



# Ist moderne Psychotherapie ohne moderne Entwicklungspsychologie möglich?

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

14.11.2018 14:00 Uhr - 17:30 Uhr

## 6. Tölzer Symposium

Klinik Dr. Schlemmer, Stephanie-von Strechine-Str. 16, 83646 Bad Tölz

## **Tölz-Kurs beginnt ab Folie 73**

Ein pdf können Sie kostenlos herunterladen

von <https://cip-medien.com/kostenlose-downloads/>

# Abstract

- Ist moderne Psychotherapie ohne moderne Entwicklungspsychologie möglich?
- Die Verhaltenstherapie hebt auf Erlerntes ab, das wieder verlernt werden kann, die Tiefenpsychologie auf einschneidende emotionale Erfahrung mit den frühen Eltern. Das Dritte fehlt: Das Kind, der Mensch entwickelt sich aufgrund seiner angeborenen und in diese Welt mitgebrachten Entwicklungstendenzen. Sowohl die Psychoanalyse (z. B. Peter Fonagy MBT) als auch die Verhaltenstherapie beginnen (z. B. McCullough CBASP) aber die kognitive, emotionale und zwischenmenschliche Entwicklung mitzudenken. Die inhärente machtvolle Energie gesunder Entwicklung als Gegenpol zu den entwicklungshemmenden Einflüssen der Kindheitsgeschichte lässt vieles verständlich erscheinen, was wir sonst nur mühsam mit holprigen Erklärungen zu verstehen suchen.
- Es sind oft verblüffend einfache Erklärungen, auch in der Hinsicht, dass Schmerzliches und Leiden nicht immer Krankheit bedeuten, so wenig wie der Schmerz der Gebärenden bei der Geburt Krankheit signalisiert.



# Kursthemen

1. Moderne Psychotherapie (30 Minuten) 4 bis 72
2. Moderne Entwicklungspsychologie (90 Minuten) 73-280
3. Entwicklung in der Psychotherapie (60 Min.) 281-384

Dies ist eine umfassende Sammlung von Folien zum Thema, die nicht alle im Kurs bearbeitet wurden.

Sie stellen das Thema recht umfassend dar – zum Nachlesen oder Vorbereiten.

Idealerweise wird der theoretische Hintergrund zusätzlich in meinen beiden Publikationen gelesen:

Sulz Gute Verhaltenstherapie. Band 1 und 2

Sulz & Höfling: und er entwickelt sich doch.

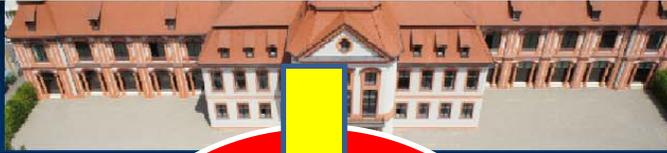
Beides im CIP-Medien-Verlag erschienen.

*Die Zahl der Folien ist auch so hoch, weil wie im Zeichentrickfilm eine Abbildung in z.B. fünf Sequenzen aufgeteilt wurde, so dass mit jedem Weiterklicken ein neuer Aspekt des Themas dazu kommt.*

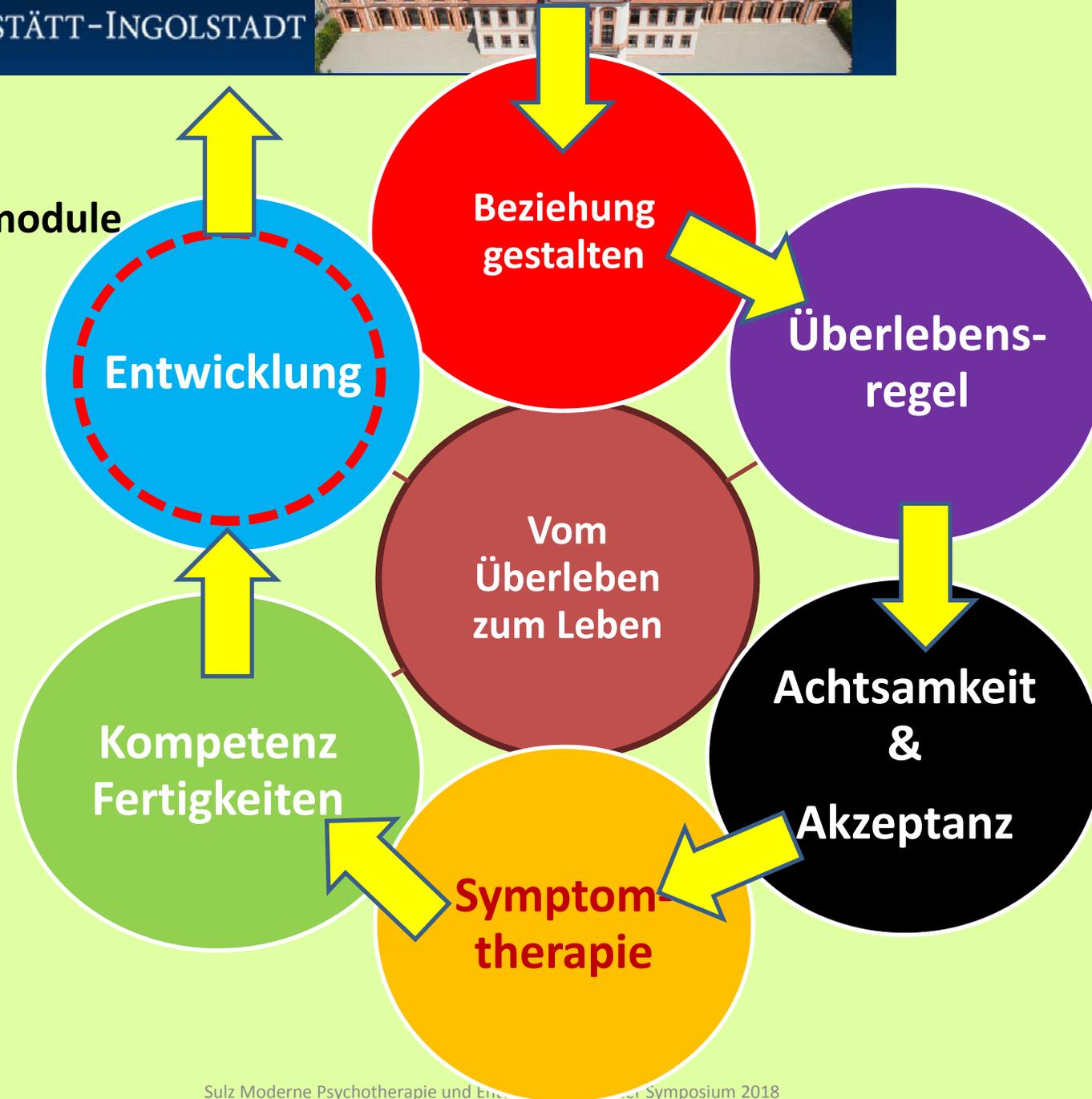


# 1. Moderne Psychotherapie

am Beispiel der  
Strategisch-Behavioralen Therapie SBT



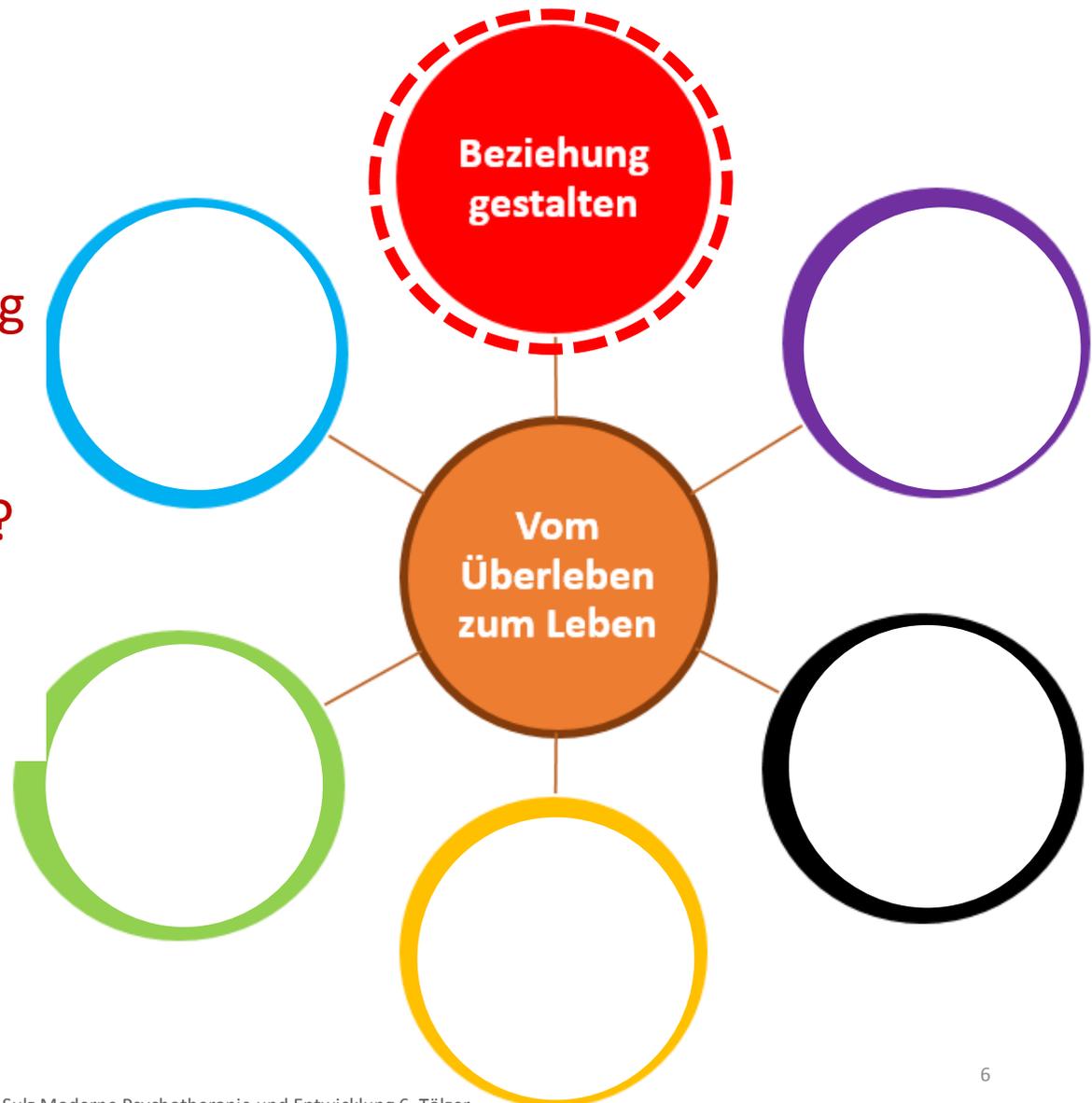
**SBT-  
Therapiemodule**



# Modul 1: Beziehung

Was können wir tun, um  
eine förderliche Beziehung  
herzustellen?

Worauf achten wir dabei?



# Modul 1: Beziehung

Empathie

Warmherzigkeit

Bedürfnis befriedigen

Sicherheit geben

Konfrontieren



# Modul 1: Beziehung

Empathie

Warmherzigkeit

Bedürfnis befriedigen

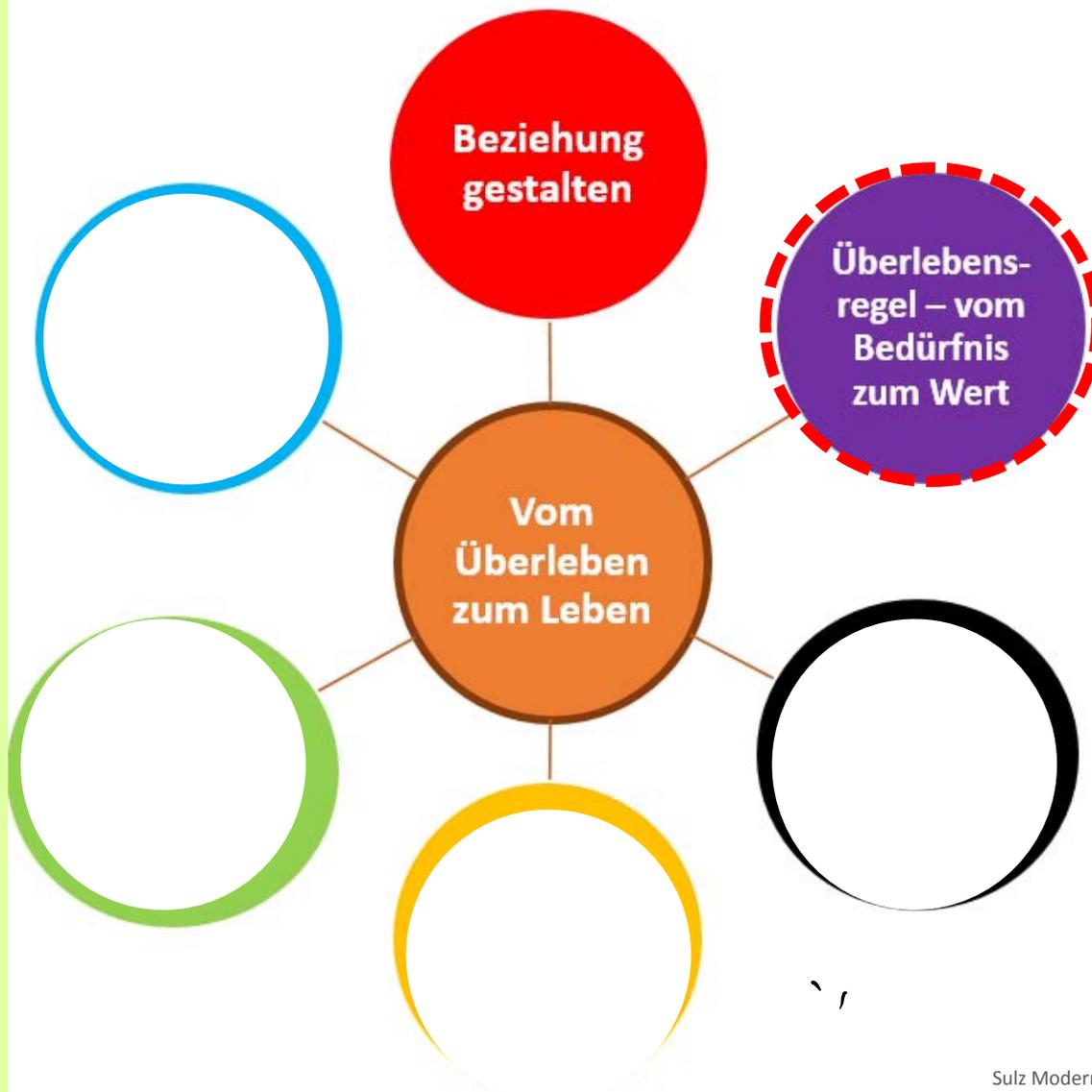
Sicherheit geben

Konfrontieren



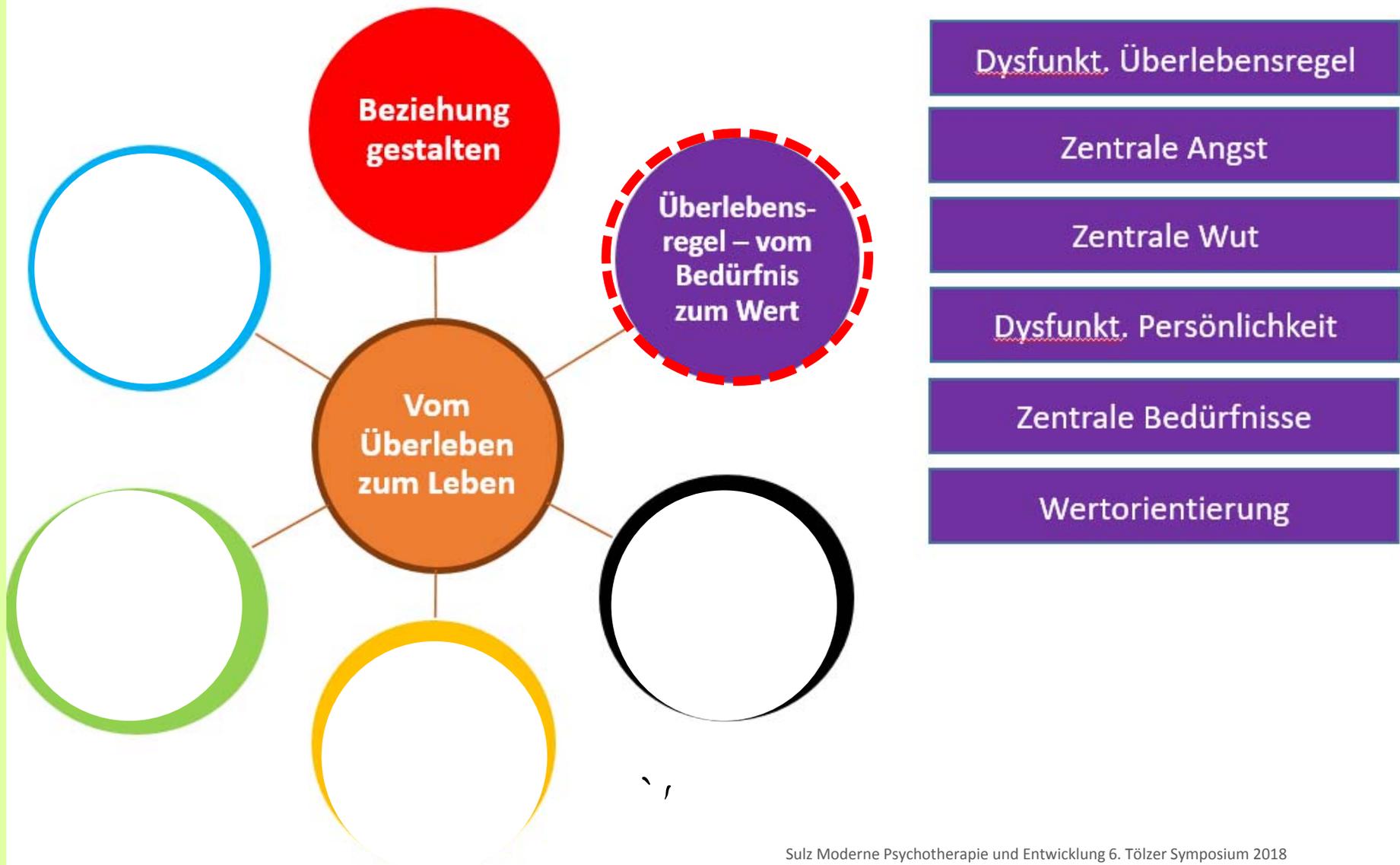
- a) Was braucht der Patient? .....
- b) Was gibt die TherapeutIn? ----Was nicht?  
.....
- c) Was braucht die TherapeutIn? .....
- d) Was gibt der Patient? ----Was nicht?

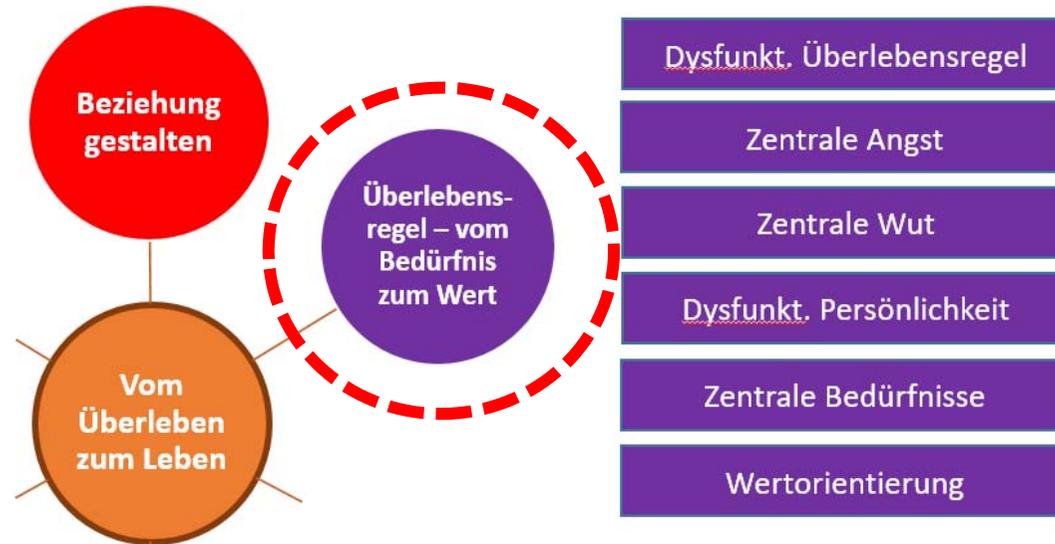
## Modul 2: Überlebensregel



So wie Sie Eltern von psychisch erkrankten Patienten kennen, was hätten Sie im Nachhinein dem damaligen Kind dringend empfohlen?

# Modul 2: Überlebensregel

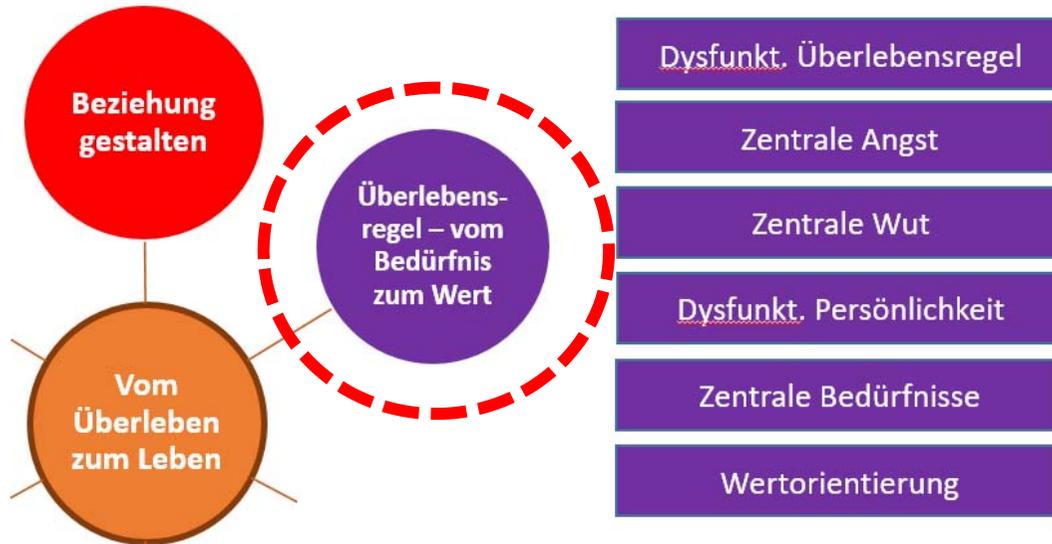




## Modul 2: Überlebensregel des Patienten

Überlebensregel Patient:  
Nur wenn ich immer opponiere  
Und wenn ich nie nachgebe  
Bewahre ich mir Selbstbestimmung  
Und verhindere Ausgeliefertsein

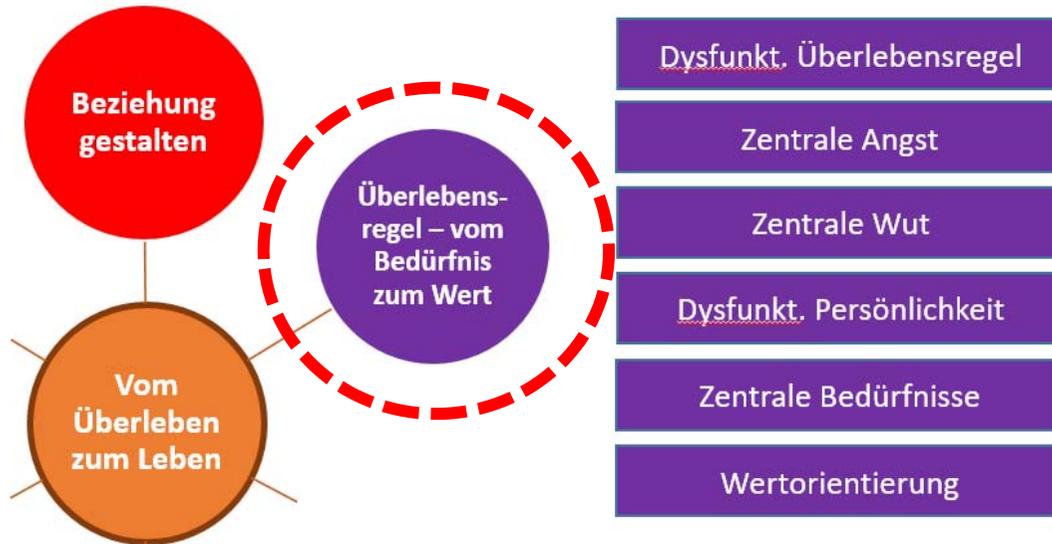
Überlebensregel TherapeutIn:  
Nur wenn ich immer steuere  
Und wenn ich nie nachlasse  
Bewahre ich mir Kontrolle  
Und verhindere Hilflosigkeit



## Modul 2: Überlebensregel der TherapeutIn

Überlebensregel Patient:  
Nur wenn ich immer opponiere  
Und wenn ich nie nachgebe  
Bewahre ich mir Selbstbestimmung  
Und verhindere Ausgeliefertsein

Überlebensregel TherapeutIn:  
Nur wenn ich immer steuere  
Und wenn ich nie nachlasse  
Bewahre ich mir Kontrolle  
Und verhindere Hilflosigkeit



## Modul 2: Überlebensregel

Was wird hier zwischen Patient und TherapeutIn (NICHT) passieren?  
Wie wird das ausgehen?

Überlebensregel Patient:  
Nur wenn ich immer opponiere  
Und wenn ich nie nachgebe  
Bewahre ich mir Selbstbestimmung  
Und verhindere Ausgeliefertsein



Überlebensregel TherapeutIn:  
Nur wenn ich immer steuere  
Und wenn ich nie nachlasse  
Bewahre ich mir Kontrolle  
Und verhindere Hilflosigkeit

Viel häufiger ist folgende  
Kombination:



# Die bisherige Überlebensregel

• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel



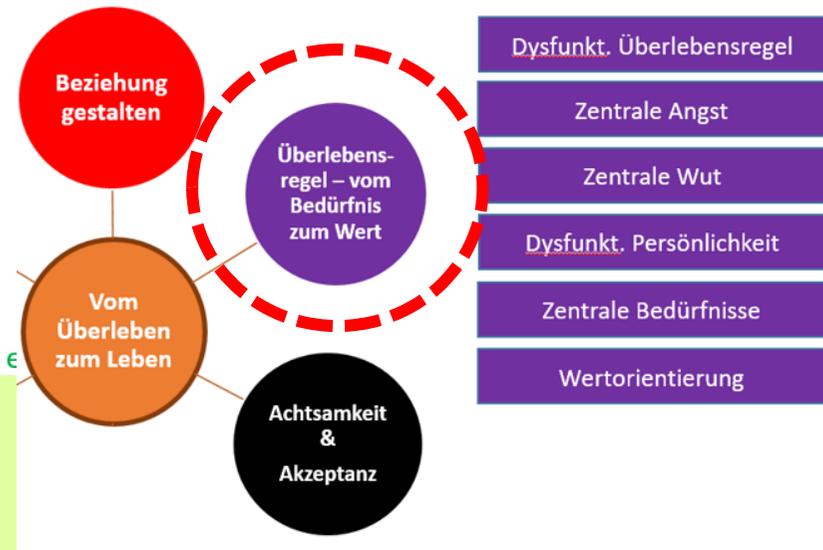
**Nur wenn ich immer friedlich und brav bin**  
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals **Ärger zeige** oder (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**

bewahre ich mir **Liebe und Schutz**  
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere **Ablehnung und Alleinsein**  
(meine zentrale Angst)

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



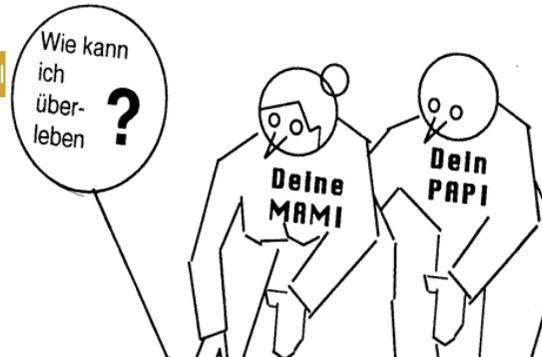


# Die bisherige Überlebensregel

• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel



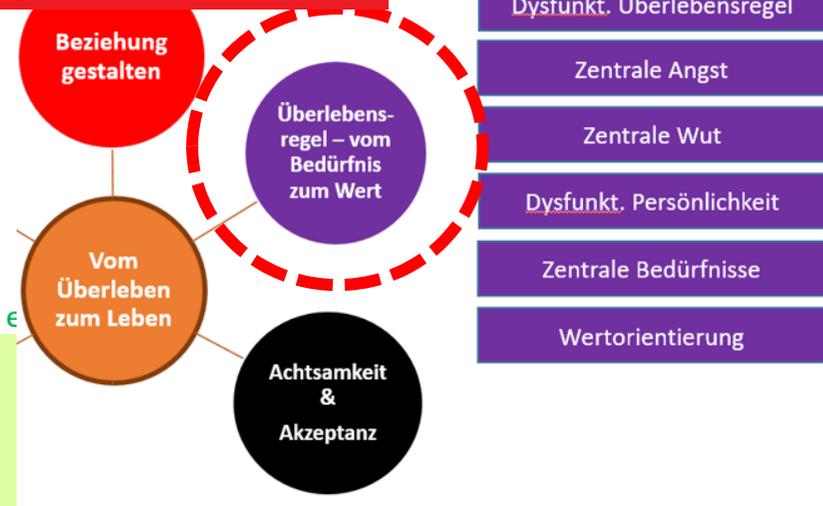
Nur wenn ich immer **friedlich und brav bin**  
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

**und wenn ich niemals Ärger zeige** oder (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**

bewahre ich mir **Liebe und Schutz**  
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere **Ablehnung und Alleinsein**  
(meine zentrale Angst)

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





# Die bisherige Überlebensregel

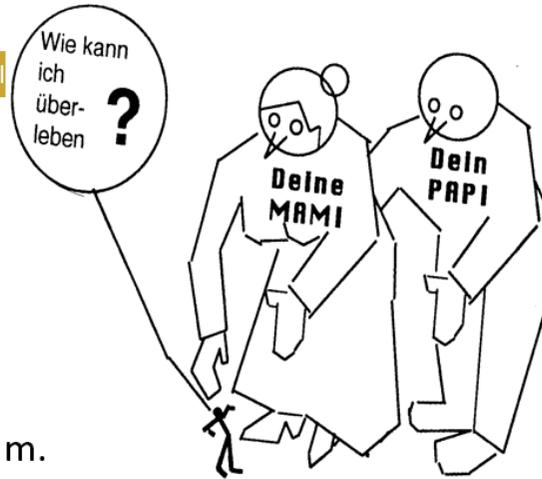
• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer **friedlich und brav bin**  
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

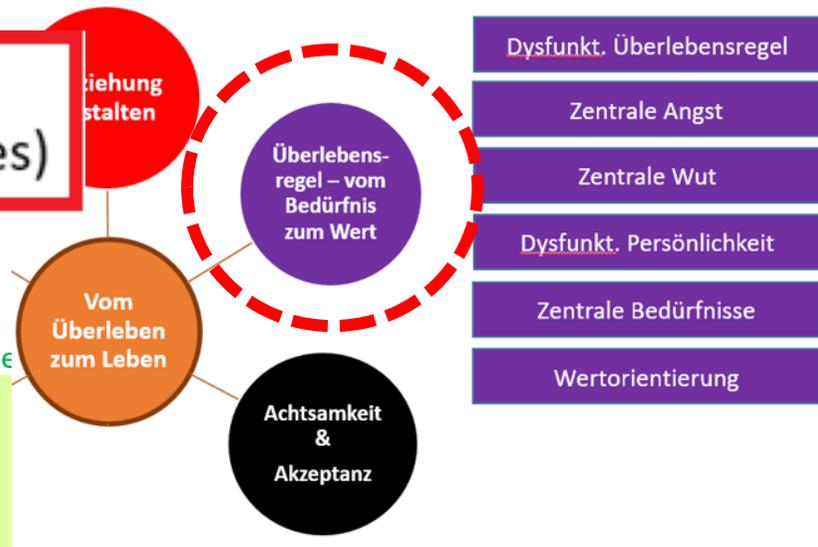
und wenn ich niemals **Ärger zeige** oder (Gegenteil m.  
Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**



**bewahre ich mir Liebe und Schutz**  
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere **Ablehnung und Alleinsein**  
(meine zentrale Angst)

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





# Die bisherige Überlebensregel

• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel

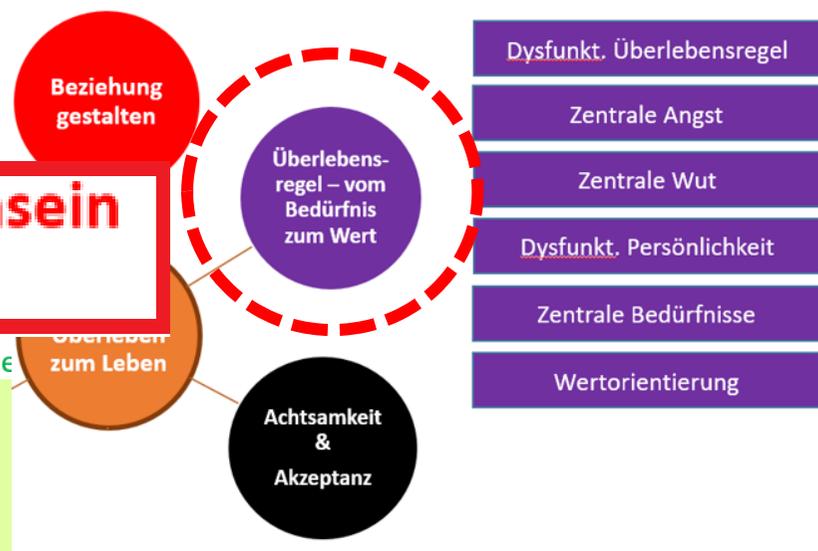
Nur wenn ich immer **friedlich und brav bin**  
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

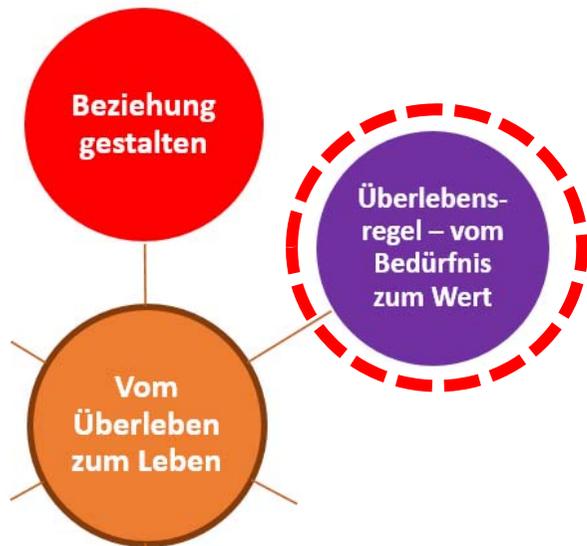
und wenn ich niemals **Ärger zeige** oder (Gegenteil m.  
Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**

bewahre ich mir **Liebe und Schutz**  
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

**Und verhindere Ablehnung und Alleinsein**  
(meine zentrale Angst)

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





- Dysfunkt. Überlebensregel
- Zentrale Angst
- Zentrale Wut
- Dysfunkt. Persönlichkeit
- Zentrale Bedürfnisse
- Wertorientierung

## Modul 2: Überlebensregel

Was wird hier zwischen Patient und TherapeutIn (NICHT) passieren?  
Wie wird das ausgehen?

Überlebensregel Patient:  
Nur wenn ich immer brav bin  
Und wenn ich nie frech bin  
Bewahre ich mir Zuneigung  
Und verhindere Verlassenwerden



Überlebensregel TherapeutIn:  
Nur wenn ich immer freundlich  
Und wenn ich nie konfrontiere  
Bewahre ich mir Zuneigung  
Und verhindere Verlassenwerden

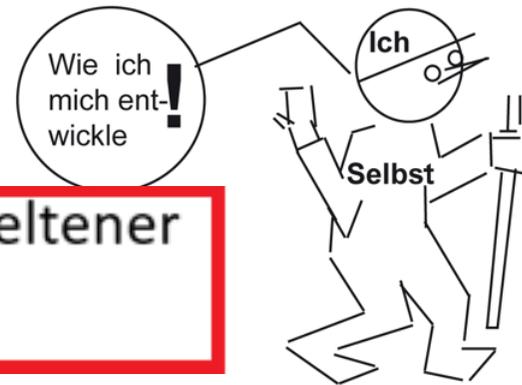


## Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

• Karte 12

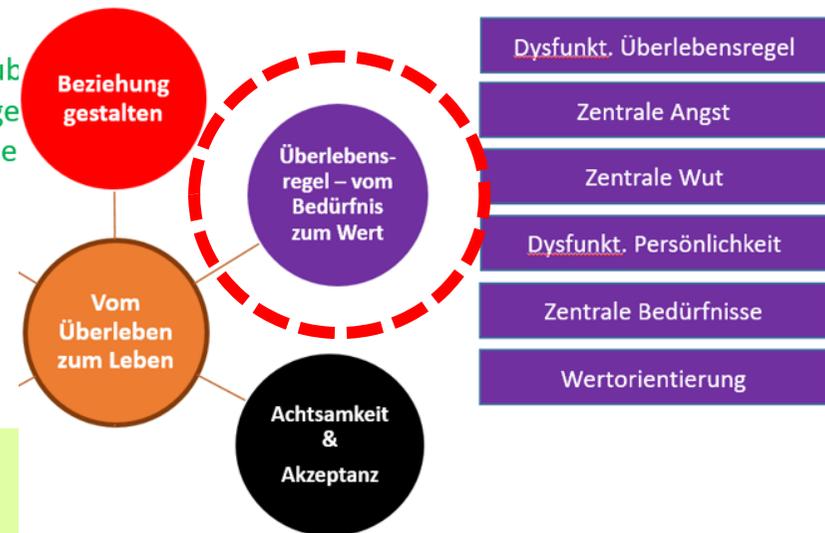
### Meine neue Lebensregel\*

Auch wenn ich künftig weniger / seltener  
**friedlich und brav bin**



- **frech und vorlaut bin oder Ärger zeige**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Schutz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:
- **Ablehnung und Alleinsein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

\*Erlaub  
statt ge  
wie die





## Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

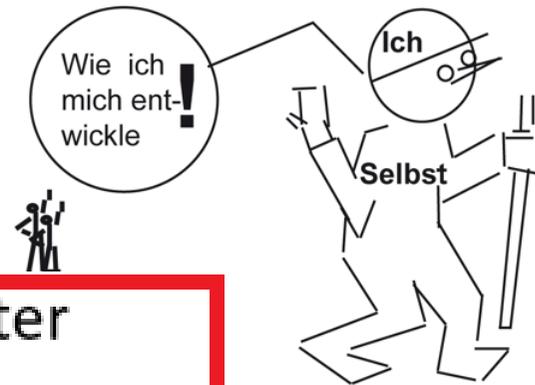
• Karte 12

### Meine neue Lebensregel\*

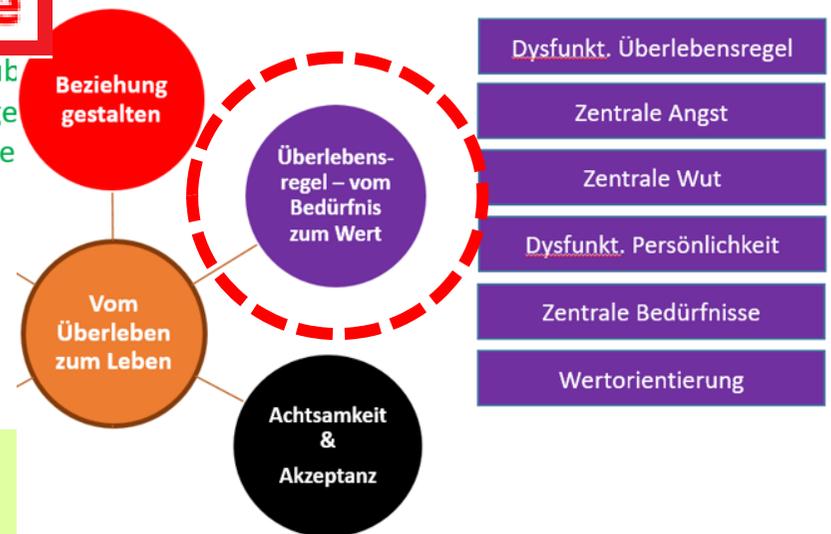
- Auch wenn ich künftig weniger / seltener

Und wenn ich künftig mehr / öfter  
**frech und vorlaut bin oder Ärger zeige**

- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Schutz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:
- **Ablehnung und Alleinsein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



\*Erlaub  
statt ge  
wie die





## Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

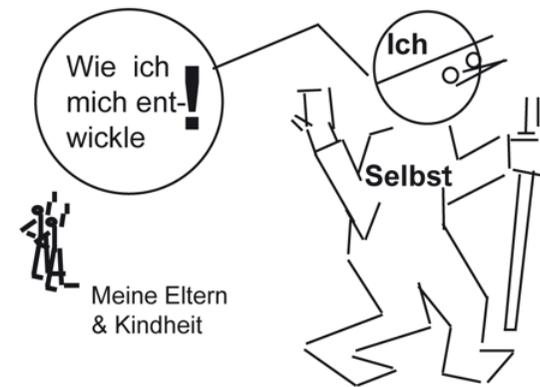
• Karte 12

### Meine neue Lebensregel\*

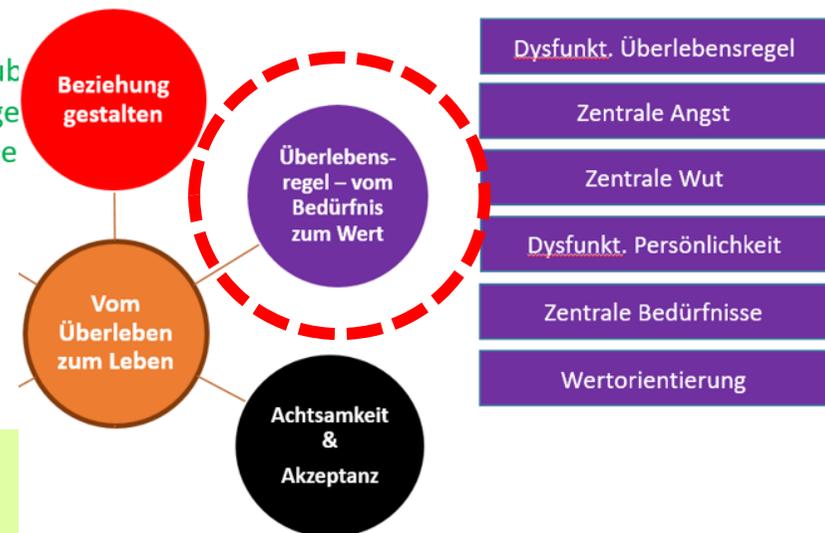
- Auch wenn ich künftig weniger / seltener
- **friedlich und brav bin**
- Und wenn ich künftig mehr / öfter

**Bewahre ich mir trotzdem  
Liebe und Schutz**

- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:
- **Ablehnung und Alleinsein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



\*Erlaub  
statt ge  
wie die





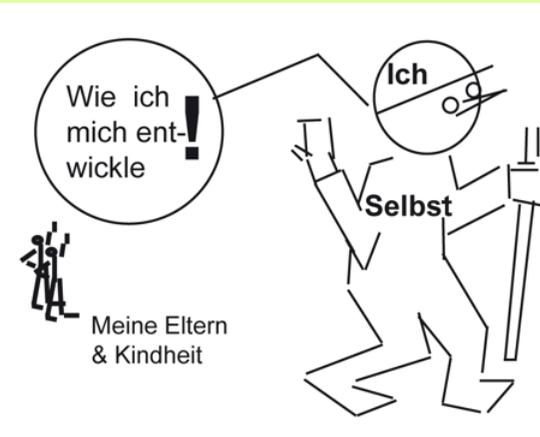
## Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

• Karte 12

### Meine neue Lebensregel\*

- Auch wenn ich künftig weniger / seltener
- **friedlich und brav bin**
- Und wenn ich künftig mehr / öfter
- **frech und vorlaut bin oder Ärger zeige**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Schutz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)

Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:  
**Ablehnung und Alleinsein**



\*Erlaub  
statt ge  
wie die

Beziehung  
gestalten

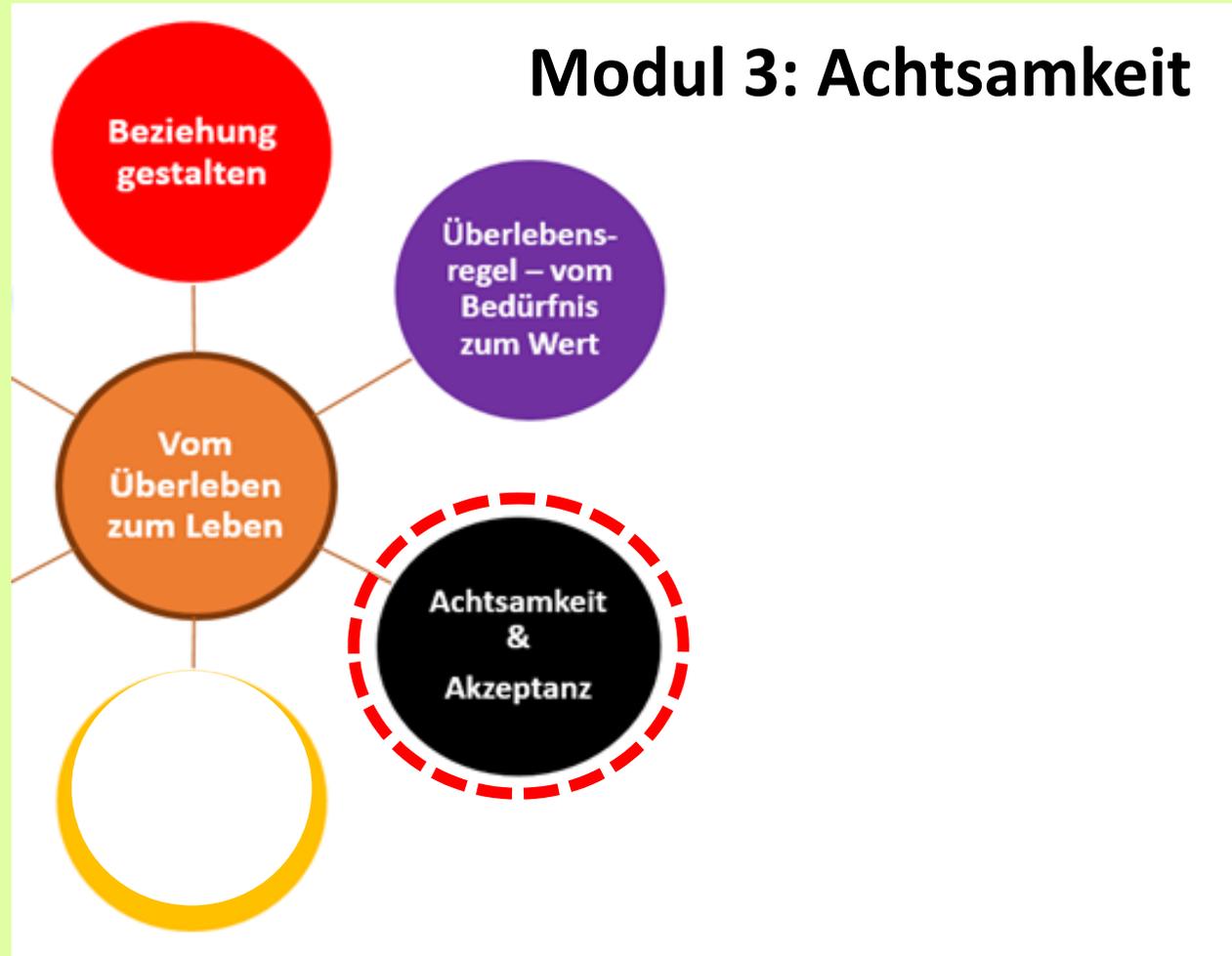
Überlebens-  
regel – vom  
Bedürfnis  
zum Wert

Achtsamkeit  
&  
Akzeptanz

- Dysfunkt. Überlebensregel
- Zentrale Angst
- Zentrale Wut
- Dysfunkt. Persönlichkeit
- Zentrale Bedürfnisse
- Wertorientierung

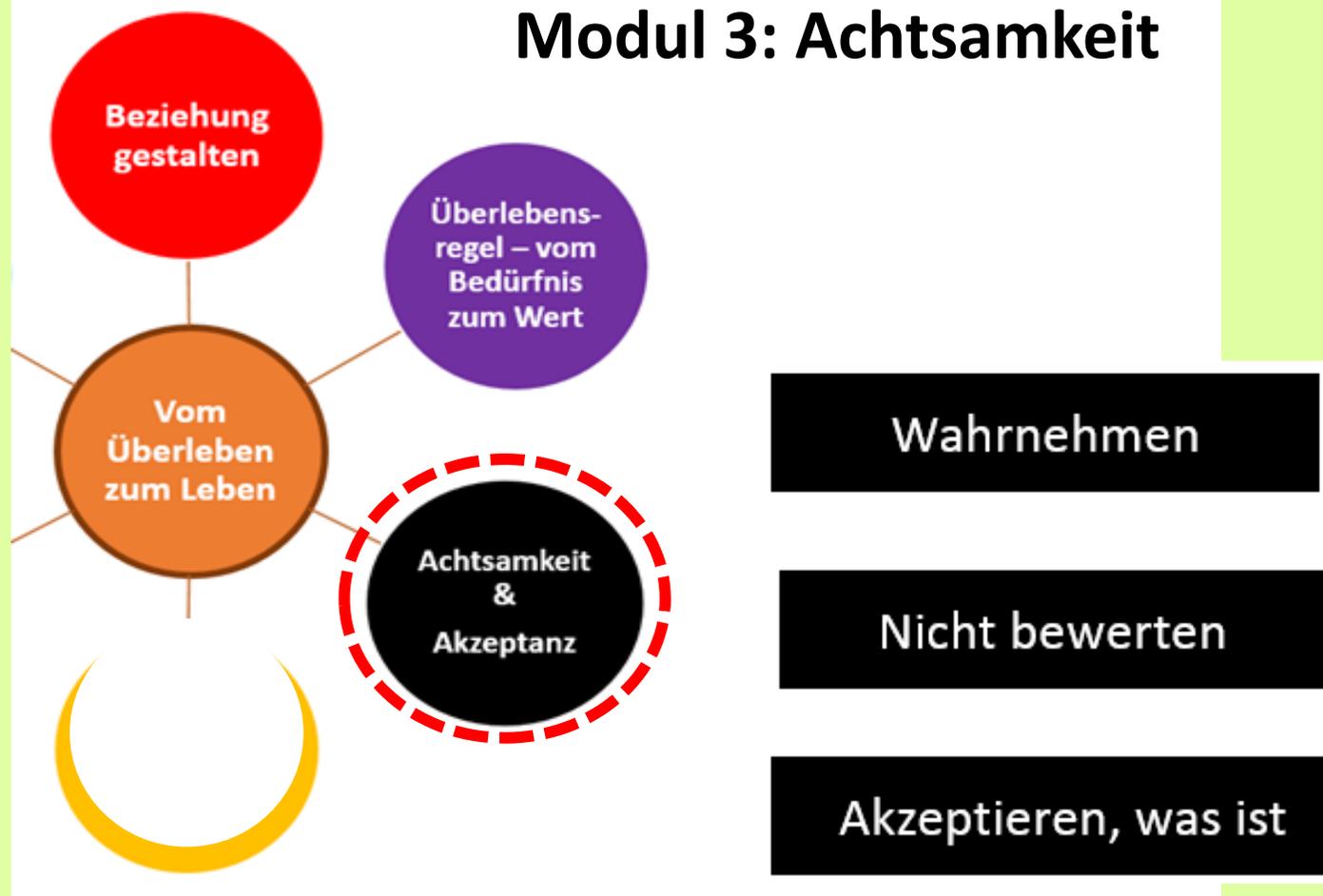


## Modul 3: Achtsamkeit



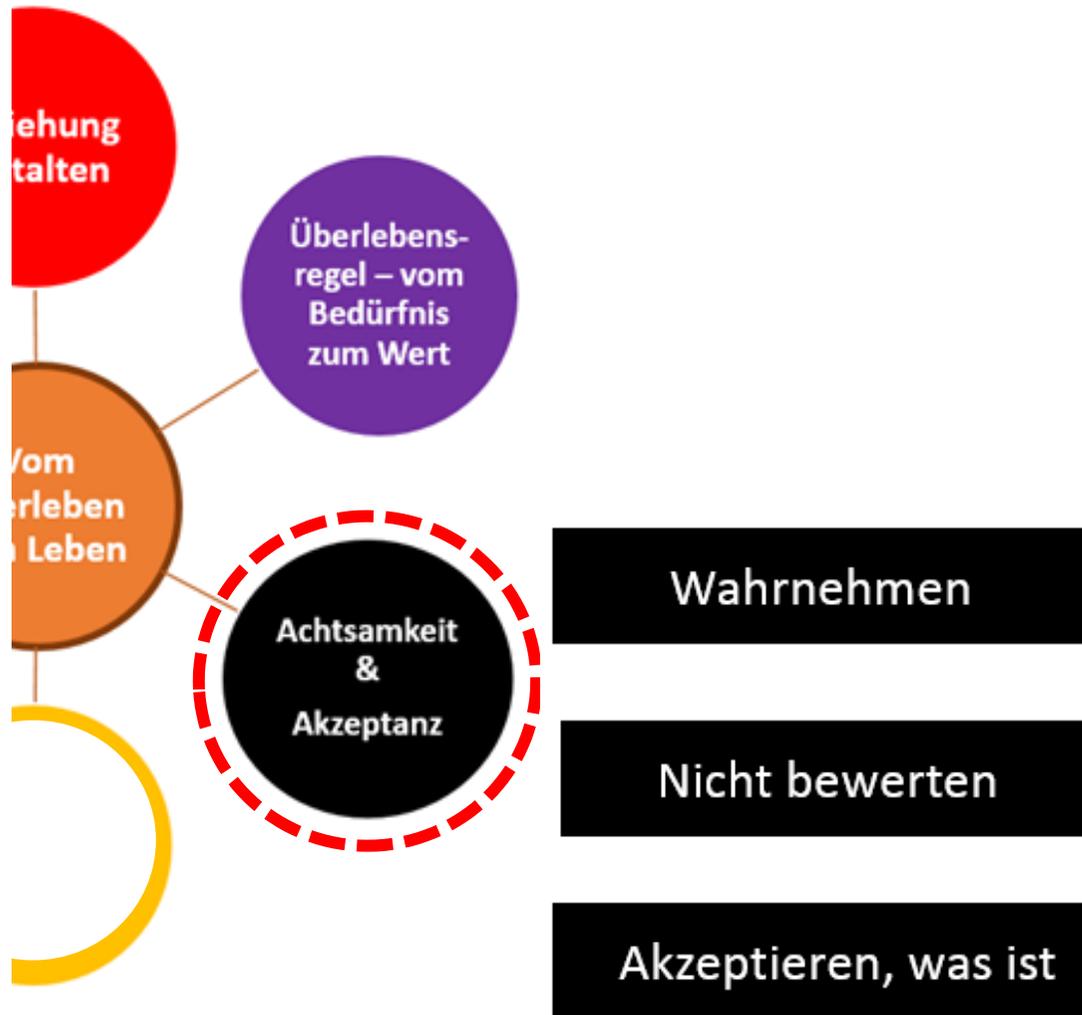


## Modul 3: Achtsamkeit





## Modul 3: Achtsamkeit

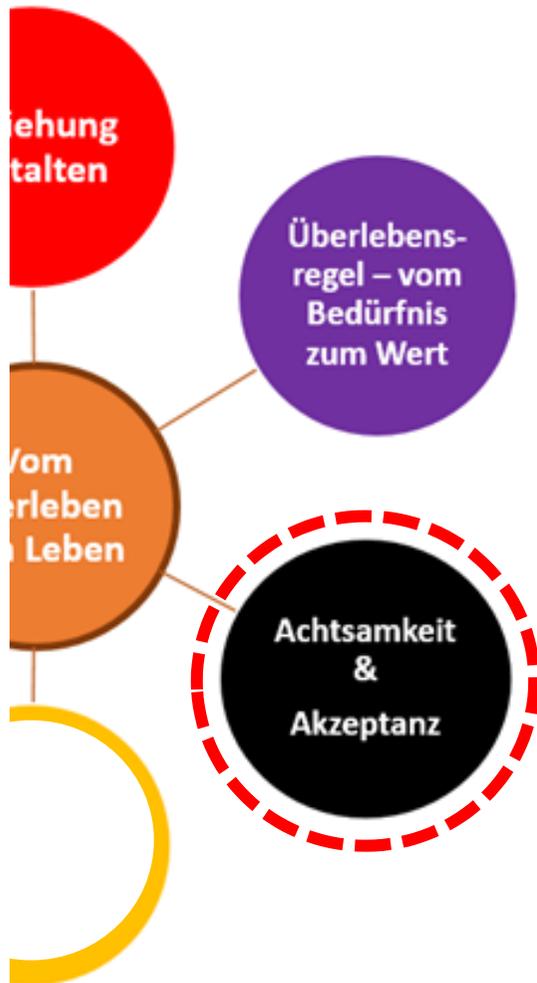


Sind beide mit ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt?

- Bei jetzigen Gefühlen?
- Beim jetzigen Körper?
- Bei der jetzigen Beziehung?
  
- Bewertend oder akzeptierend?
- - Affektiv oder mentalisierend?



## Modul 3: Achtsamkeit



**Machen Sie selbst  
tägliche  
Achtsamkeitsen?  
übung  
Weshalb nicht?**

Wahrnehmen

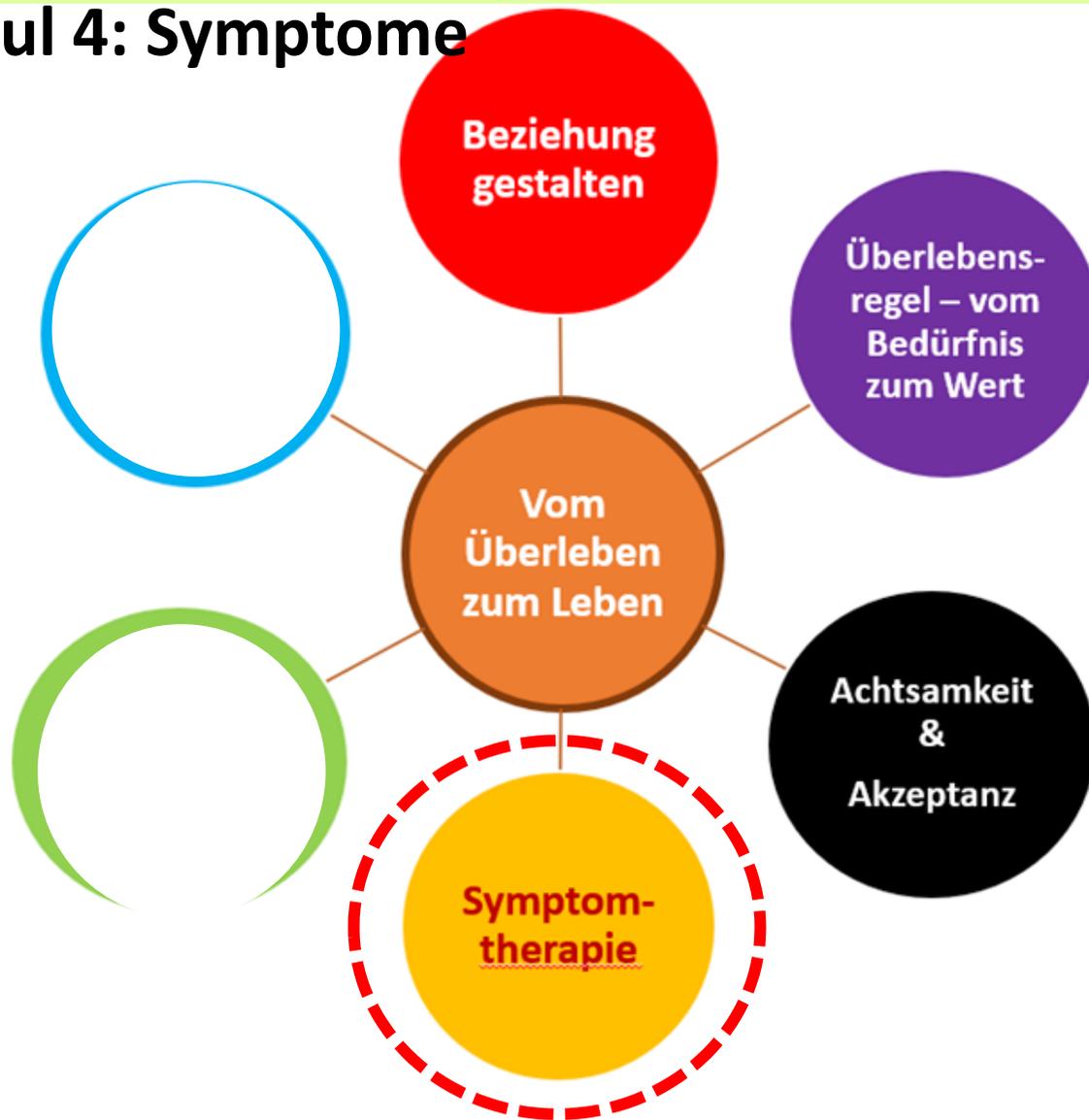
Nicht bewerten

Akzeptieren, was ist

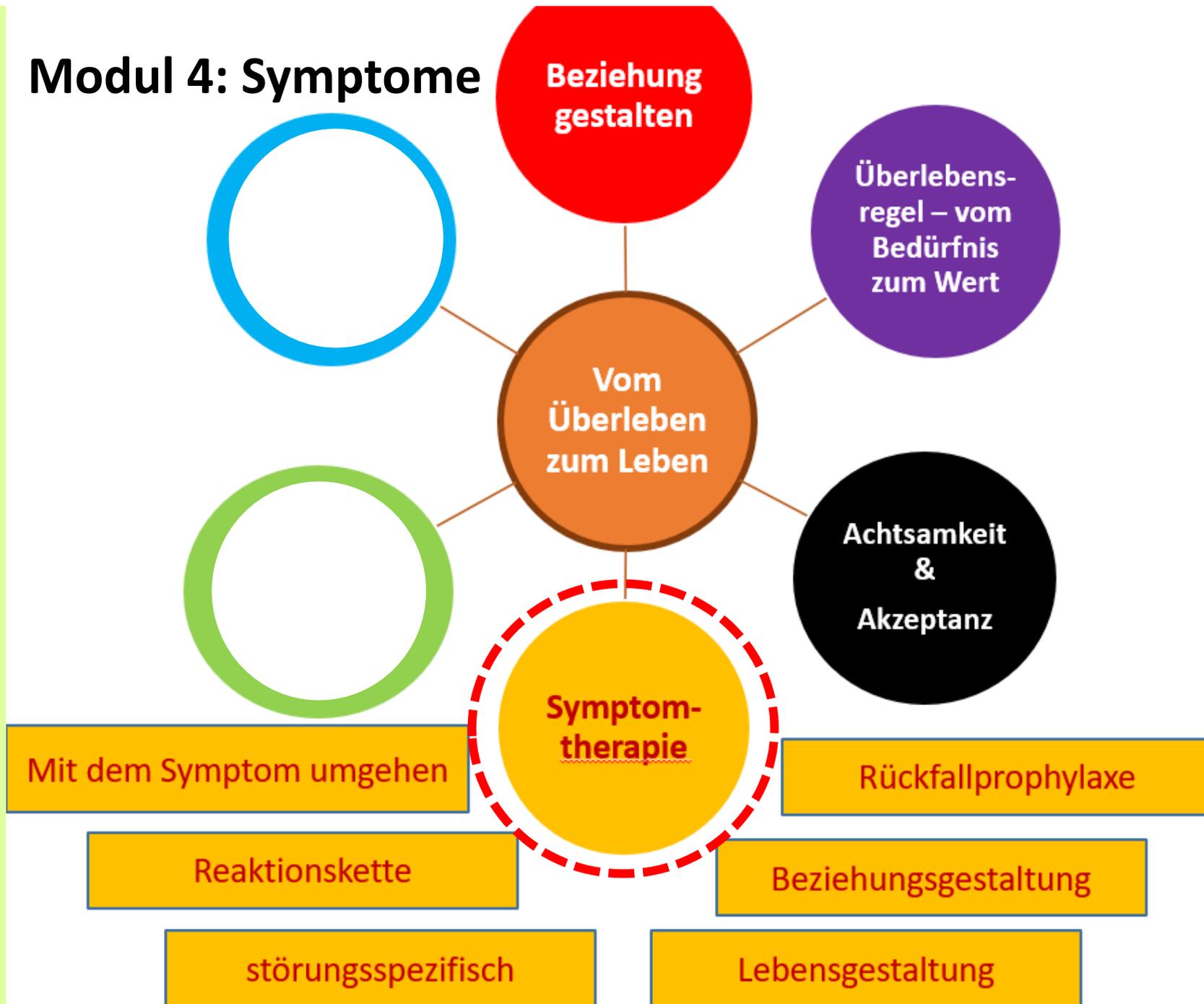
Sind beide mit ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt?

- Bei jetzigen Gefühlen?
- Beim jetzigen Körper?
- Bei der jetzigen Beziehung?
  
- Bewertend oder akzeptierend?
- - Affektiv oder mentalisierend?

