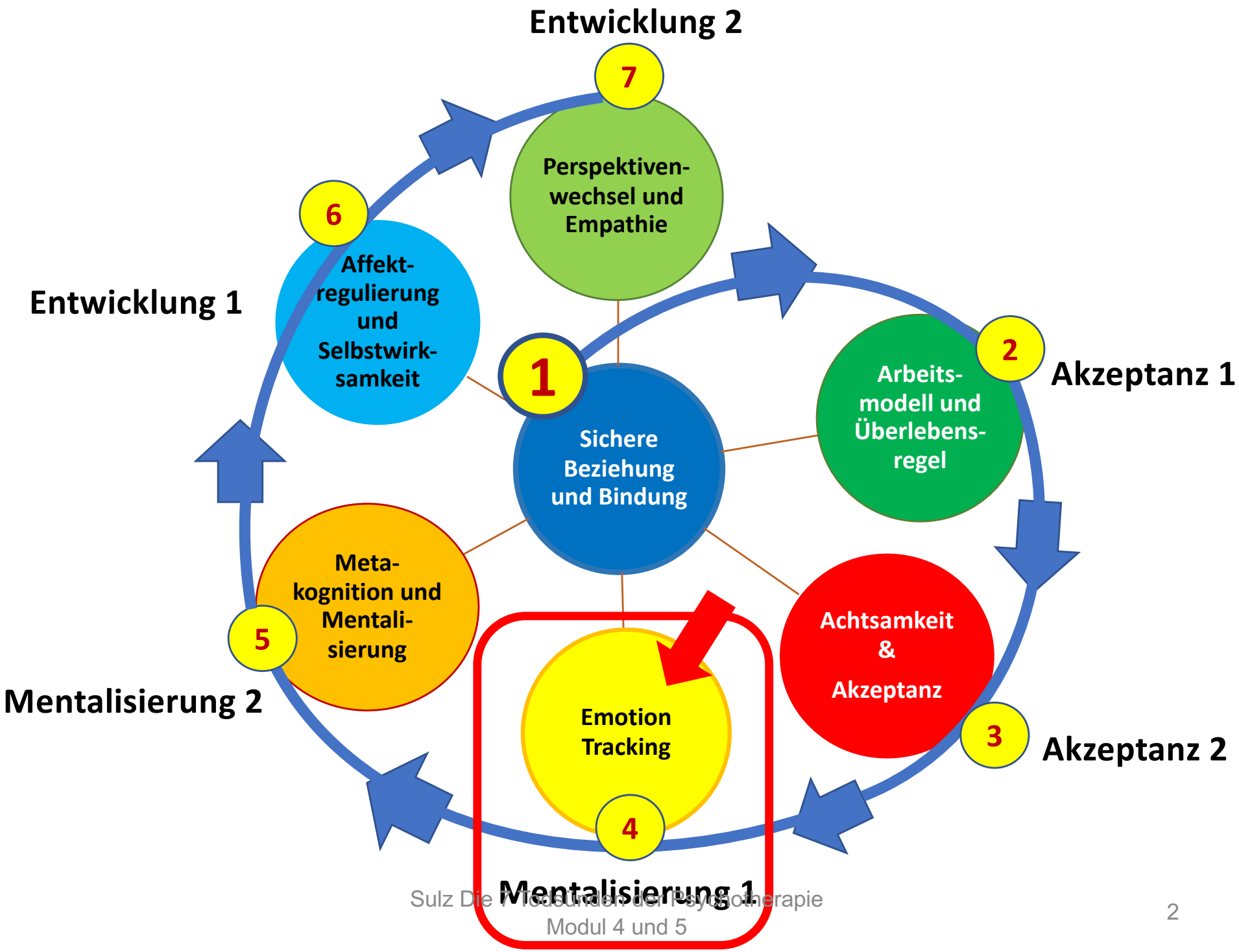
4. TODSÜNDE

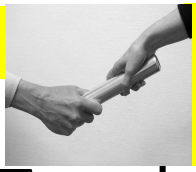
4. MODUL
EMOTION TRACKING*

Zu den Gefühlen finden

Tiefe emotionale Erfahrung

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


Entwicklung 2
7
Perspektiven-
wechsel und
Empathie
6
Affekt-
regulierung
und
Selbstwirk-
samkeit
Entwicklung 1
1
Sichere
Beziehung
und Bindung
2
Arbeits-
modell und
Überlebens-
regel
Akzeptanz 1
Meta-
kognition und
Mentali-
sierung
5
Mentalisierung 2
Emotion
Tracking
4
Mentalisierung 1
Achtsamkeit
&
Akzeptanz
3
Akzeptanz 2



4. Modul Emotion Tracking

→ IHRE VORBEREITUNG:

a) Lektüre MVT-Textbuch* und Übungsbuch** Kapitel Modul 4
b) Training Therapeutenverhalten 1-9
https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/
c) Therapiesitzungs-Video (live) 4. 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/sypidz9HJi0

Liste der Übungen 4. Schulung Modul Emotion Tracking

- **4.1 Wut-Exposition**
  - Therapievideo
- **4.2.1 Fotos Gefühle im Gesicht erkennen und Kontext benennen**
- 4.3 Im Zweiergespräch Gefühle im Gesicht der ErzählerIn sehen
- 4.4 Antidot als korrigierendes Prinzip
- 4.5 Beispielgespräch Frau N ohne Body Tracking
- 4.6 Antidot als korrigierendes Prinzip 1 bis 4
- **4.6.1 Antidot formulieren mit vielen Beispielen**
- 4.6.2 LIVE Antidot formulieren
- **4.7 ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE**
- **4.7.1 Therapie-video**
- **4.7.2 Eigene Ideale Eltern**
- **4.7.3 Fallbeispiel Herr C**
- **4.7.4 Fallbeispiel Herr C selbst üben des Therapeutenverhaltens**
- 4.8 Holes in Roles 2 SprecherInnen oder als Video
- 4.9 **eigene** Holes in Roles in der Gruppe
- 4.10 Beispielgespräch Frau N mit Body Tracking

Prinzip des Emotion Tracking

Emotion Tracking* ist …

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

- nebenbei eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung

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

→ den Gefühlen auf der Spur

Information 6

Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

Was wütend macht …

Vorläufer in der Kindheit finden

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

Kindheit wieder erleben

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

Erinnerungsbild kindliches Unglück

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Das schmerzt so sehr

Er hört nicht auf, mich zu quälen

Und ich werde wütend

- **Klient Erinnerungsbild**
- **Klient 1. Gefühl**
- **Klient erlebt den Vater im Bild**
- **Klient 2. Gefühl**

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

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

Übung 4.1

Wut-Exposition 1

Wir werden jetzt gleich eine Video Live Therapiesitzung → Folie 37 sehen.

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

Was macht mich wütend?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...

……

- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...

……

- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...

……

→ versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil …….

Wut-exposition

Übung 4.1

L K

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

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

Instruktion der TherapeutIn

WUT-Exposition

- „Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist
- Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.
- Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will
- Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht
- (Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)
- Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.
- Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit …)?
- Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.“

Die Wut ausdrücken

K

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

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

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- **Klient erinnert sich an eine Situation**
- **Klient spürt was seine Wut machen will**
- **Klient erlebt den Vater im Bild**
- **Klient imaginiert wütende Handlung (oder spielt sie in der Gruppe)**
- **Klient erlebt Selbstwirksamkeit**

→ Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Übung 4.2.1

4.2.1 Gefühl mit Kontext Foto sehen und aussprechen

Alle Fotos sind in der Datei:

→ bitte klicken

ÜBUNGEN MVT-Ausbildung

nicht aber im Handout

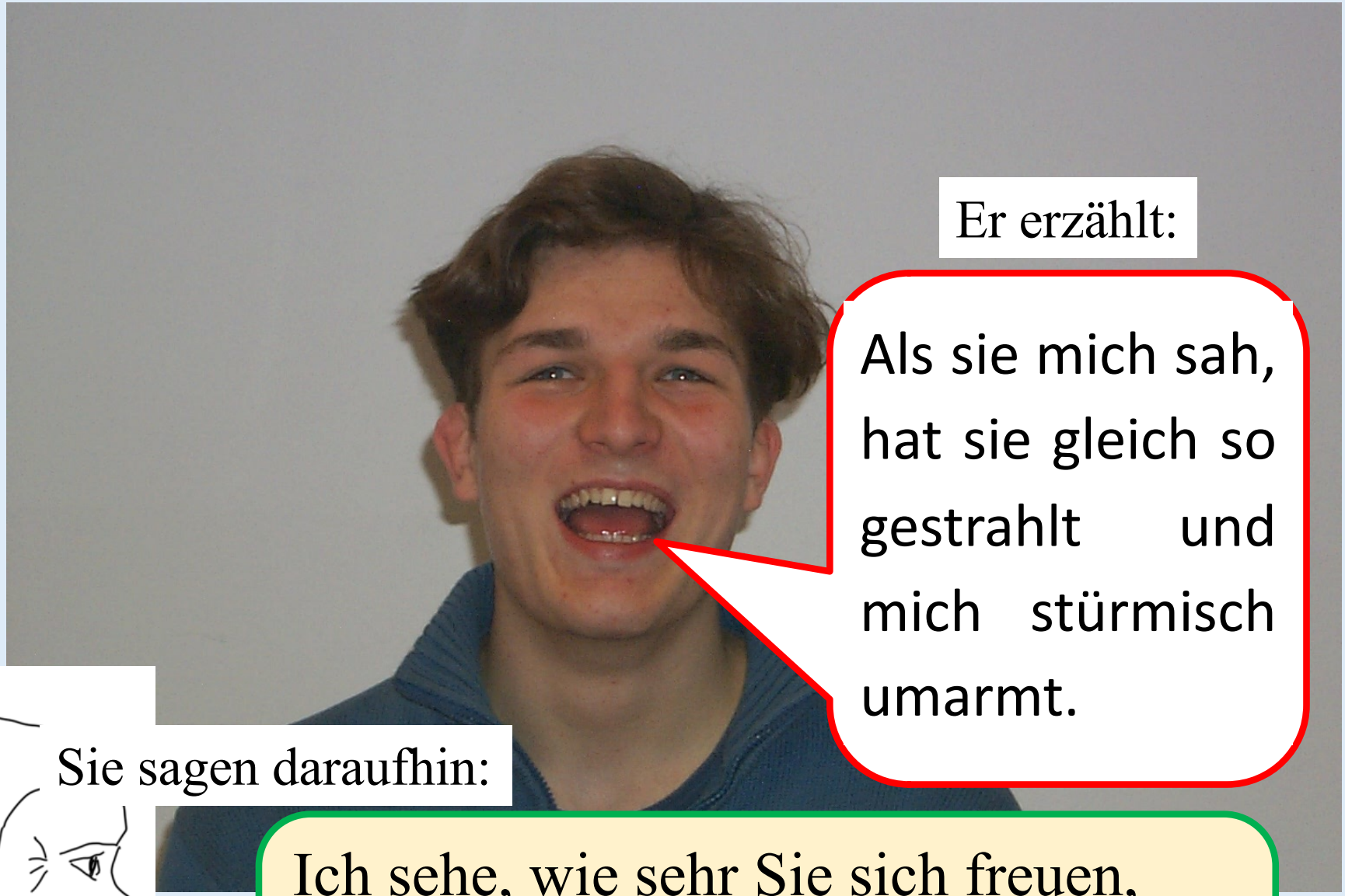
L K

Gehen Sie so vor:

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

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

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



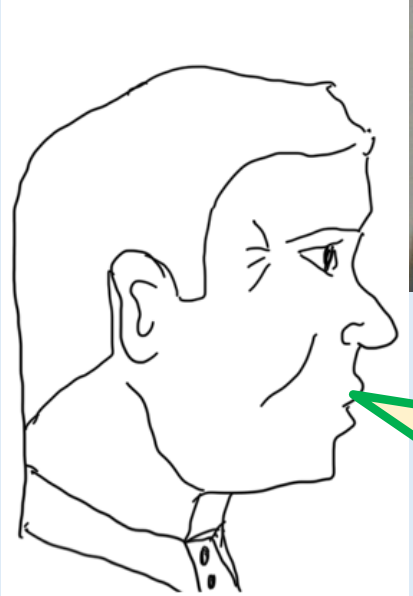
Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

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

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

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

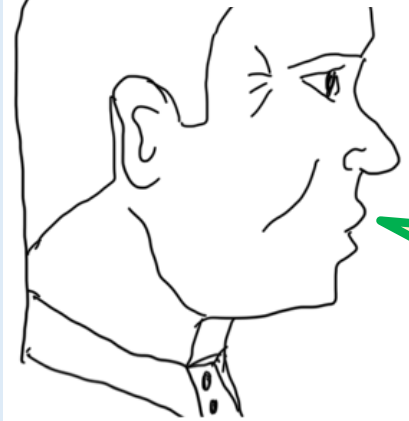
Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):
Es ist **Zufriedenheit.**

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

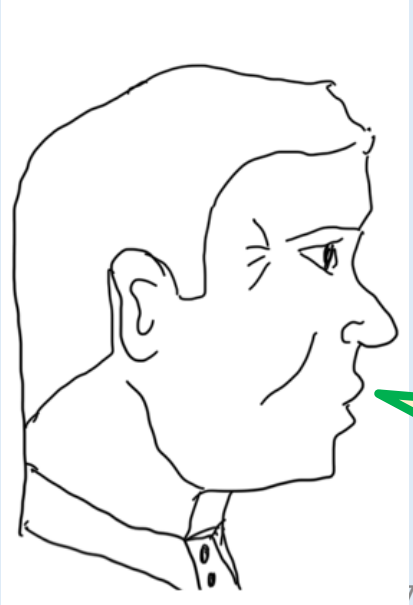
Er erzählt:

Ich bin rechtzeitig fertig geworden und es wurde auch gut.

Sie sagen daraufhin:



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



Lösung (bitte laut aussprechen):

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

Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

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

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

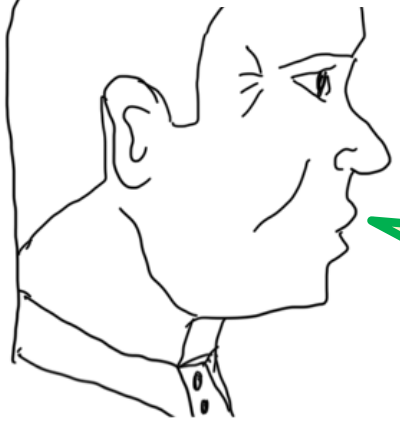
Die Lösung ist **Stolz**

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

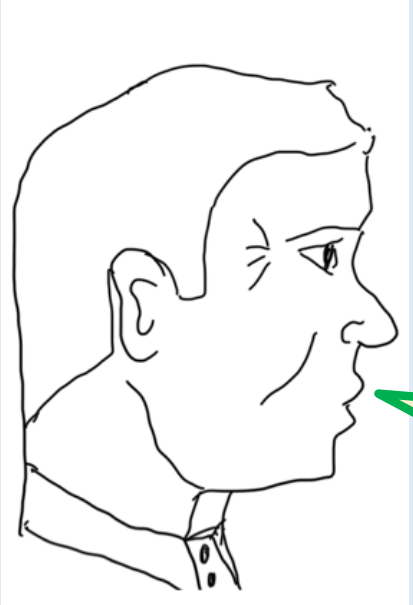
Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:



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



Lösung (bitte laut aussprechen):

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

Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

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

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein

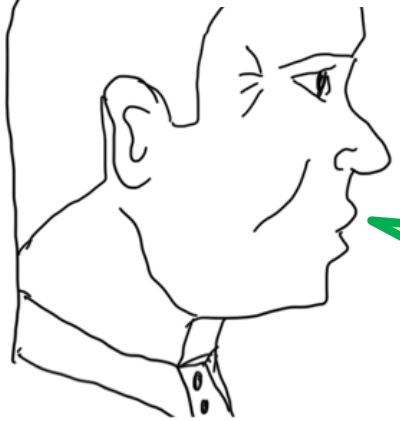
Begeisterung
Zuneigung, Liebe
Dankbarkeit
Vertrauen
Selbstvertrauen
Zufriedenheit
Rührung
Übermut
Freude
Leidenschaft
Überlegenheit
Lust
Stolz
Gelassenheit
Glück

Die Lösung ist
Rührung

Sie erzählt:

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

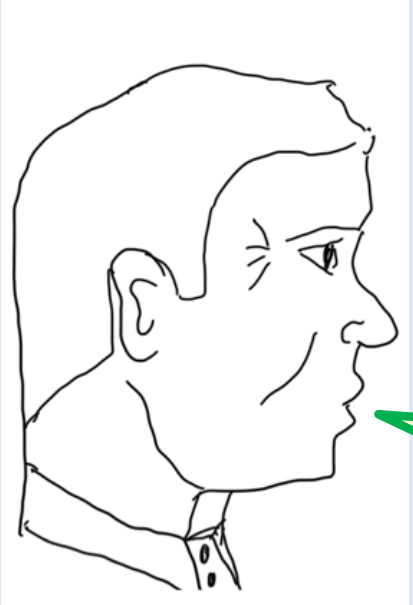
Sie sagen daraufhin:



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

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

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

B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

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

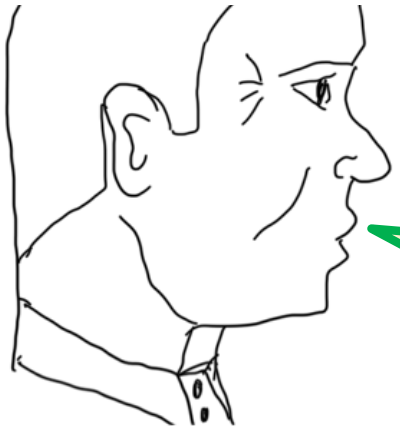
Sie sagen daraufhin:

Ich sehe, wie <u>traurig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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

Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie <u>traurig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass er nicht kommen konnte und Sie sich so auf ihn gefreut haben.

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl

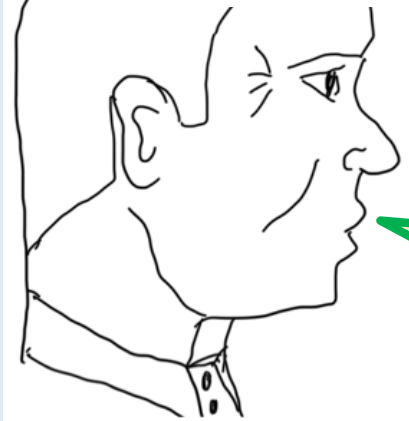
B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

Die Lösung ist Verzweiflung

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

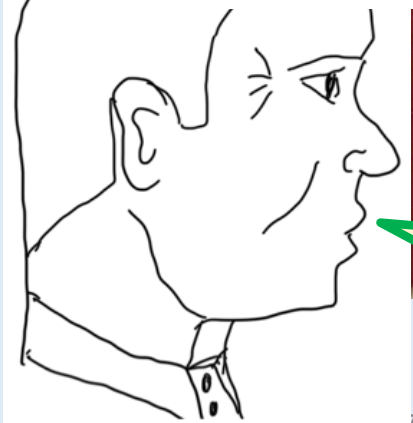


Ich sehe, wie <u>verzweifelt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl

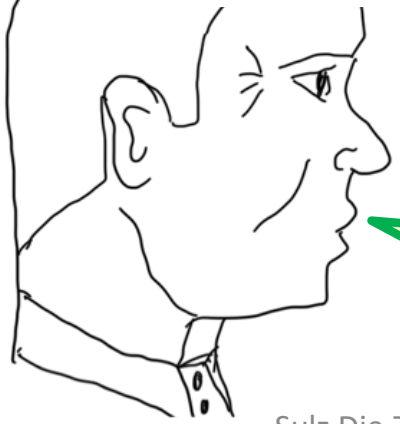
B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

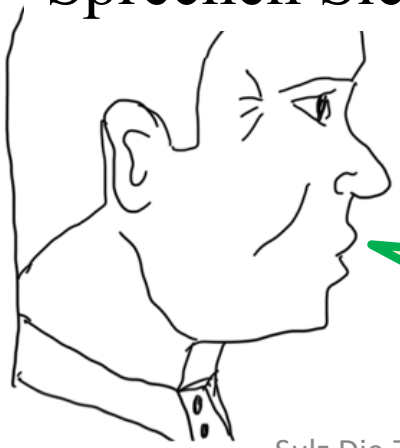


Ich sehe, wie <u>sehnsüchtig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

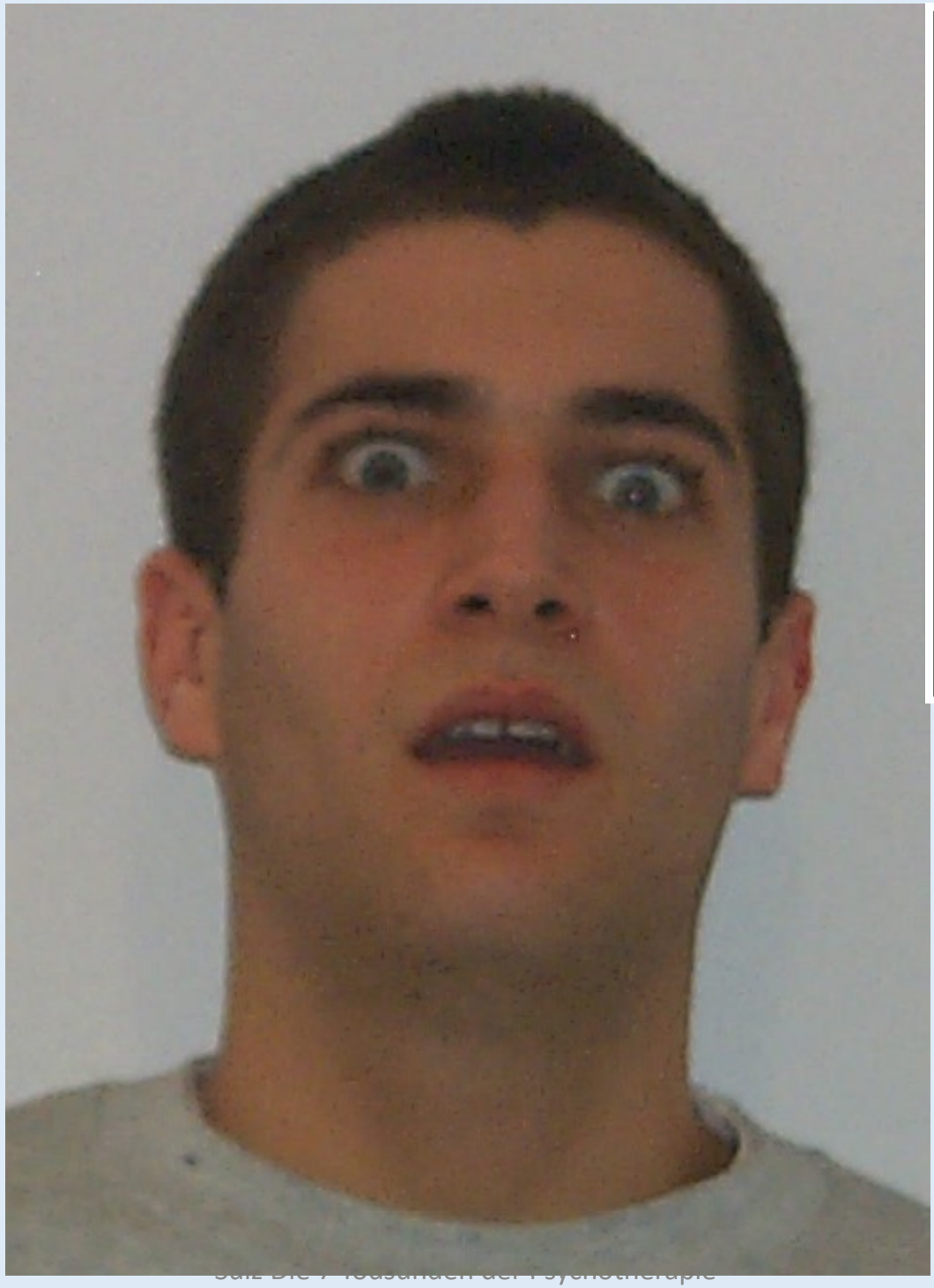
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



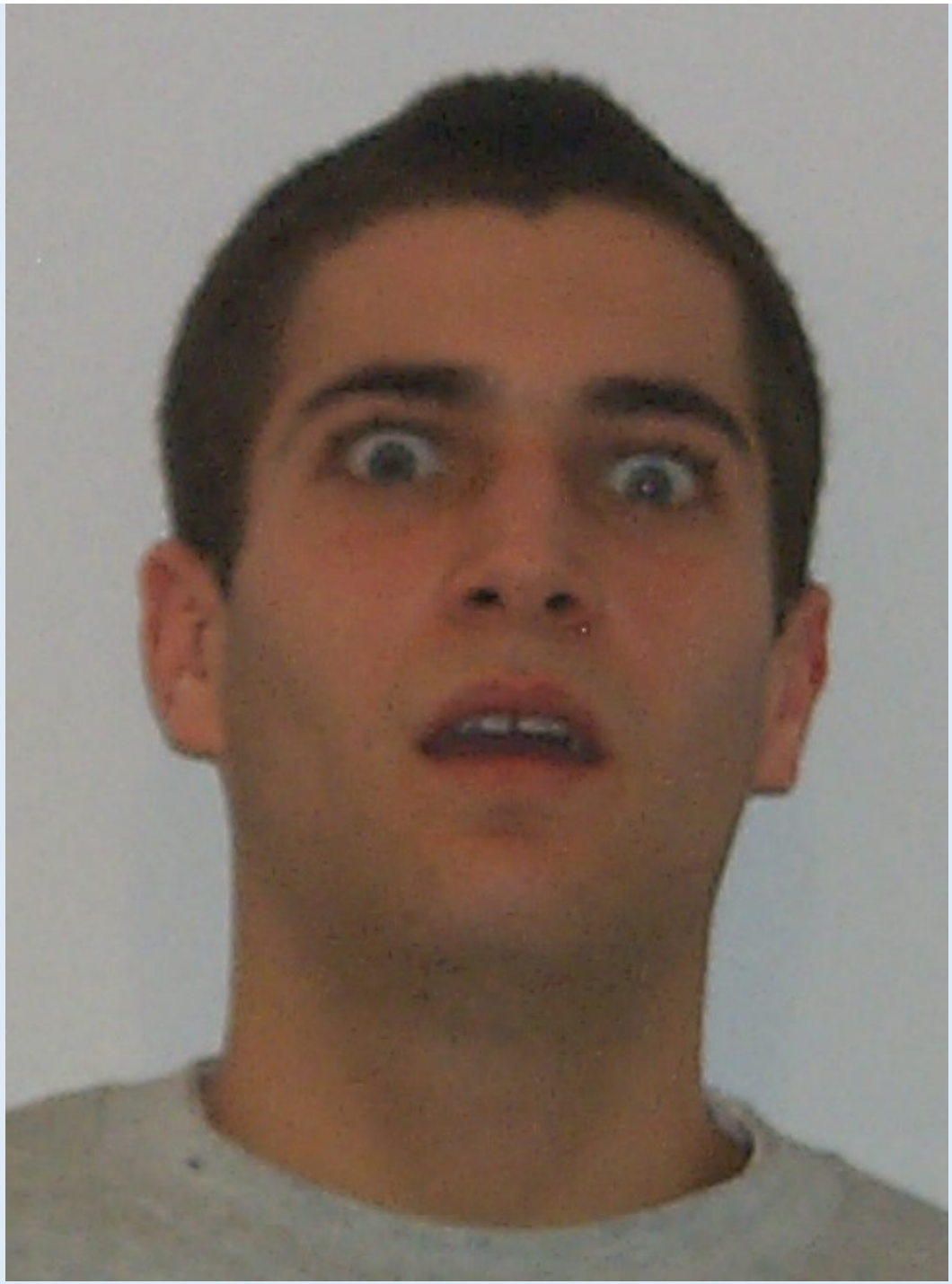
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie es in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



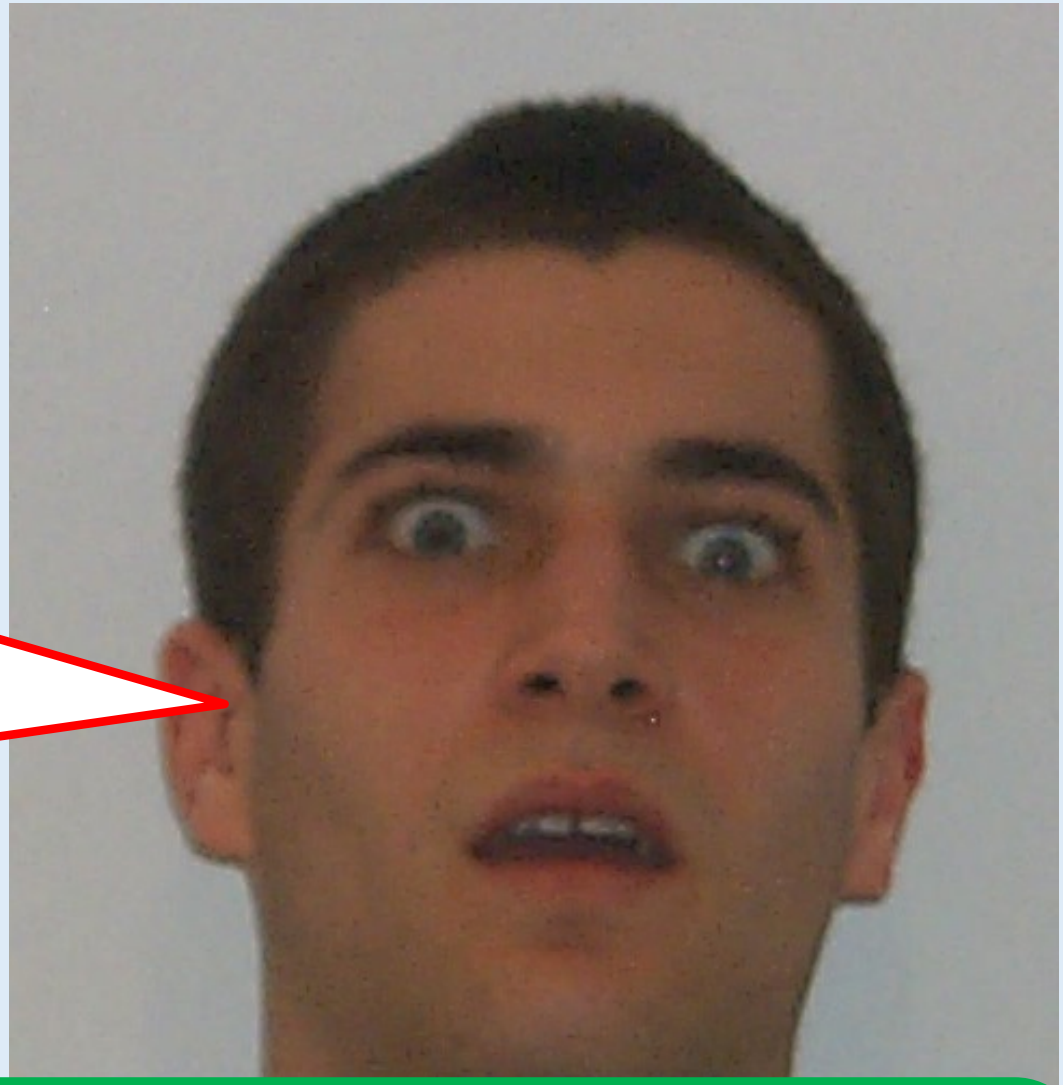
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



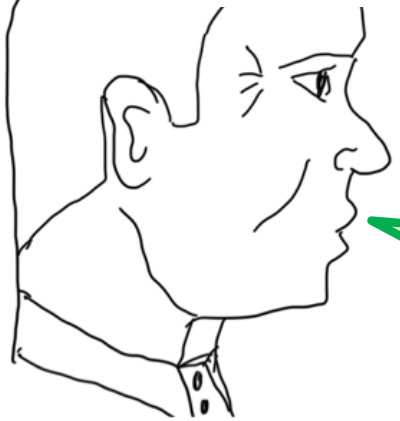
Die Lösung ist Angst

Er erzählt:

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



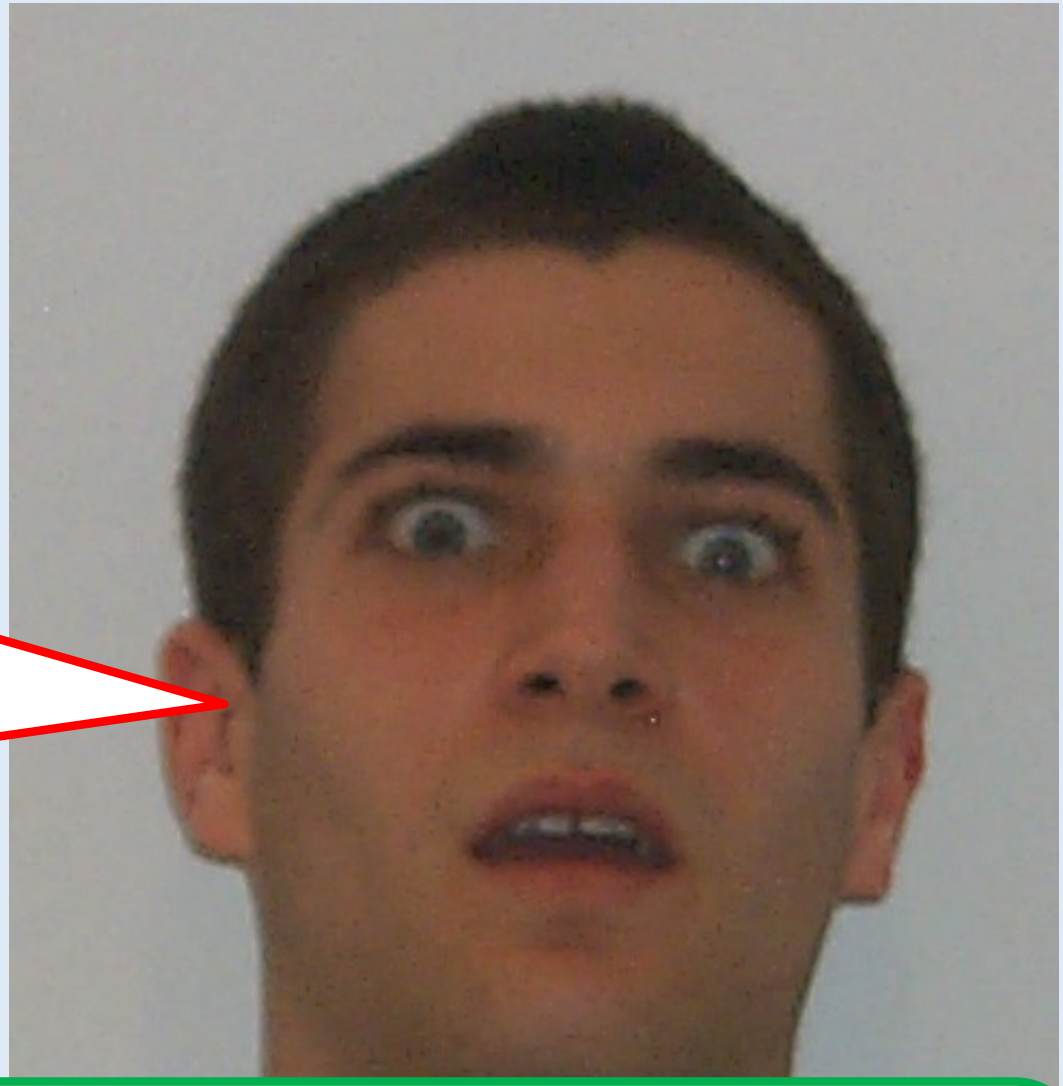
Sie sagen daraufhin:



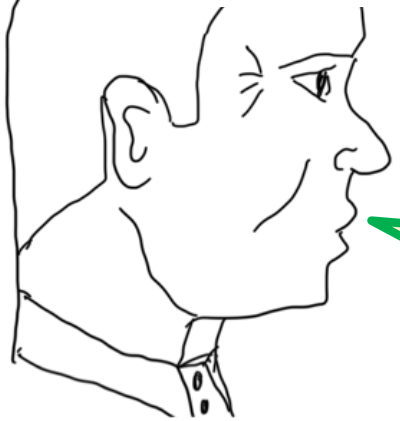
Ich sehe, wie <u>angstvoll</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl

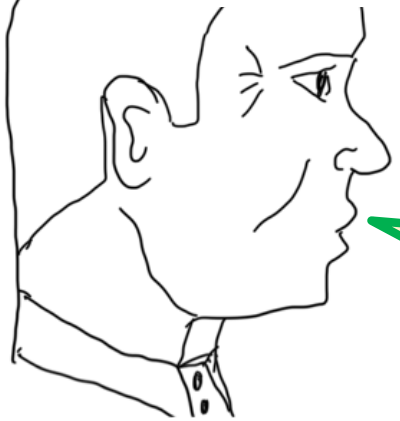
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

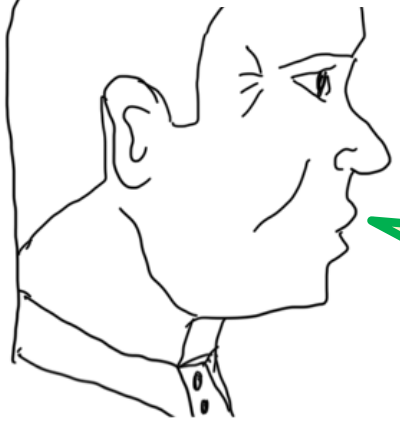


Ich sehe, wie <u>verlegen</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl

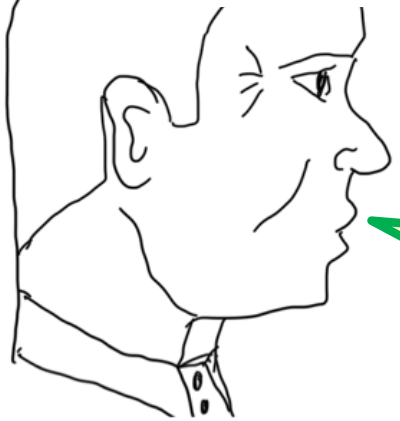
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

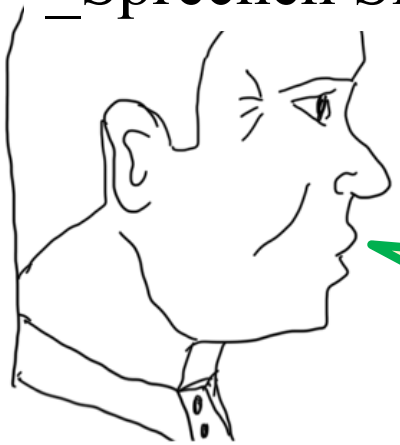


Ich sehe, wie Sie sich <u>schämen</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

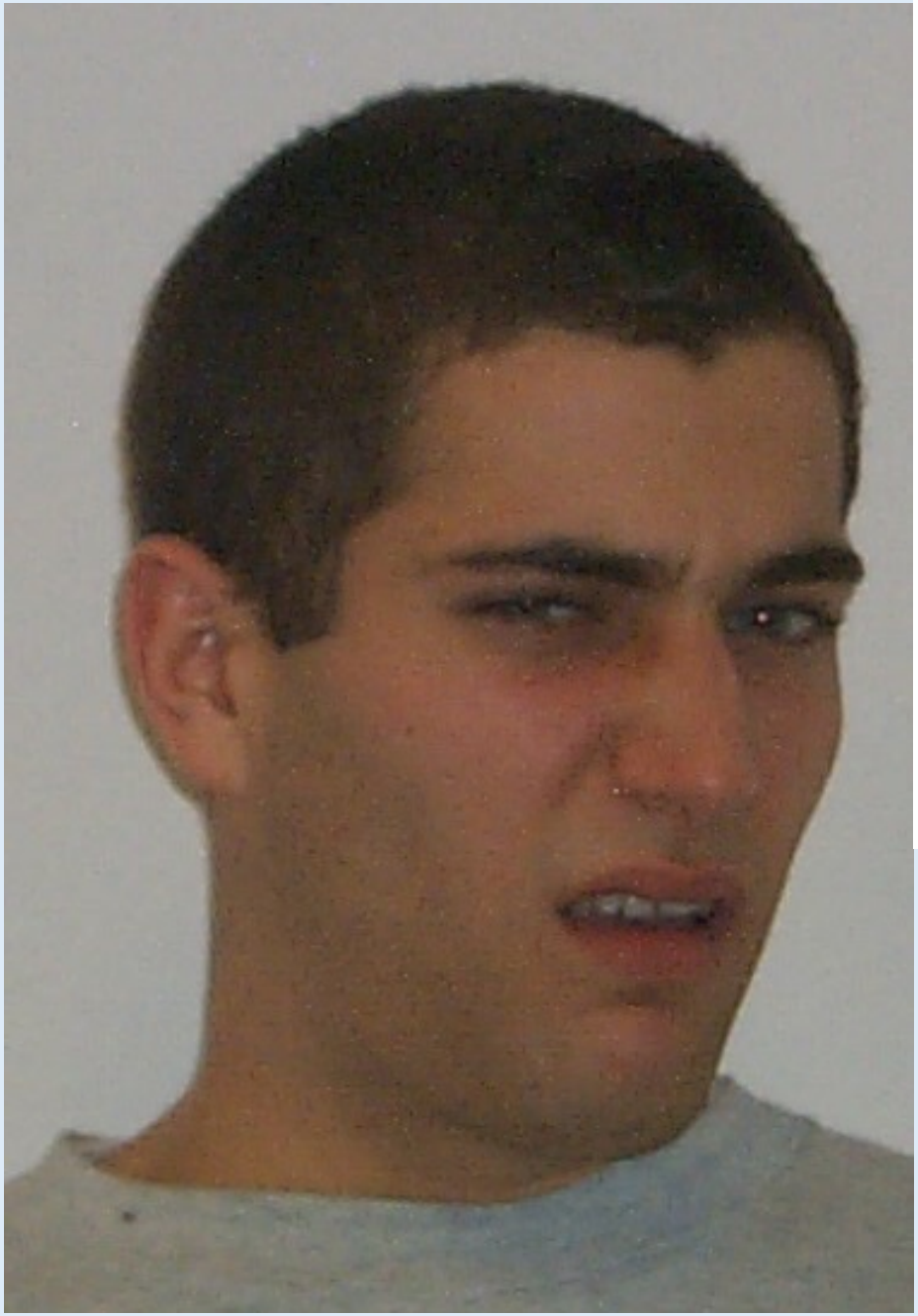
_Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



