

Biographie verstehen und ihre Bedeutung erspüren -Das verletzte Kind und sein späteres Leben Serge Sulz SBT19.02 16.-17.2.2019

• Wir erfahren viele einzelne Ereignisse und versuchen den Menschen aus diesen Erlebnissen heraus zu verstehen. Dass jedoch eine Biografie so gelesen werden kann, dass aus der ganzheitlichen Betrachtung heraus noch einmal ein ganz neues und tieferes Verständnis entstehen kann, ist uns nicht so geläufig. Biografie zeichnet ein Lebensgebäude, dessen Architektur durch die Betrachtung der einzelnen Steine nicht erkennbar ist. Dieses Gebäude ist nicht nur Geschichte, es ist auch Gegenwart und Zukunft. Es ist der Mensch in all seinen Lebensbezügen. In diesem Sinne wollen wir Biografien lesen lernen. Dazu gehört auch Ihre eigene Biografie. Bringen Sie diese in Form eines Er-Lebenslaufs mit. Zumindest in Kleingruppen werden Sie sie betrachten, vereinzelt auch in der großen Gruppe. Sie können mir gern Biografien von Patienten schicken, die Sie besser verstehen wollen. Wir sind in diesem Kontext schweigepflichtig. Falls es noch nicht getan haben, können Sie mein Buch "als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: verlieben ist verrückt." zur Einstimmung lesen.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

# Themen

Fall soziale Angst

Frustrierende Eltern VDS24 – das verletzte Kind

**Emotives Gespräch** 

- Ideale Eltern

Theorie: VDS1-Forschung

Quiz: Elterl. Frustration → Selbstgefühl Quiz: Elterl. Befriedigung → Selbstgefühl

Bindungs-Interview

Holes in Roles

Lebenslinie

Entwicklungsstufen

Störung der Entwicklung (Überlebensregel)

Entwicklungstherapie

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

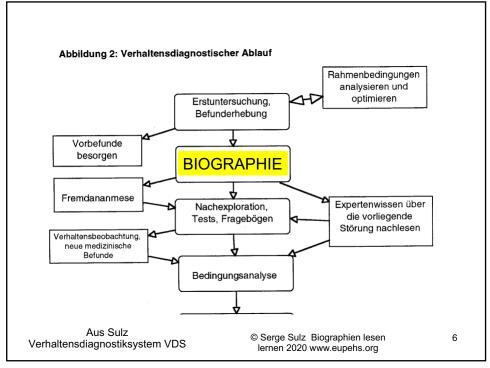
3

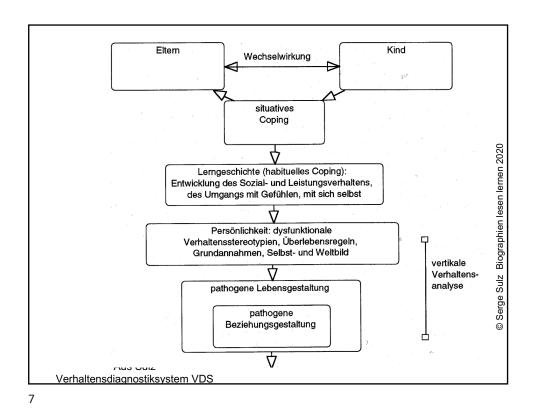
3

# Übungen

Nr.	Übung
1	Fall soziale Angst Tabelle Auswirkungen ausfüllen
2	eigene Biographie. ENTFÄLLT
3a	VDS24 Frustrierende Eltern
3b	Imagination Verletztes Kind
4	Emotion Tracking DEMO Ideale Eltern
5	Kleingruppe Therapeutenrolle Ideale-Eltern-Übung
6	Bindungs-Interview
7	Quiz: Frustration in der Kindheit führt später zu welchem Selbstgefühl
8	Quiz: Befriedigung in der Kindheit führt später zu welchem Selbstgefühl
9	Holes in Roles
10	Lebenslinie
11	Entwicklungsstufen-spezifische Bedürfnisse Quiz
12	AFFEKT-Stufe und DENKEN-Stufe Kriterien
13	Biographie Frau A. unterstreichen, was zur AFFEKT-Stufe gehört
14	RDE mit Herrn D.
15	eigene Entwicklungsstufe finden mit ZB, SB A, etc.
16	dysfunktionaler Persönlichkeitsstil
17	Überlebensregel und Lebensregel
18	Wut-Exposition
19	Selbstwirksmkeit
20	Empathische Kommunikation
Sorgo Sulz	Riographien lesen Jernen 2020 www.eunehs org

# Biographische Anamnese © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org





Meine Lebensgeschichte

		Wieline Lebensye	
1.	Vater	VDS1	13. Beson
$\sim$	N.A. 11		

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

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

Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

8

# Fall soziale Angst Lebensgeschichte

Gliederung wie VDS1 und VDS6a

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 202 www.eupehs.org

9

9

1) **Mein Vater** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? z.B. Mein sehr leistungsorientierter Vater nahm mir durch rüde Übergriffe wie "Geh weg, das kannst Du jadoch nicht" das Interesse an Leistungs- und Aufgabenorientierung).

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

2) **Meine Mutter** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? (z.B. Meine sehr ängstliche Mutter verhinderte, daß ich mich mehr hinaus wagte.)

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

10

3) Meine Geschwister (wieviel älter/jünger), wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um?)

Der Patient hat keine Geschwister.

4) **Meine weiteren Bezugspersonen** - wichtig für mich war (z.B. Großeltern, Kindermädchen):

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



© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

11

11

5) **Mein Sozialverhalten** (Wie waren Sie als Kind, wie reagierten Sie als Kind auf andere, wie andere auf Sie?)

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

6) Meine Rolle in sozialen Gemeinschaften (Gruppen):

(z.B. Außenseiter, einfaches Mitglied, Führer)

In Gruppen Gleichaltriger war er Außenseiter und Prügelknabe

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

7) **Mein Leistungsverhalten** (Schule, Beruf, z.B. bei wohlwollenden Lehrern/Vorgesetzten sehr gute Leistungen, bei kritischen Lehrern große Leistungseinbrüche)

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

8) **Mein Umgang mit Gefühlen als Kind** (z.B. in traurig machenden Situationen eher gereizt-aggressiv oder z.B. nie Gefühle zeigend)

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

13

13

9) **Meine sexuelle Entwicklung** (evtl. Schuldgefühle, Ängste, Funktionsstörungen, Homosexualität, Genußfähigkeit)

Die sexuelle Entwicklung war beeinträchtigt von Schuldgefühlen und Ängsten. Heute bestehen noch frühzeitige Ejakulationen und verminderte Genussfähigkeit.

10) **Meine Position in Zweierbeziehungen** (eher dominierend oder angepaßt, nachgiebig)?

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

11) **Meine körperliche Entwicklung** (z.B. kleinwüchsig, Behinderung, Minderwertigkeitsgefühle wegen eines Körperbereichs)

Als Kind war er körperlich sehr dünn und schwächlich.

12) Meine körperlichen Erkrankungen in Vergangenheit und Gegenwart (z.B. 2001 Magenoperation, seit 2002 Diabetes und Bluthochdruck).

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose
und aktuelle Krankheitsgeschichte

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

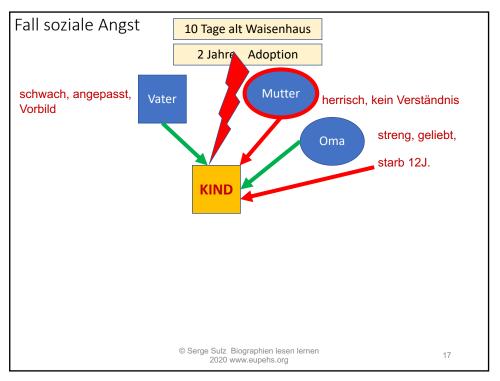
15

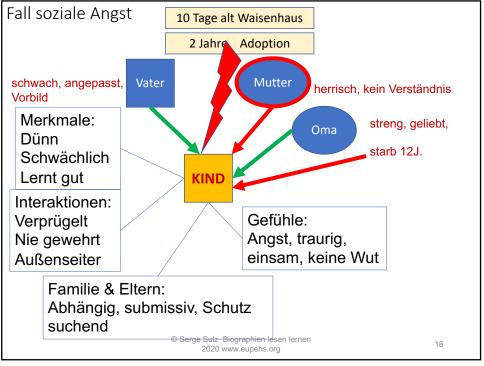
15

#### Meine Lebensgeschichte VDS1

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

16







Wer oder was	War so oder so	Das bewirkte:
1. Vater	schwach, angepasst,	Das bewirkte.
	trotzdem Vorbild	
2. Mutter	herrisch,	D
	leistungsfordernd, kein	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i
	Verständnis	Übung 1
3. Geschwister	nein	enile:
4. Weitere	Oma streng, geliebt,	REFLEXION
Bezugspersonen	starb 12J.	w 02
5. Sozialverhalten	verprügelt, nie	Übung 1  REFLEXION  Bographien lesen lemen 2020 www.enbehs.org
	gewehrt	len len
6. Rolle in sozialen	Außenseiter	le le
Gemeinschaften		sen
7. Leistungsverhalten	bis Pubertät sehr gut	l e
8. Umgang mit Gefühlen	Angst, traurig, einsam,	Jhie
	keine Wut	grap
9. Sexuelle Entwicklung	Angst, Schuldgefühle	B
10. Position in	abhängig, submissiv	zin
Zweierbeziehungen		ZINS BÜIBS ZINZ
11. Körperliche	dünn, schwächlich	erg
Entwicklung		©
12. Körperliche	schwere Akne	
Erkrankungen		
13. Belastungen	mit 10 Tagen Heim, 2	
	Jahre Adoption	
14. Kinderängste und	Nachtangst,	
Kinderneurosen	Bettnässen	20

# 13) Meine besonderen Belastungen und Auffälligkeiten in der individuellen Entwicklung und/oder der

**familiären Situation** (z.B. 1. Tag im Kindergarten, Einschulung, Scheidung der Eltern, Übergang zu Oberschule nicht geschafft etc.)

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

14) **Meine Kinderängste und -neurosen,** (z.B. Nachtangst, Bettnässen, Nägelkauen, Stehlen).

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose
und aktuelle Krankheitsgeschichte

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

21

21

15) Meine früheren psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen (z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen,

Phobien, "Nervenzusammenbruch", Selbstmordversuch), deren Anlaß, Intensität, Dauer und Behandlungsbedürftigkeit.

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

16) Meine bisherigen ambulanten psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen.

Bisher gab es keine ambulanten psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen Behandlungen.

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

# 17) Meine bisherigen psychiatrischen und psychotherapeutischen Klinikaufenthalte

(Wann? Wo? Wie lange? Warum? Mit welchem Erfolg?).

Es waren auch keine stationären psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen Behandlungen erforderlich.

#### 18) Meine jetzige Lebenssituation: berufliche Situation

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

23

23

19) **Meine Ehe/Partnerschaft** (Beschreibung der Ehefrau/des Ehemannes mit Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaften, wie ist die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um?)

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

20) **Meine Familie** (Wer ist meine Familie? Wer oder was daran ist belastend, wer oder was stützend?)

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

21) Mein Leben kurz vor der jetzigen Erkrankung (das Jahr vorher):

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

22) Meine größeren Veränderungen im Leben in den letzten 2 Jahren vor der Erkrankung:

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

25

25

# 23) Meine positiven, Kraft gebenden Quellen in meiner jetzigen Lebensführung?

Kraft gibt ihm Musik und seine Kunst

# 24) Mein Anlass zum Therapiebeginn: Falls die Erkrankung schon länger andauert, welche Veränderungen

oder Umstände führten dazu, dass Sie gerade jetzt die Therapie aufgenommen haben?

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

Diagnosesitzung 01
Befund – Syndrom – Diagnose

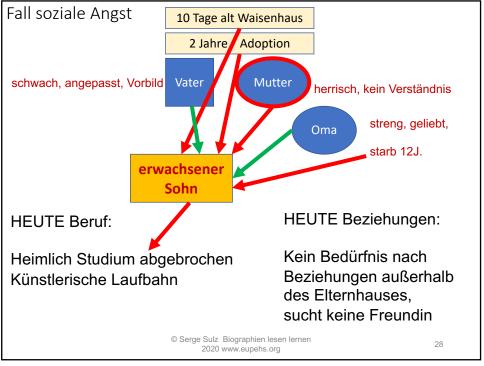
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

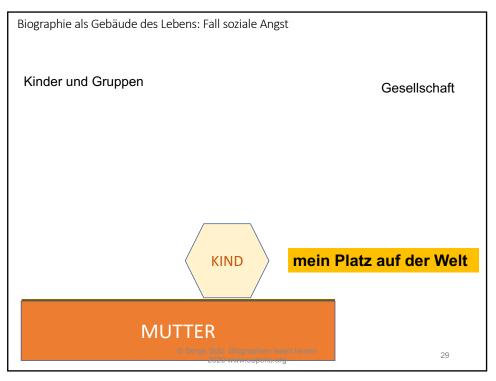
#### Meine Lebensgeschichte VDS1 Fortsetzung

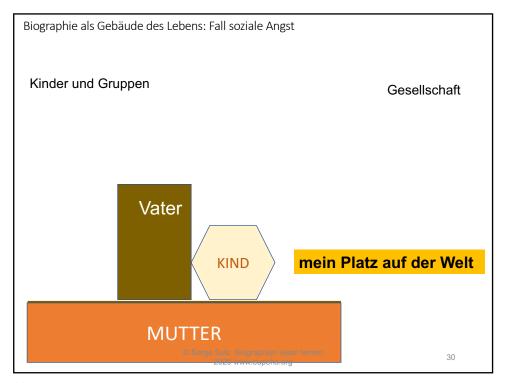
- 15. psychische oder psychosomatische Beschwerden Kopfschmerzen, Suizidgedanken
- 16. ambulante psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen nein
- 17. Stationäre psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen nein
- 18. Jetzige Lebenssituation heimlich Studium abgebrochen, um Künstler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

