

Herzlich willkommen!

Serge K.D. Sulz:
Die 7 Todsünden der
Psychotherapie

Wochenendkurs 2024-05-04/05



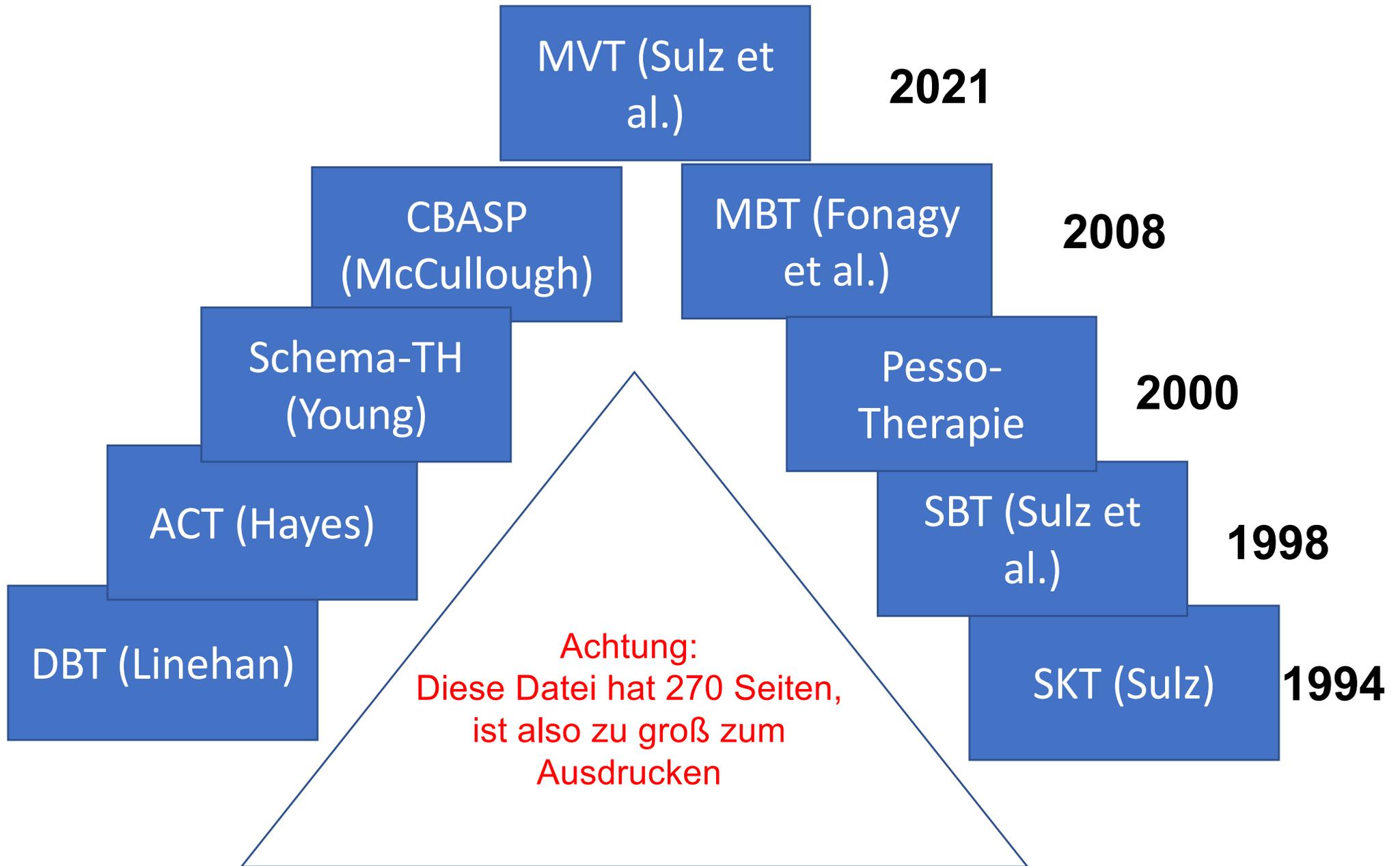
Der Dozent:

- Serge Sulz
- Psychiater & Dipl.-Psych.
- VT und TP/PA
- Gründer SBT und MVT
- Prof. KU Eichstätt

→Für den Kurs am 4. und 5.5.

bleiben 130 von 288 Folien der Datei Modul 1-3 eingeblendet.

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



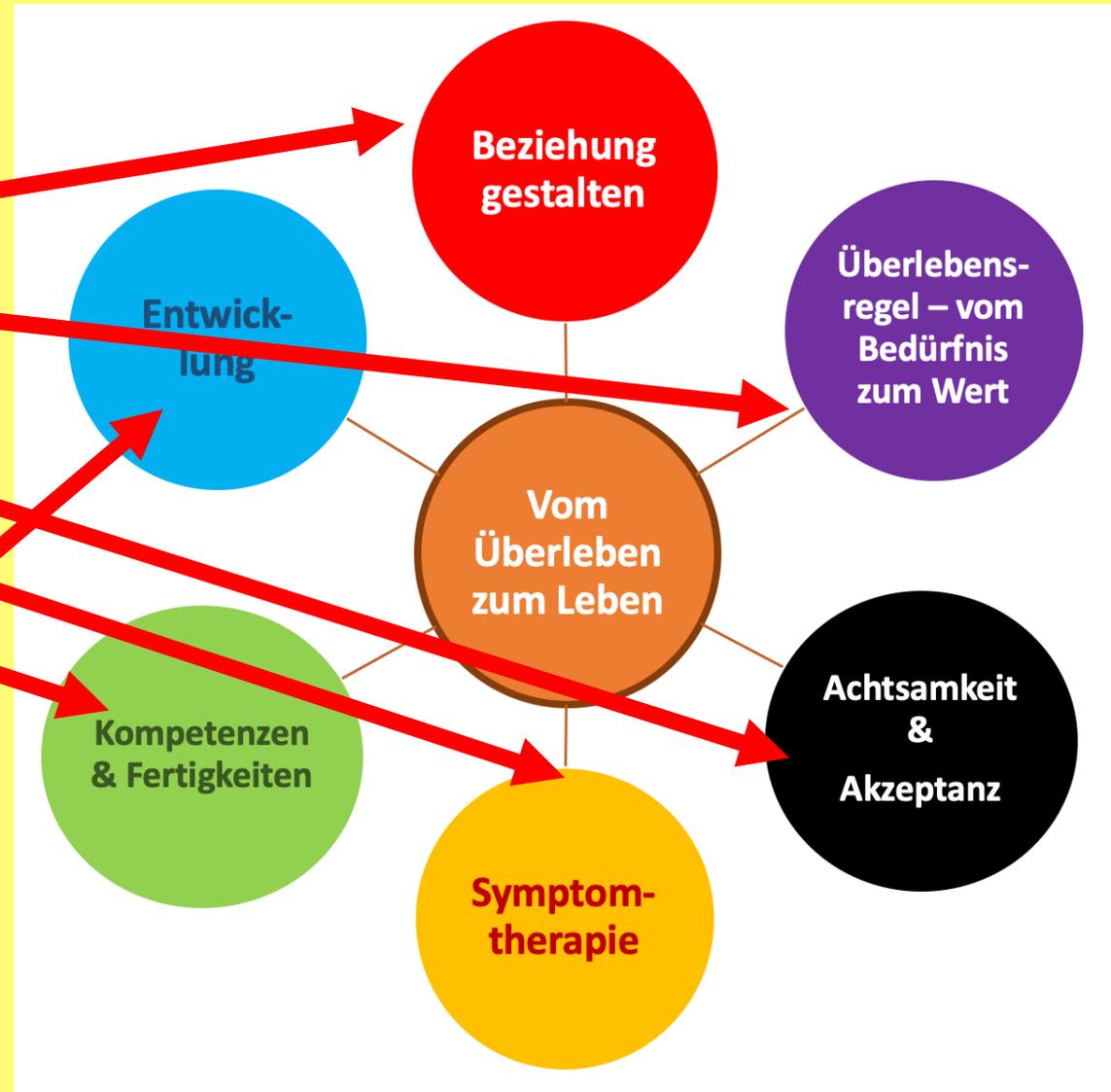
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ ist begründet in der **Entwicklungspsychologie**
 - (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)
- ✓ In der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den
 - psychologischen Zweiprozesstheorien und
 - Systemtheorien (Epstein, Grawe, Haken u.a.)
- ✓ In der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT**
 - (z.B. DBT, ACT, SBT, CBASP)
- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter)
- ✓ Sie umfasst **7 Module**

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

Von der SBT ...

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



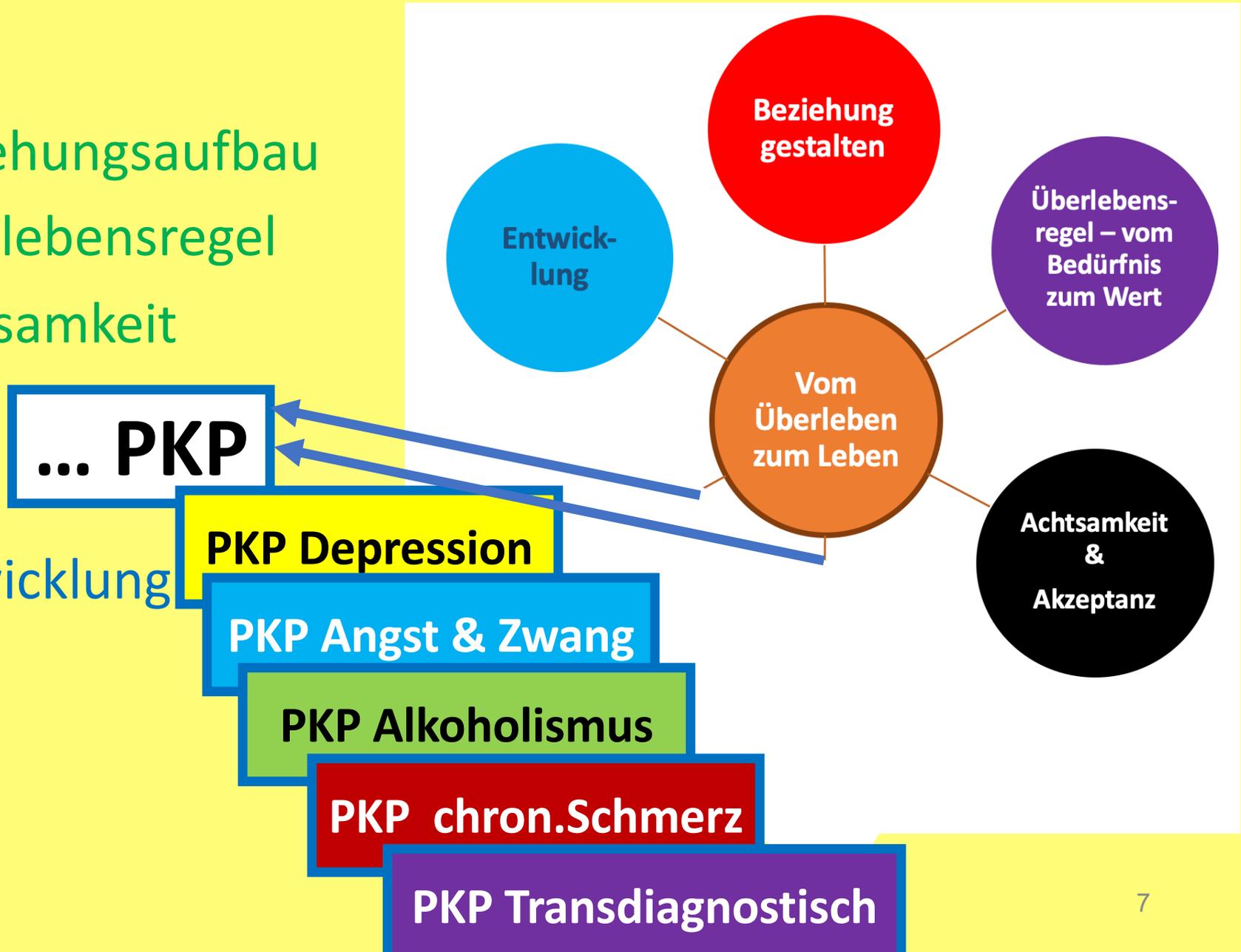
Von der SBT ...

