HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

MVT-Seminar 12.6.2024 für KBO
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zeiten: 9 bis 17 Uhr

Pause etwa 12.15 bis 13.45 Uhr

Kaffeepausen etwa 10.30 und 15.15 Uhr

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

MVT-Seminar 12.6.2024 für KBO
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Schwerpunkte dieses Seminars:

1. Modul 1: sichere Bindung
2. Modul 4: Emotion Tracking
3. Modul 5: Mentalisierung – Metakognition
4. Modul 6 & 7: Entwicklung

MVT-Seminar 12.6.2024 für KBO
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Kleingruppen-Übungen (zu zweit oder dritt):

1. Verletzungen meiner Kindheit (VDS24)
2. (ideale) Eltern, die ich gebraucht hätte
3. Mentalisierungsförderndes Gespräch: Fragen, Fragen, Fragen (nach dem WARUM und WOZU?)
4. Wut-Exposition
5. Empathische Kommunikation

MVT-Seminar 12.6.2024 für KBO
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

- Die aktualisierten Folien dieses Seminars
- (Stand 20.5.24.) können Sie herunterladen unter:

→ www.eupehs.org

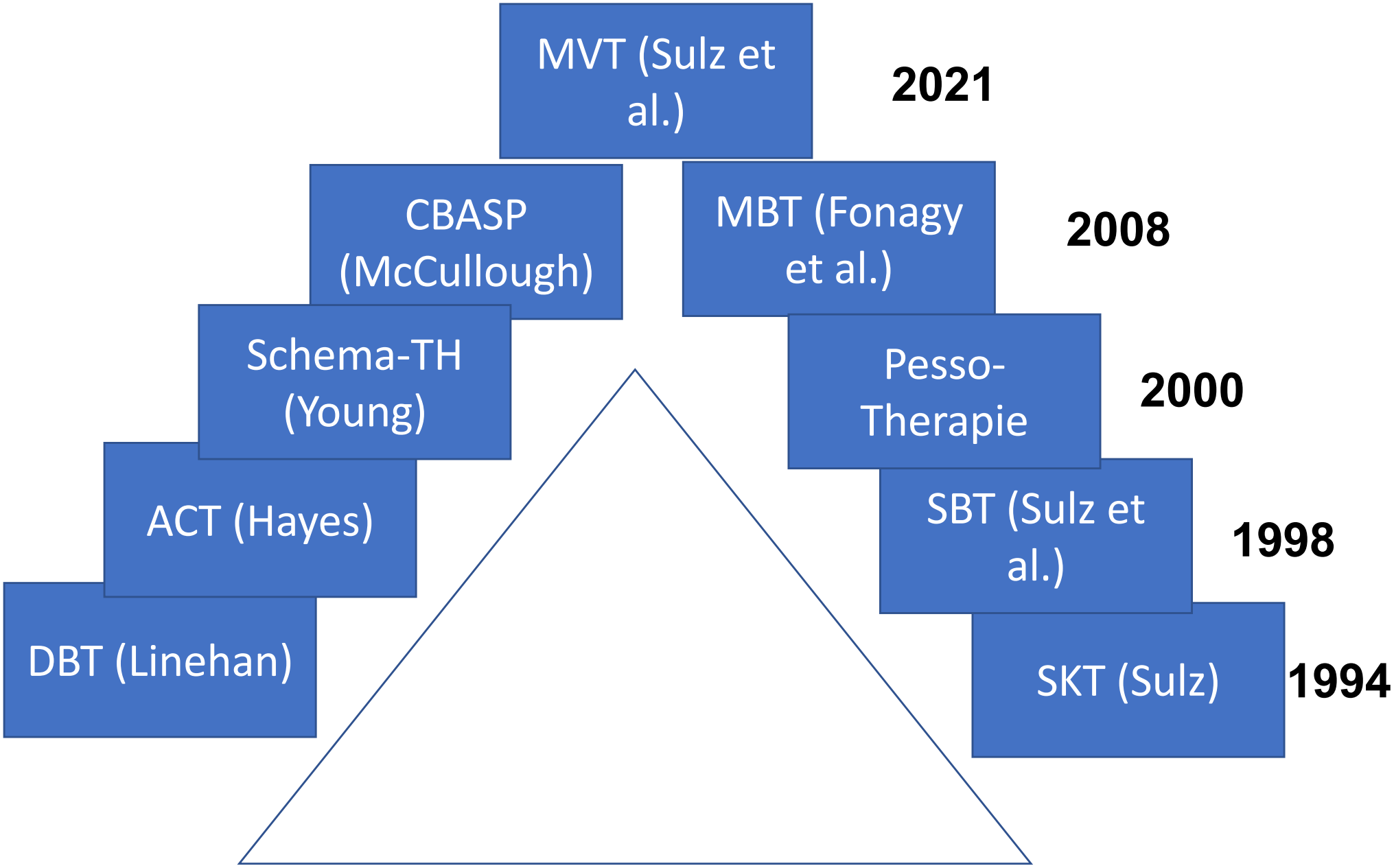
- ??????

MVT-Seminar 12.6.2024 für KBO
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

HEILUNG DER VERLETZTEN SEELE

Der verletzten Seele des Kindes einfühlsam begegnen, Wunden heilen lassen, Wut zur kraftvollen Ressource machen, angstfrei zu sich stehen und eigene Ziele erreichen und nicht zuletzt in guten Beziehungen durch gegenseitiges Mitgefühl ankommen und bleiben können

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



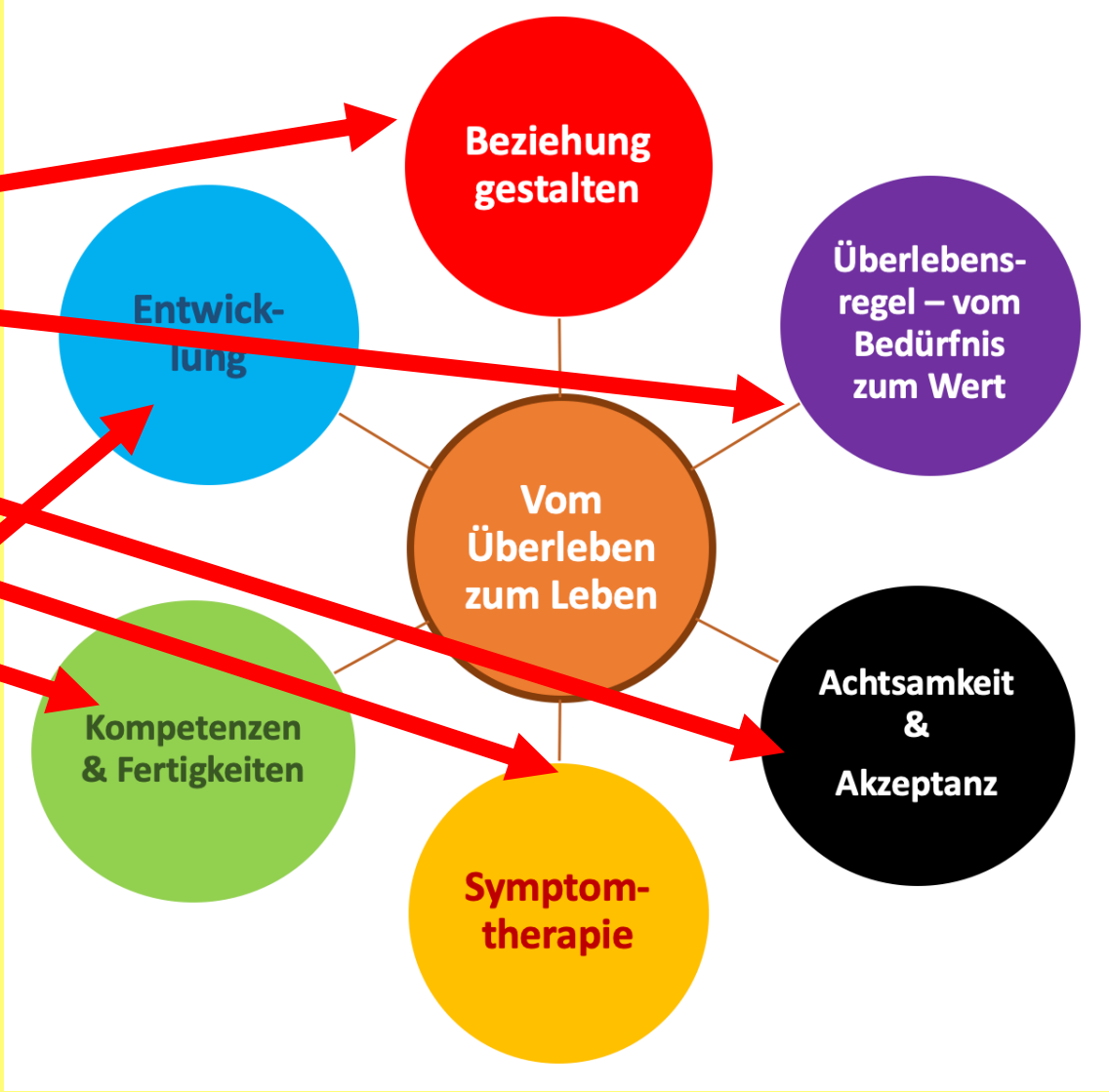
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

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

Siehe Sulz 2017b,c und 2021a,b

Von der SBT …

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



Von der SBT …

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

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Von der SBT …

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

… PKP

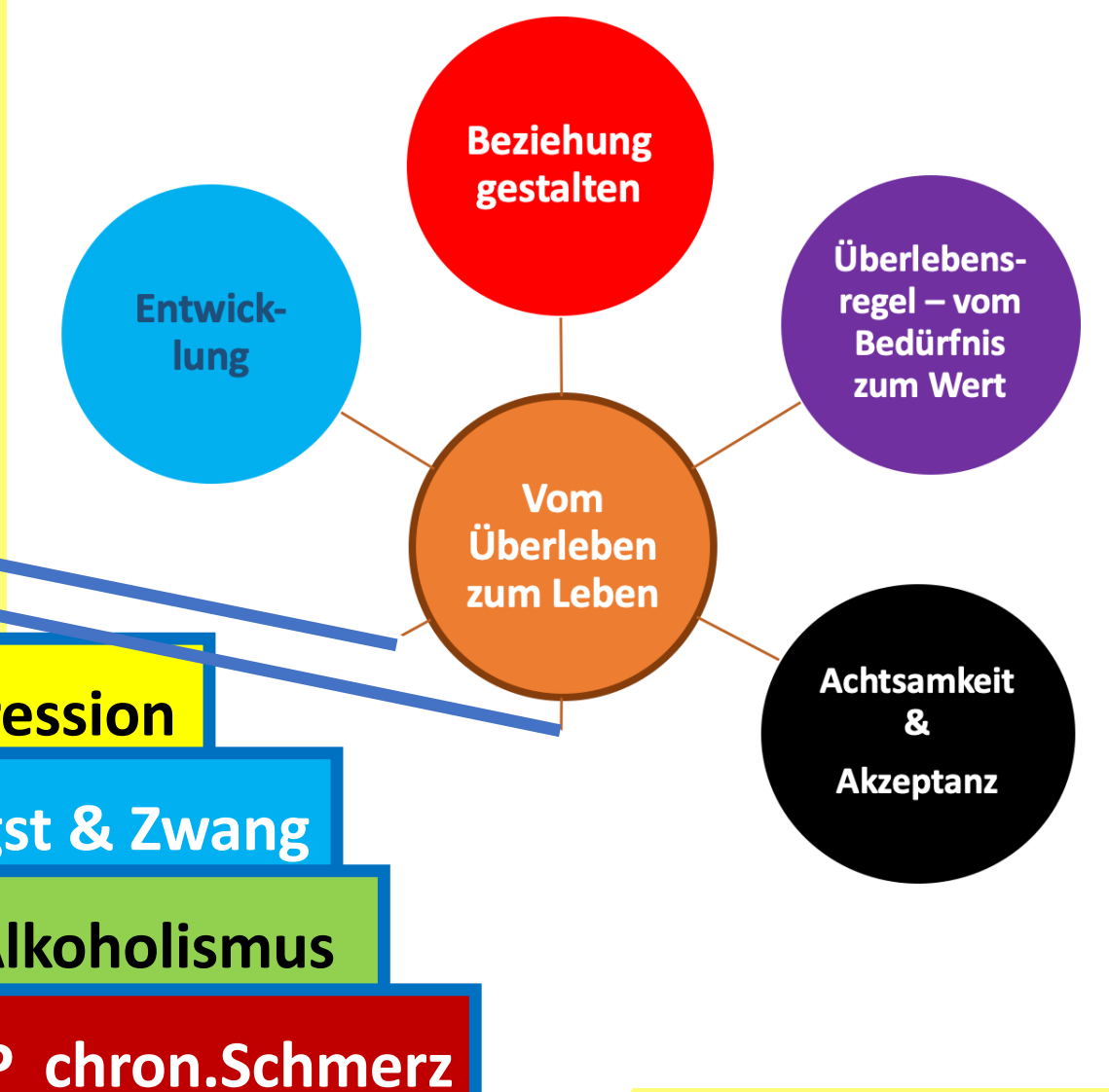
PKP Depression

PKP Angst & Zwang

PKP Alkoholismus

PKP chron.Schmerz

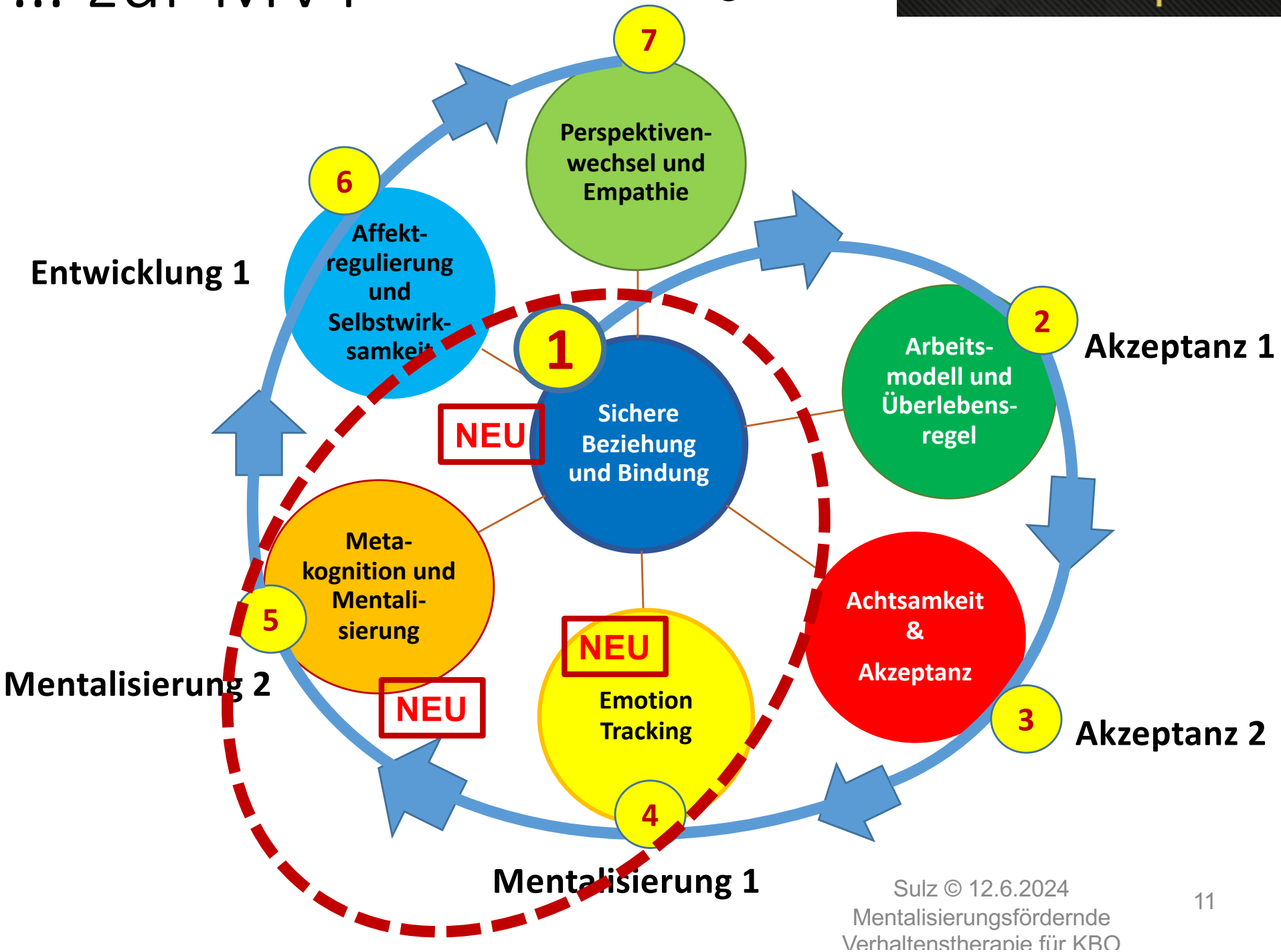
PKP Transdiagnostisch



Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

… zur MVT

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



Videovorträge SERGE SULZ auf Youtube zur Einführung		
Vortrag auf Youtube:	Link	Dauer
MVT-1 **Bindung** und Sicherheit - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/x6NibsOyN7M	46
MVT-2 **Überlebensregel** - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/ucORdh9MhsI	46
MVT-3 **Achtsamkeit** und Akzeptanz - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/eLvvgRIWoVM	45
MVT-4 **Emotion Tracking** - Gefühle finden - Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/kfLF4Wu3dgI	20
MVT-5 **Mentalisierung** und Metakognition (Theory of Mind) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/yXkgCcgo__I	40
MVT-6 **Entwicklung** Denken-Stufe Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie	https://youtu.be/JgCXxkSHZtw	35

Quelle: Entnommen aus Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

Prof. Dr. Michael Linden

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

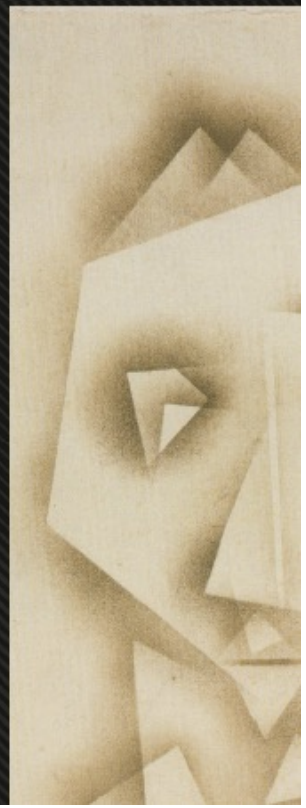
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



MVT-Seminar 1
Bindung

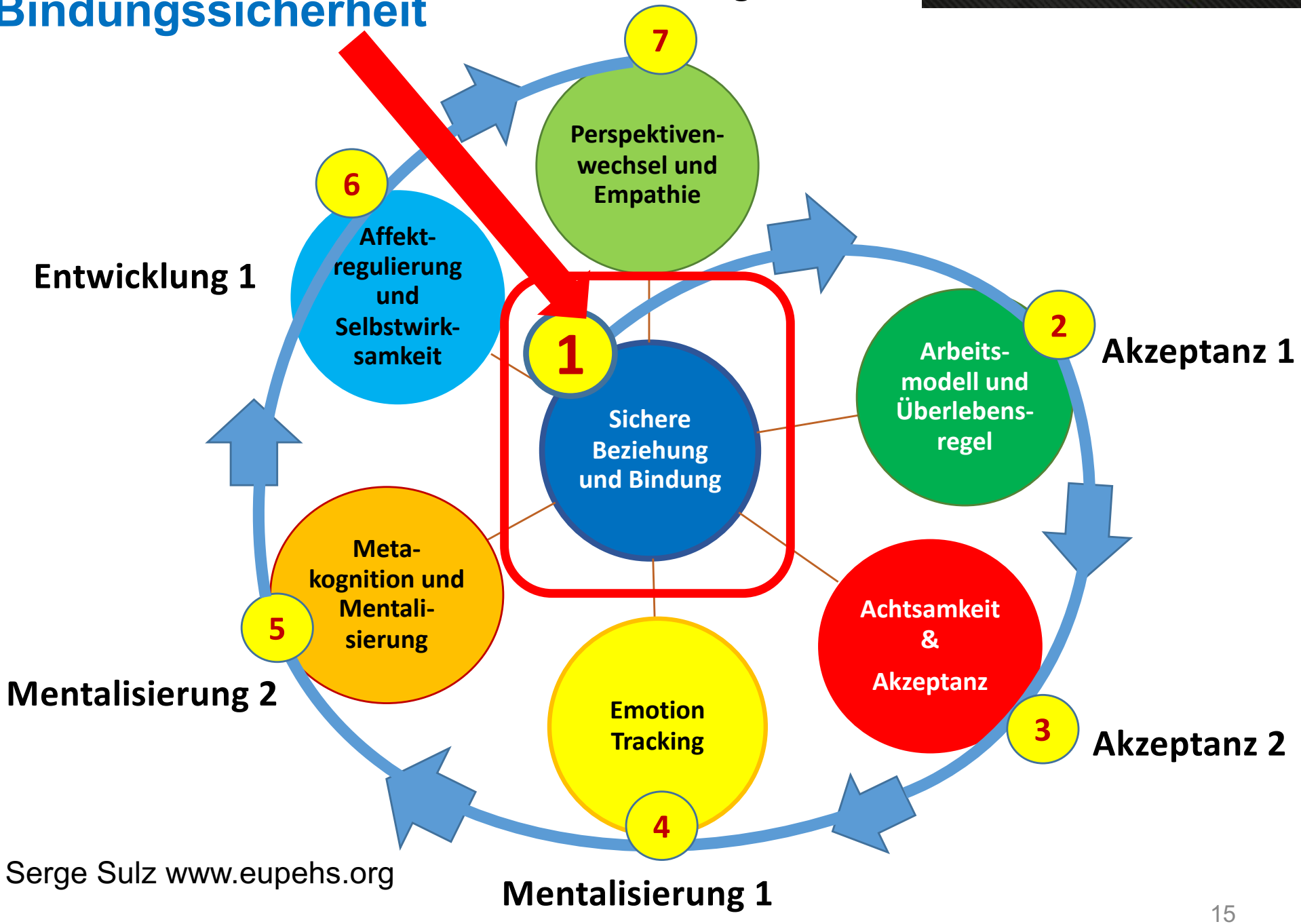
1. MODUL
BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPIE

Ohne sichere Bindung

ist Lernen und Entwicklung nicht möglich

1. Modul
Bindungssicherheit

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



© Serge Sulz www.eupehs.org

Karte 13b

Entwicklungstheorie

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

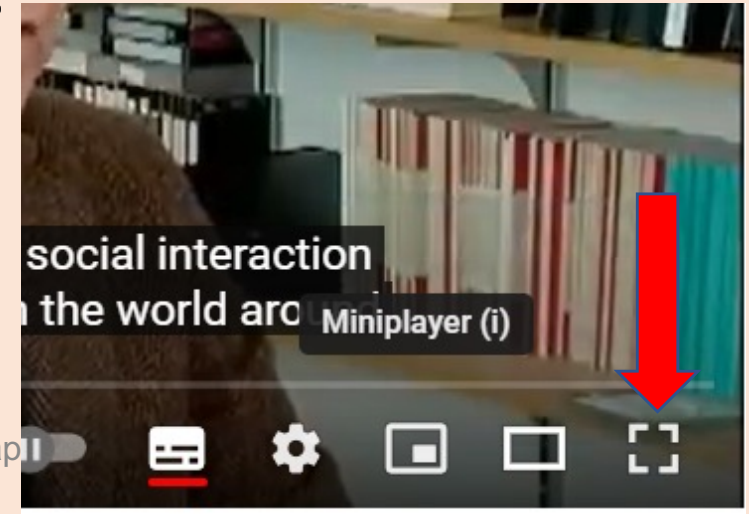
STILL FACE

VIDEO STILL FACE

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

→Hier klicken

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



VIDEO STILL FACE

Wissen über Bindung

Die Bindungsperson (Attachment figure)

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

Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

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

Bindungsmuster (1 Jahr alt)

Das Bindungsmuster ist im Verhalten identifizierbar:

- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos**, **nicht regulierte Erregung** beim Kind.

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

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

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

Markierte Affektspiegelung

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

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

Affektregulierung ist das Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Ergebnis der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)

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

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung 1

- **So lange keine sichere Bindung hergestellt ist,**
- arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren.
- Alles andere ist unwichtig.
- **Erst wenn eine sichere Bindung hergestellt ist**, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen,
- sondern <u>wird frei für spielerische Entwicklung und neugierige Exploration der Welt.</u>

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung 2

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

(Vorschulkinder)

→ Wie reflektiert ist mein Klient?

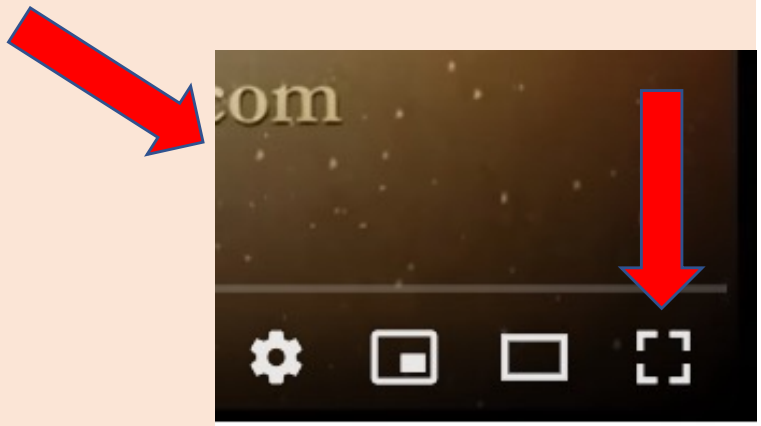
Marshmallows

VIDEO Marshmallows

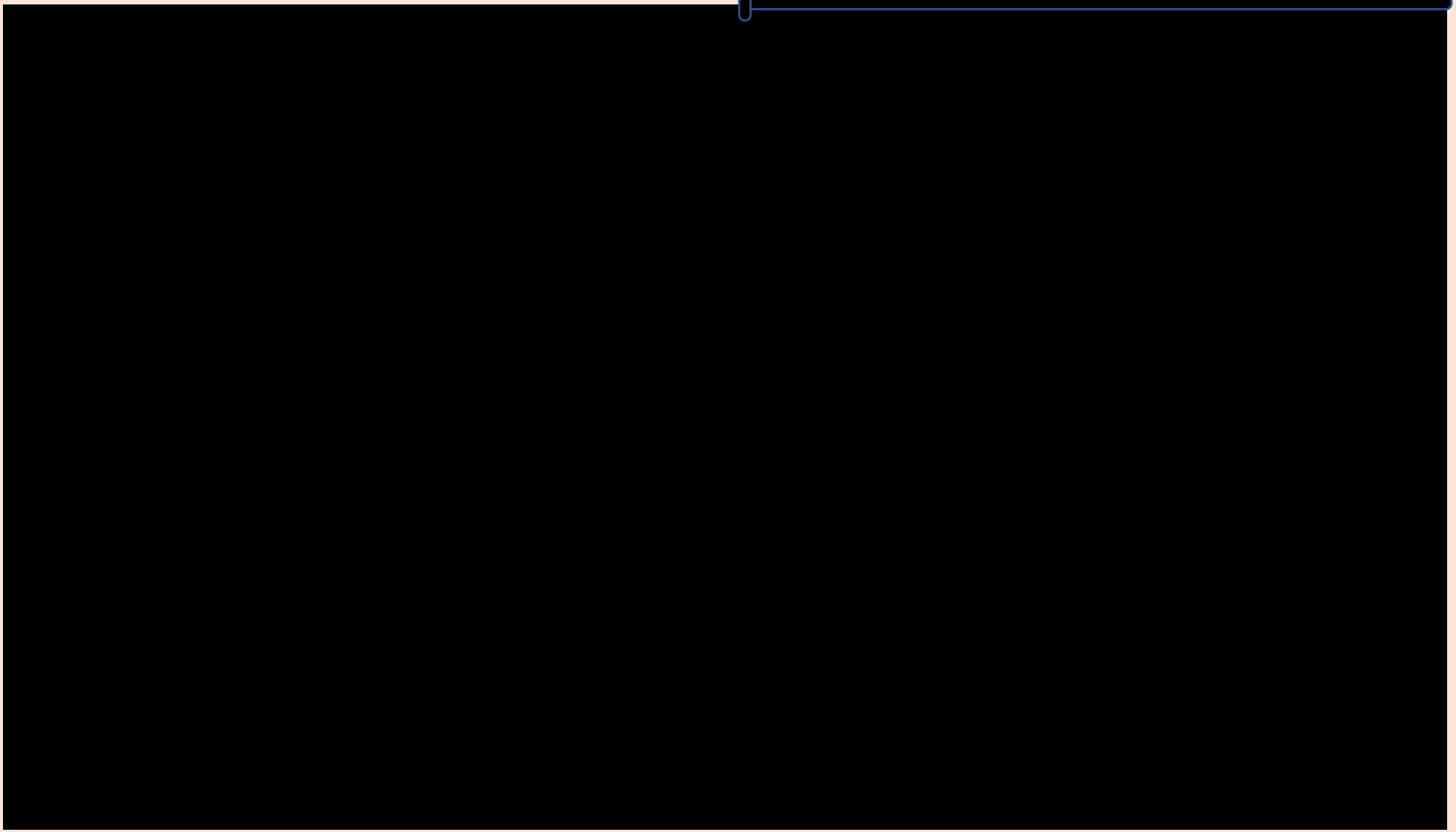
- Selbststeuerungsfähigkeit durch sichere Bindung:
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video über Walter Mischels Marshmallow-Experiment ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→Hier klicken

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



VIDEO MARSHMALLOW



Video Marshmallow → Selbststeuerungsfähigkeit

Imagination

VDS24-Fragebogen:
Frustrierendes Elternverhalten
→ unsichere Bindung

Übung 1.1
Nicht befriedigte Bedürfnisse
Das verletzte Kind

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

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

Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.