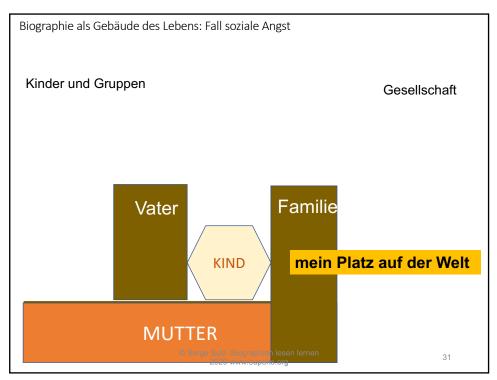
27

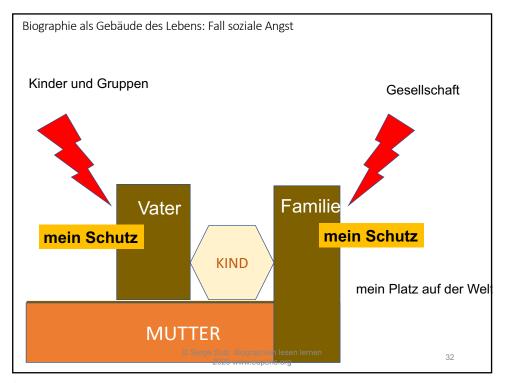
27

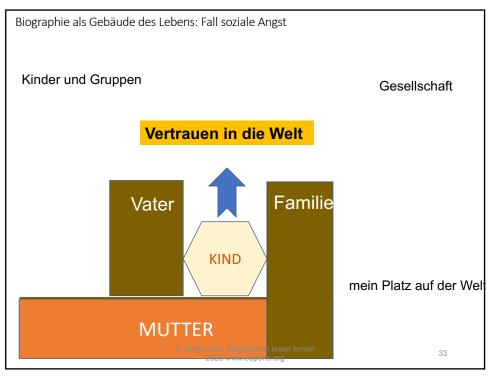


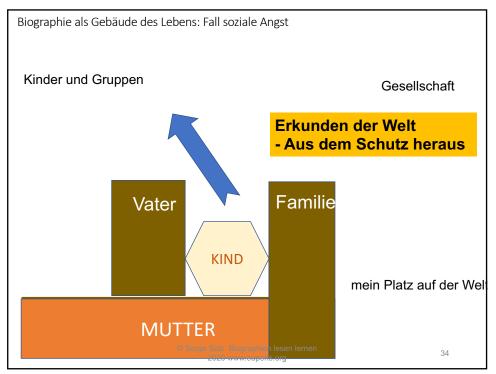


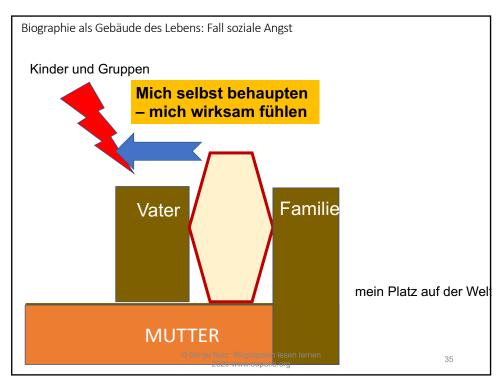


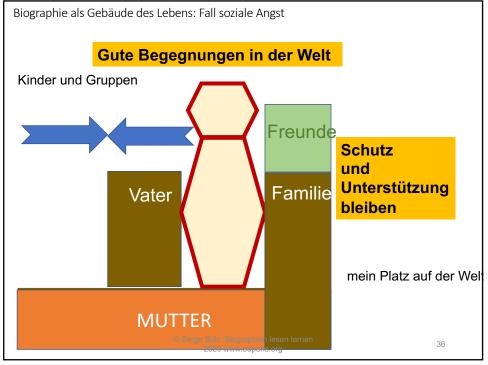


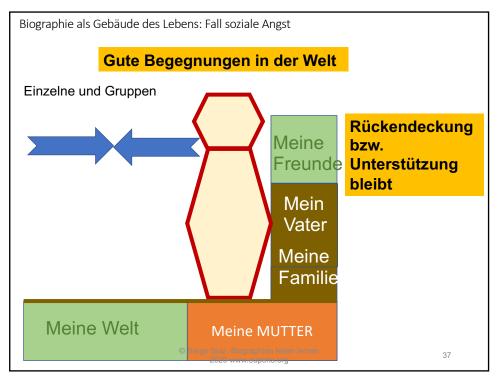


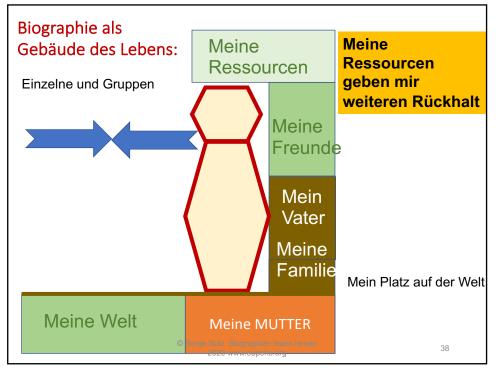


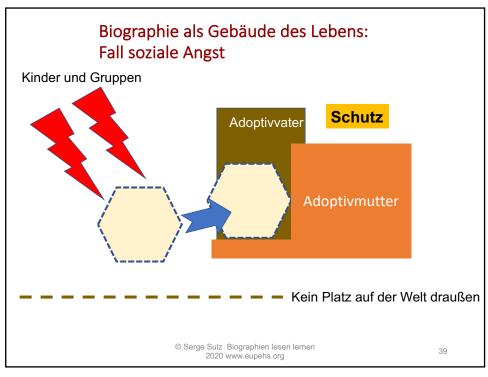


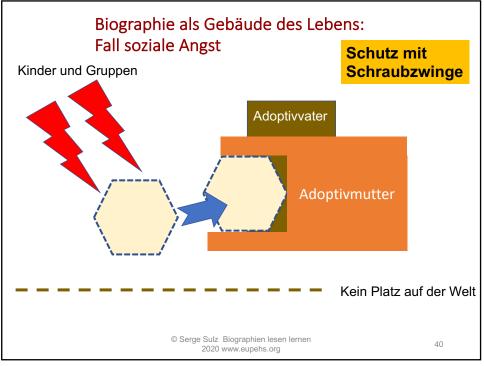












Wer oder was	War so oder so	Picgraphiagha
1. Vater	schwach, angepasst,	Biographische
	trotzdem Vorbild	Charakteristik:
2. Mutter	herrisch,	Von der leiblichen Mutter
	leistungsfordernd, kein	3
	Verständnis	」10 Tage alt ins
3. Geschwister	nein	Waisenhaus gegeben, mit
4. Weitere	Oma streng, geliebt,	
Bezugspersonen	starb 12J.	2 Jahren adoptiert, einen
5. Sozialverhalten	verprügelt, nie gewehrt	zu schwachen Vater und
6. Rolle in sozialen	Außenseiter	eine herrische nur
Gemeinschaften		zuhause schützende
7. Leistungsverhalten	bis Pubertät sehr gut	1 :
8. Umgang mit Gefühlen	Angst, traurig, einsam,	⊺Mutter. Er war in Kiga und ∄
	keine Wut	Schule Aggressionen
9. Sexuelle Entwicklung	Angst, Schuldgefühle	
10. Position in	abhängig, submissiv	Gleichaltriger ausgeliefert.
Zweierbeziehungen		Sehr brav und fleißig bis
11. Körperliche	dünn, schwächlich	5
Entwicklung		zur Pubertät. Dann
12. Körperliche	schwere Akne	heimliche Ablösung und
Erkrankungen		
13. Belastungen	mit 10 Tagen Heim, 2	Künstler werden. Jetzt
	Jahre Adoption	Konflikt.
14. Kinderängste und	Nachtangst,	41
Kinderneurosen	Bettnässen	4.1

# Was lese ich aus dieser Biographie?

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org





Übung 3a	Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse		
	Bitte Zutreffendes ankreuzen		
1. ( ) Mir fel	hlte Willkommensein		
bei \	Vater ( )? bei Mutter ( )?		
2. ( ) Mir fel	hlte Geborgenheit und Wärme		
von	Vater ( )? von Mutter ( )?		
	hlte zuverlässiger Schutz Vater ( )? bei Mutter ( )?		
4. ( ) Mir fel	nite Liebe		
von	Vater ( )? von Mutter ( )?		
	hlte Aufmerksamkeit, Beachtung Vater ( )? von Mutter ( )?		
6. ( ) Mir fel	nlte Verständnis		
von	Vater ( )? von Mutter ( )?		
	hlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob Vater ( )? bei Mutter ( )?		
Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir Am meisten:(Nr)  Diagnosesitzung 02 Am zweitmeisten:(Nr)  Biographie lesen lernen 2020 www.eupehs.org			
45			

Übung 3a	Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse	
	Ritte Zutreffendes ankreuzen	
` '	te das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen ter ( )? von Mutter ( )?	
• •	te Selbstbestimmung,Freiraum ter ( )? von Mutter ( )?	
	te es, Grenzen gesetzt zu bekommen ter ( )? von Mutter ( )?	
• •	te Gefördert werden , Gefordert werden ter ( )? von Mutter ( )?	
• •	te ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren )? Mutter ( )?	
• •	te Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik )? Mutter ( )?	
14. ( ) Wenn ich	n einen Gegenüber suchte, so wich aus/wies mich zurück	
Vater (	)? Mutter ( )?	
Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir Am meisten:(Nr)  Diagnosesitzung 02 Am zweitmeisten:(Nr)  ien lesen lernen 2020		

Übung 3a Eltern frustrieren Ho	möostasebedürfnisse
Bitte Zutreffendes ankreuzen  H1. ( ) Eine zu <u>ängstliche Bezugsperson</u> war	moostasebeaarmisse
von Vater ( )? von Mutter ( )?	
H2. ( ) Eine zu <u>bedrohliche Bezugsperson</u> war	
von Vater ( )? von Mutter ( )?	
H3. ( ) Eine zu <u>bedrohliche Außenwelt</u> wurde i	mir vermittelt
Vater ( )? Mutter ( )?	
H4. ( ) Extrem wütend machte mich immer wi	eder
Vater ( )? Mutter ( )?	
H5. ( ) Viel zu schwach als Gegenpol zum ande	ren Elternteil war
Vater ( )? - Mutter ( )?	
H6. ( ) zu viele Schuldgefühle machte mir imm	er wieder
Vater ( )? Mutter ( )?	
H7. ( ) Missbraucht für seine eigenen Bedürfn	sse hat mich
Vater ( )? Mutter ( )?	
Von diesen 7 Homöostasebedürfnisser	frustrierten Eltern
<b>?</b> Am meisten:(Nr	
Diagnosesitzung 02veitmeisten:	
Biographie	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.c

Übung 3a Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternve	rhalten
Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr)  Am zweitmeisten:(Nr)	
Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr)  Am zweitmeisten:(Nr)	
Von obigen Bedürfnissen <u>fehlte mir</u> Am meisten:(Nr)  Am zweitmeisten:(Nr)	
Von den 7 Homöostasebedürfnissen <u>frustrierten Eltern</u> Am meisten:(Nr)  Am zweitmeisten:(Nr)	
Von allen 21 Bedürfnissen <u>fehlte mir</u> <b>Am meisten:</b> (Nr) <b>Am zweitmeisten:</b> (Nr)	
Diagnosesitzung 02  © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org	48



#### Übung 3b Vorbemerkungen

Das verletzte Kind:

Was ich damals wirklich gebraucht hätte

- Was wir heute als ärgerliche oder bedauerliche Frustrationen sehen, war für das Kind oftmals eine schlimme Verletzung, die es mit sich in sein weiteres Leben tragen musste und den späteren Menschen doch sehr zu seinem Nachteil prägte.
- Wenn es uns gelingt, jetzt diese Verletzung nachzufühlen und daraus das Bedürfnis und den Wunsch wach werden zu lassen für das, was wirklich gebraucht worden wäre, dann sind wir einen Schritt weiter.
- Dies führt zu einer Fantasie, in der sie sich selbst als das Kind von damals erleben, diesmal aber sehr gut aufgehoben bei den Eltern, die genau spüren was das Kind braucht und es ihm einfach geben können. In der Fantasie kann diese Befriedigung und dieses Glück nach erlebt und auf eine schöne Weise erfahren werden.
- Ich möchte Sie einladen, jetzt diesen Schritt vom Unglück zum Glück in der Fantasie zu gehen.

en lesen lernen 2020

#### Übung 3b Imgagination

Das verletzte Kind:

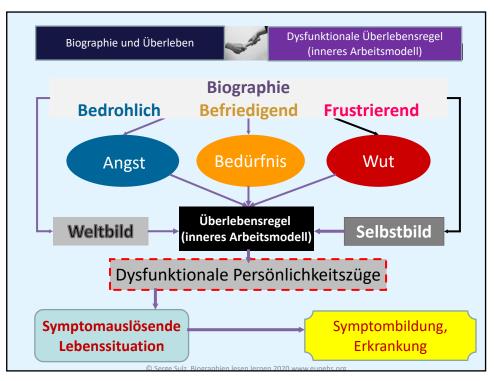
Was ich damals wirklich gebraucht hätte

- Als zweites stellen Sie sich vor, als das Kind von damals Eltern zu haben, denen ist mit sich in einer liebevollen Beziehung gut geht, den es leicht fällt, feinfühlig auf Ihr Kind einzugehen, genau im richtigen Moment genau das zu geben, was dieses gerade braucht. Als Geschenk, ohne dass es dafür irgendwas zurückgeben muss. Einfach ein unbeschwertes frohes Kind sein. Geliebt werden genauso wie es ist auch wenn es mal ein anstrengendes Kind ist. Sich diese Liebe nie erarbeiten müssen.
- Wenn es Ihnen gelungen ist, sich das vorzustellen und es auf eine beglückende Weise zu genießen, dann prägen Sie sich diese Erfahrung gut ein, damit sie sich jederzeit ins Gedächtnis rufen können.

51

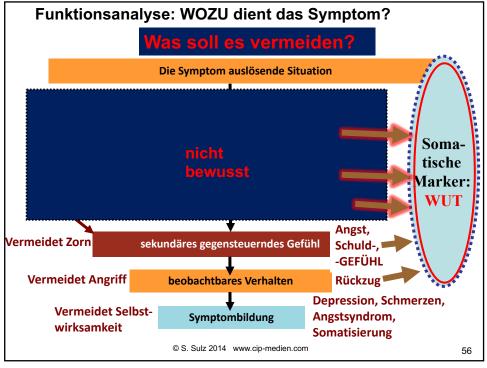
# Emotionen wahrnehmen: Somatischen Markern auf der Spur

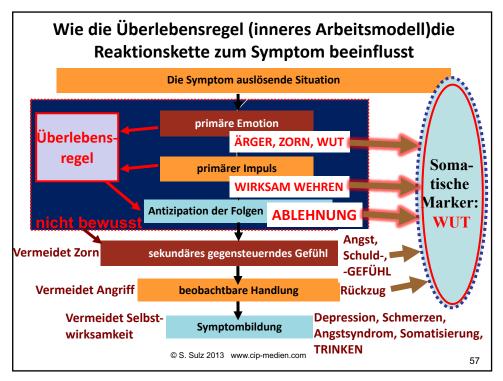
© Serge Sulz Biographien lesen lerner 2020 www.eupehs.org

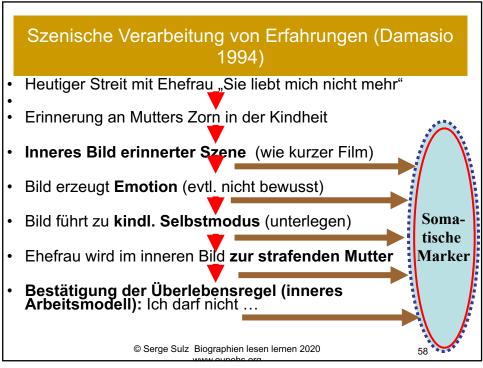












# Simulations-Prozesse\* im Gehirn (Insula)

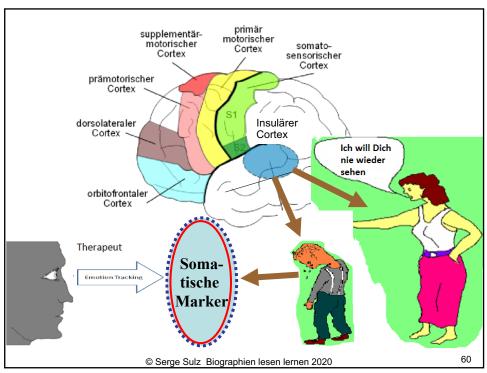
 Da unser Gehirn nicht nur reale Erlebnisse mit starken Emotionen beantwortet, sondern auch erinnerte und imaginierte, kann jede wichtige Situation in der Therapiestunde in den Therapieraum geholt werden.

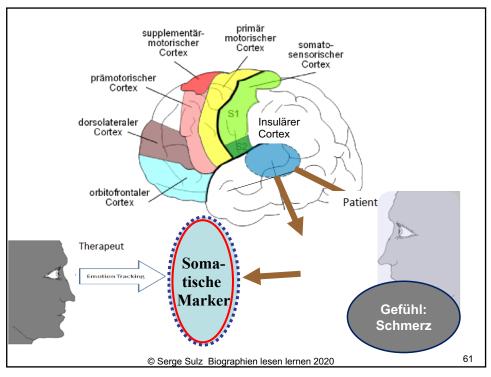
\*Damasio 2001

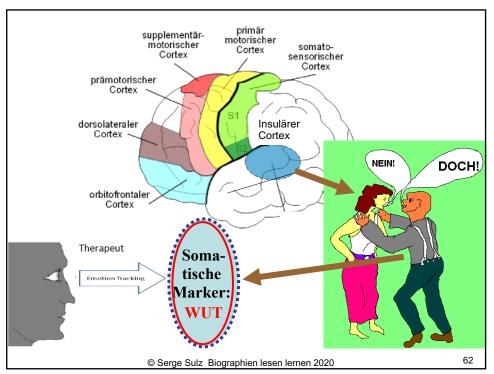
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

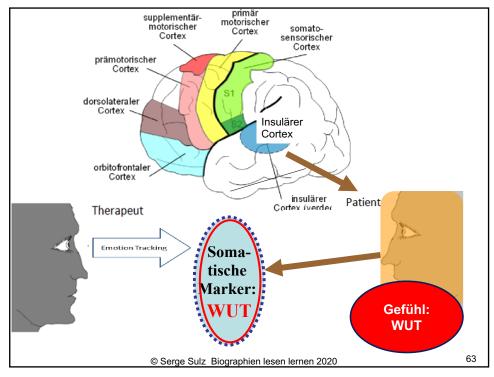
59

59









# Emotion Tracking als Tür zur emotionalen Biographie © Serge Sulz Biographien lesen lemen 2020 www.eupehs.org

# Somatischen Markern auf der Spur

- Ein konsequentes Verfolgen von somatischen Markern der Gefühle des Patienten ist die Methode des Emotion Tracking, das vom Microtracking\* übernommen wurde
- Roter Faden der therapeutischen Arbeit sind die momentanen Bewusstseinsprozesse des Patienten und die durch diese angestoßenen Gefühle, die über somatische Marker bottom-up erschlossen werden.