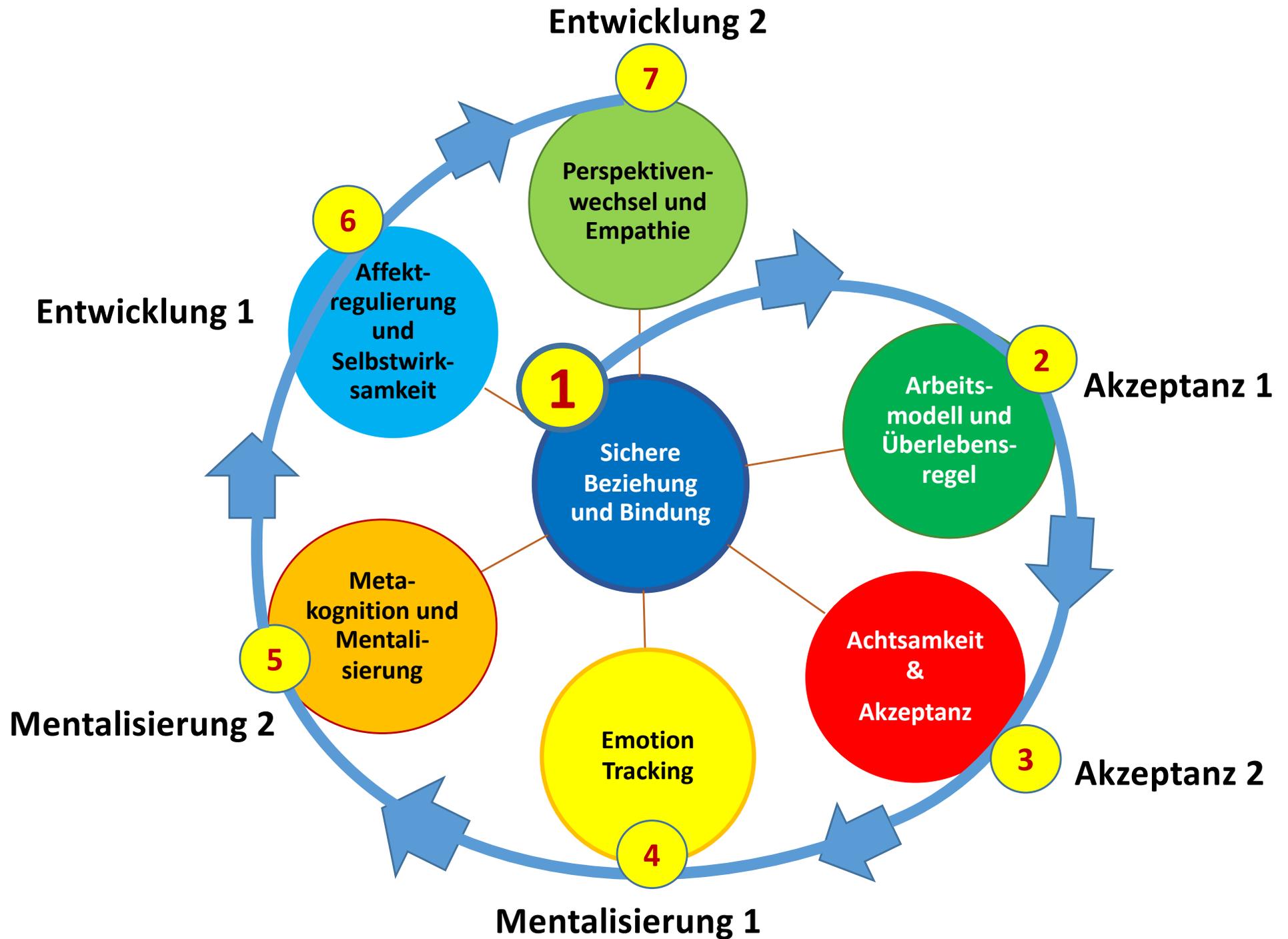
1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



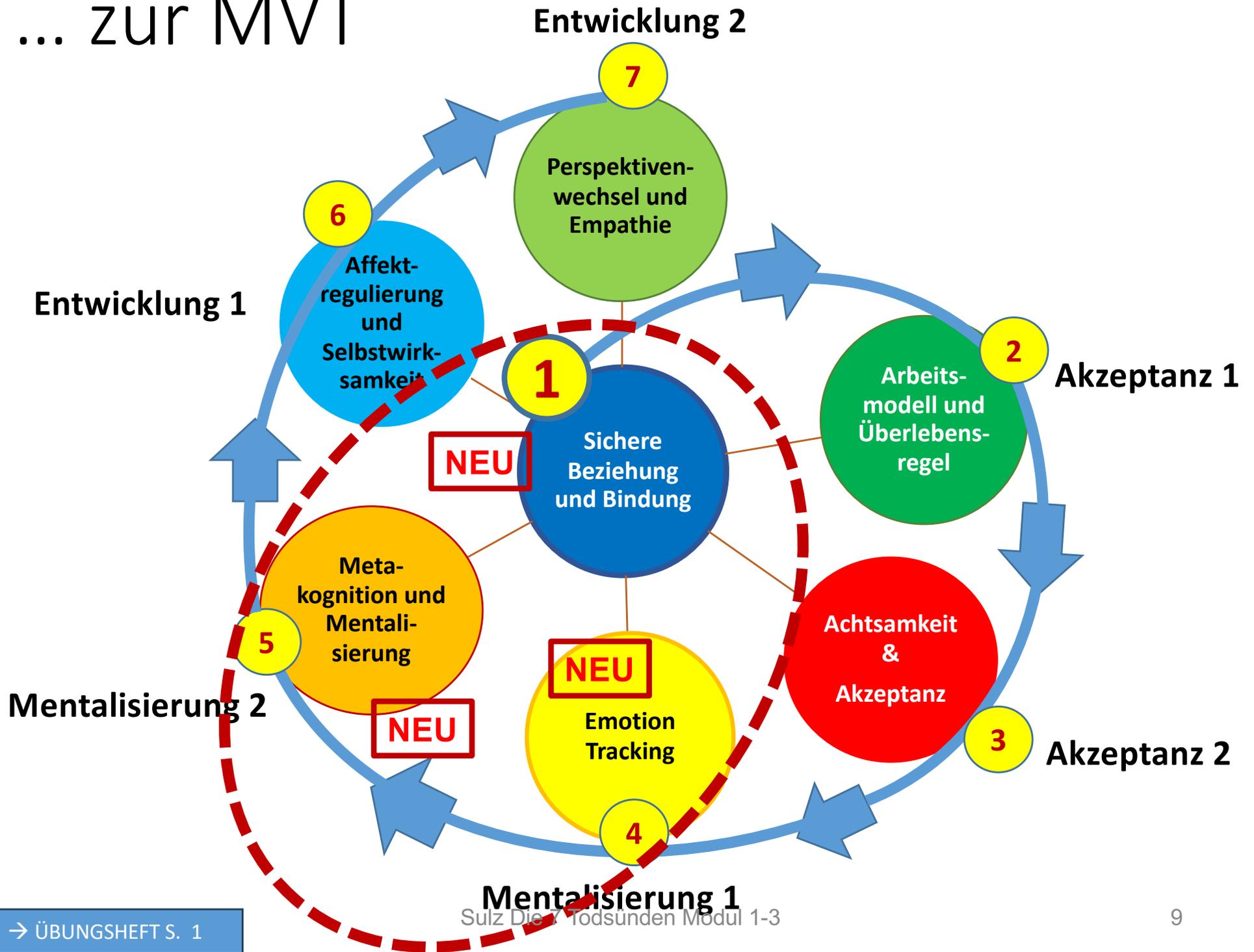
Von der SBT ...