Das verletzte Kind – Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB (VDS24)

- „Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da bist Du als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- ICH SPRECHE JETZT 7 SÄTZE, DIESE BITTE STUMM WIEDERHOLEN UND NACHSPÜREN, OB DAS ZUTRAF UND AUF DAS GEFÜHL ACHTEN, DAS DABEI ENTSTAND (TRAUER, ÄRGER ETC.)
- Danach können Sie es ausfüllen, siehe Arbeitsblätter VDS24“

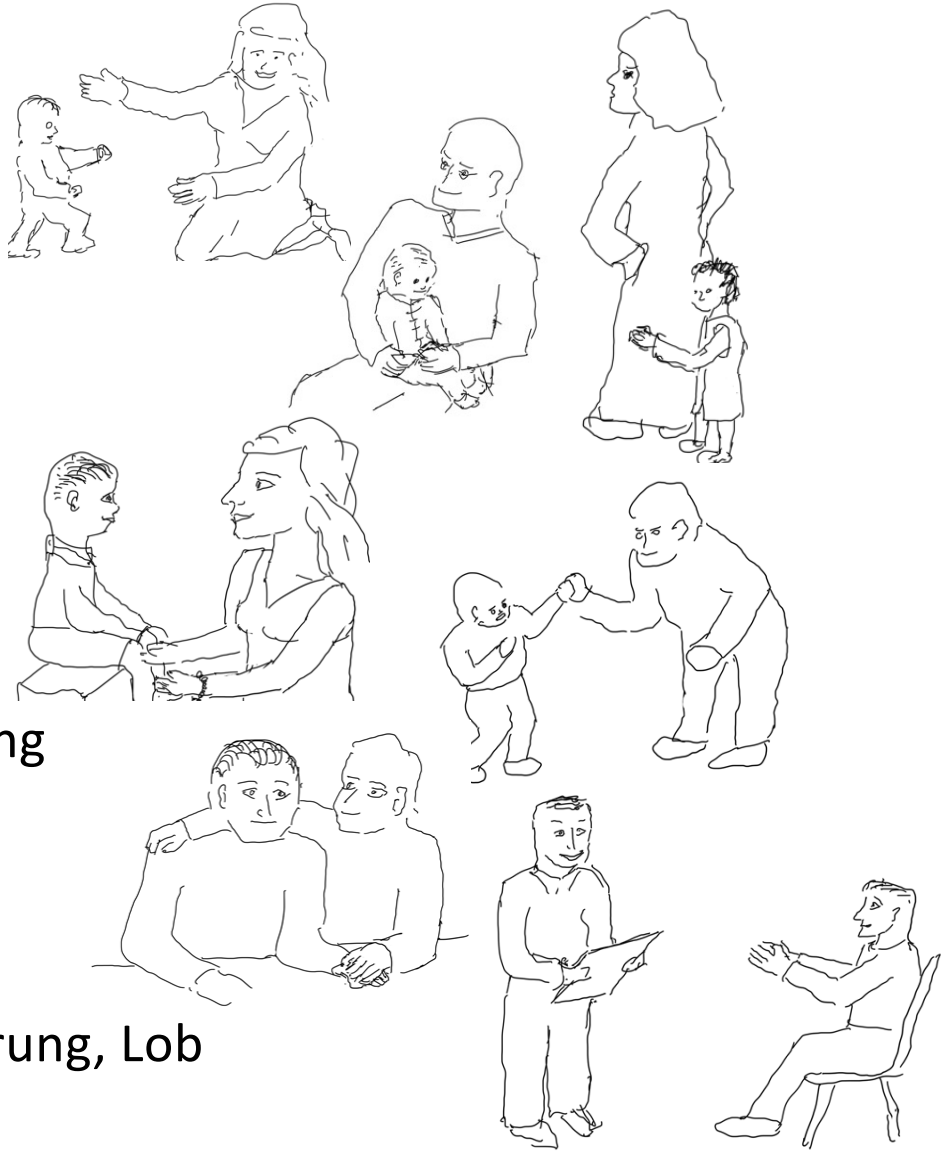
Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Karte 9b

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

© Serge Sulz www.eupehs.org



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

!? Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen <u>fehlte mir</u>
am meisten: .....(Nr. ___)
am zweitmeisten: .....(Nr. ___)

Instruktion 2 Imagination

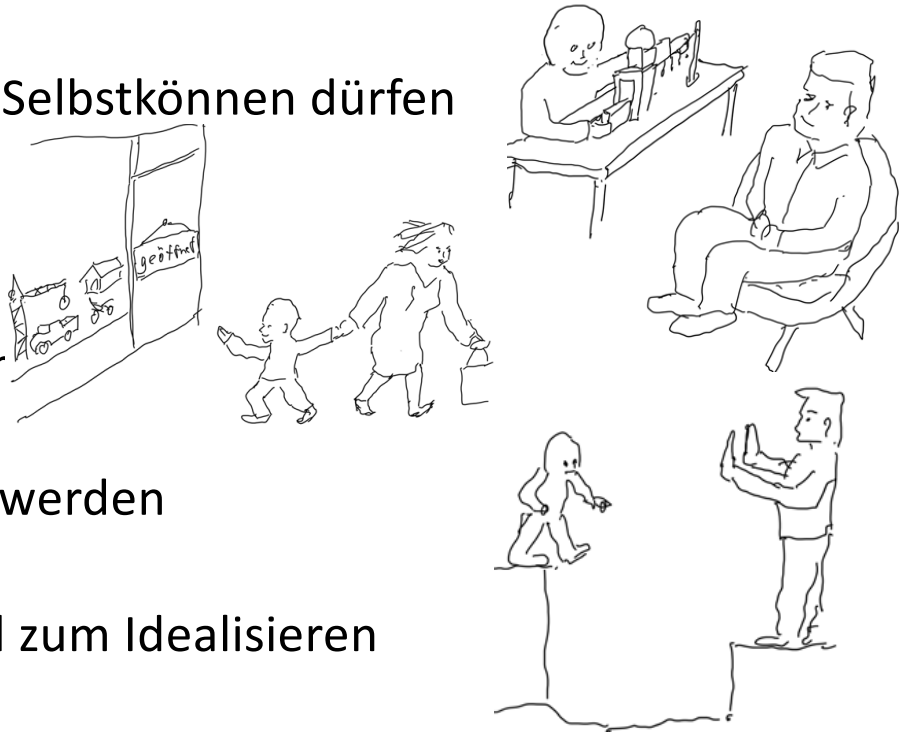
Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB (VDS24)

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

Karte 10b

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen



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

© Serge Sulz www.eupehs.org

!? Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen <u>fehlte mir</u>
am meisten: .....(Nr. ___)
am zweitmeisten: .....(Nr. ___)

Instruktion 3 Imagination

Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB (VDS24)

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

Karte 11b

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

H1. ( ) Eine zu ängstliche Bezugsperson war
von Vater ( )? von Mutter ( )?

H2. ( ) Eine zu bedrohliche Bezugsperson war
von Vater ( )? von Mutter ( )?

H3. ( ) Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt
Vater ( )? Mutter ( )?

H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wieder
Vater ( )? Mutter ( )?

H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war
Vater ( )? - Mutter ( )?

H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder
Vater ( )? Mutter ( )?

H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich
Vater ( )? Mutter ( )?

!? Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern
am meisten: .....(Nr. ___)
am zweitmeisten: .....(Nr. ___)

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

HANDOUT
→ SEITE 8

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

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis: Beispiel:

…… …….

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitshedürfnis:

…… …….

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

…… …….

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

…… …….

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

…… …….

Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

…… …….

Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben?

…… (0 = gar nicht 10= bestens)

→ ÜBUNGSHEFT S. 6

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

A) Zugehörigkeitsbedürfnis:

1.Dir fehlte …….. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…….. gibt

Du fühlst dabei ……..

2.Dir fehlte …….. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…….. gibt

Du fühlst dabei ……..

(Willkommensein, Geborgenheit, Schutz/Sicherheit, Liebe, Beachtung, Verständnis, Wertschätzung)

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

B) Autonomiebedürfnis:

1.Dir fehlte …….. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…….. gibt

Du fühlst dabei …….

2.Dir fehlte …….. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…….. gibt

Du fühlst dabei …….

(Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Grenzen erhalten, Gefördert/gefordert werden, Vorbild, Intimität, ein Gegenüber)

Bitte halten Sie die wichtigsten Frustrationen fest und tragen Sie sie ein:

C) Homöostasebedürfnis:

1.Dir fehlte ……. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…… gibt

Du fühlst dabei …….

2.Dir fehlte ……. von ( ) Vater / ( ) Mutter

Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir

…… gibt

Du fühlst dabei …….

_____

(angstfreie Bezugsperson, unbedrohliche Bezugsp., unbedrohliche Außenwelt, Bezugsp. die mich nicht wütend macht, gleich starke Eltern, Schuldfreiheit, Missbrauchsfreiheit)

VDS24 Frustrierendes Elternverhalten ist der wichtigste Indikator unsicherer Bindung

Wir definieren

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

Der Indikator dafür ist der Gesamtwert VDS24:

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

Übung 1.1b
Nachbesprechung Frustrationen in der Kindheit VDS24:
Was macht das jetzt emotional mit mir?

- Jetzt kommt die erste Kleingruppenarbeit zu zweit.

Instruktion 1 Kleingruppe Übung 1.1. und 1.2

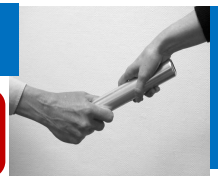
Übung 1.1b
Jetzt kommt die erste Kleingruppenarbeit zu zweit.

- Schlagen Sie Ihre ausgefülltes VDS24-Ergebnisblatt auf: (A) Zugehörigkeits-, B) Autonomie- und C) Homoöstasebedürfnis)

- Geben Sie es Ihrer Übungspartnerin.
- Sie liest langsam und deutlich den Text vor.
- Erzählen Sie kurz eine Beispielsituation
- Spüren Sie das Gefühl wieder?
- Wie wirkt der Satz: „Du hättest gebraucht …“?

Übung 1.2
13 **Zeichen von unsicherer Bindung** (VDS20-BU Erw)

- Jetzt kommt die erste Kleingruppenarbeit zu zweit.



Übung 1.2

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

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

Das Kind muss versuchen, auf seine Weise Bindungssicherheit herzustellen.

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

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

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

Karte 31b

Übung 1.2

Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung

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

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

(VDS20-BU Erw)

Übung 1.2

Auf welche Weise war Ihre Beziehung zu Ihren Eltern eine unsichere Bindung?

Was fehlte, was konnten Ihre Eltern Ihnen nicht geben?

.....

Was wurde aus Ihren Bedürfnissen, Ängsten und Ihrer Wut? Heute

.....

.....

Welche ungünstigen Persönlichkeitszüge ergaben sich?

.....

Inwiefern hat das sich auf Ihr Lebe und Ihre Beziehungsgestaltung ausgewirkt?

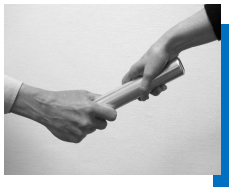
.....

.....

Was fehlt Ihnen heute im Leben und in Ihren Beziehungen?

.....

.....



BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPIE-BEZIEHUNG HERSTELLEN

Von der Strategie der Übertragung zur heilenden Beziehungsgestaltung

Übung 1.3

Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr Gespür für die erzielte Bindungssicherheit in der therapeutischen Beziehung verfeinern können

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

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

Imagination

Übung 1.3 Stunden-beginn

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen im Hier und Jetzt:

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

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Übung 1.3

Konnten Sie das Angebot zur Bindungssicherheit annehmen?

Wie konnten Sie sich auf die Einladung einlassen?

……..

Was davon konnten Sie besonders gut annehmen?

……..

Was konnten Sie nicht so gut an sich heranlassen?

……..

Was konnten Sie nicht so recht glauben?

……..

Was bräuchten Sie, um es glauben und annehmen zu können?

……..

Wollen Sie sich täglich diese Imagination einige Minuten vorstellen, so dass Sie deutlich die Stimme und die Worte der TherapeutIn hören?

……..

MVT-Seminar 2 von der Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel

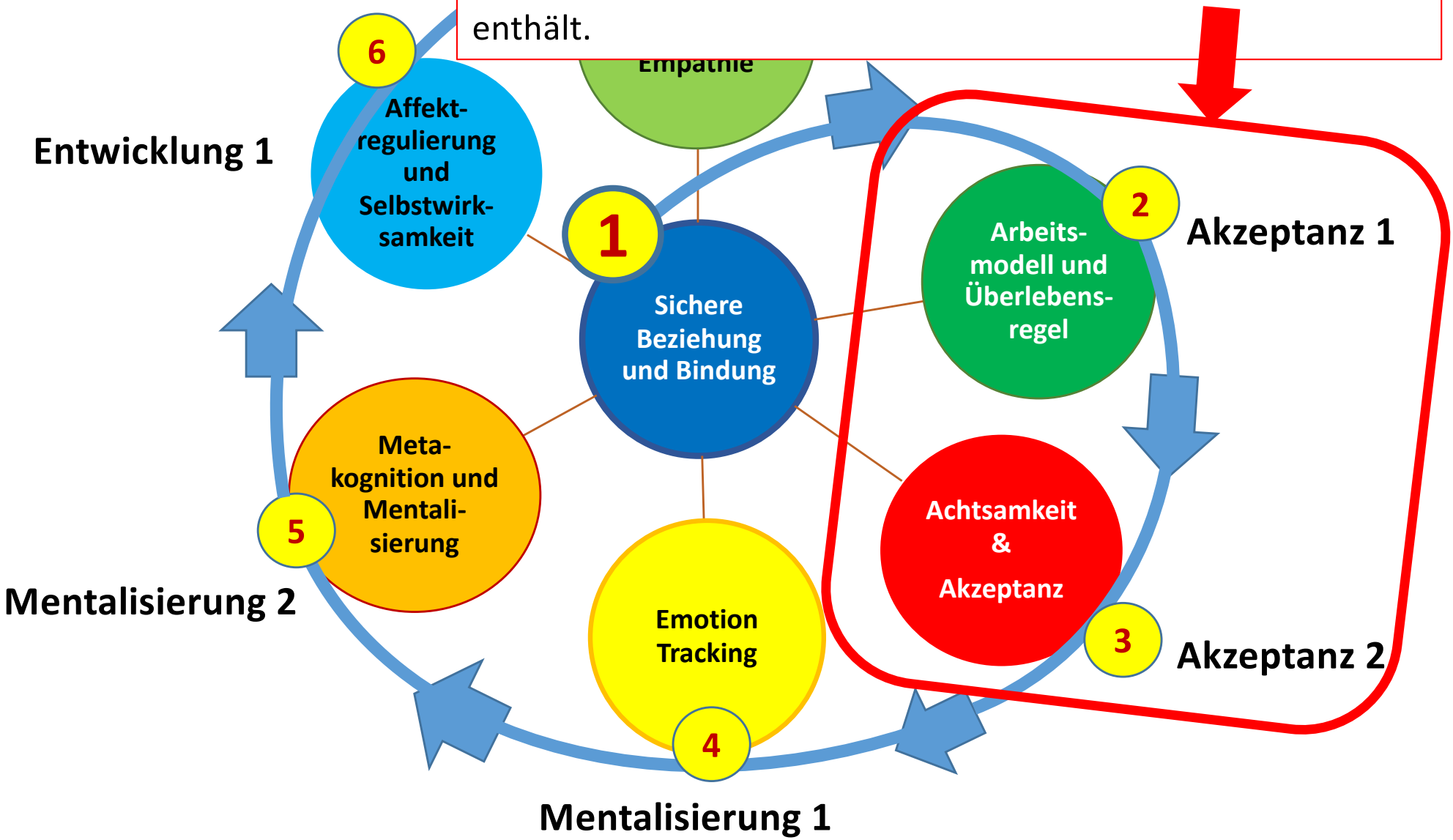
Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

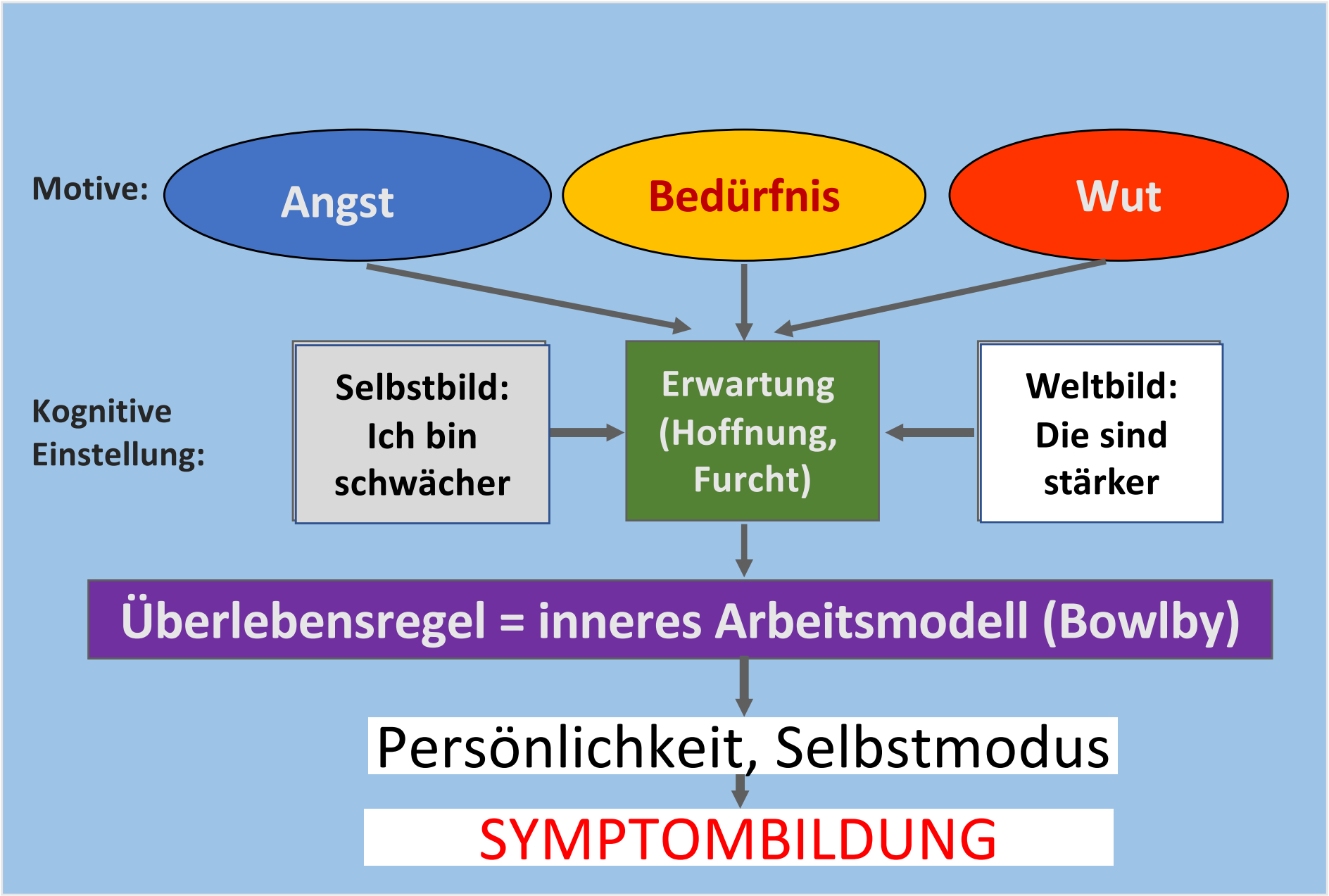
Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

2. MODUL
INNERES ARBEITSMODELL NACH BOWLBY = ÜBERLEBENSREGEL

Es gibt 3 Modulpaare:
2 Akzeptanzmodule
2 Mentalisierungsmodule
2 Entwicklungsmodule

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




Motive:
Angst
Bedürfnis
Wut
Kognitive Einstellung:
Selbstbild: Ich bin schwächer
Erwartung (Hoffnung, Furcht)
Weltbild: Die sind stärker
Überlebensregel = inneres Arbeitsmodell (Bowlby)
Persönlichkeit, Selbstmodus
SYMPTOMBILDUNG

Übung 2.1

Überlebensregel aus Persönlichkeit, Bedürfnissen und Angst

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

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie:

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

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

Name: Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen un
dort rauskam.
In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

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

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

( ) immer selbstunsicher, und nie durchsetzend
( ) immer angepasst, und nie selbständig

Patientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

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

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

	Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)	Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)
1.	Ich bin zurückhaltend	durchsetzend
2.	Ich bin sehr angepasst	**selbstständig**
3.	Ich bin sehr genau	spontan
4.	Ich bin passiv-aggressiv	offen konfliktfreudig
5.	Ich bin Beachtung holend	unauffällig
6.	Ich meide Beziehungen/Gefühle	beziehungsbezogen, gefühlvoll
7.	Ich bin selbstbezogen	durchschnittlich
8.	Ich bin emotional instabil	gelassen, sicher
9.	Ich bin misstrauisch	vertrauen
10.	Stark-selbständig	schwach, abhängig
11.	vorausschauend	anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss angepasst sein und darf niemals selbstständig sein
2. Ich muss …… und darf niemals ……..
3. Ich muss …… und darf niemals ……..

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie

Heute:

Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche …

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie:

Heute:

Angst

zentrale Angst

Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

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

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

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

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

Name: Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen un
dort rauskam.
In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

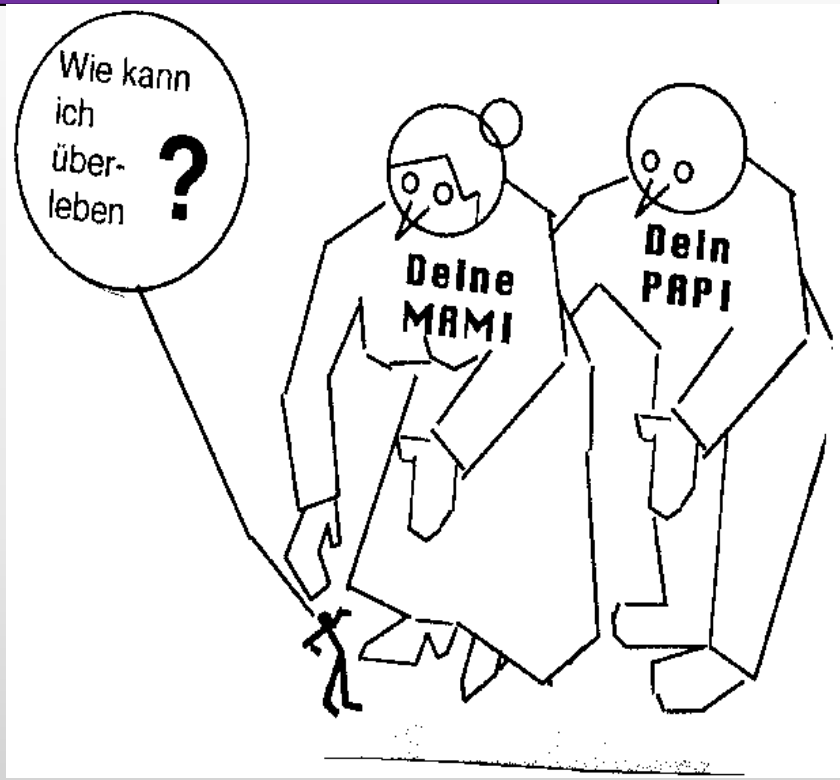
1. **Nur wenn ich immer** so bin * **Und niemals Ärger ze**

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

( ) immer selbstunsicher, und nie durchsetzend
( ) immer angepasst, und nie selbständig

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

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):



Beispiel

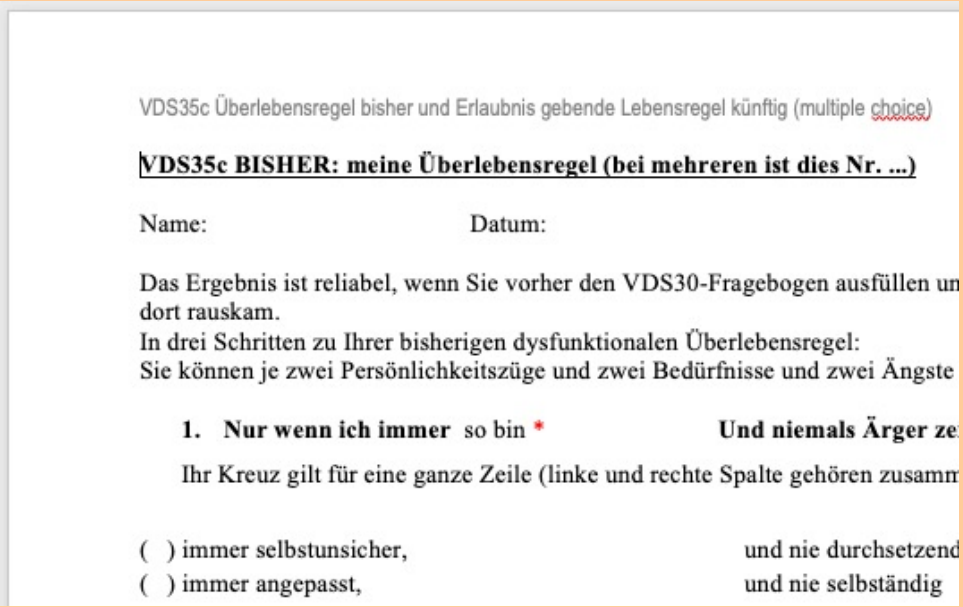
- **Nur wenn ich immer** freundlich und nachgiebig bin (angepasst)
- **Und niemals** wütend angreife /selbständig bin
- **Bewahre ich** Geborgenheit und Zuneigung
- **Und verhindere** Trennung und Alleinsein

Übung 2.2

2a.2b meine eigene Überlebensregel

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

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


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

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

Name: Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen un
dort rauskam.
In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

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

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

( ) immer selbstunsicher, und nie durchsetzend
( ) immer angepasst, und nie selbständig

Meine eigene Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

Nur wenn ich immer ..... bin**

wenn ich niemals ..... bin (Gegenteil Persönl.)

bewahre ich mir ..... (Bedürfnis)

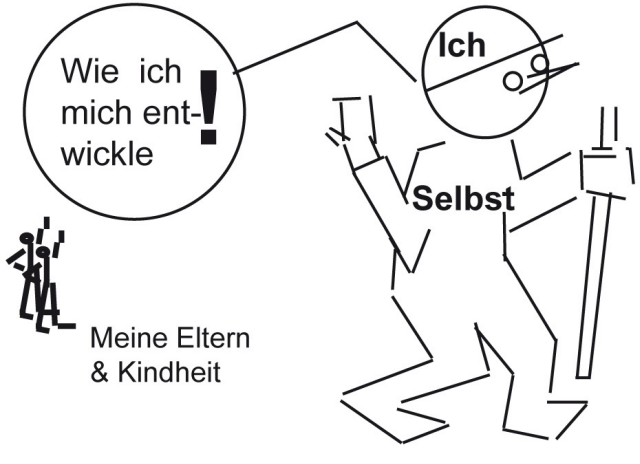
Und verhindere ..... (Angst)

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

*Bowlby 1975

**dysfunktionale Persönlichkeit

Entgegen der Überlebensregel handeln



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

VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN

Übung 2.3

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

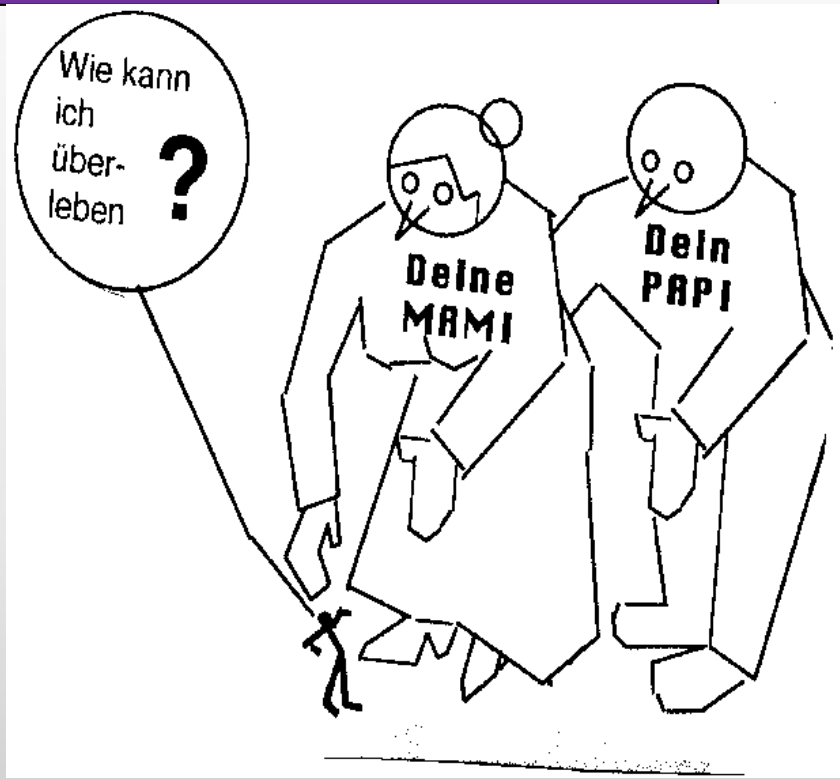
Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer Überlebensregel ausgehend Ihre NEUE Erlaubnis gebende Lebensregel formulieren

Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

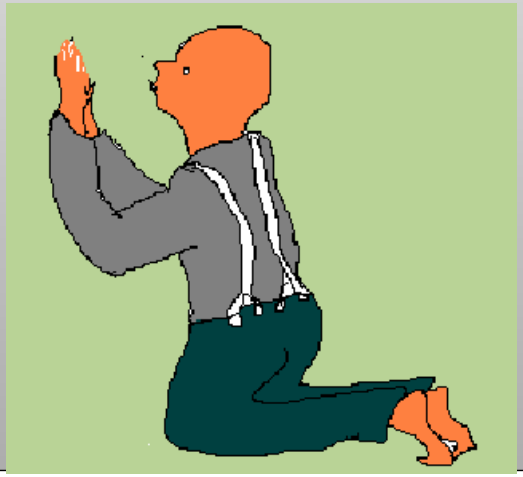
Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)	LEBENSREGEL
Nur wenn ich immer **freundlich und nachgiebig bin**	**Auch wenn ich seltener** **freundlich und nachgiebig bin**
Und niemals wütend **angreife**	**Und öfter** wütend **angreife**
Bewahre ich **Geborgenheit und Zuneigung**	**Bewahre ich** **Geborgenheit und Zuneigung**
Und verhindere **Alleinsein**	**Und muss nicht** **Alleinsein fürchten**

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):



Beispiel

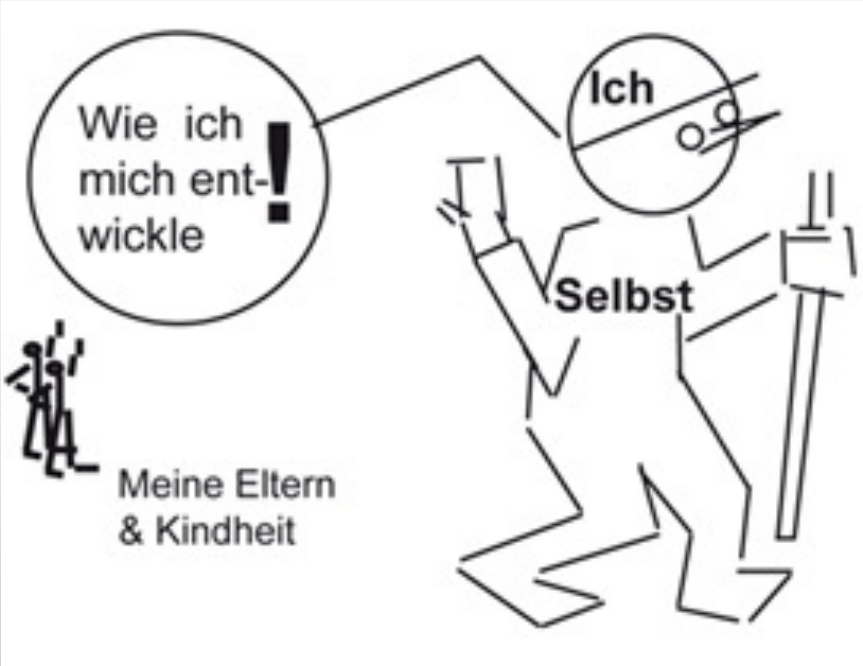
- **Nur wenn ich immer** **freundlich und nachgiebig bin**
- **Und niemals** wütend **angreife**
- **Bewahre ich** **Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und verhindere** **Alleinsein**



Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

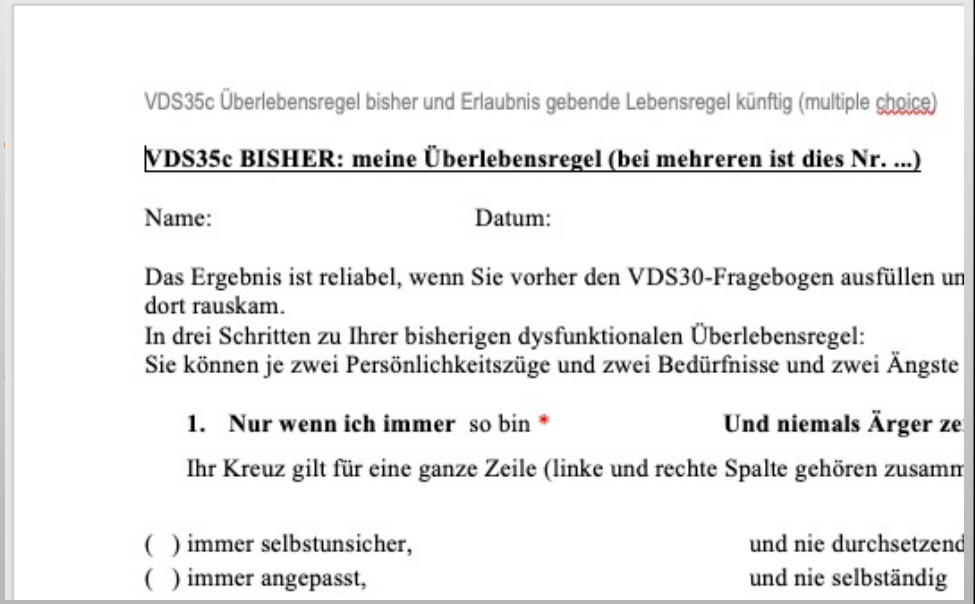
- **Auch wenn ich seltener freundlich und nachgiebig bin**
- **Und öfter** wütend **angreife**
- **Bewahre ich trotzdem Geborgenheit und Zuneigung**
- **Und muss nicht fürchten: Alleinsein**



NEU: MEINE Erlaubnis gebende Lebensregel

Ergebnis bitte eintragen in VDS35c-Kopie

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



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

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

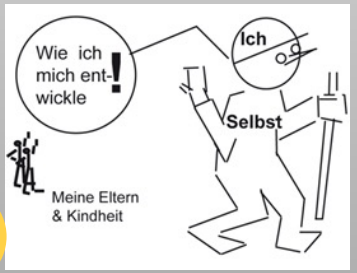
Name: Datum:

Das Ergebnis ist reliabel, wenn Sie vorher den VDS30-Fragebogen ausfüllen un
dort rauskam.
In drei Schritten zu Ihrer bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel:
Sie können je zwei Persönlichkeitszüge und zwei Bedürfnisse und zwei Ängste

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

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

( ) immer selbstunsicher, und nie durchsetzend
( ) immer angepasst, und nie selbständig



Um welche Erlaubnis geht es?