# Modul 4: Symptome



# Modul 4: Symptome





## Modul 4: Symptome

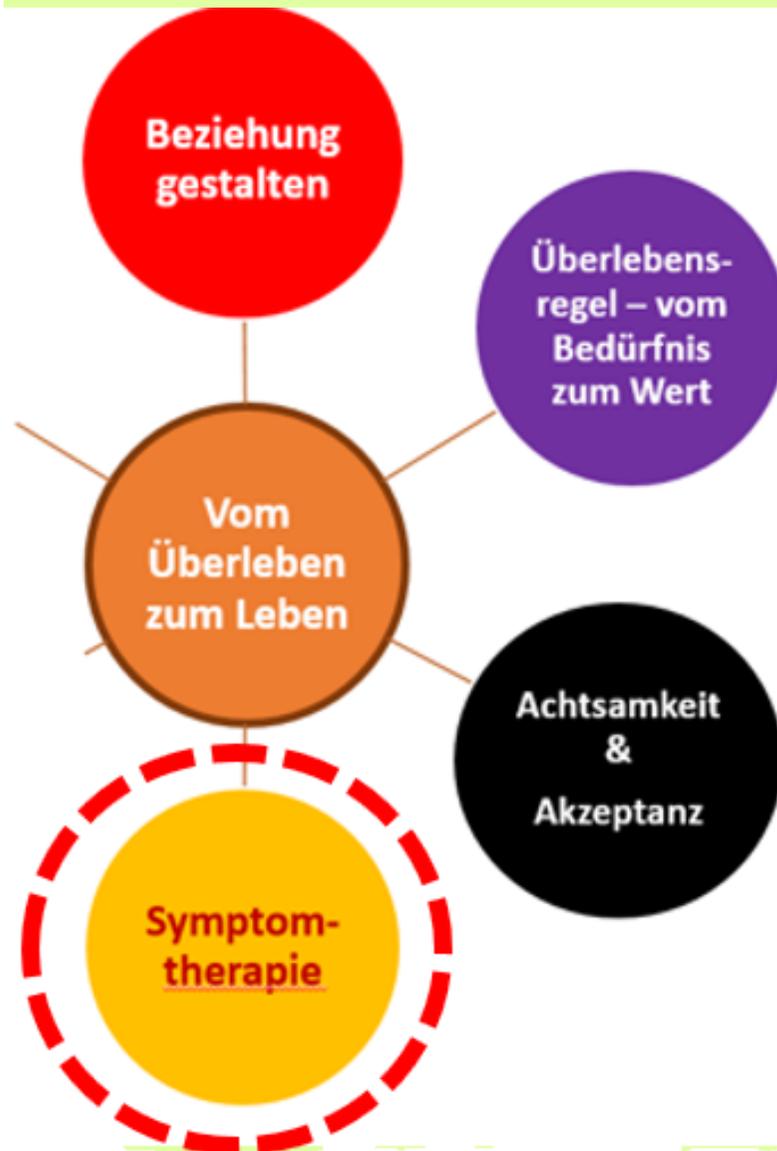


Versteht die TherapeutIn die Funktion des Symptoms?

???



## Modul 4: Symptome



Versteht die TherapeutIn die Funktion des Symptoms?

z.B. die Ehe zu retten, um nicht allein zu sein



## Modul 4: Symptome

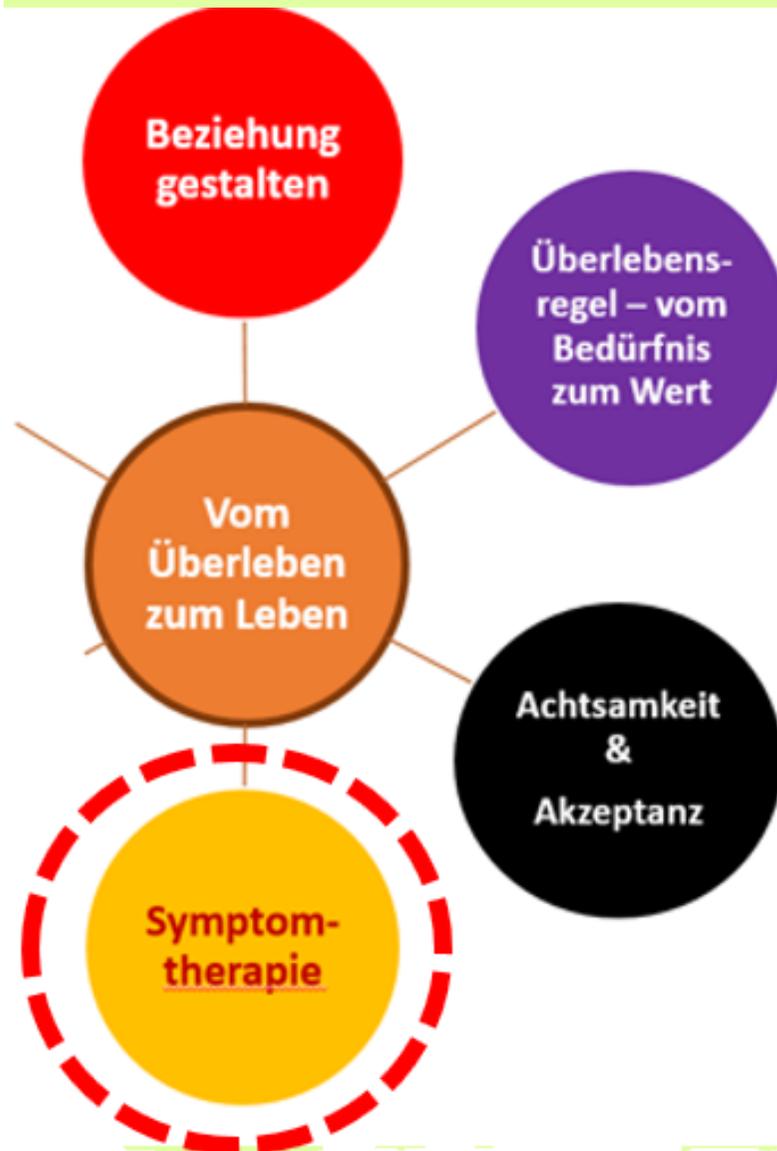


Was hilft das Symptom zu vermeiden?

???



## Modul 4: Symptome



Was hilft das Symptom zu vermeiden?

z. B. Ärger und Wut dem Partner gegenüber rauszulassen



## Modul 4: Symptome

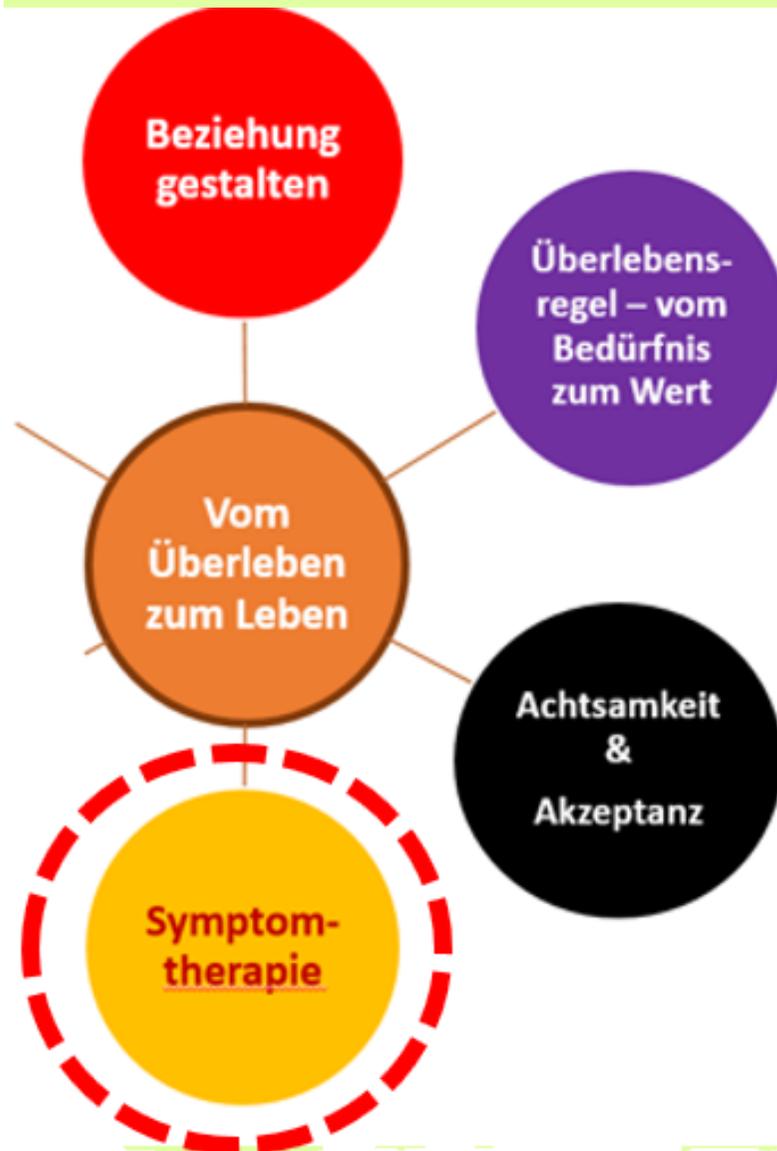


Wie wird das in der therapeutischen Beziehung vermieden?

???



## Modul 4: Symptome

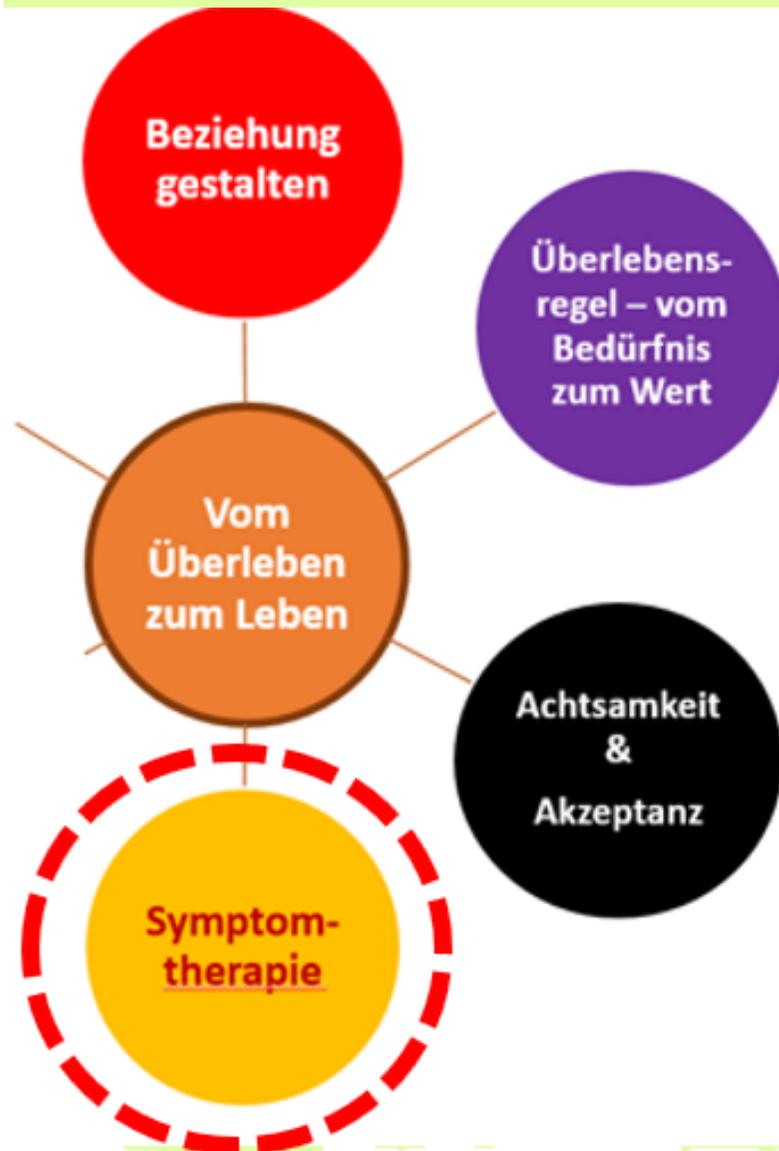


Wie wird das in der therapeutischen Beziehung vermieden?

z.B. indem die Patientin nie sagt, was sie stört



## Modul 4: Symptome

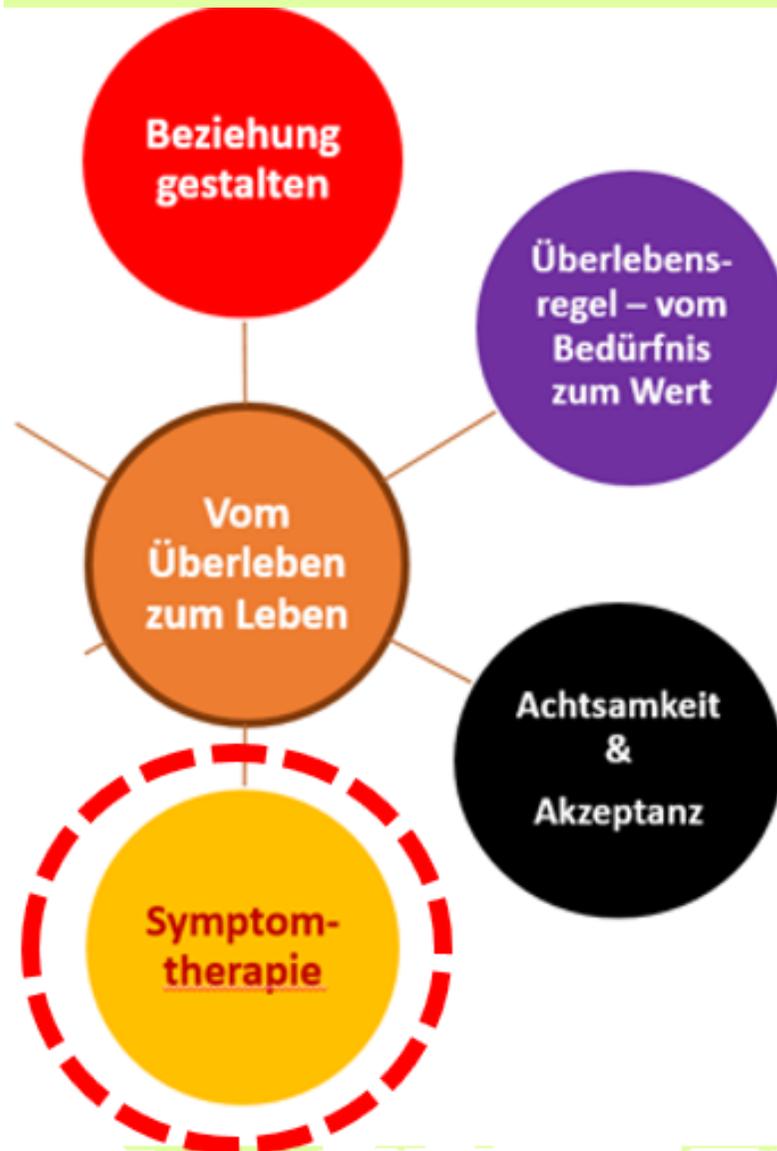


Wie signalisiert die TherapeutIn, dass es auch bei ihr vermieden werden muss?

???



## Modul 4: Symptome



Wie signalisiert die TherapeutIn, dass es auch bei ihr vermieden werden muss?

z.B. durch eine strenge oder eine verletzliche Ausstrahlung



## Modul 4: Symptome

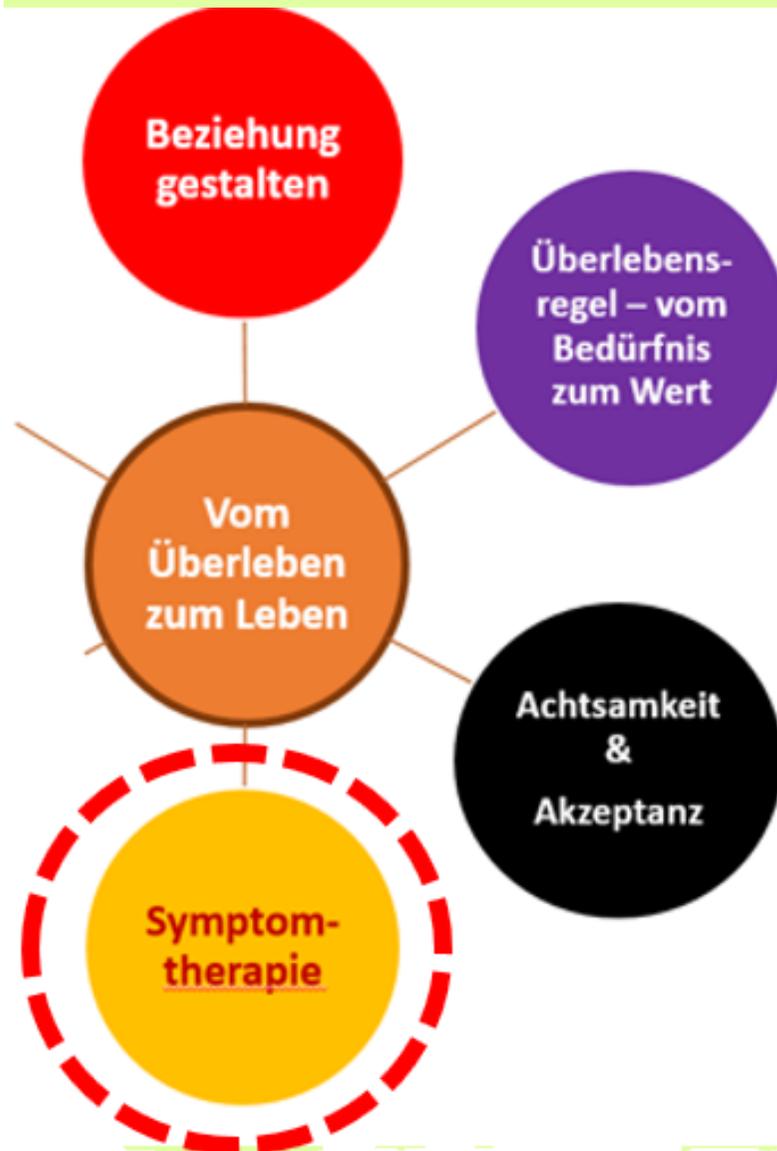


Welches TherapeutInnenverhalten führt zwangsläufig zu einer Intensivierung des Symptoms?

???



## Modul 4: Symptome



Welches TherapeutInnenverhalten führt zwangsläufig zu einer Intensivierung des Symptoms?

Kühl, rational, kritisch, wertend

# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Emotionsregulation

## Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

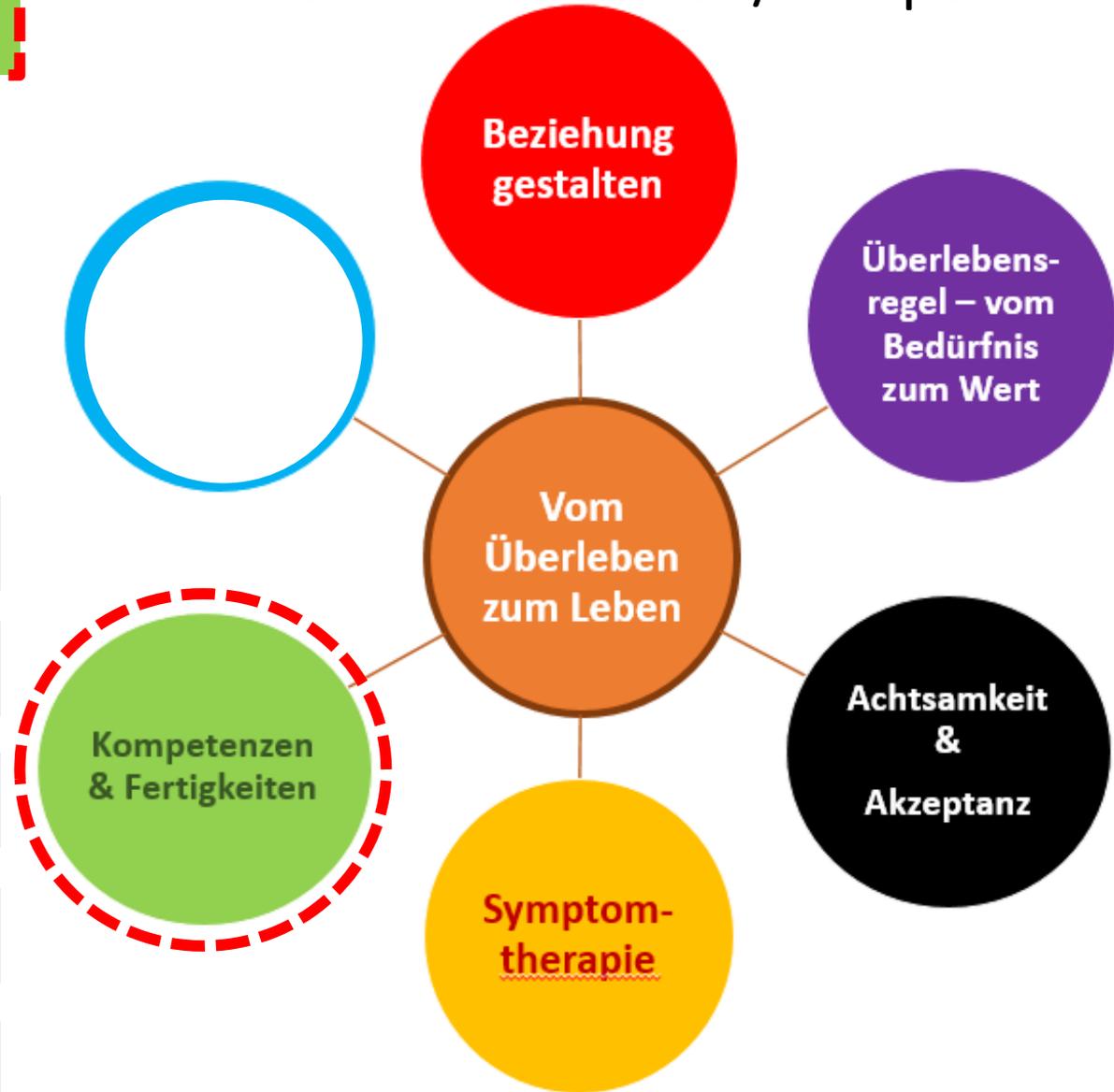
Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

**Ressourcenmobilisierung**

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

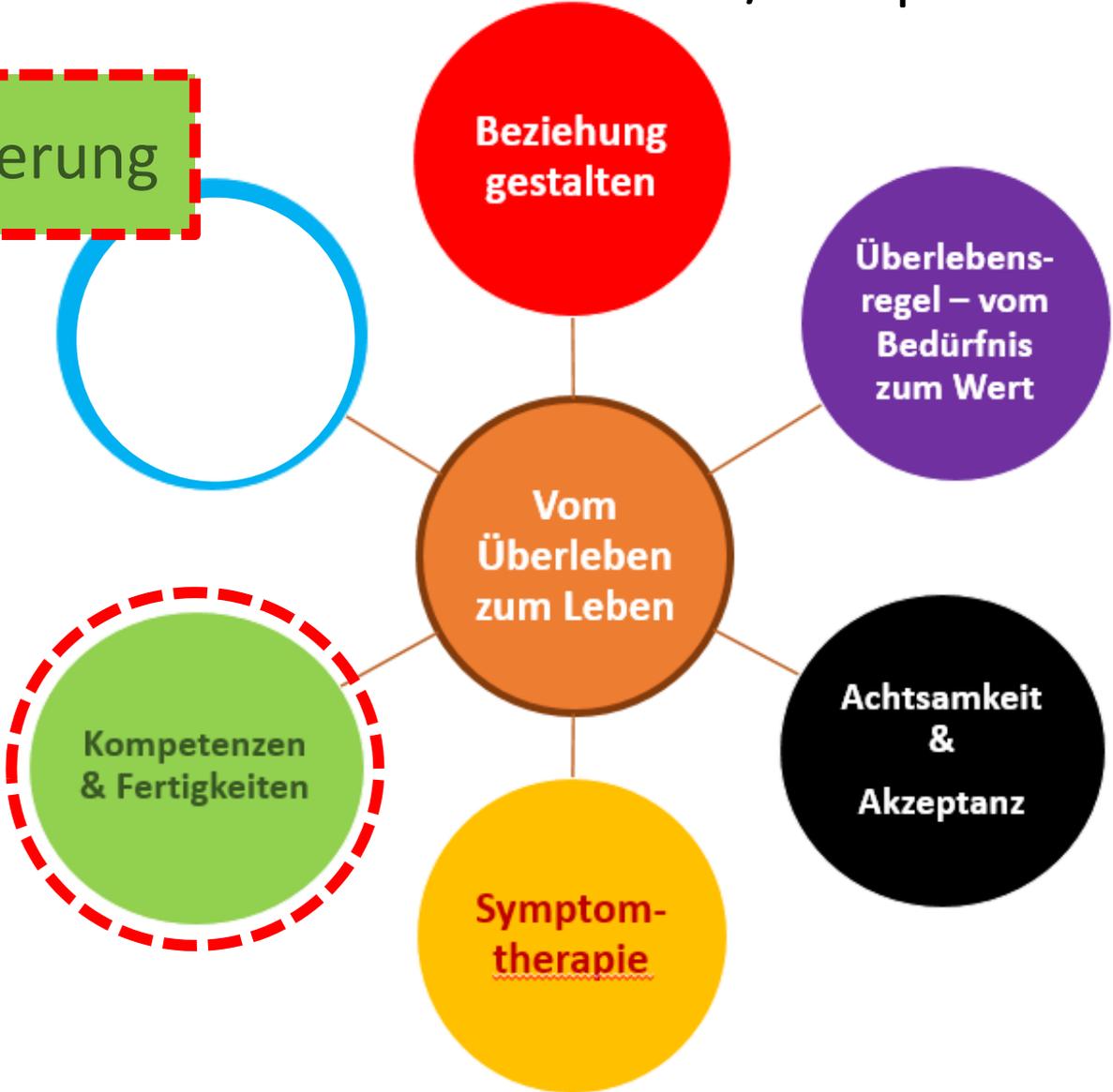
Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

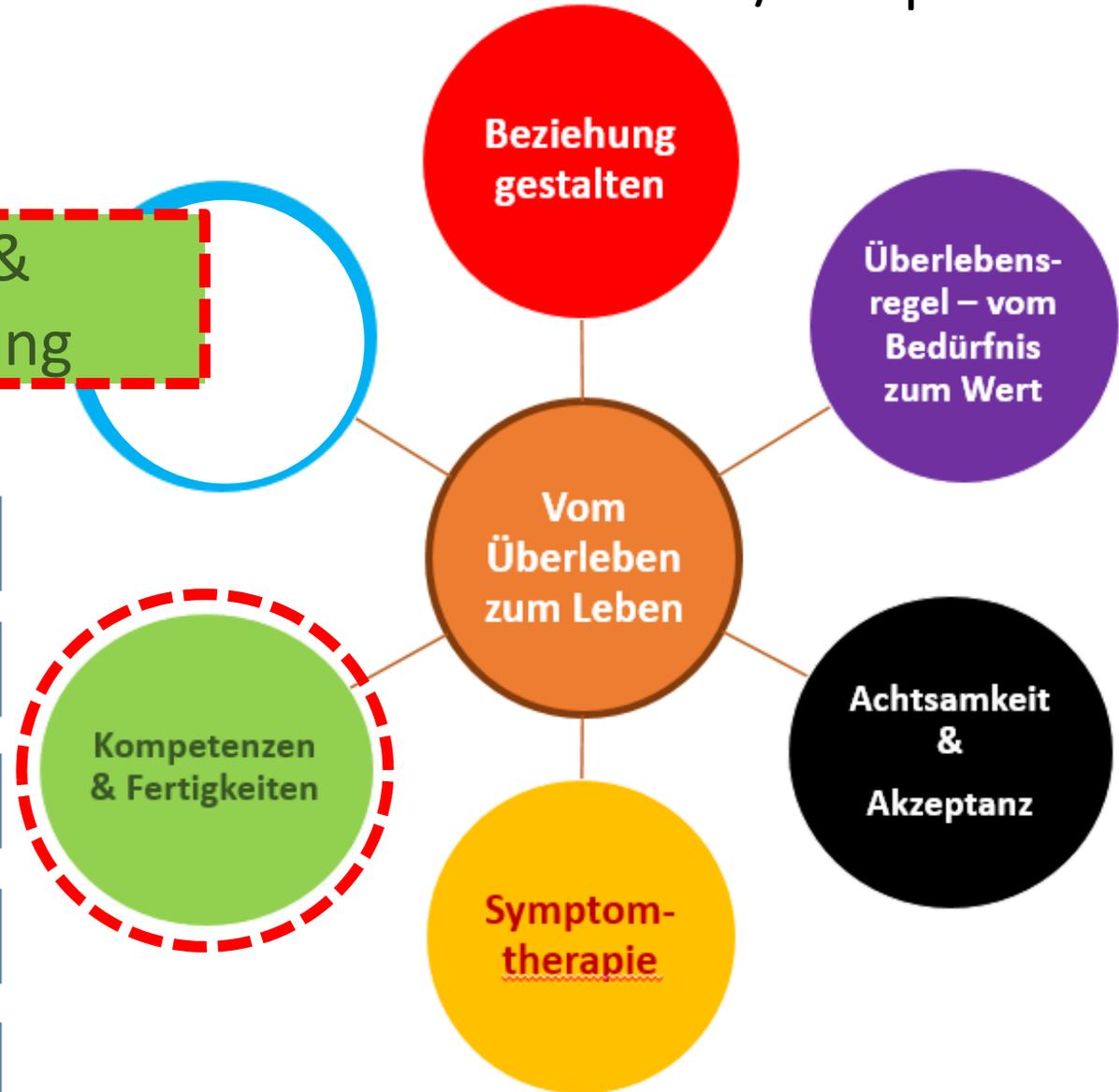
Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

**Soziale Kompetenz**

Metakognitives Training

Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

- Emotionsregulation
- Ressourcenmobilisierung
- Entspannung & Stressbewältigung
- Soziale Kompetenz
- Metakognitives Training**
- Kommunikationstraining
- Selbständigkeitstraining
- Körperkompetenz
- Stuhl und Selbstmodus
- Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

- Emotionsregulation
- Ressourcenmobilisierung
- Entspannung & Stressbewältigung
- Soziale Kompetenz
- Metakognitives Training
- Kommunikationstraining**
- Selbstständigkeitstraining
- Körperkompetenz
- Stuhl und Selbstmodus
- Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

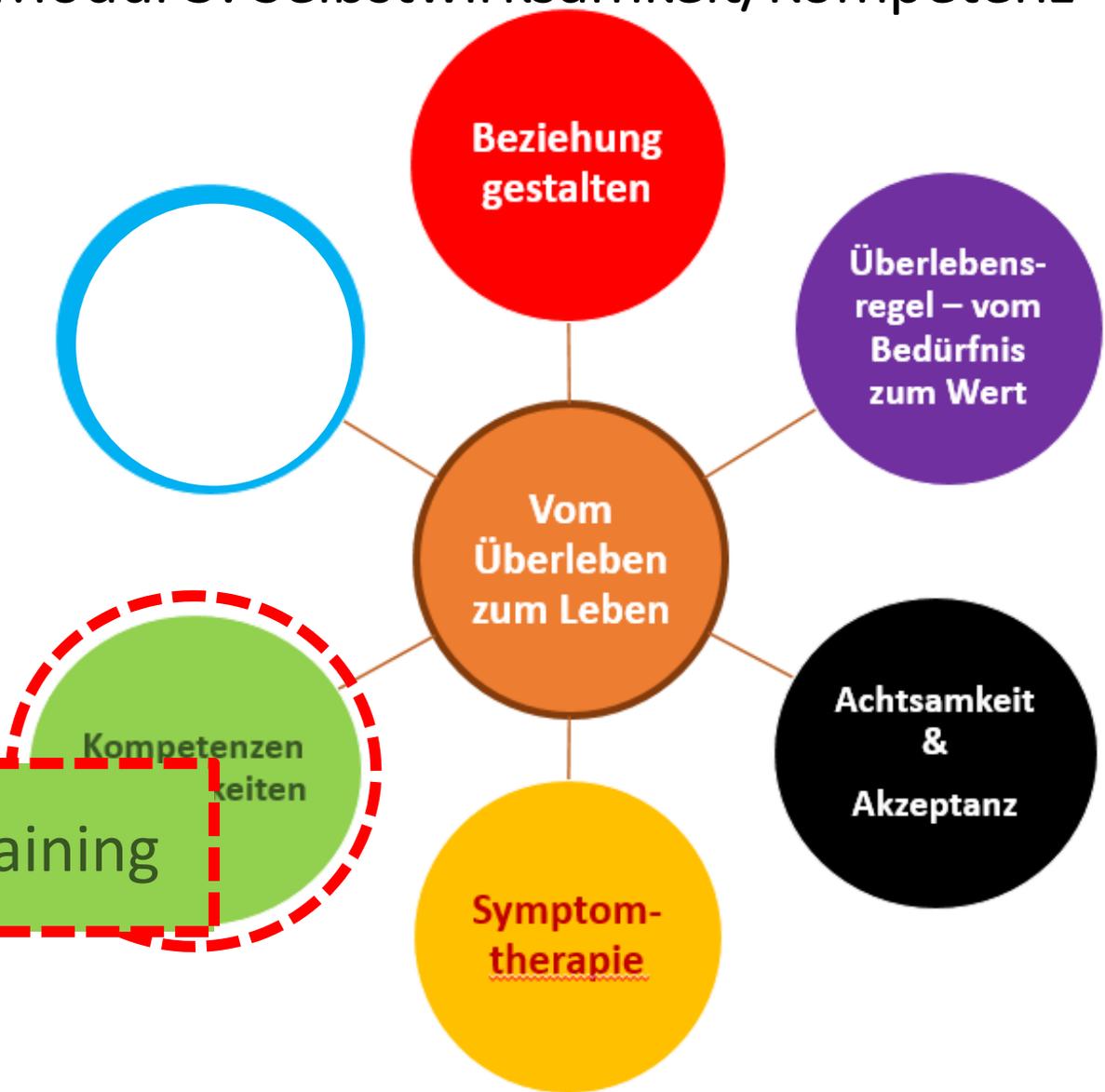
Kommunikationstraining

**Selbständigkeitstraining**

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

**Körperkompetenz**

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

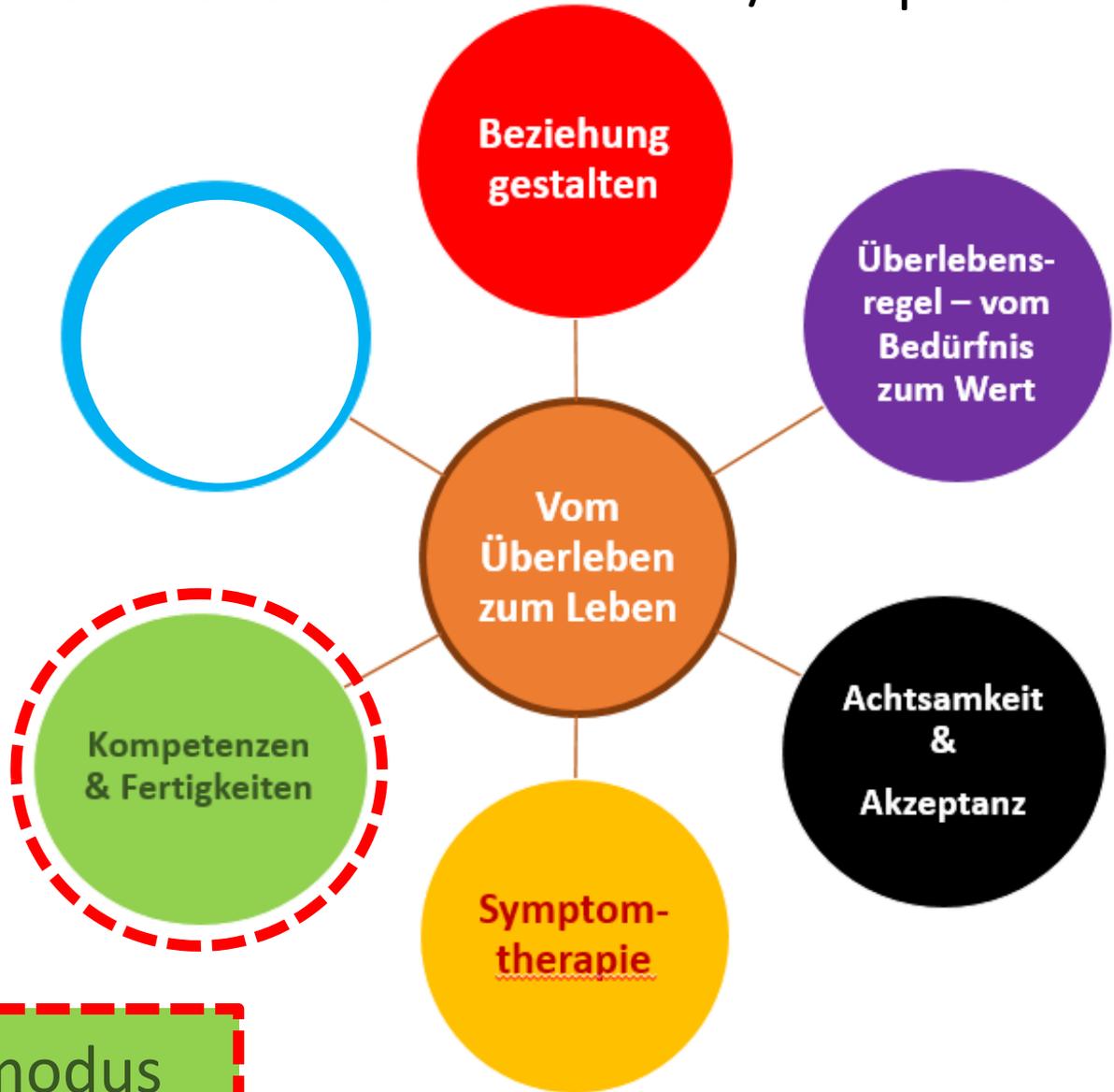
Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

**Stuhl und Selbstmodus**

Ethische und spirituelle Kompetenz



# Modul 5: Selbstwirksamkeit/Kompetenz

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung & Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle Kompetenz





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht der Patient?

z.B. eine halbtags berufstätige Mutter von 2 Kindern, die alles einfach nicht mehr schafft  
???





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht der Patient?

z.B. eine halbtags berufstätige Mutter von 2 Kindern, die alles einfach nicht mehr schafft

→ Sie braucht die Erfahrung, dass sie was zu viel ist, ablehnen kann

Und den Rest dann gut schafft und gern macht





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit kann sie  
in der Therapiesitzung erfahren?

Und wie kann die TherapeutIn das  
ermöglichen?

???





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit kann sie  
in der Therapiesitzung erfahren?

Und wie kann die TherapeutIn das  
ermöglichen?

→ Selbst bestimmen lassen  
Ihr Problemlösungen aufgeben  
Auf Vorschläge eingehen  
Sich authentisch beeindruckt  
zeigen





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht die TherapeutIn?  
Wieviel kann sie mit diesem Patienten erfahren?  
Wie reagieren die beiden darauf?

???





## Modul 5: Selbstwirksamkeit

Wieviel Selbstwirksamkeit braucht die TherapeutIn?  
Wieviel kann sie mit diesem Patienten erfahren?  
Wie reagieren die beiden darauf?

- TherapeutIn braucht, dass ihre Therapie anschlägt
- Mit hilfloser Patientin bekommt sie das nicht
- Beide sind unzufrieden





## Modul 6: Entwicklung



## AFFEKT-Hemmung beheben

AFFEKT-Stufe leben

Von der AFFEKT-Stufe zur  
DENKEN-Stufe

Von der DENKEN-Stufe zur  
EMPATHIE-Stufe

Entwicklung

Beziehung  
gestalten

Überlebens-  
regel – vom  
Bedürfnis  
zum Wert

Vom  
Überleben  
zum Leben

Kompetenzen  
& Fertigkeiten

Achtsamkeit  
&  
Akzeptanz

Symptom-  
therapie

## Modul 6: Entwicklung



Hemmung der Affekte  
beheben

**AFFEKT-Stufe leben**

DENKEN-Stufe

Von der DENKEN-Stufe zur  
EMPATHIE-Stufe

Entwicklung

Beziehung  
gestalten

Überlebens-  
regel – vom  
Bedürfnis  
zum Wert

Vom  
Überleben  
zum Leben

Kompetenzen  
& Fertigkeiten

Achtsamkeit  
&  
Akzeptanz

Symptom-  
therapie

## Modul 6: Entwicklung



Hemmung der Affekte  
beheben

AFFEKT-Stufe leben

Von der AFFEKT-Stufe zur  
DENKEN-Stufe

Von der DENKEN-Stufe zur  
EMPATHIE-Stufe

Entwicklung

Beziehung  
gestalten

Überlebens-  
regel – vom  
Bedürfnis  
zum Wert

Vom  
Überleben  
zum Leben

Achtsamkeit  
&  
Akzeptanz

Kompetenzen  
& Fertigkeiten

Symptom-  
therapie

## Modul 6: Entwicklung



Hemmung der Affekte  
beheben

AFFEKT-Stufe leben

Von der AFFEKT-Stufe zur  
DENKEN-Stufe

Von der DENKEN-Stufe zur  
EMPATHIE-Stufe

Entwicklung

Beziehung  
gestalten

Überlebens-  
regel – vom  
Bedürfnis  
zum Wert

Vom  
Überleben  
zum Leben

Achtsamkeit  
&  
Akzeptanz

Kompetenzen  
& Fertigkeiten

Symptom-  
therapie

## Modul 6: Entwicklung

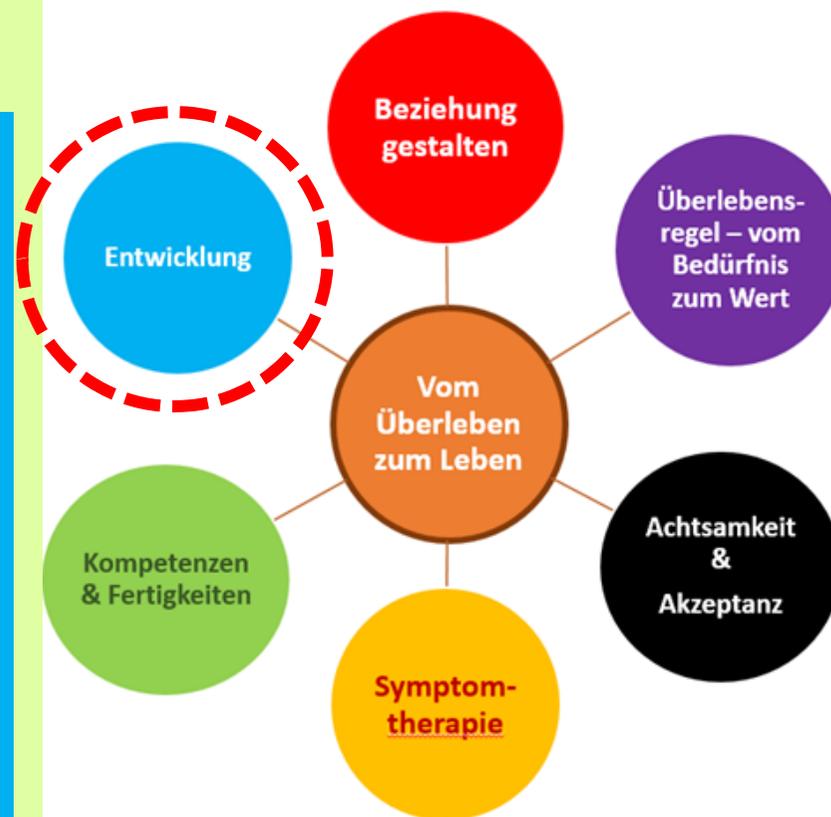


## Modul 6: Entwicklung

Auf welcher Stufe befindet sich der Patient?

z.B. die überforderte in sich zusammenbrechende Frau

AFFEKT? DENKEN? EMPATHIE?





## Modul 6: Entwicklung

Auf welcher Stufe befindet sich der Patient?

z.B. die überforderte in sich zusammenbrechende Frau

AFFEKT?

DENKEN?

EMPATHIE?





## Modul 6: Entwicklung

Auf welche Stufe geht die TherapeutIn mit folgender Antwort?

„Dann schauen wir mal, wie wir das Problem lösen können!“

???





## Modul 6: Entwicklung

Auf welche Stufe geht die TherapeutIn mit folgender Antwort?

„Dann schauen wir mal, wie wir das Problem lösen können!“

AFFEKT? **DENKEN?** EMPATHIE?

Was wäre EMPATHIE-Stufe?

???





## Modul 6: Entwicklung

Auf welche Stufe geht die TherapeutIn mit folgender Antwort?

„Dann schauen wir mal, wie wir das Problem lösen können!“

AFFEKT? **DENKEN?** EMPATHIE?

Was wäre EMPATHIE-Stufe?

→ „Das ist für Sie sehr belastend. Das kann ich gut verstehen.“





## Modul 6: Entwicklung

Wie reagiert der Patient, wenn sie versucht, ihn auf eine höhere Stufe zu bringen?

???





## Modul 6: Entwicklung

Wie reagiert der Patient, wenn sie versucht, ihn auf eine höhere Stufe zu bringen?

→ überfordert, unverstanden, im Stich gelassen





## Modul 6: Entwicklung

Was bräuchte er von ihr, damit er es schaffen kann?

???





## Modul 6: Entwicklung

Was bräuchte er von ihr, damit er es schaffen kann?

→ Zuerst EMPATHIE und dann Unterstützung und Ermutigung



# Das Buch zur modernen Psychotherapie

→ [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

1

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

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

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

**MIP-MEDIEN**

Serge Sulz

2

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

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

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

**MIP-MEDIEN**

Serge Sulz



# Ist moderne Psychotherapie ohne moderne Entwicklungspsychologie möglich?

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

14.11.2018 14:00 Uhr - 17:30 Uhr

## 6. Tölzer Symposium

Klinik Dr. Schlemmer, Stephanie-von Strechine-Str. 16, 83646 Bad Tölz

Ein pdf können Sie kostenlos herunterladen  
von <https://cip-medien.com/kostenlose-downloads/>

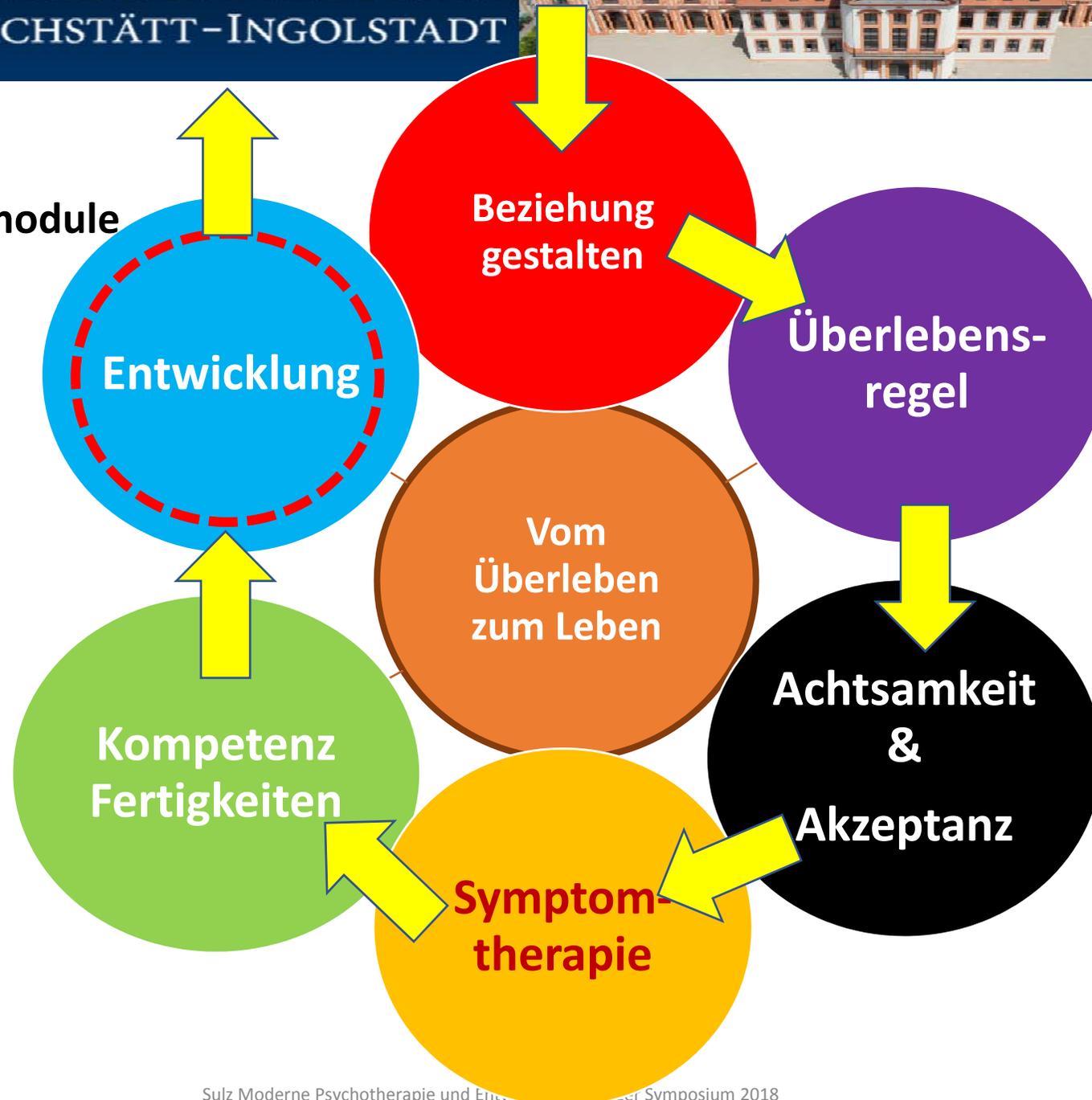


# 1. Moderne Psychotherapie

am Beispiel der  
Strategisch-Behavioralen Therapie SBT



**SBT-  
Therapiemodule**





# 2. Moderne Entwicklungspsychologie

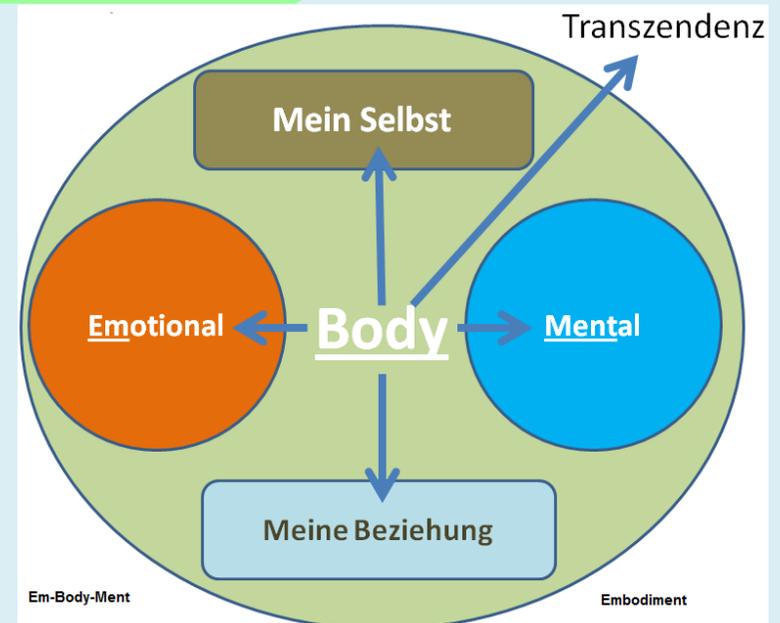
Ausgehend von

- a) Neurobiologische Forschung der Entwicklung des Gehirns
- b) der psychologischen Zwei-System-Forschung
- c) Den Entwicklungsstufen-Ansätzen von Piaget, Kegan & Fonagy

SKALA A		SKALA D	
<p><b>Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen</b>  Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen</p>			
<input type="checkbox"/>	1.Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)	<input type="checkbox"/>	1.Ich brauche Zeit zum Überlegen
<input type="checkbox"/>	2.Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)	<input type="checkbox"/>	2.Ich habe ein /Ziele
<input type="checkbox"/>	3.Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)	<input type="checkbox"/>	3.Ich habe einen Willen
<input type="checkbox"/>	4.Ich handle schnell und auch unbedacht	<input type="checkbox"/>	4.Ich <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>
<input type="checkbox"/>	5.Ich bedenke nicht so sehr das Morgen	<input type="checkbox"/>	5.Ich bin ausdauernd
<input type="checkbox"/>	6.Ich bin ungeduldig	<input type="checkbox"/>	6.Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann
<input type="checkbox"/>	7.Ich bin unselbständig	<input type="checkbox"/>	7.Ich weiß mir selbst zu helfen
<input type="checkbox"/>	8.Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen	<input type="checkbox"/>	8.Meine Überlegungen sind eher sprachlich
<input type="checkbox"/>	9.Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche	<input type="checkbox"/>	9.Ich handle aus bewusster Entscheidung
<input type="checkbox"/>	10.intuitives, assoziatives statt logisches Denken	<input type="checkbox"/>	10.Ich kann mich von außen betrachten
<input type="checkbox"/>	11.Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen	<input type="checkbox"/>	11.Ich kann Menschen gut durchschauen
<input type="checkbox"/>	12.Kann mich nicht von außen betrachten	<input type="checkbox"/>	12. Ich weiß wie Menschen sind
<input type="checkbox"/>	13.habe keine gute Menschenkenntnis	<input type="checkbox"/>	13.Ich habe alles im Griff
<input type="checkbox"/>	14.gebe Verantwortung gern ab	<input type="checkbox"/>	14.Ich weiß wo's lang geht
<input type="checkbox"/>	15.Brauche den anderen als Problemlöser	<input type="checkbox"/>	15. Ich übernehme gern Führung
<input type="checkbox"/>	16.bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht	<input type="checkbox"/>	16.Projekt geht vor Beziehung
<input type="checkbox"/>	17.bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht	<input type="checkbox"/>	17.Ich bin nicht sehr einfühlsam
<input type="checkbox"/>	18.Schmiege mich gern an	<input type="checkbox"/>	18.Ich weiß was ich kann: ich bin effektiv
<input type="checkbox"/>	19.esse der trinke evtl. zu viel	<input type="checkbox"/>	19.Ich bin selbstbewusst
<input type="checkbox"/>	20.Kann mich schwer selbst begrenzen	<input type="checkbox"/>	20.Ich brauche andere nur wenig
	Summe		Summe
Bitte zählen Sie die Zahl der Kreuzchen für jede Skala			
<b>Auswertung:</b>			
<input type="checkbox"/>	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala A	<input type="checkbox"/>	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala D
<input type="checkbox"/>	Skala A beschreibt mich ziemlich gut	<input type="checkbox"/>	Skala D beschreibt mich ziemlich gut
<input type="checkbox"/>	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ A	<input type="checkbox"/>	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ D

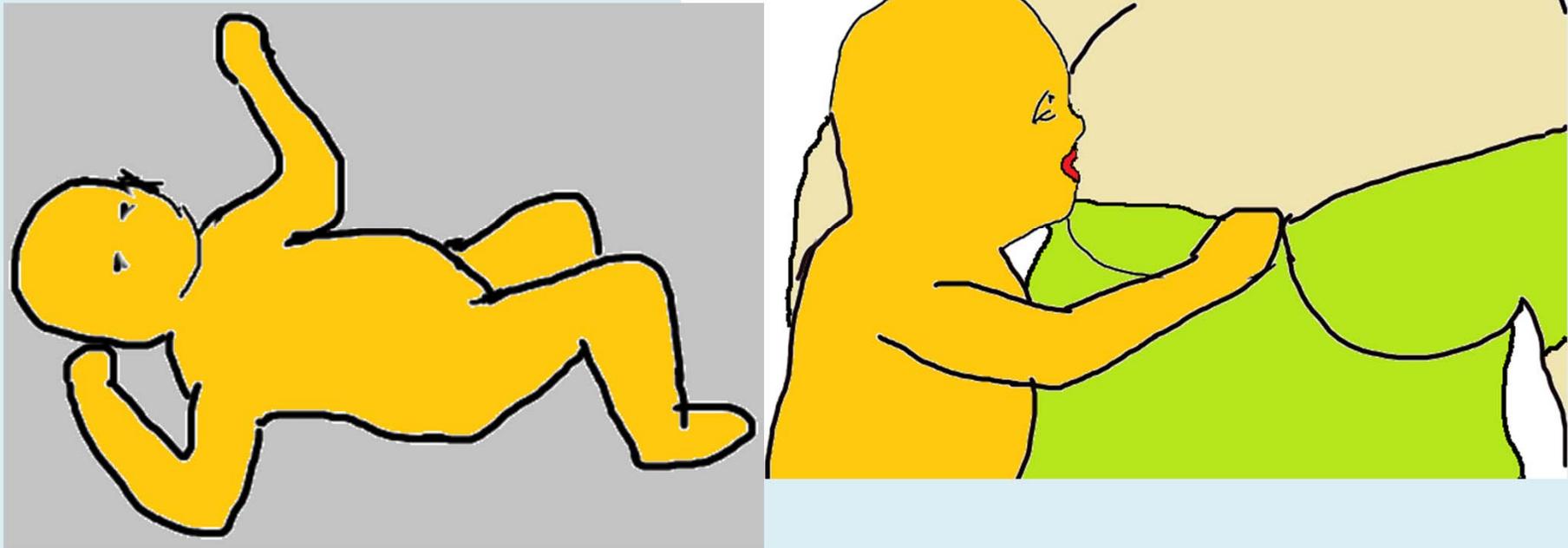
# Die 4 Entwicklungsstufen

- Stufe 1: KÖRPER **KÖRPER - empfangen**
- Stufe 2: AFFEKT **AFFEKT – impulsiv sein**
- Stufe 3: DENKEN **DENKEN - bewirken**
- Stufe 4: EMPATHIE **EMPATHIE - lieben**



# KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben

**KÖRPER - empfangen**



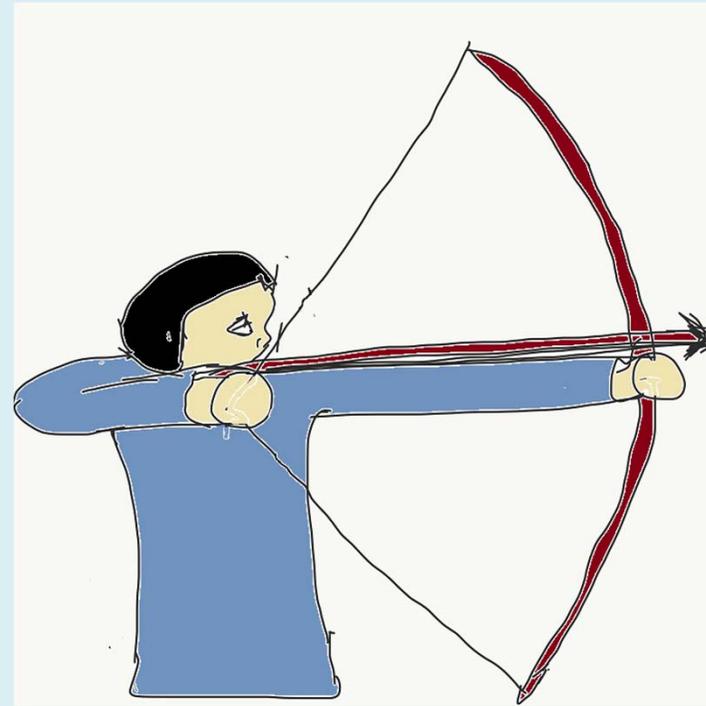
# AFFEKT-Stufe: Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen

**AFFEKT – impulsiv sein**



# DENKEN-Stufe: Wirksamkeit und Körperkompetenz

**DENKEN - bewirken**



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

**EMPATHIE - lieben**



Quelle: [www.kwick.de](http://www.kwick.de)

Quelle: [extratipp.de](http://extratipp.de)

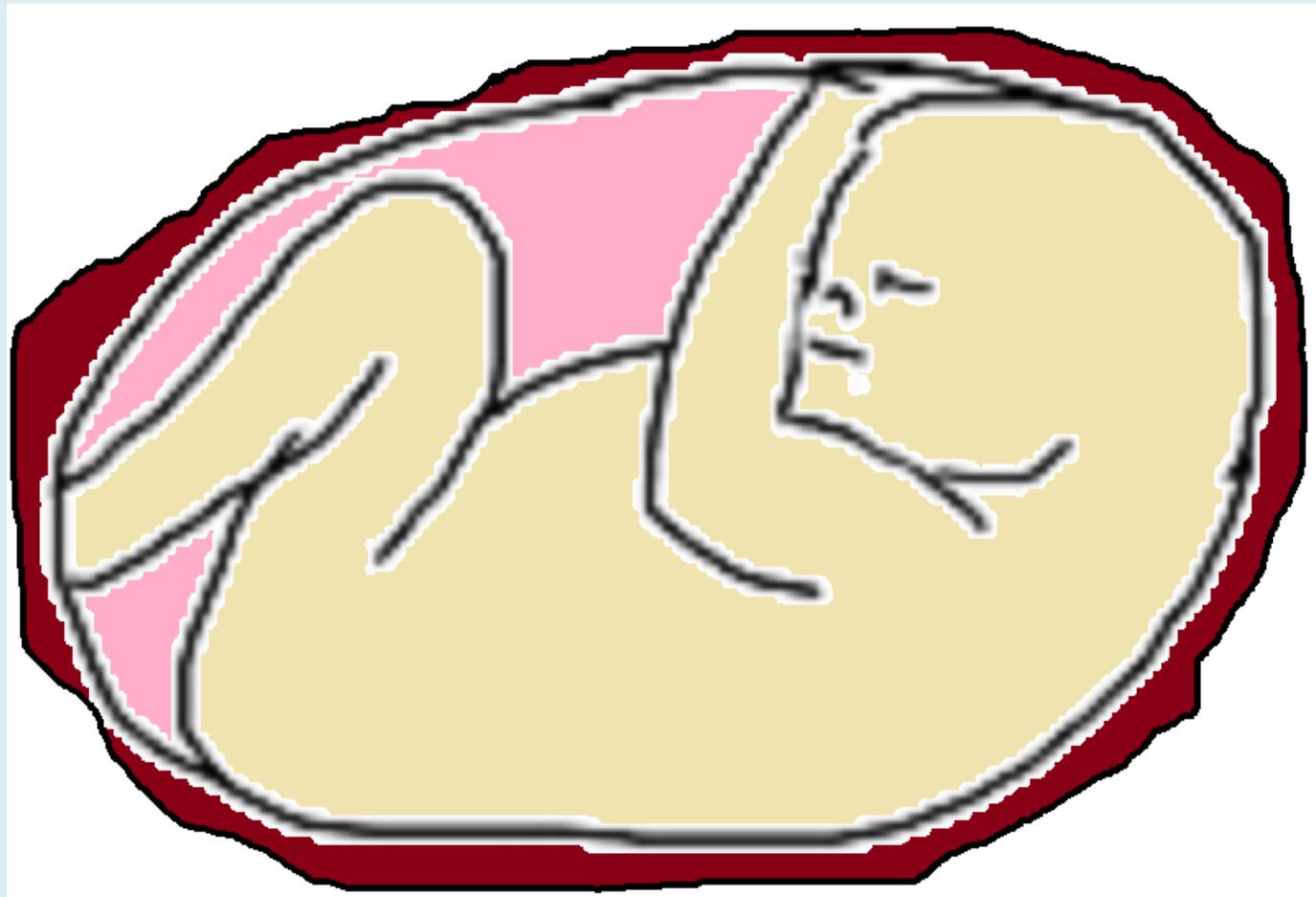
# 1a. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Vor der Geburt: Im Uterus der Mutter, der **Körper** erfährt rundum **schützende Begrenzung**

Übung: zusammenkauern, Stirn auf Hände auf dem Knie

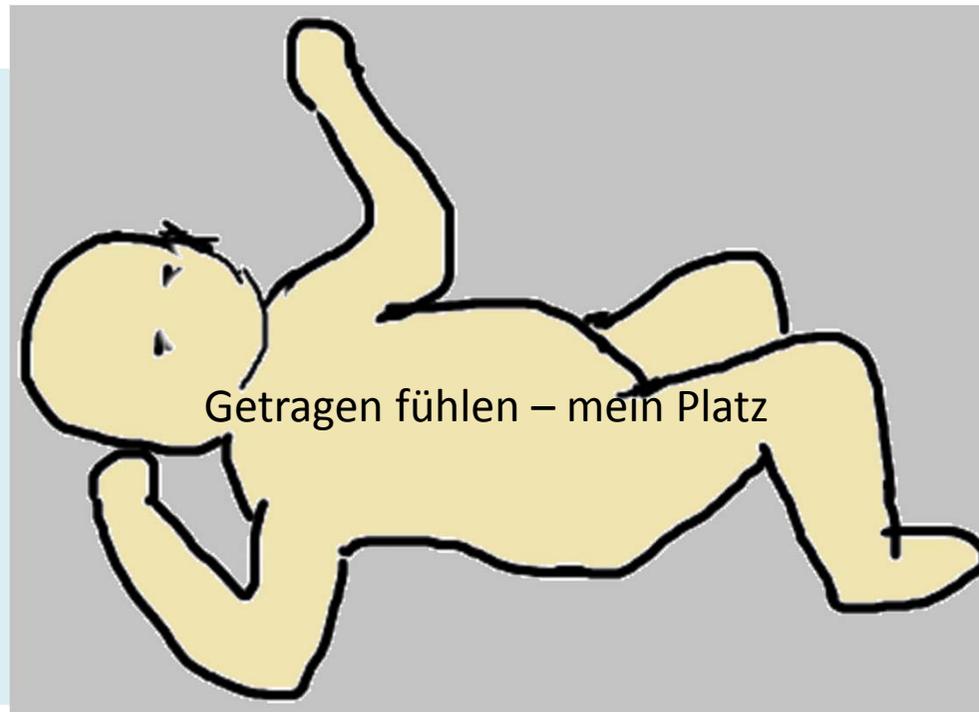
Übung

KÖRPER



## 1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Auf dem Rücken liegend, die Augen finden zunächst kein Objekt, **Ärmchen und Beinchen** bewegen sich in den leeren Raum



**KÖRPER**

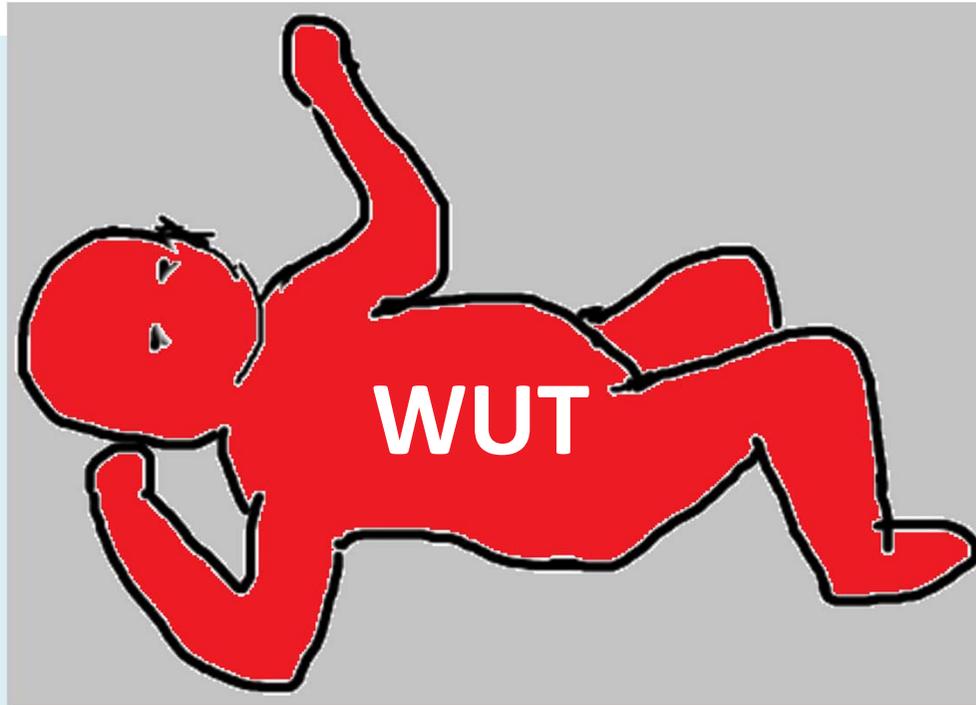
**Übung**

Übung: Anlehnen, zur Decke schauen, sich (nur) vorstellen ungerichtete Bewegungen mit Armen in den Raum hinein machen

Mutters freundliches Gesicht ist auf beruhigende Weise da  
Auf ihren Arm genommen und gewiegt werden tut so gut

## 1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Die **Haut** reagiert ganzheitlich mit den Affekten. **Zorniges** Schreien ist begleitet von **roter Haut** am ganzen Körper.