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



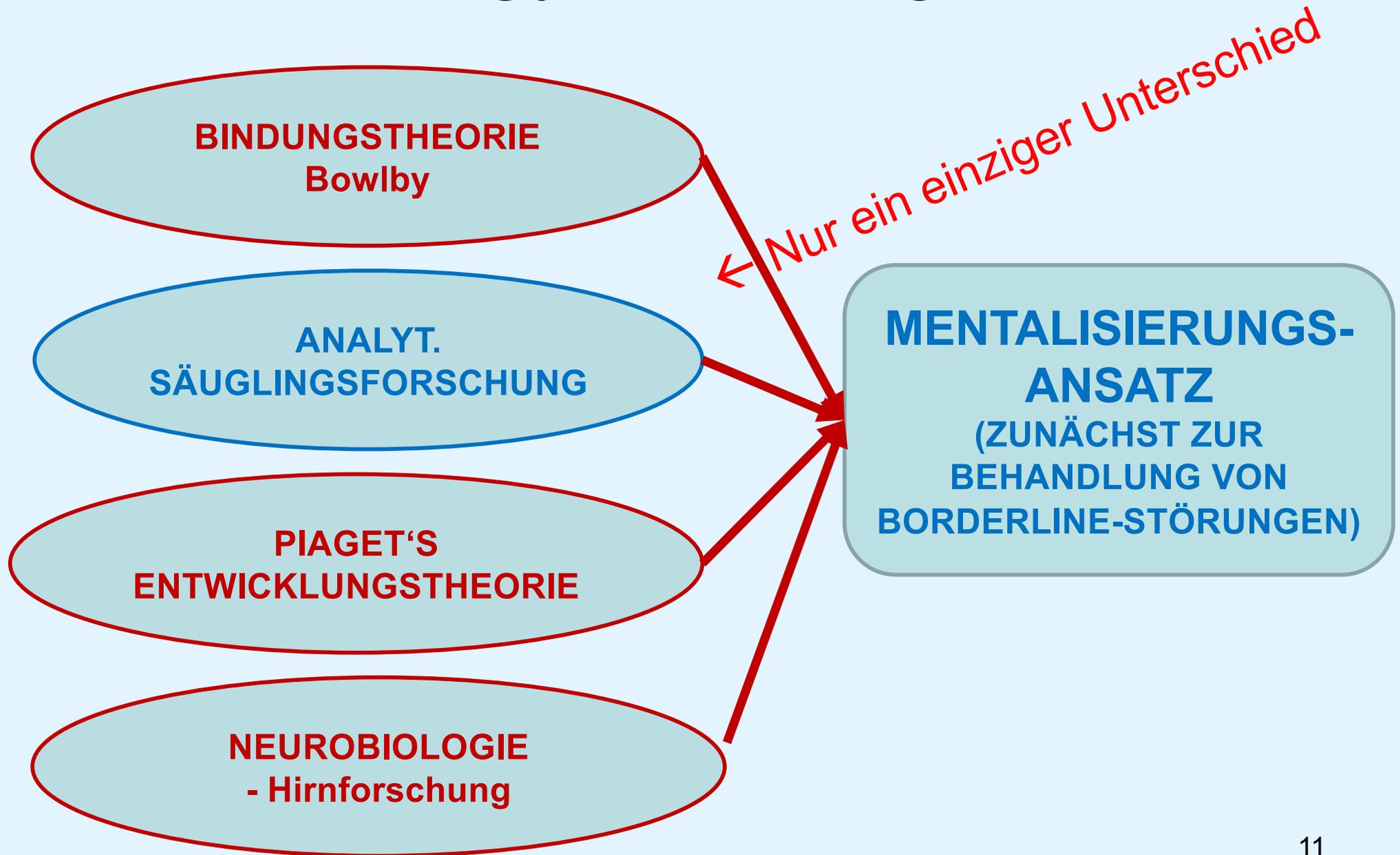


... zur MVT

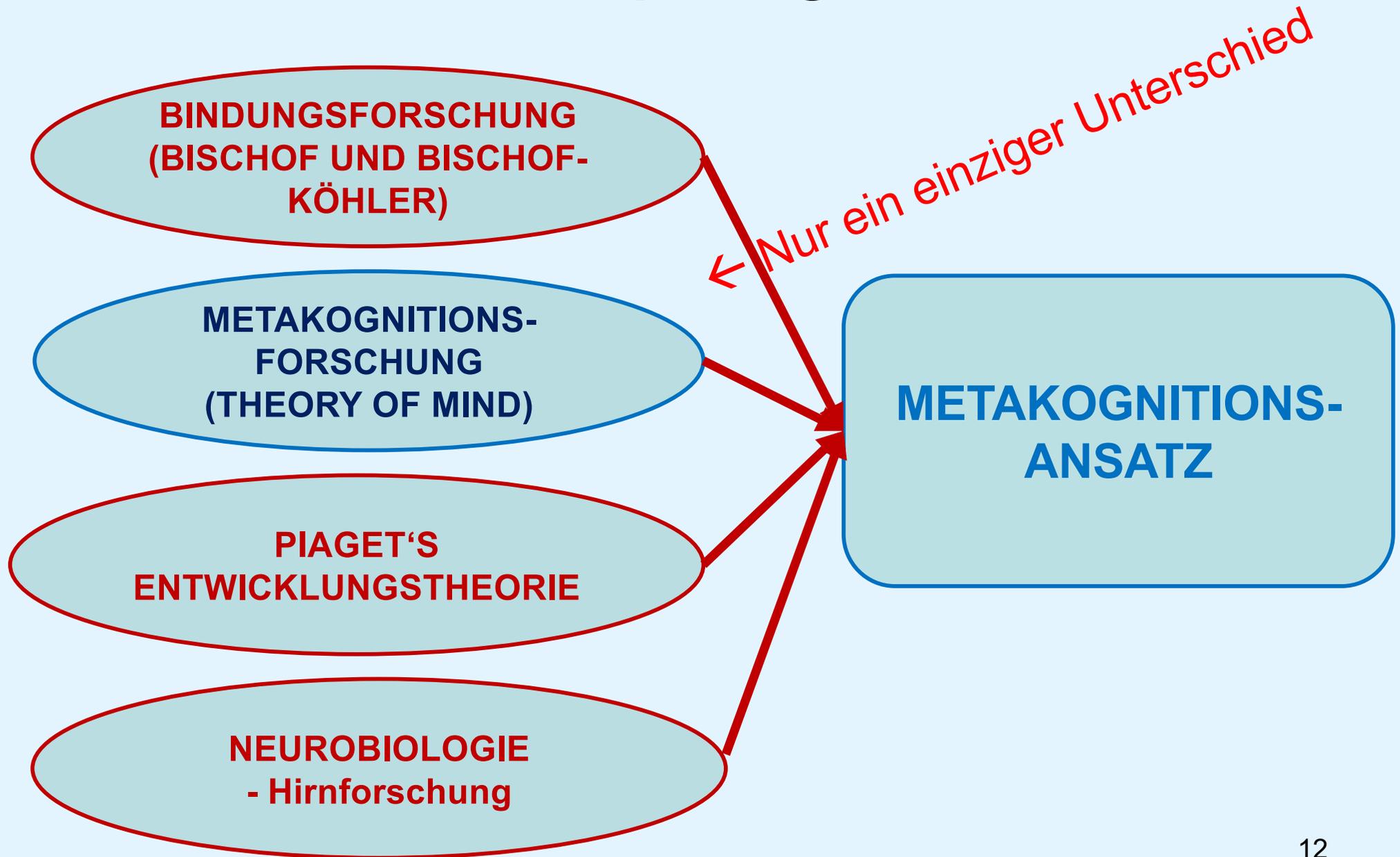


Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 Bindung und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/x6NibsOyN7M	46
MVT-2 Überlebensregel - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/ucORdh9Mhsl	46
MVT-3 Achtsamkeit und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/eLvvgRIWoVM	45
MVT-4 Emotion Tracking - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/kfLF4Wu3dgl	20
MVT-5 Mentalisierung und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/yXkgCcgo__l	40
MVT-6 Entwicklung Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/JgCXxkSHZtw	35

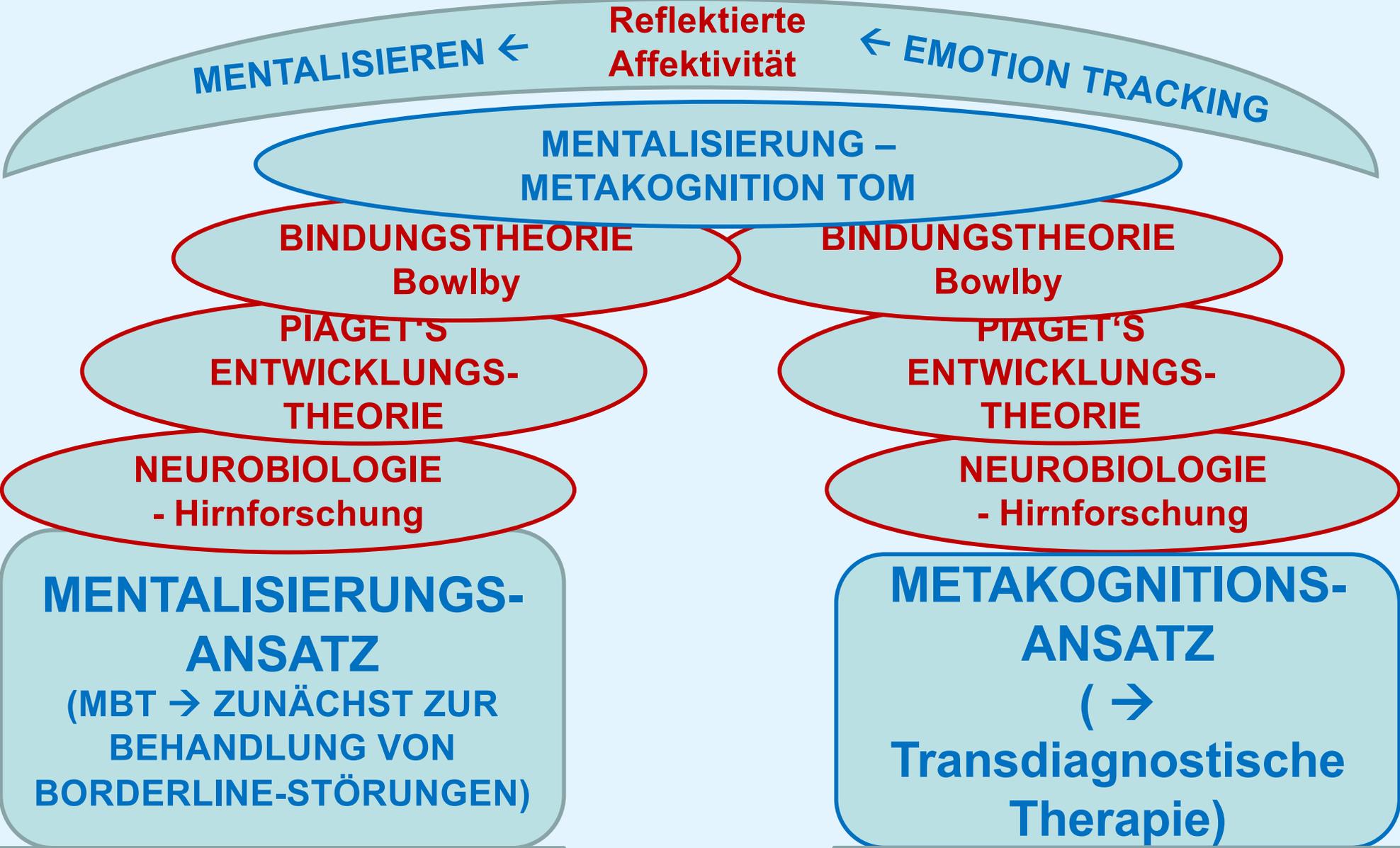
Fonagys Impulsgeber



VT-Impulsgeber



Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



Mentalisierung = reflektierte Affektivität

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



Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)

7 Probleme des Patienten

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

7 Todsünden der PsychotherapeutIn

1. Fehlende Bindung: **Die Therapeutin ist nicht da für mich! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Die Therapeutin lässt nicht zu, dass ich mich wehre, mich behaupte**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst. Die Therapeutin akzeptiert mich nicht.**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Die Therapeutin sieht nicht, was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Die Therapeutin sagt mir nicht, warum man sich so und so verhält und nicht, wozu mein Handeln führen wird**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Die Therapeutin hilft mir nicht, meine Gefühle zu regulieren – und eine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich meiner Therapeutin nicht verständlich machen**

7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit und Akzeptanz schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – erkennen lassen, warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln lernen**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation 1 und 2**

**Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung
nicht möglich**

1. Modul
Bindungssicherheit



1. Modul Bindungssicherheit

1. Problem fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Ziel Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
3. Therapie Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**

→ IHRE VORBEREITUNG:

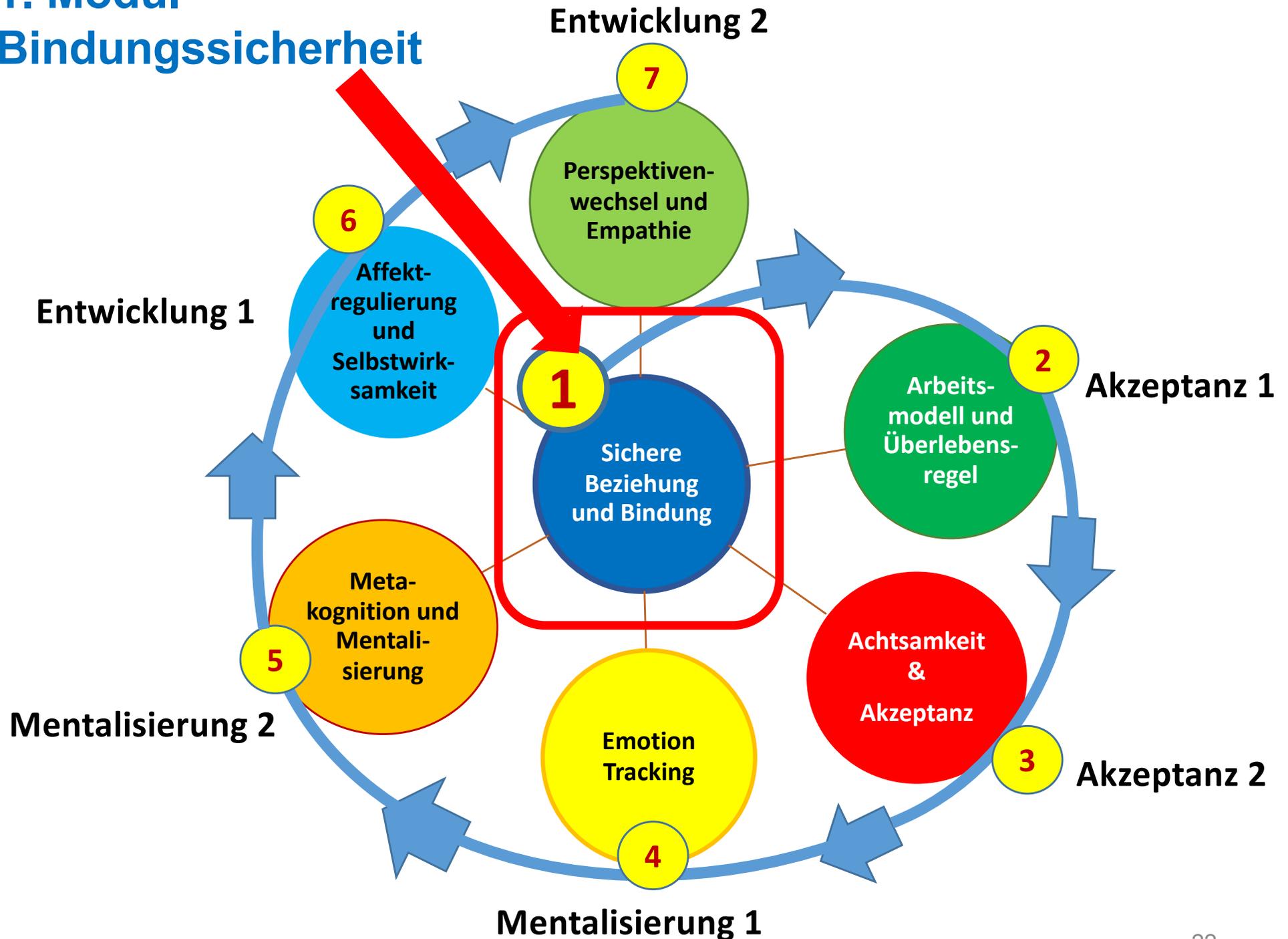
- a) Lektüre MVT-Textbuch* und Übungsbuch** Kapitel Modul 1
- b) Therapiesitzungs-Video (live) 1. Gespräch*** anschauen

*Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

**Sulz, S.K.D. (2022). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

*** <https://youtu.be/Zfr2ilLtELY>

1. Modul Bindungssicherheit





Liste der Übungen 1. Modul

0.1 (vor dem Kurs) Bedürfnis, Angst, Wut, Persönlichk.