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

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

Entwicklungspsychologie

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

Übung 2.4

Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann

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

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

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

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

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

MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

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

GEBOT & VERBOT

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

ERLAUBNIS

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

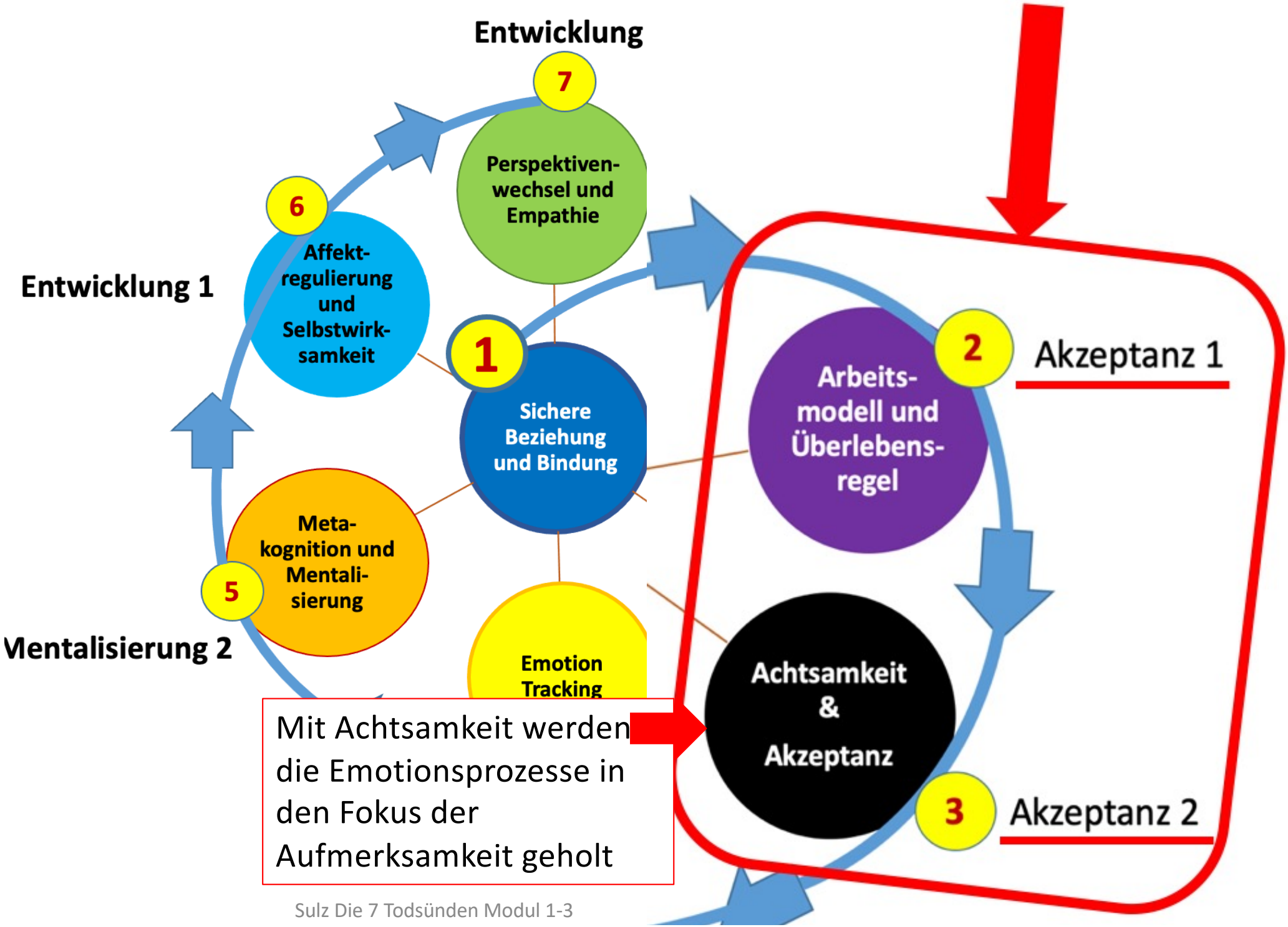
→ ÜBUNGSHEFT S. 11

MVT-Seminar 3 Achtsamkeit

Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren

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

3. MODUL
ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ



Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt

Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz

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

Selbst Achtsamkeit praktizieren

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

MEIN KÖRPER – BODY SCAN

Sich den eigenen Körper wieder ins Bewusstsein holen

Übung 3.1

Body Scan – TherapeutIn übt selbst Achtsamkeit

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

Übung 3.1

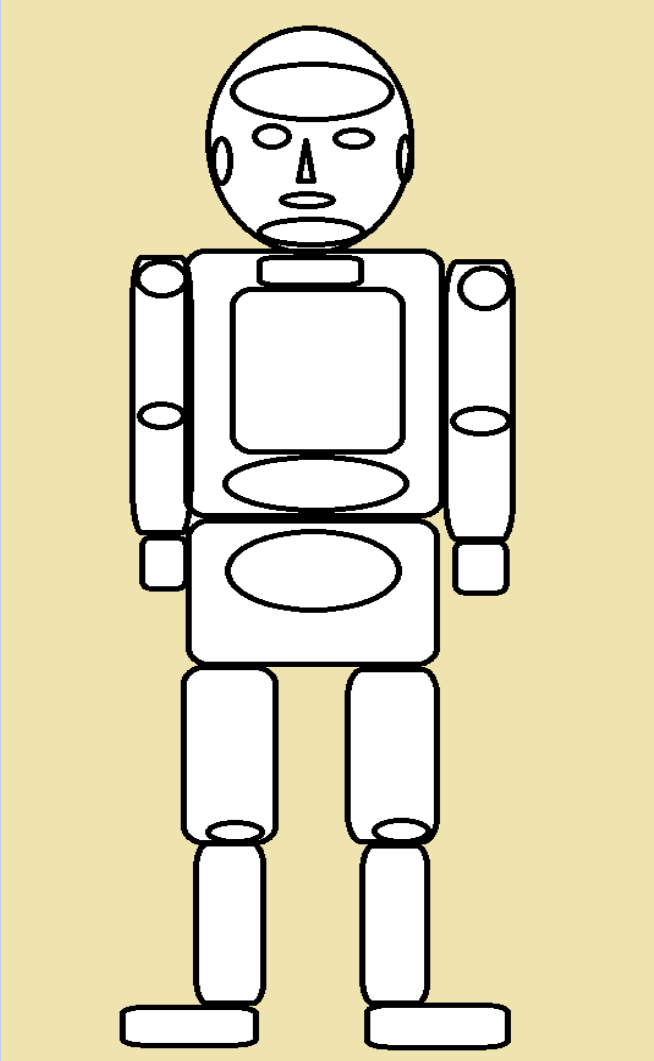
Body Scan 1 – Ich lade Sie ein, …

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

→ ÜBUNGSHEFT S. 12

Übung 3.1

Body Scan 2 Themenübersicht



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

→ ÜBUNGSHEFT S. 13

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nicht nur zweimal täglich üben,
sondern in den Alltag übertragen

DBT-Achtsamkeit im Alltag

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

Übung 3.2

Achtsamkeit im Alltag (DBT Marsha Linehan)

Der Alltag sollte achtsam gelebt werden

Übung 3.2d

3.2d Tanzen und Singen

1. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. Joan Baez Plaisir d'Amour

2. Tanzen Sie zu Musik.

3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.

4. Singen Sie unter der Dusche.

5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.

6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.

7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.

8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.

9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.

10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.

11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

Übung 3.3a

3.3 Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3a Nichtwertend

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

Übung 3.3b

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3b Konzentriert

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

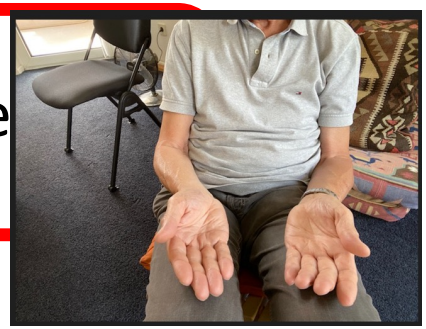
Übung 3.3c

Den Moment leben und erleben

Üben der 3 WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

3.3c Wirkungsvoll

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



Womit können Sie beginnen, um Achtsamkeit zu praktizieren?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

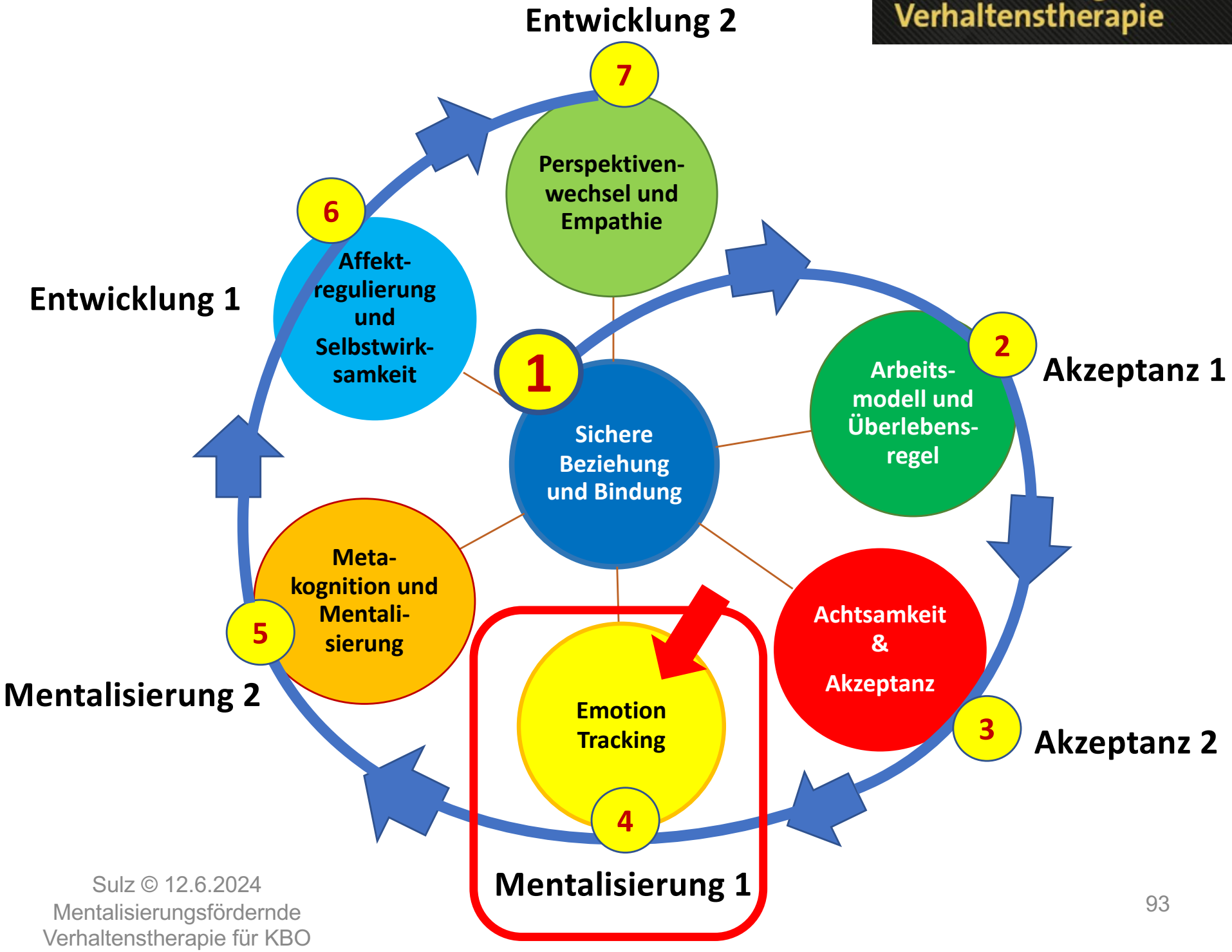
MVT-Seminar 4 Emotion Tracking

Zu den Gefühlen finden

Tiefe emotionale Erfahrung

4. Modul Emotion Tracking*

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (Bachg & Sulz 2022) hervor


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

4. Modul Emotion Tracking

1. Problem: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**

- Ziel: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
- Therapie: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

→ IHRE VORBEREITUNG:

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

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

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

*** https://youtu.be/sypidz9HJi0

Karte3a

Emotion Tracking* ist …

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

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (Bachg & Sulz 2022) hervor

→ den Gefühlen auf der Spur

Worauf es ankommt

Beim EMOTION TRACKING*

besteht das Therapeutinnenverhalten aus:

- Gefühl im Gesicht erkennen
- Gefühl richtig benennen
- Kontext (Auslöser) identifizieren und benennen
- Antidot formulieren “Du hättest gebraucht …“
- Ideale Eltern-Übung anleiten

*geht aus dem Microtracking von Pesso & Perquin (Bachg & Sulz 2022) hervor

Ziel des Emotion Tracking

- Das Ziel ist, dass der Patient
- **sein Gefühl bewusst wahrnimmt**
- **und erkennt, wodurch das Gefühl ausgelöst wurde**
- und welche emotionale Bedeutung Ereignisse, Umstände und Beziehungen für ihn haben.

Emotion Tracking **Vorgehen**

- Der **Patient berichtet** über ein problematisches Ereignis oder eine belastende Beziehung
- Im Gespräch wird darauf geachtet,
- welche **Gesprächsinhalte**
- welche **Gefühle** auslösen,
- welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können
- und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

Spiegeln des Gefühls

- Die Therapeutin **spricht aus**, was sie wahrnimmt:
- Das Gefühl, das sich im Gesicht des Patienten andeutet.
- Sie **fügt hinzu**, bei/nach welchem Bewusstseinsprozess des Patienten das Gefühl auftrat.
- Wenn sie es nicht sehen kann, fragt sie: Was fühlen Sie gerade?
- Wenn der Patient das Gefühl nennt/bestätigt, kann es ausgesprochen (gespiegelt) werden.

Karte 5b

Syntax und Semantik des Feedbacks/Spiegelns (Beispiel)

- *„Ich sehe,*
- *wie verzweifelt es Sie macht,*
- *wenn Sie sich daran erinnern,*
- *dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“*

- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist Mentalisieren! (Anwenden der Theory of Mind TOM)

→ Sieht der Patient sich gerade im Kindesalter, wird er per Du angesprochen.

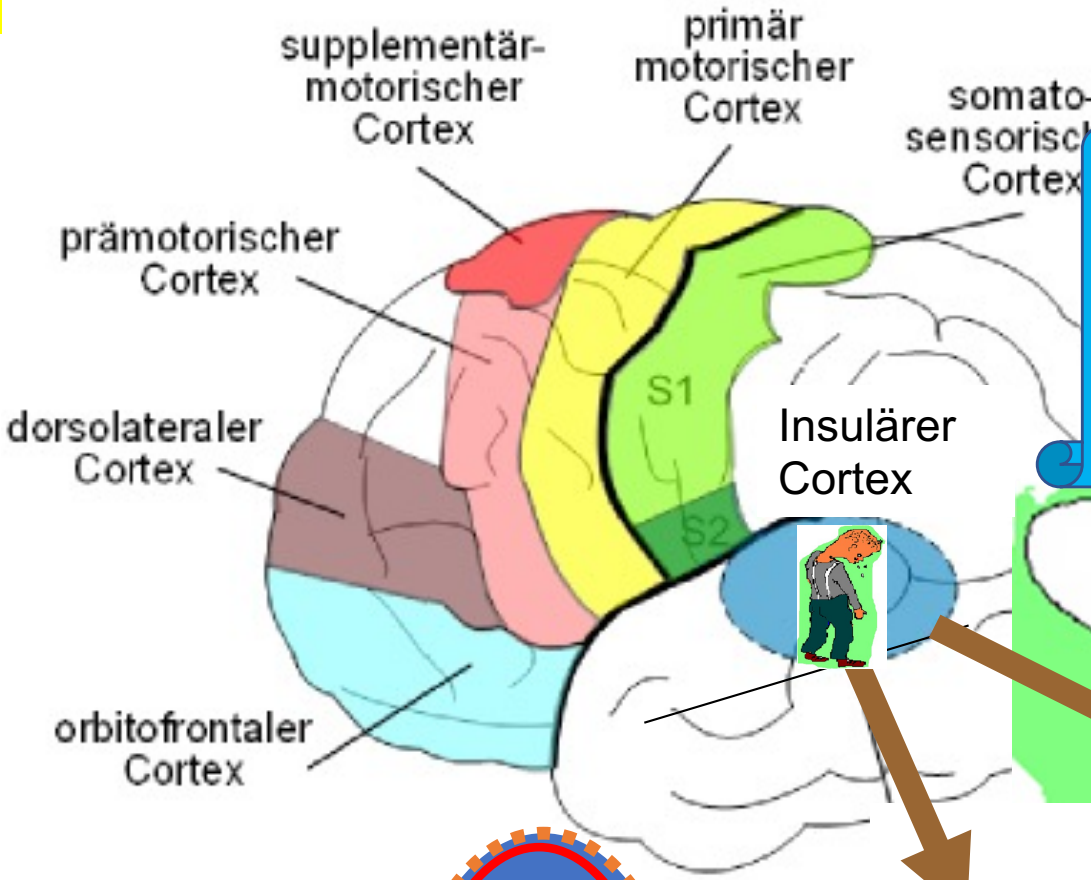
Antidot durch Innere Bilder

- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt hat, dass **bei mir als TherapeutIn ein lebendiges inneres Bild** der Umstände und Ereignisse entstanden ist und
- Empathie und Mitgefühl mich spüren lassen,
- **was der Patient gebraucht hätte**

Hinweis für die TherapeutIn

Karte 7a

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



Erinnerte Kindheits-Bilder: Der Körper drückt es aus

TherapeutIn

EMOTION TRACKING

Ich sehe es

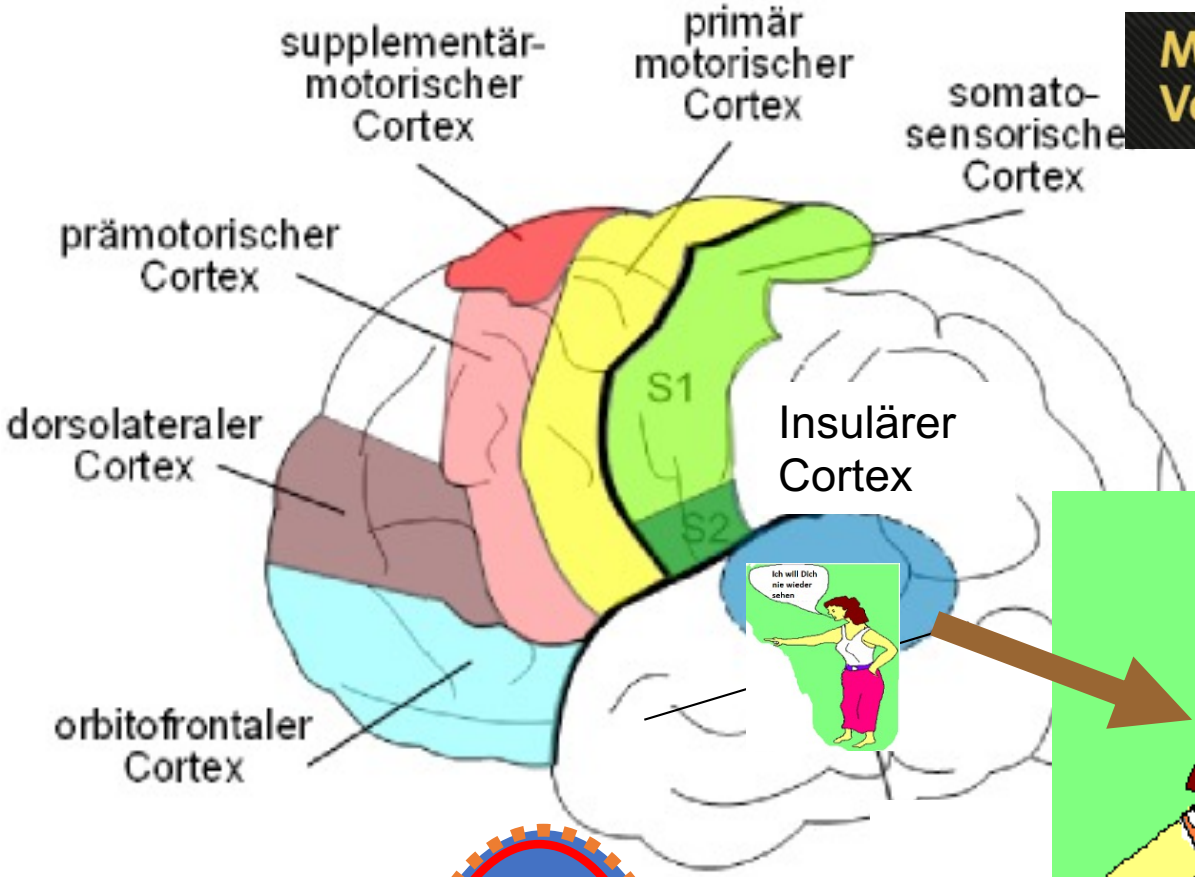
Soma-tische Marker

Patient als Kind und seine Mutter

© Serge Sulz www.eupehs.org

© Serge Sulz www.eupehs.org

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



Therapeut

EMOTION TRACKING

Ich sehe noch was

Soma-tische Marker

Information 6

Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

Was wütend macht …

Vorläufer in der Kindheit finden

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

Kindheit wieder erleben

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

Erinnerungsbild kindliches Unglück

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Das schmerzt so sehr

Er hört nicht auf, mich zu quälen

Und ich werde wütend

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

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

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

Übung 4.1

Gefühl mit Kontext
Foto sehen*
Kontext hören
und gesehenes Gefühl aussprechen

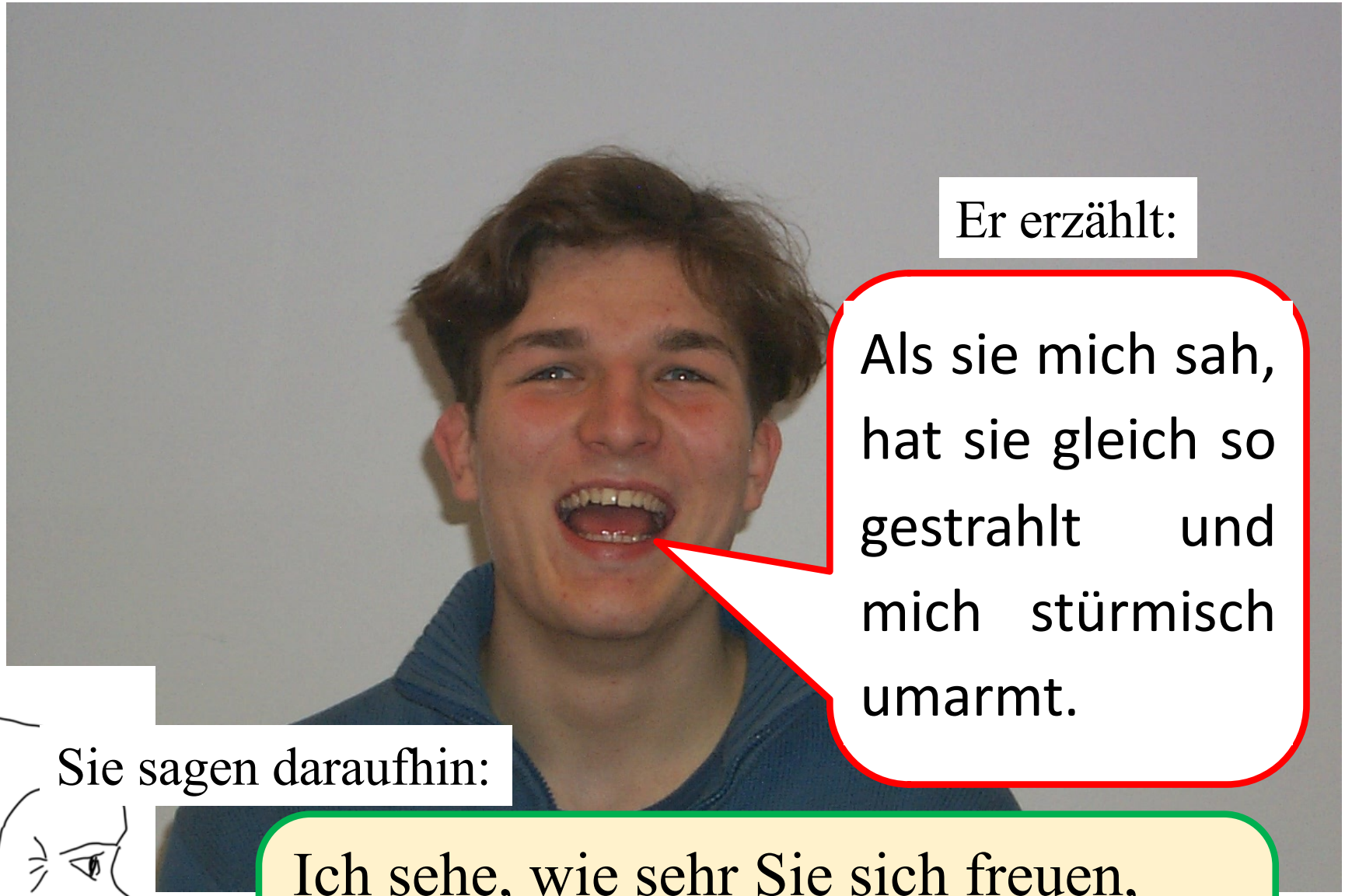
Entnommen aus:
© Serge K.D.. Sulz, Julian Sulz
Emotionen
- Gefühle erkennen, verstehen und handhaben.
Psychosozial-Verlag

Gehen Sie so vor:

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

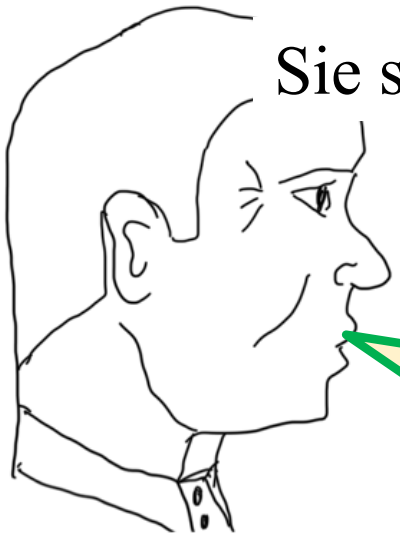
Welches Gefühl sehen Sie in seinem Gesicht? Wählen Sie das Passendste aus.

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



Er erzählt:

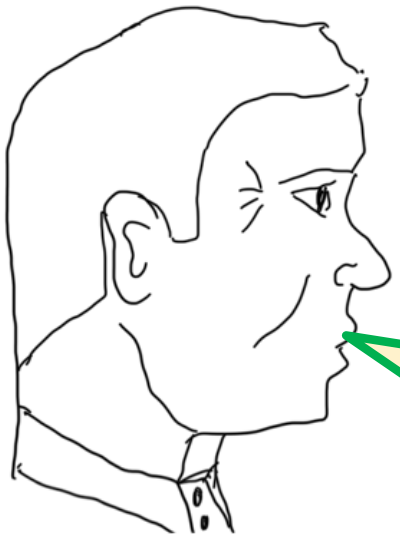
Als sie mich sah, hat sie gleich so gestrahlt und mich stürmisch umarmt.



Sie sagen daraufhin:

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

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

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

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

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

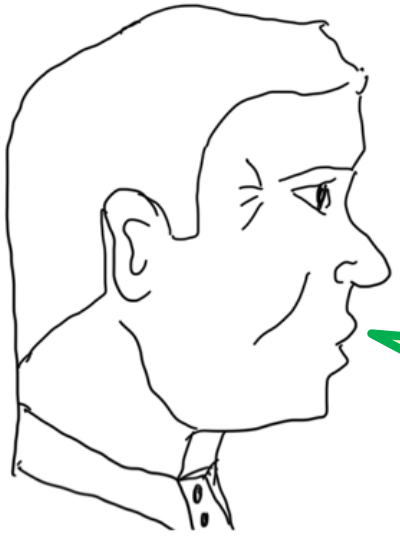
Er erzählt:

Ich bin rechtzeitig fertig geworden und es wurde auch gut.

Sie sagen daraufhin:

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

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

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

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

Die Lösung ist **Stolz**

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

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Sie erzählt:

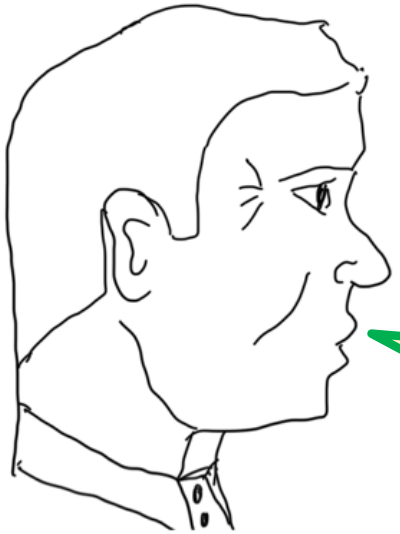
Das hat richtig gut geklappt. Ich habe das wirklich sehr gut gemacht

Sie sagen daraufhin:

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

© 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

© 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

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

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein

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

Die Lösung ist
Rührung

Sie erzählt:

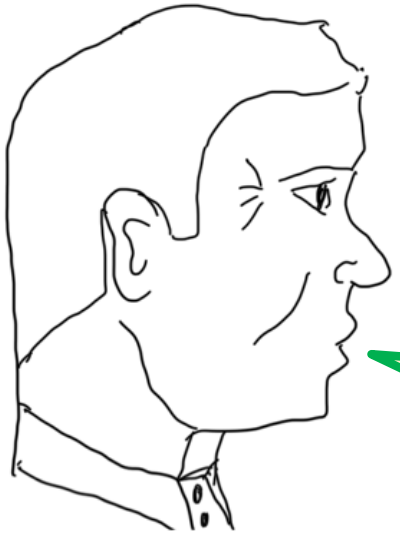
Sie ist mit ihm, der ja so tolpatschig war, so liebevoll umgegangen

Sie sagen daraufhin:

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

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

© Serge Sulz Emotion Tracking SELBST lernen

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

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

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

Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

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

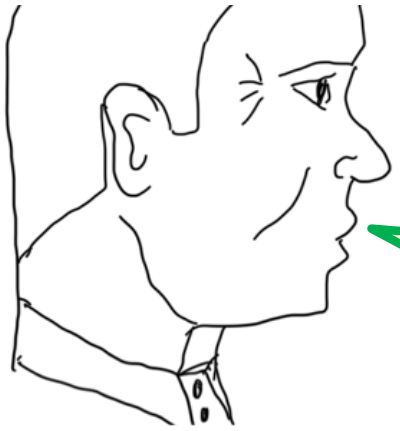
Sie sagen daraufhin:

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

Sie erzählt:

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

Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl

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

Die Lösung ist Verzweiflung

Sie erzählt:

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

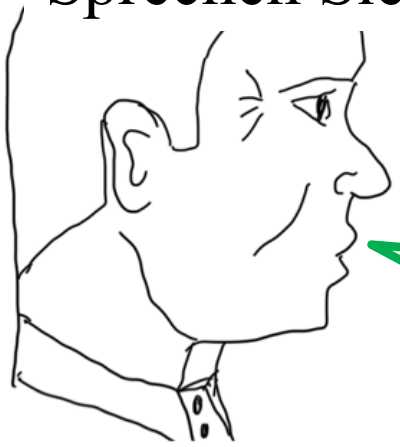
Sie sagen daraufhin:

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

Sie erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl

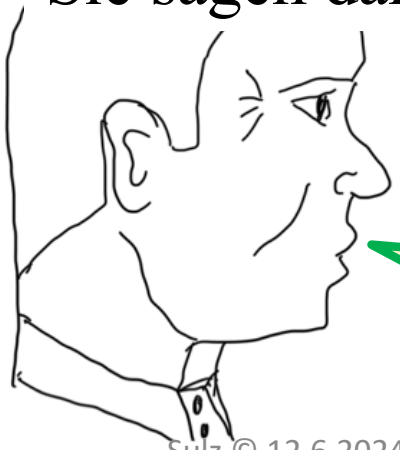
B) TRAUER
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
Beleidigtsein
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile

Die Lösung ist Sehnsucht

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

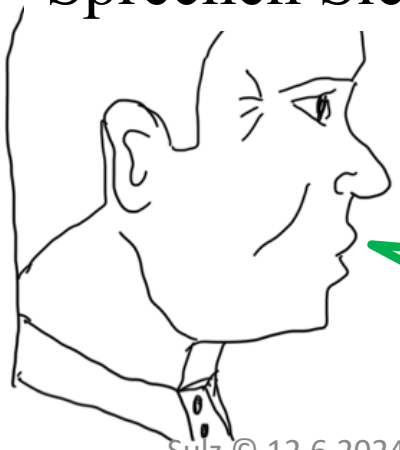


Ich sehe, wie <u>sehnsüchtig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

