## Herzlich willkommen!

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT\* (Modul 0b)

## Biographien lesen lernen

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

\*Sulz (2017a-d)



# Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie \* (Modul 0b)

## Biographien lesen lernen

#### Gesprochene Video-Einführung:

Teil 1 (57 Minuten) <a href="https://youtu.be/S3hZUDTmpek">https://youtu.be/S3hZUDTmpek</a>

Teil 2 (58 Minuten) <a href="https://youtu.be/Wlg6dg7d2AA">https://youtu.be/Wlg6dg7d2AA</a>

NEUE Video-Vorträge: <a href="https://eupehs.org/video-vortrage-serge-sulz/">https://eupehs.org/video-vortrage-serge-sulz/</a>

NEUE Kurs- und Vortrags-Folien: <a href="https://eupehs.org/kostenlose-downloads/">https://eupehs.org/kostenlose-downloads/</a>

NEUE Fragebögen zum Download: <a href="https://vds-skalen.eupehs.org">https://vds-skalen.eupehs.org</a>

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

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

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

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

- ✓ ist begründet in
- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der 2.
   Welle der VT (z.B. DBT)

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

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

- ✓ Sie umfasst 7 Therapiemodule
- 1. Bindungssicherheit
- 2. Überlebensregel
- 3. Achtsamkeit
- 4. Emotion Tracking
- 5. Mentalisierung
- 6. Selbstwirksamkeit
- 7. Empathie

und 2 Diagnostik-

Module: VDS

und **Biographie** 

**Empathie** Affekt-Entwicklung 1 regulierung und Selbstwirk-Akzeptanz 1 Arbeitssamkeit modell und Überlebens-Sichere regel Beziehung und Bindung Metakognition und Mentali-Achtsamkeit Mentalisierung 2 sierung Akzeptanz **Emotion** Akzeptanz 2 **Tracking** Mentalisierung 1

**Entwicklung 2** 

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

#### Weitere Videos und Powerpoint-Präsentationen

Die gesamte Powerpoint-Präsentation des Kurses finden Sie zum Download unter

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

Weitere Videos zur finden Sie hier:

Video 1: <a href="https://youtu.be/-T9rN3Fr8XY">https://youtu.be/-T9rN3Fr8XY</a> Modul 1:

Bindung 24 Minuten

Video 4: <a href="https://youtu.be/cG7x6PG7c9E">https://youtu.be/cG7x6PG7c9E</a>

4: Emotion Tracking 33 Minuten

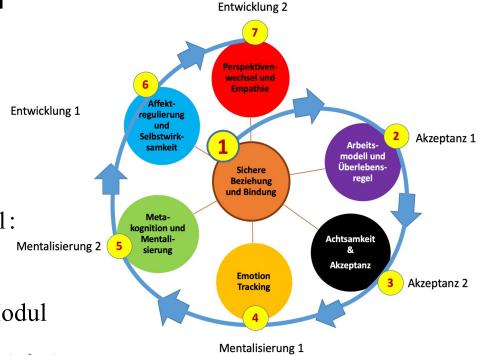
Modul

Video 0a:

https://youtu.be/w pT-8UDdxg

Einladung ins Panoptikum der Psyche -

Verhaltensdiagnostik VDS



## Warum lohnt es sich, Biographien lesen zu lernen?

- In jeder Biographie ist eine Lebenswahrheit versteckt, die wir aus einzelnen Ereignissen nicht entdecken können:
- Der Mensch entfaltet sich vor uns in seinem gelebten Leben
- und ermöglicht uns ein tiefes Verstehen

## Themen

Fall soziale Angst Meine eigene Biographie Frustrierende Eltern – das verletzte Kind (VDS24) Ideale Eltern Holes in Roles Lebenslinie Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel DRIBS: Wir wiederholen unsere Biographie! Entwicklungsstufen (Affekt- und Denken-Stufe) Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Empathie

## Übungen

80.830,7400		
		VORMITTAG
	Theorie	Einführung mit Fall soziale Angst
Übung 1	Gruppe	Fall soziale Angst Tabelle Auswirkungen ausfüllen
Übung 2	Gruppe	eigene mitgebrachte Biographie besprechen (VDS1-VDS6)
Übung 3	alle	VDS24 Frustrierende Eltern, verletztes Kind Imagination
Übung 5	Gruppe	Ideale Eltern explorieren und evtl. spielen
		NACHMITTAG
	Video	Marshmallow-Test
Übung 6	alle	Zeichen unsicherer Bindung + Video Bindungsfragen
Übung 9	Demo	Holes in Roles
Übung 10	Gruppe	Lebenslinie
	Theorie	Überlebensregel + DRIBS: Wiederholen des kindl. Unglücks
Übung 12	Gruppe	Biographie Frau A, was zur AFFEKT-Stufe gehört
Übung 13	alle	AFFEKT-Stufe und DENKEN-Stufe Kriterien - Selbstbeurteilung
Übung 14	alle	Brief an die Eltern - Abschluss meiner Kindheit

## Biografische Methoden

- VDS1 Lebensgeschichte: Auswirkungen
- > Er-Lebenslauf: Was war, dass ich so ein Kind wurde
- > VDS24 Eltern frustrieren kindl. Bedürfnisse
- Imagination: das verletzte Kind
- Emotive Biographie: reale und ideale Eltern
- Tansgenerational: Holes in Roles: ideale Eltern für die Eltern
- Bindungs-Interview und Bindungs-Skala
- > Lebenslinie: Zeitpunkte zeigen Ursachen
- > AFFEKT-Entwicklungsstufe ohne Selbstwirksamkeit
- > RDR Ressourcen und Defizite: Fazit der Biographie

# Fall soziale Angst Lebensgeschichte

Ein 26-jähriger BWL-Student, lebt bei seinen Eltern, hat keine Beziehungen, keine Freunde, hat in sozialen Situationen große Angst und vermeidet diese durchgängig. Wir müssen von einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung ausgehen

Was wissen wir über seine Biographie?

#### 1. Der Vater

Der jetzt 70-jährige Adoptivvater war früher Schreiner. Dieser sei ruhig, sehr verschlossen, unterwürfig, angepasst gewesen und konnte sich gegen die Adoptivmutter nicht durchsetzen, den Patienten nicht gegen sie verteidigen. Von ihm fühlte er sich eher verstanden. Er nahm ihn als Vorbild.

#### 2. Die Mutter

 Die 64-jährige Mutter wurde wegen einer Wirbelsäulenerkrankung berentet. Sie sei herrisch und intolerant gewesen, stellte höchste Anforderungen, hatte den Ehrgeiz, vor den Leuten mit guten Leistungen dazustehen, lobte ihn aber nie dafür. Er liebt sie noch immer und leidet darunter, kein Verständnis bei ihr zu finden. Materiell erfüllte sie ihm fast jeden Wunsch.

#### 3. Geschwister: keine

#### 4. Die Großmutter

 Die Großmutter betreute ihn tagsüber bis zur Einschulung. Sie war streng, aber verständnisvoll. Von ihr fühlte er sich wirklich geliebt. Sie starb, als er 12 Jahre alt war.

#### 5. Sein Sozialverhalten

 Als Kind war er brav, freundlich, von Erwachsenen gemocht. Da er sich nie wehrte, wurde er oft von anderen Kindern verprügelt oder von Spielen ausgeschlossen. Er fühlte sich deshalb nur zu Hause bei der Mutter sicher.

# 6. Seine Rolle in sozialen Gemeinschaften

 In Gruppen Gleichaltriger war er Außenseiter und Prügelknabe

## 7. Sein Leistungsverhalten

In der Schule war er bis zur Pubertät sehr gut, später durchschnittlich.

## 8. Sein Umgang mit Gefühlen

 In der Kindheit herrschten Angst, Traurigkeit und Einsamkeitsgefühle vor. Wut und Ärger zu zeigen war verpönt.

## 9. Seine sexuelle Entwicklung

• Die sexuelle Entwicklung war beeinträchtigt von Schuldgefühlen und Ängsten.

# 10. Seine Position in Zweierbeziehungen

• In Zweierbeziehungen nahm er die abhängige, submissive Position ein, passte sich an.

## 11. Seine körperliche Entwicklung

• Als Kind war er körperlich sehr dünn und schwächlich.

## 12. Körperliche Erkrankungen

 Seit der Pubertät besteht Akne, die zwischen 18 und 22 Jahren sehr schwer war (Gesicht und Rücken).

## 13. Belastungen

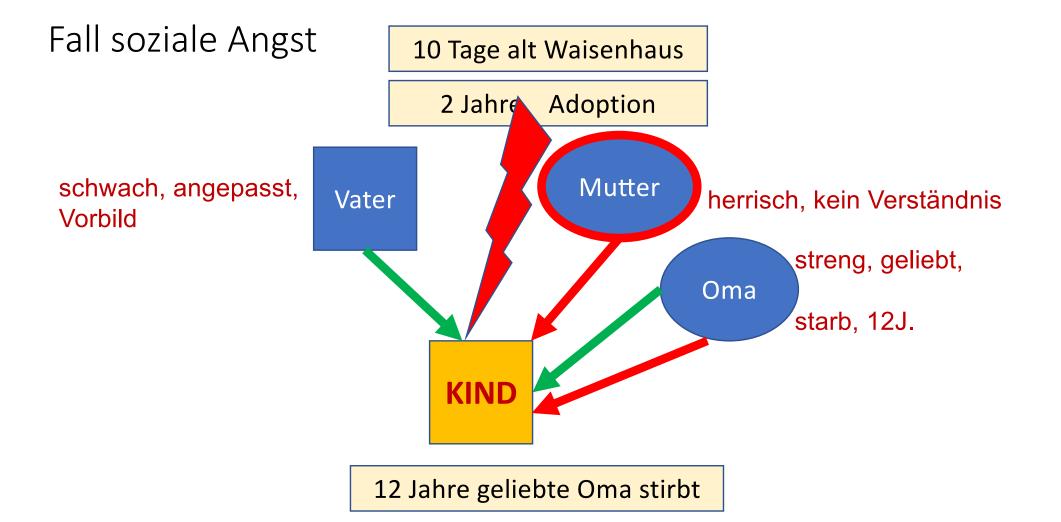
• Besondere Belastungen im Lebenslauf waren: Er wurde im Alter von 10 Tagen von der Mutter ins Säuglingsheim gegeben. Mit 2 Jahren wurde er adoptiert. Die Umgewöhnung führte zu anhaltendem Schreien, so dass die Mutter den Nachbarn alles erklären musste. Alle späteren Schwellensituationen waren mit großer Angst verbunden (Kindergarten, Einschulung, Wechsel ins Gymnasium, Berufsanfang, Bundeswehr).

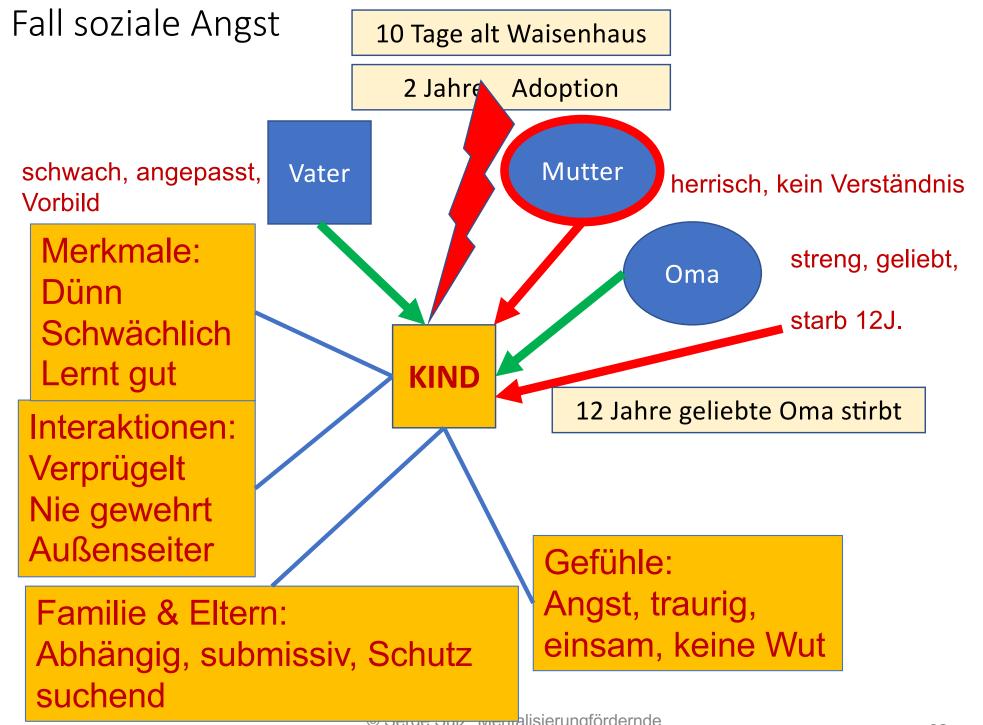
## 14. Kinderängste

• In der Kindheit bestand Nachtangst, Angst vor Tieren und Bettnässen.

#### Meine Lebensgeschichte VDS1

- Vater schwach, angepasst, Vorbild
- 2. Mutter herrisch, leistungsfordernd, kein Verständnis
- 3. Geschwister nein
- 4. Weitere Bezugspersonen Oma streng, geliebt, starb 12J.
- 5. Sozialverhalten verprügelt, nie gewehrt
- 6. Rolle in sozialen Gemeinschaften Außenseiter
- 7. Leistungsverhalten bis Pubertät sehr gut
- 8. Umgang mit Gefühlen Angst, traurig, einsam, keine Wut
- 9. Sexuelle Entwicklung Angst, Schuldgefühle
- 10. Position in Zweierbeziehungen abhängig, submissiv
- 11. Körperliche Entwicklung dünn, schwächlich
- 12. Körperliche Erkrankungen schwere Akne
- 13. Belastungen mit 10 Tagen Heim, 2 Jahre Adoption
- 14. Kinderängste und –neurosen Nachtangst, Bettnässen





<u>Serge Sui∠ ment</u>alisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

## 15. psych. Erkrankungen

 Seit der Kindheit bestehen Spannungskopfschmerzen, zum Teil so schwer, dass Tätigkeiten unterbrochen werden müssen. Die sozialen Ängste und die Akne führten seit dem 16. Lebensjahr immer wieder zu Suizidgedanken.

16. psych. Therapien keine17. psych. Klinikaufenthalte keine

#### 18. Berufliche Situation

• Die jetzige Lebenssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass er gegen den Willen der Mutter sein BWL-Studium aufgeben möchte, um Musiker zu werden. Starke Versagens- und Erwartungsängste behindern aber seinen Einstieg. Er hat Angst vor Arbeitgebern, dass sie seine Arbeit schlecht finden und deshalb böse sind.

#### 19. Partnerschaften

 Bisher hatte er noch keine feste heterosexuelle Beziehung, er selbst sucht aktiv keine Partnerin.
 Wenn Frauen aktiv werden, fühlt er sich unfrei.

#### 20. Seine Familie

 Er liebt seine Eltern, fühlt sich ihnen zugehörig, sucht dringend die Bestätigung seiner Mutter, dass seine Lebenspläne für sie akzeptabel sind und sie ihn auch mag, wenn er eigene Wege geht. Er kann seinen Plan, das Studium aufzugeben und in die berufliche Unsicherheit eines Musikanten zu gehen, nicht länger geheim halten, da das Stipendium für sein Studium ausläuft.

# 21. Sein Leben kurz vor der Erkrankung

 In den letzten zwei Jahren hatte er praktisch nicht mehr studiert, sondern sich als Musiker ausbilden lassen. Aus Angst vor der Reaktion seiner Mutter hatte er ihr dies völlig verschwiegen.

#### 22. Sein Leben in den letzten 2 Jahren

• Er bewegt sich im Künstlerdasein, hat dadurch sporadische Kontakte und Informationen über Verdienstmöglichkeiten.

#### 23. Ressourcen, Kraft gebende Quellen

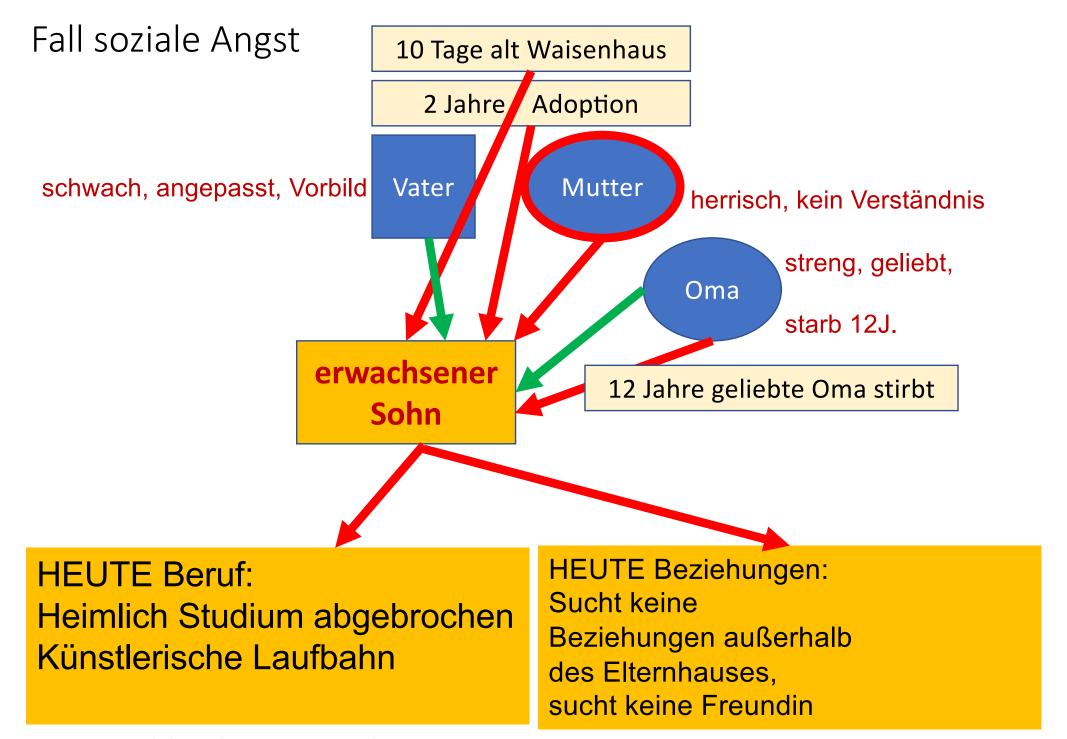
Kraft gibt ihm Musik und seine Kunst

#### 24. Anlass des Therapiebeginns

 Die Angst vor der unausweichlichen Konfrontation mit der Mutter führte zur starken Zunahme seiner Ängste, so dass er jetzt zur Aufnahme der Therapie kam.

#### Meine Lebensgeschichte VDS1 Fortsetzung

- 15. psychische oder psychosomatische Beschwerden Kopfschmerzen, Suizidgedanken
- 16. ambulante psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen nein
- 17. Stationäre psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen nein
- 18. Jetzige Lebenssituation heimlich Studium abgebrochen, um Künstler zu werden
- 19. Ehe, Partnerschaft keine, sucht auch nicht
- 20. Meine Familie er liebt seine Eltern
- 21. Mein Leben jetzt Stipendium läuft aus, nicht länger Geheimhaltung möglich
- 22. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren s.o.
- 23. Positive, Kraft gebende Quellen Musik, Kunst
- 24. Anlass des jetzigen Therapiebeginns anstehende Konfrontation mit der Mutter



#### Was lese ich aus dieser Biographie?

- Beim Versuch, die gesamte Biografie auf sich wirken zu lassen, können wir wieder am Beispiel des Falles zur sozialen Angst ein Blitzbild erzeugen:
- Zehn Tage nach der Geburt fast zwei Jahre lang im Waisenhaus bedeutet keine zuverlässige Bindung. Die Adoptivmutter ist die Rettung. Sie merkt nicht, dass ihr ängstliches Kind im Kindergarten und noch schlimmer in der Schule Opfer von Aggressionen ist, die die Welt außerhalb des Elternhauses zur Hölle machen. Um ihren Schutz nicht zu verlieren, ist er bis zur Pubertät brav und fleißig. Dann entsteht allmählich immer mehr Eigenständigkeit, allerdings nur ganz heimlich. Statt BWL zu studieren, beginnt er eine Künstler Ausbildung. Das musste er jetzt der Adoptivmutter gestehen und er ist sich sicher, ihren Schutz zu verlieren. Ergebnis ist eine erhebliche Angstsymptomatik.

## Wie baut die Biographie das Gebäude des Lebens?

Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen

Gesellschaft



Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen

Gesellschaft

KIND

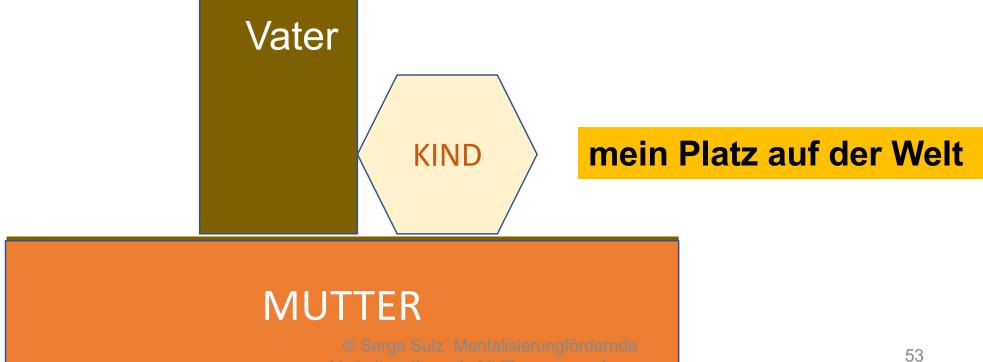
mein Platz auf der Welt

MUTTER

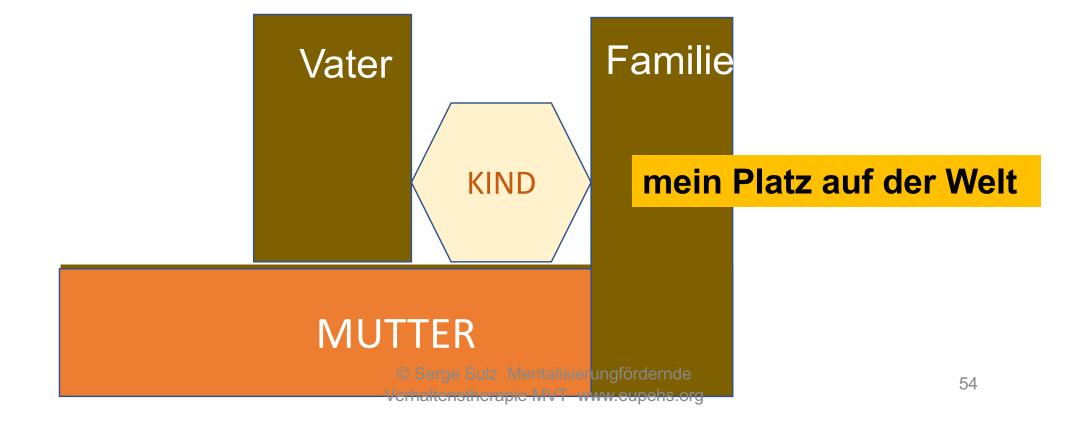
© Serge Sulz Mentalisierungfördernde

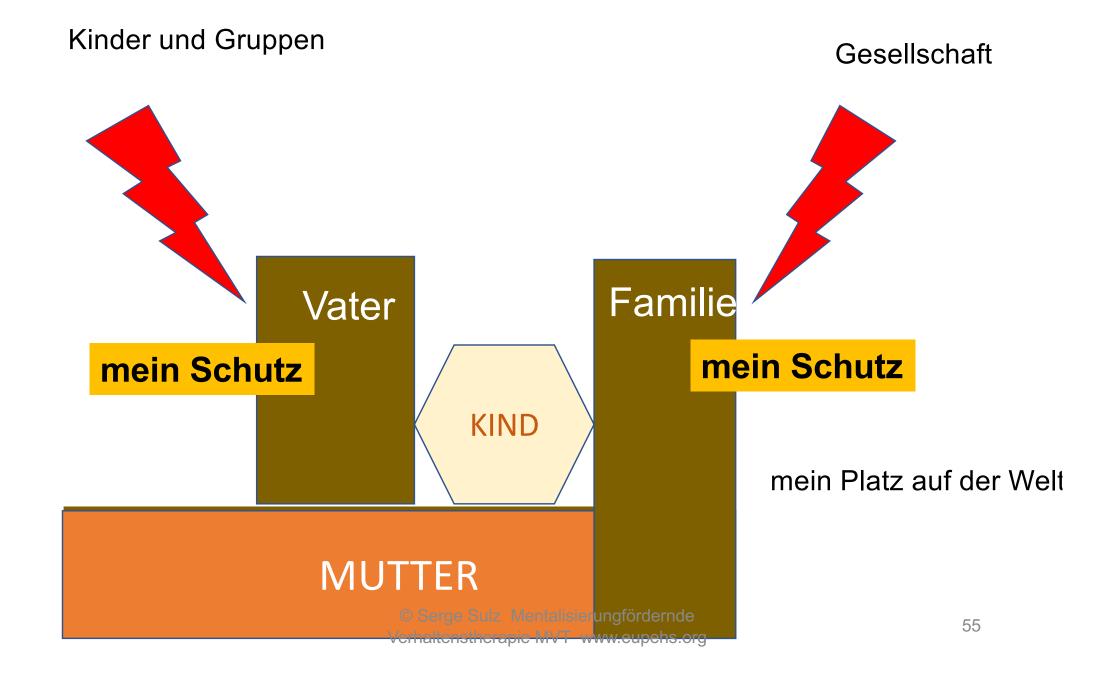
<del>/crhaltenstherapic-MV-I--www.cupchs.org-</del>