\*Albert Pesso 2005

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

65

65

### Emotion Tracking ist: den Gefühlen folgen

- · Im Gespräch wird darauf geachtet,
- · welche Situationen und Sachverhalte
- welche Gefühle
- · und welche Gedanken auslösen,
- welche Körperreaktionen auf
- welche Handlungsimpulse hinweisen können und
- welche Erinnerungen damit assoziiert sind.
- Hier noch wenig fragen, sondern erzählen lassen. Vor allem keine Fragen stellen, die zum Nachdenken führen und dadurch weg vom Gefühl lenken,
- sondern so fragen, dass ein inneres Bild entsteht

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

# Syntax und Semantik des Feedbacks

• "Ich sehe,

- Wahrnehmung
- wie verzweifelt es Sie/Dich macht,
- Gefühl
- wenn Sie/Du sich/Dich daran erinnern/erinnerst,
- Bewusstseinsprozess
- dass sie einen heftigen Wutausbruch hatte."
- Situativer Kontext

Dieser Satz ist Mentalisieren = reflektierte Affektivität = Gefühl, das gespürt und reflektiert wird

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

67

67

## Vorläufer in der Kindheit finden

- "Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen."
- Therapeut: "Gab oder gibt es jemand, der so etwas sagte?"
- "Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen."
- · TherapeutIn: "Erzählen Sie etwas darüber"
- · Jetzt eröffnet sich die emotionale Geschichte.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

68

### Kindheit wieder erleben – sich vorstellen, das Kind von damals zu sein

- Therapeut: "Können Sie sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein (welches Alter?) und hier steht Ihr Vater? Was sagt und macht Ihr Vater?"
- · "Er hört nicht auf, mich zu quälen."
- "Ich sehe, wie viel Schmerz und auch Ärger da ist, wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater nicht aufhörte, Sie zu quälen."
- · "Ja, ich bin so wütend."

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

69

69

# 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.
- (Gruppe: Deshalb "akkommodiert" der Rollenspieler, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.)

\*Beschreibung bei Sulz und Lenz (2000)

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

70

# Eltern, die ich gebraucht hätte

- 1. Ther. spürt empathisch, was der Pat. gebraucht hätte
- 2. Ther: "Sie hätten gebraucht, dass z.B. jemand Ihnen beisteht/ er zu Ihnen hält/ er für Sie da ist …"
- 1. Pat. bestätigt oder korrigiert
- 2. Pat. kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
- 3. Ther. fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
- 4. Ther. fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
- Ther. wiederholt diesen Satz und sieht, welches Gefühl entsteht

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

71

71

# Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Patient in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt, schlägt der Therapeut einen zweiten Schritt vor, z.B. den idealen Vater (der Vater, der gebraucht worden wäre) hier in den Raum zu holen
- (Gruppe: ein Rollenspieler, der den "idealen Vater" spielt,)
- der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.
- Dieser sagt: Wenn ich da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest, als Du ein 6-jähriges Kind warst, hätte ich gesagt " Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt" und hätte Dich getröstet. Ich hätte gesagt "Du hast viel Zeit und ich helfe Dir."

72

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Das künstliche Glück

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

73

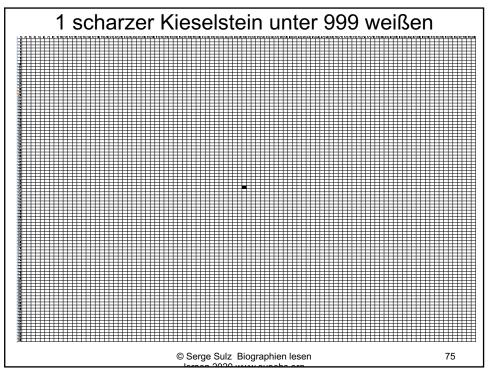
73

## Biographie: Phantasie gegen Realität 1 gute gegen 999 schlechte Erfahrungen:

## 1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1 von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild mit 999 weißen und 1 schwarzen Steinchen schauen, wo landet Ihr Blick immer wieder?
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

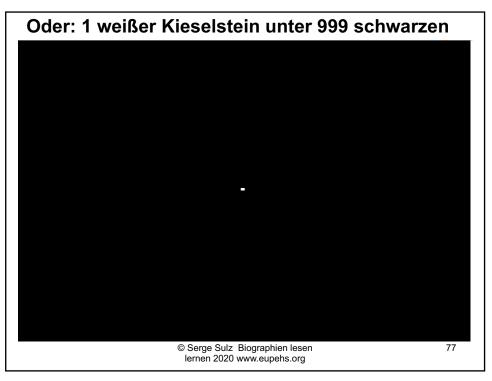
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org



## Das Seltene wirkt stärker als das Häufige

- Man meint, 1 von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild mit 999 weißen und 1 schwarzen Steinchen schauen, wo landet Ihr Blick immer wieder?
- Seine Wirkung ist also nicht 1: 999, sondern umgekehrt 999: 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org





#### Übung 4

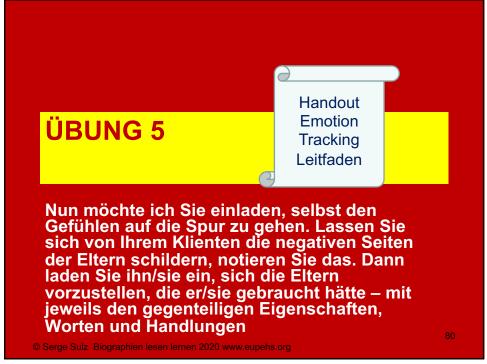
#### **Emotion Tracking Leitfaden**

- 1. Pat. berichtet über emotional belastende Beziehung
- 2. Ther. Hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
- 3. Ther: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
- 4. Ther: ... wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
- 5. Pat: stimmt zu oder korrigiert
- 6. Pat. erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
- 7. Ther. Spürt empathisch, was der Pat. gebraucht hätte
- 8. Ther: "Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht"
- 9. Pat. bestätigt oder korrigiert
- 10. Pat. kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
- 11. Ther. fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
- 12. Ther. fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
- 13. Ther. wiederholt diesen Satz und sieht, welches Gefühl entsteht
- 14. Ther. fragt, wo bei wem und wie heute das zu bekommen ist
- 15. Ther. fragt, was der Pat. tun müsste, um es zu bekommen

79

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

79





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

Made Make Instant Falsenda	The bound of the second of the
Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte	Er ist nie, sagte nie, macht nie
immer	
1	1
2	2
3	3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer,
	macht immer
1	1
2	2
3	3
	Biographien lesen 83

### Kindheits- und Lebensgeschichte von Psychotherapie-Patienten

Untersuchung mit dem VDS1-Fragebogen

(Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München)

© Serge Sulz Biographien lesen lerner 2020 www.eupehs.org

4

#### Vater

- Insgesamt charakterisieren 60 Prozent der Patienten den Vater als aggressiv, bedrohlich, abwertend und desinteressiert, aber auch als nicht greifbar, verschlossen und emotional labil.
- In der Beziehung zum Vater fühlten sich über 70 Prozent der Patienten lästig, überflüssig, zurückgewiesen, für seine Bedürfnisse instrumentalisiert und bedroht.
- Dennoch hatte der Vater für 30 Prozent der Patienten eine hohe Bedeutung.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

85

85

#### Vom Vater frustrierte Bedürfnisse

- Vom Vater frustrierte Bedürfnisse waren
   Selbstwert, Bindung und Homöostase, an vierter
   Stelle Orientierung und Identität.
- 80 Prozent der Patienten beschreiben erhebliche psychische und soziale Probleme des Vaters wie emotionale Labilität, Schwierigkeiten im Sozialkontakt, Depressionen und Alkoholismus.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

86

#### Mutter

- Über 60 Prozent der Patienten beschreiben die Mutter mit Eigenschaften wie unsicher, ängstlich, emotional labil, depressiv und verschlossen, aber <u>auch als</u> <u>abweisend</u>, aggressiv, bedrohlich, unberechenbar und desinteressiert.
- Die Beziehung zur Mutter beschreiben über 60 Prozent der Patienten als von Kälte, Abweisung, Grenzüberschreitung,
- aber auch aufopferndem und Schuldgefühle machendem Verhalten in Form einer Rollenumkehr mit Parentifizierung geprägt.
- Die <u>Bedeutung der Mutter ist geringer</u> als die des Vaters.
- Über 90 Prozent der Patienten nenne gravierende psychische Probleme der Mutter wie emotionale Labilität, Schwierigkeiten im Sozialkontakt, Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen und Essstörungen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

87

87

#### Von der Mutter frustrierte Bedürfnisse

- Von der Mutter frustrierte Bedürfnisse sind dieselben wie die vom Vater frustrierten, nämlich Selbstwert, Bindung und Homöostase,
- allerdings liegt hier <u>Angstfreiheit vor</u> <u>Aggressionsfreiheit</u> (beim Vater umgekehrt).
- An vierter Stelle werden Bedürfnisse nach Orientierung und Identität frustriert.
- Insgesamt liegen doppelt so viele Frustrationen von Zugehörigkeit wie von Homöostase- und Autonomiebedürfnissen vor.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Frustrierendes Elternverhalten

- Im VDS24 werden von den Patienten als frustrierendes Elternverhalten Selbstwert, Bindung und Homöostase angegeben, dieselben Bedürfnisse werden im VDS27 als die heute wichtigen genannt.
- Es finden sich bezüglich beider Eltern die von Cicchetti & Barnett (1991), Garbarino (1994) und Glaser (2002) genannten Kategorien emotionalen und körperlichen Missbrauchs.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

89

89

#### Eltern-Ehe

• Es wird über gravierende Belastungen der elterlichen Beziehung (90 Prozent) berichtet in Form von Dauerkonflikten mit ständiger Anspannung und Trennungsandrohungen bis zu körperlicher und psychischer Gewalt zwischen den Eltern mit Trennung und Scheidung.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Geschwister

 Die Geschwisterbeziehungen sind belastet (60 Prozent), besonders die zum altersmäßig nächsten Geschwister ist geprägt von Rivalität, Neid und Eifersucht, oft resultierend aus Bevorzugungen und Benachteiligungen der Kinder durch die Eltern.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

91

91

#### Beziehungen zu Gleichaltrigen

 Die Beziehungen zu Gleichaltrigen sind belastet, in Gruppen und Gemeinschaften Gleichaltriger besteht eine hohe Unsicherheit und Angst vor Zurückweisung (70 Prozent).

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Belastende Erlebnisse in Kindheit und Jugend

 sind Verlusterlebnisse (Trennung und Scheidung, Verlust wichtiger Bezugspersonen oder des Umfelds), Erfahrungen von Kränkungen, Zurückweisungen und Versagen sowie traumatische Erlebnisse wie körperliche und sexuelle Gewalt.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

93

93

#### Der elterliche Ausdruck von Gefühlen

- dem Kind gegenüber war seitens des <u>Vaters</u> bei 80 Prozent aller Patienten gekennzeichnet von Aggression, Bedrohung, Abwertung, Desinteresse und Gleichgültigkeit,
- bei 80 Prozent aller Patienten seitens der <u>Mutter</u> von <u>Aggression</u>, <u>Bedrohung</u>, <u>Abwertung und</u> <u>Gleichgültigkeit</u> sowie <u>Überbehütung</u>, <u>Grenzüberschreitung und Rollenumkehr</u>.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Die häufigsten Gefühle als Kind

 waren Traurigkeit, Angst, Freude und Wut, am meisten unterdrückt werden mussten Traurigkeit, Wut und Angst.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

95

95

#### Die Reaktion des Vaters auf die Gefühle als Kind

- waren bei 90 Prozent der Patienten Aggression, Unverständnis und Desinteresse,
- seitens der Mutter
- bei 80 Prozent der Patienten Betroffenheit, Aggression und Unverständnis.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Leistungserwartungen

 Leistungserwartungen der Eltern sind dysfunktional, es bestehen entweder Desinteresse oder überhöhte Erwartungen, die Reaktion der Eltern auf Erfolge sind aggressiv-bestrafend oder desinteressiert (60 Prozent).

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

97

97

#### Probleme im Leistungsbereich

- Weit über 80 Prozent der Patienten heute berichten über Probleme im Leistungsbereich,
- davon 40 Prozent über Probleme mit überhöhten Ansprüchen und Perfektionismus-Denken,
- 40 Prozent über **Versagensangst, Prokrastinieren** und eine geringe Leistungsbereitschaft,
- 20 Prozent über Aufgeben mit Scheitern und Versagen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

#### Probleme mit Gefühlen

- Fast 100 Prozent (99 Prozent) der Patienten berichten über Probleme mit Gefühlen,
- davon haben 13 Prozent Probleme mit der Wahrnehmung und dem Benennen von Gefühlen,
- 32 Prozent mit dem Ausdruck und Mitteilen von Gefühlen und
- 55 Prozent Probleme mit dem Aushalten und dem Steuern von Gefühlen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

99

99

#### Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen

 Über Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen berichten ebenso fast 100 Prozent (97 Prozent), dabei werden in erster Linie ein unsicherunterwürfig-abhängiges Verhalten mit Verlustangst und ein unsicherkontaktvermeidendes Verhalten mit geringer sozialer Kompetenz genannt.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

100

#### Entwicklungsstufe

- 77 Prozent aller Patienten der der vorliegenden Studie befinden sich auf einer prä-operativen Entwicklungsstufe\*:
- auf der impulsiven AFFEKT-Stufe (50 Prozent),
- auf der einverleibenden KÖRPER-Stufe (25 Prozent)
- und weitere 2 Prozent zwischen impulsiver und souveräner Entwicklungsstufe.
- Damit korrelieren die zentralen Angst- und Wutformen:
- am häufigsten sind Trennungsangst und Trennungswut,
- efolgt von Vernichtungsangst und Vernichtungswut,
- gefolgt von Angst vor Liebesverlust bzw. Wut, die Liebe zu entziehen

\*prä-operativ = limbisches System dominiert, noch kein kausales Denken mangels Entwicklung des präfrontalen Cortex möglich

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

101

101

#### **Fazit**

- Aufgrund der in sich konsistenten Ergebnisdatenlage ist davon auszugehen, dass die biographischen Marker als determinierende Einflussgrößen für die Entstehung der psychischen jeweiligen psychischen Erkrankung der Patienten der vorliegenden Stichprobe gewertet werden können.
- Weiterhin finden sich eindeutige Hinweise auf das Vorliegen eines unsicheren Bindungsstils bei nahezu der gesamten Stichprobe der vorliegenden Studie.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München, S.389

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

102

# Kindheit von Patienten mit depressiven und Angsterkrankungen

Untersuchung mit dem VDS1-Fragebogen

zur Lebens- und Krankheitsgeschichte:

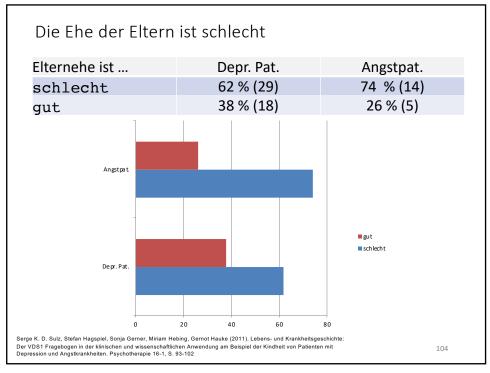
Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011).