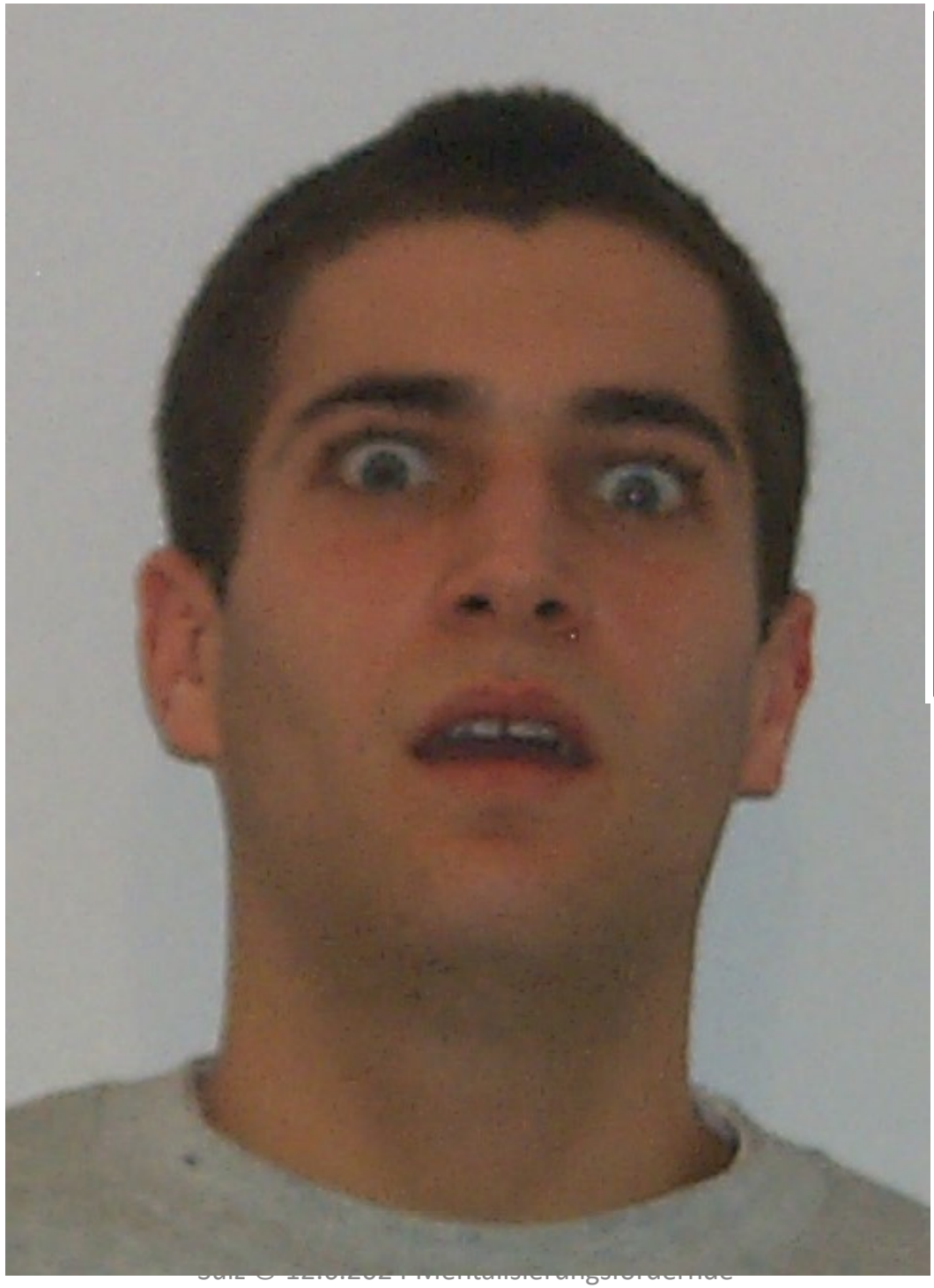
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



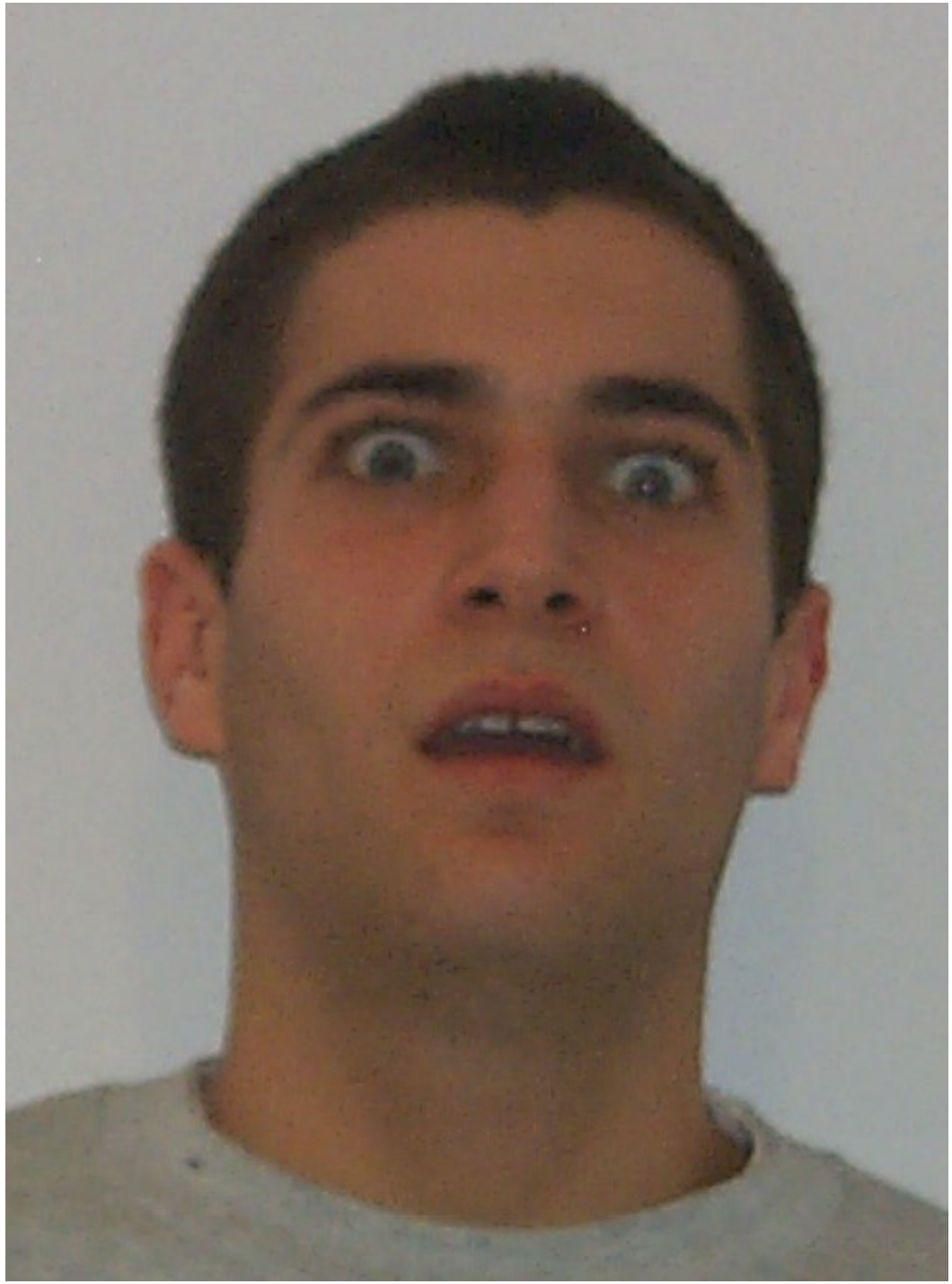
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie es in dieser friedvollen Oase mit diesen liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

Jetzt das achte Gefühl



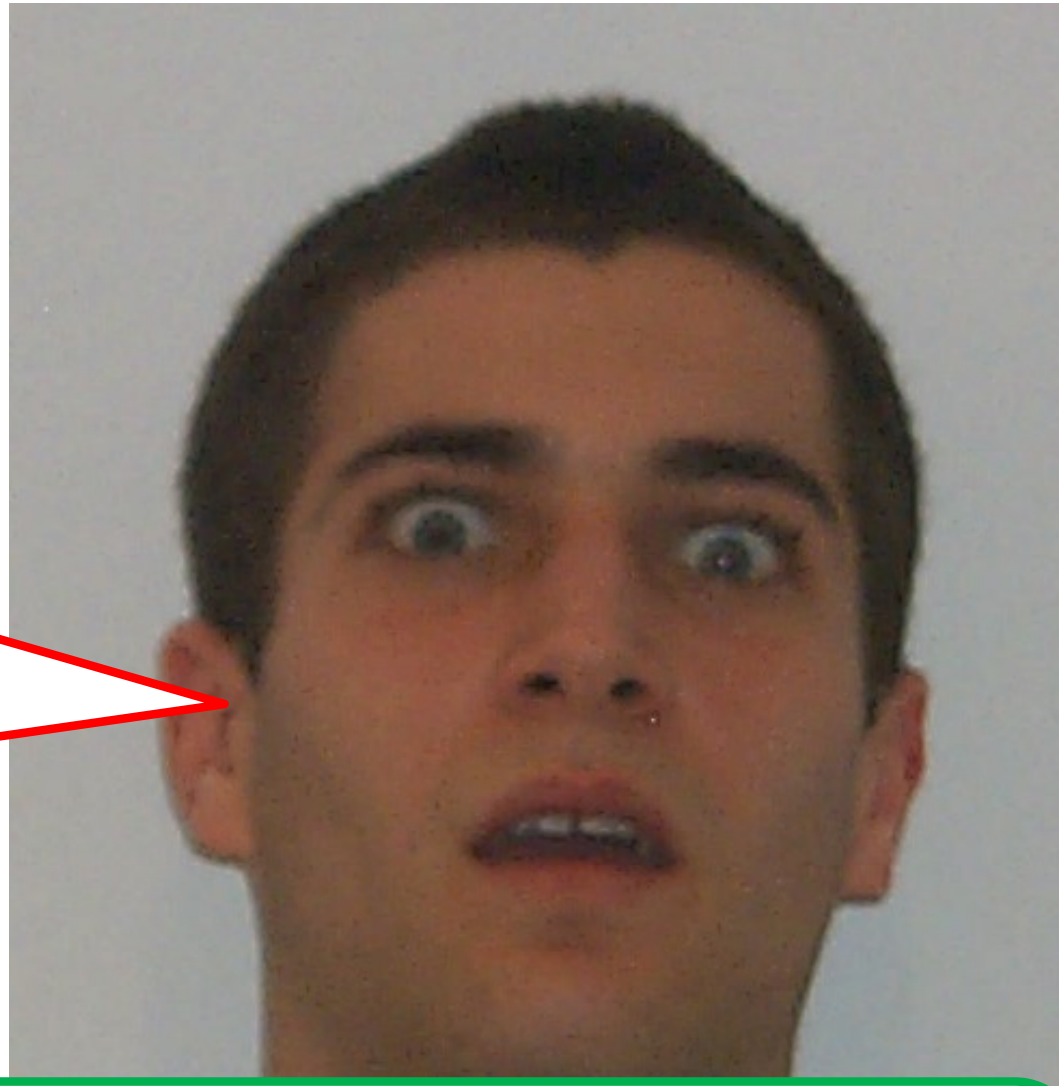
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Angst

Er erzählt:

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

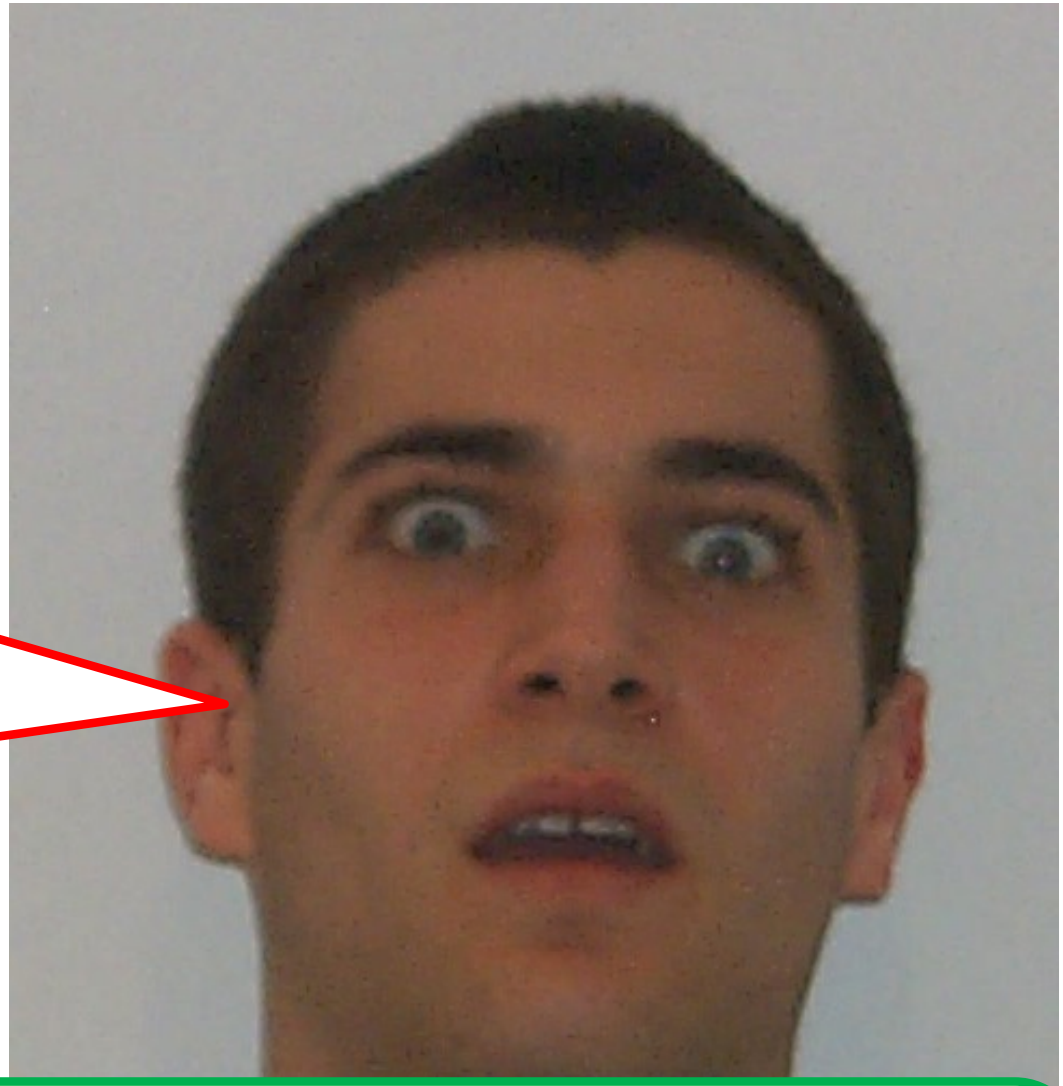


Sie sagen daraufhin:

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

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:

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

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl

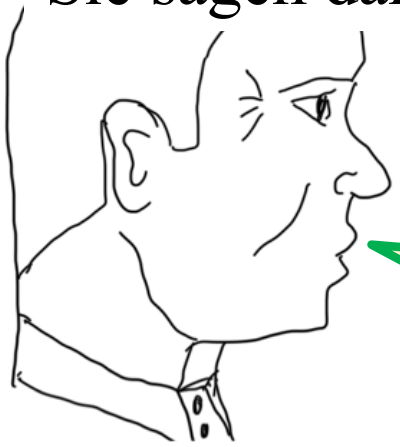
C) ANGST
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl

Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

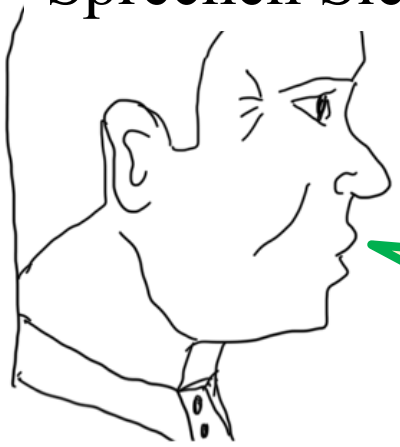


Ich sehe, wie <u>verlegen</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war doch gut zu erraten.

Jetzt das zehnte Gefühl

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

Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

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

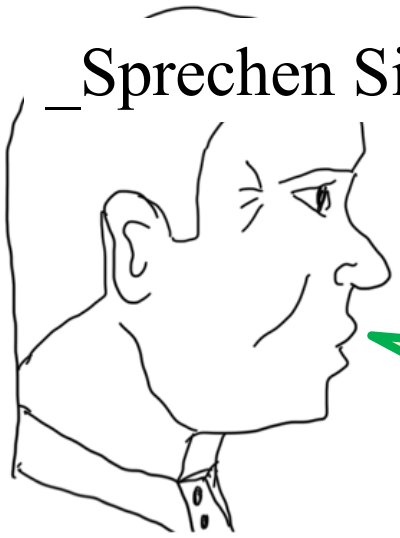
Sie sagen daraufhin:

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

Er erzählt:

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

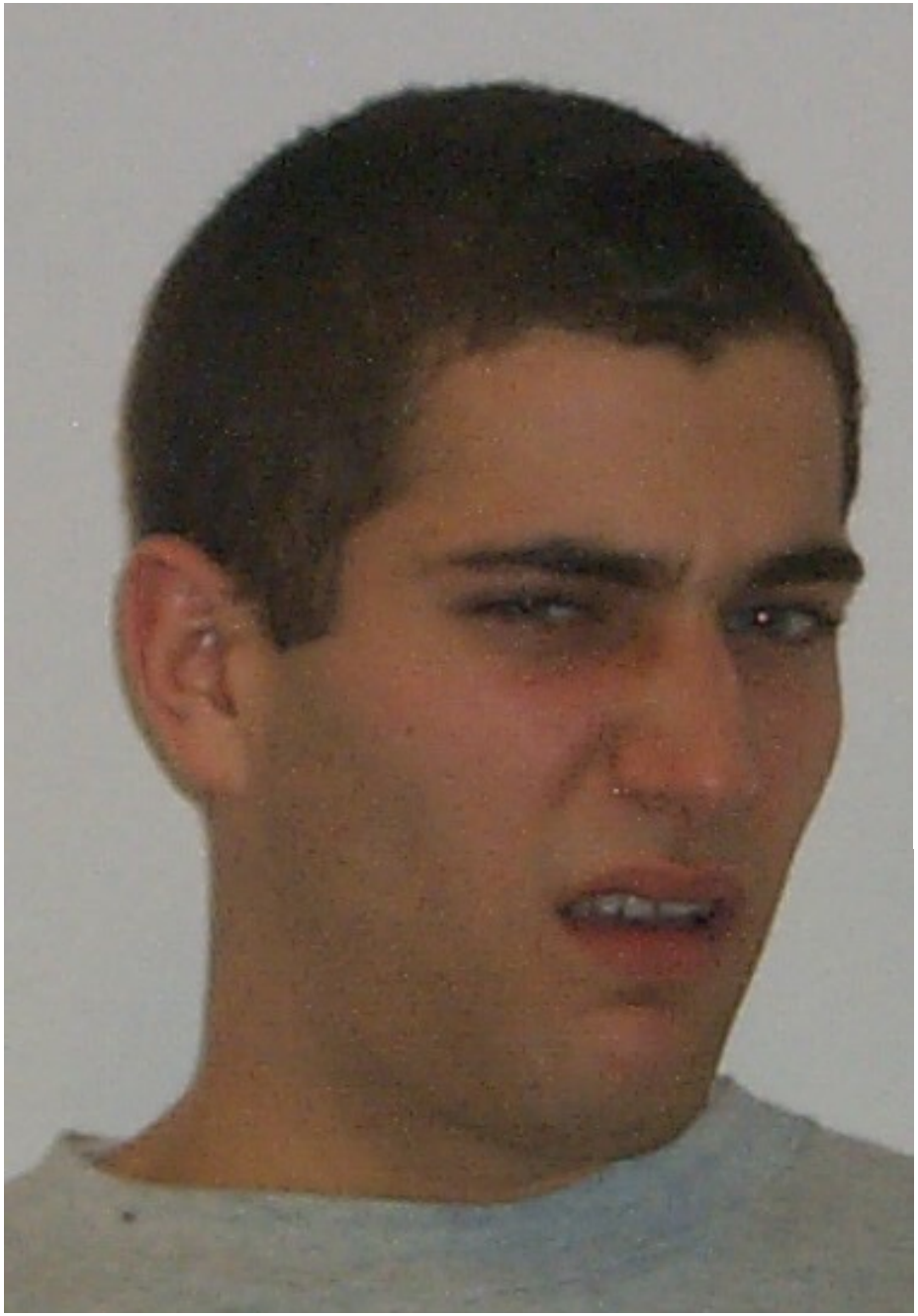
_Sprechen Sie bitt die Lösung laut aus:



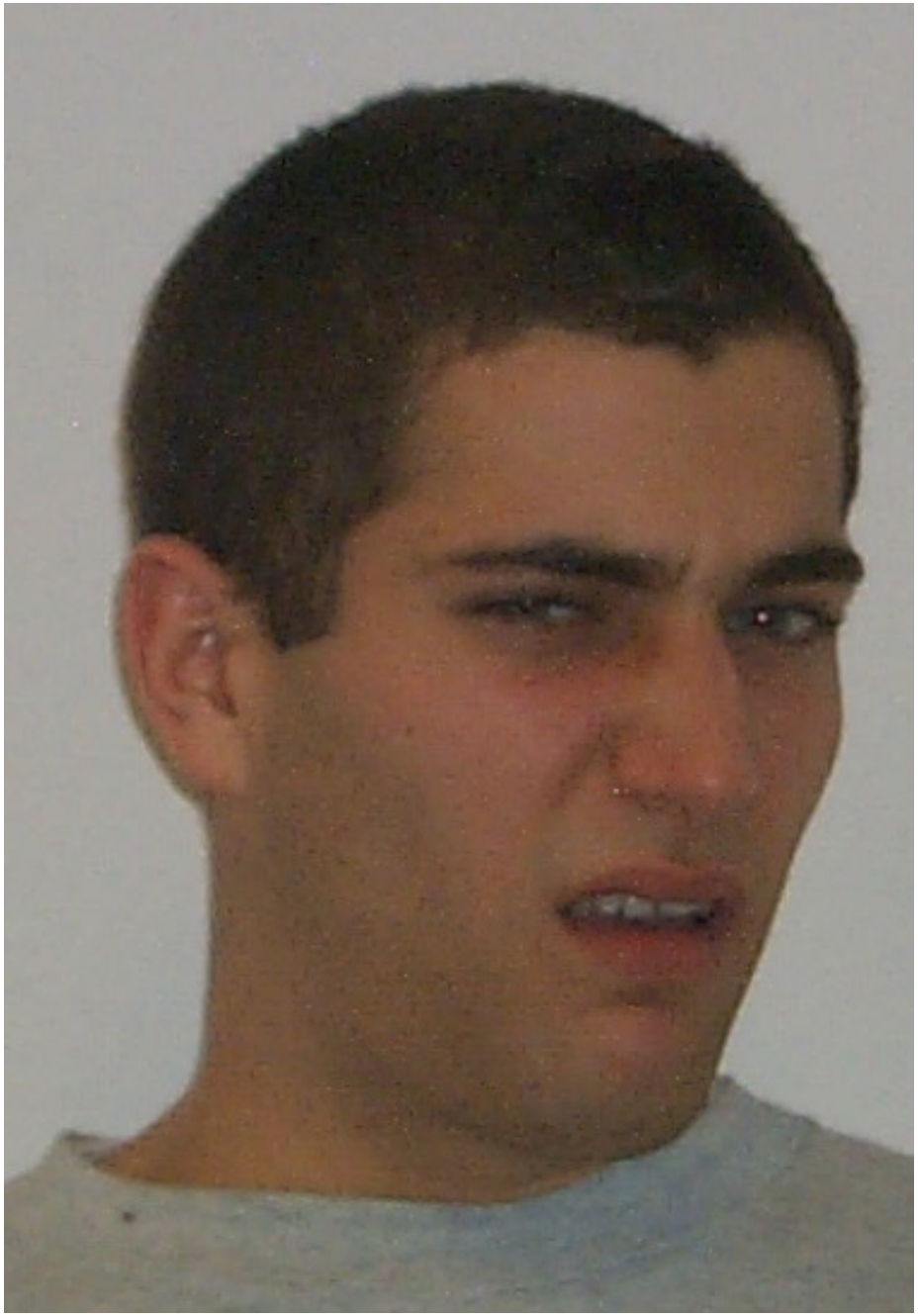
Ich sehe, wie Sie sich <u>schämen</u>, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

Jetzt das elfte Gefühl



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



Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.

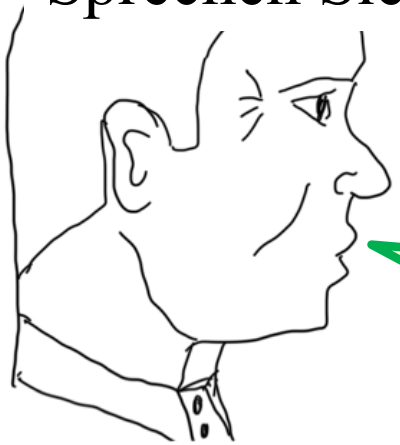
Sie sagen daraufhin:

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

Er erzählt:

Seine Wunde war gelbgrün und Maden bewegten sich drin.

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl

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

Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

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

Sie erzählt:

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

Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:

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

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl

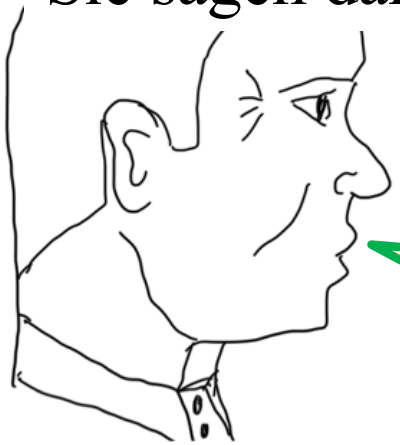
D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

Die Lösung ist Missmut

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:

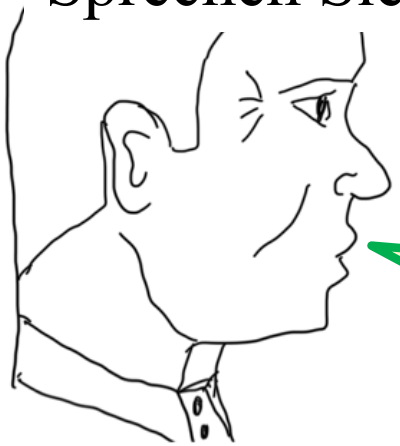


Ich sehe, wie <u>missmutig</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass …….
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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

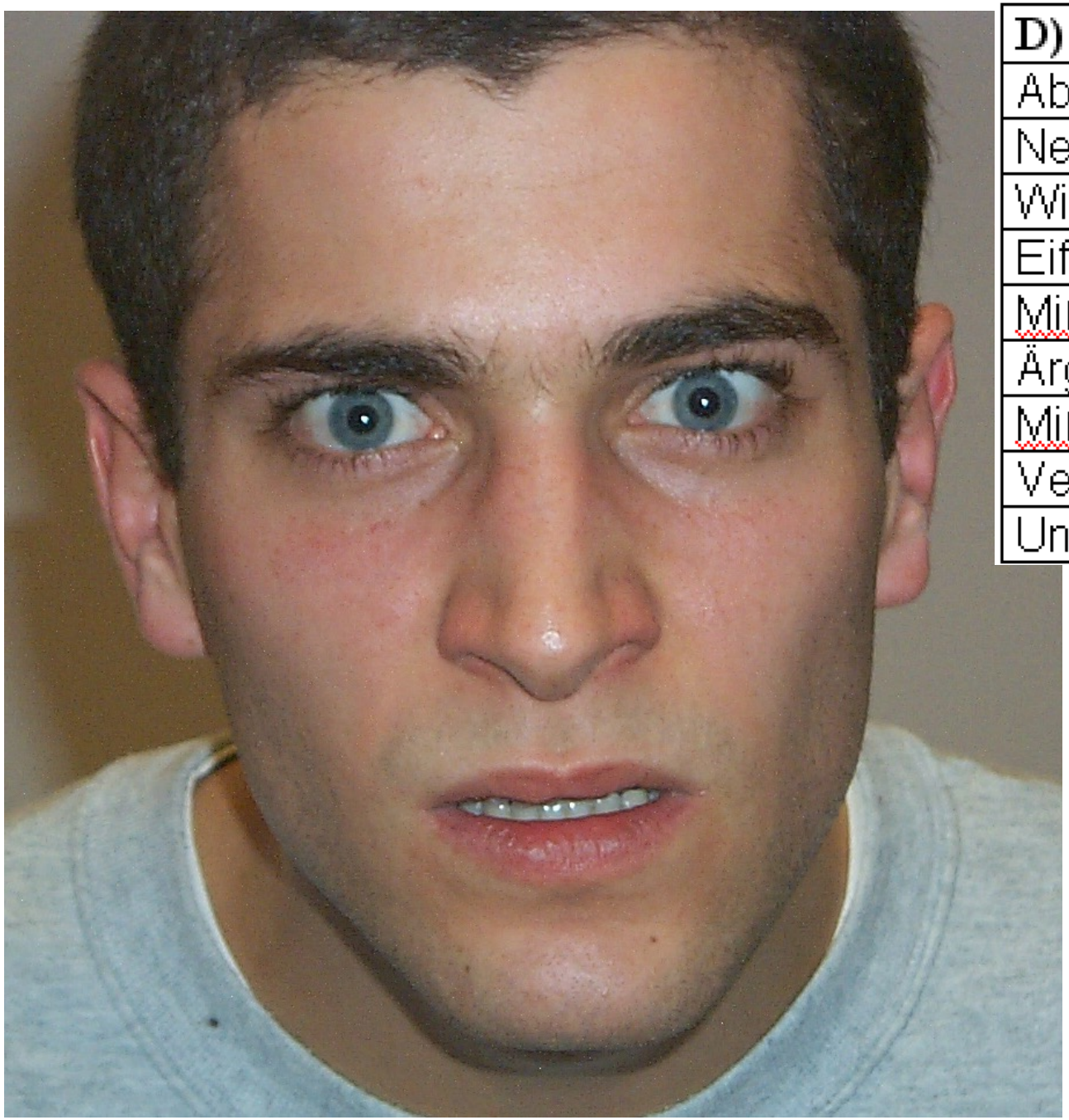
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl

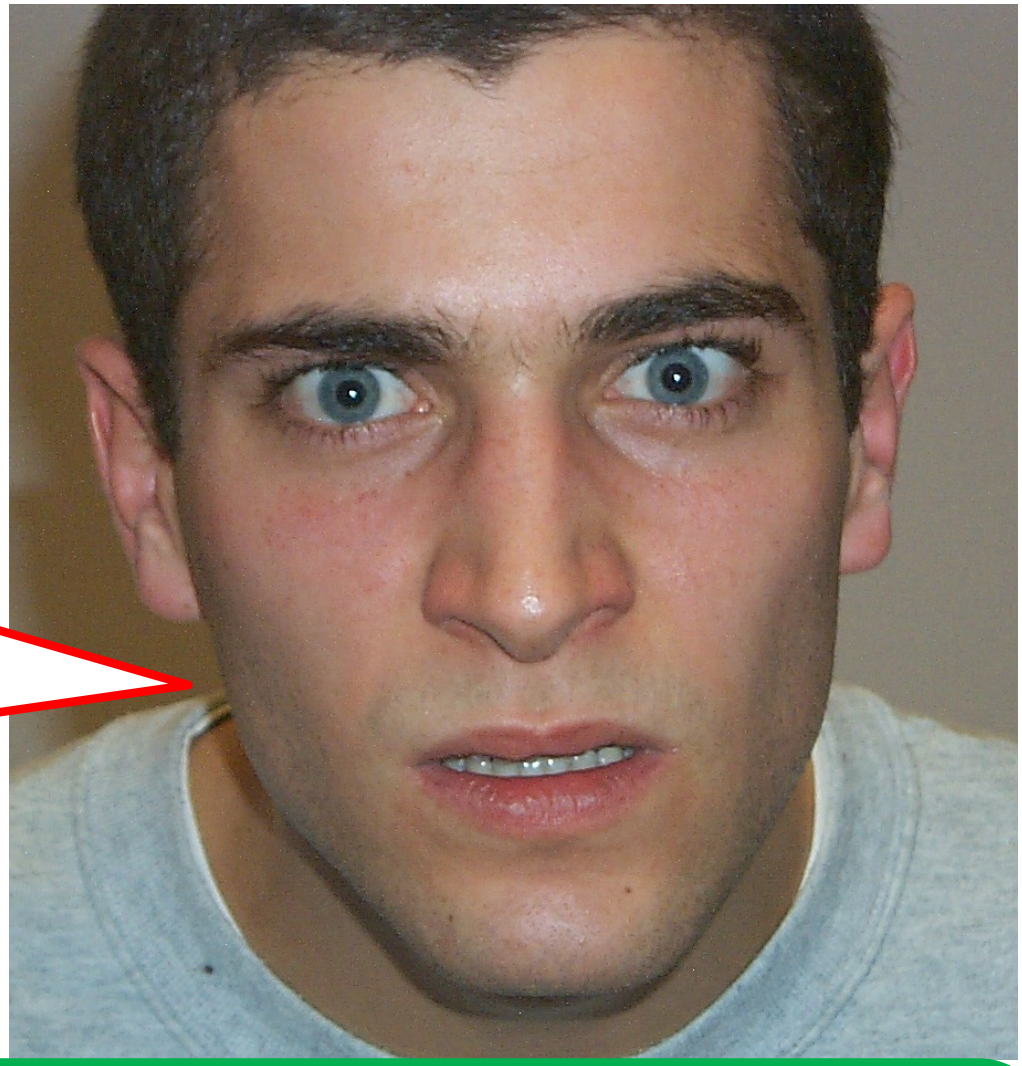


D) WUT
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
Mißmut
Ärger, Wut, Zorn
Mißtrauen
Verachtung
Ungeduld

Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

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

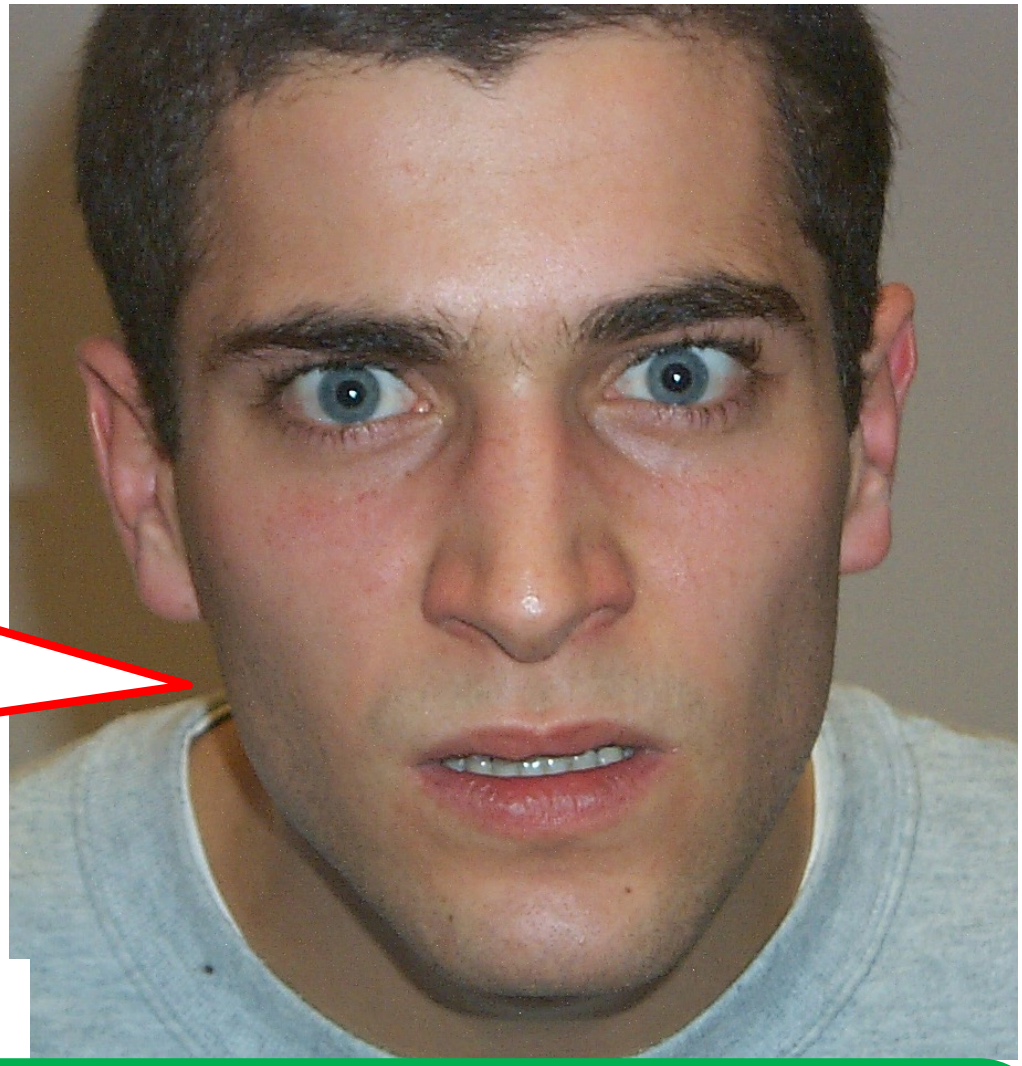


Sie sagen daraufhin:

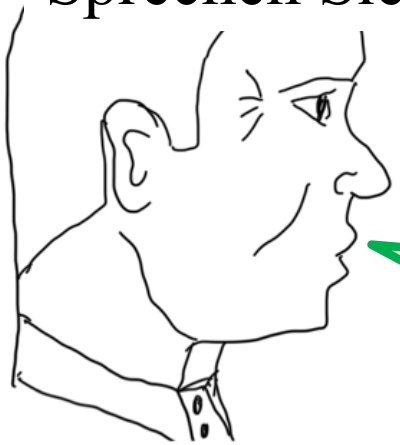
Ich sehe, wie <u>hasserfüllt</u> Sie sind, wenn Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl

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

Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

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

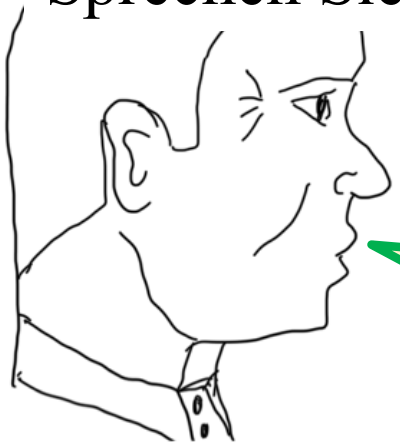
Sie sagen daraufhin:

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

Er erzählt:

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

Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Zeit lassen und Fehlerfreundlich sein

Es ist immer wieder der gleiche Ablauf.