Gesellschaft



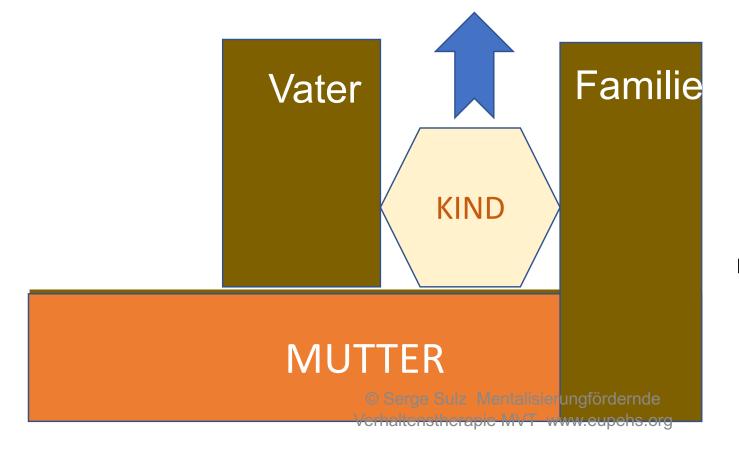
Gesellschaft





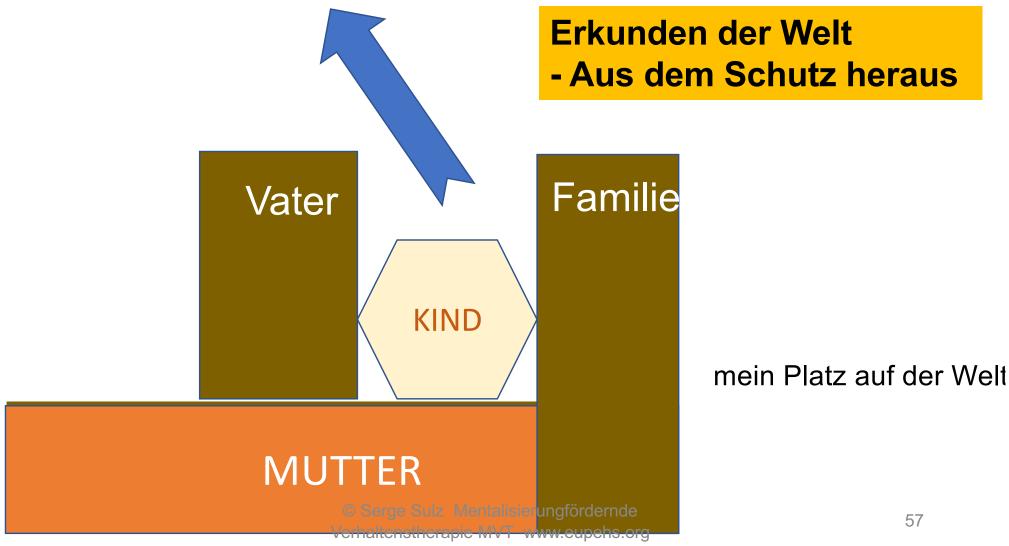
#### Gesellschaft

#### **Vertrauen in die Welt**



mein Platz auf der Welt

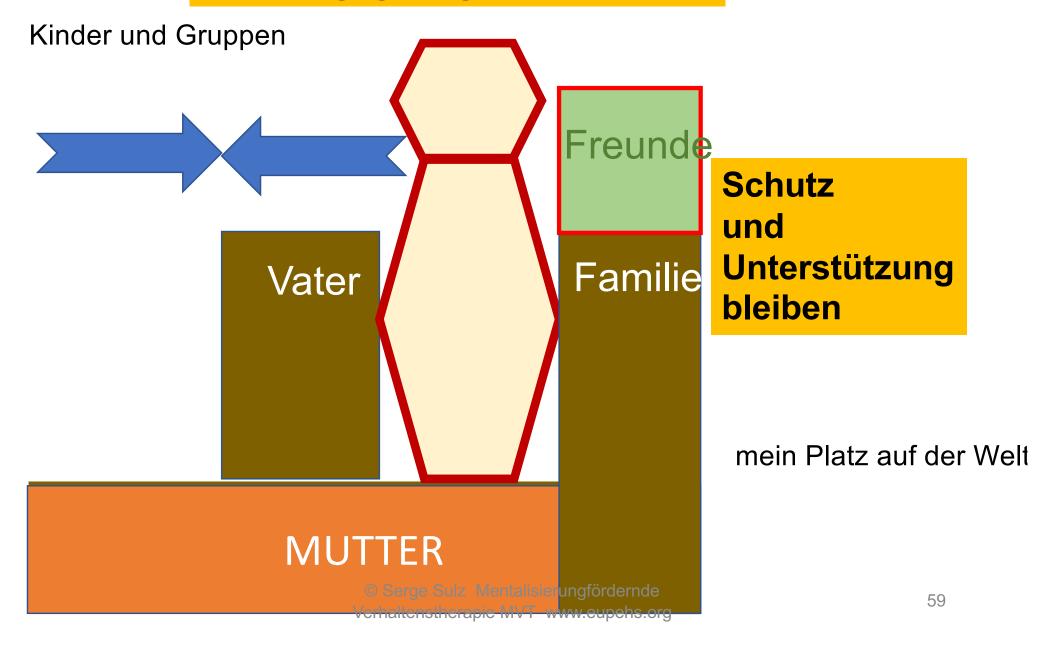
Gesellschaft



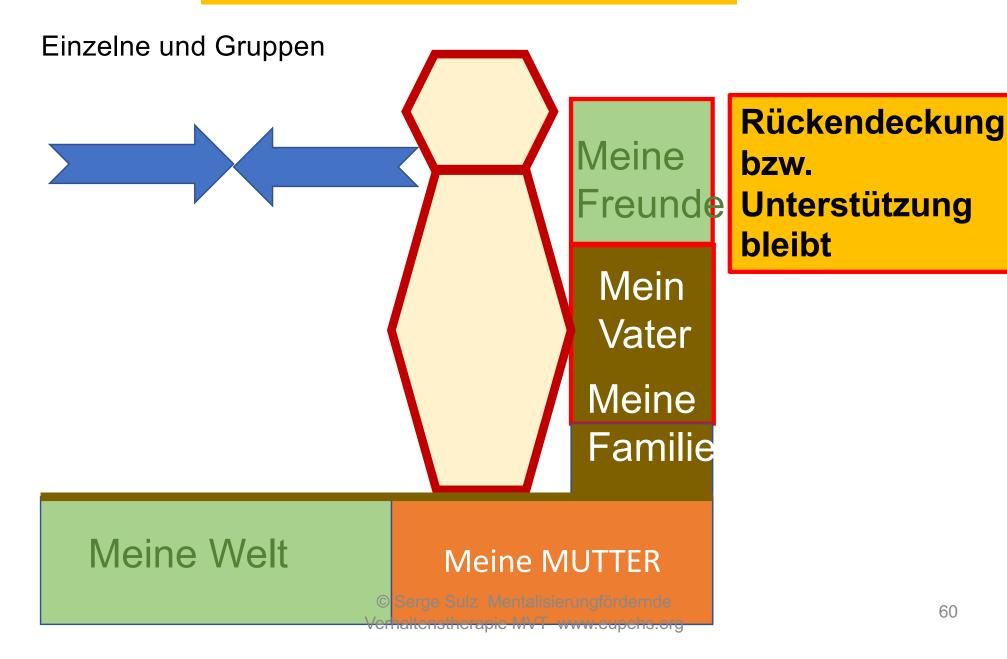
## Kinder und Gruppen Mich selbst behaupten - mich wirksam fühlen Familie Vater

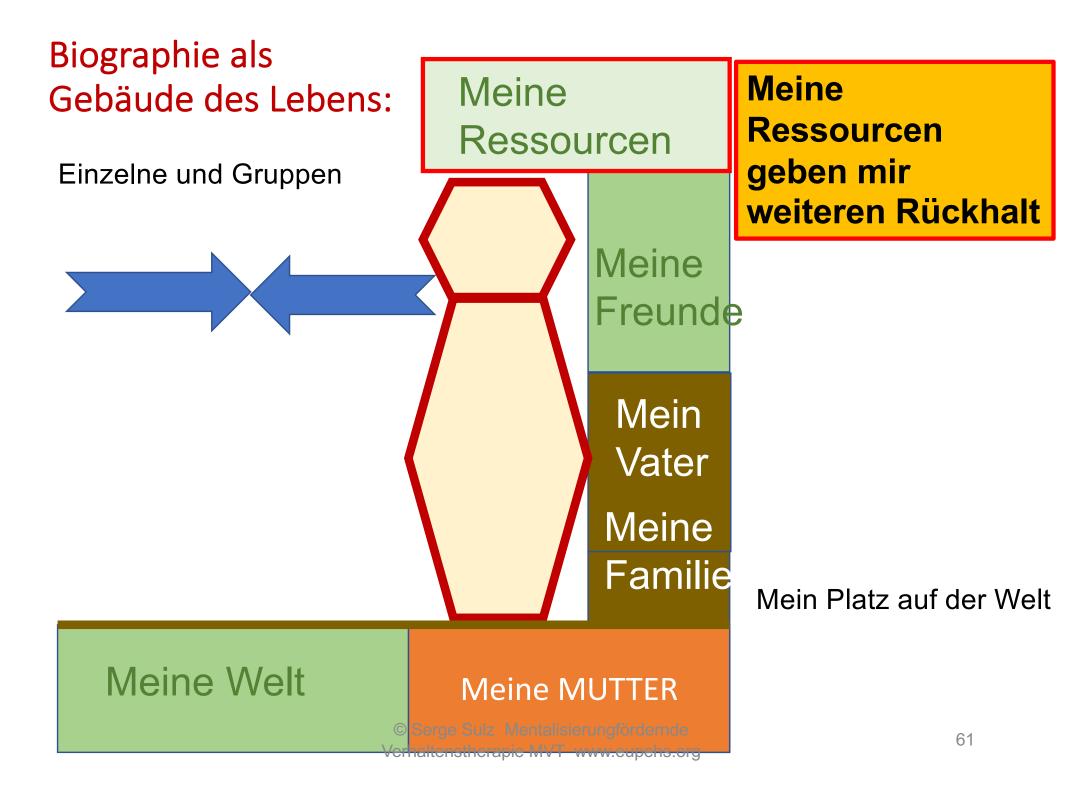
mein Platz auf der Welt

#### Gute Begegnungen in der Welt



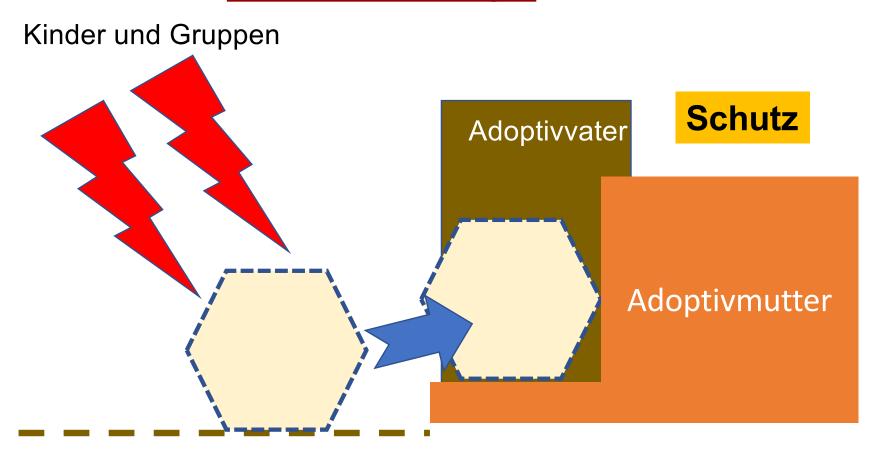
#### **Gute Begegnungen in der Welt**





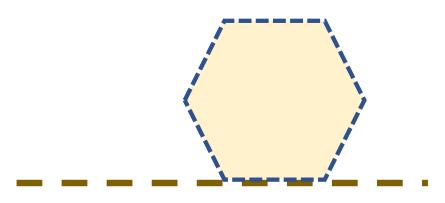
# Und wie sieht das bei unserem Patienten aus? (Fall soziale Angst)

### Biographie als Gebäude des Lebens: → Fall soziale Angst



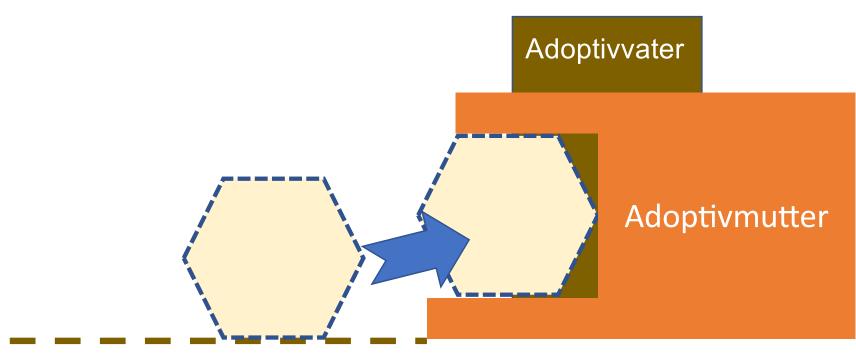
Kein Platz auf der Welt draußen

#### → Fall soziale Angst



Kein Platz auf der Welt

#### Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

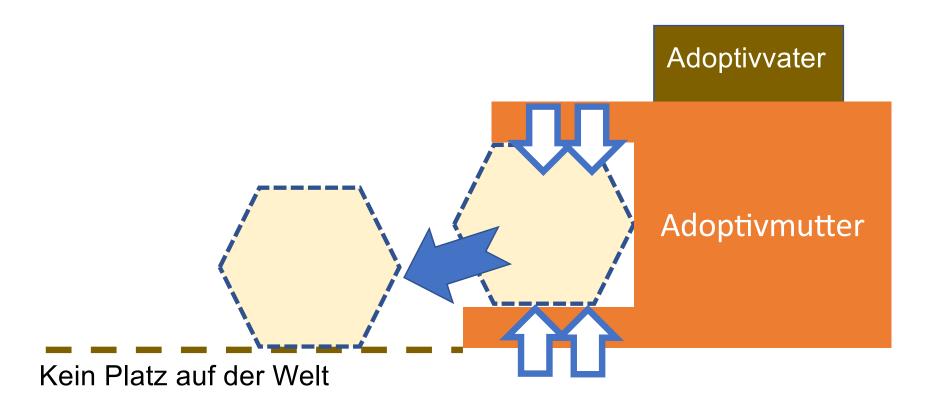


Kein Platz auf der Welt

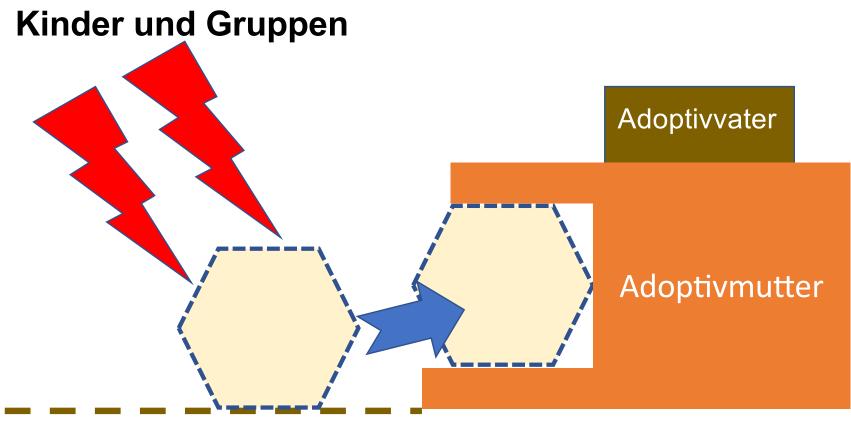
Fall soziale Angst

#### Kinder und Gruppen

Schutz mit Schraubzwinge

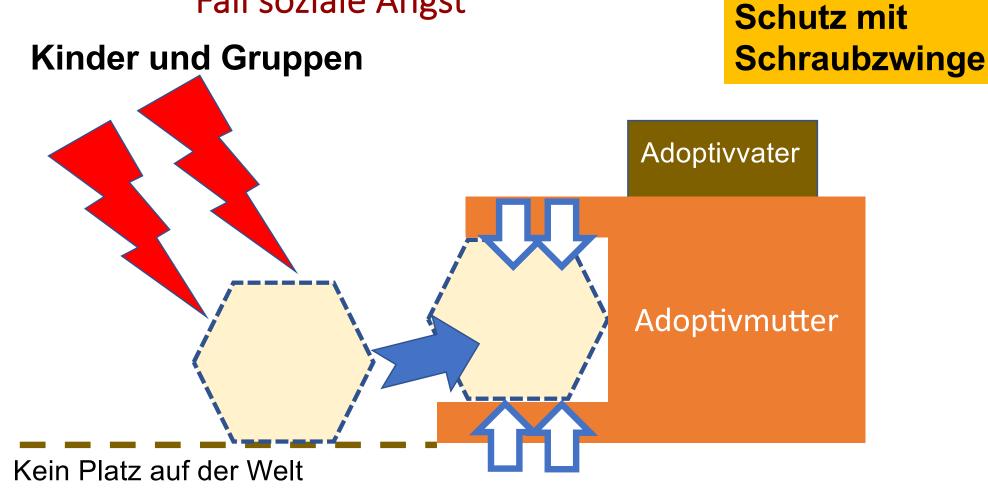


#### Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst



Kein Platz auf der Welt

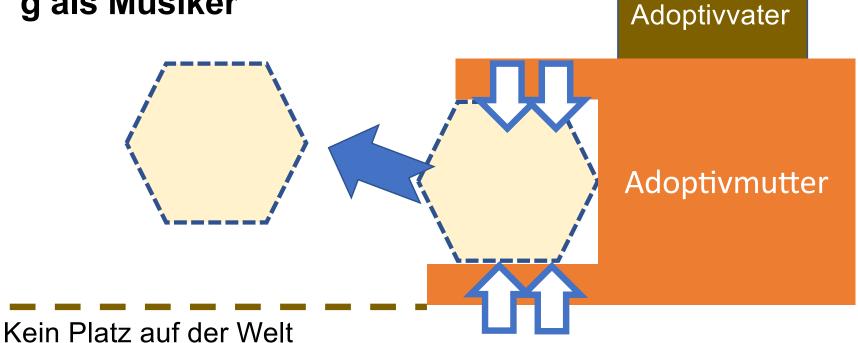
Fall soziale Angst



Fall soziale Angst

Heimliche Selbstverwirklichun g als Musiker



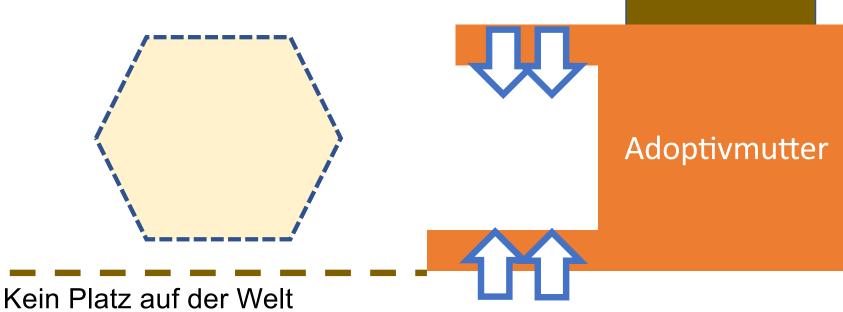


Fall soziale Angst

Heimliche Selbstverwirklichung als Musiker



Adoptivvater



Fall soziale Angst

Heimliche **Schraubzwinge** Selbstverwirklichung als Musiker Adoptivvater Nicht draußen, nicht drinnen Adoptivmutter Kein Platz auf der Welt

Schutz mit

#### Web-Seminar Biographien lesen lernen

## 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

## Welche Aspekte bestimmen meine eigene Biographie?

ÜBUNGSHEFT Folie 7 und 8

### Übung 2

Zweiergruppe: Erzählen & Diagramm

#### Übung 2 eigene Biografie 2er-Gruppe

Sie haben zuhause als Vorbereitung auf den Kurs anhand der vorgegebenen Gliederungspunkte Ihre Biographie geschrieben –.

- 1. Erzählen Sie jetzt in der 2er-Gruppe entlang der ersten 13 Punkte.
- 2. Gehen Sie anschließend diese Fragen durch:
- (QMP03-Bel <u>Belastende Faktoren</u> in der Kindheit und Jugend)
- 4. Veranschaulichen Sie nun Ihre Biographie im **Diagramm**
- 5. Welche Botschaft steckt mit einem Satz da drin?

Nur eine Biographie erzählen und besprechen.

2. Gruppenmitglied geht in die Interviewer-Rolle.

15 Minuten erzählen.

10 Minuten Diagramm erstellen

# Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

77

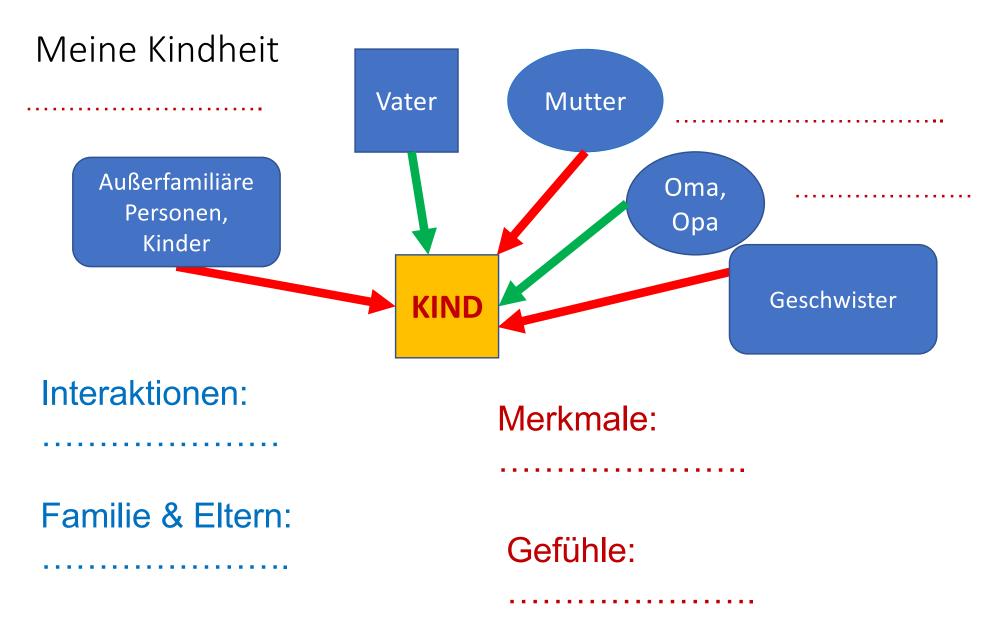
#### Meine Lebensgeschichte VDS1

- 1. Vater
- 2. Mutter
- 3. Geschwister
- 4. Weitere Bezugspersonen
- 5. Sozialverhalten
- Rolle in sozialen Gemeinschaften
- 7. Leistungsverhalten
- 8. Umgang mit Gefühlen
- 9. Sexuelle Entwicklung
- 10. Position in Zweierbeziehungen
- 11. Körperliche Entwicklung
- Körperliche Erkrankungen

- 13. Besondere Belastungen
- 14. Kinderängste und –neurosen
- 15. psychische oder psychosomatische Beschwerden
- 16. ambulante psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen
- 17. Stationäre psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen
- 18. Jetzige Lebenssituation
- 19. Ehe, Partnerschaft
- 20. Meine Familie
- 21. Mein Leben jetzt
- 22. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren
- 23. Positive, Kraft gebende Quellen
- 24. Anlass des jetzigen Therapiebeginns

#### Übung 2

#### In welche Welt wurde ich hineingeboren?



# VDS24 Frustrierendes Elternverhalten und das verletzte Kind

Wie kommen wir den Weichen stellenden Belastungen mit den Eltern auf die Spur?