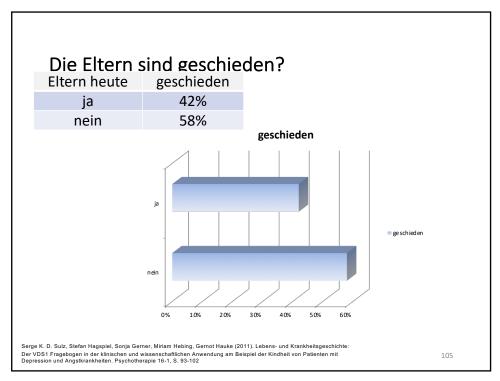
Lebens- und Krankheitsgeschichte: Der VDS1 Fragebogen in der klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten, S.93-112

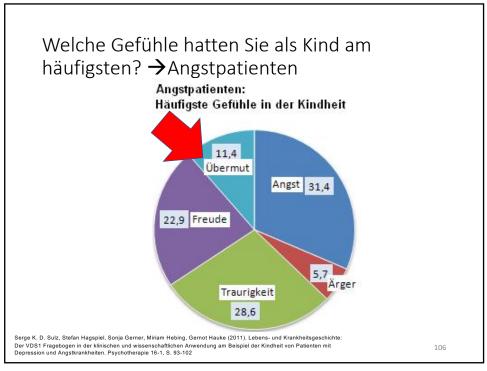
© Serge Sulz Biographien lesen lerner 2020 www.eupehs.org

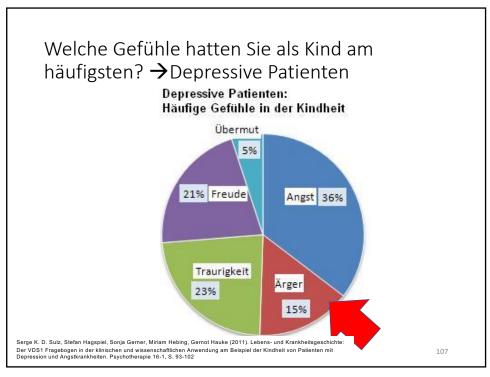
103

103









#### Kindheitsgefühle und Symptombildung: Ärger und Depression Übermut und Angst

	Depression	Angst
Ärger	80 % (16)	33 % (2)
Übermut	20 % (4)	67 % (4)
Gesamt	100 % (20)	100 % (6)

#### Exakte Wahrscheinlichkeit nach Fisher:

Exakte Signifikanz	Exakte Signifikanz
(2-seitig)	(1-seitig)
0,05*	0,05*

Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011). Lebens- und Krankheitsgeschichte: Der VDS1 Fragebogen in der Klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten. Psychotherapie 16-1, S. 93-102

## Eltern reagieren maladapativ auf Gefühle ihrer Kinder

#### Die Eltern von Angstpatienten

- reagierten häufiger gleichgültig
- reagierten seltener positiv

**Die Eltern von Depressionspatienten** reagierten häufiger aggressiv

Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011). Lebens- und Krankheitsgeschichte Der VDS1 Fragebogen in der klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten. Psychotherapie 16-1. S. 93-102

109

109

## Mütter reagieren maladapativ auf Gefühle ihrer Kinder

#### Die Mutter von Angstpatienten

- reagierte häufiger betroffen
- reagierte häufiger gleichgültig
- reagierte seltener positiv

#### Die Mutter von Depressionspatienten

- reagierte häufiger aggressiv
- reagierte häufiger mit Unverständnis

Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011). Lebens- und Krankheitsgeschichte: Der VDS1 Fragebogen in der Klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten. Psychotherapie 16-1, S. 93-102

## Väter reagieren maladapativ auf Gefühle ihrer Kinder

#### **Der Vater von Angstpatienten**

- reagierte häufiger gleichgültig
- reagierte seltener positiv

#### **Der Vater von Depressionspatienten**

• reagierte häufiger aggressiv

Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011). Lebens- und Krankheitsgeschichte Der VDS1 Fragebogen in der klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten. Psychotherapie 16-1. S. 93-102

111

111

#### Väter und Mütter

- Es fällt auf, dass Väter
- häufiger unangemessen mit Gefühlen umgehen als Mütter
- häufiger auf Gefühle nicht reagieren besonders bei Angstpatienten
- sehr häufig auf Gefühle nicht reagieren (57 %)

Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner, Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011). Lebens- und Krankheitsgeschichte: Der VDS1 Fragebogen in der Klinischen und wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der Kindheit von Patienten mit Depression und Angstkrankheiten. Psychotherapie 16-1, S. 93-102

#### Das Kind adaptiert auf diese maladaptiven Einflüsse der Eltern durch Bildung einer <u>Überlebensregel</u>

- die im Erwachsenenalter <u>dysfunktional</u> wird und zur Symptombildung führen kann

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

113

113



#### Bindungsmuster

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

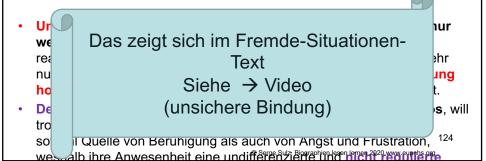
- Sichere Bindung: Das Kind findet <u>Eltern</u> vor, die zwischen 8 und 18 Monaten zuverlässig verfügbar sind, sie sind so feinfühlig, dass Geborgenheit, Schutz, Sicherheit und Vertrauen in die Welt gewährleistet ist. Sein Bindungsystem kann seine Aktivität herunterfahren und beruhigen.
- Unsicher-vermeidende Bindung: Eltern sind nicht zuverlässig da, zu oft und zu lange weg. Wenn sie da sind, wenden sie sich dem Kind nicht aktiv zu. Oder sie sind nicht gern da. Das Kind ist ihnen nicht so wichtig wie anderes im Leben. Wenn das Kind nicht brav ist, drohen sie mit Trennung und Verlassen. Eltern streiten sich so, dass das Kind befürchtet einen zu verlieren.
- Unsicher-ambivalente Bindung: Die Eltern zeigen in einem Moment viel liebevolle Zuwendung und im nächsten Moment aggressiven Ärger. Für das Kind ist nicht vorhersehbar, ob es auf eine wütende oder eine liebende Mama trifft.
- Desorganisierte Bindung: Für das Kind ist das Verhalten der Mutter überhaupt nicht vorhersehbar. Es gibt nicht nur das Wechselbad Ärger-Liebe sondern nichts woran es sich halten kann. Es findet keinen Weg¹@m emotional zu überleben. Innen und außensherrscht @haosowww.eupehs.org

123

#### Bindungsmuster

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

- Bindungsmuster ist im **Verhalten des Kindes** identifizierbar:
- Sichere Bindung: Das Kind erkundet den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum verlässt, weint es und sucht sofort ihre Nähe, wenn sie zurückkommt. Cortisol nur kurz erhöht
- Unsicher-vermeidende Bindung: Wenn die Mutter den Raum verlässt, ist das Kind weniger beunruhigt und sucht nach ihrer Rückkehr auch nicht sofort ihre Nähe. Bei diesen Kindern ist die emotionale Erregung herunterreguliert, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt, nur eine geringe Alarmierung entsteht. Cortisol jedoch erhöht



## Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

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

→ Wie versucht mein Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

125

125

#### 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?

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

126

#### Markierte Affektspiegelung

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

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

127

127

#### Affektregulierung als Produkt der Bindung

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

Das zeigt sich im Marshmallow-Test Siehe → Video

. (Walter Mischel: Der Marshmallow-Test)

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

128

#### Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten Theory-of-Mind-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

129

129

#### Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

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

(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

130

## Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

131

131

## Sicher bindende Mütter sprechen über Gefühle und Motive

- Mütter, deren Kinder eine sichere Bindung aufgebaut hatten, waren dadurch gekennzeichnet,
- dass sie <u>über Gefühle</u> und Motive von Handlungen mit dem Kind <u>sprachen</u>.
- Ihre <u>Erklärungen</u> mentaler Zustände führten dazu, dass das Kind Emotionen besser verstehen konnte (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).
- Auch ältere Geschwister f\u00f6rdern die Mentalisierungsf\u00e4higkeit eines Kindes (Jenkins & Astington, 1995).

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

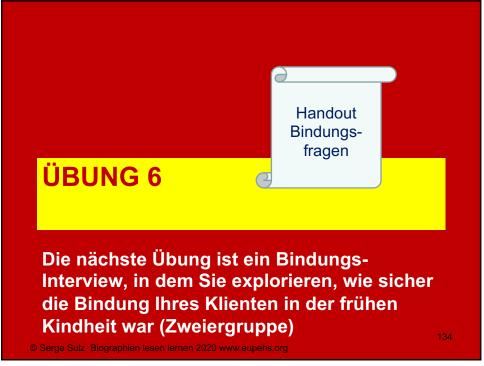
### Mentalisierungsfähigkeit der Mutter ist entscheidend

- Die Entwicklung der Mentalisierung hängt auch von der eigenen Mentalisierungsfähigkeit der Mutter ab (Fonagy, Steele, Moran, Steele & Higgitt, 1991).
- Fonagy et al. (2008) postulieren, dass eine Mutter das Baby von Geburt an als mentalisiertes Wesen, als "mentalen Akteur" betrachtet, indem sie von einem Überzeugungs- und Wunschzustand ausgeht. Dadurch ermöglicht sie allmählich ein "Kerngewahrsein eines mentalistisch organisierten Selbstgefühls" und eine gemeinsame Erfahrung von Mentalisierung.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

133

133



#### Übung 6

#### Bindungsfragen nach Sulz

- (jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)
- · Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
- Trennungen von der Mutter?
- Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
- Beschreiben Sie Ihre Mutter!
- Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
- Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
- Womit drohte sie dann?
- Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
- Wie waren Sie da miteinander?
- Wie war der Körperkontakt?
- Was brachte Geborgenheit?
- · Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
- Und heute? Wohligste Momente ...
- Haben Sie Angst vor Trennung?
- Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
- Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
- Wie gut können Sie allein sein?
- Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
- · Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

135

#### Übung 6

## Meine Zeichen von unsicherer Bindung ( ) 1. Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit

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

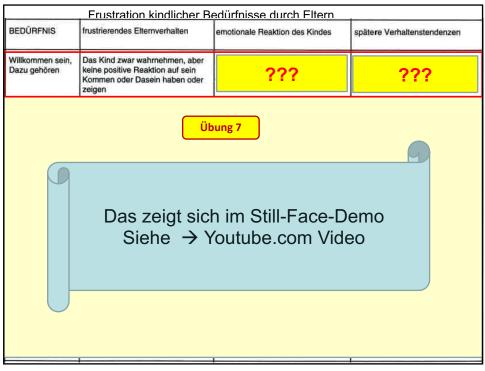
Summenwert unsichere Bindung

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

136







BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Willkommen sein, Dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen, aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen.	Angst vor Ablehnung & Feindschaft, Existenzangst, sich ausgeschlossen fühlen	eher schizoid (beziehungsmeidend,mißtrauisch rational)
		Mir fehlte Willkommensein	
		Übung 7	

	Frustration kindlicher B	edürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion.	???	???
		Übung 7	

	Frustration kindlicher B	edürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		-	1
52.0 VI 30	20 ad we see 32 w		-
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion.	Angst vor Alleinsein, Verlustangst, ungeborgen fühlen	eher dependent (Nähe &Gebor- genheit suchend, unterordnend)
		Mir fehlte Geborgenheit	
	<u> </u>	Übung 7	
	<u> </u>	Übung 7	
	<u> </u>	Übung 7	
	į	Übung 7	

	Frustration kindlicher E	Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Schutz, Sicher- heit, Zuverläss.	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, daß es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann	???	???
		Übung 7	•

	Frustration kindlicher B	edürfnisse durch Eltern	T
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
	<u> </u>	Übung 7	
Schutz, Sicher- heit, Zuverläss.	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, daß es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann	Angst allein äußeren Gefahren ausgesetzt zu sein, vor Unzuverläs- sigkeit	sich der Verfügbarkeit von Men- schen verischern - nicht allein sein können
	М	ir fehlte Schutz, Sicherheit	t, Zuverlässigkeit

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern				
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen	
Übung 7				
Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper- kontakt treten	???	???	
	Trugen			

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		-	
		Übung 7	
	Nicht das Gefühl der Liebe spüren	Angst vor Liebesverlust, sich	ambivalent verstrickte Beziehun-
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper- kontakt treten	ungeliebt fühlen	gen
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-		
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-	ungeliebt fühlen	
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-	ungeliebt fühlen	
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-	ungeliebt fühlen	
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-	ungeliebt fühlen	
Liebe erhalten	und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körper-	ungeliebt fühlen	

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern			
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7	
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden	???	???
	rugen		

		Übung 7	
Beachtung üt	ich in Gegenwart des Kindes berwiegend etwas wichtigerern uwenden	Angst vor Nichtbeachtung, sich nicht beachtet fühlen	entweder graue Maus oder ständig im Mittelpunkt sein müsend

### Provided				
Empathie, Verständnis  Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht	BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
ständnis ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht ???			Übung 7	
The control of the co			<u> </u>	

STATES PRODUCTION	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7	
	ı	Mir fehlte Verständnis, Em	pathie

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern				
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen	
		Übung 7		
Wertschätzung, Bewunderung,	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen, stattdessen Mängel rügen	???	???	

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern				
BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen	
		Übung 7		
Wertschätzung, Bewunderung,	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen, stattdessen Mängel	Angst vor Abwertung und Kritik, Gefühl der Minderwertigkeit	fehlendes Selbsteffizienzgefühl, evtl. extremer Ehrgeiz	

	Frustration kindli	cher Bedürfnisse durch Eltern		
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen	
Selbst machen, selbst können Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen		Insuffizienzgefühl	Unselbständigkeit	
Selbst- bestimmung, Das Kind keine eigenen Entschei- dungen über sich selbst treffen lassen		Gefühl der Unfreiheit und Fremd- bestimmtheit, Angst vor Kontroll- verlust & Schaden anzurichten	passiv-aggressiv (sich fügen, aber mit großem Sträuben) oder zwanghaft (Wut durch Zwanghaft. neutralisieren)	
Grenzen gesetzt & Dern Kind alles durchgehen lassen, Normen vermittelt keine Pflichten auferlegen, ihm diese nicht begründen		tyrannische Einsamkeit	in Beziehungen unglücklich einsam	
Gefordert und gefördert werden gelang/gewagt wurde. Keine Hilfestellung geben, damit etwas Schwieriges schließlich gelingt/ gelernt wird		Überforderungsgefühle	passiv	
Idealisierung. Vorbild haben  Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (statt- dessen z.B. seibstunsicher, submissiv, überemotional)		Etwas hervorbringen zu müssen, ohne jemals vorgemacht bekommen zu haben, wie es geht (Selbst- unsicherheit)	Identitätsprobleme (z.B. Geschlechtsrolle), auf äußere Idole fixiert bleiben	
Intimität, Hingabe, Erotik Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Mißbrauch, körperfeindliche Distanz		Scham, Hingabeangst	entweder sich promiskuitiv anbieten oder jegliche körperliche Nähe panisch meidend	
ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch das Kind abweisen (z.B. aus Inzestangst)	Abgewiesen fühlen	vorwurfsvoll in Beziehungen auf Abgrenzung reagierend	

	Frustration kindli	icher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen	Insuffizienzgefühl	Unselbständigkeit
		Mir fehlte Selbst macher  Übung 7	i, seidst keillich

	Frustration kindl	icher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Selbst- bestimmung,	Das Kind keine eigenen Entschel- dungen über sich selbst treffen lassen	Gefühl der Unfreiheit und Fremd- bestimmtheit, Angst vor Kontroll- verlust & Schaden anzurichten	passiv-aggressiv (sich fügen, aber mit großem Sträuben) oder zwanghaft (Wut durch Zwanghaft. neutralisieren)
		Mir fehlte Selbstbestimm Übung 7	ung, Freiraum

	Frustration kindl	icher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Mir fehlten Grenzen	
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, ihm	tyrannische Einsamkeit	in Beziehungen unglücklich einsam
bekommen	diese nicht begründen		1

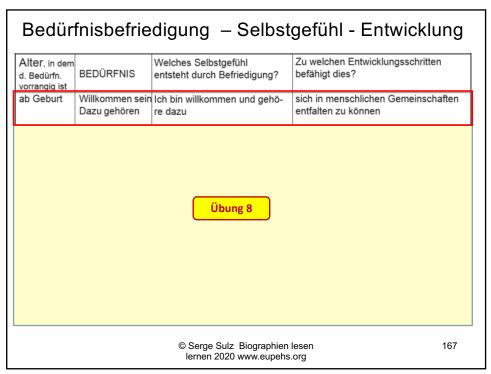
	Frustration kindl	icher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7	
Gefordert und gefördert werden	Nicht herausfordem, etwas zu probieren, das bisher noch nicht gelang/gewagt wurde. Keine Hilfe- stellung geben, damit etwas Schwieriges schließlich gelingt/ gelernt wird	Überforderungsgefühle  Mir fehlte Gefordert,	passiv Gefördert werden
			•

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7  Mir fehlte ein Vorbild, jema	and zum Idealisieren

		ndlicher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7	
		Mir fehlte Intimität, Hir	ngabe, kindliche Erotik

	Frustration kin	dlicher Bedürfnisse durch Eltern	
BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
		Übung 7	
ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch das Kind abweisen (z.B. aus Inzestangst)	Abgewiesen fühlen	vorwurfsvoll in Beziehungen auf Abgrenzung reagierend





Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung					
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?		
0 - 2 Jahre	Geborgenheit, Wärme	Ich kann Vertrauen haben	mit Selbstvertrauen der Welt neugierig zuwenden können		
	Übung 8				
	© Serge Sulz Biographien lesen 168 lernen 2020 www.eupehs.org				

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung				
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?	
1 - 2 Jahre	Schutz, Sicher- heit, Zuverläss.	Ich bin in Sicherheit	sich von der Familie trennen können	
Übung 8				
© Serge Sulz Biographien lesen 169 lernen 2020 www.eupehs.org				

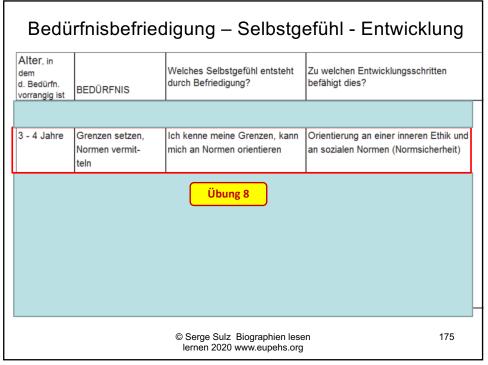
Bedür	Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung				
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?		
	Übung 8				
1 - 2 Jahre	Liebe erhalten	Ich bin liebenswert	sich lieben können		
	© Serge Sulz Biographien lesen 170 lernen 2020 www.eupehs.org				