**KÖRPER**

**Übung**

Übung: sich vorstellen, extrem ärgerlich zu sein und mit dem ganzen Körper und vor allem **mit der Haut wütend** zu sein. Vielleicht geht das bei Ihnen noch. Vielleicht hat ihr Ärger heute ganz andere Bahnen gefunden.

1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Die **Haut** reagiert ganzheitlich mit den Affekten. **Angst** ist begleitet von blasser Haut am ganzen Körper.



**KÖRPER**

**Übung**

Übung: sich vorstellen ganz voll Angst zu sein und mit der Haut Angst zu haben. Rasch kommt Mutters freundliches Gesicht und auf ihrem Arm ist es sicher und gut

1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

**Psychosomatik der Haut:** Angst und Wut zugleich, Verletztsein und verletzten wollen zugleich kann die entzündete Haut bei zusätzlich zur genetischen Disposition begünstigen.



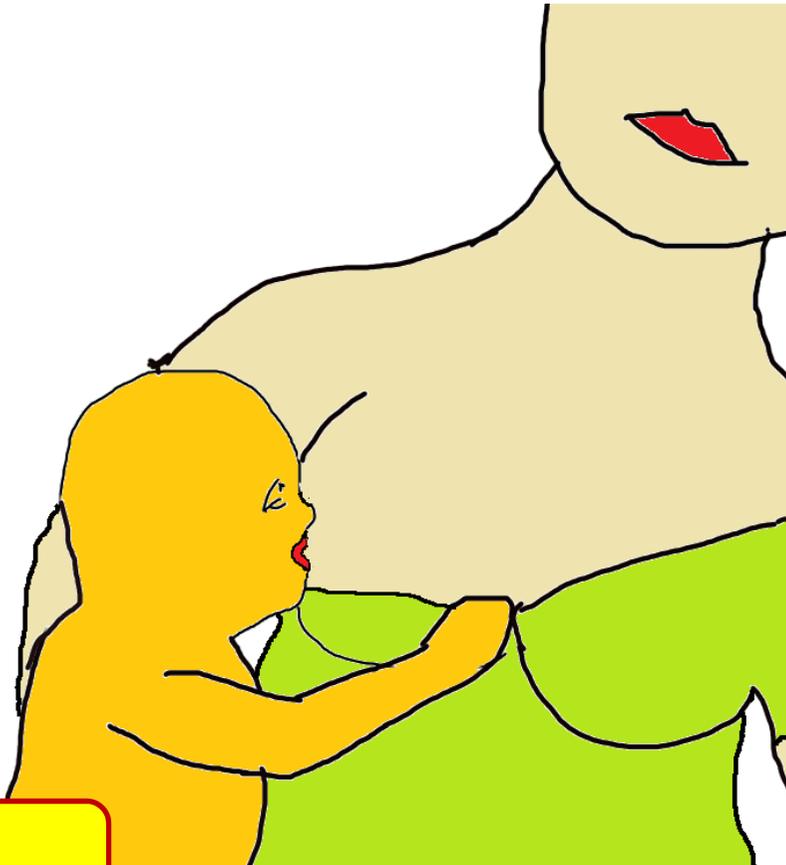
**KÖRPER**

**Übung**

Übung: auf dem Rücken liegen, zur Decke schauen, sich vorstellen mit der Haut Wut und mit der Haut Angst zu haben. Rasch kommt Mutters freundliches Gesicht und auf ihrem Arm ist es sicher und gut

## 1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Als Säugling: Der **Mund** ist ein Hauptorgan der Begegnung mit der Mutter und der Welt

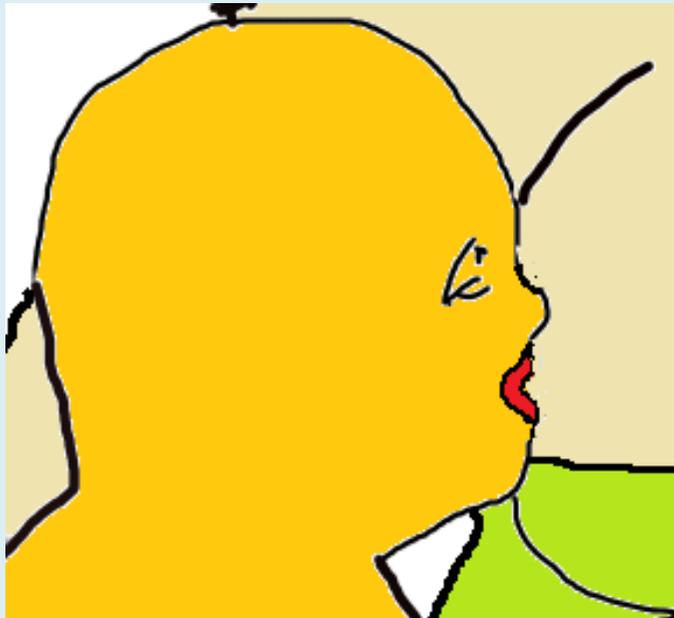


**KÖRPER**

**Übung**

## 1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Als Säugling: Der **Mund** ist ein Hauptorgan der Begegnung mit der Mutter und der Welt



**KÖRPER**

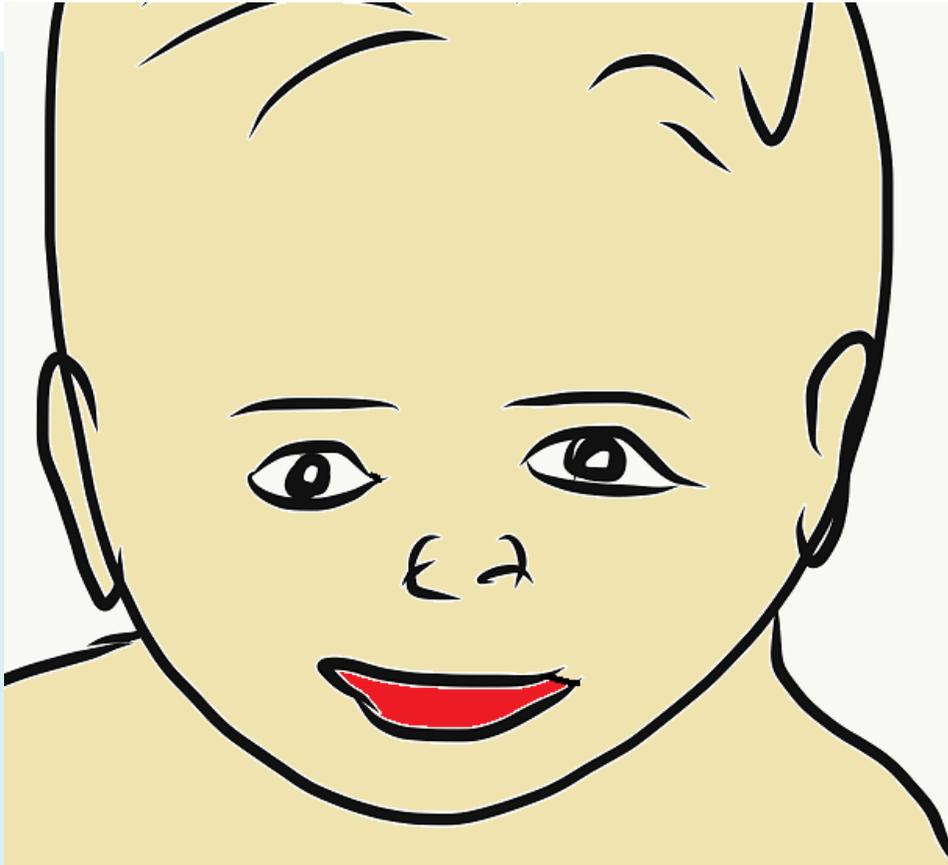
**Übung**

Übung 1: eigene Hand –  
Grundgelenk des Zeigefingers  
Augen schließen  
Sich auf Lippen und Mund  
Konzentrieren  
Die Zuspitzung der Lippen  
spüren, leicht die Lippen  
bewegen, wie beim Saugen,  
ohne wirklich zu saugen  
Das Objekt erkunden

Übung 2: eine Traube in den  
Mund nehmen, nicht zerbeißen,  
erkunden, dann zerbeißen, nicht  
schlucken, bewusst wahrnehmen

## 1d. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Der Blickkontakt: Die **Augen** geben und senden Signale an die Mutter



### Übung

**Übung:** Das Baby auf der nächsten Folie lächelt Sie an. Sie reagieren: leichtes Lächeln. Schauen Sie ihm tief in die Augen. Bewusst blicken, dabei das Lächeln des Kindes und seinen Blick wahrnehmen. Und zugleich sich des eigenen Lächelns und Blickens bewusst sein



**Übung**

**KÖRPER**

1e. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.



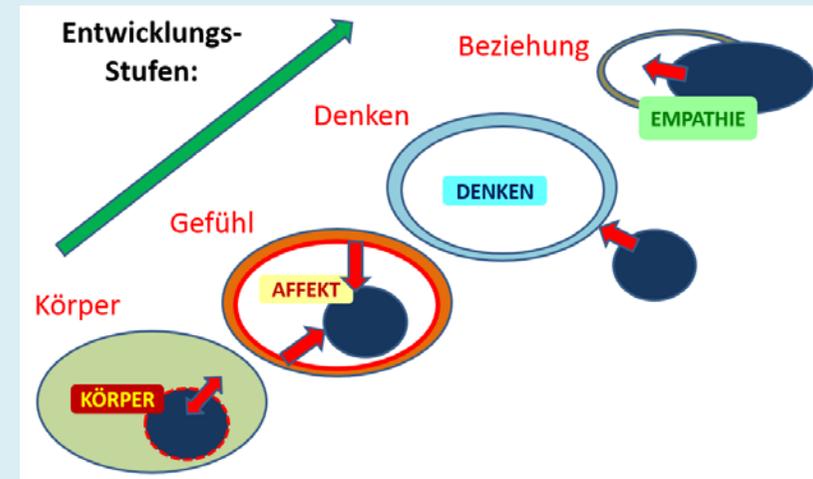
**Übung: welches Gefühl wird ausgedrückt?**



## 1e. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- **Das Tönen und Hören** : Der Dialog mit der Mutter in rascher Aufeinanderfolge
- Übung: nebeneinander sitzen (ohne Blickkontakt)
- Vereinbaren, wer Laute von sich gibt und wer sie beantwortet
- Ah, oh, uh, eh, ei, na – mit hoher Stimme - fragend
- Wiederholen des Lautes mit dunklerer Stimme - bestätigend
- Ohne Latenz, sofort antworten
- Wenn ich eine neue Instruktion gebe, mit einer Sekunde Latenz (einundzwanzig zählen) antworten.
- Dann mit 2 Sekunden (einundzwanzig, zweiundzwanzig)
- Dann wieder ohne Latenz.

**Übung**



# ENTWICKLUNG VON DER SYMBIOSE ZUR BEZIEHUNG

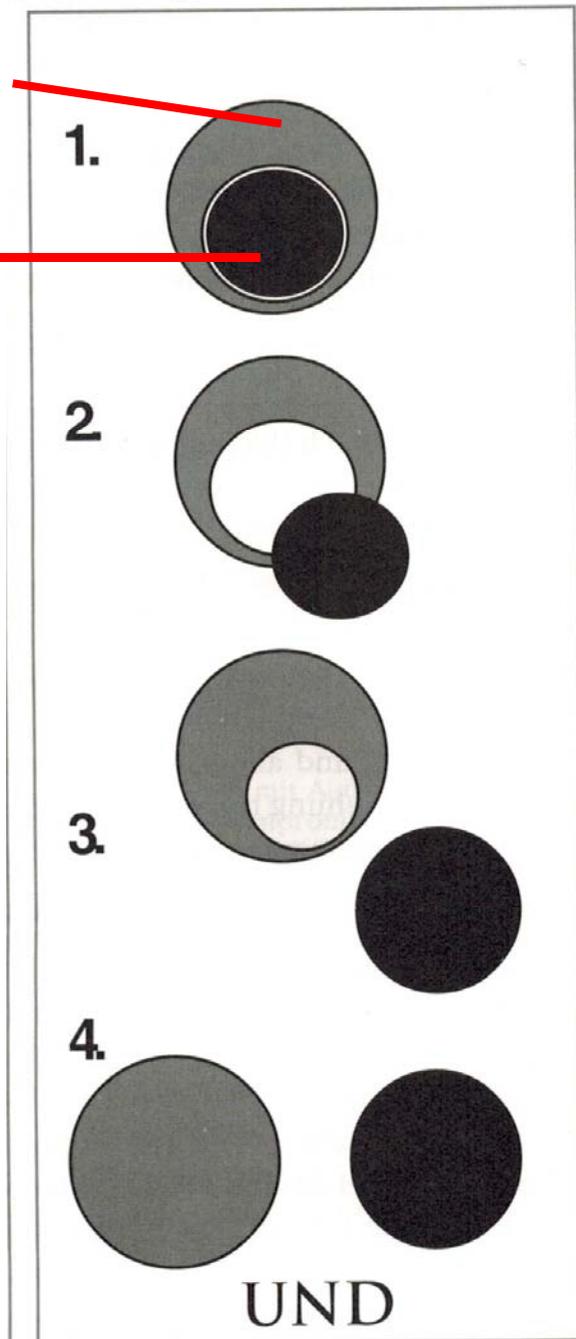
# Entwicklung von der Symbiose zur Beziehung

1. Das Selbst i.d. Symbiose
2. Heraus aus der Symbiose
3. Wachsend
4. In Beziehung gehen

Abbildung 5c: Von der Symbiose zur Beziehung

Mutter/Eltern

Selbst

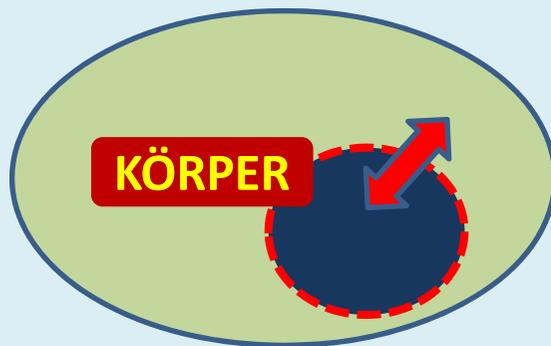


# Entwicklungs- Stufen:

1. Das Selbst in der Körper-Symbiose



Körper



ICH – mein Körper

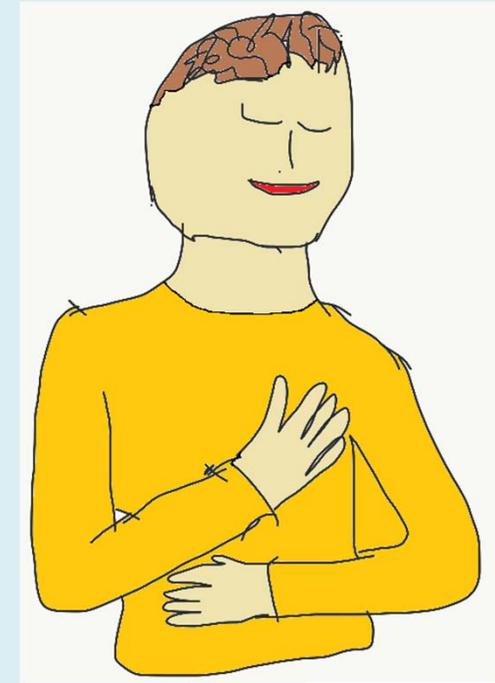
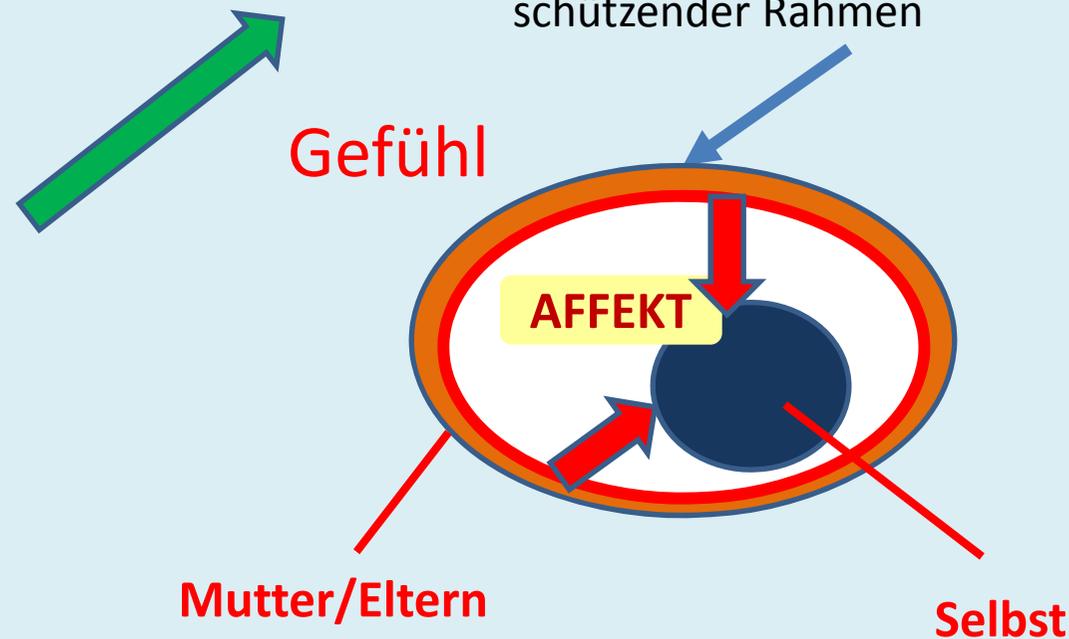
**Übung**

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.  
Legen Sie dabei beide Hände auf den Bauch

## Entwicklungs- Stufen:



2. Das Selbst in der Affekt-Symbiose  
schützender Rahmen

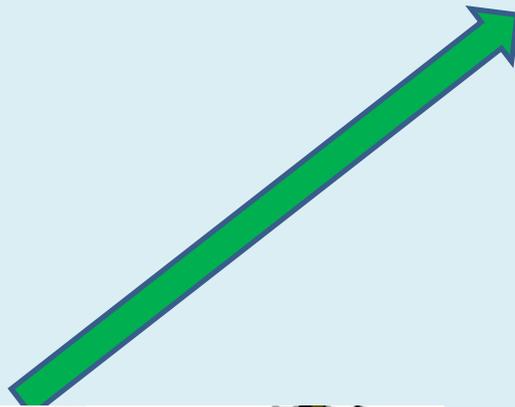


**ICH, der/die Fühlende**

### Übung

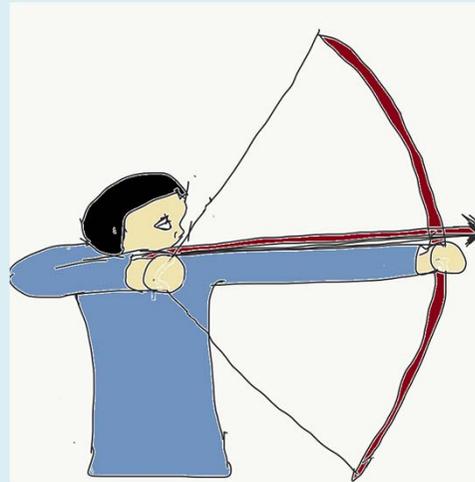
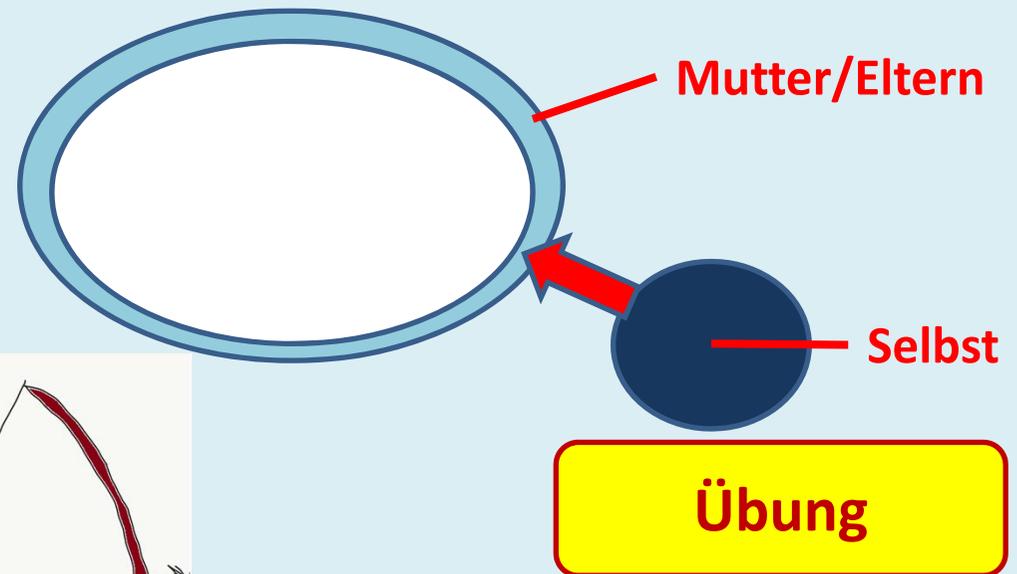
Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Brustkorb.  
Der Ort Ihrer Gefühle.  
Legen Sie dabei beide Hände auf den Brustkorb

## Entwicklungs- Stufen:



3. Aus der Symbiose heraus  
selbstwirksam werden

ICH, der/die Denkende

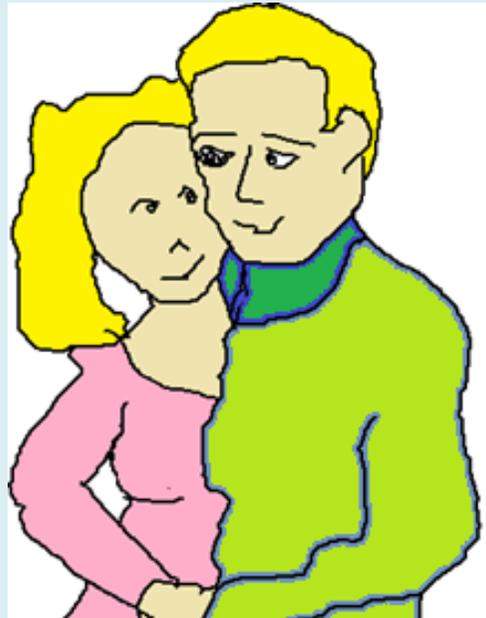


Konzentrieren Sie sich ganz Jetzt  
auf Ihr Denken und Wirken. Legen  
Sie Ihren Kopf auf beide Fäuste

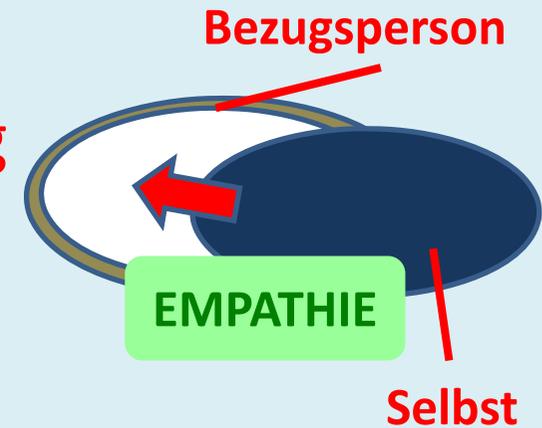
# ICH in Beziehung

4. In Beziehung gehen

Entwicklungs-  
Stufen:



Beziehung

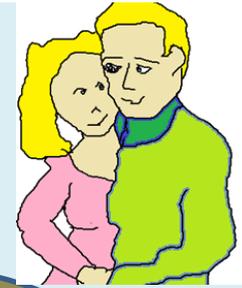


**Übung**

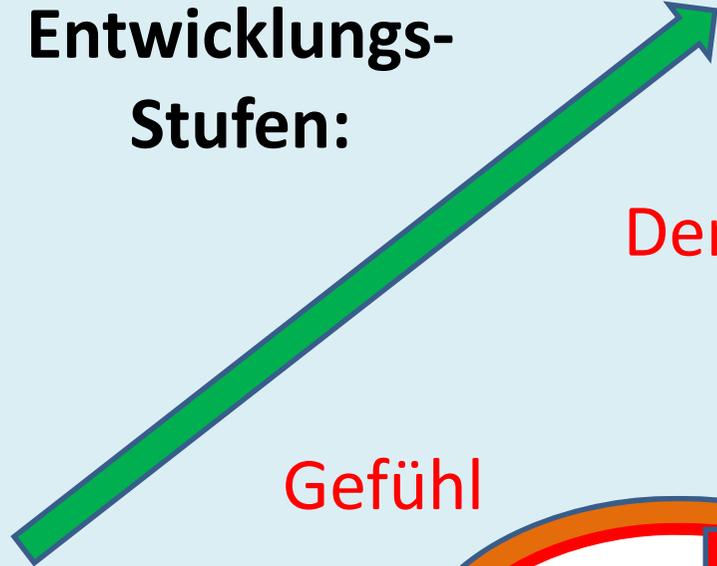
Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Beziehungen. Breiten Sie Ihre Arme zur Willkommensbegrüßung aus.

# ICH in Beziehung

4. In Beziehung gehen



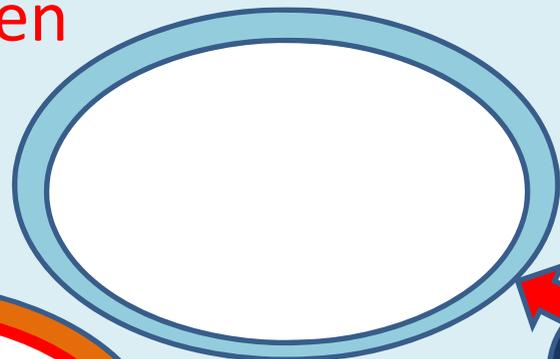
Entwicklungs-  
Stufen:



Beziehung



Denken



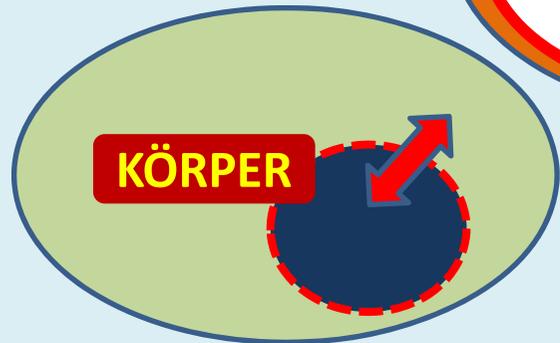
Gefühl



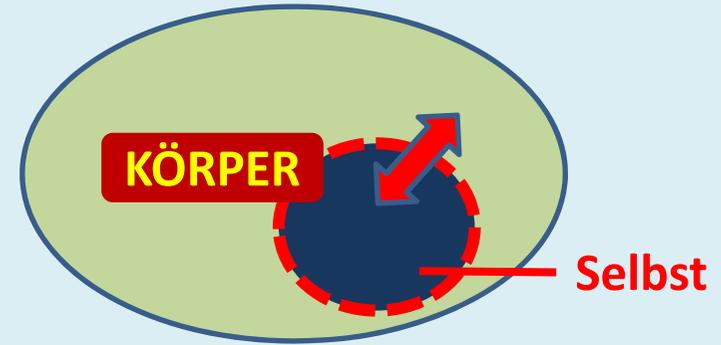
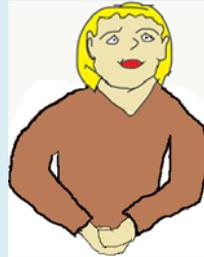
DENKEN



Körper



## Entwicklungs-Stufen:



Körper-Symbiose



**Übung**

Der Körper umschließt:  
fest Ihre Arme um sich,  
fest gehalten fühlen

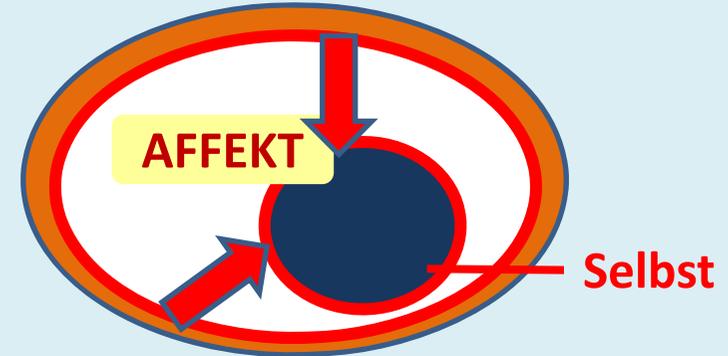
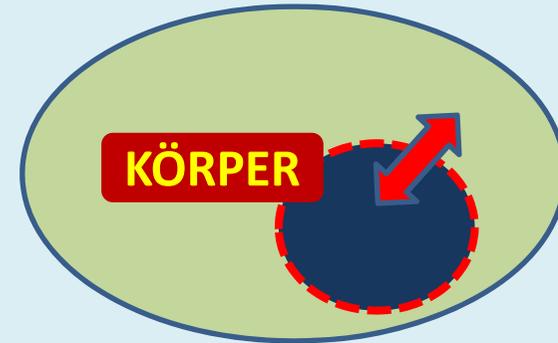
Entwicklung  
von der  
Symbiose zur  
Beziehung

# Entwicklungs-Stufen:



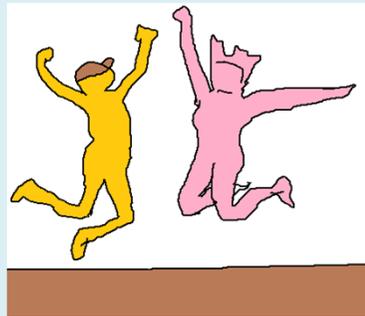
Körper-Symbiose

Affekt-Symbiose  
(Dependenz)



## Übung

Entwicklung  
von der  
Symbiose zur  
Beziehung



Eine unsichtbare Hülle  
umgibt Sie:  
Bewegen Sie Arme und  
Hände innerhalb dieser  
Hülle. Sie lässt viel Raum  
und sie ist eine sichere  
Umgrenzung.

# Entwicklungs-Stufen:

Entwicklung  
von der  
Symbiose zur  
Beziehung

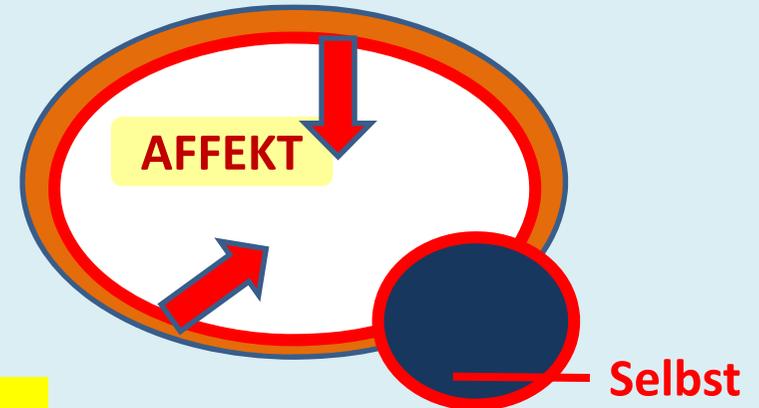
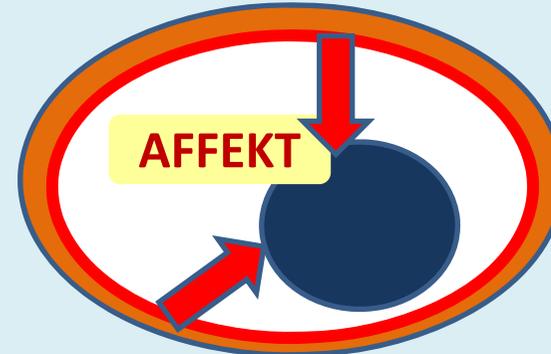
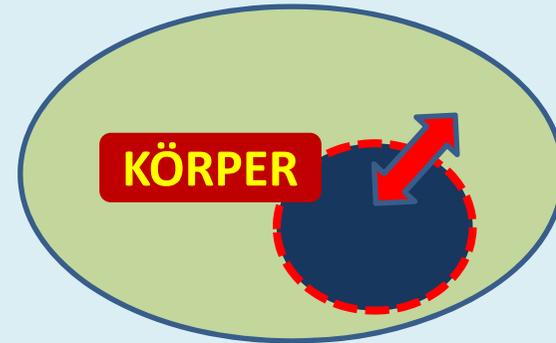
Körper-Symbiose

Affekt-Symbiose  
(Dependenz)

Autonomie-  
Beginn

**Übung**

**Sie verlassen Ihren  
Schutzraum**



# Entwicklungs-Stufen:



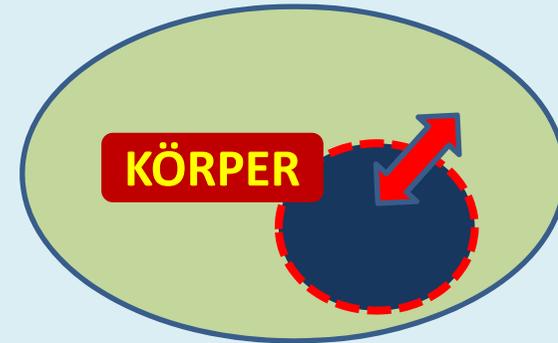
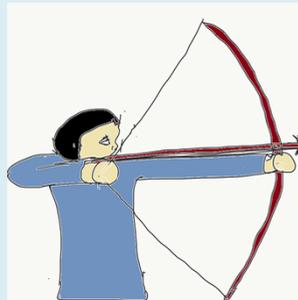
Körper-Symbiose

Affekt-Symbiose  
(Dependenz)

Autonomie

Übung

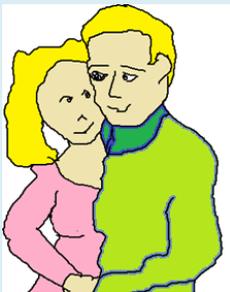
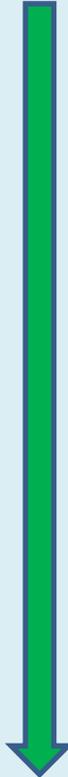
Entwicklung  
von der  
Symbiose zur  
Beziehung



Sie sind draußen.  
Drücken Sie die Hülle weg  
von sich, nicht ärgerlich, so  
lange sie nachgibt

# Entwicklungs-Stufen:

Entwicklung  
von der  
Symbiose zur  
Beziehung



**Übung**

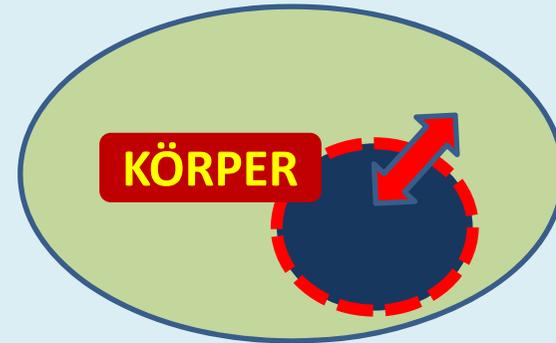
Breiten Sie Ihre Arm aus.  
Heißen Sie Ihre  
Bezugsperson willkommen

Körper-Symbiose

Affekt-Symbiose  
(Dependenz)

Autonomie

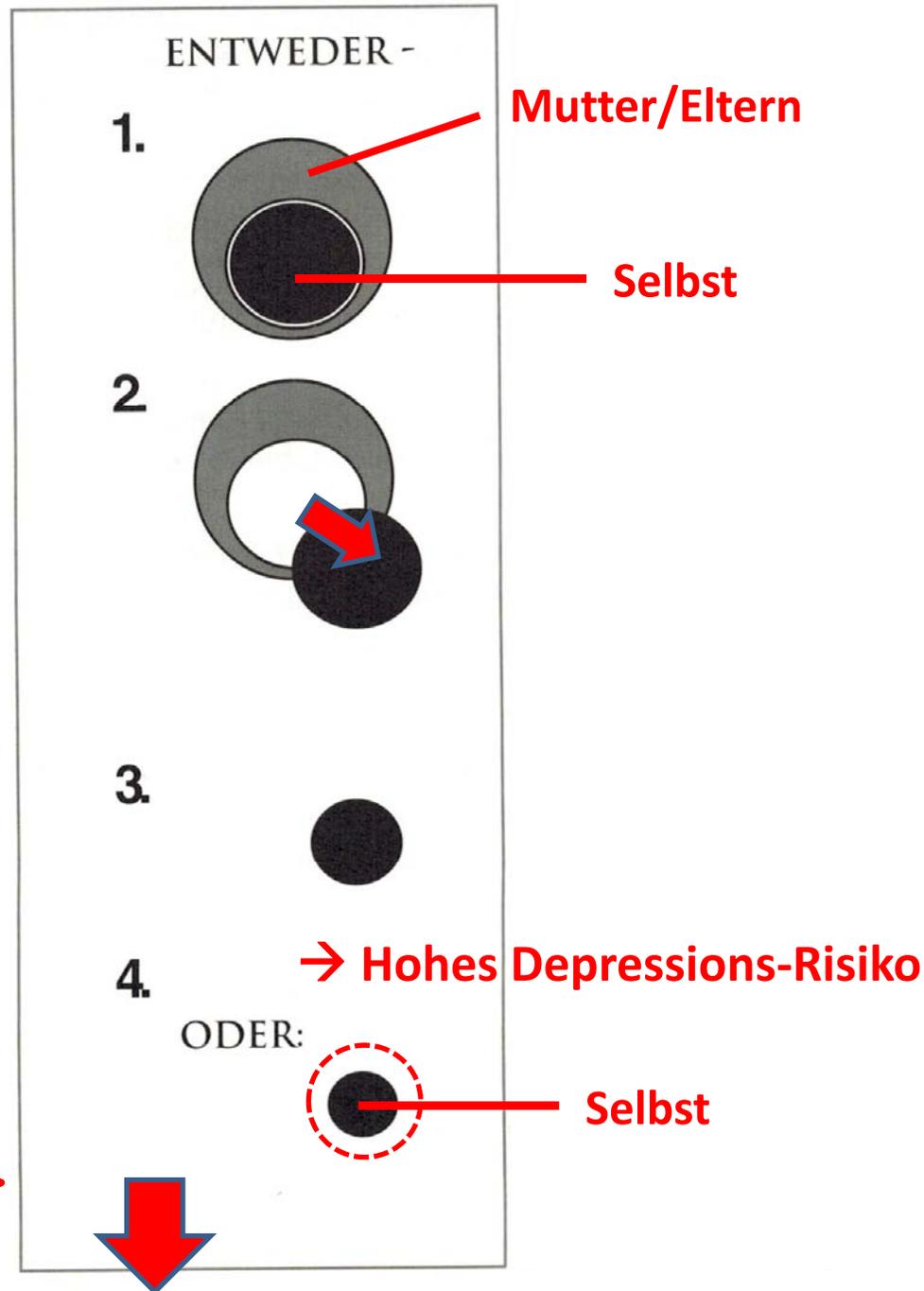
Beziehung  
(Interdependenz)



# Entwicklung von der Symbiose zur Beziehung

1. Das Selbst i.d. Symbiose
  2. Heraus aus der Symbiose
  3. Klein und allein
  4. so klein kann allein nicht überlebt werden.
- Eine Möglichkeit ist, ...

Abbildung 5c: Von der Symbiose zur Beziehung



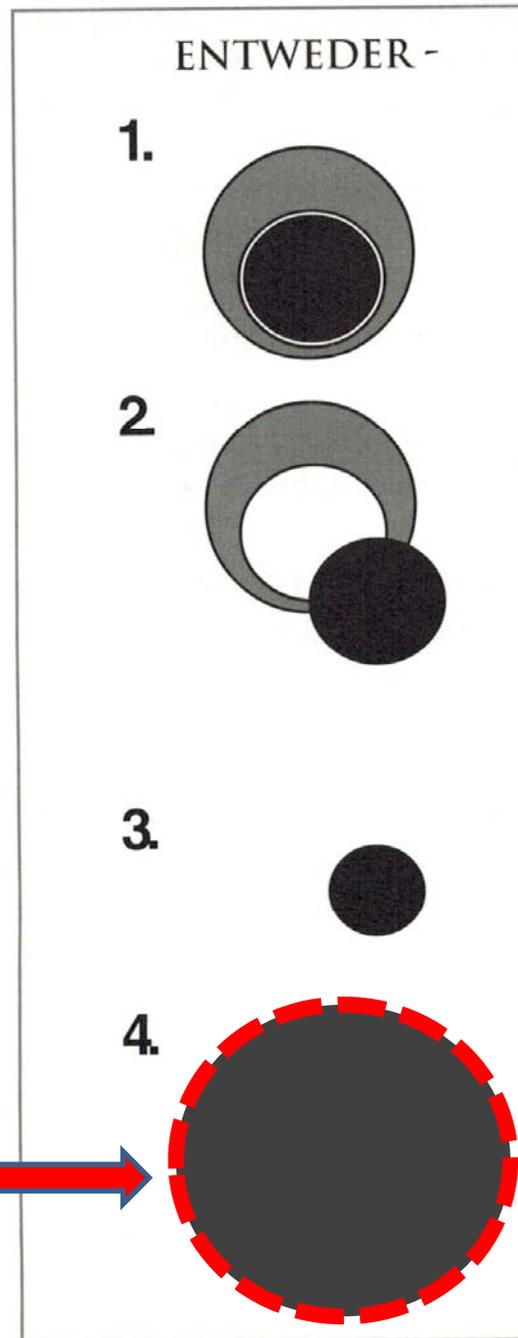
# Entwicklung von der Symbiose zur Beziehung

## Übung

4. so klein kann allein nicht  
überlebt werden.

Eine Möglichkeit ist, sein  
Selbst aufzublähen und  
**narzisstisch** zu werden

Abbildung 5c: Von der Symbiose zur Beziehung



# Narzissmus statt Beziehung

3. Klein und allein  
4. so klein kann allein  
nicht überlebt werden.

Eine Möglichkeit ist, sein  
Selbst aufzublähen und  
narzisstisch zu werden



4.

ODER:



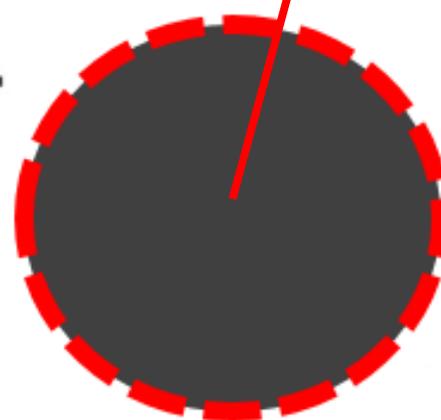
4. so klein kann allein nicht  
überlebt werden.

Eine Möglichkeit ist, sein  
Selbst aufzublähen und  
**narzisstisch** zu werden



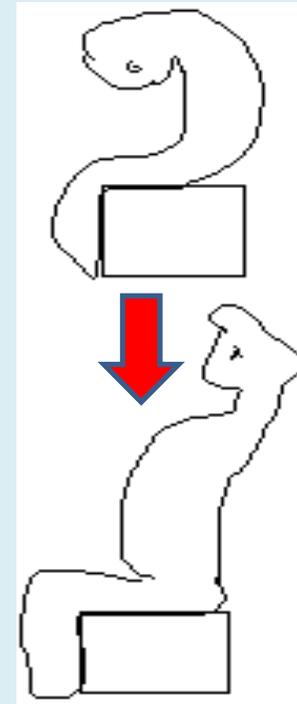
4.

Selbst



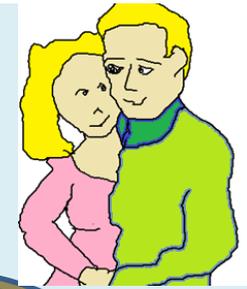
Übung:

allein



mit Publikum

# Symptombildung auf der KÖRPER- Stufe:



Beziehung

Denken

Gefühl

Körper

EMPATHIE

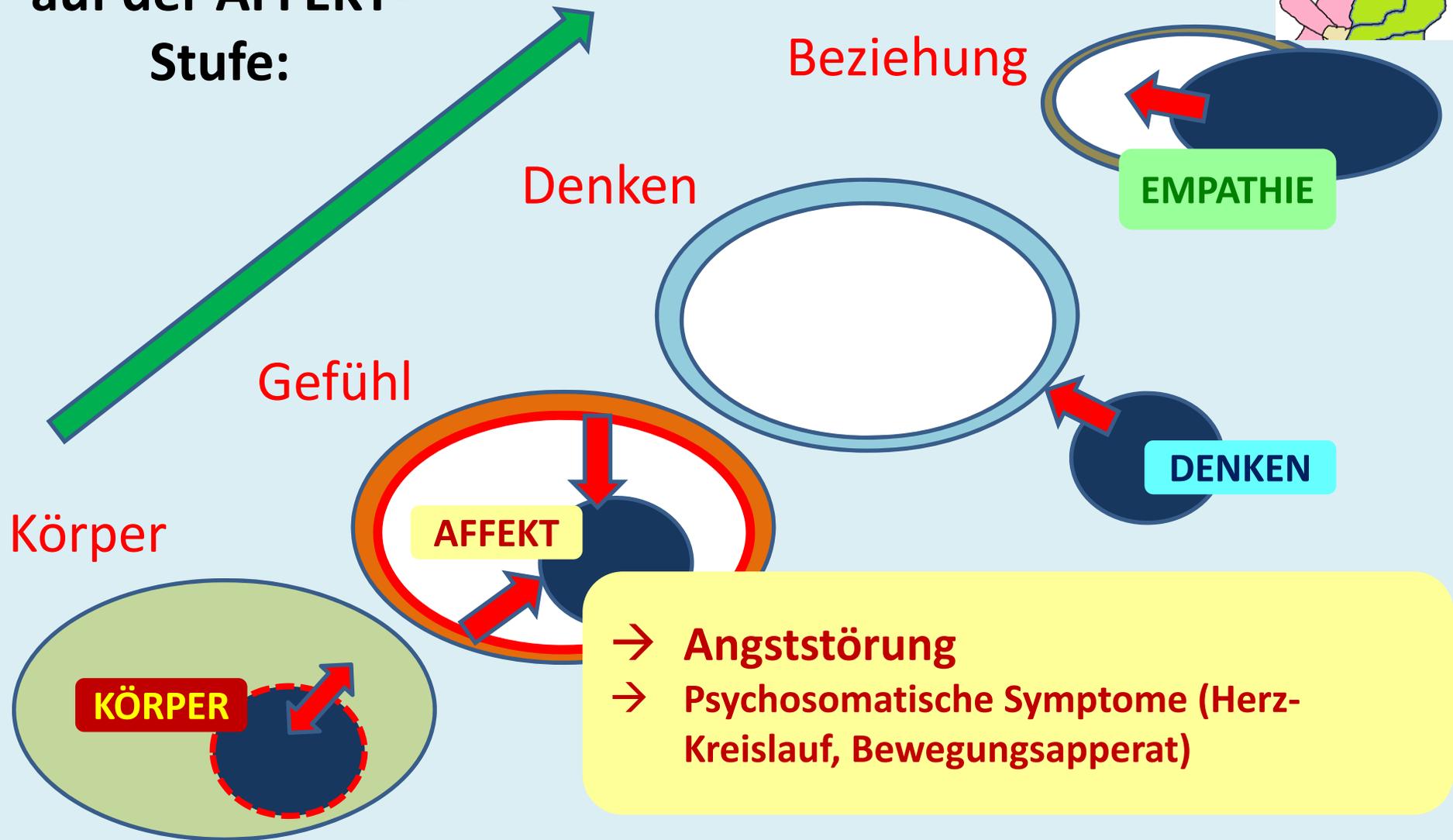
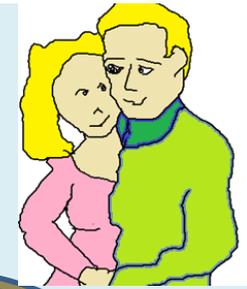
DENKEN

AFFEKT

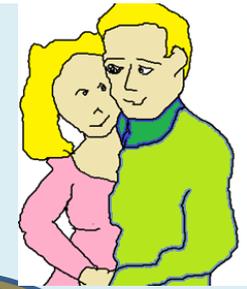
KÖRPER

→ Depression  
→ Psychosomatische Symptome  
(Magen-Darm, Atemwege, Haut)

# Symptombildung auf der AFFEKT- Stufe:



# Symptombildung auf der DENKEN- BEWIRKEN-Stufe:



Beziehung

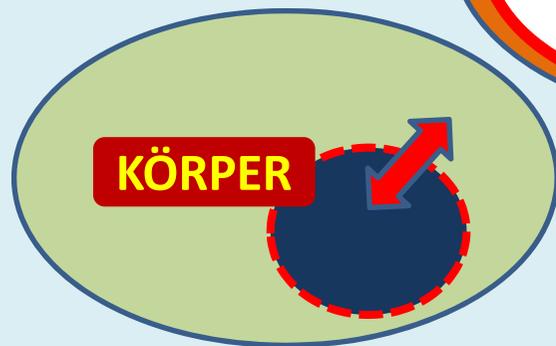
→ Depression  
→ Psychosomatische Symptome  
(Gelenke, Wirbelsäule)

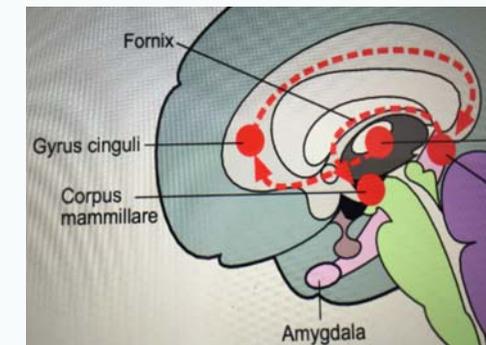
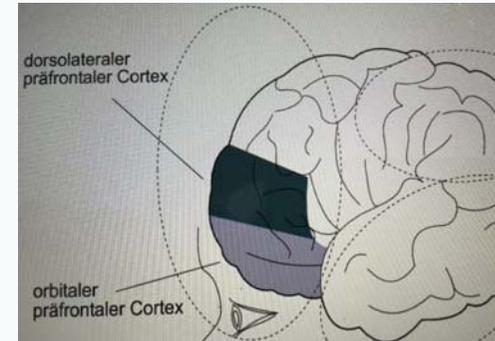


Gefühl



Körper





Neurobiologie und Entwicklungstheorie

# ENTWICKLUNG UND GEHIRN



## Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren  
Bedürfnissen und  
**AFFEKTEN** geleitet,  
reflexhaft, automatisch,  
nicht bewusst, ganzheitlich





## Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unserem bewussten  
**DENKEN** geleitet, kausal  
denkend, planend,  
willentlich



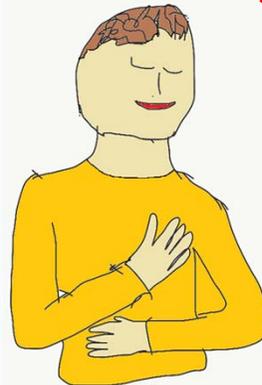


## Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren **Bedürfnissen und AFFEKTEN** geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich



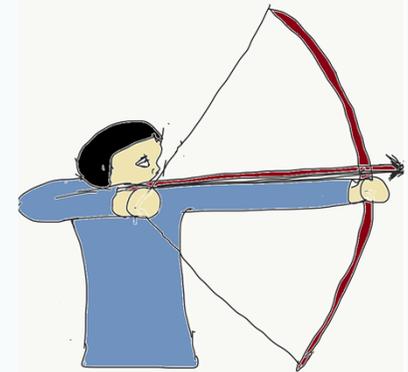
**AFFEKT**



Von unserem **bewussten DENKEN** geleitet, kausal denkend, planend, willentlich



**DENKEN**





**Ein Mensch ist zwei:** Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren **Bedürfnissen und AFFEKTEN** geleitet, reflexhaft, automatisch, nicht bewusst, ganzheitlich

## **AFFEKT-Selbstmodus**



### **Übung**

Schlüpfen Sie in die Menschen links. Spüren Sie sich so körperlich. Stellen Sie sich vor, dass Sie gleich vor Lust, Freude, Jubel hochspringen und sich frei und unbeschwert fühlen



**Ein Mensch ist zwei:** Die Wissenschaft zeigt, dass wir zwei Systeme des Erlebens und Verhaltens haben:

## **DENKEN-Selbstmodus**

**Von unserem bewussten DENKEN** geleitet, kausal denkend, planend, willentlich

### **Übung**

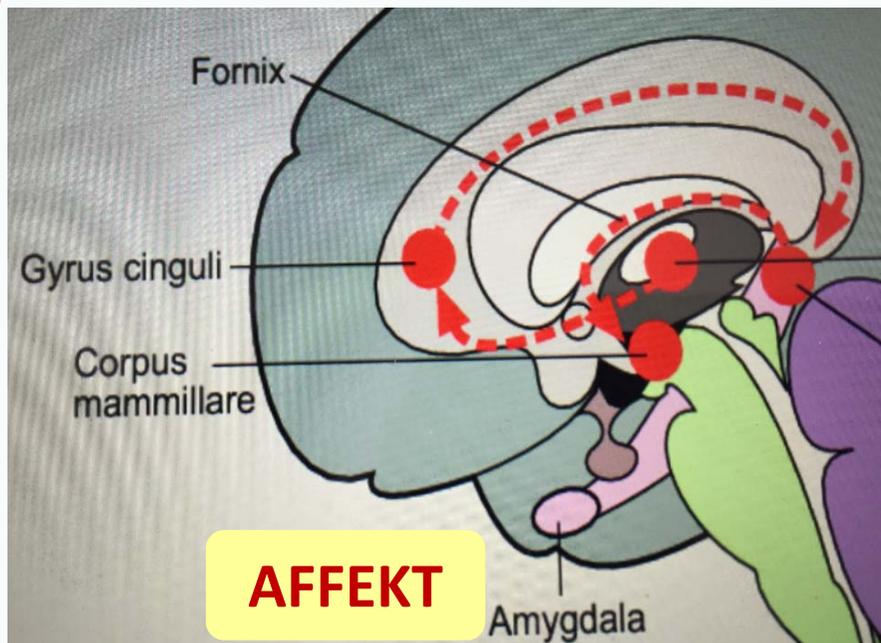
Seien Sie nun ganz und gar der Denker.  
Nehmen Sie seine Haltung ein.  
Nicht niedergedrückt, sondern besinnlich.  
Nicht schwer, sondern einen neuen Plan vor Augen, einen guten Plan.



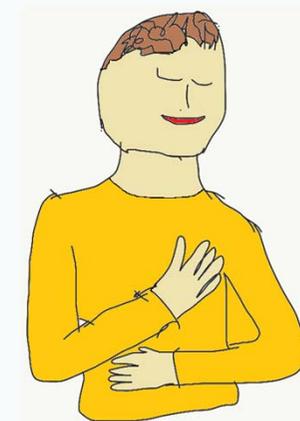
**DENKEN**

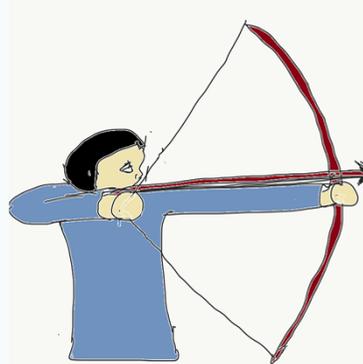


## AFFEKT-System



**Implizit – impulsiv**  
**Limbisches System**



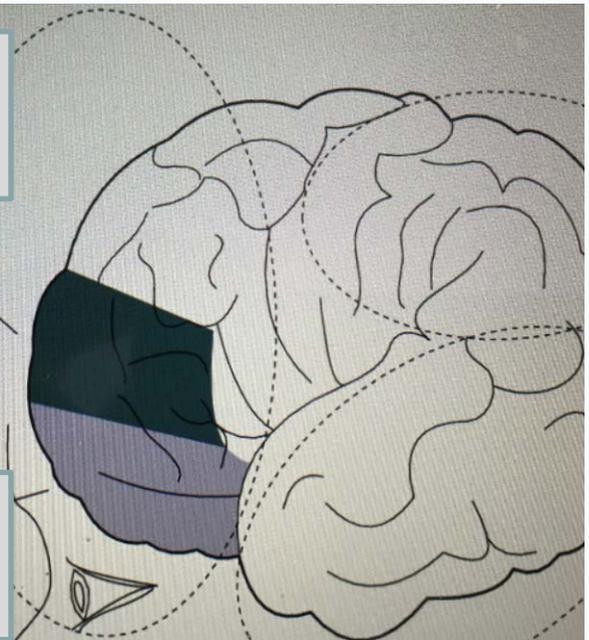


**DENKEN**

## DENKEN-System

Dorsolateraler  
präfrontaler  
Cortex

Orbitaler  
präfrontaler  
Cortex



**explizit - souverän**

**Präfrontaler Cortex**



# Unsere beiden Systeme der Informationsverarbeitung und Handlungsregulation

Autor (chronologisch)	<b>emotionales System</b>		<b>kognitives System</b>	
Epstein (1974, 2003)	experiential		rational	
Mischel (1989, 2015)	heiß		kühl	
Sulz (1994)	AFFEKT		DENKEN	
LeDoux (1996, 2002)	emotional-implizit		kognitiv-explizit	
Grawe (1998, 2004)	implizit		explizit	
Lieberman (2003)	reflexive		reflective	
Strack & Deutsch (2004)	impulsiv		reflektiv	



## Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig

**AFFEKT**



- Ich brauche Zeit zum Überlegen
- Ich habe ein Ziel
- Ich habe einen Willen
- Ich kann auf den besten Moment warten
- Ich bin ausdauernd
- Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann



**DENKEN**

121



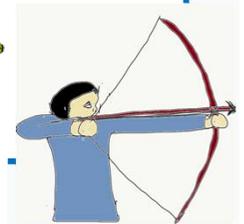
## AFFEKT-System & DENKEN-System

- Kann sich nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- hat keine Theory of Mind TOM



**AFFEKT-Selbstmodus**

- Weiß sich selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Trifft bewusste Entscheidungen
- Hat psychologische Distanz
- Hat Theory of Mind TOM



**DENKEN- Selbstmodus**



## AFFEKT-System & DENKEN-System

- Gibt Verantwortung ab
- Braucht den anderen als Problemlöser
- Ist Sonnenschein, wenn es ihm/ihr gut geht
- Ist QuenglerIn, wenn es ihm/ihr nicht gut geht
- Schmiegt sich an
- Isst evtl. zu viel

- Hat alles im Griff
- Weiß wo's lang geht
- Übernimmt gern Führung
- Projekt geht vor Beziehung
- Ist nicht einfühlsam
- Weiß was er/sie kann
- Ist selbstbewusst
- Braucht andere nicht



**AFFEKT-Selbstmodus**



**DENKEN- Selbstmodus**



## Entwicklung des Gehirns\*

- Während die Neuronen des **limbischen Systems** schon **innerhalb der ersten zwei Lebensjahre funktionsfähig** sind,



\*Roth (2011)



## Entwicklung des Gehirns\*

- benötigen die Zentren und Netzwerke des Präfrontalen Cortex drei bis fünf Jahre zur Reifung ihrer wichtigsten Funktionen.
- Die Reifung setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort.



\*Roth (2011)



## Entwicklung des Gehirns\*

- Das heißt, dass die exekutiven Funktionen des PFCs sich im 3. Lebensjahr beginnen zu entwickeln und **erst mit 5 Jahren ausreichend funktionsfähig sind.**
- **Erst im Alter von vier bis fünf Jahren kann ein Kind kausal denken und kognitiv lernen, kann also Bildung beginnen**

\*Roth (2011)





## Schrittweise Reifung – limb. System

- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation

**AFFEKT**





## Schrittweise Reifung Präfront. Cortex

- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- 3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind **DENKEN** und Realitätssinn, Risikoeinschätzung

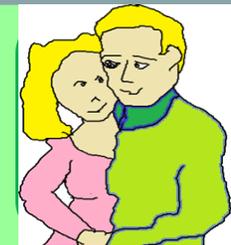




## Schrittweise weitere PFC-Reifung\*

- 4. – 20. Lebensjahr: Empathie

EMPATHIE



- \*Roth (2011), Roth & Strüber (2016)

Entwicklungspsychologie

# ENTWICKLUNG **IN STUFEN**



## Entwicklungsstufen von Kognition und Emotion

Alter	Jean Piaget 1896-1980	
1. Jahr	Sensumotorisch	
2 – 3 Jahre	Vor-logisch/affektiv	
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	
Ab 8 - 11 Jahre	abstrakt-logisch	



## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter			<b>Robert Kegan</b>
1. Jahr			<b>Einverleibende Stufe - Reflexe</b>
2 – 3 Jahre			<b>Impulsive Stufe - Affekte</b>
4 – 6 Jahre			<b>Souveräne Stufe – TOM*</b>
Ab 8 - 11 Jahre			<b>Zwischen-menschliche Stufe - Empathie</b>

\*TOM = Theory of Mind = Theorie des Mentalen



## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter			<b>Peter Fonagy</b>
1. Jahr			Äquivalenzmodus (prämental)
2 – 3 Jahre			Als-Ob-Modus (prämental)
4 – 6 Jahre			Reflexionsmodus 1 (mental)
Ab 8 - 11 Jahre			Reflexionsmodus 2 (mental)

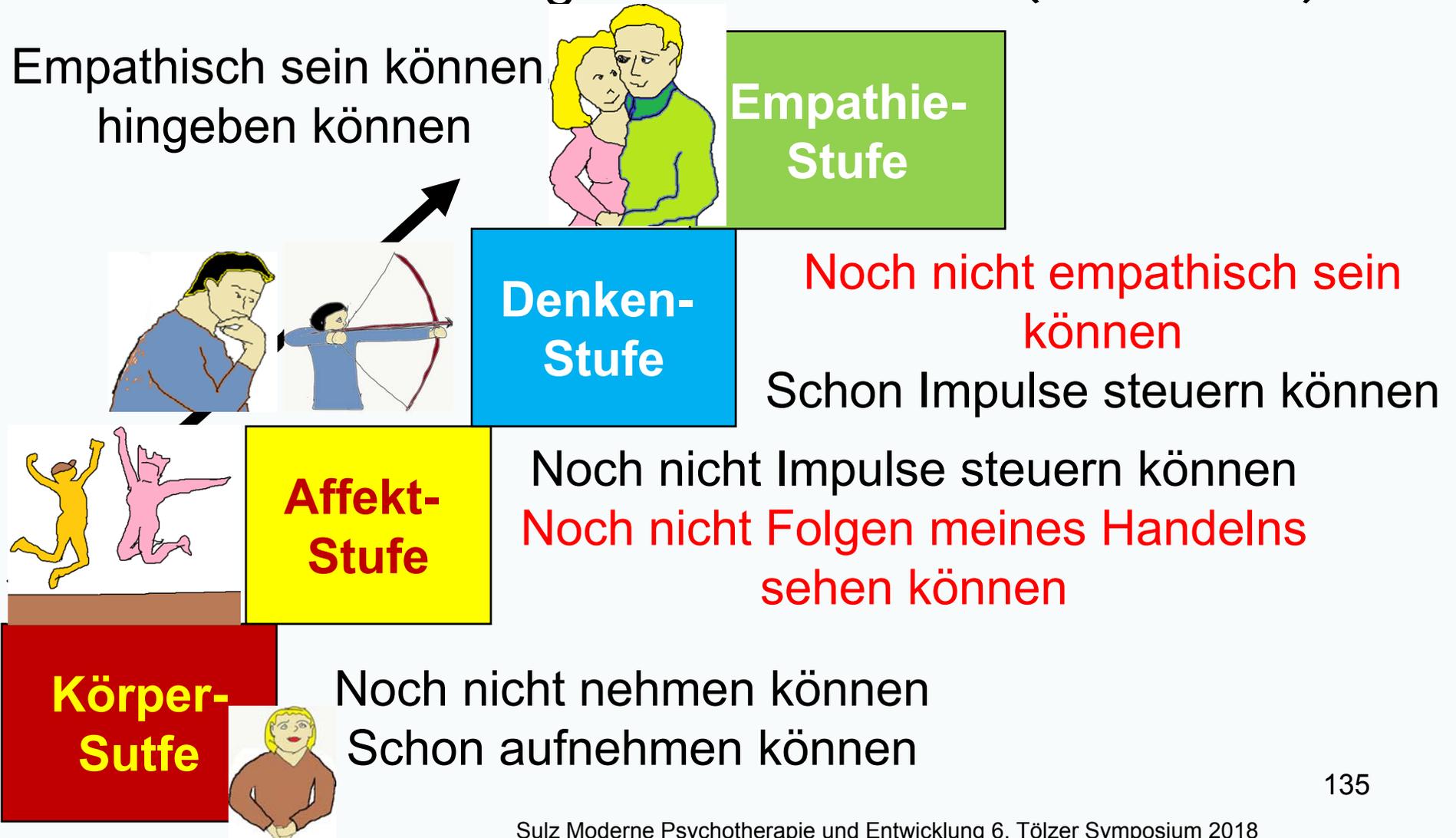


## Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter			Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr			<b>KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)</b>
2 – 3 Jahre			<b>AFFEKT-Stufe</b>
4 – 6 Jahre			<b>DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)</b>
Ab 8 - 11 Jahre			<b>EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)</b>



## Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)





## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

→ ???

**Körper-  
Stufe**



Noch nicht nehmen können  
Schon aufnehmen können



## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

**Körper-  
Stufe**



Noch nicht nehmen können  
Schon aufnehmen können

→ Geborgenheit

→ Berührt werden



## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

→ ???



### Affekt- Stufe

Noch nicht Impulse steuern können  
Noch nicht Folgen meines Handelns  
sehen können



## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?



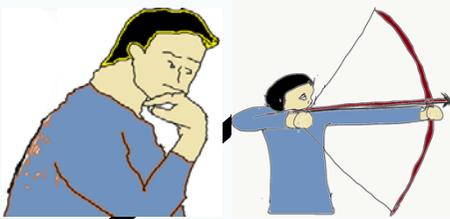
### Affekt- Stufe

Noch nicht Impulse steuern können  
Noch nicht Folgen meines Handelns  
sehen → **Beschützt werden**



## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

→ ???

