des anderen blicken und dabei erleben, was er sich vorstellt, was der andere über ihn denkt und fühlt, als Quelle für seine eigenen möglicherweise traurigen Gefühle)

kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

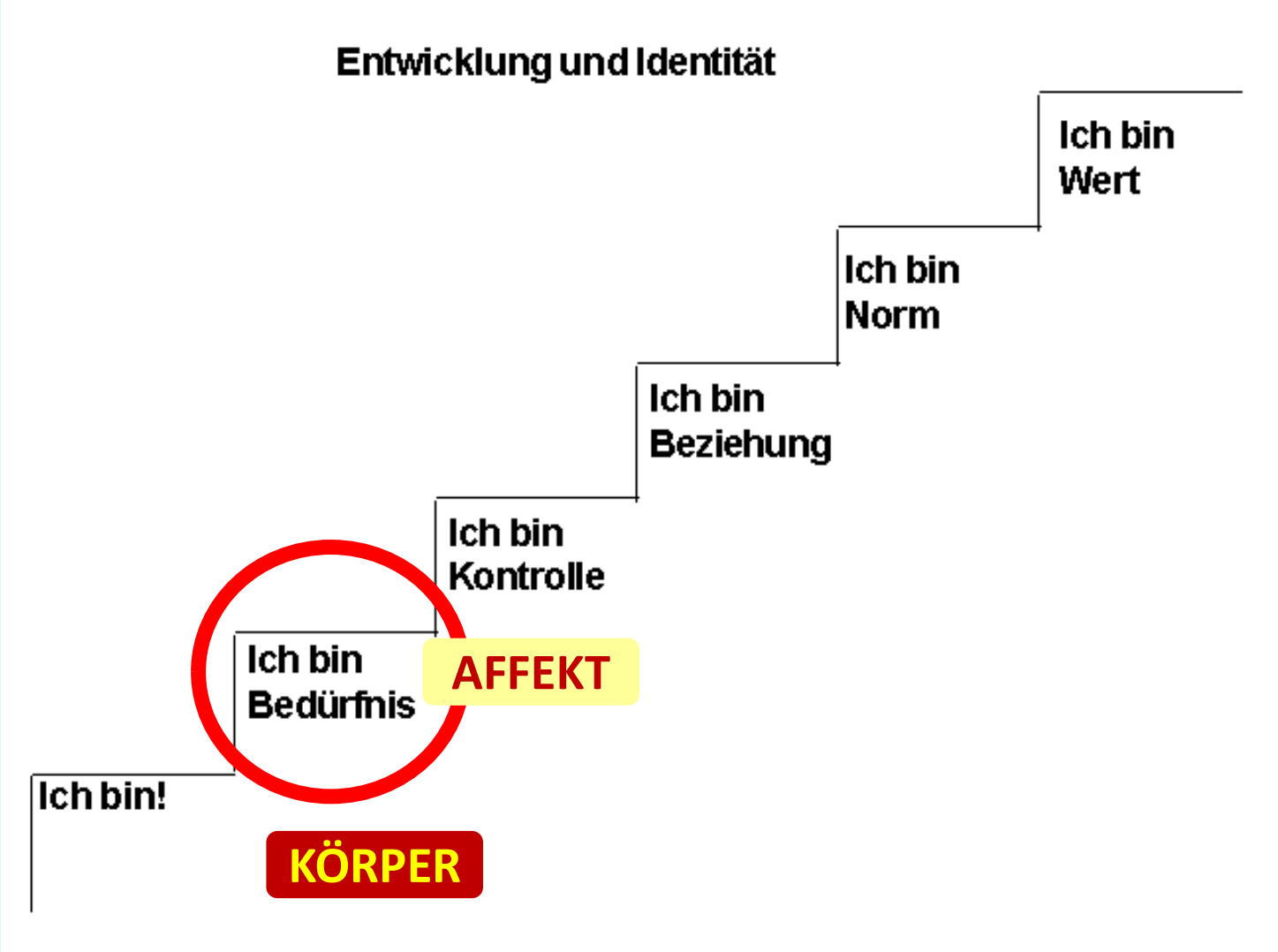
kann eigene Interessen zurückstellen

kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

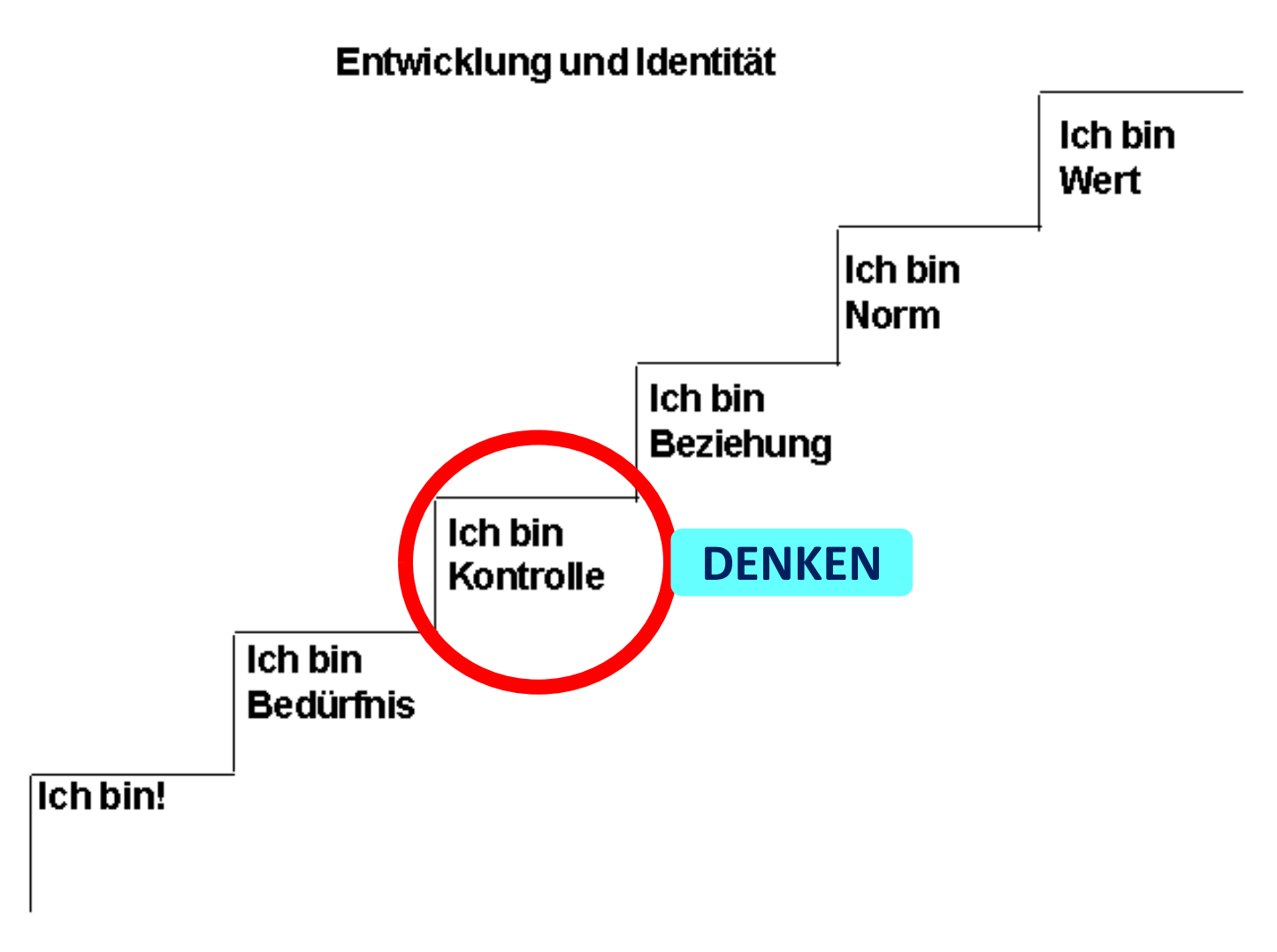
Meine Gefühle werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

Entwicklung und Identität: Körper-Stufe

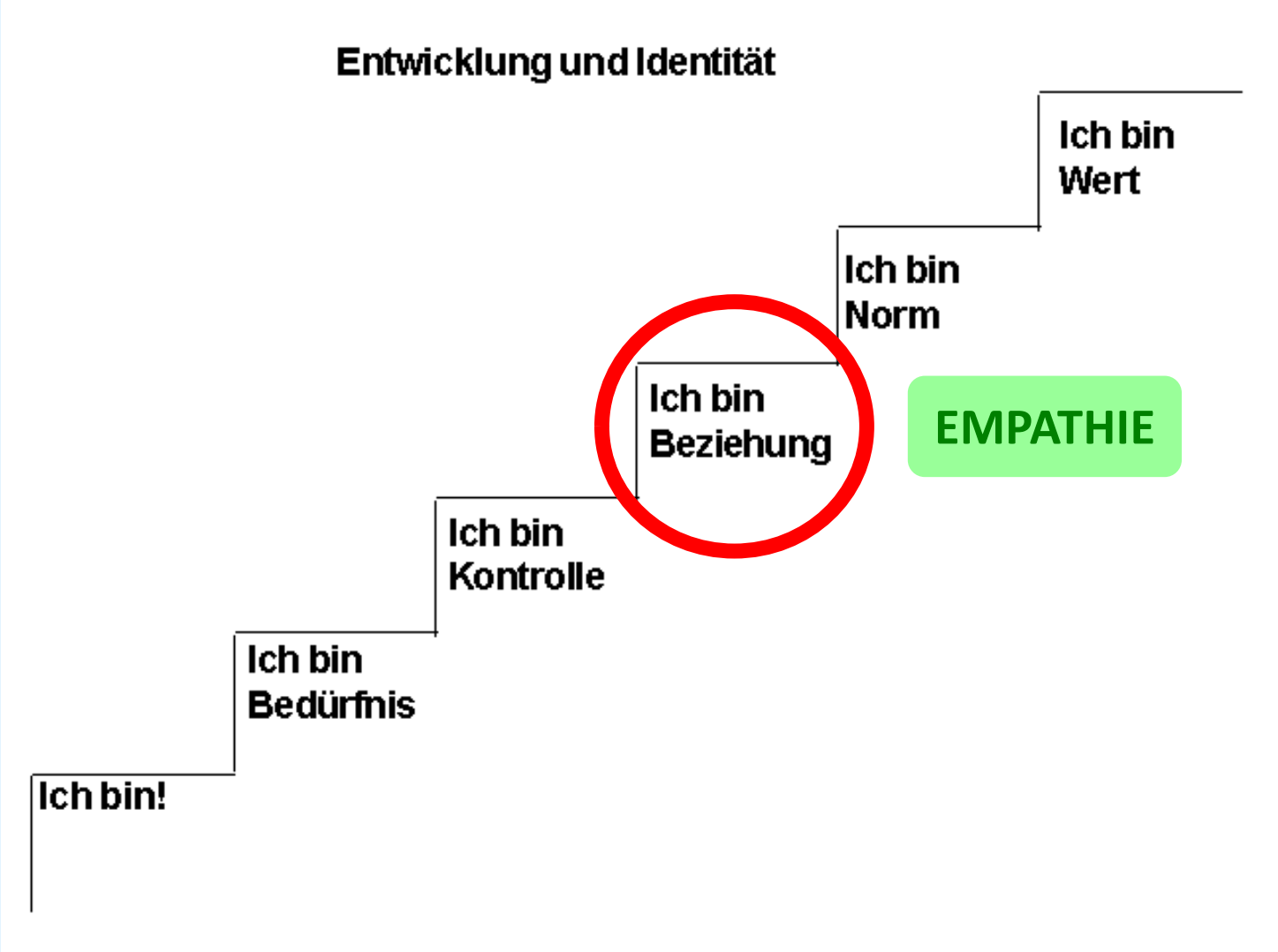
Entwicklung und Identität: AFFEKT-Stufe



Entwicklung und Identität: DENKEN-Stufe



Entwicklung und Identität: EMPATHIE-Stufe

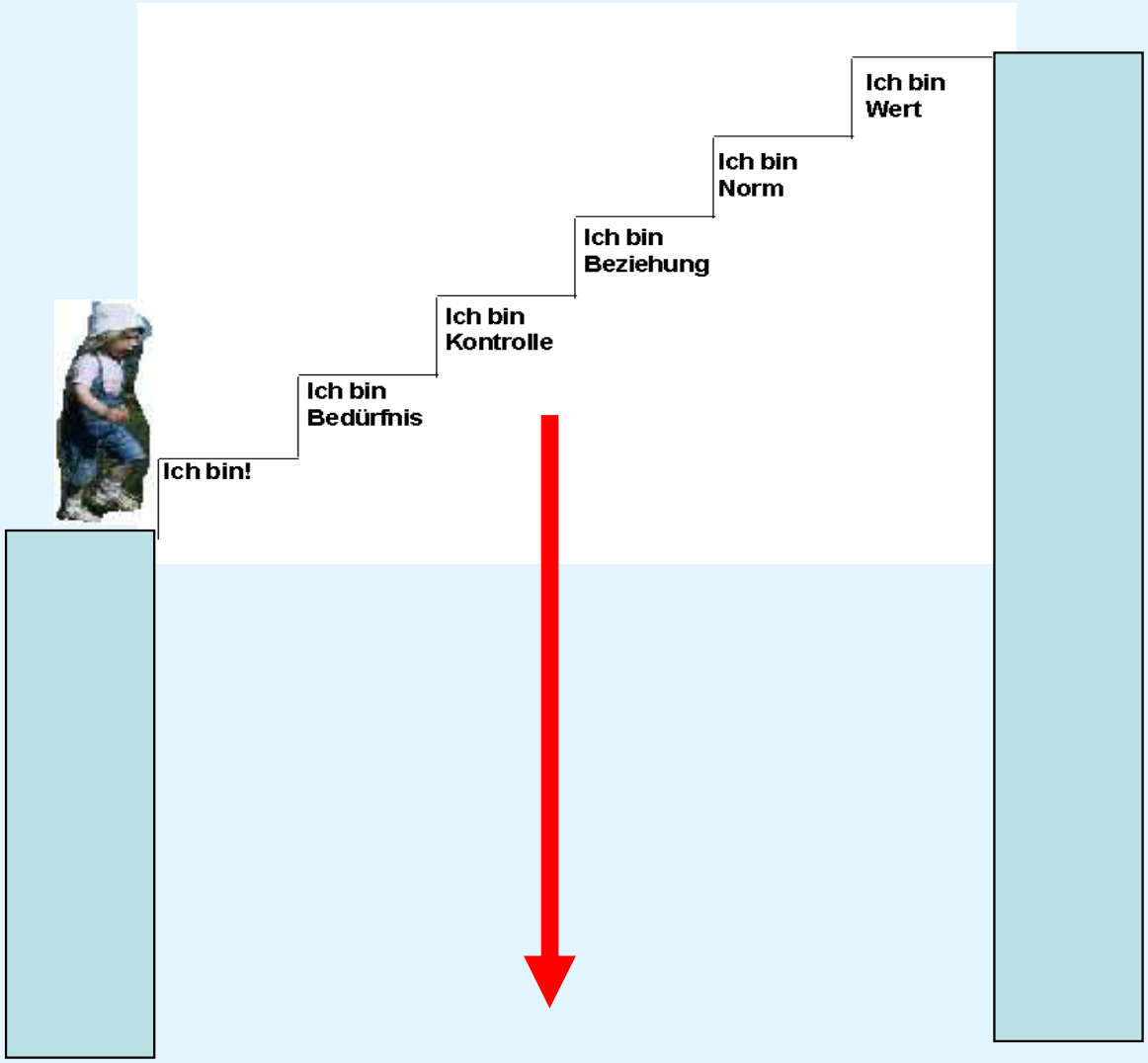


Einbindende Kulturen

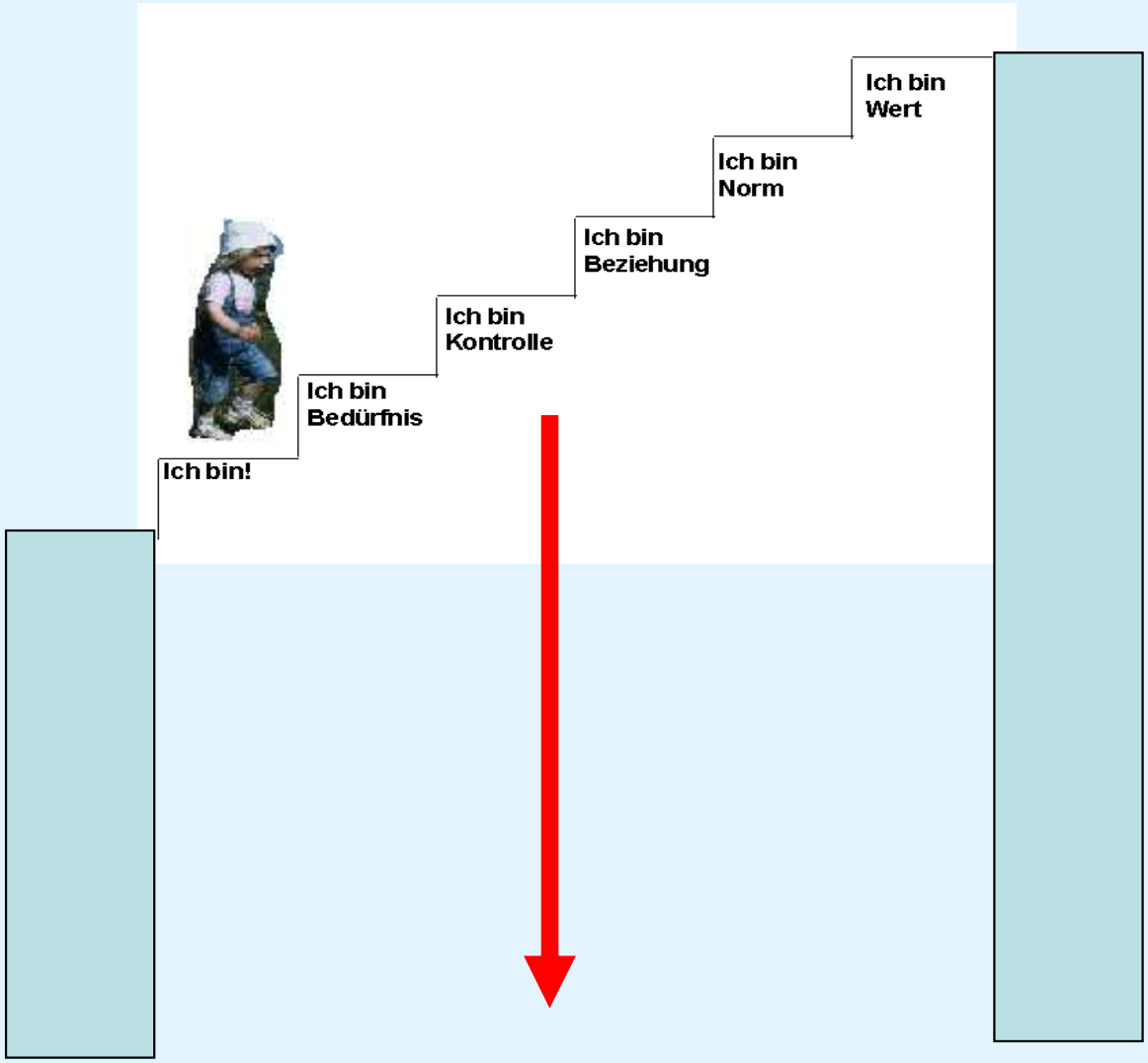
- Staat, Gesellschaft, soziale Gemeinschaft und Ehe können Entwicklungsbarrieren schaffen
- Sie können Entwicklung hemmen.
- Dabei ist ihre Aufgabe aber, **entwicklungsfördernde Kultur** zu sein,
- indem sie das Individuum einbinden