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung				
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?	
		Übung 8		
1 - 2 Jahre	Aufmerksamkeit, Beachtung	Ich bin beachtenswert, hörens- wert, sehenswert	anderen Menschen mit Selbstachtung entgegentreten können	
	© Serge Sulz Biographien lesen 171 lernen 2020 www.eupehs.org			

Bedür	Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung						
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?				
		Übung 8					
2 - 4 Jahre	Empathie, Verständnis	Ich werde verstanden	Bedürfnisse & Gefühle spüren und zeigen können (offene Emotionalität)				
	© Serge Sulz Biographien lesen 172 lernen 2020 www.eupehs.org						

Bedür	Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung							
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?					
		Übung 8						
2 - 4 Jahre	2 - 4 Jahre Wertschätzung, Bewunderung, ich tue, wird geschätzt (kogn. Produktivität und Kreativität)							
1	© Serge Sulz Biographien lesen 173 lernen 2020 www.eupehs.org							

Bedi	ürfnisbefri	edigung – Selbstç	gefühl - Entwicklung
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
2 - 4 Jahre	Selbst- bestimmung,	Ich kann über mich bestimmen	Durchsetzungsfähigkeit
		Übung 8	
		© Serge Sulz Biographien le lernen 2020 www.eupehs.or	



	Bedü	rfnisbefried	ligung – Selbstg	efühl - Entwicklung				
	Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?				
	ab 4 Jahre	Fordern,	Ich stelle mich Herausforderun-	Aufgaben als Herausforderung erleben,				
L	Fördern gen, bekomme Förderung Solidarität  Übung 8							
	© Serge Sulz Biographien lesen 176 lernen 2020 www.eupehs.org							

Bedü	Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung					
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?			
		Übung 8				
ab 3 Jahre	Idealisierung, Vorbild	Ich habe Vorbilder, an denen ich mich orientieren kann	Übernahmekulturell und familiär vorgegebener Rollen			
			_			
	© Serge Sulz Biographien lesen 177 lernen 2020 www.eupehs.org					

Bedü	rfnisbefried	digung – Selbstg	efühl - Entwicklur	ng
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?	
		Übung 8		
ab 3 Jahre	Intimität, Hingabe, Erotik	Ich bewahre meine Intimität, genieße Erotik, ich kann/will mich hingeben	Hingabefähigkeit	
		© Serge Sulz Biographien lese lernen 2020 www.eupehs.org	en 17	78

Bedü	Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung					
Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?			
		Übung 8				
ab 4 Jahre	ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Ich liebe	zu einer reifen Liebesbeziehung			
© Serge Sulz Biographien lesen 179 lernen 2020 www.eupehs.org						



# Übung 9

# Negativer und positiver Aspekt der Eltern

- Positiver Aspekt von Vater oder Mutter: Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:
- Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
- Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

181

Übung 9

# Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem positiven Aspekt kommen von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr) und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte, wie es ihm nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden, der einen großen inneren Reichtum an seine Kinder weitergeben konnte und wollte
- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat, dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht, und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte, in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

182

182

### Übung 9

# Imagination oder Aufstellung: Holes in Roles

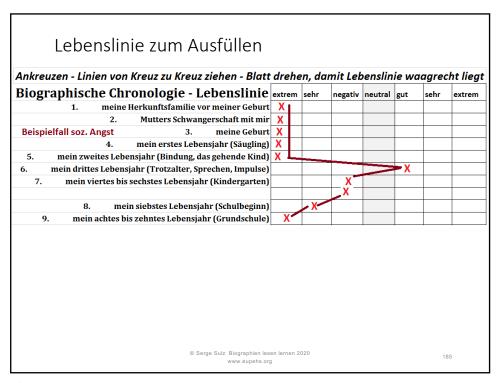
 Ich möchte Sie nun einladen (entweder Imagination in der großen Runde)

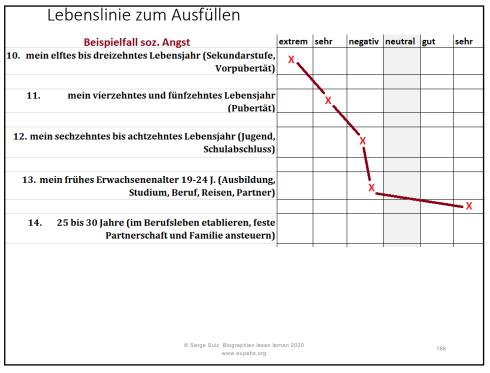
(oder eine einzelne Holes-in-Roles-Aufstellung)

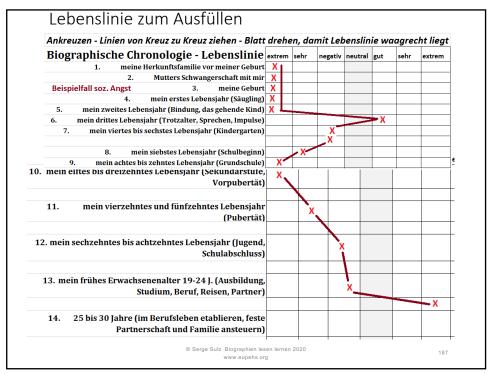
- Was h\u00e4tte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- · Welche Sätze hätten ihr/ihm gut getan?
- Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen (oder in der Aufstellung)

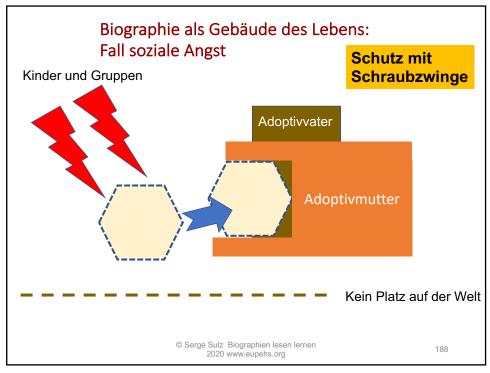
183

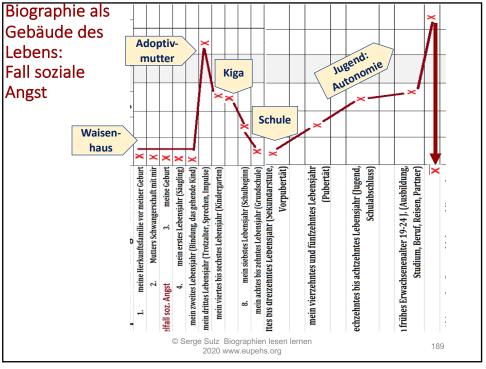
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

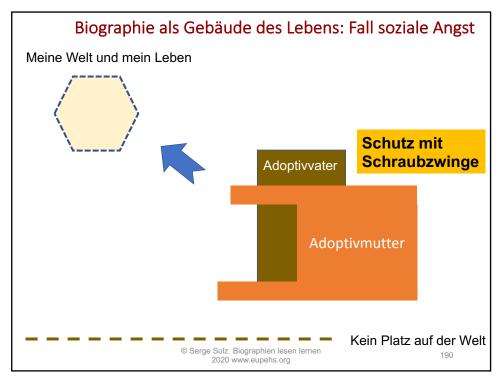


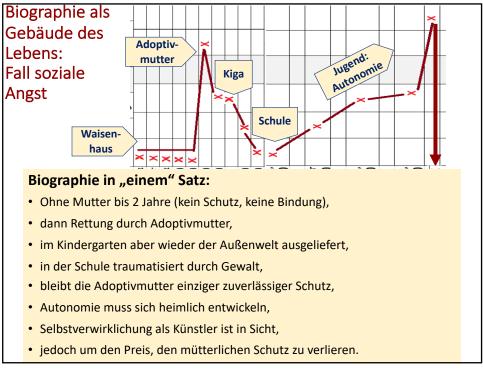














# Übung 10

# Praktisches Vorgehen

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

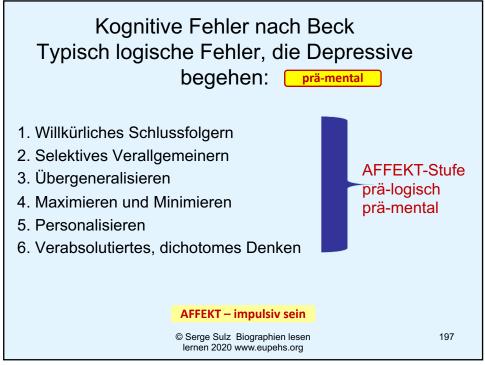
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

193

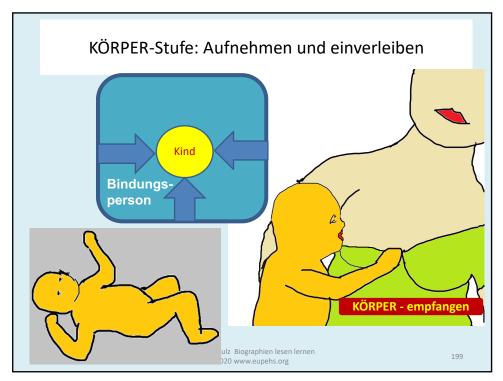
# Ankreuzen - Linien von Kreuz zu Kreuz ziehen - Blatt drehen, damit Lebenslinie waagrecht liegt Biographische Chronologie - Lebenslinie extrem sehr negativ neutral gut sehr extrem 1. meine Herkunftsfamilie vor meiner Geburt 2. Mutters Schwangerschaft mit mir 3. meine Geburt 4. mein erstes Lebensjahr (Säugling) 5. mein zweites Lebensjahr (Bindung, das gehende Kind) 6. mein drittes Lebensjahr (Trotzalter, Sprechen, Impulse) 7. mein viertes bis sechstes Lebensjahr (Kindergarten) 8. mein siebstes Lebensjahr (Schulbeginn) 9. mein achtes bis zehntes Lebensjahr (Grundschule)

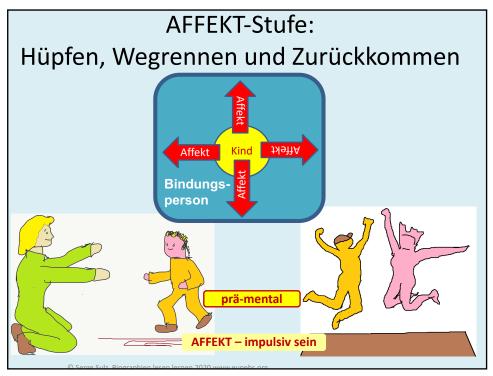
	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	ex
10. mein elftes bis dreizehntes Lebensjahr (Sekundarstufe,							
Vorpubertät)							
11. mein vierzehntes und fünfzehntes Lebensjahr							
(Pubertät)							+
12. mein sechzehntes bis achtzehntes Lebensjahr (Jugend,							+
Schulabschluss)							
13. mein frühes Erwachsenenalter 19-24 J. (Ausbildung,							+
Studium, Beruf, Reisen, Partner)							
							_
<ol> <li>25 bis 30 Jahre (im Berufsleben etablieren, feste Partnerschaft und Familie ansteuern)</li> </ol>							
15. 31 bis 35 Jahre (Vorankommen im Beruf, Ankommen in							+
der eigenen Familie, Freundeskreis)							
16. 36 bis 45 Jahre (Berufslaufbahn, Elternschaft,							+
Partnerschaft, Selbstverwirklichung)							_
17. Was gibt es sonst noch im Leben?							$\pm$
							Ŧ
18. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren							+
19. Anlass des jetzigen Therapiebeginns	lernen 202	0	1			195	+

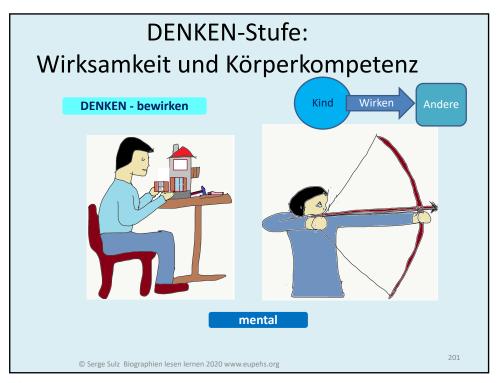


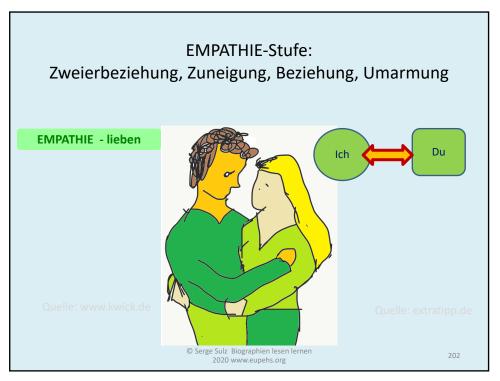


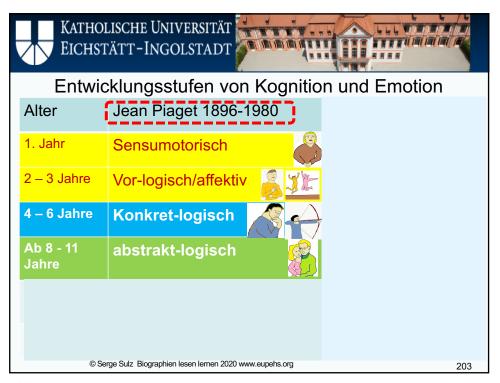


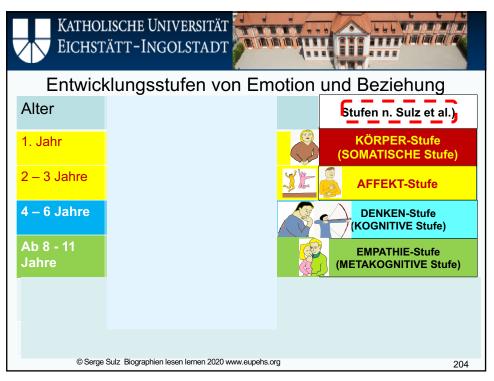


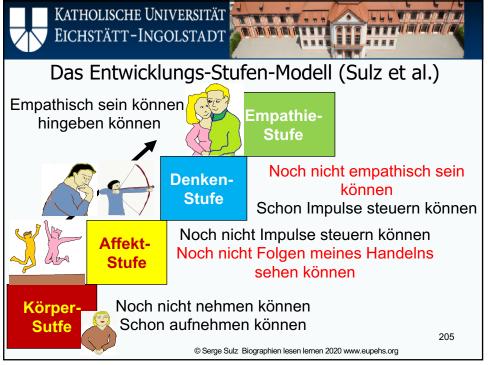












# Entwicklungsstufe

- 77 Prozent aller Patienten der der vorliegenden Studie befinden sich auf einem zumindest prä-operativen (prälogischen, prä-mentalen) Entwicklungsniveau:
- auf der impulsiven Stufe (50 Prozent),
- auf der einverleibenden Entwicklungsstufe (25 Prozent)
- und weitere 2 Prozent zwischen impulsiver und souveräner Entwicklungsstufe.
- Damit korrelieren die zentralen Angst- und Wutformen:
- · am häufigsten sind Trennungsangst und Trennungswut,
- · erfolgt von Vernichtungsangst und Vernichtungswut,
- gefolgt von Angst vor Liebesverlust bzw. Wut, die Liebe zu entziehen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

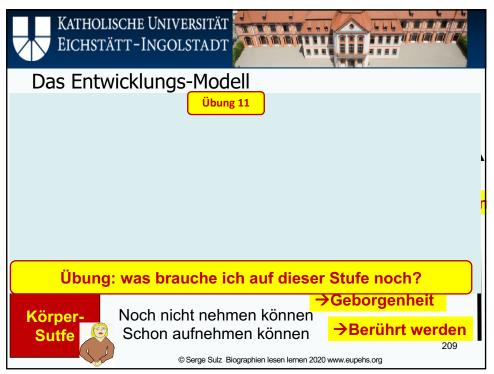
© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