1.0 Still Face VIDEO

1.1 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24

1.2 Zeichen unsicherer Bindung

1.? Wissen über Bindung: VIDEO Marshmallow

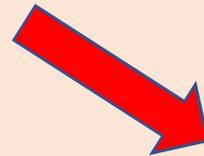
1.3 Bindungs-Sicherheit in der Therapiebeziehung:

1.0 STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video von Edward Tronick ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:







Imagination

VDS24-Fragebogen:

Frustrierendes Elternverhalten → unsichere Bindung

Übung 1.1

Nicht befriedigte Bedürfnisse

Das verletzte Kind

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein.

Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen VDS24-FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten.

Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.



Imagination

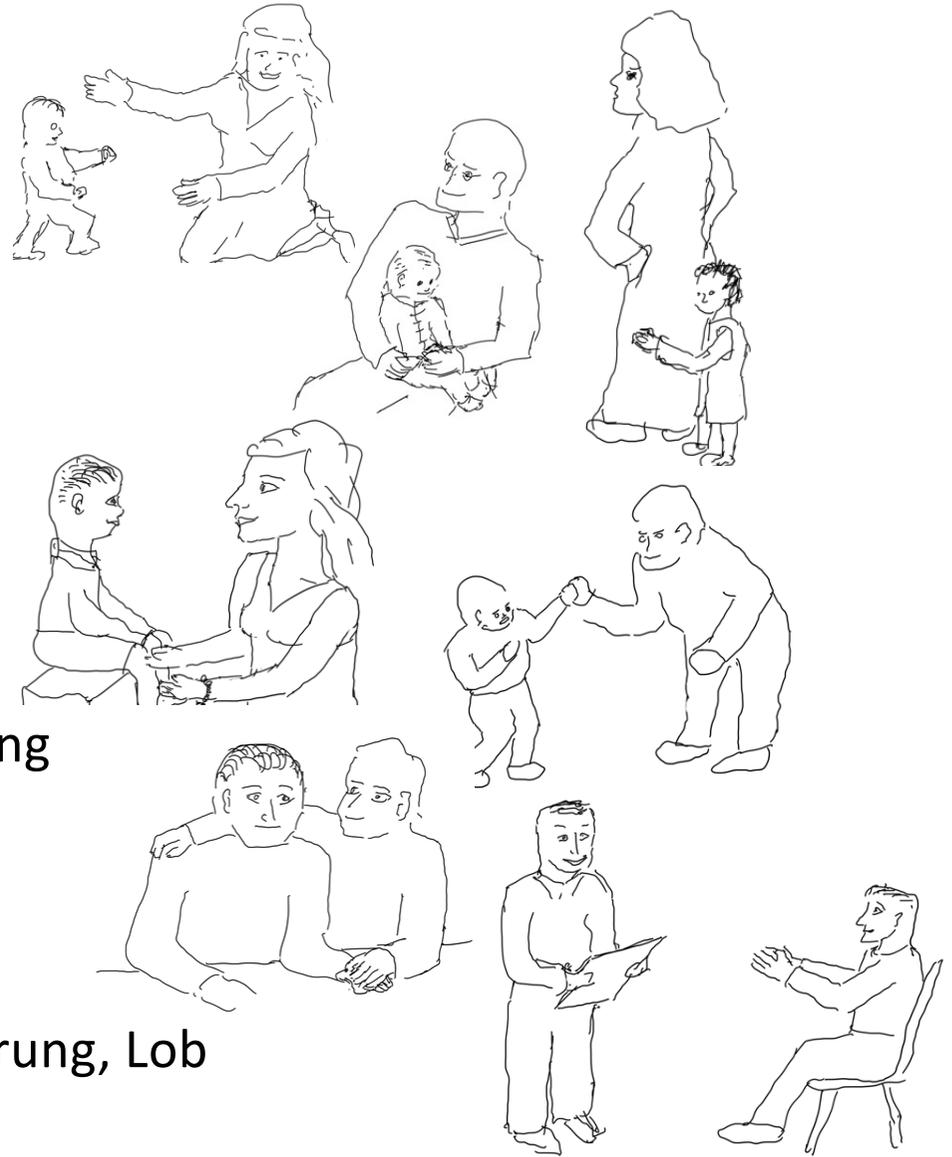
Das verletzte Kind – Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB (VDS24)

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen UND ICH BEGINNE:
- Sie können 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 bist Du 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 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? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- ICH SPRECHE JETZT 7 SÄTZE, DIESE BITTE STUMM WIEDERHOLEN UND NACHSPÜREN, OB DAS ZUTRAF UND AUF DAS GEFÜHL ACHTEN, DAS DABEI ENTSTAND (TRAUER, ÄRGER ETC.)
- Danach können Sie es ausfüllen, siehe Arbeitsblätter VDS24

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

1. () Mir fehlte Willkommensein
bei Vater ()? bei Mutter ()?
2. () Mir fehlte Geborgenheit und Wärme
von Vater ()? von Mutter ()?
3. () Mir fehlte zuverlässiger Schutz
bei Vater ()? bei Mutter ()?
4. () Mir fehlte Liebe
von Vater ()? von Mutter ()?
5. () Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung
von Vater ()? von Mutter ()?
6. () Mir fehlte Verständnis
von Vater ()? von Mutter ()?
7. () Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob
bei Vater ()? bei Mutter ()?



!? Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir
am meisten:(Nr. ____)
am zweitmeisten:(Nr. ____)

**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**

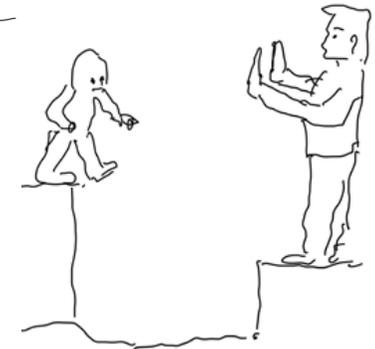
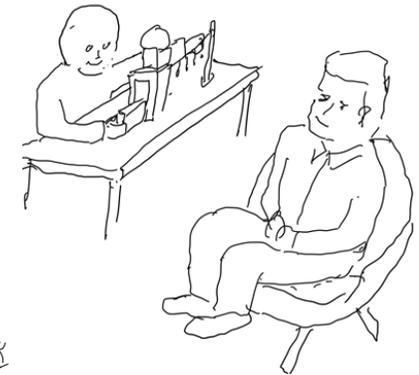
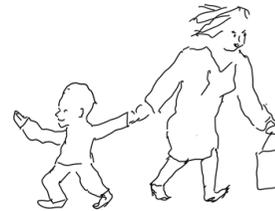
Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB (VDS24)

- 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 –aber eigentlich gilt es für die ganze Kindheit.
- 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 bist Du jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Dir ...

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- 8. () Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen
von Vater ()? von Mutter ()?
- 9. () Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum
von Vater ()? von Mutter ()?
- 10. () Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekomr
von Vater ()? von Mutter ()?
- 11. () Mir fehlte Gefördert werden , Gefordert werden
von Vater ()? von Mutter ()?
- 12. () Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren
Vater ()? Mutter ()?
- 13. () Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik
Vater ()? Mutter ()?
- 14. () Wenn ich einen Gegenüber suchte, so w ich aus/wies mich zurück
Vater ()? Mutter ()?



**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**

!?

Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir
am meisten:(Nr. ____)
am zweitmeisten:(Nr. ____)

Sulz Die 7 Todsünden Modul 1-3

Imagination

Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB (VDS24)

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und **schließen die Augen**.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort bist Du jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Dir ...

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. () Eine zu ängstliche Bezugsperson war
von Vater ()? von Mutter ()?
- H2. () Eine zu bedrohliche Bezugsperson war
von Vater ()? von Mutter ()?
- H3. () Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt
Vater ()? Mutter ()?
- H4. () Extrem wütend machte mich immer wieder
Vater ()? Mutter ()?
- H5. () Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war
Vater ()? - Mutter ()?
- H6. () zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder
Vater ()? Mutter ()?
- H7. () Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich
Vater ()? Mutter ()?

**Augen öffnen und
im Übungsheft ankreuzen**



Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

am meisten:(Nr. ____)

am zweitmeisten:(Nr. ____)

Sulz Die 7 Todsünden Modul 1-3

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte? Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen? Vielleicht können Sie sich an Beispiele erinnern?

Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie noch einmal die sechs wichtigsten Bedürfnisfrustrationen vergegenwärtigen und weitere Beispiele sammeln:

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Beispiel:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

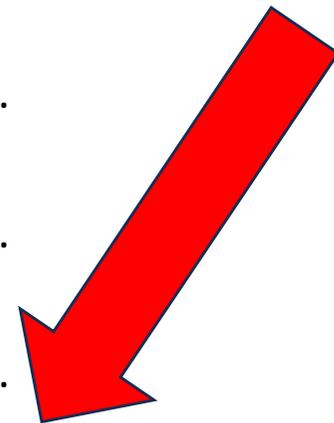
Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben?

..... (0 = gar nicht 10= bestens)



Entwicklungstheorie

- In der Kindheit werden zentrale **Zugehörigkeitsbedürfnisse** und **Selbstbedürfnisse** und nicht selten auch **Homöostasebedürfnisse** von Eltern anhaltend frustriert.
- **Das Kind fühlt sich dadurch nicht gut aufgehoben und nicht sicher gebunden. Der Summenwert des VDS24 zeigt das Ausmaß von Bindungs-Unsicherheit = nicht gut und sicher aufgehoben sein bei den Eltern.**
- Kinder bilden schon im ersten Lebensjahr ein inneres Arbeitsmodell (nach Bowlby 1975) bzw. eine **Überlebensregel** (Sulz 1994), die später zur Ausbildung von **dysfunktionalen Persönlichkeitszügen** führt.
- Zugleich **verhindert sie die Entwicklung auf mentale Entwicklungsstufen**, so dass z.B. auf der Körper- oder Affekt-Stufe verblieben wird.
- Dort ist **noch kein ausreichend mentales Erfassen des Selbst und der Welt** möglich.
- Es kommt zu **projektiven Identifizierungen** (Wahrnehmen & Denken verzerrt), die zu **unbefriedigenden Beziehungen** führen.

→ VDS24 Frustrierendes Elternverhalten ist der wichtigste Indikator unsicherer Bindung

Wir definieren

- **Unsichere Bindung** als
- **NICHT GUT UND SICHER AUFGEHOBEN FÜHLEN**
- bei den Eltern.

Der Indikator dafür ist der **Gesamtwert VDS24:**

= Summe der elterlichen Frustrationen, die wir zudem nach Zugehörigkeits-, Selbst- (Autonomie-) und Homöostasebedürfnissen unterscheiden können.