→ als **einbindende Kultur**

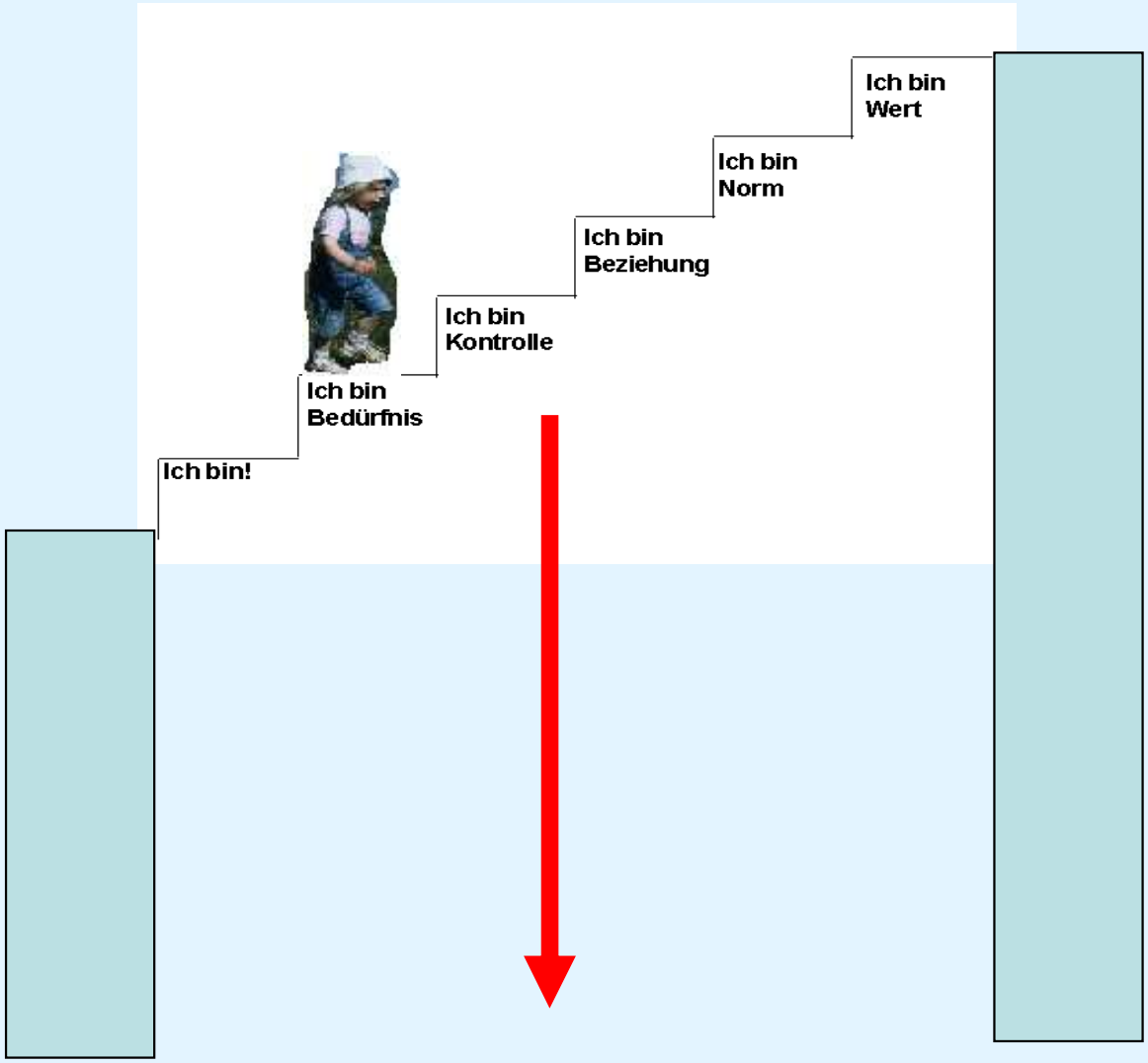
Entwicklung ohne einbindende Kultur 1



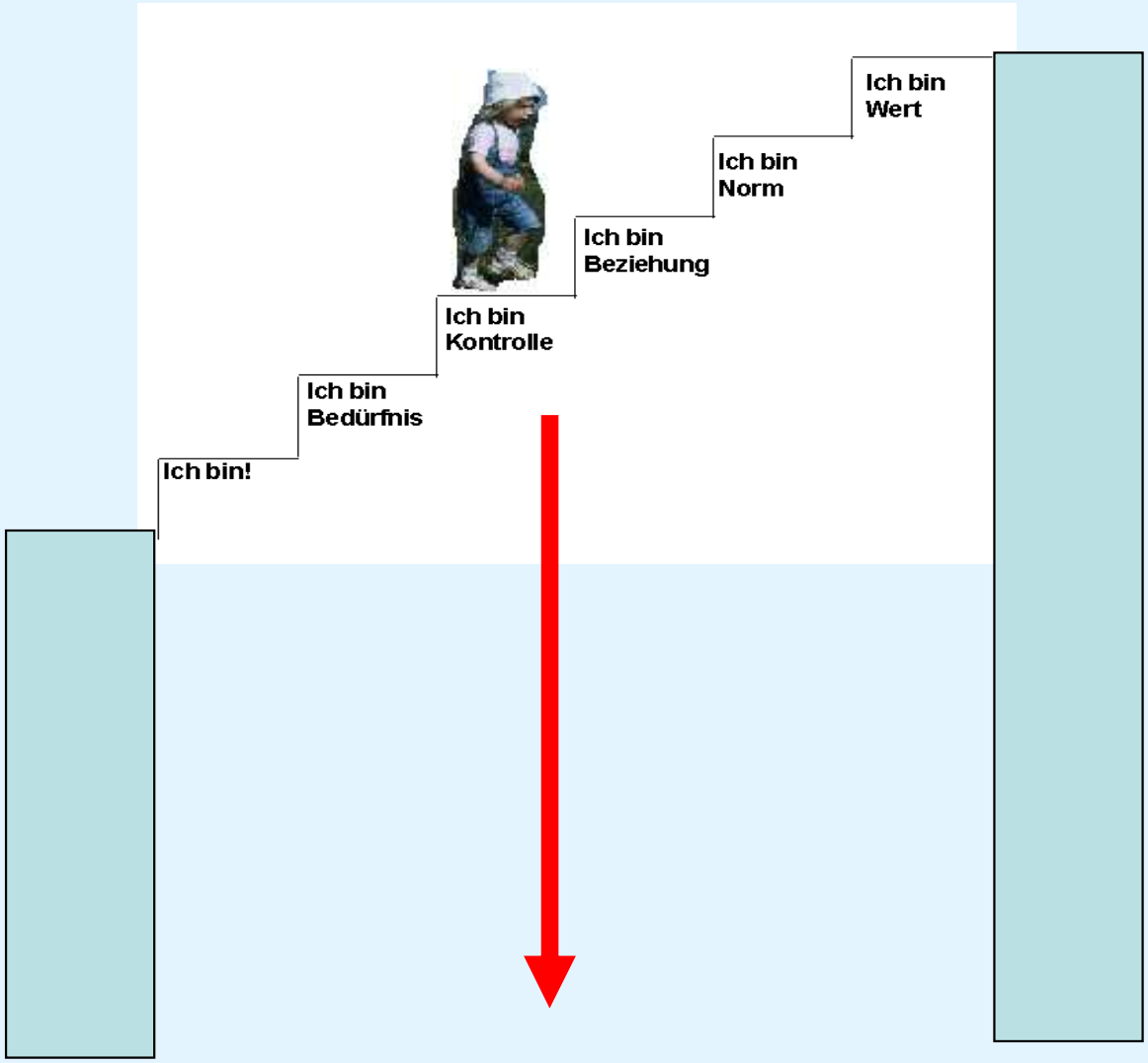
Entwicklung ohne einbindende Kultur 2



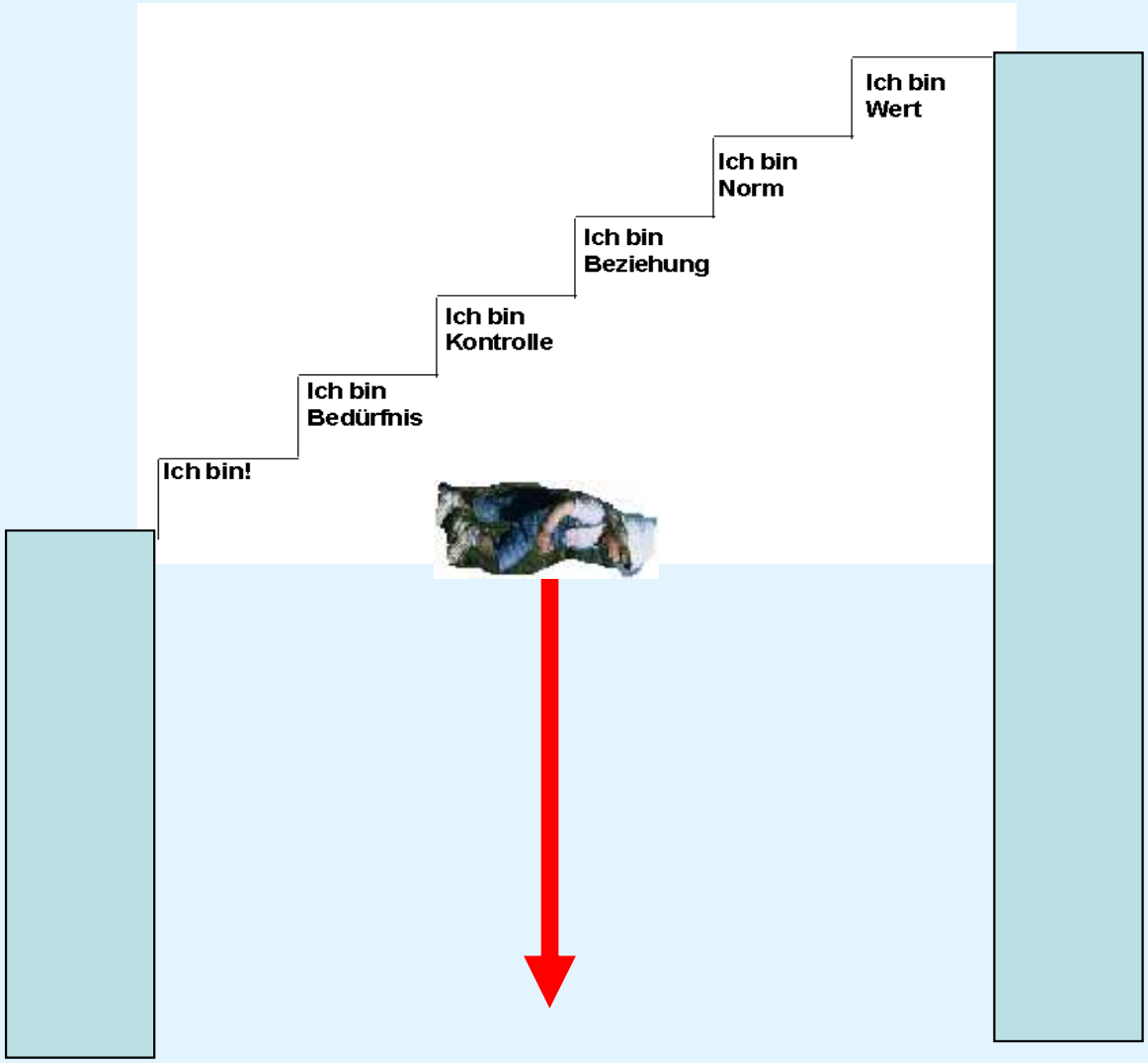
Entwicklung ohne einbindende Kultur 3



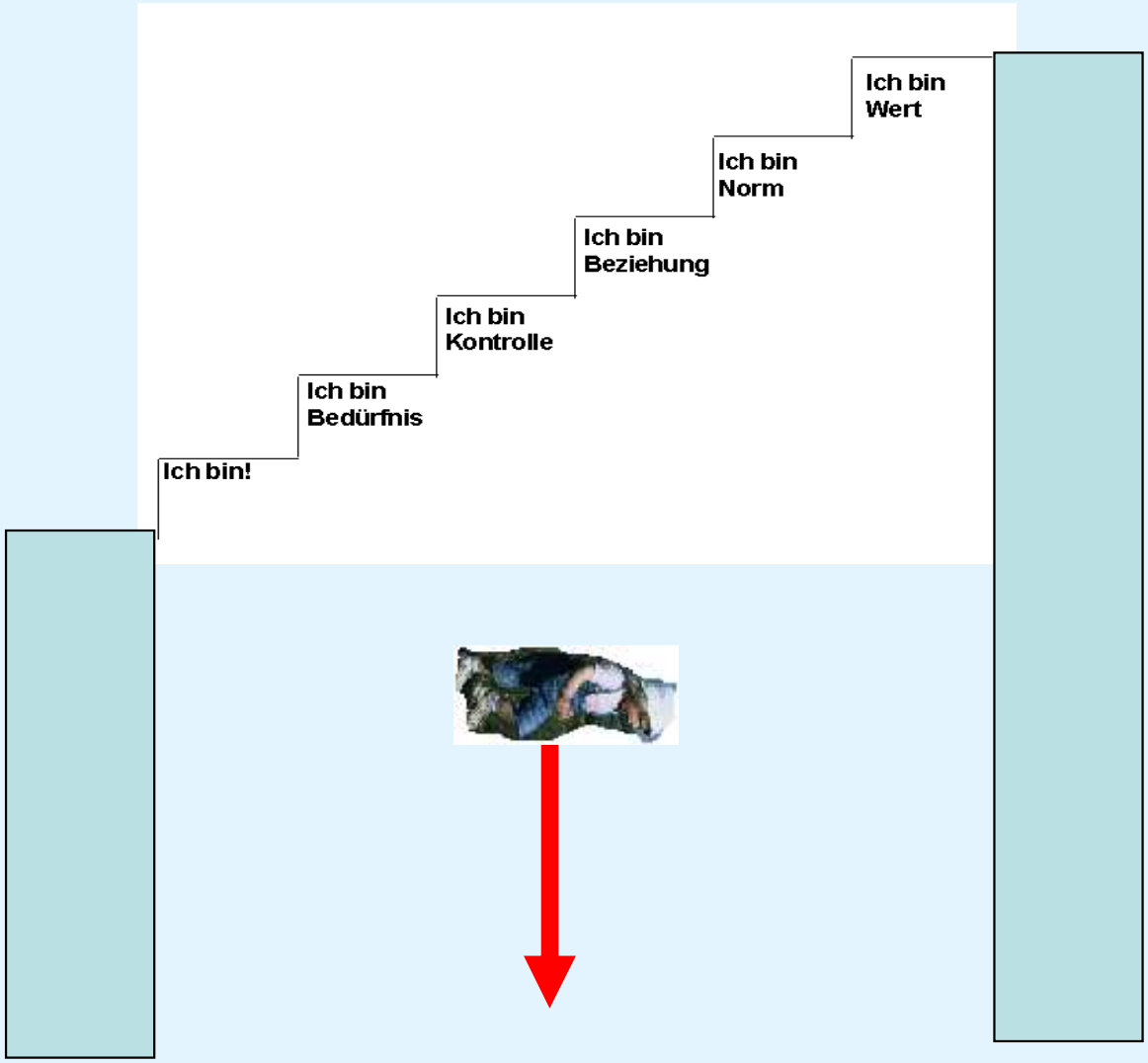
Entwicklung ohne einbindende Kultur 4



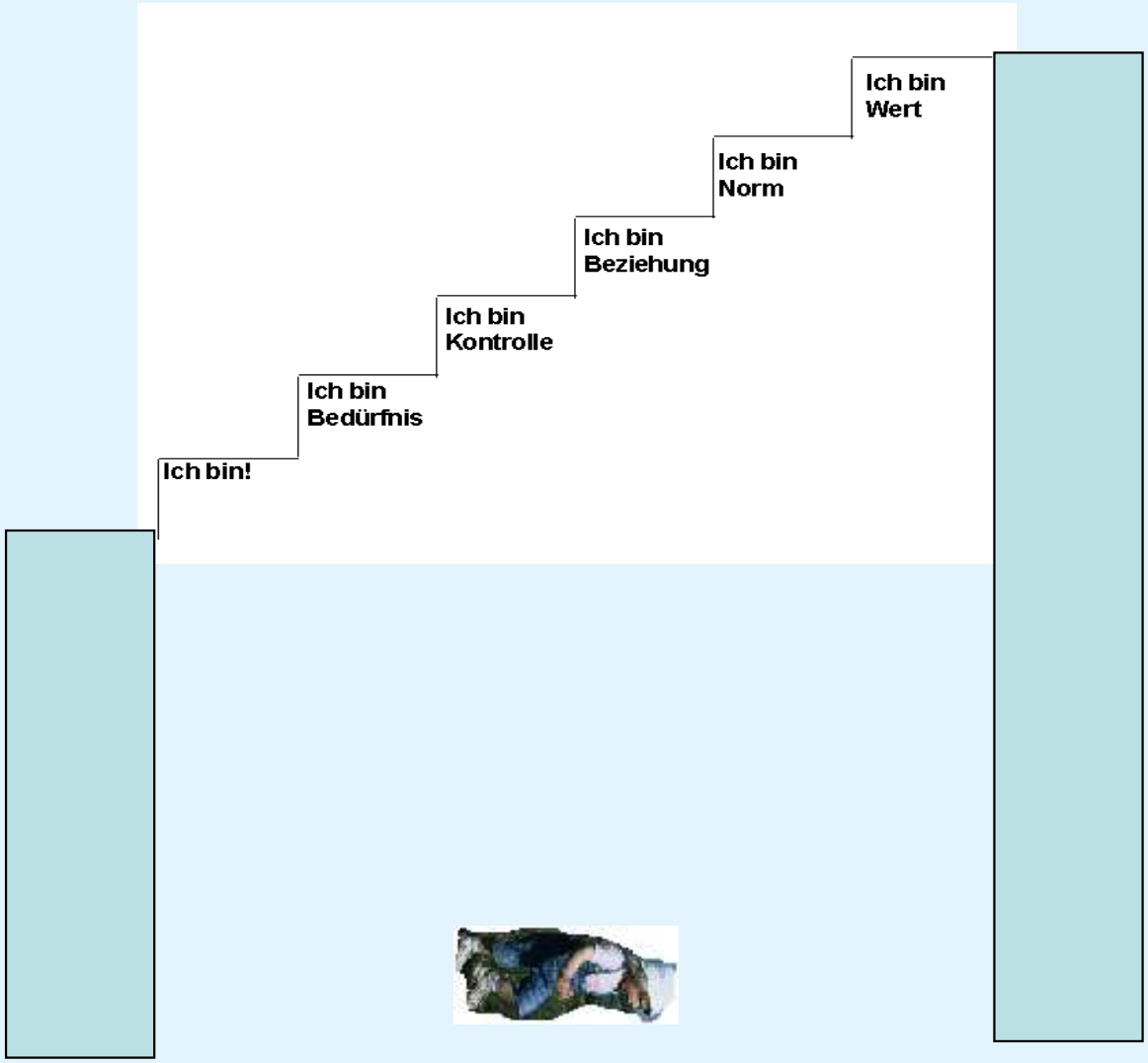
Entwicklung ohne einbindende Kultur 5



Entwicklung ohne einbindende Kultur 6



Entwicklung ohne einbindende Kultur 7



Entwicklung mit einbindender Kultur 1

0 – 2 Jahre: **KÖRPER**
Einverleibende Stufe

Reflexe,
Empfindungen,
Bewegungen

Mutter

Mütterliche Kultur:
Körperliches Halten:
körperliche Nähe, Fürsorge, Schutz, Blickkontakt.
Der Säugling wird anerkannt.
Abhängigkeit und Verschmelzung
mit dieser Kultur.

Eltern:
Paar in liebevoller
Beziehung

Entwicklung mit einbindender Kultur 2

2 - 3 Jahre: **AFFEKT**
Impulsive Stufe

Impulse und
Wahrnehmungen

Eltern
Kinder-
garten

Elterliche Kultur:
Akzeptiert und kultiviert