ÜBUNGSHEFT
Folie 9
VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten9

# Übung 3

# Übung 3 Imagination VDS24 alle

- Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein, in dem Sie Ihre Eltern visualisieren. Sie stehen vor ihnen und sagen, was sie von ihnen brauchen.
- Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen
- FRUSTRIERENDES ELTERNVERHALTEN
- in Ihrem ÜBUNGSHEFT zu beantworten.
- Achten Sie darauf, an welcher Stelle welche Gefühle auftreten.
- Ich beginne: →

#### Imagination: Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die Augen schließen und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind?
   Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht mit mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?

#### Imagination: Das verletzte Kind ZB 1-3

Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Willkommensein
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Willkommensein
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst
- Mutter ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Geborgenheit, Wärme
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst
- Mutter ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst

# Imagination: Das verletzte Kind ZB 4-7 Jetzt stehen sie vor Dir und Du sagst Ihnen:

- Mutter ich brauche von Dir Liebe
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Liebe
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst
- Mutter ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Beachtung
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Beachtung
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst
- Mutter ich brauche von Dir Verständnis, Mitgefühl
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Verständnis, Mitgefühl
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst
- Mutter ich brauche von Dir Wertschätzung, Bewunderung, Lob
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst
- Vater ich brauche von Dir Wertschätzung, Bewunderung, Lob -Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst

#### Übung 3a

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

			Ri	itta 7uti	reffendes ankreuz	7AN	
			ы	ille Zuli	ellellues alikieuz	2011	
1. (	)	Mir fehlt	e Wi	llkom	mensein		
					bei Mutter (		
2. (	)	Mir fehlt	e Ge	borge	nheit und Wä	irme	ne ( )
-	-				von Mutter (		
3. (	)	Mir fehlt	e zuv	verläs	siger Schutz		
•	•				bei Mutter (	)?	502
4. (	)	Mir fehlt	e Lie	be			
	,				von Mutter (	)?	
5. (	)	Mir fehlt	e Au	fmerk	ksamkeit, Bea	chtu	cung
	•				von Mutter (		
_			•	•	•	, .	The state of the s
6. (	)	Mir fehlt	e Ve	rständ	lnis		
		von Va	ter (	)?	von Mutter (	)?	
7. (	)	Mir fehlt	e We	ertsch	ätzung, Bewu	ınde	erung, Lob
•	•				bei Mutter (		

[]	Von diesen 7 Zugeh	nörigkeitsbedürfnissen <u>fehlte mir</u>
	Am meisten:	(Nr)
	Am zweitmeisten:	(Nr)

Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

# Imagination: Das verletzte Kind SB 8-11 (Selbstbedürfnisse) **Du sagst zu Ihnen:**

- Mutter ich will selbst machen, selbst können
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will selbst machen, selbst können
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst
- Mutter ich will selbst bestimmen und will Freiraum
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will selbst bestimmen und will Freiraum
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst
- Mutter ich will von Dir **Grenzen gesetzt** bekommen
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will von Dir Grenzen gesetzt bekommen
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst
- Mutter ich will von Dir gefördert und gefordert werden
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will von Dir gefördert und gefordert werden
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst

Imagination: Das verletzte Kind SB 12-14 (Selbstbedürfnisse)

#### **Du sagst Ihnen:**

- Mutter ich will von Dir ein Vorbild, jemand zum Idealisieren haben - Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will von Dir ein Vorbild, jemand zum Idealisieren haben - Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst
- Mutter ich will von Dir Intimität, Hingabe, kindliche Erotik
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will von Dir Intimität, Hingabe, kindliche Erotik
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst
- Mutter ich will von Dir ein Gegenüber zum Auseinandersetzen
- Spüre jetzt, dass Du das von ihr brauchst und willst
- Vater ich will von Dir ein Gegenüber zum Auseinandersetzen
- Spüre jetzt, dass Du das von ihm brauchst und willst

#### Übung 3a

#### Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

		Bitte Zut	reffendes ankreuzen
8. (	)	Mir fehlte das Selbs von Vater ( )?	stmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen von Mutter ( )?
9. (	)	Mir fehlte Selbstbe von Vater ( )?	stimmung,Freiraum von Mutter ( )?
10. (	)	Mir fehlte es, Gren von Vater ( )?	zen gesetzt zu bekom von Mutter ( )?
11. (	)	Mir fehlte Geförde von Vater ( )?	rt werden , Gefordert werden von Mutter ( )?
12. (	)	Mir fehlte ein hilfre Vater ( )?	eiches Vorbild, jemand zum Idealisieren Mutter ( )?
13. (	)	Mir fehlte Intimität Vater ( )?	t, Hingabe, kindlicher Erotik Mutter ( )?
14. (	)	Wenn ich einen Geg	genüber suchte, so wich aus/wies mich zurück
		Vater ( )?	Mutter ( )?

13	Von diesen 7 Auton	omiebedürfnissen <u>fehlte mir</u>
	Am meisten:	(Nr)
	Am zweitmeisten:	(Nr)

## Web-Seminar Biographien lesen lernen

# 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

# IDEALE ELTERN und das korrigierende Prinzip

#### Einleitung "Ideale Eltern"

- Die Bedürfnisse des Kindes sind eine angeborene Matrix, die die Notwendigkeit elterlicher Fürsorge abbildet.
- Das Kind erwartet deshalb ihre situations- und altersgemäße Befriedigung.
- Werden alle Erwartungen voll und ganz erfüllt, alle Bedürfnisse befriedigt, kann das Kind sich optimal entwickeln.
- Es kann seine Begabungen und Neigungen in seinem Leben entfalten, der Mensch werden, der er wirklich ist.

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

**15a** 

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen



**15a** 

Vorläufer in der Kindheit heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

15a

Vorläufer in der Kindheit

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung Mutter, die ...
nicht so streng ist

Vater, der ... stark ist

• •

#### Korrigierendes Prinzip:

Vorläufer in der Kindheit

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen: neue Erwartungen

#### Korrigierendes Prinzip:

Vorläufer in der Kindheit Künftige Begegnungen: neue Erfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen: neue Erwartungen

Nehmen wir unser Beispiel: Sekundärer Selbstmodus des Patienten mit sozialer Angst – ein "Angsthase"

Rumpelstilzchen



impulsiver Typus

**Angsthase** 



gehemmter Typus

Gipfelstürmer



leistungsbereiter Typus

**Beziehungs-Crack** 



kompetenter Typus

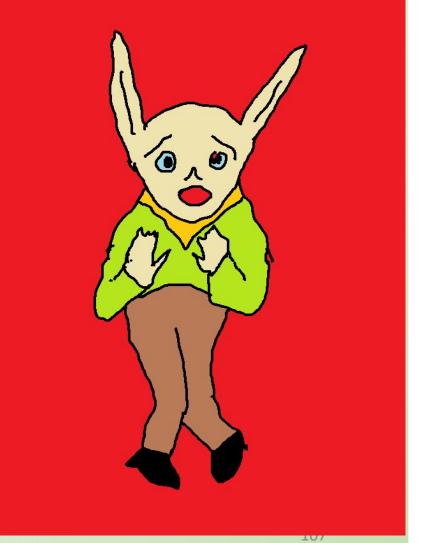
#### sekundärer Selbstmodus:

Angsthase

Müsste mich eigentlich wehren Kriege gleich Angst Verstecke Wut Oder spüre sie erst gar nicht Gehe Konflikten aus den

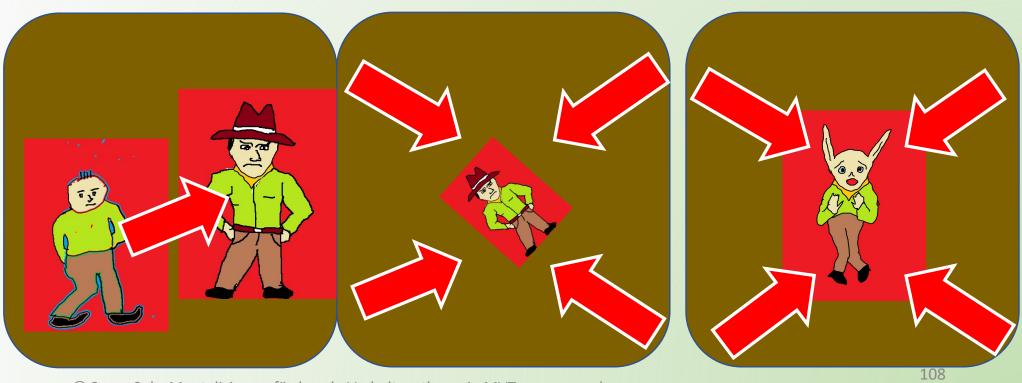
Gehe Konflikten aus dem Weg Brauche Harmonie ANGST

EMOTION- REGULIERER



# sekundärer Selbstmodus: Angsthase (selbstunsicher Persönlichkeit)

#### Zuerst Wut → dann Gegenaggression → darauf Angst



#### Angsthase-Gefühle:

Ich fühle mich unterlegen



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

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

#### Wie ich Angsthase wurde:

Vorläufer in der Kindheit

Mutter reagierte auf meine Wut mit heftigem Zorn, der mir große Angst machte. Vater half nicht.

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

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

Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

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

## Künftige Erwartungen:

Vorläufer in der Kindheit



erfüllende synthetische Kindheitserfahrung



Andere akzeptieren meinen Ärger und gehen auf mich ein. Sie werden mir nicht ihre Zuneigung entziehen.

neue <u>Erwartungen</u>

Künftige Begegnungen:

Ich sprach meinen Ärger
aus und bat um anderen
Umgang mit mir. Ich erfuhr
ebenso viel Zuneigung wie
früher und wurde zusätzlich
mehr respektiert



erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen: neue Erwartungen

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





Künftige Begegnungen: neue Erfahrungen

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

## Web-Seminar Biographien lesen lernen

# 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

ÜBUNGSHEFT Folie 15

# ÜBUNG 5 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

# Übung 5 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

- Nun möchte ich Sie einladen, selbst den Gefühlen auf die Spur zu gehen.
- Rollenspiel TherapeutIn KlientIn
- Ther.: Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
- Ther.: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die <u>Eltern</u> <u>vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte</u> – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

L	·
Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

T. Control of the con	
Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

I .	
Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 war immer für mich da	1 mich liebt wie ich bin
2 trat für mich ein	2 zärtlich und sanft ist
3 erfüllte alle materiellen Wünsche	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

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

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	1 selbstbewusst
2 geduldig	2 konfliktfreudig
3 fleißig	3 hält zu mir
Negative Eigenschaften:	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

Positiven Eigenschaften: Er ist oft, sagt oft, macht oft
Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 is one, suge one, music one
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

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	1 selbstbewusst
2 geduldig	2 konfliktfreudig
3 fleißig	3 hält zu mir
Negative Eigenschaften:	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

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	1 selbstbewusst
2 geduldig	2 konfliktfreudig
3 fleißig	3 hält zu mir
Negative Eigenschaften:	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
	†

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1 großzügig	1 selbstbewusst
2 geduldig	2 konfliktfreudig
3 fleißig	3 hält zu mir
Negative Eigenschaften:	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

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

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

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
immer	
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
la	3

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

## Was fehlte

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

- <u>Ich hätte gebraucht,</u> <u>dass,</u>
- Ein Vater ...
- Eine Mutter ...

Schmerz, Trauer

Hoffnung, Vofreude

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

**GLÜCK** 

134

## Web-Seminar Biographien lesen lernen

# 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

# Bindung

# Befähigt sichere Bindung dazu, seine Impulse zu steuern?

## Komponenten des Bindungsverhaltens

- Positive Signale des Babys, die dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Lächeln)
- Aversive Signale, die ebenfalls dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Weinen)
- <u>Motorische Aktivität</u> des Babys, indem es sich auf die Mutter zubewegt
- Beziehungsaufnahme mit der Betreuungsperson als "zielkorrigierte Partnerschaft" gemäß der Vorgabe des inneren Arbeitsmodells ab etwa drei Jahren
- Siehe
- Video Still Face: Ordner Videos Bindung
- → Welche Signale meines Patienten dienen dem Herstellen von Bindungssicherheit?

## Komponenten des Bindungsverhaltens

- Video Still Face:
- → Im Ordner Biographien lesen lernen
- → Und im Ordner Videos Bindung

→ Welche Signale meines Patienten dienen dem Herstellen von Bindungssicherheit?

## Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die Affektregulierung als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in emotionaler
   Dysregulation (herunter oder herauf regulierte Emotion)
- Sroufe (1996) geht noch weiter, er sieht die Affektregulierung als Beginn der Selbstregulierung:
- Vertrauen in die Bezugsperson
- Vertrauen ins Selbst mit der Bezugsperson

## Affektregulierung als Produkt der Bindung



# Das zeigt sich im Marshmallow-Test (Walter Mischel)

Siehe → Video offline:

Video ist im Kurse-Ordner 2019-02-16 Biographie lesen lernen:

Macintosh HD/Users/prof.dr.dr.sergesulz/Dropbox/Eigene Dokumente 2013/Sulz 2015/kurse vorträge 2011/2021-02-14 Biographie

englisches Original:

https://www.youtube.com/watch?v=QX oy9614HQ

# WAS SIND DIE ZEICHEN UNSICHERER BINDUNG?



# ÜBUNG 6 ZEICHEN UNSICHERER BINDUNG

## Video unsicherer Bindung

- Video Bindungsfragen
- → Datei: Video Bindungsfragen Beispielfall.mp4 im Ordner Biographien lesen lernen

### Übung 6

# Meine Zeichen von unsicherer Bindung ( ) 1. Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit ( ) 2. Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken

- ( ) 3. Ich war sehr anhänglich bis klammernd
- ( ) 4. Ich war von Mutter zu lange getrennt (Klinik, Heim)
- ( ) 5. Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust
- ( ) 6. Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit
- ( ) 7. Zentrale Wut ist Trennungswut
- ( ) 8. Ich kann mich nicht trennen
- ( ) 9. Ich kann Disharmonie nicht aushalten
- ( ) 10. Ich kann nicht gut allein sein

Summenwert unsichere Bindung

# Übung 6 Zeichen unsicherer Bindung alle

Die nächste Übung ist ein Rückblick in Ihre eigene Kindheit.

- Bitte stellen Sie sich diese Fragen und suchen Sie nach konkreten Beispielen.
- Kreuzen Sie das Ergebnis an!
- Um es zuverlässig zu machen, müsste Ihr Patient VDS24, VDS27, VDS28 und VDS29 ausfüllen (siehe auch deren papierlose online-Versionen)
- Wie viele Zeichen unsicherer Bindung finden Sie?
- Drei reichen schon, um von unsicherer Bindung auszugehen.

## Web-Seminar Biographien lesen lernen

# 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

## Biographische Analyse

- ✓ Was <u>unverzichtbarer</u> Bestandteil sein sollte.
- ✓ Was die biographische Analyse <u>effektiv</u> macht
- ✓ Was <u>Struktur</u> in das Erkennen bringt
- ✓ Was <u>Tiefe</u> in die Empathie bringt
- ✓ Was <u>Lösungen</u> sichtbar macht

## Keine Biographie ohne ...

- Das Narrativ was wann wie war und was nicht war
- Welche Bedürfnisse konnten Eltern nicht befriedigen?
- Welche Eltern wären gebraucht worden Imagination ->
   Emotion!
- Welche unsichere Bindung bestand? Welcher Bindungstyp resultiert!
- Die Lebenslinie
- Welche Löcher gibt es in den Vorgenerationen 

  Ent-Parentifizierung!
- Auf welcher **Entwicklungsstufe** stehen geblieben?
- Was ist also der nächste Entwicklungsschritt?

# TRANSGENERATIONALE BETRACHTUNGEN: HOLES IN ROLES

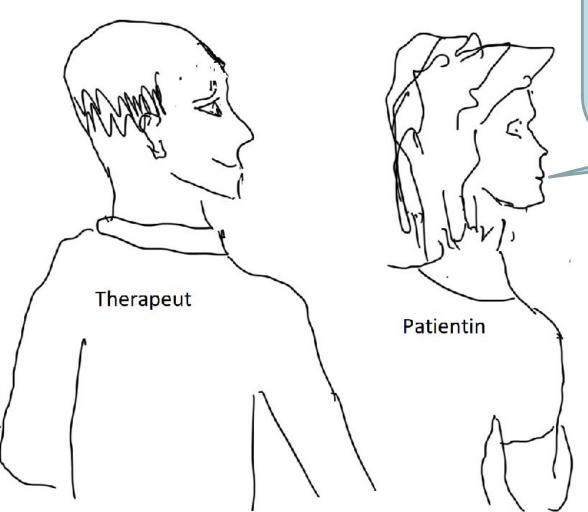
Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um <u>Holes in Roles</u> (Albert Pesso)

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

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

# Transgenerational: Holes in Roles

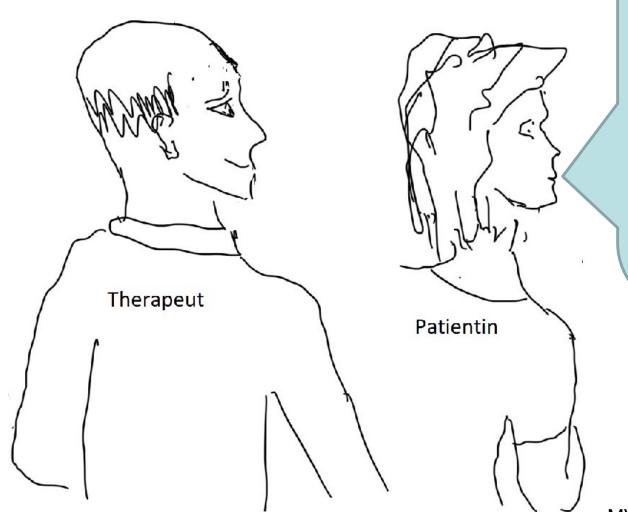
- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem positiven
   Aspekt von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr) und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte oder hat, wie es ihm/ihr nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden, der einen großen inneren Reichtum an seine/ihre Kinder weitergeben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



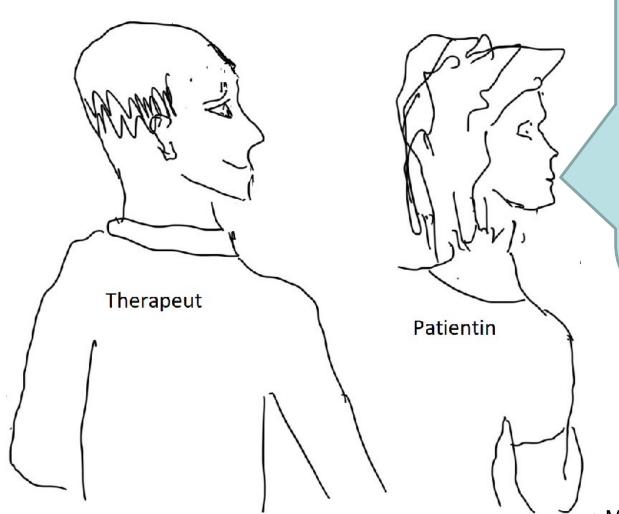
Mein Vater weiß, was er will, verfolgt seine Ziele und erreicht sie auch. Er ist ganz zufrieden. Er hätte gern, dass meine Mutter weniger abhängig ist, mehr aus sich macht, weniger anderen dient, so dass er stolz auf sie sein kann. Er schaut auf sie herab und behandelt sie nicht gut.

© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT

www.eupehs.org

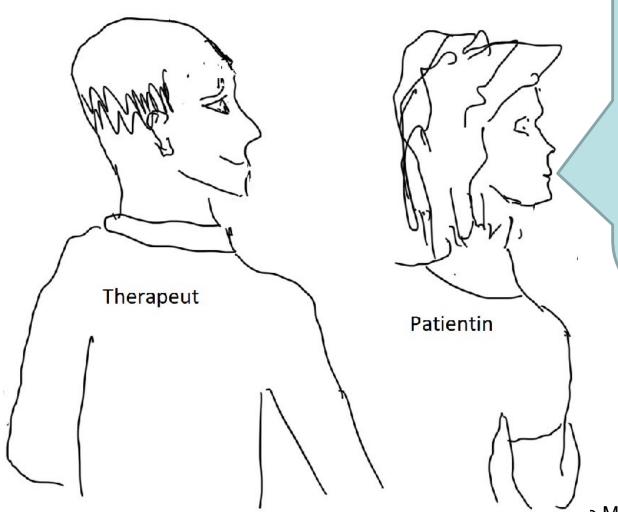


**Meine Mutter** tut mir oft leid. Sie hat wegen ihm ihr Kunstgeschichte-Studium abgebrochen und wurde seine Arzthelferin. Sie war musikalisch sehr begabt, machte aber auch da nichts draus. Sie traute sich nichts ZU.

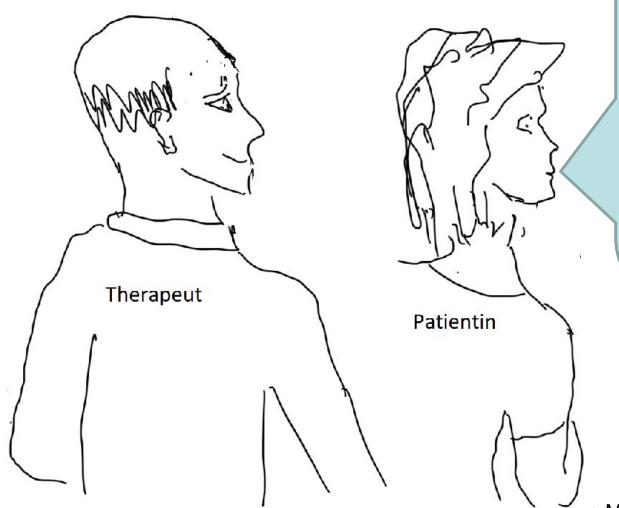


**Íhre Eltern** förderten meine Mutter in keiner Weise. Macht sie das Abitur, ist es ok, macht sie es nicht, ist es auch ok. Dann heiratet sie eben einen Doktor. **Ihrer Mutter** konnte sie es nie recht machen, immer kritisierte diese an ihr herum.

154



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.

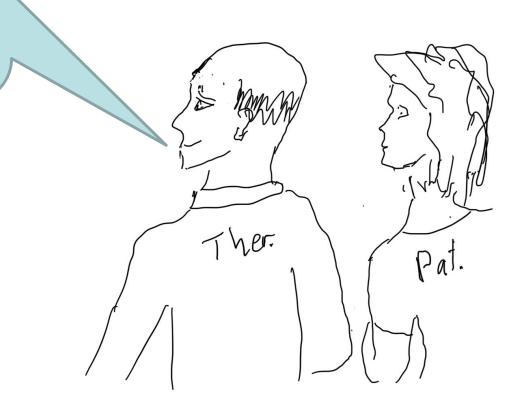


Da tut sie mir so leid. Es tut mir richtig weh, wenn ich mir vergegenwärtige, wie schlimm ihre Kindheit war. Wie gnadenlos ihre Mutter war und sie klein machte und wie sie für ihren Vater Luft war. Ich hätte ihr so sehr ein besseres Leben gewünscht!

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.

Ther

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?

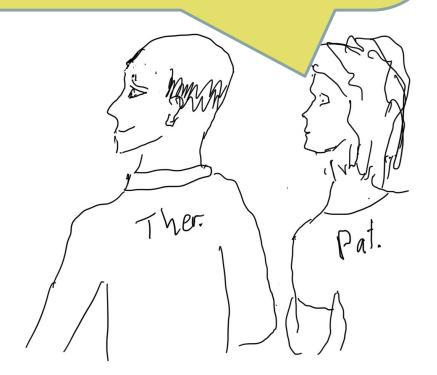


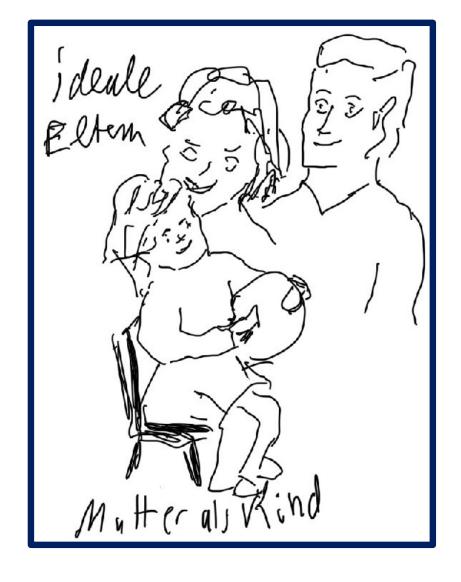


Thre ideale Mutter wäre nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.

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?





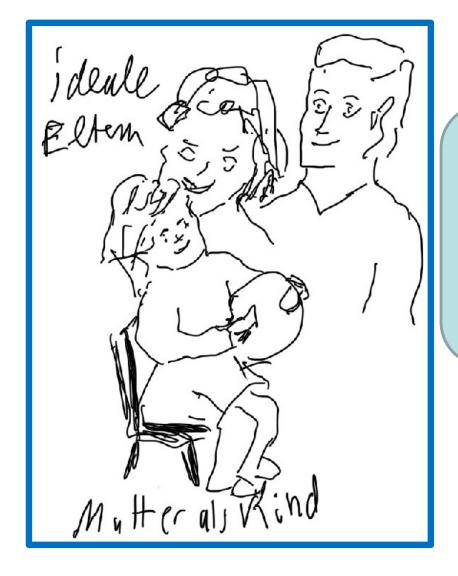
Ihr idealer Vater hätte sie nicht ignoriert.