Übung 1.2

1.2 Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu Betrachtungen ein, mit denen wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist

Heute: Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

Übung 1.2

Heute:

Formen zentraler Angst

Angst

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

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

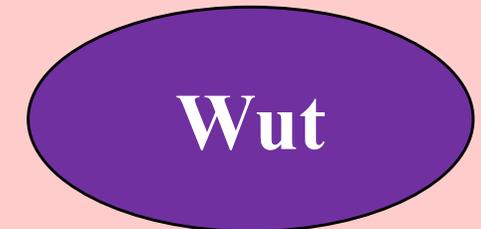
*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

Formen zentraler Wut:

Wenn ich sehr wütend bin,
würde ich aus Wut am liebsten ...
(obwohl ich es niemals tun würde)

Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. () Vernichten
3. () Mich trennen
4. () Explodieren
5. () Bemächtigen, weh tun
6. () Liebe entziehen, völlig ablehnen
7. () mit aller Wucht zurückschlagen
8. () hörig bzw. willenlos machen



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

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



Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung (VDS20-BU Erw)

Wir wissen heute, dass viele Eltern nicht in der Lage sind, ihrem Kind eine sichere Bindung zu geben.

Das Kind muss versuchen, auf seine Weise Bindungssicherheit herzustellen.

Und es wird mit diesen Bemühungen nicht aufhören, bis es genug davon hat.

Leider ist das oft nicht zu schaffen, so dass daraus ein ewiges Bemühen wird, das so viel Lebensenergie beansprucht, dass keine Energie übrig bleibt für Spielerisches, für Erkundungen der Welt, für neue Beziehungen, für Selbständigkeit.

Die Erfolge im Leben bleiben hinter denen zurück, die eine sichere Bindung haben. Das Klammern und die Unselbständigkeit führt dann dazu, dass der Partner das nicht mehr aushält und sich trennt. Oder zumindest respektlos mit dem abhängigen Menschen umgeht.

Übung 1.2

Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung

- 1) () Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von der Mutter
- 2) () Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
- 3) () Meine Mutter war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
- 4) () Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
- 5) () Sie reagierte wütend, wenn sie auf mich ärgerlich war
- 6) () Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
- 7) () Sie gab wenig Körperkontakt
- 8) () Sie gab wenig Geborgenheit
- 9) () Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
- 10) () Ich habe heute noch Angst vor Trennung oder Kontrollverlust
- 11) () Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
- 12) () Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch oder ich kann mich schwer binden
- 13) () Ich kann nicht gut allein sein oder unter Menschen sein ist anstrengend

_____ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 13, unsicher ab 4)

Wissen über Bindung

Die Bindungsperson (Attachment figure)

- Emotionale Bindung an die primäre **Bindungsperson** als **angeborenes Bedürfnis des Menschen** (Bowlby 1973) und **aller Säugetiere**
- gilt als **die wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung** des Babys.
- Ziel ist das Erleben von **Sicherheit**.
- Diese Erfahrungen mit den Betreuungspersonen werden psychisch repräsentiert und
- schaffen **Erwartungen** bezüglich der Wirkungen und Folgen eigenen Bindungsverhaltens beim Säugling.

Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Diese Erwartungen, verbunden mit dem eigenen Verhalten,
- bilden das **innere Arbeitsmodell** (Bowlby, 1976) bzw.
- **die Überlebensregel (Sulz 1994)**
- im Rahmen dieses homöostatischen Systems der Orientierung des Säuglings.
- Es lassen sich vier verschiedene Arbeitsmodelle differenzieren

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Das **innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)** (Bowlby, 1976) gibt vor,
- wie mit einer wichtigen Bezugsperson umgegangen werden muss,
- um **möglichst hohe Bindungssicherheit herzustellen.**
- Bis ins Erwachsenenalter prägt das innere Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
- das Beziehungsverhalten eines Menschen (Collins & Read, 1994; Main, 1997).

→ Wie versucht mein Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlig**e Mutter,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann,
- muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind,
- sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?
→Spiegele ich sie markiert?

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)

→ Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?
→ Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- **So lange keine sichere Bindung hergestellt ist,**
- arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren.
- Alles andere ist unwichtig.
- **Erst wenn eine sichere Bindung hergestellt ist,** muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen,
- sondern wird frei für spielerische Entwicklung.
- Es kann und will sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Asthington & Jenkins, 1995).

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösten
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

(Vorschulkinder)

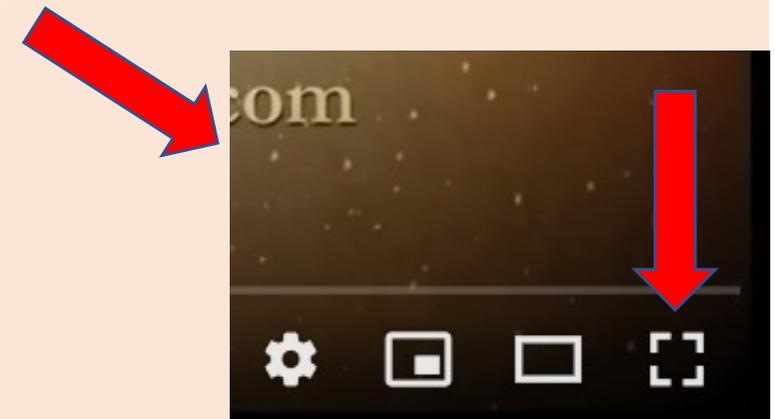
→ Wie reflektiert ist mein Klient?

Marshmallows

- Selbststeuerungsfähigkeit durch sichere Bindung:
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video über Walter Mischels Marshmallow-Experiment ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

Durch Klick auf das gestrichelte Quadrat in der unteren rechten Ecke vergrößern Sie das Bild:





Video Marshmallow → Selbststeuerungsfähigkeit

Wie verhindert mein
Patient Bindung zwischen
uns?

Wie verhindert mein Patient Bindung zwischen uns?

- Die nicht befriedigten Bedürfnisse der Kindheit (VDS24)
 - Führen zu dysfunktionalen Persönlichkeitszügen,
 - durch die er keine sichere Bindung herstellen kann
- Z.B. selbstunsicher zurückhaltend
- Weil es durch die Überlebensregel verboten ist, selbstbewusst auf die Therapeutin zuzugehen
- Statt von ihr Gutes zu erwarten, erwartet er Ablehnung
- Diese vermeidet er durch sein Distanz halten und Nähe vermeiden

Wie verhindert die TherapeutIn dass mehr Bindung entsteht?

- Zeige ich herzlich genug Willkommen heißen?
- Biete ich beängstigende Nähe an?
- Bin ich für diesen Patienten zu emotional?
- Bin ich für diesen Patienten zu sachlich?
- Kenne ich seine VDS24-Ergebnisse, die dazu führen, dass er ähnliche Frustrationen von mir erwartet?

Übung 1.3

1.3 Bindungs-Sicherheit in der
therapeutischen Beziehung herstellen



Übung 1.3

1.3 Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr Gespür für die erzielte Bindungssicherheit mit Ihrem Klienten verfeinern können

Zweier-Übung: Rollenspiel TherapeutIn – PatientIn. Die TherapeutIn spricht die Instruktionen mit ruhiger Stimme wie beim Entspannungstraining – etwa 7 sec Pause zwischen den Sätzen lassend.

Anschließend fragt sie wie das Angebot zur Bindungssicherheit angenommen werden konnte (grüne Folie)

Imagination

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen
im Hier und Jetzt:

- Nehmen Sie so Platz, wie Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen.
- Ankommen und sich willkommen fühlen:
- Gut aufgehoben fühlen vielleicht sogar Geborgen fühlen:
- Geschützt & sicher fühlen:
- Gemocht fühlen:
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf
- Mich wertgeschätzt fühlen
- Sich der Begleitung in dieser Begegnung anvertrauen.
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und sich wiederum willkommen fühlen
- Und (was brauchen Sie noch? Was wäre noch schön?) 103

Sulz Die 7 Todsünden Modul 1-3

Lassen Sie Ihre PatientIn angeben:

Werte von 3 bis 5 nur ankreuzen, wenn es sicher gefühlt wird!

Wie **willkommen** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **sicher** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **geborgen** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **gemocht** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **beachtet** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **verstanden** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Wie **wertgeschätzt** fühlen Sie sich hier bei mir?

0 1 2 3 4 5

Bei Werten unter 3:

Was bräuchten Sie, damit Sie sich in dieser Hinsicht besser fühlen würden?

Einerseits das Machbare, aber auch andererseits das Utopische.

In welcher Situation mit welchem Menschen und wann hatten Sie dieses gute Gefühl?

Wie stellen Sie Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten her?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar



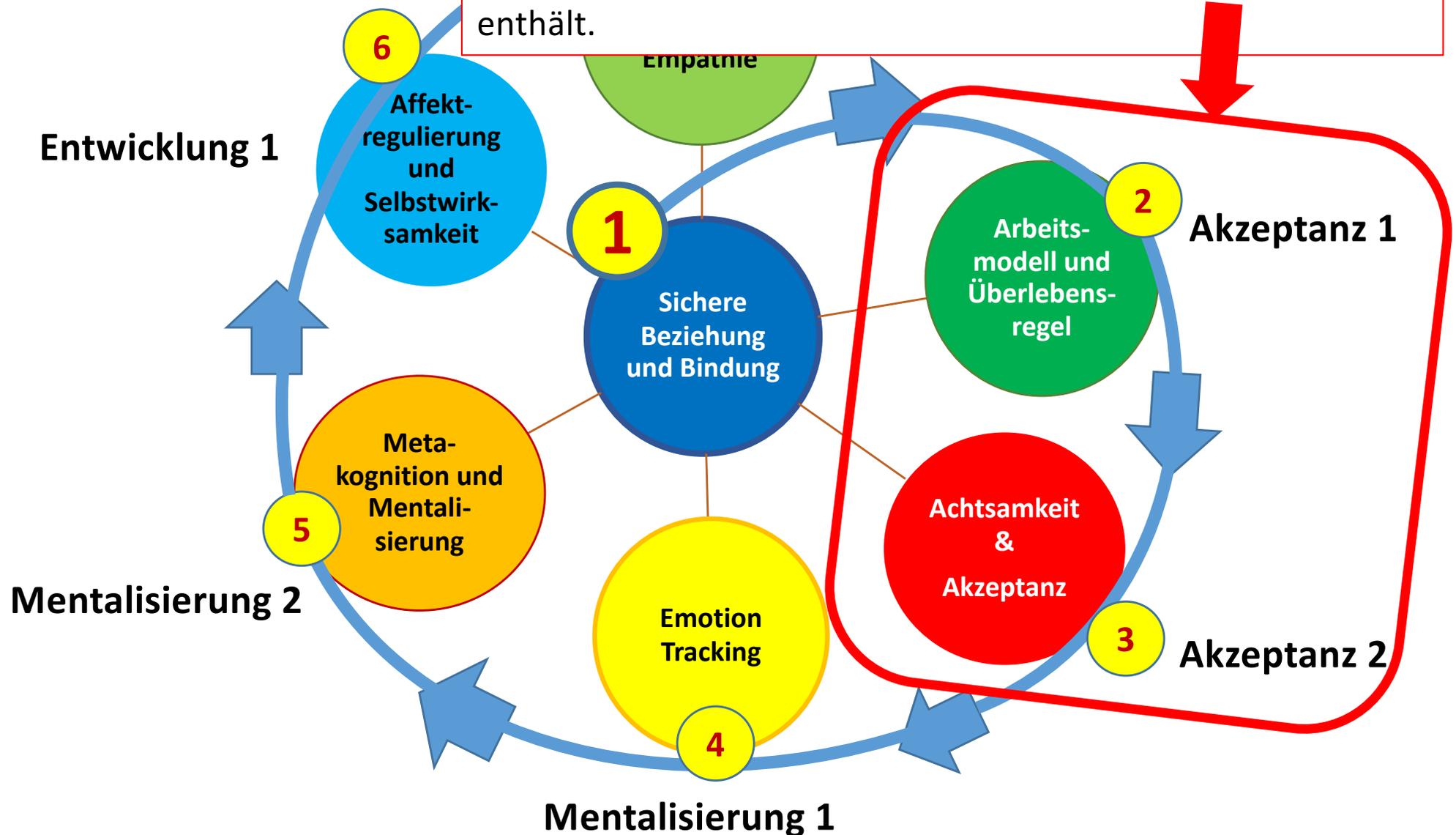
2. Modul Überlebensregel und ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

Sulz Die 7 Todsünden Modul 1-3

Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

Akzeptanzmodul 1: Aus der Biographie wird die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975, 1976)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





2a. Modul Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel

Problem: Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**

Ziel: Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**

Therapie: Von der dysfunktionalen Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**

**WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE
KINDHEIT EMOTIONAL ZU
ÜBERLEBEN?**

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich,
der Mensch zu bleiben,
der ich eigentlich bin?
Meinen primären Selbstmodus
aufrecht zu erhalten?
Bei meinen primären
Emotionen zu bleiben?