Phantasievorstellungen,
enge Beziehungen und Rivalitäten

Eltern:
Paar in liebevoller
Beziehung

Entwicklung mit einbindender Kultur 3

4 - 6 Jahre: **DENKEN**
Souveräne Stufe

Beständige Disposition, Bedürfnisse, Interessen, Wünsche

Familie
Grund-
schule
Peers

Schulische Kultur:
Rollen werden anerkannt.
Schule ist Autorität.
Familie ist Autorität.
Gleichaltrige verlangen Rollenübernahme.

Eltern:
Paar in liebevoller Beziehung

Entwicklung mit einbindender Kultur 4

Ab 7-11 Jahre: **EMPATHIE**
Zwischenmenschliche Stufe

Wechselseitige Beziehung, zwischenmenschliche Übereinstimmung

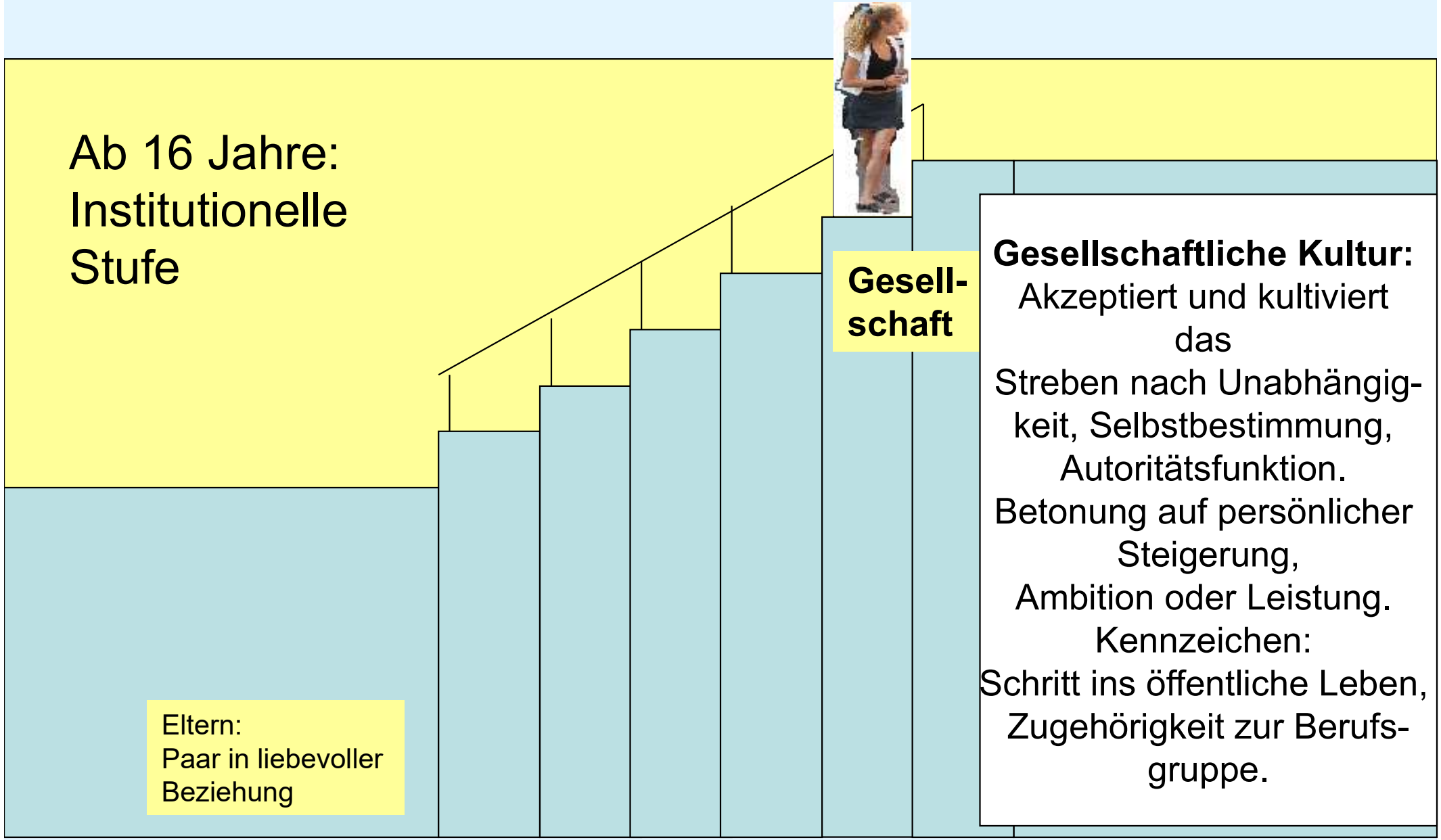
Freundin
Freund

Eltern:
Paar in liebevoller Beziehung

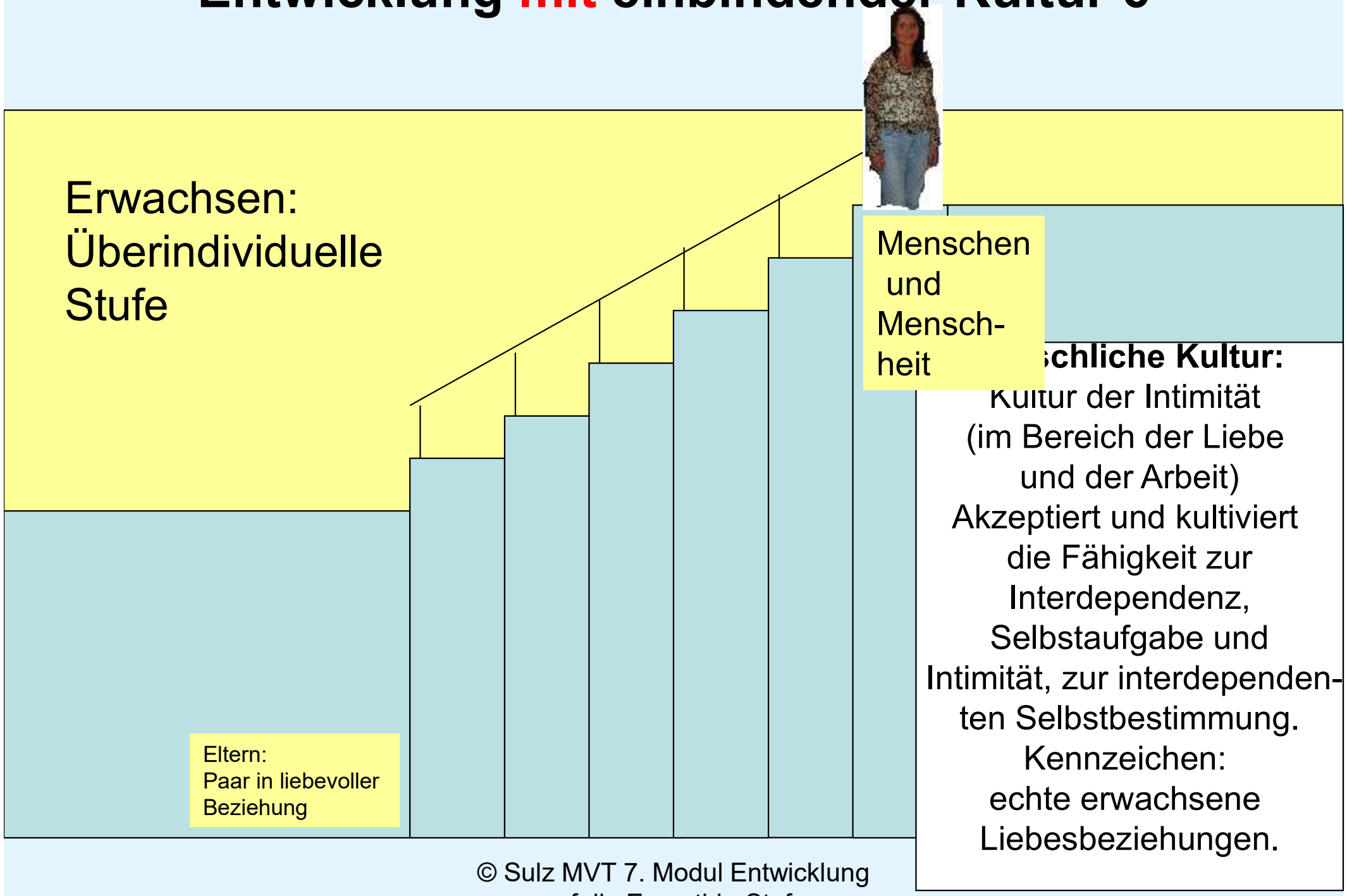
Zweierbeziehungs-Kultur:
Wechselseitige Eins-zu-eins-Beziehungen. Akzeptiert und kultiviert die Fähigkeit, kollaborative Selbstopfer in auf Wechselseitigkeit beruhenden zwischenmenschl. Beziehungen zu bringen. Orientiert sich an inneren Zuständen, gemeinsamen subjektiven Erfahrungen, Gefühlen, Stimmungen.