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

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

Es darf sein, dass ich das falsche Gefühl ausspreche.

Und dass ich die Worte des Patienten nicht perfekt wiedergeben.

Ich mache es so gut ich kann.

So gut ich es halt erinnere.

Was sie daraus lernen können

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

Das muss hunderte Male geübt werden.

Das können Sie in jeder Therapiestunde machen:

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

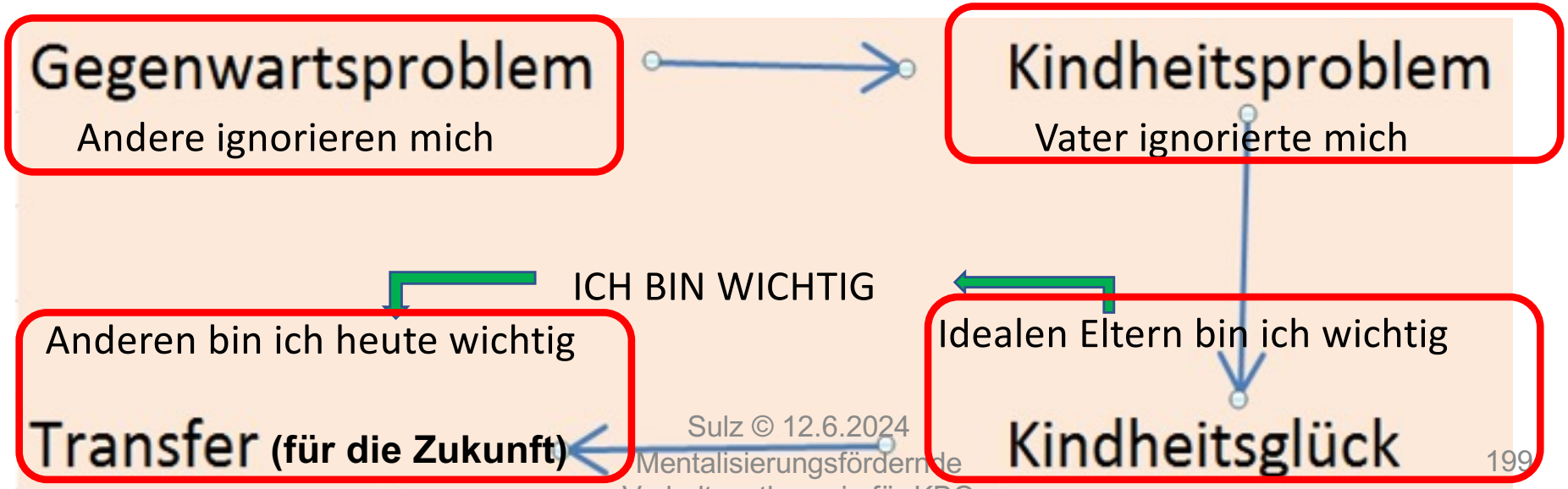
Einleitung
Antidot als korrigierendes Prinzip: Bekommen, was ich wirklich gebraucht hätte

Karte 27a

Hinweis für die TherapeutIn

Korrigierendes Prinzip:

- Von **gegenwärtigen** schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer als **Verletzungen in der Kindheit** finden
- Diesen eine erfüllende synthetische **glückliche Kindheitserfahrung** entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- **Transfer:** Künftige Begegnungen lassen deshalb **neue Erwartungen** entstehen
- Und es wird **auf neue Weise in Beziehung getreten**



Hinweis für die TherapeutIn

Vorgehen heilendes Antidot 1

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

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

Karte 8b

Hinweis für die TherapeutIn

Vorgehen heilendes Antidot 2

- **Anfänger:** Zuerst werden wir uns unseres Mitgefühls nicht sicher sein und deshalb **den Patienten fragen, was er gebraucht hätte.**
- ***„Was hätten Sie gebraucht?“***
- ***Oder (wenn ich es schon ahne):***
- ***Hätten Sie jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen?“***
- ***Und dann wiederhole ich das:***
- ***„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“***

Karte 8b

Hinweis für die TherapeutIn

Vorgehen heilendes Antidot 3

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

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

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

Hinweis für die TherapeutIn

Vorgehen: Sehen Sie das strahlende Gesicht?
(Albert Pesso nannte es **Click of Closure)**

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker**

(Gesicht strahlt!) und

kurz darauf die Worte ***„Jaaa, das stimmt!“***

bestätigen, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren

und ich es spiegeln konnte.

Karte 9b

Hinweis für die TherapeutIn

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

Nie wurde ich gelobt!

- **Patient Erinnerung**

Sie hätten jemand gebraucht, der Ihnen sagt, wie gut Sie sind

- **TherapeutIn Antidot-Hypothese**

Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt

- **Patient Click of Closure, wenn zentrale Befriedigung exakt benannt wurde**

Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, …!

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

Übung 4.2

Antidot formulieren mit vielen Beispielen

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:

Emotion Tracking Empathie-Übung mit vielen Beispielfällen (pdf)
(Bitte STRG-Taste und klicken)

Hinweis für die TherapeutIn

Der dritte Akt des Dramas

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

Antidotübung mit Beispielen

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

1. Klient erzählt

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

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, …

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

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

Lösung: Sie sagen ihm …

„Sie hätten gebraucht,

dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind

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

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

Oder per Du:

„Du hättest gebraucht,

dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind

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

4. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

5. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

6. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

7. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

(Bedürfnisbefriedigung)

8. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

9. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“

(Bedürfnisbefriedigung)

10. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihr …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

→ Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“

(Bedürfnis befriedigt)

11. Patient erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

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

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

12. Patientin erzählt

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

„Du hättest gebraucht, ……“

Lösung: Sie sagen ihm …

Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:

„Du hättest eine Mutter gebraucht,

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

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

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

(Bedürfnis befriedigt).“

Was wir festhalten können

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

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass …

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)

Um 19.30 haben wir 15 Minuten Pause
Danach ein Therapie-Video und die ideale-Eltern-Übung

IDEALE ELTERN oder Eltern, die gebraucht worden wären und das künstliche Glück

Hinweis für die TherapeutIn

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

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

Karte 25a

Ideale Eltern

Ich wäre nie weggegangen. Ich wäre immer da gewesen

Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben

Ich hätte Dich nie geschlagen

Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen

Das ist wunderschön

Ich fühle mich geborgen und sicher

Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte

Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte

Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte

Idealer Vater sagt, was er gern getan hätte

Patient fühlt großes Glück

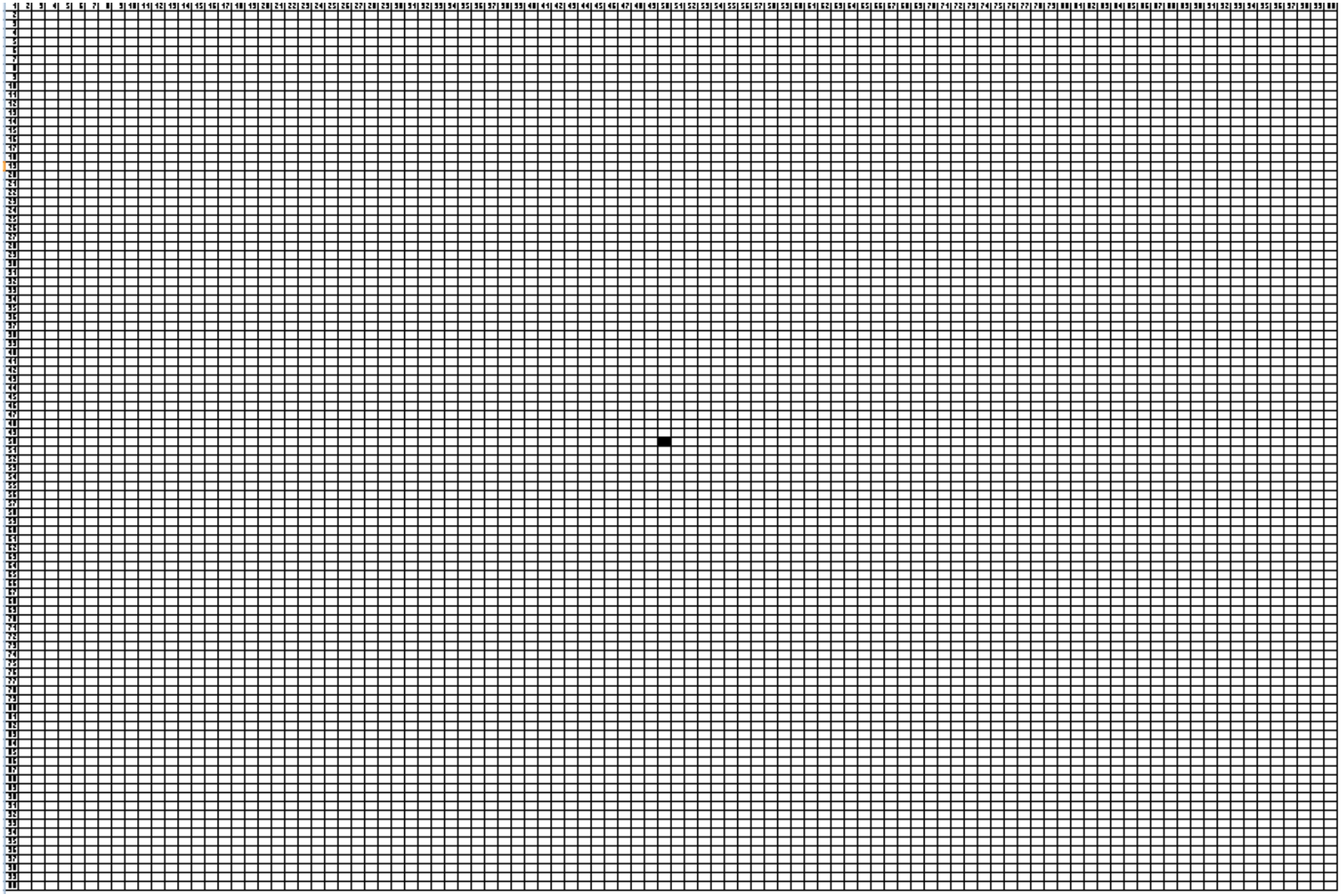
Patient zentrales Bedürfnis wird befriedigt

Glück durch phantasierte ideale Eltern

Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen



1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

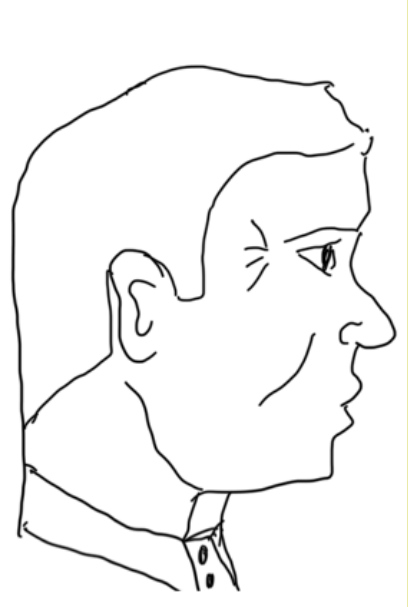
Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

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

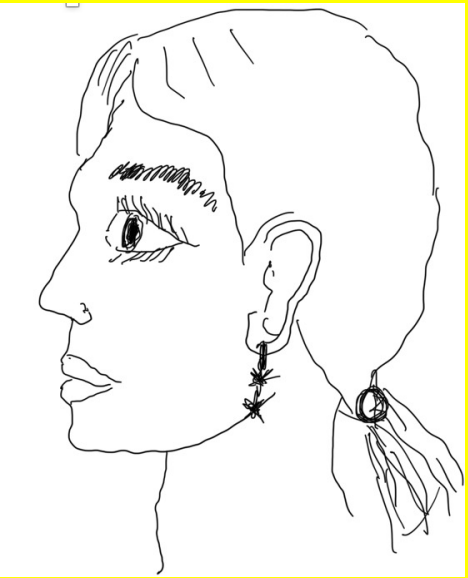
Übung 4.3

Beispielgespräch Frau N (ohne Body Tracking)

Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking Gespräch beizuwohnen



Fallbeispiel Frau N



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

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

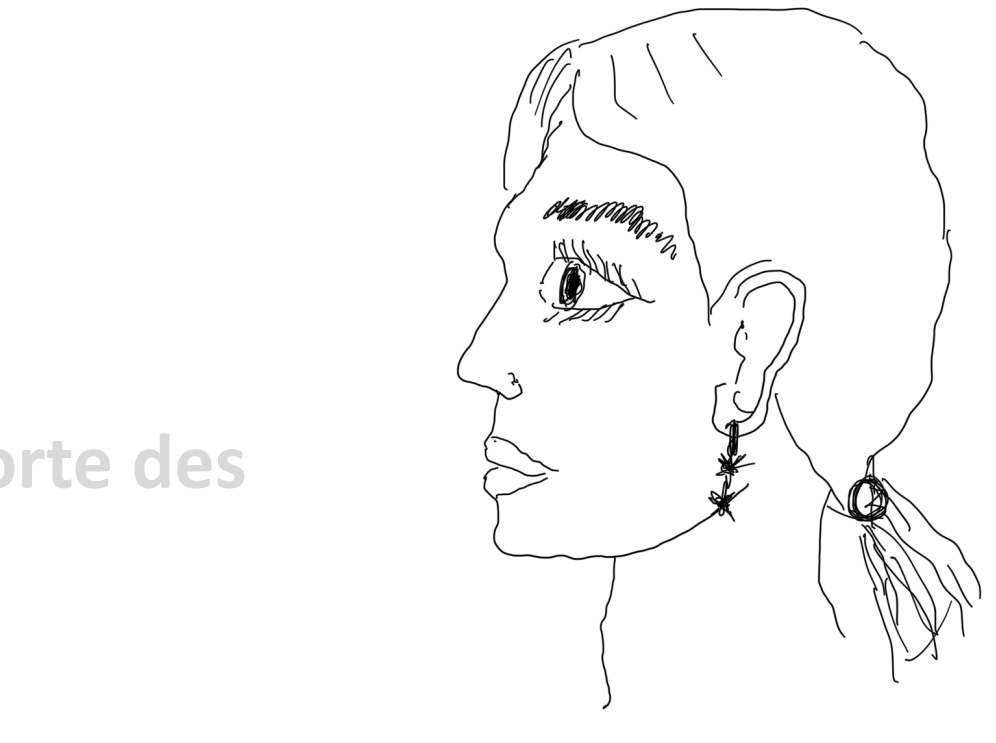
Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab.

Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam.

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

Zur Illustration - das typische Beispielgespräch – Frau N

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



Zur Illustration - das typische Beispielgespräch Frau N

[redacted]

→ Abspielen ab 1.13 min

Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

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

Was hinderte Sie evtl. daran?

15 Minuten Pause Danach ein Therapie-Video und die ideale-Eltern-Übung

Schon von Geburt können wir tief drin spüren, was wir wirklich von Eltern brauchen.
Unsere Psyche weiß das genau.
Wenn wir es spüren und uns vorstellen, es zu bekommen, macht es einen spür- und sichtbaren Click of Closure (Glücksmoment).
Wir können das nicht gedanklich erschließen.
Unser Verstand weiß das nicht.
Nur unser Gefühl weiß es.

Kennen Sie solche Beispiele auch von sich?

Das Gefühl angekommen zu sein, sonst nichts zu brauchen, wohlig, gut aufgehoben, ruhig, erfüllt?

……

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung 4.4
ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

Ein inneres Bild der Eltern entstehen lassen, die meinen kindlichen Bedürfnissen gerecht geworden wären.
Imaginieren, sie wären jetzt hier im Raum.
Und hören, wie sie genau das sagen und tun, was ich so sehr vermisst und wonach ich mich so sehr gesehnt habe

IDEALE ELTERN

Übung 4.6

Was fehlte

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

Schmerz, Trauer

- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater …
- Eine Mutter …

Hoffnung, Vorfreude

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

GLÜCK

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung 4.5
Meine eigenen ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

Jetzt können Sie Ihre eigenen idealen Eltern kennenlernen

Eltern die ich gebraucht hätte **Vorbereitung 0** BEISPIEL

Nun möchte ich Sie einladen, selbst diesen Gefühlen auf die Spur zu gehen.

Rollenspiel TherapeutIn - PatientIn

1. TherapeutIn: Lassen Sie sich von Ihrem Patienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das in der Tabelle.
2. TherapeutIn: Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen

- **Zunächst jedoch ein Beispiel: →**

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

Eltern, wie sie waren → Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– reale Mutter: → **– ideale Mutter:**

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

Eltern die ich gebraucht hätte **Vorbereitung 1**

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter	→ ideale Mutter
a) hat immer	→ hätte nie
b) hat nie	→ hätte immer
Negativer Aspekt Vater	**→ idealer Vater**
a) hat immer	→ hätte nie
b) hat nie	→ hätte immer

Eltern die ich gebraucht hätte **Vorbereitung 2**

Gehen Sie in der Kleingruppe so vor:

Bestimmen Sie die vier Rollen. Wer wird PatientIn? Wer TherapeutIn?

Wer Vater? Wer Mutter?

TherapeutIn füllt mit der Patientin Tabelle Folie 13 aus: Was die reale Mutter zu oft machte und was sie zu selten machte. Dann die ideale Mutter, was sie dagegen seltener, was öfter machen würde.

Die ideale Mutter sagt dann zur Patientin: Ich hätte nie… Ich hätte immer

Während dessen stellt sich die Pat. vor, dass es die Mutter wäre, die sie gebraucht hätte und dass diese es zu ihr sagt und es ihr auch gibt

FOLIE 13 + 14
Arbeitsblätter

05c Eltern wie sie waren und wie ich sie **gebraucht hätte**

Eltern, wie sie waren → Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– reale Mutter: → **– ideale Mutter:**

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

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

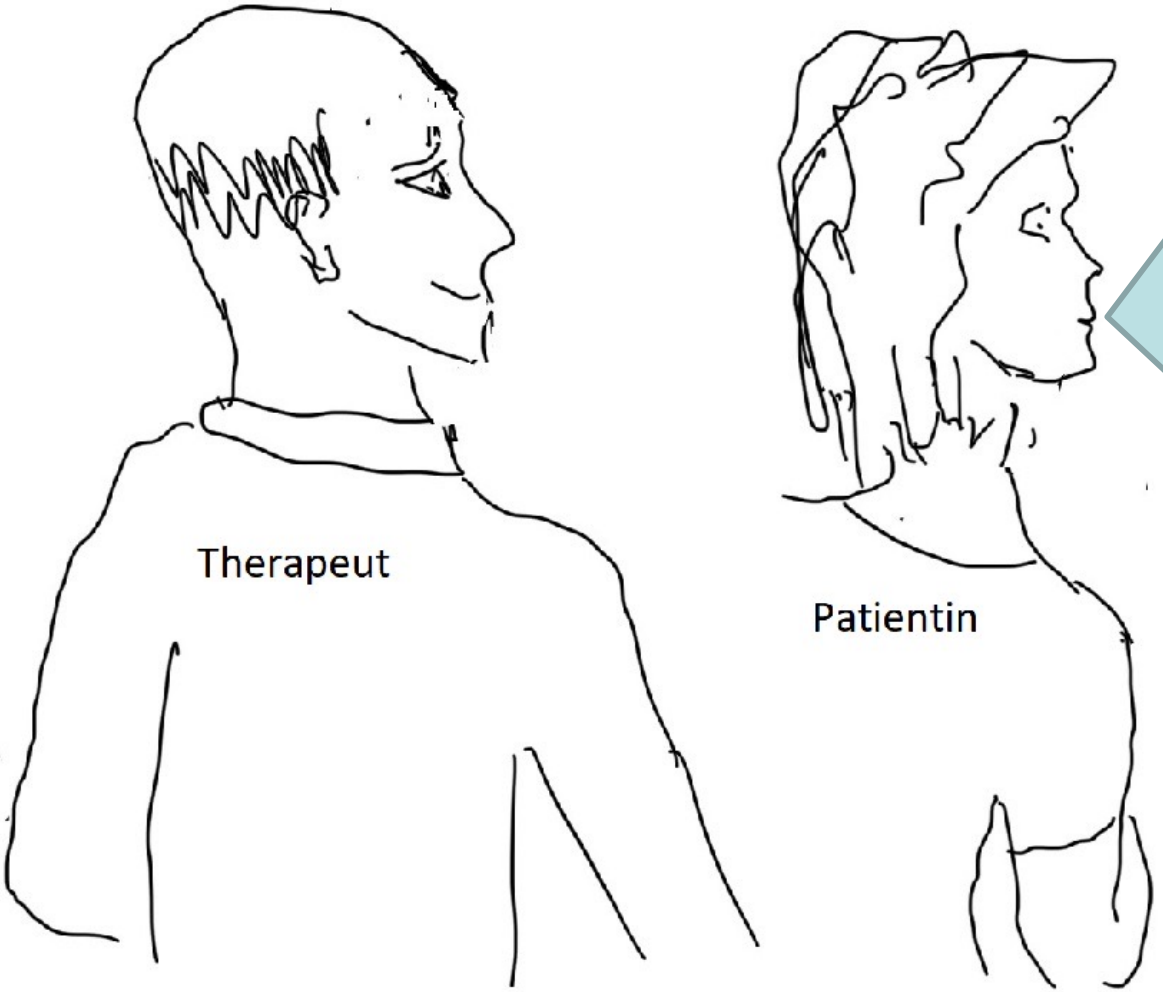
Was wollen Sie zur IDEALE-ELTERN-ÜBUNG fragen oder sagen?

Transgenerationale Betrachtungen: Holes in roles

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

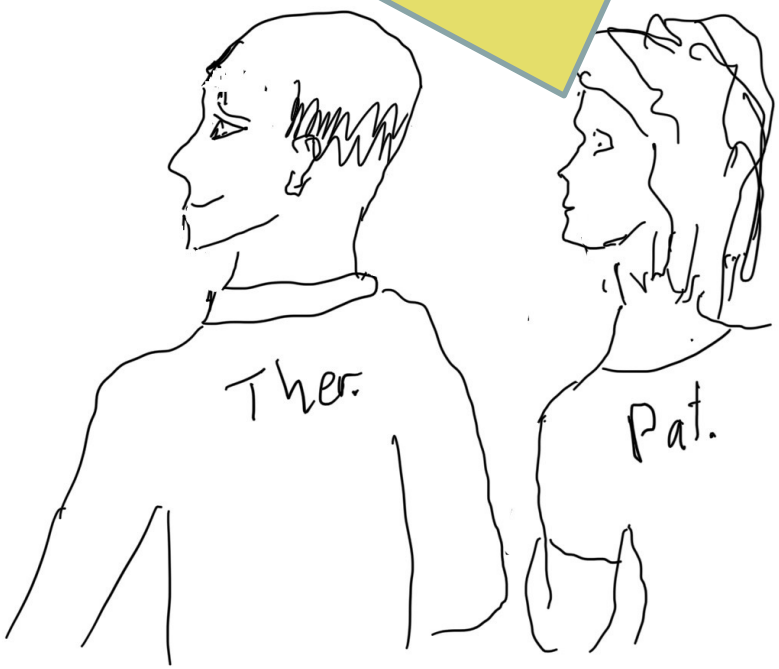
Was geben vater und mutter
an mich weiter,
was in den vorgenerationen bleiben sollte?

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



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

***Ihre ideale Mutter wäre** nicht streng gewesen und hätte sie nicht kritisiert.*
Sie hätte sie so geliebt wie sie ist.
Und sie wäre glücklich gewesen, sie als Kind zu haben.
Sie hätte ihre Begabungen gefördert und sie selbst entscheiden lassen, welchen Weg sie gehen will.“



M
Ve

Übung 4.10

Transgenerational: Holes in Roles

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

*Pesso & Perquin 2008

Übung 4.10

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat,
- dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht,
- und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte,
- in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder
- ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

Holes in Roles – Antworten

- Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- ……
- ……
- Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- ……
- ……
- Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
- ……
- ……
- Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?
- ……
- ……

Übung 4.6
Beipspiel Holes in Roles

Jetzt können Sie die idealen Eltern Ihrer Eltern kennenlernen

Übung 4.10

BEISPIEL Holes in Roles

- Sie hören und sehen nun skizzenhaft ein Holes-in-Roles-Gespräch
- Folgen Sie diesem empathisch und lassen Ihr Mitgefühl entstehen
- Zuerst Mitgefühl mit der Klientin und dann Mitgefühl mit ihrer Mutter
- Bei welchem Gefühl kommen Sie selbst an?

Fallbeispiel Holes in Roles mit gesprochenem Dialog

- Wie (stark verkürzt) ein Dialog über Holes in Roles ablaufen kann, sehen Sie auf nachfolgendem Video.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link:
- → Hier klicken

BEISPIEL Holes in Roles →ab 2:21

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung 4.7
für meine eigenen Eltern: Holes in Roles

Jetzt können Sie die idealen Eltern Ihrer Eltern kennenlernen

HIER WEITER

Welche Löcher gibt es im Gefüge der Generationen Ihrer eigenen Familie?

Kurze Imagination → den positiven Aspekt der Mutter vorstellen

Was fehlte Ihrer Mutter, das ihr ihre Eltern nicht geben konnten?

…….

Welche Eltern hätte Ihre Mutter stattdessen gebraucht?

…….

Was fehlte Ihrem Vater, das er von seinen Eltern nicht bekam?

…….

Was für ein Mensch hätte sie dann werden können?

…….

Welche Eltern hätte Ihr Vater stattdessen gebraucht?

…….

Was für ein Mensch hätte er dann werden können?

…….

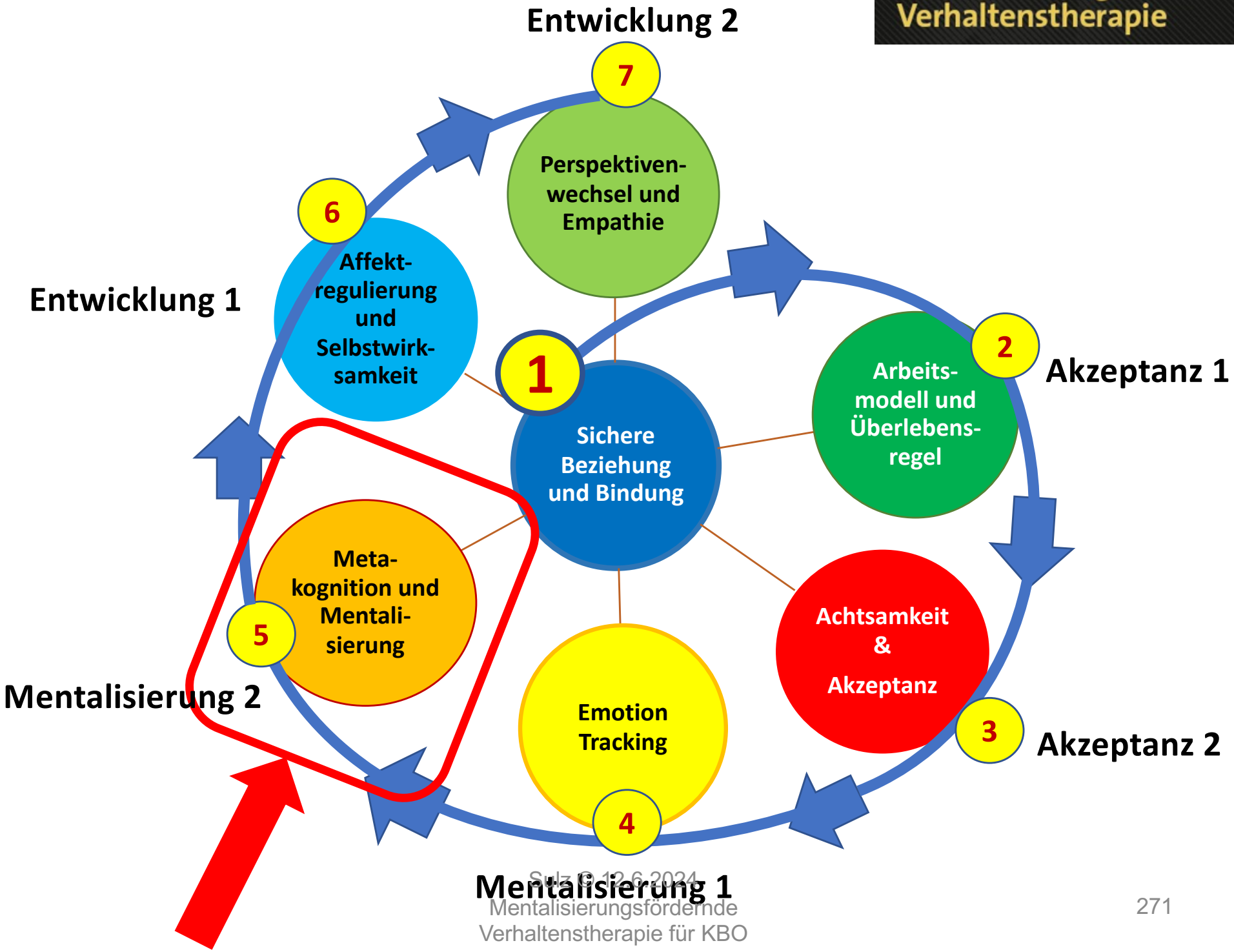
MVT-Seminar 5 Mentalisierung

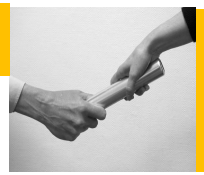
Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory of Mind TOM

5. Modul Metakognition und Mentalisierung

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie





5. Modul Mentalisierung

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

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

→ IHRE VORBEREITUNG:

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

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

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

***https://youtu.be/8oF1QAS2oYw

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Mentalisierung*

ist eine Zuschreibung mentaler (geistiger) Aktivität sich selber oder anderen gegenüber

Vor allem:

… menschliches Verhalten als Intentionen (Motive, Absichten) wahrzunehmen und zu verstehen.