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.

Ther



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

Ther



"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.

Ther. Pat.



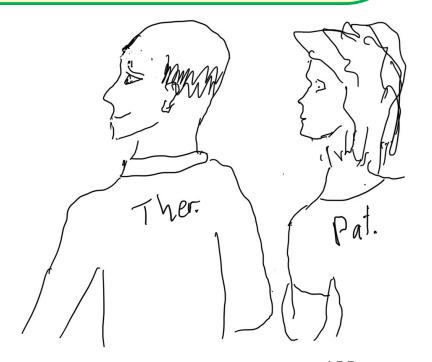
Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Der ideale Vater Ihrer Mutter könnte sagen:



© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstheranie MVT



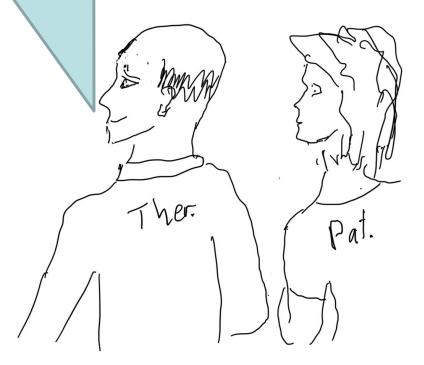
Ich freue mich immer, wenn ich Dich sehe. Ich bin so glücklich, Dich als meine Tochter zu haben. Erzähle mir, was Du gemacht hast, was Du erlebt hast. Du bist mir ganz wichtig."





Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme:

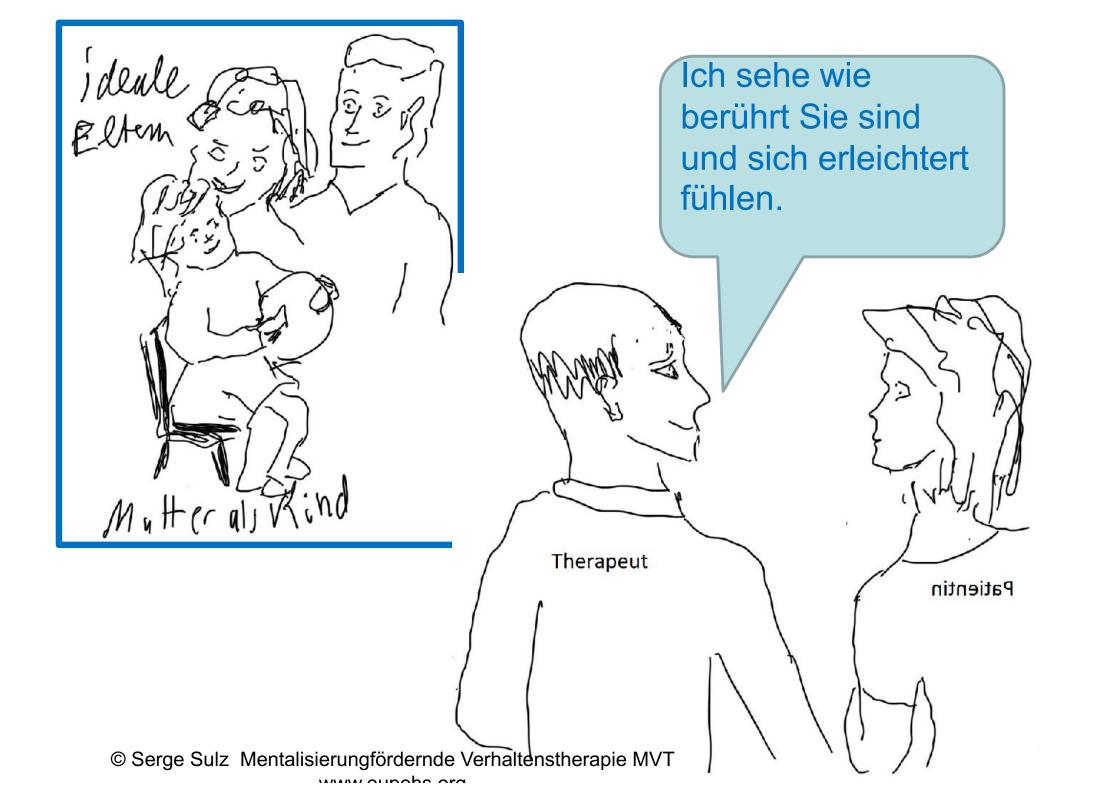
Beide sprechen nun zu Ihnen, der Betrachterin dieses Films:

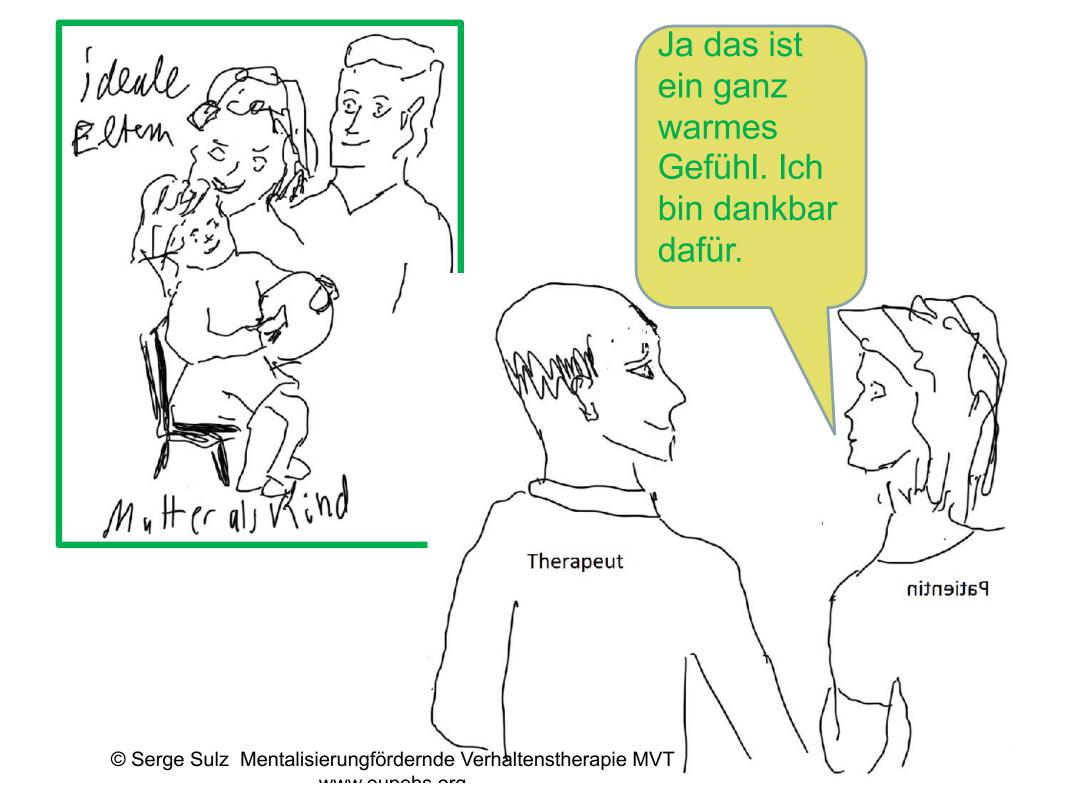




"Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie DEINE Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!







ÜBUNGSHEFT Folie 19

### ÜBUNG 9

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

171

#### Negativer und positiver Aspekt der Eltern

- 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.

## Übung 9 Holes in Roles 2er-Gruppe

Ich möchte Sie nun einladen

(entweder Imagination in der großen Runde)

(oder eine einzelne Holes-in-Roles-Aufstellung)

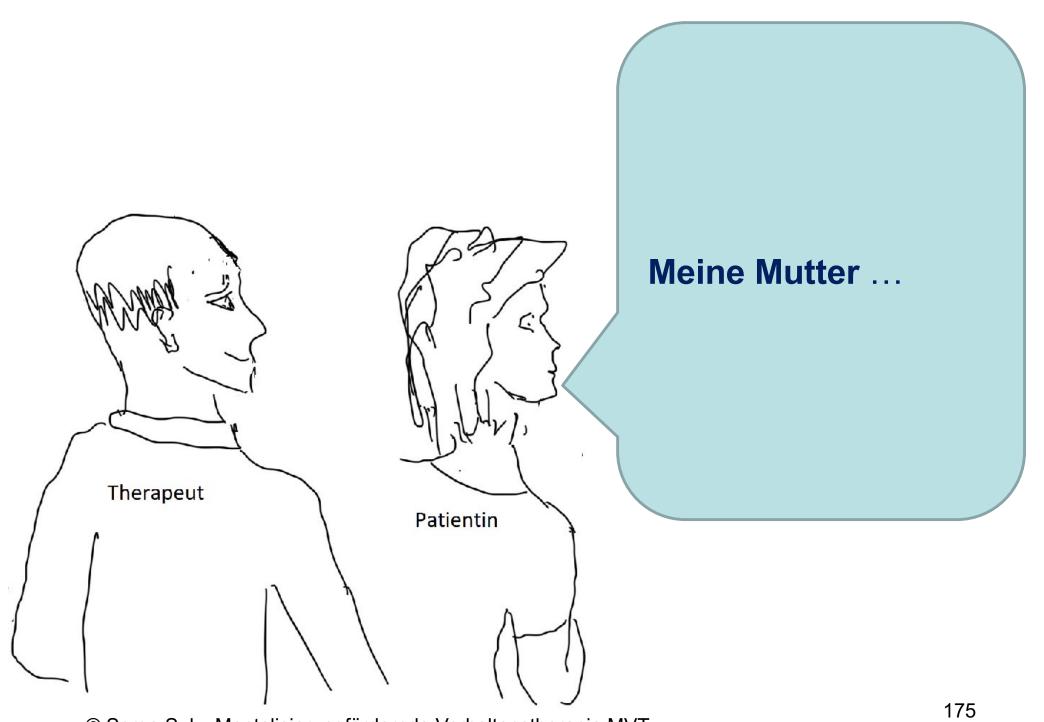
- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze ihrer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

(oder in der Aufstellung)

#### Imagination oder Aufstellung: Holes in Roles

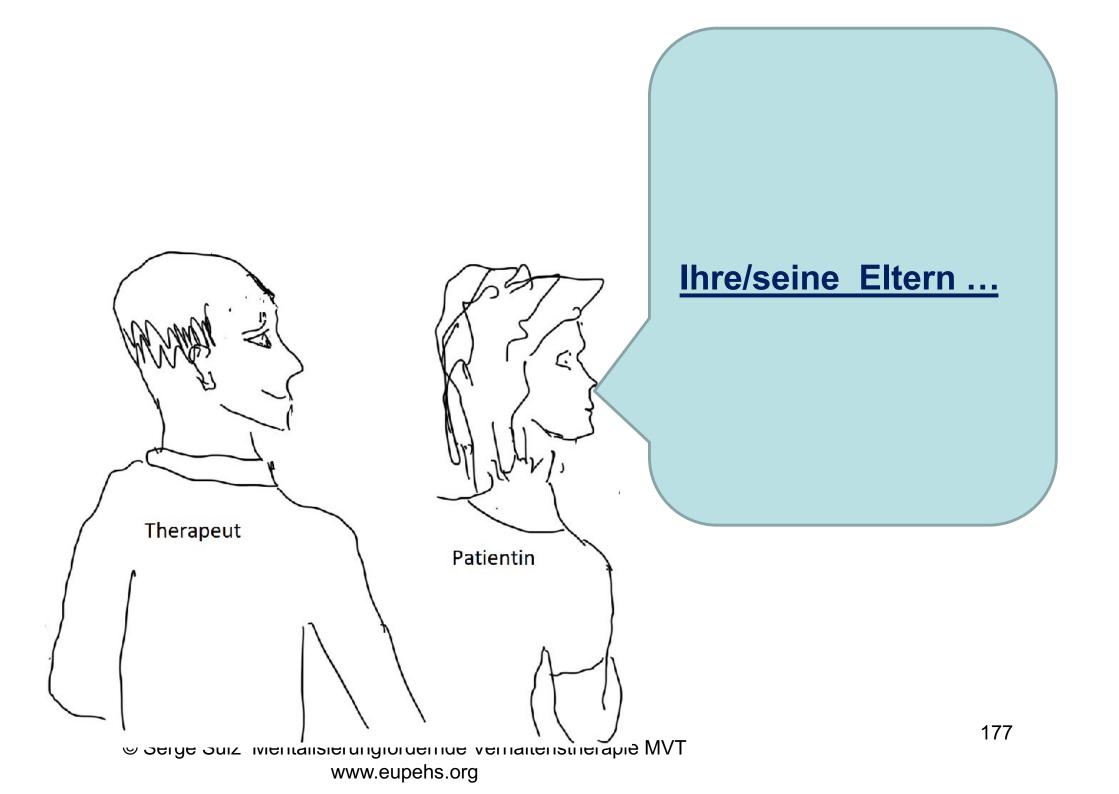
•	Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
•	
•	Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
•	
•	Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
•	
•	Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
•	
	7um Sahlusa sagan diasa gamainsam zu Ihnan

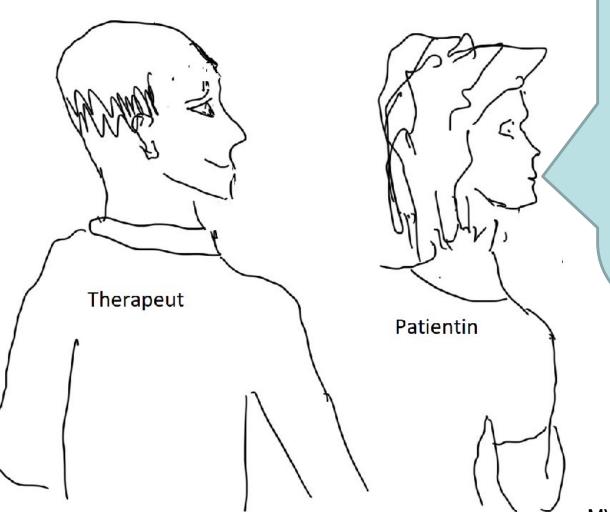
- Zum Schluss sagen diese gemeinsam zu Ihnen:
- "Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben."



© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

# Mein Vater ... Therapeut Patientin 176 © Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org





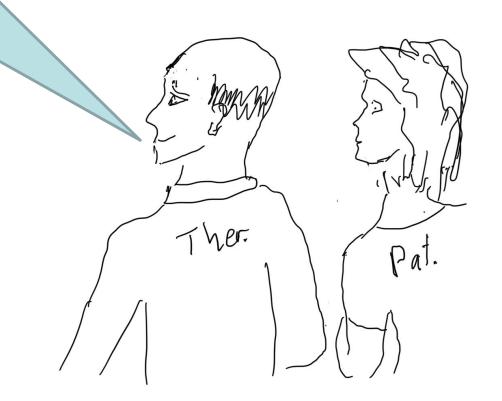
Da tut sie mir so leid.

. . .

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.

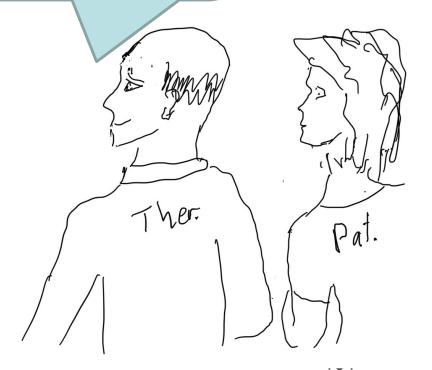
Ther

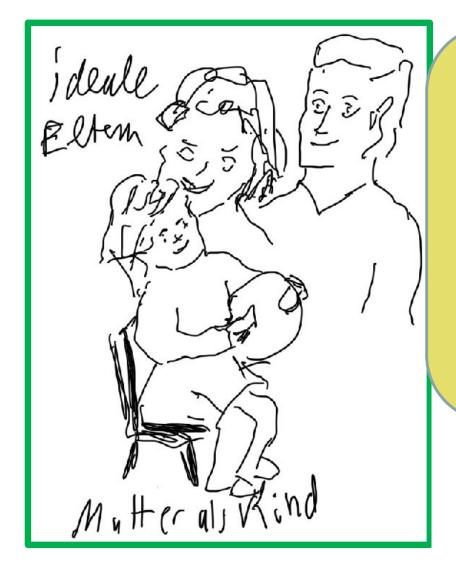
Ich lade Sie ein, einen
Film zu drehen, der Ihrer
Mutter/bzw. Ihrem Vater
die Kindheit und die
Eltern beschert, die sie
gebraucht hätte



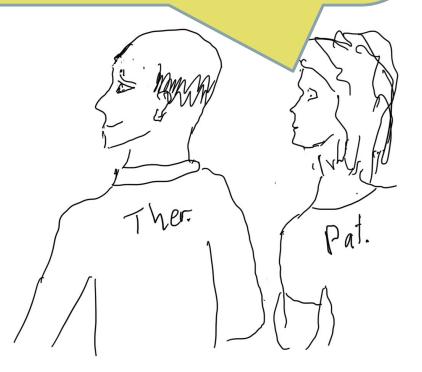


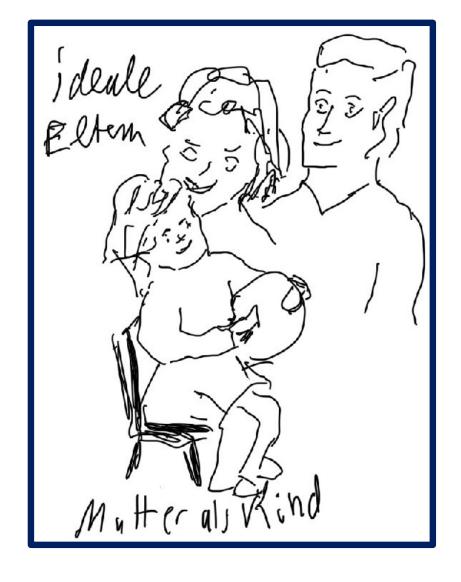
Wie wäre die Mutter, die sie gebraucht hätte – ihre ideale Mutter – gewesen?





Pat.: Die ideale Mutter meiner Mutter wäre nicht ... Sondern sie wäre ...





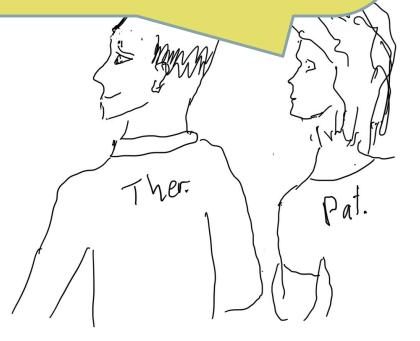
Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter gebraucht hätte?





Pat.: Der ideale Vater meiner Mutter/meines Vaters wäre nicht

Sondern wäre ...

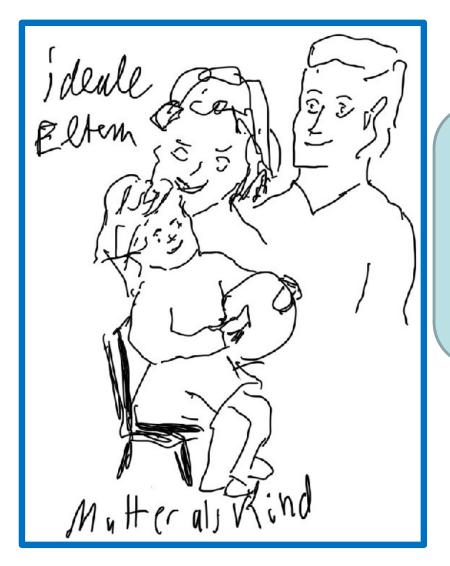




Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Die ideale Mutter Ihrer Mutter könnte sagen:

Ther





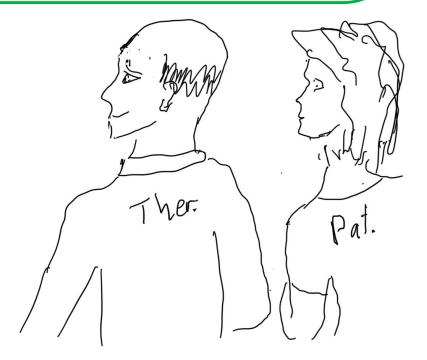
Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme: Der ideale Vater Ihrer Mutter könnte sagen:

Ther





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

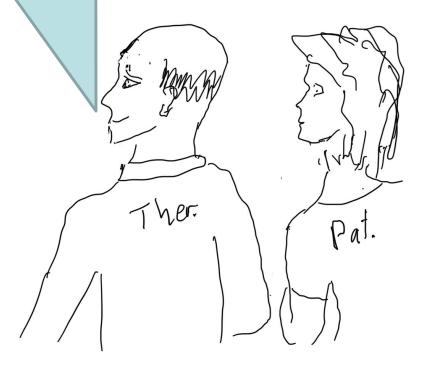


Mentalisierungfördernde Verhaltenstheranie MVT



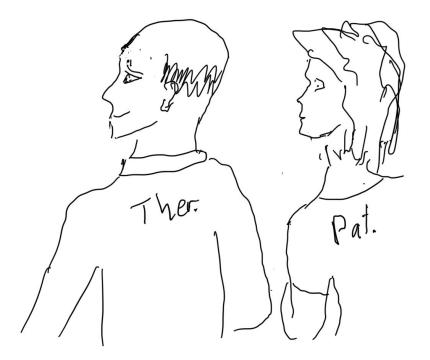
Ich leihe den idealen Eltern meine Stimme:

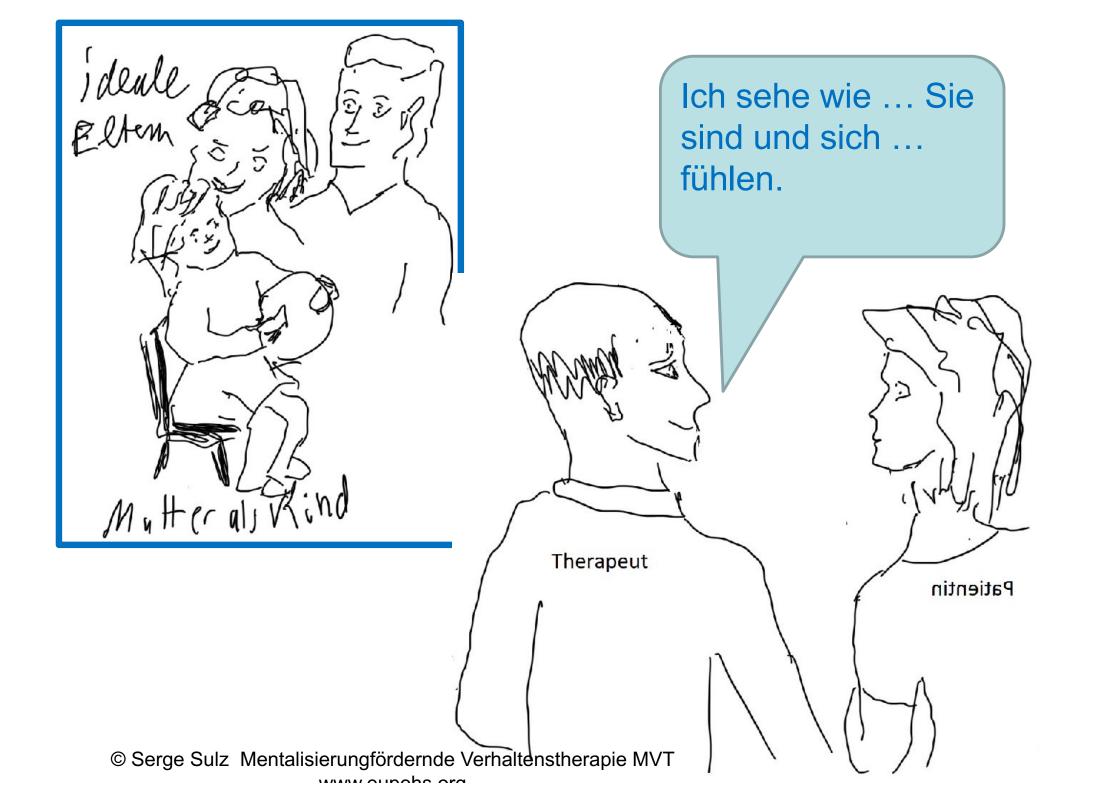
Beide sprechen nun zu Ihnen, der Betrachterin dieses Films:

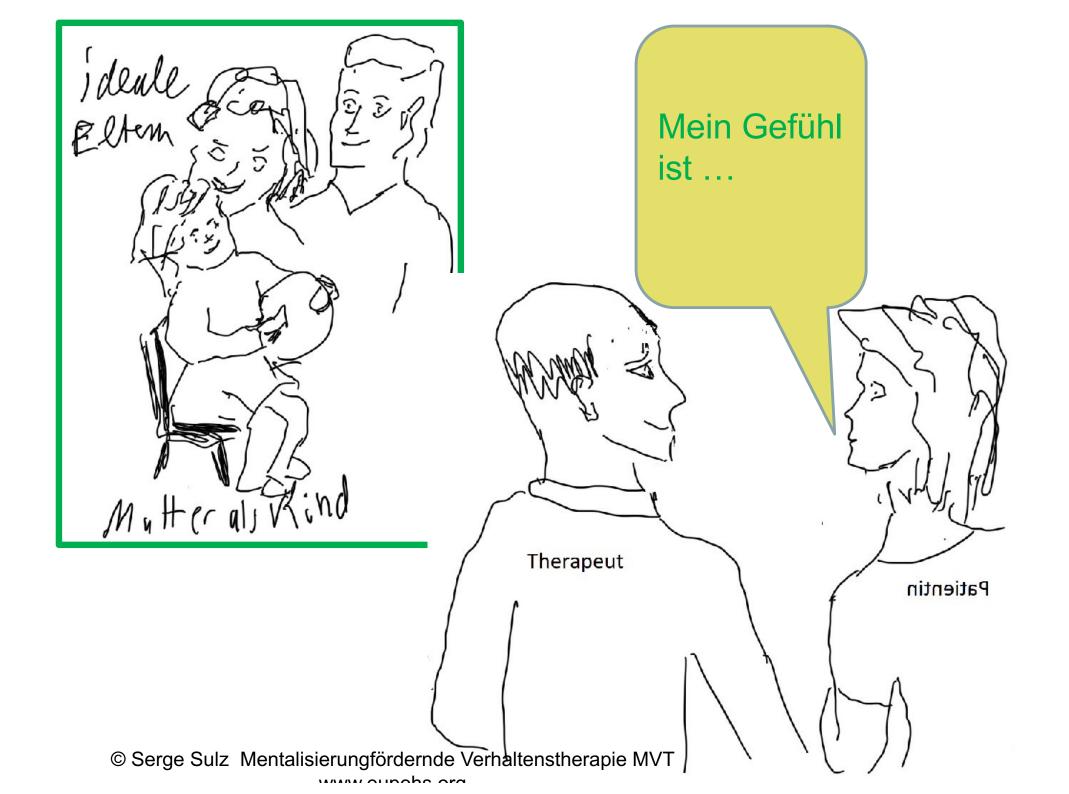




Ther.: "Wir hätten Deiner Mutter alles gegeben, was sie braucht, um ihre Begabungen zu entfalten und glückliche Beziehungen haben. Es wäre nie DEINE Aufgabe gewesen, für sie zu sorgen!