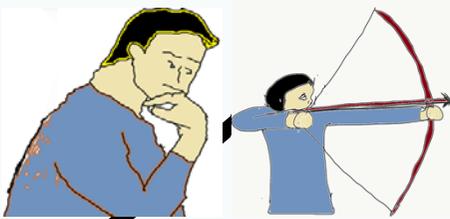


Denken-  
Stufe

Noch nicht empathisch sein  
können  
Schon Impulse steuern können



## Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

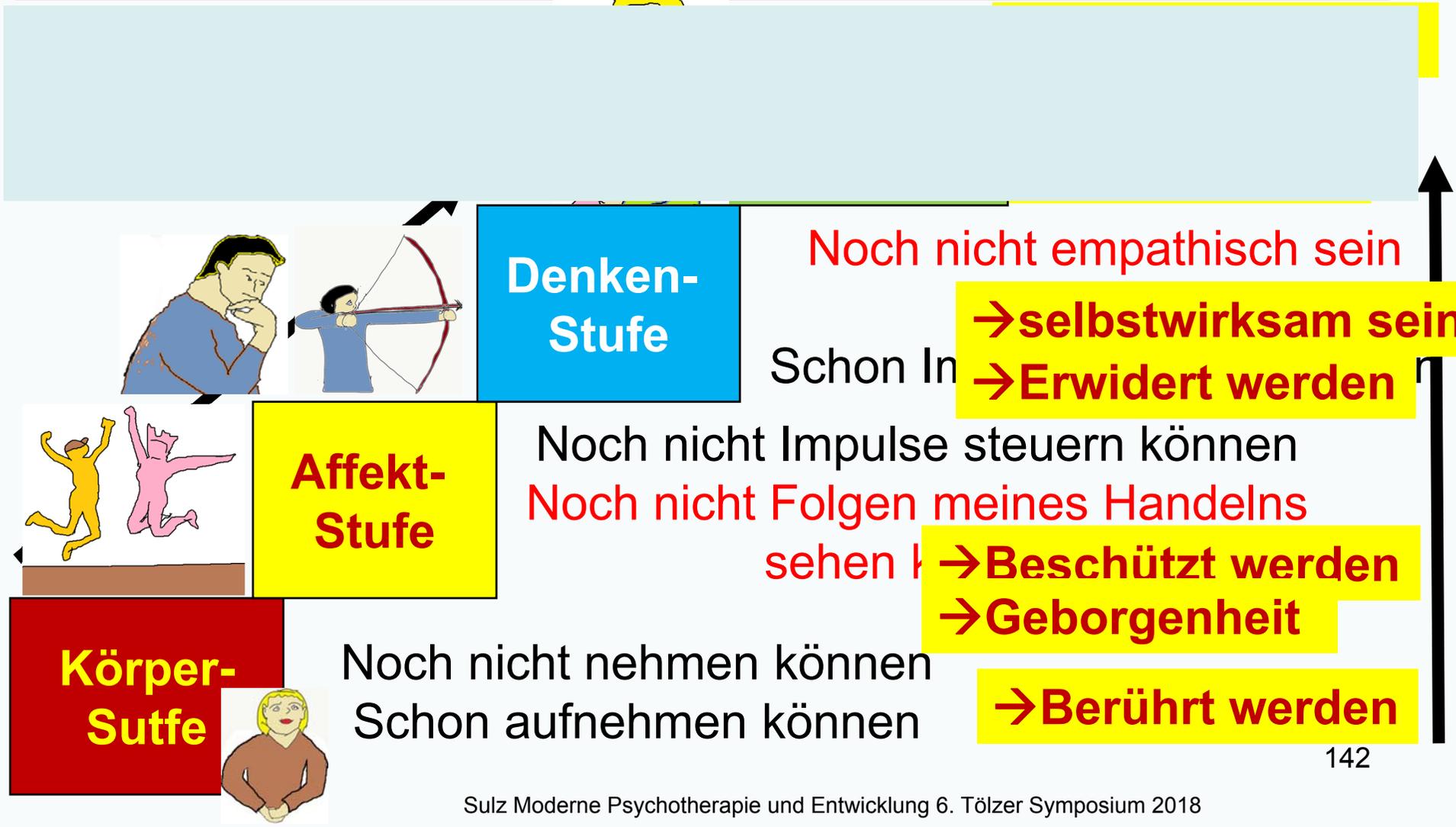


Denken-  
Stufe

Noch nicht empathisch sein  
Schon In **→ selbstwirksam sein**  
**→ Erwidert werden**



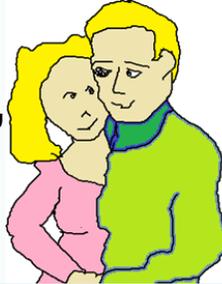
# Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?





## Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können,  
hingeben können



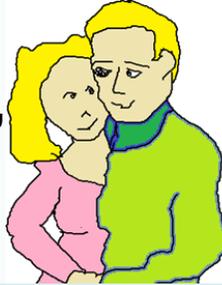
Empathie-  
Stufe

→ ???



## Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können,  
hingeben können



Empathie-  
Stufe

→ Geliebt werden  
→ meine Liebe  
annehmen

in





# Das Entwicklungs-Modell





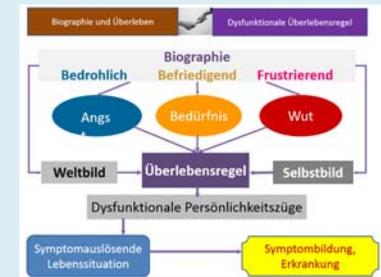
**Einbindende Kultur:  
Ich bräuchte jemand,  
Der/die mindestens eine Stufe weiter ist als ich**

**Stufe**

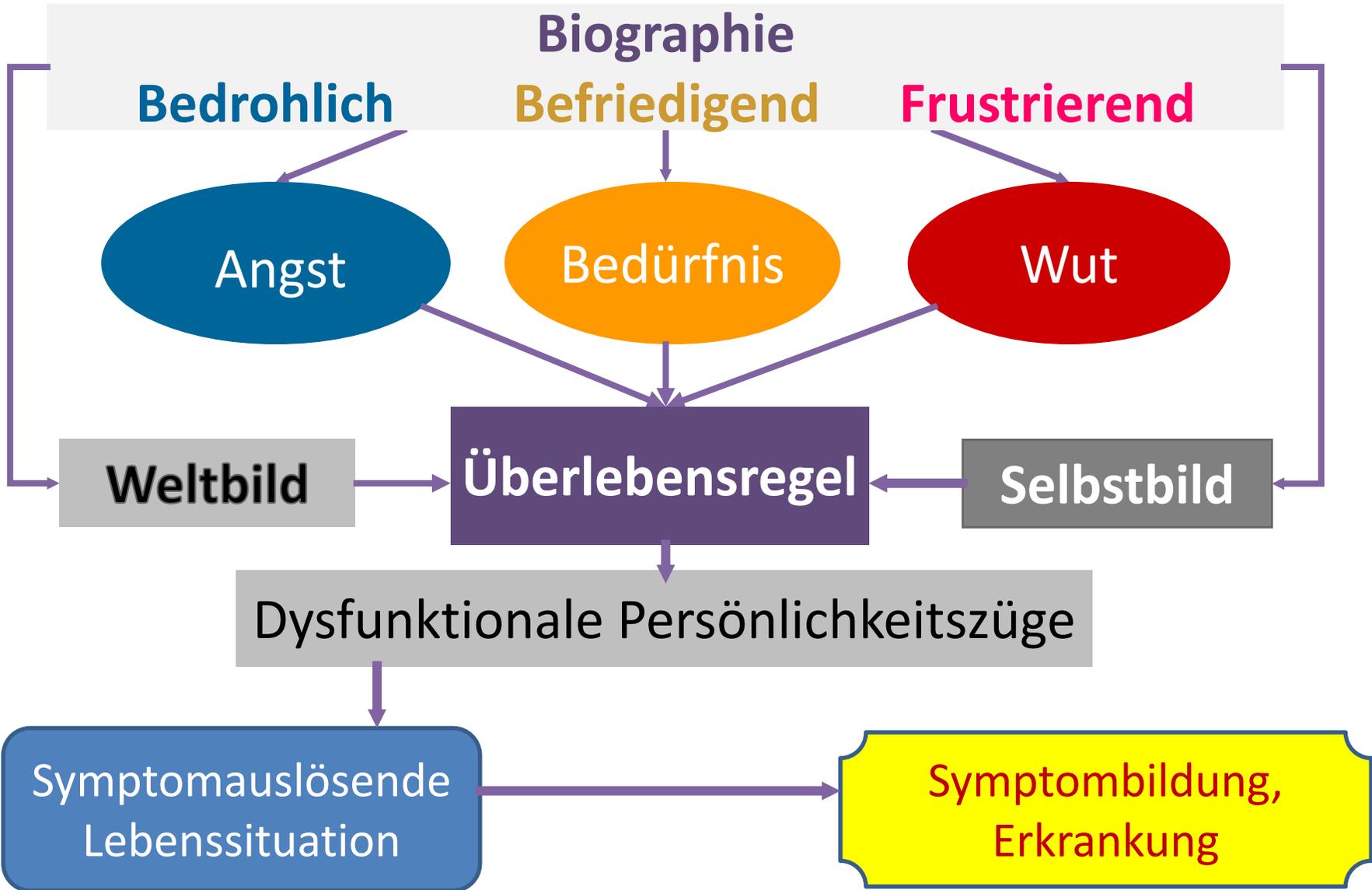
Schon aufnehmen können



# ENTWICKLUNG UND UMWELT



# A) KRANKHEITSMODELL OHNE BERÜCKSICHTIGUNG DER ENTWICKLUNG





# A) KRANKHEITSMODELL MIT BERÜCKSICHTIGUNG DER ENTWICKLUNG

# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

Stufe:

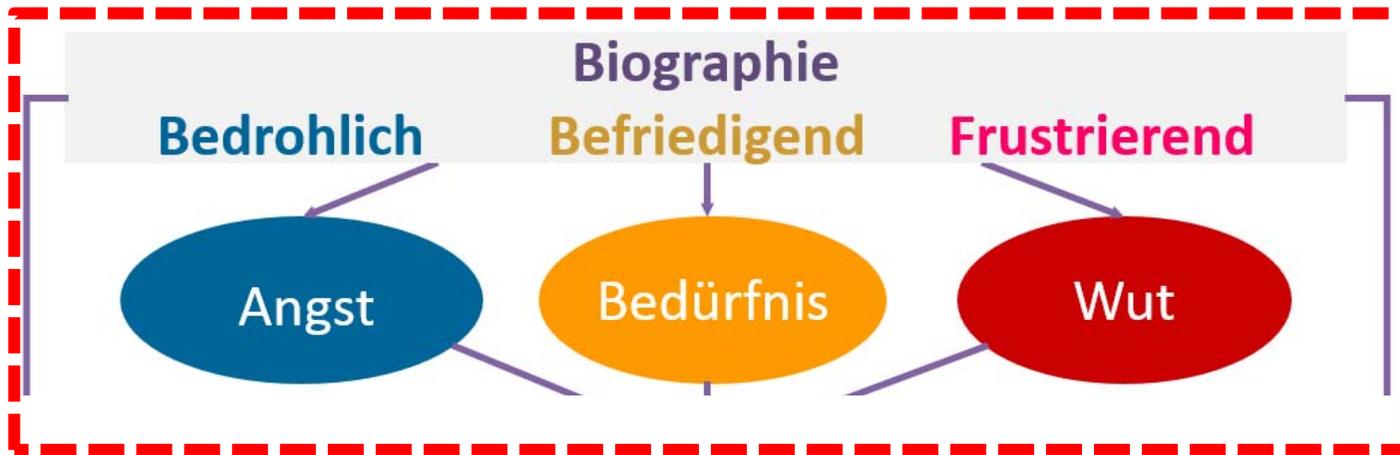
**KÖRPER**

oder

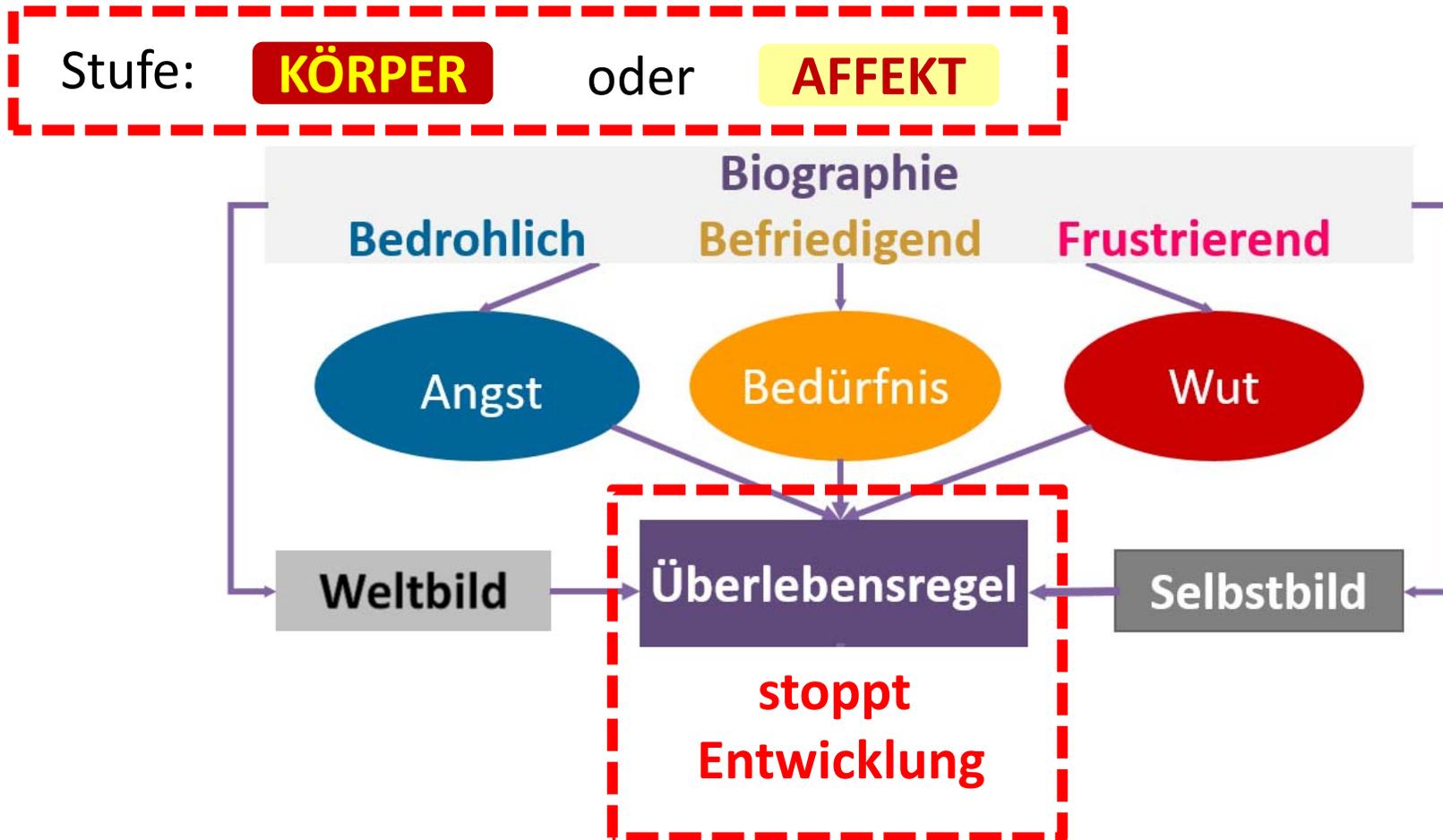
**AFFEKT**

# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

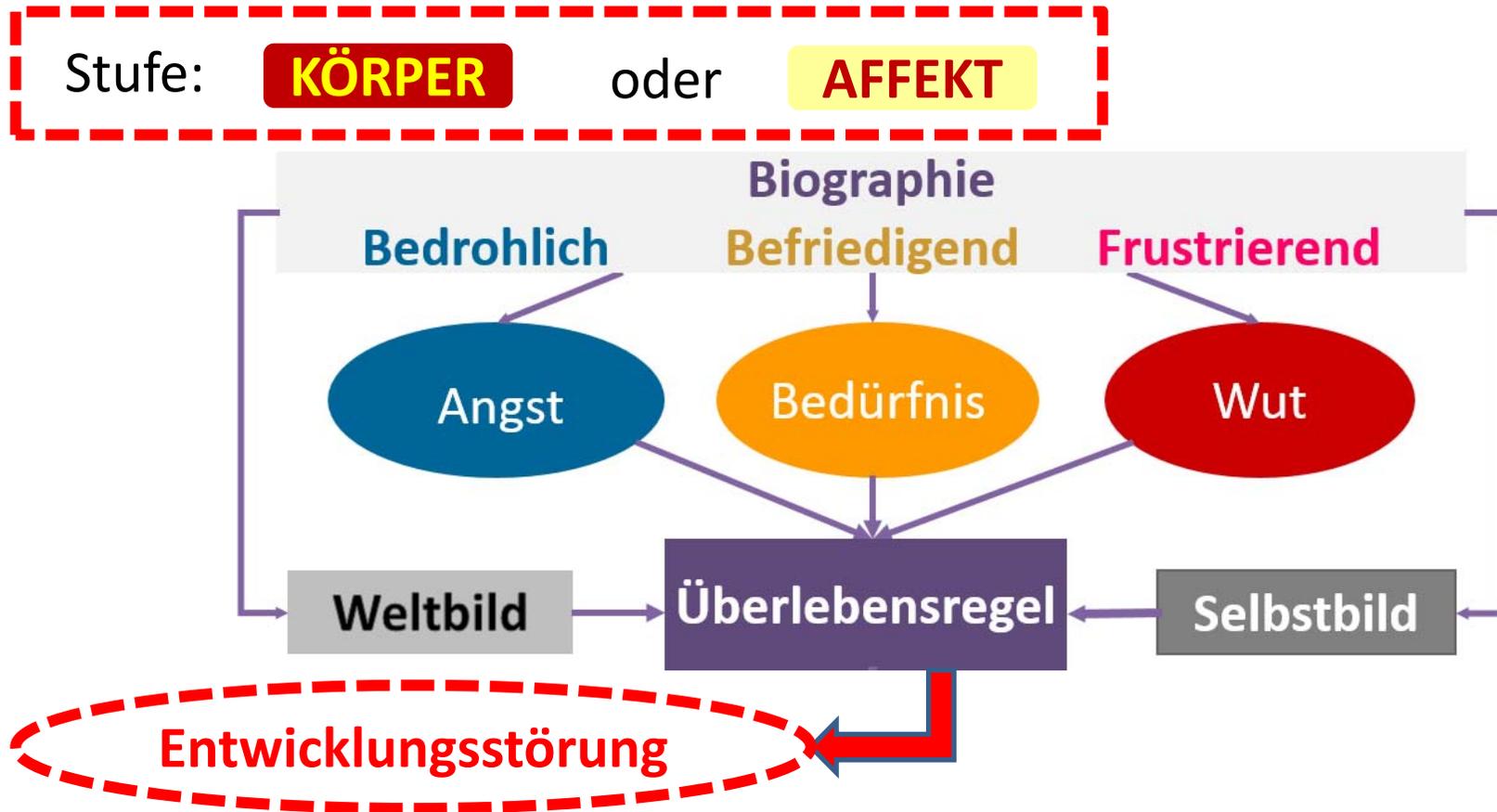
Stufe: **KÖRPER** oder **AFFEKT**



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung



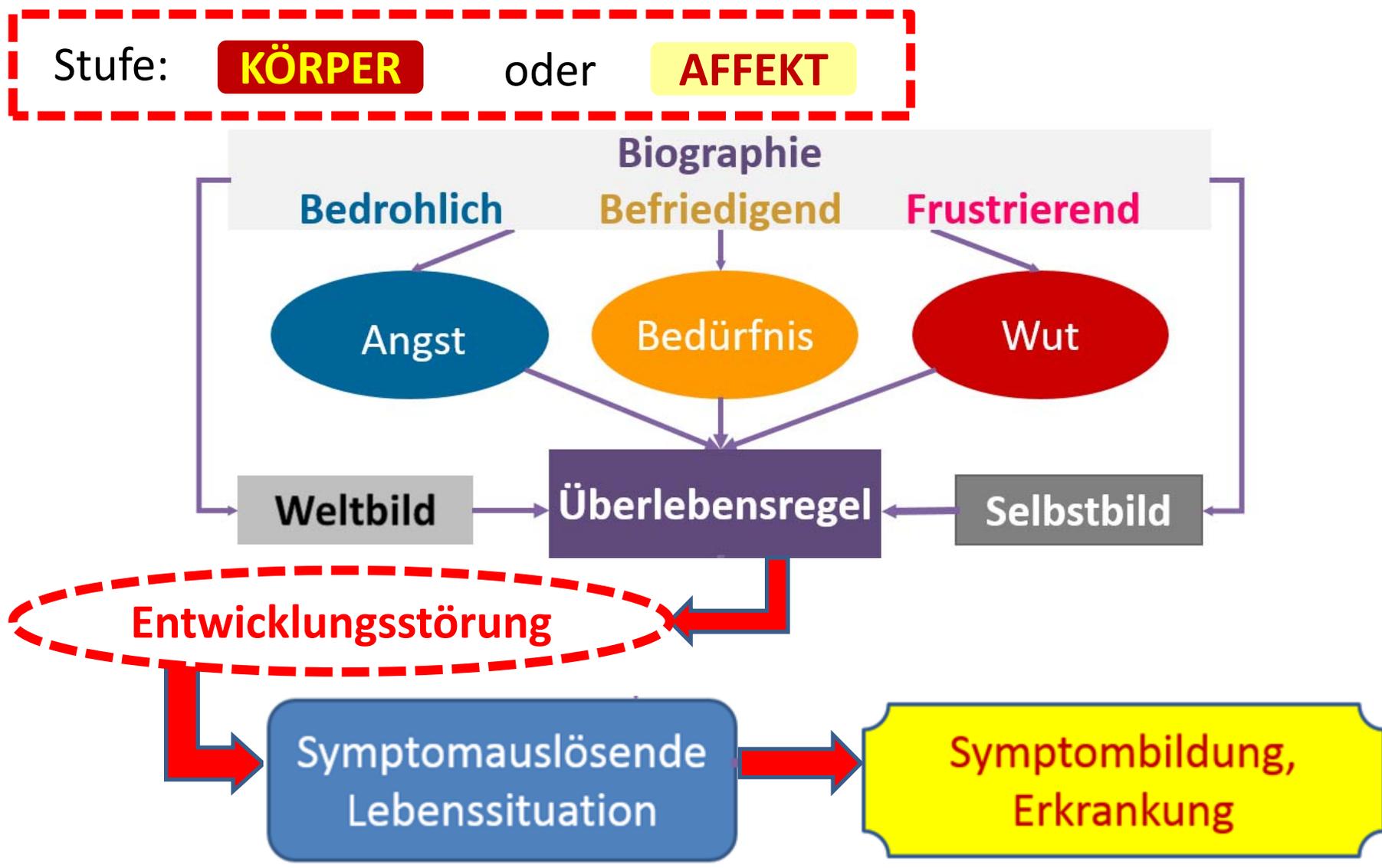
# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung

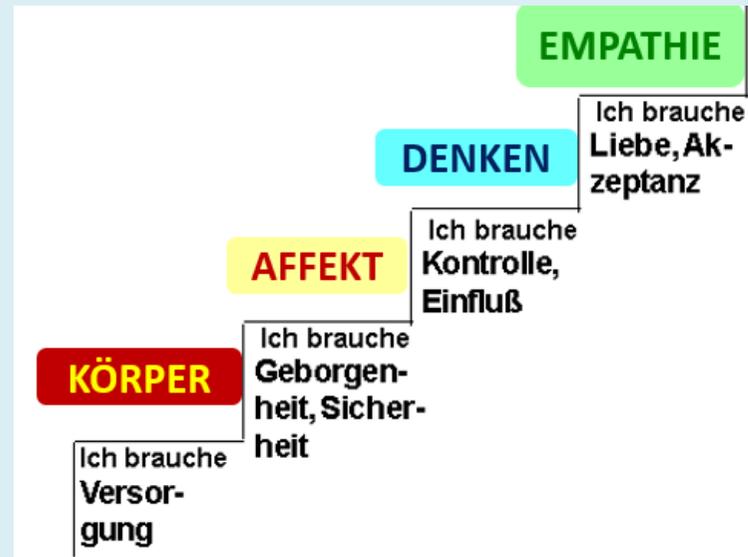


# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung



# Entwicklungsstörung führt zur Symptombildung





# ENTWICKLUNG UND BEDÜRFNIS

## Was ist Ihr Grundbedürfnis? Bitte Augen schließen

### Übung

#### **Ich brauche:**

Willkommensein, Versorgung

Geborgenheit, Sicherheit

Kontrolle, Einfluss

Liebe, Akzeptanz

## Übung

**Was ist Ihr Grundbedürfnis?  
Bitte Augen schließen  
und Sätze innerlich nachsprechen:**

### **Ich brauche**

Willkommensein, Versorgung **KÖRPER**

Geborgenheit, Sicherheit **AFFEKT**

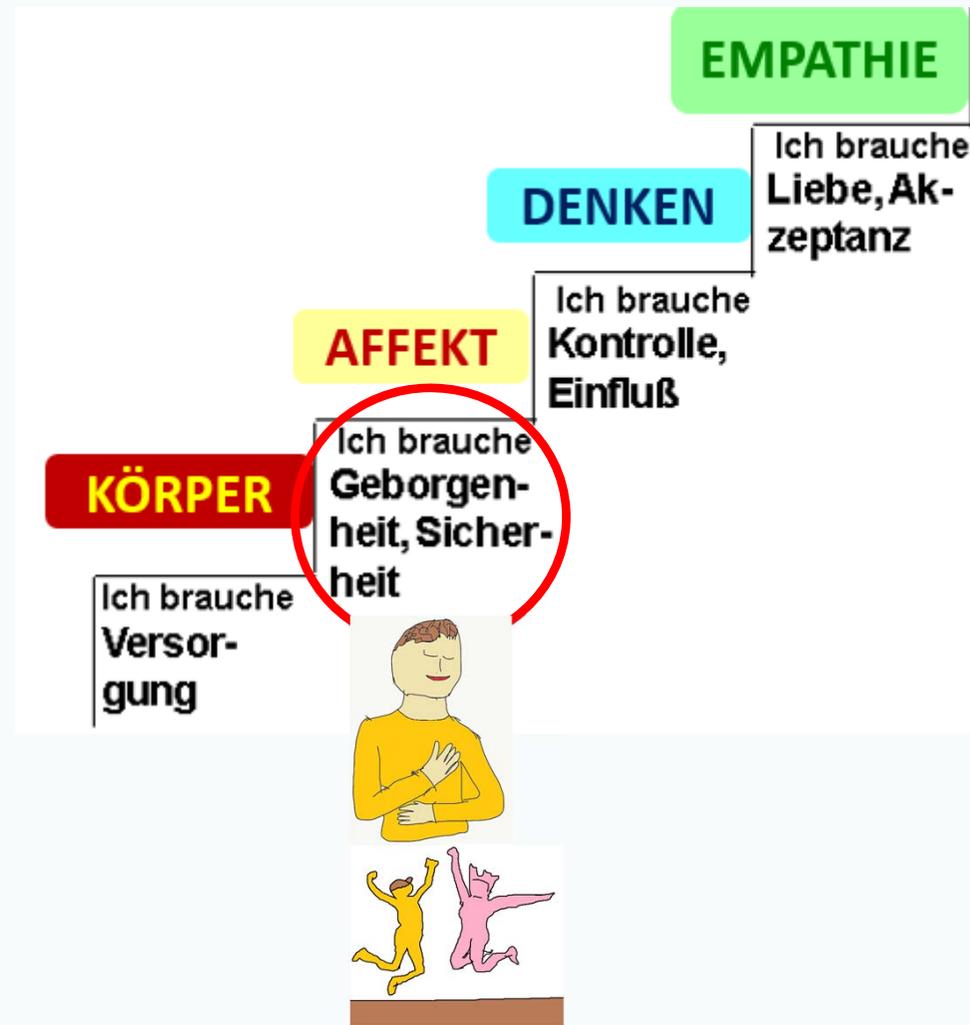
Kontrolle, Einfluss **DENKEN**

Liebe, Akzeptanz **EMPATHIE**

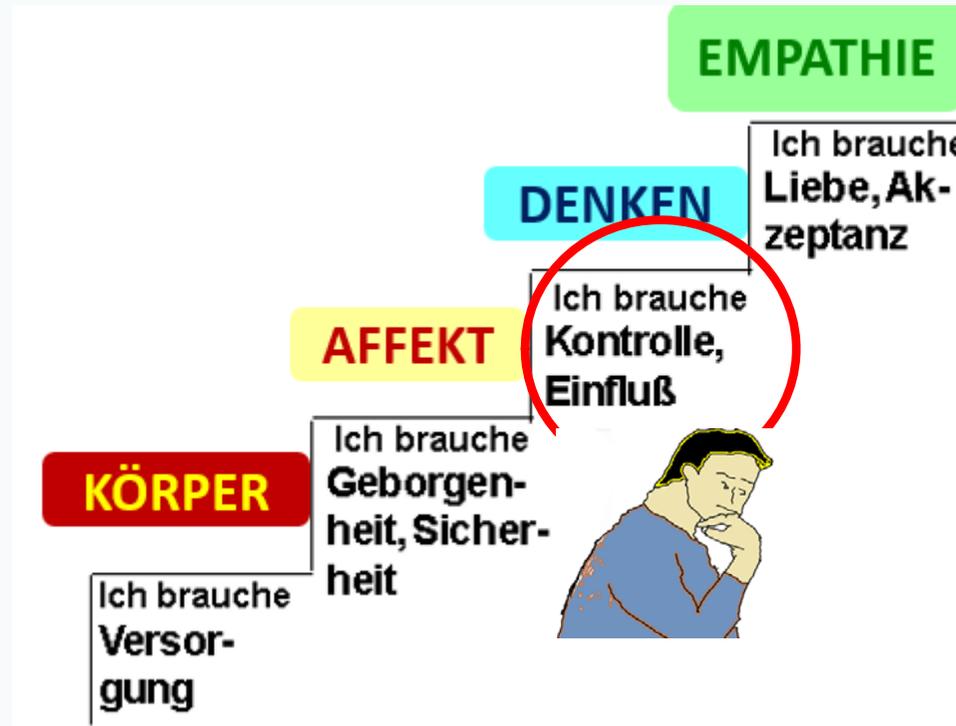
# Entwicklung und Bedürfnis: KÖRPER-Stufe



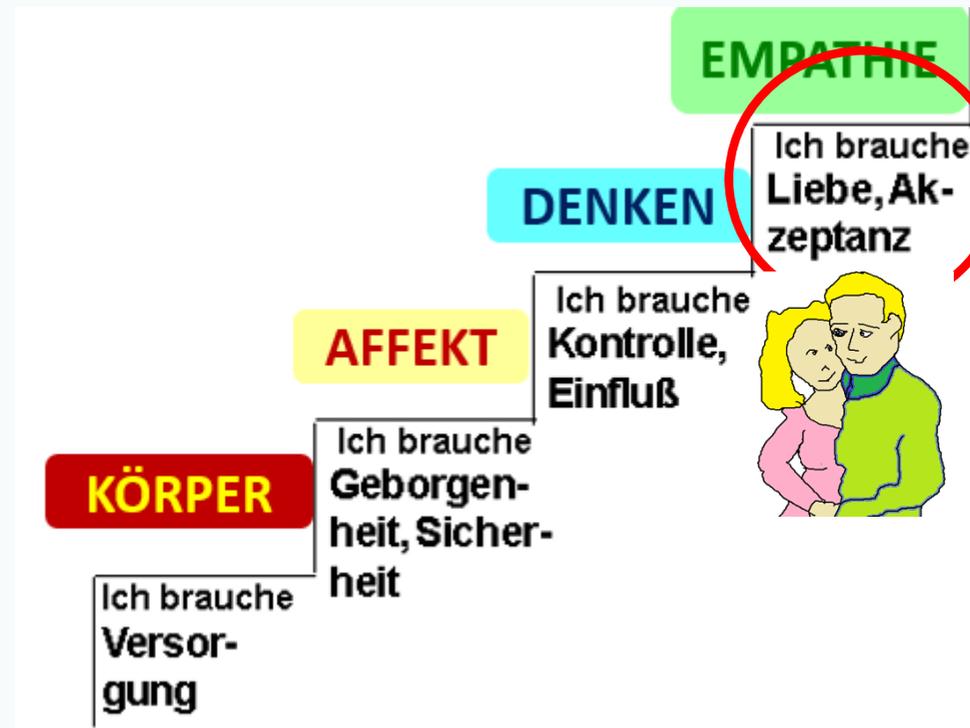
# Entwicklung und Bedürfnis: AFFEKT-Stufe

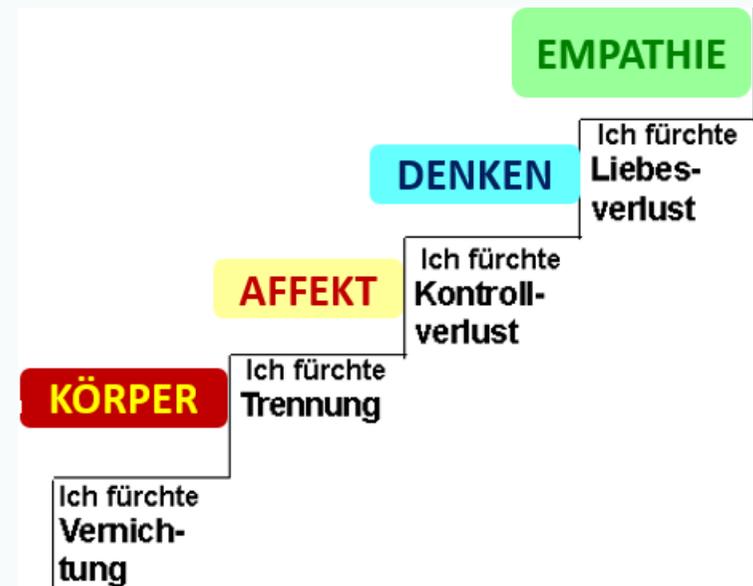


# Entwicklung und Bedürfnis: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Bedürfnis: EMPATHIE-Stufe





# ENTWICKLUNG UND ANGST

**Übung - Imagination: Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie fürchten, dass im nächsten Moment etwas geschehen wird, was große Angst macht ...**

**Was ist Ihre Grundform der Angst?  
Bitte Augen schließen**

**Imagination: eskalierender Streit**

**Ich fürchte:**

Vernichtung

Trennung, Alleinsein

Kontrollverlust über mich oder andere

Liebesverlust

**Übung - Imagination: Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie fürchten, dass im nächsten Moment etwas geschehen wird, was große Angst macht ...**

**Was ist Ihre Grundform der Angst? Bitte Augen schließen**

**Ich fürchte:**

Vernichtung

**KÖRPER**

Trennung, Alleinsein

**AFFEKT**

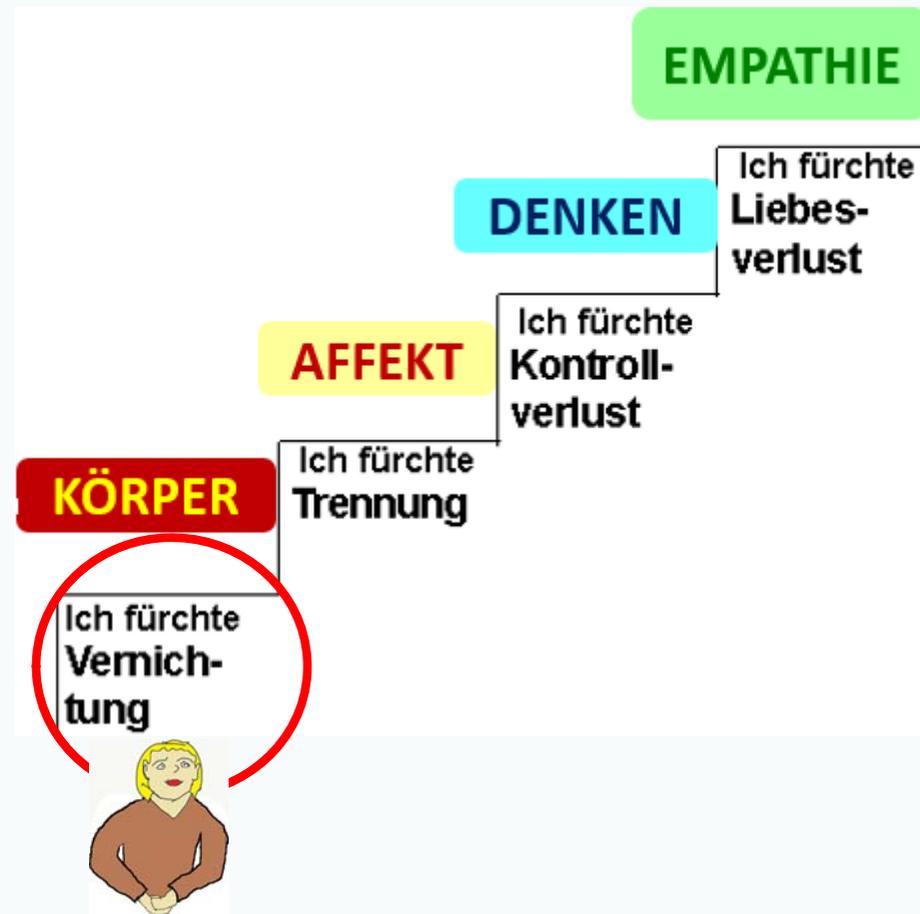
Kontrollverlust über mich oder andere

**DENKEN**

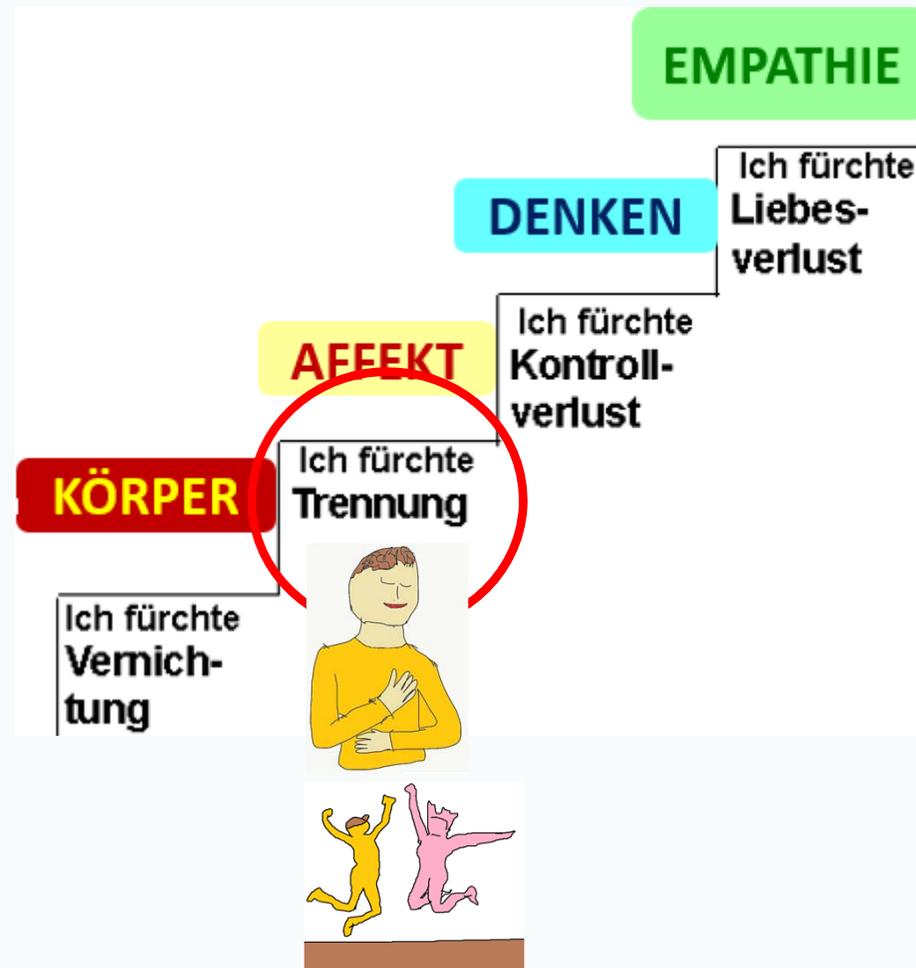
Liebesverlust

**EMPATHIE**

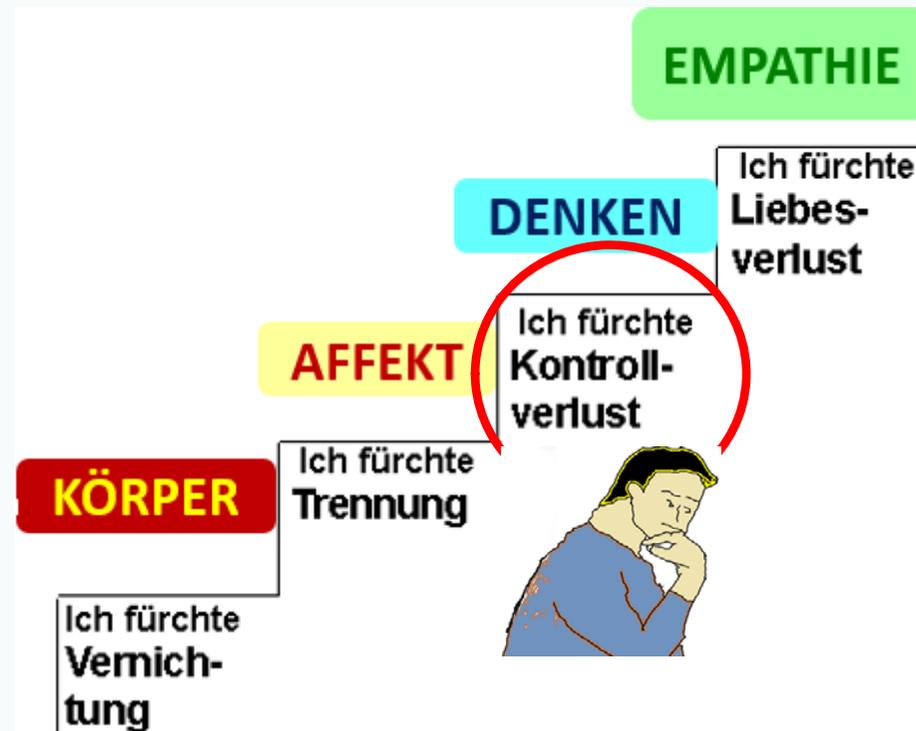
# Entwicklung und Angst: KÖRPER-Stufe



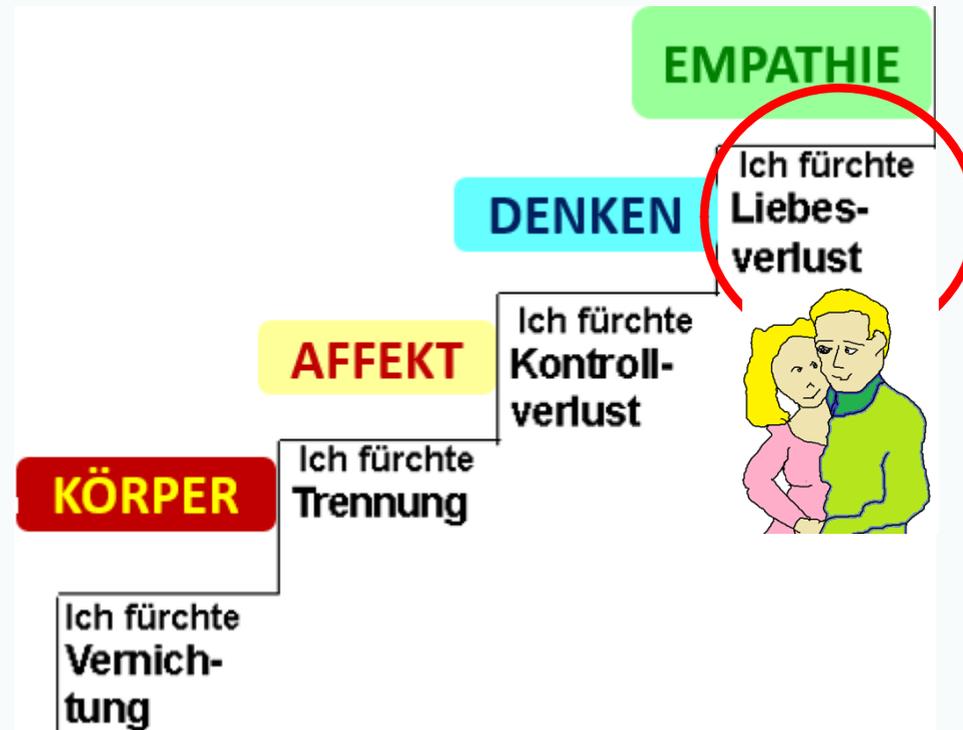
# Entwicklung und Angst: AFFEKT-Stufe



# Entwicklung und Angst: DENKEN-Stufe



# Entwicklung und Angst: EMPATHIE-Stufe



**Übung - Imagination : Streit mit wichtige Bezugsperson eskaliert so sehr, dass Sie aus Wut am liebsten ... (obwohl Sie es natürlich nie tun würden)**

**Was ist Ihre Grundform der Wut? Bitte Augen schließen**

**Aus Wut würde ich am liebsten:**

Vernichten

**KÖRPER**

Trennen, Alleinlassen

**AFFEKT**

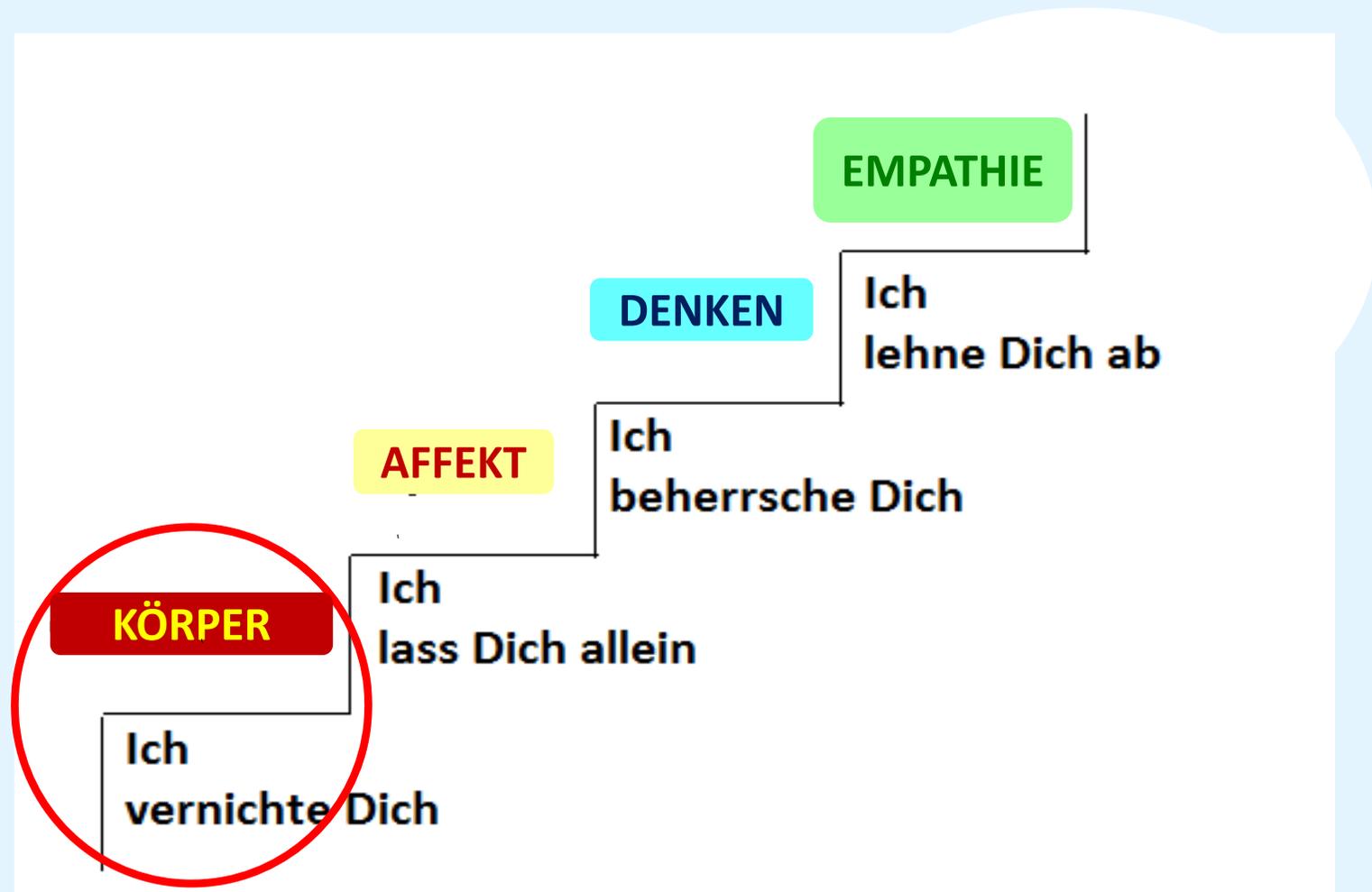
Kontrolle/Macht über den anderen

**DENKEN**

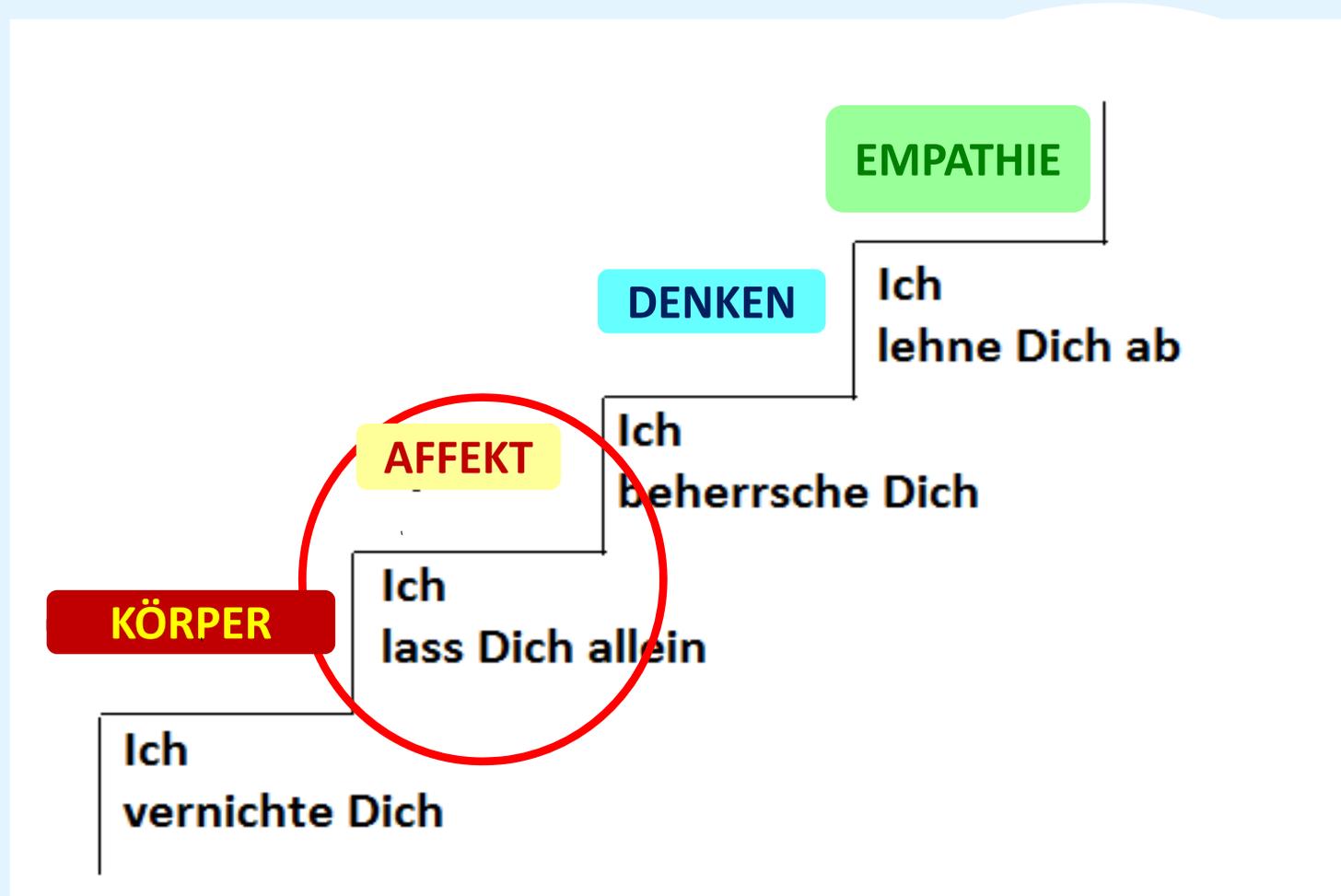
Liebe entziehen

**EMPATHIE**

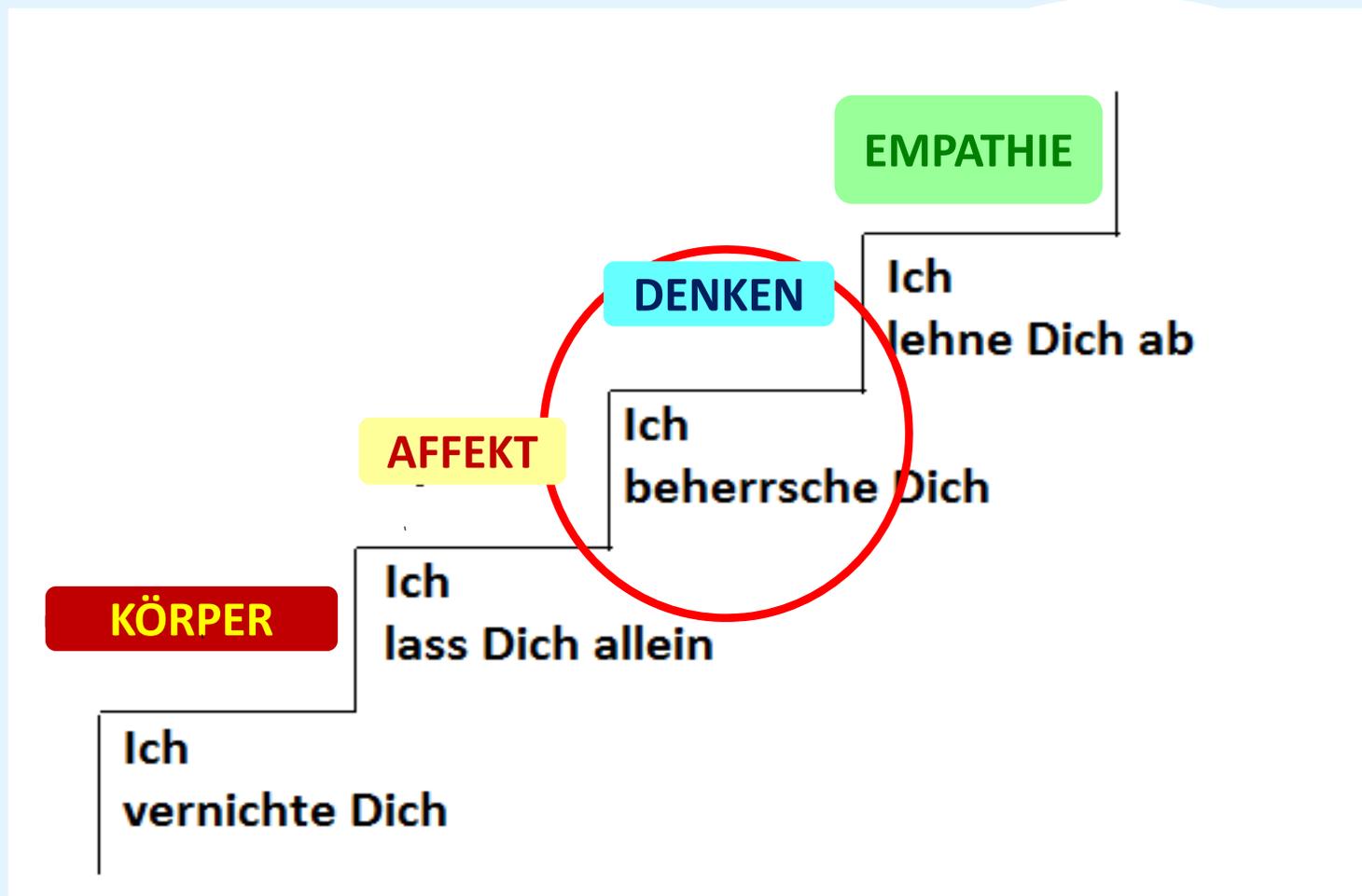
# Entwicklung und Wut: KÖRPER-Stufe



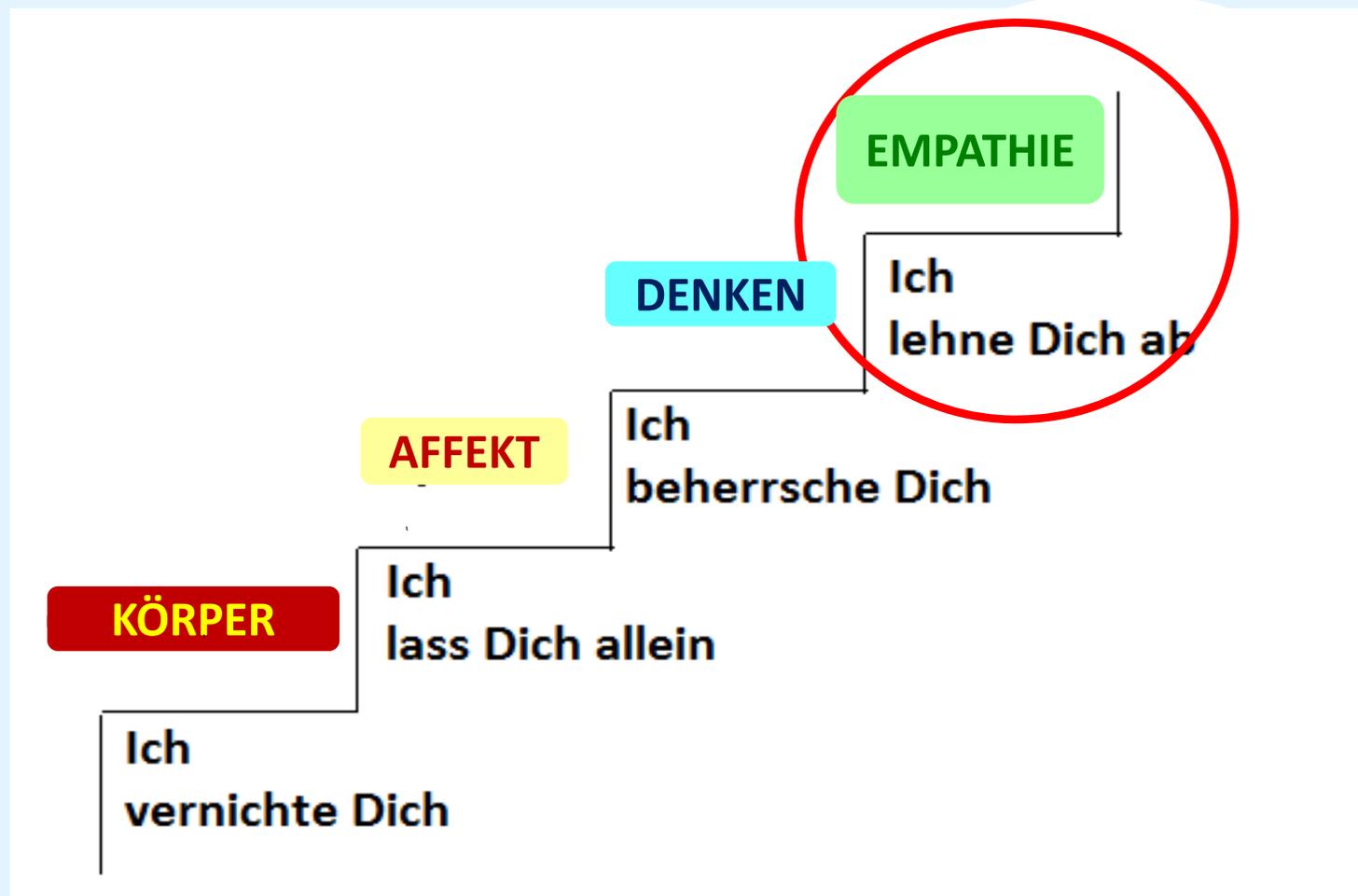
# Entwicklung und Wut: AFFEKT-Stufe

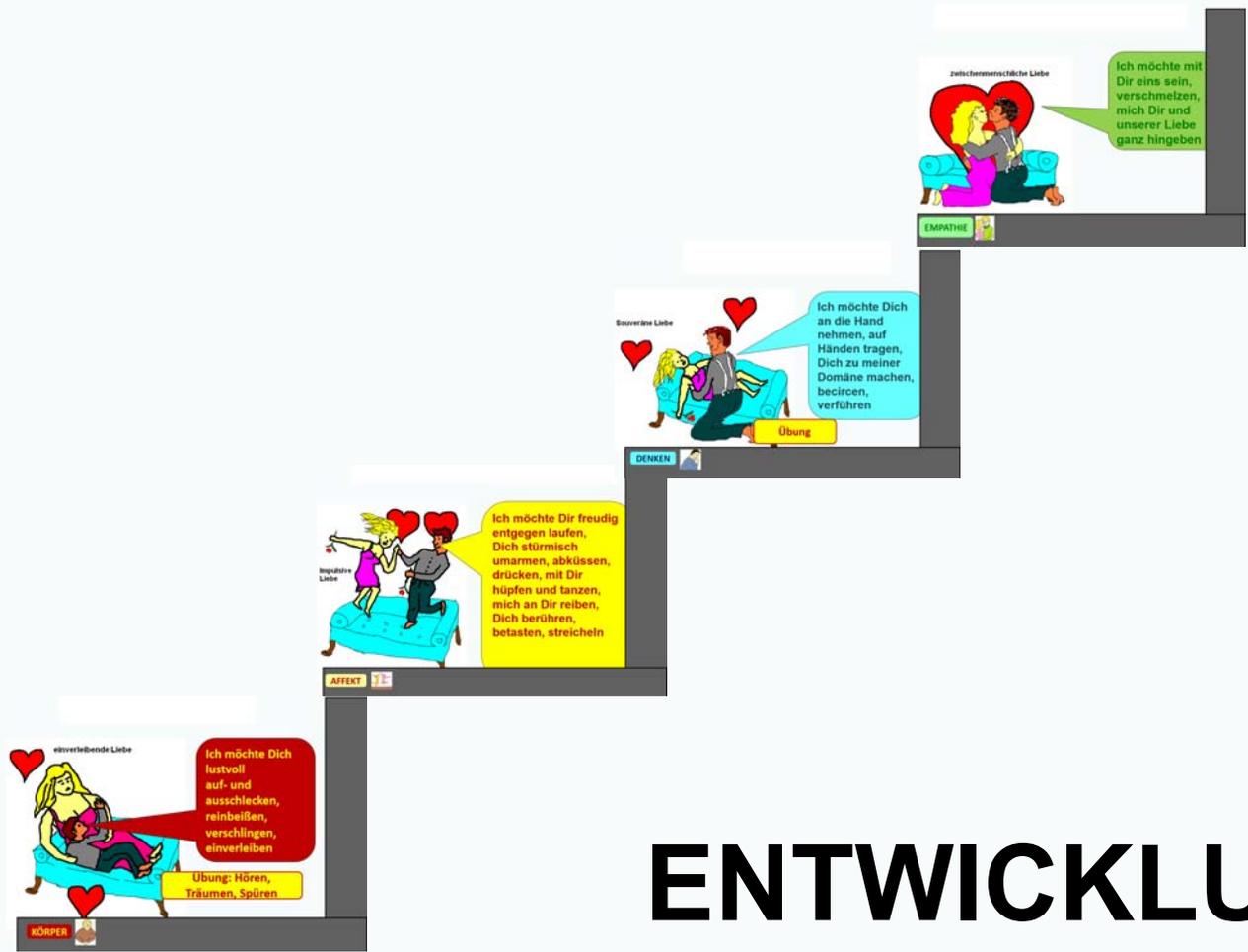


# Entwicklung und Wut: DENKEN-BEWIRKEN-Stufe



# Entwicklung und Wut: EMPATHIE-Stufe





# ENTWICKLUNG UND LIEBE

# KÖRPER-Liebe – sich in der Liebe räkeln, in ihr baden



Ich möchte Dich  
lustvoll  
auf- und  
ausschlecken,  
reinbeißen,  
verschlingen,  
einverleiben

Übung: Hören,  
Träumen, Spüren

**KÖRPER**



# AFFEKT-Liebe – die Gefühle tanzen



**Ich möchte Dir freudig  
entgegen laufen,  
Dich stürmisch  
umarmen, abküssen,  
drücken, mit Dir  
hüpfen und tanzen,  
mich an Dir reiben,  
Dich berühren,  
betasten, streicheln**

**AFFEKT**



# DENKENDE Liebe – im Griff

Souveräne Liebe



Ich möchte Dich  
an die Hand  
nehmen, auf  
Händen tragen,  
Dich zu meiner  
Domäne machen,  
becircen,  
verführen

Übung

DENKEN



# EMPATHIE-Liebe - verschmolzen

zwischenmenschliche Liebe



Ich möchte mit  
Dir eins sein,  
verschmelzen,  
mich Dir und  
unserer Liebe  
ganz hingeben

EMPATHIE



# Entwicklungsstufen Charakteristika

**KÖRPER - empfangen**

**AFFEKT – impulsiv sein**

**DENKEN - bewirken**

**EMPATHIE - lieben**

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: brauchen

- **Ich brauche jetzt**                      ***z.B. Selbstwirksamkeit***
- Ich brauche nicht mehr              *z.B. Schutz, Sicherheit*
- (Ich brauche noch nicht ... )      *z.B. Liebe*

**DENKEN** → Also eine Bezugsperson, die auf sich einwirken lässt

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: fürchten

- **Ich fürchte jetzt** *z.B. Kontrollverlust*
- Ich fürchte nicht mehr *z.B. Trennung, Alleinsein*
- (Ich fürchte noch nicht ...)  
*z.B. Liebesverlust*

**DENKEN** → Also eine Bezugsperson, die mir die Kontrolle entreißt

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: wüten

- **Meine Wut ist jetzt**                      ***z.B. gezielt wehtun***
- Meine Wut ist nicht mehr              *z.B. Trennen, Alleinlassen*
- (Meine Wut ist noch nicht ...)      *z.B. Liebesentzug*

**DENKEN**

→ Eine Bezugsperson, die ich quälen, abwerten etc. kann

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: Können

- **Ich kann jetzt** *z.B. mich und andere steuern*
- Ich kann immer noch *z.B. wütend sein*
- (Ich kann noch nicht ...)  
*z.B. empathisch sein*

### DENKEN

→ Also eine Bezugsperson, die tut, was ich mir von ihr wünsche

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: Gefühl

- **Ich fühle jetzt** *z.B. Stolz*
- Ich fühle jetzt seltener *z.B. Abhängigkeit*
- (Ich fühle noch selten ...)  
*z.B. Mitgefühl*

**DENKEN**

→ Wenn ich wirksam war: Stolz, wenn ich scheitere: Ärger

## Entwicklungsstufen -Charakteristika: Konflikt

- **Mein Konflikt ist jetzt**                    *z.B. Kontrolle vs. Hingabe*
- Mein Konflikt ist nicht mehr            *z.B. Schutz vs. Alleinsein*
- (Mein Konflikt ist noch nicht ...) *z.B. Liebe vs. Liebesverlust*

### DENKEN

→ Den anderen im Griff haben versus beschenkt werden,  
ohne dass ich dafür etwas leiste

# Entwicklungsstufen -Charakteristika: Beziehung

- **Meine Beziehung ist jetzt ...**      *z.B. abgegrenzt*
- Meine Beziehung ist nicht mehr ...      *z.B. symbiotisch*
- (Meine Beziehung ist noch nicht ...)      *z.B. gegenseitig*

**DENKEN**

→ so, dass ich führe und der andere sich folgt

# Entwicklungsstufen

**KÖRPER**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

**KÖRPER - empfangen**

**AFFEKT – impulsiv sein**

**DENKEN - bewirken**

**EMPATHIE - lieben**

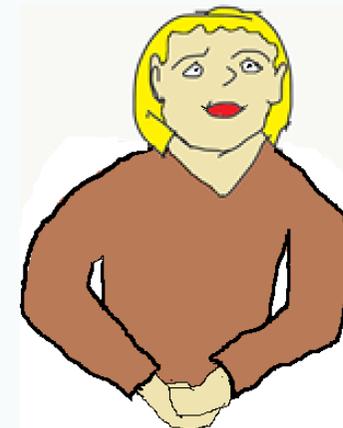
## Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

- Ich bin Empfindung und Reflex

**Übung**

- Ich bin - mein Körper-Selbst ist Mund, Haut, Halbschleimhäute und Schleimhäute (Atmung, Nahrung) und Sinnesorgane.