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklu
auf die Empathie-Stufe

Entwicklung mit einbindender Kultur 5

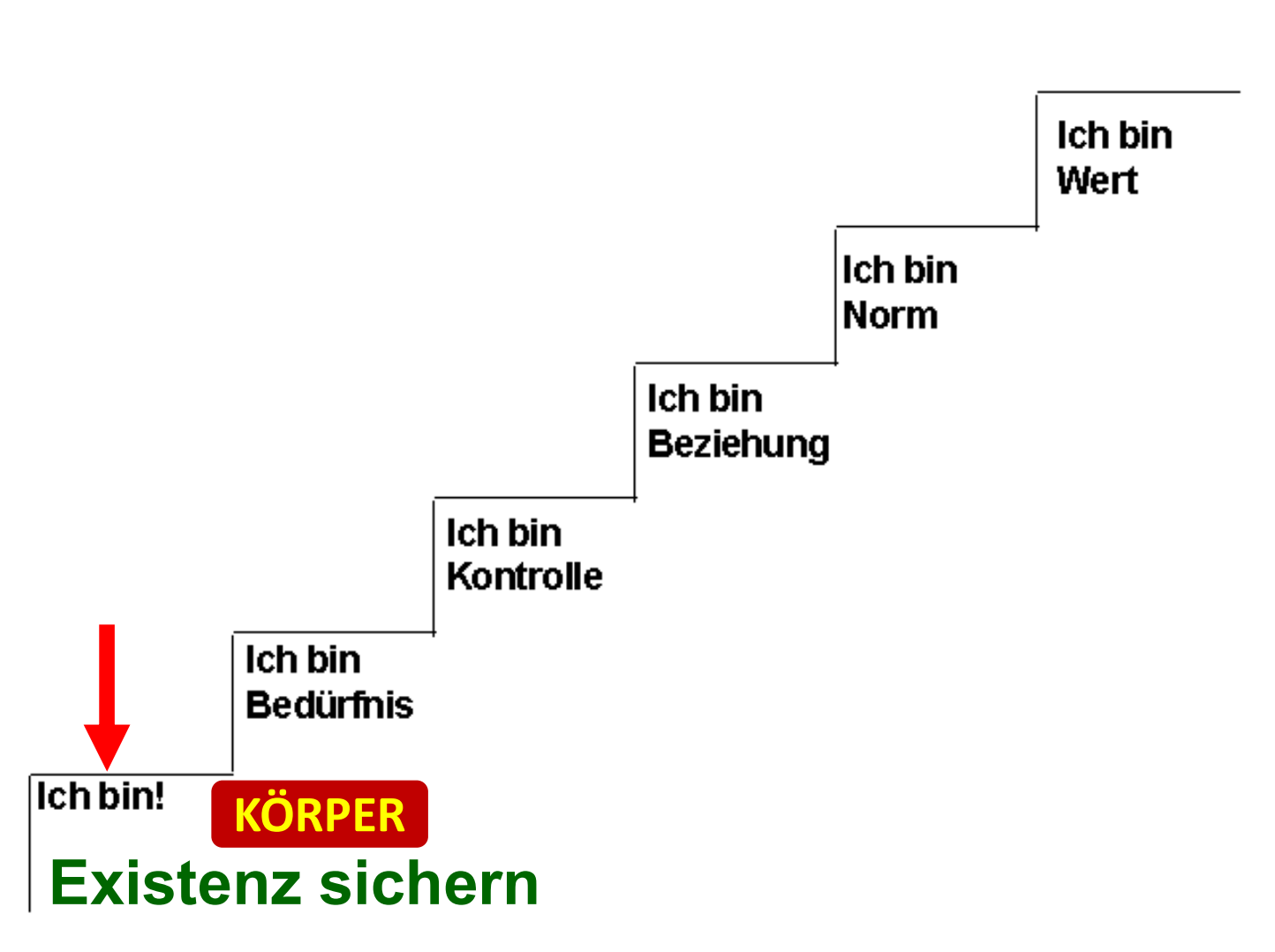


Entwicklung mit einbindender Kultur 6

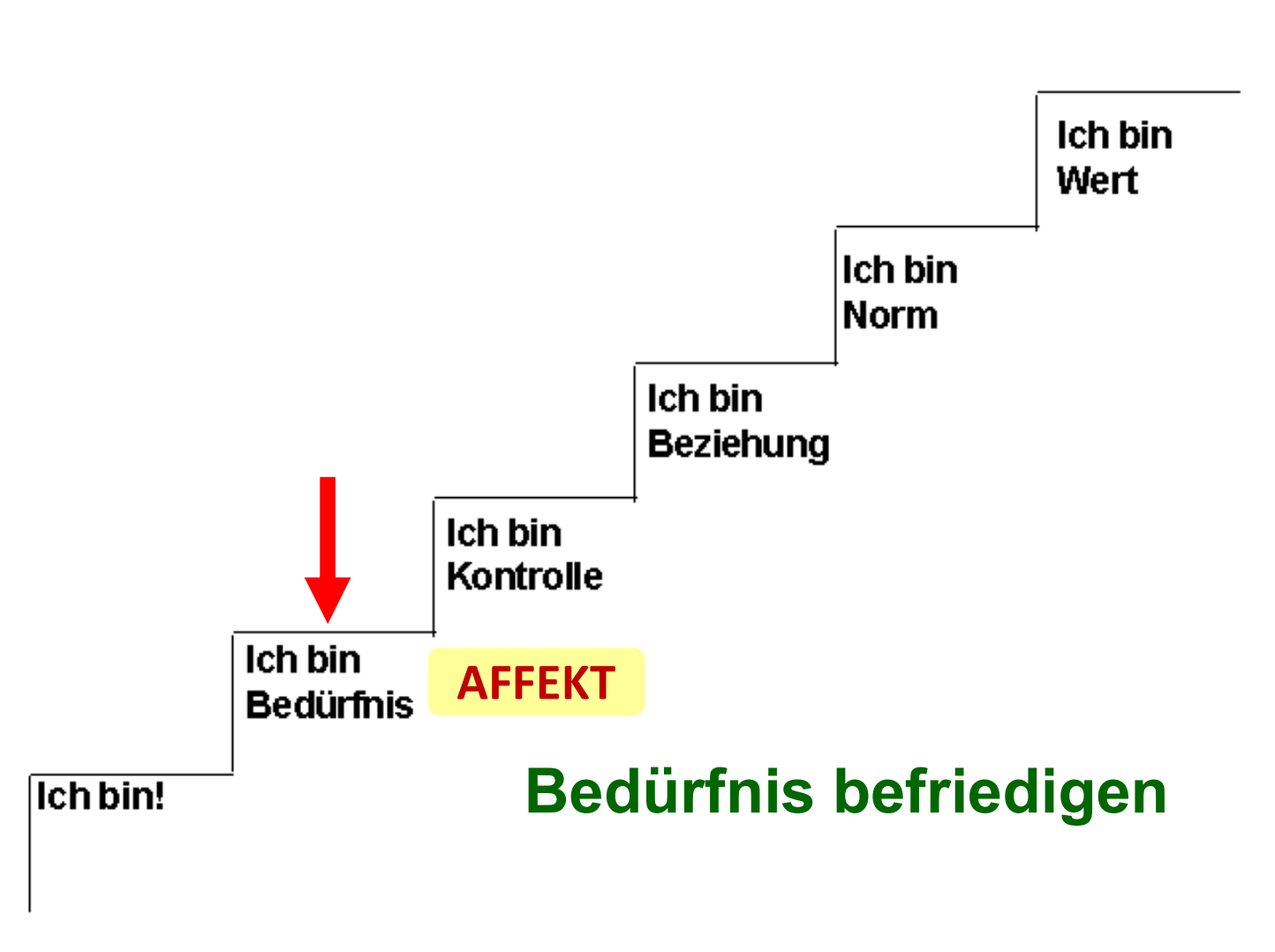


© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung
auf die Empathie-Stufe

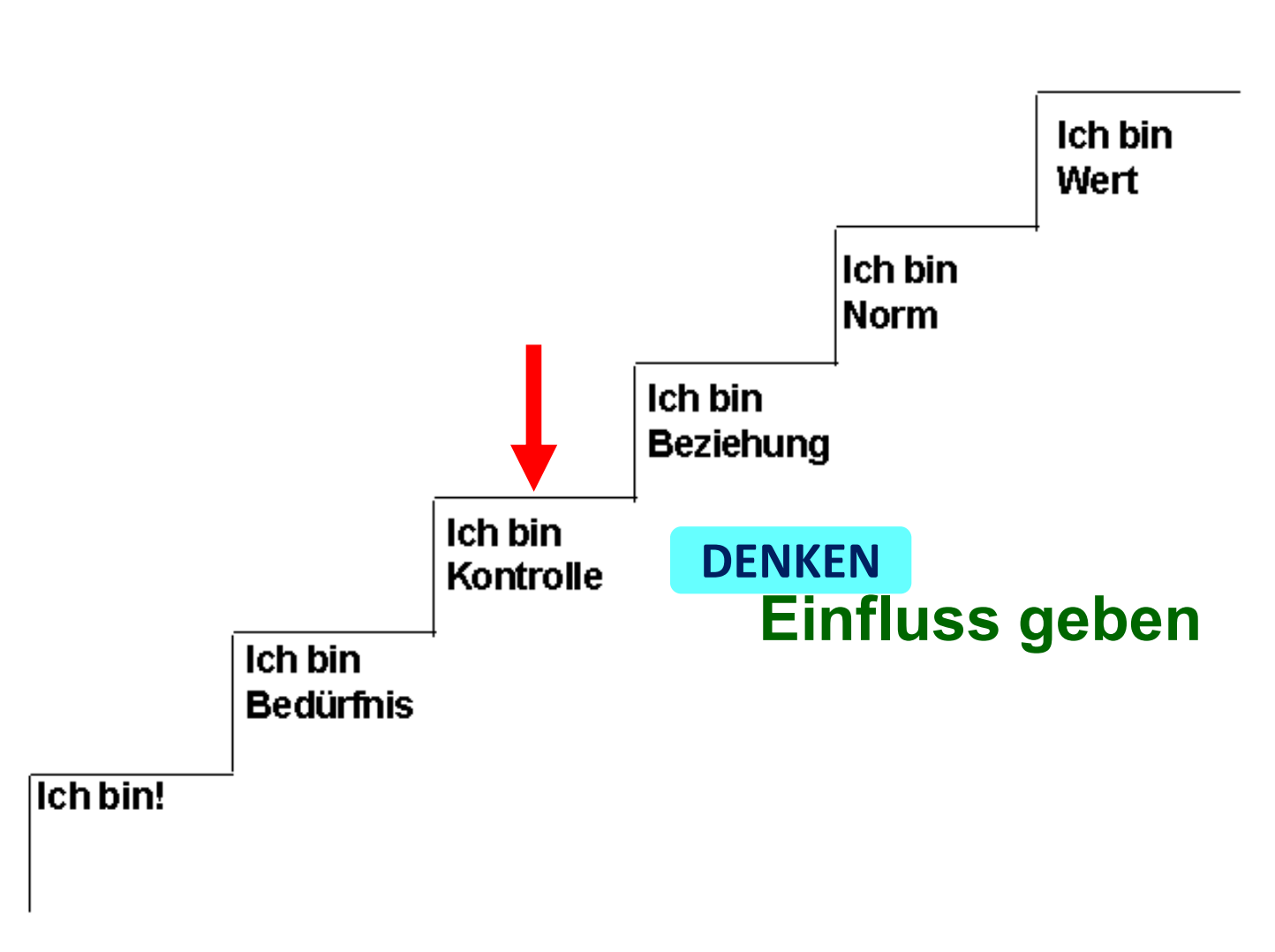
Aufgabe der einbindenden Kultur – einverleibende Stufe



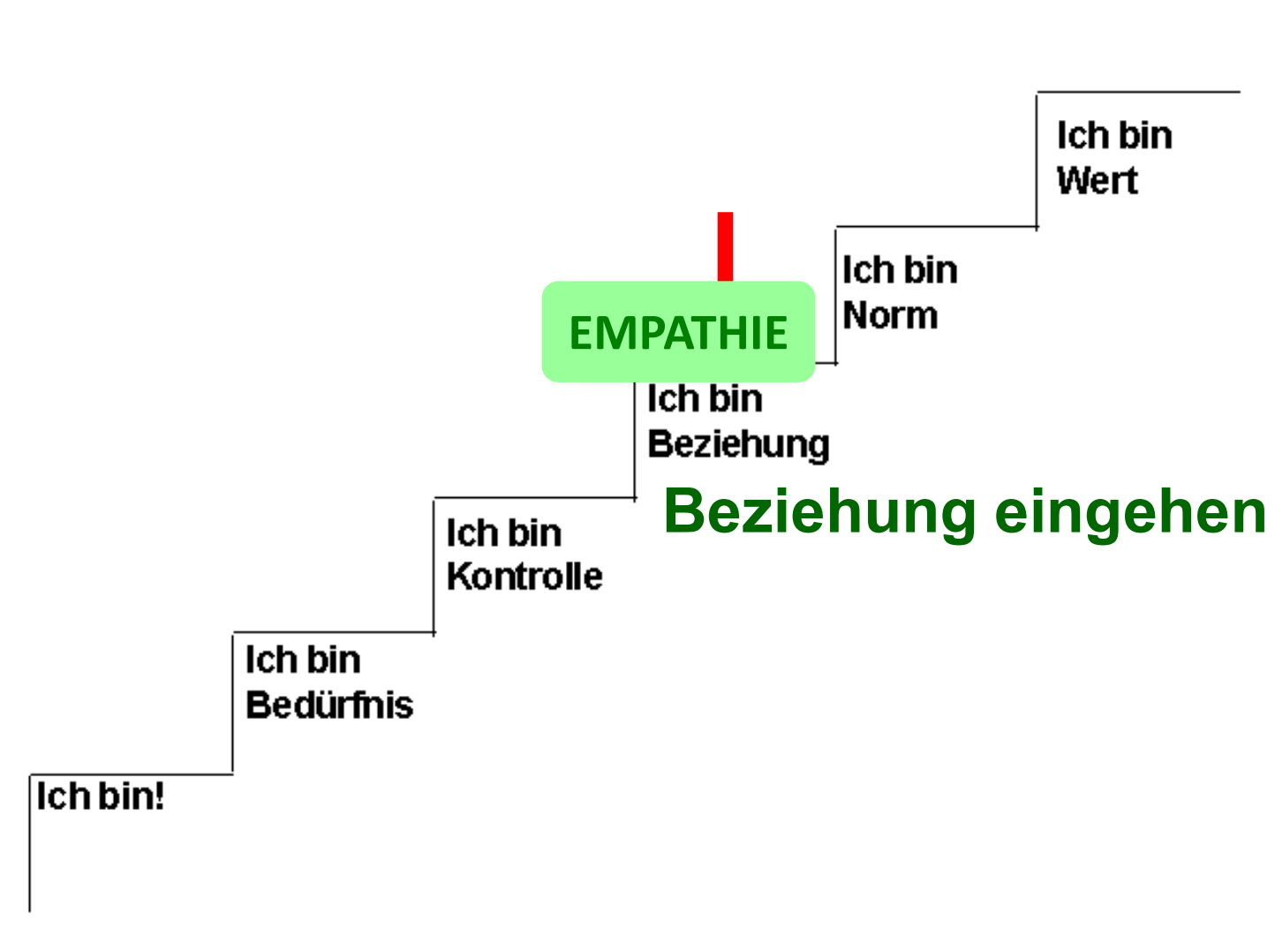
Aufgabe der einbindenden Kultur – impulsive Stufe



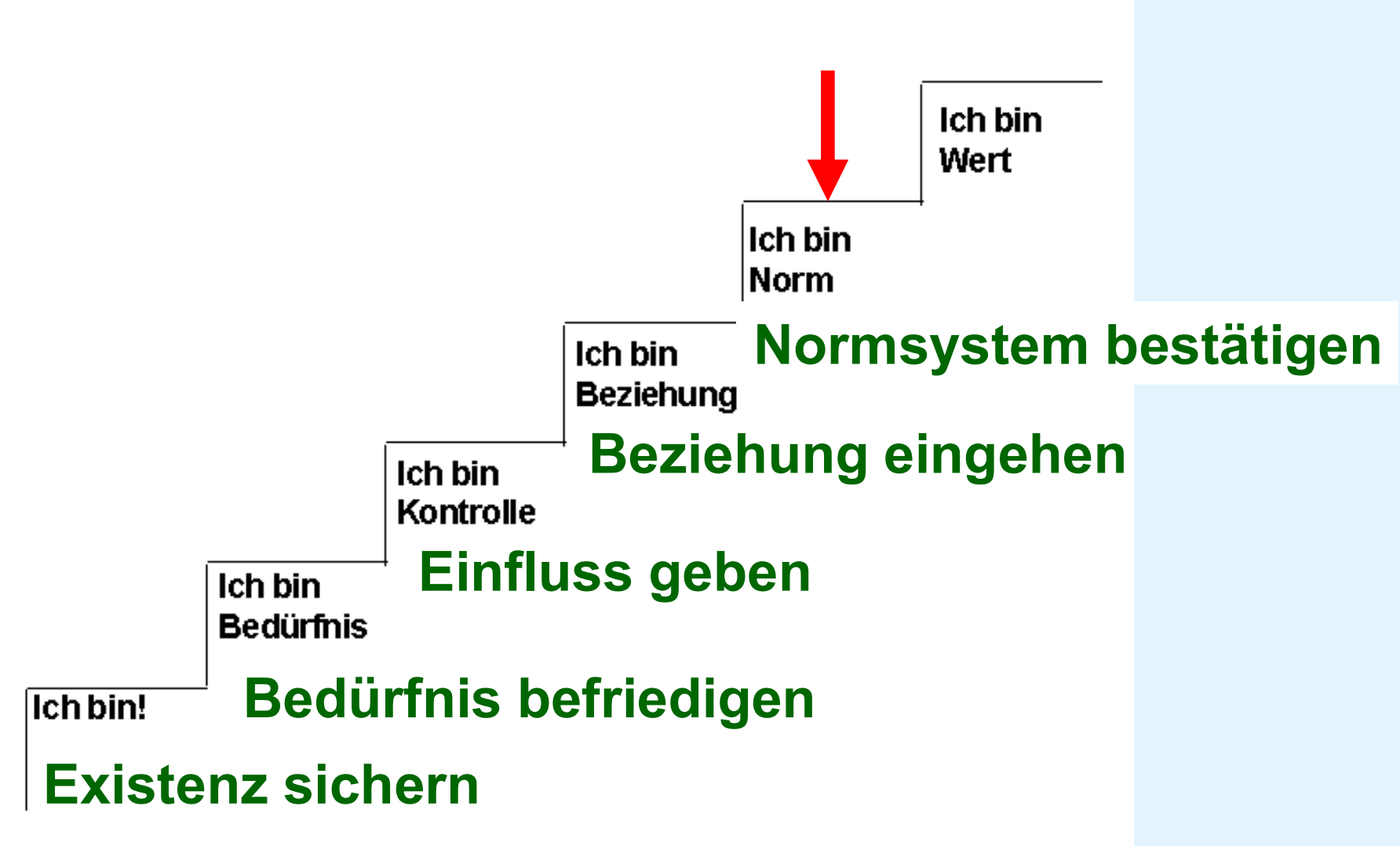
Aufgabe der einbindenden Kultur – souveräne Stufe