## Web-Seminar Biographien lesen lernen

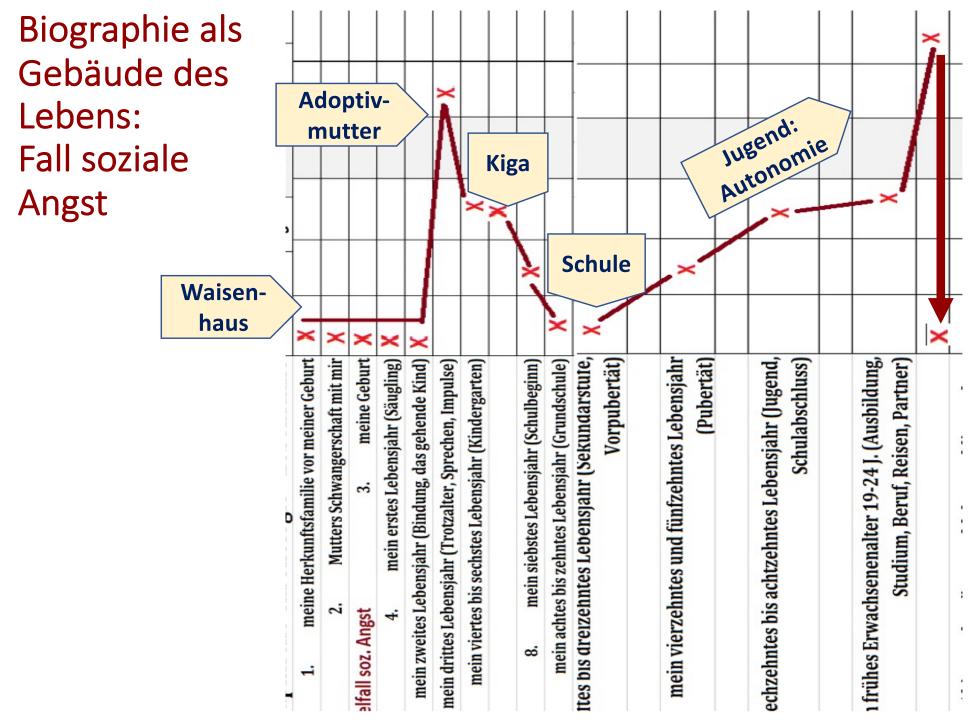
# WAS WOLLEN SIE DAZU FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

# Lebenslinie biographische Chronologie

## Was zeigt uns die Lebenslinie?



Biographie als Gebäude des Lebens:

Fall soziale Angst

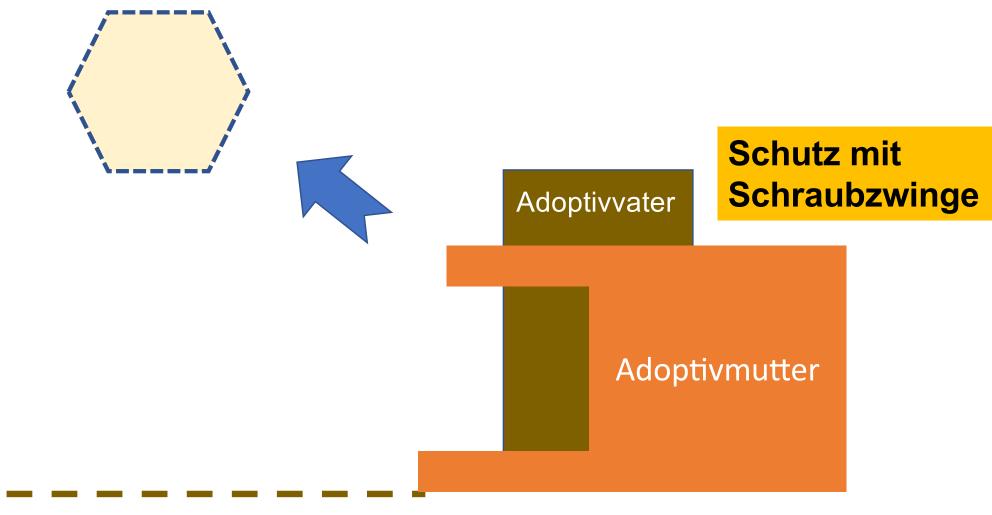
Kinder und Gruppen **Schraubzwinge** Adoptivvater Adoptivmutter

Kein Platz auf der Welt

**Schutz mit** 

#### Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Meine Welt und mein Leben



Kein Platz auf der Welt

Biographie als
Gebäude des
Lebens:
Fall soziale
Angst

Waisenhaus

Schule

Schule

#### Biographie in "einem" Satz:

- Ohne Mutter bis 2 Jahre (kein Schutz, keine Bindung),
- dann Rettung durch Adoptivmutter,
- im Kindergarten aber wieder der Außenwelt ausgeliefert,
- in der Schule traumatisiert durch Gewalt,
- bleibt die Adoptivmutter einziger zuverlässiger Schutz,
- Autonomie muss sich heimlich entwickeln,
- Selbstverwirklichung als Künstler ist in Sicht,
- jedoch um den Preis, den mütterlichen Schutz zu verlieren.

ÜBUNGSHEFT Folie 21 Lebenslinie

#### Übung 10

Zeichnen Sie die Lebenslinie

- a) Ihre eigene
- b) des von Ihnen mitgebrachten Patienten
- c) Interpretieren Sie diese in der Gruppe

#### Übung 10 Lebenslinie 2er-Gruppe

#### Praktisches Vorgehen

- a) Nur mit Papier und Bleistift (kariertes Formblatt wie oben)
- b) Auf Formblatt (im Kurs Kamera und Beamer als Vergrößerung für alle) oder auf 2 Flipchartpapieren auftragen
- c) Evtl. Symbole für jeden Peak suchen und drauf stellen. Anschließend Bedeutung aussprechen.
- d) Gruppe: für jede Etappe einen Rollenspieler, der einen typischen Satz der Bezugsperson sagt
- e) Ganz in das Bild der Erinnerung gehen und Emotion spüren
- f) Reflektieren der Bedeutung für den weiteren Lebensweg und die Identität

#### Lebenslinie zum Ausfüllen

Ankreuzen - Linien von Kreuz zu Kreuz ziehen - Blatt drehen, damit Lebenslinie waagrecht liegt

Biographische Chronologie - Lebenslinie	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
1. meine Herkunftsfamilie vor meiner Geburt							
2. Mutters Schwangerschaft mit mir							
3. meine Geburt							
4. mein erstes Lebensjahr (Säugling)							
<ol><li>mein zweites Lebensjahr (Bindung, das gehende Kind)</li></ol>							
6. mein drittes Lebensjahr (Trotzalter, Sprechen, Impulse)							
7. mein viertes bis sechstes Lebensjahr (Kindergarten)							7
8. mein siebstes Lebensjahr (Schulbeginn)						-	
9. mein achtes bis zehntes Lebensjahr (Grundschule)							

#### Lebenslinie zum Ausfüllen

Lebensiinie Zum Austulien		1	1		1	LO SECUL	
	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
10. mein elftes bis dreizehntes Lebensjahr (Sekundarstufe,							
Vorpubertät)							
			100			100	
11. mein vierzehntes und fünfzehntes Lebensjahr							
(Pubertät)			iii)			100	5 10
12. mein sechzehntes bis achtzehntes Lebensjahr (Jugend,							
Schulabschluss)							
		1	16			105	
40 6 1 1 10 40 047 (4 1 71	1	-	68			list	1
13. mein frühes Erwachsenenalter 19-24 J. (Ausbildung,							
Studium, Beruf, Reisen, Partner)		4	100			100	4-
14. 25 bis 30 Jahre (im Berufsleben etablieren, feste							
Partnerschaft und Familie ansteuern)						62	
15. 31 bis 35 Jahre (Vorankommen im Beruf, Ankommen in		†					
der eigenen Familie, Freundeskreis)							
uer eigenen rumme, rreundeskreisj		+				1.5	
		1				16	1 -
16. 36 bis 45 Jahre (Berufslaufbahn, Elternschaft,	1						
Partnerschaft, Selbstverwirklichung)		-				100	
	2		×			86	
17. Was gibt es sonst noch im Leben?							
18. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren		1	16			165	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			15				
19. Anlass des jetzigen Therapiebeginns	fördernde	+				000	+
19. Amass des jetzigen Therapiedeginns Verhaltenstherapie MVP www.	L eupehs.org					206	

#### Web-Seminar Biographien lesen lernen

### 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

# WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

Entwicklungspsychologie

#### DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

### So kann die Kindheit überlebt werden

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

#### Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit





#### Bedürfnis, Angst, Wut Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust





#### Bedürfnis, Angst, Wut Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO WÜTEND!





Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

st







#### Bedürfnis, Angst, Wut Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

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





#### Bedürfnis, Angst, Wut Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

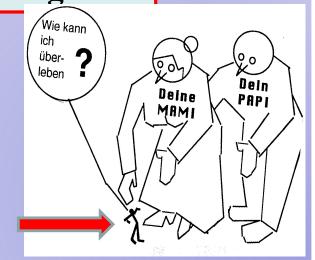
Angst: z.B. Liebesverlust

#### Wut ausdrücken

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

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





#### Heute noch:

Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

**BEISPIEL: Angsthase** 



Nur wenn ich immer ängstlich bin (Selbstmodus\*\*)
wenn ich sekundäre Gefühle habe: verlegen, unsicher
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. wütend, angriffslustig,
wenn ich niemals rebellisch bin (Gegenteil d. Selbstmodus)
bewahre ich mir Liebe und Zuneigung (Bedürfnis)
Und verhindere Allein und verlassen zu sein (Angst)

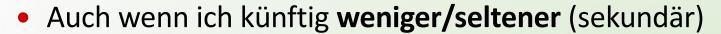


\*Bowlby 1975

\*\*oder dysfunktionale Persönlichkeit

#### **BEISPIEL: Angsthase**

#### Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel



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





#### Zurück zum primären Selbstmodus

sekundär = von der Überlebensregel geboten primär = mit einer Erlaubnis gebenden Lebensregel



Rumpelstilzchen wird zum Liebenswerten.





Angsthase wird wieder zum Revolutionär.





Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen





Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen.



#### Web-Seminar Biographien lesen lernen

### 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



# STÖRUNGSMODELL MIT BERÜCKSICHTIGUNG DER ENTWICKLUNG

# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

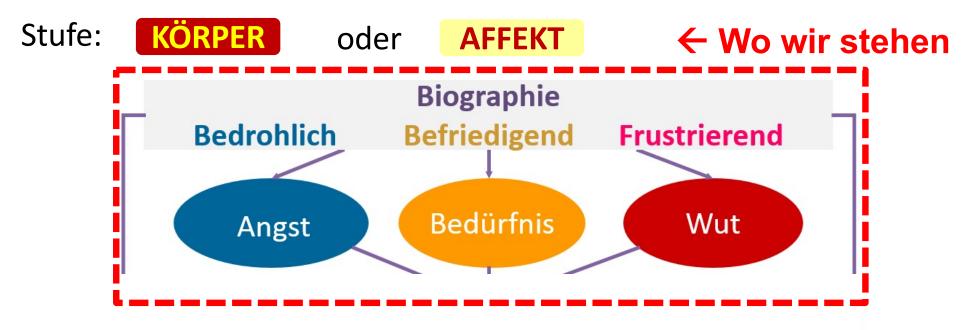
Stufe:

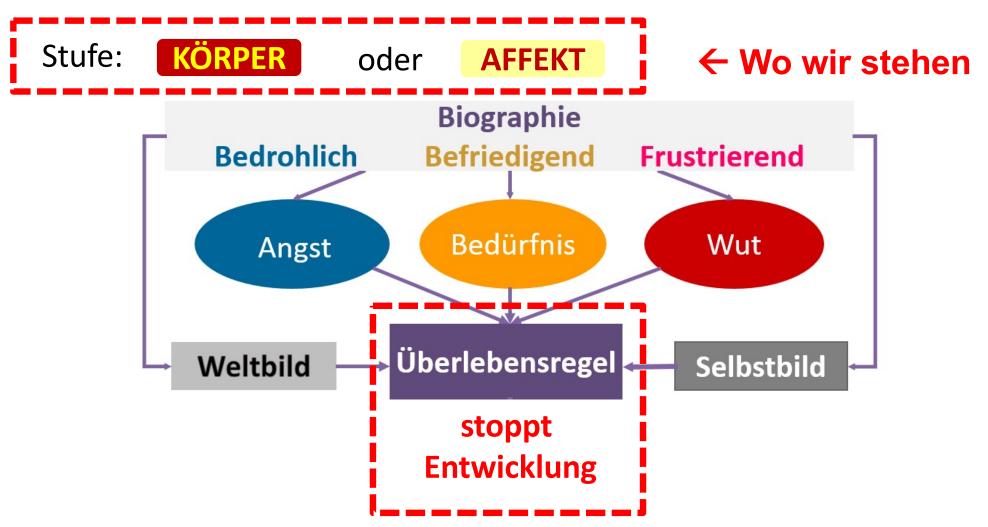
KÖRPER

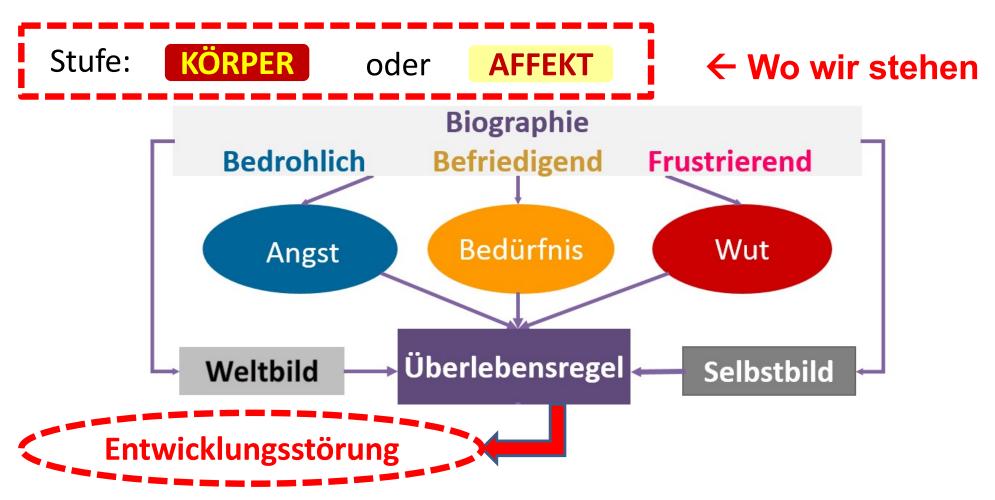
oder

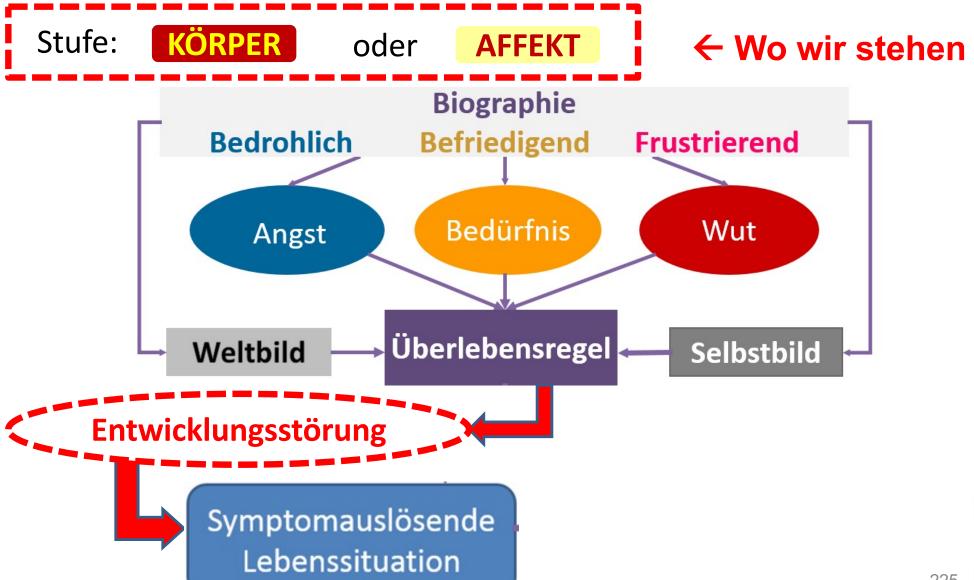
**AFFEKT** 

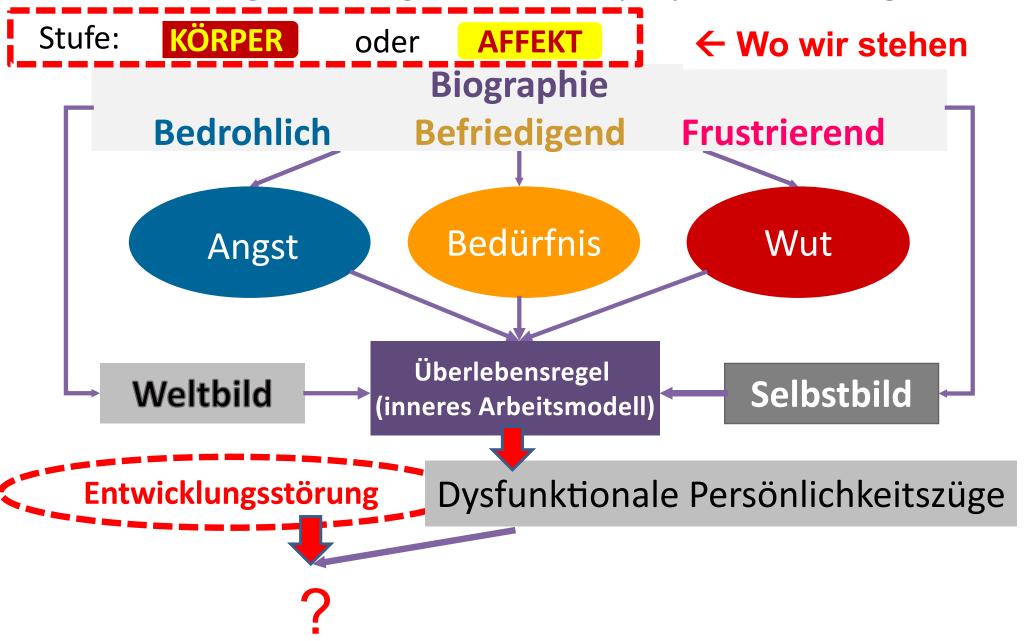
← Wo wir stehen

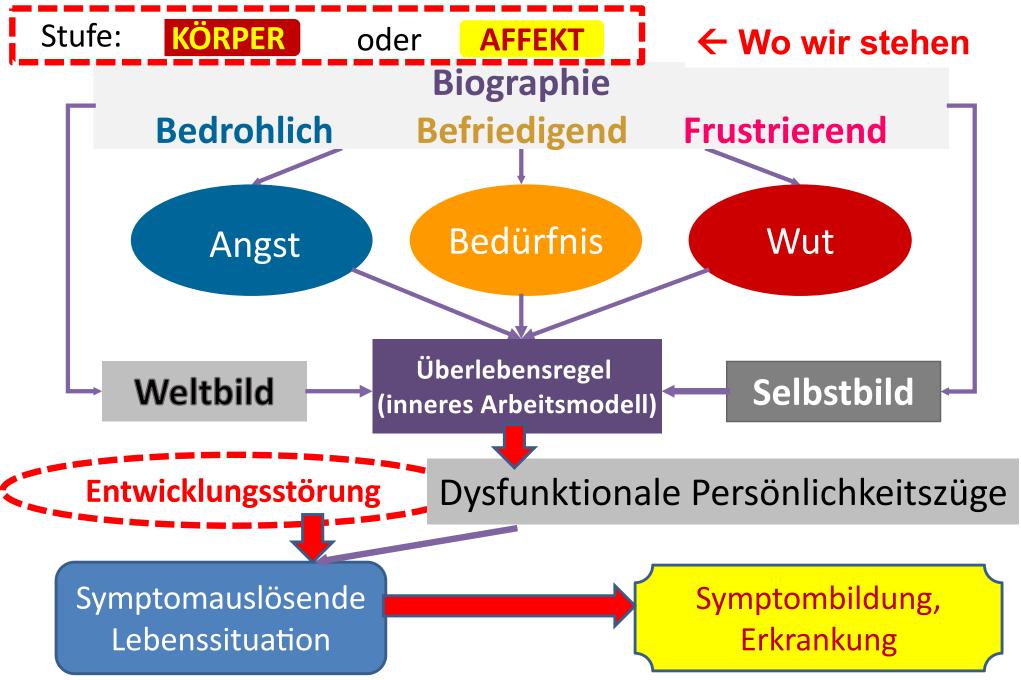




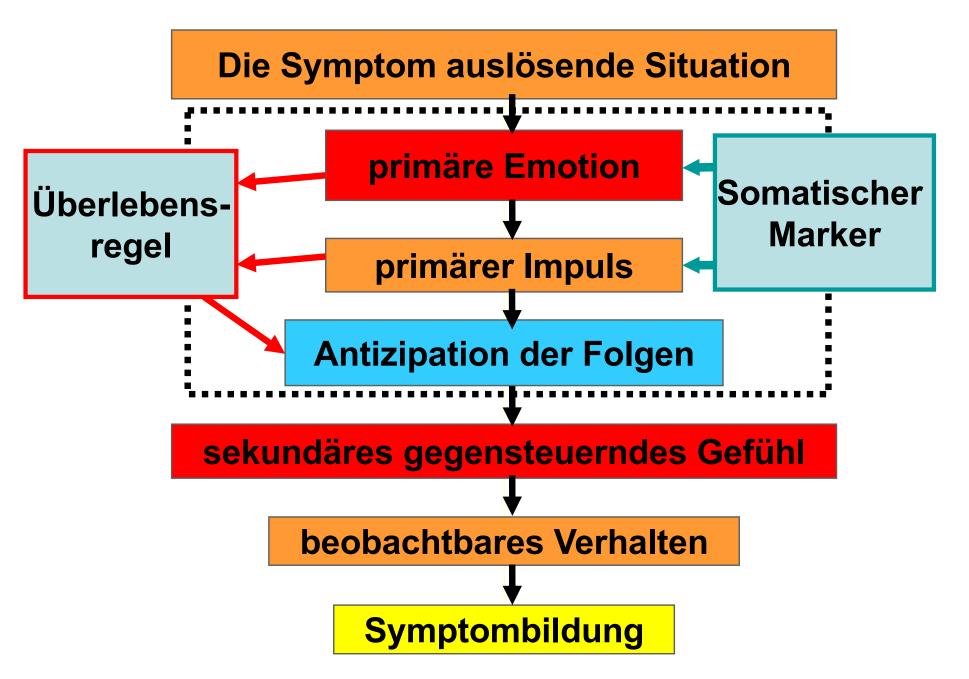








#### Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



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

→ Wir wiederholen unsere Biographie!