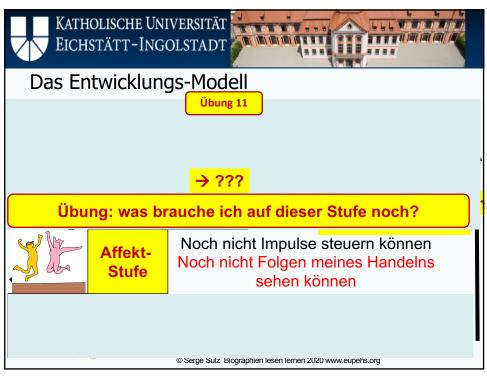
206

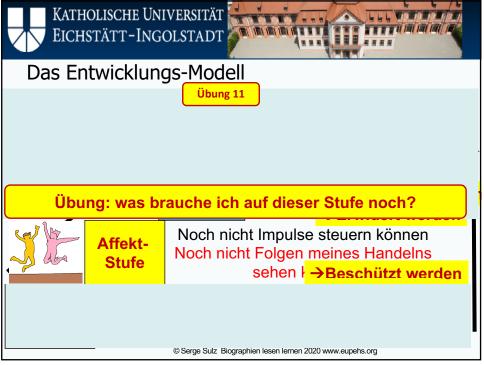
206

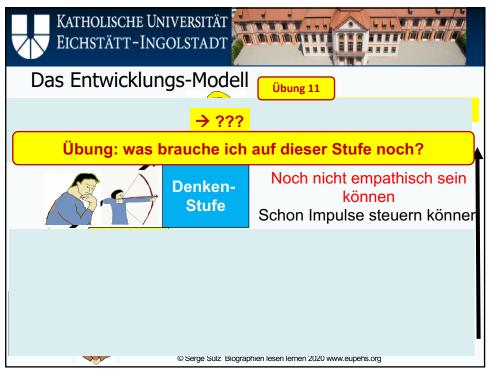


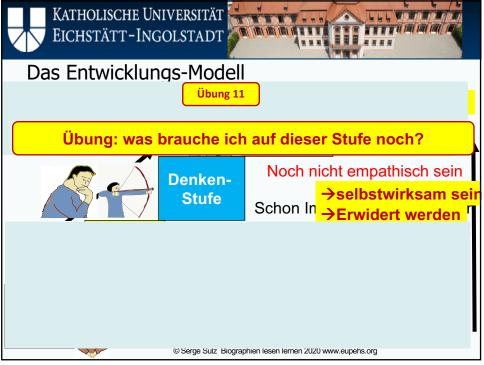




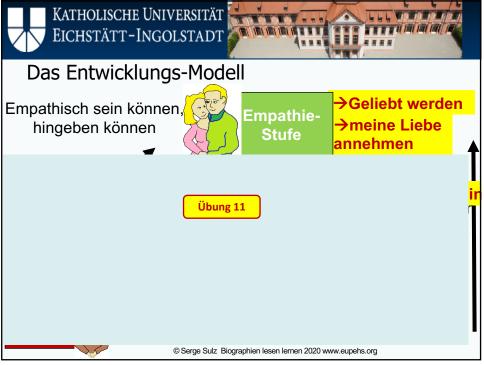






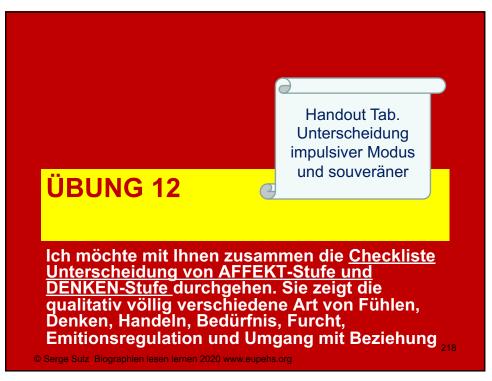












Nr.	AFFEKT-Stufe impulsiv	DENKEN-Stufe souverän -wirksam sein
1	Ungeduldig, ich möchte es gleich haben	Kann warten
2	Reagiert <u>aus dem Affekt heraus</u> und aus dem Bedürfnis heraus	Reagiert zielorientiert, weiß, was er will
3	Affekt übernimmt die Regie, er wird so stark, dass er das Handeln bestimmt	Der Wille ist Instrument der bewussten Selbststeuerung, er behält die Zügel in der Hand
4	Es wird im Moment <u>nur das eigene Anliegen</u> gesehen. Wie das für den anderen ist, spielt keine Rolle	Die Folgen eigenen Handelns, d. h. die Auswirkungen auf ihn, werden berücksichtigt
5	Der Affekt lässt erst nach, wenn er seine Funktion erfüllt hat, wenn also die Frustration beseitigt bzw. das Bedürfnis befriedigt ist	Der Affekt wird nicht so stark, dass er das Handelr bestimmt. Er bleibt so gering, dass er die Handlungsregulation nicht stört und diese effektiv bleibt
6	Wird nicht erreicht, was gebraucht wird, treten andere Gefühle ein, die den anderen dazu bewegen können, trotzdem noch das Gewünschte zu geben, z. B. Traurig sein führt zu Trost. Beleidigt sein zu Nachgiebigkeit des anderen. Hilflosigkeit führt zu Hilfsbereitschaft des anderen. Oder es erfolgt ein finaler Anlauf mit einem großen Wutausbruch, der den anderen erschreckt und kompromissbereit macht.	Wird das Ziel nicht erreicht, dass der andere in meinem Sinne handelt, entsteht Zorn und Unmut und die Zügel werden straffer gezogen, damit der andere sich doch meinem Willen beugt (Machtkampf). Oder man wird manipulativer, versucht den anderen rumzukriegen.

Übı	ing 12	
7	Der andere ist für mich und meine Bedürfnisbefriedigung zuständig und verantwortlich. Er hat, was ich brauche oder kann es mir verschaffen. Ich selbst kann das nicht. Deshalb ist er schuld, wenn ich frustriert bin.	Ich bin verantwortlich dafür, dass das geschieht, was ich will. Ich bin selbständig. Ich packe zu und nehme Aktionen und Projekte in die Hand.
8	Mein Denken ist nicht logisch, sondern wird ganz bestimmt von den sichtbaren Phänomenen. Ich stelle durch Denken keine Zusammenhänge her, keine logischen Schlussfolgerungen. Deshalb bedenke ich auch nicht die Folgen meines Handelns und bin oft völlig überrascht, bestürzt, entsetzt, weshalb der andere so und so handelt, wo ich doch nur	Mein Denken ist logisch, ich erkenne Ursache und Wirkung, allerdings noch nicht auf abstrakter Ebene, sondern auf der konkret vorgefundenen Welt meiner realen Wahrnehmung.
9	Ich bin nicht nur ein Emotions- und Bedürfnismensch, ich bin auch ein Beziehungsmensch. Ich brauche einen Menschen, der meine Bedürfnisse rasch genug und vollständig genug befriedigt. Also bleibe ich mit ihm in Kontakt und passe auf, dass er in der Nähe bzw. verfügbar bleibt.	Ich bin ein Denk- und Handlungsmensch.
10	Ich bleibe trotzdem egozentrisch. Die Gefühle und Bedürfnisse des anderen sind nicht im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit und	Ich bleibe egozentrisch, auch wenn ich erkenne, was der andere braucht. Ich gebe es ihm dann, wenn ich dadurch bekomme, was ich will.
-	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.e	eupehs.org

Üb	ung 12	
11	Kann nicht verstehen, dass der andere nicht so denkt und fühlt wie man selbst	Ist sich bewusst, dass der andere andere Bedürfnisse und Sichtweisen hat
12	Hält es nicht aus, wenn der andere eine deutlich andere Sichtweise hat als man selbst	Anerkennt die andere Sichtweise und kalkuliert sie in die eigene Handlungs- bzw. Kommunikationsstrategie ein
13	Bezieht Äußerungen und Handlungen des anderen auf sich: das war absichtlich für oder gegen mich	Ich bin zwar egozentrisch in meinen Anliegen, aber die erkenne die Welt und andere Menschen mit Hilfe meiner jetzt vorhandenen Theory of Mind (TOM). Das bedeutet, dass ich Handlungen anderer Menschen auf deren Bedürfnisse und Gefühle zurückführen kann und nicht auf mich beziehe.
14	Hat das Bedürfnis viel oder alles der wichtigen Bezugsperson mitzuteilen	Meine TOM ist meine Theorie, mit der ich logische Schlussfolgerungen ziehe, ohne das aber auszusprechen.
15	Ist in seinen Gefühlen und Gedanken gläsern, diese sind öffentlich	Das ist wie beim Karten spielen. Wenn der andere mitkriegt, was ich vorhabe und das gegen seine Interessen ist, würde das Veröffentlichen meine Selbstwirksamkeit minden.
16	Kann noch nichts für sich behalten	Ich habe Steuerungsfähigkeit bezüglich meiner Impulse, zügle also mein Mitteilungsbedürfnis zugunsten meiner Ziele
17	Kann noch nichts verheimlichen	Ich teile nur das mit, was mir hilft, den anderen dazu zu bewegen, in meinem Sinne zu han <u>de</u> ln
	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.e	upehs.org

Ubu	ing 12	
18	Kann noch nicht lügen und wenn er es kann, hält er die entstehende Spannung nicht aus	Ich kann auch lügen, wenn die Lüge mir mehr hilft, meine Ziele zu erreichen. Aber halt im Rahmen meiner Moral, die aber nicht sehr streng ist.
19	Ich habe <u>noch keinen Humor, keinen Witz,</u> denn das erfordert das Spielen mit gedanklichen Realitäten und Möglichkeiten	Witz, Scherz und Streiche gehören zu dem, was mir Spaß macht. Da gehört auch Situationskomik dazu. Oder Clownerien.
20	Ich werde in meinem Handeln noch nicht durch Moral gesteuert, sondern durch meine Bedürfnisse und Ängste. Ich unterlasse ein Verhalten, wenn ich Angst habe, dafür bestraft zu werden	Zu meiner Denkwelt mit TOM gehört bereits Moral, die meine Egozentrik begrenzt. Erlaubt ist, was mir nützt und dem anderen nicht zu sehr schadet.
21	Ich kann die Ursache meines Problems nicht logisch reflektierend finden	Ich kann das
22	Ich kann deshalb auch nicht die Lösung meines Problems logisch erschließen	Ich kann das
23	Ich kann mir nicht selbst helfen	Ich kann das
24	Ich bin auf die Hilfe anderer angewiesen	Ich brauche das nicht
25	Denken besteht aus Momentaufnahmen	Denken erkennt Zeitverläufe mit Ursache und Wirkung
28	Was ich denke oder sehe, ist Realität. (Äquivalenzmodus nach Fonagy, nicht mentalisierender Modus)	Äußere Realität und (inneres) Denken wird unterschieden. Ich prüfe, ob meine Wahrnehmung und meine Interpretation zutreffen
	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.e	222

Übung 12				
29	Es gibt im Erleben überwiegend nur  Gegenwart. Es wird noch nicht in die Zukunft gedacht. Deshalb bin ich oft und auch sehr überrascht, wenn etwas geschieht, das ich nicht erwartet habe.	Ich denke voraus, überlege die zukünftigen Folgen meines Verhaltens		
30	Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit	Ich brauche Selbstwirksamkeit (Kontrolle, Einfluss, selbst etwas machen können, selbst bestimmen können)		
31	Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung	Ich fürchte Kontrollverlust		
32	Meine Wut ist Trennungswut	Meine Wut ist, völlige Macht über Dich haben		
33	Ich kann hingehen und ich kann weggehen	Ich kann meine Impulse steuern, mich bremsen		
34	Ich kann nehmen und ich kann hergeben	Ich kann etwas bewirken		
35	Identität: Ich bin Bedürfnis, Gefühl	Ich bin klug (TOM), bin Wille, bin Kontrolle		
36	Ich habe noch keine gedankliche Theorie (TOM), wie andere Menschen denken, fühlen, was sich brauchen und wie ihr Verhalten dadurch bestimmt wird: Ich kann noch nicht in andere hineinschauen.	Ich habe eine Theory of Mind (TOM), mit der ich Verhalten anderer und mein Verhalten auf Bedürfnisse und Gefühle zurückführen kann. Ich kann in andere hineinschauen, so dass ich ihre Bedürfnisse kenne und sie berücksichtigen kann		
39	Es gibt <u>noch keine Vorstellung, welches eigene</u> Verhalten das frustrierende Verhalten des anderen in ein <u>befriedigendes</u> Verhalten umwandeln könnte	Ich entfalte Ideen, wie ich dafür sorgen kann, dass der andere sich nicht mehr frustrierend, sondern meine Bedürfnisse befriedigend verhält		
		223		
-	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org			

Übung 12			
40	Ich kann mich nicht selbst beruhigen, brauche	Ich kann mich selbst beruhigen, indem ich mir	
	jemand, der meine Gefühle aufnimmt und	überlege, wie man ein Problem lösen kann und	
	mich beruhigt	dann eine Lösung eines Problems herbeiführe	
41	Verlustangst bremst impulsives Verhalten	Steuerungsfähigkeit bremst impulsive Verhalten	
42	Das Selbstbild ist: Ich bin allein (ohne Dich)	Das Selbstbild ist: Ich schaffe es zur Not auch allein	
	nicht lebensfähig	(ohne Dich)	

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

224

224





# Übung 13

# Frau A.

**AFFEKT** 

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

Übung 13

# Frau A Fortsetzung 1

**AFFEKT** 

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

231

231

# Übung 13

# Frau A Fortsetzung 2

**AFFEKT** 

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

Die Markierungen dieser Seite sind kein Beleg für die AFFEKT-Stufe, sondern für die unsichere Bindung

232

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org





### Herr D.

### Übung 14

### **DENKEN**



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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

235

235

### Herr D. Fortsetzung

### Übung 14

DENKEN



- Als er realisierte, dass das alles ernst ist, kam über Nacht seine Depression.
- Wie aber ging er davor mit ihr um?
- Wenn sie Probleme hatte, konnte er ihr genau sagen, woher die kommen und was sie tun muss, um diese zu lösen.
- Kaum dass eine Klage von ihr ausgesprochen war, hatte er die Ursache parat und auch gleich die Lösung.
- Sie hörte schließlich nicht mehr auf, ihm Vorwürfe zu machen. Obwohl er sich bemühte, ihr keinen zusätzlichen Ärger zu machen.
- · Als sie handgreiflich wurde, hörte er mit seinen klugen Ratschlägen auf.
- Jetzt kamen Gefühle: Fassungslosigkeit, Unverständnis, Schuldgefühl obwohl er sich sicher war, dass er nichts Unrechtes getan hatte.
- Er konnte einfach nicht mitfühlend sein, verstand weder ihre tiefe Traurigkeit noch ihre heftigen Wut-Gefühle.
- Und landete als sie ihn verließ in einem Zustand von Hilflosigkeit, der ihn rasch depressiv werden ließ.
- Biographisch ist bekannt, dass er zu beiden Eltern eine gute Bindung hatte. Beide waren zuverlässig und gern da. Allerdings gaben Sie ihm liebevolle Zuwendung nur, wenn er für sie Leistung brachte. So wurde er ein schulischer und sportlicher Hinsicht ein kompetenter Junge, voll Ehrgeiz.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

### Übung 14

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

1. Funktionalität der Emotionsregulation (ein Gefühl wahrnehmen, benennen, seine Ursache erkennen, seine Situationsadäquatheit prüfen, die Gefühlsintensität modulieren können, aus dem Gefühl heraus verhandeln oder handeln können, ein Gefühl da sein lassen können, ohne gleich handeln zu müssen)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

### 2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung

(Introspektion = innere Prozesse wie Gefühle und Intentionen wahrnehmen können,

Selbstreflexion = innere Prozesse gedanklich betrachten und beurteilen können,

Identität = sich als zeitlich konstant bleibendes Wesen kennen)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

237

237

### Übung 14

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

### 3. Fähigkeit zur Selbststeuerung

(Impulssteuerung, Antizipation der Wirkung von Impulsen, Selbstwertregulation, verlieren können, Ambivalenzfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

### 4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung

(Gefühle des anderen wahrnehmen, empathisch sein können, Nähe und Distanz angemessen einhalten können)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

238

### Übung 14

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

### 5. Fähigkeit zur Kommunikation

(Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse mitteilen können)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

### 6. Fähigkeit zur Abgrenzung

(den Anderen als Person mit eigenen Wünschen und Zielen (an-)erkennen und sich vor Übergriffen wirksam schützen können, streiten können)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

239

239

### Übung 14

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

### 7. Fähigkeit zur Bindung

(sich emotional in einer dauerhaften Beziehung binden können, auch in Abwesenheit die innere Bindung aufrecht erhalten können (Objektkonstanz))

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

### 8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen

(als abgegrenztes Individuum einen Ausgleich zwischen eigenen und anderen Interessen herstellen können, z. B. durch Vereinbarungen und Regeln)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org 240

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

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

(einen Schlussstrich ziehen und die Bezugsperson verlassen können, wenn alle Versuche, wieder eine für beide Seiten befriedigende Beziehung herzustellen, gescheitert sind, zum Beispiel zwei Paar Therapien erfolglos waren)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

### 10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen

(Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)

0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

241

241

### Übung 14

### VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

### 11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen

(wirksame Bewältigungsstrategien, neue Bewältigungsstrategien erfinden können)

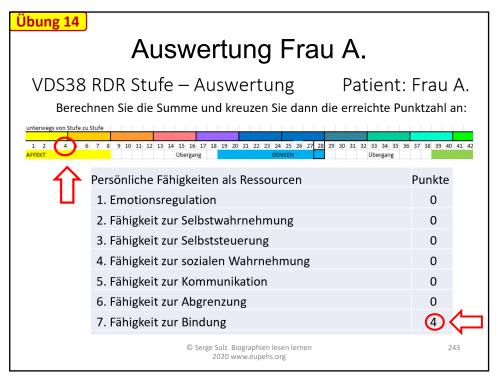
0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional funktional