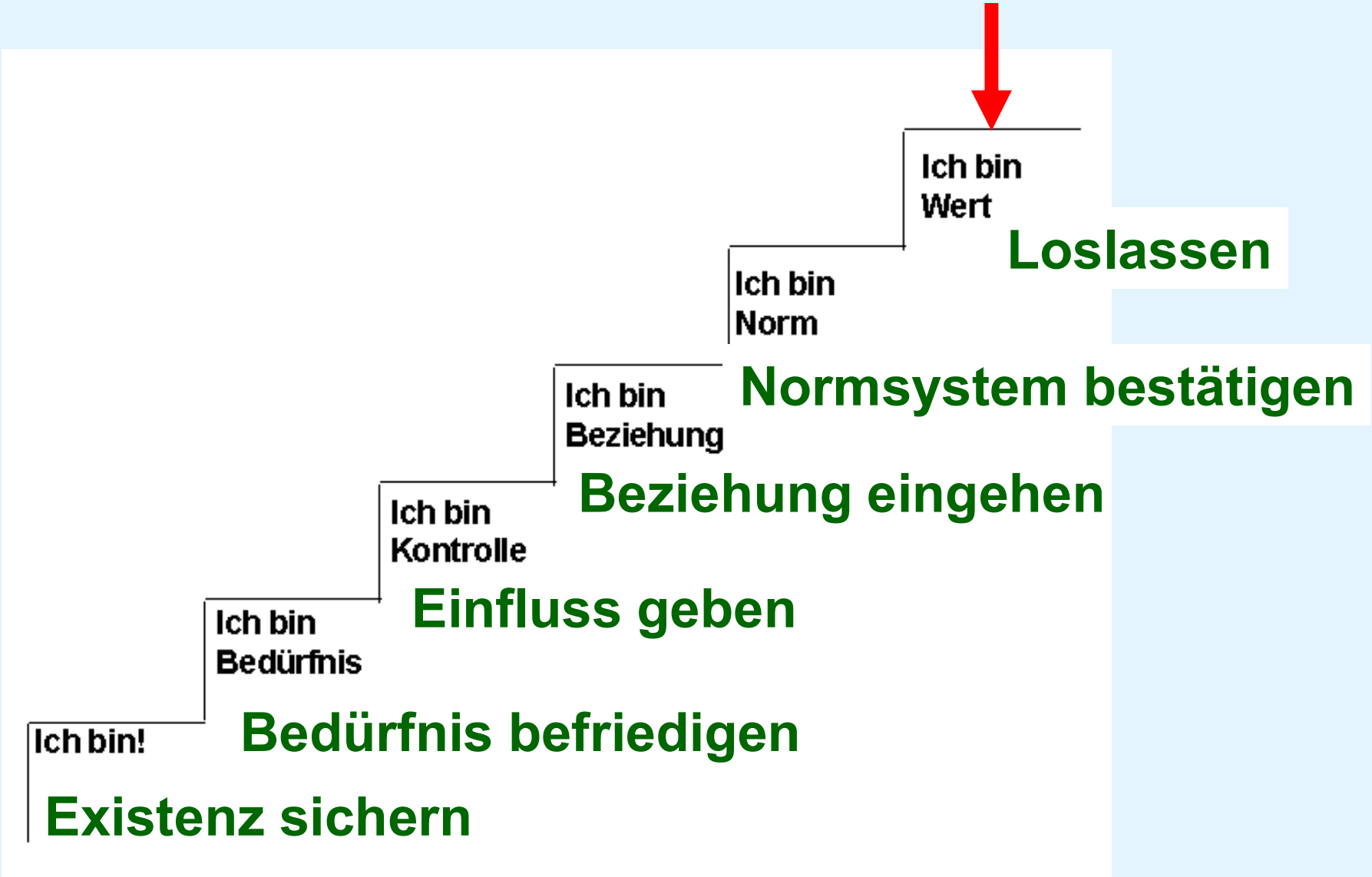
Aufgabe der einbindenden Kultur – zwischenmenschliche Stufe



Aufgabe der einbindenden Kultur – institutionelle Stufe



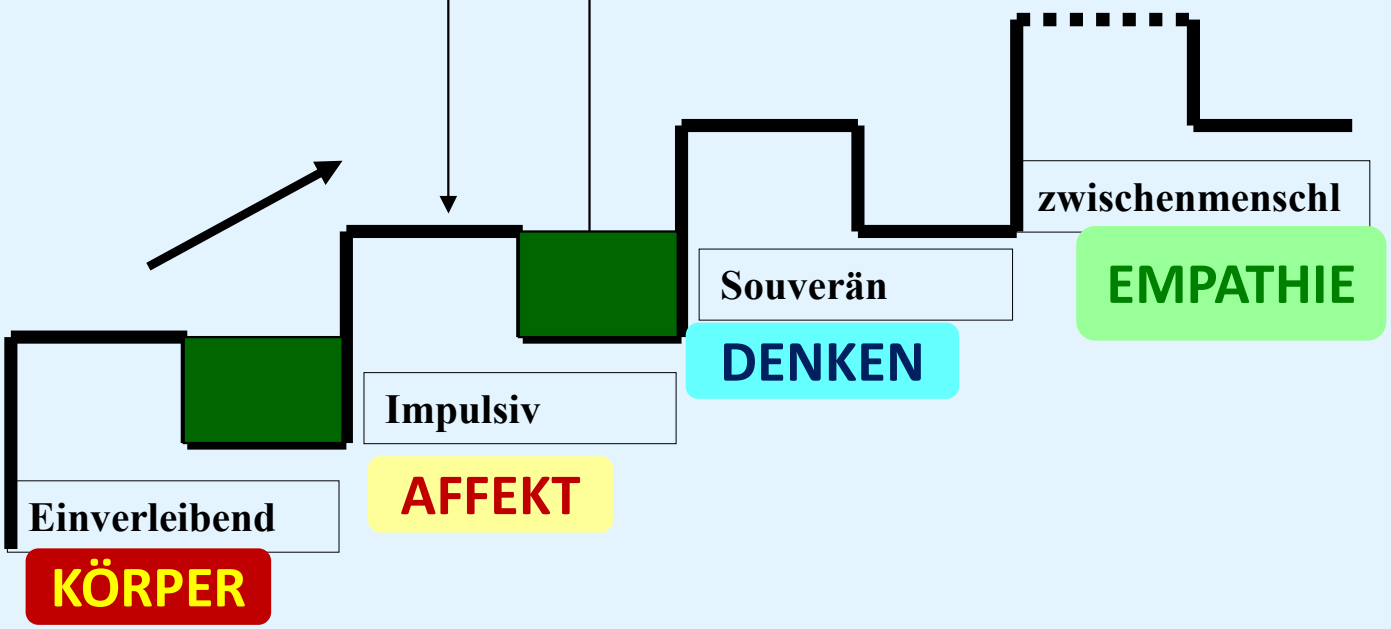
Aufgabe der einbindenden Kultur – überindividuelle Stufe



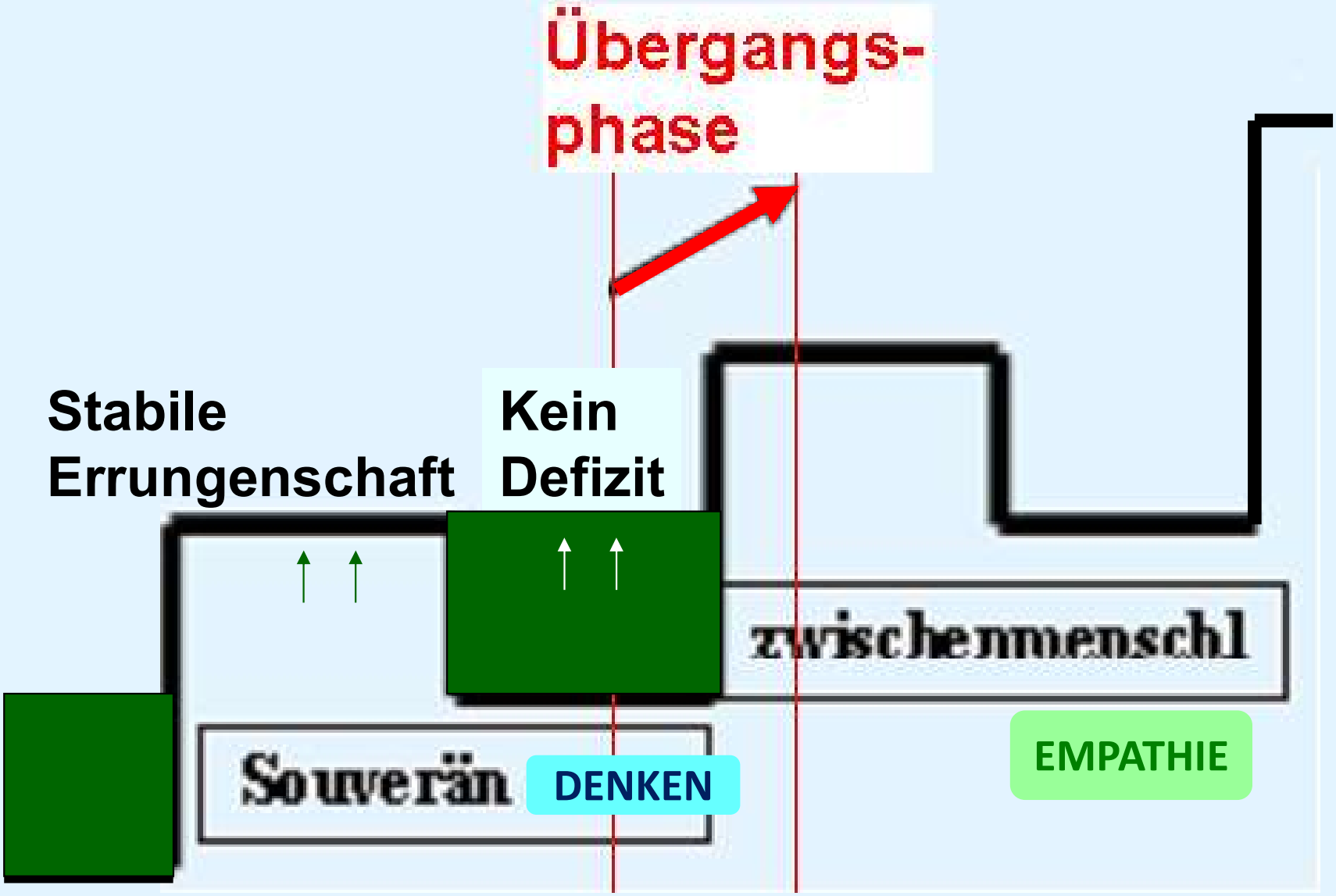
Übergang

Errungenschaft (ich kann schon)

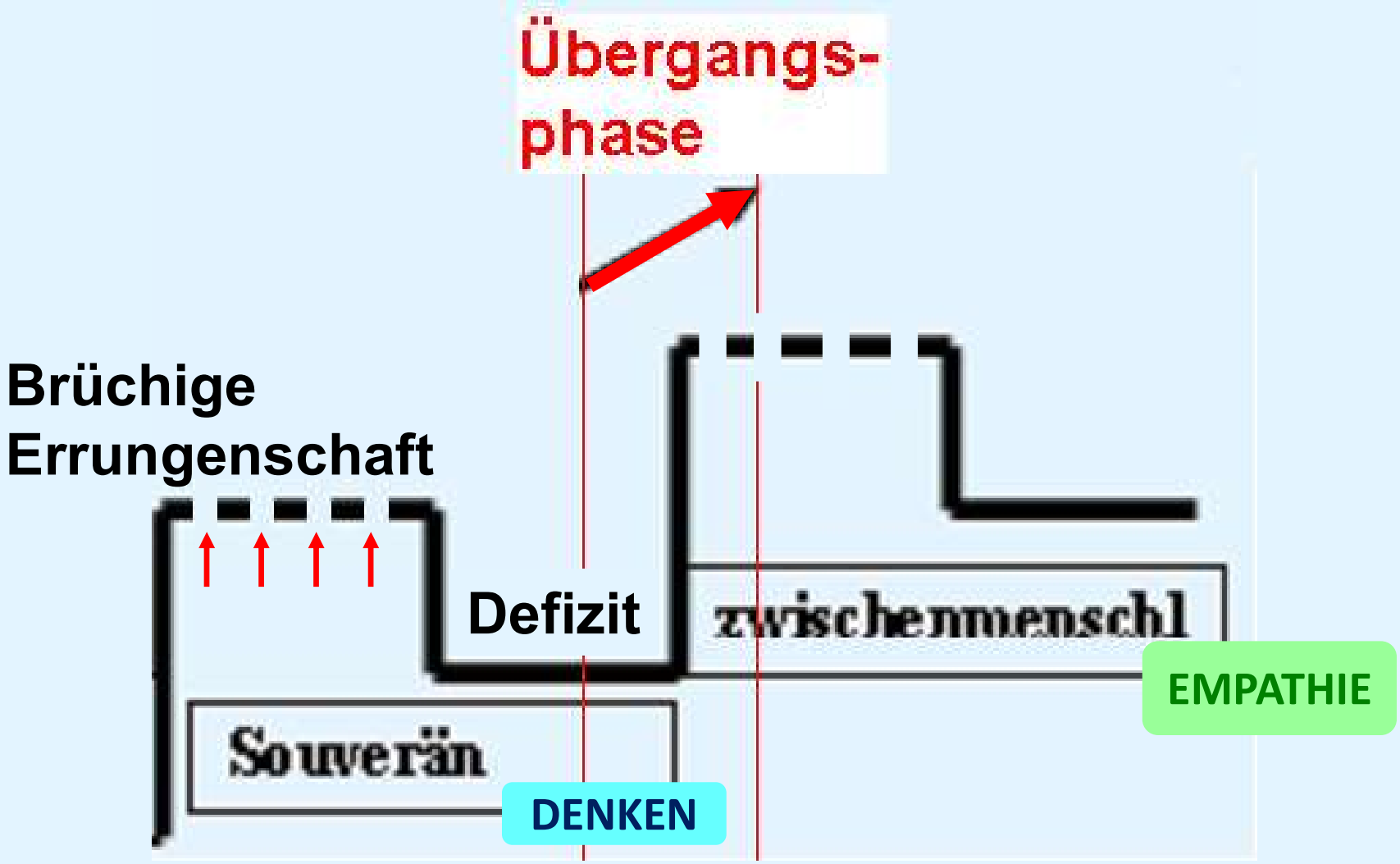
Kein Defizit mehr (ich brauche nicht mehr, ich fürchte nicht mehr)