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

Was hindert mich?
Es ist:

Meine emotionale
Überlebensregel:
gebotene und verbotene
Gefühle!



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation



Primäre Gefühle (z.B. Wut) & primärer Selbstmodus



ÜBERLEBENSREGEL (verbietet z.B. Wut)



Sekundäre Gefühle (z.B. ängstlich) & sekundärer Selbstmodus

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

So kann die Kindheit überlebt werden

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

Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



Überlebensregel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust



Überlebensregel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

ICH BIN SO
WÜTEND!

Überlebens-
regel



Bedürfnis, Angst, Wut

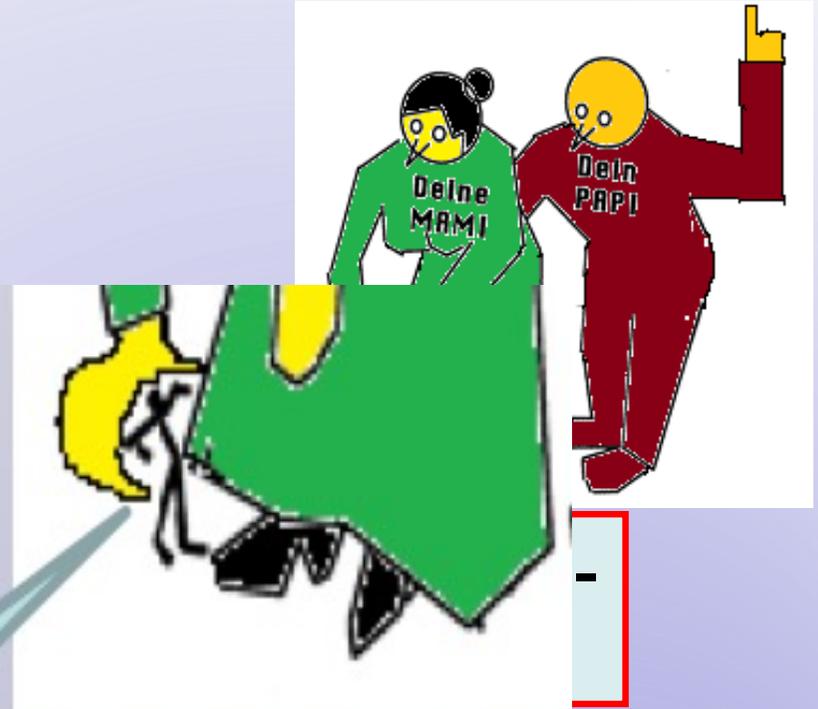
Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

st

ICH BIN SO
WÜTEND!

Überlebens
regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

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



**Überlebens-
regel**



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

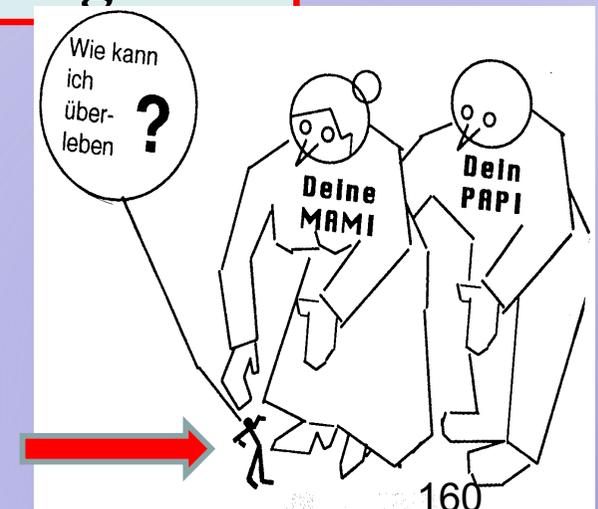
Wut ausdrücken

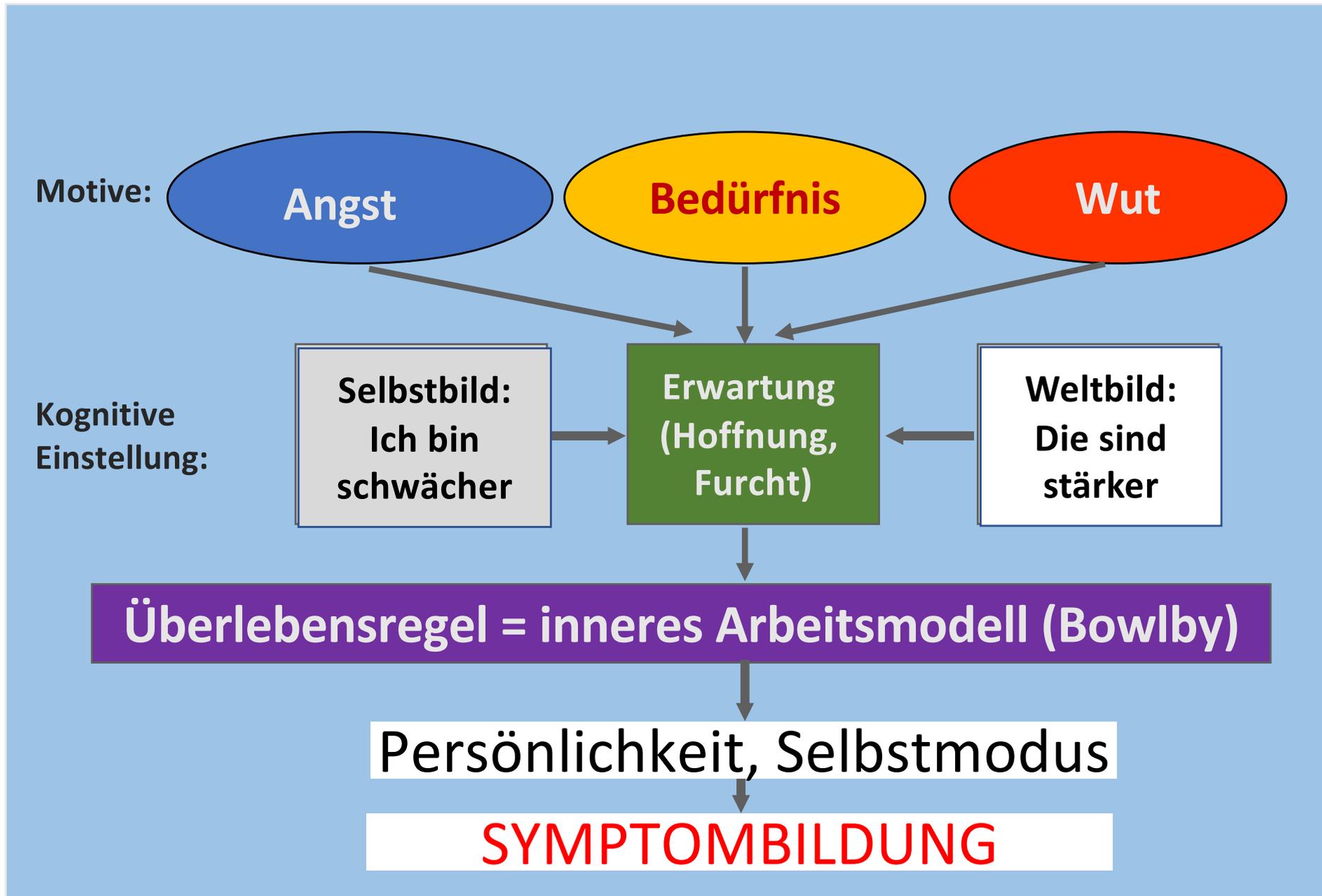
Weltbild: Die anderen geben mir nur, was ich brauche, wenn ich mich ihnen anpasse.

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



Überlebensregel





Übung 2a.2a

2a.2a von Bedürfnissen, Ängsten und Wut zu meiner Überlebensregel und Persönlichkeit

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer Persönlichkeit ausgehend Ihr inneres Arbeitsmodell / Ihre Überlebensregel formulieren

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie:

VDS35c Überlebensregel bisher und Erlaubnis gebende Lebensregel künftig (multiple choice)

VDS35c BISHER: meine Überlebensregel (bei mehreren ist dies Nr. ...)

Name:

Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen und dort rauskam.

In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

1. Nur wenn ich immer so bin * Und niemals Ärger ze

Ihr Kreuz gilt für eine ganze Zeile (linke und rechte Spalte gehören zusammen)

() immer selbstunsicher,

und nie durchsetzend

() immer angepasst,

und nie selbständig

Heute:

Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie:

Heute:

Angst

zentrale Angst

Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

1. Vernichtung
2. Trennung
3. Kontrollverlust – über mich
4. Kontrollverlust – über andere
5. Liebesverlust
6. Gegenaggression
7. Hingabe

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

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

VDS35c Überlebensregel bisher und Erlaubnis gebende Lebensregel künftig (multiple choice)

VDS35c BISHER: meine Überlebensregel (bei mehreren ist dies Nr. ...)

Name:

Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen und dort rauskam.

In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

1. **Nur wenn ich immer** so bin * **Und niemals Ärger ze**
Ihr Kreuz gilt für eine ganze Zeile (linke und rechte Spalte gehören zusamr

immer selbstunsicher,

und nie durchsetzend

immer angepasst,

und nie selbständig

Formen zentraler Wut:
Wenn ich sehr wütend bin,
würde ich aus Wut am liebsten ...
(obwohl ich es niemals tun würde)

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

Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. () Vernichten

3. (X) Mich trennen

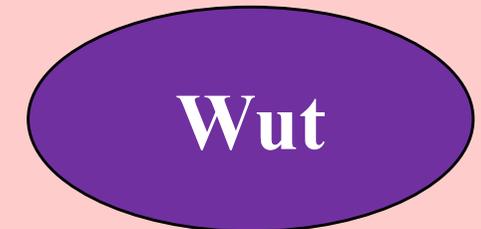
4. () Explodieren

5. () Bemächtigen, weh tun

6. () Liebe entziehen, völlig ablehnen

7. () mit aller Wucht zurückschlagen

8. () hörig bzw. willenlos machen



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



Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|-----|-------------------------------|--|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2. | Ich bin sehr angepasst | 0....1....2....3....4.... 6....7 |
| 3. | Ich bin sehr genau | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6. | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8. | Ich bin emotional instabil | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9. | Ich bin misstrauisch | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:

(dysfunktion. Persönlichkeit)

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

- | | | |
|-----|--|----------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | durchsetzend |
| 2. |  Ich bin sehr angepasst | selbstständig |
| 3. | Ich bin sehr genau | spontan |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | offen konfliktfreudig |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | unauffällig |
| 6. | Ich meide Beziehungen/Gefühle | beziehungsbezogen, gefühlvoll |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | durchschnittlich |
| 8. | Ich bin emotional instabil | gelassen, sicher |
| 9. | Ich bin misstrauisch | vertrauen |
| 10. | Stark-selbständig | schwach, abhängig |
| 11. | vorausschauend | anderen die Kontrolle überlassen |



1. Ich muss **angepasst sein** und darf niemals **selbstständig sein**

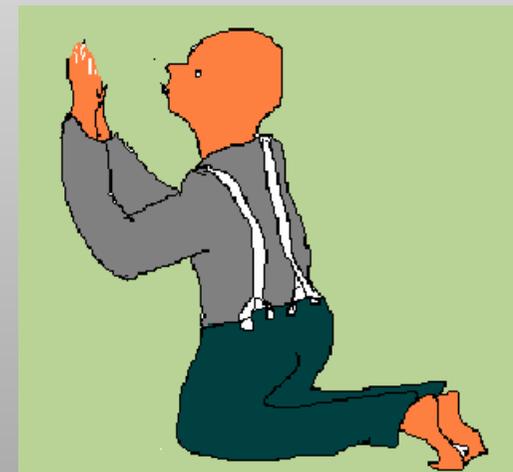
2. Ich muss und darf niemals

3. Ich muss und darf niemals

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

Beispiel

- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin (angepasst)
- Und niemals wütend angreife /selbständig bin
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Trennung und Alleinsein



***Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie:**

Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

Nur wenn ich immer bin**

wenn ich immer sekundäre Gefühle habe:

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut

wenn ich niemals bin (Gegenteil Persönl.)