### 12. Leidenskapazität

(Unvermeidbar Schmerzliches ertragen können, Unabänderliches akzeptieren können)

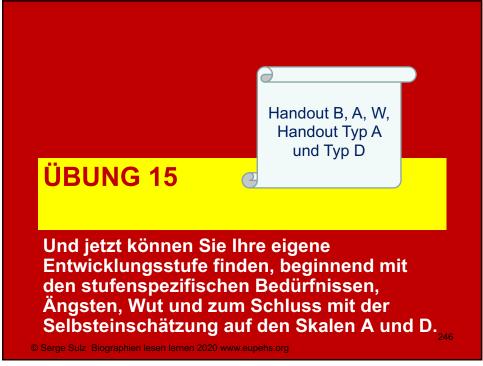
0 absolut 1 überwiegend 2 teils/teils 3 überwiegend 4 fast immer dysfunktional dysfunktional funktional

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org





VDS38	Herr	D.			
Berech	Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:				
unterwegs von Stufe zu S	Stufe				
1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2 22 2 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48				
AFFEKT	Übergang DENKEN Übergang		EMPATHIE		
	Persönliche Fähigkeiten als Resourcen	Punkte			
	1. Emotionsregulation	4	Übung 14		
	2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0			
	3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	4			
	4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0			
	5. Fähigkeit zur Kommunikation	0			
	6. Fähigkeit zur Abgrenzung	4			
	7. Fähigkeit zur Bindung	4			
	8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	0			
	9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	0			
	10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	4			
	11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	2			
	12. Leidenskapazität	0			
	RDR Ressourcen persönliche Fähigkeiten Summe	4	245		
	© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org				



### Meine **Bedürfnisse**: Ich brauche ...

Übung 15

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

- 1. ( ) Willkommensein 0....1....2....3....4....5
- 2. ( ) Geborgenheit 0....1....2....3....4....5
- 3. ( ) Schutz 0....1....2....3....4....5 • 4. ( ) Liebe 0....1....2....3....4....5
- 5. ( ) Beachtung 0....1....2....3....4....5
- 6. ( ) Verständnis 0....1....2....3....4....5
- 7. ( ) Wertschätzung 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten

Der Mensch (Bedürfnisse, Ängste, Wut, Persönlichkeit, nsregel www.cip-medienlebmæ012020 www.eupehs.org

247

### Meine **Bedürfnisse**: Ich will ...

Übung 15

248

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

### Autonomiebedürfnisse:

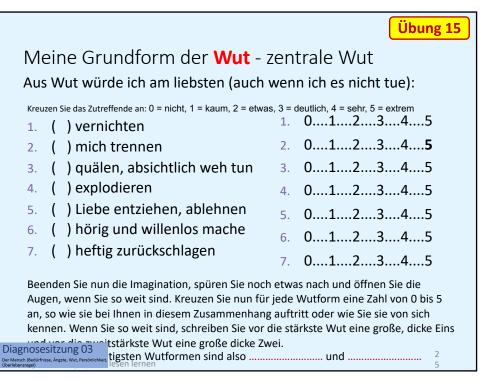
- 8. ( ) Selbständigkeit 0....1....2....3....4....**5**
- 9. ( ) Selbstbestimmung 0....1....2....3....4....5
- 10. ( ) Grenzen gesetzt bekommen 0....1....2....3....4....5
- 11. ( ) Gefördert/gefordert werden 0....1....2....3....4.....5
- 12. ( ) Ein Vorbild 0....1....2....3....4....5
- 13. ( ) Intimität 0....1....2....3....4....5
- 14. ( ) Ein Gegenüber 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten

### Meine **Bedürfnisse**: Ich brauche ... Übung 15 Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem **Homöostasebedürfnisse** 0....1....2....3....4....5 • H1: ( ) Eine angstfreie Bezugsperson 0....1....2....3....4....5 H2: ( ) Eine nicht bedrohliche Bezugsperson 0....1....2....3....4....5 · H3: ( ) Eine unbedrohliche Außenwelt 0....1....2....3....4....5 H4: ( ) Keine aggressiv machende 0....1....2....3....4....5 Bezugsperson H5: ( ) Gleich starke Eltern 0....1....2....3....4....**5** H6: ( ) Schuldfreiheit 0....1....2....3....4....5 • H7: ( ) Missbrauchsfreiheit Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern ( ) für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind also ...... und ...... Diagnosesitzung 03 © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

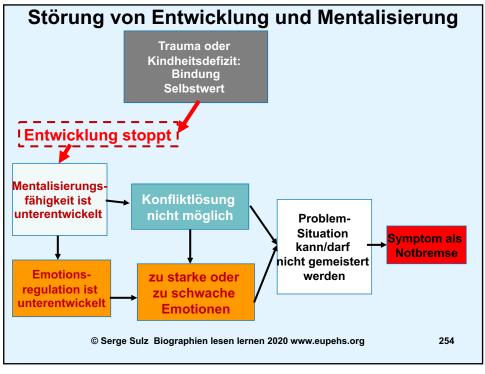
249

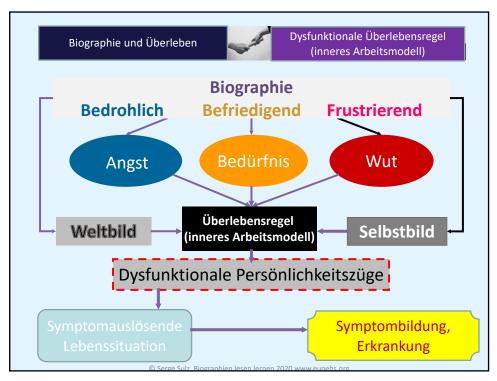
### Übung 15 Meine Grundform der **Angst** - zentrale Angst Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem Ich fürchte: 1. 0....1....2....3....4....5 1. ( ) Vernichtung 2. 0....1....2....3....4....5 2. ( ) Trennung 3. 0....1....2....3....4....5 3. ( ) Kontrollverlust – über mich ( ) Kontrollverlust – über andere 4. 0....1....2....3....4....5 ( ) Liebesverlust 5. 0....1....2....3....4....5 ( ) Hingabe 6. 0....1....2....3....4....5 ( ) Gegenaggression 7. 0....1....2....3....4....5 Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Angstform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Angst eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Angst eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Ängste sind also ...... und ...... und © Serge Sulz Biographien lesen Diagnosesitzung 03 250 ww.cin-medien.comlemen 2020 www.eupehs.org

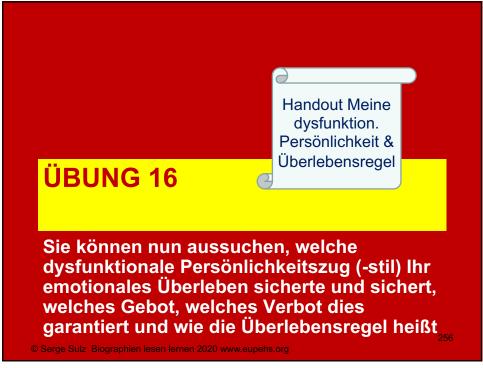


	Übung 15					
	SKALA A		SKALA D			
	Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wic	⊐ htig ist ur	nd um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen	$\neg$		
	Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen	·	ů ů			
( )	1.Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)		) 1.lch brauche Zeit zum Überlegen	$\neg$		
()	2.Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)		) 2.lch habe ein /Ziele			
( )	3.Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)		3.Ich habe einen Willen			
( )	4.lch handle schnell und auch unbedacht		) 4.lch <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>			
( )	5.Ich bedenke nicht so sehr das Morgen		) 5.Ich bin ausdauernd			
( )	6.Ich bin ungeduldig		) 6.Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann			
( )	7.Ich bin unselbständig		7.Ich weiß mir selbst zu helfen			
( )	8.Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen		) 8.Meine Überlegungen sind eher sprachlich			
( )	9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche		9.Ich handle aus bewusster Entscheidung			
( )	10.intiutives, assoziatives statt logisches Denken		) 10.Ich kann mich von außen betrachten			
( )	11.Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen		) 11.lch kann Menschen gut durchschauen			
( )	12.Kann mich nicht von außen betrachten		) 12. Ich weiß wie Menschen sind			
( )	13.habe keine gute Menschenkenntnis		) 13.Ich habe alles im Griff			
( )	14.gebe Verantwortung gern ab		) 14.Ich weiß wo's lang geht			
( )	15.Brauche den anderen als Problemlöser		) 15. Ich übernehme gern Führung			
( )	16.bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht		) 16.Projekt geht vor Beziehung			
( )	17.bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht		) 17.Ich bin nicht sehr einfühlsam			
( )	18.Schmiege mich gern an		) 18.Ich weiß was ich kann: ich bin effektiv			
( )	19.esse der trinke evtl. zu viel		) 19.Ich bin selbstbewusst			
( )	20.Kann mich schwer selbst begrenzen		) 20.lch brauche andere nur wenig			
	Summe		Summe			
	Bitte zählen Sie die Zahl der Kreuzchen für jede Skala					
	Auswertung:	İ				
( )	Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala A	( )	) Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala [	)		
( )	Skala A beschreibt mich ziemlich gut	( )	) Skala D beschreibt mich ziemlich gut			
( )	Gefühlsmäßig bin ich eher Typ A	( )	) Gefühlsmäßig bin ich eher Typ D			
	( ) Gefühlsmäßig bin ich eher Typ A  Serge sutz Biographien lesen lernen  2020 www.eupehs.org					

# Störung der Entwicklung durch die Überlebensregel © Serge Sulz Biographien lesen lenen 2020 www.eupehs.org







Übung 16	
l 'Meine dystunktionalen Persönlichkeits-Stile 🕕	Meine Punkte:
Skala 2: dependent  Skala 3: zwanghaft  Skala 4: passiv-aggressiv  Skala 5: histrionisch  Skala 6: schizoid  Skala 7: narzisstisch  Skala 8: emotional instabil  Skala 9: paranoid  Mich ganz am anderen ausrichten  Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur  Nicht offen opponieren  Im Mittelpunkt, affektiv expressiv  Lieber allein, nicht emotional einlassen  Skala 8: emotional instabil  Heftige Gefühle regieren mich	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: ( Punkte) 2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: ( Punkte) 3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: ( Punkte)  Diagnosesitzung 03  Der Mensch (Bedürfnisse, Angste, Wu, Persönlichkeit)	

Das Gegenteil: Was meine Persönlichkeit vermeidet ( <u>wozu</u> ich so bin)				
Ich muss immer so sein: (dysfunktionale Persönlichkeit)	Und darf nicht so sein: (Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)			
Skala 1: selbstunsicher Skala 2: dependent Skala 3: zwanghaft Skala 4: passiv-aggressiv Skala 5: histrionisch Skala 6: schizoid Skala 7: narzisstisch Skala 8: emotional instabil Skala 9: paranoid	durchsetzend selbständig spontan offen konfliktfreudig unauffällig beziehungsbezogen, gefühlvoll durchschnittlich gelassen, sicher vertrauen			
Übung 16  1. Ich muss	und darf niemals			
Dysfunktionale Persönlichkeiten sollen einen Zweck erfüllen, ein Ziel erreichen. Deshalb fragen wir nicht warum wir zum Beispiel selbstunsicher sind, sondern wozu. Dies finden wir auf der rechten Seite obiger Tabelle. Dieses Verhalten wird von unserer Überlebensregel verboten und steht in dem Teilsatz "und wenn ich niemals"				

### Meine <u>Überlebensregel</u> zu meinem dysfunktionalen Persönlichkeitszug Nur wenn ich immer ..... bin (dysfunktionale Persönlichkeit) Und wenn ich niemals ..... (Gegenteil d. Persönlichkeitszugs und Wut zeigen) Übung 16 bewahre ich mir ..... (Bedürfnis) Und verhindere ...... (Angst) (Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht) Zuerst muss der Satz noch vervollständigt werden, indem bei dem Teilsatz "und wenn ich niemals wütend bin, ..........." das Gegenteil des Persönlichkeitszugs eingetragen wird. Dieses kann aus der nachfolgenden Folie abgelesen werden. Patient und Therapeutin lassen diesen Satz auf sich wirken. Der Patient braucht vielleicht einige Zeit, um sich mit ihm zu identifizieren. Wenn er zu jedem Teilsatz sagen kann "Ja so ist es", dann erkennt er sich wieder. Das aber eine mächtige, extrem strenge Handlungsanleitung darin steckt, gilt es erst, sich bewusst zu machen. Ich darf nicht anders sein und nicht anders handeln. Das würde große Angst machen.hier wird deutlich, wozu z.B Selbstunsicherheit Diagnosesitzung 03 © Serge Sulz Biographien lesen © Serge Suiz Biographiem leser lernen 2020 www.eupehs.org

259

	VDS35b Einfluss der Überlebensregel	icht	Übi	ung 16	3= se
1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom	0	1 - etwas	2	3-36
	Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr				
	glauben Sie an ihre Richtigkeit?			_	
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel	0	1	2	3
	Ihr Erleben und Verhalten?				
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative	0	1	2	
	Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre				
	Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der				
	Vernunft her)?				
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem	0	1	2	
	Verstoß gegen die Überlebensregel?				
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer	0	1	2	
	Überlebensregel?				
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre	0	1	2	;
	Überlebensregel zu handeln?			26	50
	© Serge Sulz Biographien lesen	lerner	n 2020 www.eu	pehs.org	



### Zur Erinnerung: primäre und sekundäre Gefühle

- Ein primäres Gefühl oder eine primäre Emotion ist ein Gefühl, dass eine ganz natürliche spontane Reaktion in einer Situation auf das Verhalten eines anderen Menschen ist. Es tritt reflexhaft auf, lange noch bevor das situative Signal unseren Kortex erreicht. Limbisches System und Amygdala sind bestimmend. Es führt zu einem primären Handlungsimpuls, ohne reflektierende Prüfung von dessen Angemessenheit.
- Ein sekundäres Gefühl ist ein Gefühl, dass nach einer genaueren kognitiven Betrachtung des situativen Geschehens auftritt und an die Stelle des primären Gefühls tritt. Das innere Arbeitsmodell bzw. die Überlebensregel verbieten oft das primäre Gefühl sodass gegensteuern und das sekundäre Gefühl eintreten muss und zu einem sekundären vermeidenden Verhalten führt, dass leider oft eine wirksame Meisterung der Situation unmöglich macht.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

### Zur Erinnerung: primärer und sekundärer Selbstmodus

- Ein **Selbstmodus** ist ein psychischer <u>Zustand</u>, der <u>charakteristische</u> Art des Denkens, Fühlens und Handelns aufweist und zudem für ihn typische Bedürfnisse gehören, vergleichbar mit einem Persönlichkeitsstil. Im Gegensatz zu diesem ist er aber nicht so beständig, sondern wechselt öfter, kann eventuell nur einige Minuten dauern. Deshalb ist die Unterscheidung von Persönlichkeitsstil und Selbstmodus hilfreich.
- Ein primäres Selbstmodus ist ein psychischer Zustand, auf einer bestimmten Entwicklungsstufe <u>natürlicherweise</u> <u>Erleben und Verhalten eines Menschen ausmacht</u>. Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erfolgen bestmöglich.
- Ein sekundäres Selbstmodus ist ein psychischer Zustand, der nach schwierigen Kindheitserfahrungen <u>aus einem</u> <u>inneren Arbeitsmodell/Überlebensregel resultiert</u>. Deren Gebote und Verbote engen das Verhaltensrepertoire ein, sodass primäre Emotionen und spontane Handlungen ebenso verboten sind wie bestimmte Bedürfnisbefriedigungen.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