Wie:

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

*nach Fonagy et al. 2008

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

Ich bin Körper

Ich lächle Dich an

Ich will dorthin

Du willst das

Du fühlst

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

Ich seh es so, also ist es so

In meiner Phantasie ist es so

Aha, so geht das

Vielleicht ist es anders als ich denke

Karte 4b

Hinweis für die TherapeutIn

3 Modi mentaler Zustände

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

Ich seh es so, also ist es so

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

In meiner Phantasie ist es so

Mit vier Jahren erfolgt eine Integration der beiden früheren Modi:

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

Vielleicht ist es anders als ich denke

Aha, so geht das

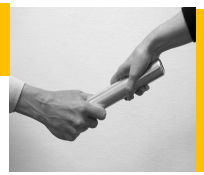
„Sprechen über …“ zu oft Hauptinstrument im Beratungs-Dialog

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

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

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

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



Strategie für Mentalisierungsförderung (Barth 2017)

1. **Sicherheit** vermitteln und hyperaktives

→ **Bindungssystem deaktivieren**

2. Neugier vermitteln

→ **Explorationssystem aktivieren**

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

3. Austausch fördern

→ **Explorationsprozess sichern**

4. Kohärenzerleben fördern

→ **stabiles Selbst und stabile Beziehung**

SubC © 10.2024

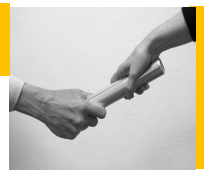
Karte 6b

Hinweis für die TherapeutIn

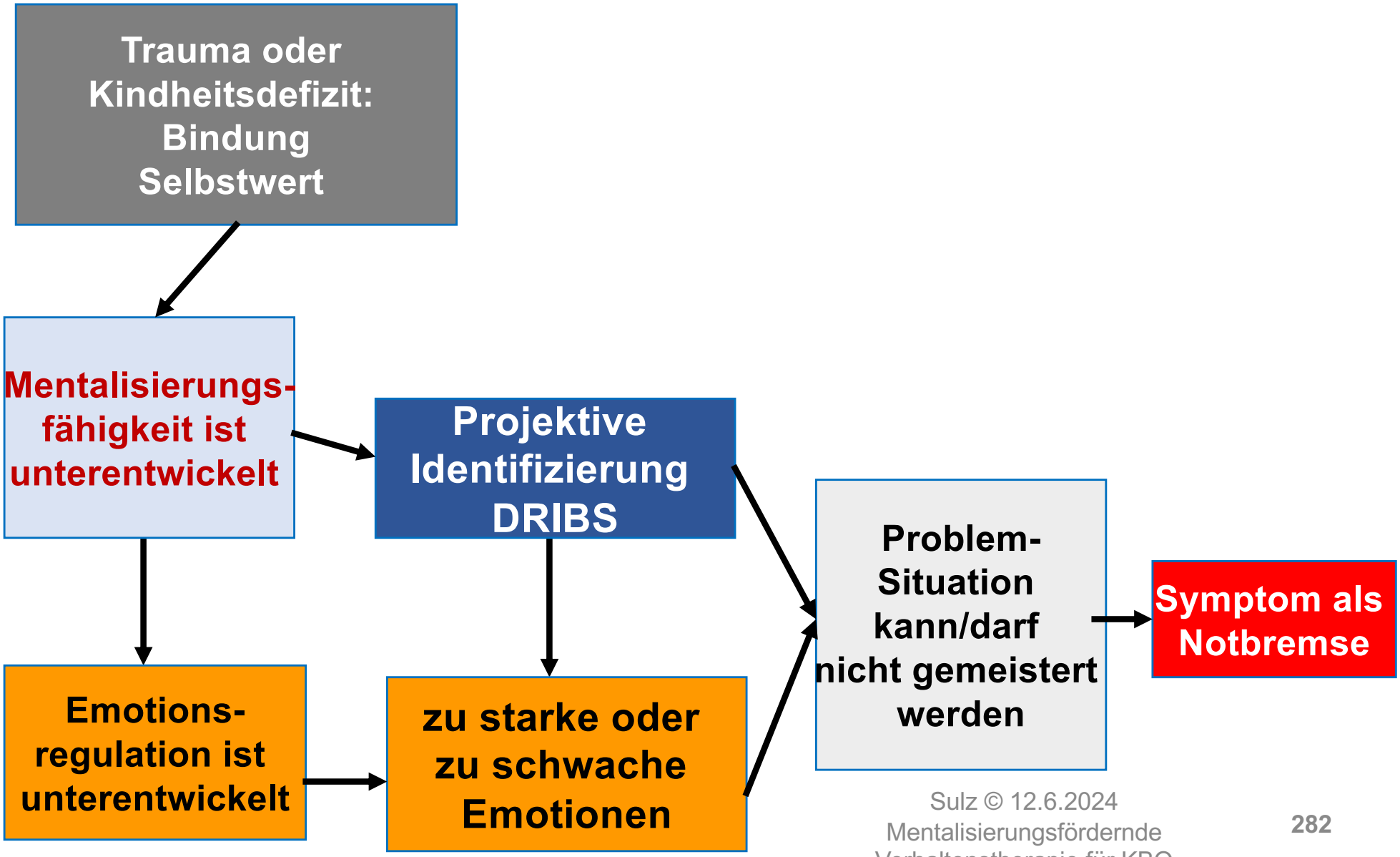
Interventionsprinzipien (Barth 2017):

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

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



Störung von Entwicklung und Mentalisierung



Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

Wie die Fragen gestellt werden

Worauf geachtet wird

Was wichtig ist zu sagen

Was nicht geschehen sollte

etc.

Mentalisierung im Gespräch

- **A Affekt und Motiv herausarbeiten → Emotion Tracking**
- 1. Aufbau einer sicheren Bindung
- 2. Zuhören beim emotionalen Anliegen
- 3. Gefühle markiert spiegeln
- 4. Prüfen, bei welchem Gefühl die höchste Energie ist (Wut oder Trauer)
- 5. Bedürfnis empathisch spüren und aussprechen: Sie hätten gebraucht …
- 6. Fantasie der Bedürfnisbefriedigung anleiten

- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ich nehme mein Gefühl wahr
- Ich erlebe, dass jemand mich mit meinem Gefühl wahrnimmt
- Ich erkenne den Auslöser meines Gefühls
- Ich spüre, welches Bedürfnis frustriert wurde
- Ich spüre, was ich stattdessen gebraucht hätte (Antidot)
- Ich erlebe die Befriedigung meines Bedürfnisses
- Ich nehme diese glückliche Erinnerung mit
- Ich erwarte künftig, dass diese Befriedigung möglich ist

Mentalisierung im Gespräch

- **B Gemeinsames Reflektieren der Affektivität → Mentalisieren**
- 1. Welche Situation war frustrierend?
- 2. Welche Bedeutung hat die Person?
- 3. Was war das Frustrierende an ihrem Verhalten?
- 4. Welches Bedürfnis wurde frustriert? Was hätten Sie sich gewünscht?
- 5. Wie kam es, dass sie sich so verhalten hat?
- 6. Wodurch hätten sie erreichen können, was sie wollten?
- 7. Wie fühlt sich die Vorstellung an, das nächste Mal so zu handeln?

- **Was nimmt der Patient mit?**
- Ein tiefes Verständnis seines Gefühls und seines Bedürfnisses
- Selbstbild: sich von außen betrachten
- Weltbild: Perspektivenwechsel – andere von innen betrachten
- Projektive Identifizierung stoppen
- Affektregulierung: sich selbst steuern können
- Selbstwirksamkeit: sich selbst helfen können

5.1 Übung

Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK

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

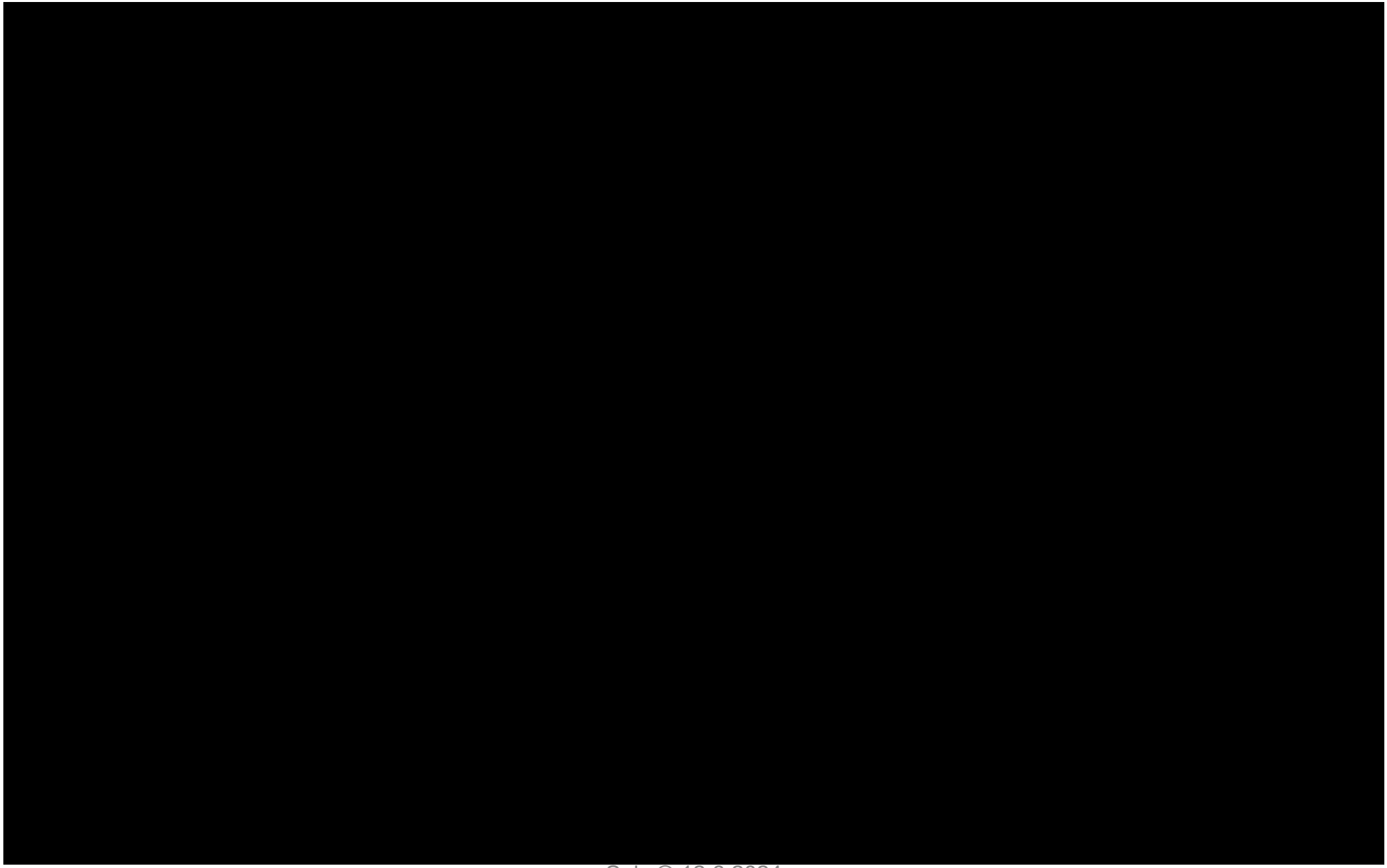
Ich stelle Fragen, durch die wir helfen können, von den Affekten durch Mentalisierung herauszufinden

- DURCH STÄNDIGES FRAGEN

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

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

Mentalisierung VIDEO FALLBEISPIEL FRAU M ab Minute 2:00



Das war ein Beispiel der Mentalisierungsförderung durch systematisches Fragen

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

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann alleingelassen wird.

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

Zur Übung Fall Frau M

Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik am Beispiel einer Frau, die von ihrem Mann alleingelassen wird.

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

Was wollen Sie nach diesem Beispielgespräch zur Fragetechnik Mentalisierung fragen oder sagen?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 5.2

zu zweit

Mentalisierungsförderndes FRAGEN

Ich möchte Sie einladen, die Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK selbst anzuwenden

Karte 12a

Hinweis für die TherapeutIn

Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Fragetechnik

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

Übung 5.3 in der 2-er Gruppe

Startimagination Meine eigene Problemsituation

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

Warum passiert mir das immer wieder?

Übung 5.3 in der 2-er Gruppe

Hinweis für die KlientIn/PatientIn

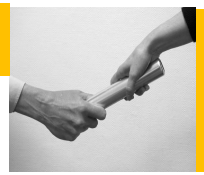
Startimagination Meine eigene Problemsituation

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

Merke: So fragen, dass …

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

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



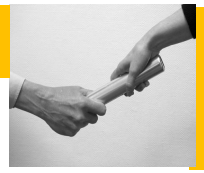
Hinweis für die TherapeutIn

Für Ihre TherapeutInnen-Rolle: Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

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

Nehmen Sie die Fragenliste zur Hand.

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



Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

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

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

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

Was konnten Sie sich deutlicher bewusst machen als bisher?

……

Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?

……

Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?

……

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

……

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

……

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Projektive Identifizierung =

Dysfunktionaler

Repetitiver

Interaktions- und

Beziehungs-

Stereotyp

DRIBS

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

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

→ Wir wiederholen unsere Biographie!

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

→ Oft bleibt es bei Übertragung.

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

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

UND: Wie kann ich das ändern?

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS

Wiederholungszwang

projektive Identifizierung

Gegenübertragung

Übertragung

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung 5.3 Beispielfall

Wiederholungszwang – projektive Identifizierung – Übertragung – Gegenübertragung - DRIBS

Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

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

Ein Beispielfall Frau P 2 – projektive Identifizierung

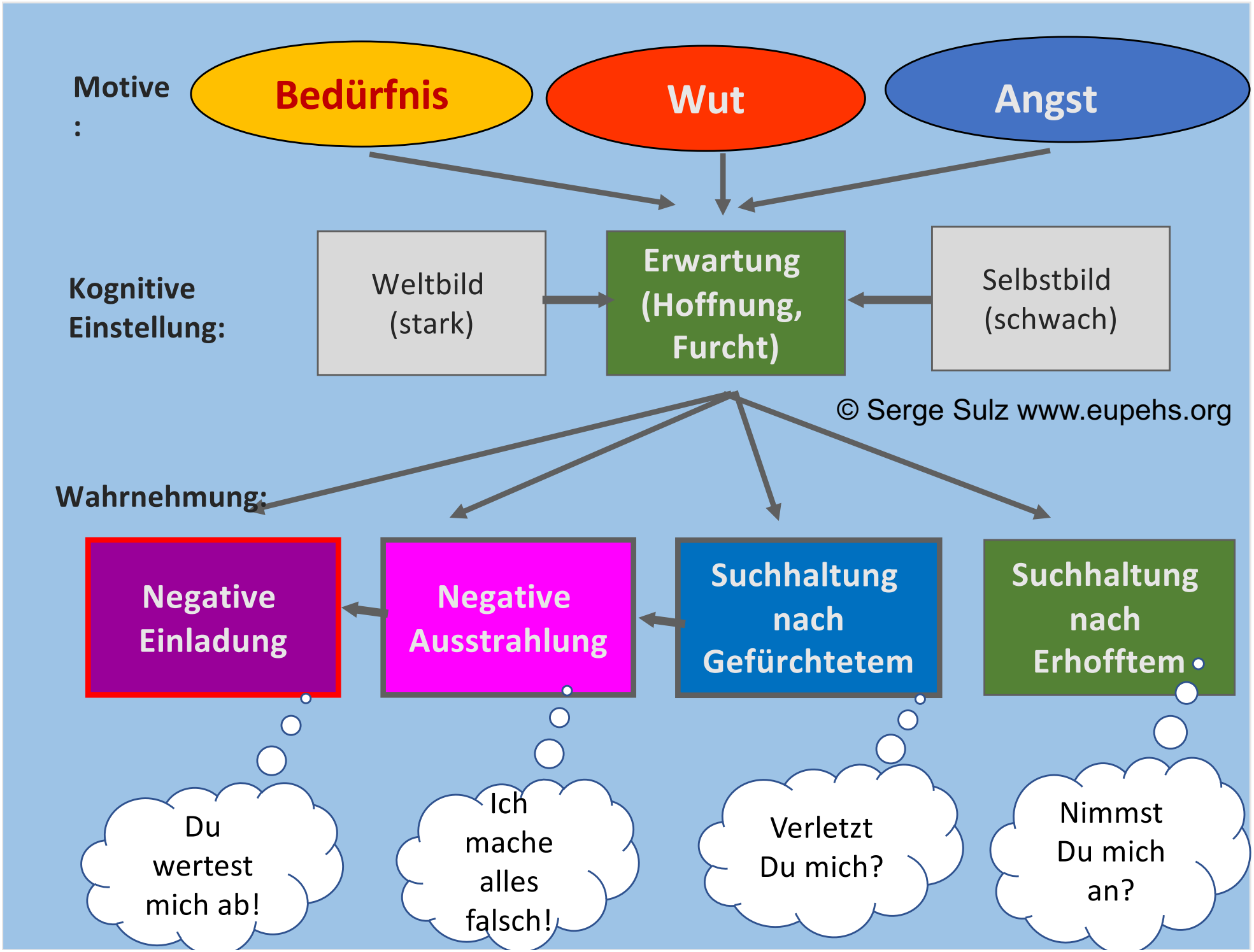
- Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst
- Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat
- Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,
- In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen
- Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel
- **Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar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

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

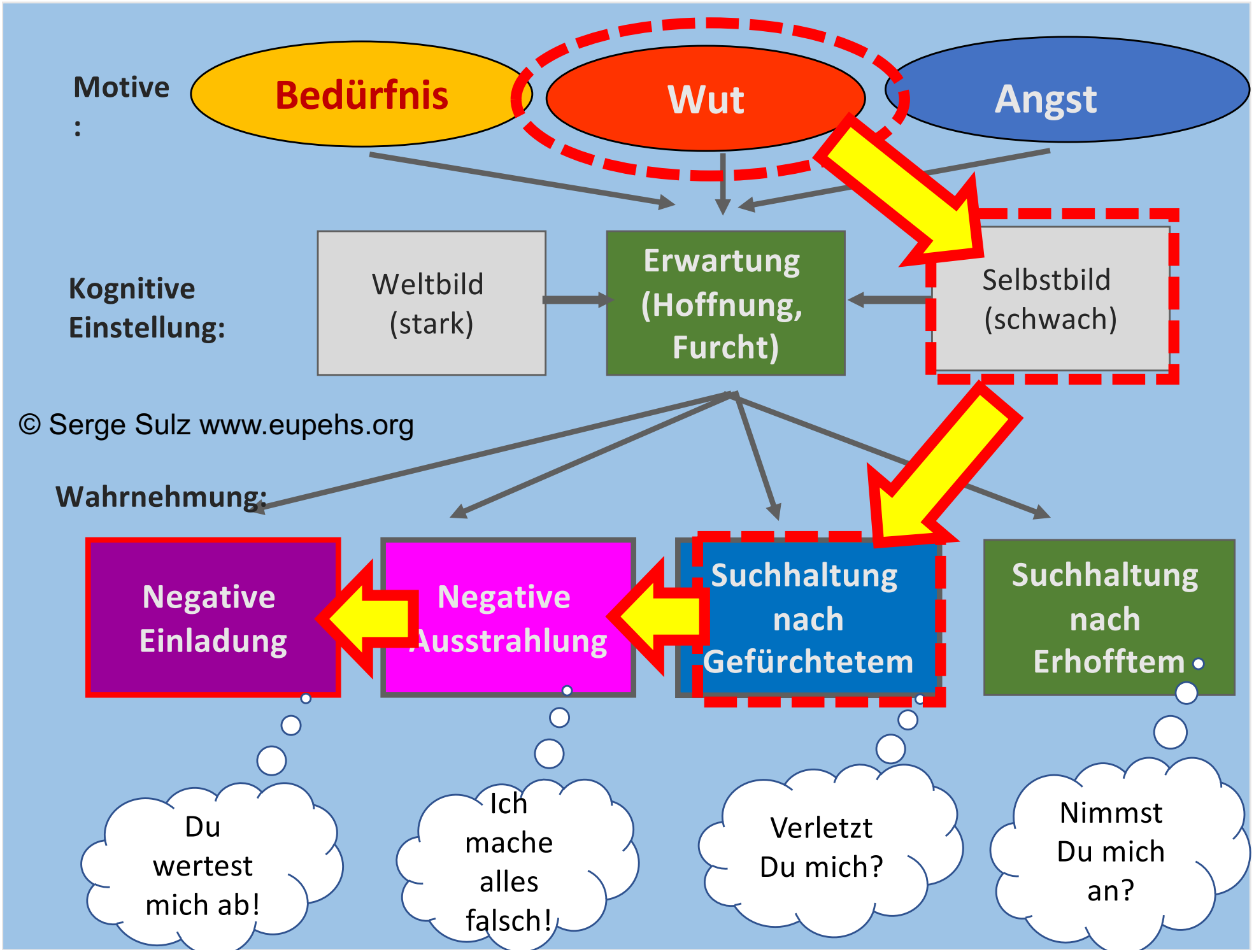
WARUM? WOZU?

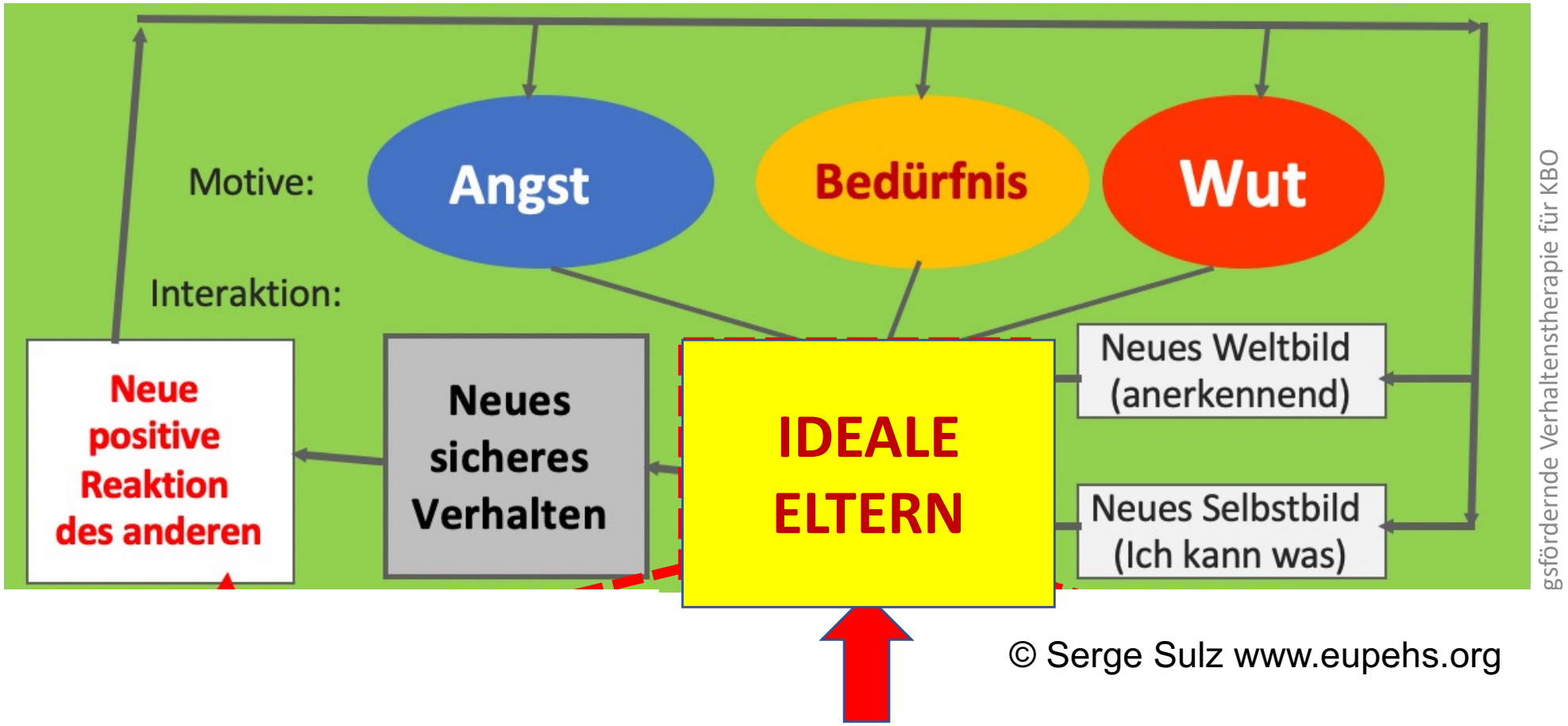
- Die Antwort finden wir in ihrer Biographie …

Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS

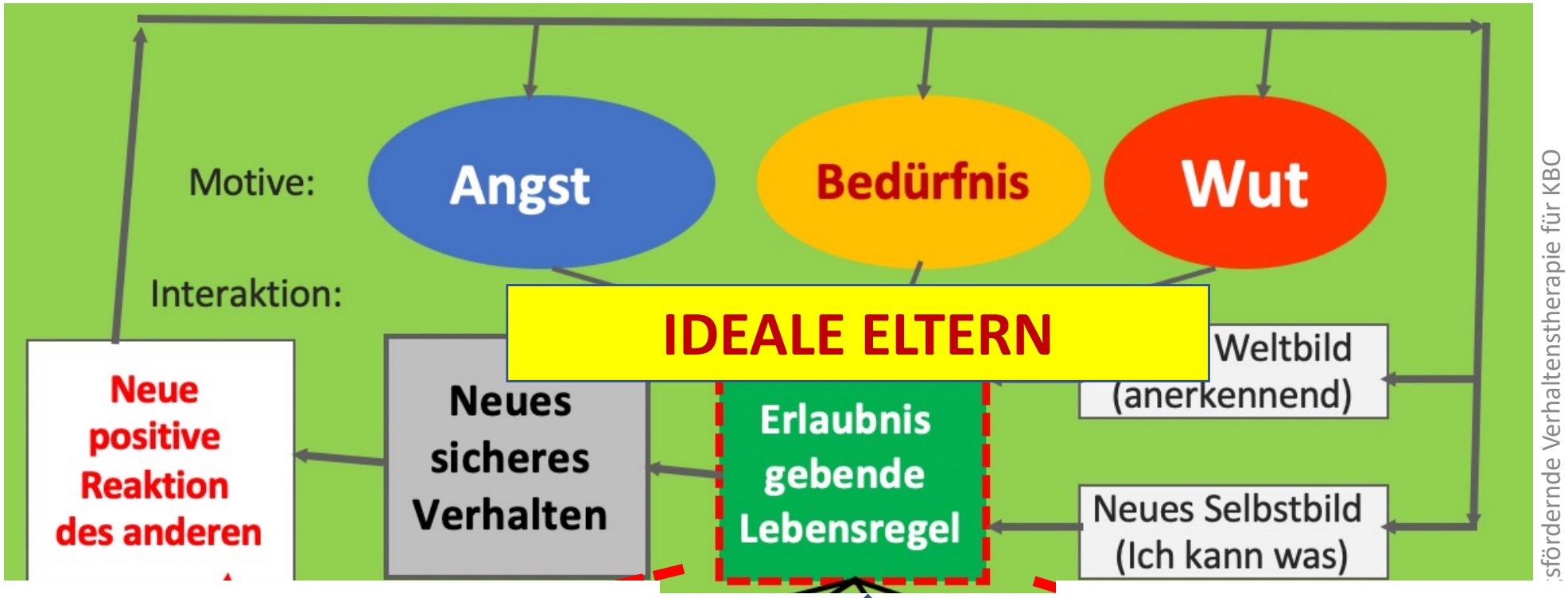


Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS



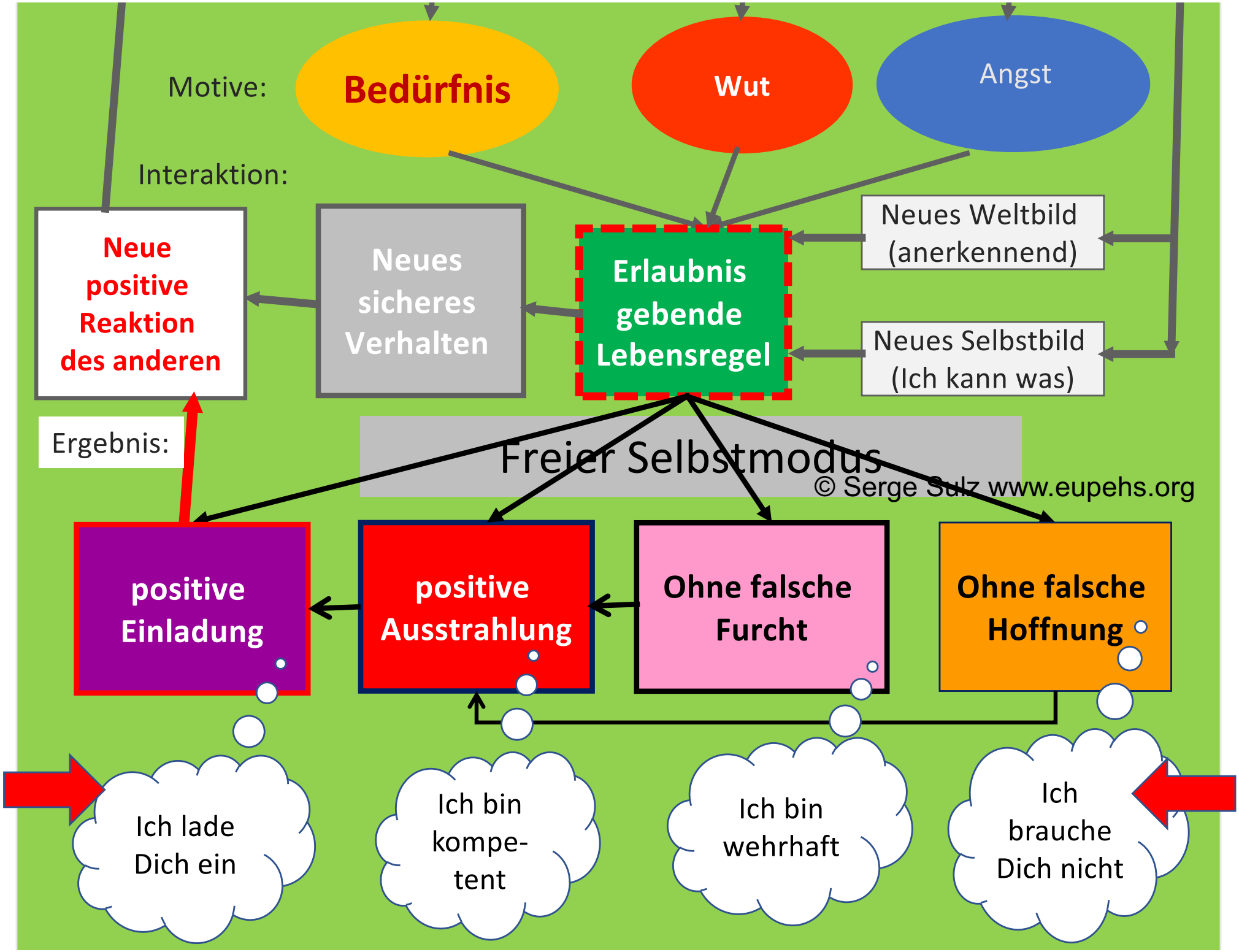


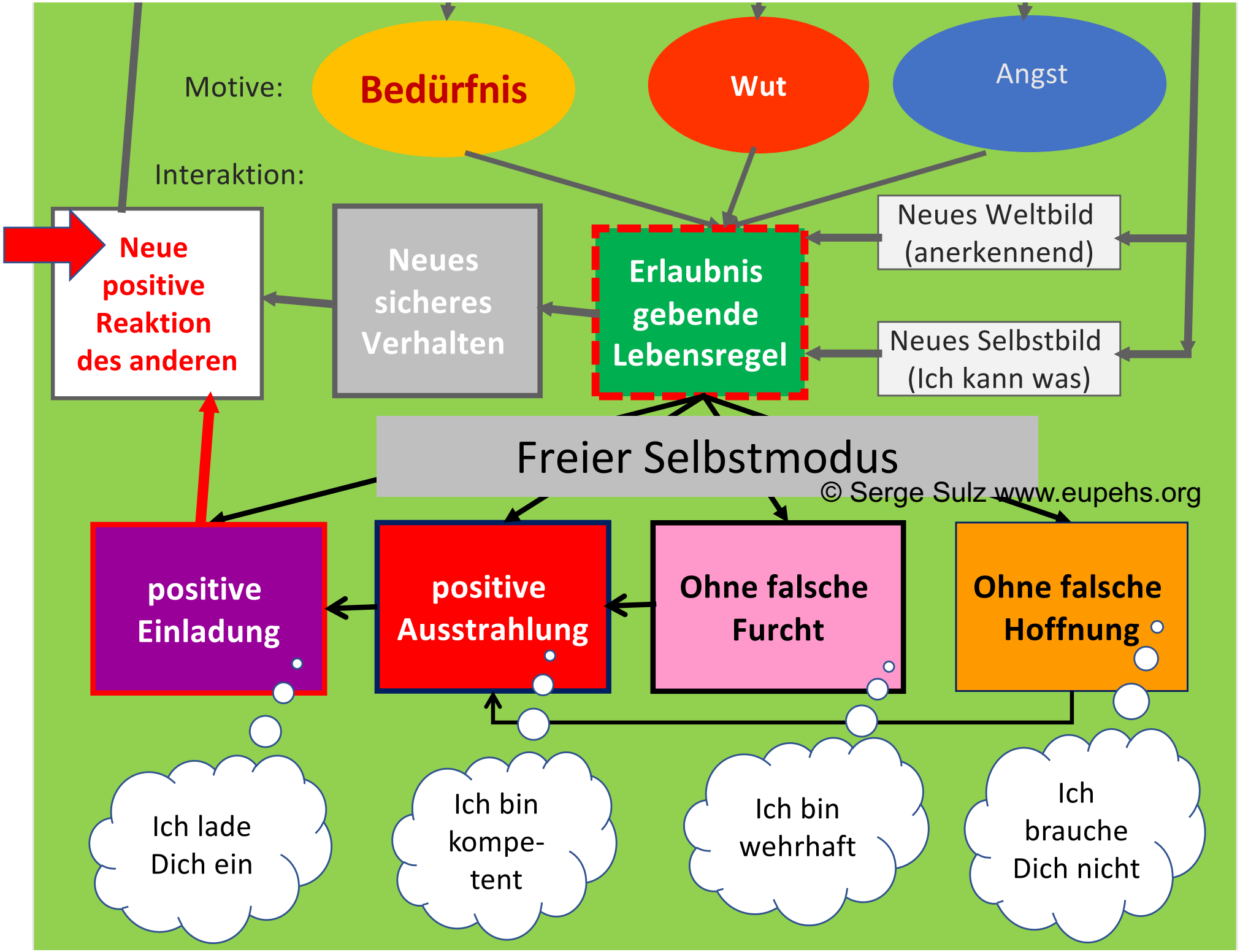
ELTERN, die ich gebraucht hätte,
führen zu einem neuen Weltbild,
neuem Selbstbild,
neuem sicheren Verhalten und
neuen positiven Reaktionen der anderen