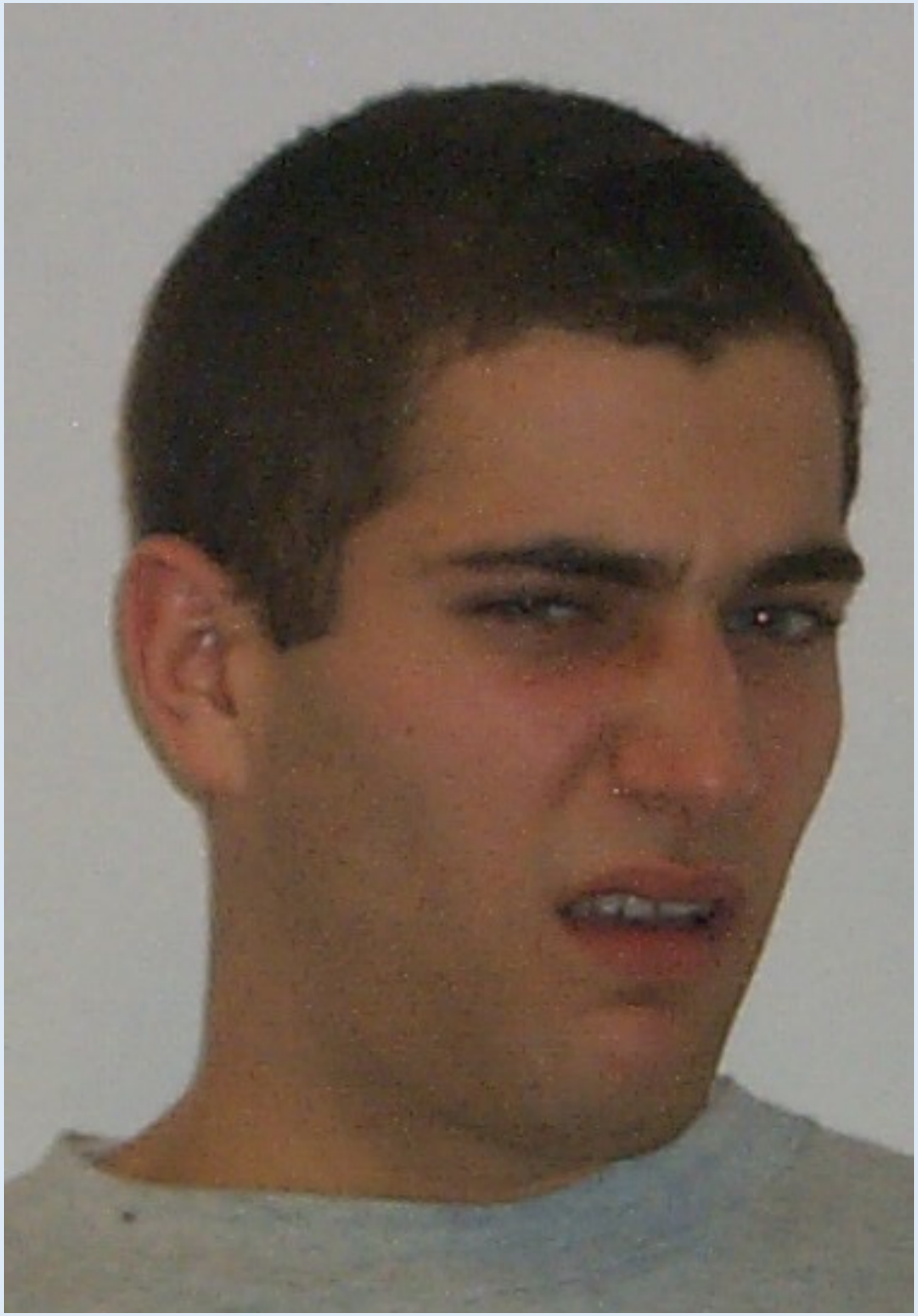
Ich sehe, wie Sie sich <u>schämen</u>, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



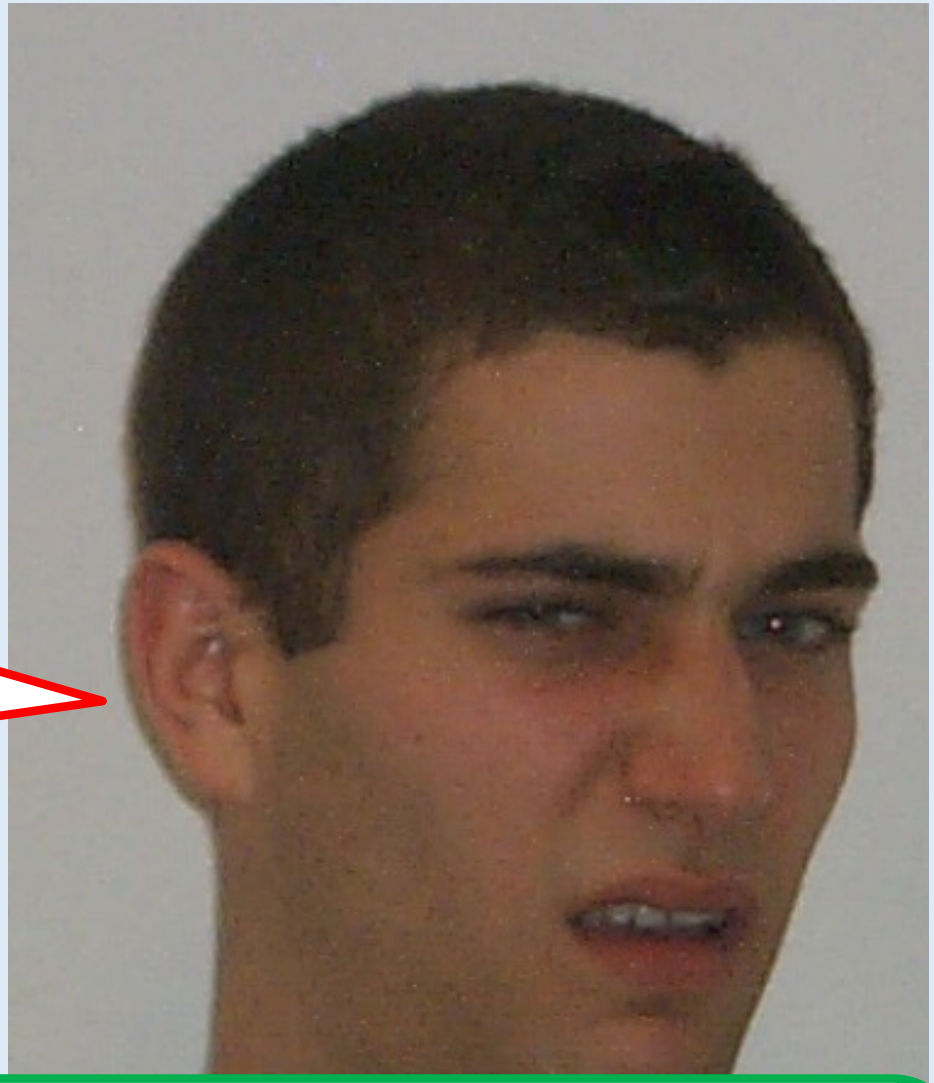
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



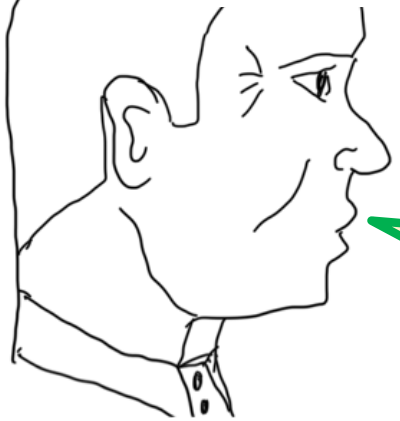
Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.



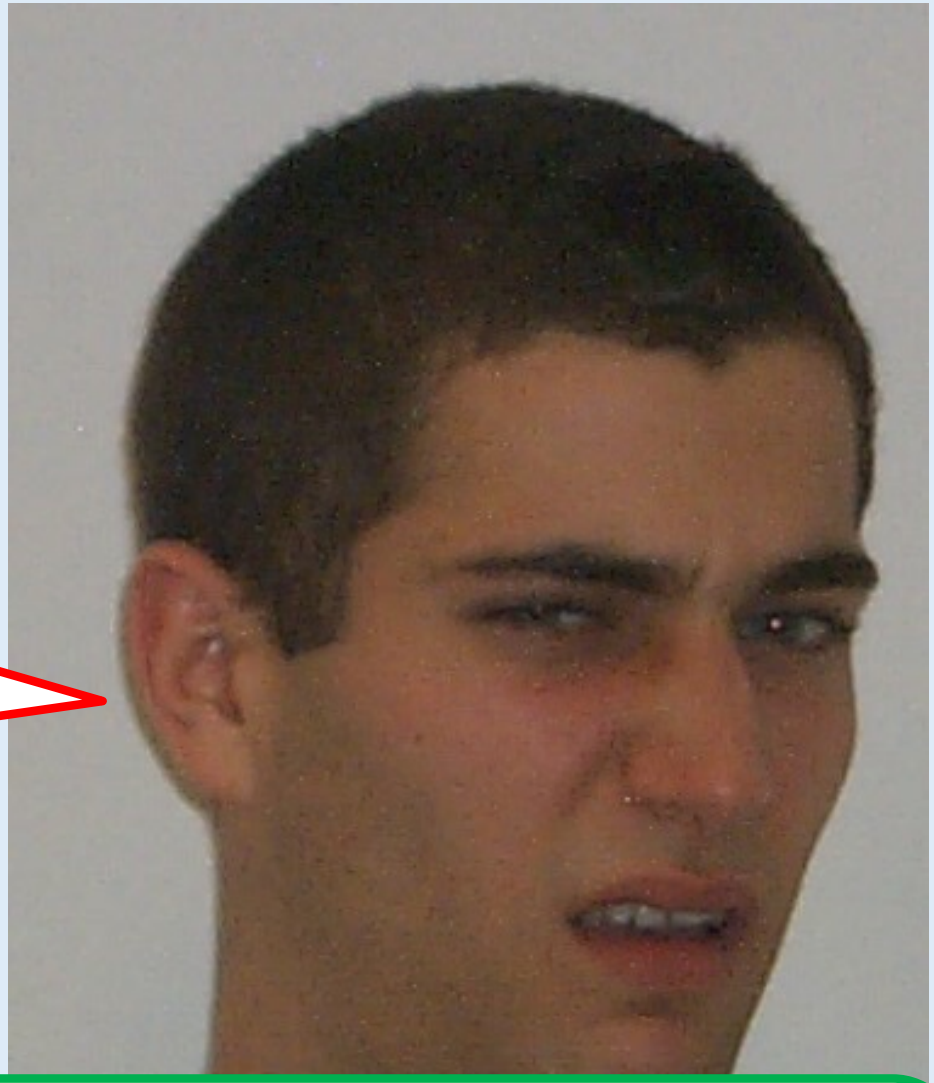
Sie sagen daraufhin:



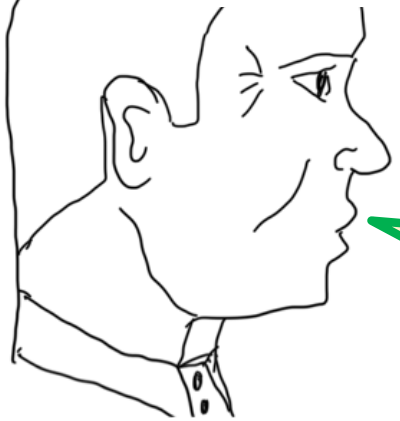
Ich sehe, wie es Sie <u>ekelt</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl

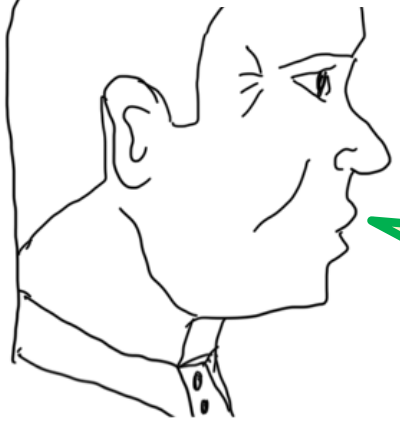
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

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

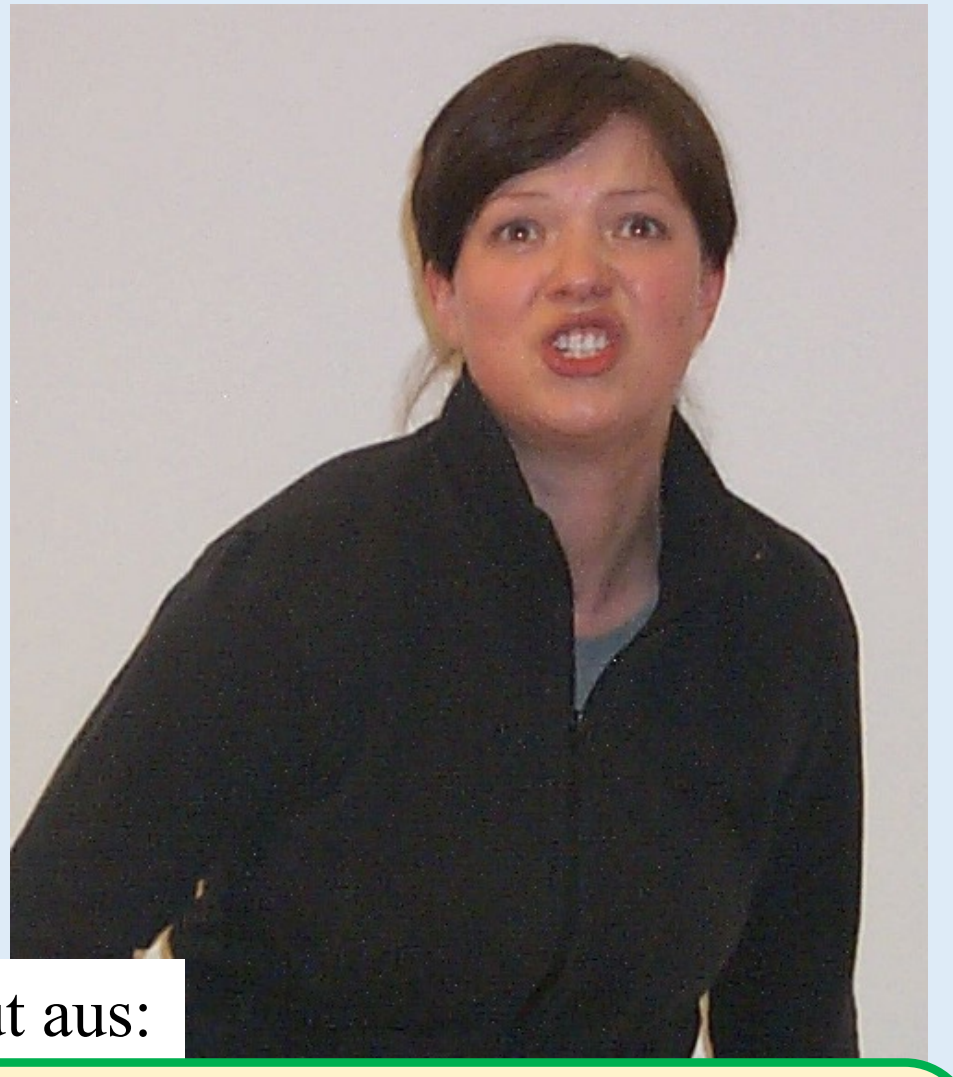
Sie sagen daraufhin:



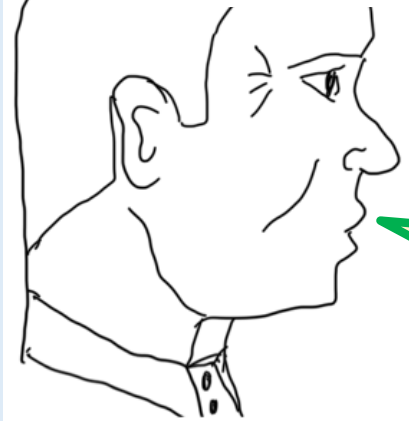
Ich sehe, wie <u>wütend</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



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

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl

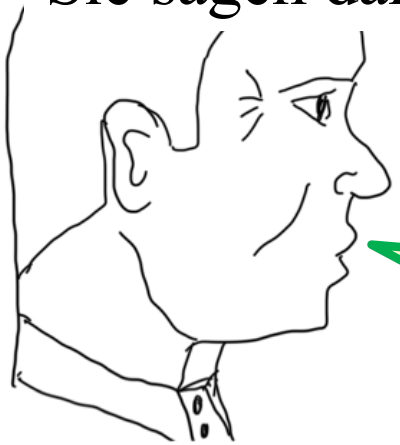
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

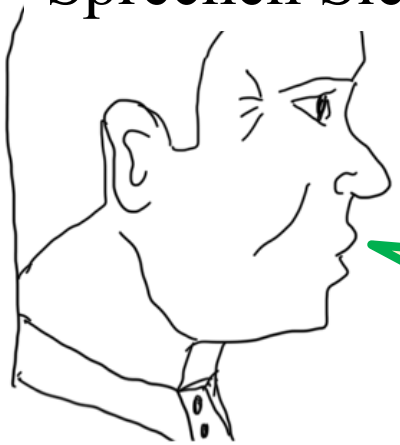


Ich sehe, wie <u>missmutig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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

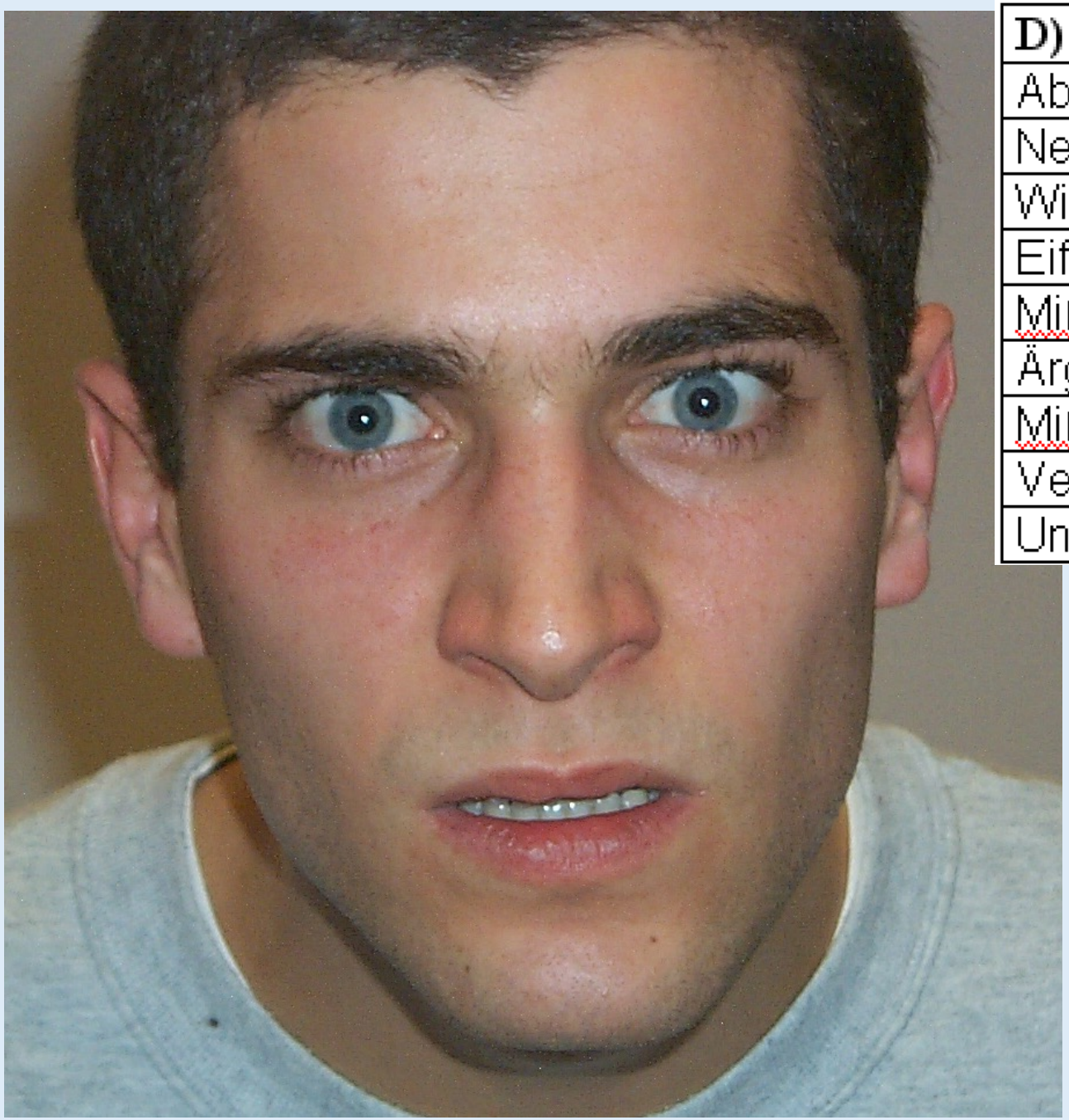
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl

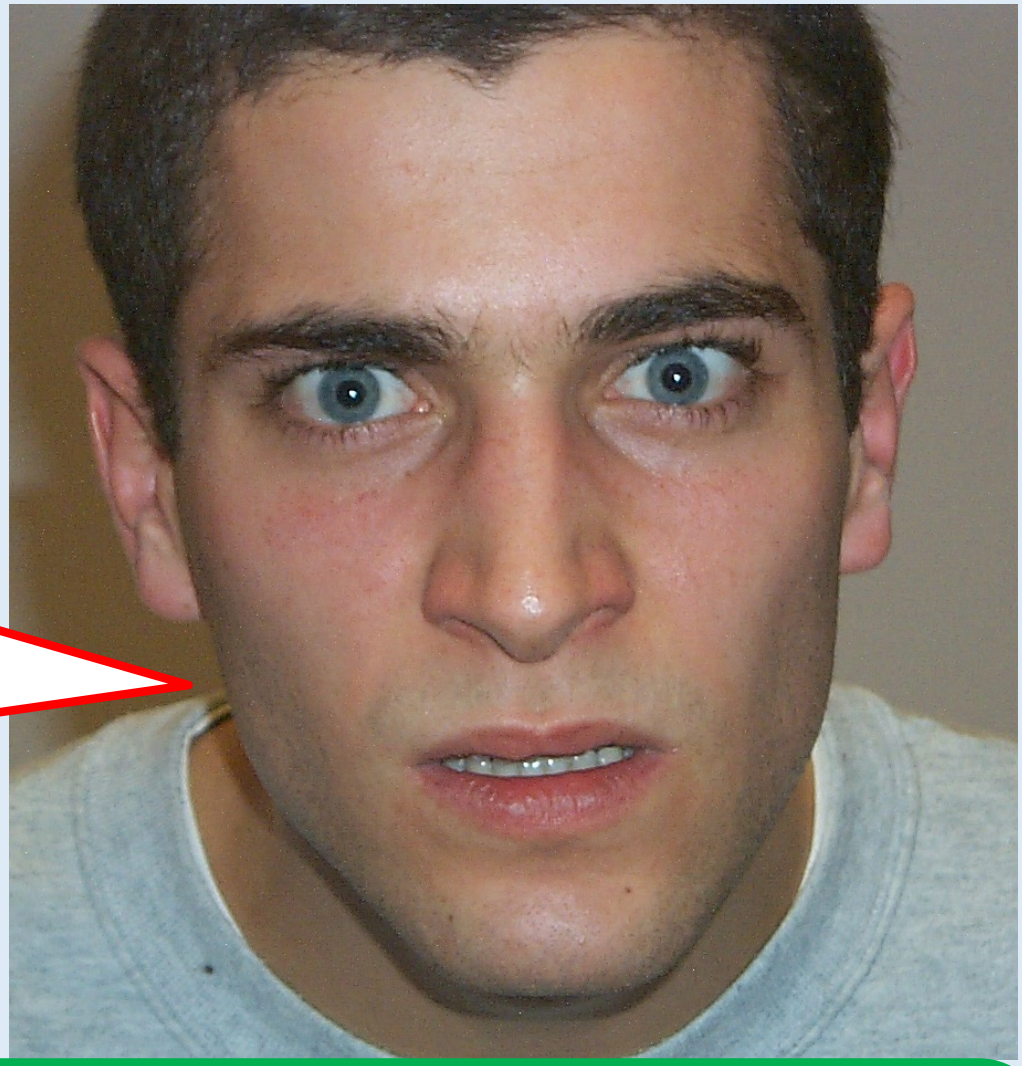


D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

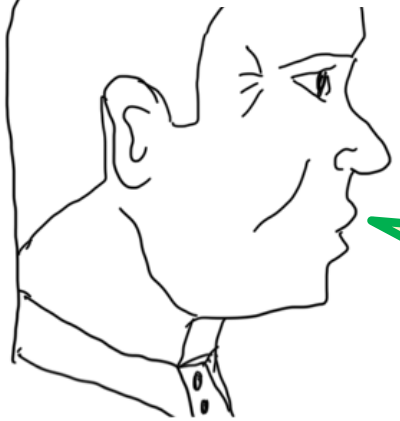
Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

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



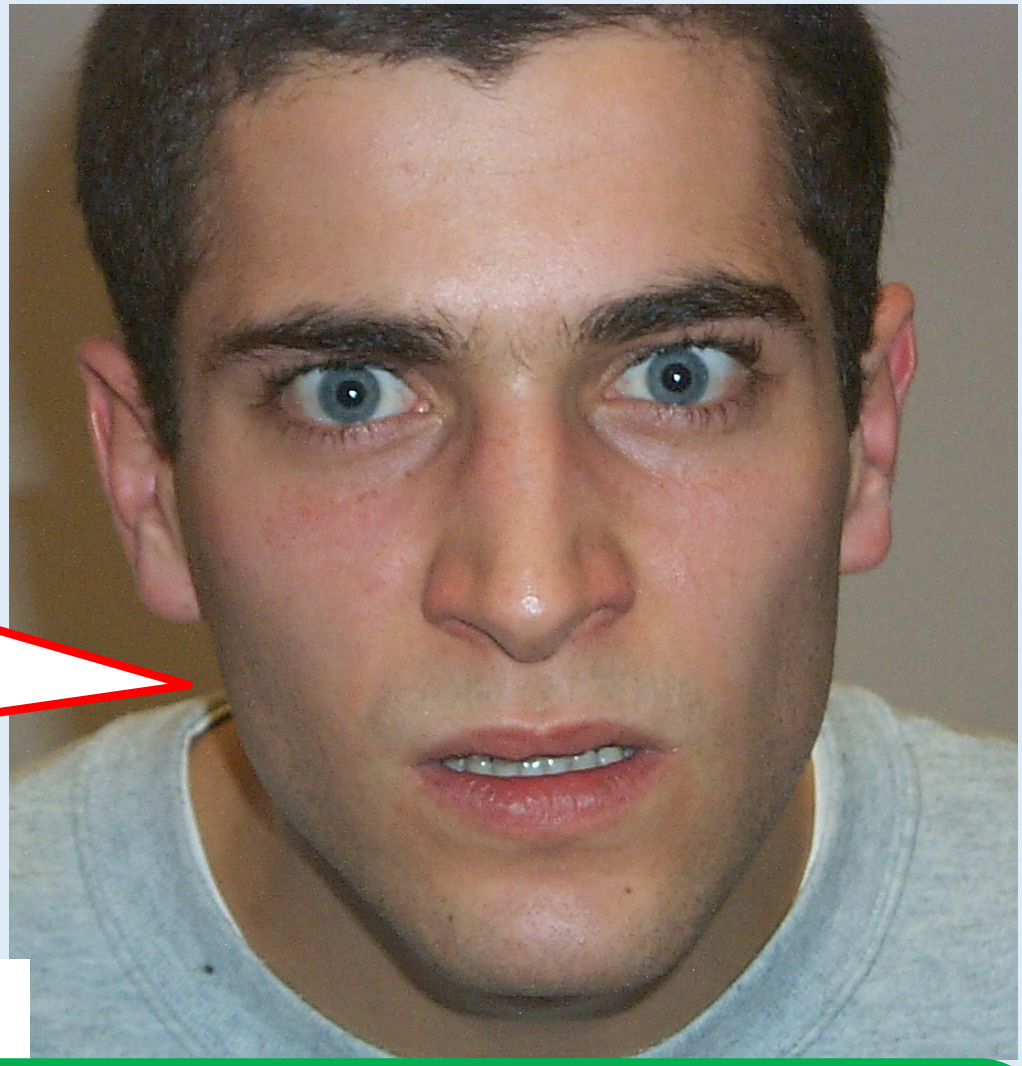
Sie sagen daraufhin:



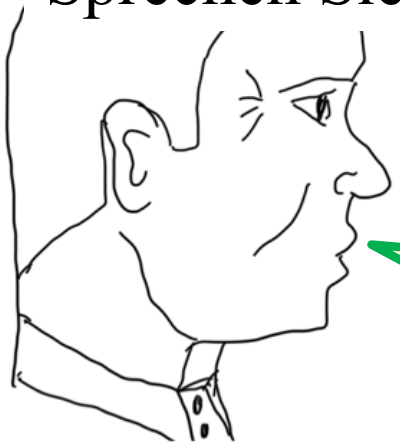
Ich sehe, wie <u>hasserfüllt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl

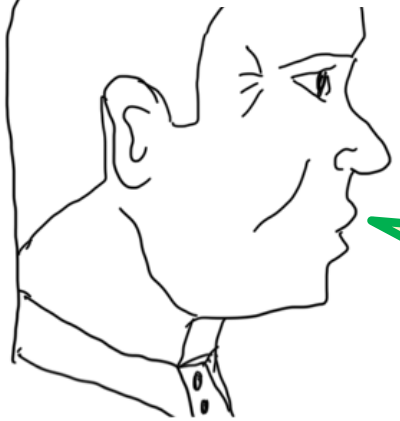
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

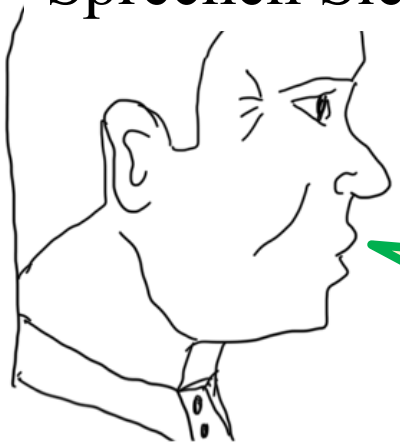


Ich sehe, wie Sie ihn <u>verachten</u>, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Was wir festhalten können

Wir haben mit „Trockenüben“ angefangen:

Fotos statt eines leibhaftigen Menschen.

Den Fotos eine Erzählung hinzugefügt.

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

Und wir hatten Zeit, niemand spricht einfach weiter.

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

Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

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

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

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Patienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Was sie daraus lernen können

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

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Therapiestunde machen:

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

Übung 4.4

4.4. Antidot als korrigierendes Prinzip

Information 6

Antidot durch Innere Bilder

Vorgehen 5c inneres Bild (TherapeutIn)

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

Vorgehen 5d heilendes Antidot

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

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

Vorgehen 5d heilendes Antidot

- **Anfänger:** Zuerst werden wir uns unseres Mitgefühls nicht sicher sein und deshalb **den Klienten fragen, was er gebraucht hätte.**

- **Fortgeschrittene:** Wenn ich mit meiner Empathie schon Fortschritte gemacht habe, **frage ich nicht mehr, sondern spreche das Antidot aus, z.B.:**

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

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

Vorgehen 6b strahlendes Gesicht: Click of Closure

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

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre Beispiel

Vater sagt NEIN, wenn ich ihn dringend bitte!

- **Die Patientin erzählt was sie erinnert**

Sie hätten gebraucht, dass er JA sagt: Ich komme!

- **Therapeut fühlt mit, was sie gebraucht hätte**

(strahlt) Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- **Klient Click of Closure, Freude, wenn Befriedigung exakt benannt wurde**

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, …!

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

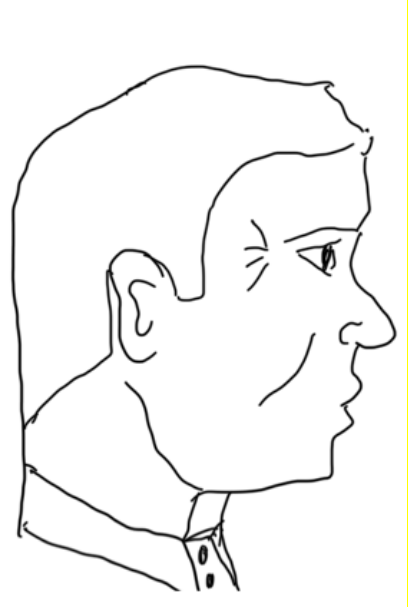
Übung 4.5

Beispielgespräch Frau N (ohne Body Tracking)

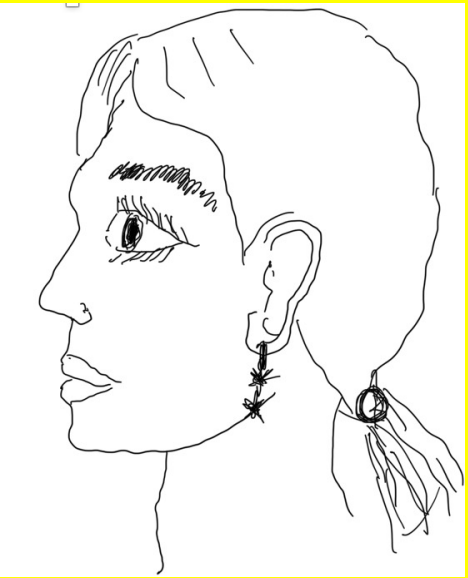
Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

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



Fallbeispiel Frau N



Frau N ist 35 Jahre alt. Sie ist beruflich erfolgreich als Inhaberin eines gut gehenden Kleidungsgeschäfts.

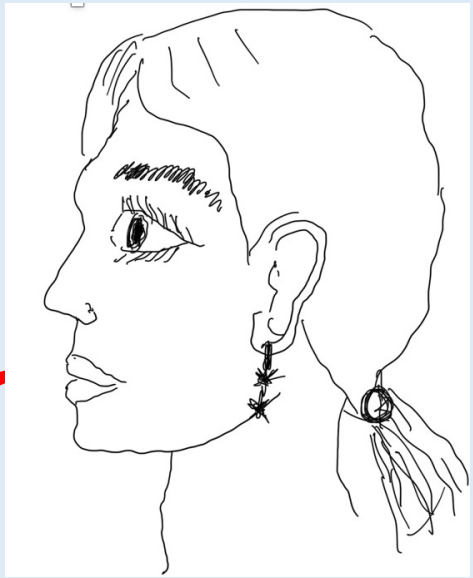
Mit Männern hat sie bislang kein großes Glück. Sie ärgert sich, dass alle ihrem Vater ähnlich werden.

Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab.

Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam.

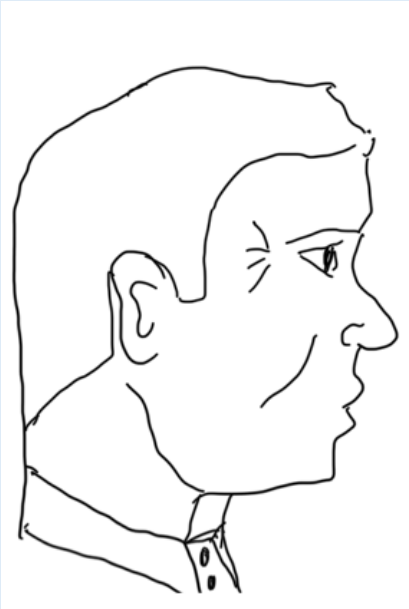
Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

Frau N 1



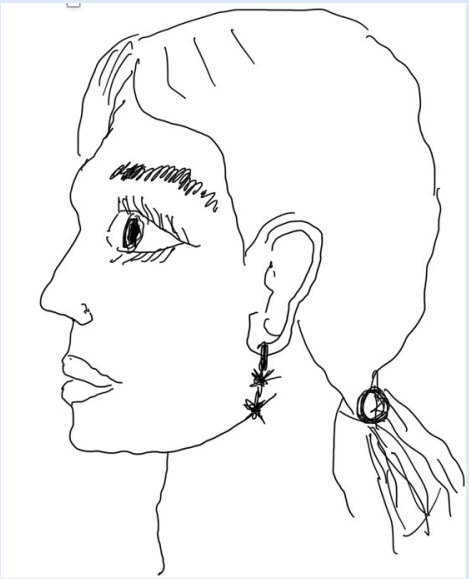
Ich möchte heute gern über meinen Vater sprechen und darüber, dass ich mich von ihm missbraucht gefühlt habe.

Therapeut 2



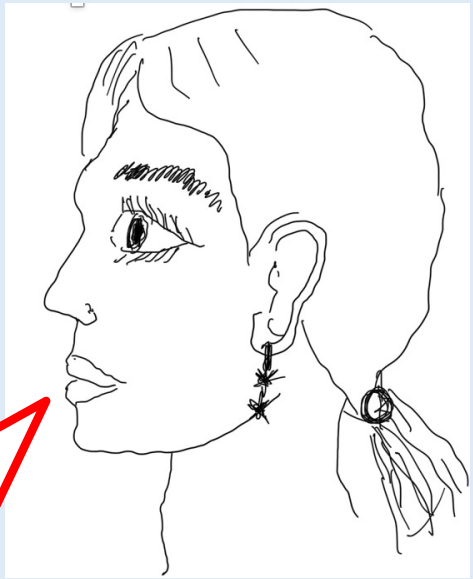
Ja, Sie sagten schon, dass das Ihr großes belastendes Thema ist. Beginnen Sie zu erzählen.

Frau N 3

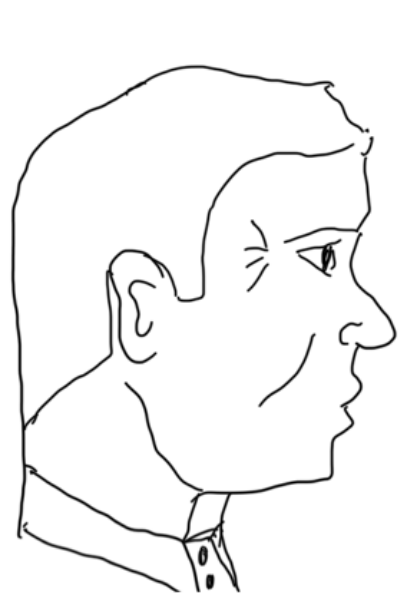


Er macht mir Vorwürfe, dass ich ihn mir so vehement vom Leib halte. Er hat mich nicht sexuell missbraucht, sondern emotional. Ich habe ihm Liebe und Zuwendung geben müssen, die er von meiner Mutter nicht bekam. Für mich selbst ist da nichts übrig geblieben, aber das merkte ich lange Zeit gar nicht.