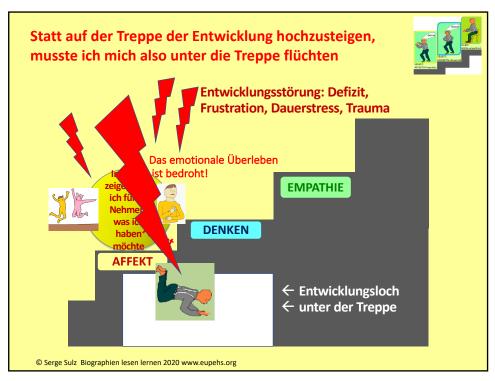
263

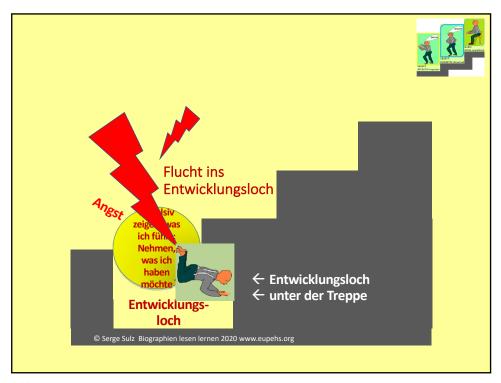
263

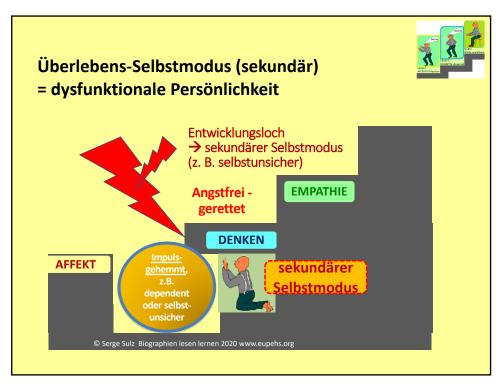


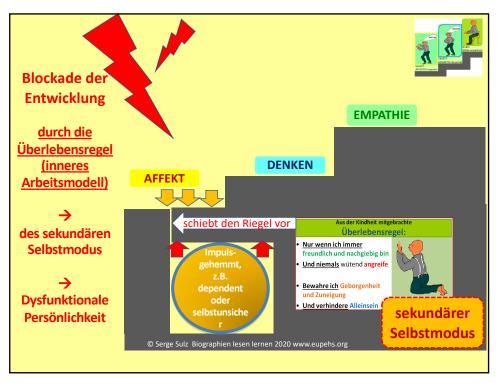


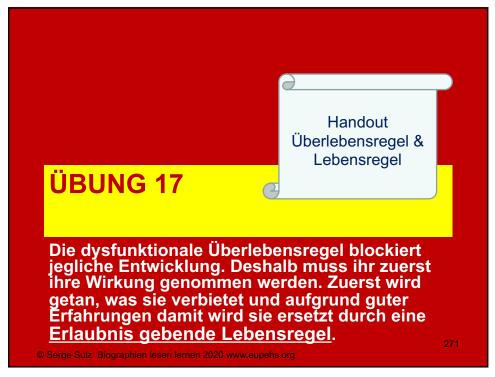














### Die neue <u>Erlaubnis gebende</u> Lebensregel fördert Entwicklung

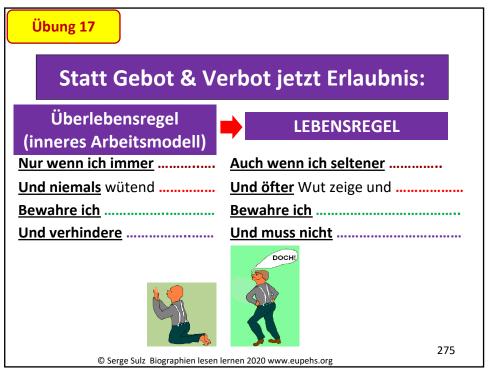
- Jeder/jede kann eine neue Lebensregel bilden
- Jeder/jede kann seinen primären Selbstmodus finden
- Jeder/jede kann sich weiter entwickeln
- Jeder/jede kann sein Versteck unter der Treppe der Entwicklung verlassen
- Jeder/jede kann seine Vitalität zurückerobern
- Jeder/jede kann den Übergang schaffen

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

273

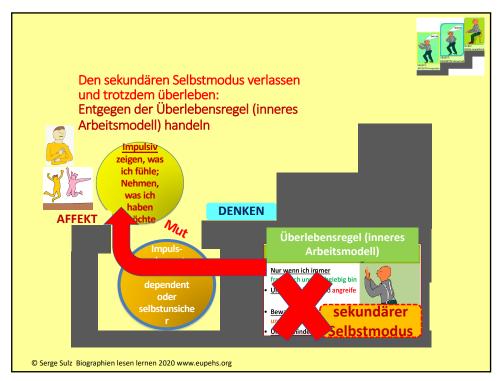
273

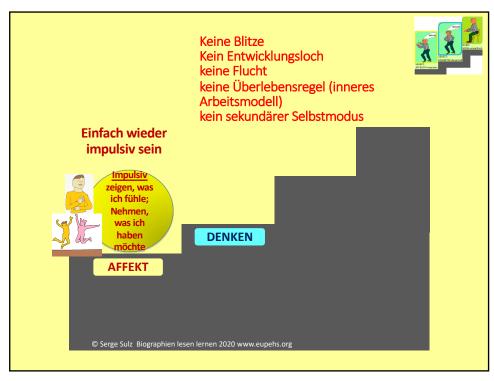
### Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis: Beispiel Überlebensregel **LEBENSREGEL** (inneres Arbeitsmodell) Nur wenn ich immer freundlich Auch wenn ich seltener und nachgiebig bin freundlich und nachgiebig bin **Und niemals** wütend angreife **Und öfter** wütend angreife Bewahre ich Geborgenheit und **Bewahre ich Geborgenheit und** Zuneigung Zuneigung **Und verhindere Alleinsein Und muss nicht Alleinsein** fürchten 274 © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

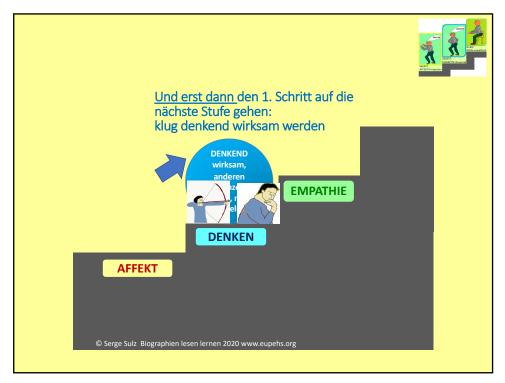


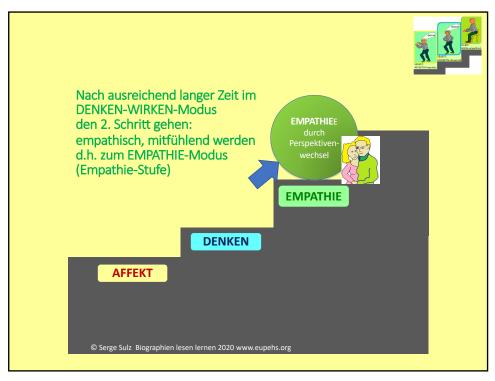


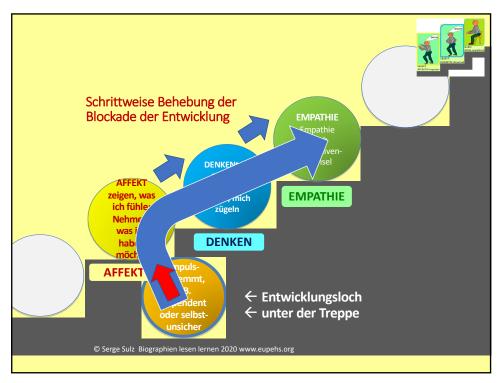


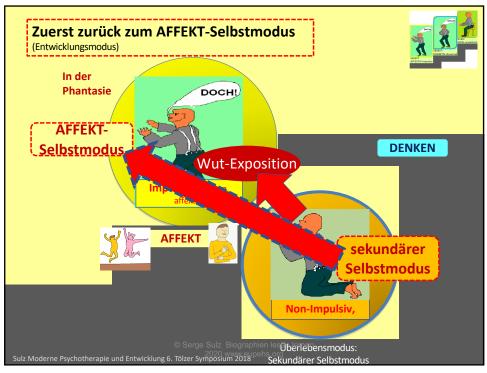


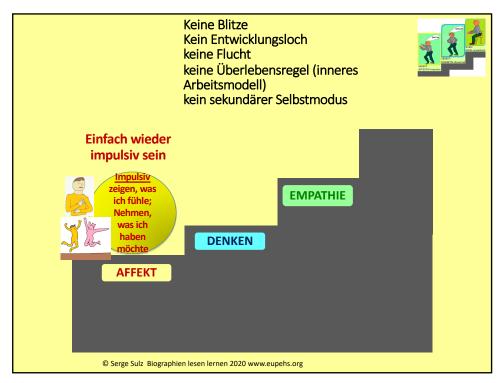










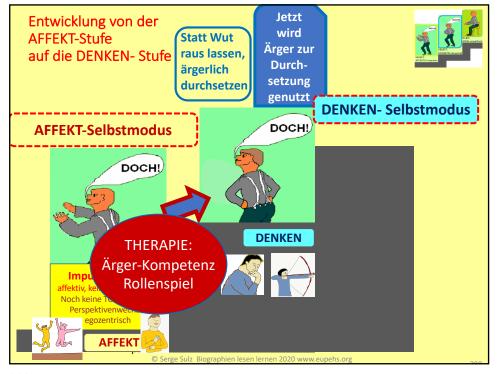


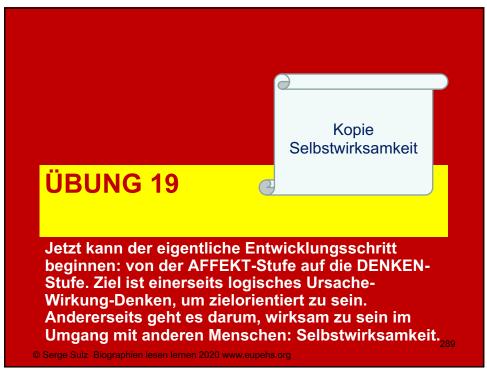


### 

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020







### Übung 19

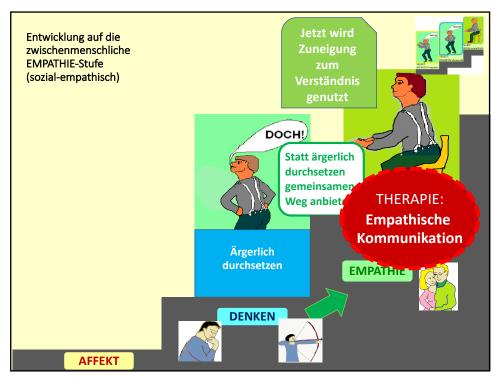


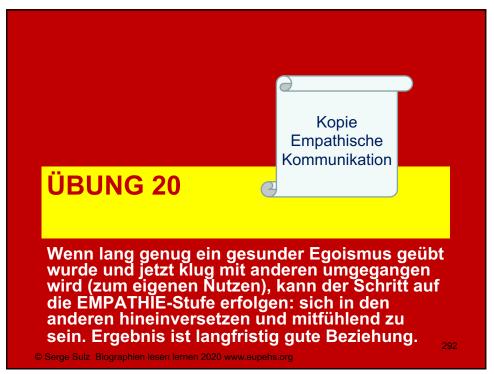
### Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Schwierige Situation mit Problem-Bezugsperson
- Bewusst machen, welches Verhalten frustriert
- .....
- Ärger spüren
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...... (Ärger kompetent kommunizieren)
- Das frustriert mein Bedürfnis nach ......
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst .....

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020

290





### Übung 20 **Empathische Kommunikation** Situation • Die Situation, die ärgerliche Gefühle auslöste • Der Umstand /Dein Verhalten Frustration führte bei mir zu großer/m ...... Emotion Das hat mein Bedürfnis nach ...... Bedürfnis • Ich hätte mir gewünscht, dass Du Wunsch • Befriedigung • Das hätte mein **Bedürfnis** nach ...... befriedigt • Gutes Gefühl • Darüber hätte ich mich sehr gefreut. 293 © Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

293









### Entwicklungsstufen und Selbstmodus

Wer auf der Empathie-Stufe angekommen ist, befindet sich im sogenannten qual Selbstmodus.

Von Geburt an befinden wir uns in einer natürlichen Reise im primären Selbstmodus. Das ist im ersten Lebensjahr der KÖRPER- Modus und im zweiten und dritten Lebensjahr der AFFEKT-Modus.

Elterliche Frustrationen führen dazu, dass wir unter die Treppe der Entwicklung in einen sekundären Selbstmodus flüchten müssen (dysfunktionale Persönlichkeitszüge), wie es unsere dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) gebietet.

Erst wenn wir diese Mithilfe einer Erlaubnis gebenden Lebensregel ablegen konnten, können wir uns von der AFFEKT- Stufe ausgehend auf die DENKEN- Stufe entwickeln, die dem tertiären Selbstmodus entspricht. Von dieser aus ist dann die Entwicklung zur EMPATHIE- Stufe und zum quartären Selbstmodus möglich:

Primärer Selbstmodus KÖRPER- und AFFEKT-Stufe

Sekundärer Selbstmodus dysfunktionale Persönlichkeitszug

Tertiäre Selbstmodus DENKEN-Stufe Quartäre Selbstmodus EMPATHIE- Stufe

Wichtig ist, dass die Fähigkeiten früherer Entwicklungsstufen stets verfügbar bleiben, je nachdem wie es eine Situation erfordert, zum Beispiel große Wut verspüren und zeigen oder einen Angreifer ärgerlich zurechtweisen.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

298



### 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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

300

## Abschluss meiner Kindheit Brief an die Eltern in der Imagination

301



### **Imagination Abschluss meiner Kindheit 1**

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

"Liebe Mutter. lieber Vater. Du ...

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

303

303

### Imagination Abschluss meiner Kindheit 2

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

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

### Imagination Abschluss meiner Kindheit 3

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

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

305

305

### Imagination Abschluss meiner Kindheit 4

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

### Imagination Abschluss meiner Kindheit 5

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

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

307

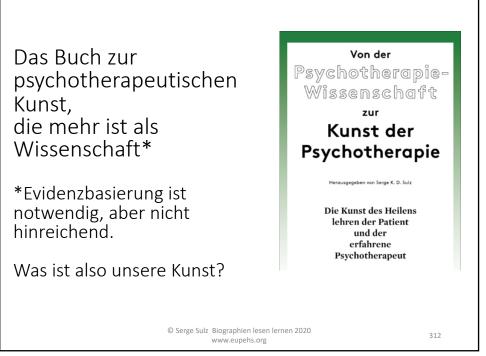
307



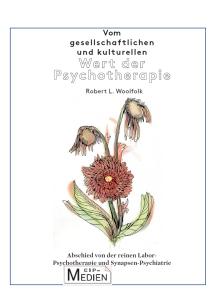








Das Buch zu meinen Werten als PsychotherapeutIn und zu meiner psychotherapeutischen Identität



© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

313

313

### Vielen Dank! Und ...



Sie erreichen mich so: Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155 80634 München

Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com www.serge-sulz.de Willkommen in der Kunst Des Lesens der Biographie und der modernen Entwicklungspsychotherapie und der

mentalisierungsbasierten Verhaltenstherapie

Literatur siehe Sulz 2017b,c

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

314

### Literatur



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

315

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

315

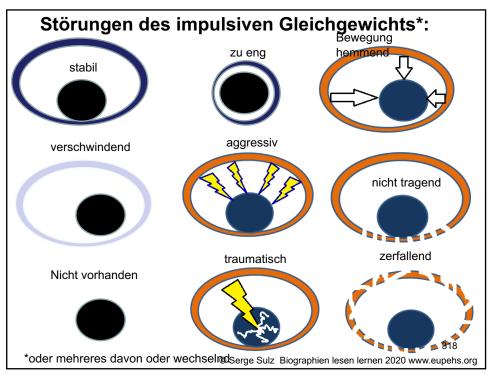
### Literatur

- 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 (2009): Als Sisyphus seinen Stein Iosließ Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz, S. (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. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen. München: CIP-Medien.
- → Siehe auch Vorträge und Kurse in Informatives/Kostenlose Downloads
- → www.cip-medien.com

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org



© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org



### Bindungsmuster

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

- 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.

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

319

319

### Emotionsregulation (Affektregulierung)

© Serge Sulz Biographien lesen lerner 2020 www.eupehs.org

320



### Meine Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut	
Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn	
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Missmut	
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld	
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz	
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Hass	
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung	
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Misstrauen	
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid	
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht	
Gelassenheit		Ekel		
Überlegenheit		Schreck		
Dankbarkeit				
Vertrauen Kreuzen Sie die beiden wichtigsten Gefühle jeder				
Liebe	iebe Spalte an – die Gefühle, die Sie oft bzw. intensiv haben			
Rührung				

Kreuzen Sie alle Gefühle an, die Sie immer wieder haben!

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

321



### Zu welchen Handlungen bewegte Sie Ihre Gefühle?

- Wenn Sie Ihre 3 wichtigsten Gefühle betrachten
- a) welches ist das wichtigste, das zweit- und drittwichtigste Gefühl?
- 1. ...... 3. ......
- b) In welcher Situation tritt das Gefühl auf (ganz konkret)?

- d) Ist Ihre Handlung Bewegung oder Gegenbewegung?
- Ergebnis: Welchen Gefühlen werden Sie nicht gerecht, indem Sie eine Gegenbewegung durchführen statt dem Gefühl zu folgen?
- 1. .....
- 2.....
- 3. .....

(aus Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien 2009)

© Serge Sulz Biographien lesen lernen 2020 www.eupehs.org