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

UND: Wie kann ich das ändern?

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



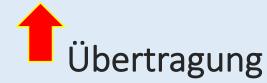
Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



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

UND: Wie kann ich das ändern?

Wir haben mit einem Elternteil eine ganz charakteristische Beziehung.

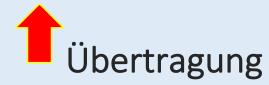
In dieser haben wir unsere Rolle eingenommen und (evtl. bis heute) behalten

Nur in dieser Rolle konnten wir die Kindheit überleben

Unsere Überlebensregel schrieb das Drehbuch dafür

In heutigen Beziehungen stellen wir diese Rollenverteilung heute immer wieder her

d.h. wir übertragen die elterliche Beziehung auf heutige Bezugspersonen



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

UND: Wie kann ich das ändern?

Nun geschieht das Magische:

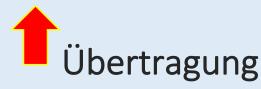
Unsere Bezugsperson nimmt unser ubw Rollenangebot ubw an

Sie verhält sich so wie damals unser unglücklich machender Elternteil

Er entgegnet unsere Übertragung durch Gegenübertragung



Gegenübertragung



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

Dafür hat die Psychoanalyse den Terminus projektive Identifizierung erfunden:

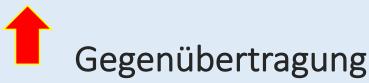
Im ersten Schritt projizieren wir ubw die Elternmerkmale auf die heutige Bezugsperson

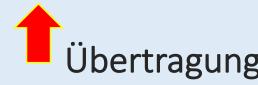
Im zweiten Schritt identifiziert diese sich mit ihrer neuen Rolle und verhält sich erwartungsgemäß

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit erneut

Und dürfen zu Recht böse auf die nunmehr Bösen sein







### Was die Biographie offenbart:

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

Wir erleben dieses uns allzu bekannte Unglück der Kindheit nicht nur einmal, sondern immer wieder

Obwohl es uns unglücklich macht, müssen wir es wiederholen

Es ist wie eine Zwang zur Wiederholung



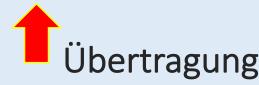
Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



### Was die Biographie offenbart:

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

Das ist dysfunktional, repetierend und stereotyp – in Interaktionen und in Beziehungen

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



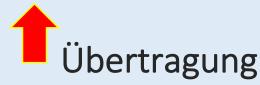
Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



# Ein Beispielfall Frau P- projektive Identifizierung

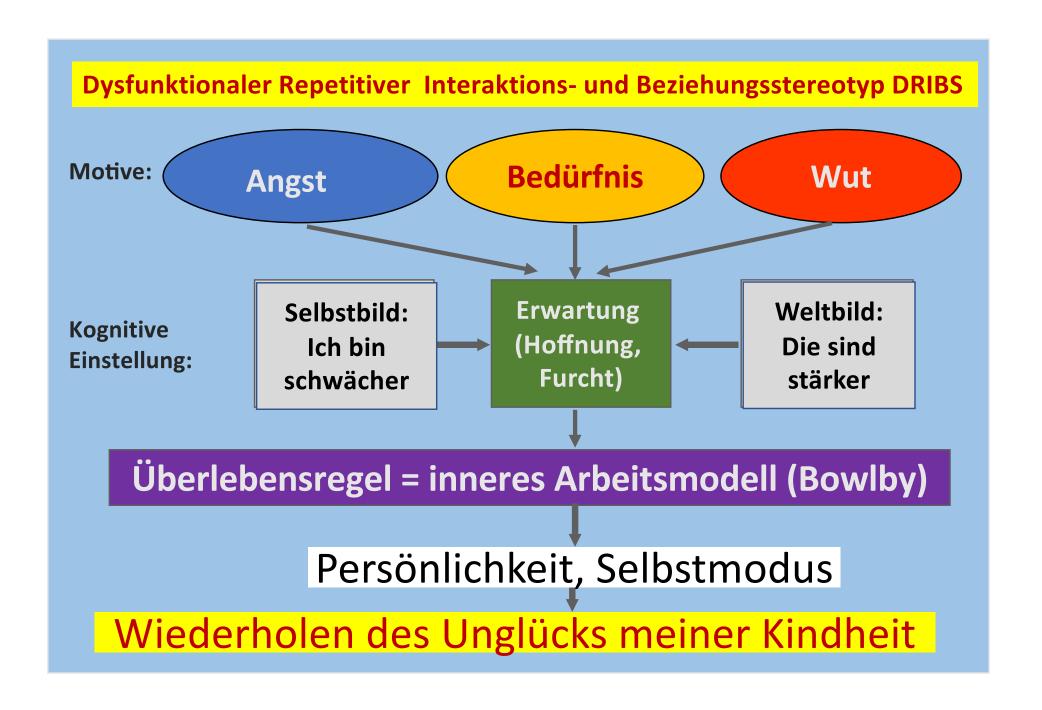
- Eine junge Frau besucht ihre Freundin, die zwei kleine Kinder hat.
- Während des eineinhalbstündigen Gesprächs räumt diese die Küche auf, nimmt einen Wäschekorb und faltet die Wäsche, legt die Kleidung der Kinder für den nächsten Tag zurecht und bügelt dann die Hemden und Blusen.
- Zum Abschied sagt sie, dass sie sich so gern mit ihr treffe, weil sie so unkompliziert sei und man währenddessen alles Wichtige machen könne.
- Dagegen fühlte sich die Patientin überhaupt nicht wahrgenommen und wertgeschätzt und war sehr unglücklich, dass ihr das wie in vielen Beziehungen zuvor wieder passiert ist.

### Ein Beispielfall Frau P- projektive Identifizierung

- Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst
- Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat
- Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,
- In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen
- Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel
- Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar zu machen
- → Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt

### WARUM? WOZU?

Die Antwort finden wir in ihrer Biographie ...

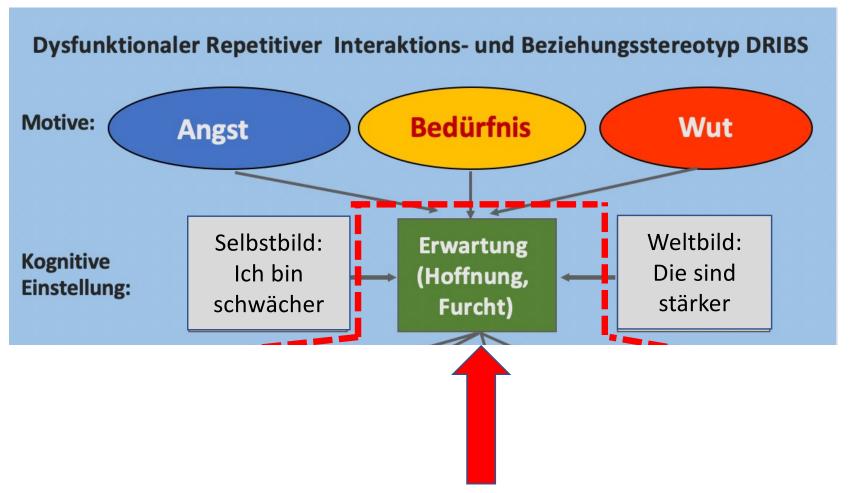


# Es beginnt mit den Frustrationen und Verletzungen meiner Kindheit. (Beispielfall Frau P)

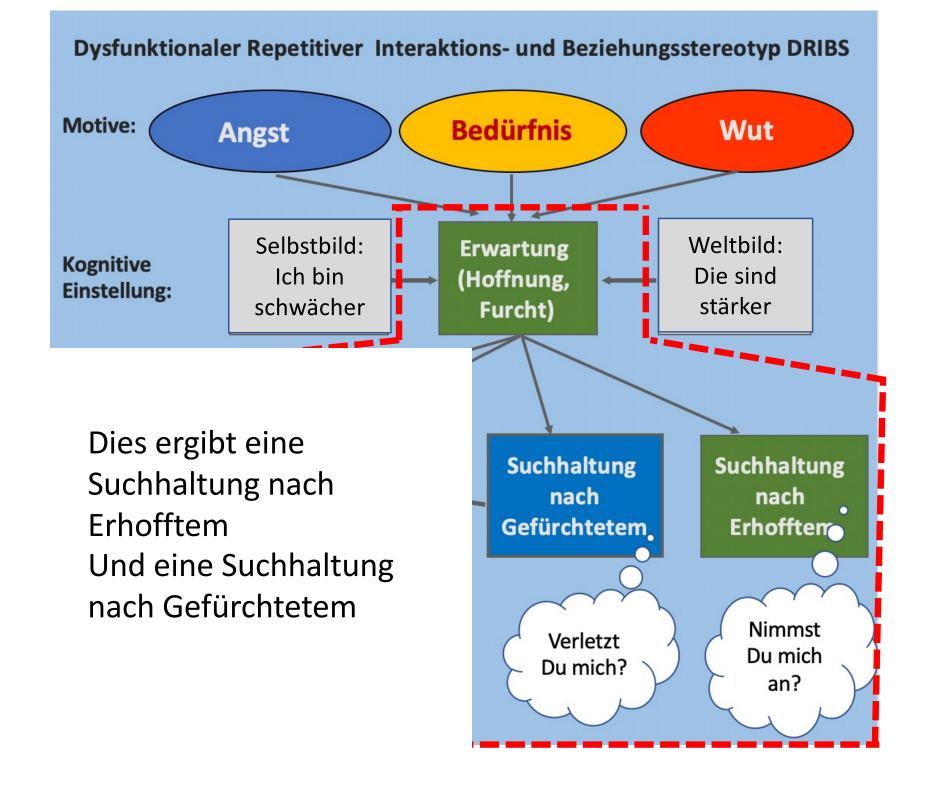
Zuerst mein zentrales Bedürfnis: GEBORGENHEIT\*
Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: ALLEINSEIN\*\*
Und meiner Wut, die nicht sein darf: MICH TRENNEN
Mein Selbstbild als unzureichend: ICH BIN UNTERLEGEN
Meinem Bild einer mächtigen Welt: SIE HABEN ALLE MACHT
In der Begegnung mit anderen suche ich nach Erhofftem\*
Und zugleich nach Gefürchtetem\*\*

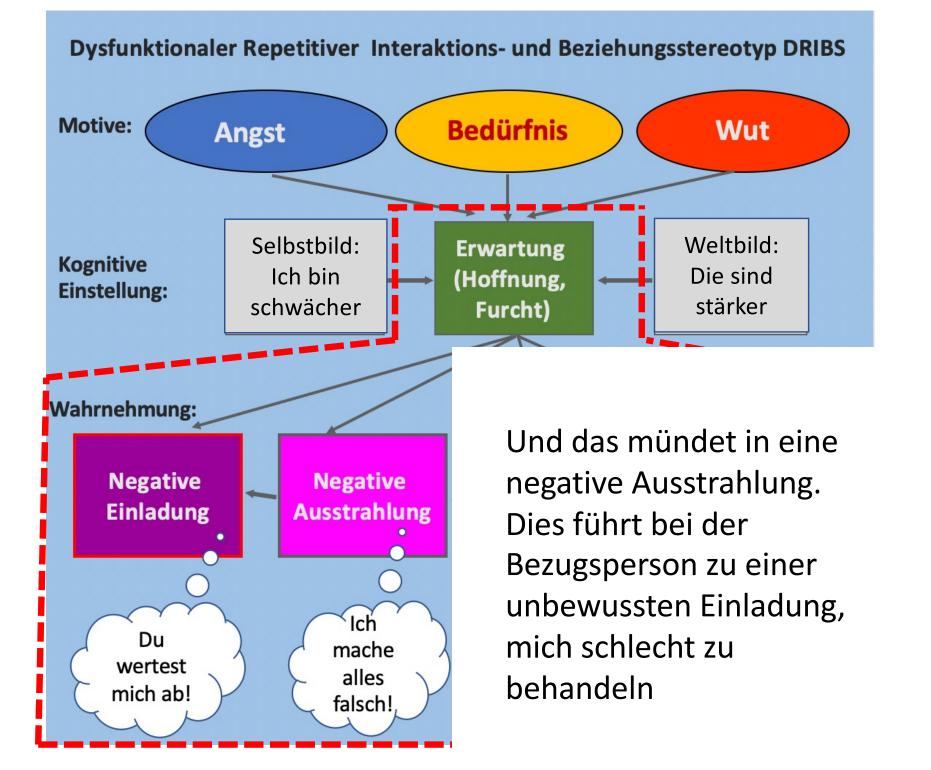
Meine Überlebensregel hilft mir, das Bestmögliche zu tun. Es wird zu meiner festen Gewohnheit, meiner Persönlichkeit. Mein Selbst befindet sich in einem dazu passenden Modus.

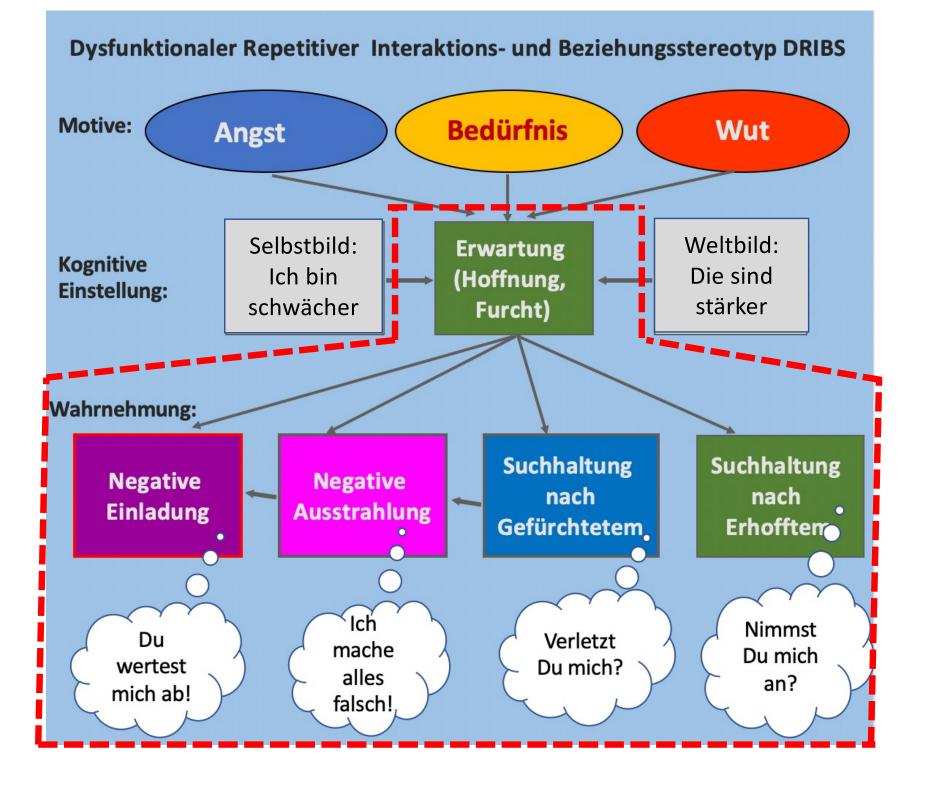
So komme ich nicht nur ganz gut durch Kindheit und Jugend, sondern auch durch mein Erwachsenenleben. In dieser Hinsicht ist mein Leben nicht erfolgreich, aber Hauptsache ich überlebe (emotional).



Selbst- und Weltbild führen zu einer Erwartung (Hoffnung & Furcht)







#### **Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS**

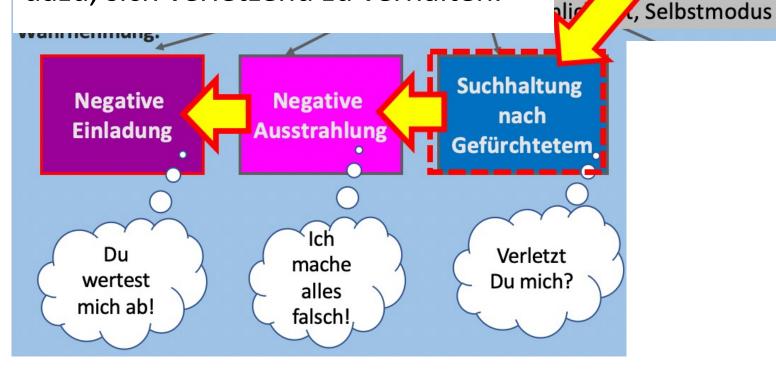
Wut

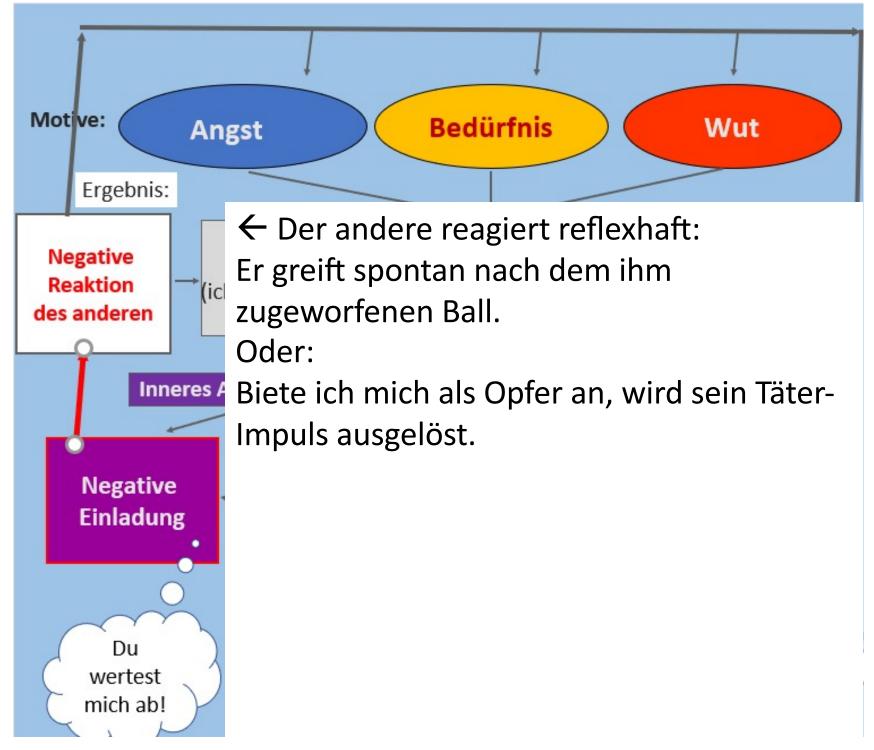
Weltbild:

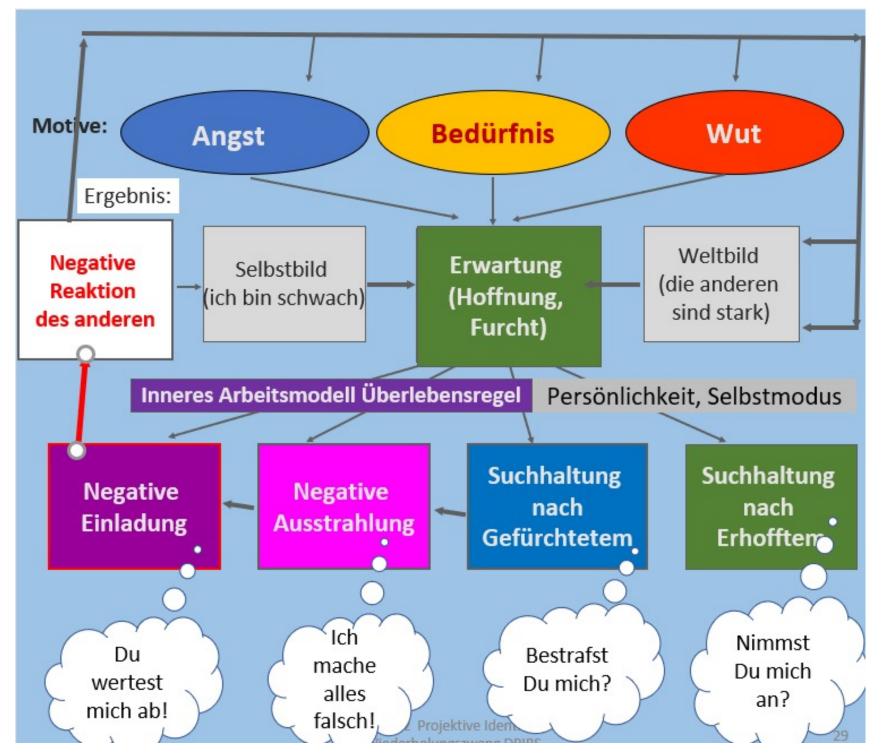
Die sind

stärker

Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in mir bleiben, das wäre zu gefährlich. Also **projiziere** ich die Wut auf meine Bezugsperson. Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten.







Wodurch kann das geschehen? Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in mir bleiben, das wäre zu gefährlich. Es findet eine Übertragung auf eine Person meiner Gegenwart statt.

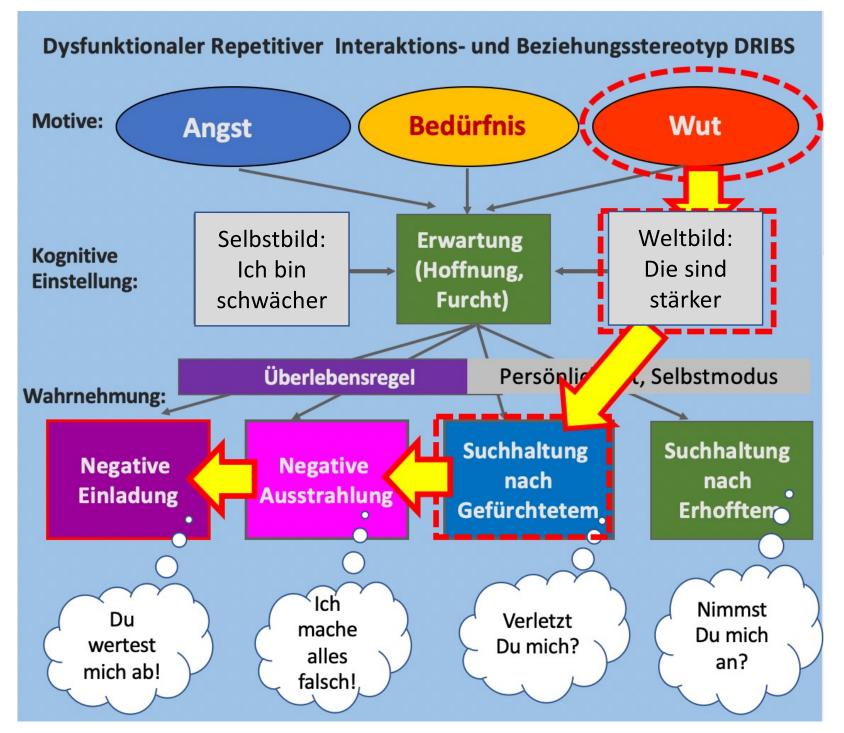
Also projiziere ich die Wut auf sie.

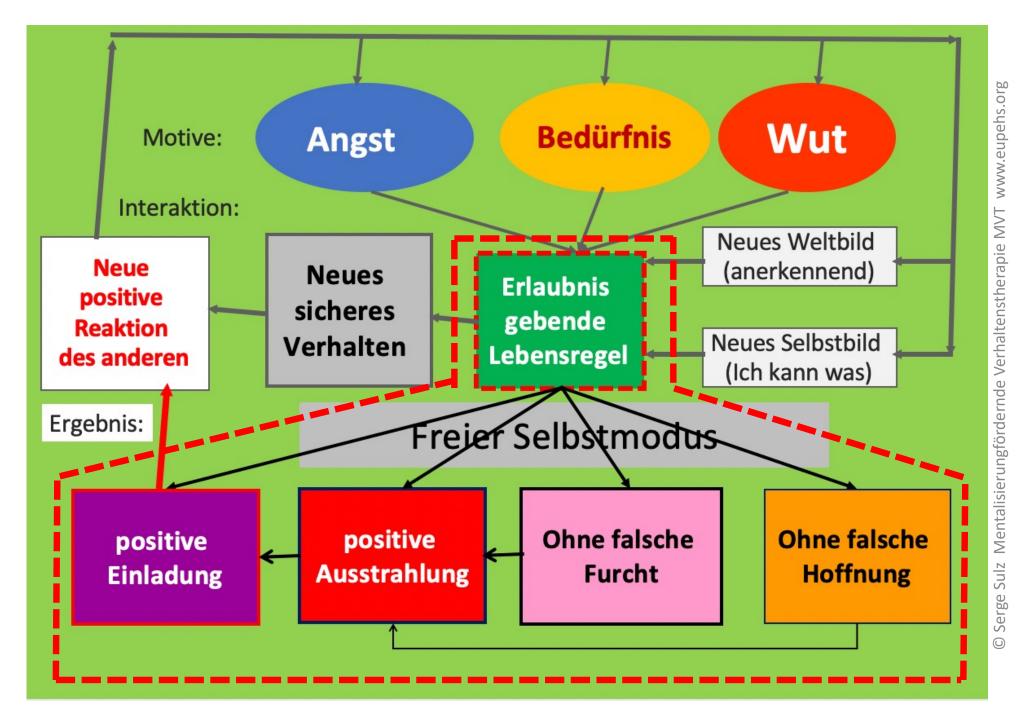
Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**). Immer wieder (**Wiederholungszwang**).