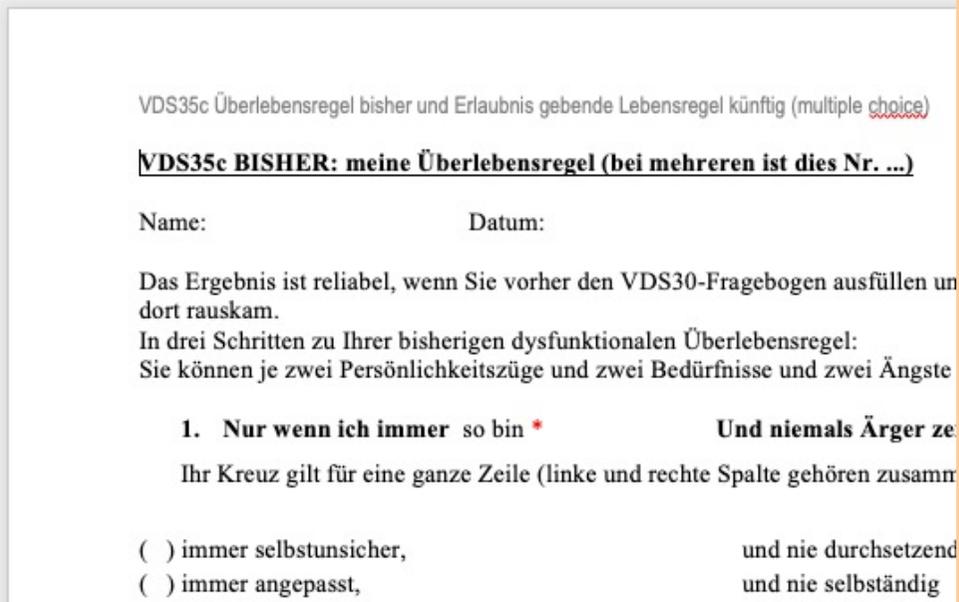
bewahre ich mir (Bedürfnis)

Und verhindere (Angst)

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

*Bowlby 1975

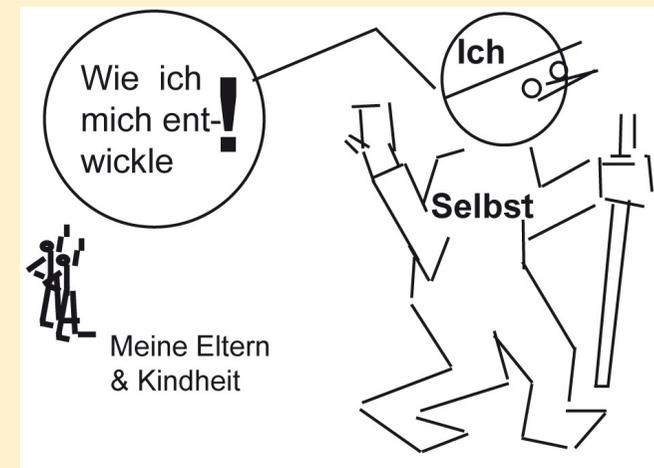
**dysfunktionale Persönlichkeit





Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **z.B. Angst vor Verlassen werden**
- Welche Gedanken kommen?
- **z.B. dann schickt meine Bezugsperson mich weg (Partner, Freund)**
- Was fürchten Sie? **z.B. allein gelassen zu werden**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **z.B. Entweder nachgeben (tut nicht gut) oder verlassen werden (ist schlimmer)**



VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN

Übung 2a.3

2a.3 von meiner Überlebensregel zur NEUEN
Erlaubnis gebenden Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer
Überlebensregel ausgehend Ihre NEUE Erlaubnis
gebende Lebensregel formulieren**

Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

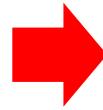
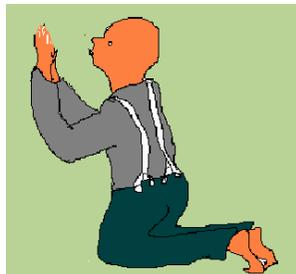
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer **freundlich
und nachgiebig bin**

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und
Zuneigung**

Und verhindere **Alleinsein**



LEBENSREGEL

Auch wenn ich seltener
freundlich und nachgiebig bin

Und öfter wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und
Zuneigung**

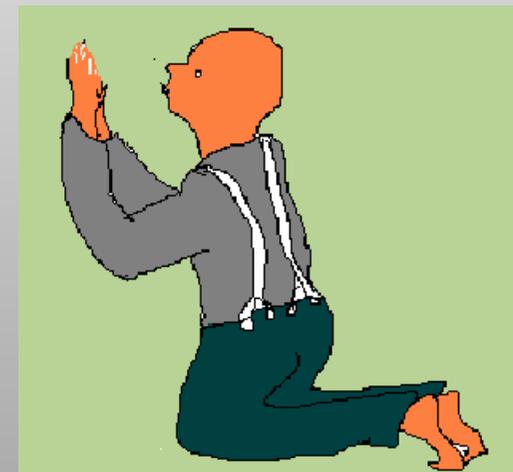
Und muss nicht **Alleinsein
fürchten**



Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

Beispiel

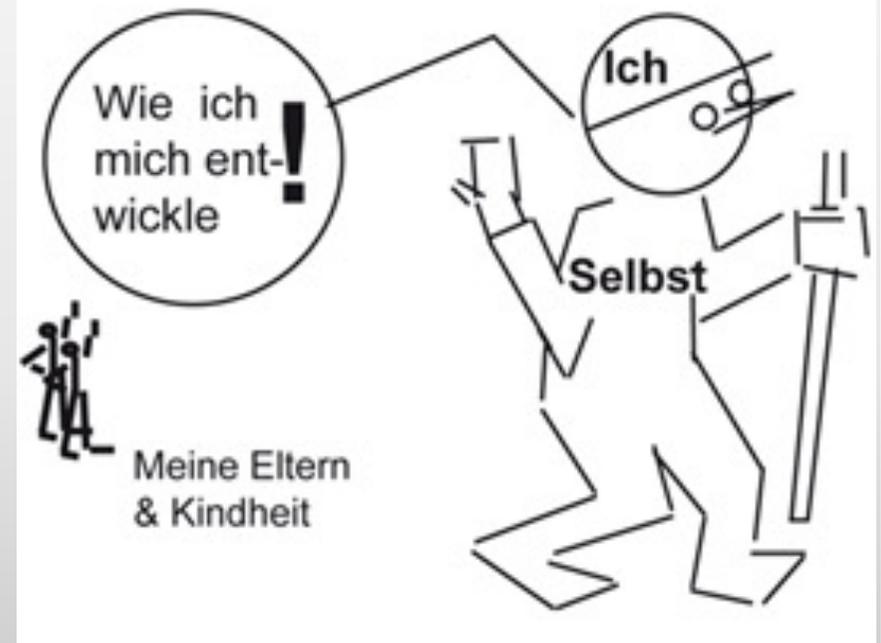
- Nur wenn ich immer
freundlich und nachgiebig
bin
- Und niemals wütend
angreife
- Bewahre ich **Geborgenheit**
und Zuneigung
- Und verhindere **Alleinsein**



Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

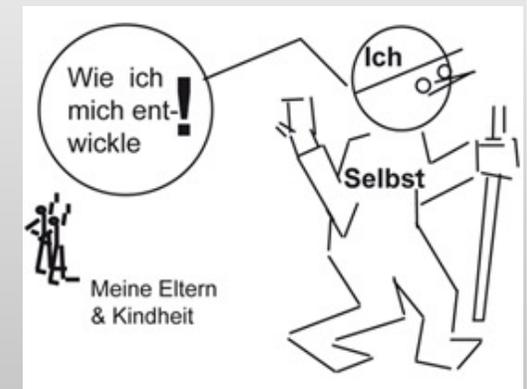
NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener
freundlich und nachgiebig
bin
- Und öfter wütend **angreife**
- Bewahre ich trotzdem
Geborgenheit und
Zuneigung
- Und muss nicht fürchten:
Alleinsein



NEU: MEINE Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener
- (dysf. Persönlichkeit)
- Und öfter wütend **angreife bzw.**
Gegenteil Persönl.
- Bewahre ich trotzdem
- **Bedürfnis:**.....
- Und muss nicht fürchten:
- **Angst**



Um welche Erlaubnis geht es?

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

**ICH BRAUCHE ZUERST
VON JEMAND DIE ERLAUBNIS,
BEVOR ES ZUR LEBENSREGEL
WERDEN KANN**

Entwicklungspsychologie

**DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE
JEMAND HABEN, DER MICH SO
AKZEPTIERT WIE ICH BIN**

Übung 2a.4

2a.4 Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie eine Erlaubnis gebende Beziehung etablieren, von der aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen können

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

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

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

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

MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

Vorgehen: ein inneres Bild meines Begleiters entstehen lassen, welche Eigenschaften er/sie hat. Dann folgenden Dialog beginnen. Und zum Schluss den Begleiter noch einmal den ganzen Satz aussprechen lassen.
Kann ich die Erlaubnis annehmen?

GEBOT & VERBOT

- Ich muss immer ...
- Ich darf nie ...
- Denn ich brauche ...
- Und ich fürchte ...

ERLAUBNIS

- Du musst nicht ...
- Du darfst ...
- Und bekommst ...
- Und musst nicht fürchten ...



2b. MODUL
Mit der Erlaubnis gebenden
Lebensregel zu den Kompetenzen für
eine gute Zukunft

Übungen 2b

2b.1 bis 2b.9 Übungen für eine gute Zukunft

Ich lade Sie jetzt zu Übungen ein, durch die Sie Ihre Kompetenzen für eine gute Zukunft erweitern