Frau N 4



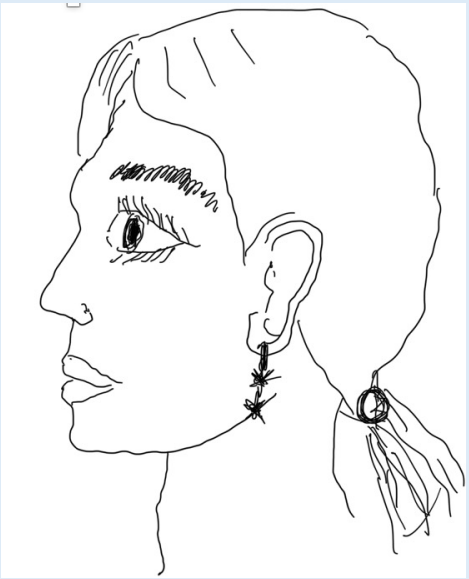
(mit Tränen in den Augen): Ich fühlte mich gut, wenn es ihm gut ging. Da er sehr lieb zu mir war, liebte ich ihn sehr. Aber in Wirklichkeit ging es um ihn, um seine Bedürfnisse und es ging nicht um mich. Er brauchte was zum Liebhaben. Das hat er sich genommen. Und ich bekam nicht, was ich gebraucht hätte.



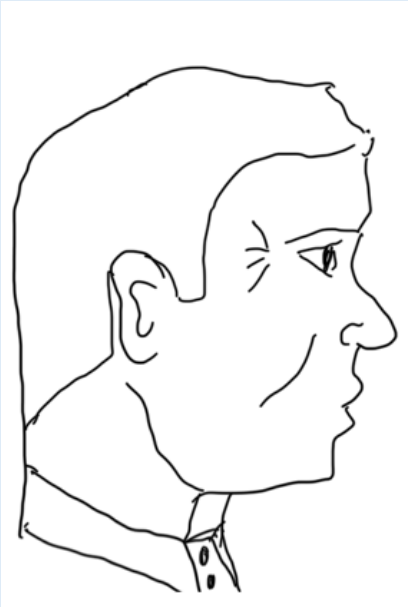
Therapeut 5

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

Frau N 6



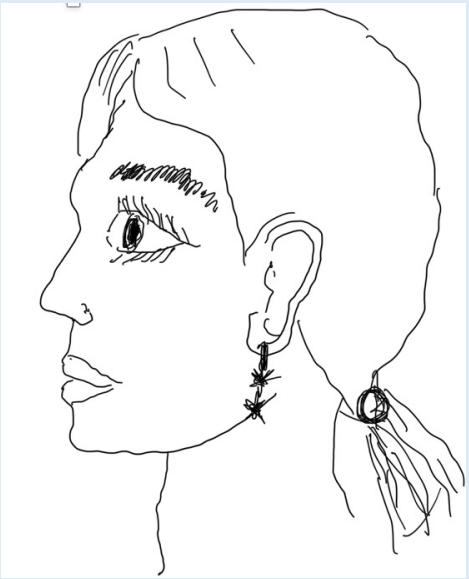
(weinend): Ja es tut so weh, dass er mich und mein Bedürfnis nicht wahrnahm. Ich war doch das Kind, dem der Vater geben sollte, was es braucht. Das stimmte doch nicht!



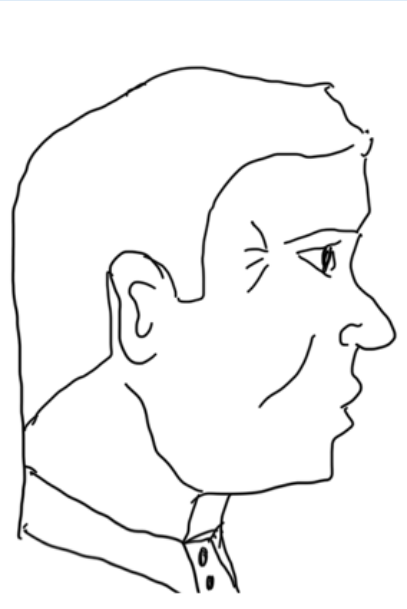
Therapeut 7

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

Frau N 8



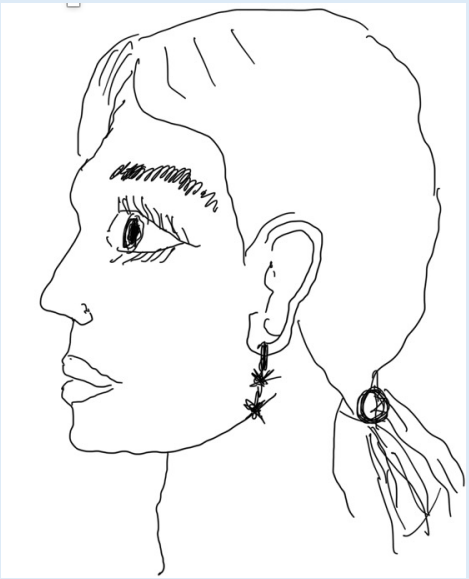
Ich habe so einen großen Zorn! Ich bin voll Wut!



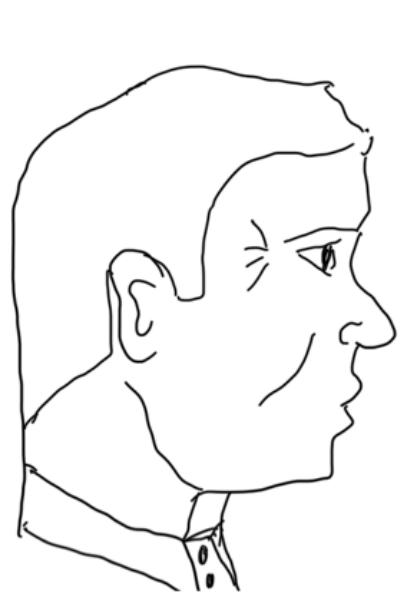
Therapeut 9

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

Frau N 10



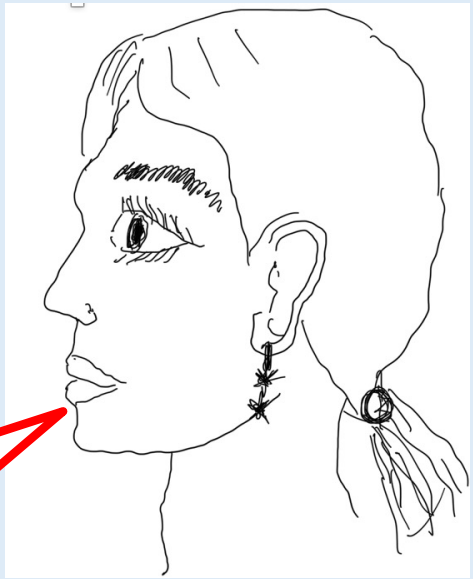
Ich möchte ihn wegstoßen, nur weg!
Er ekelt mich an.



Therapeut 11

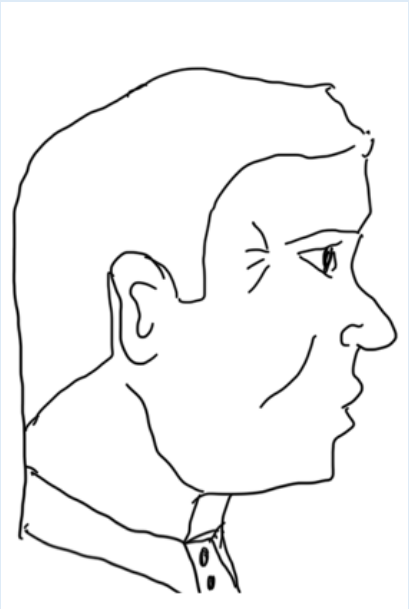
(Sie hat bereits eine stoßende Bewegung mit den Armen gemacht) Er ekelt Sie an. Und auch aus Wut über seinen Egoismus wollen Sie ihn zurückstoßen.

Frau N 12



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

Therapeut 13

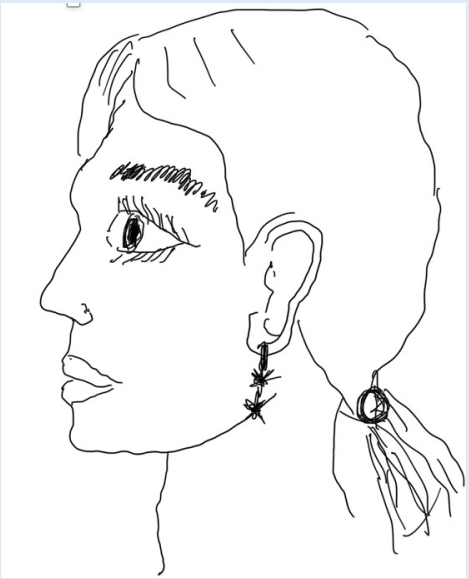


Dazu können Sie aufstehen und sich vorstellen, dass er vor Ihnen steht und sich wieder Ihr Liebhaben holen will.

(Sie steht auf)

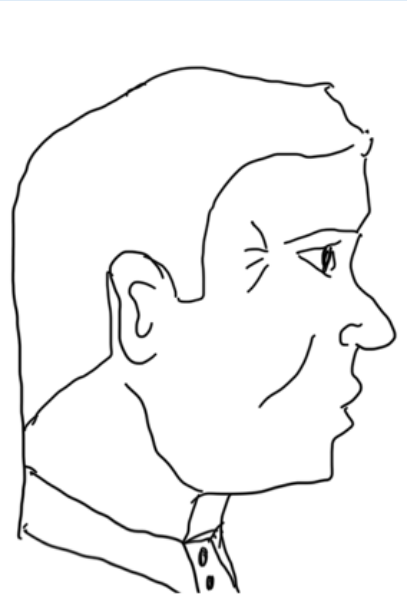
Sind Sie soweit?

Frau N 14



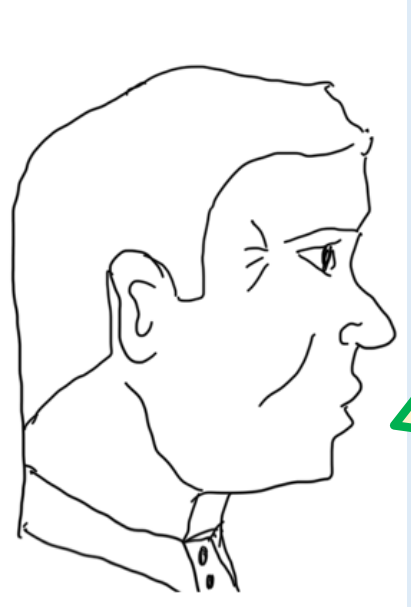
Ja ich sehe ihn vor mir – ekelig - und ich bin so wütend, dass ich ihn nur weghaben möchte.

Therapeut 15



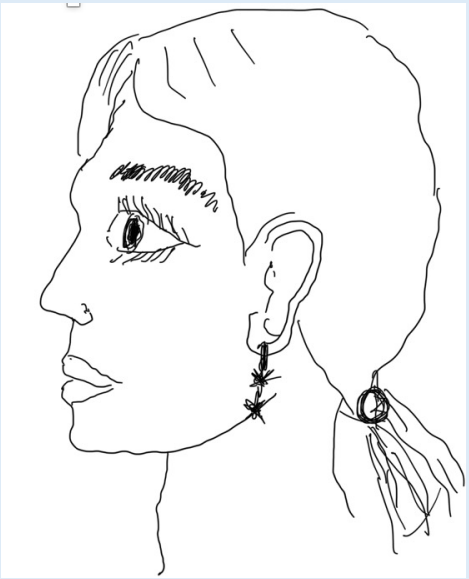
(seitlich neben der Patientin stehend):Sie können das jetzt machen.
Sie können Ihre Arme richtig strecken,
und ihn mit aller Kraft zurückstoßen.

Therapeut 17

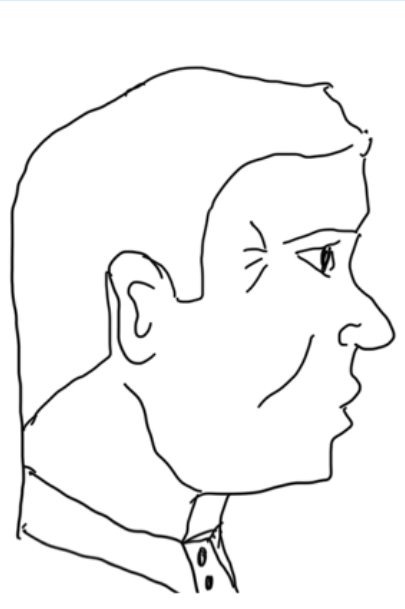


Stellen Sie sich sein Gesicht vor und seinen Blick.
Schauen Sie ihm in die Augen.
Vergegenwärtigen Sie, dass er sich wieder von Ihnen etwas holen will und dass das nicht richtig ist.
Und dass Sie ihn jetzt stoppen, mit der Energie, die in Ihrem Zorn steckt. Mit der Kraft, die Sie in Ihren Armen spüren. Und mit dem Willen, einen Schlussstrich zu setzen.

Frau N 18



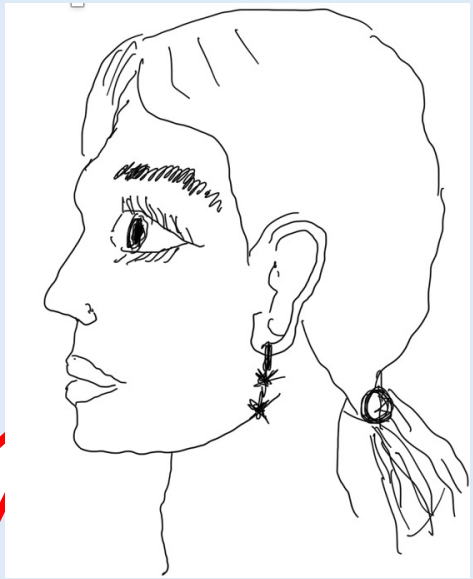
(voll Tränen) Du warst bedürftig, ich musste mich um Dich kümmern. Und ich hatte niemand, der mich tröstet und wirklich für mich da ist.



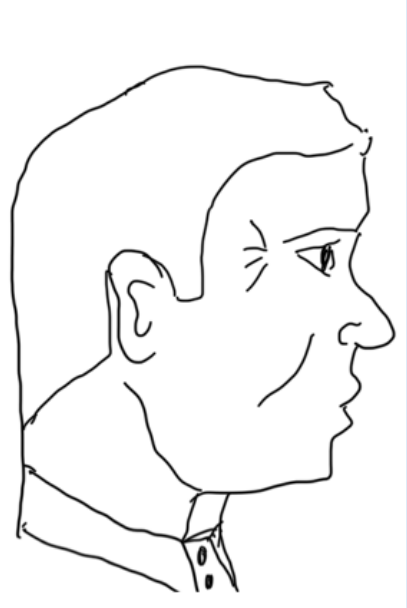
Therapeut 19

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

Frau N 20

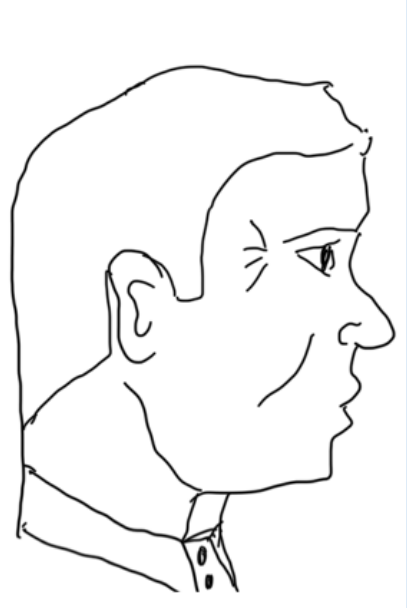


(sie bleibt bei ihrer Traurigkeit): Ich hätte es gebraucht, dass Du siehst, wie allein gelassen ich mich von Dir und Mama fühlte, und dass Du mich in den Arm nimmst, um MICH zu trösten.



Therapeut 21

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



Therapeut 22

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

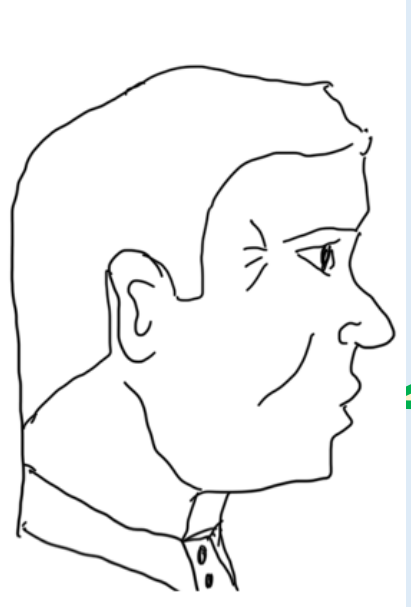
Frau N 24

(zuerst zögerlich, dann bereit)

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

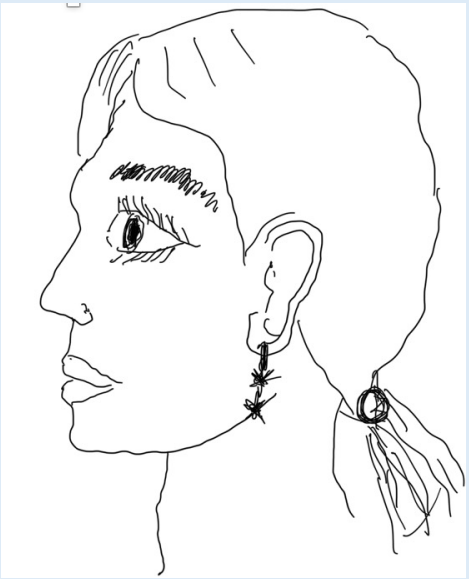
© Serge Sulz Webinar Emotion Trac
Akademie

Therapeut 25



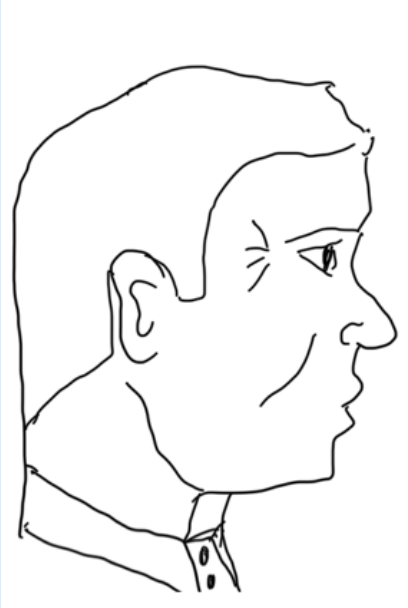
Lassen Sie zuerst ein inneres Bild des Vaters entstehen, so wie Sie ihn gebraucht hätten. Was hätte anders sein müssen als bei Ihrem realen Vater? Wie sieht er aus, wie ist er als Mensch? Wie ist er zu Ihnen?

Frau N 26



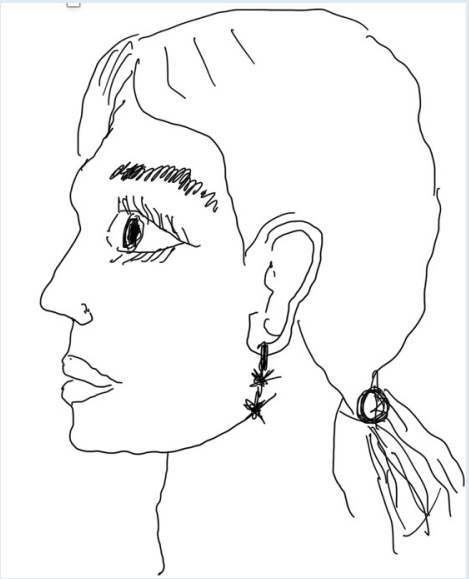
(langsam kommt sie in Schwung): Er ist stark, selbstbewusst, holt sich woanders, was er braucht z.B. mit meiner Mutter als Liebespaar. Wenn er zu mir liebevoll ist, dann merke ich, dass das nicht für ihn sondern für mich als seinem Kind ist.

Therapeut 27

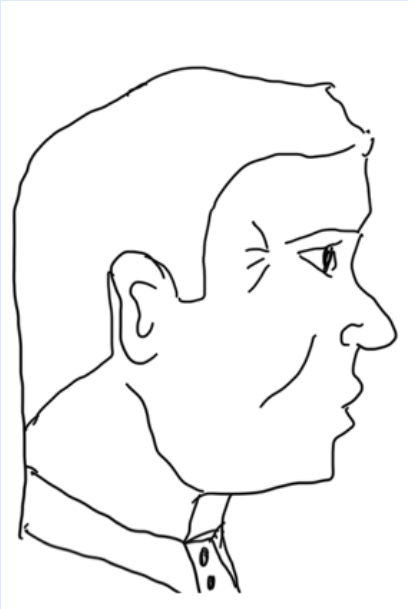


Wenn er hier im Raum wäre, wo sollte er stehen oder sitzen?

Frau N 28



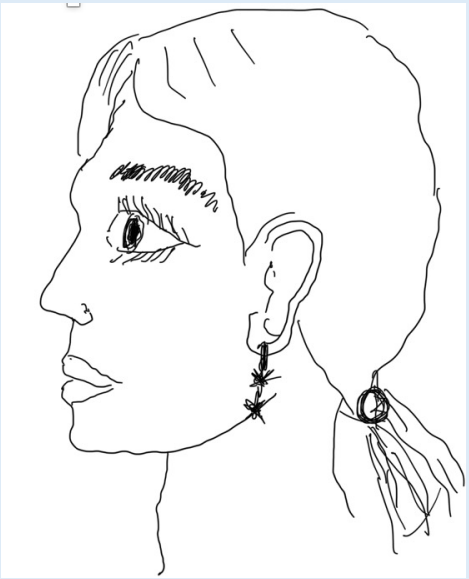
Ich möchte, dass er dicht hinter mir steht, seine Hände auf meinen Schultern.



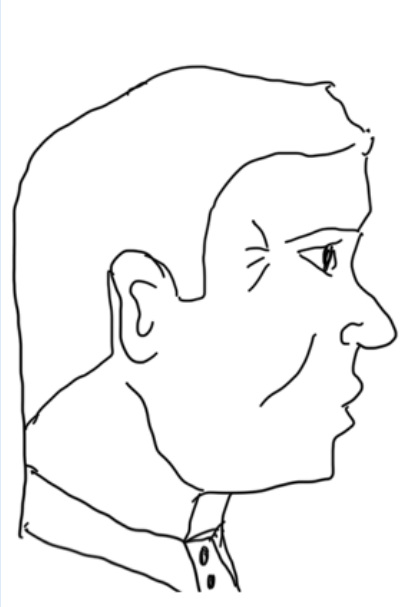
Therapeut 33

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

Frau N 34



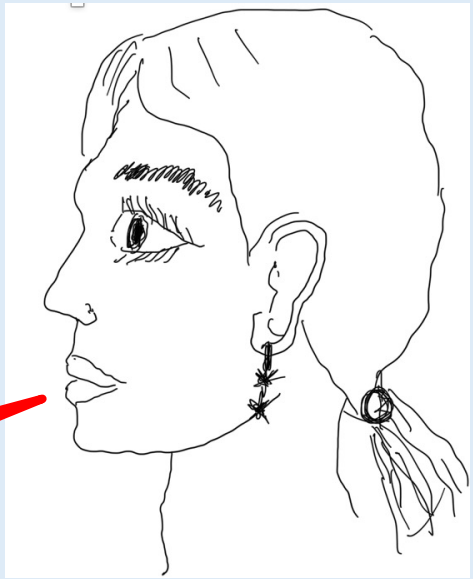
Ja das tut gut.



Therapeut 29

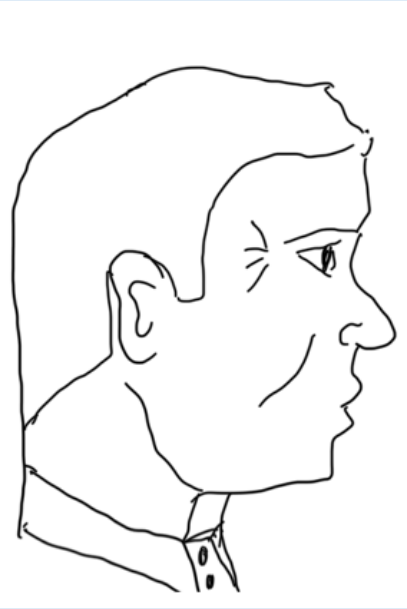
Wie fühlt sich das an?

Frau N 30



Ich fühle mich umsorgt, nicht allein, unterstützt und geschützt

Therapeut 31

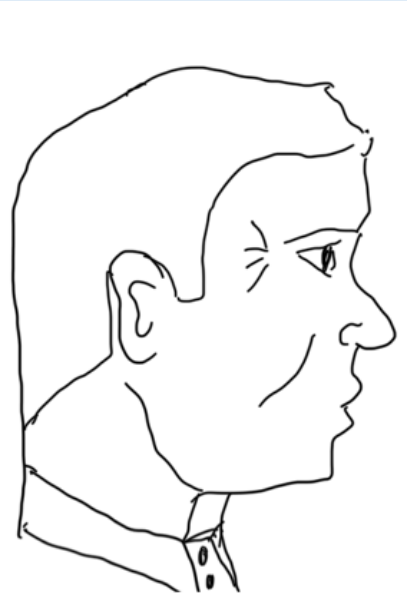


Was könnte er sagen?

Frau N 32

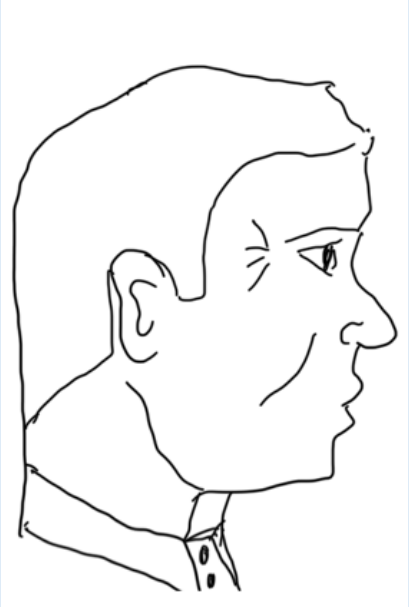
Er soll sagen, dass er für mich da ist. Dass es ihm gut geht mit Mutter und sie sich beide geben, was sie brauchen. Dass ich nicht für ihn da sein muss.

Therapeut 35



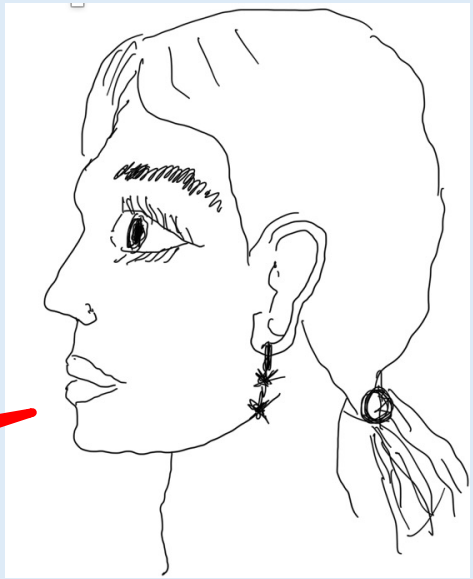
Ich leihe ihm meine Stimme. Schauen Sie aber während dessen nicht zu mir:
„Ich bin für Dich da. Mir geht es gut mit Deiner Mutter. Wir geben uns gegenseitig, was wir brauchen. Ich brauche nichts von Dir. Du musst nicht für mich da sein.“

Therapeut 36



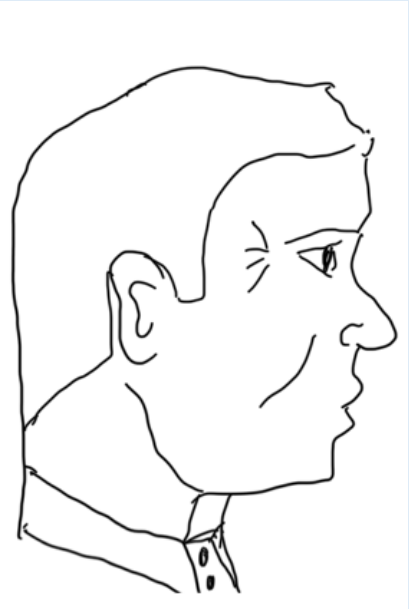
(Ich spreche weiter für den Vater, den sie gebraucht hätte): „Ich sehe, wenn Du Dich allein fühlst. Und ich komme zu Dir und bin da. Du kannst Dich an mich lehnen und Dich gut aufgehoben fühlen bei mir.“

Frau N 37



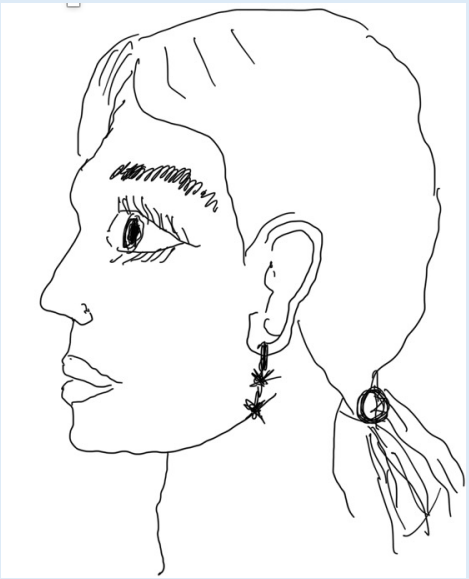
(entspannt und ruhig, ganz in der Szene drin): Da geht so viel Anspannung raus, endlich kann ich loslassen.

Therapeut 38



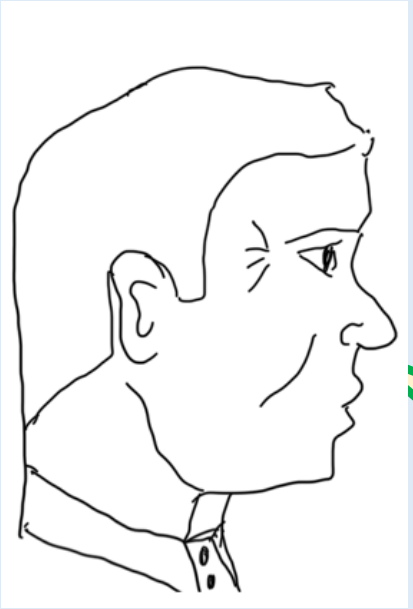
(weiter dem idealen Vater meine Stimme leihend): „Deine Mutter und ich sind für Dich da, nicht umgekehrt!“

Frau N 39



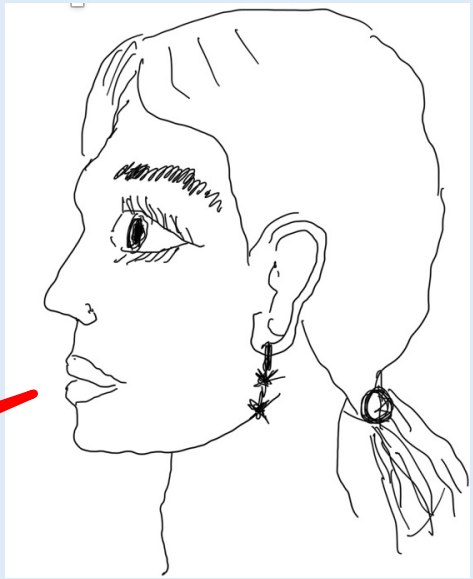
(wieder kommen Tränen): Und Ihr versteht Euch auch gut?

Therapeut 40



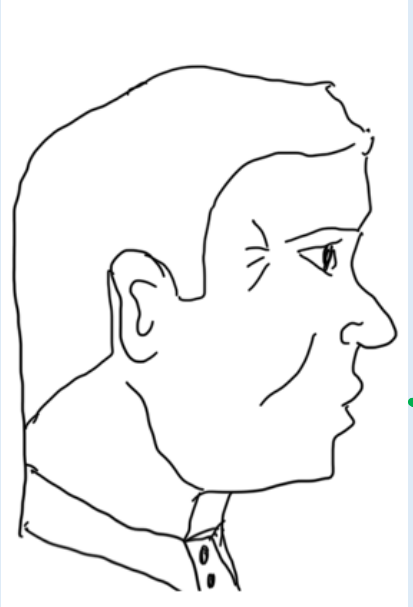
(wieder dem idealen Vater die Stimme leihend): „Ja wir haben eine schöne Mann-Frau-Beziehung. Ich liebe Deine Mutter als meine Frau und Dich als meine Tochter.“

Frau N 41



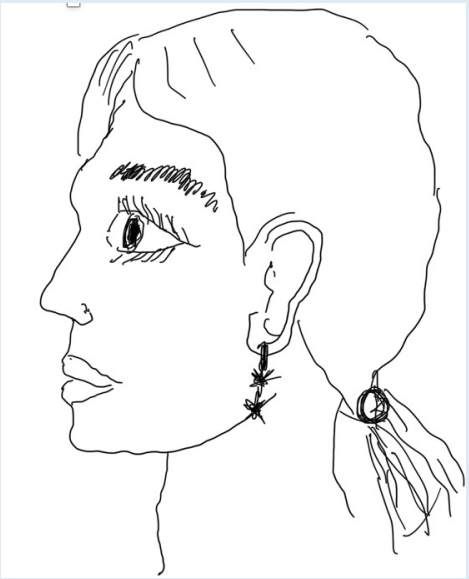
Da geht es mir richtig gut mit Euch.

Therapeut 42



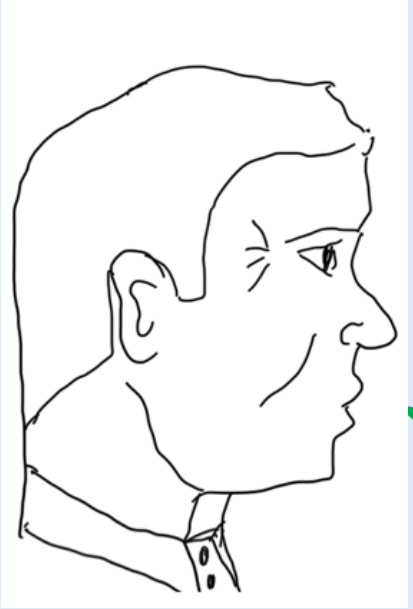
(ich spreche wieder für den idealen Vater): „Ja wir sind ein glückliches Paar und wir sind glücklich, Dich als unsere Tochter zu haben.“

Frau N 43

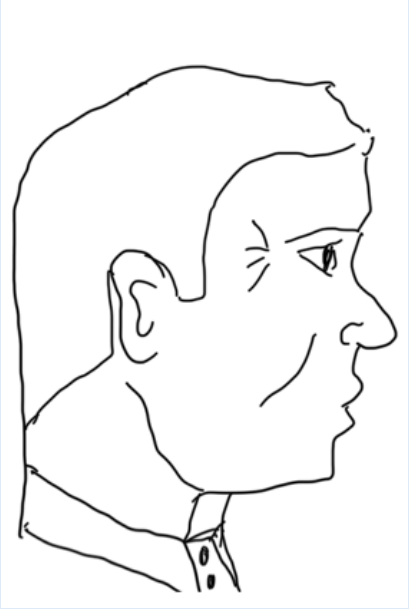


(mit Tränen und Traurigkeit): Das hat mir so gefehlt.

Therapeut 44



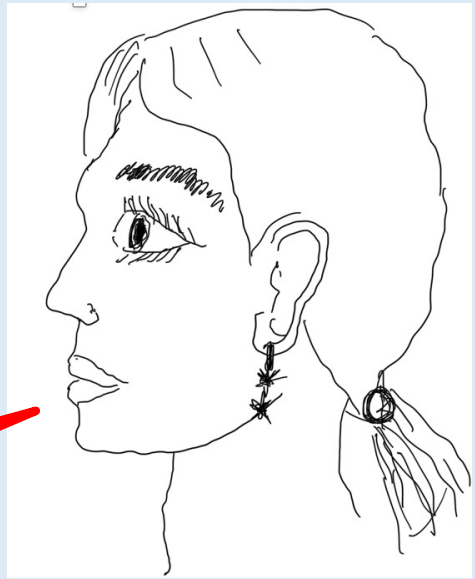
(nicht mehr für den idealen Vater sprechend): Es macht Sie so traurig und tut weh, dass es in Ihrem realen Leben nicht so war.



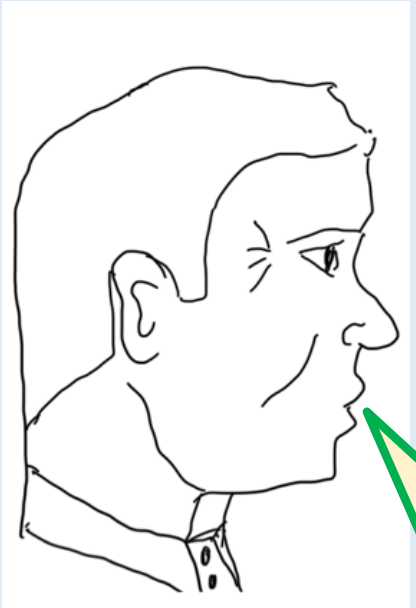
Therapeut 45

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

Frau N 46



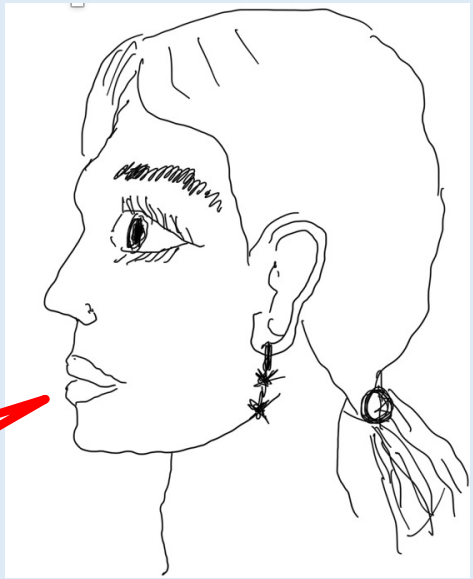
Ja, dass ich meiner selbst willen geliebt werde, so wie ich bin, ohne mich um die Eltern kümmern zu müssen.



Therapeut 47

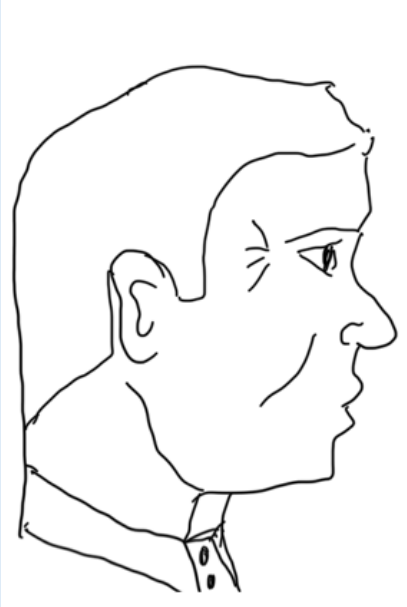
Ich leihe dem idealen Vater noch einmal meine Stimme: „Wir lieben Dich genau so wie Du bist. Du darfst auch anstrengend sein, widerwillig sein, Dinge anders machen als wir meinen. Auch dafür lieben wir Dich.“

Frau N 48



Danke, das ist eine Erlösung.

Therapeut 49



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

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

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

Was hinderte Sie evtl. daran?

Information 7

Eltern, die gebraucht worden wären und das künstliche Glück

Der dritte Akt des Dramas

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

L K

Antidot und Ideales

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

L K

Antidot und Ideales

- Also gibt es zwei Antidots:

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

- Damit beginnen wir.

Antidot 2: Eltern, wie ich sie von Anfang an gebraucht hätte

- Das machen anschließend.