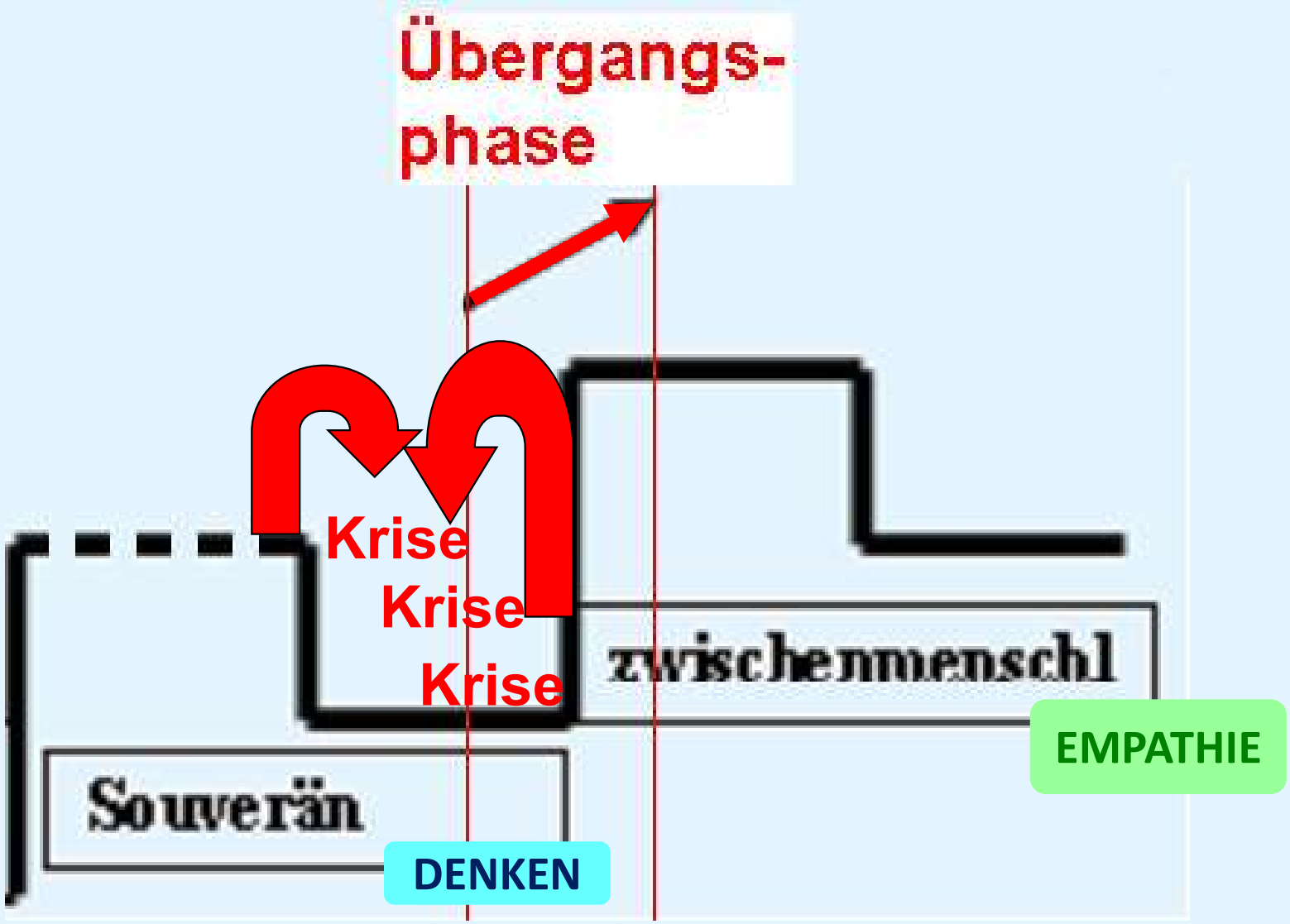
Übergangphase



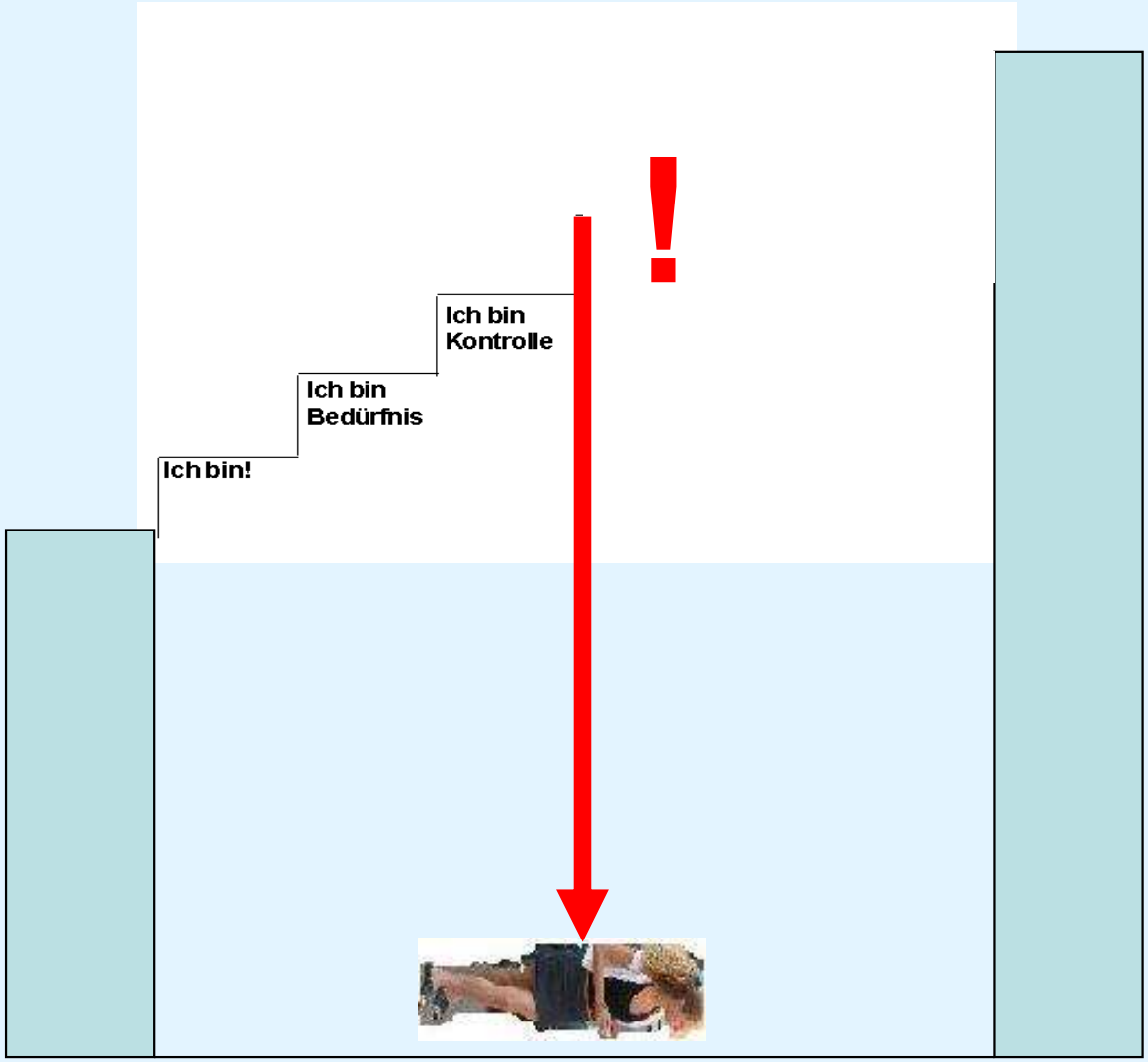
Übergangsbarrieren



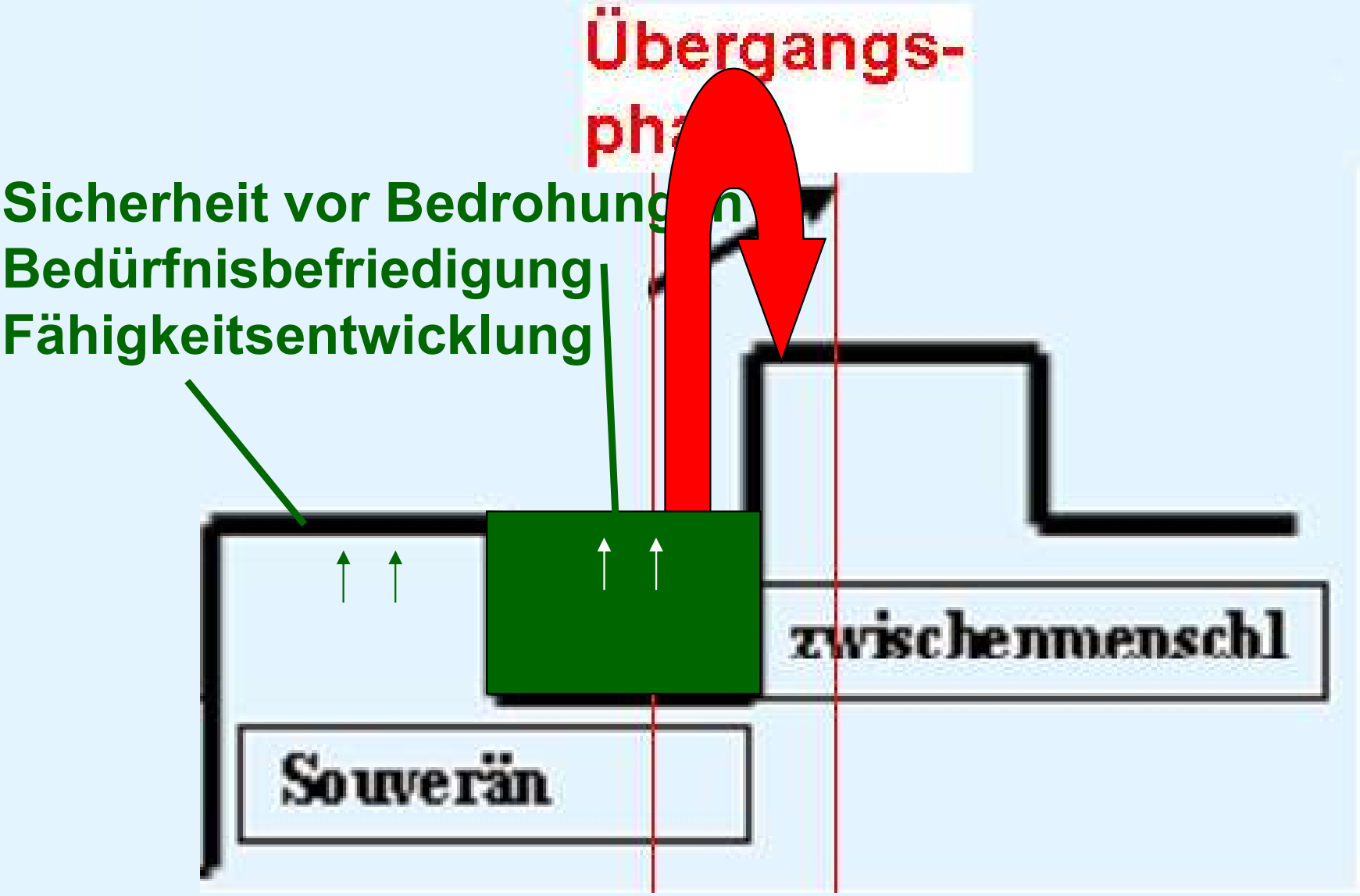
Übergangskrise



Übergangskrise

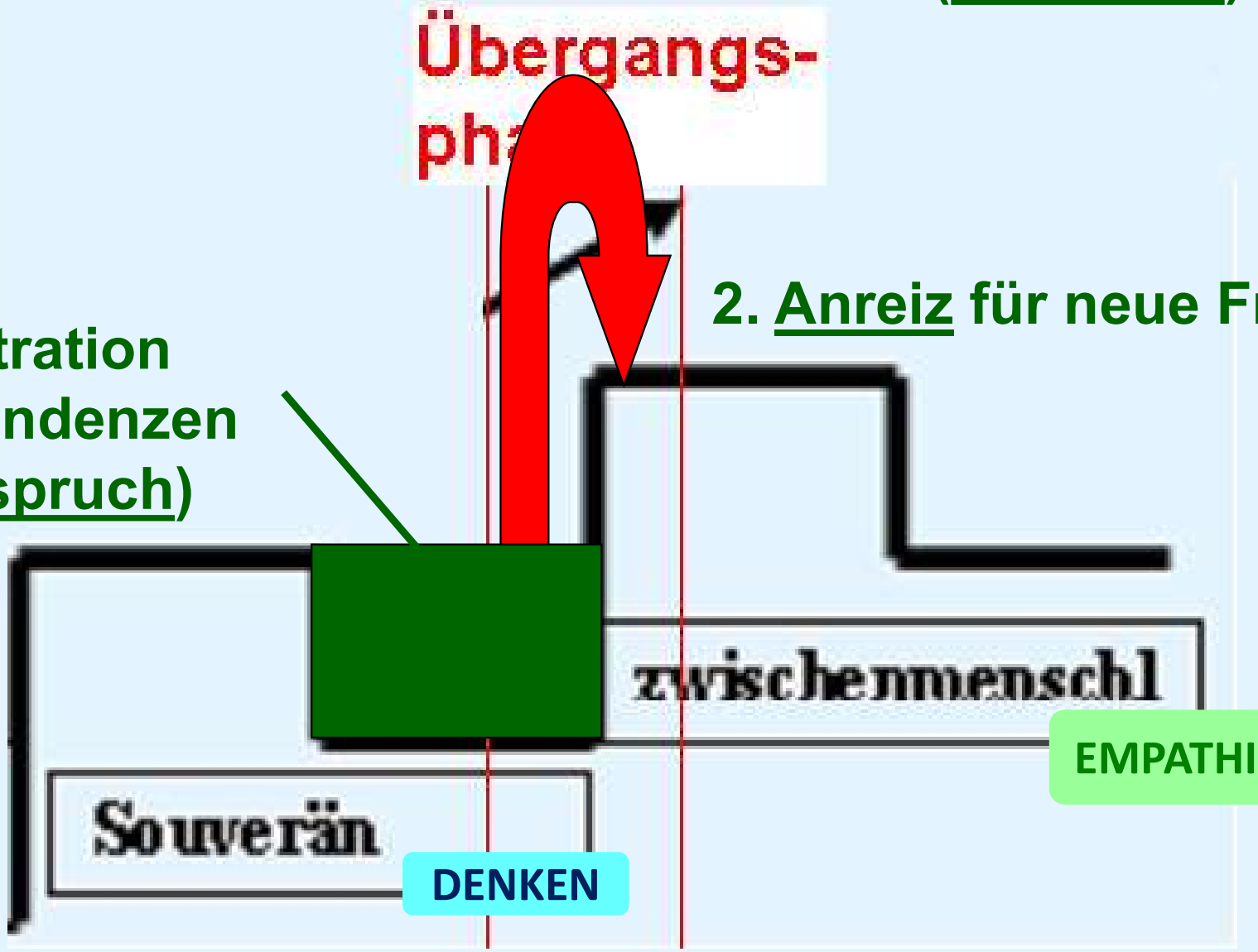


Überwindung der Übergangskrise durch …



Entwicklungsförderung durch …

1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)



2. Anreiz für neue Früchte

3. Frustration alter Tendenzen (Widerspruch)

Übergang ist Abschied von Ilusionen

Von KÖRPER (einverleibend) KÖRPER

- – dass ich rundum versorgt werde

Von AFFEKT (impulsiv) AFFEKT

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von DENKEN (souverän) DENKEN

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Von EMPATHIE (zwischenmenschlich)

- – dass wir zu zweit eins sind

Von NORM (institutionell)

- – dass es eine richtige Norm gibt, durch die sich die Welt verwalten lässt

Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein

Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von KÖRPER

KÖRPER

- – von der immer anwesenden Mutter

Von AFFEKT

AFFEKT

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben

Von DENKEN

DENKEN

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Von EMPATHIE

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von NORM

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war

Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von KÖRPER KÖRPER

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von AFFEKT AFFEKT

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von DENKEN DENKEN

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Von EMPATHIE

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von NORM

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein

Ich verliere mein altes Selbst

Übergang heißt Verloren geben

- Die alte Welt zerbricht
- Das alte Selbst löst sich auf
- Stabilität geht verloren
- Identität geht verloren
- Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben
- **Und trauernd Abschied nehmen**

Die DENKEN-Stufe

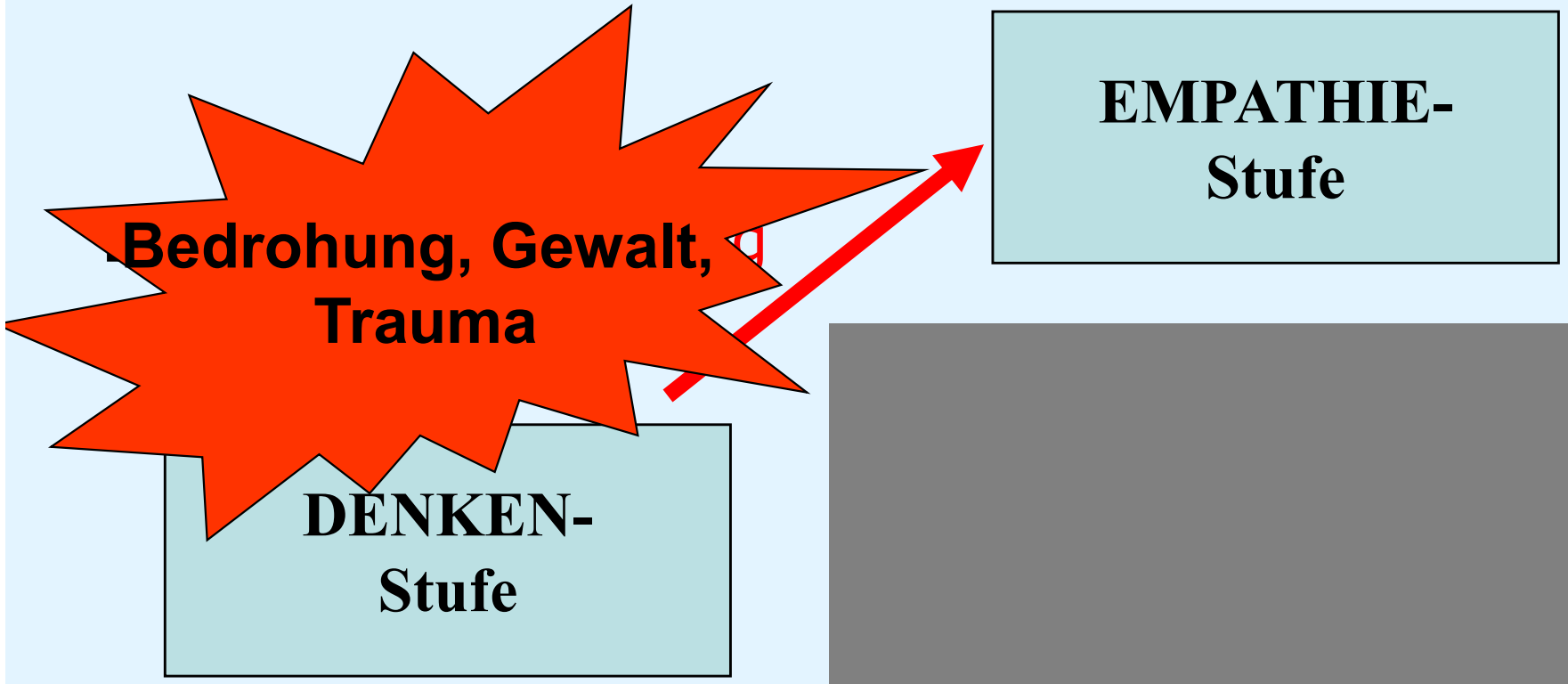
Entwicklung / Übergang
zur EMPATHIE-Stufe