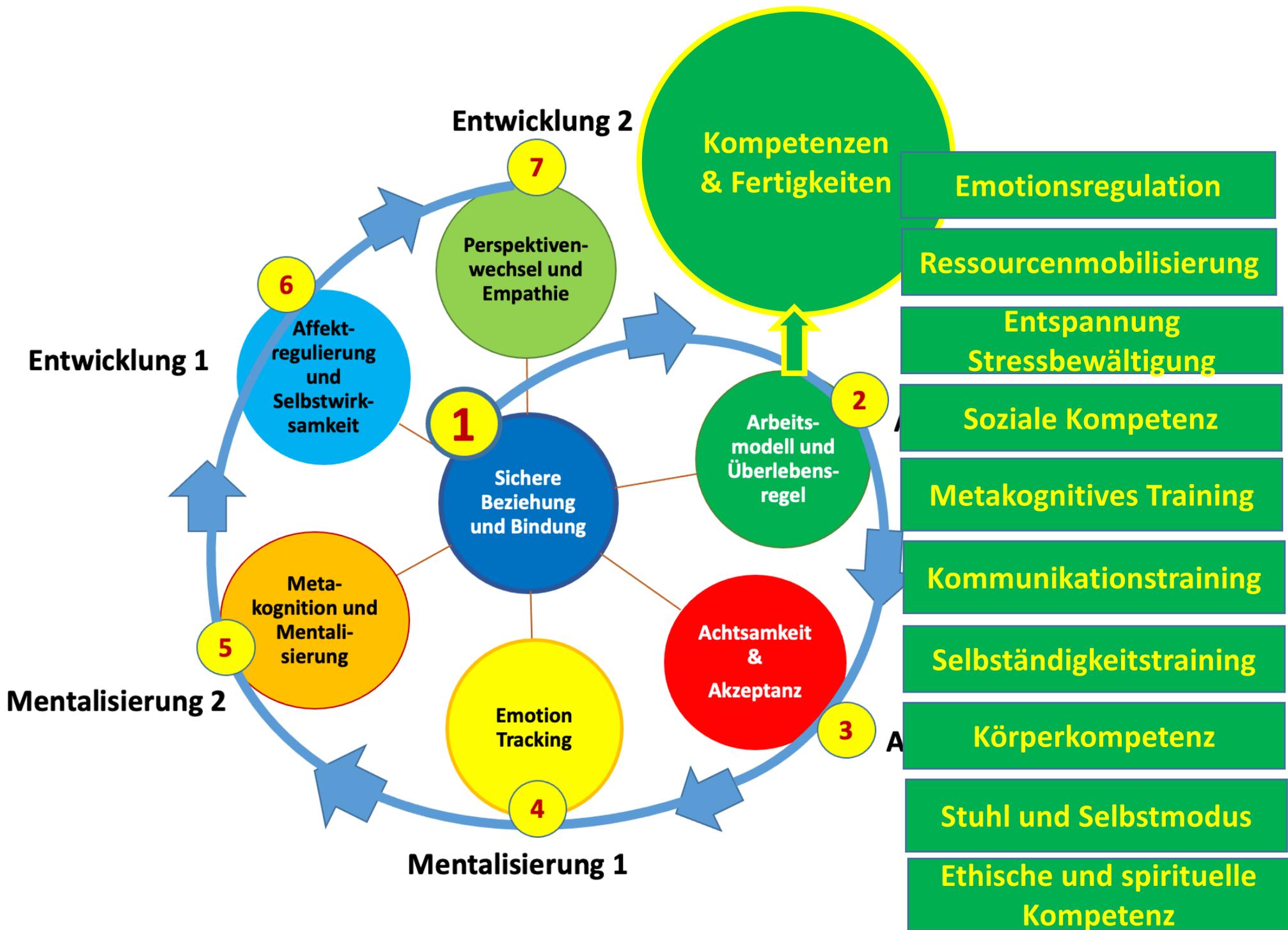
Kompetenzen: Fertigkeitenaufbau

Fertigkeitentraining in 7 Bereichen:

1. Soziale Kompetenz und Handlungskompetenz
2. Kognitive Kompetenz und Entscheidungskompetenz (Mentalisierungsfähigkeit)
3. Emotionale Kompetenz (Emotionsregulation)
4. Beziehungs-Kompetenz (Bindung, Abgrenzung und Empathie)
5. Körper-Kompetenz (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Sexualität)
6. Entwicklungskompetenz (Altes loslassen, Neues aneignen)
7. Spirituelle Kompetenz (sinnerfülltes Leben)

Übungen zum Kompetenzaufbau:

- Tagesplan, Aktivitätenaufbau
- Entspannung
- Sport
- Soziale Kompetenz, Rollenspiel
- Kommunikation
- Problemlösen
- Metakognitive Verhaltensanalyse
- Selbstinstruktionstraining
- Imaginationen
- Genusstraining
- Emotionsregulation
- Selbständigkeitstraining
- Paarübungen, ressourcenorientiert
- Beziehungs-Kompetenz





Liste der Übungen

Modul 2b Überlebensregel - Übungen für eine gute Zukunft

- 2b.1 Positive Aktivitäten (was Freude macht)
- 2b.2 Entspannung
- 2b.3 Täglicher Sport
- 2b.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen
- 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen
- 2b.6 Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining
- 2b.7 genussvolles Sinneserleben
- 2b.8 Selbstständigkeit
- 2b.9 Täglich gesund sein und gesund bleiben

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren

Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

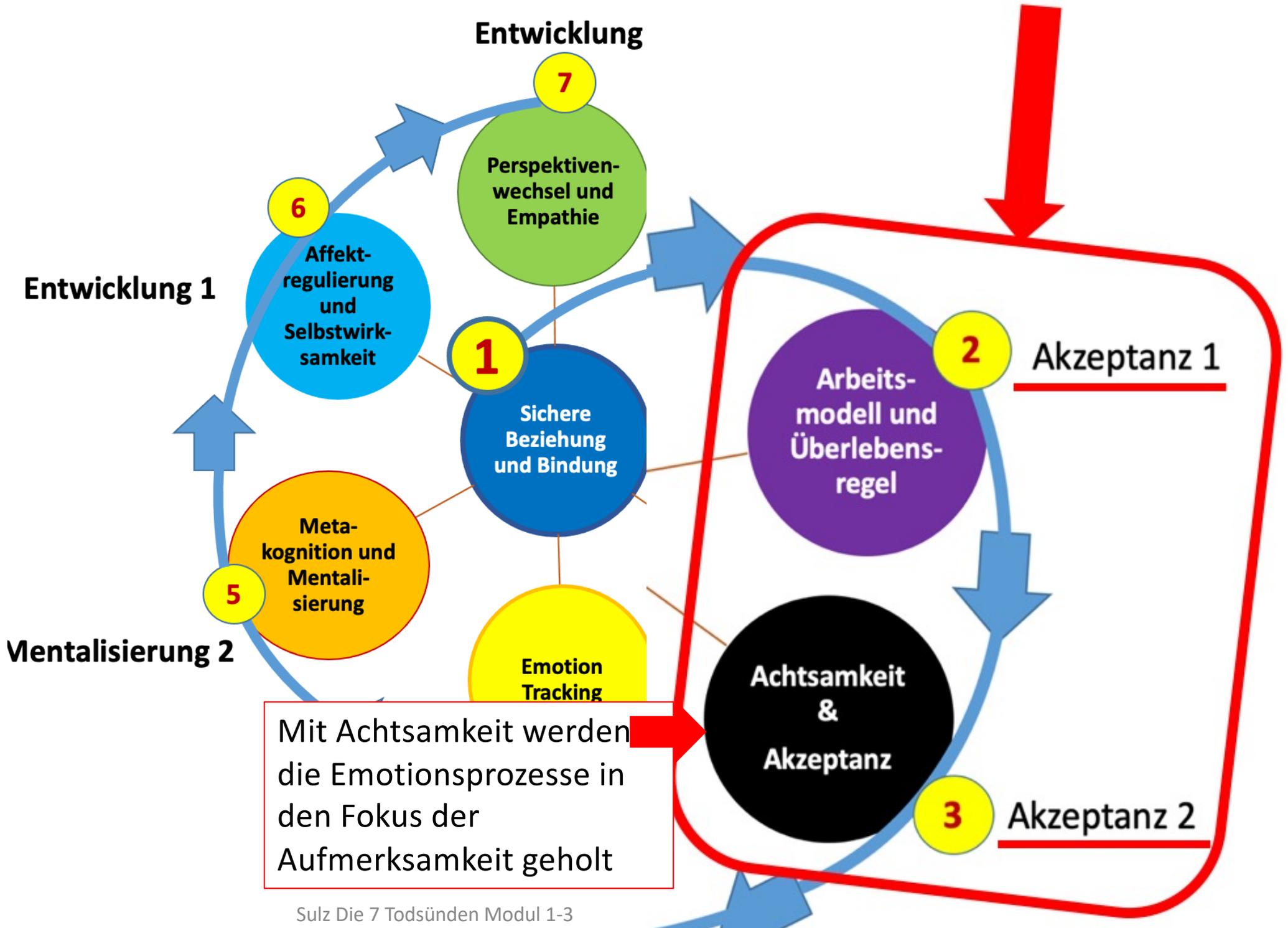
3. MODUL

ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Nicht das MORGEN sondern das HEUTE leben.

Ändern entsteht aus dem, was jetzt sich ergibt

Entwicklung



Liste der Übungen

3.1 Body Scan 1 – 8

3.2 Achtsamkeit im Alltag

3.2a Wahrnehmen

3.2b Benennen, Beschreiben

3.2c Teilnehmen

3.2d Tanzen und Singen

3.3 Wie-Fertigkeiten

3.3a Nicht werten --> leichtes Lächeln

3.3b Konzentrieren

3.3c Wirkungsvoll sein → offene Hände

Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

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

2. Achtsamkeit

Selbst Achtsamkeit praktizieren

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

MEIN KÖRPER – BODY SCAN

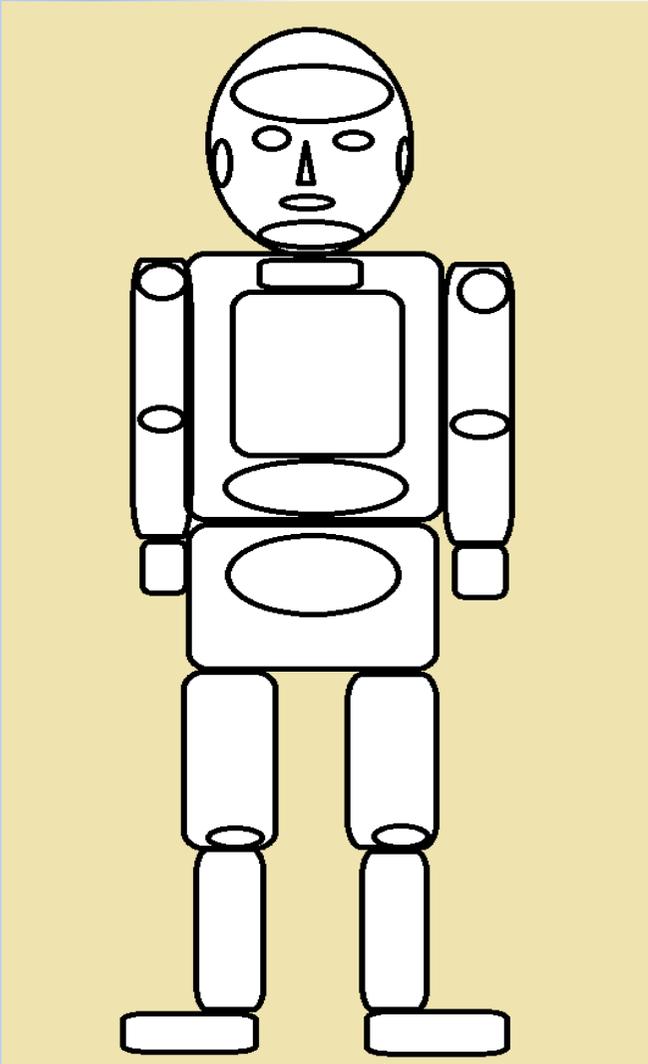
Sich den eigenen Körper wieder ins Bewusstsein holen

Übung 3.1

Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, ...

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

Body Scan 2 Themenübersicht



- **Kopf:** Stirn – Augen – Nase – Ohren – Mund – Kiefer
- **Oberkörper:** Nacken – Schulter – Brustkorb – Rücken – LWS
- **Arme:** Oberarm – Ellbogen – Unterarm – Hand – Finger
- **Unterkörper:** Bauch – Becken – Hüften
- **Beine:** Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – Fuß – Zehen

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

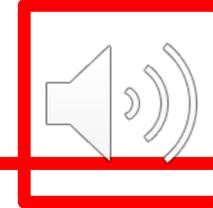
**Nicht nur zweimal täglich üben,
sondern in den Alltag übertragen**

DBT-Achtsamkeit im Alltag

- Hier helfen DBT-Skills(DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan (1996, 2016a,b) begründet wurde).
- Aus dem riesengroßen Schatz von Marsha Linehans Achtsamkeitsübungen (2016a,b) können wir einige herausnehmen. In Ihren beiden neuen Büchern finden wir insgesamt etwa 120 Seiten nur zum Thema Achtsamkeit. D. h. dass wir hier wirklich nur einen sehr kleinen thematischen Aspekt aufgreifen können.
- Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt. Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten. Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten (Linehan 2016a, S. 185-219)
- den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

3.2d Tanzen und Singen

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



3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

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



Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3b Konzentriert

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

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3c Wirkungsvoll

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



Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org