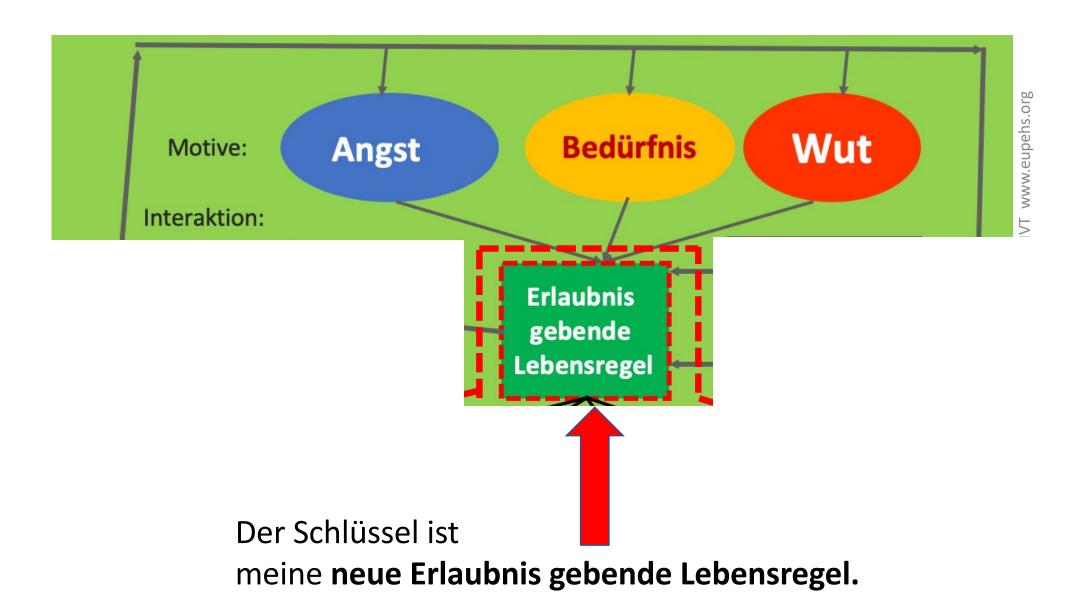
Das bestätigt mein Selbst- und Weltbild: Ich bin schwach und andere verletzen mich.

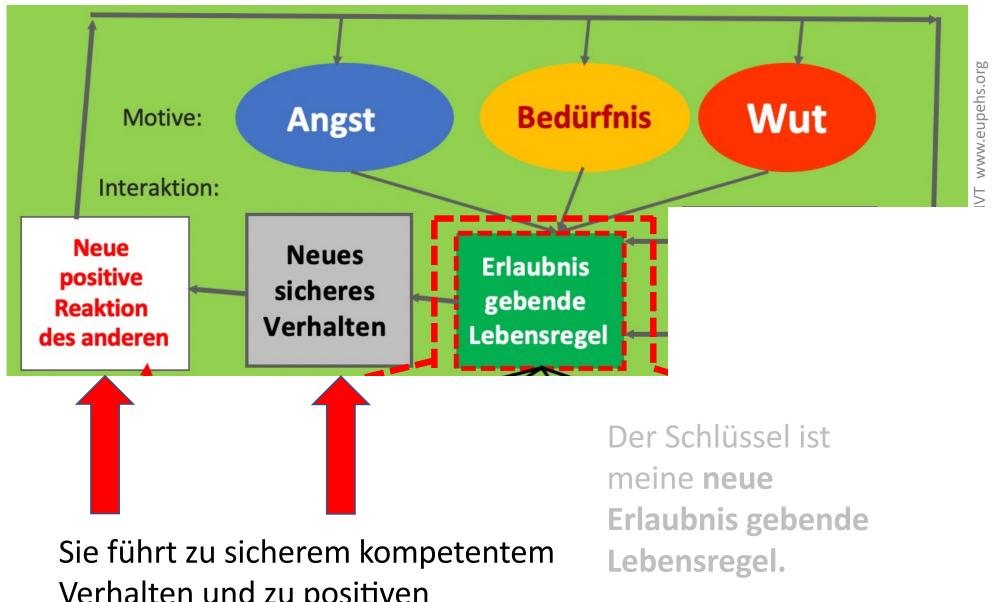
Nun kann ich zurecht auf die anderen richtig böse sein bzw. unter ihnen leiden: **Projektive Identifizierung** bzw.

Meinen **DRIBS** (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp) anwenden

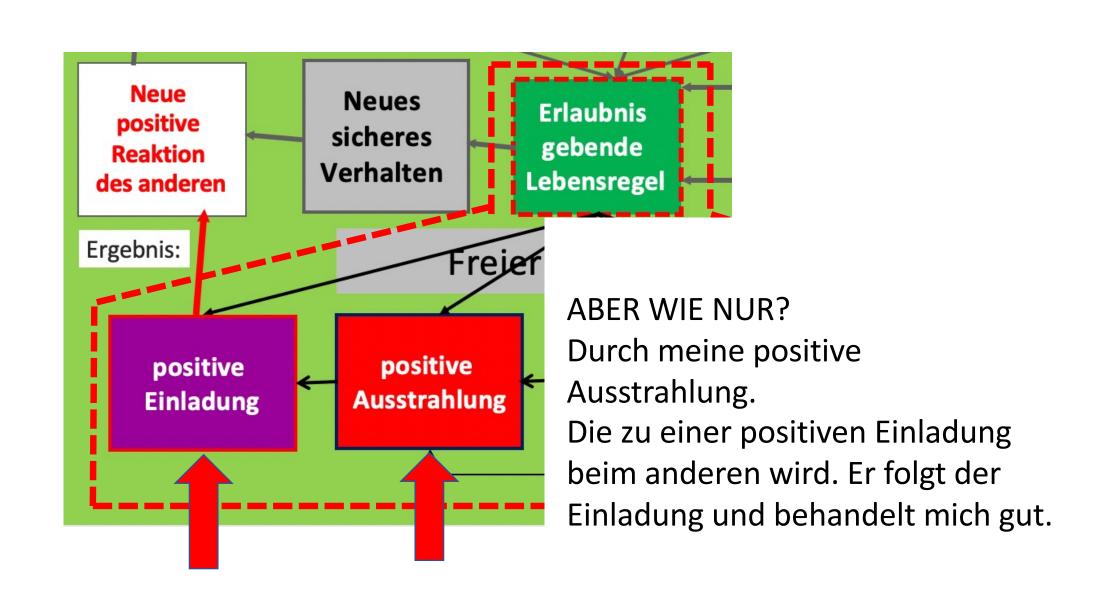


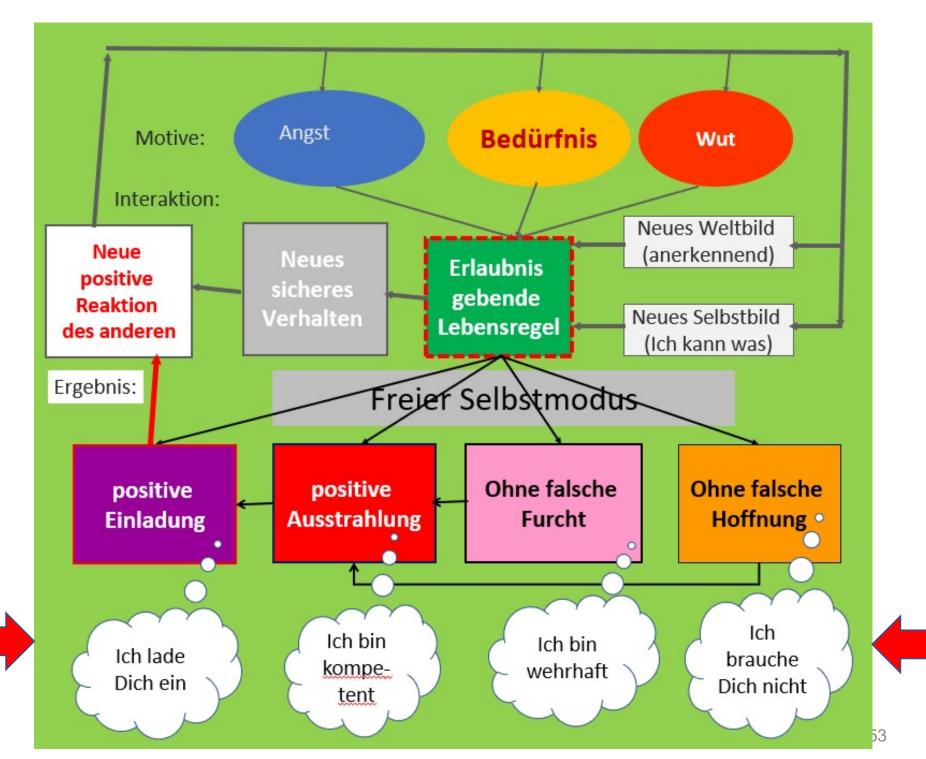






Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen. ABER WIE NUR?





### Wir können zusammenfassen:

### Wie kann ich das ändern?

Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.** Sie führt zu sicherem kompetentem Verhalten und zu positiven Reaktionen der anderen:

- Wenn ich mich gleich wehre, bleibt keine Wut zurück.
- Wenn ich den richtigen Menschen bitte, befriedigt er mein Bedürfnis.
- Wenn ich zuverlässig Schutz und Sicherheit schaffe, bin ich angstfrei.
- Mein neues Selbstbild: Ich kann was (auf andere einwirken).
- Mein neues Weltbild: Ihr erkennt mich an und seid mir wohlgesonnen. Ihr gebt mir, was ich brauche.

<u>Ergebnis ist:</u> Ich bin ohne falsche Hoffnung, ohne falsche Furcht. Ich habe eine positive Ausstrahlung und lade zu kooperativem Verhalten ein.

Ich bin in einem freien Selbstmodus ohne Überlebensangst.

### 16a-Übung 2-er Gruppe

## 16a Übung 2-er Gruppe

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel:
- In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT?
- schlecht oder ungerecht behandelt benachteiligt – nicht berücksichtigt – nicht wertgeschätzt – nicht verstanden – nicht willkommen – unfrei und fremdbestimmt – allein gelassen - im Stich gelassen
- gefühlt?
- Wir können es jetzt im Web-Seminar nicht ausführlich ausarbeiten, aber behalten Sie es im Hinterkopf, während Sie die folgenden Folien zu zweit besprechen!

# 3. Entwicklung durch Mentalisierung

#### Entsprechend und implizierend:

- a) Piagets Ansatz der Empathie-Entwicklung
- b) Fonagys Mentalisierungsansatz (reflective functioning oder reflektierte Affektivität)
- c) Sulz' metakognitivem Entwicklungsansatz
- d) McCulloughs CBASP-Konzept

### Entwicklung: Hilfe zur Selbsthilfe

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

**Bindung** 

Erlaubnis geben

**Emotion Tracking** 

**Mentalisieren 1** 

**Mentalisieren 2** 

Entwicklungspsychologie

### **ENTWICKLUNG IN STUFEN**

# Kognitive Fehler nach Beck Typisch logische Fehler, die Depressive begehen: prä-mental

- 1. Willkürliches Schlussfolgern
- 2. Selektives Verallgemeinern
- 3. Übergeneralisieren
- 4. Maximieren und Minimieren
- 5. Personalisieren
- 6. Verabsolutiertes, dichotomes Denken

AFFEKT-Stufe prä-logisch prä-mental

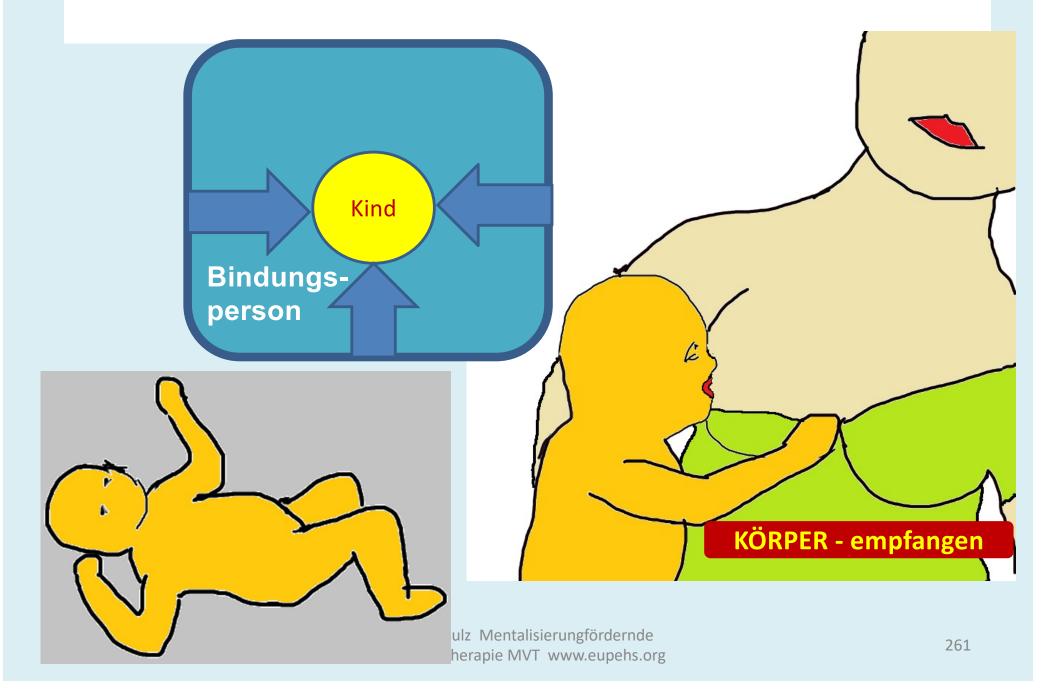
AFFEKT – impulsiv sein



# GESUNDE ENTWICKLUNG

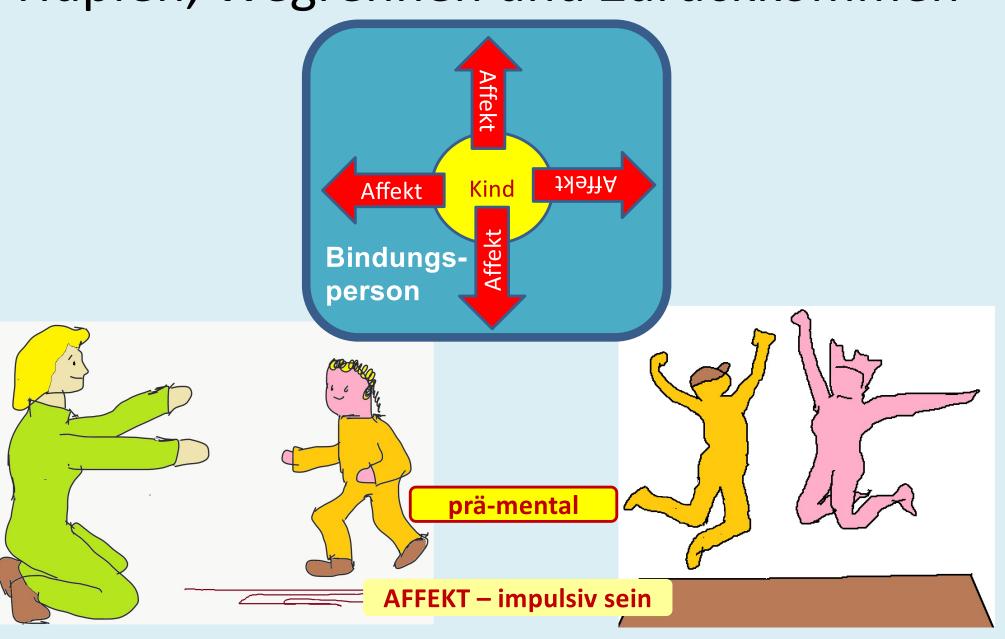
Wie würde eine gesunde ungestörte Entwicklung ablaufen?

### KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



### **AFFEKT-Stufe:**

Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

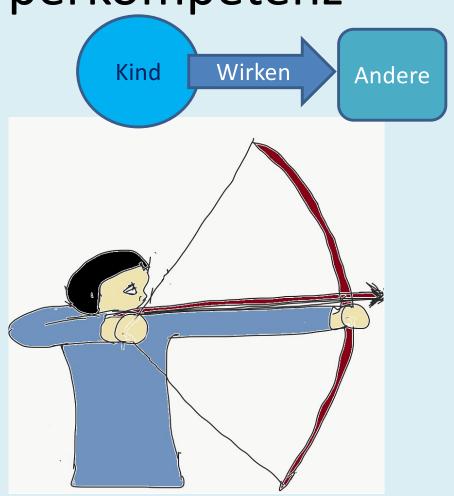


### **DENKEN-Stufe:**

Wirksamkeit und Körperkompetenz

**DENKEN - bewirken** 





mental

# EMPATHIE-Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

### **EMPATHIE** - lieben

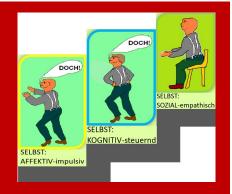


Quelle: www.kwick.de

© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

264

Du



## ENTWICKLUNGSTUFEN

Welche beiden Entwicklungsstufen sind für die Psychotherapie am wichtigsten?

## Unterscheidung der klinisch relevanten Entwicklungsstufen



# Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können Schon weggehen & zurückkommen können

266

## Unterscheidung der klinisch relevanten Entwicklungsstufen



Denken-Stufe Noch nicht empathisch sein können Schon Impulse steuern können

Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

Schon weggehen & zurückkommen können

## Unterscheidung der klinisch relevanten Entwicklungsstufen



**Empathie- Stufe** 

Empathisch sein können, hingeben können



Denken-Stufe Noch nicht empathisch sein können Sehan Impulse stauern könne

Schon Impulse steuern können

Affekt-Stufe Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

Schon weggehen & zurückkommen können

# WIE KANN MAN AFFEKT-STUFE UND DENKEN-STUFE UNTERSCHEIDEN? WO STEHT MEIN PATIENT?

Übung 12



#### ÜBUNG 12

Ich möchte mit Ihnen zusammen die Checklisten Unterscheidung von AFFEKT-, DENKEN- und EMPATHIE-Stufe durchgehen. Sie zeigt die qualitativ völlig verschiedene Art von Fühlen, Denken, Handeln, Bedürfnis, Furcht, Emitionsregulation und Umgang mit Beziehung

270

1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)



2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)



3.Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

4.Ich handle schnell und auch unbedacht



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

5.Ich bedenke nicht so sehr das Morgen



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

6.1ch bin ungeduldig



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

#### 7.Ich bin unselbständig



8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

10.intiutives, assoziatives statt logisches Denken



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

12. Kann mich nicht von außen betrachten



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

13.habe keine gute Menschenkenntnis



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

14.gebe Verantwortung gern ab



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

15. Brauche den anderen als Problemlöser



17.bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

18. Schmiege mich gern an



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

19.esse der trinke evtl. zu viel



#### Affekt-Stufen-Eigenschaften

20. Kann mich schwer selbst begrenzen



#### ÜBUNG 12

ÜBUNGSHEFT Fall A Folie 29

#### **AUF WELCHER STUFE IST FRAU A?**

#### Die Biographie von Frau A

Übung 13

#### Übung 12 Stufe von Frau A 2er-Gruppe

 Bitte lesen Sie die Biographie von Frau A. durch und unterstreichen Sie alles, was darauf hinweist, dass sie auf der AFFEKT-Stufe steht



#### Frau A.

**AFFEKT** 

- Frau A. ist 37 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, halbtags als Verkäuferin tätig. Sie wohnt mit ihrer kleinen Familie in einer Kleinstadt zur Miete.
- Sie fühlt sich überfordert und leidet an Schlafstörungen.
- Sie fühlt sich von ihrem Mann nicht wertgeschätzt und kaum unterstützt. Er sei leider zu vernunftbezogen und könne mit ihren Gefühlen nicht viel anfangen. Wenn sie ihm sage, dass sie morgens für die Familie Frühstück mache, die Kinder anziehe, sie in die Schule bringe, dann zur Arbeit fahre, die Kinder abhole, das am Abend zuvor vorbereitete Essen für sie fertig mache, sie beim Hausaufgabenmachen betreue, dann den Haushalt mache und das Abendessen für die Familie mache, dann erwidere er nur: "Dafür arbeitest Du ja auch nur halbtags! Andere können das ja auch!" Und damit habe er ja Recht. Ihre Freundin sei nie überfordert. Die organisiere alles perfekt. Deren Kinder folgen. Die gehe sogar noch zum Yoga und zum Tanzen. Wie das alles gehen soll, verstehe sie nicht.
- Frau A. weint während ihres Berichts. Auf ihren Mann wird sie zwischendurch sehr ärgerlich. Und am Ende ist sie ratlos und hilflos. Spreche ich sie darauf auf positive Erlebnisse an, dann sprudelt es aus ihr heraus, was alles schön war und ist: Mit den Kindern auf den Jahrmarkt gehen und Karussell fahren, Eis essen. Mit ihrem Mann ins Kino gehen, mit Freundinnen tratschen. Sie ist mit ihrem Gefühl ganz bei diesen Erlebnissen und ihre Augen, in deren Winkeln noch ein Träne übrig geblieben ist, strahlen wie der Sonnenschein.
- Sie springt von einem Thema zum nächsten, nicht geleitet durch gedankliches Ordnen der Erzählung, sondern so wie ihre Gefühle aufploppen.
- Sie reiht alles aneinander, ohne Zusammenhänge darzustellen. Nie kommt ein Satz: "Das ist so, weil …"





#### Frau A Fortsetzung 1

- Sie ist ganz bei sich, d.h. nie beim Anderen. Außer dass er für sie da sein soll, sie ihn doch braucht. Er ihr fehlt. Und sie jeweils mit Freude, Trauer oder Wut reagiert. Auch wenn er nicht rasch genug gibt, was sie braucht, reagiert sie mit intensivem Affekt –nicht theatralisch übertrieben. Sie ist einfach ungeduldig.
- <u>Er</u> soll überlegen, wie ihr Problem zu lösen ist, <u>er</u> soll sie schützen, trösten, ihr Geborgenheit geben. Sie will nicht verwöhnt werden, sie arbeitet ja auch wirklich sehr viel. Aber das ist seine Aufgabe, denn das kann sie nicht.
- Im Moment größter Wut, will sie ihn verlassen. Prompt bekommt sie große Angst vor Alleinsein und fühlt sich ausgeliefert und hilflos.
- Wenn ihr Mann nach Hause kommt, will und muss sie ihm alles erzählen, was sie erlebt hat. Sie braucht das. Sie kann auch nichts verheimlichen, nichts für sich behalten. Und sie kann nicht lügen. In diese Authentizität passt auch keine Humor und keine Ironie. Sie nimmt das wörtlich, was der Andere sagt. Und sie kann nicht in Betracht ziehen, dass ihr Mann aus einem ganz anderen Grund zu spät kommt als sie vermutet. Er kommt nicht nach Hause, weil sie ihm nicht wichtig ist. Das ist gar keine Frage!
- Sie kann sich einfach nicht selbst helfen.
- Sie braucht Helfer.
- Es wird deutlich, dass sie einen Sachverhalt nicht logisch denkend durchdringt. Dabei hat sie Abitur.
- Sie kann die wirkliche Ursache nicht zurückverfolgen.
- Sie kann aber auch nicht vorhersehen, was ihr Verhalten bei ihrem Mann bewirkt.
- Sie hat sich nicht im Griff. Ihre Gefühle und Bedürfnisse beherrschen sie.
- Und derzeit ist es die Symptomatik ihrer Angsterkrankung. Sie leidet unter einer Agoraphobie.