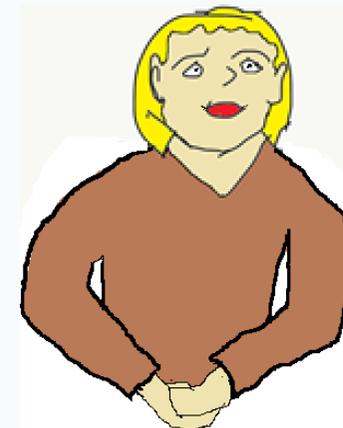


# Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Mein Körper braucht seinen Platz, Nahrung, Wärme, Schutz**
- **Meine Angst ist im Atem, im Bauch, in der Haut**
- **Meine Wut ist in Atem/Stimme, in der Haut/Schleimhaut**
- **Aus Wut schreie ich, wird meine Haut krebsrot bis blau**

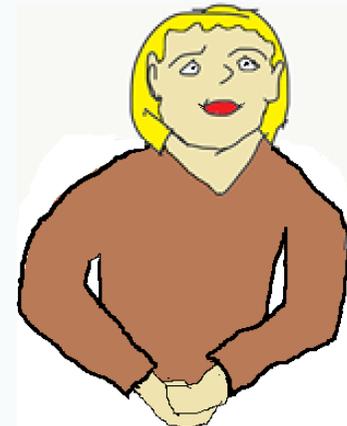


# Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Ich brauche**, dass mir kontinuierlich gegeben wird, was ich brauche (Versorgung).
- **Ich fürchte**, nicht zu erhalten, was ich brauche, schlimmstenfalls **Vernichtung**

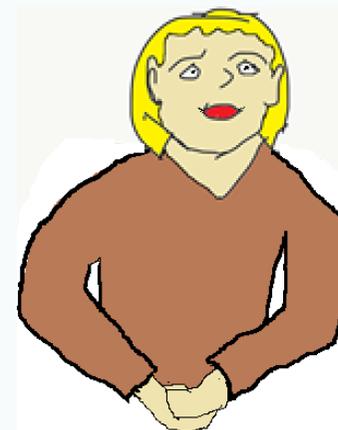


## Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Ich bin** Empfindung und Reflex
- **Ich bin - mein Körper-Selbst ist Mund, Haut, Halbschleimhäute und Schleimhäute (Atmung, Nahrung) und Sinnesorgane.**
- **Mein Körper braucht seinen Platz, Nahrung, Wärme, Schutz**
- **Meine Angst ist im Atem, im Bauch, in der Haut**
- **Meine Wut ist in Atem/Stimme, in der Haut/Schleimhaut**
- **Aus Wut schreie ich, wird meine Haut krebsrot bis blau**
- **Ich brauche**, dass mir kontinuierlich gegeben wird, was ich brauche (Versorgung).
- **Ich fürchte**, nicht zu erhalten, was ich brauche, schlimmstenfalls **Vernichtung**

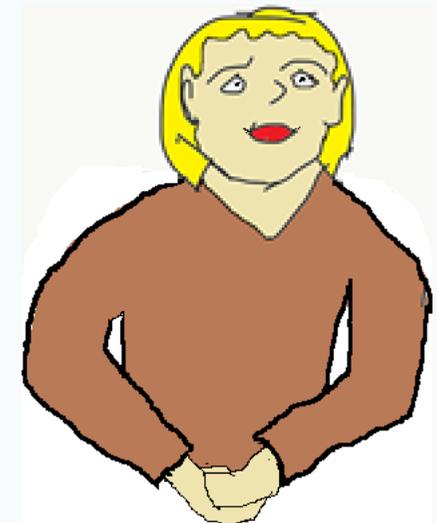


# Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Ich kann annehmen, mich Gutem öffnen, mich Schlechtem verschließen.**

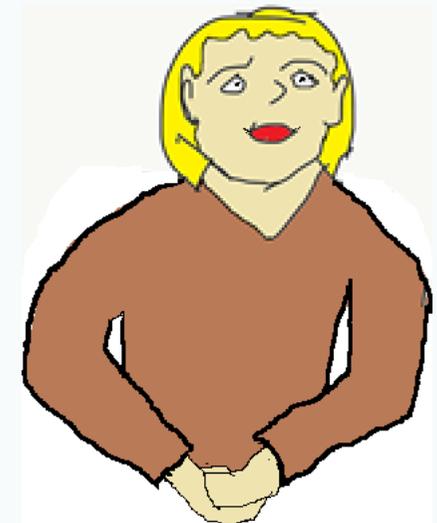


# Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Ich kann noch nicht:** mir von anderen holen, was ich brauche (Hingehen und Nehmen, Fordern, Nein-Sagen).
- **Ich kann noch nicht** Motorik und Sprache einsetzen
- **Ich kann noch keine** objektgerichteten gezielten Impulse und Handlungen erzeugen
- **Ich kann noch nicht** die Realität ganzheitlich wahrnehmen

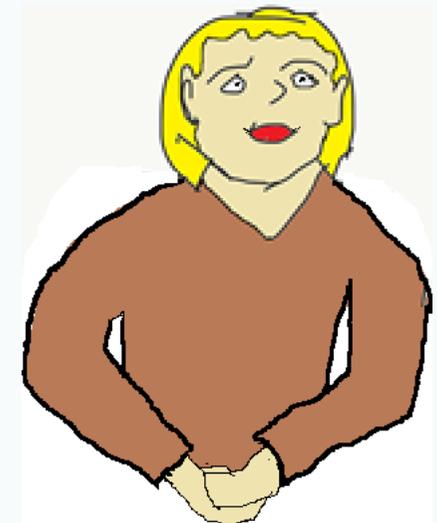


# Meine Entwicklungsstufe 1

**KÖRPER - empfangen**

**Übung**

- **Ich kann annehmen, mich Gutem öffnen, mich Schlechtem verschließen.**
- **Ich kann noch nicht:** mir von anderen holen, was ich brauche (Hingehen und Nehmen, Fordern, Nein-Sagen).
- **Ich kann noch nicht** Motorik und Sprache einsetzen
- **Ich kann noch keine** objektgerichteten gezielten Impulse und Handlungen erzeugen
- **Ich kann noch nicht** die Realität ganzheitlich wahrnehmen

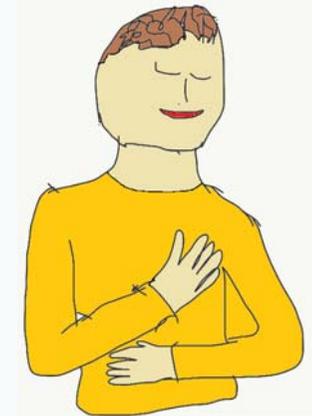


## Meine Entwicklungsstufe 2

AFFEKT – impulsiv sein

### Übung

- Ich bin **Impuls und Wahrnehmung**
- Mein Körper-Selbst ist Arme, Beine, Hände, Finger mit den Muskeln, Knochen und Gelenken
- Mein Körper braucht Bewegung im Weggehen und Herkommen, Spielen, Schutz, Begrenzung

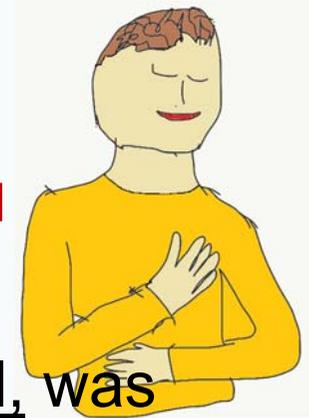


## Meine Entwicklungsstufe 2

AFFEKT – impulsiv sein

### Übung

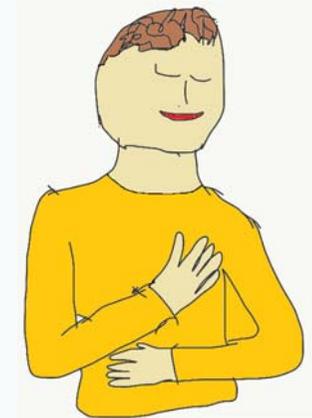
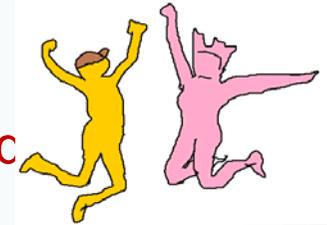
- **Ich bin Impuls und Wahrnehmung**
- Mein **Körper-Selbst** ist Arme, Beine, Hände, Finger mit den Muskeln, Knochen und Gelenken
- Mein **Körper** braucht Bewegung im Weggehen und Herkommen, Spielen, Schutz, Begrenzung
- Meine **Gefühle** werden nur durch das bestimmt, was gerade jetzt in der Situation geschieht
- Meine **Angst** ist im Herz, ... vor Alleinsein, Trennung, Tod
- Meine **Wut** ist Weggehen, Verlassen
- Ich brauche einen Menschen, der mir das geben will, was ich brauche (Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit)
- Ich fürchte, dass ich mich von meiner Bezugsperson soweit entferne oder sie von mir, dass ich sie verliere (**Trennung**).



## Meine Entwicklungsstufe 2

### AFFEKT – impulsiv sein

- **Meine Gefühle** werden nur durch das bestimmt, was gerade jetzt in der Situation geschieht
- **Meine Angst ist im Herz**, ... vor Alleinsein, Trennung, Tod
- **Meine Wut ist Weggehen, Verlassen**



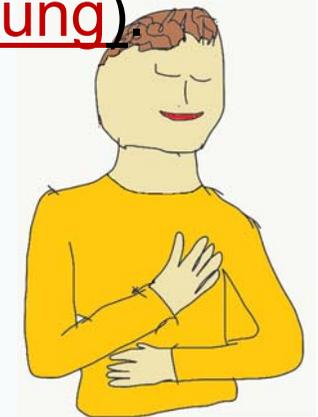
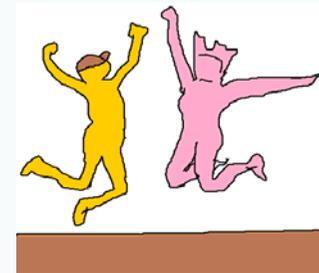
**Übung: Ich möchte drei TeilnehmerInnen vom Typ A einladen, sich hier miteinander zu unterhalten**

## Meine Entwicklungsstufe 2

AFFEKT – impulsiv sein

### Übung

- **Ich brauche** einen Menschen, der mir das geben will, was ich brauche (Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit)
- **Ich fürchte**, dass ich mich von meiner Bezugsperson soweit entferne oder sie von mir, dass ich sie verliere (**Trennung**)

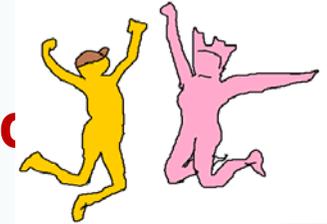


## Meine Entwicklungsstufe 2

AFFEKT – impulsiv sein

### Übung

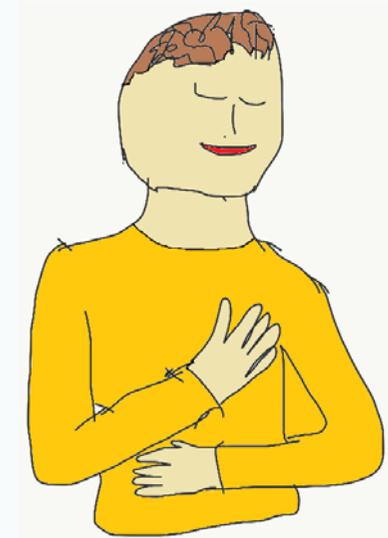
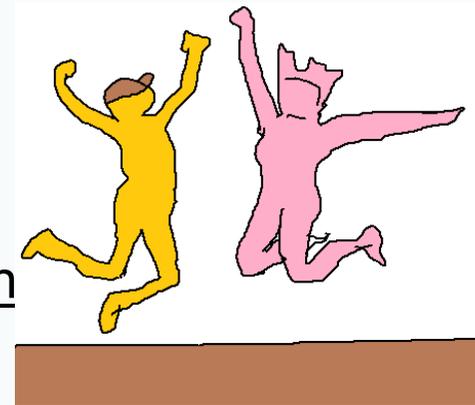
- **Ich bin Impuls und Wahrnehmung**
- Mein **Körper-Selbst** ist Arme, Beine, Hände, Finger mit den Muskeln, Knochen und Gelenken
- Mein **Körper** braucht Bewegung im Weggehen und Herkommen, Spielen, Schutz, Begrenzung
- Meine **Gefühle** werden nur durch das bestimmt, was gerade jetzt in der Situation geschieht
- Meine **Angst** ist im Herz, ... vor Alleinsein, Trennung, Tod
- Meine **Wut** ist Weggehen, Verlassen
- Ich brauche einen Menschen, der mir das geben will, was ich brauche (Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit)
- Ich fürchte, dass ich mich von meiner Bezugsperson soweit entferne oder sie von mir, dass ich sie verliere (**Trennung**).



## Meine Entwicklungsstufe 2

**AFFEKT – impulsiv sein**

- **Ich kann** genau das tun, was mein momentanes Bedürfnis befriedigt, mir das holen, was ich jetzt brauch

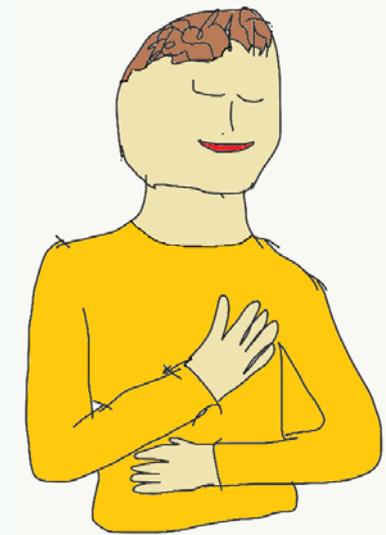
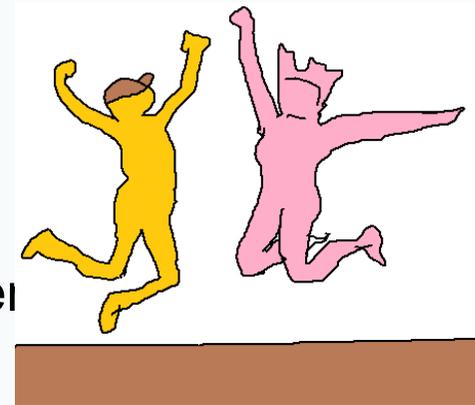


**Übung**

## Meine Entwicklungsstufe 2

### AFFEKT – impulsiv sein

- Ich kann noch nicht gleichzeitig zwei Wahrnehmungen oder Impulse koordinieren („Der graue Ball (in der Dämmerung) ist nicht mein (roter) Ball“)
- Ich kann noch nicht andere dazu bringen, in meinem Sinne zu handeln (andere steuern, mich bremsen)
- Ich kann noch nicht unterscheiden zwischen eigenen Gedanken und Gefühlen und denen anderer: „Papa ist lieb“ statt: „Ich liebe Papa“
- Ich kann noch nicht Impulse oder Wahrnehmungen über längere Zeit aufrecht erhalten, z. B. Mein Impuls, Bonbons aus der Handtasche meiner Mutter zu essen, bringe ich nicht in Verbindung mit Mutters Strafandrohung

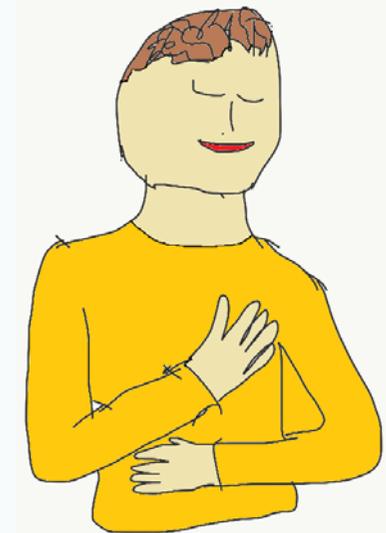
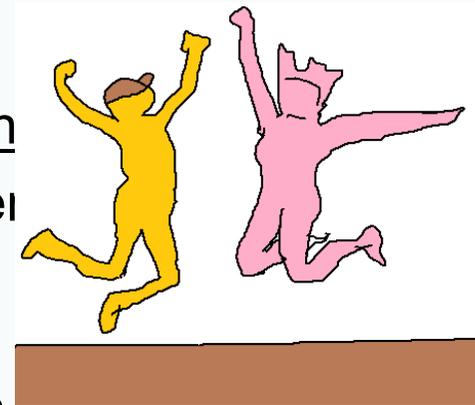


### Übung

## Meine Entwicklungsstufe 2

### AFFEKT – impulsiv sein

- **Ich kann** genau das tun, was mein momentanes Bedürfnis befriedigt, mir das holen, was ich jetzt brauch
- **Ich kann noch nicht** gleichzeitig zwei Wahrnehmungen oder Impulse koordinieren („Der graue Ball (in der Dämmerung) ist nicht mein (roter) Ball“)
- **Ich kann noch nicht** andere dazu bringen, in meinem Sinne zu handeln (andere steuern, mich bremsen)
- **Ich kann noch nicht** unterscheiden zwischen eigenen Gedanken und Gefühlen und denen anderer: „Papa ist lieb“ statt: „Ich liebe Papa“
- **Ich kann noch nicht** Impulse oder Wahrnehmungen über längere Zeit aufrecht erhalten, z. B. Mein Impuls, Bonbons aus der Handtasche meiner Mutter zu essen, bringe ich nicht in Verbindung mit Mutters Strafandrohung



### Übung

# Meine Entwicklungsstufe 3

DENKEN - bewirken

## Übung

- Ich bin Kontrolle und Rolle
- Mein Körper selbst ist willentlich und gezielt eingesetzte Bewegungsapparat, ein körperlich handelndes Selbst

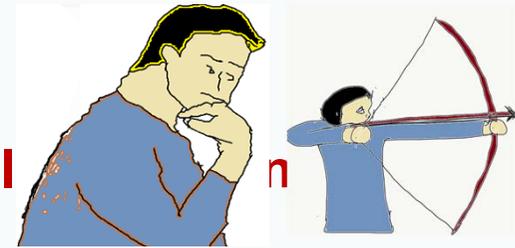


## Meine Entwicklungsstufe 3

### DENKEN - bewirken

#### Übung

- Mein Körper braucht Kraft, Koordination und Zielwirkung
- Meine Angst ist in den Muskeln (samt Gelenken, Bändern)
- Meine Wut ist in der Stirn, in der Schulter, in den Armen
- Aus Wut treffe ich gezielt



## Meine Entwicklungsstufe 3

### DENKEN - bewirken

#### Übung



- **Ich brauche** eine Umwelt, die sich durch mich beeinflussen lässt (Kontrolle).
- **Ich brauche nicht mehr** einen Menschen, der von sich aus immer gleich denkt und fühlt wie ich.
- **Ich fürchte Kontrolle** über meine Umwelt zu verlieren.

## Meine Entwicklungsstufe 3

### DENKEN - bewirken

#### Übung

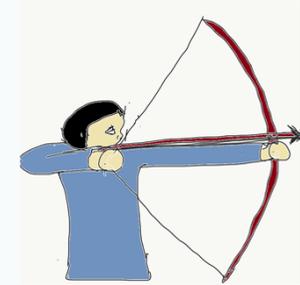


- Ich bin Kontrolle und Rolle
- Mein Körperselbst ist willentlich und gezielt eingesetzte Bewegungsapparat, ein körperlich handelndes Selbst
- Mein Körper braucht Kraft, Koordination und Zielorientierung, Wirkung
- Meine Angst ist in den Muskeln (samt Gelenken, Bändern)
- Meine Wut ist in der Stirn, in der Schulter, in den Armen
- **Aus Wut treffe ich gezielt**
- **Ich brauche** eine Umwelt, die sich durch mich beeinflussen lässt (Kontrolle).
- **Ich brauche nicht mehr** einen Menschen, der von sich aus immer gleich denkt und fühlt wie ich.
- **Ich fürchte Kontrolle** über meine Umwelt zu verlieren.

## DENKEN - bewirken

### Meine Entwicklungsstufe 3

- **Ich kann** auf andere Menschen so einwirken, dass sie in meinem Sinne handeln (steuern).
- **Ich kann** meine Wahrnehmung hinterfragen und meine **Impulse steuern**
- **Ich kann** zwei Wahrnehmungen koordinieren (*Menschen klein wie Ameisen vom Fernsehturm aus gesehen*)
- **Ich kann** erkennen, dass **Deine Sichtweise von meiner verschieden ist**
- **Ich kann** einen Impuls zum Zeitpunkt 1 in Verbindung bringen mit einem zweiten Impuls zum Zeitpunkt 2 (1. Bonbon klauen und 2. Mutters Strafe)
- **Ich kann** deshalb situationsüberdauernde Bedürfnisse haben
- **Ich kann** einen Plan fertigen, um andere Menschen zu steuern

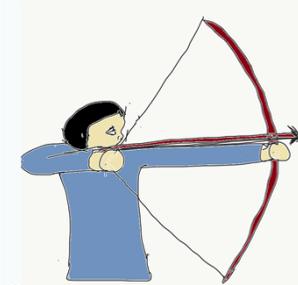


**Übung: Ich möchte drei TeilnehmerInnen vom  
Typ D einladen, sich hier miteinander zu  
unterhalten**

## Meine Entwicklungsstufe 3

### DENKEN - bewirken

#### Übung

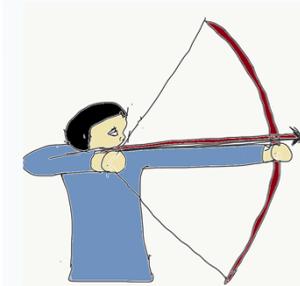


- **Ich kann noch nicht** Kontrolle abgeben, um durch Verzicht auf eigene Interessen mich der Beziehung zu überlassen
- **Ich kann nicht** Perspektive wechseln: Die Sichtweise eines anderen Menschen dient nur dazu, ihr Verhalten vorherzusagen → hineindenken, aber nicht hineinfühlen.
- **Meine Gefühle werden** dadurch bestimmt, ob und wie die Welt meine Bedürfnisse insgesamt befriedigt.

## Meine Entwicklungsstufe 3

### DENKEN - bewirken

#### Übung



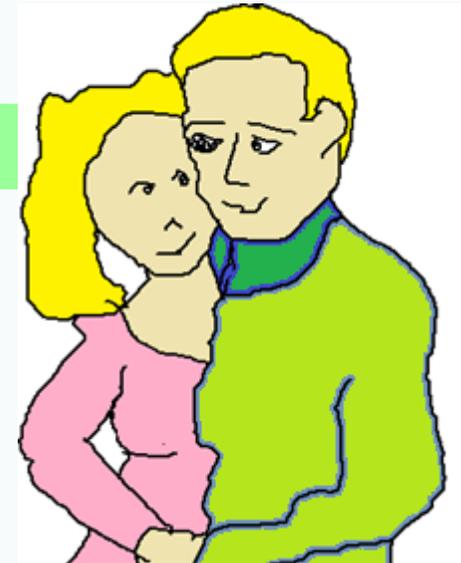
- **Ich kann** auf andere Menschen so einwirken, dass sie in meinem Sinne handeln (steuern).
- **Ich kann** meine Wahrnehmung hinterfragen und meine **Impulse steuern**
- **Ich kann** zwei Wahrnehmungen koordinieren (*Menschen klein wie Ameisen vom Fernsehturm aus gesehen*)
- **Ich kann** erkennen, dass **Deine Sichtweise von meiner verschieden ist**
- **Ich kann** einen Impuls zum Zeitpunkt 1 in Verbindung bringen mit einem zweiten Impuls zum Zeitpunkt 2 (1. Bonbon klauen und 2. Mutters Strafe)
- **Ich kann** deshalb situationsüberdauernde Bedürfnisse haben
- **Ich kann** einen Plan fertigen, um andere Menschen zu steuern
- **Ich kann noch nicht** Kontrolle abgeben, um durch Verzicht auf eigene Interessen mich der Beziehung zu überlassen
- **Ich kann nicht** Perspektive wechseln: Die Sichtweise eines anderen Menschen dient nur dazu, ihr Verhalten vorherzusagen → hineindenken, aber nicht hineinfühlen.
- **Meine Gefühle werden** dadurch bestimmt, ob und wie die Welt meine Bedürfnisse insgesamt befriedigt.

## Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung

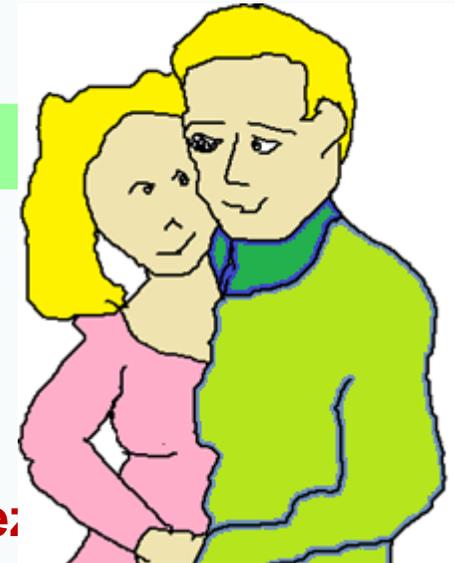
- Ich bin Beziehung
- Mein Körperselbst ist bezogen auf Deinen Körper



Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung

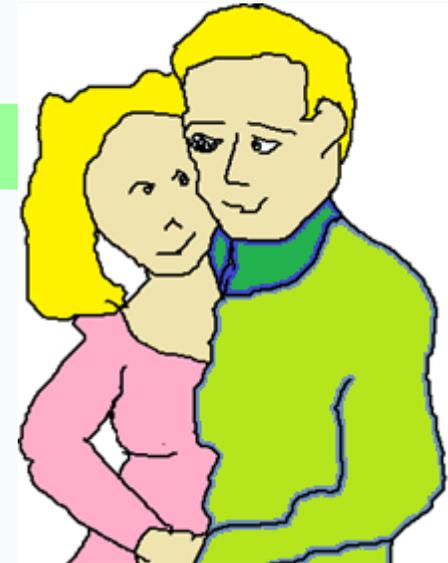


- Mein Körper braucht Deinen Körper
- Meine Angst ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsr
- Meine Wut ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)
- Aus Wut entziehe ich meine Liebe

## Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung

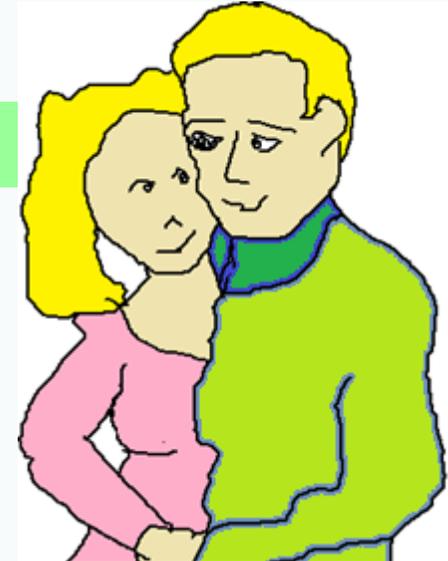


- **Ich brauche** eine gefühlvoll liebende Beziehung und Harmonie in der Beziehung (Liebe).
- **Ich brauche nicht mehr** den anderen zu beeinflussen oder kontrollieren, damit er sich verhält, wie ich es brauche.
- **Ich fürchte** gegen die Wünsche des anderen etwas zu tun, was mich seine Liebe kostet (Liebesverlust).

## Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

### Übung

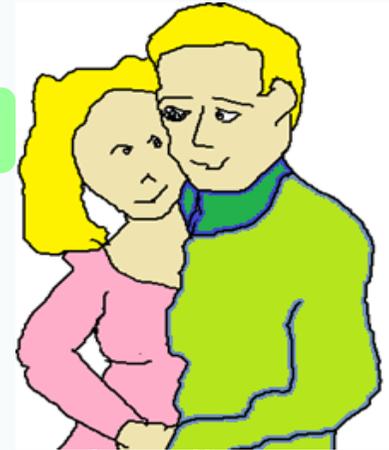


- Ich bin Beziehung
- Mein Körperselbst ist bezogen auf Deinen Körper
- Mein Körper braucht Deinen Körper
- Meine Angst ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)
- Meine Wut ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)
- **Aus Wut entziehe ich meine Liebe**
- **Ich brauche** eine gefühlvoll liebende Beziehung und Harmonie in der Beziehung (Liebe).
- **Ich brauche nicht mehr** den anderen zu beeinflussen oder kontrollieren, damit er sich verhält, wie ich es brauche.
- **Ich fürchte** gegen die Wünsche des anderen etwas zu tun, was mich seine Liebe kostet (Liebesverlust).

## Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung

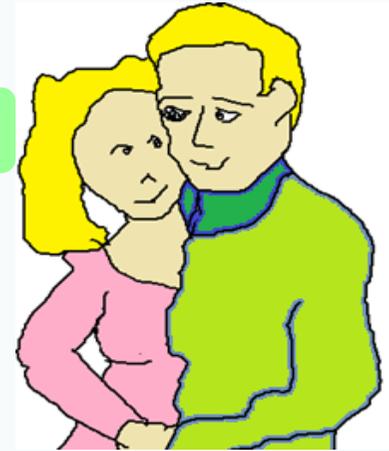


- **Ich kann** die Perspektive des anderen einnehmen (kann auf mich selbst mit den Augen des anderen blicken)
- **Ich kann** empathisch sein, den anderen Menschen sehr gut verstehen
- **Ich kann** die Beziehung ganz vor meine Eigeninteressen stellen.
- **Ich kann** gut für den anderen und die Beziehung sorgen
- **Ich kann** tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung

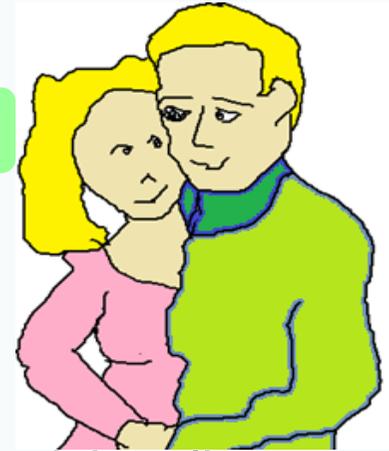


- **Ich kann noch nicht:** mir vorstellen, ohne die Zuneigung meiner Bezugsperson sein zu können.
- **Meine Gefühle** werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

## Meine Entwicklungsstufe 4

EMPATHIE - lieben

Übung



- **Ich kann** die Perspektive des anderen einnehmen (kann auf mich selbst mit den Augen des anderen blicken)
- **Ich kann** empathisch sein, den anderen Menschen sehr gut verstehen
- **Ich kann** die Beziehung ganz vor meine Eigeninteressen stellen.
- **Ich kann** gut für den anderen und die Beziehung sorgen
- **Ich kann** tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen
- **Ich kann noch nicht:** mir vorstellen, ohne die Zuneigung meiner Bezugsperson sein zu können.
- **Meine Gefühle** werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

# Entwicklungsstufen: Was macht jeweils Leben und Überleben aus?

- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- Dasein - Vernichtung

# Entwicklungsstufen: Was macht jeweils Leben und Überleben aus?

- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- Geborgenheit - Trennung

# Entwicklungsstufen: Was macht jeweils Leben und Überleben aus?

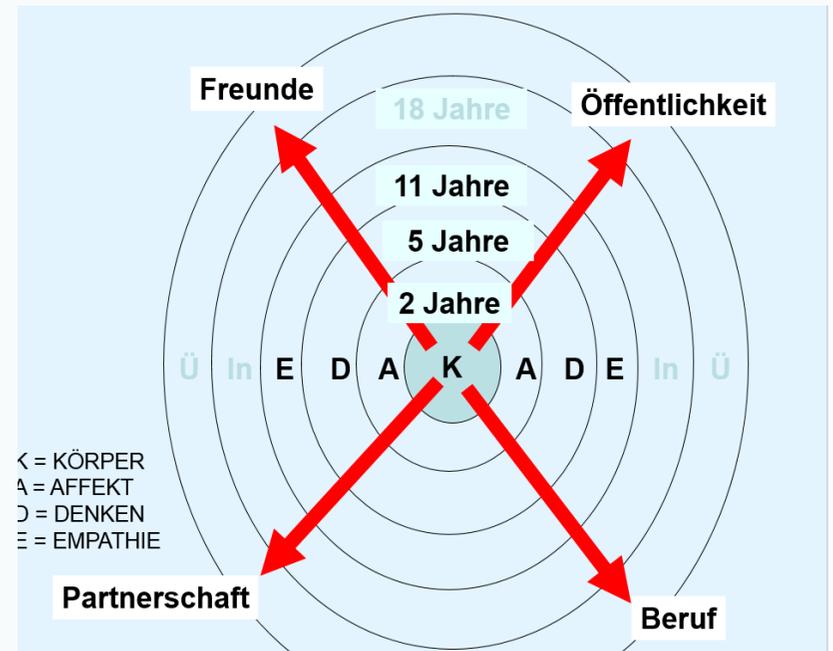
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- **Kontrolle – Kontrollverlust**

# Entwicklungsstufen: Was macht jeweils Leben und Überleben aus?

- EMPATHIE-Stufe (lieben)
- **Liebe - Liebesverlust**

## Entwicklungsstufen: Was macht jeweils Leben und Überleben aus?

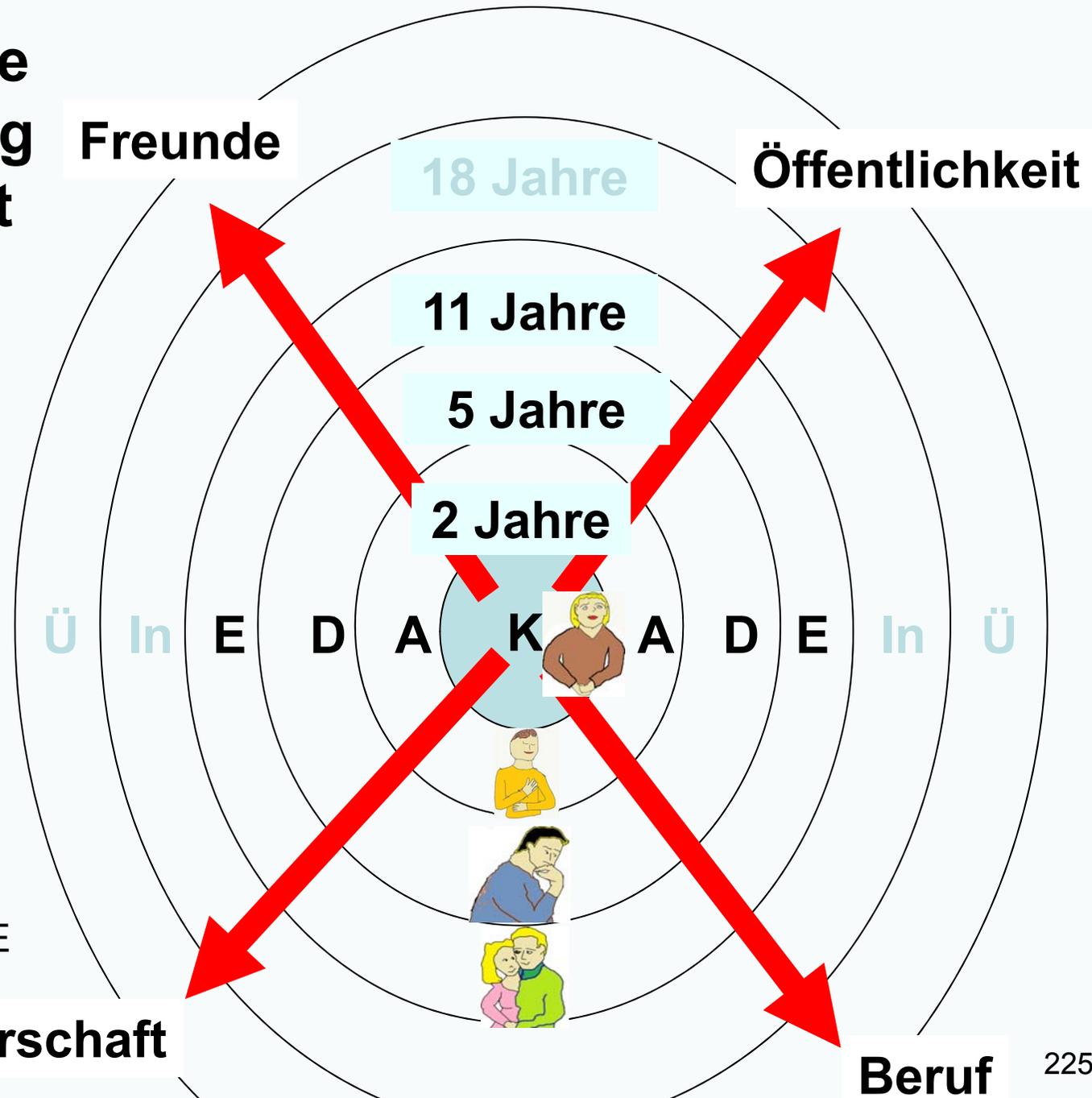
- KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)
- **Dasein - Vernichtung**
- AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)
- **Geborgenheit - Trennung**
- DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)
- **Kontrolle – Kontrollverlust**
- EMPATHIE-Stufe (lieben)
- **Liebe - Liebesverlust**



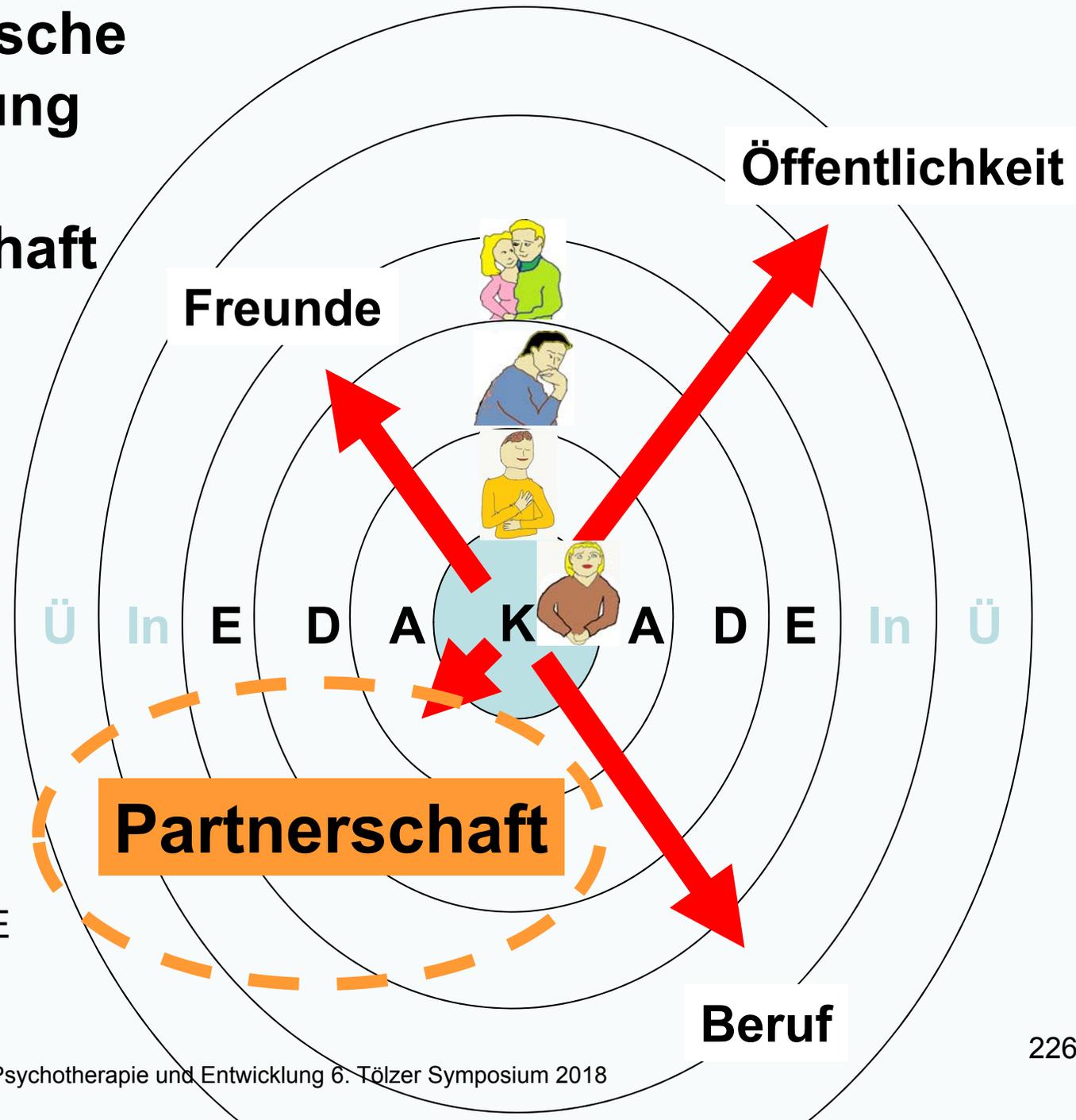
Lebenskontexte

# ENTWICKLUNG UND LEBENSBEREICHE

# Zentrifugale Entwicklung in Kindheit und Jugend

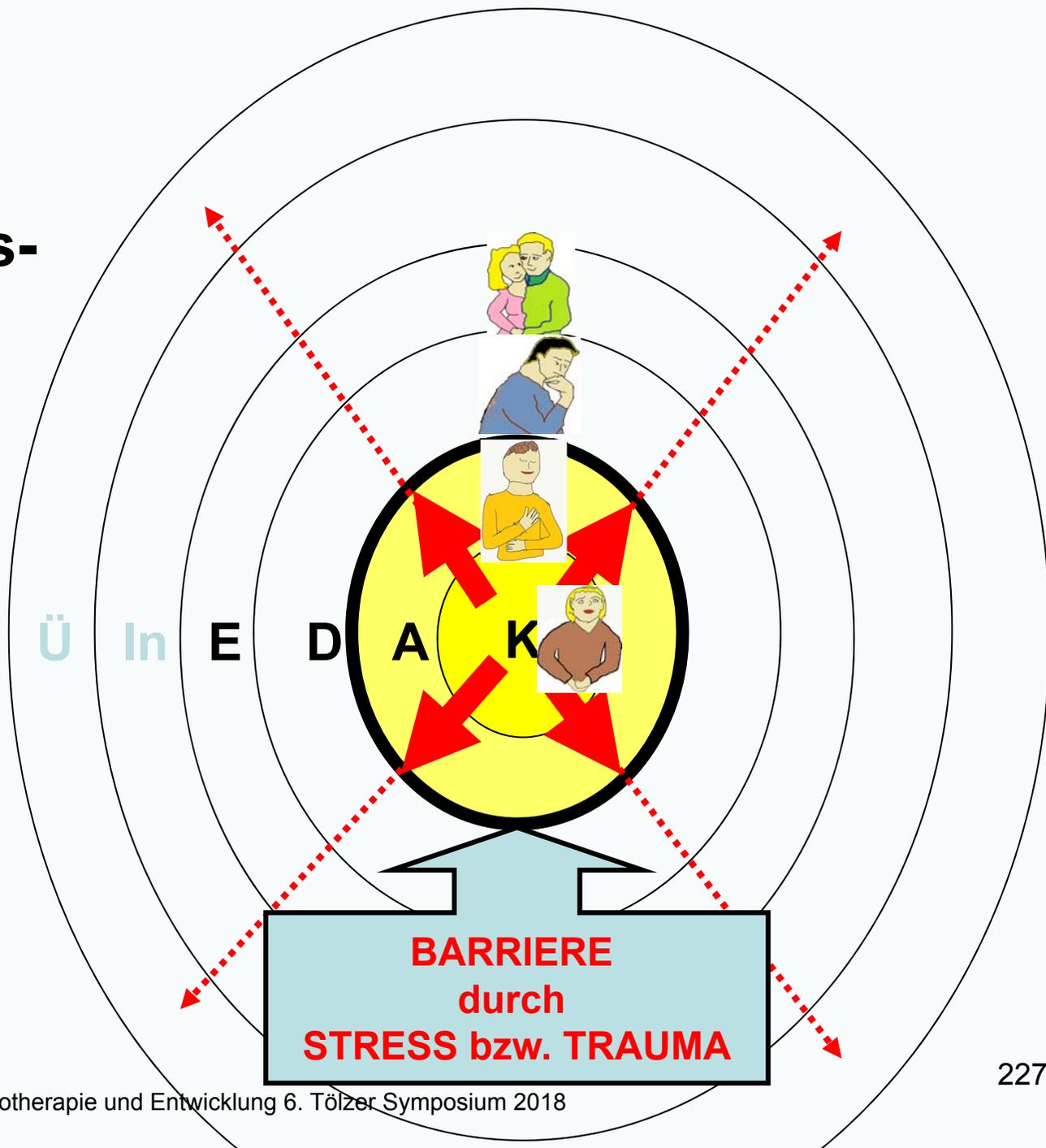


# Problematische Entwicklung in der Partnerschaft



K = KÖRPER  
A = AFFEKT  
D = DENKEN  
E = EMPATHIE

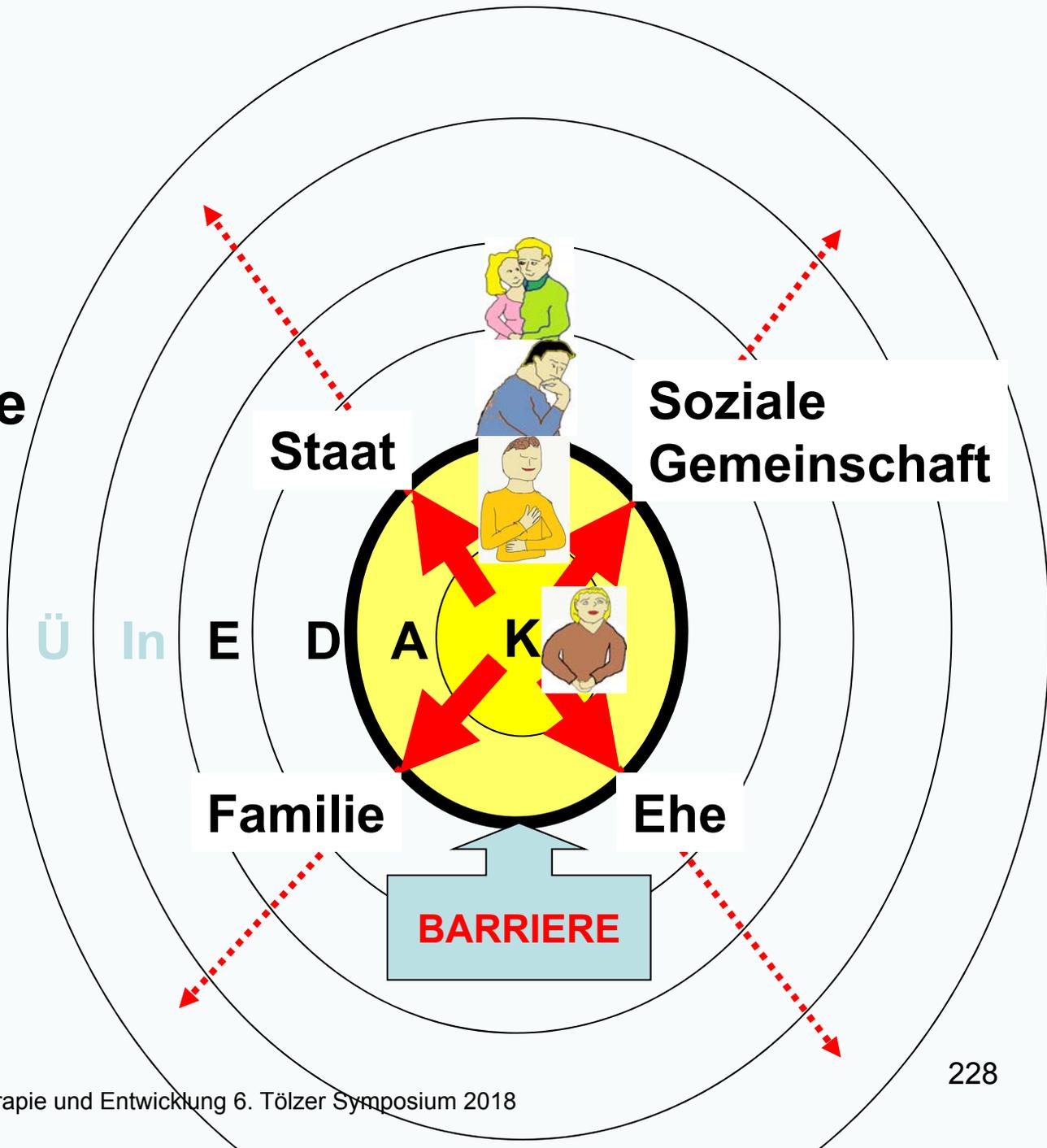
# Stress und Trauma schaffen Entwicklungsbarrieren

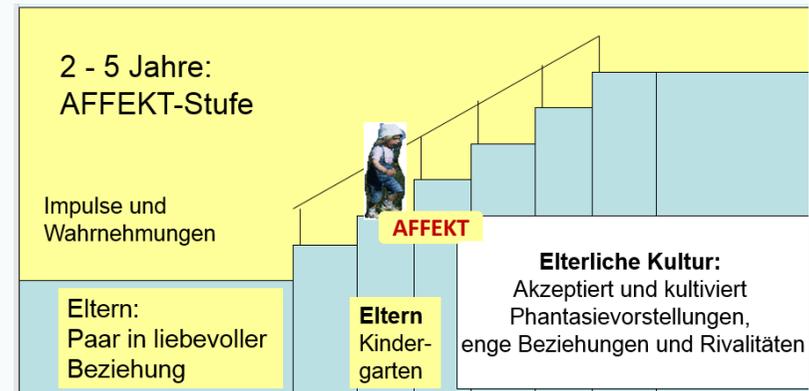


K = KÖRPER  
A = AFFEKT  
D = DENKEN  
E = EMPATHIE

**Staat,  
Gesellschaft,  
soziale  
Gemeinschaft  
Familie und Ehe  
schaffen  
Entwicklungs-  
barrieren**

K = KÖRPER  
A = AFFEKT  
D = DENKEN  
E = EMPATHIE





Mutter – Eltern – Erzieher – Gemeinschaft - Gesellschaft

# ENTWICKLUNG UND EINBINDENDE KULTUREN



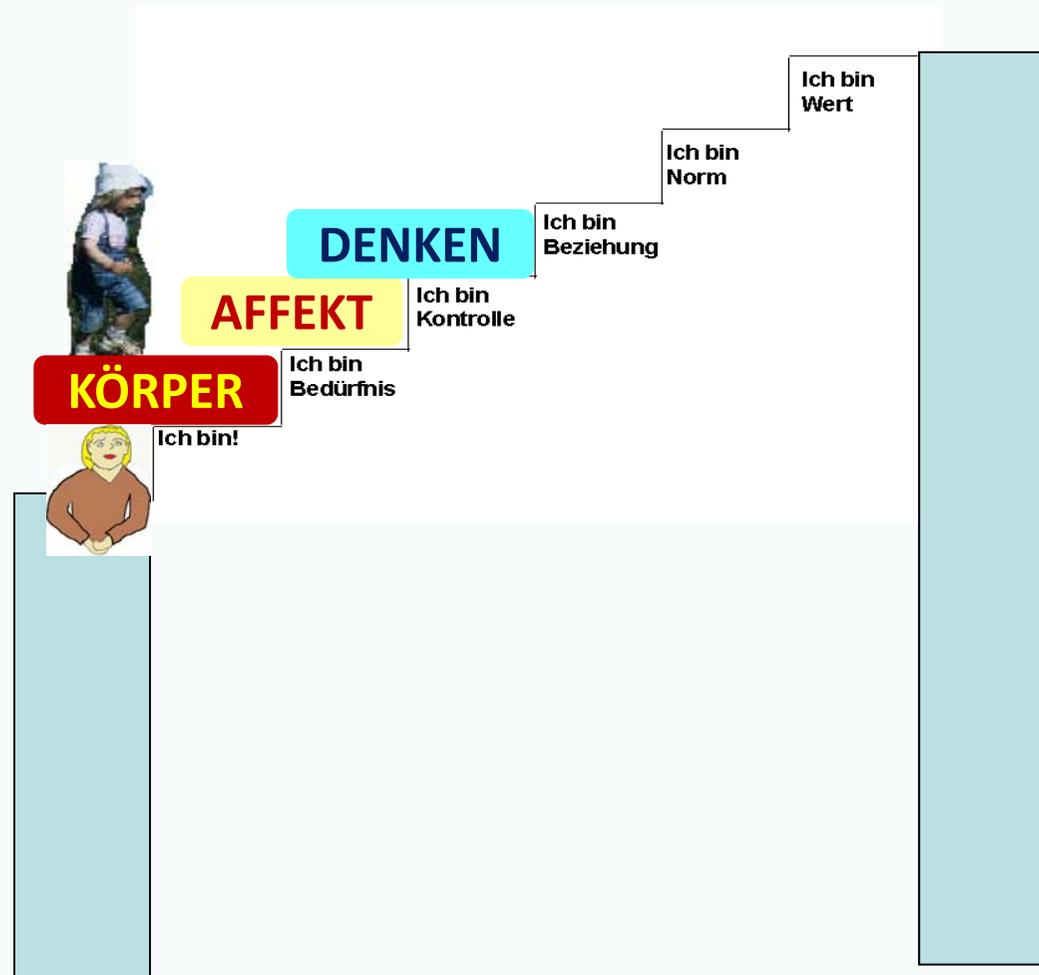
# Einbindende Kulturen

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

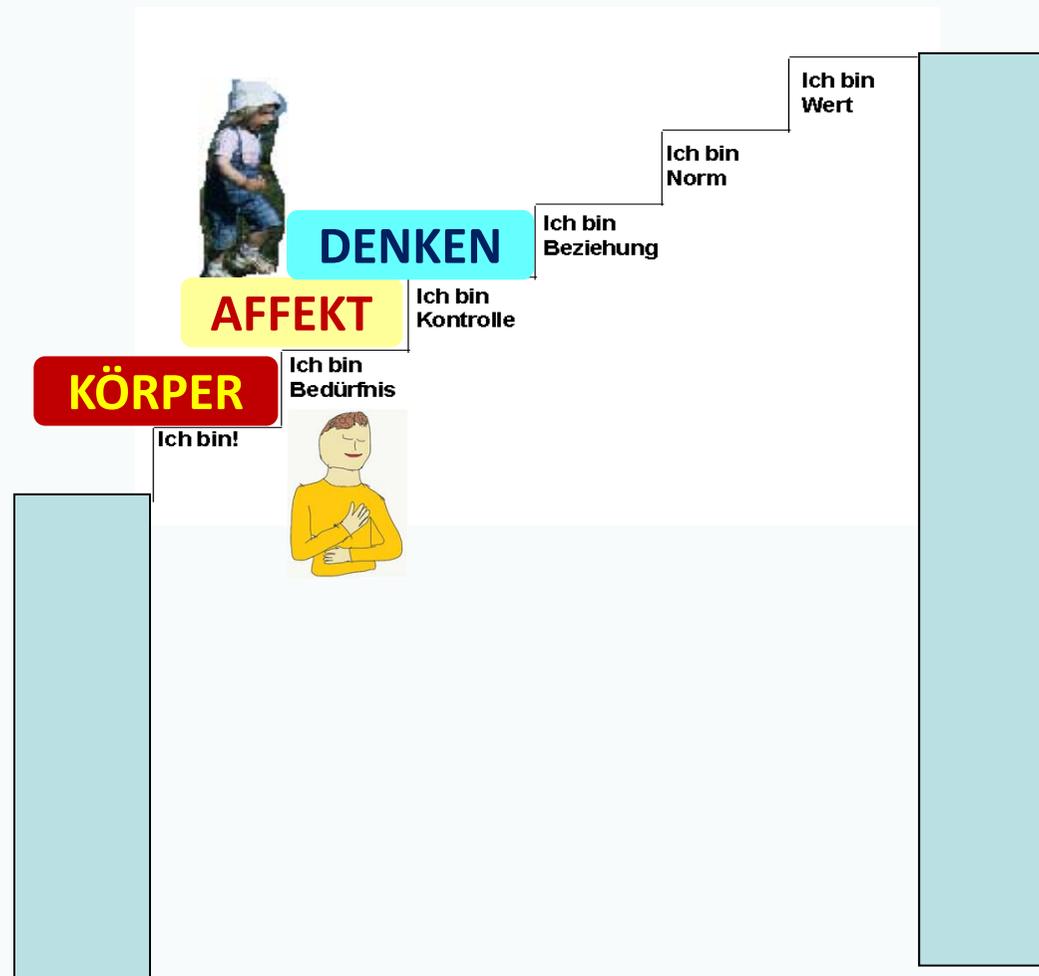
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 1



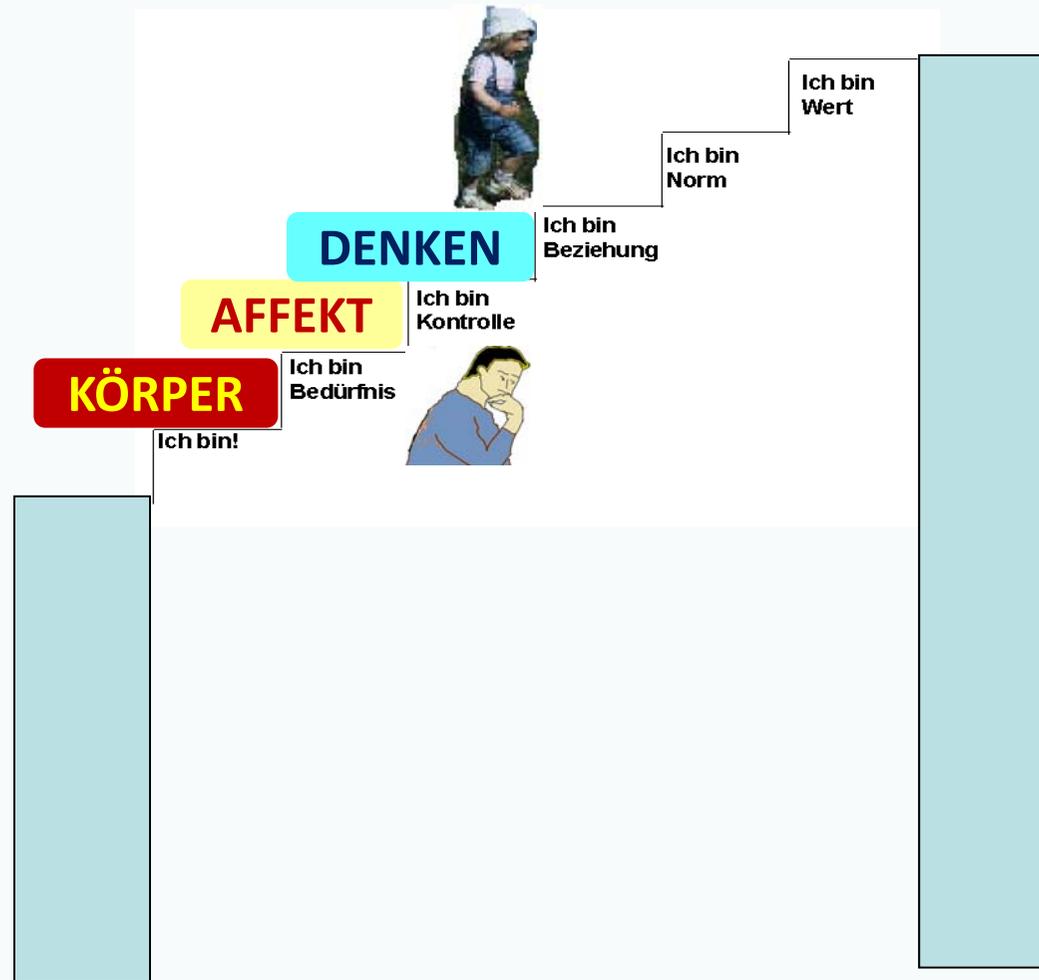
# Entwicklung **ohne einbindende Kultur** 2



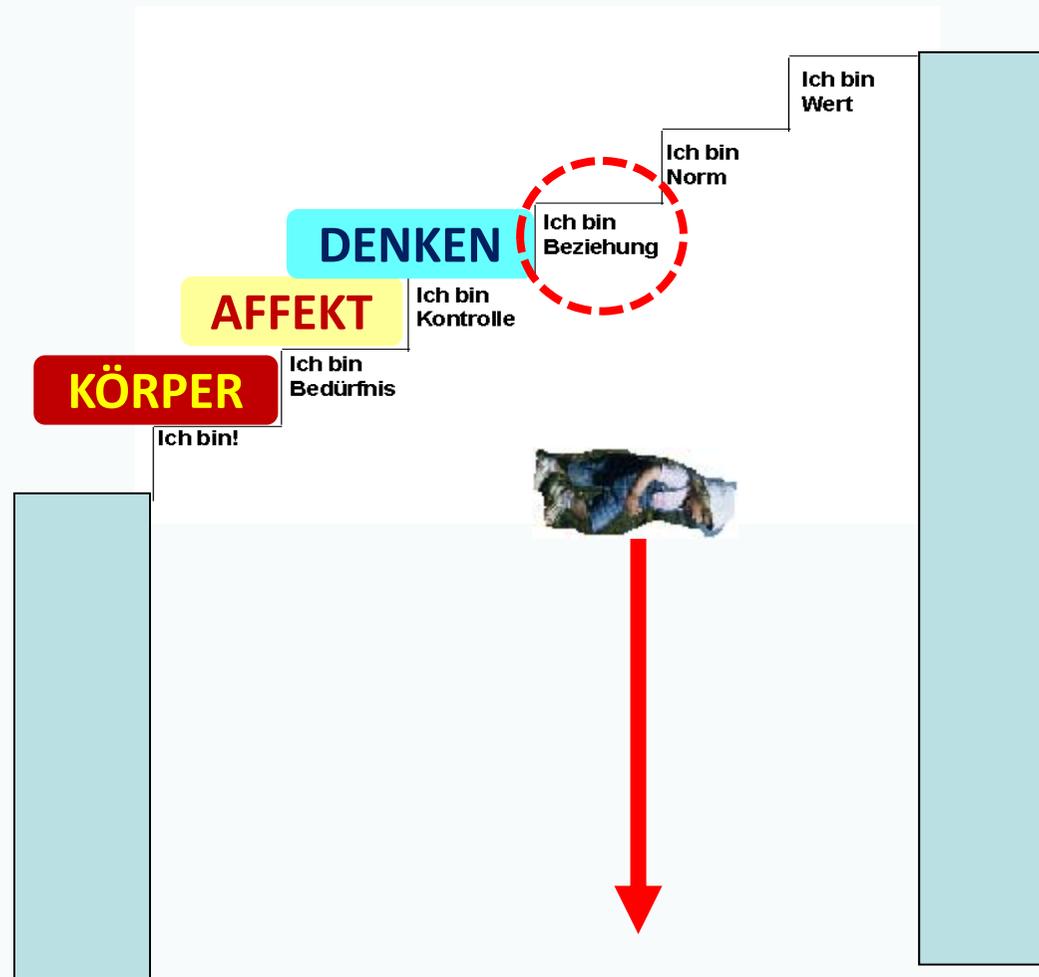
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 3



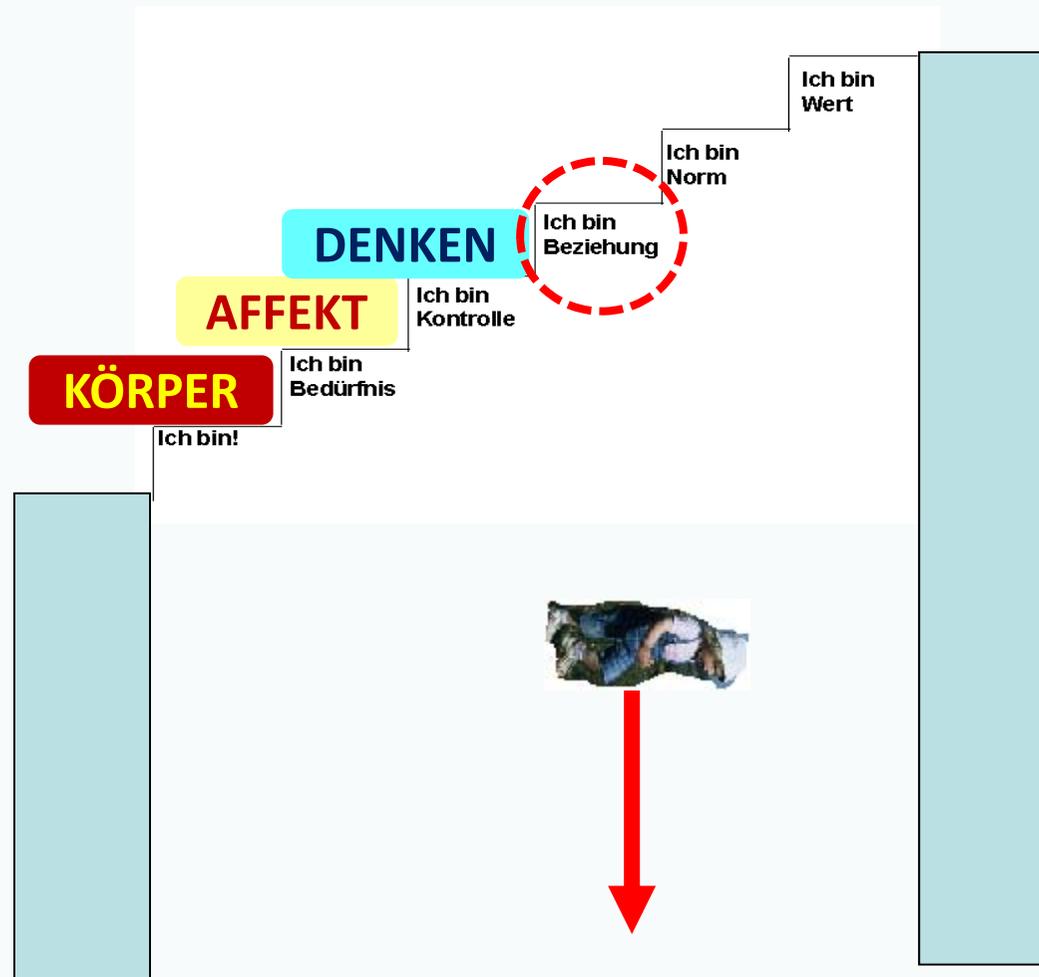
# Entwicklung **ohne einbindende Kultur** 4