Hinweis für die TherapeutIn

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

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

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass Sie in Ihrer Vorstellung das Kind von damals sind und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spüren,
- schlage ich eine phantasierte Elternperson vor, die z.B. den **„idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie Sie es brauchen**.
- Dieser sagt z.B.:
- Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Ideale Eltern

K

Ich wäre nie weggegangen

Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben

Ich hätte Dich nie geschlagen

Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen

Das ist wunderschön

Ich fühle mich geborgen und sicher

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

→ Glück durch phantasierte ideale Eltern

Künstliches Glück

- Diese Erfahrung ist so beglückend,
- dass diese Übung nicht nur Klärung ist,
- sondern bereits eine eindeutig ressourcenorientierte Methode,
- die ein **neues Gedächtnis** samt intensiven somatischen Markern (Körperreaktionen) schafft,
- das als **dauerhafte Kraftquelle** verfügbar bleibt
- und künftiges Verhalten (konkurrierend zum biographischen Gedächtnis) mit beeinflusst
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

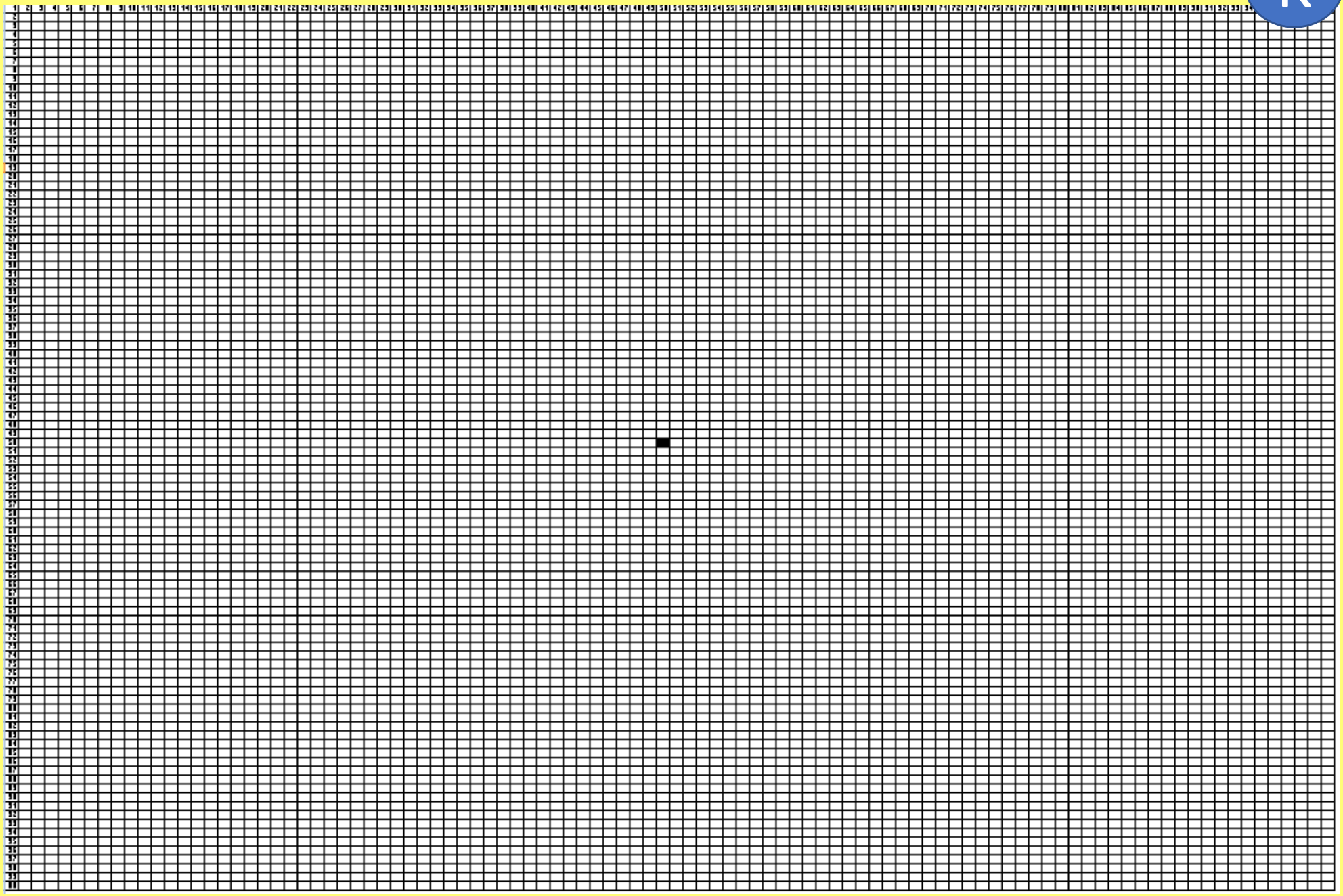
L K

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

K



L K

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

L K

Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

- So wie Sie nicht anders können, als auf den einen Kieselstein zu schauen,
- Können Sie die eine **positive Ausnahme** von Ihren bisherigen negativen Erfahrungen nicht aus Ihren Erwartungen streichen:
- Sie **starten mit Hoffnung und Zuversicht**
- und sind dadurch ein positiverer Mensch
- mit einer positiven Ausstrahlung,
- der positiver auf andere wirkt,
- so dass diese seiner positiven Einladung folgen
- und positive Begegnungen entstehen

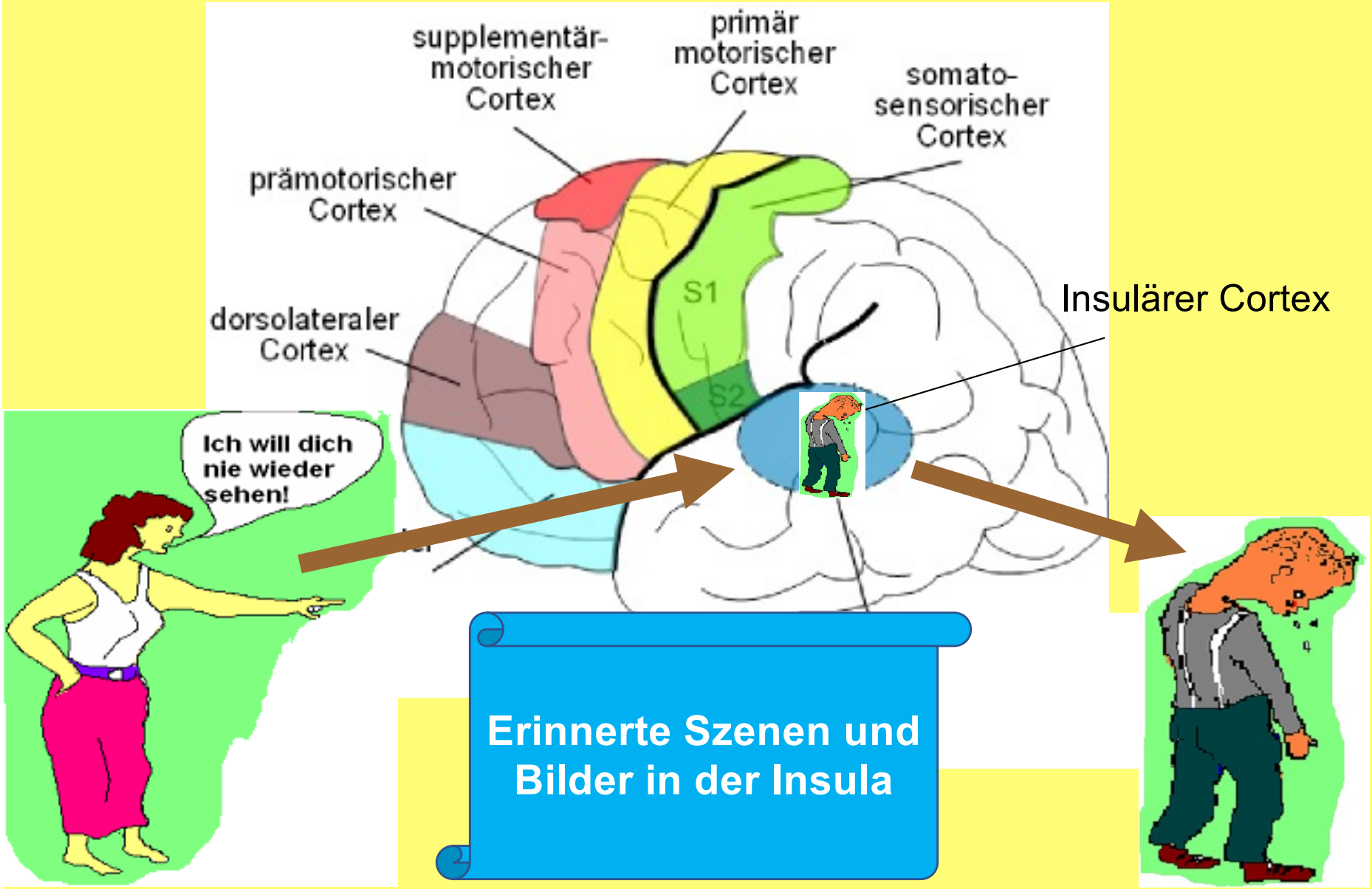
Nächstes Thema?
Innere Bilder
Was Sie dafür lernen müssen

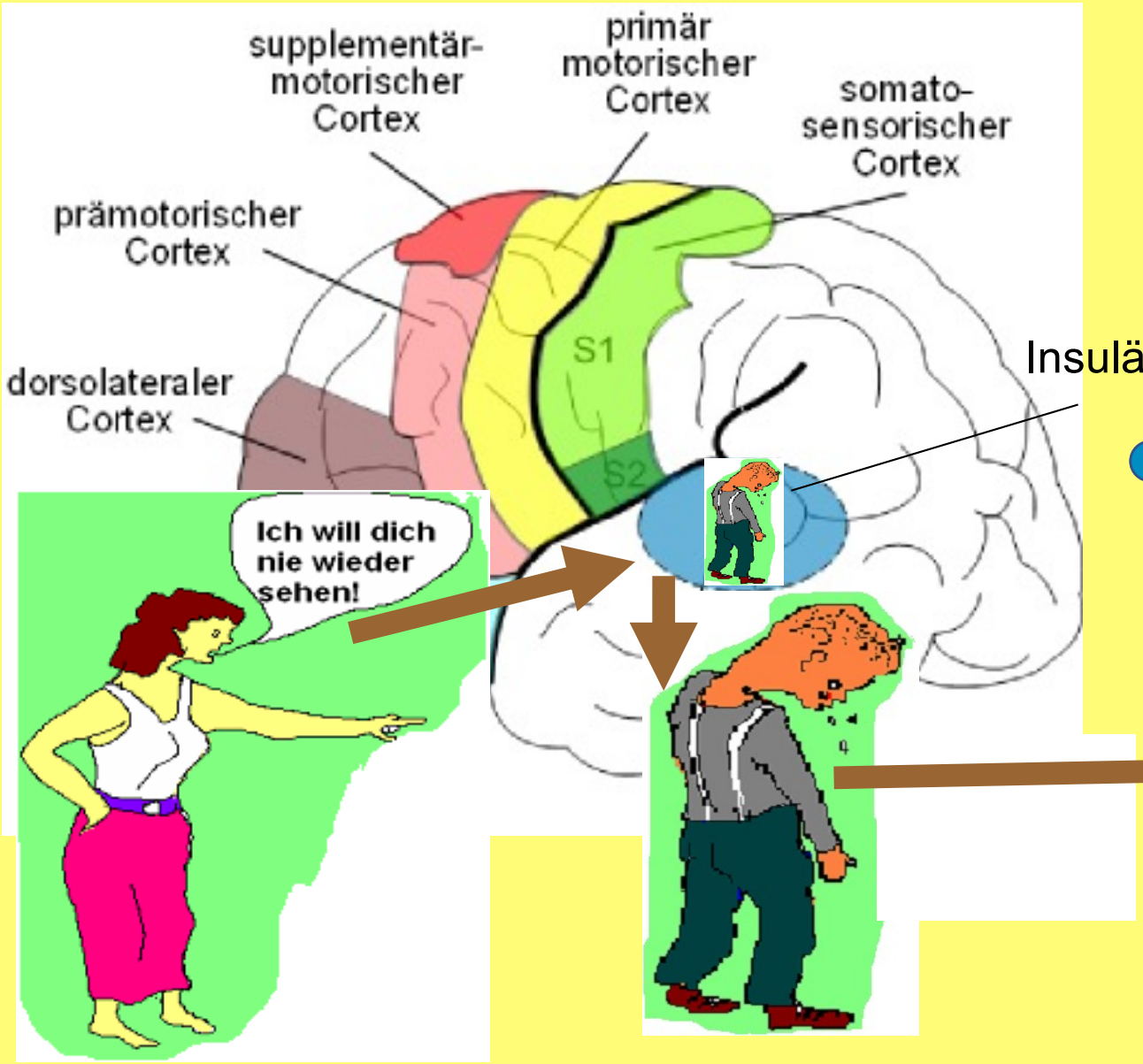
Ein Beispiel: Ein Klient berichtet …

Die TherapeutIn fragt nach dem **<u>ersten</u>** Gefühl.

Der Klient erinnert sich nicht.

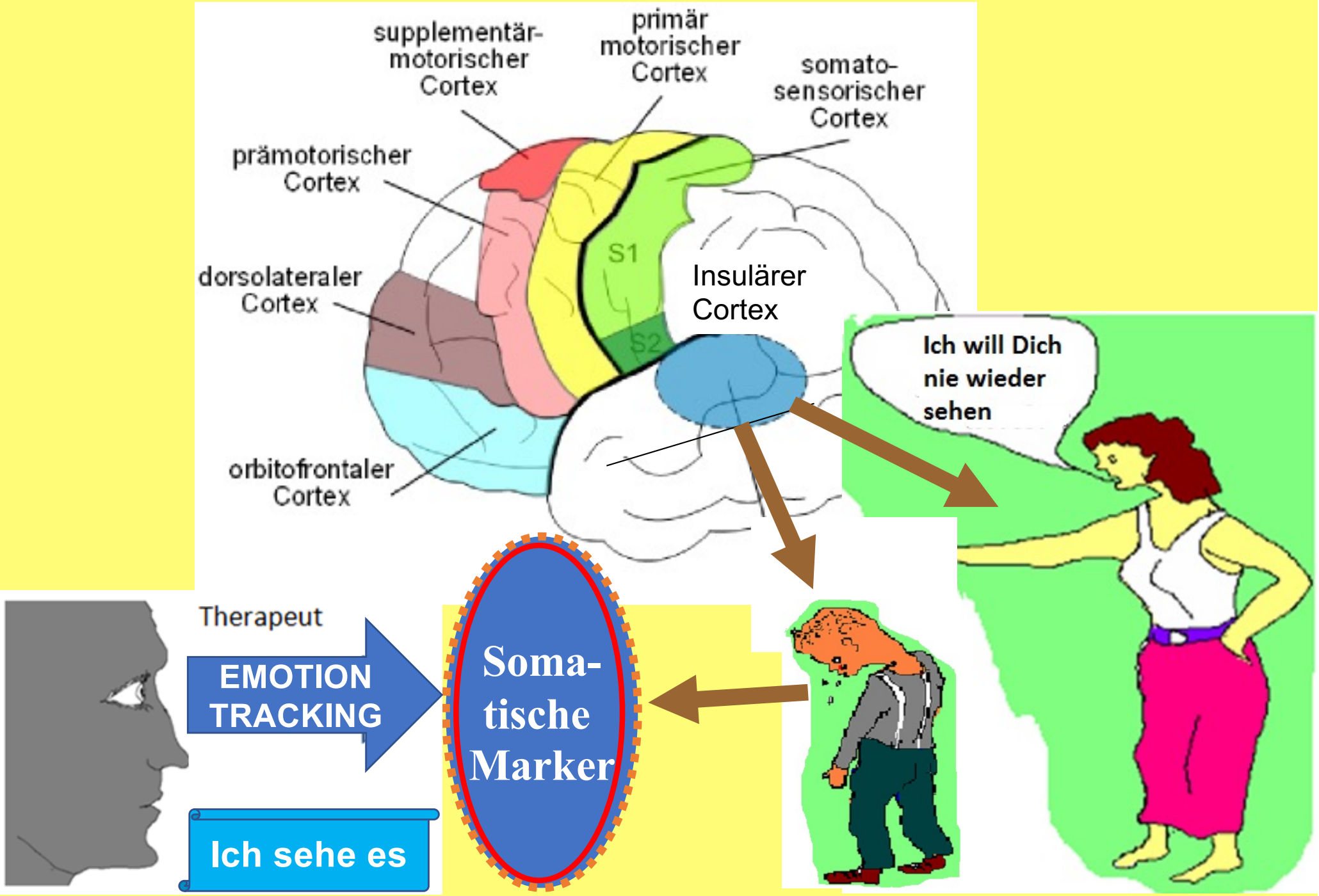
Erst eine Imagination bringt zutage …

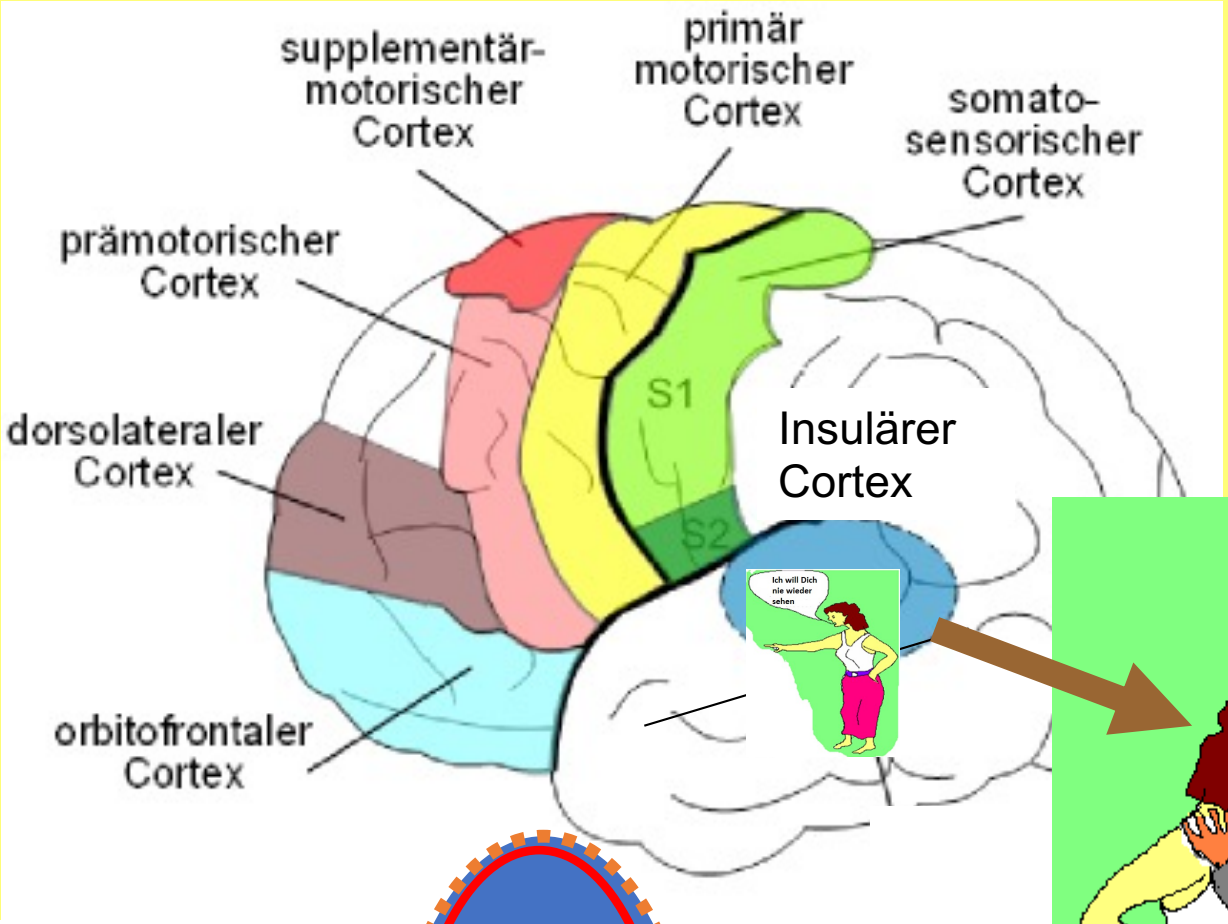

supplementär-
motorischer
Cortex
primär
motorischer
Cortex
somato-
sensorischer
Cortex
prämotorischer
Cortex
dorsolateraler
Cortex
S1
S2
Insulärer Cortex
Ich will dich
nie wieder
sehen!
Erinnerte Szenen und
Bilder in der Insula



Der Körper drückt es aus

Soma-tische Marker


supplementär-motorischer Cortex
primär motorischer Cortex
somato-sensorischer Cortex
prämotorischer Cortex
dorsolateraler Cortex
orbitofrontaler Cortex
S1
S2
Insulärer Cortex
Ich will Dich nie wieder sehen
Therapeut
EMOTION TRACKING
Ich sehe es
Soma-tische Marker



Therapeut

EMOTION TRACKING

Ich sehe noch was

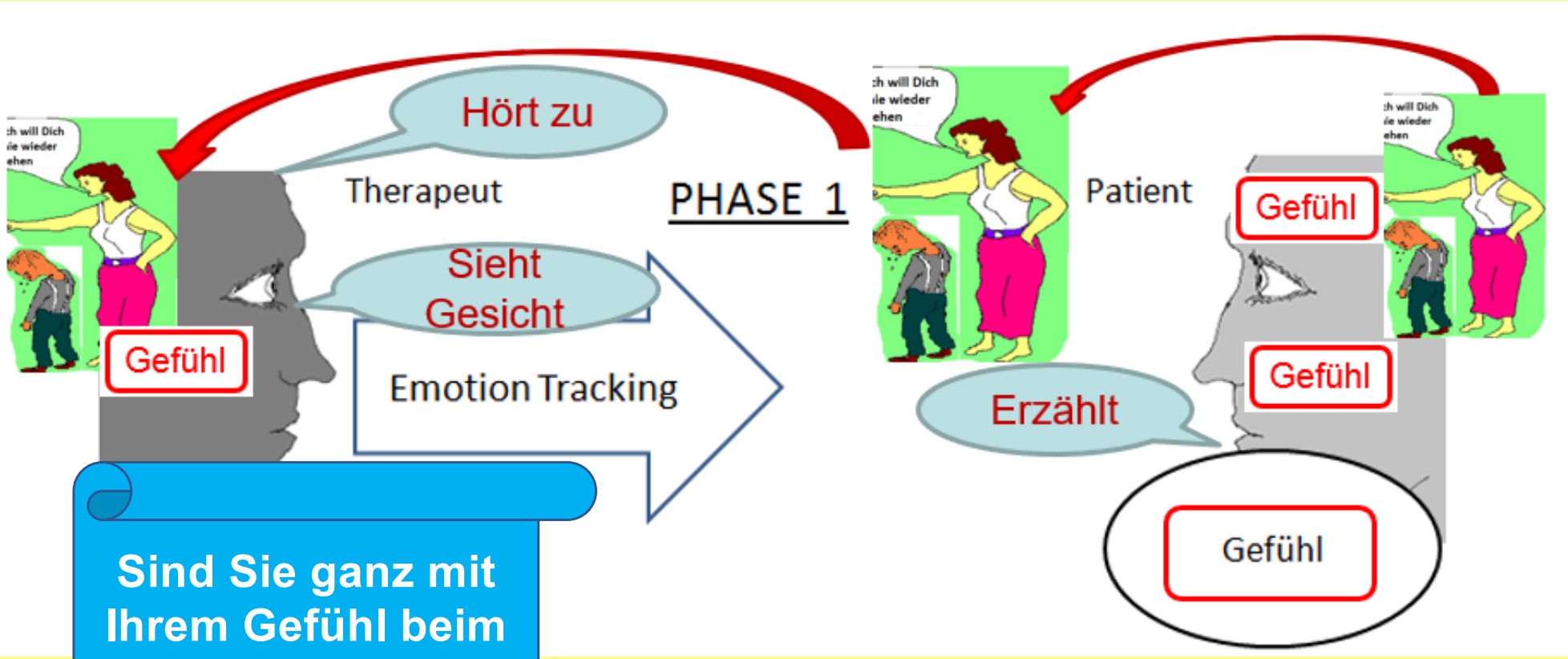
Soma-tische Marker

Ein inneres Bild entstehen lassen

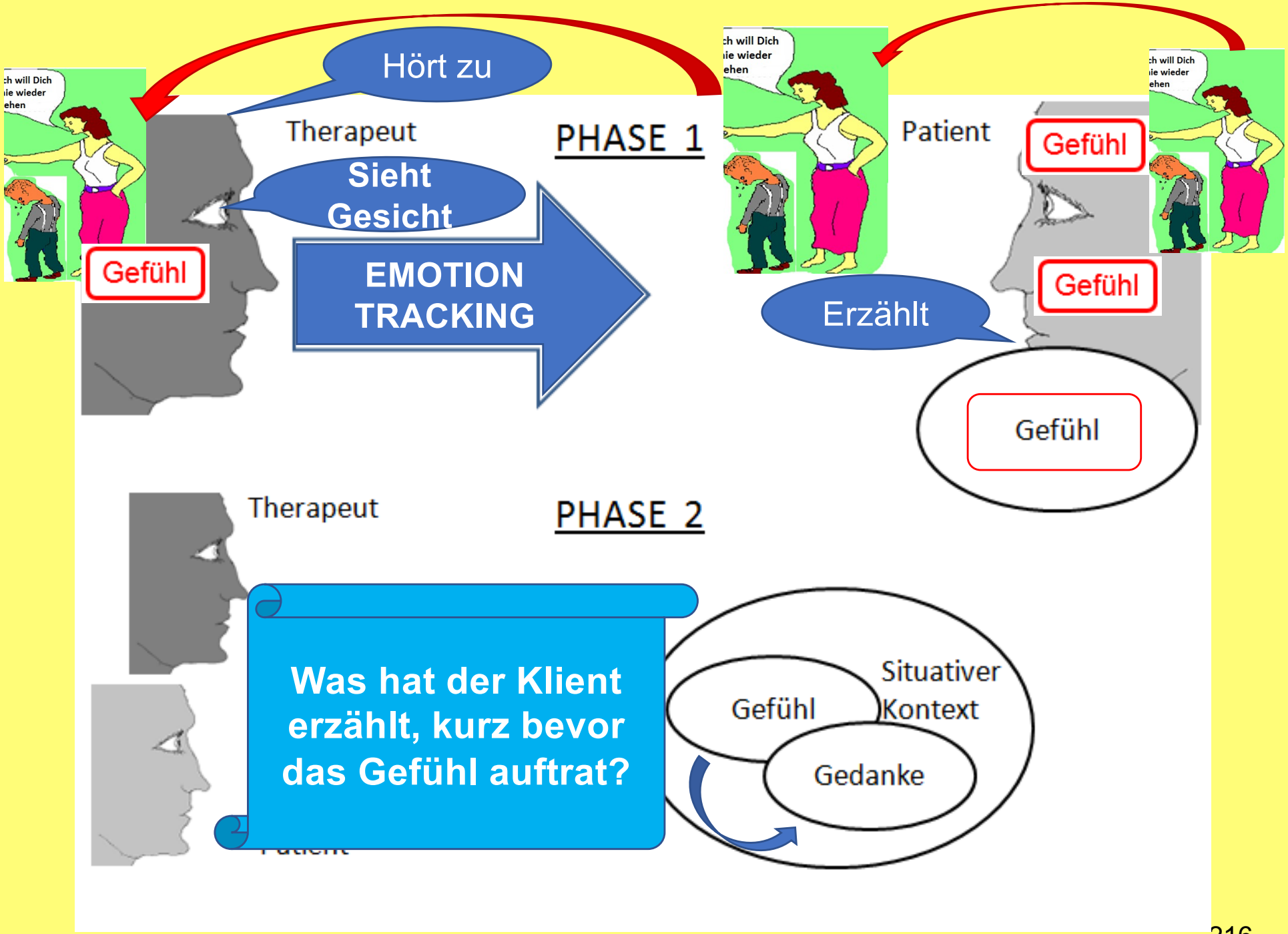
- Wesentlich ist, dass während des Erzählens sowohl beim Klienten als auch bei der TherapeutIn **ein inneres Bild der Geschehnisse entsteht**.
- Idealerweise stimmen diese beiden Bilder gut überein.
- Das innere Bild löst beim Klienten das Gefühl aus
- und führt bei der TherapeutIn zu einer empathischen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

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

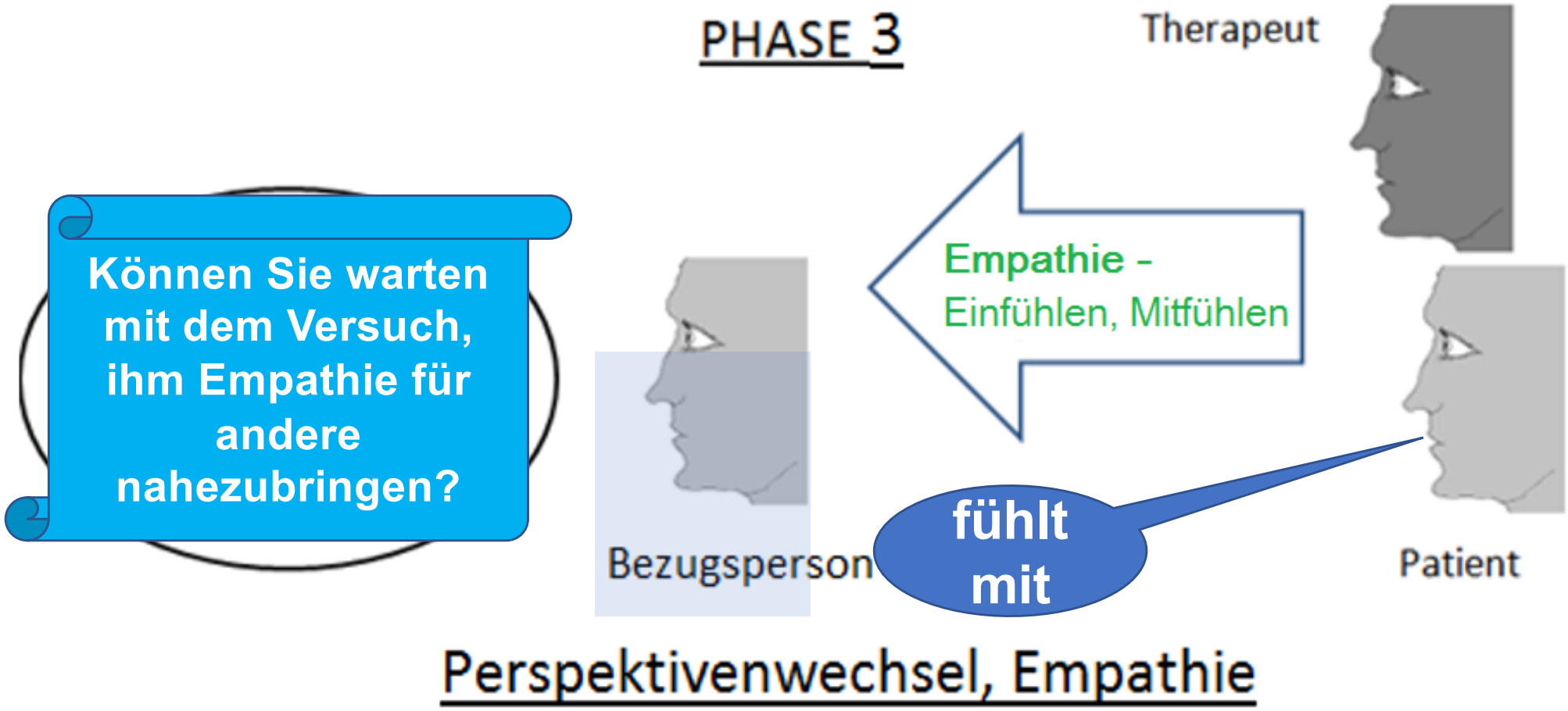
- Sprache → Kognition → deklaratives Gedächtnis (nur top-down)



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


Hört zu
Therapeut
PHASE 1
Sieht Gesicht
Gefühl
EMOTION TRACKING
Patient
Gefühl
Gefühl
Erzählt
Gefühl
Therapeut
PHASE 2
Was hat der Klient erzählt, kurz bevor das Gefühl auftrat?
Situativer Kontext
Gefühl
Gedanke

Erst viel später, in der zweiten Trainings-Hälfte:



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

Zuerst muss ein gesunder Egoismus mit Selbstwirksamkeitserfahrung etabliert werden!

Übung 4.6.1

Antidot formulieren mit vielen Beispielen

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen (Powerpoint)

Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen (pdf)

L

Antidotübung mit Beispielen

HANDOUT S. 16

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

Als Spickzettel

Als Hilfe noch einmal die 21 zentralen Bedürfnisse, um die es oft geht

(die sollten Sie auswendig kennen)

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

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

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

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Selbstbedürfnisse (das sollten Sie wissen)

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

Als Spickzettel

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse (das sollten Sie wissen)

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

Für Fortgeschrittene:
Wir können hinzufügen:

Nachdem Sie (TherapeutIn) gesagt haben:

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

Können Sie hinzufügen,

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

Was Sie dadurch bewirken:

L

Für Fortgeschrittene:

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

- *TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

L K

1. Klient erzählt

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

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, …

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

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

Lösung: Sie sagen ihm …

L K

„Sie hätten gebraucht,

dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind

und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten Sie sich geschützt fühlen können.“

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

Oder per Du:

„Du hättest gebraucht,

dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind

und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann hättest Du Dich geschützt fühlen können.“

3. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

L K

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest gebraucht,
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind
und Dich beruhigend an der Hand halten.
→ Dann hättest Du Dich geschützt fühlen können.“
(Bedürfnisbefriedigung: Schutz, Sicherheit)

4. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„„Du hättest eine Mutter gebraucht, in deren Augen Du lesen kannst, dass sie Dich liebt.

→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

5. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht, die sich Dir aufmerksam zuwendet und Dir zuhört und erkennt, wie wichtig es ist, was Du ihr sagen willst.

→ Dann hättest Du Dich beachtet und gesehen fühlen können.“ (Bedürfnisbefriedigung)

6. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

7. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest einen Vater gebraucht, der sieht wie gut Du Klavier spielen und zeichnen kannst und dafür stolz auf Dich ist.

→ Dann hättest Du Dich anerkannt und wertgeschätzt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

8. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

9. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

10. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“

(Bedürfnis befriedigt)

11. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

12. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……..“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht,

die <u>nicht</u> so schwach und feige war, dass Du nie so werden wolltest wie sie.

<u>Sondern</u> Du hättest eine Mutter gebraucht, die stark und mutig ist,

→ damit Du das Gefühl hast, dass sie ein Vorbild ist und Du später mal werden willst wie sie

(Bedürfnis befriedigt).“

C Fehlende Befriedigung der Homöostasebedürfnisse

siehe:

Das Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

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

Das Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:
Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen

Was wir festhalten können

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

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass …

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

ÜBUNG 4.7.1
ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

FALLS MÖGLICH
→ THERAPIEVIDEO
MODUL 4 34. BIS 39. MINUTE

11a Vorbereitung 1 ein Beispiel
11a Vorbereitung 2 SE positive und negative Aspekte sowie ideale Eltern
11b Ablauf der Ideale-Eltern-Übung
11c Durchführung 4er Gruppe

IDEALE ELTERN

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

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

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

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

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:
Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1 mich liebt wie ich bin
2 zärtlich und sanft ist
3 Kunst liebt und wertschätzt

Negative Eigenschaften:	**ohne Negative Eigenschaften:**
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	**1 mich selbst bestimmen lassen**
2 meine künstlerischen Neigungen loben	**2 meine künstlerischen Neigungen loben**
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	**3 meinen Zorn wohlwollend begegnen**

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

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

4.7.2 Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter

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

Übung 4.7.2

Eltern die ich gebraucht hätte
Vorbereitung 2 2er-Gruppe

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Übung 4.7.2 Eltern die ich gebraucht hätte 2er-Gruppe

Und zum Schluss die Imagination:

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

→ der idealen Mutter

→ Sie hätte nie

→ Sie hätte immer

→ Des idealen Vaters

→ er hätte nie

→ er hätte immer

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

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

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

→ ÜBUNGSHEFT S. 16

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

Was wollen Sie zur IDEALE-ELTERN-ÜBUNG fragen oder sagen?

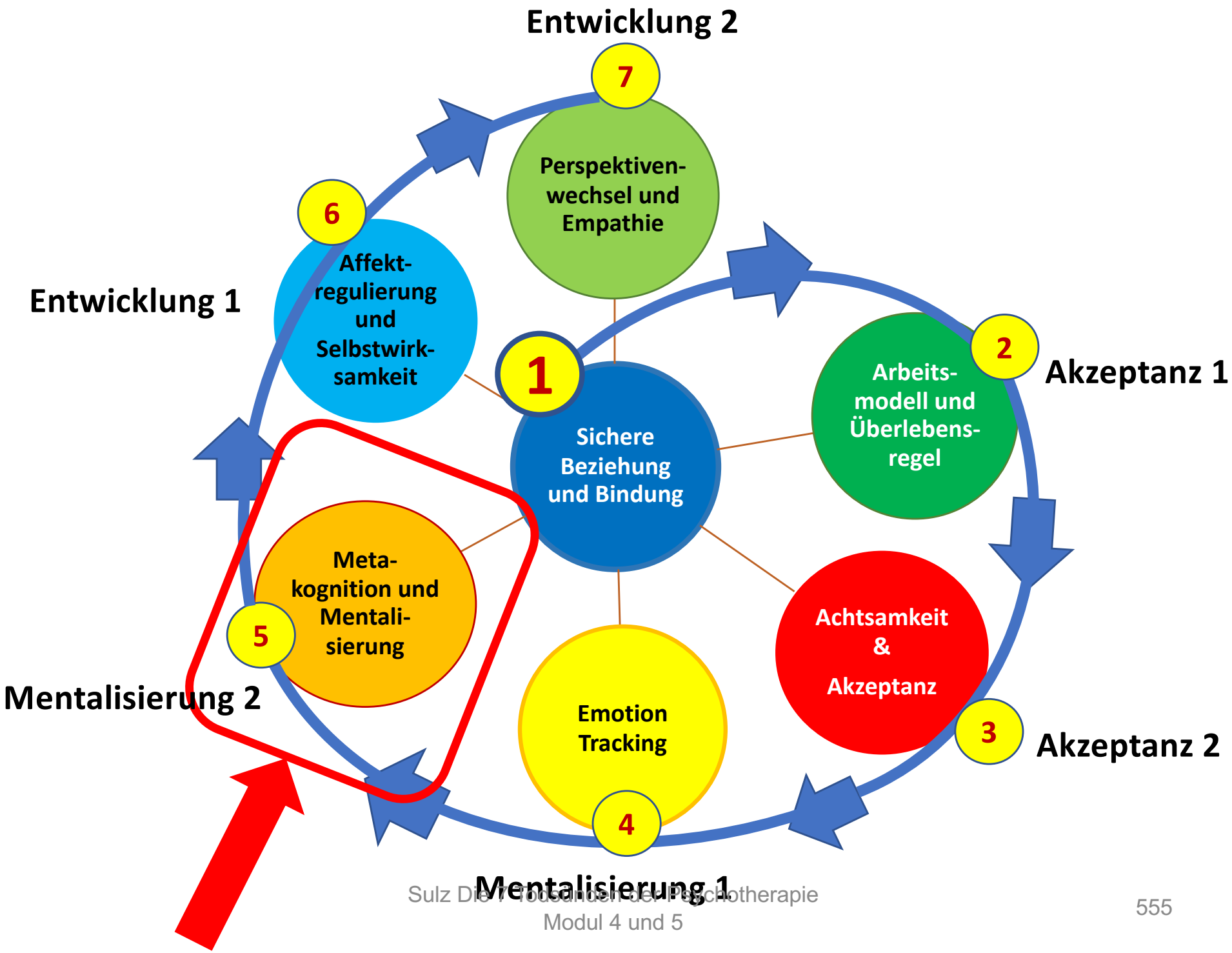
5. TODSÜNDE

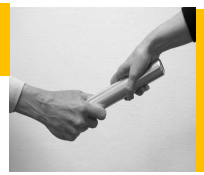
Ohne Mentalisieren keine Affektregulierung!

Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. MODUL METAKOGNITION UND MENTALISIERUNG


Entwicklung 2
7
Perspektiven-
wechsel und
Empathie
6
Affekt-
regulierung
und
Selbstwirk-
samkeit
Entwicklung 1
1
Sichere
Beziehung
und Bindung
2
Arbeits-
modell und
Überlebens-
regel
Akzeptanz 1
Meta-
kognition und
Mentali-
sierung
5
Mentalisierung 2
Emotion
Tracking
4
Achtsamkeit
&
Akzeptanz
3
Akzeptanz 2
Mentalisierung 1



5. Modul Mentalisierung

1. Problem: Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**

- Ziel: Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
- Therapie: Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

→ IHRE VORBEREITUNG:

a) Lektüre MVT-Textbuch* und Übungsbuch** Kapitel Modul 5
b) Training Therapeutenverhalten 10-13 https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/
c) Therapiesitzungs-Video (live) 5. 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/8oF1QAS2oYw

Liste der Übungen 5. Modul Metakognition und Mentalisierung

L

5.0 Start-Imagination unbefriedigende Situation

5.1 Mentalisierungsfördernde Fragetechnik Fallbeispiel Frau M

Als Video oder zu zweit gesprochen Therapeut-Frau M

5.2 Therapie-Video Mentalisierungsförderndes Gespräch

5.3 Kriterien mentalisierungsfördernder Gesprächsführung

5.4 zu zweit Fragetechnik üben mit eigenem Beispiel in der 2er-Gruppe

5.5 DRIBS Projektive Identifizierung Wie sorge ich dafür dass andere mich schlecht behandeln?

5.5.1 Einführung

5.5.2 Beispielfall Frau P

5.5.3 mein eigener Wiederholungszwang

5.6a Die 7 Fragen zur Problemanalyse

5.6b Situationsanalyse

5.6c Reaktionsanalyse

5.6d Konsequenzanalyse

5.6e Ausübung des Verhaltens

5.6f Metakognitive Nachbetrachtung

5.7 Imagination leidvolle Situation

5.7.1 vom Leid zum Mitgefühl

5.7.2 Frustrierende, wütend machende Begegnungen und Selbstmitgefühl

5.8 ANHANG Fallbeispiel Herr C Anwendung der 24 Kriterien

MVT-MODUL 5. MENTALISIEREN

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

L K

7 Probleme des Patienten

5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**

7 Ziele der MVT

5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**

7 Therapie-Module der MVT

5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

Mentalisierung als Brücke zwischen psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Trainings

1. Einführung: Mentalisierung als psychologischer Interventions-Ansatz*

*Fonagy et al. 2008

Die Brücke

TP

Konflikte

Innere Objektbezie.

Abwehrmechanism

VT

Kognitive Umstrukt.

Imagery Exposure

Vermeidung

Die Brücke

so?

TP

VT

Konflikte

Innere Objektbezie.

Abwehrmechanism

Kognitive Umstrukt.

Imagery Exposure

Vermeidung

Die Brücke

Oder so:

Die Brücke

Psychodynamischer Ansatz

Mir meiner Widerstände bewusst werden sowie dem ‚Hier und Jetzt' der Therapie-Beziehung

Kognitiv–behaviorales Training

Mich über mein Verhalten ändern und damit verstehen.

Was ist Mentalisierung? L K

Mentalisierung* ist (= Theory of Mind TOM)

ist eine Zuschreibung mentaler Aktivität sich selber oder anderen gegenüber

Vor allem:

das menschliche Verhalten als Intentionen wahrzunehmen und zu verstehen.

*Fonagy et al. 2008

Wie:

Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle, Glauben, Ziele, Absichten und Einsichten

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Pia (kognitiv	
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I Er	
Geburt		sozialer Akteur	sen torisch II: ers	
9 Monate		teleologischer Akteur	Senso III: sensomot. Intellig	
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-ope	
4 Jahre	ödipal	repräsentatio-naler Akteur	konkre	souverän
7 Jahre	Latenzphase	→Wo steht →mein Klient?	formal operativ (Beginn)	zwischen-menschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell
18 Jahre				über-individuell

Ich bin Körper

Ich lächle Dich an

Ich will dorthin

Du willst das

Du fühlst

Karte 4a

Hinweis für die TherapeutIn

Entwicklungsstufen der Mentalisierung (Fonagy et al., 2008, S. 254)

- Das Selbst als „**physischer** Akteur“: psychische Repräsentation des **Körpers als Verursacher** physikalischer Veränderungen in der Umwelt
- Das Selbst als „**sozialer** Akteur“: Von Geburt an findet affektive Kommunikation mit der Mutter statt
- Das Selbst als „**teleologischer** Akteur“: Erkennen und Verstehen zielgerichteter Handlungen (soziokognitive Neunmonatsrevolution)
- Das Selbst als „**intentionaler** mentaler Akteur“: eigenes Verhalten und das anderer auf mentale intentionale Zustände wie Gefühle und Wünsche zurückgeführt
- Das Selbst als „**repräsentationaler** Akteur“: kann intentionalen mentalen Zuständen repräsentationale und kausal selbstbezügliche Eigenschaften zuschreiben → Objektkonstanz

Alter etwa ab	*Freuds psychosex.*	Fonagy - Das Selbst als ...	Fonagys men Modi	
Geburt	*oral*	**physischer** Akteur	**Äquivalenzmodus** (ein prä-mentaler Modus)	*einverleibend*
Geburt		**sozialer** Akteur		
9 Monate		**teleologischer** Akteur		
18 Monate	*anal*	**intentionaler mentaler** Akteur	**Als-Ob-Modus** (ein prä-mentaler Modus)	
4 Jahre	*ödipal*	**repräsentatio-naler** Akteur	**Reflexionsmo** (mentaler Modus)	
7 Jahre	*Latenz-phase*	repräsentatio-naler Akteur 2	Reflexionsmo (mental	
14 Jahre			→In welchem Modus ist mein gerade?	*institutionell*
18 Jahre				*über-individuell*

Ich seh es so, also ist es so

In meiner Phantasie ist es so

Aha, so geht das

Vielleicht ist es anders als ich denke

Karte 4b

Hinweis für die TherapeutIn

3 Modi mentaler Zustände

1. Der **Äquivalenzmodus**, in dem das Kind nicht zwischen seinem inneren Zustand und der äußeren Welt unterscheidet (nicht mentalisierender, realitätsorientierter Modus).

Ich seh es so, also ist es so

2. Der **Als-ob-Modus** des Mentalisierens, in dem das Kind ganz aus der realen Welt austritt in seine Phantasie- oder Spielwelt (mentalisierender, von der Realität abgekoppelter Modus).

In meiner Phantasie ist es so

Mit vier Jahren erfolgt eine Integration der beiden früheren Modi:

3. Der **Reflexionsmodus** des Mentalisierens, in dem das Kind mentale Zustände als Repräsentationen wahrnehmen kann, die falsch sein und sich ändern können (mentalisierender, realitätsorientierter Modus).

Vielleicht ist es anders als ich denke

Aha, so geht das

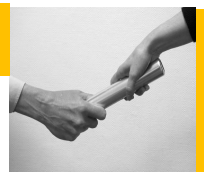
„Sprechen über …“ zu oft Hauptinstrument im Beratungs-Dialog

- Die Auswertung von Therapievideos ergibt, dass 80 % der Zeit damit verbracht wird, über einen Sachverhalt zu sprechen, der außerhalb der Therapieraums vorliegt oder geschehen ist.
- Fühlen, Denken, Körperreaktionen, Handlungsimpulse in der Therapiesitzung nehmen fast keinen Raum ein

→Bin ich gerade ein „Über-etwas-Sprecher“?

- **Der Mentalisierungsansatz** stellt das auf den Kopf:
- Was und wie der Patient jetzt und hier in der Therapiestunde fühlt, denkt, macht wird betrachtet und reflektiert

→Ist meine Aufmerksamkeit ganz beim Patienten im Hier und Jetzt?



Strategie für Mentalisierungsförderung (Barth 2017)

1. **Sicherheit** vermitteln und hyperaktives

→ **Bindungssystem deaktivieren**

2. Neugier vermitteln

→ **Explorationssystem aktivieren**

3. Austausch fördern

→ **Explorationsprozess sichern**

4. Kohärenzerleben fördern

→ **stabiles Selbst und stabile Beziehung**

→Sind wir noch bei Schritt 1
→oder können wir schon explorativ sein?

Karte 6b

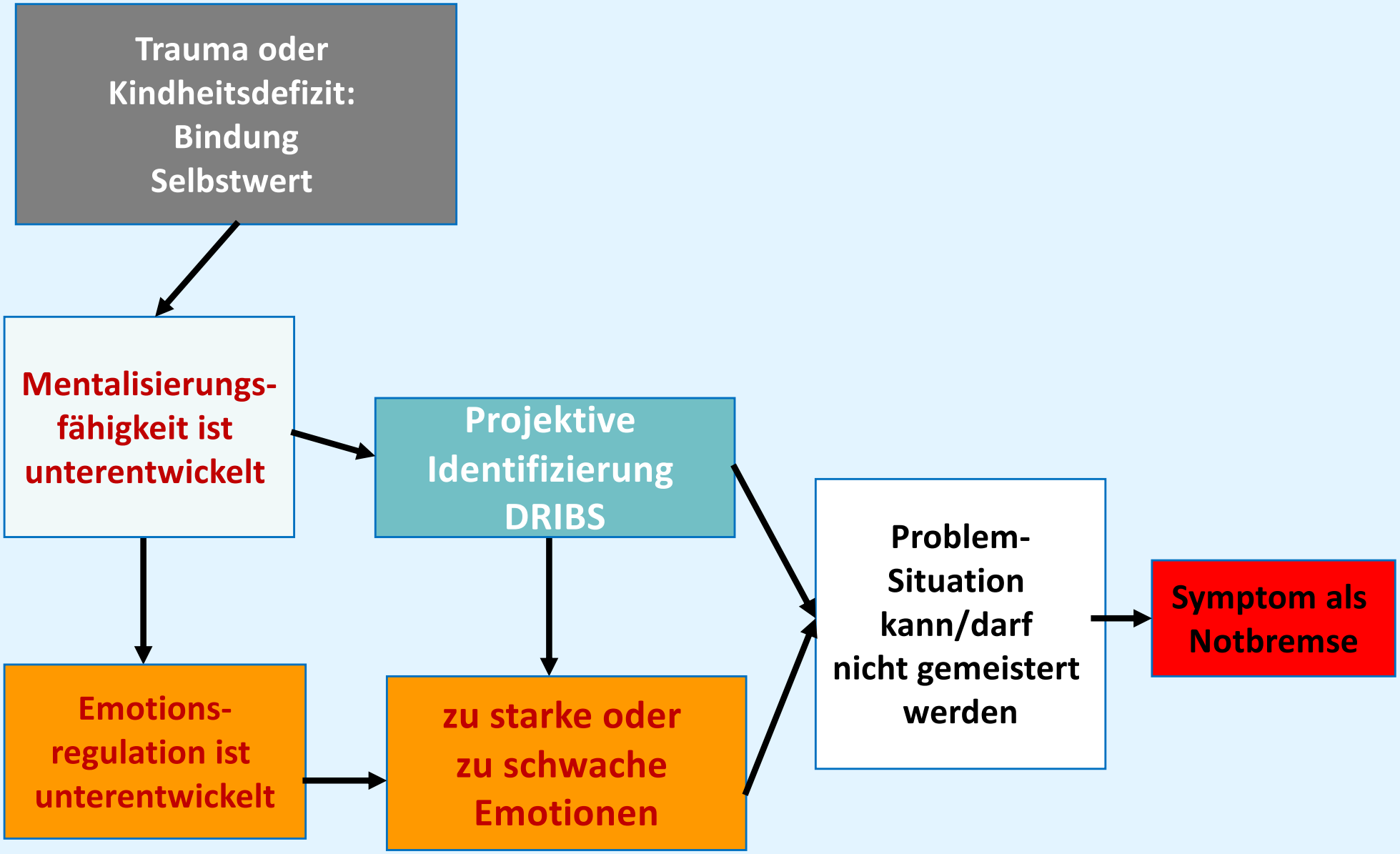
Hinweis für die TherapeutIn

Interventionsprinzipien (Barth 2017):

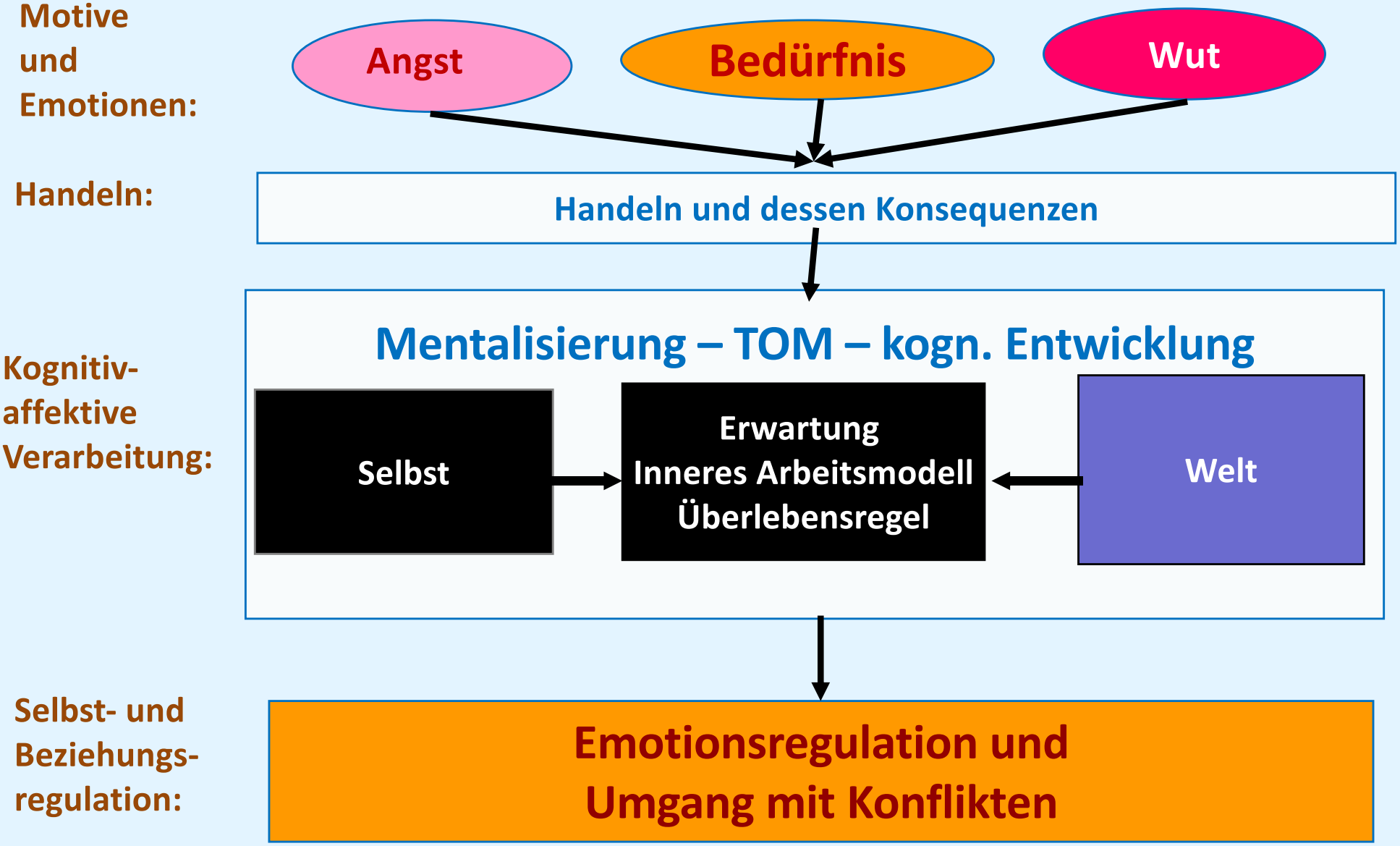
- Einfache Sprache
- **Auf die momentanen Gefühle fokussiert**
- Auf die inneren Prozesse der Psyche (nicht auf Verhalten selbst, sondern was dieses auslöst)
- Auf das **Hier und Jetzt** konzentriert
- "Wenn Du jetzt erinnerst …, kommt das Gefühl …
- Unbewusste Inhalte bleiben im Hintergrund (keine Interpretationen, keine Deutungen)
- **Bewusste und Bewusstseinsnahe Inhalte** werden betrachtet

→ Nehme ich die Gefühle meines Patienten wahr
→ und spiegele sie?

Störung von Entwicklung und Mentalisierung



Mentalisierung und Emotionsregulation



Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

Wie die Fragen gestellt werden
Worauf geachtet wird
Was wichtig ist zu sagen
Was nicht geschehen sollte
etc.

5.1 Übung

Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK

Fallbeispiel Frau M

Ich möchte Sie einladen, einem Mentalisierungsfördernden Fragen-Antwort-Dialog beizuwohnen.

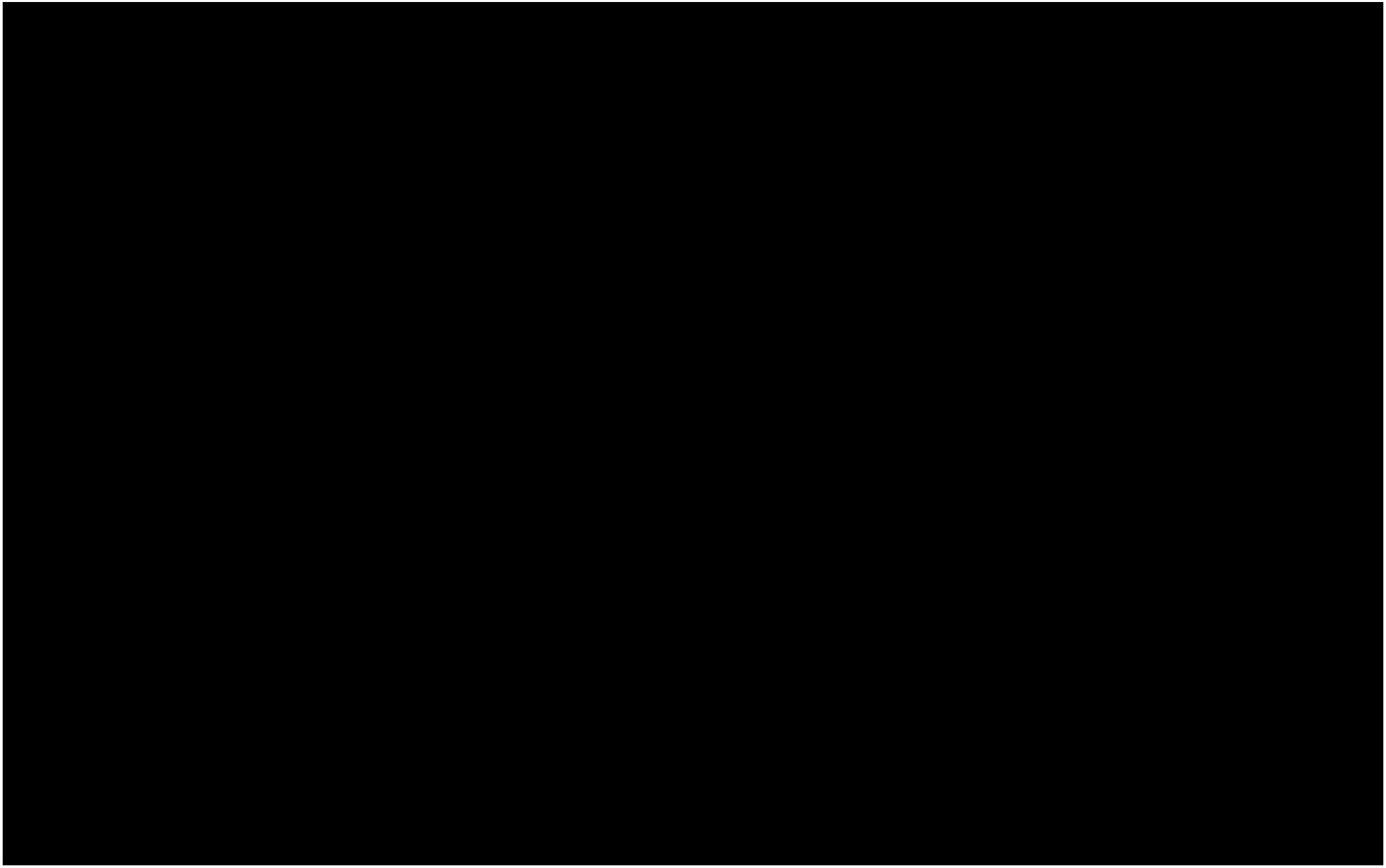
Ich stelle Fragen, durch die wir helfen können, von den Affekten durch Mentalisierung herauszufinden

- DURCH STÄNDIGES FRAGEN

Nachfolgend
DAS VIDEO
FALLBEISPIEL FRAU M
STARTEN ab Minute 2:00

ODER wenn Sie zuhause schauen wollen:
https://youtu.be/7WrT08saSlo

Mentalisierung VIDEO FALLBEISPIEL FRAU M ab Minute 2:00



Das war ein Beispiel der Mentalisierungsförderung durch systematisches Fragen

Die Klientin blieb weder in den einfachen Kognitionen noch in den Emotionen stecken. Sie reflektierte ihr Fühlen, Denken und Handeln und versetzte sich auch etwas in ihren Mann hinein.

Oder Übung 5.1

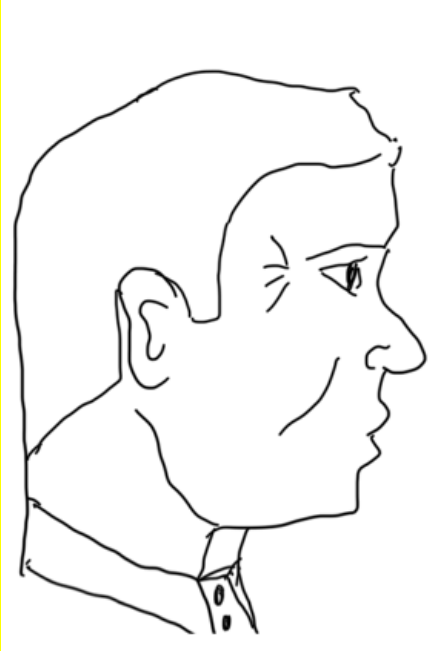
5.1 Fallbeispiel Frau M von 2 TeilnehmerInnen gesprochen

Ich möchte Sie einladen, ein Mentalisierungsfördernden Gespräch selbst zu führen.

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

Übung 5.1
Frau M

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Klientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz r
- Vielleicht entstehen innere Bilder vor berichteten Geschehen.
- Und folgen Sie den Reflektionen.



Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Klientin berichtet, dass ihr Mann und sie gleichzeitig aus betrieblichen Gründen Urlaub machen müssen, ihr Mann aber mit zwei Freunden auf Radtour gehen wird, während sie zuhause sitzt und keine Freundin hat, die mit ihr zusammen etwas in dieser Woche machen könnte. Er weigert sich, seine Radtour zu verschieben und mit ihr einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Sie kann nicht gut allein sein, schafft es aber auch nicht, Freundinnen oft genug um sich zu scharen, dass das Alleinsein nur wenige Stunden anhält.

Vor dem Gespräch sollte …

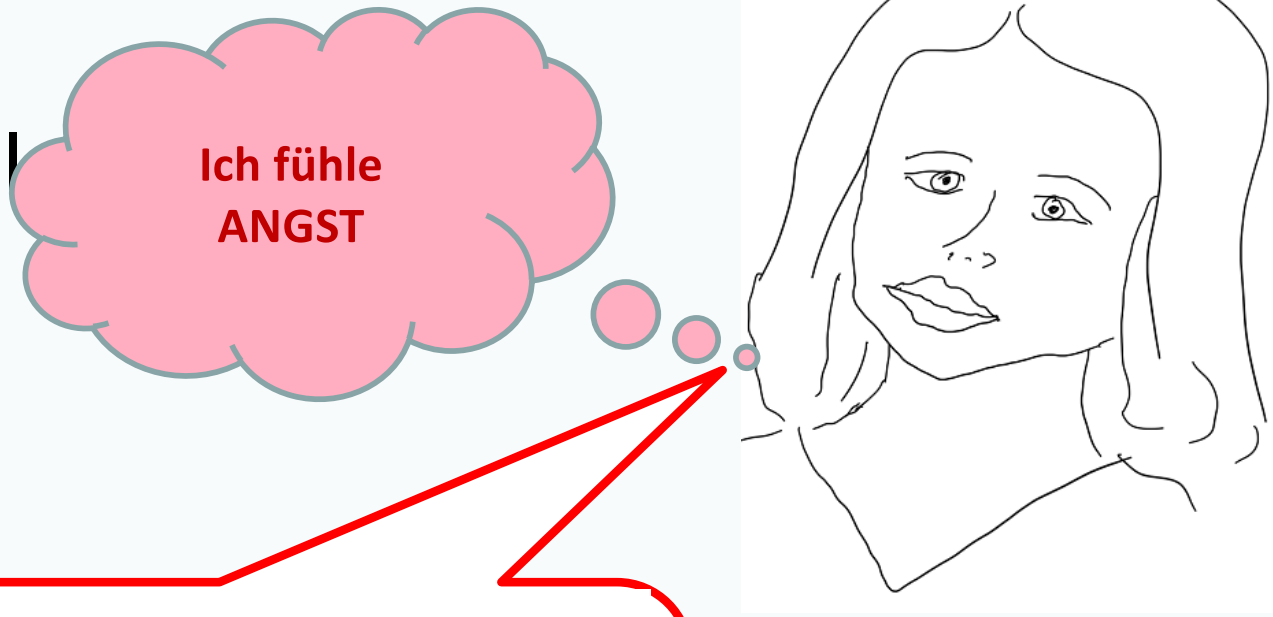
- klar sein, wo die Klientin gerade steht (Problem)
- Von wo nach wo sie das Gespräch begleiten soll (wo sie stecken bleibt und in welche Richtung es gehen könnte)
- Erst zu den Gefühlen hinfinden? (wenn sie nichts spürt)
- → Emotion Tracking
- Oder wenn das schon geschehen ist, aus den Gefühlen wieder herausfinden? (wenn Gefühle sie überschwemmen)
- → Mentalisierungsförderung
- <u>Im folgenden Beispiel ging es um zweiteres – das Mentalisieren</u>, ein Emotion Tracking hatte schon stattgefunden.

→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)

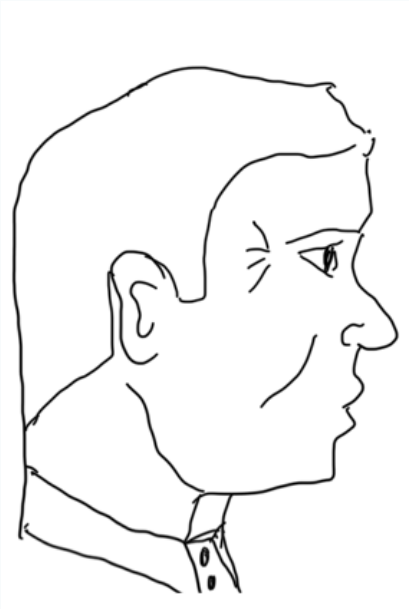
→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)

Ich habe Angst vor der kommenden Woche. Mein Mann ist mit Freunden in Urlaub. Ich habe auch Urlaub und bleibe allein zuhause.

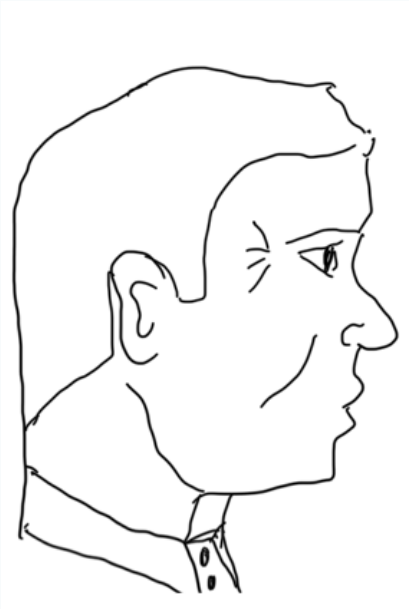
→ Klientin berichtet und drückt ihr Gefühl aus (Angst vor Alleinsein)



Ich habe Angst vor der kommenden Woche. Mein Mann ist mit Freunden in Urlaub. Ich habe auch Urlaub und bleibe allein zuhause.

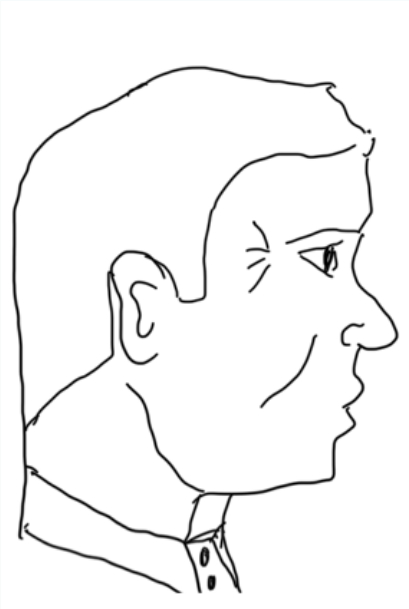


TherapeutIn fragt –
nach der Ursache des Gefühls



TherapeutIn fragt – nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?



TherapeutIn fragt –
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?

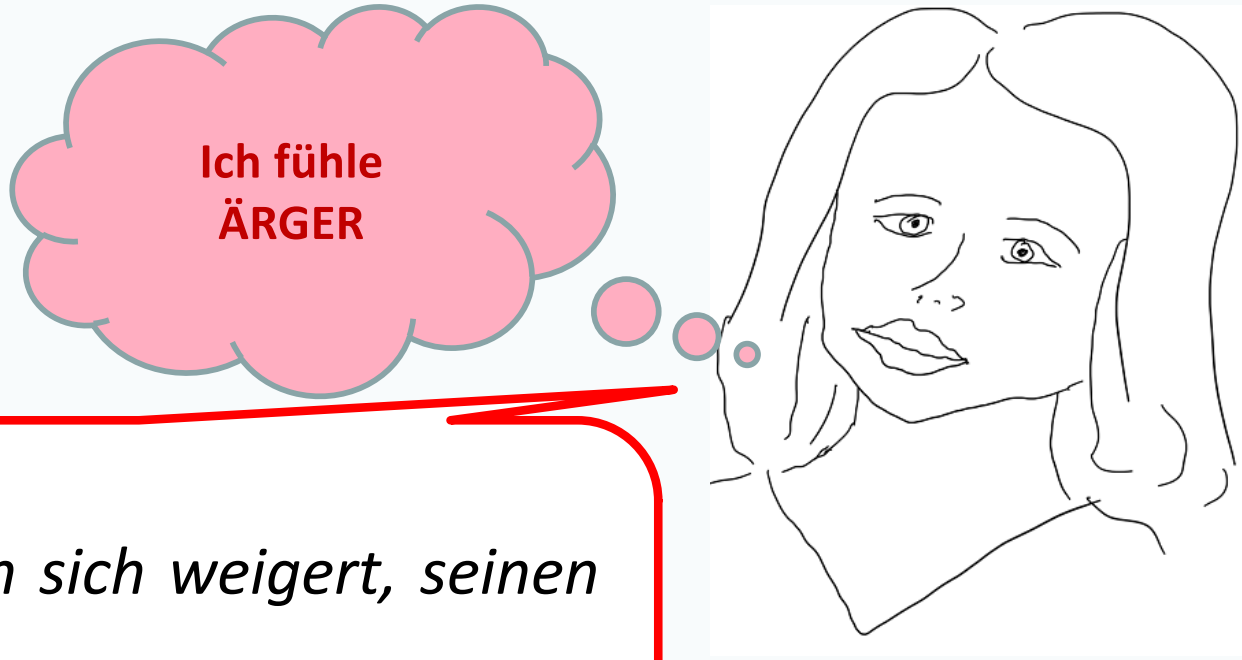
Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

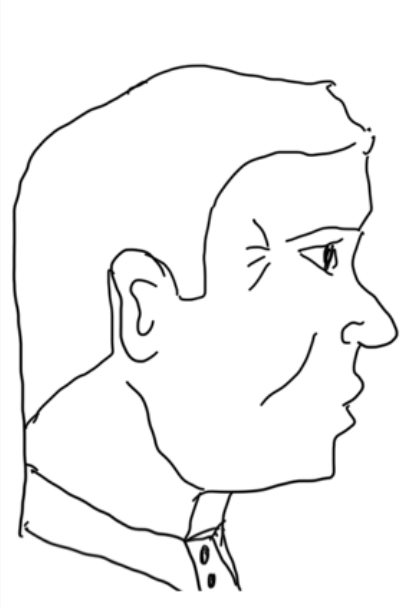
Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

Weil mein Mann sich weigert, seinen Freunden abzusagen und mit mir eine Woche wegzufahren.

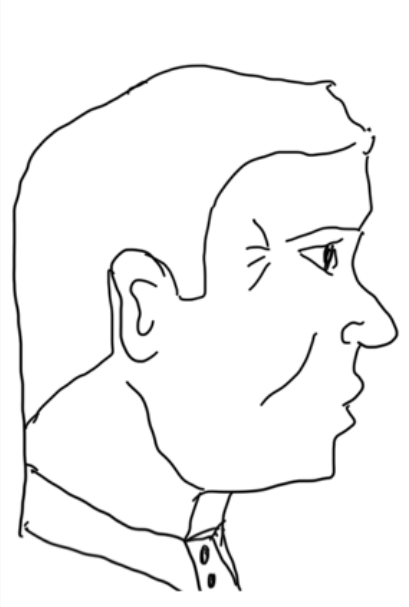
Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins



Weil mein Mann sich weigert, seinen Freunden abzusagen und mit mir eine Woche wegzufahren.

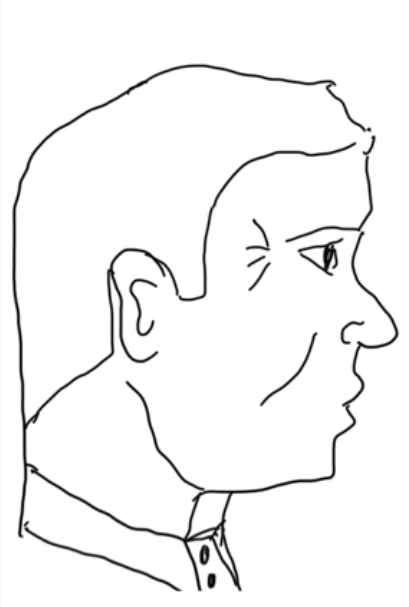


TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen



TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?



TherapeutIn fragt –
nach einer Möglichkeit
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?

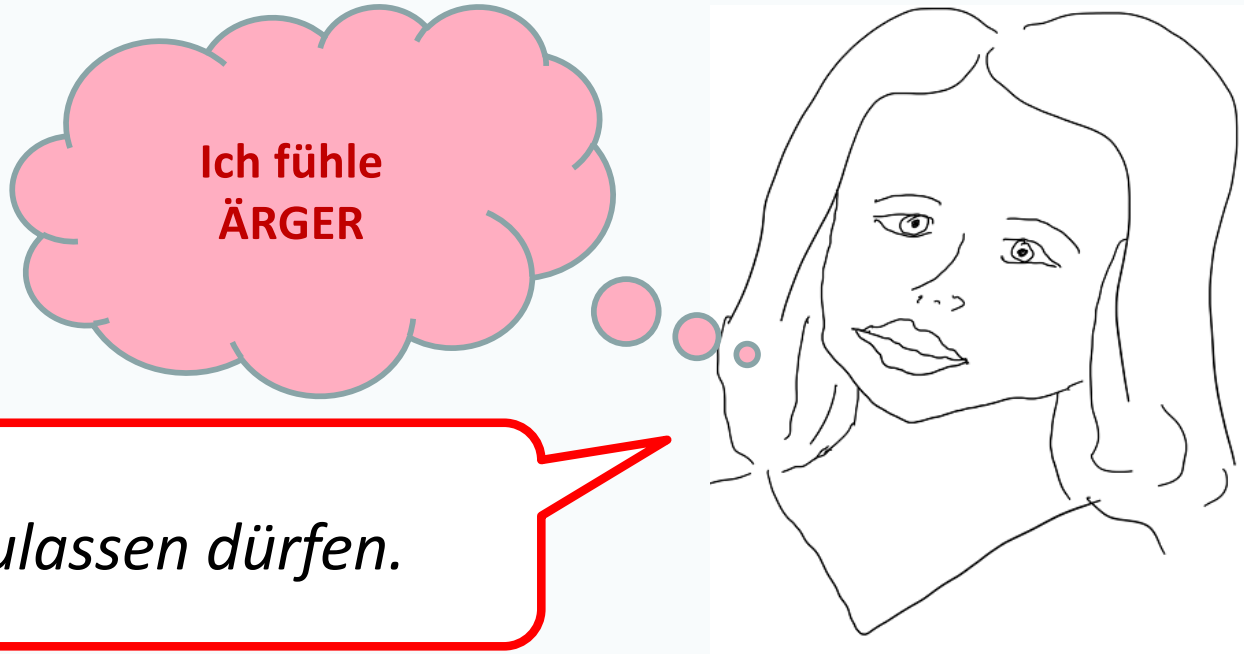
Emotion Tracking wäre
auf das Gefühl eingegangen

Klientin sagt, dass sie sich hätte anders verhalten müssen

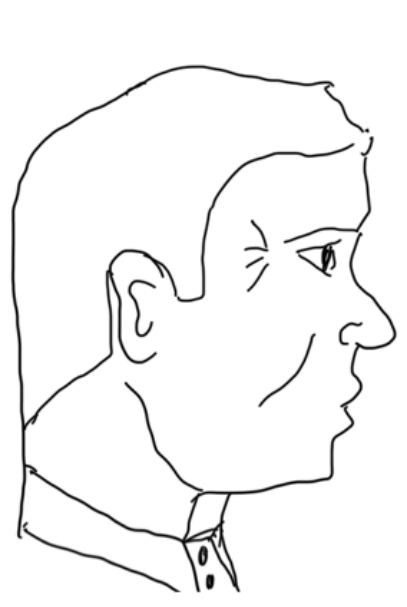
Klientin sagt, dass sie sich hätte anders verhalten müssen

Ich hätte es nicht zulassen dürfen.

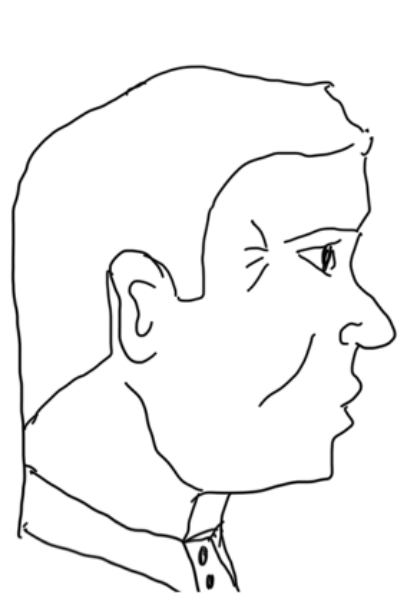
Klientin sagt, dass sie sich hätte anders verhalten müssen



Ich hätte es nicht zulassen dürfen.

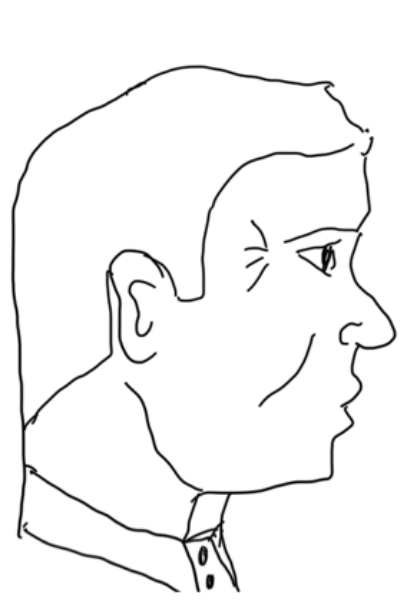


TherapeutIn fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte



TherapeutIn fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

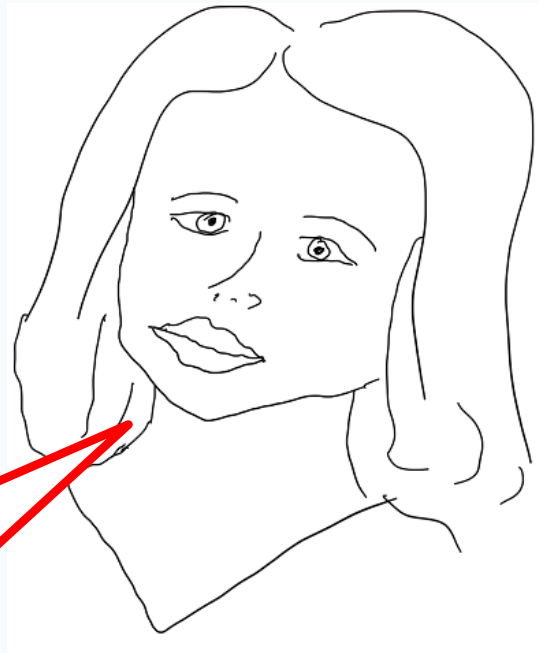


TherapeutIn fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

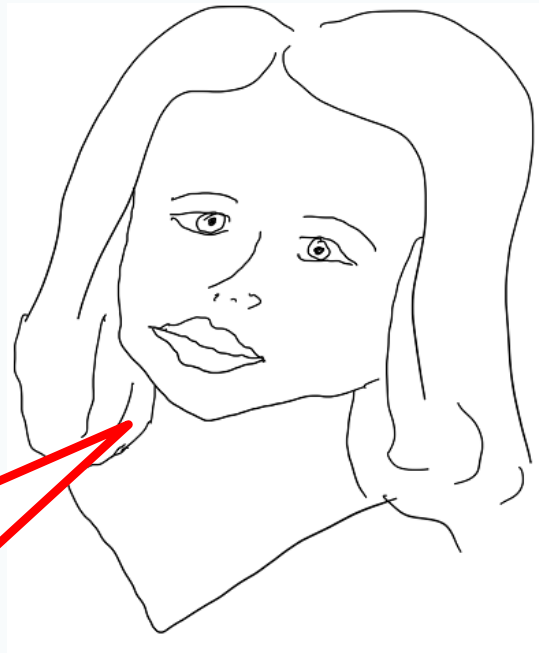
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet, welches Verhalten wirksam gewesen wäre und begründet dies



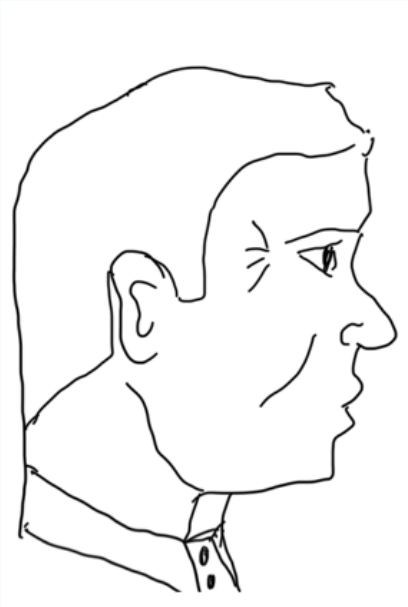
Klientin antwortet, welches Verhalten wirksam gewesen wäre und begründet dies



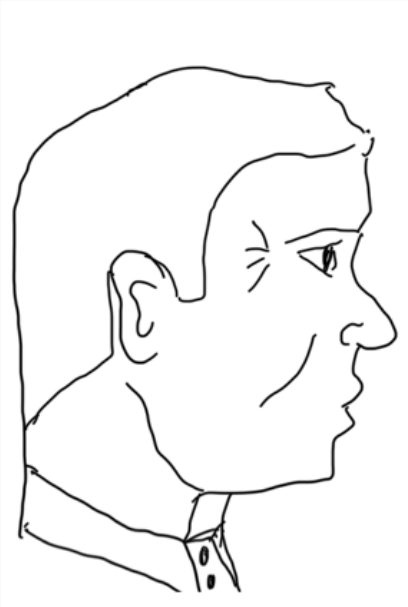
Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.