EMPATHIE-Stufe

DENKEN-Stufe

Noch nicht empathisch,
mitfühlend
Sein können
Schon steuern können

Die DENKEN-Stufe



Noch nicht empathisch, mitfühlend Sein können

Schon steuern können

Die DENKEN-Stufe

EMPATHIE-Stufe

Schutz

DENKEN-Stufe

Noch nicht Perspektive des anderen einnehmen können

Schon steuern können

DENKEN-Stufe

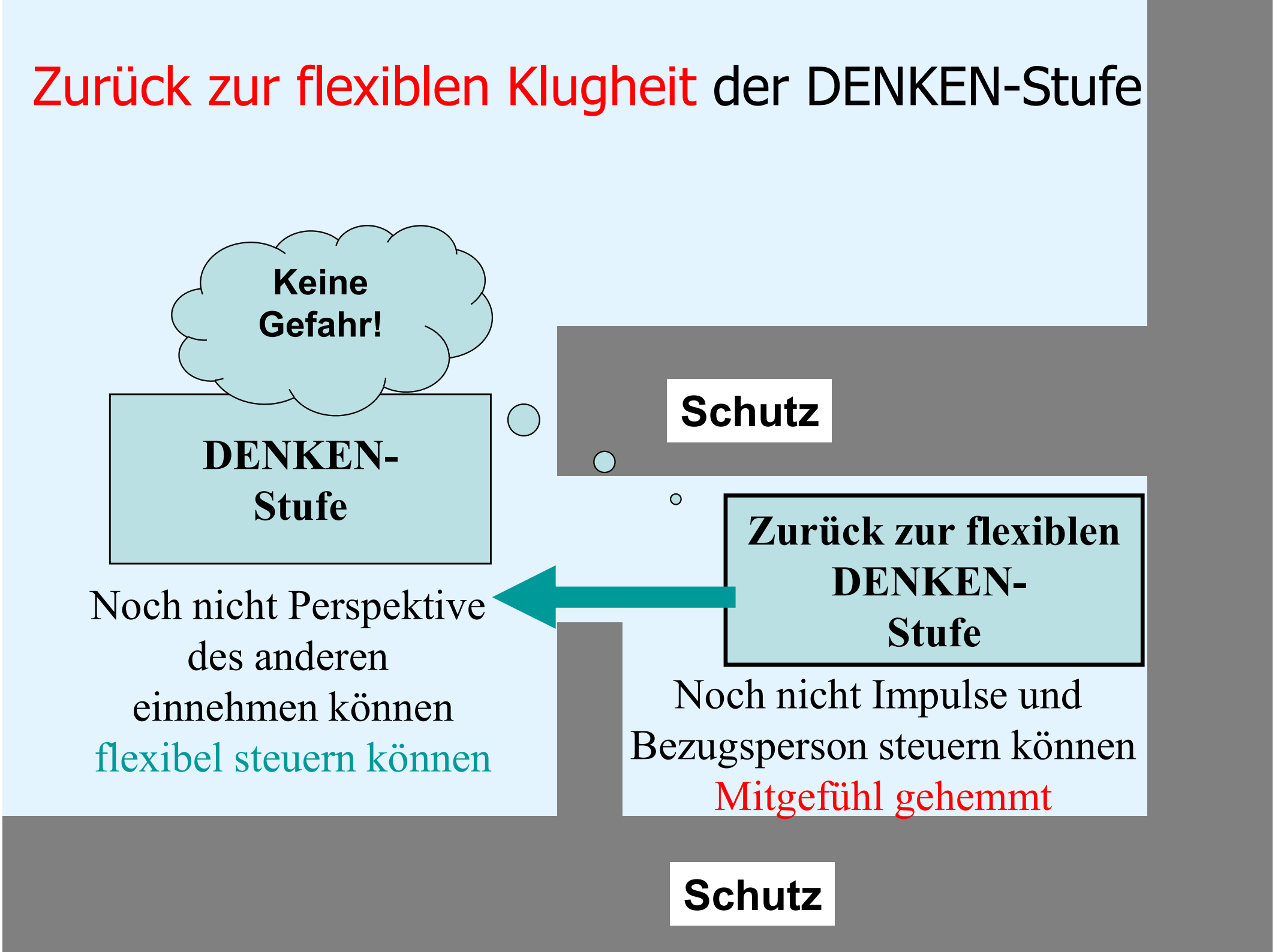
egozentrisch

Noch nicht Impulse und Bezugsperson steuern können

Mitgefühl gehemmt

Schutz

Zurück zur flexiblen Klugheit der DENKEN-Stufe



- Jetzt kann der Übergang erfolgen: Die DENKEN-Stufe verlassen

Entwicklung
zur souveränen Stufe

EMPATHIE-Stufe

Schutz

DENKEN-Stufe
flexibler Modus

Noch nicht Impulse und
Bezugsperson steuern können
Wieder flexibel steuern können

DENKEN-Stufe
gehemmter Modus

Noch nicht Impulse und
Bezugsperson steuern können
Mitgefühl gehemmt

Schutz

© Sulz MV
auf

Erwachsene sind partiell entwickelt

- Trainingsrationale ist die Annahme, dass jeder Mensch sich **in verschiedenen Kontexten auf unterschiedlichem Entwicklungsniveau** bewegen, z. B.
- bezüglich Weltanschauung und Politik auf der überindividuellen WERTE-Stufe
- Im Beruf auf der institutionellen NORM-Stufe
- (diese beiden höchsten Stufen behandeln wir hier nicht)
- Mit Freunden auf der EMPATHIE-Stufe **EMPATHIE**
- Den eigenen Eltern gegenüber auf der DENKEN-Stufe **DENKEN**
- In der Ehe auf der AFFEKT-Stufe **AFFEKT**
- Und in schwerstem Stress auf der KÖRPER-Stufe **KÖRPER**

Modelle partieller Entwicklung

- **Noam et al. (1988): Einkapselung – Während das Selbst sich im Ganzen weiter entwickelt, bleiben Subdomänen auf einer frühen Stufe stecken.**
- **Sulz (1994): Entwicklungslöcher - In schwierigen Situationen mit wichtigen Menschen wird auf einer niedrigeren Stufe reagiert, z. B. in der Partnerschaft, gegenüber Autoritätspersonen, in großem Stress)**
- **McCollough (2000) „bifurcated“ Entwicklung - Manche Menschen entwickeln sich im Umgang mit der nichtsozialen Umwelt bis zur formal-operativen Stufe. Sie bleiben aber präoperativ im Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen.**

Piagets Definition von Empathie

Piaget (1954) weist darauf hin, dass Empathiefähigkeit zwei Aspekte hat:

1. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, den anderen Menschen zu verstehen

2. Das Bedürfnis und die Fähigkeit, vom anderen Menschen verstanden zu werden

Hierzu ist sprachliche Kommunikation erforderlich. Während des Sprechens wird synchron die Perspektive des Zuhörers eingenommen.

→ Nach Piaget ist **hierzu formal-operatives Denken (Abstraktionsfähigkeit) erforderlich**

Empathiefähigkeit als Voraussetzung befriedigender Beziehungsgestaltung entsteht erst auf der zwischenmenschlichen Stufe (formal-operative Stufe Piagets)

EMPATHIE

- Um dies zu schaffen, muss der Schritt auf die nächst höhere Stufe (formal-operativ) geschafft werden:
- Es entsteht Empathiefähigkeit
- Eigenes Verhalten dient nun nicht nur dazu, eigene Wünsche zu erfüllen, sondern auch dazu, dass sich die Bezugsperson in und nach der Begegnung wohl fühlt.

Doppelte Empathie nach Piaget

Einerseits: die Perspektive des anderen einnehmen,
mich in den anderen hineinversetzen,
mitfühlen

Andererseits: Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen,
so dass der andere eine Chance hat,
empathisch mit mir zu sein,
der andere sich in mich hineinversetzen kann

Übung 7.1

Gefühle und Bedürfnisse aussprechen, damit der andere mich besser verstehen kann

Beispiel – Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TrainerIn Fragen stellt

Der Trainer achtet darauf,

- **dass der Klient** so mit dem Gegenüber **spricht**

  - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

Trainer: Was haben Sie gefühlt?

Klient: Ich war enttäuscht und verärgert

Trainer: Was hätten Sie gebraucht?

Klient: dass er gemeinsam mit mir hingeht

Trainer: Was haben Sie gefürchtet?

Klient: dass ich ihm nicht mehr wichtig bin

Trainer: Was haben Sie getan?

Klient: Ich habe mir so wenig wie möglich anmerken lassen

→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Übung 7.1 – Wie der Klient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TrainerIn Fragen stellt

Der Trainer achtet darauf,

- **dass der Klient** so mit dem Gegenüber **spricht**

  - **dass dieser** seine Gefühle (des Klienten) und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Wählen Sie eine Situation, in der Sie enttäuscht und verärgert waren

Situation: …….

Trainer: Was haben Sie gefühlt?

Klient: Ich war enttäuscht und verärgert

Trainer: Was hätten Sie gebraucht?

Klient: dass er gemeinsam mit mir hingeht

Trainer: Was haben Sie gefürchtet?

Klient: dass ich ihm nicht mehr wichtig bin

Trainer: Was haben Sie getan?

Klient: Ich habe mir so wenig wie möglich anmerken lassen

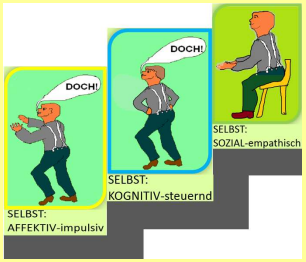
→ DURCH FRAGEN (z.B. nach Gefühlen) reflektierte Affektivität anregen

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Übung 7.1

Fragen, <u>was die Bezugsperson gefühlt</u>, gedacht, gebraucht, gefürchtet haben könnte

Übun 7.1.1



Entwicklung von Empathiefähigkeit
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

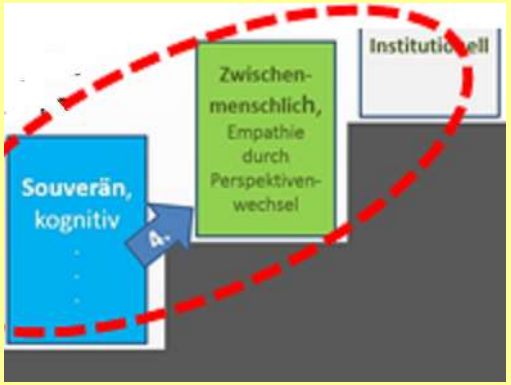
A) Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- **gefühlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **gefürchtet**

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



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

Beispiel 1 - Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

Situation: Ich habe meiner Frau gesagt, dass ich ab jetzt jeden Tag eine Stunde später nach Hause komme, weil ich ins Fitnesscenter gehe.

Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

Klient: sie hat sich mit den Kindern im Stich gelassen gefühlt

- gedacht,

Klient: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

Klient: dass ich berücksichtige, ob sie mich abends mal früher braucht

- gefürchtet

Klient: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

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

Übung 7.1.1 Fragen, was die Bezugsperson fühlt …

Wählen Sie eine Situation, die für Ihr Gegenüber unbefriedigend blieb:

……

Der Trainer lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Klienten durch Fragen immer wieder darauf:

was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?

……

- gedacht?

……

- gebraucht?

……

- gefürchtet?

……

haben könnte.

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

Übung 7.2

Verstehen wollen und nach Gefühlen und Bedürfnissen fragen

7.2 Beispiel 1: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann.

Vorgespräch:

Trainer: Es ist für mich ärgerlich, wenn Sie nicht rechtzeitig absagen. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient: Entschuldigung

Trainer: Wenn Sie meine ärgerliche Reaktion verstehen wollen, was müssen Sie sich fragen?

Klient: Warum Sie das geärgert hat

Trainer: weil ich 20 Minuten rumsaß und gewartet habe, bis ich gemerkt habe, dass Sie nicht kommen. Das ist frustrierend. Können Sie sich in mich hineinversetzen?

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid.

7.2 Beispiel 2: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

Trainer: Dann üben wir mal dieses Gespräch:

Trainer: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl: Haben Sie sich geärgert?

Trainer: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: Hätten Sie Zuvelässigkeit gebraucht?

Trainer: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid. Ich werde künftig immer rechtzeitig absagen.

Trainer: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.

Übung 7.2: Wie der Klient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Trainer achtet darauf,

- dass **der Klient so zuhört** oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

Trainer: Sie haben nicht rechtzeitig abgesagt. Das ist jetzt das dritte Mal.

Klient fragt nach dem Gefühl: .....

Trainer: Ja, ich war ärgerlich.

Klient fragt nach dem Bedürfnis: .....

Trainer: Ja, ich brauche, dass Sie zuverlässig sind.

Klient: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid. Ich werde künftig ....

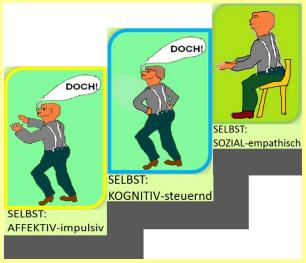
Trainer: Das freut mich, dass Sie das künftig machen wollen.

Übung 7.3

Empathische Kommunikation 1:
Über mich so sprechen, dass der andere mich verstehen kann und will

Übung 7.3

EMPATHIE



Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 und 2
(sprechend oder zuhörend)

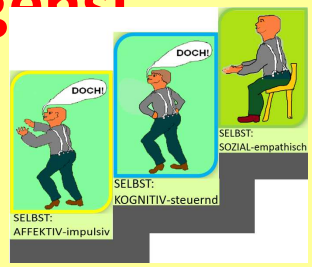
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Übung 7.3

Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)
Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.

- Situation
  - Die Situation – Dein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei mir auslöste **Ich habe Dich gefragt, ob du mit zu unseren Freunden gehst**
- Frustration
  - Der Umstand /Dein Verhalten **du hast abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen**
- Emotion
  - führte bei mir zu großer/m **Enttäuschung, Wut**
- Bedürfnis
  - Das hat mein Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit**
- Wunsch
  - Ich hätte mir **gewünscht**, **dass Du mit mir gehst**
- Befriedigung
  - Das hätte mein **Bedürfnis** nach **Zusammengehörigkeit** befriedigt
- Gutes Gefühl
  - Darüber hätte **ich mich sehr gefreut.**



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Empathische Kommunikation 1: <u>über mich so sprechen</u>, dass der Andere empathisch sein kann

Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten …….. (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m …… (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach …… frustriert. (Spüren, was ich von Dir brauche und aussprechen)
Wunsch	Ich hätte mir gewünscht, dass Du: ..... (welches Verhalten ich mir wünsche)
Befriedigung	Das hätte mein Bedürfnis nach …… befriedigt (wie fühlt sich die Befriedigung an?)

Übung 7.4

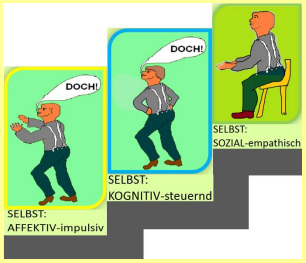
Empathische Kommunikation 2:
Mitfühlend zuhören, dass der andere sich verstanden fühlt

Übung 7.4

Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 2 → **Der Sprecher geht verständnisvoll auf denjenigen ein, der sich über ihn geärgert hat.** Rückmelden, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Die Bitte bestätigern um neues Verhalten, das zu welcher Befriedung und Freude führt.

• Situation	• Die Situation – mein Verhalten, die/das ärgerliche Gefühle bei Dir auslöste **Du hast mich gefragt, ob ich mit zu unseren Freunden gehe.**
• Frustration	• Der Umstand /mein Verhalten **Ich habe abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen**
• Emotion	• führte bei Dir zu großer/m **Enttäuschung, Wut**
• Bedürfnis	• Denn das hat Dein Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit**
• Wunsch	• Du hättest Dir **gewünscht**, **dass ich mit Dir gehe**
• Befriedigung	• Das hätte Dein **Bedürfnis** nach **Zusammengehörigkeit** befriedigt
• Gutes Gefühl	• Darüber hättest **Du Dich sehr gefreut.**



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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

Situation	Beschreib mir doch die Situation, die Dein heftiges Gefühl auslöste. (Zuhören)
Frustration	Der Umstand /mein Verhalten …….. hat Dich so frustriert (in den anderen hineinversetzen)
Emotion	führte bei Dir zu einem Gefühl großer/m …… (Empathie empfinden)
Bedürfnis	Denn das hat Dein Bedürfnis nach …… frustriert. (Verstehen)
Wunsch	Du hättest Dir gewünscht, dass ich: ..... (Mitfühlen)
Befriedigung	Das hätte Dein Bedürfnis nach …… befriedigt (Validieren)

Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt

AFFEKT

Wütend auf den Tisch hauen

→Vitalität

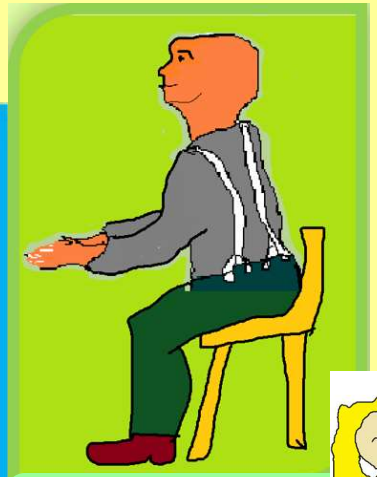
Ganz Denken und Wille

DENKEN

Ich will das von Dir, lasse nicht locker

→Selbst-wirksamkeit

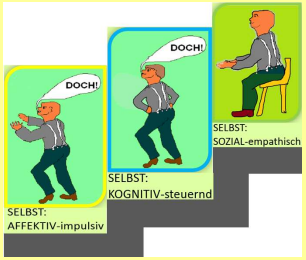
Ganz Empathie und Zuneigung



EMPATHIE

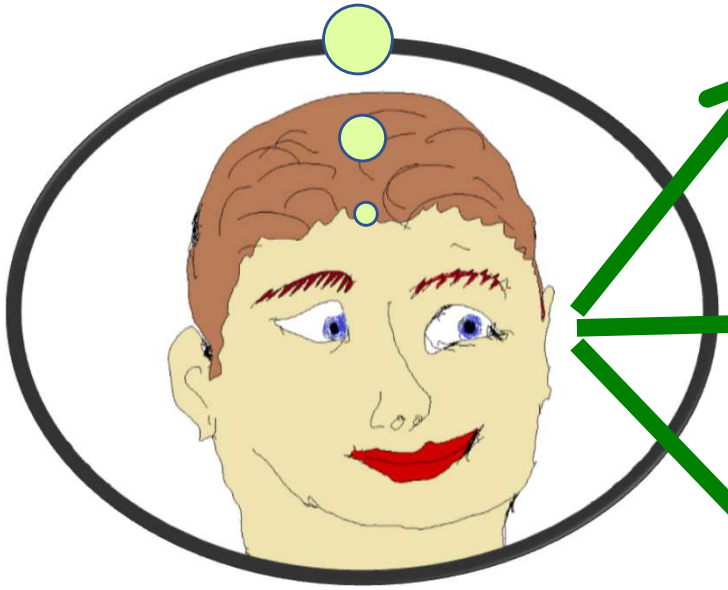
Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Leben
mit Erlaubnis zur freien Entscheidung.