#### Frau A Fortsetzung 2

- Zur Biographie:
- Frau A wuchs in einem kleinen Dorf auf. Sie hatte einen älteren Bruder und eine ältere Schwester. Ihr Vater war Braumeister, ihre Mutter arbeitete als Näherin.
- Der Vater war sehr bestimmend, aufbrausend, aber auch immer wieder gutmütig. Er arbeitete viel und kam erst spät nach Hause. Wenn er in der Arbeit Stress hatte, durfte er nicht gestört werden.
- Die Mutter musste nach sechs Monaten wieder anfangen zu arbeiten, damit die Raten für das Haus gezahlt werden konnten. Bis zum Eintritt in den Kindergarten waren alle drei Kinder deshalb bei der Großmutter. Da es eine Entfernung von 10 km war und die Familie nur ein Auto hatte, konnten die Kinder unter der Woche höchstens einmal nach Hause zum Übernachten geholt werden, sonst blieben sie bei den Großeltern. In ihrer Überforderung drohte die Mutter immer wieder, dass sie ins Heim kämen. Wenn Trost und Hilfe nötig war, waren die älteren Geschwister meist schneller zur Stelle als die Mutter, die dann froh war sich nicht auch noch um dieses Kind kümmern zu müssen.
- Die Großmutter berichtet, dass sie als Säugling im Vergleich zu Ihren Geschwistern sehr still auf dem Boden gesessen sei und wenig gespielt habe. Als sie gehen konnte, ging sie immer am Rockzipfel der Großmutter und ließ diese nicht aus den Augen. Das Eingewöhnen in den Kindergarten sei sehr schwer gewesen. Sie habe lange geweint und kaum gegessen.
- In der Schule war sie kein ehrgeiziges Kind, es war ihr viel wichtiger mit ihren Freundinnen zusammen zu sein. In der Lehre war sie tüchtig, um gemocht zu werden.
- Direkt vom Elternhaus wechselte sie zu ihrem Mann, den sie früher heiratete und der bei seinen Eltern eine Wohnung hatte. Sie tat alles, damit sie in dieser neuen Familie ihren zuverlässigen Platz hatte.

# Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT

#### SKALA A - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

( )	1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)
( )	2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)
( )	3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)
( )	4.1ch handle schnell und auch unbedacht
( )	5.1ch bedenke nicht so sehr das Morgen
( )	6.1ch bin ungeduldig
( )	7.1ch bin unselbständig
( )	8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen
( )	9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche
()	10. intiutives, assoziatives statt logisches Denken
()	11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen
()	12. Kann mich nicht von außen betrachten
( )	13. habe keine gute Menschenkenntnis
()	14. gebe Verantwortung gern ab
()	15. Brauche den anderen als Problemlöser
()	16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
()	17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
()	18.Schmiege mich gern an
()	19. esse der trinke evtl. zu viel
()	20. Kann mich schwer selbst begrenzen
	Summe



#### Affekt-Stufe

#### SKALA A - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst $\mathbb{M}$ und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen 1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz) 2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst) 3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut) 4.1ch handle schnell und auch unbedacht 5.1ch bedenke nicht so sehr das Morgen www.eupehs.org 6.1ch bin ungeduldig 7.1ch bin unselbständig 8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen 9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche 10. intiutives, assoziatives statt logisches Denken 11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen

Х 16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht Х 17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht 18. Schmiege mich gern an 19. esse der trinke evtl. zu viel 20. Kann mich schwer selbst begrenzen 18 Summe

12. Kann mich nicht von außen betrachten

15. Brauche den anderen als Problemlöser

13. habe keine gute Menschenkenntnis

14.gebe Verantwortung gern ab

X

X

X

Х

X

Х

Х

X

Х

X

**Ergebnis: Frau** A ist auf der **Affekt-Stufe** 

#### ÜBUNG 13

ÜBUNGSHEFT Fall A Folie 29

#### **AUF WELCHER STUFE SIND SIE?**

#### Übung 13 Ihre eigene Stufe A,D,E 2er-Gruppe

- Lesen Sie jetzt die drei Skalen A,D und E durch und kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.
- Wie viele Punkte haben Sie auf jeder Skala?
- Wie sehr sind Sie noch auf der AFFEKT-Stufe?
- Wie gut sind Sie auf der DENKEN-Stufe?
- Und inwiefern haben Sie schon die EMPATHIE-Stufe errreicht?

# Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT

#### SKALA A - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

()	1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)
()	2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)
( )	3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)
()	4.1ch handle schnell und auch unbedacht
()	5.1ch bedenke nicht so sehr das Morgen
()	6.1ch bin ungeduldig
()	7.1ch bin unselbständig
()	8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen
()	9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche
()	10. intiutives, assoziatives statt logisches Denken
()	11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen
()	12. Kann mich nicht von außen betrachten
()	13. habe keine gute Menschenkenntnis
()	14.gebe Verantwortung gern ab
()	15. Brauche den anderen als Problemlöser
()	16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht
()	17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht
()	18.Schmiege mich gern an
()	19. esse der trinke evtl. zu viel
()	20. Kann mich schwer selbst begrenzen
Ш	Summe



#### Affekt-Stufe

#### Auswertung Skala A

	Bitte zählen Sie die Zahl der Kreuzchen für jede Skala
	Auswertung:
( )	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala A
( )	Skala A beschreibt mich ziemlich gut
( )	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ A

#### Für Ihre Praxis:

- Sie können diese Checkliste bei jedem Patienten anwenden, um zu prüfen, wie viele Merkmale der Affekt-Stufe er noch hat – natürlich immer nur in schwierigen Situationen mit Menschen, die ihm persönlich emotional nah oder wichtig sind.
- Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Patient in dem Symptom auslösenden Kontext höchstens auf der AFFEKT-Stufe war und ihm deshalb geholfen werden muss, auf die DENKEN-Stufe hoch zu kommen



## Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

#### SKALA D - Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

5	bitte Riedzen die Aussagen un, die uur die zutrenen
( )	1.1ch brauche Zeit zum Überlegen
( )	2.1ch habe ein /Ziele
( )	3.1ch habe einen Willen
( )	4.1ch <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>
( )	5.1ch bin ausdauernd
( )	6.1ch weiß, wie ich andere beeinflussen kann
( )	7.1ch weiß mir selbst zu helfen
( )	8. Meine Überlegungen sind eher sprachlich
( )	9.1ch handle aus bewusster Entscheidung
( )	10.1ch kann mich von außen betrachten
()	11.Ich kann Menschen gut durchschauen
( )	12. Ich weiß wie Menschen sind
( )	13.1ch habe alles im Griff
( )	14.1ch weiß wo's lang geht
( )	15. Ich übernehme gern Führung
()	16. Projekt geht vor Beziehung
( )	17.1ch bin nicht sehr einfühlsam
( )	18.1ch weiß was ich kann: ich bin effektiv
( )	19.1ch bin selbstbewusst
( )	20.1ch brauche andere nur wenig
	Summe





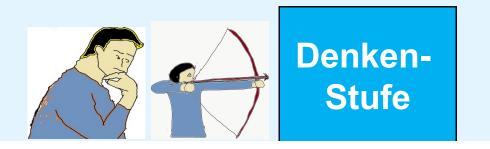
#### Denken-Stufe

#### Auswertung Skala D

	Bitte zählen Sie die Zahl der Kreuzchen für jede Skala
	Auswertung:
()	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala D
( )	Skala D beschreibt mich ziemlich gut
()	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ D

#### Für Ihre Praxis:

- Sie können diese Checkliste bei jedem Patienten anwenden, um zu pr
  üfen, wie viele Merkmale der Affekt-Stufe er noch hat nat
  ürlich immer nur in schwierigen Situationen mit Menschen, die ihm pers
  önlich emotional nah oder wichtig sind.
- Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Patient in dem Symptom auslösenden Kontext höchstens auf der AFFEKT-Stufe war und ihm deshalb geholfen werden muss, auf die DENKEN-Stufe hoch zu kommen



#### **SKALA E**

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen

( )	
\ /	1. Wir brauchen Zeit zur Abstimmung
( )	2. Wir haben gemeinsame Ziele
( )	3.Ich muss meinen Willen nicht durchsetzen
( )	4.Ich kann auf individuellen Vorteil verzichten
( )	5.Ich kann warten, bis der andere so weit ist
( )	6.Ich passe meine Geschwindigkeit dem anderen an
( )	7. Wir helfen uns gegenseitig
( )	8.Meine Überlegungen sind bildlich & sprachlich
( )	9.Ich folge bewusster Entscheidung und Intuition
( )	10.Ich kann mich von außen betrachten
( )	11.Ich kann Menschen gut verstehen
( )	12. Ich lerne gern wie Menschen sind
( )	13.Ich muss nicht alles im Griff haben
( )	14. Zusammen finden wir einen guten Weg
( )	15. Ich mag im Team arbeiten
( )	16.Beziehung geht vor Projekt
( )	17.Ich bin sehr einfühlsam
()	18. Wir ergänzen uns und sind ein starkes Team
( )	19. Unsere Gemeinschaft gibt mir Selbstbewusstsein
( )	20.Ich brauche andere Menschen
	Summe



#### Empathie-Stufe

#### Auswertung Skala E

(	)	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala E	
(	)	Skala E beschreibt mich ziemlich gut	
(	)	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ E	

#### Für Ihre Praxis:

- Sie können diese Checkliste bei jedem Patienten anwenden, um zu prüfen, wie viele Merkmale der Affekt-Stufe er noch hat natürlich immer nur in schwierigen Situationen mit Menschen, die ihm persönlich emotional nah oder wichtig sind.
- Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Patient in dem Symptom auslösenden Kontext höchstens auf der AFFEKT-Stufe war und ihm deshalb geholfen werden muss, auf die DENKEN-Stufe hoch zu kommen



#### Web-Seminar Biographien lesen lernen

#### 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

# Abschluss meiner Kindheit Brief an die Eltern in der Imagination

Wie kann ich meine Eltern verabschieden?



# ÜBUNG 14

# Imagination eines Briefs an die Eltern zum Abschluss der Kindheit

**Quelle:** Sulz, S. (2009). *Praxismanual zur Strategischen Entwicklung des Selbst und der Beziehungen. Experimentierbuch mit einem 25-Wochenprogramm und 34 Experimenten*. München: CIP-Medien, S. 146ff

308

# Übung 14 Imagination Brief an die Eltern alle

XXX

Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit, um sich abwechselnd an einem Tag der Mutter, am an- deren Tag dem Vater und dann wieder der Mutter mit geschlossenen Augen in der Vorstellung und Erinnerung zu widmen. Sagen Sie ihr bzw. ihm zum Abschluß Ihrer Kindheit die folgenden Worte. Am besten sprechen Sie den folgenden Text auf Tonband und hören ihn täglich an, sich dabei Mutter oder Vater vorstellend. Lassen Sie dabei alle auftretenden Gefühle entstehen, da sein und wieder abnehmen. Folgen Sie weiter dem Text und lassen Sie dabei neue Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken und Gefühle entstehen.

"Liebe Mutter, lieber Vater, Du ...

"Liebe Mutter, lieber Vater, Du hast Deine elterliche Aufgabe so gut gemacht, wie Du konntest. Es hat mich einige Mühe gekostet, mich als Kind auf Deine Besonderheiten einzustellen. Ich mußte dadurch ein ganz anderes Kind werden als ich natürlicherweise oder mit einer anderen Mutter, einem anderen Vater geworden wäre. Auf viele natürlichen Kind-Eigenschaften mußte ich verzichten, um mit Dir gut zurecht zu kommen, viele natürliche Impulse und Gefühle habe ich mir nicht erlaubt zu haben, damit ich Dich weiterhin so sehr lieben konnte, wie es unsere Beziehung brauchte. Du hast Dich sehr um mich gekümmert. Vielleicht mehr als mit gut tat. Aber es war Dir so wichtig. Oder vielleicht habe ich viel mehr Energie in die gute Qualität unserer Beziehung investiert als Du.

Du hattest ja neben mir vielleicht noch so viel anderes, das Dir wichtig war und um dessen Bewältigung Du kämpfen mußtest. Du mußtest ja Deine Haut und meine Haut retten,

ich nur meine.

Ich habe mich meine Kindheit lang so sehr auf Dich eingestellt, daß meine ganze Persönlichkeit auf die bestmögliche Bewältigung der Schwierigkeiten mit Dir abgestimmt ist. Sei es, daß ich dadurch das, was zu viel oder zu intensiv war, abmilderte, sei es daß ich dadurch das, was fehlte, besser aushalten konnte. Ich habe dadurch meine Kindheit, d.h. mein Leben damals mit Dir ganz gut geschafft. Und unser gemeinsames Leben ist ja mit meinem Erwachsen werden zu Ende gegangen. Ich danke Dir für Deinen guten Beitrag, den ich vielleicht zu wenig spüren kann und deshalb noch nicht genügend achte.

Jetzt, wo ich erwachsen bin und in meiner Erwachsenen-Welt lebe, habe ich leider noch Probleme, die die Folge meiner großen Anpassungsleistung an Dich sind. Meine Erwachsenen-Welt und meine Erwachsenen-Beziehungen funktionieren nach völlig anderen Gesetzmäßigkeiten wie die Welt meiner Kindheit, in der Du die Gesetzmäßigkeiten vorgabst.

 Meine Persönlichkeit mit all meinen Bedürftigkeiten, Gefühlen, Gedanken und Handlungsweisen ist leider in einigen Punkten nicht für diese Erwachsenen-Welt entwickelt worden. Ich komme mit den in der Kindheit entwickelten Reaktionsweisen heute zum Teil zu sehr unbefriedigenden Ergebnissen mit vielen unschönen und zum Teil quälenden Gefühlen. Und obwohl meine Kindheit mit Dir sicher kein Paradies war, ist mir manchmal, als ob nur in meiner Kindheits-Welt mit Dir so etwas wie ein Paradies verborgen war, daß ich damals mit Dir ein Paradies hätte erleben können, wenn ich und Du hätten besser miteinander umgehen können. Besonders, wenn ich mich schlecht fühle, taucht als Kontrast eine Sehnsucht nach diesem paradiesischen Zustand des Befriedigtseins, wunschlos Zufriedenseins, wohlig behaglich, warm, unbeschwert und leicht und doch gut aufgehoben Fühlens auf.

- Doch ist meine Kindheit zu Ende. Du bist aus Deiner elterlichen Pflicht entlassen, ich habe keine Ansprüche mehr an Dich und auch keine Rechte auf Bedürfnisbefriedigung durch Dich mehr. Die Sehnsucht ist geblieben und ich werde versuchen, sie in meinen heutigen Beziehungen zur Erfüllung zu bringen. Wenn ich merke, daß für mich als erwachsenen Menschen diese Sehnsucht und diese Bedürfnisse nicht mehr stimmen, werde ich versuchen, meinen aus der Kindheit verbliebenen Wunsch nach ihrer Erfüllung loszulassen und mich trauernd von ihm zu verabschieden - als etwas, das eben nur in meiner Kindheit hätte erfüllt werden können. Ich werde in diesem Fall lernen, darauf zu verzichten.
- Ich kann Dich aus Deiner Elternrolle gehen lassen. Gegenwart und Zukunft sind meine eigene Entwicklungsarbeit und meine Verantwortung allein. Ich beginne jetzt meine Persönlichkeit auf meine jetzige Welt einzustellen. Dazu muß ich mich von dir und meiner Vergangenheit verabschieden. Nicht mehr Deine Liebe, Dein Verständnis, Deine Anerkennung ist wichtig, sondern die Art und Weise, wie ich mit meinen heutigen Beziehungen umgehe. Und das muß ich neu lernen und ich habe begonnen, diese Lernschritte zu tun. Ich beginne, auf meine Weise meine Welt und meine Beziehungen zu gestalten."

# Web-Seminar Biographien lesen lernen

# 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

# Weitere Kurse und Web-Seminare

Wie kann ich mit -Kurse Weitermachen?

# Die nächsten Kurse zu und VDS

S. SULZ SBT 21.03 <u>Intensivschulung emotionaler Wahrnehmung</u> – <u>Emotive Gesprächsführung macht Therapie wirksam durch EMOTION TRACKING</u> <u>zweitägiges Web-Seminar 27.-28.03.2021</u> jeweils 9 bis 17 Uhr

S. Sulz: SBT 21.04 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie: Brücke zwischen Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie

Ein zweitägiges Web-Seminar 8.05.2021 – 9.05.2021 jeweils 9 bis 17 Uhr

S. Sulz: SBT 21.04 Ich lade Sie ein! Wozu? Ins Panoptikum der menschlichen Psyche

Therapie ohne Diagnostik ist wie Schwimmen ohne Wasser Oder: Verhaltensdiagnostiksystem VDS wirklich erlernen

Ein Abend-Web-Seminar 23.6.2021 18-21.15 Uhr

# SERGE SULZ <u>Intensivschulung emotionaler</u> <u>Wahrnehmung</u> – Emotive Gesprächsführung macht Therapie wirksam durch EMOTION TRACKING

- **27.02.2021 28.02.2021** | SBT 21.03
- Oft sagt ein Blick mehr als tausend Worte. Und der Körper lügt nicht. Die Körpersignale der PatientInnen richtig zu deuten, gehört zu den wichtigsten Instrumenten eines Therapeuten/einer Therapeutin. Das Widerspiegeln dieser Wahrnehmung vertieft und intensiviert das Erleben des Gesagten. Diese Kunst zu erlernen und den Umgang damit zu verfeinern, ist ein lebenslanger Prozess. Das Seminar mit vielen Übungseinheiten kann ein erster Schritt in die Richtung sein. Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist Voraussetzung. Zielgruppe: TN mit bereits etwas therapeutischer Erfahrung. Literatur: Sulz (2017): Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen, Band 1 und 2: CIP-Medien im Psychosozial-Verlag, Gießen.

# S. Sulz SBT 21.07 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie: Brücke zwischen Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie 08.05.2021

- -09.05.2021
- Verhaltenstherapie hat sich in den letzten dreißig Jahren dem Beziehungsthema zugewandt und dadurch sehr viel Psychodynamik inkl. Bindungstheorie in ihr Denken aufgenommen. Nachdem die Arbeitsgruppe um Peter Fonagy sich ihrerseits in Richtung Entwicklung, Metakognition (Mentalisierung) und Affektregulierung entwickelte, wurde die Kluft zwischen beiden Welten noch kleiner. Der Mentalisierungsbasierte psychoanalytische Ansatz hat auf diese Weise bereits einen Brückenkopf zur Verhaltenstherapie gebaut und wir können das nun von unserem Ufer aus ebenfalls tun. Im Kurs wird ein Behaviorales Mentalisierungskonzept vorgestellt und dessen diagnostische und therapeutische Schritte praktisch im
- Rollenspiel erarbeitet. Mentalisierungsfördernde Gespr.chsführung wird so geübt, dass sowohl tiefe emotionale Erfahrung als auch Entwicklung zur Empathiefähigkeit möglich wird. Lit.: Sulz (2017). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen
- – Band 1 und 2, CIP-Medien im Psychosozial-Verlag, Gießen.

# Ich lade Sie ein! Wozu? Ins Panoptikum der menschlichen Psyche

S. Sulz: Therapie ohne Diagnostik ist wie Schwimmen ohne Wasser Oder: Verhaltensdiagnostiksystem VDS wirklich erlernen Ein Abend-Web-Seminar 23.6.21 18-21.15. Uhr

Den ganzen Menschen erfassen – zu einem tiefen Verständnis gelangen – nicht nur Auslöser, sondern Ursachen finden – was einen Menschen wie und wozu bewegt – wie er einfach scheitern musste. VDS beherbergt neben bekannter und sehr hilfreicher Psychotherapie-Diagnostik einen großen Schatz von Perlen und Juwelen, die zu einem ganzheitlichen Verstehen des Menschen führen. Was OPD für die Tiefenpsychologie ist VDS für die Verhaltenstherapie. Sie bringen zwei Probanden mit: sich selbst und einen Patienten. Gemeinsam gelangen wir treffsicher

von der Vielfalt zu einem Ganzen, vom Defizit zur Kompetenz, vom Konflikt zur Lösung und vom Problemverständnis zur Fallkonzeption.

Lit.: Sulz (2017): Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen – Band 1 und 2: CIP-Medien im Psychosozial-Verlag, Gießen.

# Ich danke Ihnen für Ihr Interesse

und gebe Ihnen noch meine Korrespondenz-Daten:

- Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
- Nymphenburger Str. 155
- 80634 München
- Tel. 089 120 222 77 (Sekretariat Frau Halter)
- Prof.Sulz@eupehs.org
- https://eupehs.org

# Literaturempfehlungen

Was kann ich lesen?

# Literaturempfehlung



© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org 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.

# Literaturempfehlung

#### **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.



### Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

#### Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Cover in druckfähiger Auflösung

#### **EUR 49,90**

Dieser Titel erscheint im Oktober 2021.

Buchreihe: CIP-Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

489 Seiten, Broschur, 148 x 210 mm

1. Aufl. 2021

Erscheint im Oktober 2021

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

DOI: https://doi.org/9783839008801

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

### Serge Sulz Heilung und Wachstum der verletzten Seele.

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



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

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: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K.D. Sulz

#### **Heilung und Wachstum** der verletzten Seele

Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie





Cp Psychosozial-Verlag











# Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

#### Serge K.D. Sulz

#### Mit Gefühlen umgehen

#### Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

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

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

Buchreihe: CIP-Medien



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

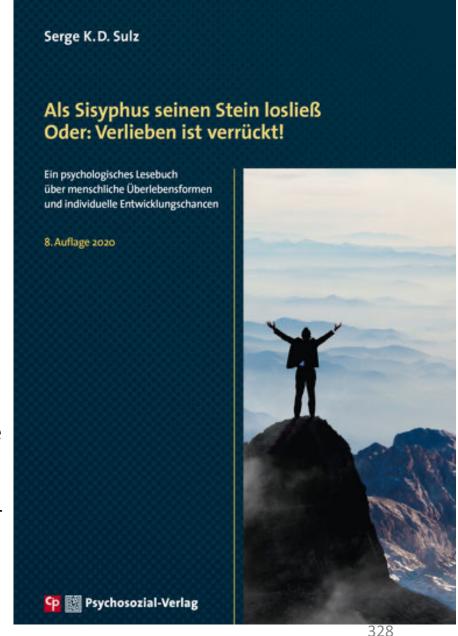
Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen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

# Serge Sulz: 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.



# Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

VERHALTENSANALYSE

ANALYSE

ANALYSE

THERAPIEPLAN

NEUE

ANTRAGSTELLUNG
NACH DEN
RICHTLINIEN

APRIL 2017

→ Das Buch zur Biographie

MEDIEN

# Literaturempfehlung

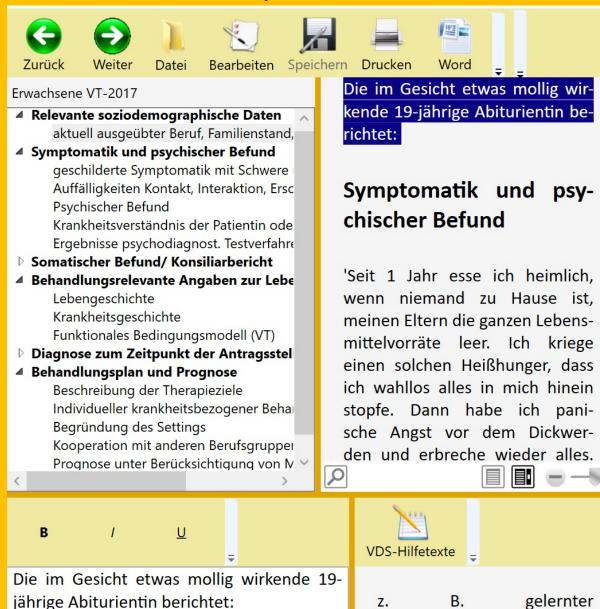
- Es geht um ein Praxis- Handbuch, das bei den ersten Schritten einer Therapie behilflich sein soll. Es soll einerseits die Qualität der Verhaltensdiagnostik und Verhaltensanalyse steigern und andererseits durch eine kluge Systematik Zeit sparen helfen. Dazu werden viele Fallvignetten und ganze Fallbeispiele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

Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT

# **VDS-Report Software**

VDS-Report ist eine kostengünstige Software zum zeitsparenden Schreiben des Berichts an den Gutachter.

In weniger als einer Stunde schreiben Sie einen qualifizierten Antrag.



**VDS-Report Softwar** 

Hausmeister

verheiratet, 3 Kinder

Maschinenschlosser, jetzt als

tätig,

# Die Bücher und Karten zur Praxis













© Serge Sulz Mentalisierungfördernde Verhaltenstherapie MVT www.eupehs.org

# Vielen Dank! Und ...



Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Willkommen in der Kunst Des Lesens der Biographie und der modernen Entwicklungspsychotherapie und der

> Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie

> > Literatur siehe Sulz 2017b,c

#### Literatur

- Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxis der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag
- Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie. Gießen: Psychosozialverlag.
- Sulz, S. K. D. (2021a). Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation. Gießen: Psychosozial
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ Oder: Verlieben ist verrückt. 8. Auflage.
   München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien

### Literatur

- 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. (2014). Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining Emotions-Exposition Emotion Tracking Metakognitiv-mentalisierende Reflexion von Gefühlen.
   Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 19(2),
   122-144.
- 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. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen.
   München: CIP-Medien.
- 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.