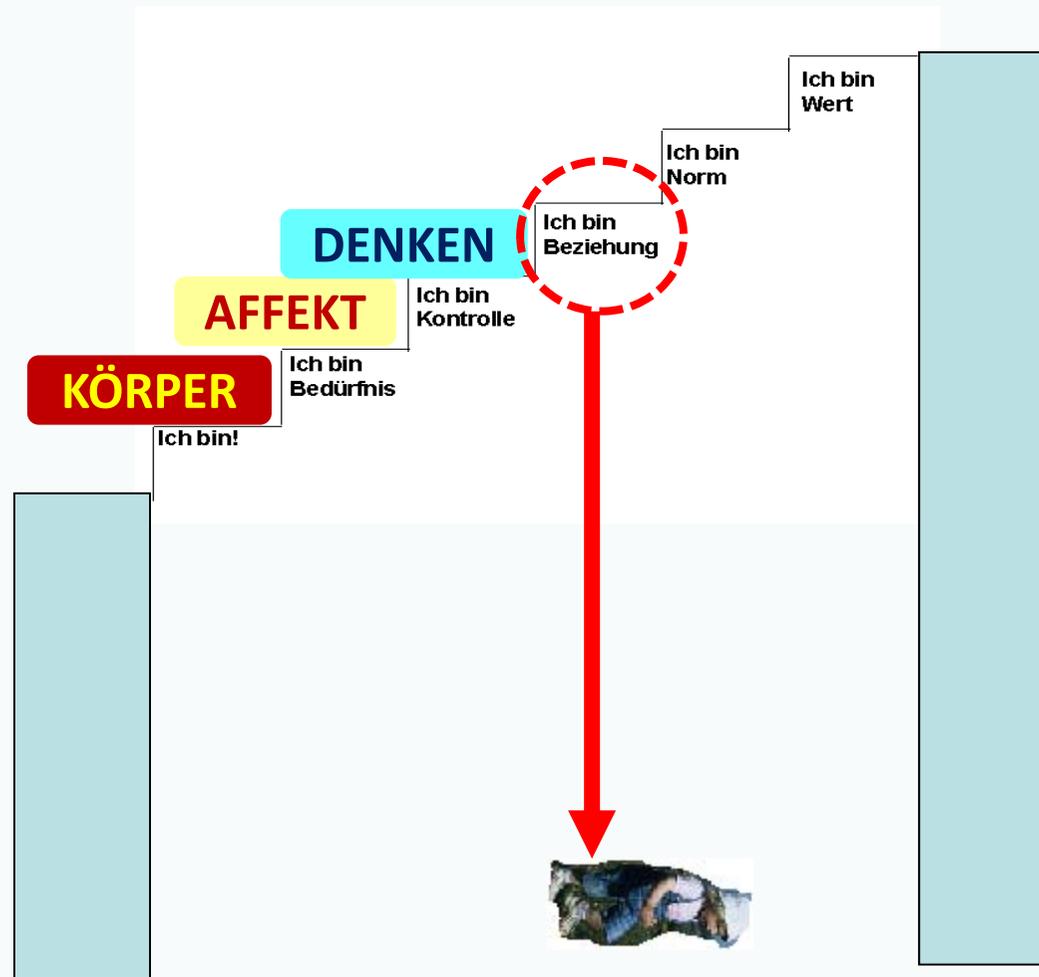
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 5



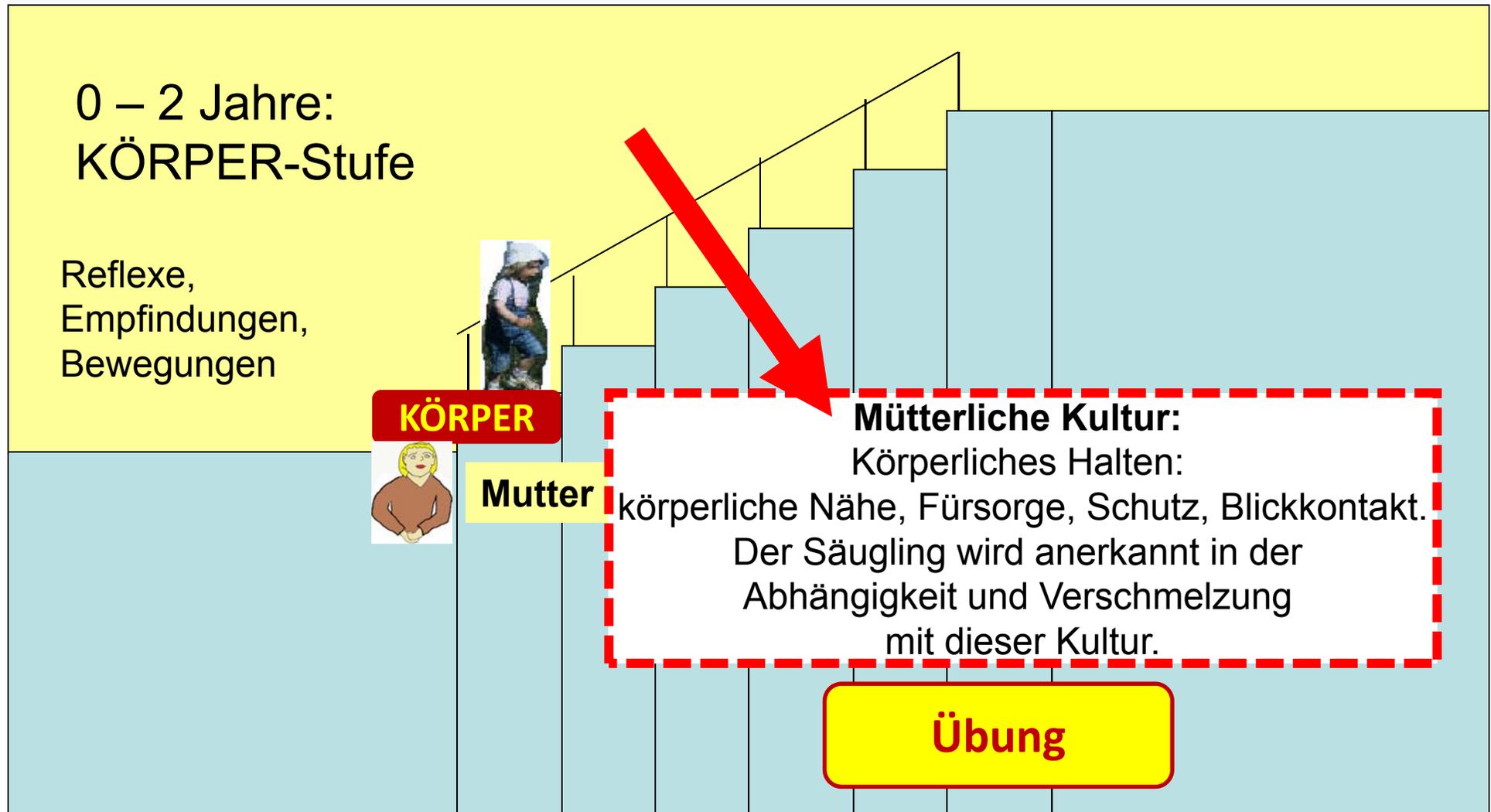
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 6



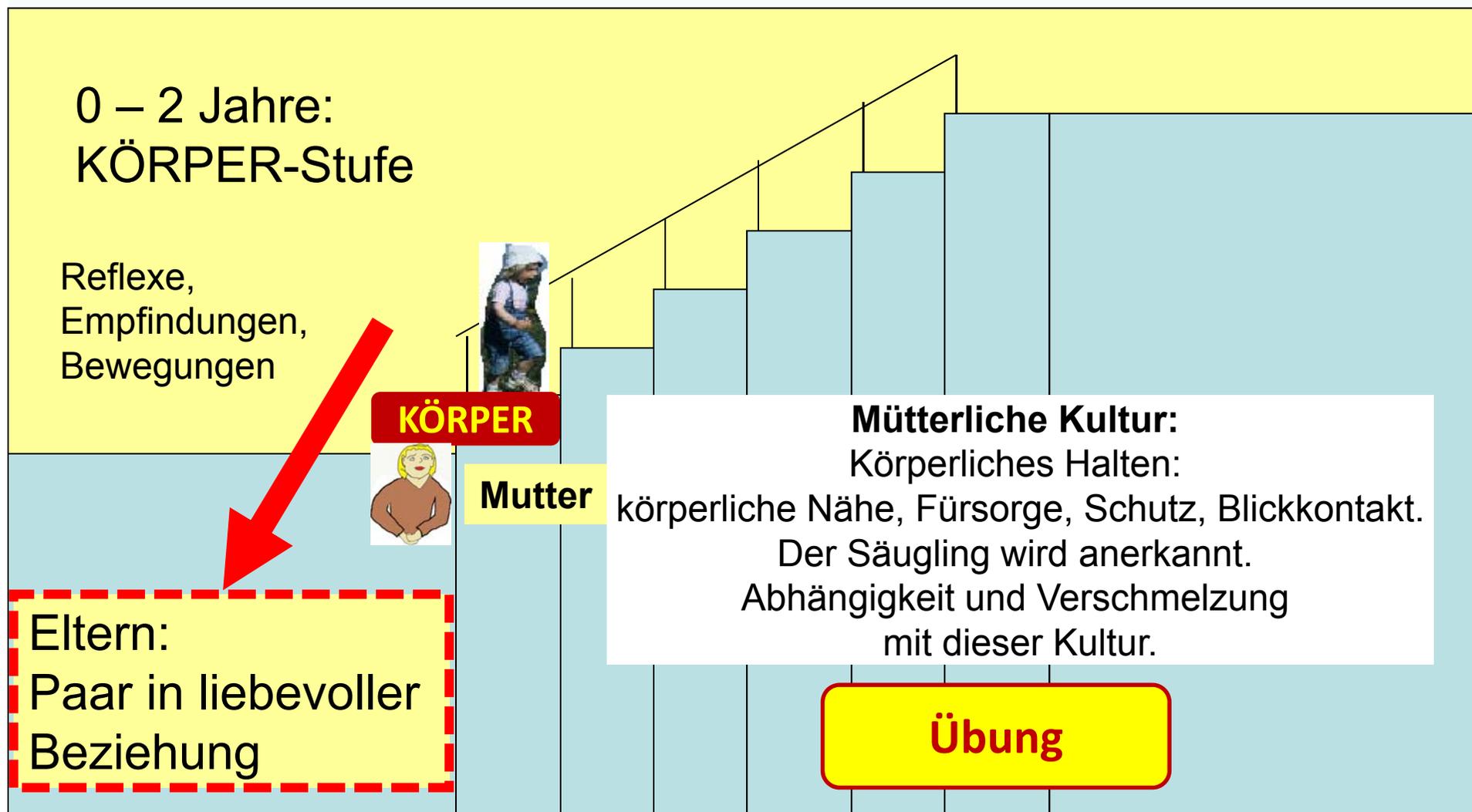
# Entwicklung ohne einbindende Kultur 7



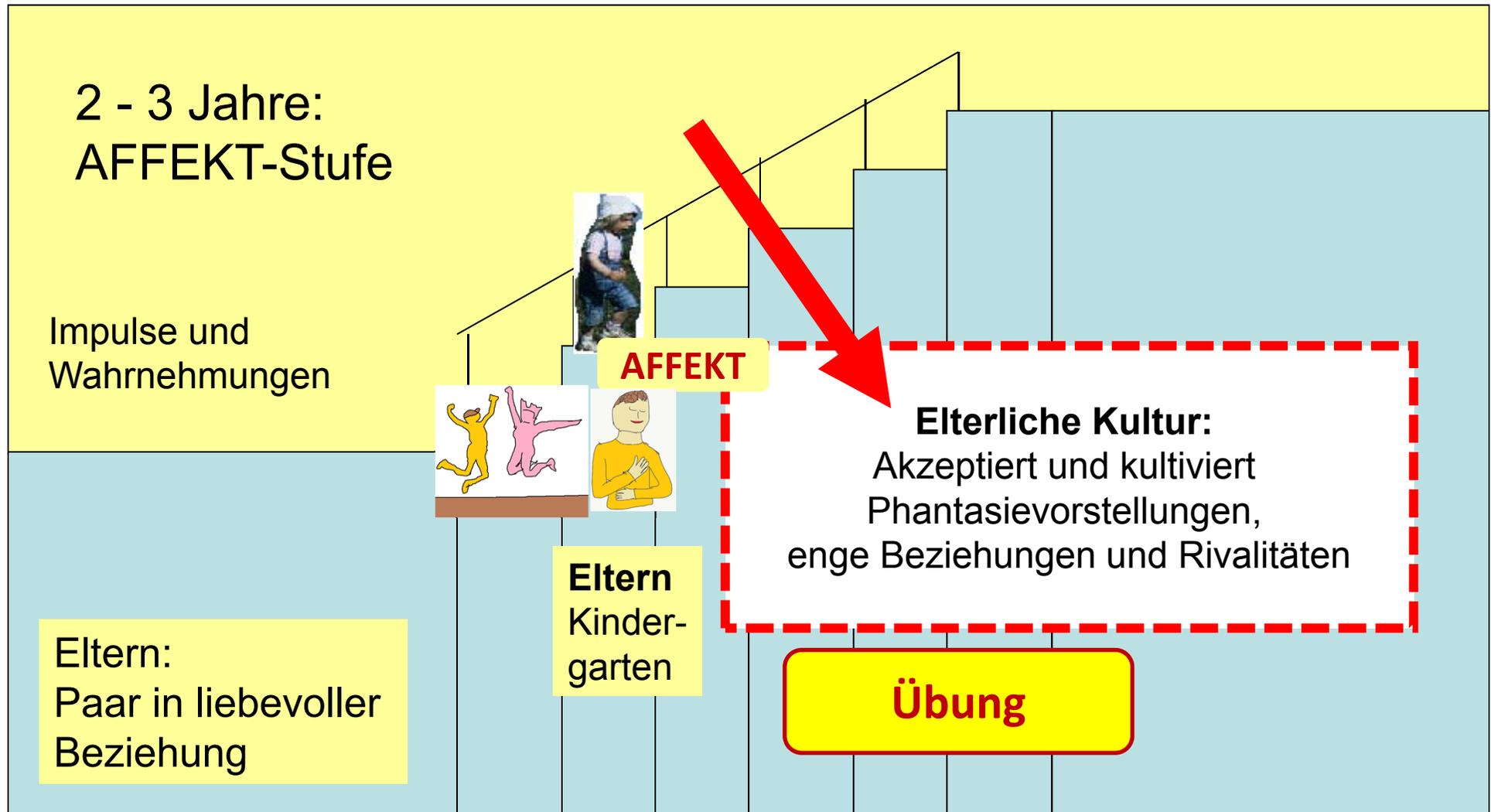
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 1



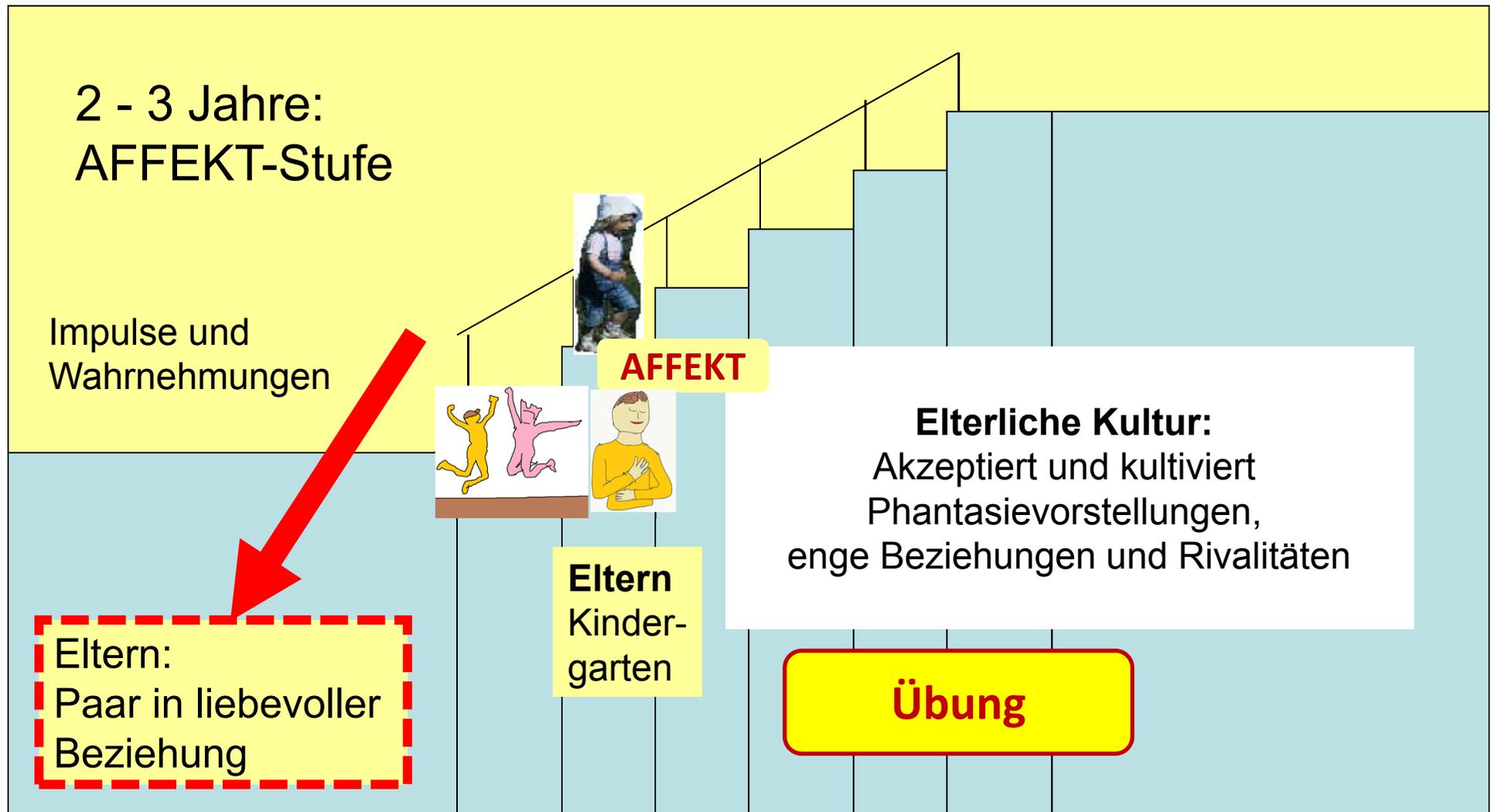
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 1



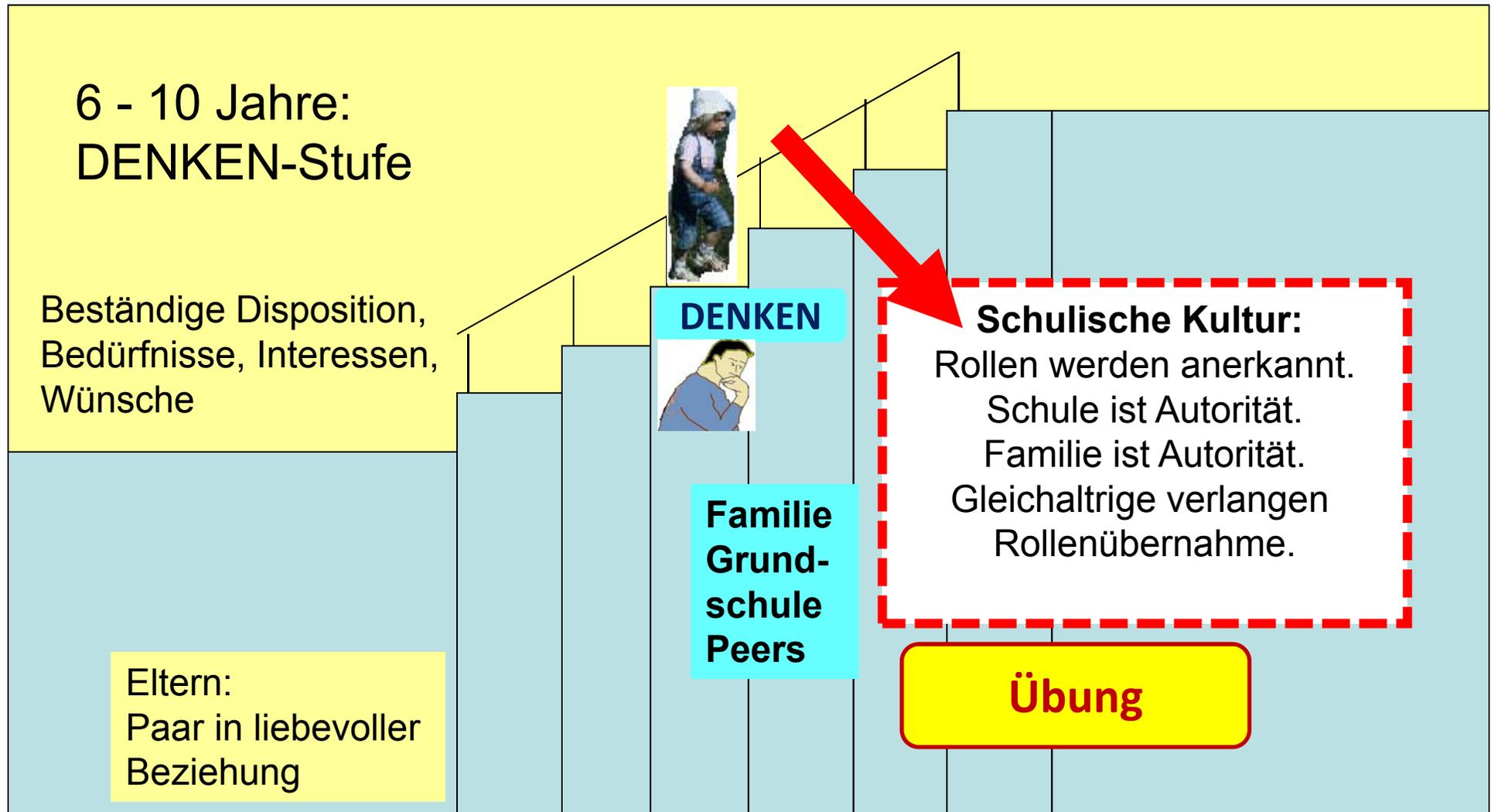
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 2



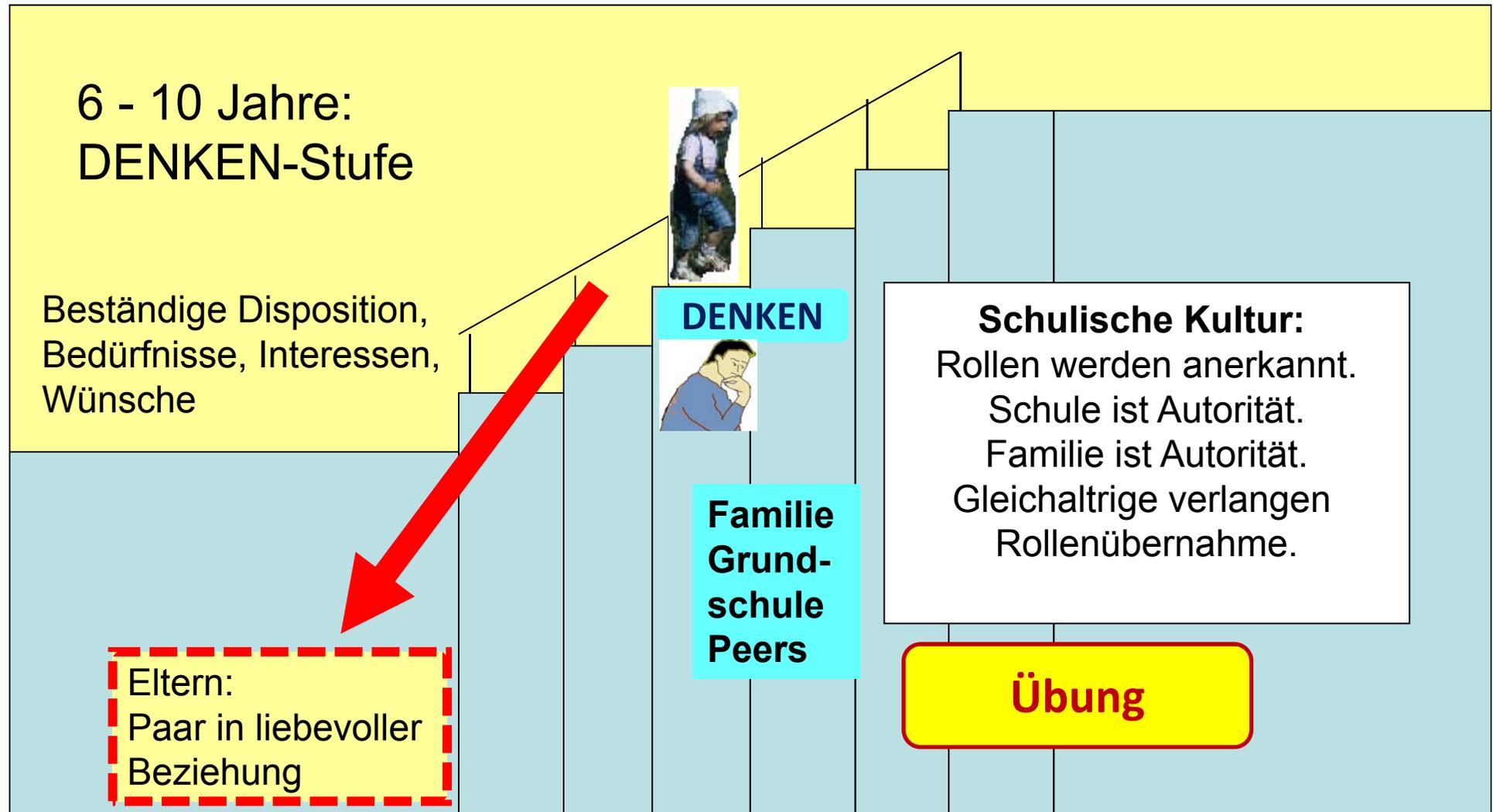
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 2



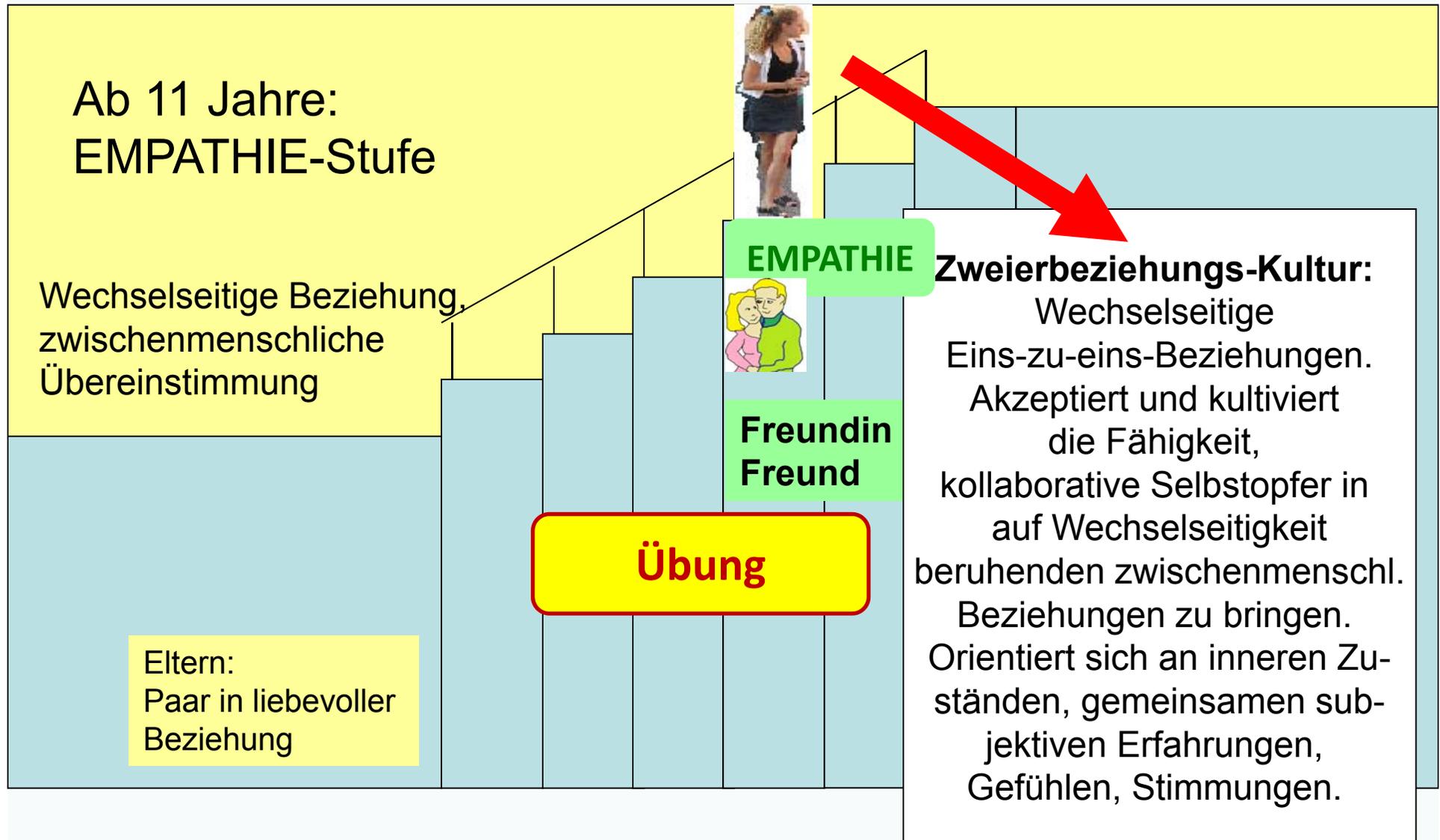
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 3



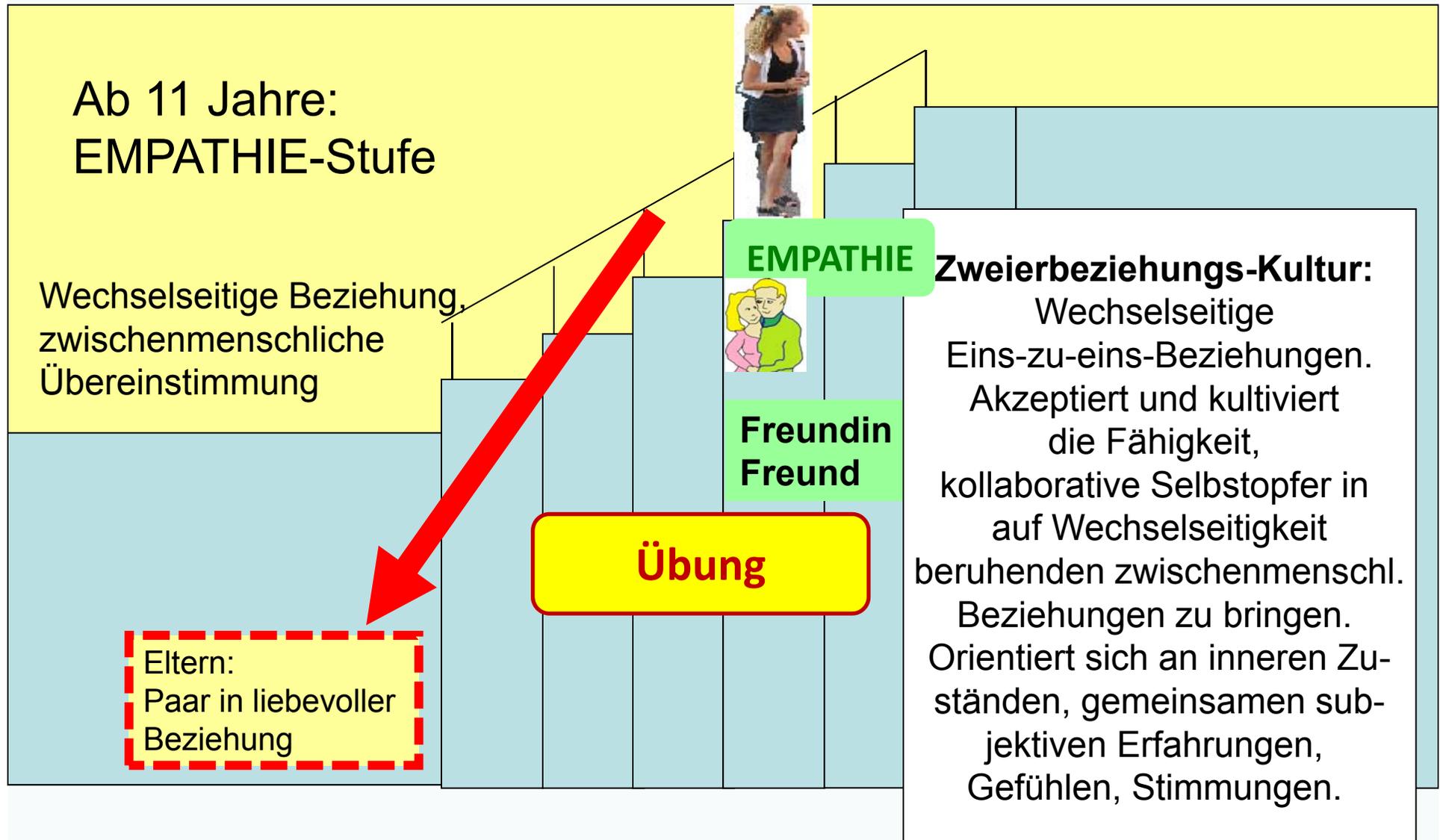
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 3



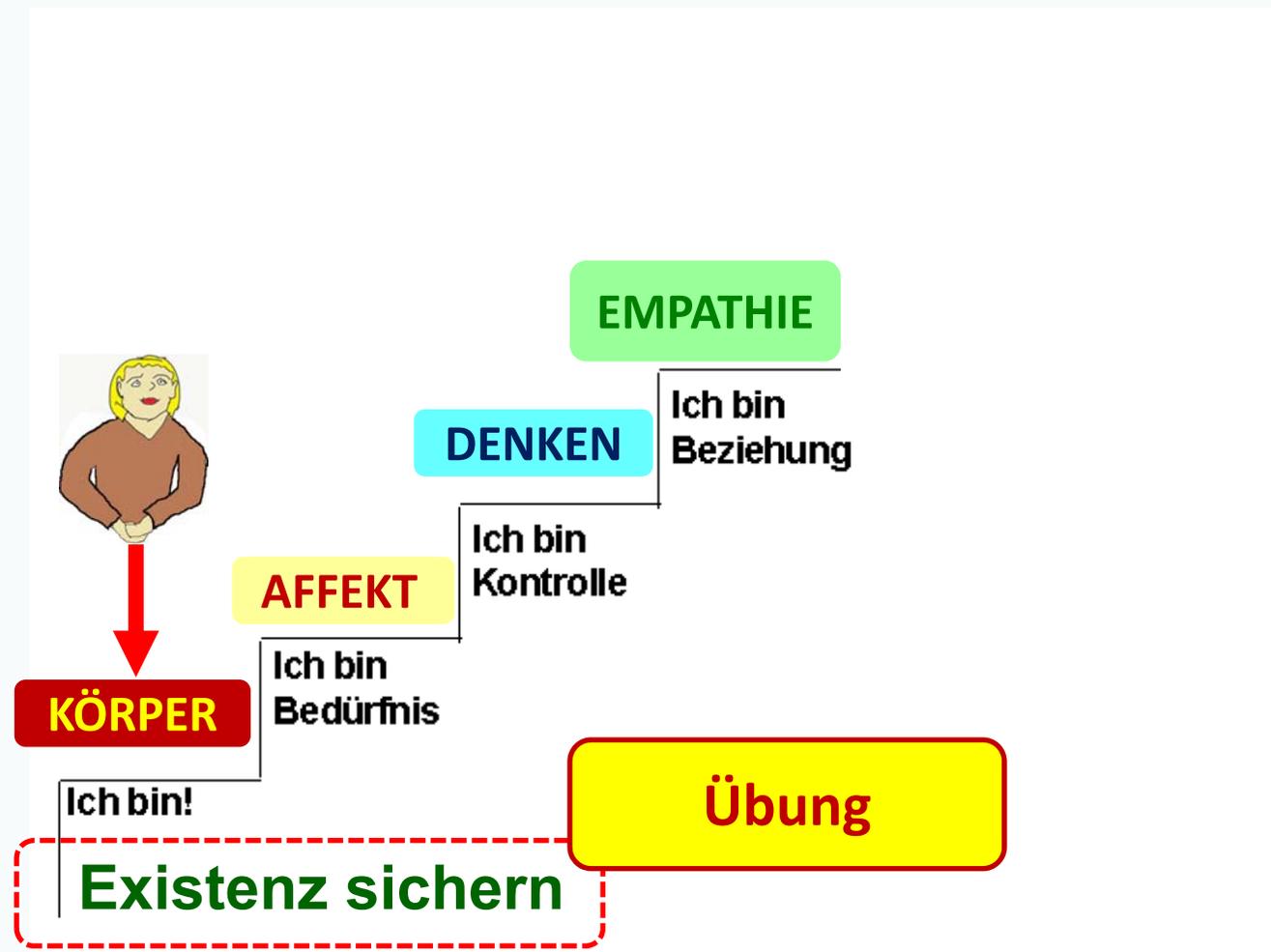
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 4



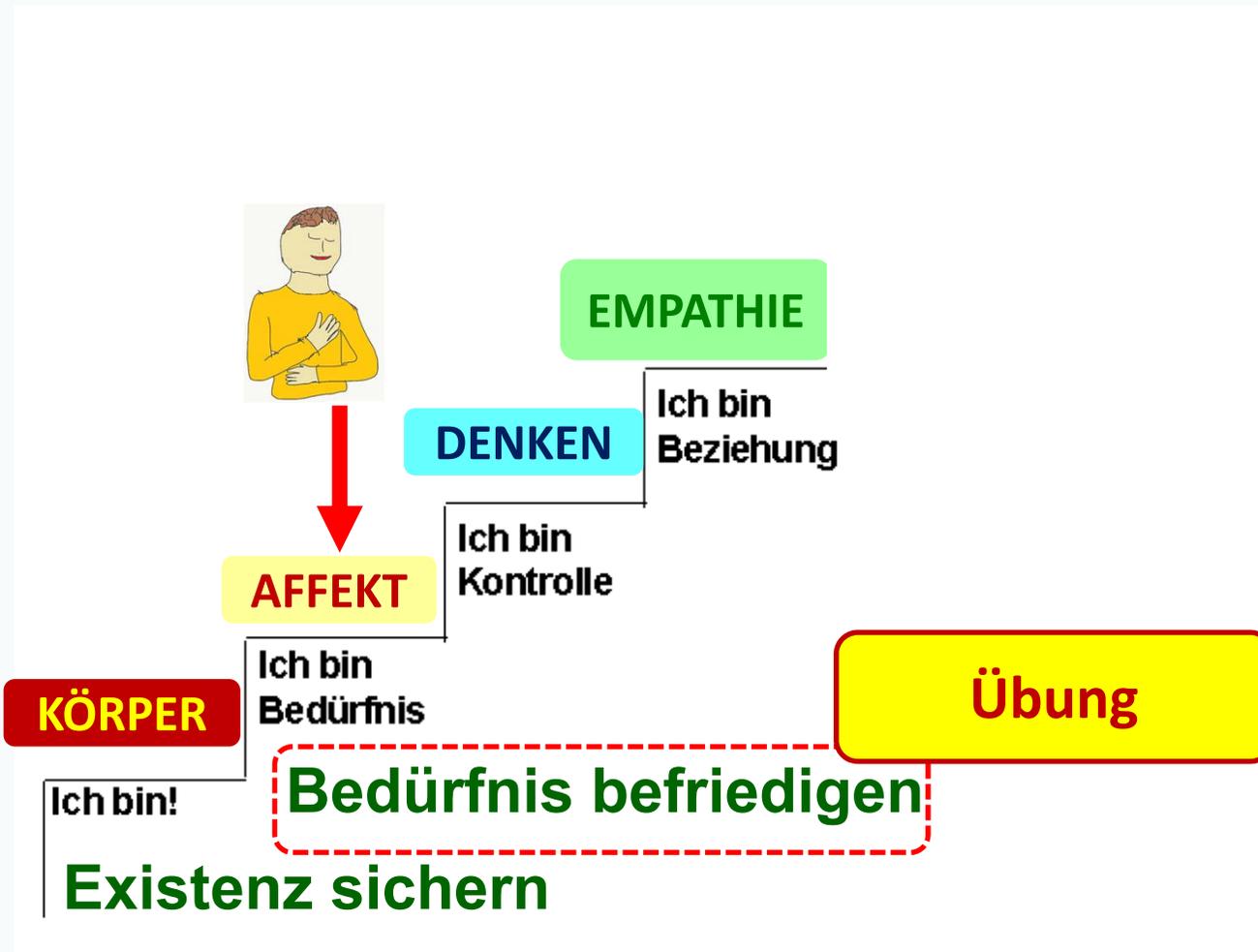
# Entwicklung **mit** einbindender Kultur 4



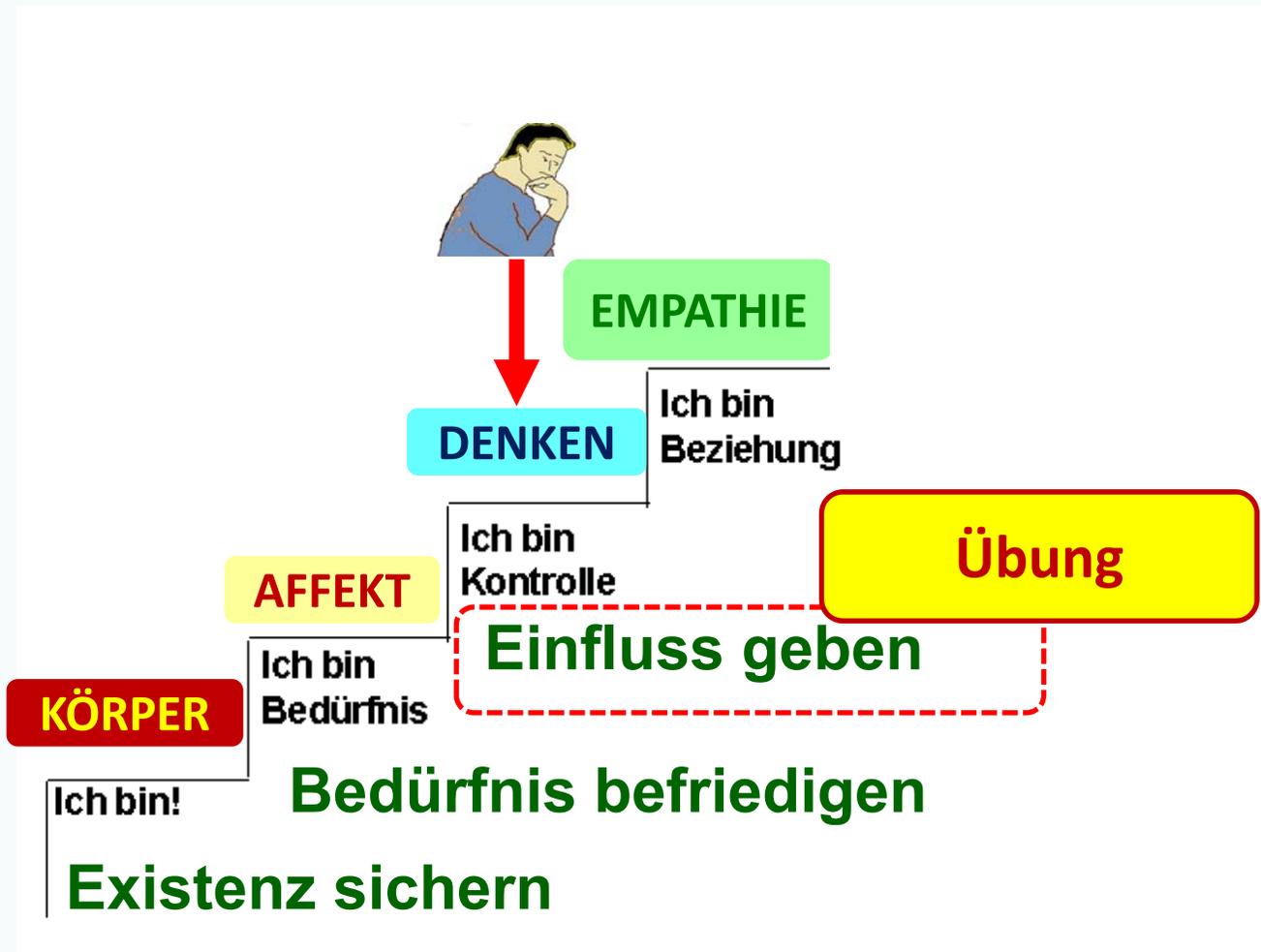
# Aufgabe der einbindenden Kultur – KÖRPER-Stufe



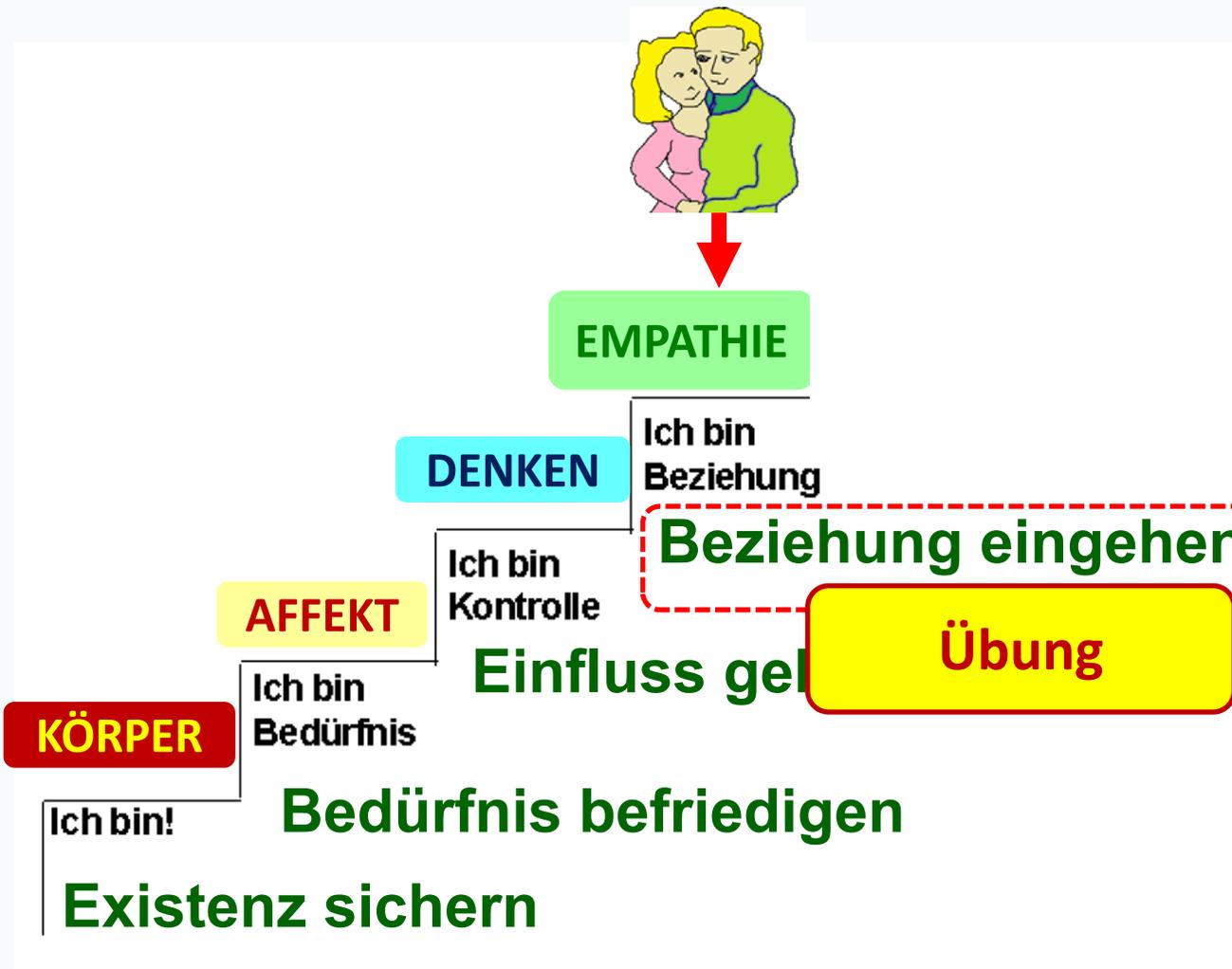
# Aufgabe der einbindenden Kultur – AFFEKT-Stufe

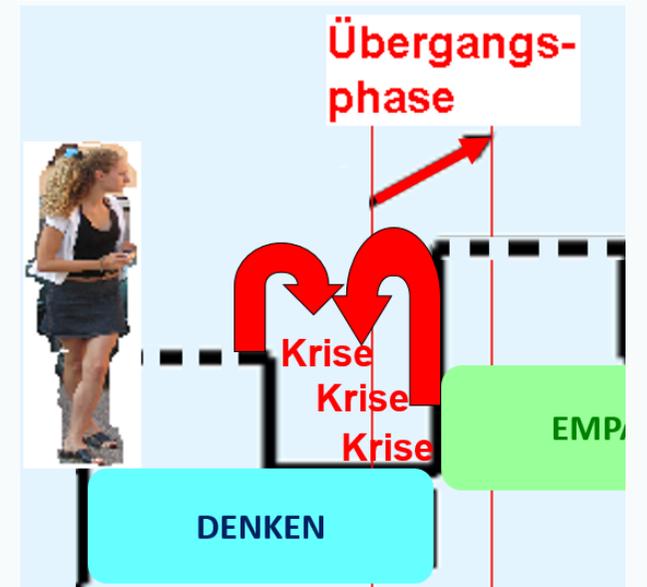


# Aufgabe der einbindenden Kultur – DENKEN-Stufe



# Aufgabe der einbindenden Kultur – EMPATHIE-Stufe





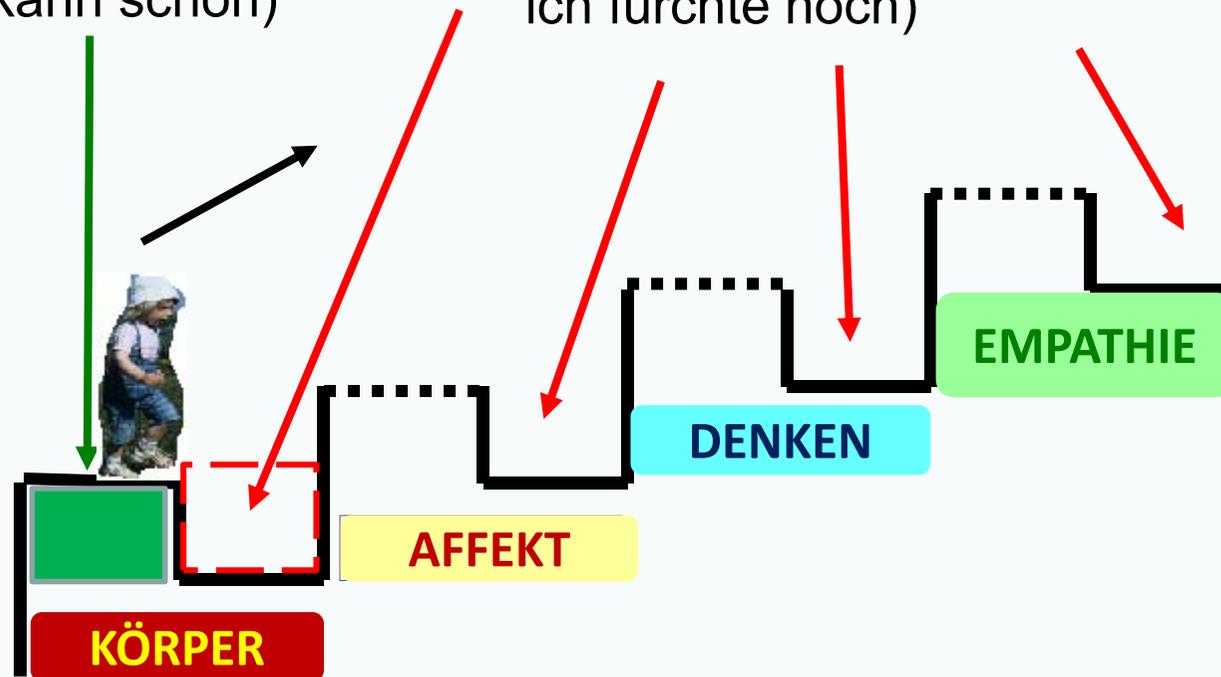
Übergang und Übergangskrise

# ENTWICKLUNG UND ÜBERGÄNGE

# Entwicklung: von alten Defiziten zu neue Errungenschaften

**Errungenschaft**  
(ich kann schon)

**Defizit** (ich brauche noch,  
ich fürchte noch)

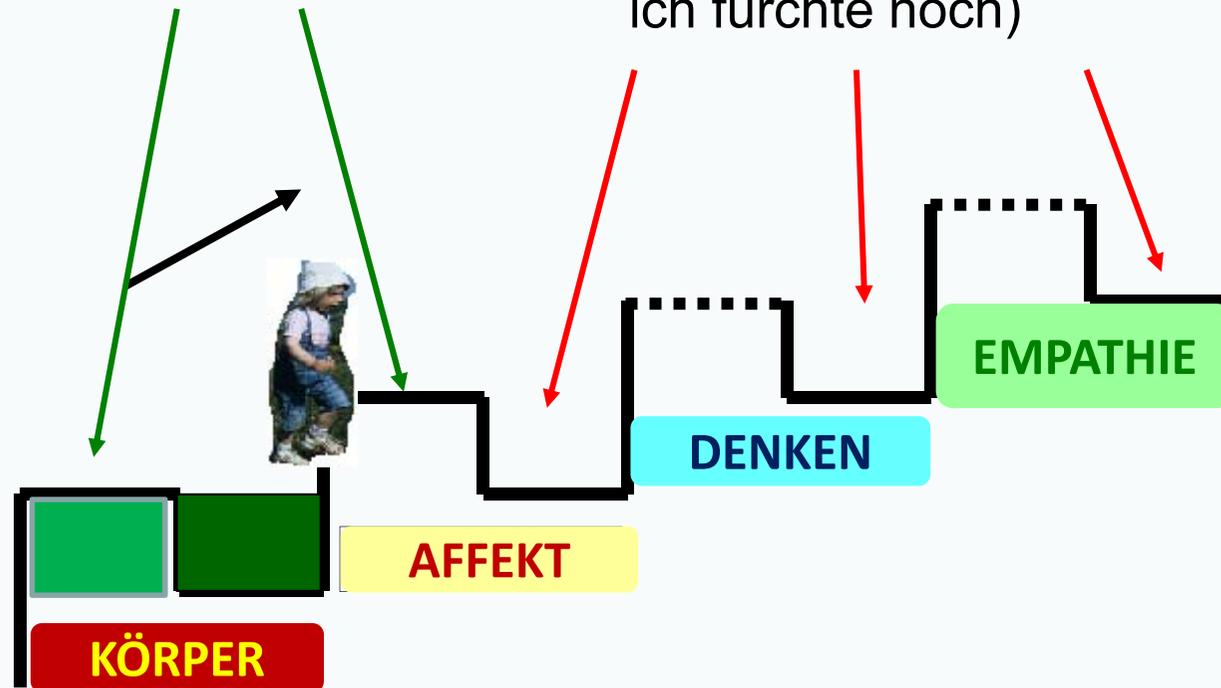




# Übergang

**Errungenschaft**  
(ich kann schon)

**Defizit**  
(ich brauche noch,  
ich fürchte noch)

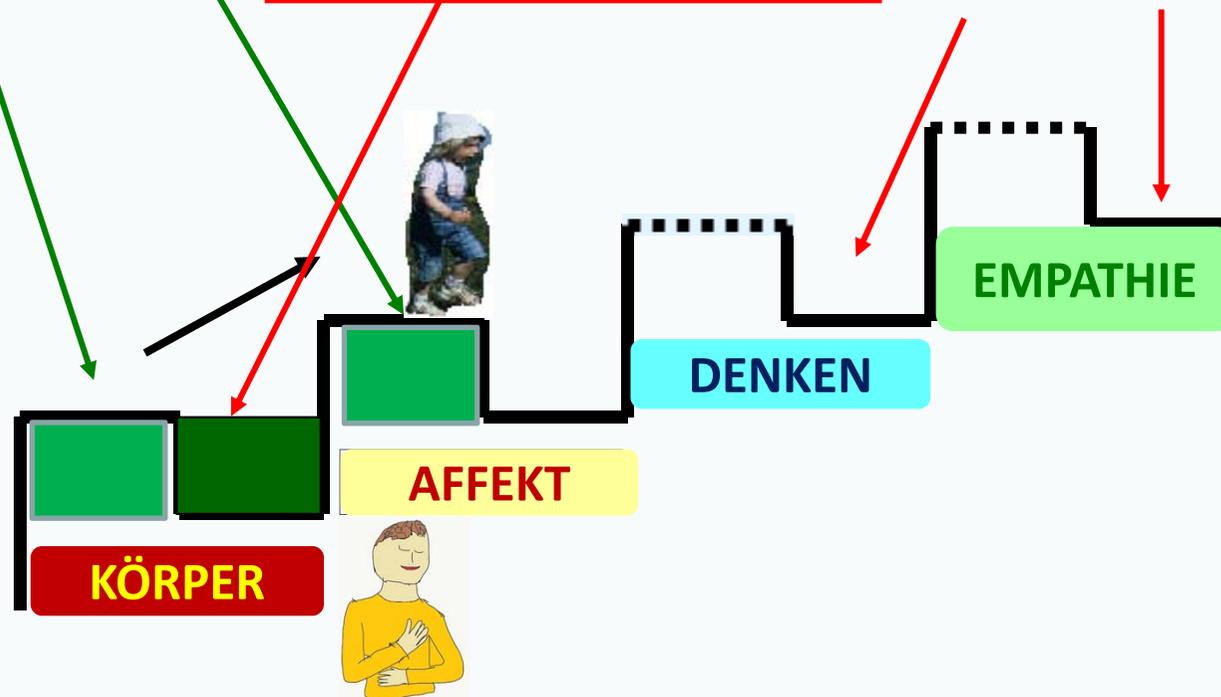


# Übergang

**Errungenschaft**  
(ich kann schon)

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

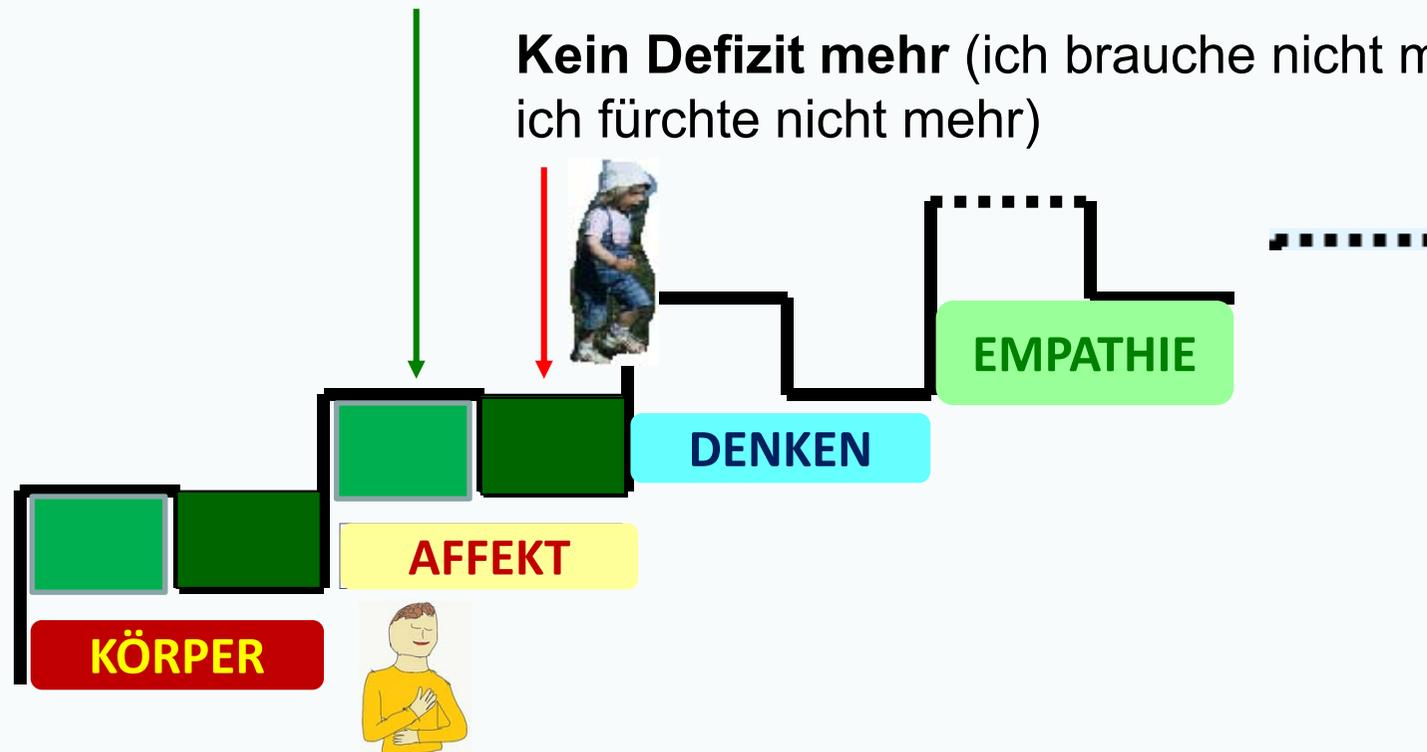
**Defizit**  
(ich brauche noch,  
ich fürchte noch)



# Übergang

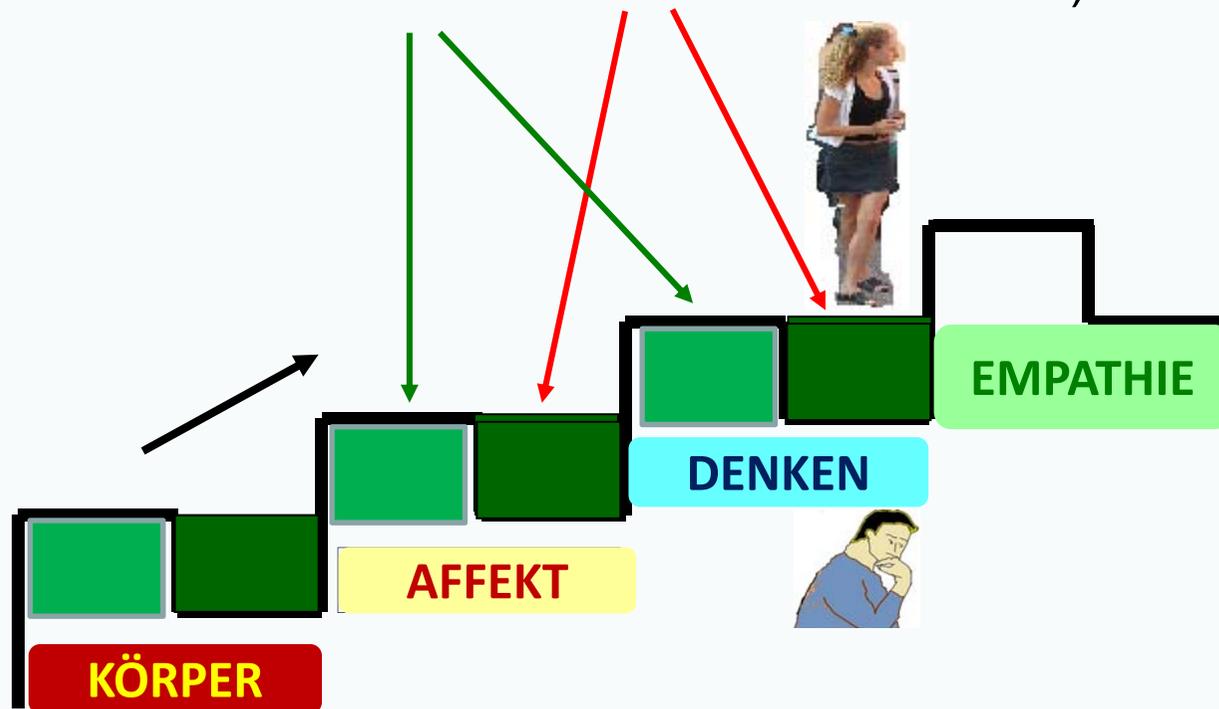
**Errungenschaft** (ich kann schon)