Jetzt gibt es das UND

EMPATHIE

3. Und ich kann empathisch sei
(quartärer Selbstmodus)

DENKEN

2. Und kann wehrhaft sein
(tertiärer Selbstmodus)

AFFEKT

1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

~~**Sekundärer Selbstmodus: dysfunktionale Persönlichkeit**~~

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Zum Schluss …

- …noch ein Gedicht

Hermann Hesse **Stufen**

- Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
  Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
  Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
  Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
  Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
  Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
  Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
  In andre, neue Bindungen zu geben.
  Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
  Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
- Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
  An keinem wie an einer Heimat hängen,
  Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
  Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
  Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
  Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
  Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
  Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.
- Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
  Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
  Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
  Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

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.

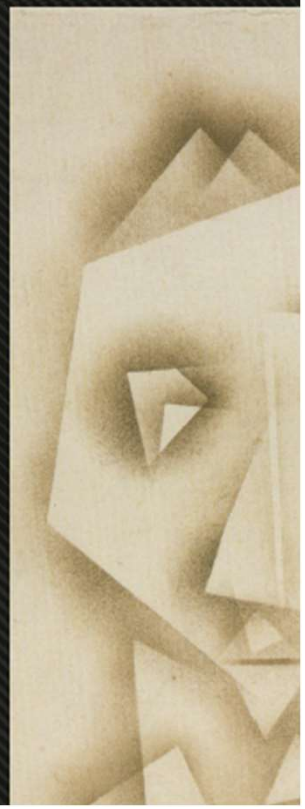
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



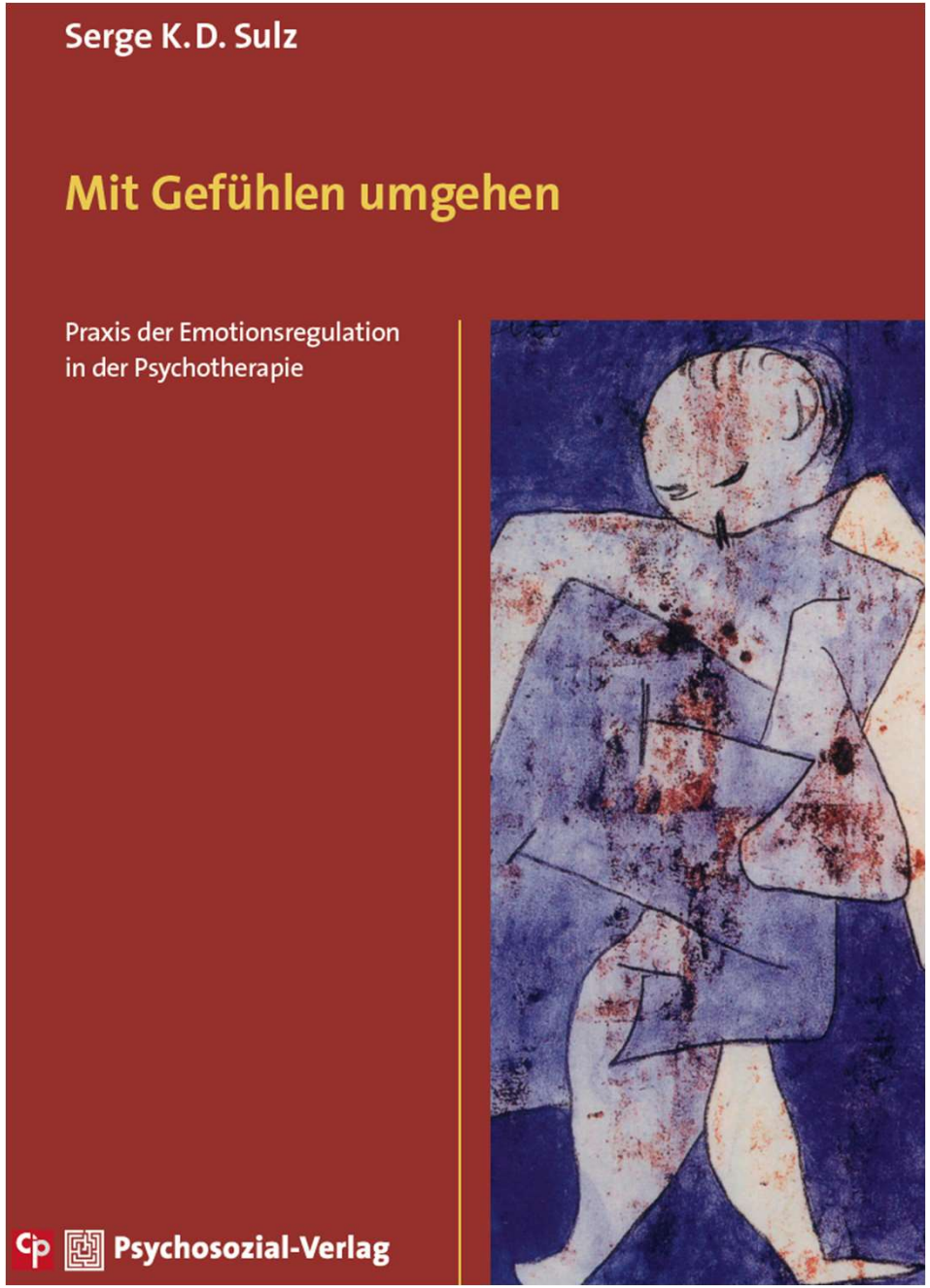
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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.



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

PKP

Serge K.D. Sulz

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)
ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1
Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020

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

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

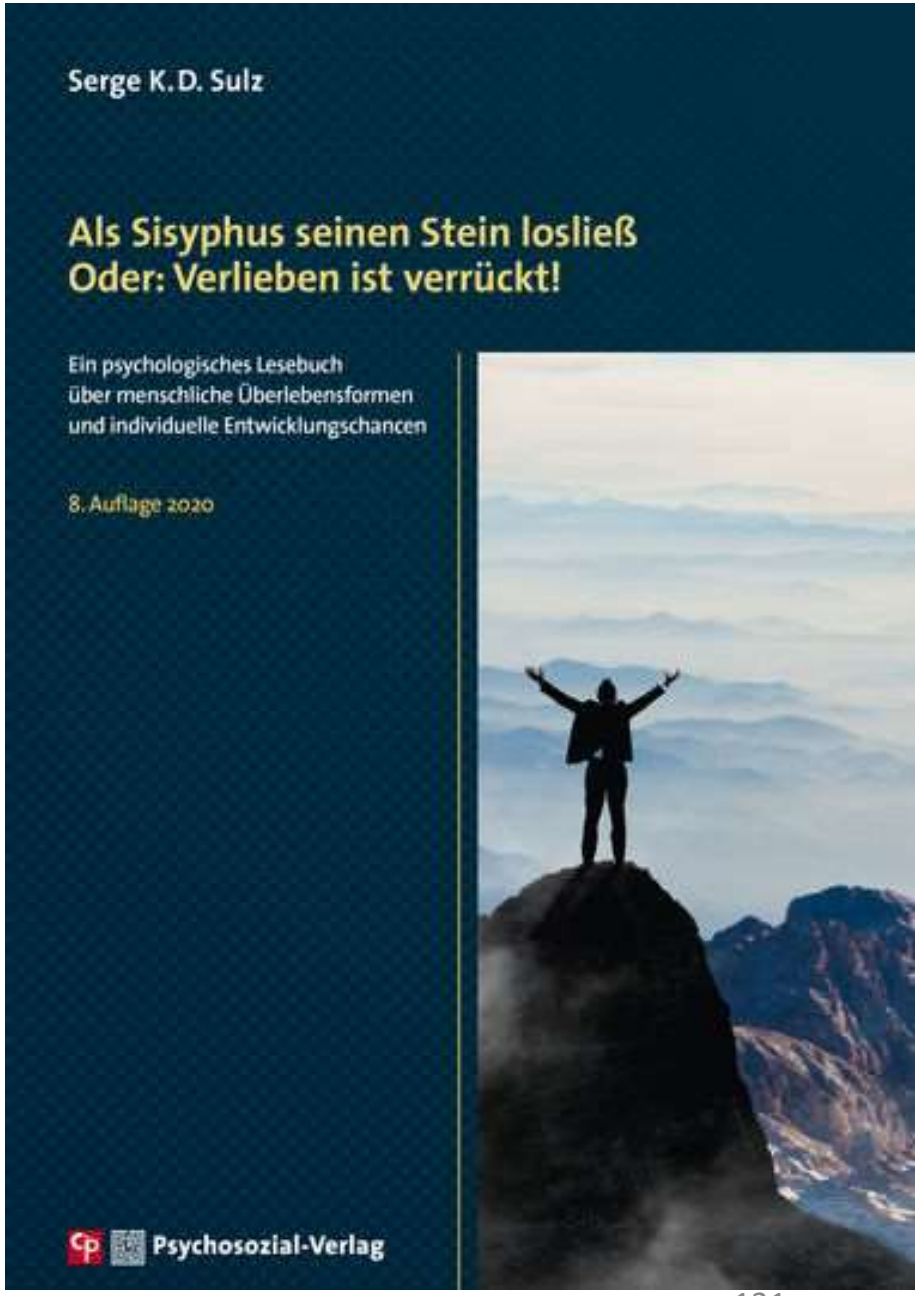
© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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

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

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

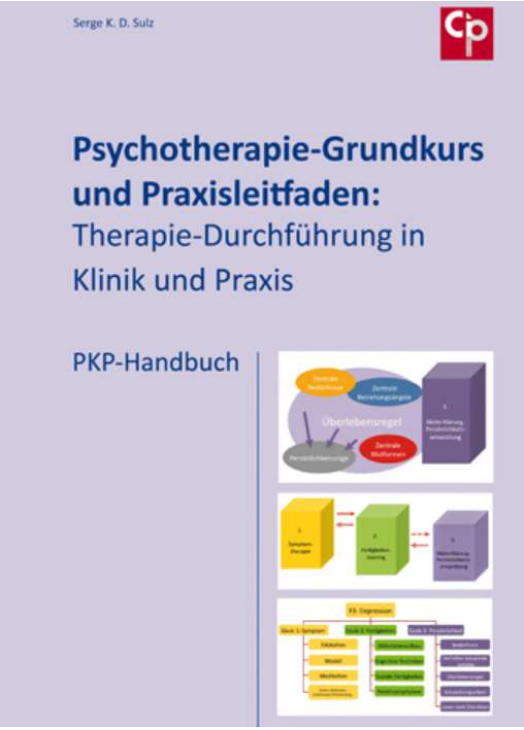
Lebensqualität ist die Summe derjenigen Erfahrungen, die geistigen und emotionalen Gewinn als Ernte heimtragen lassen. Oft genug ist sie wie die Kunst, auf kargem Boden üppige Früchte gedeihen zu lassen. Diese Früchte sind nur zum Teil so äußerlich, dass sie sich mit der Waage wiegen lassen. Oft genug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



© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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 profunden Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite. Dieses Buch beginnt mit zwei Beiträgen zur normalen und gestörten Entwicklung im Vorschulalter und im Schulalter. Es folgt ein Beitrag zur psychoanalytischen Entwicklungspsychologie, wie sie für die Therapie sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch für die Erwachsenentherapie von Bedeutung ist. Es folgen Beiträge, die auf Piagets Entwicklungstheorie aufbauen und die therapeutische Änderung kognitiver und affektiver Schemata zum Ziel haben. Das Buch zeigt, wie sehr der Entwicklungsansatz als Heuristik eine wertvolle Erweiterung des therapeutischen Horizonts bringt: Mehr verstehen und dadurch mehr Entwicklung des Patienten ermöglichen.


Serge K. D. Sulz
Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden:
Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis
PKP-Handbuch

Serge K. D. Sulz
Miriam Sichort-Hebing
Petra Jänsch
CIP-MEDIEN
Psychotherapiekarten für die Praxis
Angst & Zwang
PKP-Handbuch

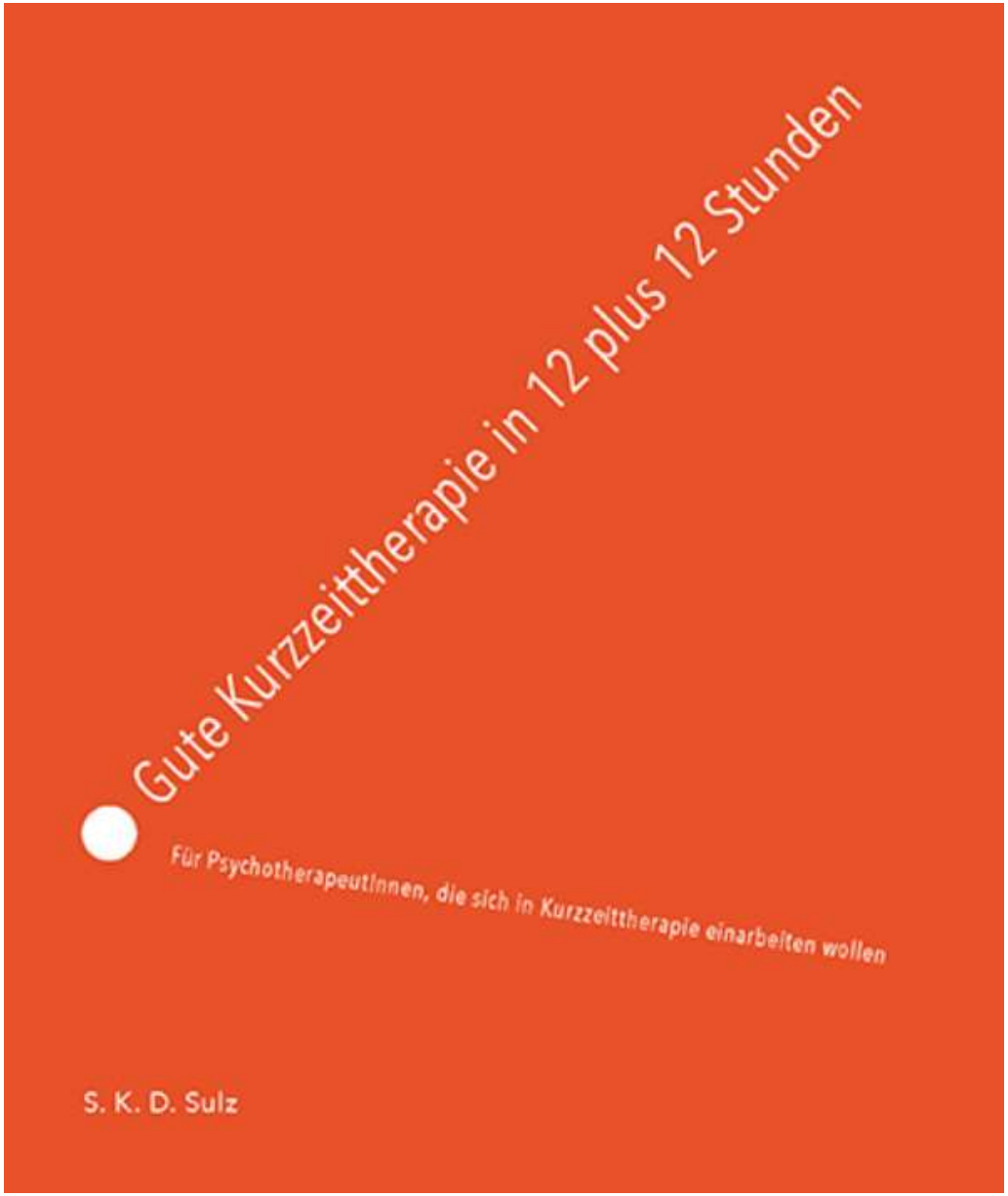
Serge K. D. Sulz
Beate Deckert
Psychotherapiekarten für die Praxis
Depression
PKP-Handbuch

Serge K. D. Sulz
Unter Mitarbeit der Arbeitsgruppe Sucht
Psychotherapiekarten für die Praxis
Alkoholabhängigkeit
PKP-Handbuch

Patientenaufnahme
Aktueller Stand
Symptomtherapie Agoraphobie

INFO
Leitlinien
1. Säule
Modul Freude-Exposition

Patientenaufnahme
Therapiekarten Alkoholabhängigkeit
Überlebensregel
Faktoren der Suchtentstehung und -aufrechterhaltung



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

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 1

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

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

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

Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen Band 2

Serge Sulz
Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen
Moderne kognitive Verhaltenstherapie mit ihren störungsspezifischen evidenzbasierten Therapien und ihren vielfach evaluierten störungsübergreifenden Interventionen und der Wirkungskraft des Expositionsprinzips einerseits;
andererseits auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der heutigen Verhaltenstherapie der dritten Welle, fokussiert auf Emotionsregulation, korrigierenden Beziehungserfahrungen, Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens;
dazu die Perspektive der ebenfalls evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie – schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom):
Das ist der Verstehenshintergrund, vor dem alle wichtigen Interventionen für alle praktischen Therapie-Schritte und Interventionen anschaulich beschrieben werden – von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an. Ein Therapiebuch als ständiger Begleiter.

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

Vielen Dank!
Und …

Willkommen in der Kunst der modernen Entwicklungspsychotherapie und der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c und 2021

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

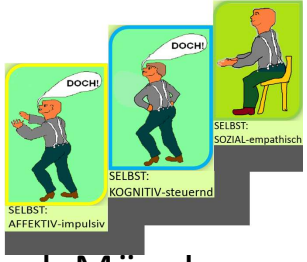
80634 München

Tel. 0171-3615543

Https://eupehs.org

Prof.Sulz@eupehs.org

Literatur



- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe

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. Schricker (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.

© Sulz MVT 7. Modul Entwicklung auf die Empathie-Stufe