Klientin antwortet, welches Verhalten wirksam gewesen wäre und begründet dies

Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.

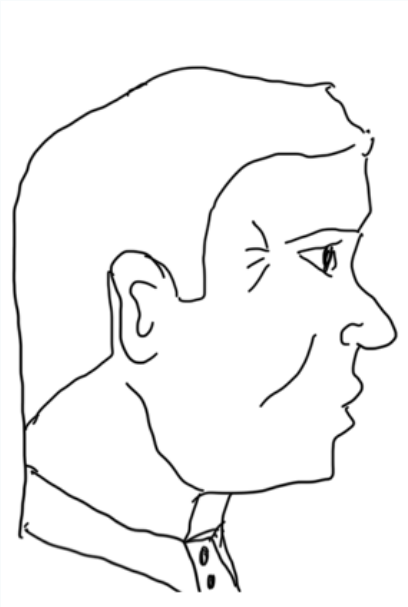


TherapeutIn fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten



TherapeutIn fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?



TherapeutIn fragt – nach den Erwartungen (Folgen), die das das Verhalten verhinderten

- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?

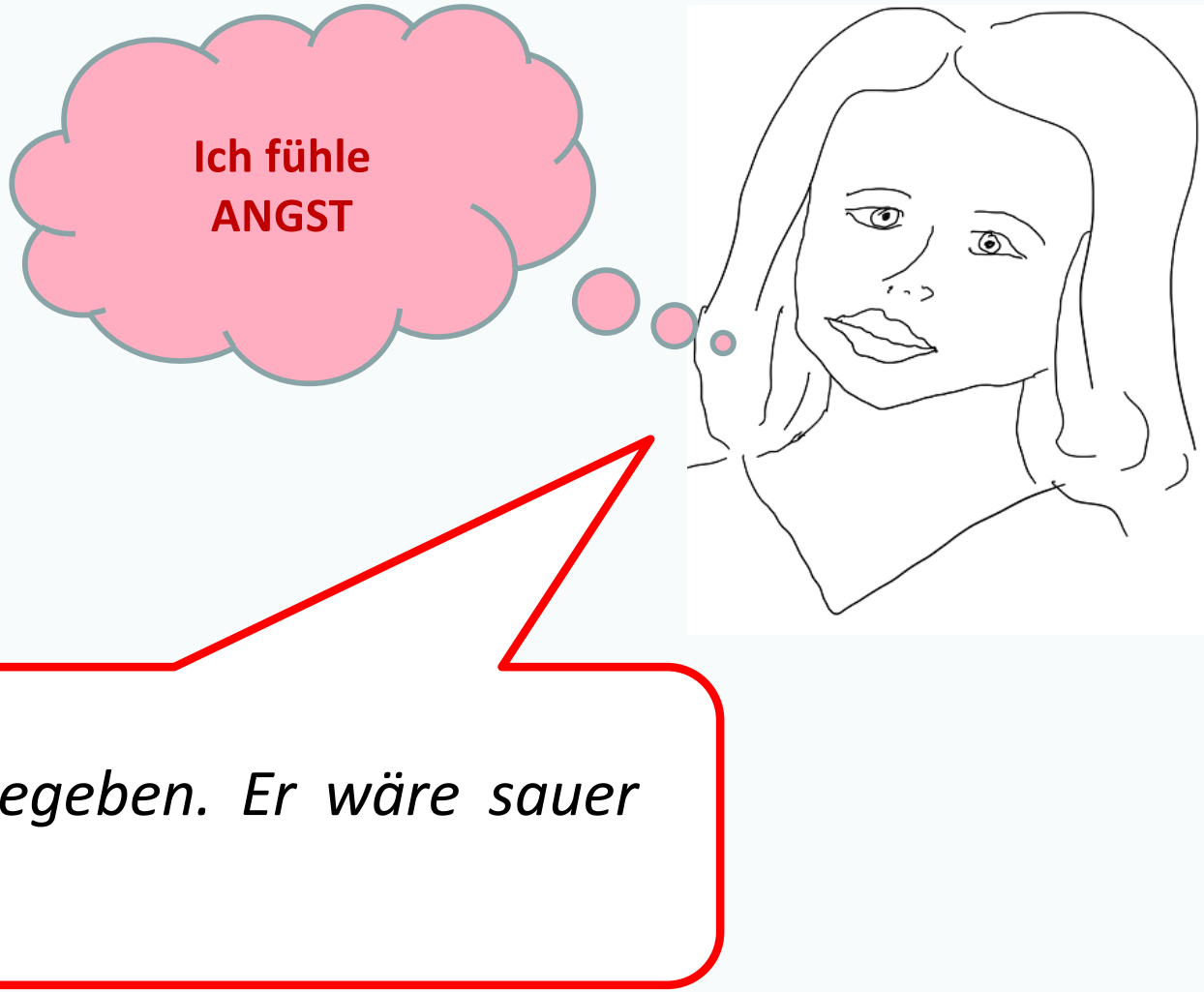
Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen

Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte

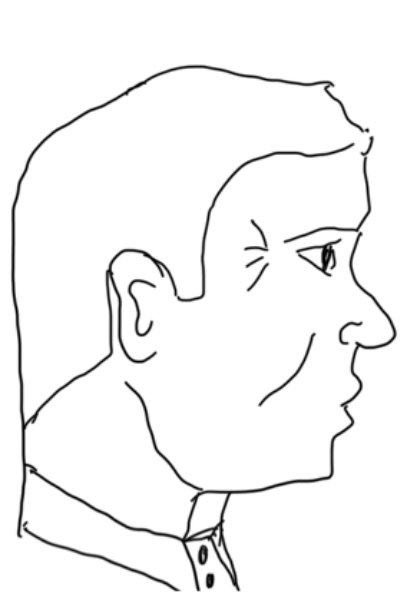
Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte

Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer geworden.

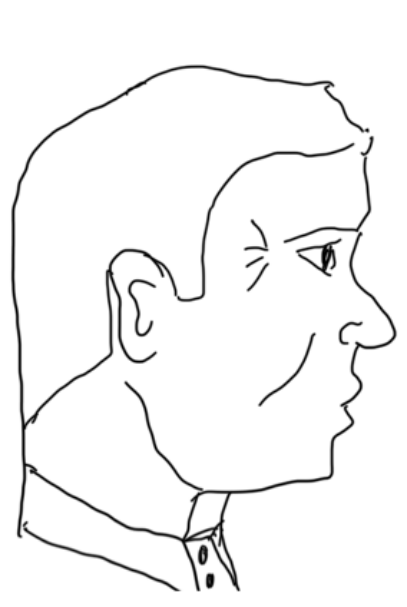
Klientin antwortet, welche Reaktion sie auf ihr Verhalten erwartet hätte



Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer geworden.



TherapeutIn fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens



TherapeutIn fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens

- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?

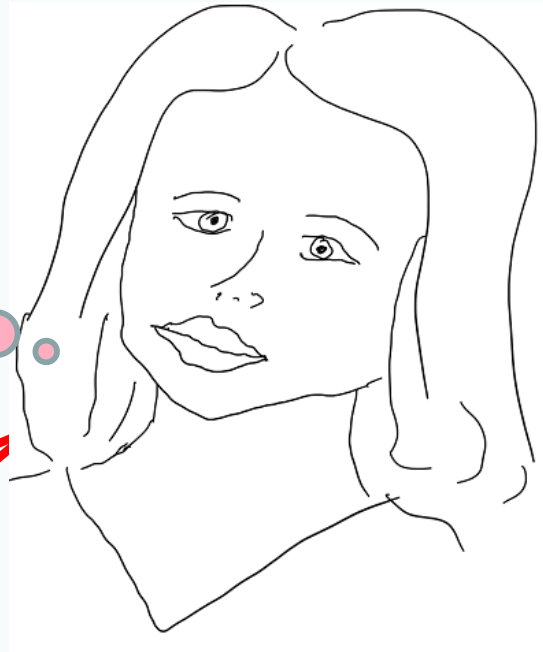
Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst

Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst

Ich habe Angst, ihn zu verlieren

- Angst, dass er mich verlässt.

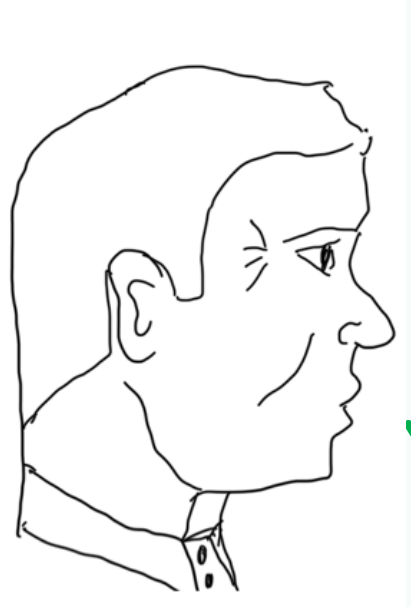
Ich fühle
ANGST



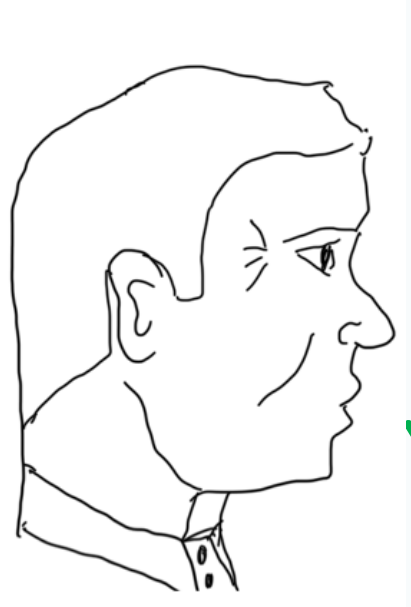
Klientin antwortet und benennt ihre zentrale Angst

Ich habe Angst, ihn zu verlieren,

Angst, dass er mich verlässt.



TherapeutIn fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt



TherapeutIn fragt – nach dem Motiv, das ihre Vorgehensweise bestimmt

- Welches Bedürfnis war also noch wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun? Was brauchen Sie?

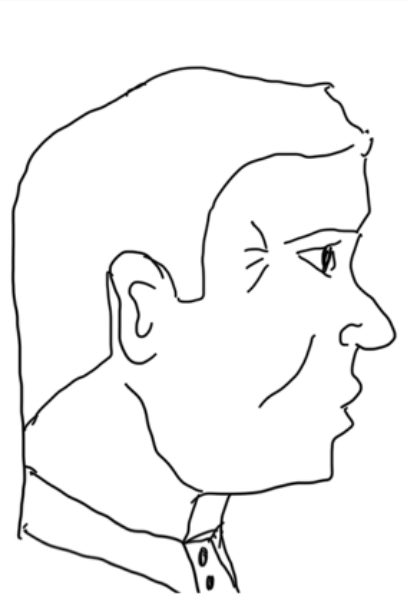
Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

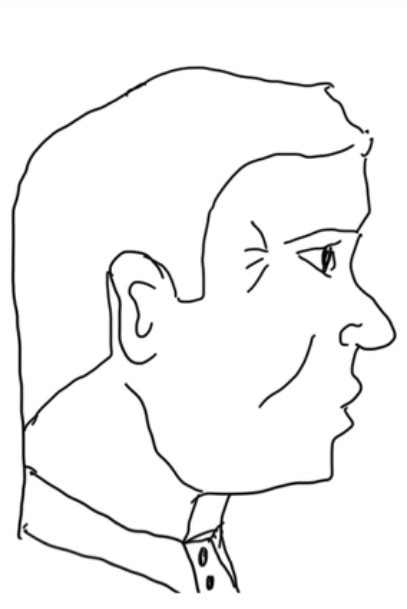
Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.



TherapeutIn fragt – welches Verhalten verboten ist

TherapeutIn fragt – welches Verhalten verboten ist



- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun? Was dürfen Sie nicht tun?

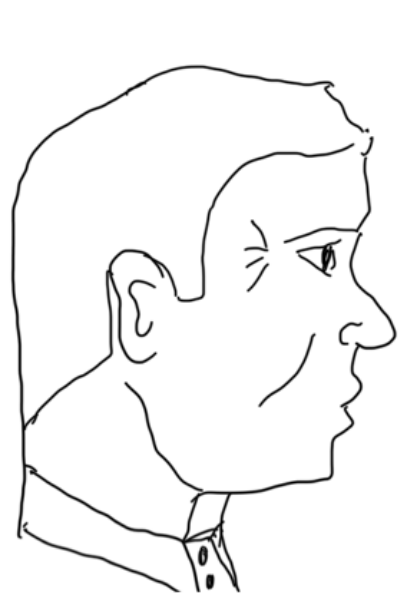
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

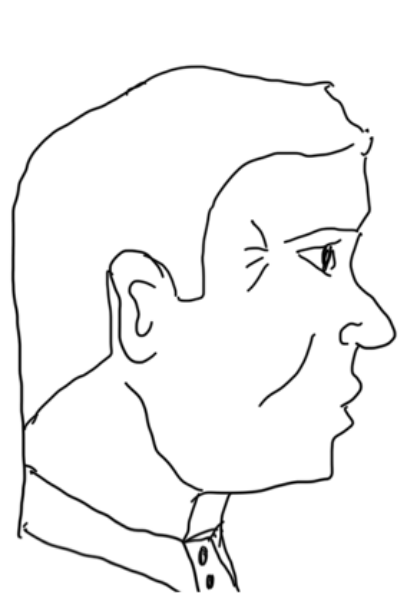
Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.

Klientin antwortet – und benennt, was sie nich tun darf

Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.



TherapeutIn fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist



TherapeutIn fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist

- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen Menschen?

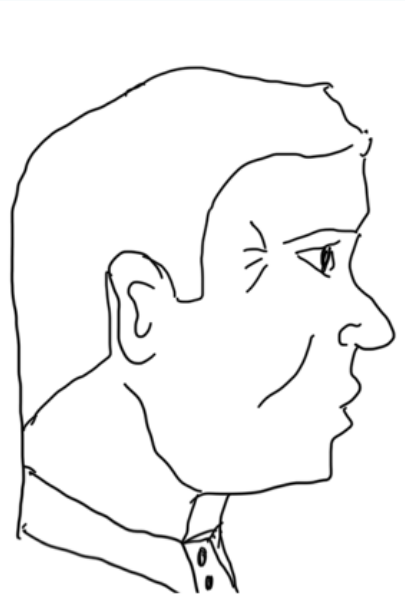
Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war

Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war

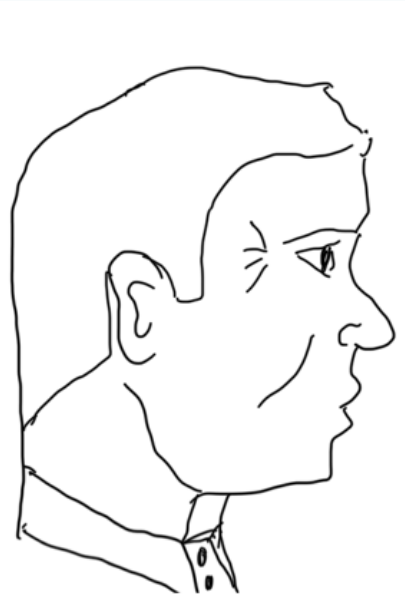
Das habe ich von klein auf erfahren müssen. Meine Mutter ließ mich links liegen, wenn ich mich gegen sie gewehrt habe. Und dann hatte ich Angst, dass sie mich ins Heim schickt.

Klientin antwortet – dass es früher ein elterliches Verbot war

Das habe ich von klein auf erfahren müssen. Meine Mutter ließ mich links liegen, wenn ich mich gegen sie gewehrt habe. Und dann hatte ich Angst, dass sie mich ins Heim schickt.



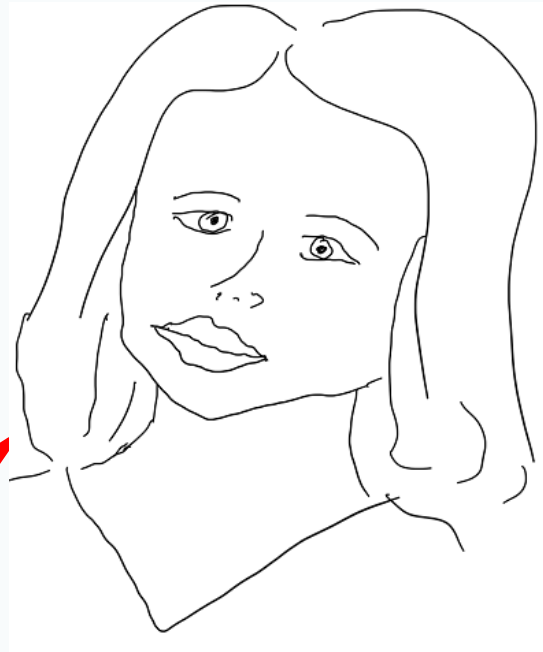
TherapeutIn fragt – wie sich stattdessen verhalten muss



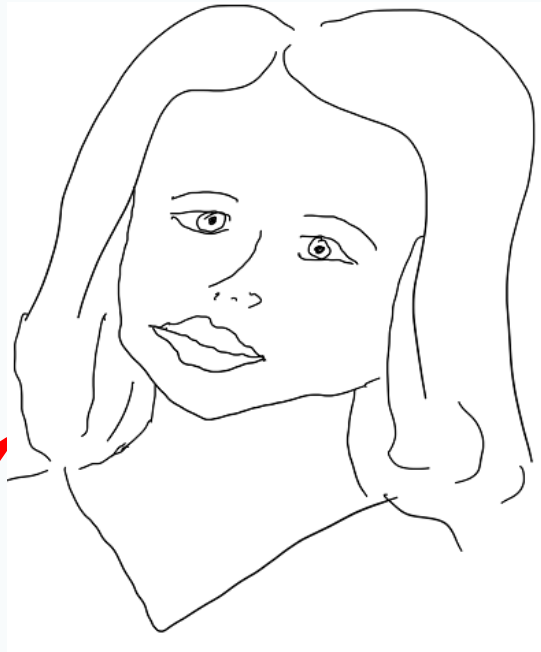
TherapeutIn fragt – wie sich stattdessen verhalten muss

- Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun? Was müssen sie tun?

Klientin antwortet – welches Verhalten geboten ist und gibt an, was sie dadurch zu erreichen versucht



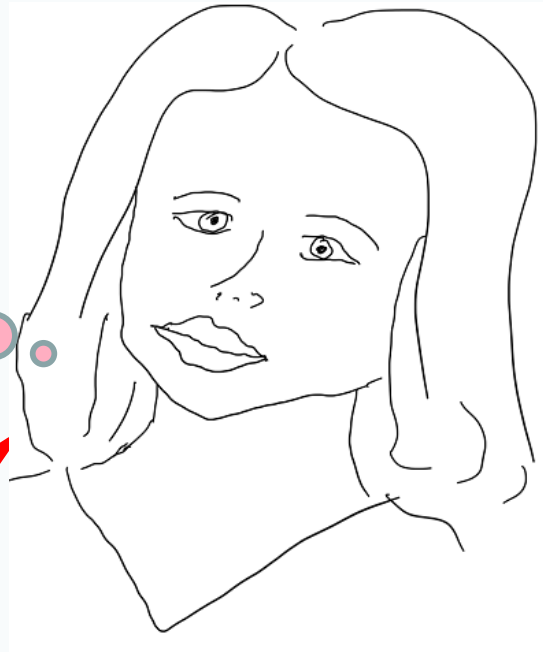
Klientin antwortet – welches Verhalten geboten ist und gibt an, was sie dadurch zu erreichen versucht



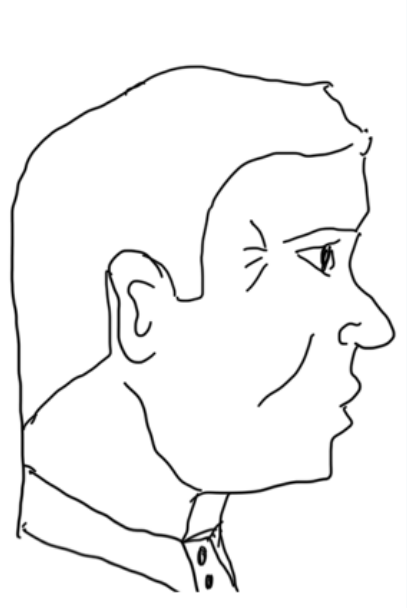
Ich muss mich anpassen, muss gefügig und brav sein, so dass er zufrieden bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.

Klientin antwortet – welches Verhalten geboten ist und gibt was sie dadurch zu erreichen versucht

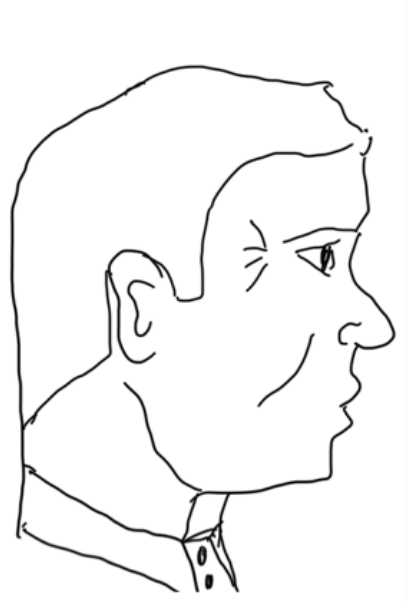
Ich fühle ANGST



Ich muss mich anpassen, muss gefügig und brav sein, so dass er zufrieden bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.



TherapeutIn fragt – ob wirklich damit zu rechnen ist, dass ihre Erwartung/Befürchtung eintritt



TherapeutIn fragt – ob wirklich damit zu rechnen ist, dass ihre Erwartung/Befürchtung eintritt

- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten? Was ist realistisch?

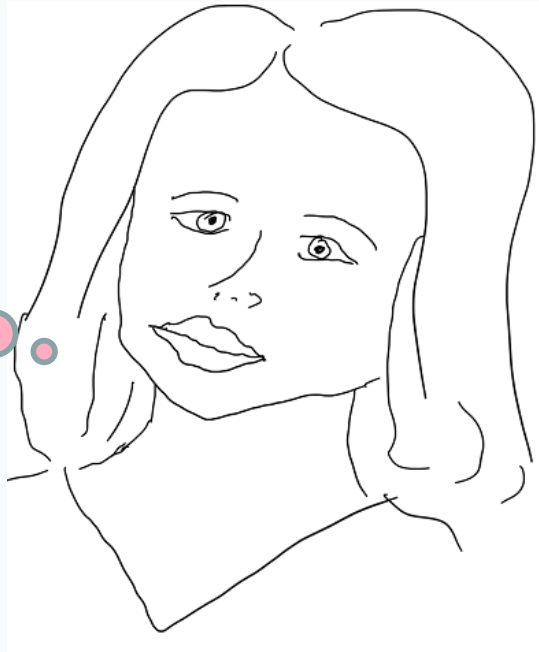
Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

Klientin antwortet
– und zweifelt daran,
dass ihre Erwartung
sehr wahrscheinlich ist

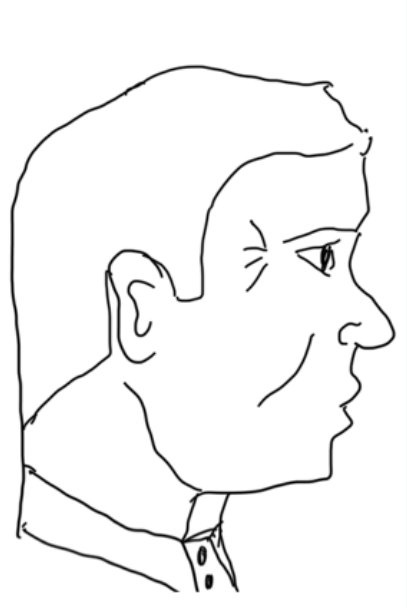
Ich weiß ja, dass er mich nicht verlassen wird. Und manchmal hat er auch nachgegeben und war mir nicht lang böse.

Klientin antwortet – und zweifelt daran dass ihre Erwartung sehr wahrscheinlich ist

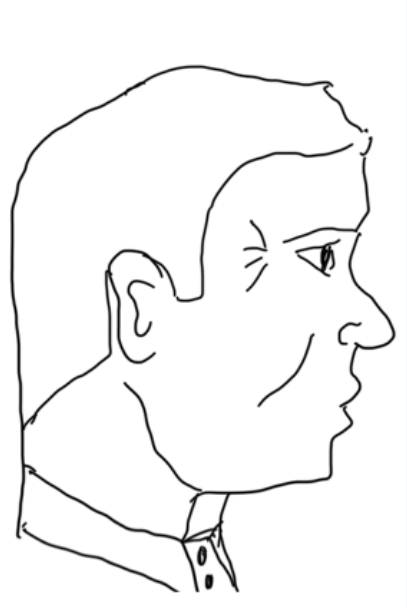
Ich fühle Beruhigung



Ich weiß ja, dass er mich nicht verlassen wird. Und manchmal hat er auch nachgegeben und war mir nicht lang böse.



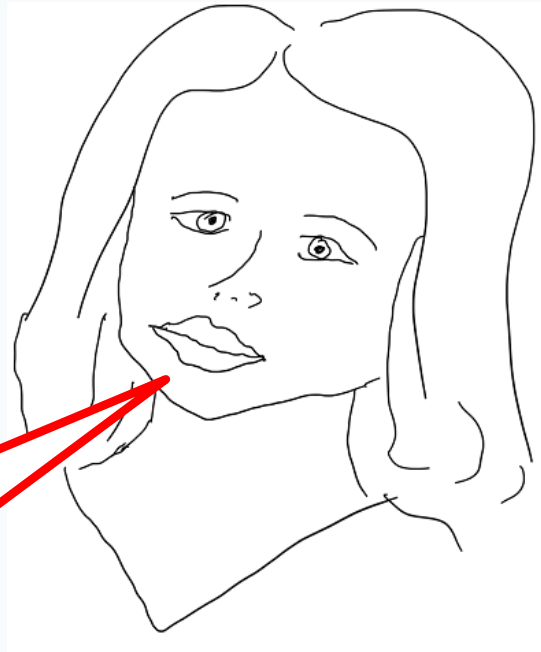
TherapeutIn fragt – nach der emotionalen Bedeutung der wahrscheinlicheren Folgen



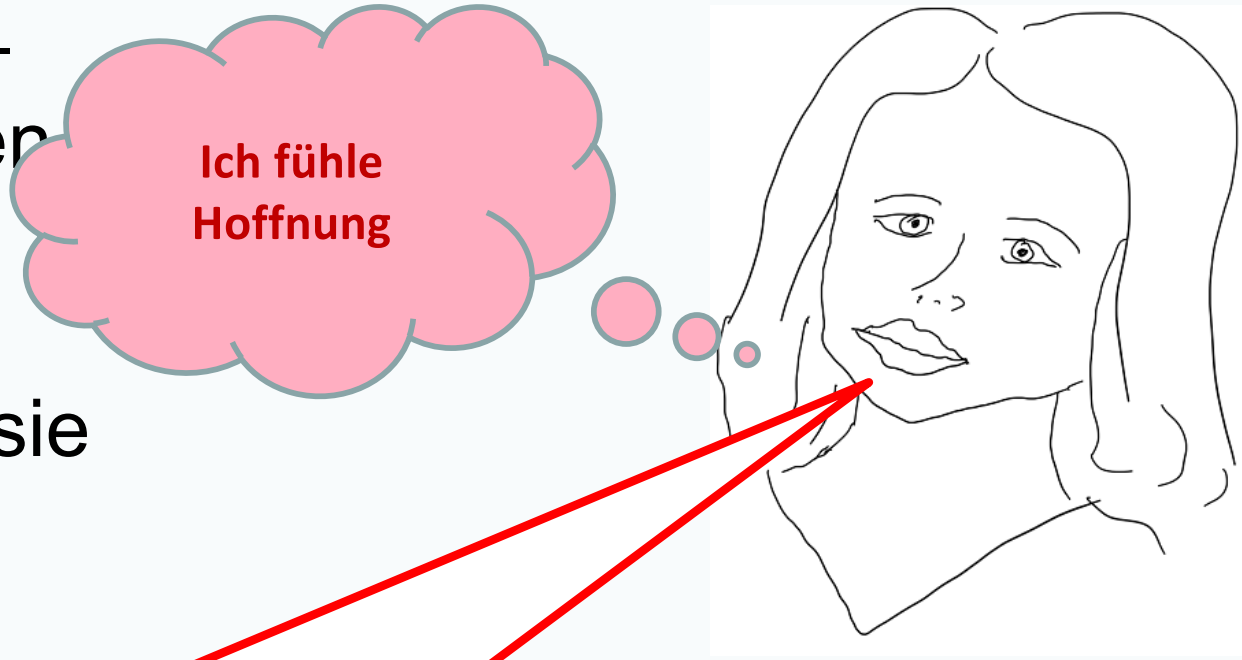
TherapeutIn fragt – nach der emotionalen Bedeutung der wahrscheinlicheren Folgen

- Wären diese wahrscheinlicheren und weniger bedrohlichen Folgen verkraftbar gewesen?

Klientin antwortet –
dass die realistischen
Folgen verkraftbar
wären
und fügt hinzu, dass sie
aber Gewissheit
bräuchte



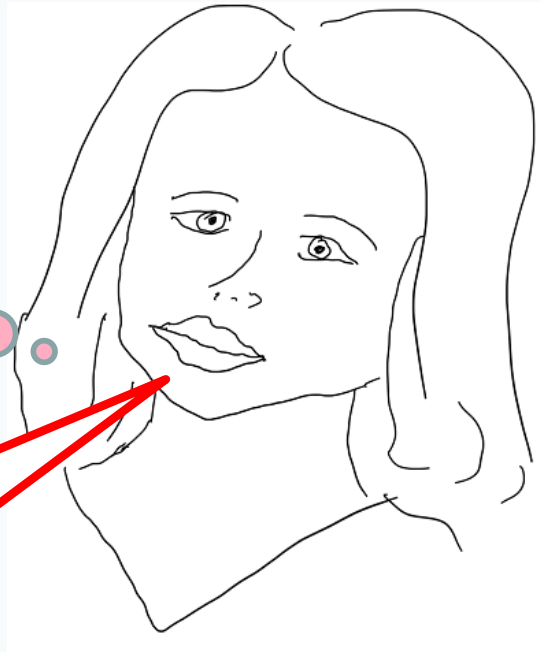
Klientin antwortet – dass die realistischen Folgen verkraftbar wären und fügt hinzu, dass sie aber Gewissheit bräuchte



Wenn ich weiß, dass er mich nicht verlässt und dass er nur einen halben Tag böse auf mich ist, könnte ich das aushalten.

Klientin antwortet – dass die realistischen Folgen verkraftbar wären und fügt hinzu, dass sie aber Gewissheit bräuchte

Ich fühle ANGST und Hoffnung



Wenn ich weiß, dass er mich nicht verlässt und dass er nur einen halben Tag böse auf mich ist, könnte ich das aushalten.

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann allein gelassen wird.

L K

- Warum werden Sie allein sein?
- Wäre das zu verhindern gewesen?
- Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?
- Was hat Sie davon abgehalten, das zu tun?
- Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?
- Was war Ihnen wichtiger, so dass Sie es nicht getan haben?
- Welche Verbote haben verhindert, dass Sie es tun?
- Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen?
- Welche Gebote führten dazu, dass Sie stattdessen anderes tun?
- Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es trotzdem getan hätten?
- Wären diese Folgen verkraftbar gewesen?
- Wenn nicht, warum nicht?

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann allein gelassen wird.

- Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es trotzdem tun können?
- Was für ein Mensch hätte es geschafft, Ihnen dabei zu helfen?
- Was hätte dieser Mensch tun müssen, damit Sie es schaffen?
- Wie fühlt sich die Vorstellung an, es geschafft zu haben?
- Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?
- Wollen Sie es schaffen?
- Wenn dieser Mensch als unsichtbarer Begleiter dabei ist, werden Sie es tun?

WAS WOLLEN SIE ZUM BEISPIELGESPRÄCH FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Gesprächsführung

1. **Sicherheit** in der Beziehung herstellen
2. Dichte **Führung** der Bewusstseinsprozesse des Berichtenden
3. **Strukturiert** und **supportiv** vorgehen
4. **Fragen**-Antwort-Dialog statt freiem Gespräch
5. **Columbo-Fragen**: nicht wissen
6. Konkret nach **Motiven** für ein Verhalten fragen
7. Mentalisierung **wertschätzen**, Nicht-Mentalisierung **hinterfragen**
8. **Alternative Interpretationen** zu nicht-mentalisierten Äußerungen anbieten
9. Pseudo-Mentalisieren **unterbrechen**
10. Gemeinsam **reflektieren**
11. **Laut denken** als unfertige Überlegung
12. Sagen, wenn ein Gedanke ein **Irrtum** war
13. **Keine metatheoretischen** Erklärungen des Geschehens geben
14. Eigene Hypothesen **nicht aufdrängen**

Ergebnis des Gesprächs kann sein, dass der Patient

- seine Problemhaltung versteht, akzeptiert, es hergeben kann
- sein **Gefühl** besser bewusst **wahrnehmen** kann
- sein **negatives Gefühl akzeptieren** kann
- sein **Gefühl verändern** kann
- seine **Selbstwahrnehmung** verändern kann
- Seinen **Therapeuten anders wahrnehmen** kann
- der Beziehung eine **andere Bedeutung** geben kann
- sich **weniger abhängig in der Beziehung fühlt** und definiert
- **weniger Vermeidung** im Umgang mit sich und den anderen aufrechterhalten muss
- seine **Mentalisierungsfähigkeit** (metakognitive Fähigkeit) geübt und verbessert hat

Übung 5.4

zu zweit

Mentalisierungsförderndes FRAGEN

Übung 5.4 in der 2-er Gruppe

Startimagination Meine eigene Problemsituation

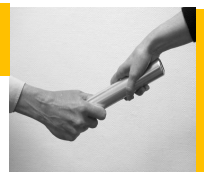
- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (Augen geschlossen):
- In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT
- schlecht oder ungerecht behandelt –
- benachteiligt –
- nicht berücksichtigt –
- nicht wertgeschätzt –
- nicht verstanden –
- nicht willkommen –
- unfrei und fremdbestimmt –
- allein gelassen –
- im Stich gelassen
- ……
- gefühlt? !

Übung 5.4 in der 2-er Gruppe

Hinweis für die KlientIn/PatientIn

Startimagination Meine eigene Problemsituation

- Für Ihre Klienten-/Patienten-Rolle:
- Notieren sie dies kurz als Vorbereitung auf die nachfolgende 2-er Übung:
- Die Situation war …
- Verletzendes Verhalten anderer war …
- Ich reagiert darauf wiederum so …
- So dass ich wieder nicht bekam, was ich brauchte …



Hinweis für die TherapeutIn

Übung Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

Probieren Sie jetzt selbst die **Mentalisierungsfördernde Fragetechnik** aus!

Nehmen Sie die Fragenliste zur Hand.

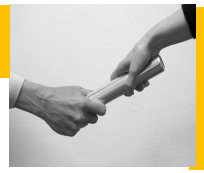
- Vielleicht fällt Ihnen mittendrin auch die eine oder andere Frage ein z.B.:
- *Warum hast Du/hat er/sie …?*
- *Wie hat er/sie sich wohl gefühlt, als Du <x> sagtest/machtest?*
- *Wozu hat Dein Verhalten geführt? Hast Du bekommen, was Du wolltest?*
- *Was fühlst Du Dich, wenn Du daran denkst?*

→ ÜBUNGSHEFT S. 17

Merke: So fragen, dass …

- Die TherapeutIn fragt so,
- dass ihre Fragen nur beantwortet werden können,
- wenn kausal/logisch gedacht wird.
- So lange,
- bis kausales Denken entwickelt ist,
- bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

→Aus dem assoziativen Denken des emotionalen Gehirns wird logisches Denken des Neocortex (präfrontalen Cortex)



Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

- (Bericht über eine belastende Situation mit einem wichtigen Menschen)
- Was hat er/sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt?
- Welches Gefühl wurde dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Warum hat er/sie sich so verhalten? Was war sein Beweggrund?
- Kann es auch eine andere Intention gewesen sein?
- Wie haben Sie sich daraufhin verhalten?
- Warum haben Sie das getan/gesagt?
- Wie reagierte er/sie darauf? Wozu führte also Ihr Verhalten?
- Warum hat er so geantwortet/reagiert?
- Was ging da wohl in ihm/ihr vor?
- Was braucht er/sie?
- Was fürchtet er/sie?
- Was ärgert ihn/sie?
- Wenn Sie das berücksichtigen, was könnten Sie tun, damit er/sie sich anders verhalten kann?
- Rührt sich in Ihnen ein Sträuben dagegen, sich so zu verhalten? Was für ein Gefühl ist das?
- Was brauchen Sie, um sich trotzdem so verhalten zu können?

→ ÜBUNGSHEFT S. 18

Haben Sie gemerkt, wie die Mentalisierungsfördernde Fragetechnik erstmal ungewohnt und anstrengend ist?

Wir wollten ja einerseits bei Ihrem Gefühl bleiben, so dass Sie es noch spüren können, und andererseits durch das ständige Fragen Sie dazu bringen, die Hintergründe zu entdecken (Ursachen und Folgen des Handelns.

Was konnten Sie sich deutlicher bewusst machen als bisher?

……

Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?

……

Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?

……

Können Sie sich vorstellen, sich das nächste Mal anders zu verhalten?

……

Erwarten Sie durch Ihr neues Verhalten ein befriedigenderes Ergebnis der Begegnung?

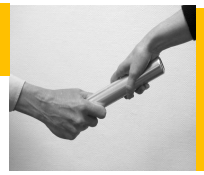
……

→ ÜBUNGSHEFT S. 19

WAS WOLLEN SIE ZU EIGENER MENT.FÖRDERNDER. GESPRÄCHSFÜHRUNG FRAGEN ODER SAGEN?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org



Projektive Identifizierung =

Dysfunktionaler

Repetitiver

Interaktions- und

Beziehungs-

Stereotyp

DRIBS

Übung 5.5

5.5.1 Einführung
Wiederholungszwang – projektive Identifizierung – Übertragung – Gegenübertragung - DRIBS

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

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

→ Wir wiederholen unsere Biographie!

→ Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder.

→ Oft bleibt es bei Übertragung.

→ Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

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

Übertragung

Übung 5.5.2 Beispielfall

Wiederholungszwang – projektive Identifizierung – Übertragung – Gegenübertragung - DRIBS

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.