© Serge Sulz www.eupehs.org

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


Motive:
Bedürfnis
Wut
Angst
Interaktion:
Neue positive Reaktion des anderen
Neues sicheres Verhalten
Erlaubnis gebende Lebensregel
Neues Weltbild (anerkennend)
Neues Selbstbild (Ich kann was)
Ergebnis:
Freier Selbstmodus
© Serge Sulz www.eupehs.org
positive Einladung
positive Ausstrahlung
Ohne falsche Furcht
Ohne falsche Hoffnung
Ich lade Dich ein
Ich bin kompe-tent
Ich bin wehrhaft
Ich brauche Dich nicht


Motive:
Bedürfnis
Wut
Angst
Interaktion:
Neue positive Reaktion des anderen
Neues sicheres Verhalten
Erlaubnis gebende Lebensregel
Neues Weltbild (anerkennend)
Neues Selbstbild (Ich kann was)
Freier Selbstmodus
© Serge Sulz www.eupehs.org
positive Einladung
positive Ausstrahlung
Ohne falsche Furcht
Ohne falsche Hoffnung
Ich lade Dich ein
Ich bin kompe-tent
Ich bin wehrhaft
Ich brauche Dich nicht

Sulz Die 7 Todsünden der Psychotherapie Modul 4 und 5

Paardiagnose - projektive Identifizierung bei Paaren

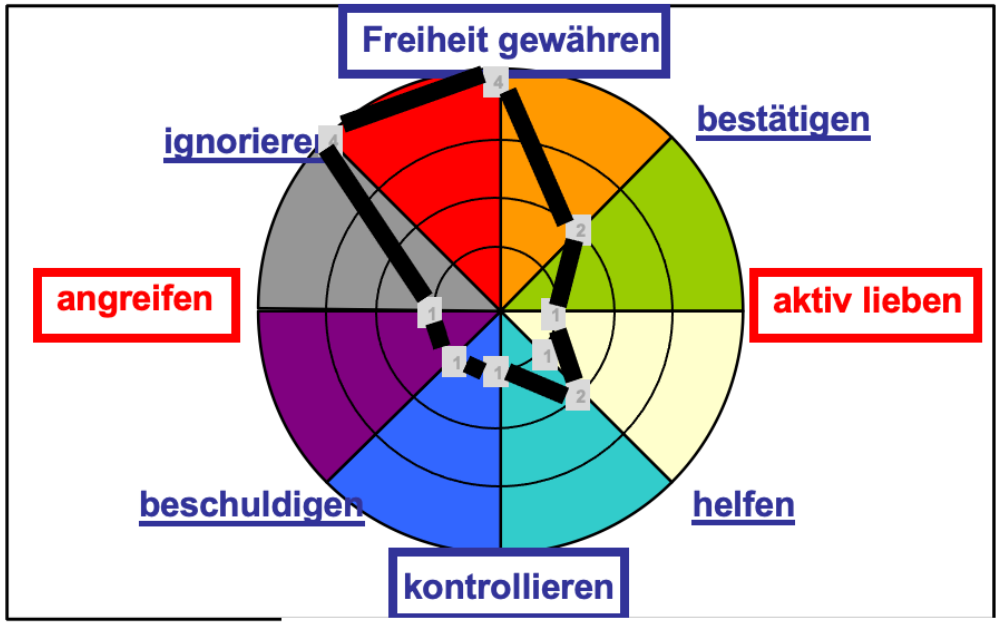
(Strategische Paartherapie)

Beide erkennen ihren Beitrag

→https://eupehs.org/wp-content/uploads/13.-Mentalisierungsfoerderung-projektive-Identifizierung-bei-Paaren.pdf

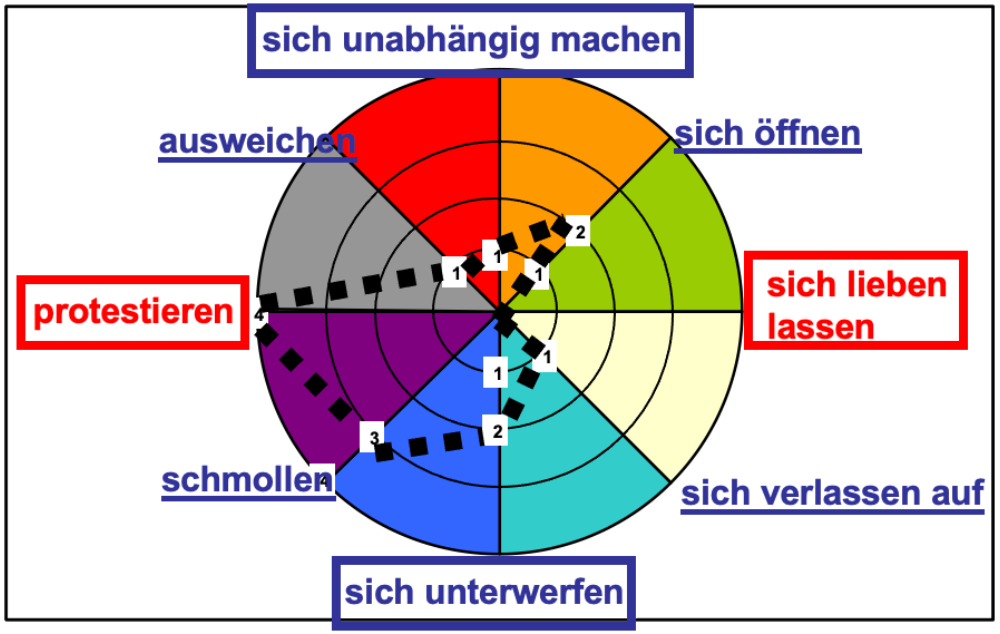
Mann drückt sich

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



2. Fokus auf sich selbst:

Frau reagiere auf das, was der Mann mit ihr macht



Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Übung 5.4
Mein eigener DRIBS

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

Bevor Sie eigene Beispiele suchen, ist es wichtig, den DRIBS-Prozess zu verstehen.

Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?

……

Warum wiederholt diese Frau ihr Unsichtbarmachen? Wie kam es wohl in ihrer Kindheit dazu? Welche Vorteile kann das gehabt haben?

……

Wozu macht sie das heute wieder? Was erhofft sie sich?

……

Was bewirkt sie dadurch bei ihrer Bezugsperson?

……

Wozu verleitet sie diese? ……

Welche Reaktion hätte sie stattdessen gebraucht?

……

Und wie könnte sie dies erreichen?

……

Sulz © 12.6.2024

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Was ist Theory of Mind TOM?

= Metakognition

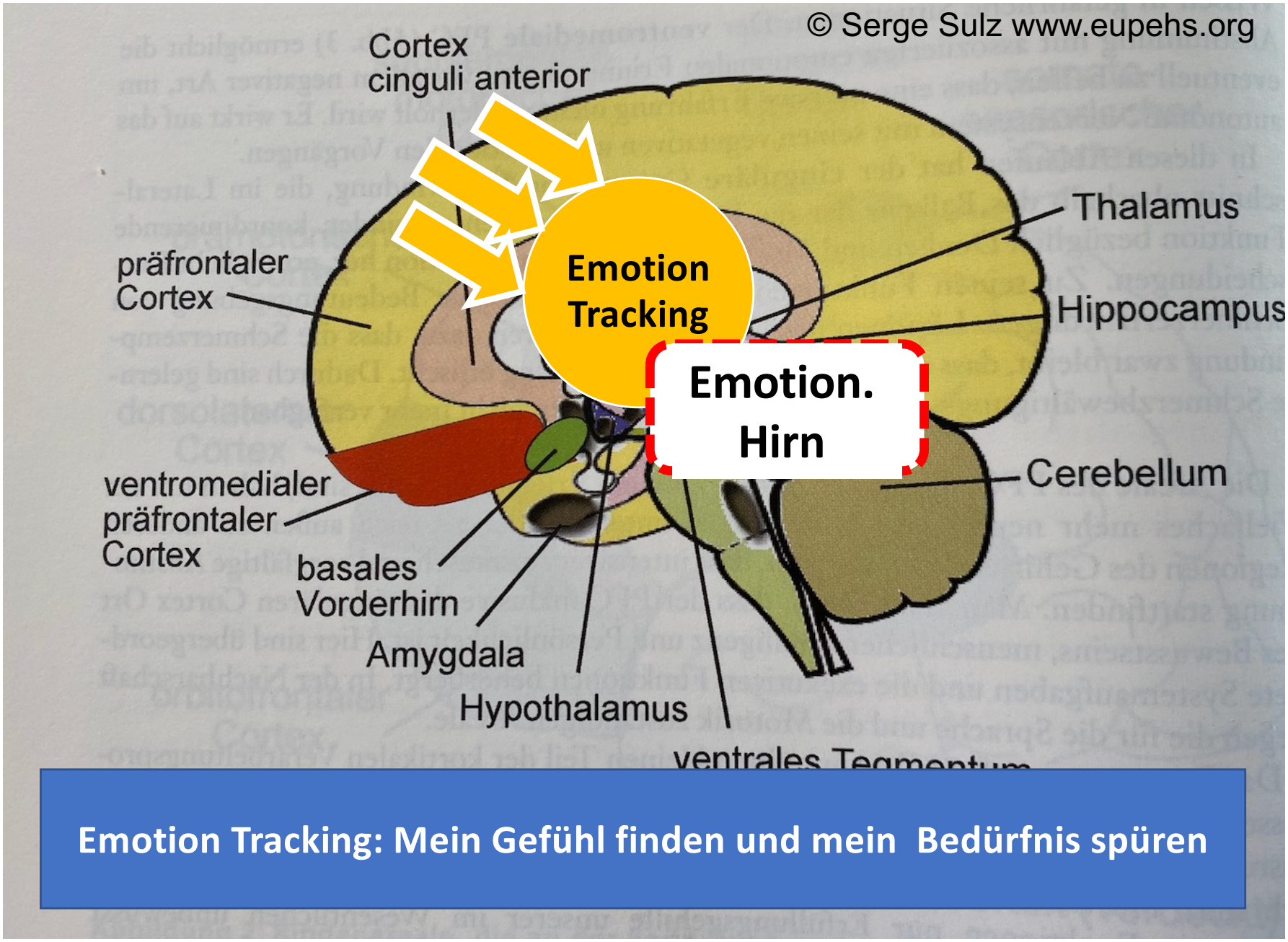
= Theorie des Mentalen

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

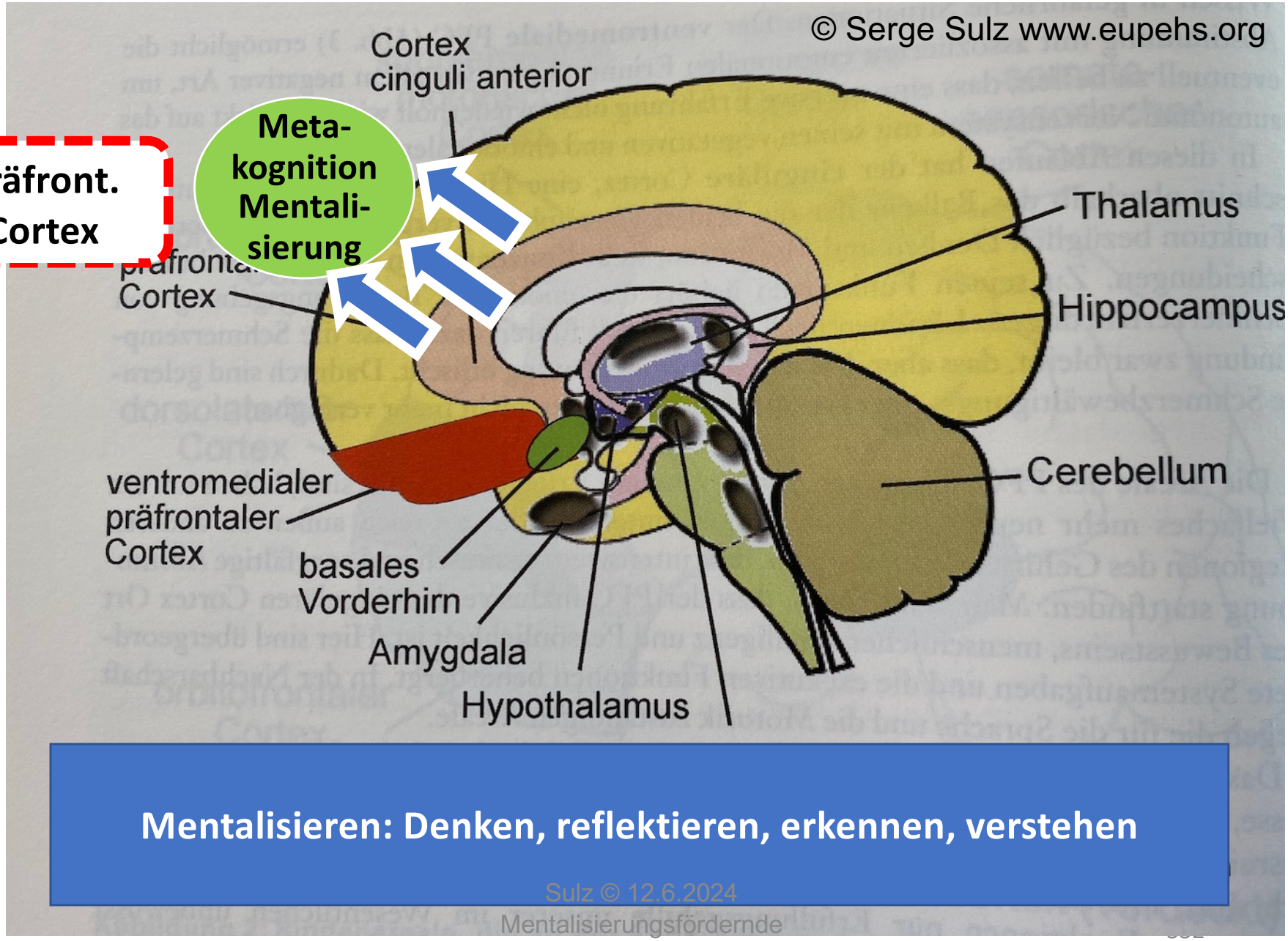
→ Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.

Fazit: Metakognitives Denken (Mentalisierung) führt zu Selbstwirksamkeit

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



Emotion Tracking: Mein Gefühl finden und mein Bedürfnis spüren



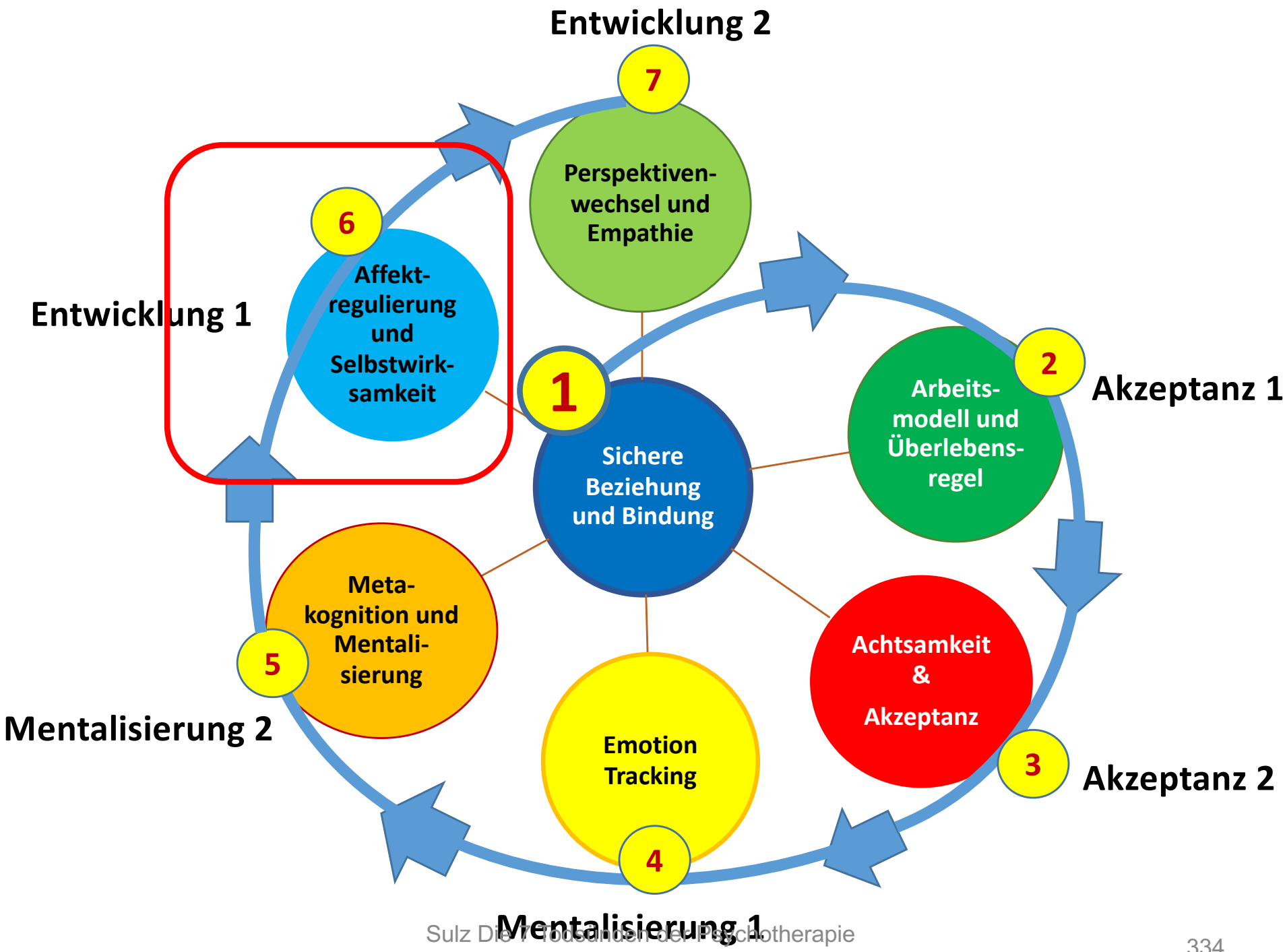
Mentalisieren: Denken, reflektieren, erkennen, verstehen

MVT-Seminar 6 Die Entwicklung auf die Denkenstufe beginnt mit WUT

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

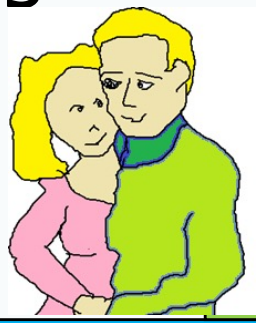
Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

6. MODUL ENTWICKLUNG VON DER AFFEKT- AUF DIE DENKEN-STUFE


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

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

Empathisch sein können
hingeben können



Empathie-Stufe

Denken-Stufe

Noch nicht empathisch sein können
Schon Impulse steuern können

Affekt-Stufe

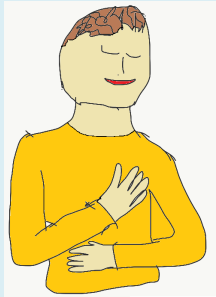
Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns sehen können

Körper-Stufe

Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

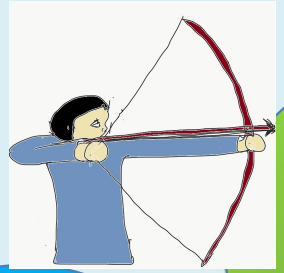
Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

Entwicklung von Stufe zu Stufe



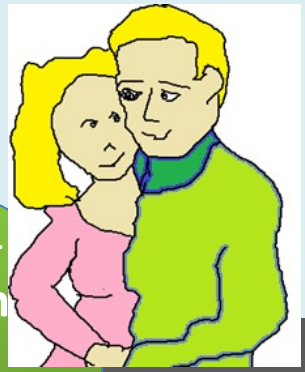
Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

AFFEKT



Souverän behaupten, anderen Grenzen setzen, mich zügeln

DENKEN

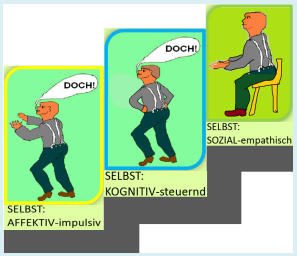


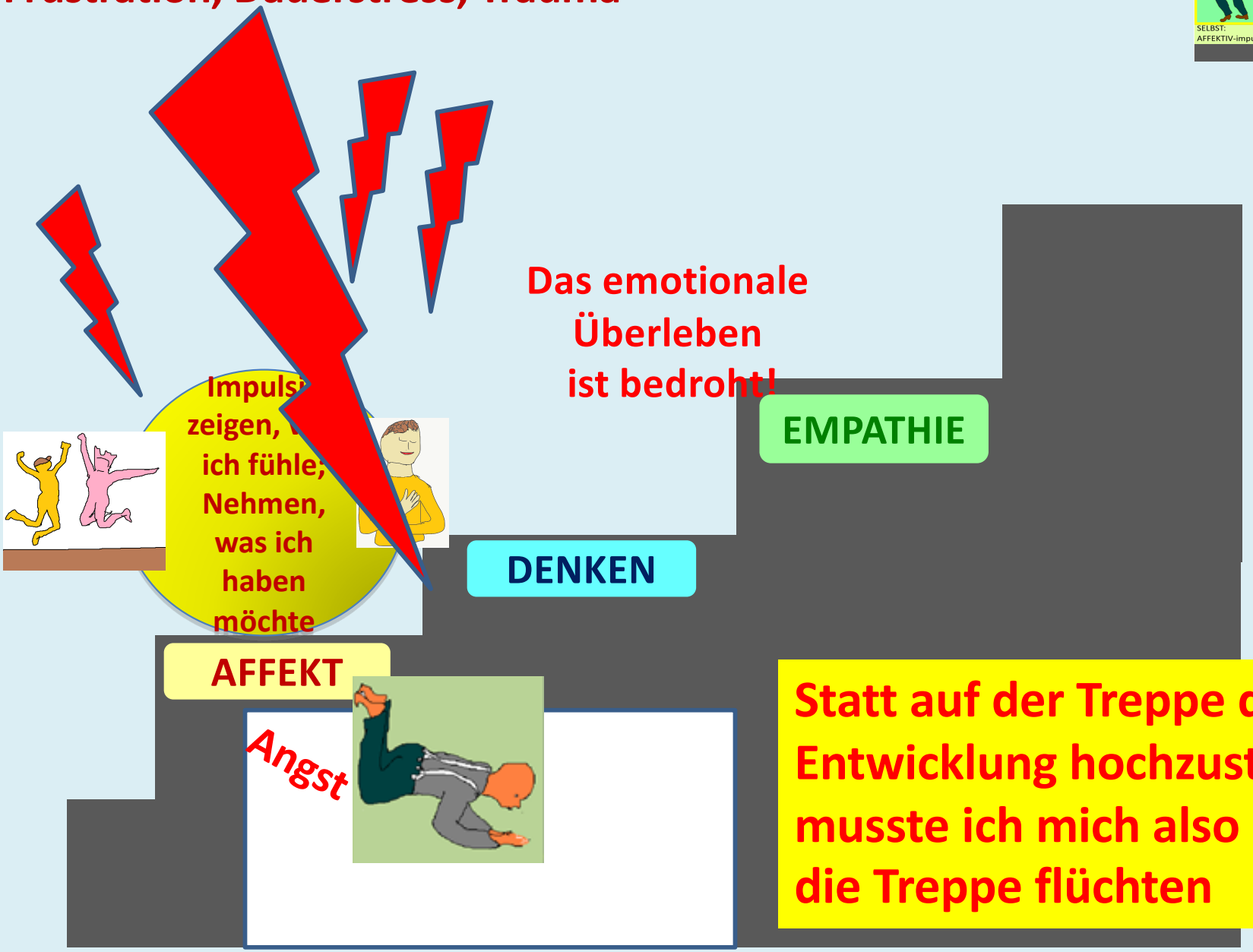
Zwischen-menschlich

Empathie durch Perspektiven-wechsel

EMPATHIE

Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma

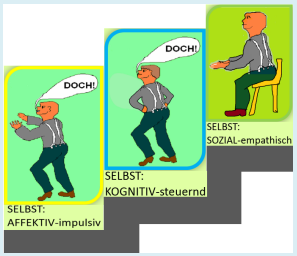




Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org

Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)



Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) des sekundären Selbstmodus

→ Hohes Depressions-Risiko

EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

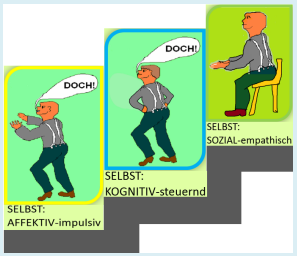
schiebt den Riegel vor

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

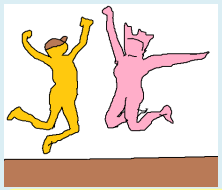
- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend angreife
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein

Dysfunkt. Persönlichkeit



Den Bunker verlassen und trotzdem überleben: Entgegen der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) handeln durch die

ERLAUBNIS GEBENDE LEBENREGEL



AFFEKT

Impulsiv zeigen, was ich fühle; Nehmen, was ich haben möchte

Mut

2

Impuls-gehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

DENKEN

ERLAUBNIS geben

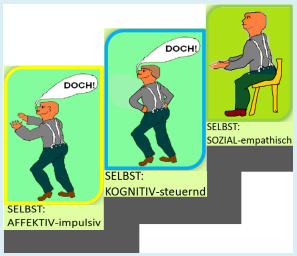
Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich im
  freundlich und na
- Und niemals wütend
- Bewahre ich Geb
  und Zuneigung
- Und verhindere

funkt.

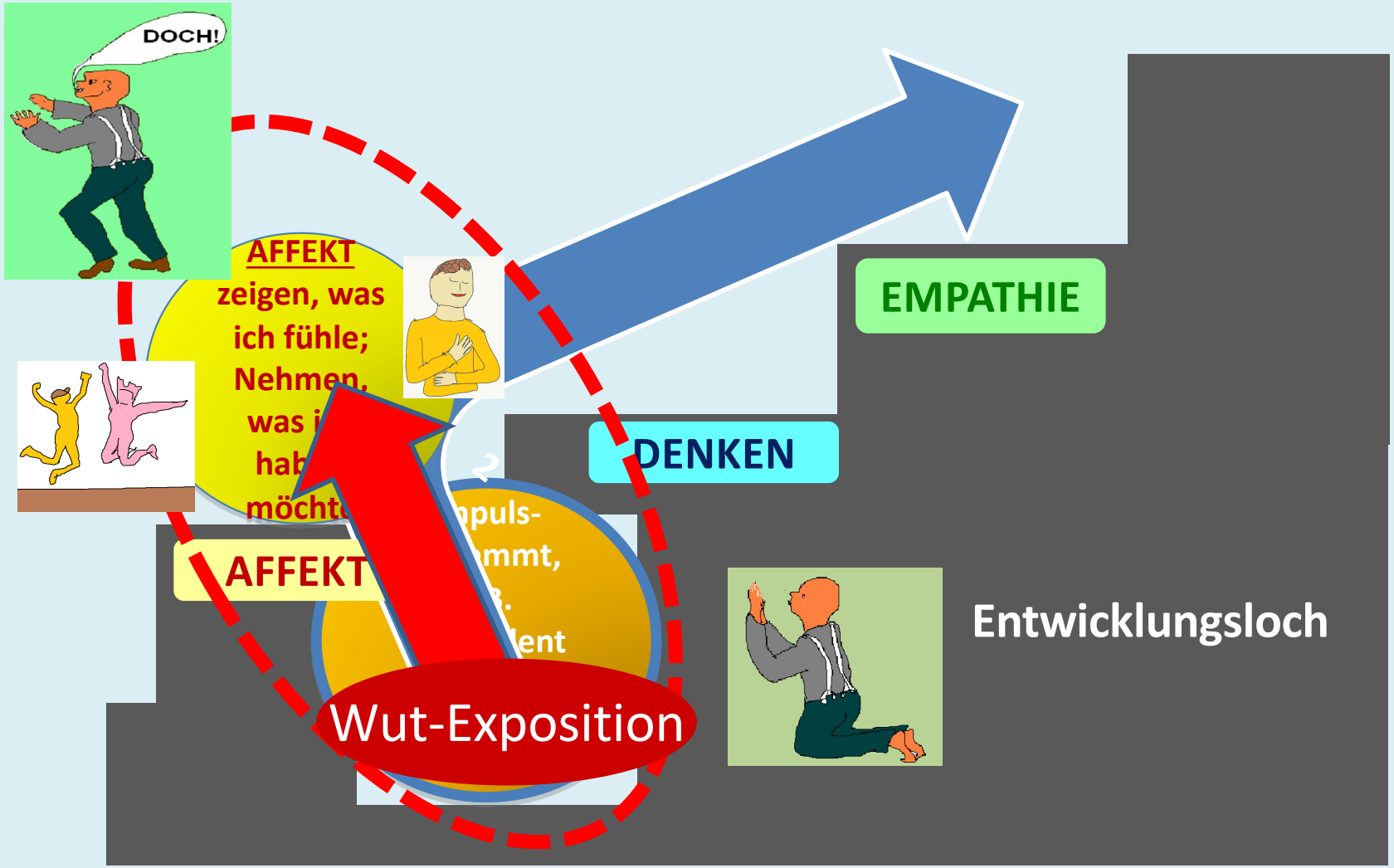
Persönlichkeit

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org



Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:

zuerst zurück auf die AFFEKT-Stufe und dann erst auf die DENKEN-Stufe



Übung 6.1

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Übung Was macht mich wütend?

Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...
- ……
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...
- ……
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...
- ……
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...
- ……

- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil

……

Erinnerungsbild kindliches Unglück

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Das schmerzt so sehr

Er hört nicht auf, mich zu quälen

Und ich werde wütend

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

Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern

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

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist**!
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler oder der imaginierte Vater, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz: Therapiebuch III (2011)

Worum geht es bei der Wut-Exposition?

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

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING www.eupehs.o

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

- Durch Lenkung auf wütend machendes Thema.
- Durch Fragen nach der Bedeutung des Geschehens.
- Durch Erfassen von Art und Ausmaß der Verletzung.
- Durch empathisches Mitgehen mit dem Verletztsein.
- Durch Betonen der Ungerechtigkeit.
- Durch Hervorheben des empörenden Aspekts (Was macht wütend?).
- Durch Übergehen vom wehrlosen Opfer zum Wehren Wollen.
- Durch Beobachten des Gesichts (straffere Muskeln, Kiefer).
- Durch Einladen zum Wut-Atmen.
- Durch Bewusstmachen des Körperprozesses (Muskelanspannung).
- Durch Fragen nach Handlungsimpuls (was will der Körper tun?).
- Durch Intensivieren der Körperaktion (Kampf?).
- Durch Einladen zu Imagination wütenden Handelns.

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Die Wut gilt nicht dem ganzen Menschen, nur dem negativen Aspekt

Wenn gerade noch Wut da war, wird diese plötzlich gebremst.