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



# Übergang

**Errungenschaft** (ich kann schon)      **Kein Defizit mehr** (ich brauche nicht mehr, ich fürchte nicht mehr)

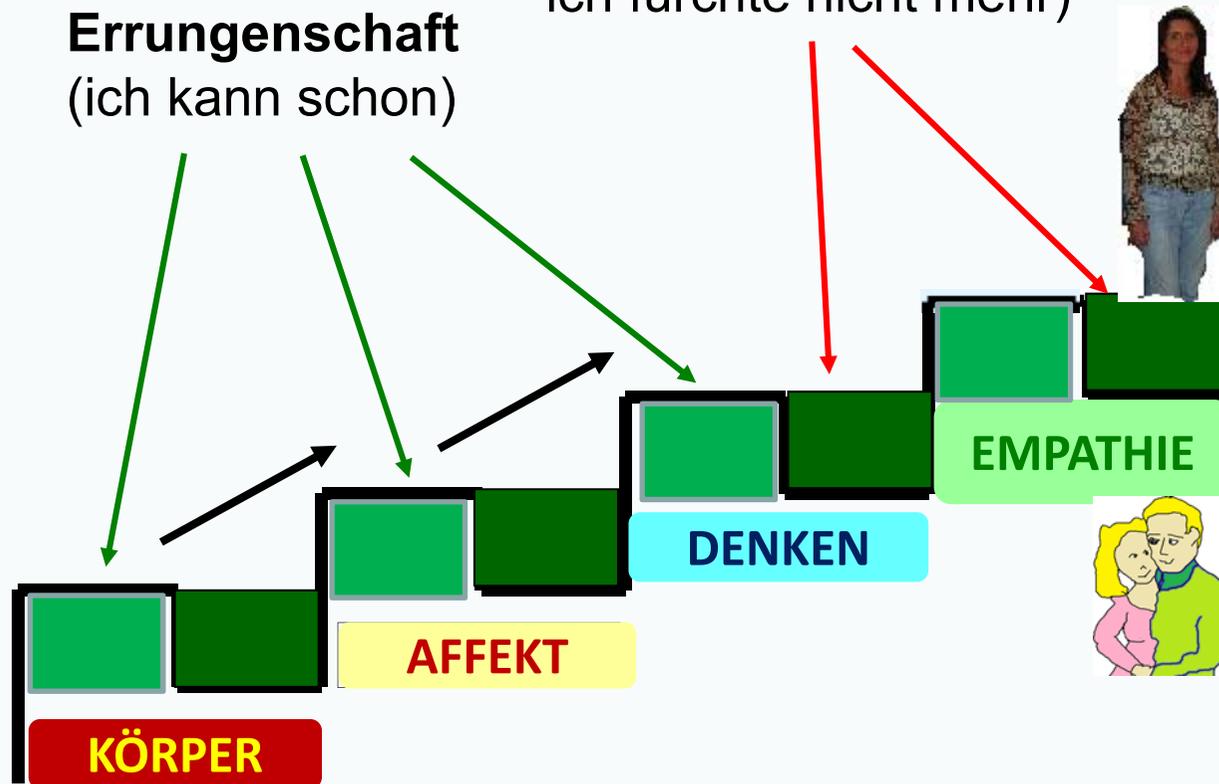


# Übergang

**Kein Defizit mehr**

(ich brauche nicht mehr,  
ich fürchte nicht mehr)

**Errungenschaft**  
(ich kann schon)



# Übergangphase

## DENKEN-Stufe abgeschlossen

Ich bin selbstwirksam  
Ich fürchte nicht  
Kontrollverlust  
Ich brauche mich nicht  
mehr abgrenzen

Übergangs-  
phase

1. Stabile  
Errungenschaft

2. Kein  
Defizit

KÖRPER

AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE

EMPATHIE

DENKEN



# Übergangphase

EMPATHIE

DENKEN

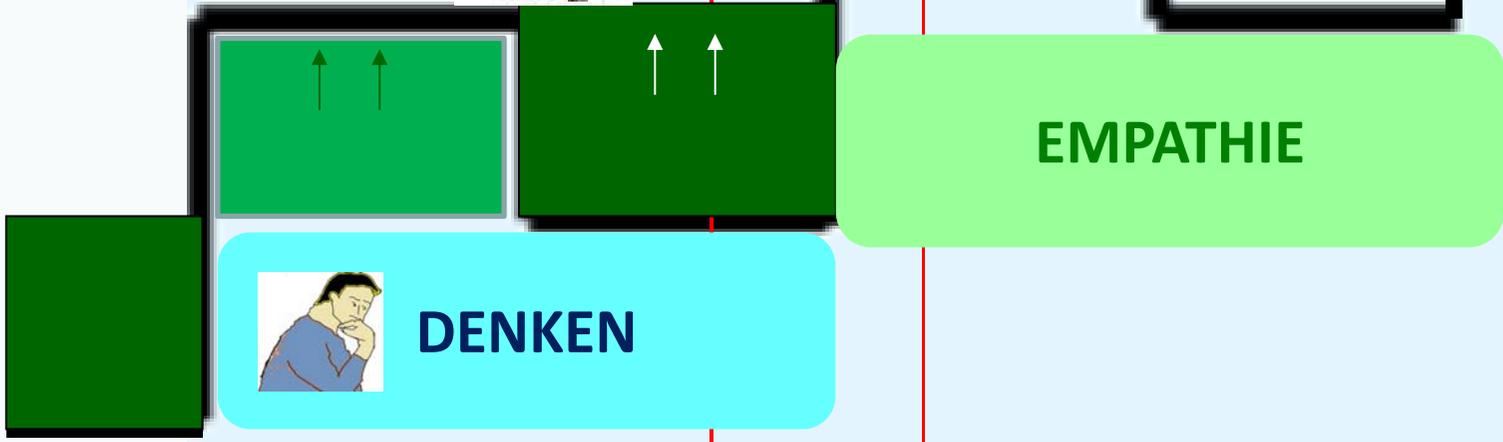
AFFEKT

KÖRPER

DENKEN-Stufe abgeschlossen

Ich kann auf die nächste Stufe hochgehen

Übergangsphase



# Übergangphase

EMPATHIE

DENKEN

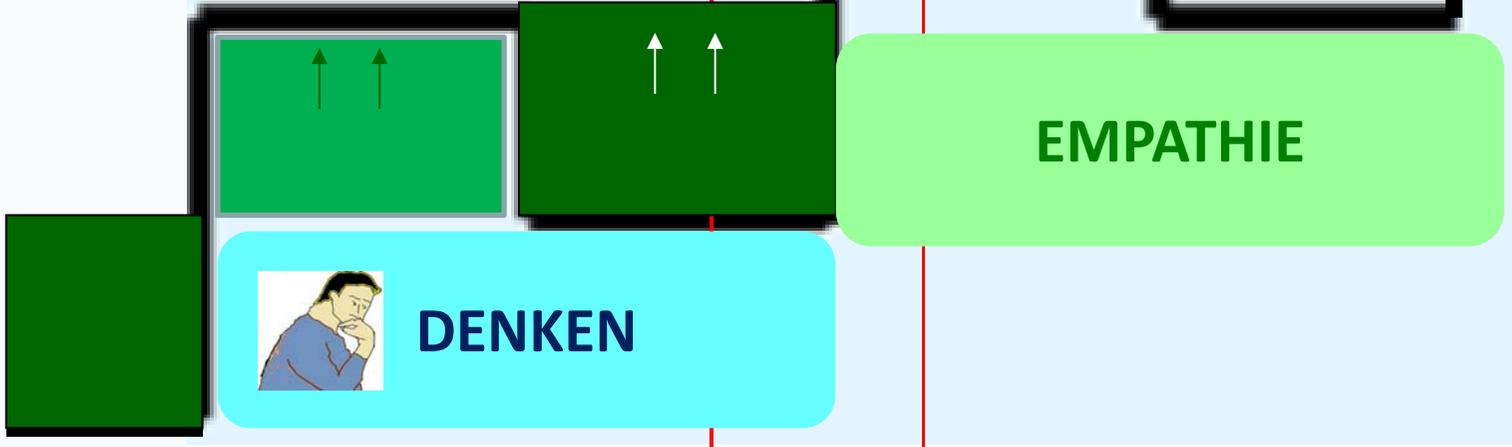
AFFEKT

KÖRPER

DENKEN-Stufe abgeschlossen

Ich kann auf die nächste Stufe hochgehen

Übergangphase



# Übergangsbarrieren

Ich bin noch nicht  
selbstwirksam  
Ich fürchte noch  
Kontrollverlust  
Ich brauche es noch,  
mich abzugrenzen



**Brüchige  
Errungenschaft**



**Defizit**

**Übergangs-  
phase**

**Übung**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

**KÖRPER**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

# Übergangsbarrieren



Ich kann noch nicht auf die nächste Stufe hochgehen

**Brüchige Errungenschaft**



**Defizit**

**Übergangsphase**

**Übung**

**EMPATHIE**

**DENKEN**

**KÖRPER**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

# Übergangskrise

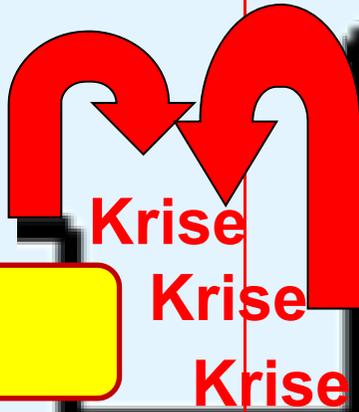
Ich kontrolliere extrem  
Ich grenze mich extrem ab  
**Ich will aber ich schaffe es nicht**, eine nahe Beziehung zu haben

Übergangsphase



Übung

DENKEN



KÖRPER

AFFEKT

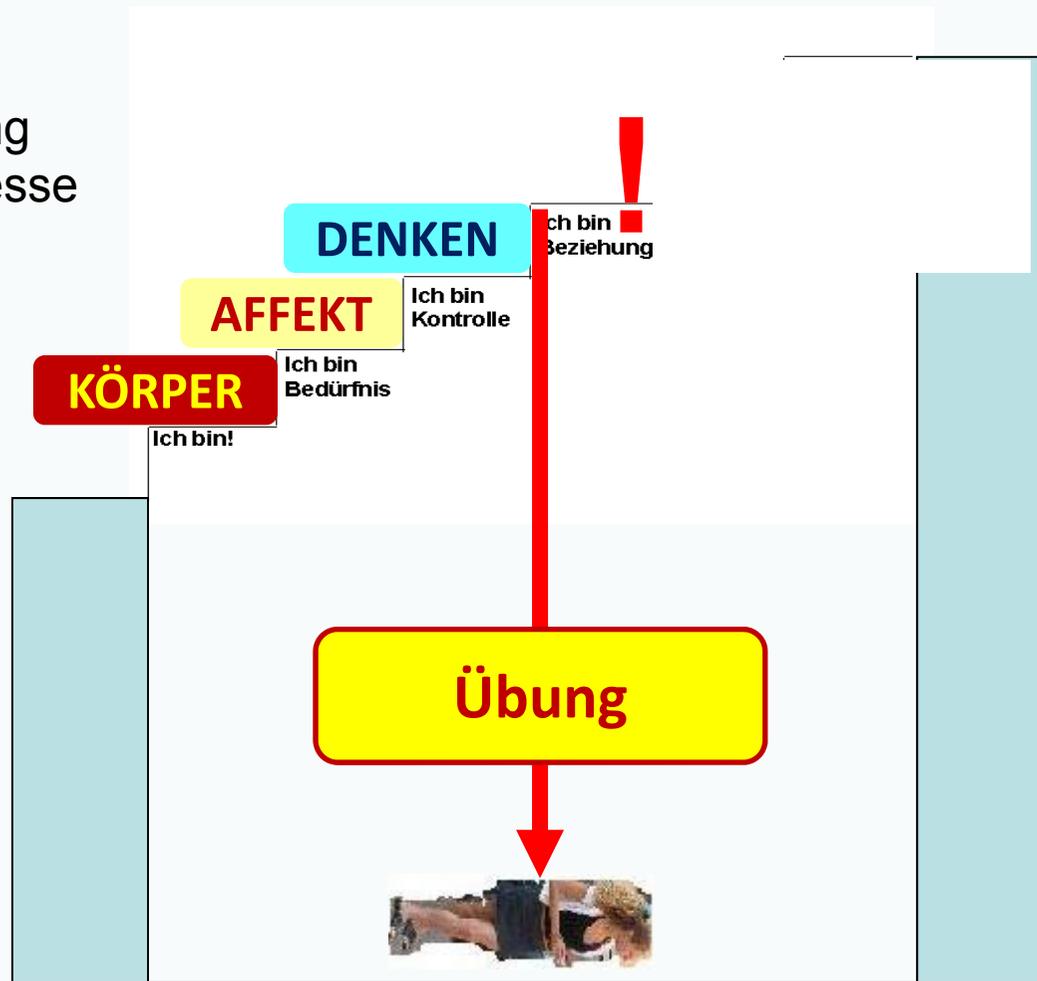
DENKEN

EMPATHIE

→ Hohes Depressions-Risiko

# Übergangskrise → Symptome

- Depressivität
- Suizidalität
- Selbstverletzung
- Verhaltensexzesse
- Abschottung
- Rückzug



# Überwindung der Übergangskrise durch

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

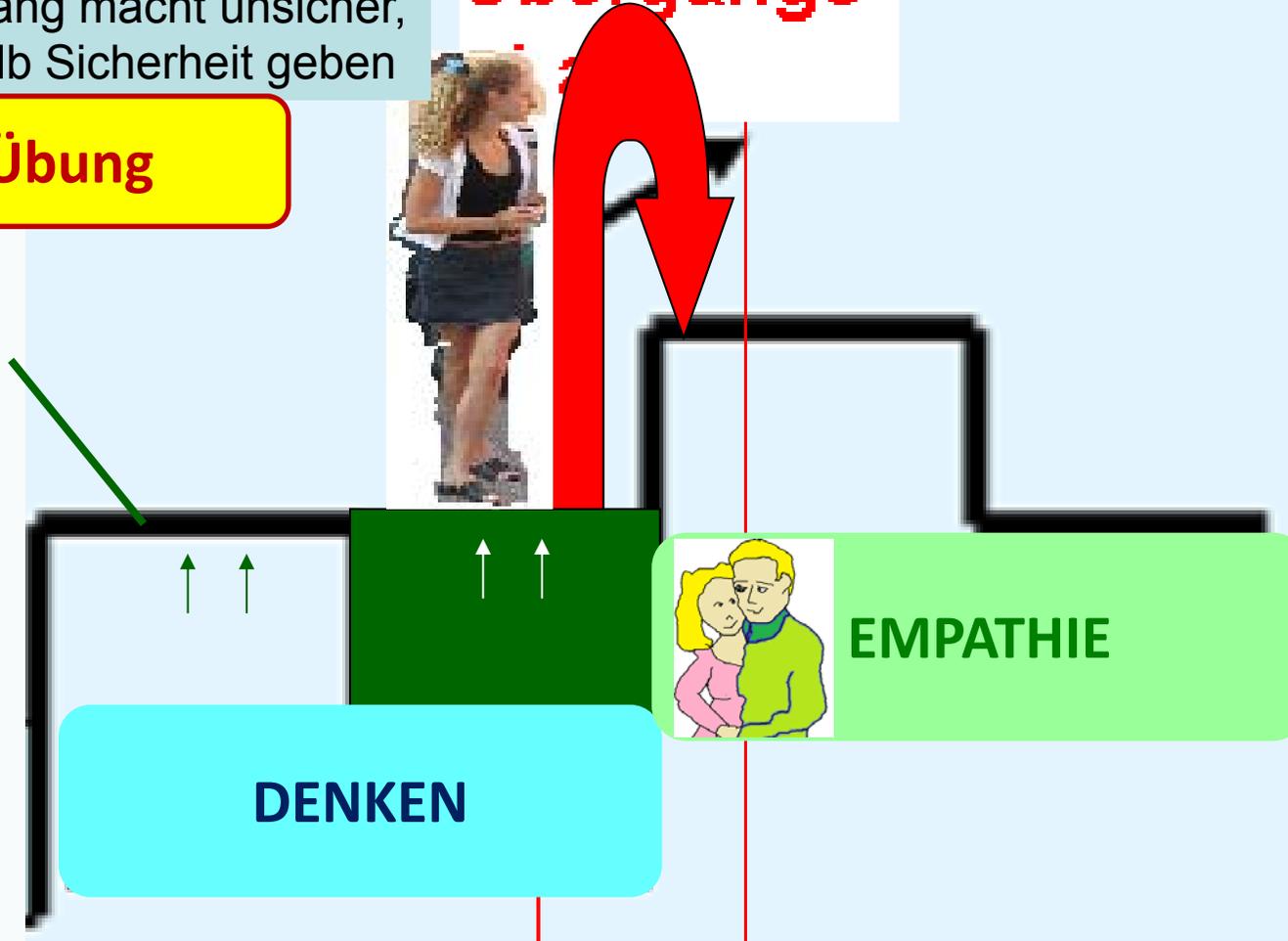
KÖRPER

## 1. Sicherheit geben

Übergang macht unsicher,  
Deshalb Sicherheit geben

Übung

Übergangs-



# Überwindung der Übergangskrise durch

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

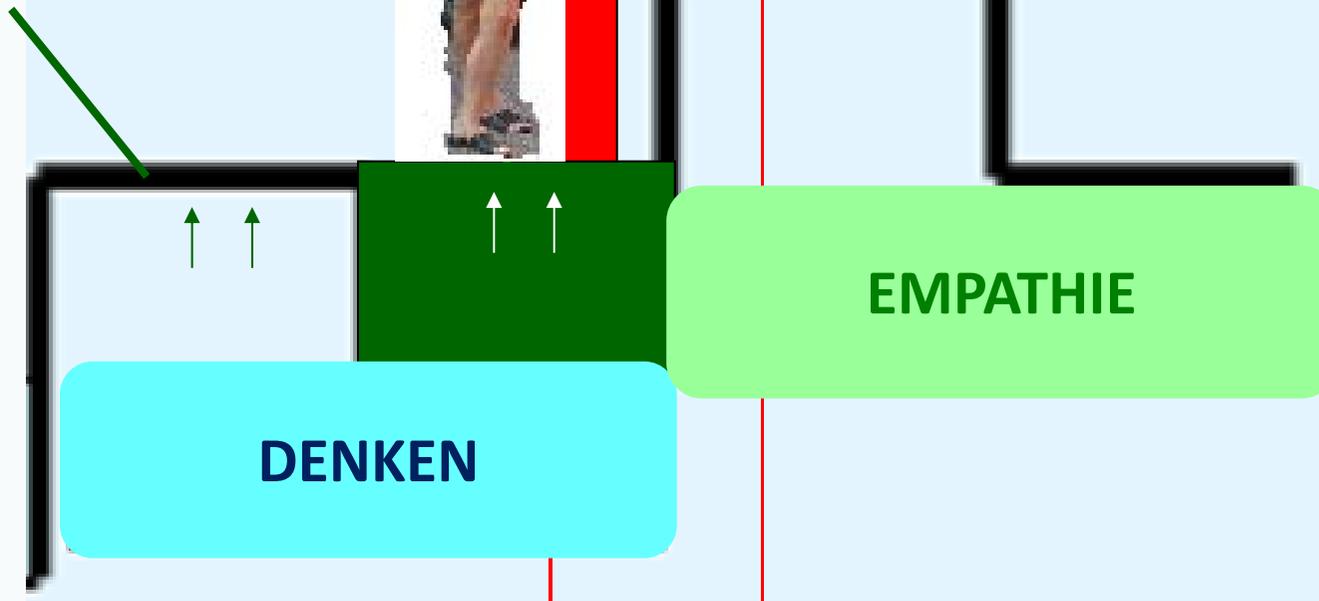
KÖRPER

## 2. Bedürfnis befriedigen

Geben, was benötigt wird,  
z.B. ein offenes Ohr  
z.B. Bestätigung

Übung

Übergangs-



# Überwindung der Übergangskrise durch

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

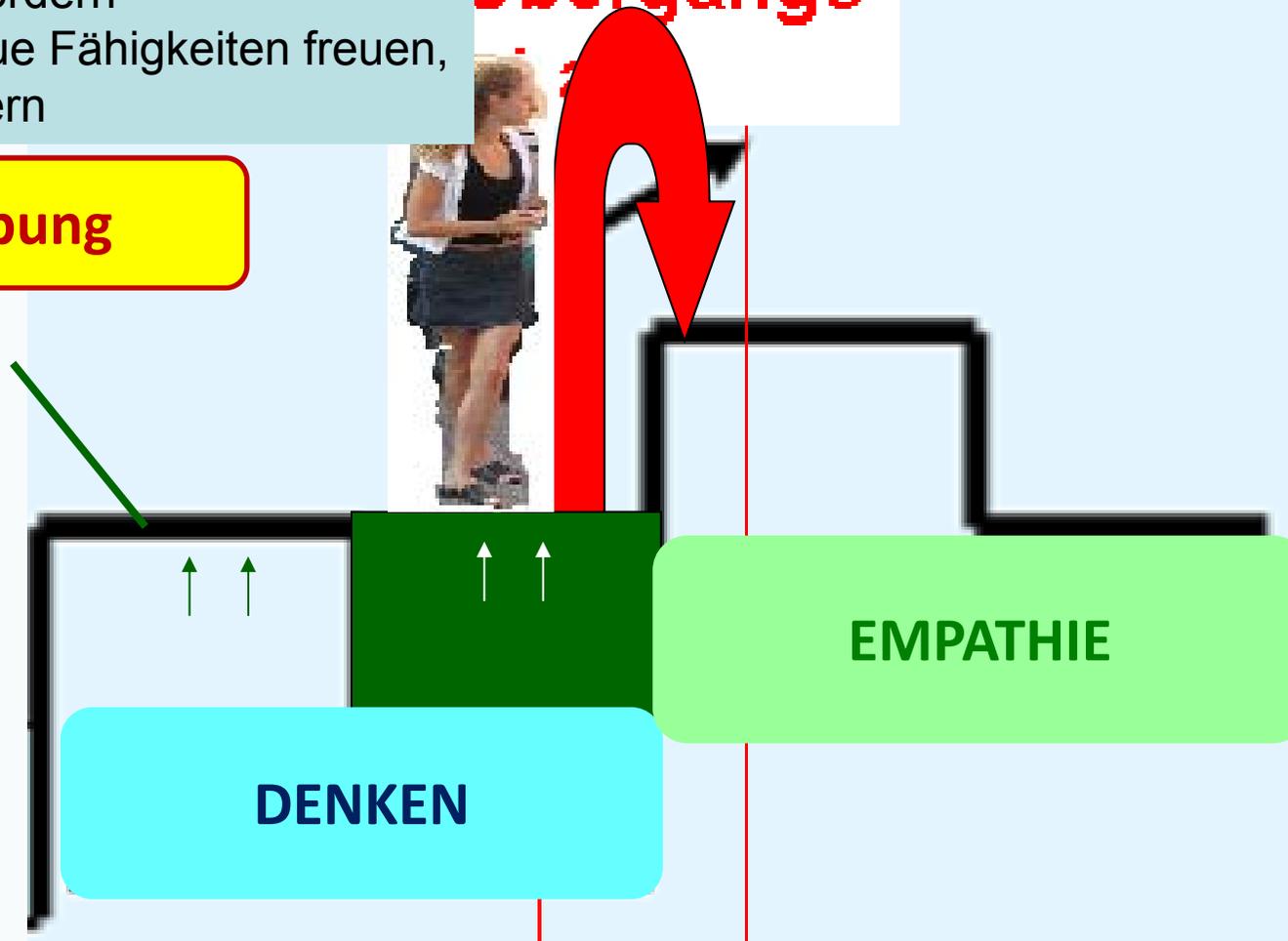
KÖRPER

## 3. Fähigkeiten fördern

herausfordern  
über neue Fähigkeiten freuen,  
sie fördern

Übung

Übergangs-



# Überwindung der Übergangskrise durch

1. Sicherheit vor Bedrohungen
2. Bedürfnisbefriedigung
3. Fähigkeitsentwicklung

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

KÖRPER

Übergangs-

herausfordern  
über neue Fähigkeiten freuen,  
sie fördern



# Wie? Entwicklungsförderung durch ...

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

KÖRPER

## 1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)

Bei Wutausbruch  
nicht wütend weggehen

Übung



EMPATHIE

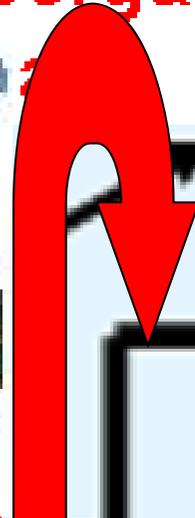
DENKEN

# Wie? Entwicklungsförderung durch ...

## 2. Anreiz für Neues – Neugier wecken

Probiers mal,  
ob Du es kannst

**Übergangs-**



**Übung**



**AFFEKT**

**DENKEN**

**KÖRPER**

**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

# Wie? Entwicklungsförderung durch ...

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

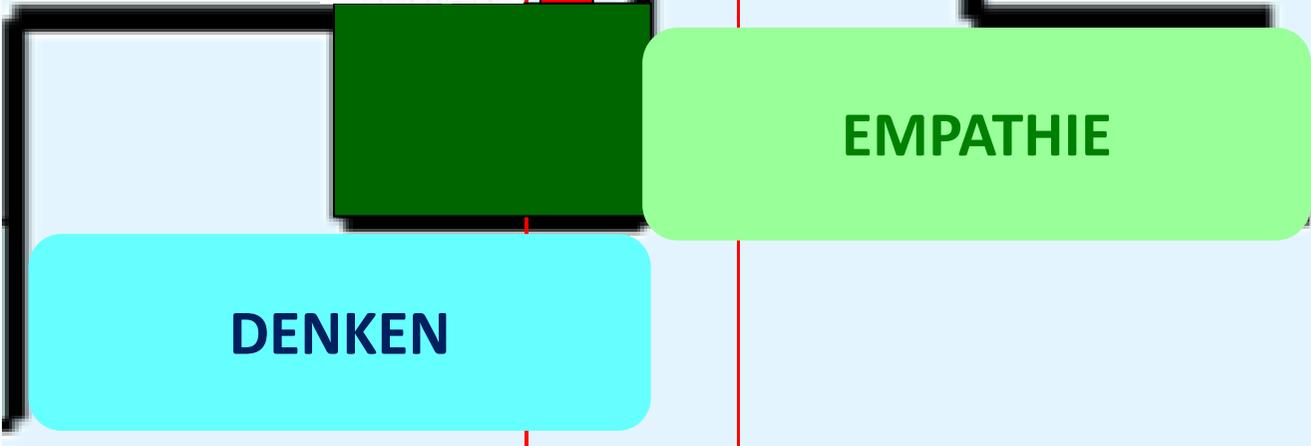
KÖRPER

## 3. Frustration alter Tendenzen (Widerspruch)

Sich nicht mehr  
steuern/manipulieren  
lassen



Übung



# Konkret: Entwicklungsförderung durch ...

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

KÖRPER

## 1. In der Nähe bleiben (Fortdauer)

Wenn Leistung nachlässt,  
In guter Beziehung bleiben



Übergangs-

## 3. Frustration alter Tendenzen (Widerspruch)

Sich nicht mehr  
steuern/manipulieren  
lassen

## 2. Anreiz für neues Gelingen

Sich empathischem  
Austausch stellen

EMPATHIE

Übung

DENKEN

Zwischenbilanz:

# **ENTWICKLUNG UND IHRE BEDEUTUNGEN**

# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von der KÖRPER-Stufe

- – dass ich rundum versorgt werde

Von Institutionell

Werde ich nicht!

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

**Übung**

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von der AFFEKT-Stufe

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von Institutionell

Tut er nicht!

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

**Übung**

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von der DENKEN-Stufe

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Von Institutionell

Ist er nicht!

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

**Übung**

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von der EMPATHIE-Stufe

- – dass wir zu zweit eins sind

Von Institutionell

Sind wir nicht!

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

**Übung**

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von Illusionen

Von der KÖRPER-Stufe

- – dass ich rundum versorgt werde

Von der AFFEKT-Stufe

- – dass der andere gleich denkt und fühlt wie ich

Von der DENKEN-Stufe

- – dass der andere ganz kontrollierbar ist

Von der EMPATHIE-Stufe

- – dass wir zu zweit eins sind

Von Institutionell

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

**Übung**

**Ich verliere die Illusion, im Zentrum des Weltgeschehens zu sein**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der KÖRPER-Stufe Mutter ist immer anwesend. Ist sie nicht!

- – von der immer anwesenden Mutter

Von Institutionell

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

Tun sie nicht!

Ist sie nicht!

**Übung**

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der AFFEKT-Stufe

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

Von Institutionell

Tun sie nicht!

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

**Übung**

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der DENKEN-Stufe

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen

Von Institutionell

Tun sie nicht!

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen

Übung

Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der EMPATHIE-Stufe

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von Institutionell

- – von verwaltbaren und regelbaren Beziehungen Sind wir nicht!

**Übung**

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied von der alten Welt

Von der KÖRPER-Stufe

Mutter ist immer anwesend. Ist sie nicht!

- – von der immer anwesenden Mutter

Von der AFFEKT-Stufe

- – von Eltern, die spüren, was ich brauche und es mir geben Tun sie nicht!

Von der DENKEN-Stufe

- – von den kontrollierbaren Bezugspersonen Ist sie nicht!

Von der EMPATHIE-Stufe

- – von der verschmolzenen Symbiose mit einem anderen Menschen

Von Institutionell

- – von verwaltbaren Beziehungen

**Übung**

**Ich verliere die Welt, in die ich eingebunden war**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von der KÖRPER-Stufe

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von Institutionell

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein Bin ich nicht!

**Übung**

**Ich verliere mein altes Selbst**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von der AFFEKT-Stufe

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von Institutionell

- – ich werde nicht mehr Verwalter gereger Beziehungen sein

Bin ich nicht!

**Übung**

**Ich verliere mein altes Selbst**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von der EMPATHIE-Stufe

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von Institutionell

- – ich werde nicht mehr Verwalter geregelter Beziehungen sein Bin ich nicht!

**Übung**

**Ich verliere mein altes Selbst**

# Übergang ist Abschied vom alten Selbst

Von der KÖRPER-Stufe

- – ich werde nicht mehr Reflex und Empfindung sein

Von der AFFEKT-Stufe

- – ich werde nicht mehr Bedürfnis sein

Von der DENKEN-Stufe

- – ich werde nicht mehr Kontrolle sein

Von der EMPATHIE-Stufe

- – ich werde nicht mehr Teil einer Zweierbeziehung sein

Von Institutionell

- – ich werde nicht mehr in von Regeln geregelter Beziehungen sein

**Übung**

**Ich verliere mein altes Selbst**

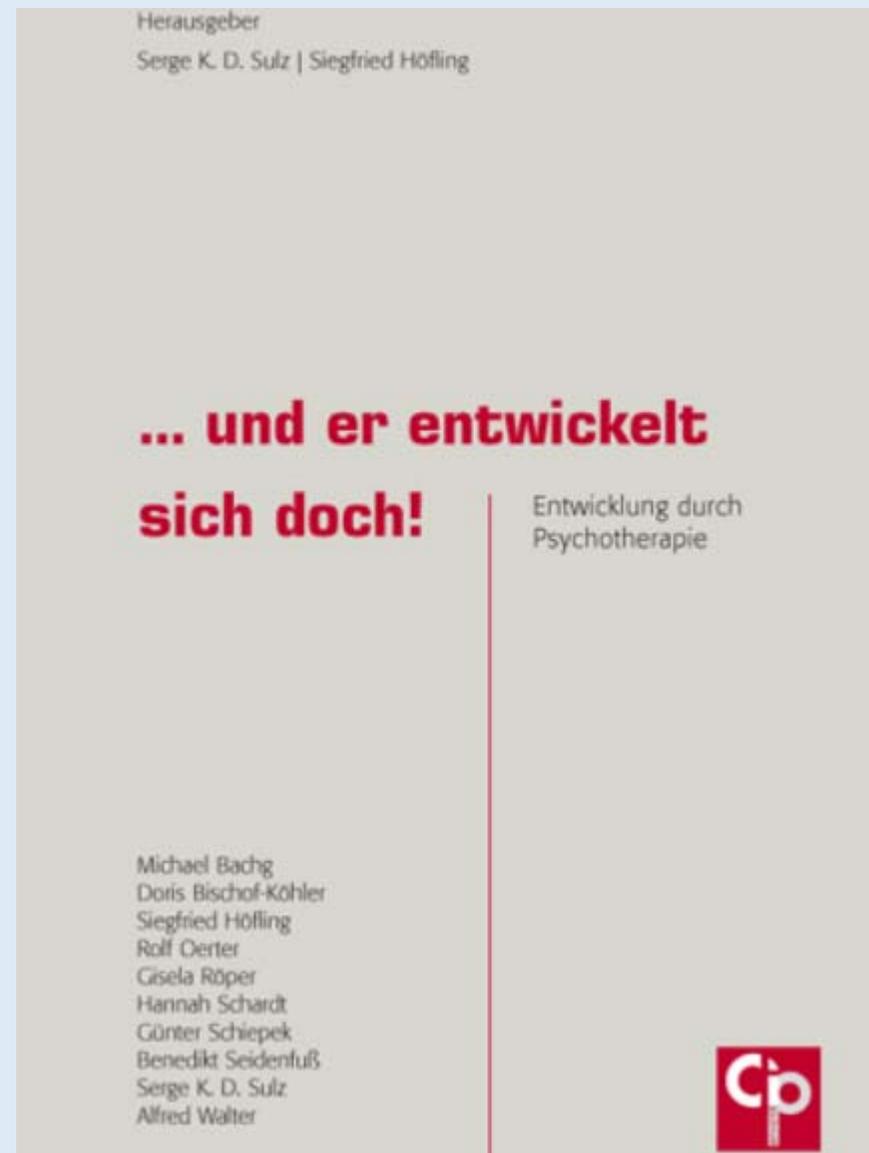
# Übergang heißt Verloren geben

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

**Übung**

# Das Buch zur modernen Entwicklungs- psychologie

→ [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

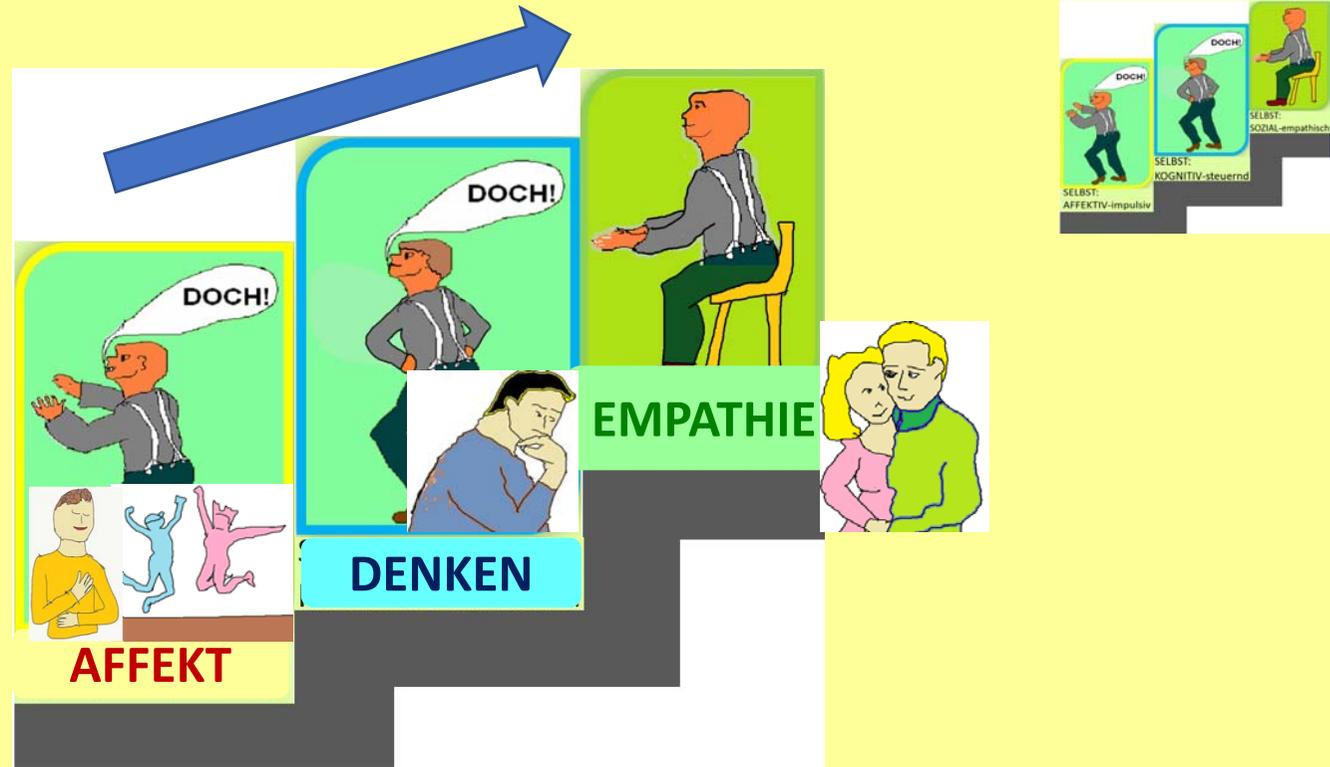




# 3. Entwicklung in der Psychotherapie

Entsprechend und implizierend:

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



# Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

# Kasuistik – zwei Fälle

**AFFEKT**

**DENKEN**

# Fall 1 Frau A

# Frau A.

## AFFEKT

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

# Frau A Fortsetzung 1

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

# VDS38 RDR Ressourcen- Defizit-Rating

## Vergleich der **Entwicklungsstufen**

Auf einer Entwicklungsstufe besteht ein primärer **Entwicklungs-Modus**

Ein gesunder Mensch hat die **seiner Stufe entsprechenden Ressourcen** und Defizite. Die Defizite sind nicht pathologisch, sondern Zeichen des Stands seiner Entwicklung. Um sie zu ändern, braucht es nicht die Behandlung dieser „Störung“, sondern die Entwicklung auf die nächst höhere Stufe.

Die 12 Ressourcen-Kriterien von VDS38 RDR sind den Kriterien der OPD-Strukturachse ähnlich. Hier begegnen sich die psychodynamische und die kognitive Diagnostik. OPD hat bewusst darauf verzichtet, die Stufen mit der Entwicklung in Verbindung zu bringen. Sie spricht stattdessen von **Struktur**.

Wir bleiben jedoch beim entwicklungspsychologischen Ansatz, der auch durch die von der Neurobiologie belegte Entwicklung des Gehirns in den ersten fünf Lebensjahren eine sehr gute Heuristik ist.

# Sie haben ein Arbeitsblatt:

VDS38 RDR Ressourcen- und Defizitrating Fähigkeiten und Umweltressourcen Vergleich der Stufen

VDS38 RDR	AFFEKT-Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakognitiv
1 Funktionalität der <b>Emotionsregulation</b> (ein Gefühl wahrnehmen, benennen, seine Ursache erkennen, seine Situationsadäquatheit prüfen, die Gefühlsintensität modulieren können, aus dem Gefühl heraus verhandeln oder handeln können, ein Gefühl da sein lassen können, ohne gleich handeln zu müssen)	Nicht entwickelt (0)	teils entwickelt (2)	Entwickelt (4)
2 Fähigkeit zur <b>Selbstwahrnehmung</b> (Introspektion = innere Prozesse wie Gefühle)	Nicht entwickelt (0)	Nicht entwickelt (0)	Entwickelt (4)

Hier sind zentrale menschliche Fähigkeiten beschrieben und in den Spalten angegeben, auf welcher Stufe sie wie weit entwickelt sind.

Versuchen Sie das nun für Frau A. zu bestimmen.

Am besten in Zweiergruppen.

Anschließend betrachten wir das gemeinsam (folgende Folien).

# Jetzt gebe ich Ihnen ein zweites Arbeitsblatt, das wir gemeinsam ausfüllen können:

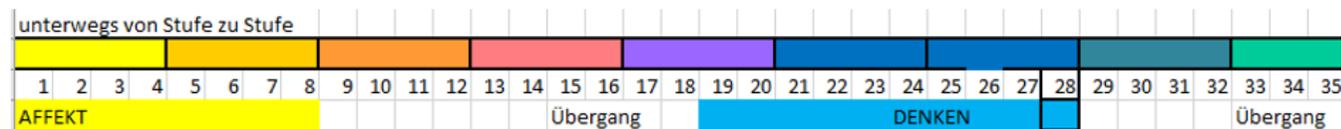
**VDS38-RDR-Stufen---Auswertung-Ergebnisblatt** → Berechnen-Sie-die-Summe-und-kreuzen-Sie-dann-die-erreichte

<u>Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen</u>	Punkte	
1. Emotionsregulation	0	
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0	
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	0	
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0	
5. Fähigkeit zur Kommunikation	0	
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	0	
7. Fähigkeit zur Bindung	0	
8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	0	
9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	0	
10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	0	
11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	0	
12. Leidenskapazität	0	
VDS38-RDR-Ressourcen-persönliche Fähigkeiten.....Summe:	0	

## Zuordnung zu Entwicklungs-Stufen---Entwicklungsmodus

(entspricht dem Struktur-Aspekt von OPD = struktureller Entwicklungsstand)

Machen Sie ein Kreuz oder zeichnen Sie den Anfangsbuchstaben des Patienten an der Stelle der Skala ein, die seiner Punktzahl



## Es gibt folgende Möglichkeiten der Formulierung des Entwicklungsstands:

(...)-befindet sich auf der Affekt-Stufe (im Affekt-Modus)

(...)-befindet sich im Übergang von der Affekt- zur Denken-Stufe (teils im Affekt- und teils im Denken-Modus)

Suiz moderne Psychotherapie und Entwicklung

# 1 Funktionalität der Emotionsregulation

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>1 Funktionalität der Emotionsregulation (ein Gefühl wahrnehmen, benennen, seine Ursache erkennen, seine Situationsadäquatheit prüfen, die Gefühlsintensität modulieren können, aus dem Gefühl heraus verhandeln oder handeln können, ein Gefühl da sein lassen können, ohne gleich handeln zu müssen)</b>	Nicht entwickelt	Teils entwickelt	Entwickelt

## 2 Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<p>2 Fähigkeit zur <b>Selbstwahrnehmung</b>            (Introspektion = innere Prozesse wie Gefühle und Intentionen <u>wahrnehmen</u> können,            Selbstreflexion = innere Prozesse gedanklich betrachten und <u>beurteilen</u> können,            Identität = sich als zeitlich konstant bleibendes <b>Wesen kennen</b>)</p>	Nicht entwickelt	Nicht entwickelt	Entwickelt

# 3 Fähigkeit zur Selbststeuerung

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>3 Fähigkeit zur Selbststeuerung (Impulssteuerung, Antizipation der Wirkung von Impulsen, Selbstwertregulation, verlieren können, Ambivalenzfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität)</b>	Nicht entwickelt	Entwickelt	Entwickelt

# 4 Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>4 Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung (Gefühle des anderen wahrnehmen, <u>empathisch</u> sein können, Nähe und Distanz angemessen einhalten können)</b>	Nicht entwickelt	Nicht entwickelt	Entwickelt

# 5 Fähigkeit zur Kommunikation

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>5 Fähigkeit zur Kommunikation (Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse mitteilen können)</b>	Nicht entwickelt	Teils entwickelt	Entwickelt

# 6 Fähigkeit zur Abgrenzung

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>6 Fähigkeit zur Abgrenzung (den Anderen als Person mit eigenen Wünschen und Zielen (an-)erkennen und sich vor Übergriffen wirksam schützen können, streiten können)</b>	Nicht entwickelt	Entwickelt	Entwickelt

# 7 Fähigkeit zur Bindung

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>7 Fähigkeit zur Bindung (Nähe, Vertrautheit, Sicherheit in einer nahen emotionalen Beziehung herstellen und erhalten)</b>	Entwickelt	Entwickelt	Entwickelt

# 8 Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Stufe -meta- kognitiv
<b>8 Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen</b> (als abgegrenztes Individuum einen Ausgleich zwischen eigenen und anderen Interessen herstellen können, z. B. durch Vereinbarungen und Regeln)	Nicht entwickelt	Nicht entwickelt	Teilweise Entwickelt

## 9 Fähigkeit, sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
9 Fähigkeit, sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können	Nicht entwickelt	Teils entwickelt	Teilweise Entwickelt

# 10 Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>10 Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen (Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)</b>	Nicht entwickelt	Entwickelt	Entwickelt

# 11 Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>11 Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen (wirksame Bewältigungsstrategien, neue Bewältigungsstrategien erfinden können)</b>	Nicht entwickelt	Entwickelt	Entwickelt

# 12 Leidenskapazität

VDS38 RDR	AFFEKT- Stufe - impulsiv	KOGNITIVE Stufe - wirkend	EMPATHIE- Metakogniti v
<b>12 Leidenskapazität (Unvermeidbar Schmerzliches ertragen können, Unabänderliches akzeptieren können)</b>	Nicht entwickelt	Nicht entwickelt	Entwickelt

# VDS38 RDR Stufe - Auswertung

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:

unterwegs von Stufe zu Stufe																																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
AFFEKT								Übergang								DENKEN								Übergang								EMPATHIE															

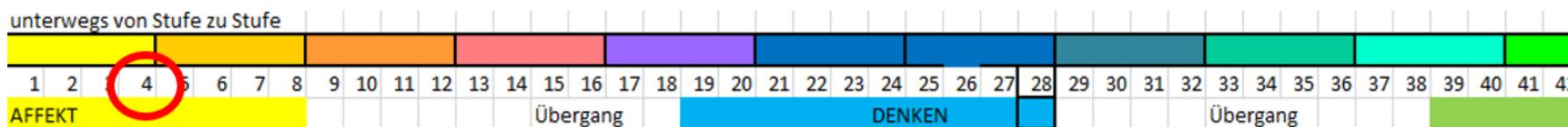
Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	
5. Fähigkeit zur Kommunikation	
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	
7. Fähigkeit zur Bindung	
8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	
9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	
10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	
11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	
12. Leidenskapazität	
<b>RDR Ressourcen persönliche Fähigkeiten</b>	<b>Summe</b>

# Auswertung Frau A.

VDS38 RDR Stufe – Auswertung

Patient: Frau A.

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:



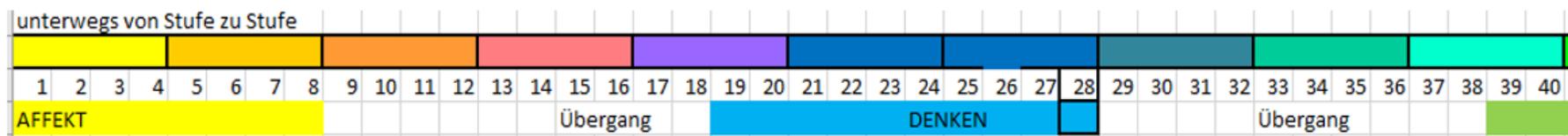
Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	0
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	0
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0
5. Fähigkeit zur Kommunikation	0
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	0
7. Fähigkeit zur Bindung	4



# Auswertung Herr D.

## VDS38 RDR Stufe - Auswertung

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an



Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	4
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0



# VDS38 RDR Stufe – Auswertung

Patient: Herr D.

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:



Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	4
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	4
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0
5. Fähigkeit zur Kommunikation	0
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	4
7. Fähigkeit zur Bindung	4
8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	0
9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	0
10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	4
11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	2
12. Leidenskapazität	0
<b>RDR Ressourcen persönliche Fähigkeiten</b>	<b>Summe</b>
	4

# Fall 2 Herr D

**DENKEN**

# Herr D.

DENKEN



- Herr D. ist 41 Jahre alt, Bankkaufmann, ist verheiratet, 2 Kinder, wohnt mit seiner Familie in einem Reihnhaus in einer Kleinstadt.
- Er kommt wegen einer mittelschweren Depression in Behandlung, die seit einem halben Jahr besteht. Er ist krank geschrieben, weil jegliche Aktivität ihn extrem erschöpft und er sich nicht mehr auf seine beruflichen Aufgaben konzentrieren kann.
- Erst als es ihm deutlich besser geht, können wir sein bisheriges und gegenwärtiges Leben explorieren.
- Er ist in seinem Beruf erfolgreich, wird dafür geschätzt, dass er gut vorausdenken kann und Lösungen findet. Er hat klare Ziele, die er mit Ausdauer verfolgt, auch wenn andere schon lange aufgeben. Sein starker Wille hilft ihm dabei sehr: „Das ziehen wir jetzt durch!“
- In seiner Freizeit ist er montags in seinem Schützenverein, dienstags im Fitness-Center, mittwochs trifft er sich mit einem befreundeten Kollegen, um ein eigenes Start-up-Unternehmen in Gang zu bringe, donnerstags geht er mit seinen Kindern ins Schwimmbad, freitags erledigt er zuhause die anstehenden handwerklichen Arbeiten und am Wochenende ruht er sich aus. Am Sonntag geht er mit Frau und Kindern in der Natur wandern oder radeln.
- Und an so einem Sonntag ist ihm seine Frau abhanden gekommen. Statt mit in die Familienkutsche zu steigen, fuhr sie mit ihrem Mini Cooper und einem Koffer davon und blieb bis zum heutigen Tag weg.

# Herr D. Fortsetzung

DENKEN



- Als er realisierte, dass das alles ernst ist, kam über Nacht seine Depression.
- Wie aber ging er davor mit ihr um?
- Wenn sie Probleme hatte, konnte er ihr genau sagen, woher die kommen und was sie tun muss, um diese zu lösen.
- Kaum dass eine Klage von ihr ausgesprochen war, hatte er die Ursache parat und auch gleich die Lösung.
- Sie hörte schließlich nicht mehr auf, ihm Vorwürfe zu machen. Obwohl er sich bemühte, ihr keinen zusätzlichen Ärger zu machen.
- Als sie handgreiflich wurde, hörte er mit seinen klugen Ratschlägen auf.
- Jetzt kamen Gefühle: Fassungslosigkeit, Unverständnis, Schuldgefühl – obwohl er sich sicher war, dass er nichts Unrechtes getan hatte.
- Er konnte einfach nicht mitfühlend sein, verstand weder ihre tiefe Traurigkeit noch ihre heftigen Wut-Gefühle.
- Und landete – als sie ihn verließ - in einem Zustand von Hilflosigkeit, der ihn rasch depressiv werden ließ.

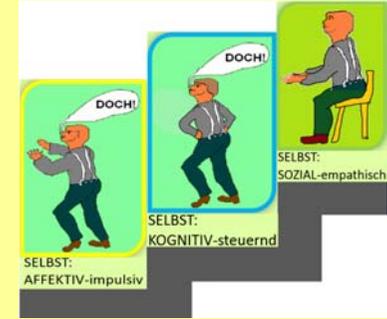
# VDS38 RDR Stufe - Auswertung

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:

unterwegs von Stufe zu Stufe																																																																																																																																																																																															
1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20				21				22				23				24				25				26				27				28				29				30				31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48			
AFFEKT																Übergang								DENKEN												Übergang																EMPATHIE																																																																																																																																											

Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	
5. Fähigkeit zur Kommunikation	
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	
7. Fähigkeit zur Bindung	
8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	
9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	
10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	
11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	
12. Leidenskapazität	
<b>RDR Ressourcen persönliche Fähigkeiten</b>	<b>Summe</b>

# GESUNDE ENTWICKLUNG

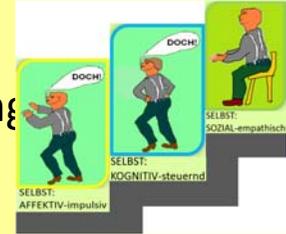


# Entwicklung von Stufe zu Stufe

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

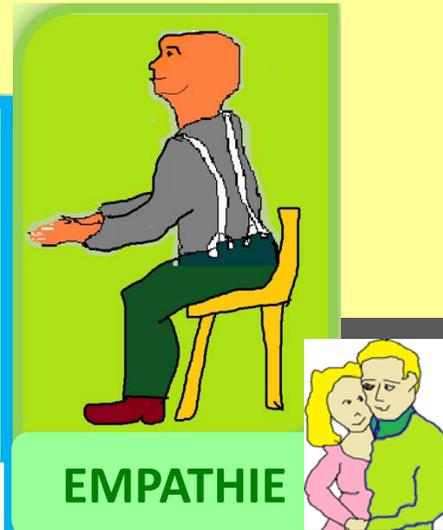
Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

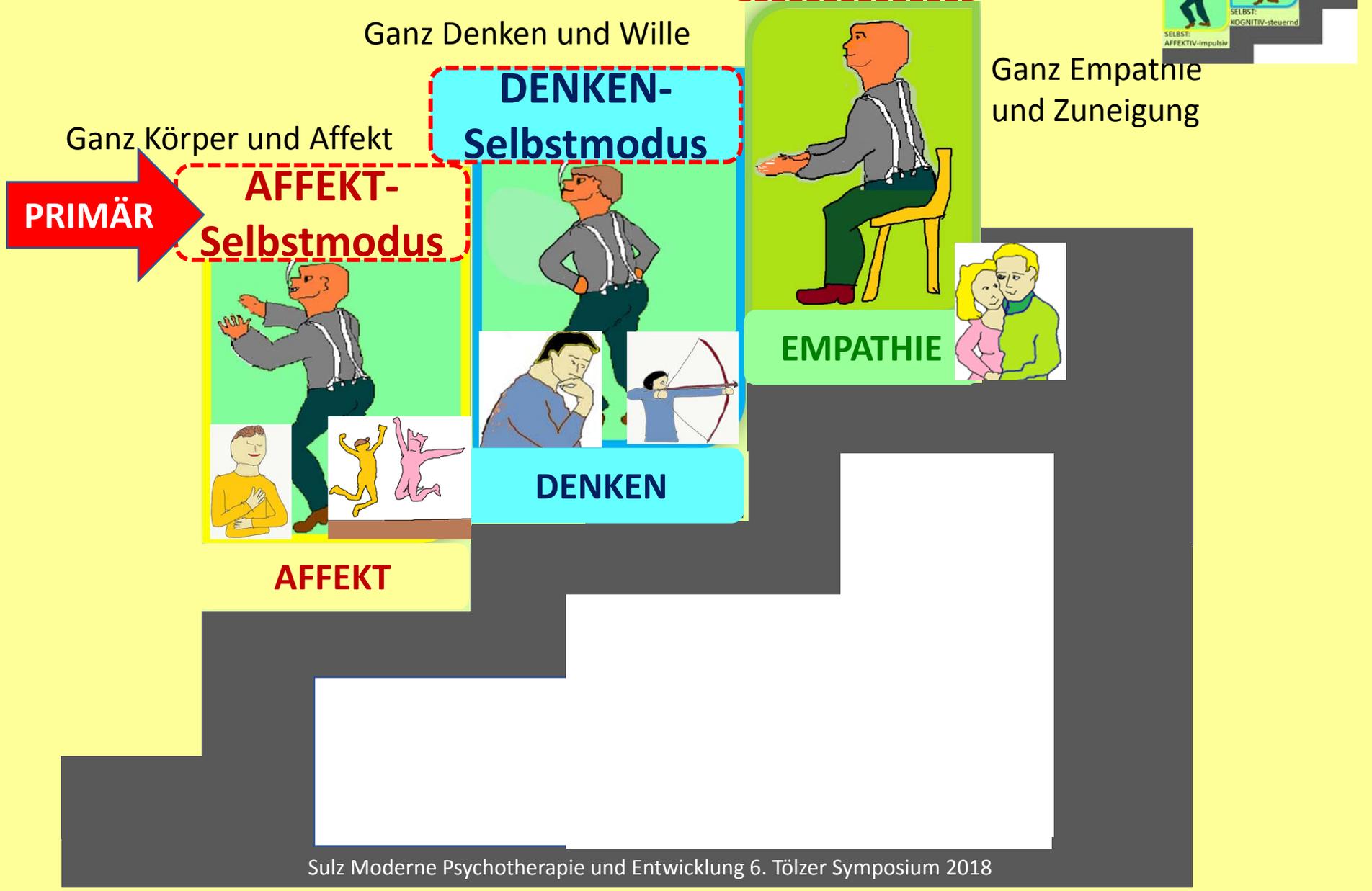


**DENKEN**



**EMPATHIE**

# Entwicklung primären des Selbstmodus





# ENTWICKLUNGSSTÖRUNG

# Arten der Entwicklungsstörung

- Einfach auf der alten Stufe **sitzen bleiben**
- Z.B. affektiv-impulsiv bleiben
- In einen **sekundären Selbstmodus** flüchten
- Z.B. selbstunsicher
- In einer **Übergangskrise** abstürzen
- Z.B. beim Schritt auf die DENKEN-BEWIRKEN-Stufe in eine Krise geraten

# Symptom (z.B. Depression) als Notfallaktion

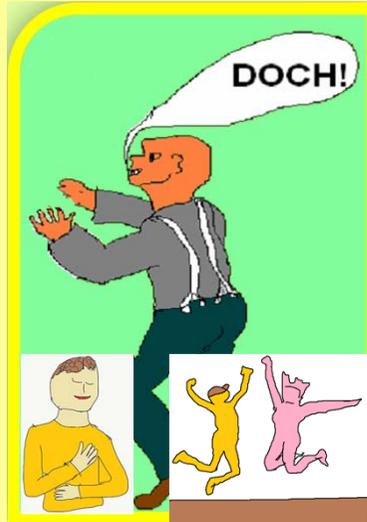
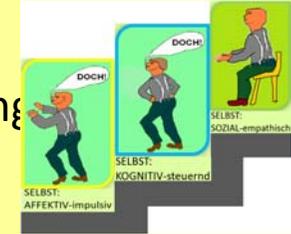
- **Sitzenbleiber:** Lebensnotwendige Bedürfnisse können nicht befriedigt werden, z.B. durch einen Partner, der liebevoll Geborgenheit und Schutz gibt → **Depression**
- **Sekundärer Selbstmodus:** z.B. Selbstunsicherheit, verhindert, sich wirksam zu wehren, wenn man schlecht behandelt wird → **Depression**
- **Übergangskrise:** z.B. scheitern, von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN-Stufe hochzusteigen, während es unerträglich geworden ist, auf der alten Stufe bleiben zu müssen → **Depression**

Entwicklungshemmung: gefangen im sekundären Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

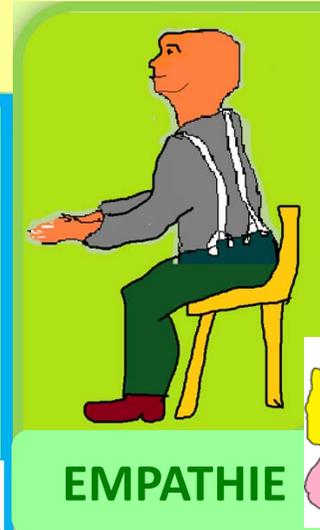
Ganz Körper und Affekt



AFFEKT



DENKEN



EMPATHIE



SEKUNDÄR

sekundärer Selbstmodus  
→  
dysfunktionale Persönlichkeit

Gefangen im sekundären Selbstmodus unter der Treppe der Entwicklung

Übung:  
welche Arten von Nicht-Impulsiv-sein liegen nahe?

# Mein Persönlichkeitsprofil - mein sekundärer Selbstmodus

- Sie wählen einen der bekannten dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile aus

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

## Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

### Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

### Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

### Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

### Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

### Skala 7: narzisstisch

➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können

### Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

### Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

### Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

### Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

# Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Skala 1: selbstunsicher</b>     | ➤ Ängstlich zurückhaltend                             |
| <b>Skala 2: dependent</b>          | ➤ Mich ganz am anderen ausrichten                     |
| <b>Skala 3: zwanghaft</b>          | ➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur |
| <b>Skala 4: passiv-aggressiv</b>   | ➤ Nicht offen opponieren                              |
| <b>Skala 5: histrionisch</b>       | ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv                  |
| <b>Skala 6: schizoid</b>           | ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen            |
| <b>Skala 7: narzisstisch</b>       | ➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können          |
| <b>Skala 8: emotional instabil</b> | ➤ Heftige Gefühle regieren mich                       |
| <b>Skala 9: paranoid</b>           | ➤ Misstrauisch  |
| <b>Skala 10: stark-selbständig</b> | ➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe     |
| <b>Skala 11: vorausschauend</b>    | ➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick            |

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

- Skala 1: selbstunsicher ➤ Ängstlich zurückhaltend
- Skala 2: dependent ➤ Mich ganz am anderen ausrichten
- Skala 3: zwanghaft ➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur
- Skala 4: passiv-aggressiv ➤ Nicht offen opponieren
- Skala 5: histrionisch ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv
- Skala 6: schizoid ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen
- Skala 7: narzisstisch ➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können
- Skala 8: emotional instabil ➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ **Misstrauisch**

ilfe

- Skala 11: vorausschauend ➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

**Skala 10: stark-selbständig**

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend**

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

- Skala 1: selbstunsicher ➤ Ängstlich zurückhaltend
- Skala 2: dependent ➤ Mich ganz am anderen ausrichten
- Skala 3: zwanghaft ➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur
- Skala 4: passiv-aggressiv ➤ Nicht offen opponieren
- Skala 5: histrionisch ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv
- Skala 6: schizoid ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen
- Skala 7: narzisstisch ➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können
- Skala 8: emotional instabil ➤ Heftige Gefühle regieren mich
- Skala 9: paranoid ➤ Misstrauisch
- Skala 10: stark-selbständig ➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

**Skala 11: vorausschauend** ➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....
3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

## Übung 1b

### Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

**Skala 1: selbstunsicher**

➤ Ängstlich zurückhaltend

**Skala 2: dependent**

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

**Skala 3: zwanghaft**

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

**Skala 4: passiv-aggressiv**

➤ Nicht offen opponieren

**Skala 5: histrionisch**

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

**Skala 6: schizoid**

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

**Skala 7: narzisstisch**

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

**Skala 8: emotional instabil**

➤ Heftige Gefühle regieren mich

**Skala 9: paranoid**

➤ Misstrauisch

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

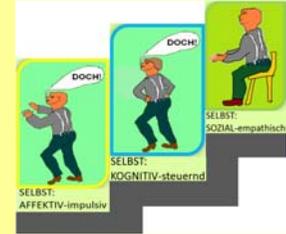
3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: .....

Nur wer auf der Treppe  
bleibt, kann sie hochsteigen:  
Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



Affektiv-impulsive Stufe

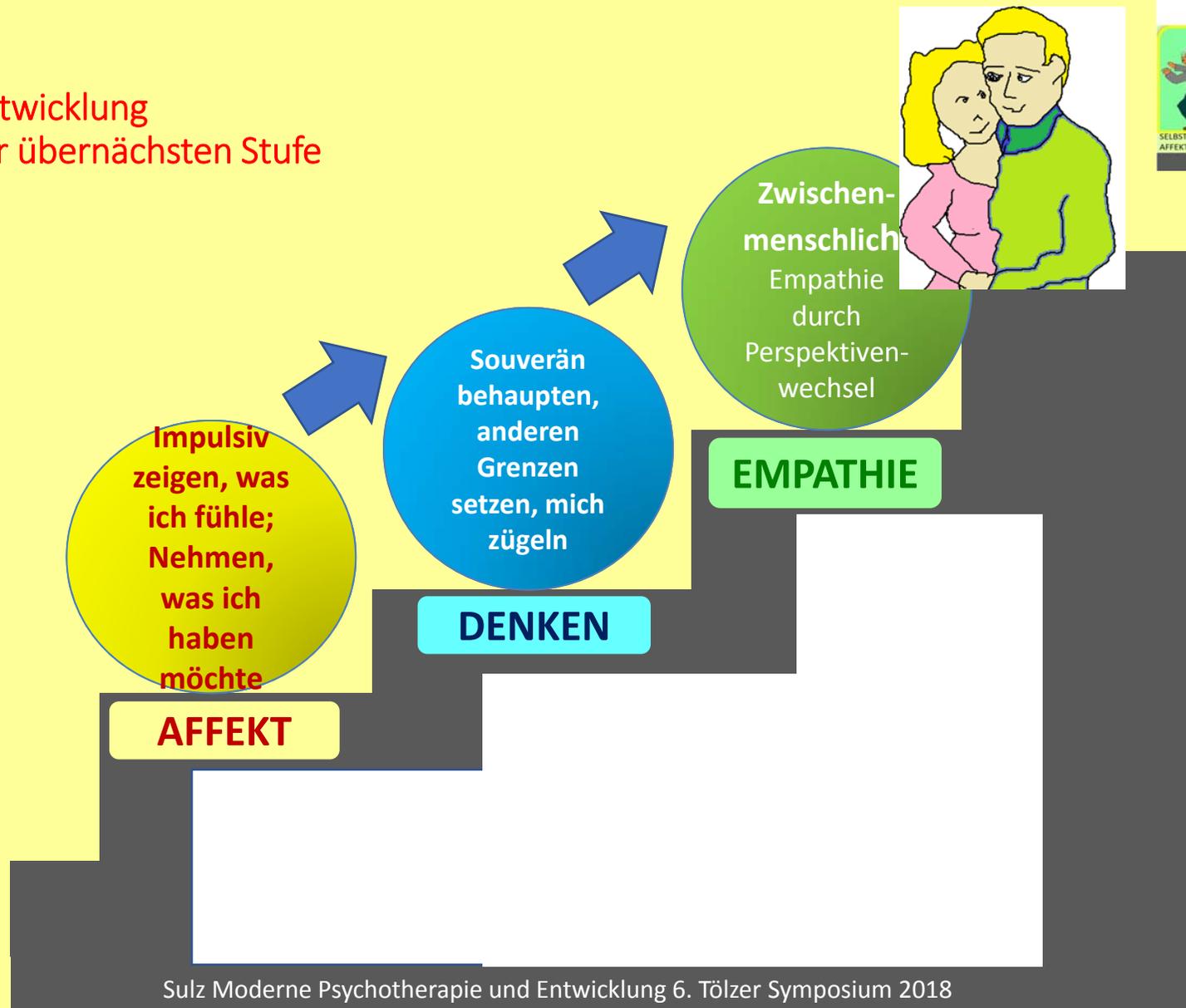




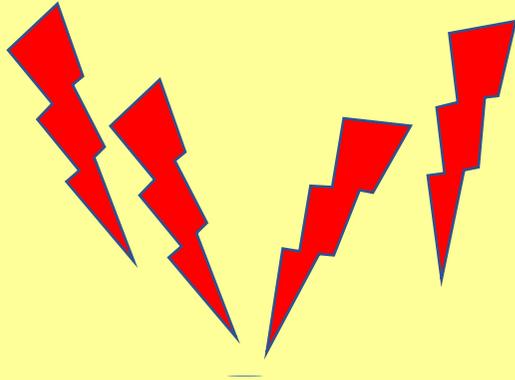
Entwicklung  
zur nächsten Stufe



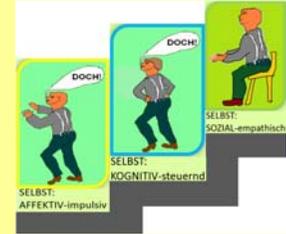
Entwicklung  
zur übernächsten Stufe



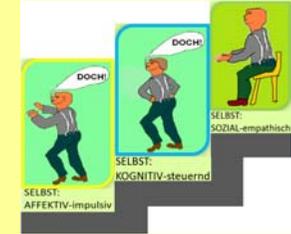
Das emotionale Überleben  
ist bedroht!