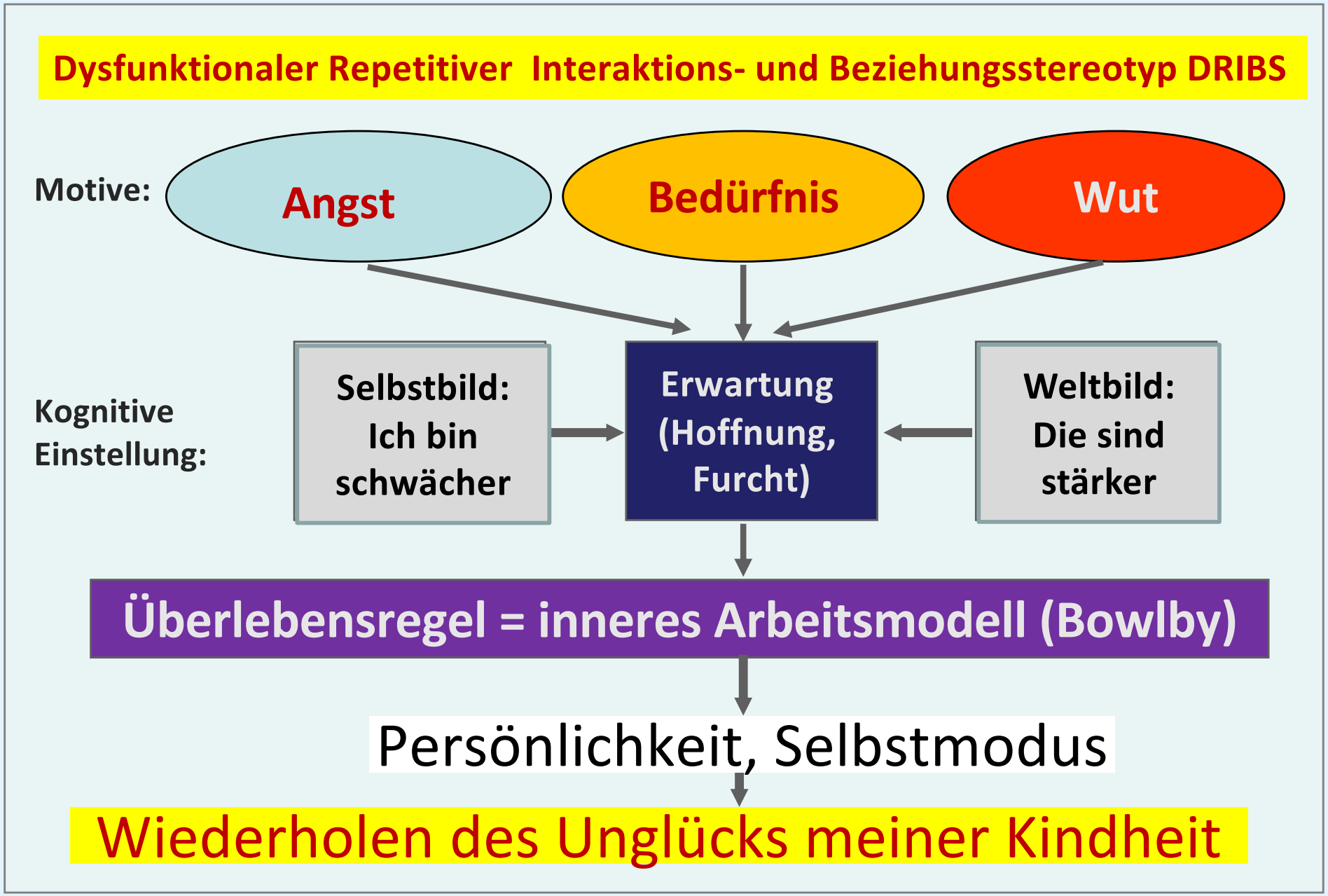
Ein Beispielfall Frau P 2 – projektive Identifizierung

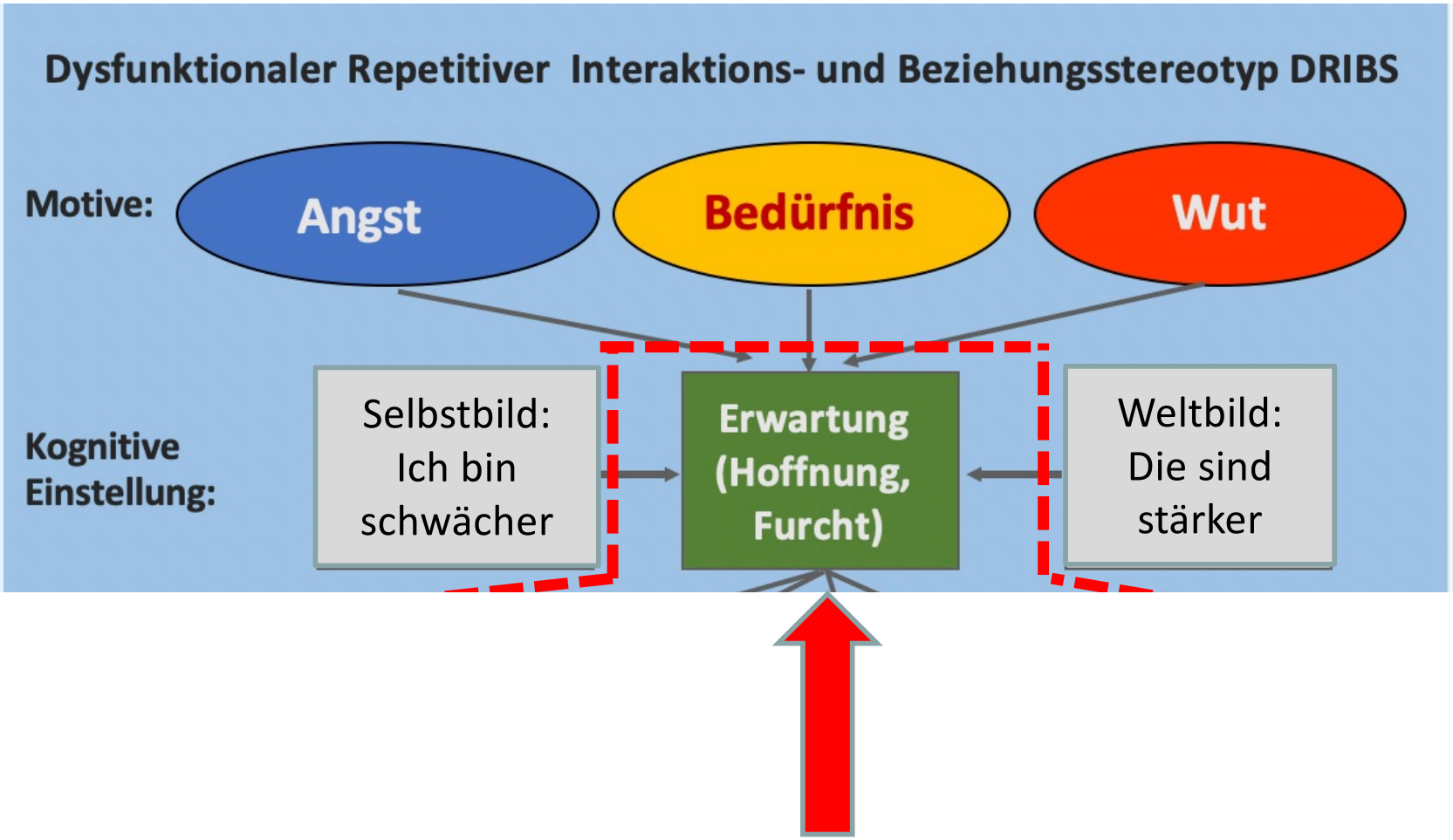
- Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst
- Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat
- Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,
- In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen
- Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel
- **Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar zu machen**

→Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt

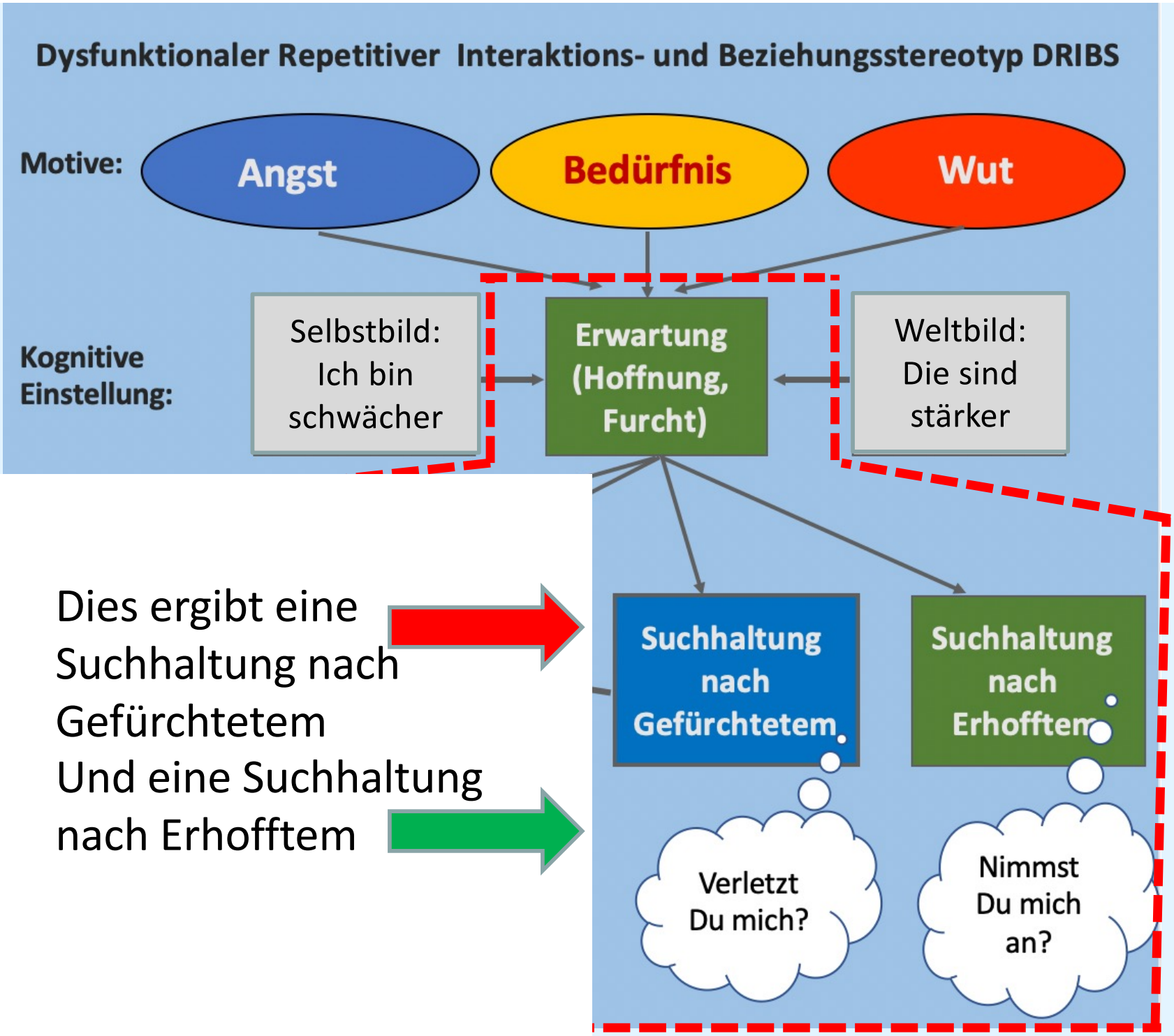
WARUM? WOZU?

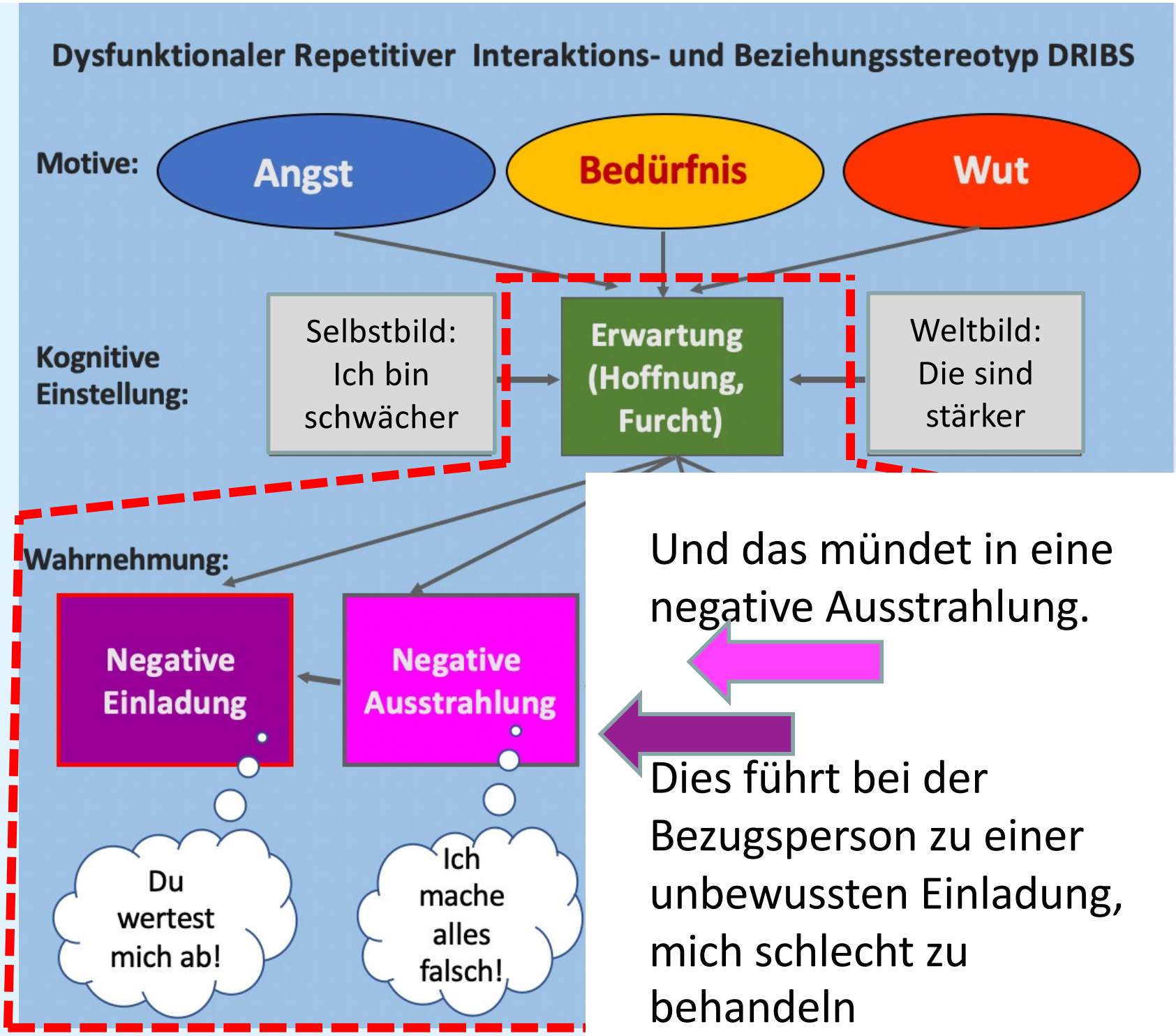
- Die Antwort finden wir in ihrer Biographie …


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus
Wiederholen des Unglücks meiner Kindheit



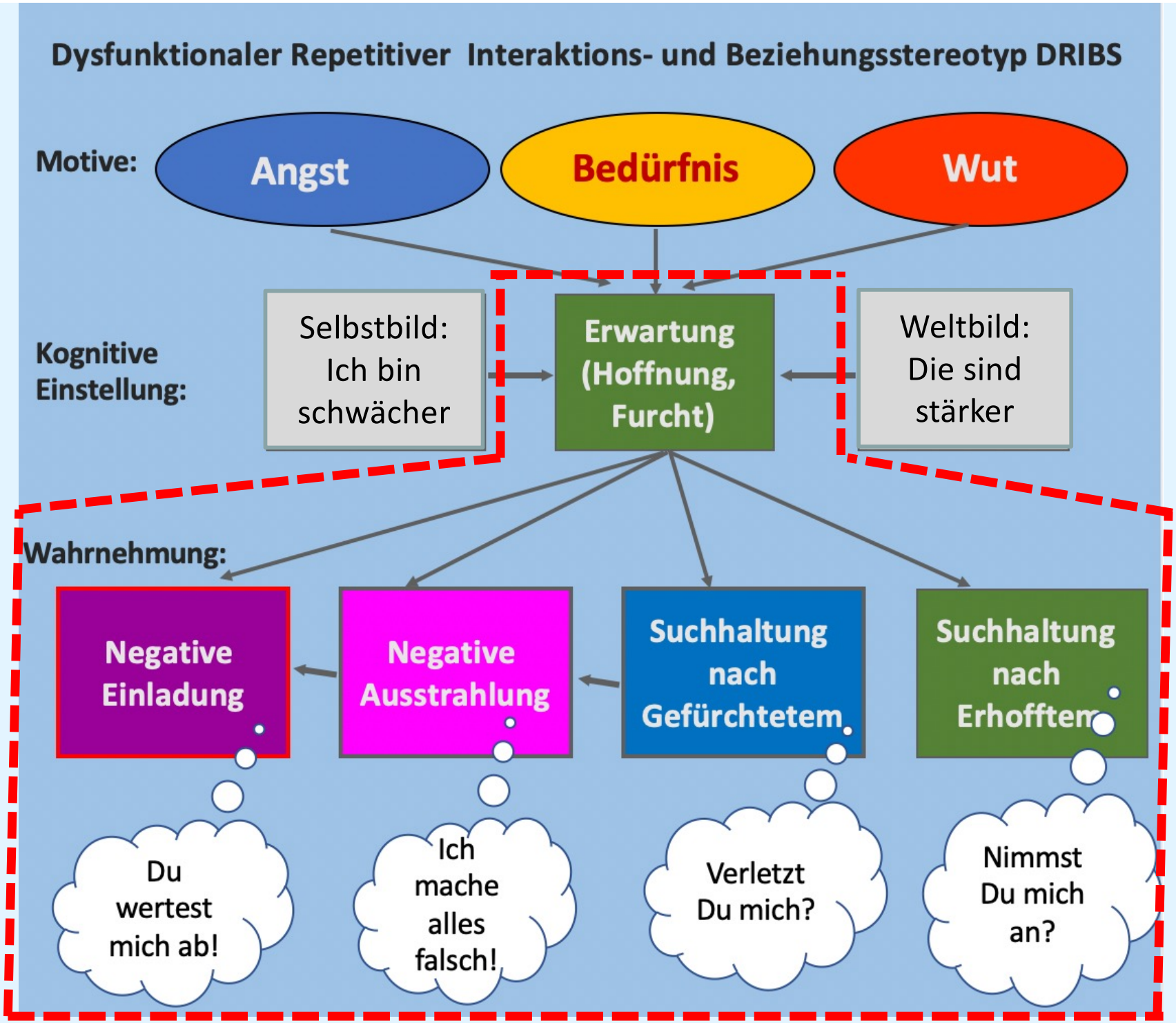
Selbst- und Weltbild führen zu einer Erwartung (Hoffnung & Furcht)


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Dies ergibt eine Suchhaltung nach Gefürchtetem
Und eine Suchhaltung nach Erhofftem
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Verletzt Du mich?
Nimmst Du mich an?



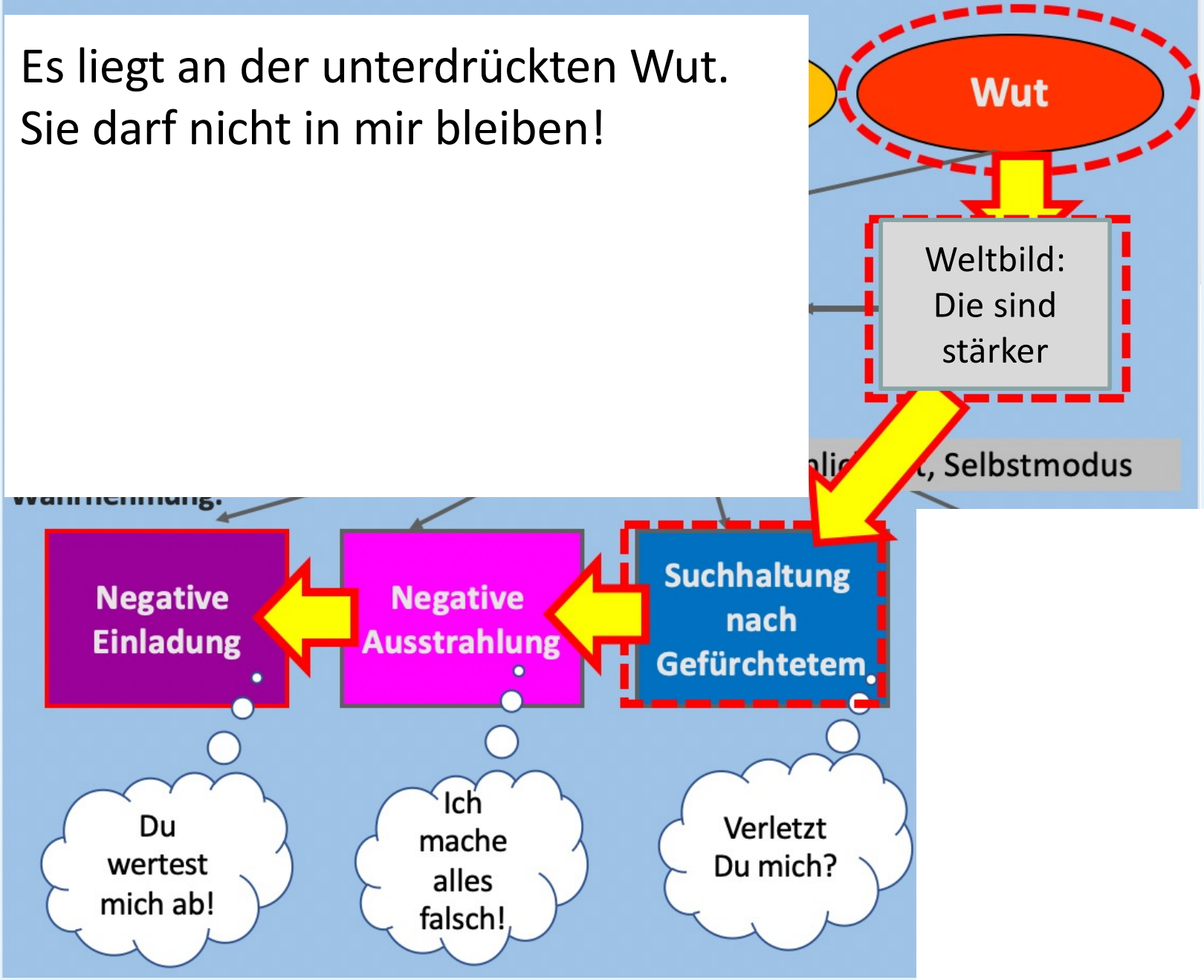
Und das mündet in eine negative Ausstrahlung.

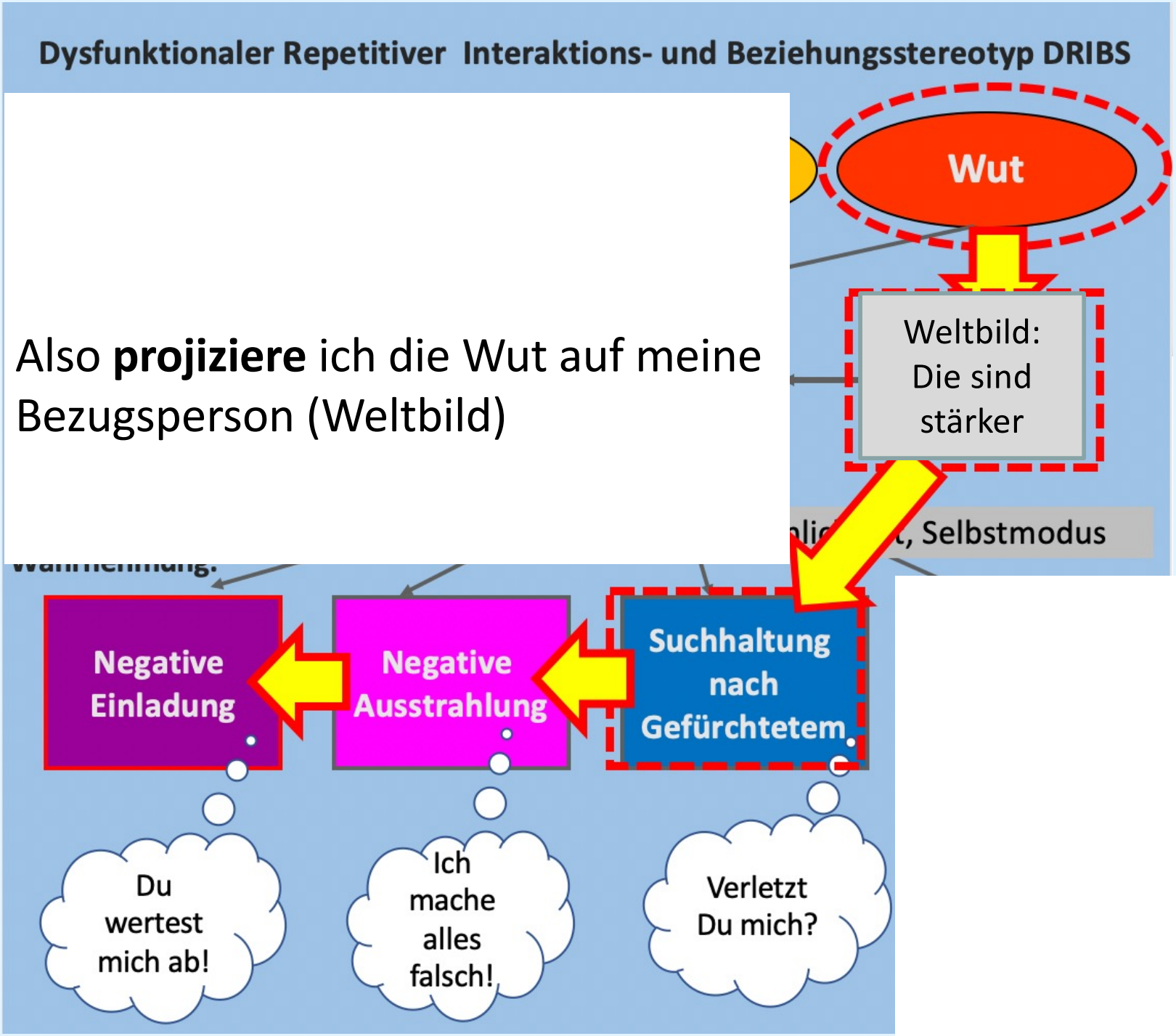
Dies führt bei der Bezugsperson zu einer unbewussten Einladung, mich schlecht zu behandeln


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS
Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Wahrnehmung:
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Verletzt Du mich?
Nimmst Du mich an?

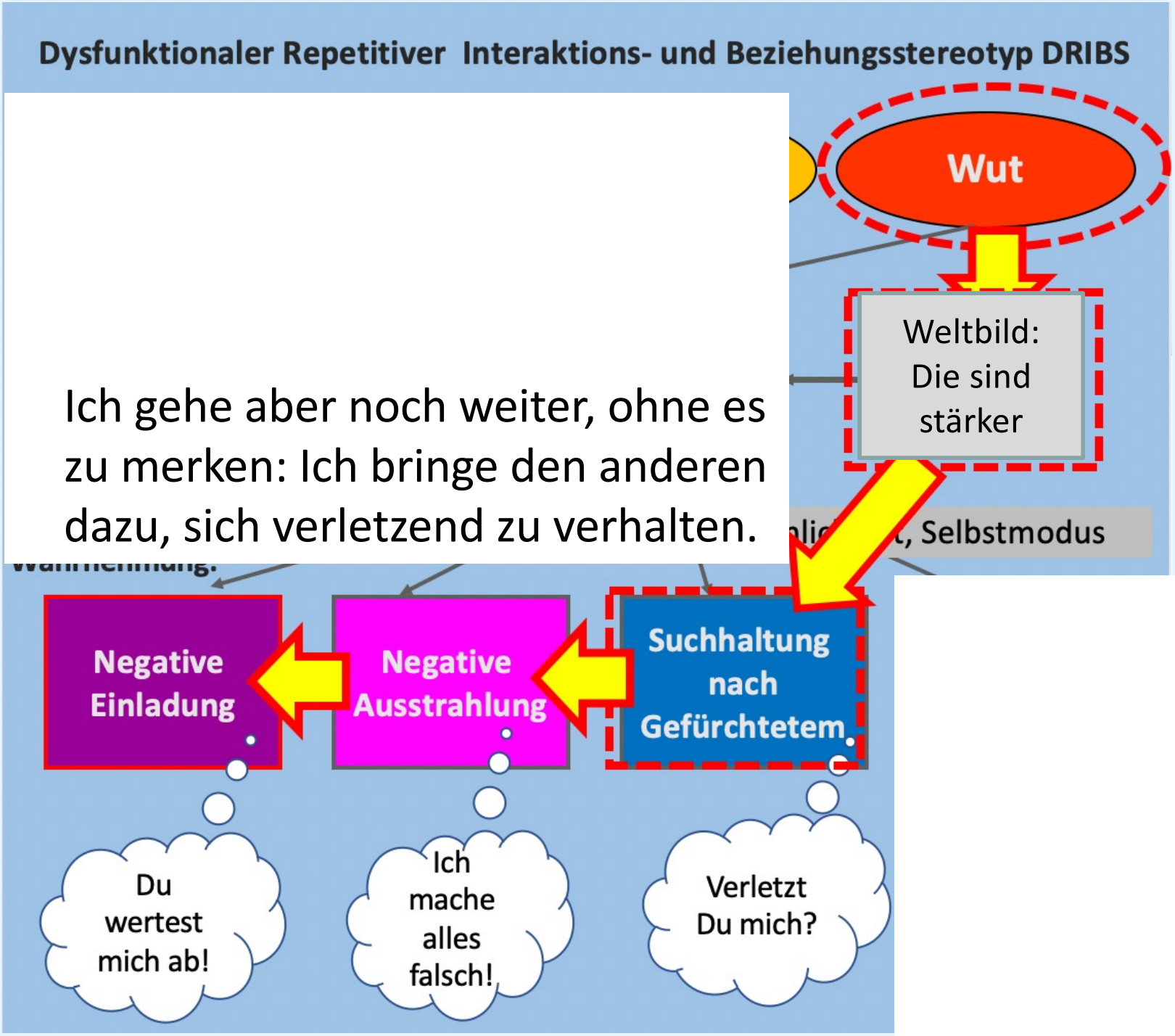
Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS

Es liegt an der unterdrückten Wut.
Sie darf nicht in mir bleiben!



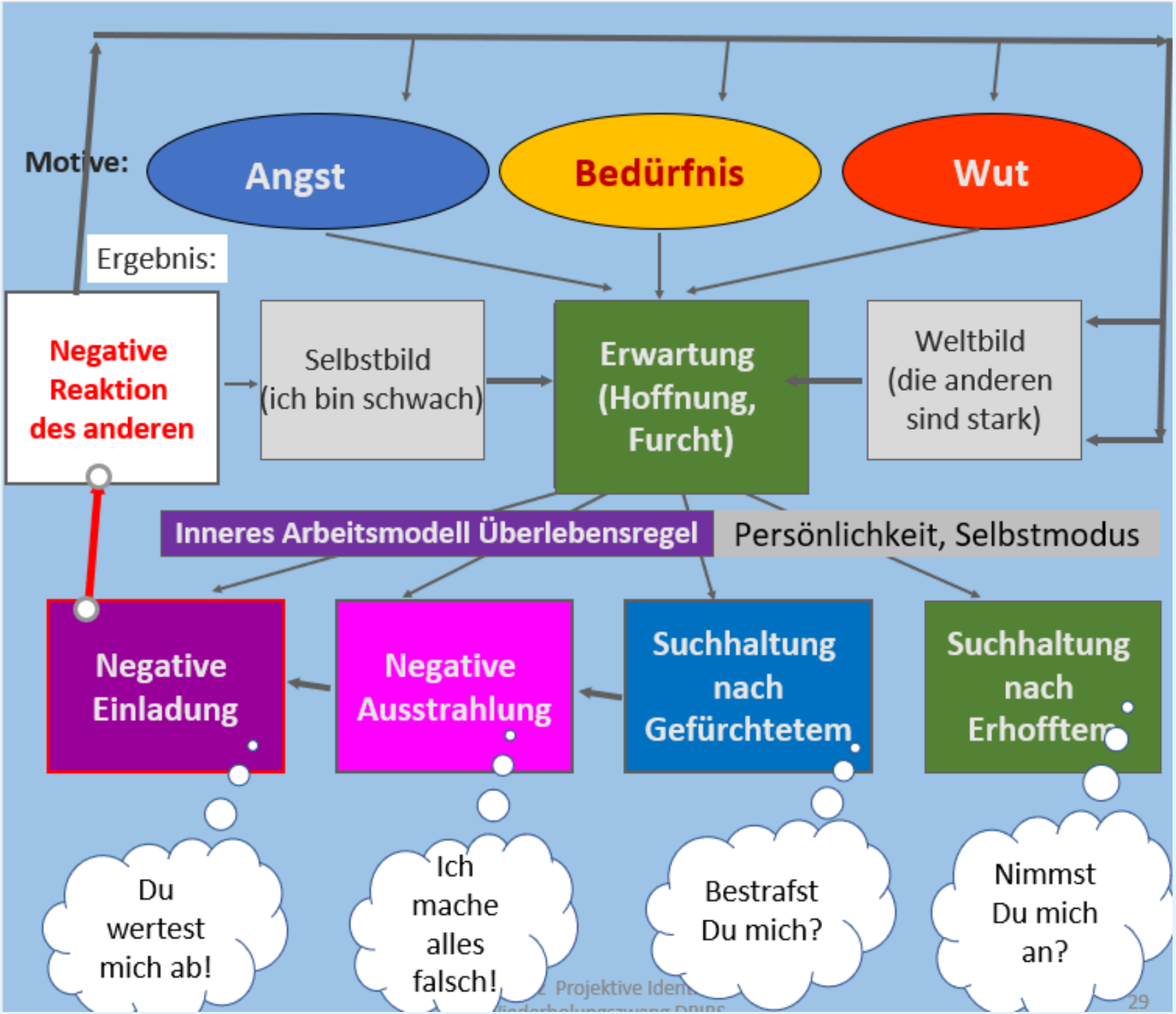


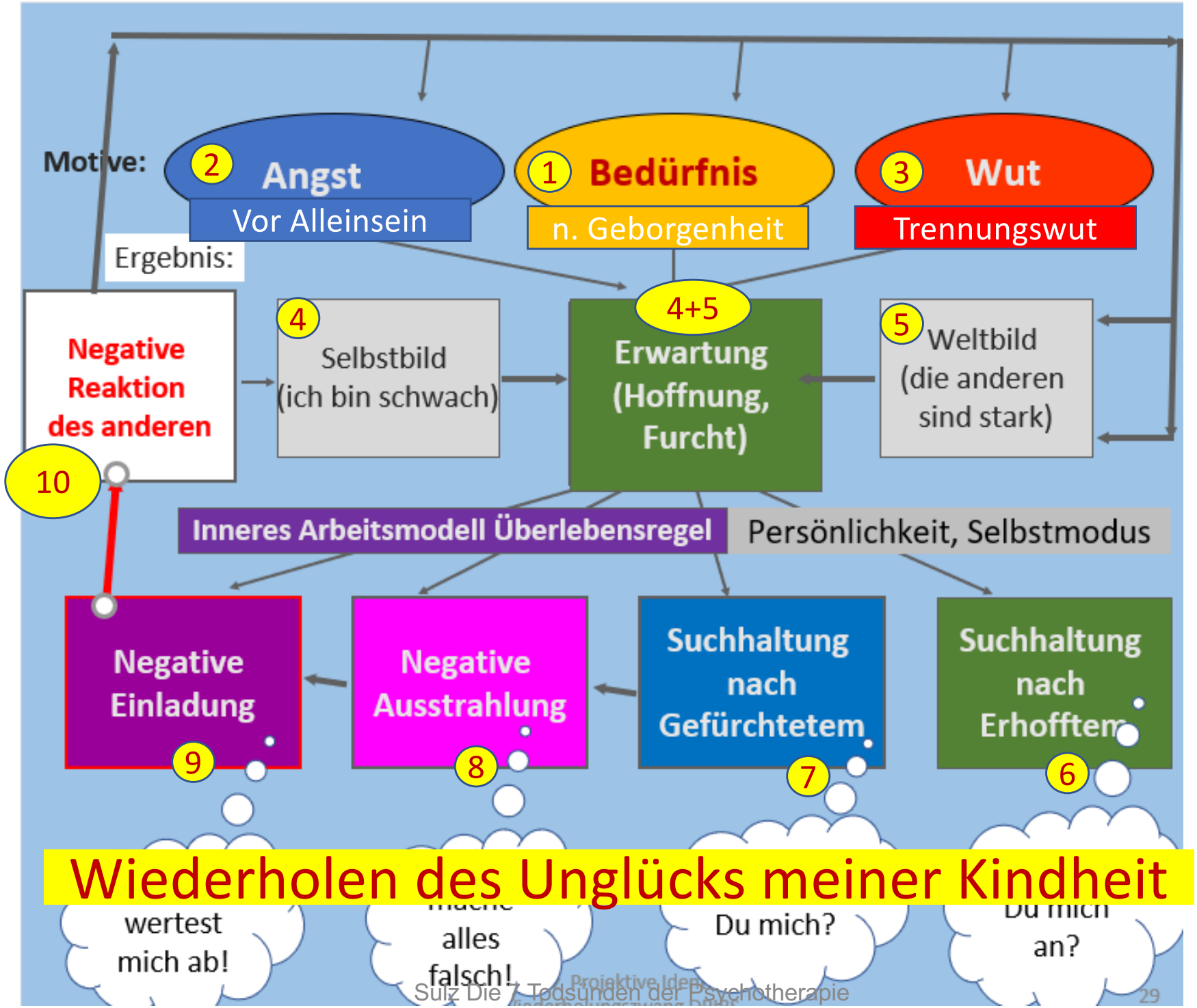
Also **projiziere** ich die Wut auf meine Bezugsperson (Weltbild)



Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: Ich bringe den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten.

← Der andere reagiert reflexhaft:
Er greift spontan nach dem ihm zugeworfenen Ball.
Oder:
Biete ich mich als Opfer an, wird sein Täter-Impuls ausgelöst.


Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Ergebnis:
Negative Reaktion des anderen
Selbstbild (ich bin schwach)
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild (die anderen sind stark)
Inneres Arbeitsmodell Überlebensregel
Persönlichkeit, Selbstmodus
Negative Einladung
Negative Ausstrahlung
Suchhaltung nach Gefürchtetem
Suchhaltung nach Erhofftem
Du wertest mich ab!
Ich mache alles falsch!
Bestrafst Du mich?
Nimmst Du mich an?
29


Motive:
2 Angst
Vor Alleinsein
1 Bedürfnis
n. Geborgenheit
3 Wut
Trennungswut
Ergebnis:
Negative Reaktion des anderen
10
4 Selbstbild (ich bin schwach)
4+5 Erwartung (Hoffnung, Furcht)
5 Weltbild (die anderen sind stark)
Inneres Arbeitsmodell Überlebensregel
Persönlichkeit, Selbstmodus
Negative Einladung
9
Negative Ausstrahlung
8
Suchhaltung nach Gefürchtetem
7
Suchhaltung nach Erhofftem
6
Wiederholen des Unglücks meiner Kindheit
wertest mich ab!
alles falsch!
Du mich?
an?

Wodurch kann das geschehen?

1. Es liegt an der unterdrückten Wut. Sie darf nicht in mir bleiben, das wäre zu gefährlich.
2. Es findet eine **Übertragung** auf eine Person meiner Gegenwart statt.
3. Also **projiziere** ich die Wut auf sie. Die anderen sind wütend.
4. Ich habe eine **Suchhaltung nach Gefürchtetem** (deren Wut).
5. Ich gehe aber noch weiter, ohne es zu merken: **Meine negative Einladung:** Ich bringe ubw den anderen dazu, sich verletzend zu verhalten (**Gegenübertragung**). Immer wieder (**Wiederholungszwang**).
6. Die anderen folgen meiner ubw Einladung und verletzen mich.
7. Das bestätigt mein **Selbstbild: Ich bin schwächer** 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

Wir führen unser Unglück selbst herbei. Das können wir ändern!

Bevor Sie eigene Beispiele suchen, ist es wichtig, den DRIBS-Prozess zu verstehen.
Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?

……

Warum wiederholen Sie Ihre Einladung? Wie kam es wohl in ihrer Kindheit dazu? Welche Vorteile kann das gehabt haben?

……

Wozu machen Sie das heute wieder? Was erhoffen Sie sich?

……

Was bewirken Sie dadurch bei Ihrer Bezugsperson?

……

Wozu verleiten Sie diese? ……

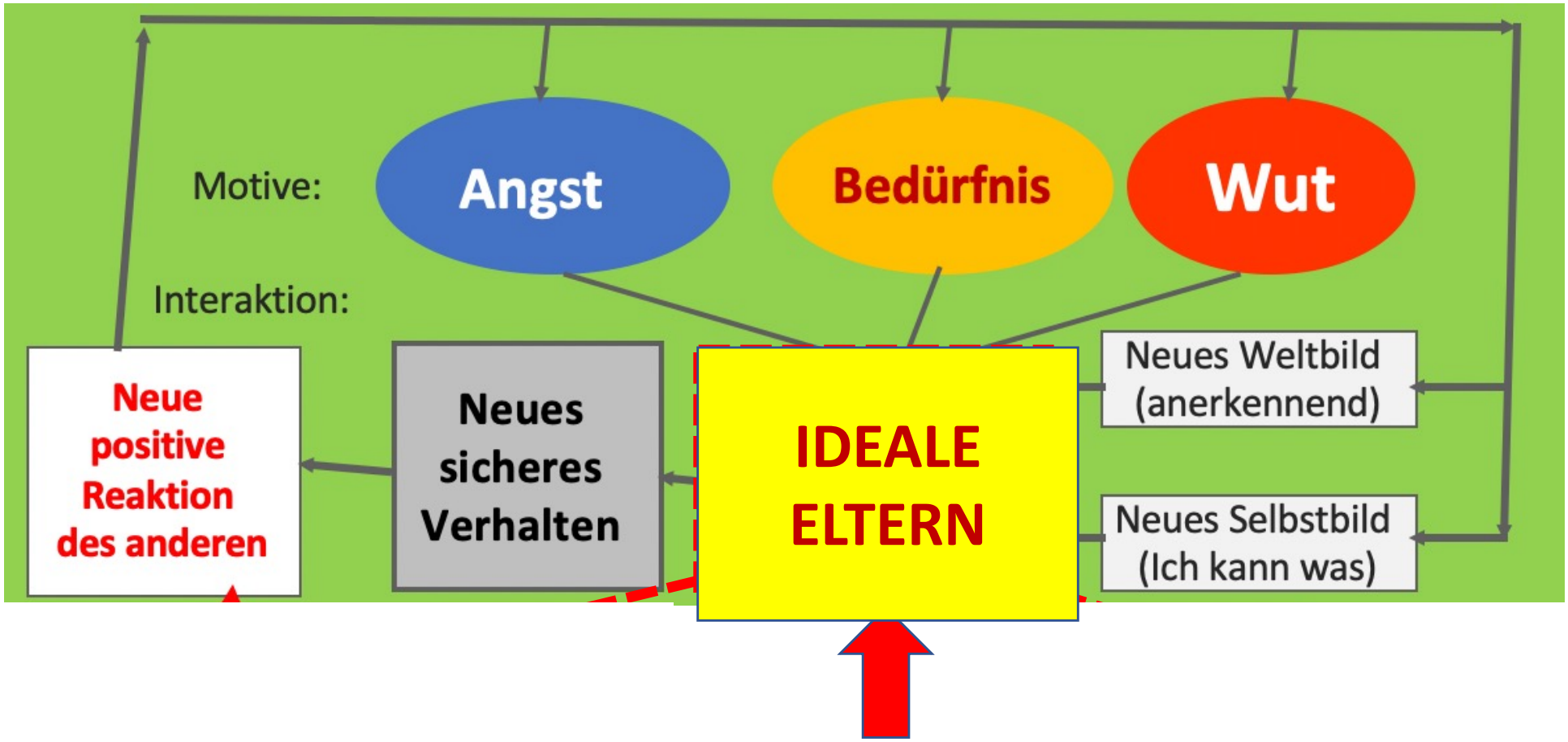
Welche Reaktion hätten Sie stattdessen gebraucht?

……

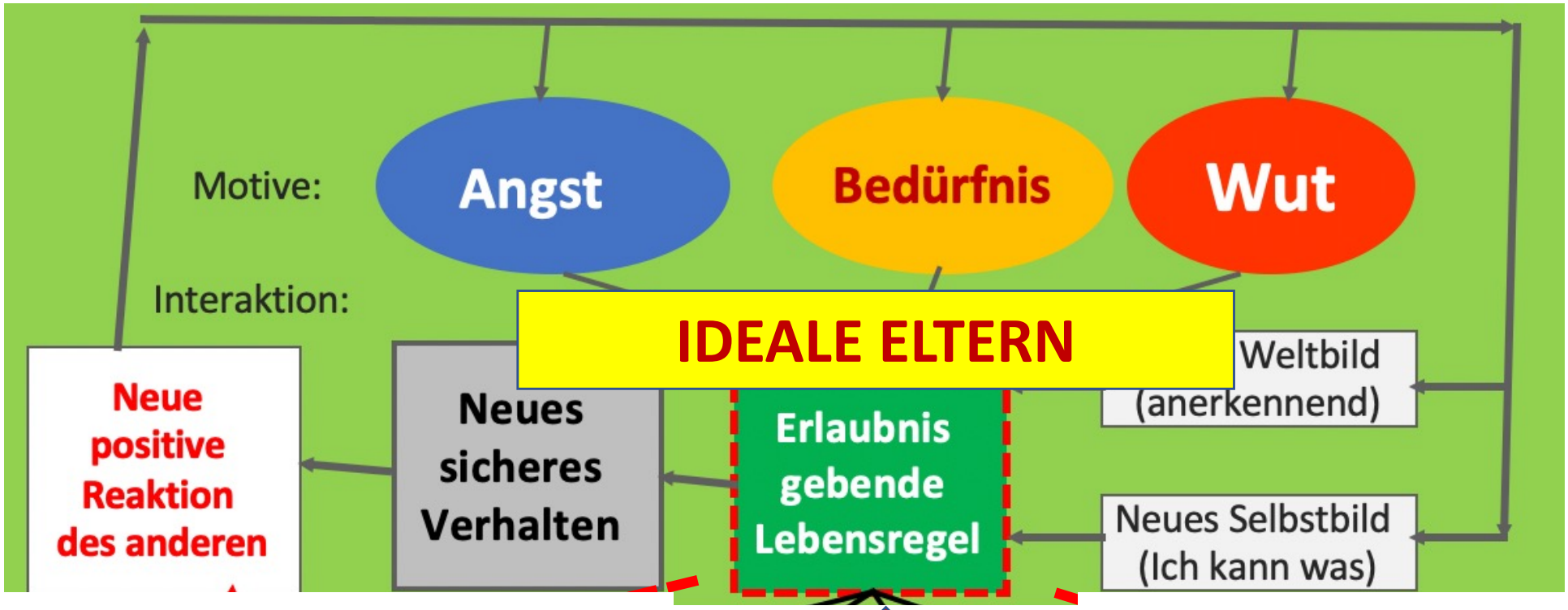
Und wie könnten Sie dies erreichen?

……

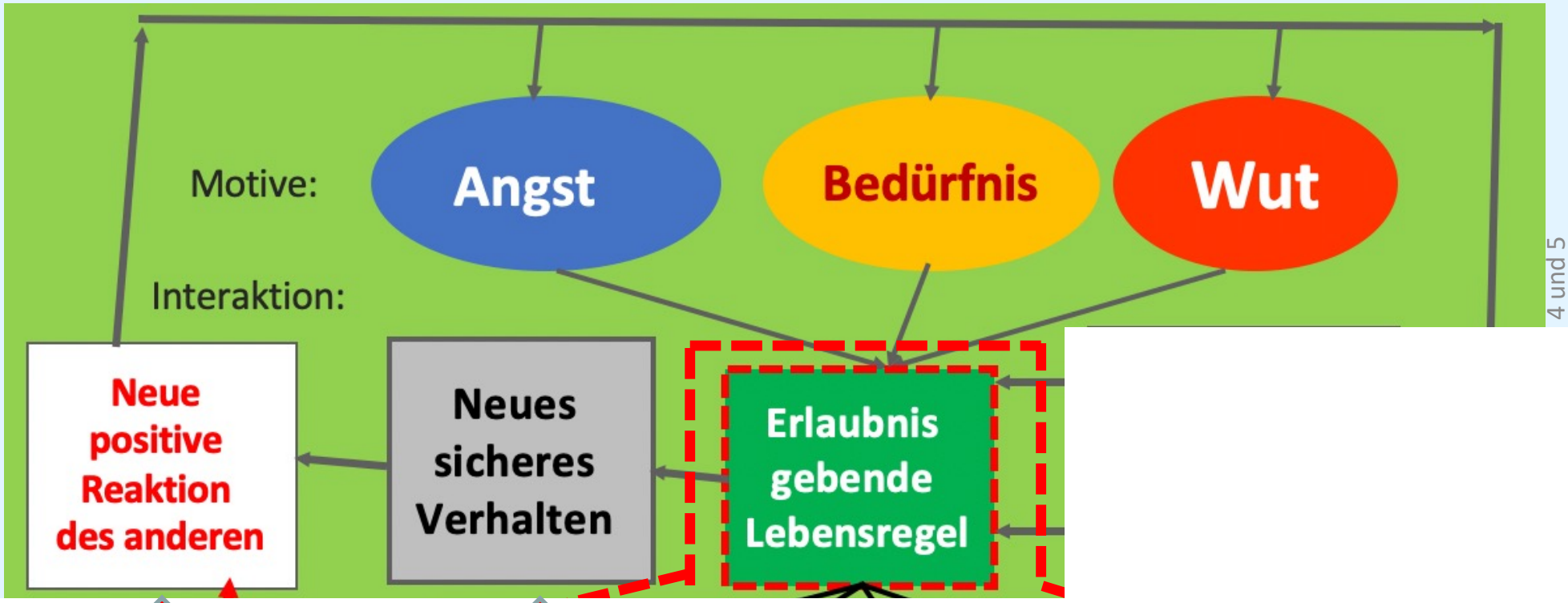
→ ÜBUNGSHEFT S. 20



ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild,
neuem Selbstbild,
neuem sicheren Verhalten und
neuen positiven Reaktionen der anderen



UND: Sie vermitteln mir
meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

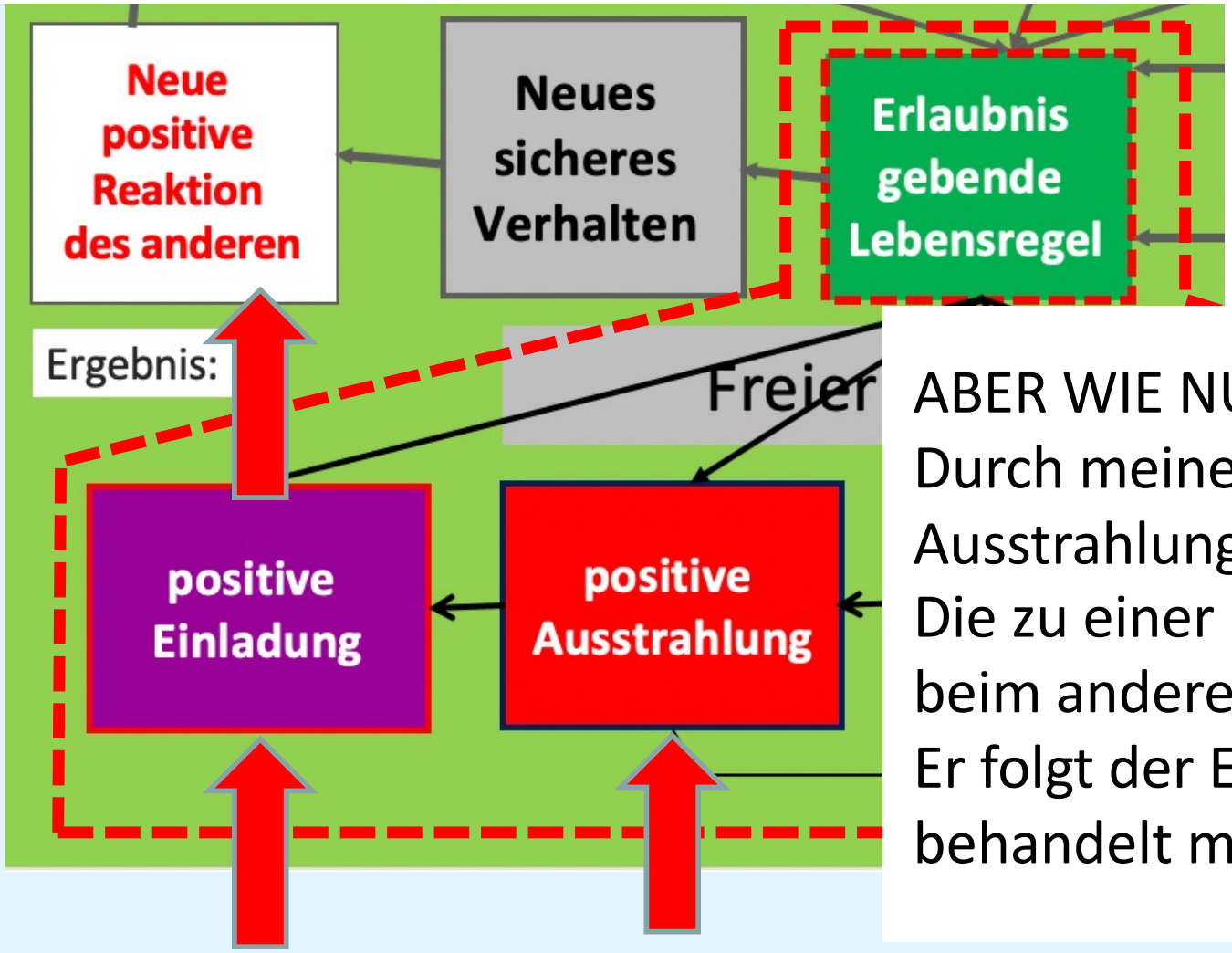


4 und 5

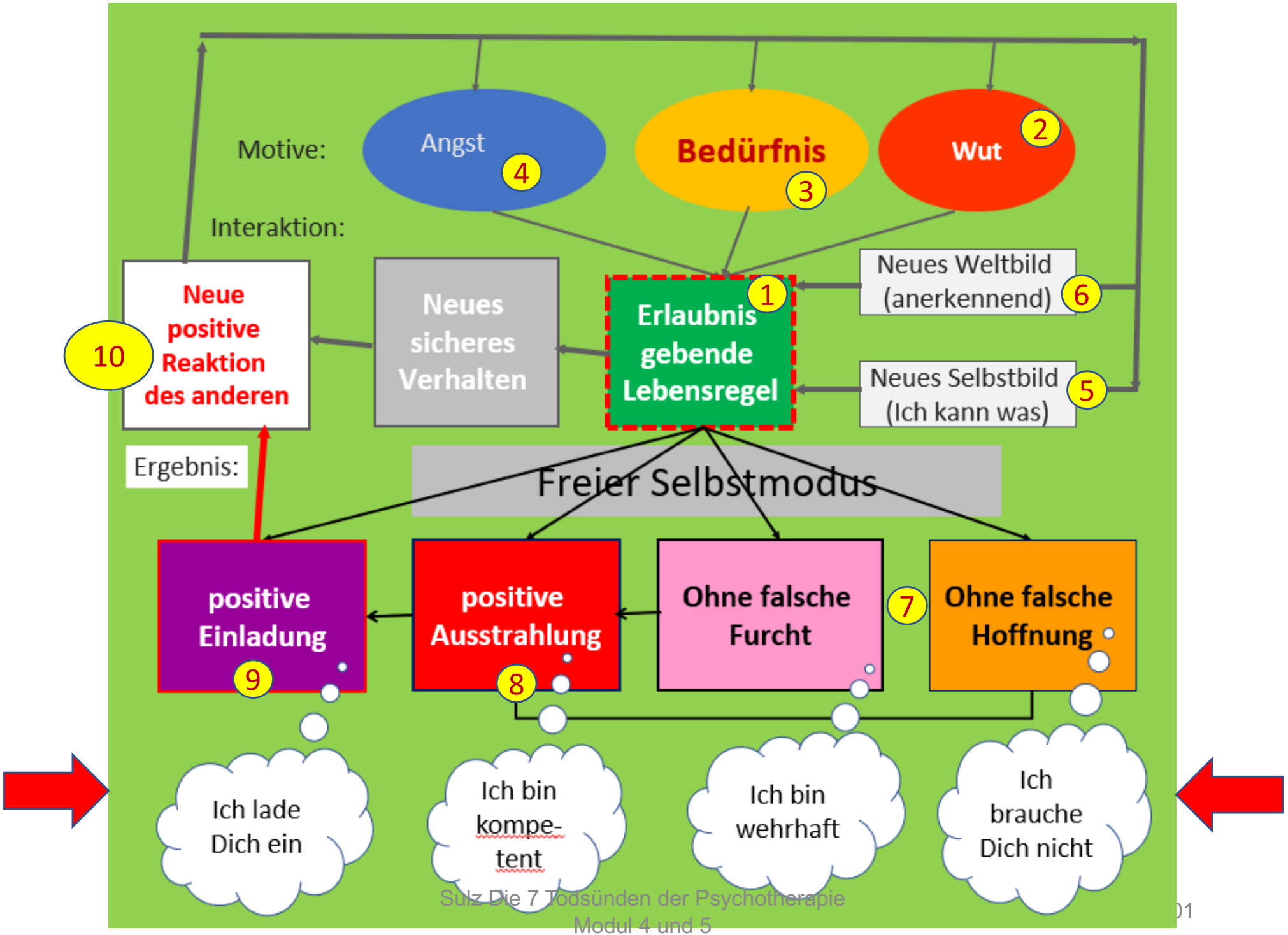
Der Schlüssel ist meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel.**

Diese führt zu
sicherem kompetentem Verhalten
und
zu positiven Reaktionen der anderen.

ABER WIE NUR?



ABER WIE NUR?
Durch meine positive Ausstrahlung.
Die zu einer positiven Einladung beim anderen wird.
Er folgt der Einladung und behandelt mich gut.


Motive:
Angst
4
Bedürfnis
3
Wut
2
Interaktion:
Neue positive Reaktion des anderen
10
Neues sicheres Verhalten
Erlaubnis gebende Lebensregel
1
Neues Weltbild (anerkennend)
6
Neues Selbstbild (Ich kann was)
5
Ergebnis:
Freier Selbstmodus
positive Einladung
9
positive Ausstrahlung
8
Ohne falsche Furcht
7
Ohne falsche Hoffnung
Ich lade Dich ein
Ich bin kompe-tent
Ich bin wehrhaft
Ich brauche Dich nicht

HANDOUT S. 18

Übung 5.5.3

5.5.3 mein eigener Wiederholungszwang – mein DRIBS

Mein eigener DRIBS (2-er Gruppe) Startimagination (Wiederholung von Übung 4):

- Suchen Sie ein eigenes Beispiel (Augen geschlossen):
- 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?
- In dieser Wiederholungsübung können Sie gleich auf die von Ihnen erinnerten Gefühle zurückgreifen und müssen nicht mehr alle betrachten **(greifen Sie ihr häufig auftretendes negatives Gefühl heraus)**

HANDOUT S. 19

Übung. 5.5.3 Wie ich dafür sorge, dass andere mich schlecht behandeln

mein zentrales Bedürfnis: .....*
Es geht weiter mit meiner zentralen Angst: .....**
Und meiner Wut, die nicht sein darf: .....***
Mein Selbstbild als unzureichend: .....+
Meinem Bild einer mächtigen Welt: .....++
Meine Überlebensregel: .....
Ich suche nach Erhofftem .....*
Und zugleich nach Gefürchtetem .....**
Meine negative Ausstrahlung .....+
Meine negative Einladung .....++
Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: .....

- **<u>Übung 5.5.3 Wie ich dafür sorge, dass andere mich ab jetzt gut behandeln?</u>**
- Ohne zentrales Bedürfnis: ……*
- Ohne meine zentrale Angst: ……**
- Und meiner Wut, die sein darf: ……***
- Mein Selbstbild als kompetent: ……+
- Meinem Bild einer wohlwollenden Welt: ……++
- Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel: …….
- Ohne Suche nach Erhofftem ……..*
- Ohne Suche nach Gefürchtetem ……**
- Meine positive Ausstrahlung ……+
- Meine positive Einladung ……++
- Ergebnis: Die anderen behandeln mich so: ……..

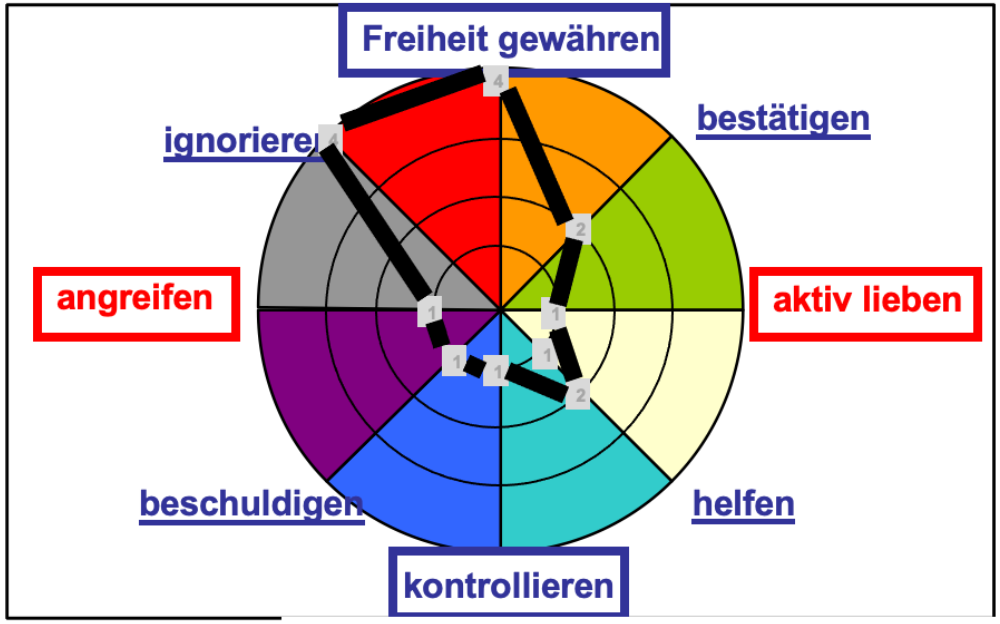
Paardiagnose - projektive Identifizierung bei Paaren

(Strategische Paartherapie)

Beide erkennen ihren Beitrag hier → klicken

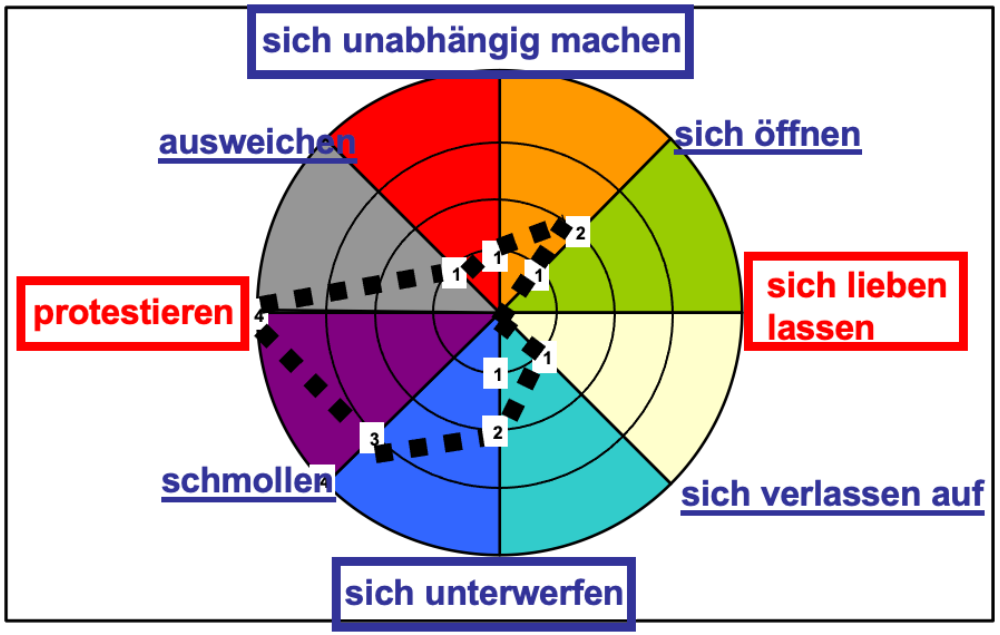
Mann drückt sich

1. Fokus auf andere: So wirke ich auf den anderen ein

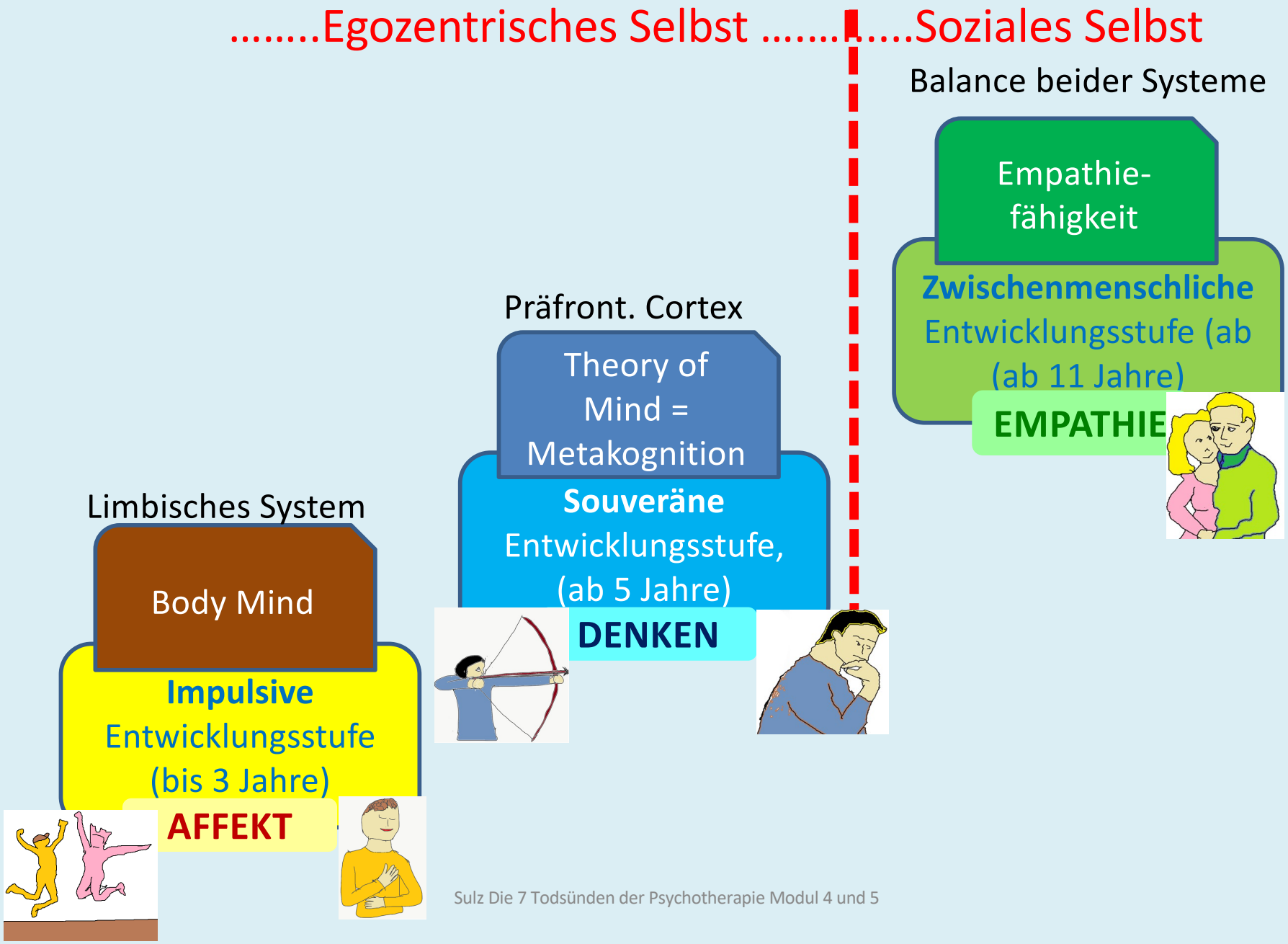


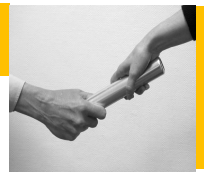
2. Fokus auf sich selbst:

Frau reagiere auf das, was der Mann mit ihr macht



Entwicklung und Reifung des Gehirns





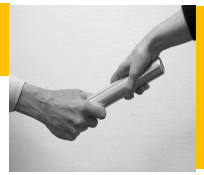
Was ist Theory of Mind TOM?

= Metakognition

= Theorie des Mentalen

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

→ Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.



Wozu Theory of Mind?

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

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

- (soziale und emotionale Intelligenz)

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

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

Wie kann Therapie dazu beitragen?

Mentalisieren fördern – zuvor Bindungssicherheit herstellen

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

1. → Emotion Tracking (zu den Gefühlen finden)

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

Ein erregter Mensch kann nicht logisch denken 1

- Der Patient ist in schwierigen konflikthaften Situationen noch auf der prä-logischen Entwicklungsstufe und kann die Ursachen von Frustrationen nicht erschließen.
- Er kann in schwierigen Situationen nicht kausal denken.
- Die Prinzipien von Ursache und Wirkung sind ihm (in konflikthaften Problemsituationen) fremd.
- Er kann auch die Folgen eigenen Verhaltens noch nicht voraussehend bedenken.
- Und erst recht kann er Denken und Fühlen anderer Menschen noch nicht berücksichtigen.

Karte 33b

Hinweis für die TherapeutIn

Ein erregter Mensch kann nicht logisch denken 2

- Das impliziert, dass er eigene Einflussmöglichkeiten noch nicht erkennen kann
  - sich also nicht selbst helfen kann.
- Und letztendlich kann er zielgerichtetes Verhalten nicht planen
- und auch nicht dessen Wirkung prüfen,
- so dass es zu keiner Selbstwirksamkeitserfahrung kommt.

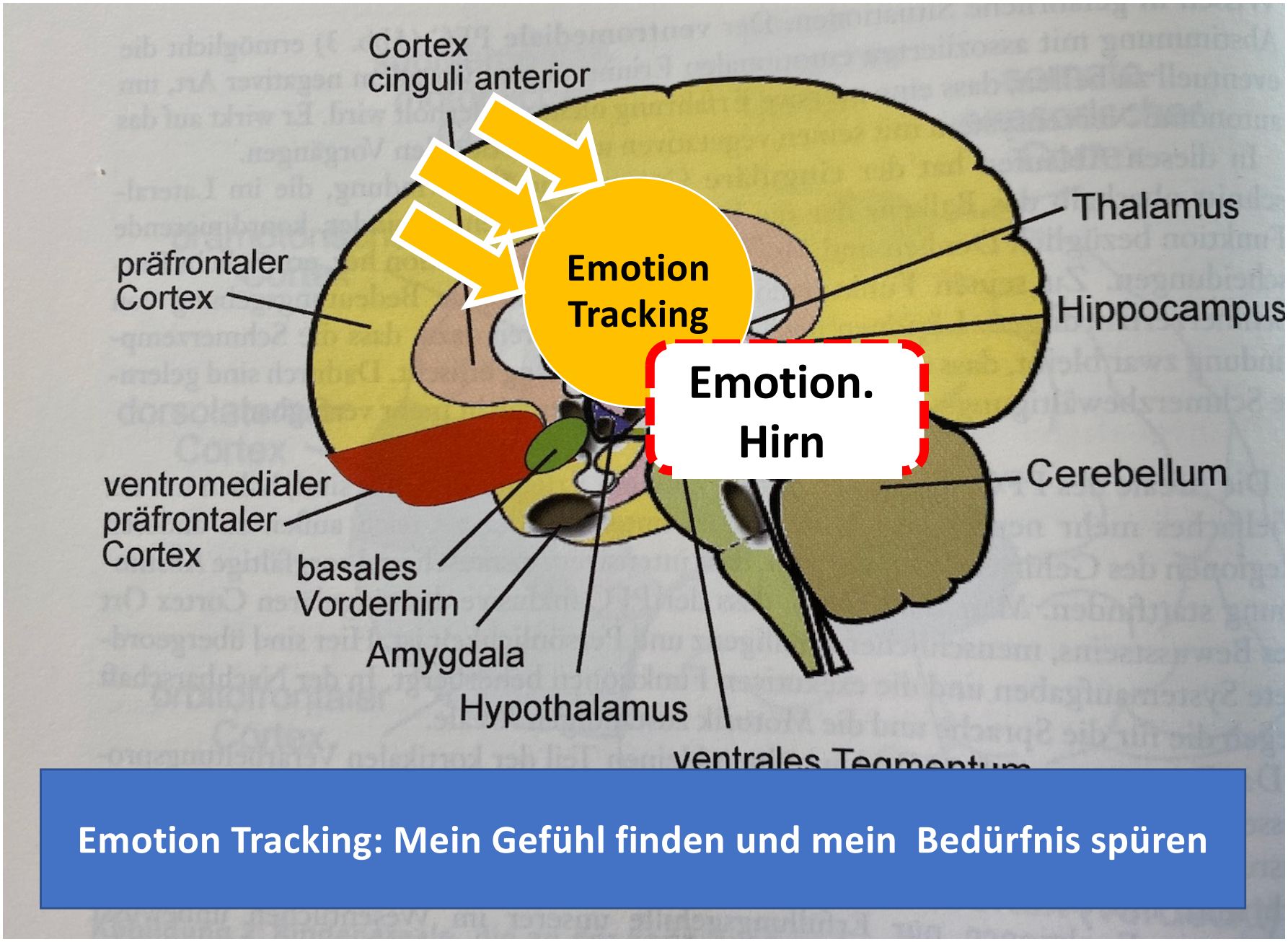
Deshalb: So fragen, dass …

→ Fragen nur beantwortet werden können, wenn kausal gedacht wird. So lange, bis kausales Denken entwickelt ist, bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.

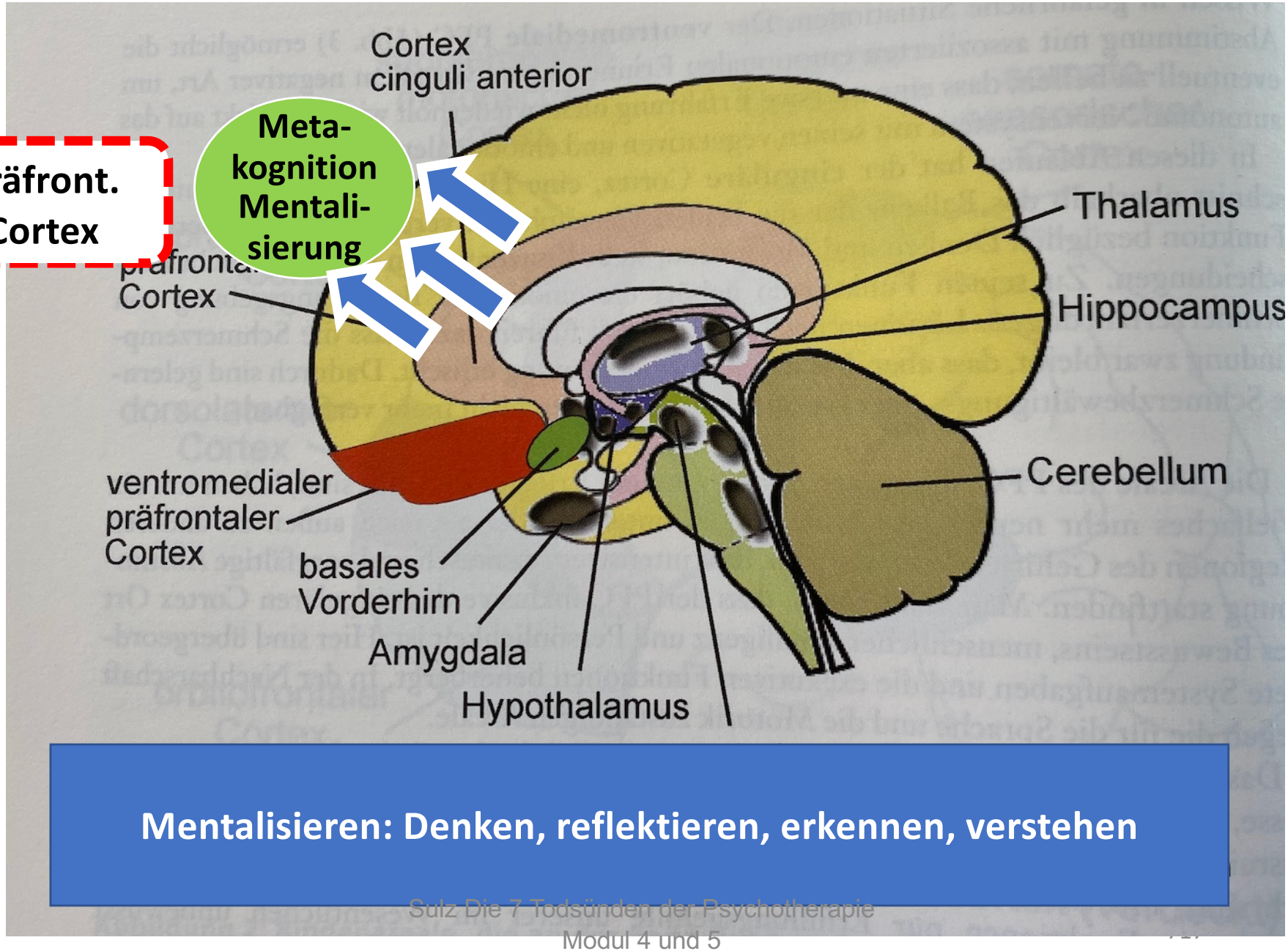
Hinweis für die TherapeutIn

Fazit: Metakognitives Denken (Mentalisierung) führt zu Selbstwirksamkeit

- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich will, gebe ich ihm die Chance, meinen Willen sicher zu berücksichtigen
- Nur wenn ich dem anderen sage, was ich nicht will, gebe ich ihm die Chance, zu unterlassen, was mich stört, ärgert oder verletzt.
- Gedankliches Fazit ist:
- Ich kann durch mein Verhalten die Umwelt beeinflussen
- Ich kann durch mein Verhalten zu einem erwünschten Ergebnis in meiner Umwelt gelangen
- Ich kann durch mein Verhalten so auf meine Umwelt einwirken, dass aversive Gefühle ausbleiben
- Ich kann durch mein Verhalten mein bisheriges Scheitern beenden



Emotion Tracking: Mein Gefühl finden und mein Bedürfnis spüren



Mentalisieren: Denken, reflektieren, erkennen, verstehen

Übung 5.6

5.6a Die 7 Fragen zur Problemanalyse
5.6b Situationsanalyse
5.6c Reaktionsanalyse
5.6d Konsequenzenanalyse
5.6e Ausübung des Verhaltens
5.6f Metakognitive Nachbetrachtung

Praktisches Vorgehen
Analyse des bisherigen Verhaltens

- Sulz (1999) hat das verhaltensdiagnostische Vorgehen so beschrieben: Die TherapeutIn **stellt 7 Fragen**
- (Ausgehend von einer frustrierenden Situation)

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!
2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!
3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?
4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!
5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?
6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?
7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Beispiel: Analyse des bisherigen Verhaltens

Situation ist: Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß,Brot einzukaufen.

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.

Beispiel K-Analyse (zur kogn. kausalen Verknüpfung von Verhalten und Konsequenz)

Situation: Meine Frau sagte, ich solle am Abend auf die Kinder aufpassen

1. Wie handelte ich bisher? Wenn Du so daher kommst, tu ich das erst recht nicht. Ich lass mich nicht rumkommandieren.

2. Welche Folgen hatte mein Verhalten?

In der Situation? Ihren Wutausbruch

Nach der Situation? Eine Woche lang Krach

Für mich? Ich fühle mich ungeliebt und habe ein schlechtes Gewissen

Für die andere Person? Sie konnte nicht in den Malkurs gehen

Für die Beziehung zwischen uns? Unversöhnlichen Zwist

3. Sind die Konsequenzen meines Verhaltens das, was ich gebraucht hatte? JA oder **NEIN**

4. Wenn NEIN, was hätte ich gebraucht? Dass sie mich respektiert und freundlich bittet

5. Gibt es ein Verhalten, durch das ich erhalten hätte, was ich brauche? Ihr sagen, dass freundliches Bitten ohne Befehlston brauche und ihr dann sehr gern helfe.