Wegen Mitleid oder Schuldgefühl dem Elternteil gegenüber.

Hier ist es wichtig, dass wir den Menschen in einen positiven geliebten Anteil und einen negativen Anteil teilen, der verhindert hat, dass der positive Anteil mit mir eine schöne Beziehung hat.

Unser Mitgefühl kann aber nur dem positiven Anteil gelten, den wir gar nicht hier aufgestellt haben.

Wenn das geklärt ist, kann zurück zur Wut gegangen und der Zorn ganz und gar zum Ausdruck gebracht werden.

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Wie kann das Gespräch bei der Wut bleiben?

Erlaubnis zur Wut geben, vielleicht eher von Zorn sprechen

Angst vor der Wut **nehmen**

Schuldgefühl als Wut-Killer entlarven

Mitleid gehört nicht zum negativen Aspekt der Eltern, nur zum positiven, geliebten Aspekt

Von anderem Gefühl wie Trauer **zurück zur Wut** zurückkehren

Vom Verständnis für den Täter **zurück zur Selbstfürsorge**

Nicht-so-sein-wollen wie aggressiver Elternteil als Stopper benennen

Leere-Gefühl = da ist **Raum für Wut**

Flüchten ins Kognitiv-Emotionslose als Pause akzeptieren (das ist ganz normal)

Es reicht, daran zu denken, man **muss es nicht** dauernd fühlen

Oft reicht es, zu wissen, dass und wie sehr es frustrierend und verletzend war

Oft reicht es, daran zu denken, dass jemand wirksam eingreift

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Übung 6.2

Was wütend macht

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Instruktion zu Was wütend macht

- Zuerst alle Stoffsammlung: Was macht wütend
- Dann Therapiesituation: TherapeutIn exploriert Pat.
- Welche typischen Themen oder Personen?
- Welche Biographie führte dazu?
- Vater, Mutter, Geschwister?
- Empfindlichkeiten heute z.B. in der Paarbeziehung?
- Zuletzt verhaltensanalytische Einordnung Situation S, Person O, Reaktion R, Konsequenz C
- Und schließlich in das homöostatische Selbstregulationsmodell einordnen

Übung 6.3

WUT

-Exposition → VIDEO

Wir werden jetzt gleich eine Video Live Therapiesitzung sehen.

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Video Wut-Exposition siehe Link

https://www.dropbox.com/scl/fi/3zmi2izy958r6cyukbthb/4b.-Wut-Exposition.mp4?rlkey=jweihfkhyc2j24349v8eg267n&dl=0

Wut-exposition

Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie!
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit (negativer Aspekt der Bezugsperson)

- Ist die Traurigkeit größer und folge ihr, gehe evtl. gleich in Richtung Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung, ohne bei der Wut zu bleiben

Übung 6.4

Wut-Exposition
Kleingruppenübung Wut spüren und ausdrücken

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Die wirksame Wut des Kindes

- Wenn Elternverhalten heute noch wütend macht:
- dann kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist**!
- Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler oder der imaginierte Vater, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.
- *Es kann aber auch sein, dass es richtiger ist, dass das Kind nicht selbst die wütende Handlung vollzieht, sondern eine unterstützende Person.*

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org

Übung 6.4

Wie erfolgt Wut-Exposition?

- Wenn der Patient deutlich Ärger oder Wut zeigt
- Wird ihm dies gespiegelt (Sie sind sehr wütend, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Ihre Mutter sie so gedemütigt hat)
- Wo im Körper spüren Sie diese Wut?
- Welche Bewegung will evtl. aus Wut entstehen?
- Wonach ist Ihrem Körper?
- Sie können aufstehen und diese Bewegung machen.

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING www.eupehs.o

Praktisches Vorgehen siehe Sulz 2017c Gute Verhaltenstherapie Bd. 2

Die Wut ausdrücken

Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch

Aus Wut will ich ihn packen und schütteln

Wenn er mich kalt und gemein ansieht

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

Jetzt fühle ich mich frei und stark

- **Pat. Erinnerungsbild**
- **Pat. spürt was seine Wut machen will**
- **Pat. erlebt den Vater im Bild**
- **Pat. imaginiert wütende Handlung**
- **Pat. erlebt Selbstwirksamkeit**

Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Zorn, Ärger oder Wut → Rollenspiel (Gruppe) Stuhlübung (Einzel)

- Rollenspiel: Elternteil auf Stuhl gegenüber imaginieren.
- Ihm sagen, wie das damals für mich war.
- Was sein Verhalten mit mir gemacht hat, auf welche Weise das schlimm war.
- Was stattdessen gebraucht worden wäre.
- Dass es seine Aufgabe gewesen wäre, zu spüren, was ein Kind braucht und wie schlimm so ein Verhalten wie seines für es war.
- TherapeutIn sieht, wenn Ärger entsteht, spricht das Ärgerliche aus, hilft, den Ärger mehr zu spüren.
- Hört wie ein Verbot von Wut kommt oder Schuldgefühl oder Angst, vielleicht ist die Überlebensregel zu erkennen

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Instruktion der TherapeutIn

WUT-Exposition

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

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

011 Emotions-Expo – WUT - Variante

- Bericht: ein Ereignis, das heute noch wütend macht
- Ich sehe wie wütend es Dich macht, wenn Du erinnerst, dass er/sie ….
- Stell Dir vor, er/sie ist hier und Du sagst ihm/ihr das jetzt! (Laut zu dieser Person sprechen)
- Vielleicht will Dein Körper eine wütende Bewegung machen. Probier es mal! IM STEHEN
- Vielleicht will diese Bewegung ihn/sie treffen.
- Stell Dir die Wirkung vor!
- Wiederhol es, bis keine Wut mehr da ist.
- Wie fühlt es sich körperlich und psychisch an?

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Transfer in die heutige Realität 1

- Nach Wutexposition:

  - **Erlaubnis** Wut zu haben und zu zeigen

  - mit diesem **kraftvollen Selbst** in die nächste Begegnung gehen

  - dem anderen **sagen können, welches Gefühl** sein Verhalten in mir auslöst

  - **sagen trauen, welches Bedürfnis** ich habe, das durch sein Verhalten frustriert wurde

  - **welches Verhalten ich mir wünsche und darum bitte**

*Beschreibung bei Sulz: Gute Verhaltenstherapie Band 2 (2017)

Übung 6.5

funktionaler Umgang mit Wut

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Übung

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut (emotionale Kompetenz)

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet.

   Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

→ ÜBUNGSHEFT S. 21

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org

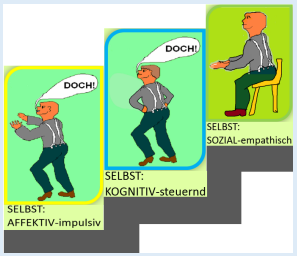
Strategisches Emotionstraining
Funktionaler Umgang mit WUT

1. WUT Wahrnehmen
2. WUT Zulassen
3. WUT Prüfen, ob angemessen
4. WUT Raum geben
5. WUT Aussprechen
6. **Verhandeln wie beim GFK → Empathische Gesprächsführung**
7. WUT-Handeln

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe

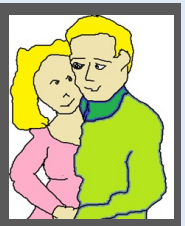
Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Jetzt wird Ärger zur Durch-setzung genutzt

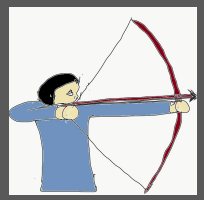


DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus

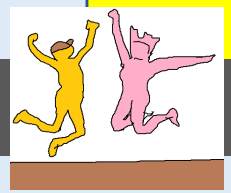


DENKEN



THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

Impu
affektiv, kei
Noch keine T
Perspektivenwech
egozentrisch



AFFEKT

Übung 6.6

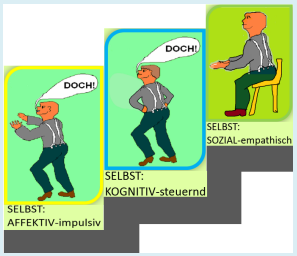
Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

- Zur Selbstwirksamkeit gehört die Zufriedenheit damit, für sich selbst gut eingetreten zu sein, für seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche das Richtige getan zu haben.
- Dies vermittelt ein souveränes **Selbstbild**. Die Welt kann gemeistert werden, ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, nicht mehr darauf angewiesen, dass anderes das Notwendige für mich tun.
- Ein neues souveränes **Weltbild** ist entstanden, in dem die Welt nicht mehr groß und übermächtig erscheint, sondern sich eine Ebenbürtigkeit eingestellt hat.

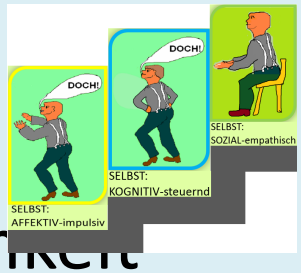
© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung EMOTION TRACKING
www.eupehs.org



Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Wieder eine schwierige Situation mit einer 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 …

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org



Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-Bezugsperson: .....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger? .....

Ärger-Kommunikation:

Mich ärgert, wenn Du so reagierst .....

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

Jetzt trocken üben:

Stellen Sie sich vor, er/sie steht gegenüber und sprechen diese Sätze aus!

Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

→ ÜBUNGSHEFT S. 22

MVT-Seminar 7 Empathie-Entwicklung

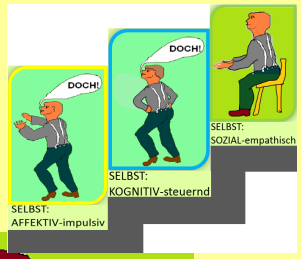
Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Selbstwirksamkeit zur Empathiefähigkeit

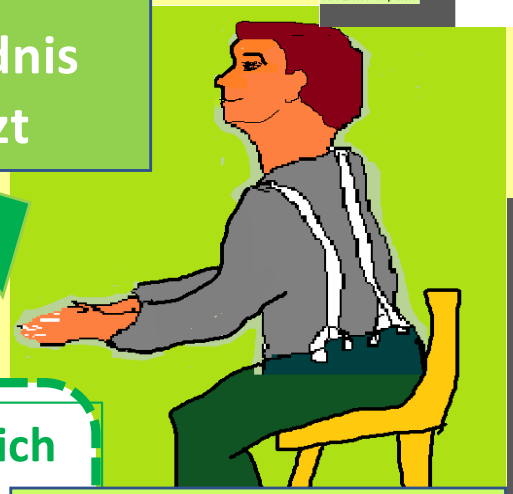
7. MODUL ENTWICKLUNG VON DER DENKEN- ZUR EMPATHIESTUFE

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

THERAPIE:
Empathische Kommunikation



Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

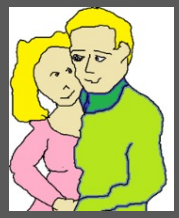


Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsame Weg anbiete

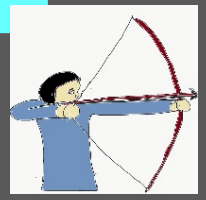
Empathisch kommunizieren

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



© Serge Sulz www.eupehs.org

AFFEKT

HANDOUT S. 21

Übung 7.1

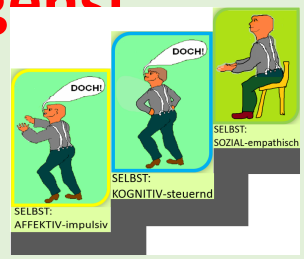
Empathische Kommunikation 1:
Über mich so **sprechen**, dass der andere mich verstehen kann und will

Übung 7.4

Entwicklung von Empathiefähigkeit

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

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



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

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

→ ÜBUNGSHEFT S. 23

Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt

AFFEKT

Wütend auf den Tisch hauen

→Vitalität

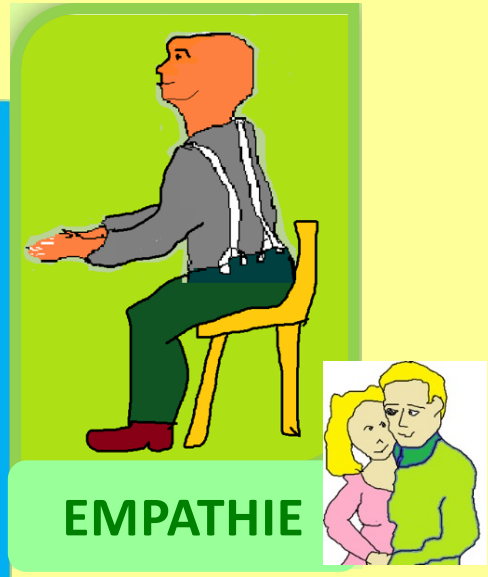
Ganz Denken und Wille

DENKEN

Ich will das von Dir, lasse nicht locker

→Selbst-wirksamkeit

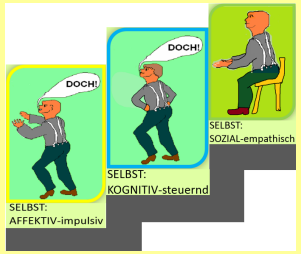
Ganz Empathie und Zuneigung



EMPATHIE

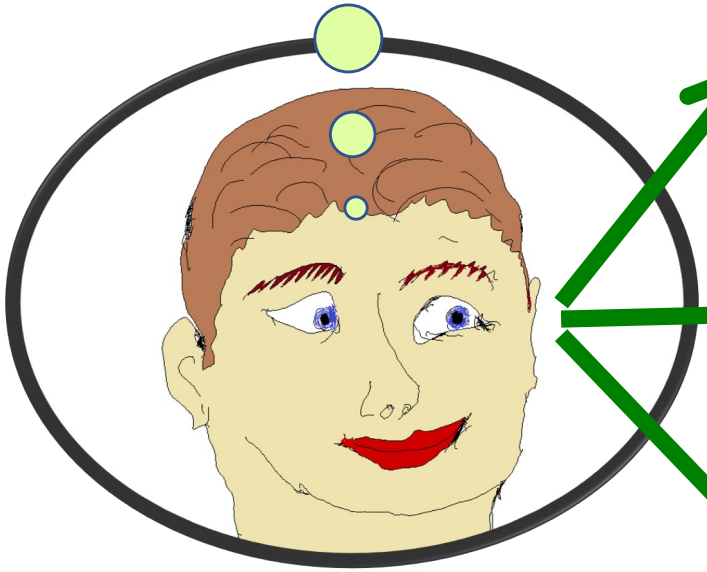
Empathische Kommuni-kation

→Beziehungs-kompetenz



© Serge Sulz www.eupehs.org

Leben
mit Erlaubnis zur freien Entscheidung.



Jetzt gibt es das UND

3. Und ich kann empathisch sei

2. Und kann wehrhaft sein

1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

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

Vertiefung aller Themen dieses Abends mit allen 7 MVT-Modulen

Finden Sie in dem 2-tägigen MVT-Wochenendkurs:

Die 7 Todsünden der Psychotherapie

→ Samstag und Sonntag 9 bis 17 Uhr

13. Und 14.5.23

https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2023/9A5C4D2F-4080-FC48-84A0-C00EAF6255AC

Vertiefung aller Themen dieses Abends mit allen 7 MVT-Modulen (praktische Schulung, bis Sie fit sind)

Finden Sie in der 5-tägigen MVT-Ausbildung:

Heilung und Wachstum des verletzten Selbst

– Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie (MVT)

→ eine ganze Woche montags bis freitags 9 bis 17 Uhr

31.07.2023 - 04.08.2023 | MVT 2023

https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2023/9A5C4D2F-4080-FC48-84A0-C00EAF6255AC

Selbst zuhause können Sie üben mit*:

*die kostenlose umfassende Online-Bibliothek für MVT

Klicken Sie hier: Ausbildungs- und Trainings-Bereiche MVT – EUPEHS

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Kostenlose monatliche Tutorials

- Seit 2 Jahren finden einmal monatlich montags per zoom MVT-Tutorials von 20.15 bis 21.15 statt.
- Dies hat sich als äußerst praktische und wertvolle Weiterführung der Seminare erwiesen und ist sehr beliebt.
- Diejenigen, die sich in MVT praktisch einarbeiten, finden hier Supervision, Teaching und Austausch. Es besteht die Möglichkeit, zu einer Intervisionsgruppe dazu zu stoßen.
- Bei Interesse schreiben Sie mir eine e-mail an
- Prof.sulz@eupehs.org Herzlich Ihr Serge Sulz

Sulz © 12.6.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie für KBO

Literatur Serge Sulz
Neue Publikationen

Erhältlich beim Psychosozial-Verlag

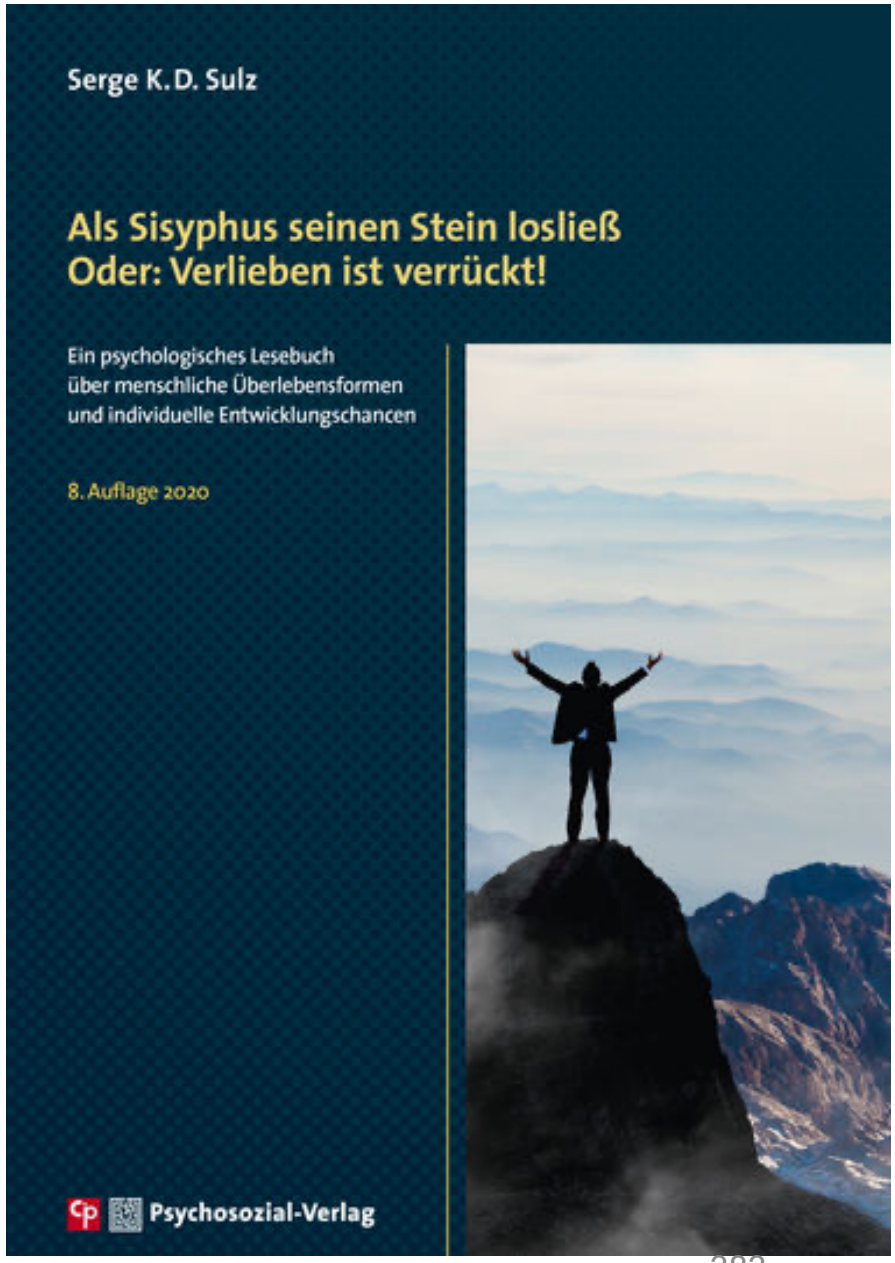
Prof.Sulz@eupehs.org

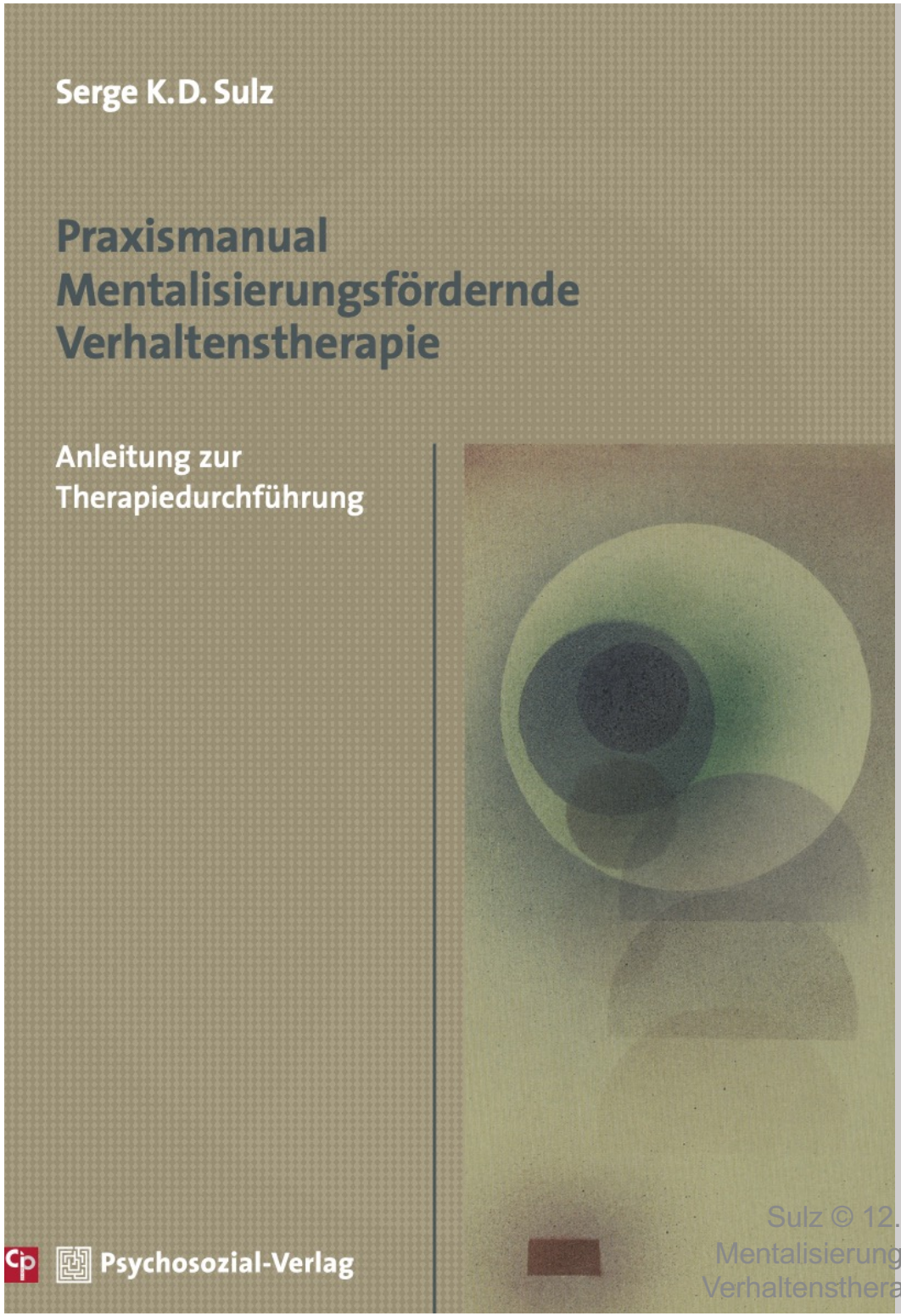
Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag 2020

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

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

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





Das Neueste ist dieses Handbuch für die täglichen Therapien in Praxis oder Klinik (Dez. 2022).

Es ist ein Leitfaden für die praktische Durchführung der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT, die durch metakognitives Training und Emotion Tracking zu Bindungssicherheit, gelingender Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Empathie führt.

Im A4-Format ist es ideal für das Kopieren von Arbeitsblättern für den Patienten.

Alle 7 Module werden detailliert im konkreten Handeln der TherapeutIn beschrieben: Bindung, Überlebensregel, Achtsamkeit, Emotion Tracking, Mentalisierung, Entwicklung metakognitiven Denkens, Entwicklung von Empathie

Bewegende Momente und Schritte in der Psychotherapie

Das Hauptwerk: Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

Prof. Dr. Michael Linden

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

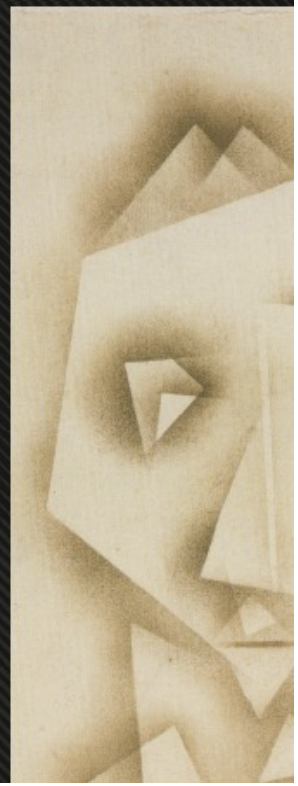
Serge K.D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie



Fast 100 Übungen:

Serge K. D. Sulz vermittelt einen praktischen Zugang und konkrete Hilfestellung zur Umsetzung der anspruchsvollen Therapiekonzepte der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. Für die sieben Therapiemodule – Bindungssicherheit, inneres Arbeitsmodell und neue Lebensregel, Achtsamkeit und Akzeptanz, Emotion Tracking, Mentalisierung und Theory of Mind, Entwicklung 1 (Affektregulierung und Selbstwirksamkeit) und 2 (Empathiefähigkeit) – gibt es insgesamt fast hundert Übungen, die das Therapiespektrum vollständig abdecken. Sie bilden einen Leitfaden für das therapeutische Handeln, der jederzeit Orientierung gibt hinsichtlich des konkreten Therapieprozesses und der Störungs- und Therapietheorie.

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

www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-8379-3141-9

Serge K. D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

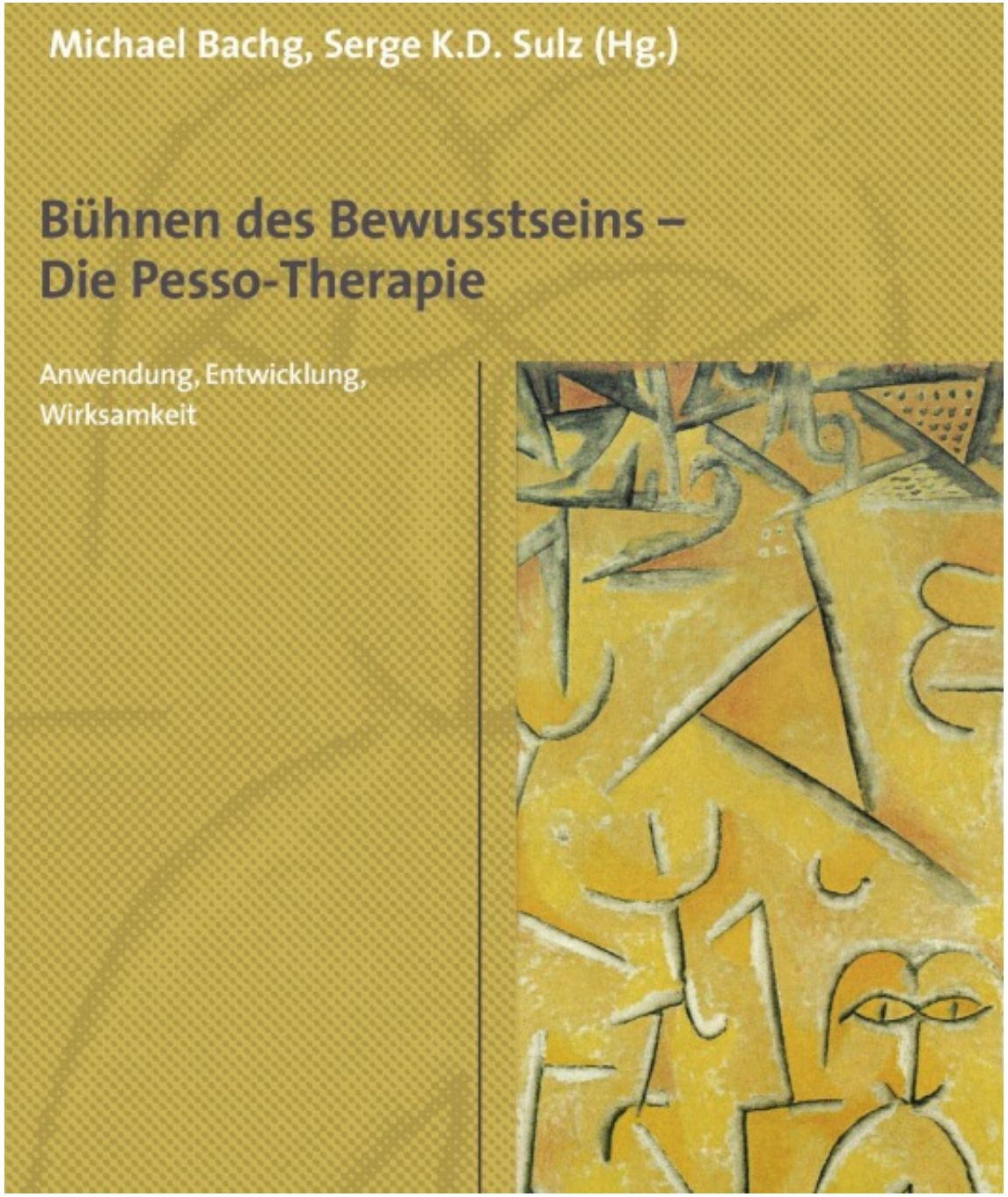
Sulz © 12.6.2024
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie für KBO

Psychosozial-Verlag

386

Bachg & Sulz: Die Bühnen des Bewusstseins – die Pessotherapie. Psychosozial-Verlag 2022

→ Original-Artikel von Albert Pesso, Lowjis Perquin u.a.



Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)
ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4
Buchreihe: CIP-Medien

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

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

Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

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

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

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

Serge K.D.. Sulz, Julian Sulz
Emotionen
Gefühle erkennen, verstehen und handhaben

Gefühle erkennen ist ein wesentlicher Aspekt emotionaler Intelligenz und ermöglicht bessere zwischenmenschliche Beziehungen. Mit Gefühlen umgehen können, ist die Voraussetzung für dauerhaft gute Beziehungen. Beides ist erlernbar. Der Juniorautor arbeitete mit jungen Schauspielern der Falckenbergschule in München und fotografierte deren Ausdruck von Gefühlen in verschiedenen Situationskontexten. Die Schauspieler waren emotional ganz in der betreffenden Situation und fühlten diese Gefühle wirklich. Mit 43 farbigen Fotografien.

Buchreihe: CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

206 Seiten, Gebunden, 155 x 215 mm

Erschienen im Januar 2005

ISBN-13: 978-3-9320-9641-9, Bestell-Nr.: 81041

NEUE LITERATUR

- Sulz, S. K. D. (2021a). *Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Sulz, S. K. D. (2022a). *Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Anleitung zur Therapiedurchführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

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

- Sulz, S.K.D. (2022c). Die Emotion Tracking-Studie zur Wirksamkeit von PBSP®-Interventionen (Studie 1). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.).Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452

- Sulz, S.K.D. (2022d). Zur Effektivität von. PBSP®-Interventionen in der Verhaltenstherapie (Studie 2 und 3). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.).Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452

- Sulz, S. K. D. & Schreiner, M. (2023). Emotion Tracking. *Psychotherapie*, *28*(1), 27-40.

- Sulz, S. K. D., Brejcha, M., Koch, D., Hofherr, L. & Wedlich, K. (2023). MVT-Evaluationsstudie zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. *Psychotherapie*, *28*(1), 91-108.

- Theßen L., Sulz, S.K.D., Birzer, S., Hiltrop, C., Feder, L. (2024). MVT-Evaluationsstudie 2 zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. Psychotherapie 28/2, im Druck

© Serge Sulz 2024 Intensiv-Schulung
EMOTION TRACKING www.eupehs.org

Literatur

- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? *Association for Child Psychology and Psychiatry, Occasional Papers, 14*, 31-40.
- Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). Attachment, Mentalization and Borderline Personality. European Psychotherapy, 8, 35-48.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Suttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Steele, H., Moran, G., Steele, M. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal, 13*, 200-217.
- 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
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Pesso A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

Literatur

- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, *15*(1), 117-126.
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz S (2020): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. 8. Auflage. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org

Literatur

- Sulz, S. K. D. (2014). Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining - Emotions-Exposition - Emotion Tracking – Metakognitivmentalisierende Reflexion von Gefühlen. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, *19*(2), 122-144.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2012). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. In S. K. D. Sulz & W. Milch (Hrsg.), *Mentalisierungs- und Bindungsentwicklung in psychodynamischen und behavioralen Therapien. Die Essenz wirksamer Psychotherapie* (S. 133-149). München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz, S. K. D. (2021). Mit Gefühlen umgehen. Praxis der Emotionsregulation. Gießen: Psychosozial

© Serge Sulz MVT Vortrag DÄVT www.eupehs.org