Entwicklungsstörung: Defizit,  
Frustration, Dauerstress, Trauma



- Eltern frustrieren kindliche Bedürfnisse,
- setzen das Kind in Dauerstress
- oder wirken gar traumatisch
- bzw. können ein Trauma nicht verhindern



**Entwicklungsstörung: Defizit,  
Frustration, Dauerstress, Trauma**

Das emotionale Überleben

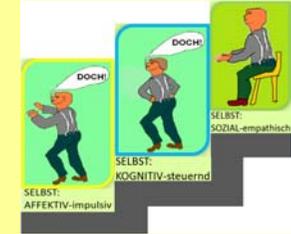
### **Mutters Frustrationen**

**Mutter hat sehr oder sehr oft .....**

**Mutter hat selten oder nie .....**

**Deshalb musste ich sehr oft .....**

**Und durfte/konnte ich nie .....**

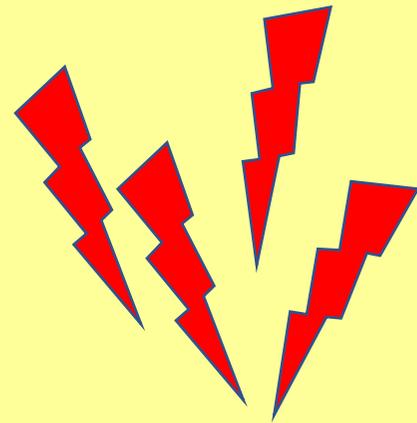
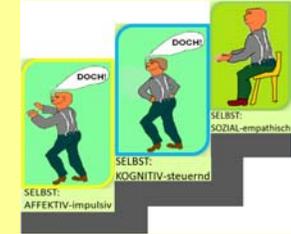


**Entwicklungsstörung: Defizit,  
Frustration, Dauerstress, Trauma**

Das emotionale Überleben

### **Vaters Frustrationen**

- Vater hat sehr oder sehr oft .....**
- Vater hat selten oder nie .....**
- Deshalb musste ich sehr oft .....**
- Und durfte/konnte ich nie .....**

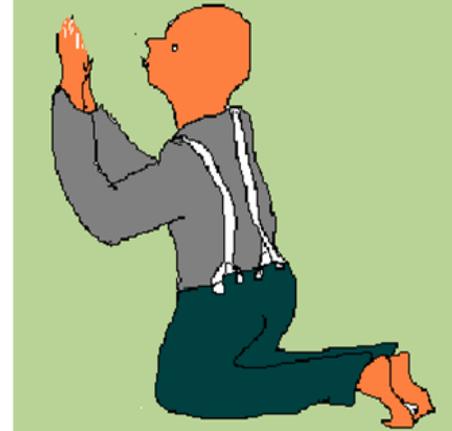


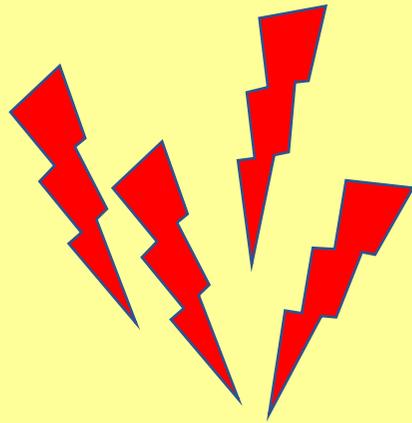
**Weil meine Eltern so mit mir umgingen,  
musste ich so mein emotionales Überleben sichern:**

Beispiel:

### Aus der Kindheit mitgebrachte **Überlebensregel:**

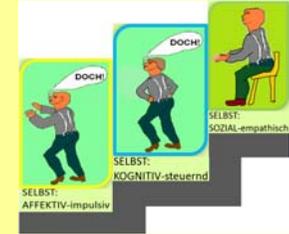
- Nur wenn ich immer  
**freundlich und nachgiebig bin**
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich **Geborgenheit  
und Zuneigung**
- Und verhindere **Alleinsein**





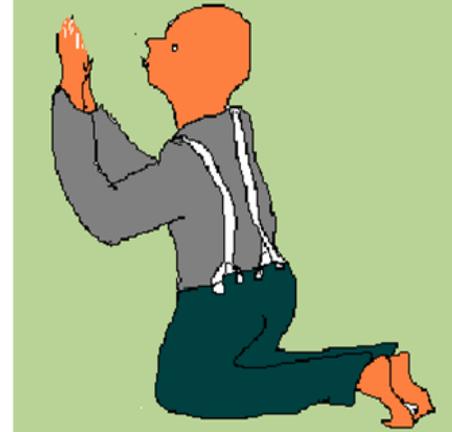
## Die Überlebensregel erzeugt die VORHERSAGE-ERWARTUNG:

- Wenn ich das Gebot nicht einhalte,
  - und wenn ich das Verbot überschreite,
  - Dann werden mir wichtige Menschen das tun,
  - was ich am meisten fürchte:
- .....

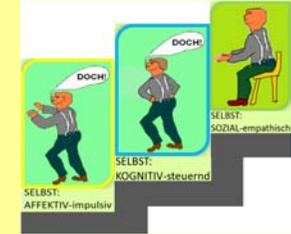


### Aus der Kindheit mitgebrachte **Überlebensregel:**

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

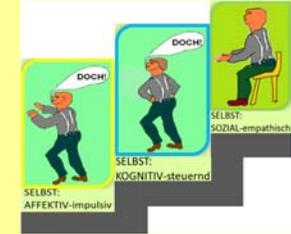


# Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma





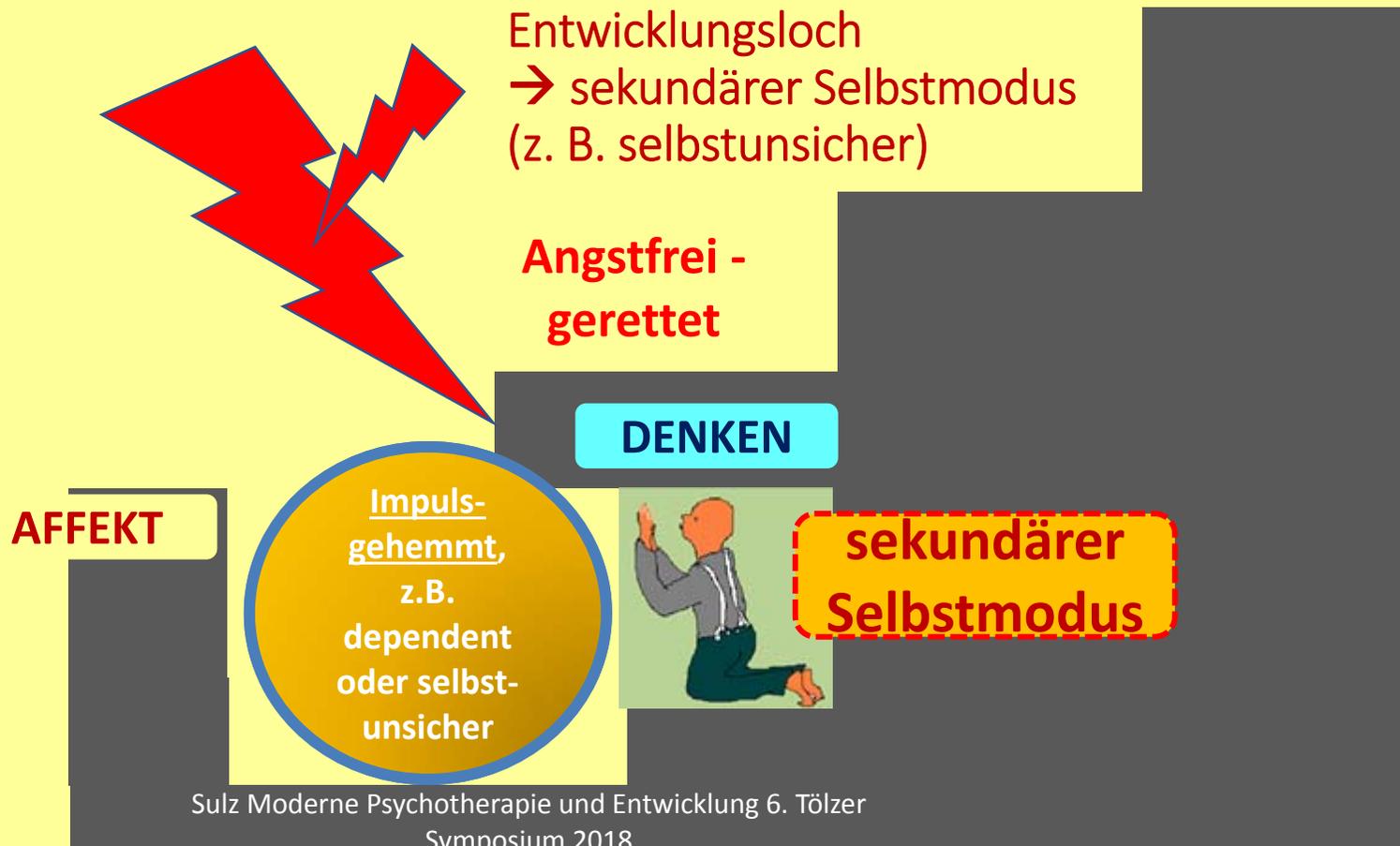
**Angst**  
**Flucht ins Entwicklungsloch**

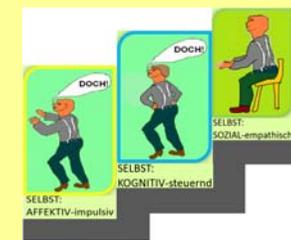
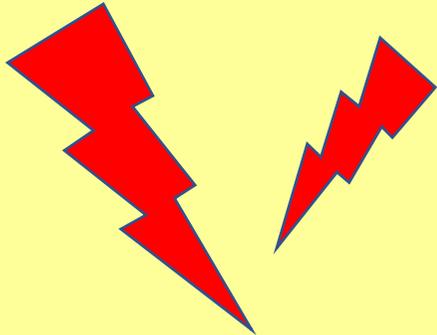
**impulsiv**  
zeige mir was  
ich fühle  
**Nehmen,**  
was ich  
haben  
möchte

**Entwicklungs-  
loch**

Sulz Moderne Psychotherapie und Entwicklung 6. Tölzer  
Symposium 2018

# Überlebens-Selbstmodus (sekundär)





Im sekundären Selbstmodus  
verharren  
(z. B. selbstunsicher)  
**Angstfrei dank**  
**Überlebensregel**

**DENKEN**

**AFFEKT**

**Angstfrei  
bleiben**

← schiebt den Riegel vor

Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder selbst-  
unsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte  
**Überlebensregel:**

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



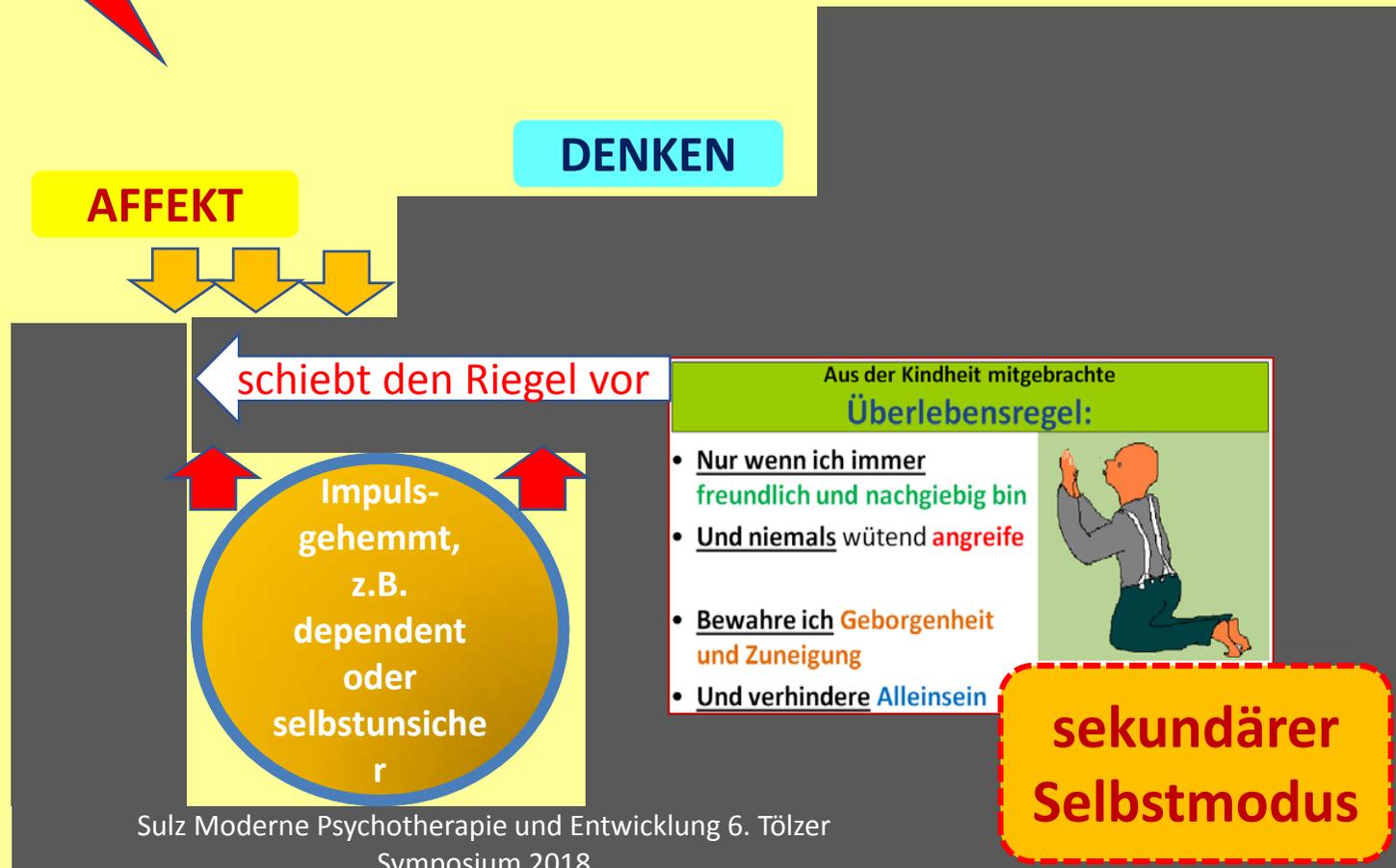
**sekundärer  
Selbstmodus**



**Blockade der  
Entwicklung**

**durch die  
Überlebensregel  
des sekundären  
Selbstmodus**

**→ Hohes  
Depressions-  
Risiko**



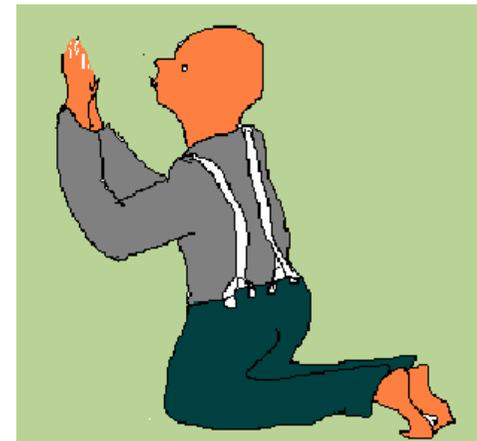
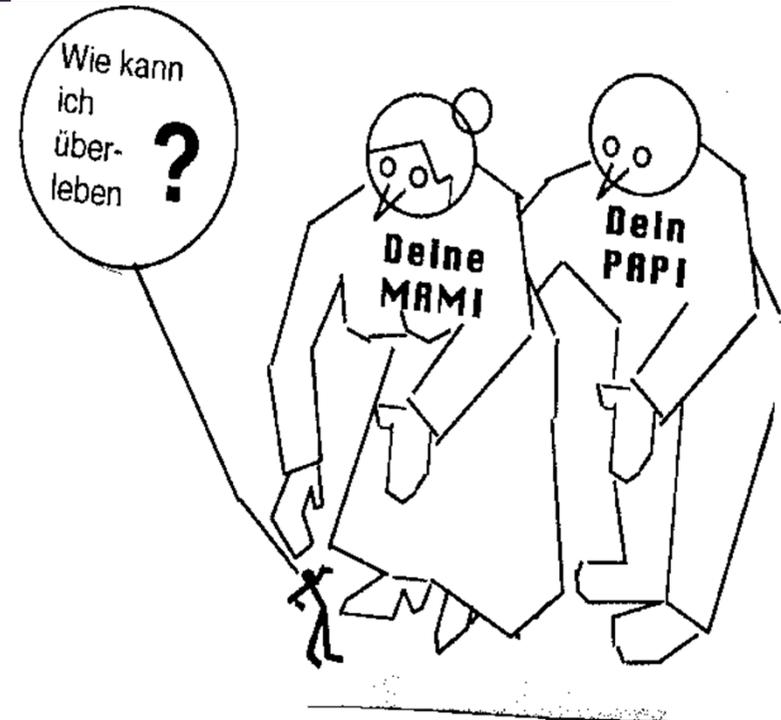
# Die Überlebensregel blockiert Entwicklung

- Jeder/jede hat seine/ihre Überlebensregel
- Jeder/jede hat seinen/ihren sekundären Selbstmodus
- Jeder/jede hat ein Entwicklungsloch
- Jeder/jede versteckt sich partiell unter der Treppe der Entwicklung
- Jeder/jede hat seine/ihre Vitalität preisgegeben
- Jeder/jede tut sich schwer mit dem Übergang auf die nächste Stufe

# Aus der Kindheit mitgebrachte ÜBERLEBENSREGEL

## Beispiel

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



# Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

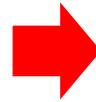
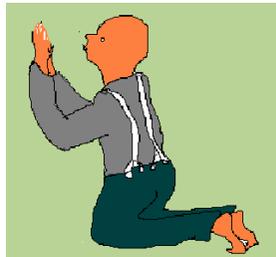
## ÜBERLEBENSREGEL

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

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und Zuneigung**

Und verhindere **Alleinsein**



## LEBENSREGEL

Auch wenn ich seltener **freundlich und nachgiebig bin**

Und öfter wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und Zuneigung**

Und muss nicht **Alleinsein fürchten**



# Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

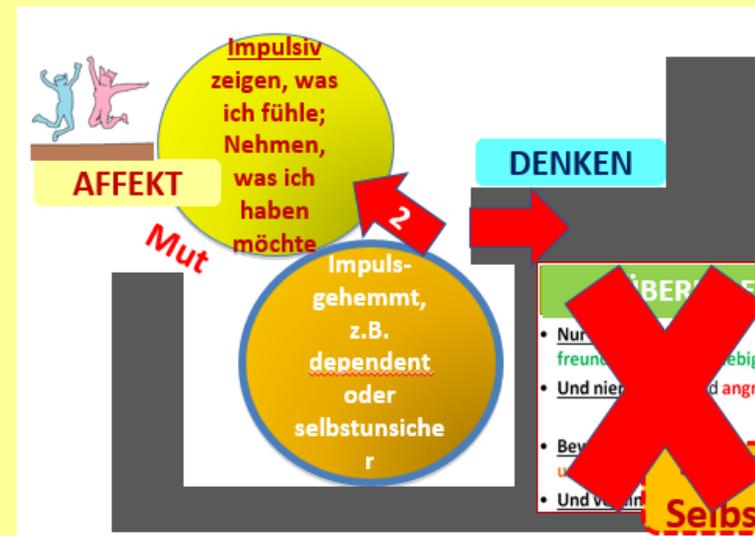
- Jeder/jede kann eine neue Lebensregel bilden
- Jeder/jede kann seinen primären Selbstmodus finden
- Jeder/jede kann sich weiter entwickeln
- Jeder/jede kann sein Versteck unter der Treppe der Entwicklung verlassen
- Jeder/jede kann seine Vitalität zurückerobern
- Jeder/jede kann den Übergang schaffen

Dazu brauchen wir aber  
Menschen  
in einer einbindenden und  
fördernden Kultur\*,\*\*

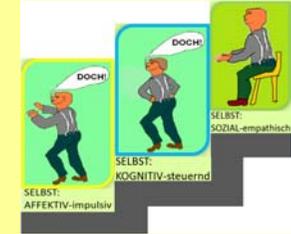
\*das kann auch die TherapeutIn sein!

- Jeder/jede braucht Menschen
- Jeder/jede braucht eine einbindende Kultur
- Jeder/jede braucht eine entwicklungsfördernde Kultur

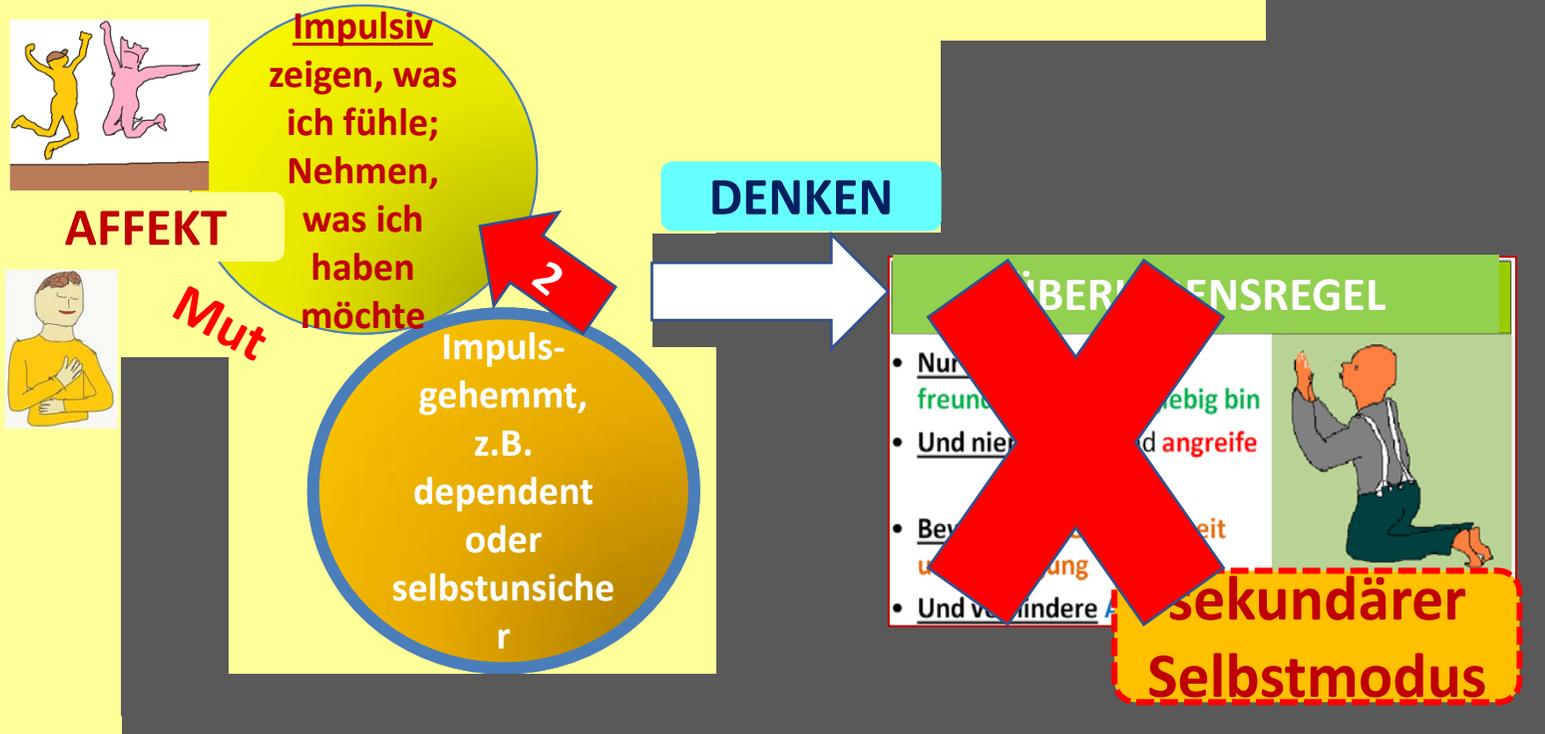
\*\*die Erlaubnis gibt, so zu sein, wie ich bin (z.B. Nähe  
brauche oder andere Bedürfnisse habe, mich rebellisch  
verhalte, Ärger und Wut zeige)

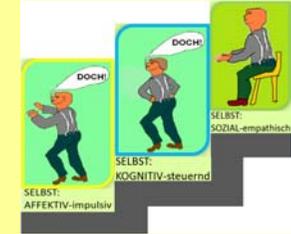


# BEHEBEN DER BLOCKADE → ENTWICKLUNGS-THERAPIE



Den sekundären Selbstmodus verlassen  
 und trotzdem überleben:  
 Entgegen der Überlebensregel handeln





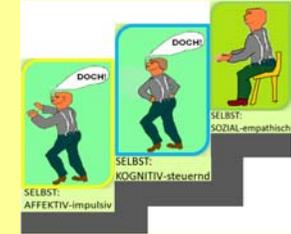
Keine Blitze  
Kein Entwicklungsloch  
keine Flucht  
keine Überlebensregel  
kein sekundärer Selbstmodus

Einfach wieder  
impulsiv sein

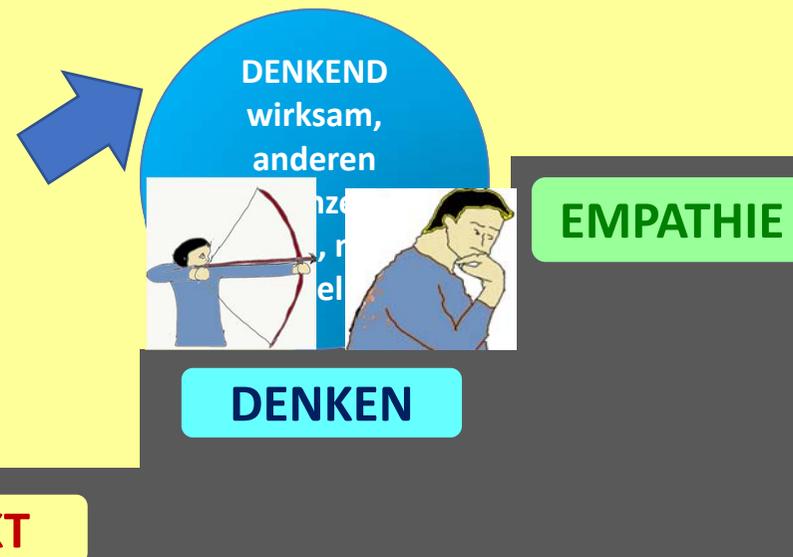


DENKEN

AFFEKT

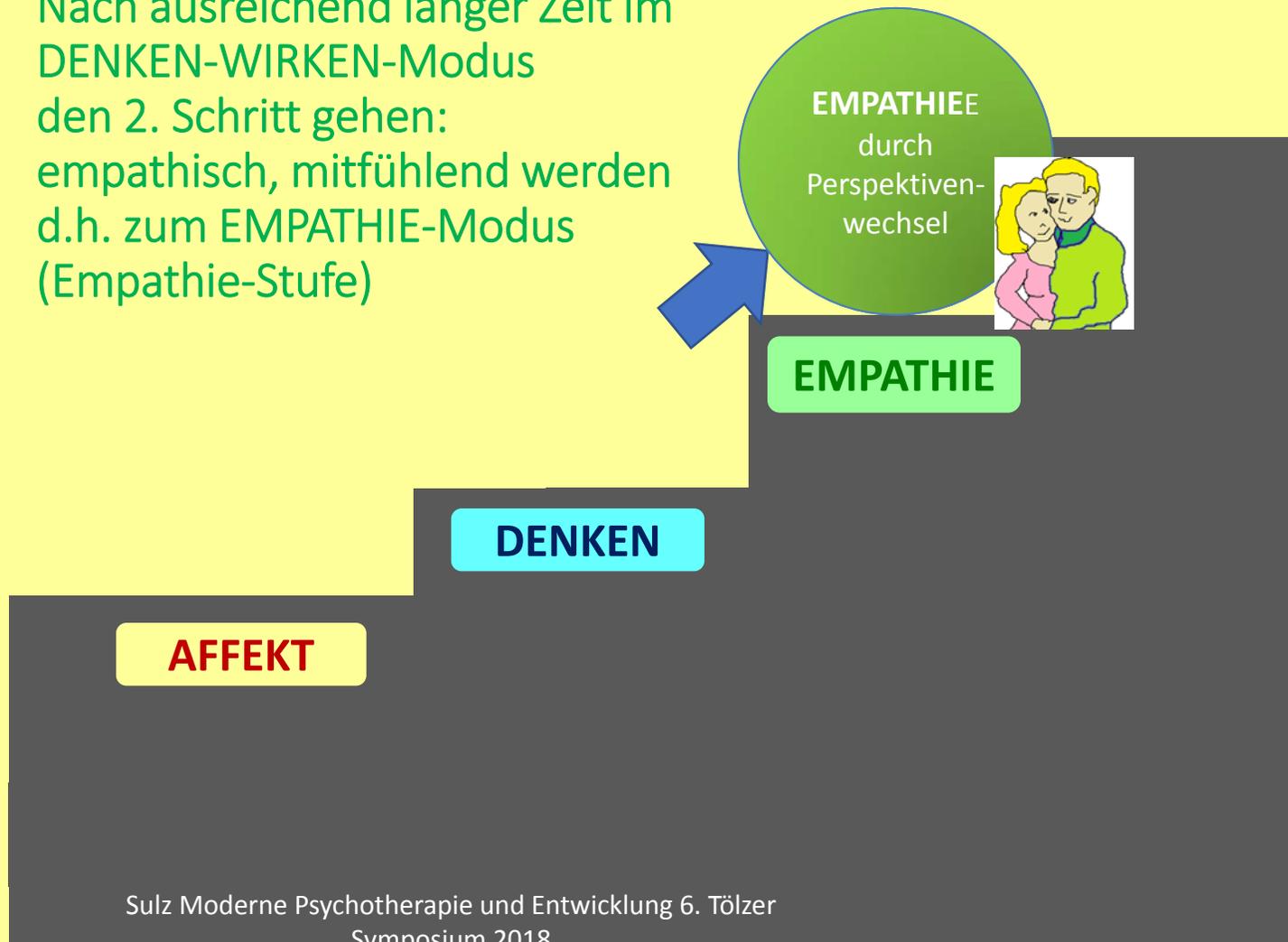


Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen:  
klug denkend wirksam werden

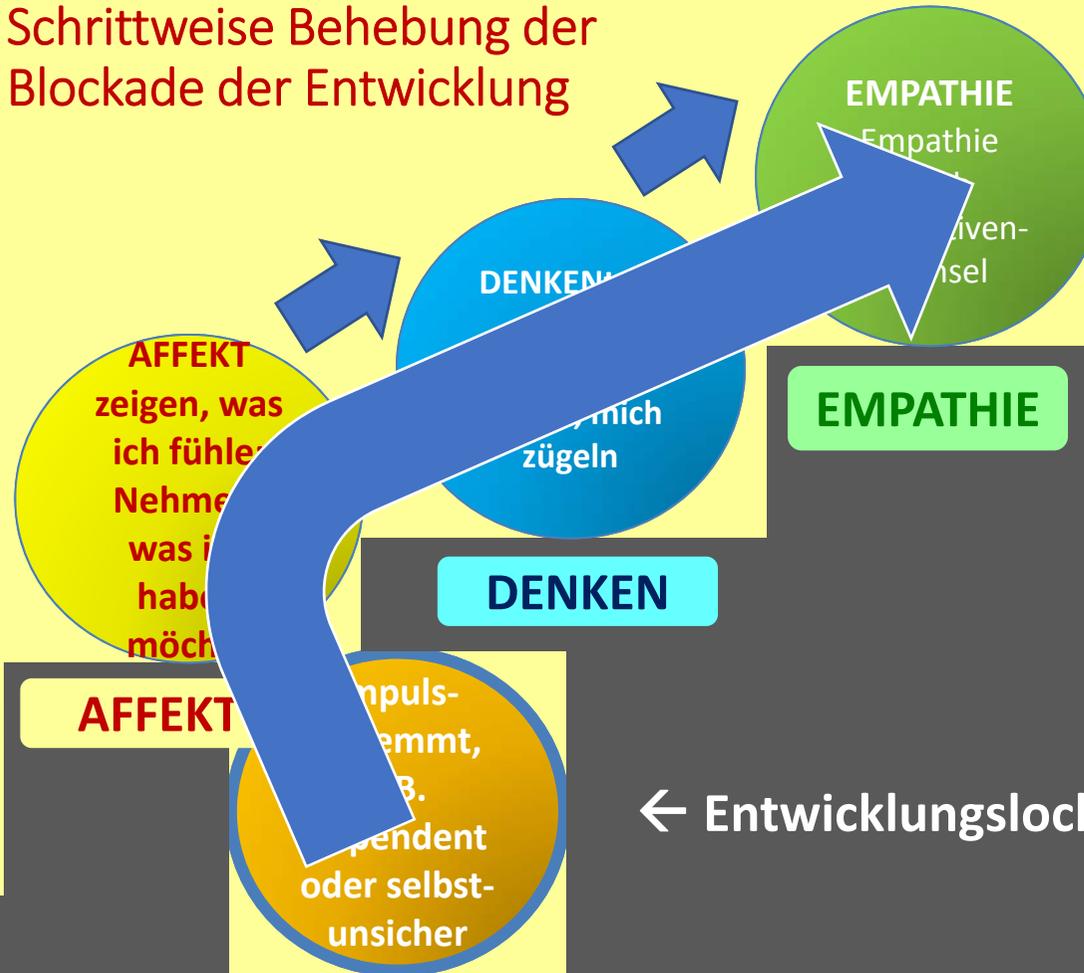
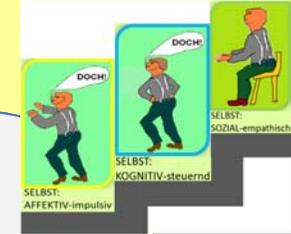


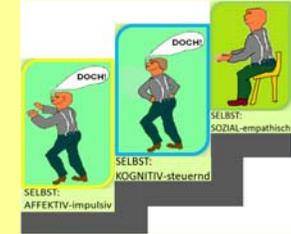


Nach ausreichend langer Zeit im DENKEN-WIRKEN-Modus den 2. Schritt gehen: empathisch, mitfühlend werden d.h. zum EMPATHIE-Modus (Empathie-Stufe)

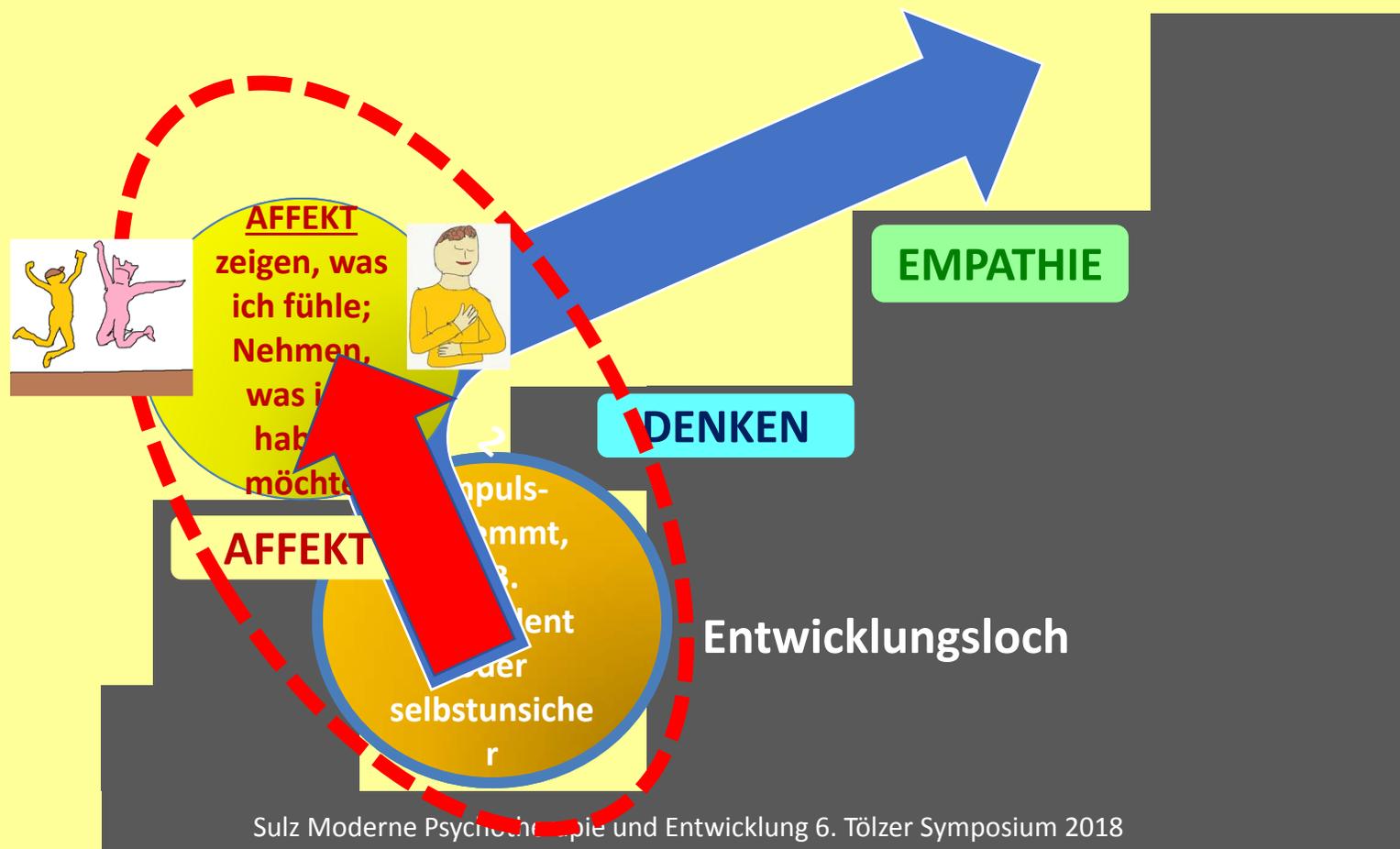


## Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung





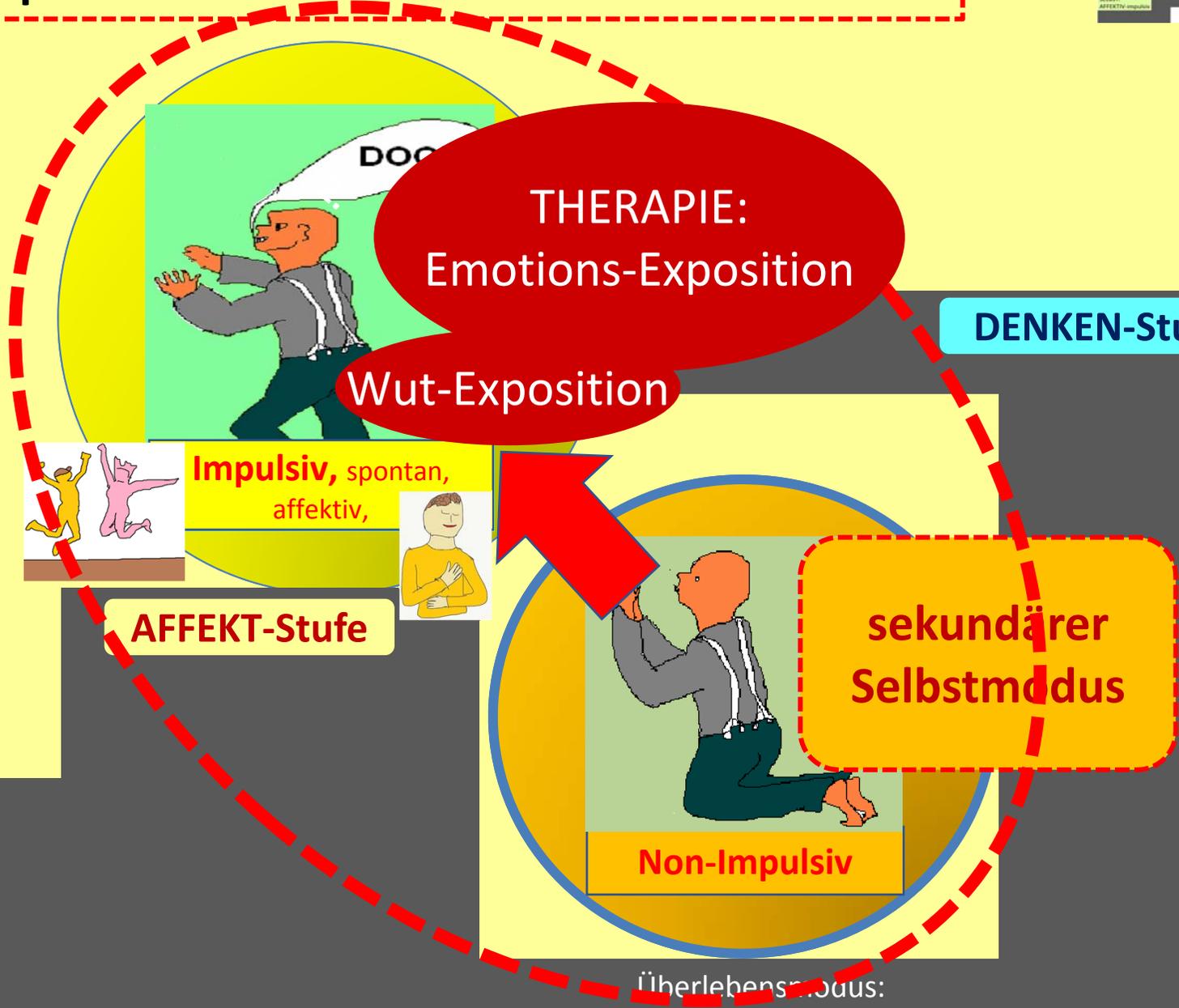
Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:  
zuerst zurück auf die **AFFEKT**-Stufe





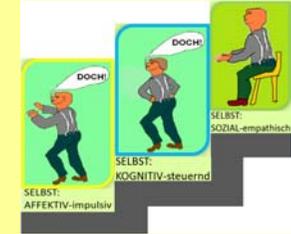
**Zuerst zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)**  
**Zurück zum primären Gefühl**

In der Phantasie



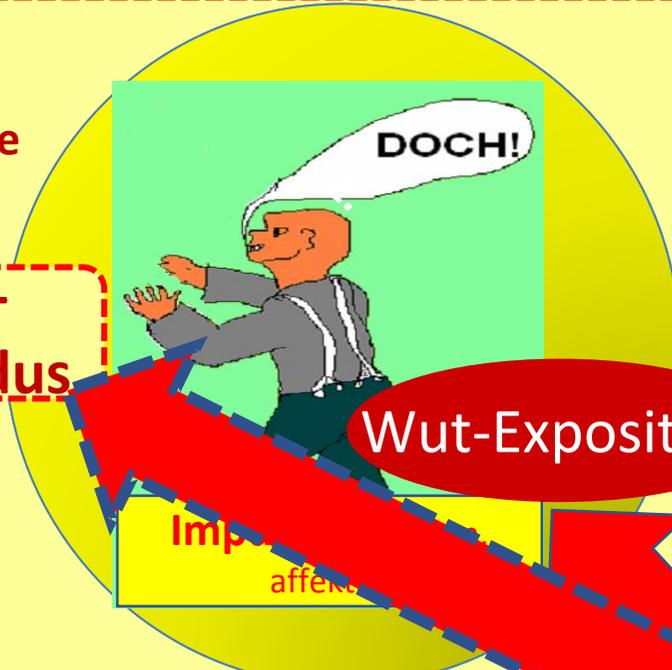
# Zuerst zurück zum AFFEKT-Selbstmodus

(Entwicklungsmodus)



In der Phantasie

**AFFEKT-Selbstmodus**



Wut-Exposition

DENKEN



**AFFEKT**



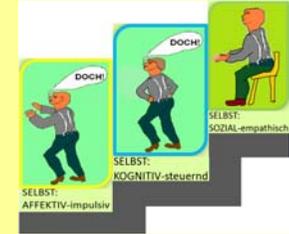
**sekundärer Selbstmodus**

Überlebensmodus:

Sekundärer Selbstmodus

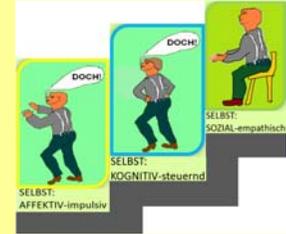
## Übung 16

# Wut-Exposition



- Wichtige Bezugsperson, die frustriert
- Typische Situation berichten
- Frustration spüren
- Wut spüren
- Wut ausdrücken (Phantasie oder Polster)
- Bis alles raus ist (erschöpft, aber kraftvoll fühlend)
- Prüfen, ob Gerechtigkeitsgefühl oder Traurigkeit da ist
- Eventuelle Traurigkeit behutsam begleiten

Keine Blitze  
Kein Entwicklungsloch  
keine Flucht  
keine Überlebensregel  
kein sekundärer Selbstmodus



## Einfach wieder impulsiv sein

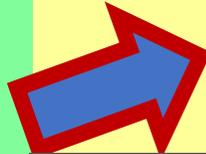
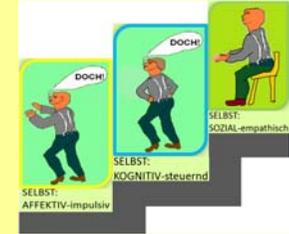


**AFFEKT**

**DENKEN**

**EMPATHIE**

# Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe



**DENKEN**

**Impulsiv**, spontan,  
affektiv, kein Kausaldenken,  
Noch keine TOM und kein  
Perspektivenwechsel

egozentrisch

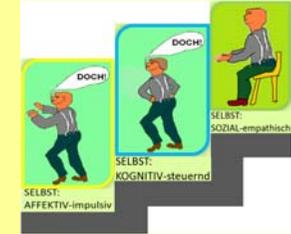


**AFFEKT**



Entwicklung von der  
AFFEKT-Stufe  
auf die DENKEN- Stufe

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt



**DENKEN**

**Impulsiv**, spontan,  
affektiv, kein Kausaldenken,  
Noch keine TOM und kein  
Perspektivenwechsel



egozentrisch



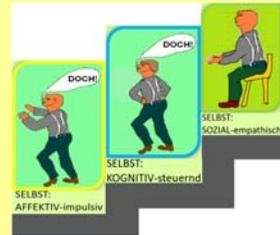
**AFFEKT**



# Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt

Statt Wut  
raus lassen,  
ärgerlich  
durchsetzen



**DENKEN**

**Impulsiv**, spontan,  
affektiv, kein Kausaldenken,  
Noch keine TOM und kein  
Perspektivenwechsel  
egozentrisch



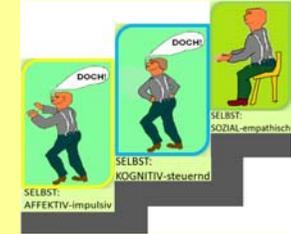
**AFFEKT**



Entwicklung von der  
AFFEKT-Stufe  
auf die DENKEN- Stufe

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt

Statt Wut  
raus lassen,  
ärgerlich  
durchsetzen



DENKEN

THERAPIE:  
Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

Impulsiv  
affektiv, kein  
Noch keine reife  
Perspektivenwechsel  
egozentrisch



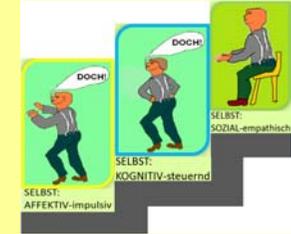
AFFEKT



Entwicklung von der  
AFFEKT-Stufe  
auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut  
raus lassen,  
ärgerlich  
durchsetzen

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt



AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



THERAPIE:  
Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

DENKEN

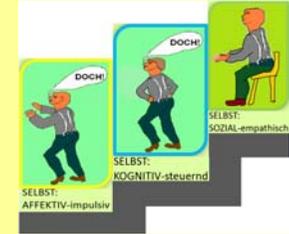


Impu  
affektiv, kein  
Noch keine T  
Perspektivenwech  
egozentrisch

AFFEKT



## Übung 16



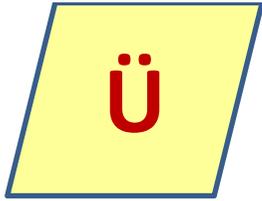
# Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder schwierige Situation mit Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert
- Ärger spüren
- Ärger kompetent kommunizieren: Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ...
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...

# Kausales Denken anstoßen (gedanklich auf DENKEN-Stufe gehen)

Durch Fragen

- Nach Ursachen
- Nach Folgen
- Nach Wirkung von Verhalten
- Nach Zielerreichung



# S-R-C Analyse

## Situation – Reaktion – Konsequenz

- S: Situation war? Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen. Dich kann man zu nichts gebrauchen!
- R: Ihre Reaktion war? Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.
- C: Die Konsequenzen waren? Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.
- Mit diesem Ergebnis sind Sie? **unzufrieden.**
- Sie hätten **stattdessen** gebraucht?
- Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

**Ü2a**

## **S-Analyse (bei dysfunktionaler kogn. Situationseinschätzung)**

1. Ich bin mit dem sich wiederholenden Ergebnis von bestimmten Situationen unzufrieden. Eine typische Situation ist .....

2. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?

.....

3. Was brauche ich von der anderen Person in dieser Situation?

.....

4. Was macht der andere da mit mir? Wie geht er/sie mit mir um? Welche Bedeutung hat sein Verhalten für mich?

.....

**5. Ist meine Einschätzung der Situation richtig?**

.....

**6. Wenn nicht, weshalb nicht?**

.....

**7. Welche Einschätzung ist richtig?**

.....



# R-Analyse (wenn R dysfunktional ist trotz richtiger Situationseinschätzung)

Situation: .....

- 1. Was ist die richtige Einschätzung der Situation?
- 2. ....
- 2. Welches Gefühl wird dadurch zuerst ausgelöst? .....
- 3. Zu welchem primären Handlungsimpuls führt das Gefühl?  
.....
- 4. Welche Folgen dieser Handlung fürchte ich?  
.....
- 5. Zu welchem sekundärem Gefühl führt die Vergegenwärtigung dieser Folgen?  
.....
- 6. Führt dieses sekundäre Gefühl zur Unterdrückung des Impulses? JA / NEIN
- 7. Wie handle ich aus dem zweiten Gefühl heraus?  
.....

- 8. Ist meine Furcht realistisch? Ja oder NEIN
- 9. Wenn NEIN, was ist realistischerweise als Folge zu erwarten?

# 7 Fragen zur Analyse des bisherigen Verhaltens (Beispiel)

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 - Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

- Es handelte sich um folgende Situation: Frau fordert unfreundlich Babysitting
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- Dass sie mich respektiert und freundlich bittet
- Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: Dass sie erfährt, dass ich mir freundlicheres Bitten wünsche und es dann gern mache
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- Sie ist im Stress und deshalb nicht freundlich
- Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- Ihr sagen, dass ich das mache, mir aber wünsche, dass sie mich bittet
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- Sie entschuldigt sich, bittet freundlich, ich babysitte.
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten? JA

# Ü3

## Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

- Es handelte sich um obige Situation:.....
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- .....
- Ist dieses Ziel **erreichbar** (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: .....
- Welche **(neue) Einschätzung der Situation** hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- .....
- Welches **neue Verhalten** trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- .....
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- **Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?**
- .....
- **Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten?**
- .....

# Beispiel - Metakognitive Reflexion (C-Analyse)

- Es handelte sich um die Situation:
  - Frau fordert unfreundlich Babysitting
  - Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden: Ihr sagen, dass ich Babysitte, aber mir wünsche, dass sie mich bittet statt unfreundlich zu fordern
1. Wie trug Ihre Interpretation dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielen? Indem ich ihre Unfreundlichkeit auf ihren Stress zurückführte, habe ich mich nicht geärgert
  2. Wie trug Ihr Verhalten dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielen? Indem ich ihr sagte, dass ich mir eine freundliche Bitte wünsche, konnte sie sich entschuldigen
  3. Was lernen Sie aus dieser Erfahrung? Dass meine Interpretation und mein Verhalten bestimmen, ob ich erreiche, was ich mir wünsche
  4. Wie kann das, was Sie lernten, in andern ähnlichen Situationen hilfreich für Sie sein? Andere Interpretationen suchen

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



Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



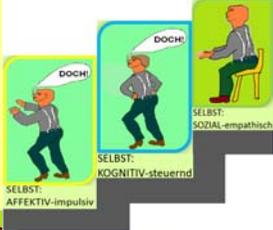
DENKEN



AFFEKT

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

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt



Ärgerlich  
durchsetzen



EMPATHIE



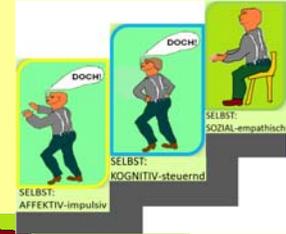
DENKEN



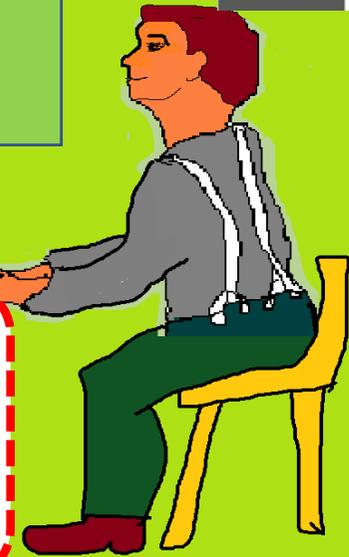
AFFEKT

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

Jetzt wird  
Zuneigung  
zum  
Verständnis  
genutzt



Statt ärgerlich  
durchsetzen  
gemeinsamen  
Weg anbieten



Ärgerlich  
durchsetzen

EMPATHIE



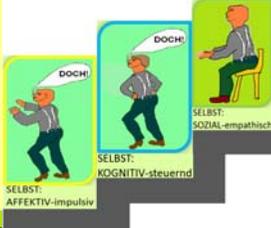
DENKEN



AFFEKT

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

Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt



Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

**THERAPIE: Empathische Kommunikation**

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT

# Beispiel – Wie der Patient über seine Gefühle sprechen kann, wenn die TherapeutIn Fragen stellt

Der Therapeut achtet darauf,

- dass der Patient so mit dem Gegenüber **spricht**
  - **dass dieser** seine Gefühle und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Situation: Frau lehnt gemeinsamen Besuch bei Freunden ab.

Ther: Wie haben Sie reagiert?

Pat: Dann bin ich einfach rausgegangen

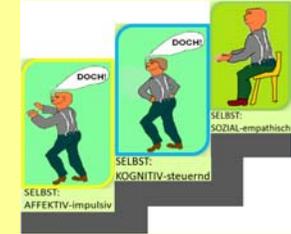
Ther: Was für ein Gefühl hatten Sie dabei?

Pat: Ich war wütend und enttäuscht, dass sie nicht mitgeht

Ther: Was hat Sie genau wütend gemacht?

Pat: Obwohl sie weiß, wie wichtig es mir ist, hat sie unfreundliche abgelehnt

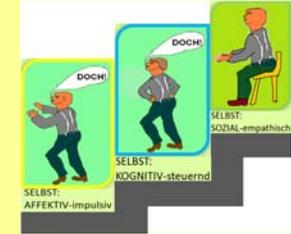
## Übung 16



Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation  
(weniger fordernd und durchsetzend,  
mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

## Übung 16

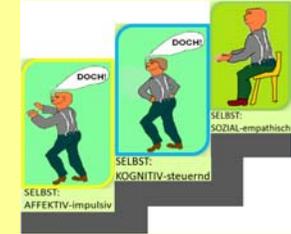


### Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

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

## Übung 16



### Entwicklung von Empathiefähigkeit Empathische Kommunikation (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

- Situation
- Frustration
- Emotion
- Bedürfnis
- Wunsch
- Befriedigung
- Gutes Gefühl
- Die Situation, die ärgerliche Gefühle auslöste .....
- Der Umstand /Dein Verhalten .....
- führte bei mir zu großer/m .....
- Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert.
- Ich hätte mir **gewünscht**, dass: .....
- Das hätte mein **Bedürfnis** nach ..... befriedigt
- Darüber hätte ich mich sehr gefreut

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

**EMPATHIE-Selbstmodus**

**DENKEN-Selbstmodus**

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

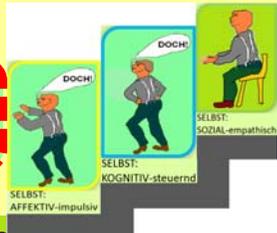
**THERAPIE:**  
Empathisch fragen, was der andere fühlt

Ärgerlich durchsetzen

**EMPATHIE**

**DENKEN**

**AFFEKT**



# Übung

Entwicklung von Empathiefähigkeit 2  
- Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

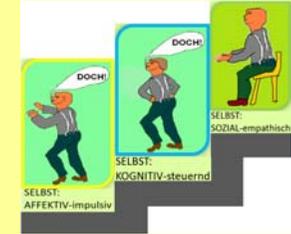
A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

- **geföhlt,**
- **gedacht,**
- **gebraucht**
- **geföhrtet**

**haben könnte.**

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte



# Beispiel - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

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

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

- gefühlt,

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

- gedacht,

Pat: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

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

- gefürchtet

Pat: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

## Beispiel – Wie der Patient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Therapeut achtet darauf,

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

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

Pat: Entschuldigung

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

Pat: Warum Sie das geärgert hat

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

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

# Aktion jeder Stufe:

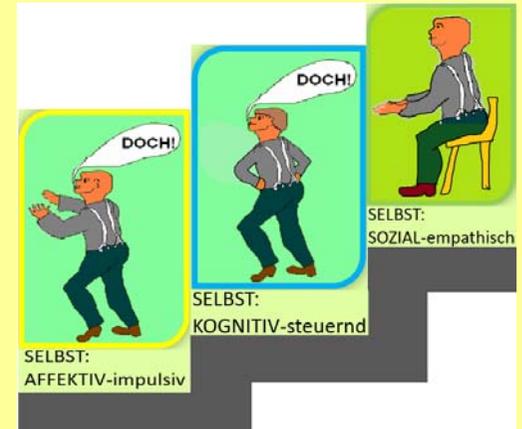
Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**



**Wütend auf  
den Tisch  
hauen  
→ Vitalität**

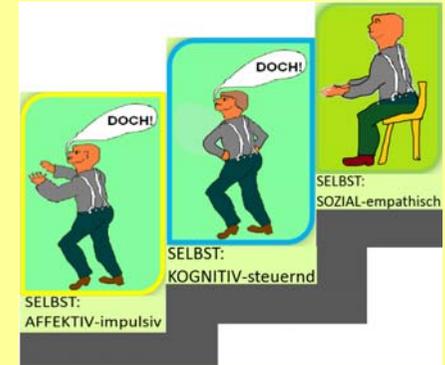


# Aktion jeder Stufe:

Ganz Denken und Wille

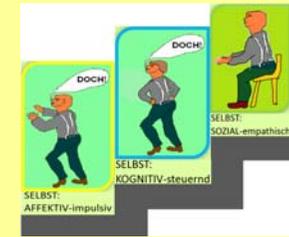


**Ich will das  
von Dir,  
lasse nicht  
locker  
→ Selbst-  
wirksamkeit**



## Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

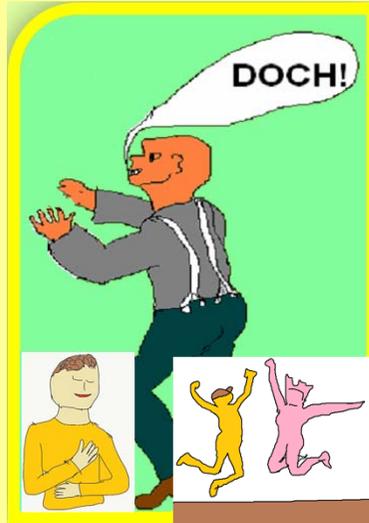


**Empathische  
Kommuni-  
kation**

→ Beziehungs-  
kompetenz

# Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

**Wütend auf den Tisch hauen  
→ Vitalität**

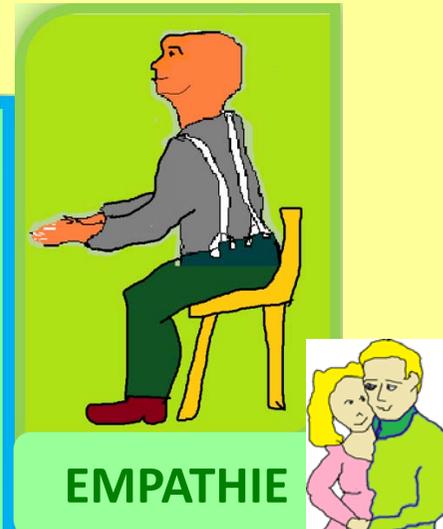
Ganz Denken und Wille



**DENKEN**

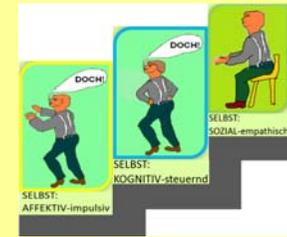
**Ich will das von Dir, lasse nicht locker  
→ Selbstwirksamkeit**

Ganz Empathie und Zuneigung



**Empathische Kommunikation**

**→ Beziehungskompetenz**



# Entwicklung ist durch moderne Psychotherapie möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

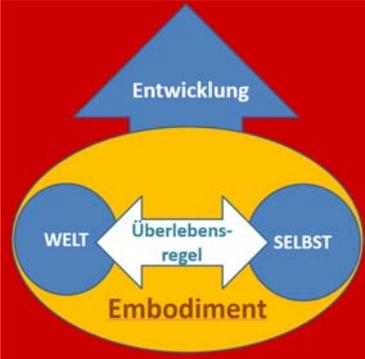
Und immer wieder ganz Beziehung sein

# Literatur

1

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

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



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

**cip**  
MEDIEN

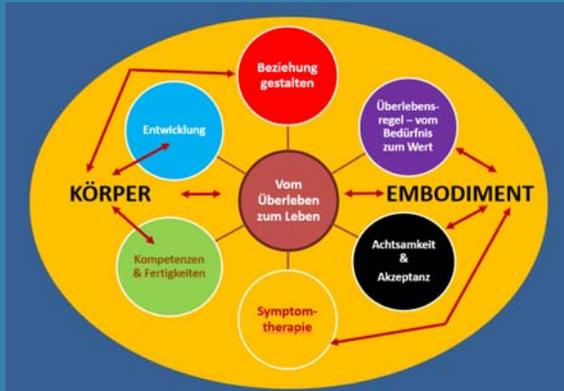
[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

Serge Sulz

2

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

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



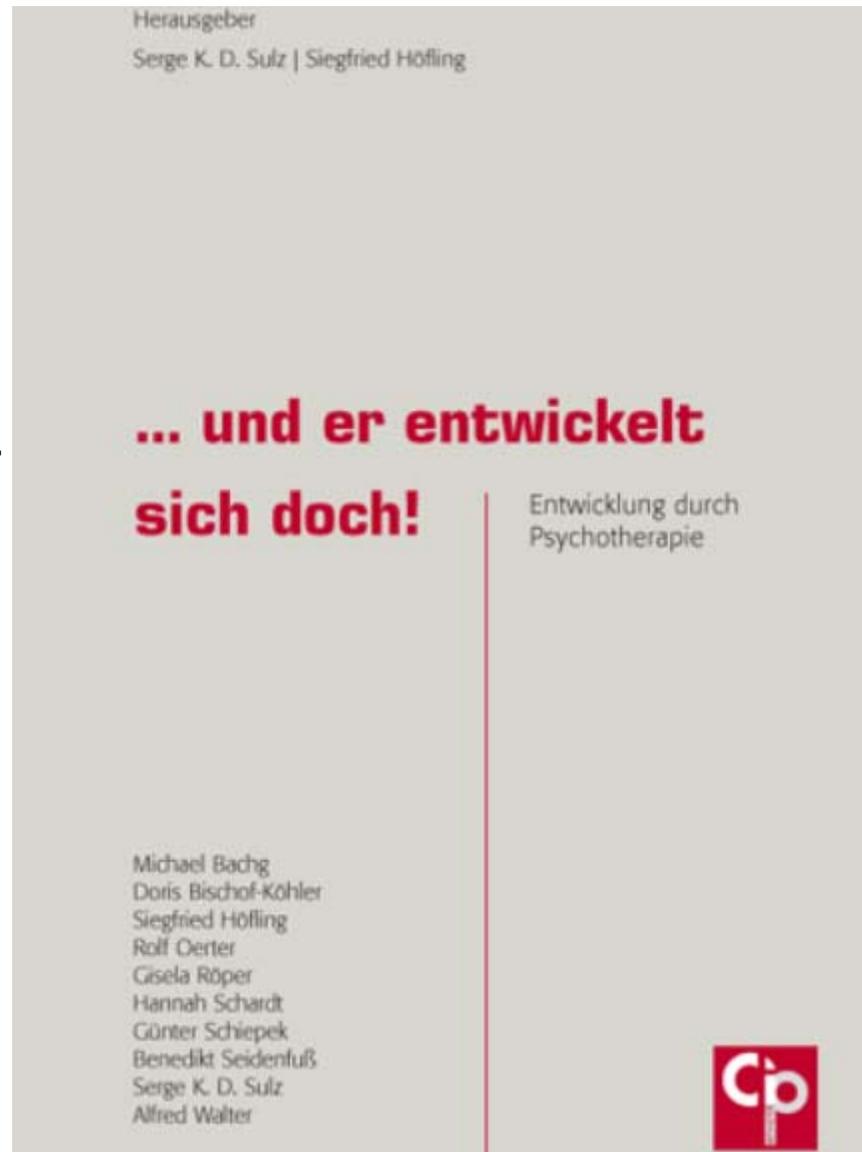
Verhaltenstherapie-Praxis:  
Alles was Sie für eine gute  
Therapie brauchen

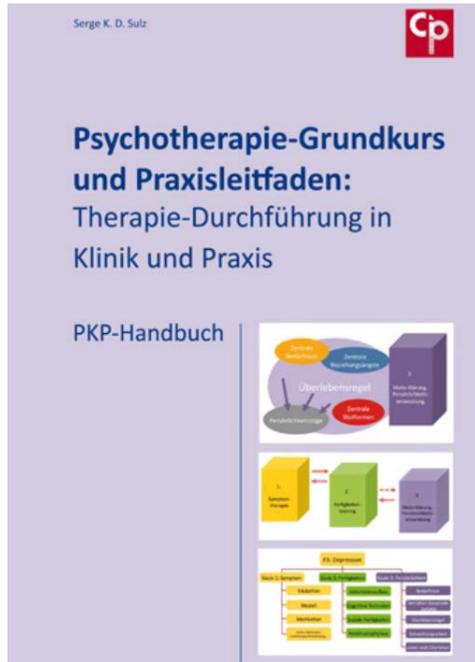
**cip**  
MEDIEN

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

Serge Sulz

# Das Buch zur Entwicklung





Von der  
Psychotherapie-  
Wissenschaft  
zur  
**Kunst der  
Psychotherapie**

Herausgegeben von Serge K. D. Sulz

**Die Kunst des Heilens  
lehren der Patient  
und der  
erfahrene  
Psychotherapeut**

Vom  
gesellschaftlichen  
und kulturellen  
Wert der  
Psychotherapie

Robert L. Woolfolk



Abschied von der reinen Labor-  
Psychotherapie und Synapsen-Psychiatrie

**M** CIP-  
MEDIEN

Vielen Dank!  
Und ...



Willkommen in der Kunst  
der modernen Entwicklungspsychotherapie  
und der  
mentalisiierungsbasierten Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

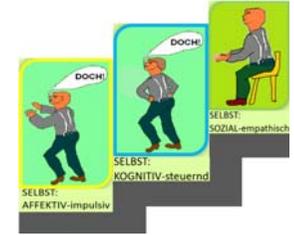
[Prof.Sulz@cip-medien.com](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

[www.serge-sulz.de](http://www.serge-sulz.de)

Literatur siehe Sulz 2017b,c

# Literatur



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



## Literatur zur Entwicklungspsychologie

- Bandura A (1986): Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. New York: Prentice-Hall
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. New Directions for Child Development 33: 91-121
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt Verlag
- McCullough J (2000): Treatment for Chronic Depression. Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). New York: Guilford
- McCullough (2006): Therapie von Chronischer Depression mit dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) – Trainingsmanual. München: CIP-Medien
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Scheier MF, Carver CS (1992): Effects of optimism on psychological an physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research 16, 201-228
- Sulz SKD (1994): Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (1999) Therapieplanungsmappe VDS20-47. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2001): Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien