

# HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

MVT-Seminar 10.7.2024 Bad Tölz  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Leitung Serge Sulz

Zeiten: 14 bis 17.30 Uhr

# MVT-Seminar 10.7.24 Bad Tölz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

### Schwerpunkte dieses Seminars:

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

# MVT-Seminar 10.7.24 Bad Tölz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

### Übungen:

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

## MVT-Seminar 10.7.24 Bad Tölz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

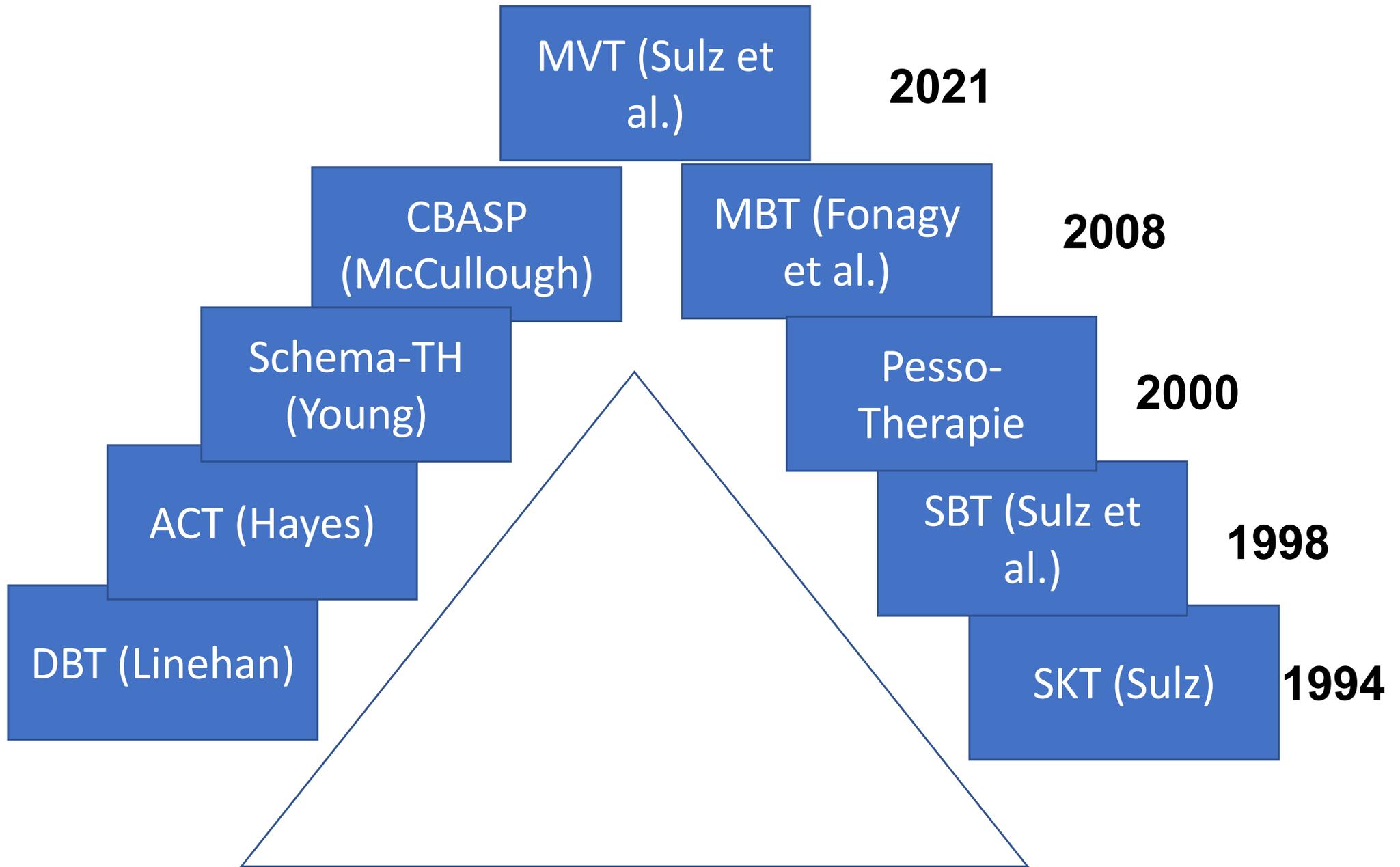
- Die aktualisierten Folien dieses Seminars
- (Stand 10.7.24.) können Sie herunterladen unter:  
→ [www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)
- <https://eupehs.org/wp-content/uploads/Sulz-MVT-Tölz-10.7.24.pdf>

## MVT-Seminar 10.7.24 Bad Tölz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

# HEILUNG DER VERLETZTEN SEELE

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

# Neue Psychotherapien (Zeitachse)

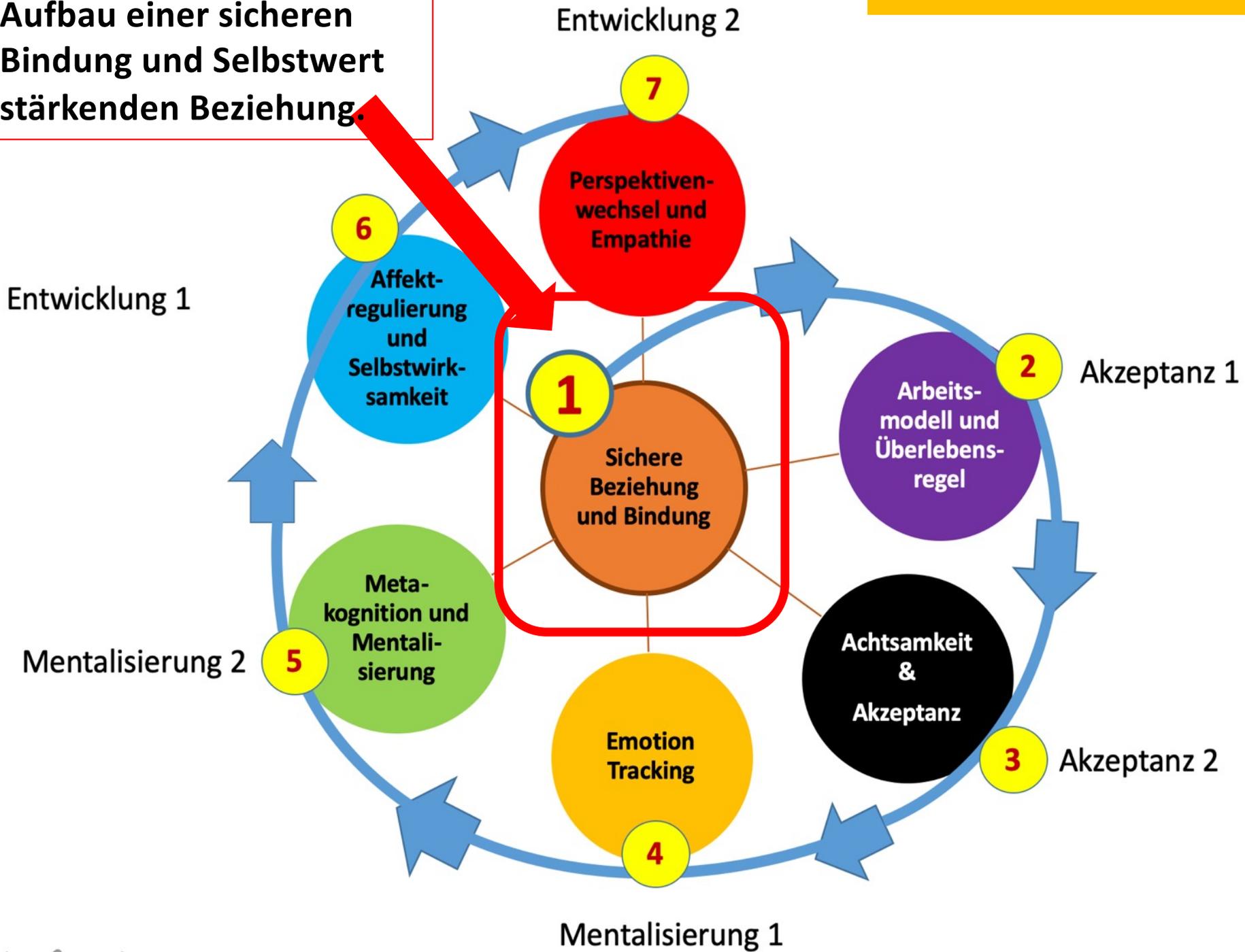


# Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

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

Siehe Sulz 2017b,c und 2021a,b

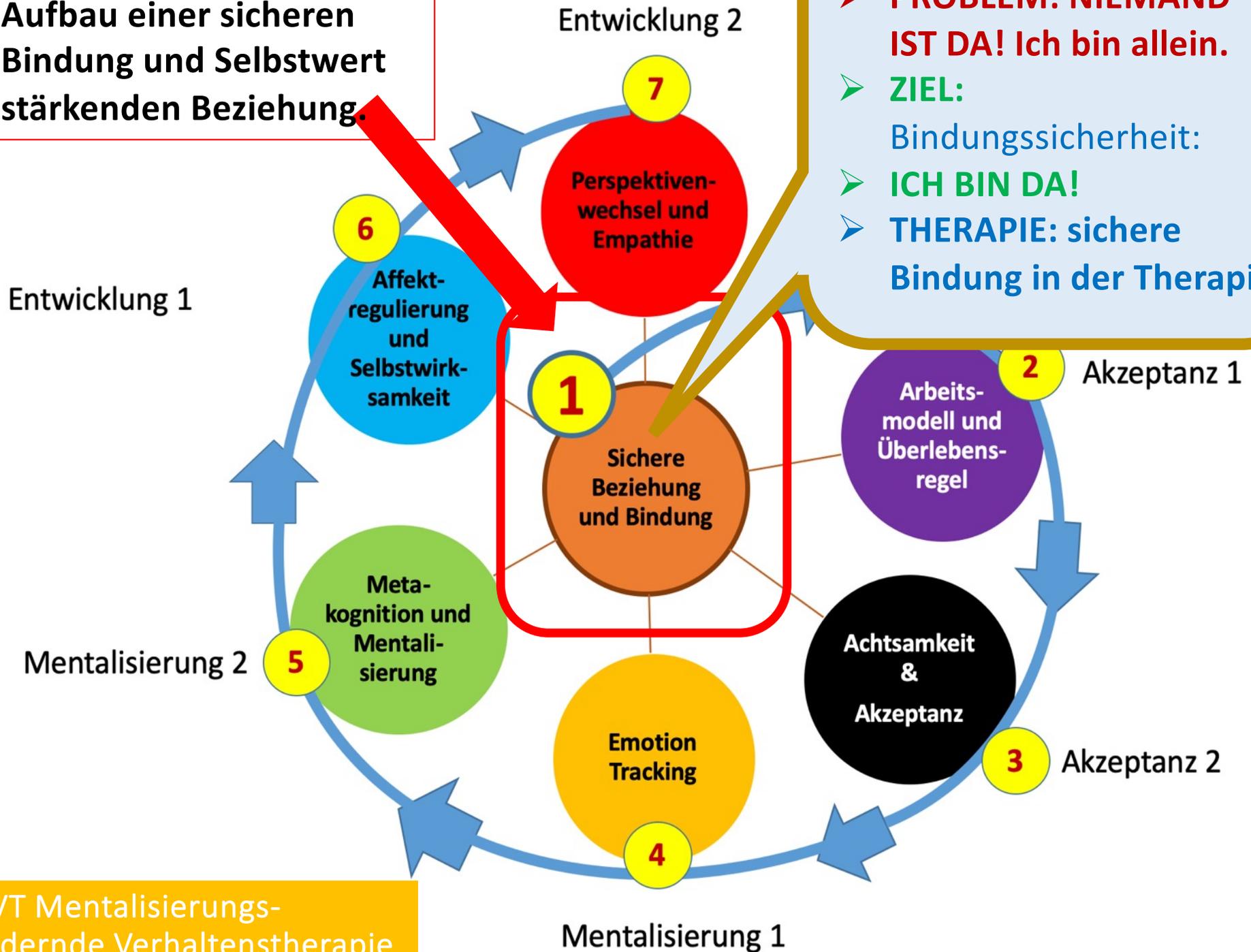
Es beginnt mit dem  
Aufbau einer sicheren  
Bindung und Selbstwert  
stärkenden Beziehung.



Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.

Fehlende Bindung:

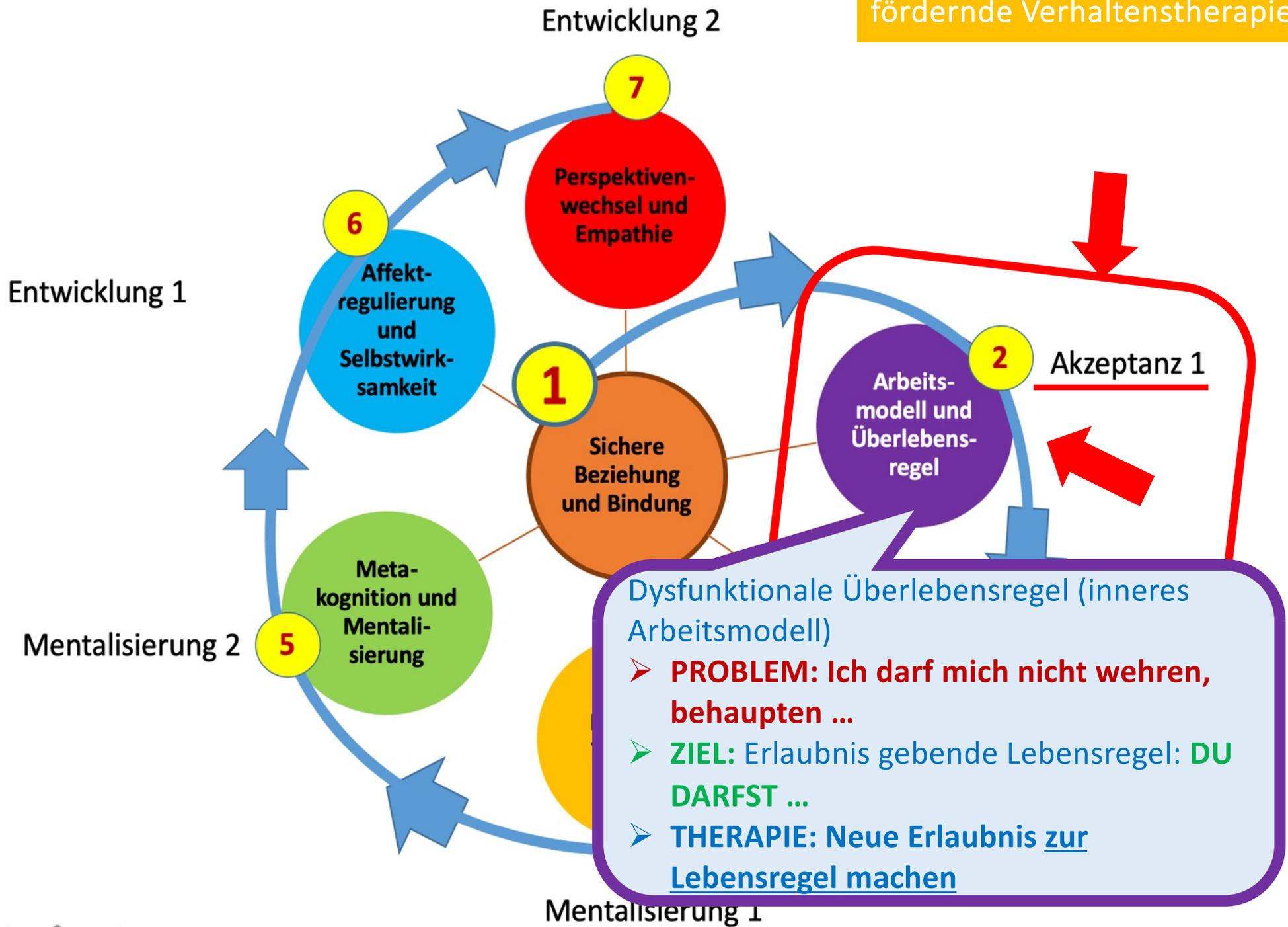
- **PROBLEM: NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
- **ZIEL:** Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
- **THERAPIE: sichere Bindung in der Therapie**

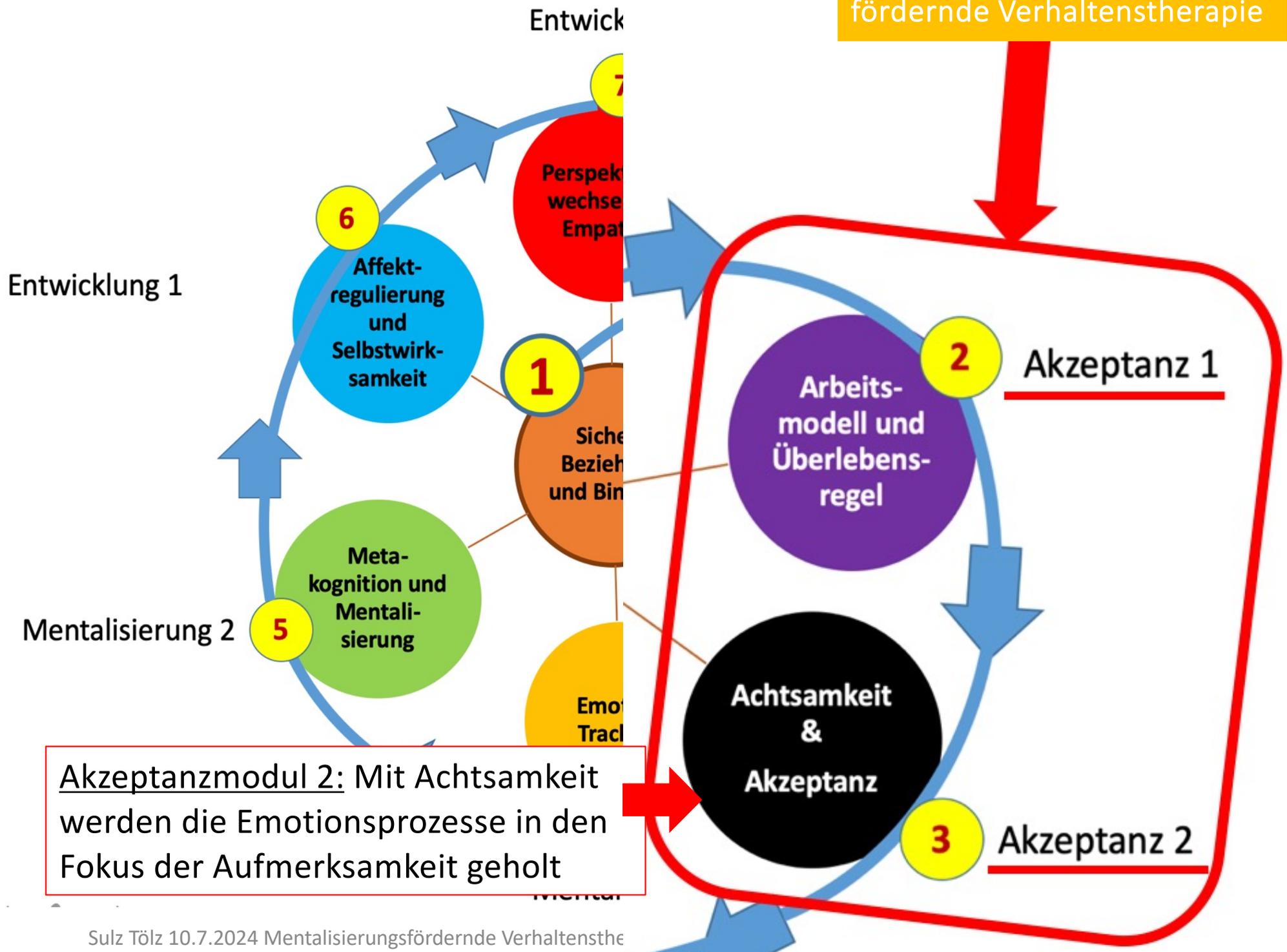


MVT Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

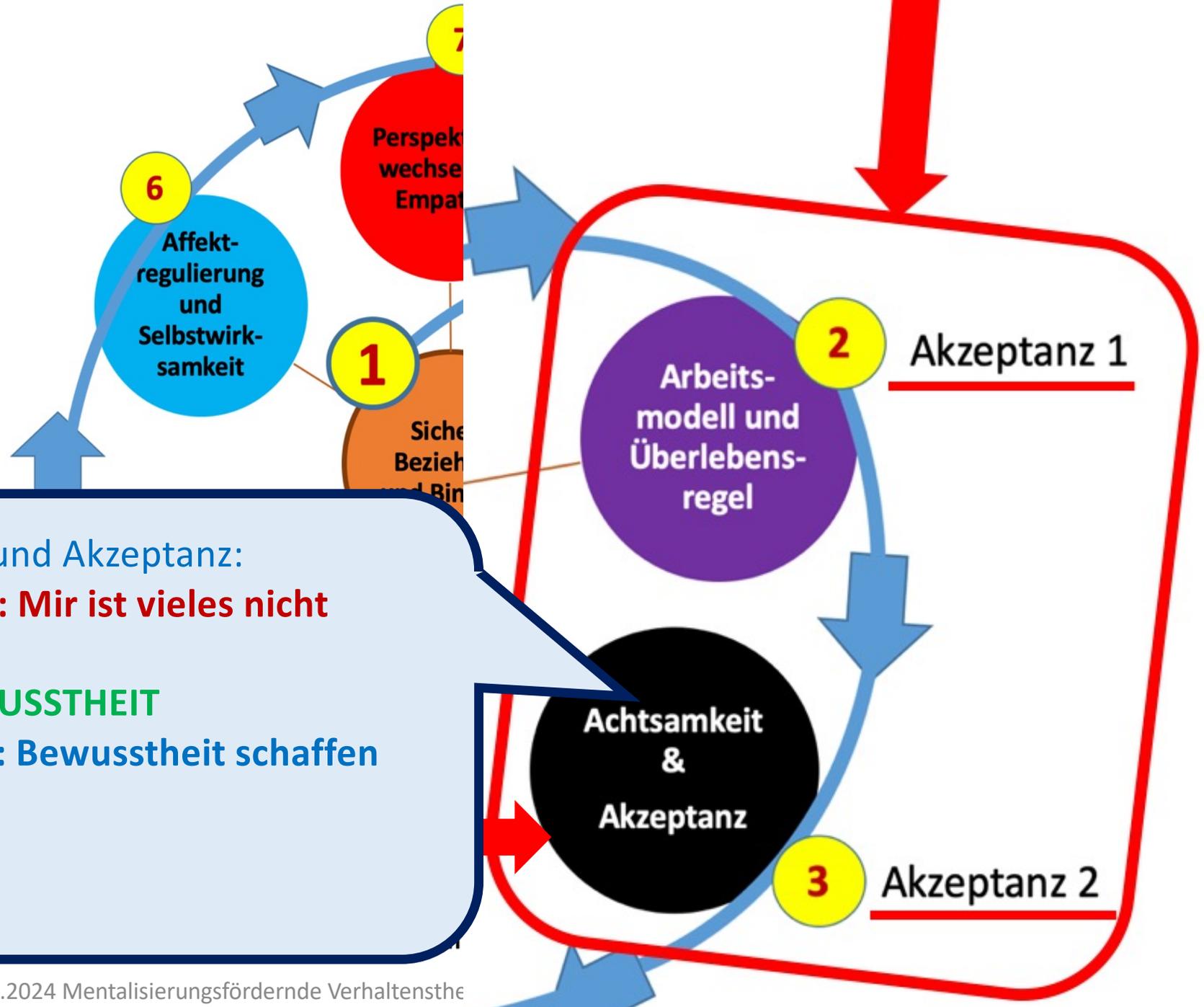






Entwick

Entwicklung 1

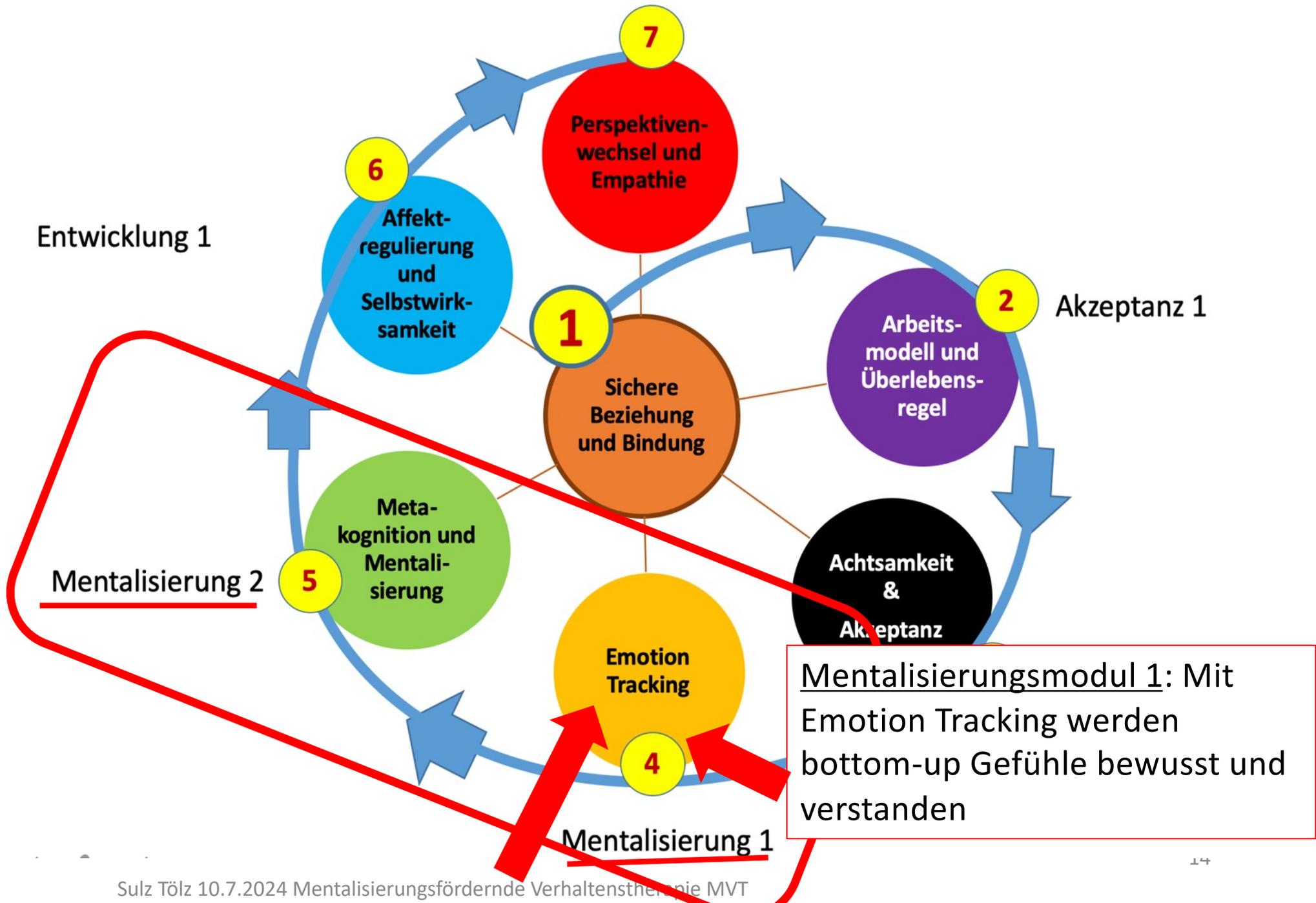


Achtsamkeit und Akzeptanz:

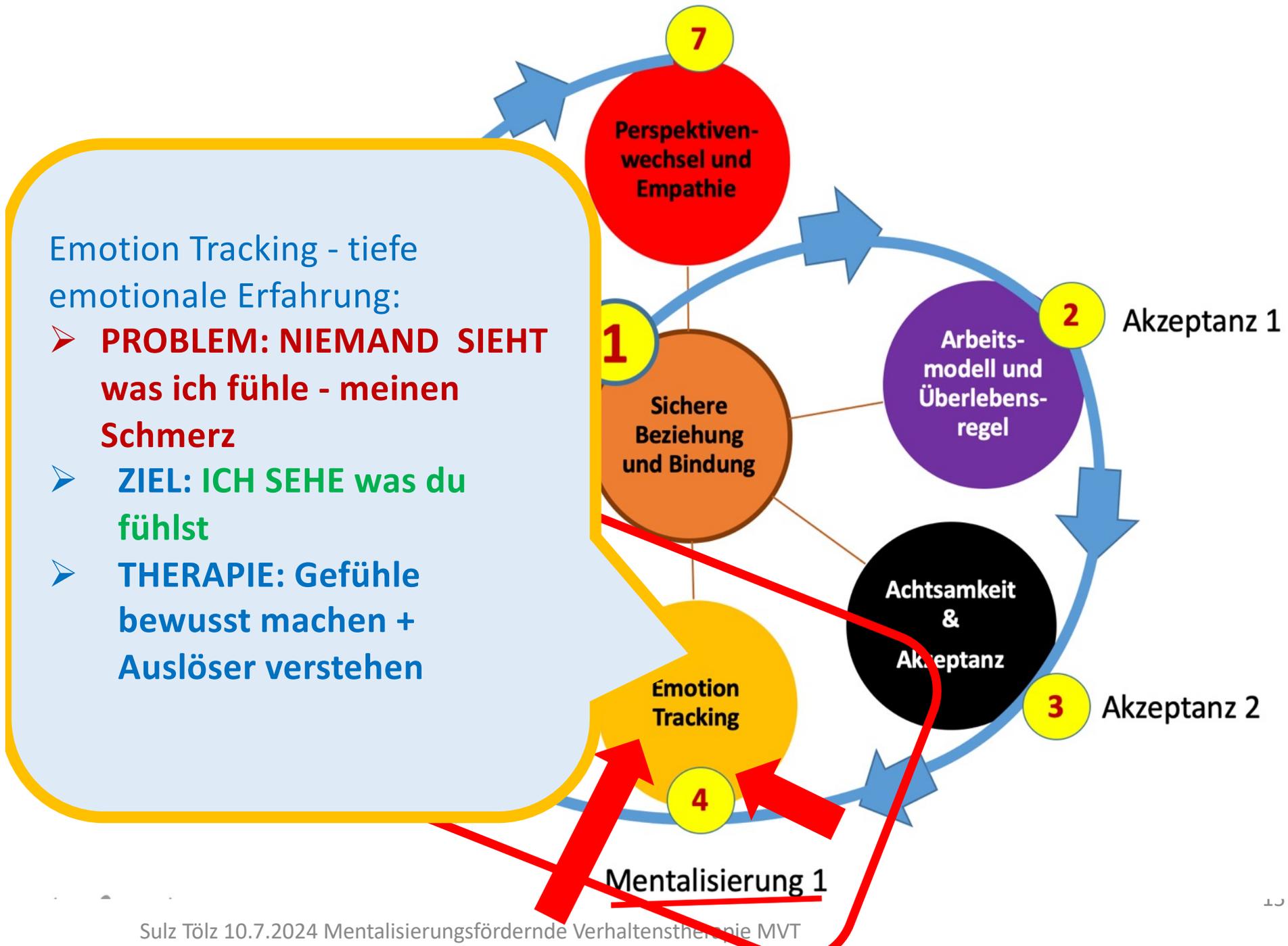
- **PROBLEM:** Mir ist vieles nicht bewusst
- **ZIEL:** BEWUSSTHEIT
- **THERAPIE:** Bewusstheit schaffen

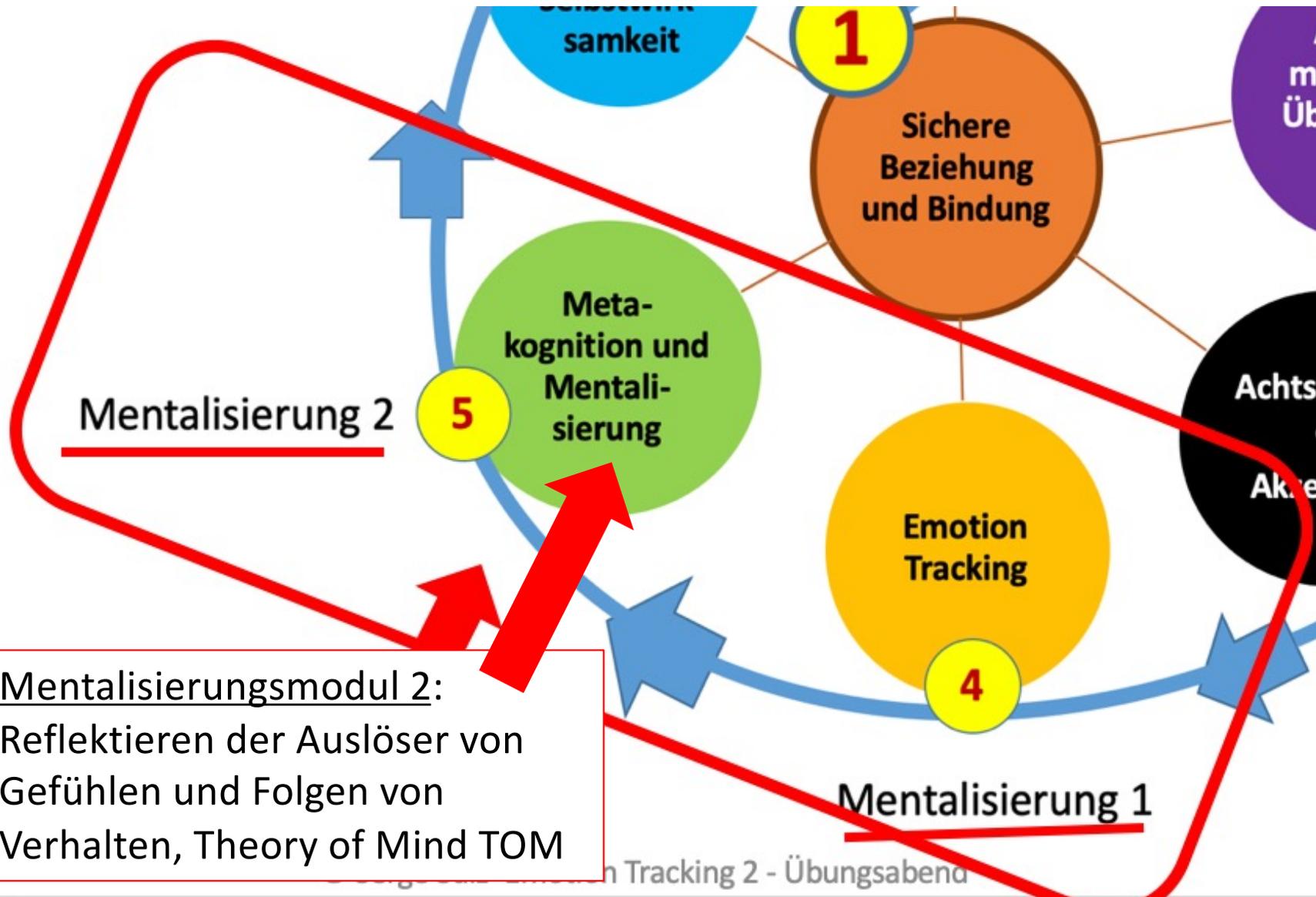
Entwicklung 2

Entwicklung 1



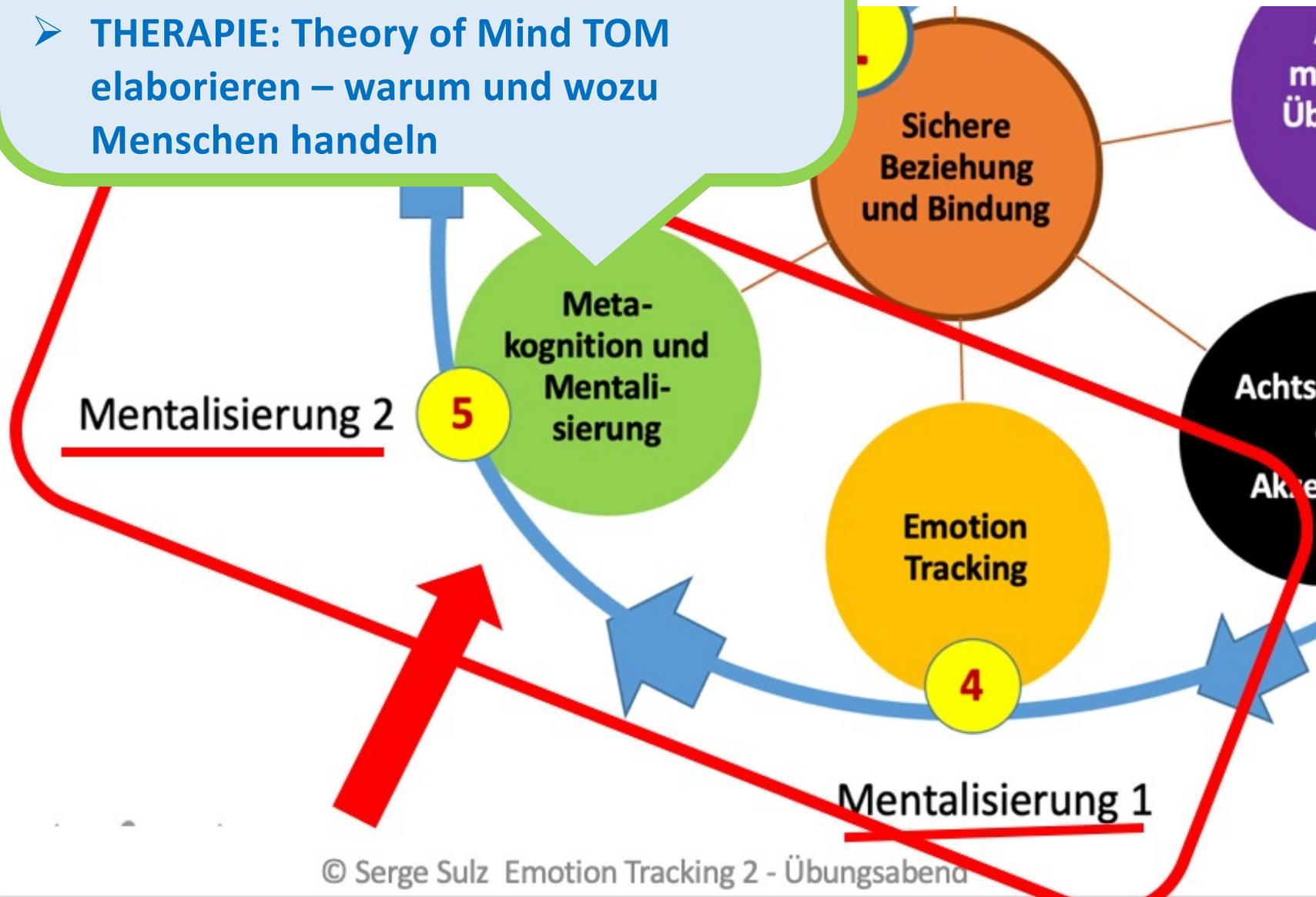
Entwicklung 2



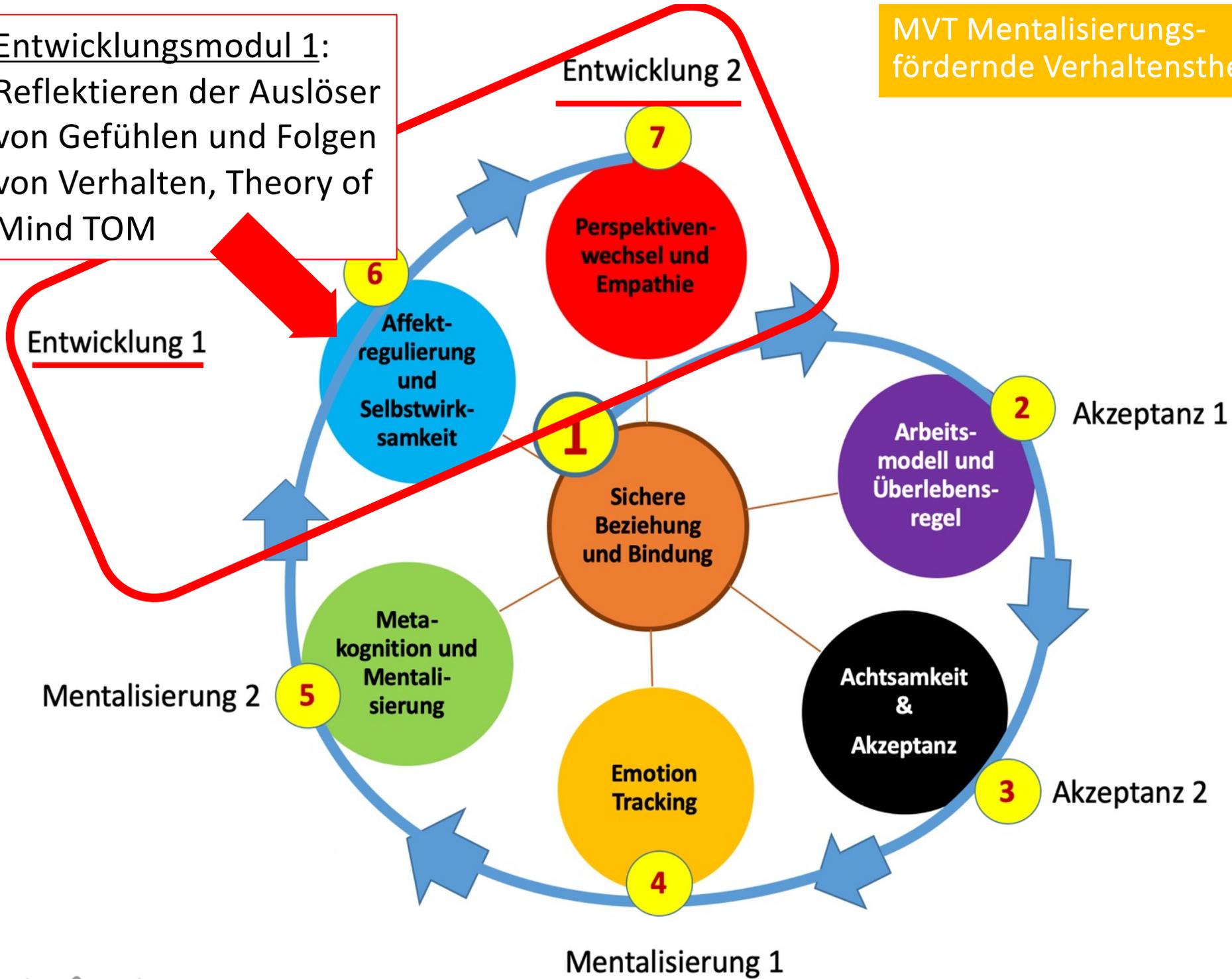


Mentalisierung – Metakognition:

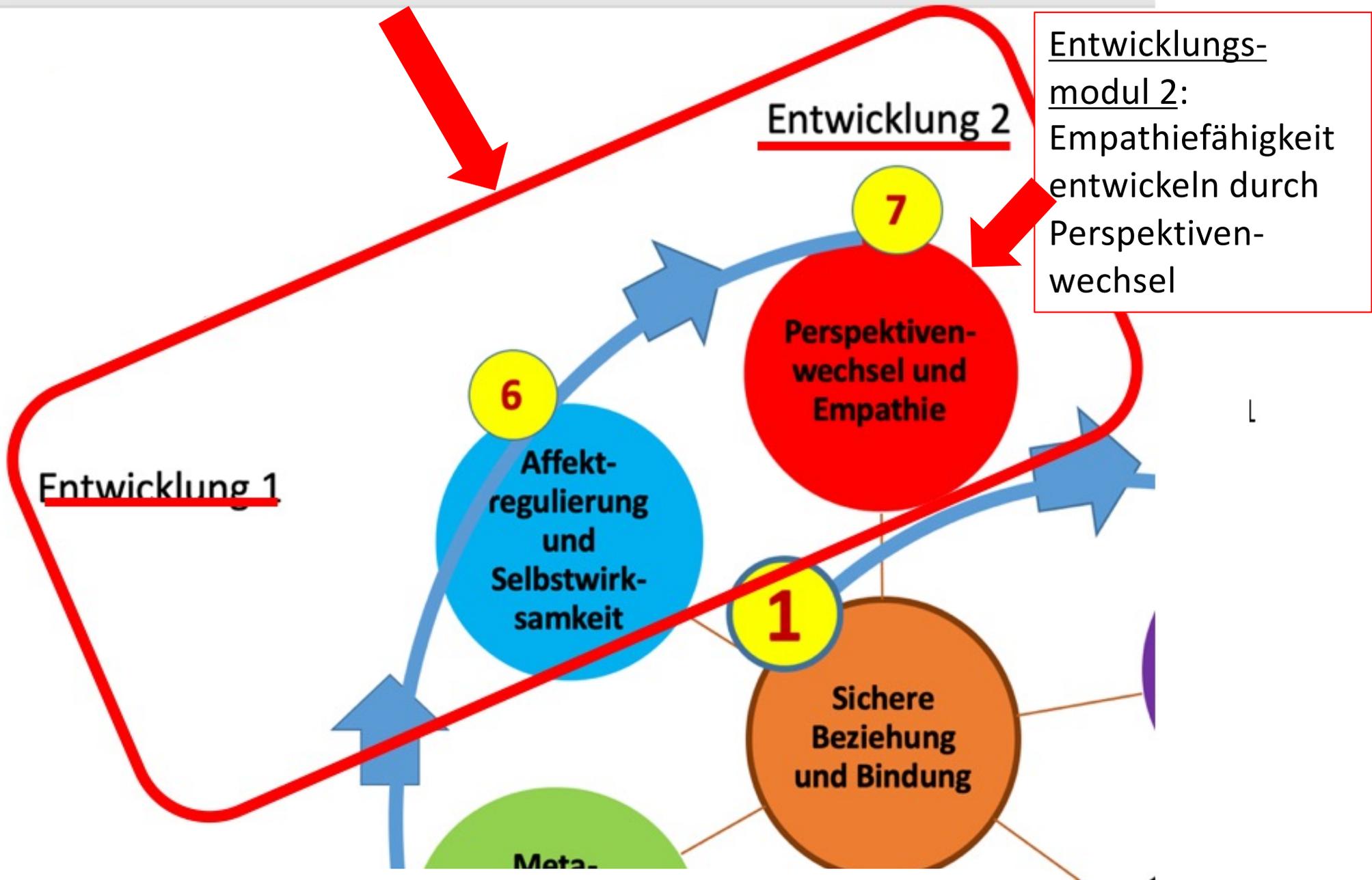
- **PROBLEM:** Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt
- **ZIEL:** WARUM – WOZU erkennen
- **THERAPIE:** Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln



Entwicklungsmodul 1:  
Reflektieren der Auslöser  
von Gefühlen und Folgen  
von Verhalten, Theory of  
Mind TOM



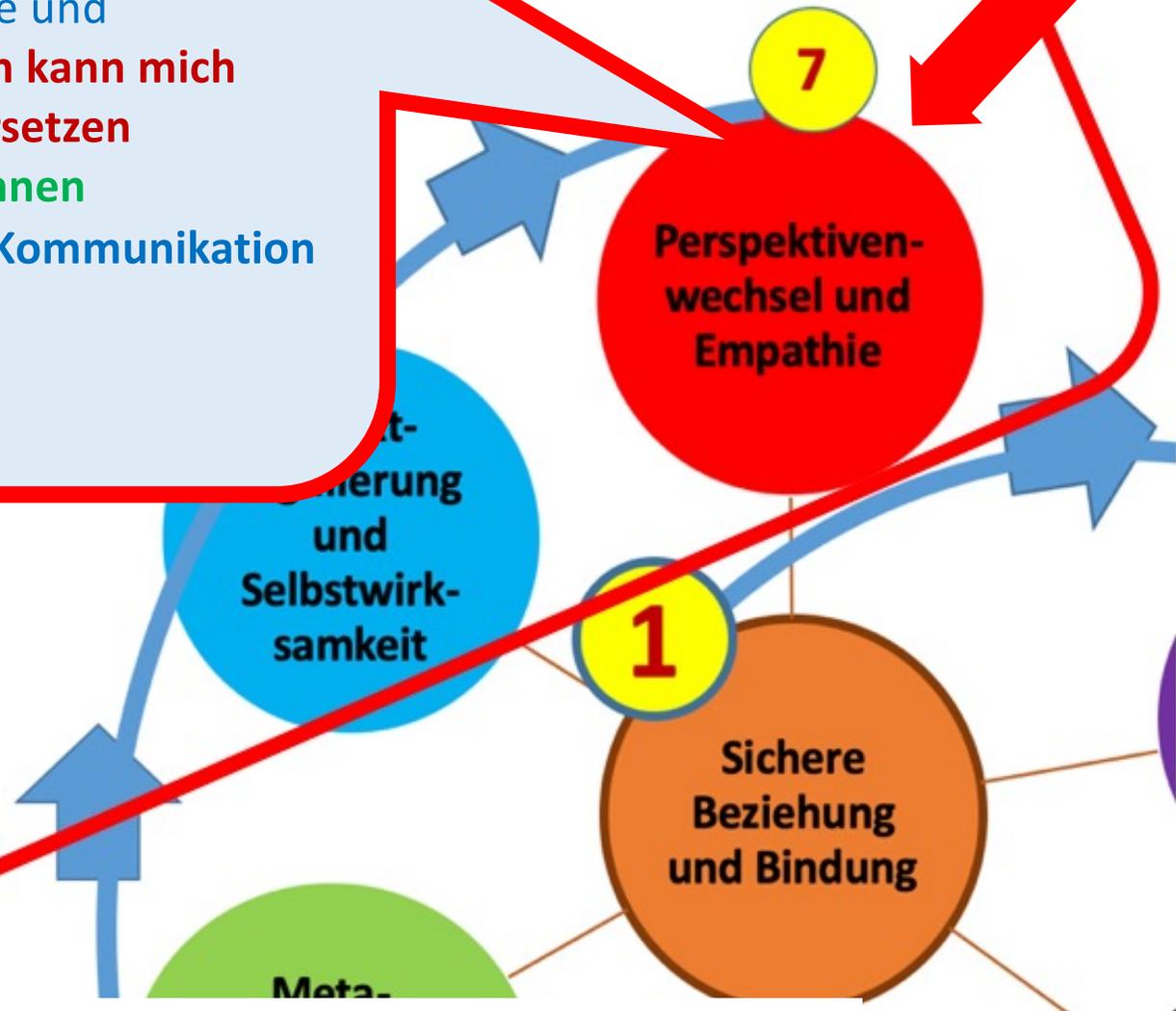




MVT Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

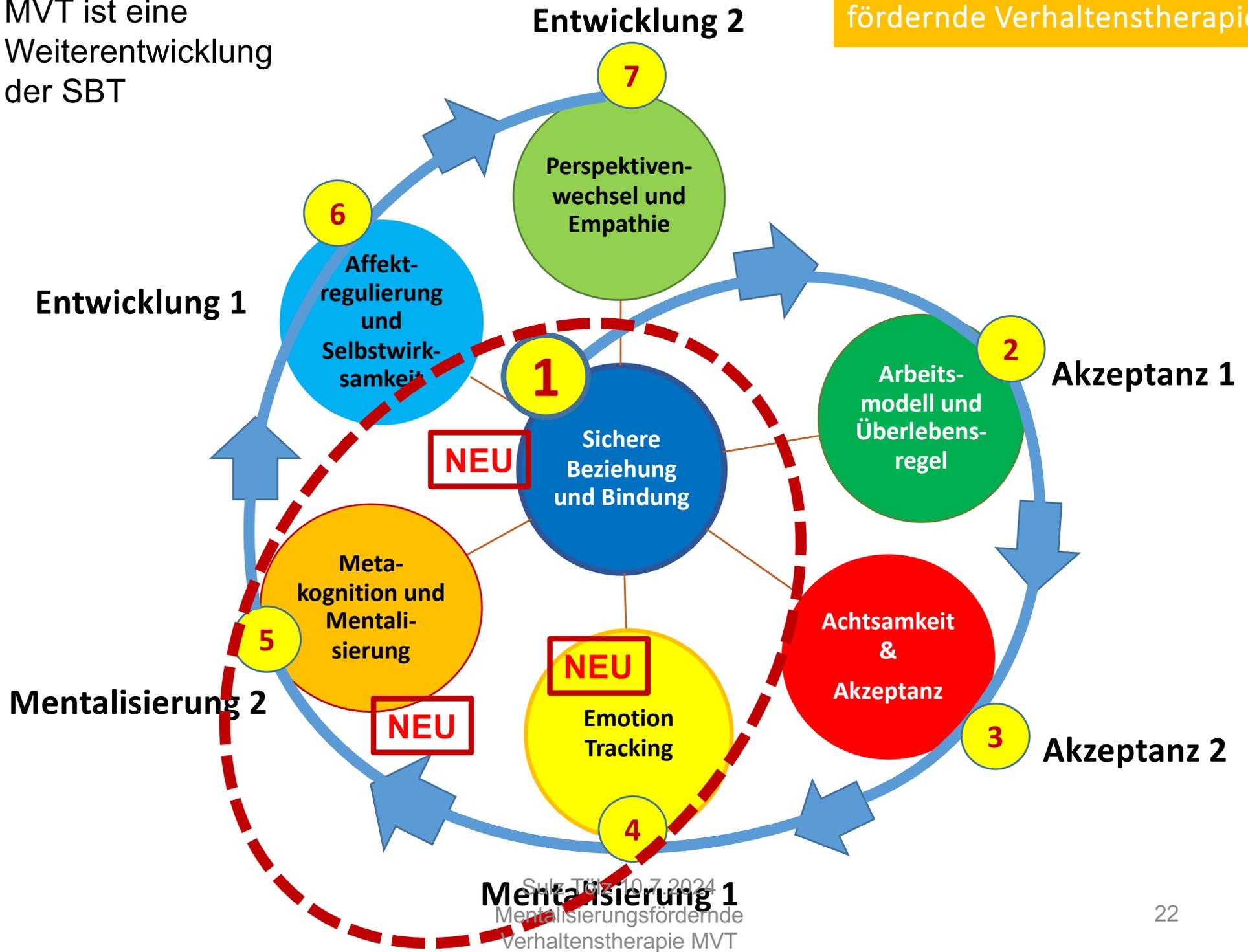
- Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl): **PROBLEM: Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**
- **ZIEL: Mitfühlend sein können**
- **THERAPIE: Empathische Kommunikation**

## Entwicklung 2



MVT Mentalisierungs-  
fördernde Verhaltenstherapie

MVT ist eine  
Weiterentwicklung  
der SBT



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

# Quelle: Entnommen aus Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

*Prof. Dr. Michael Linden*

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



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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie



# MVT-Seminar 1

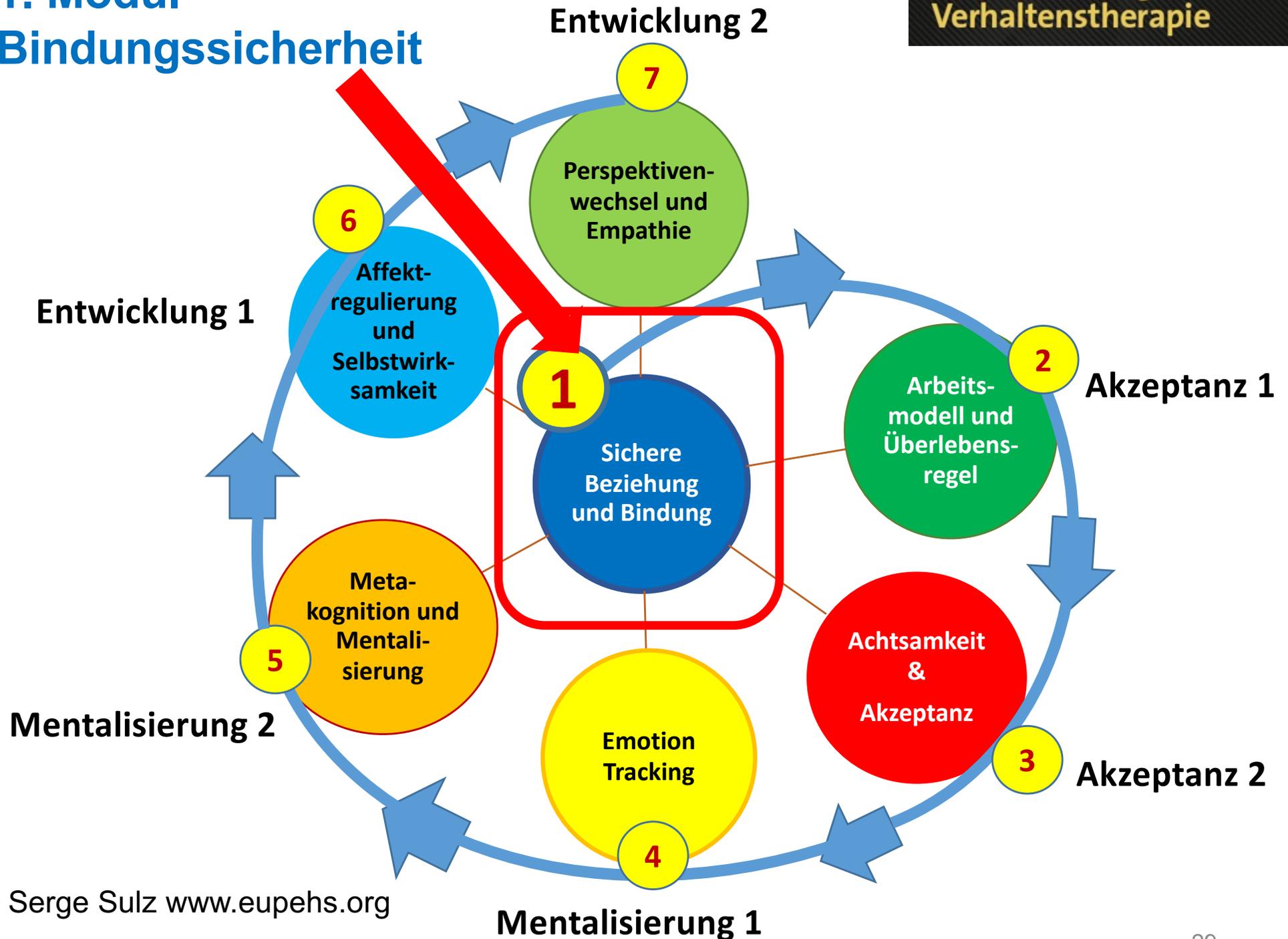
## Bindung

### 1. MODUL

## BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPIE

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

# 1. Modul Bindungssicherheit



# Entwicklungstheorie

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

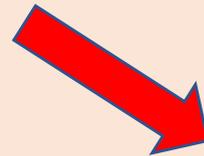
# STILL FACE

## VIDEO STILL FACE

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

→ [Hier klicken](#)

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



VIDEO STILL FACE



# Wissen über Bindung

# Die Bindungsperson (Attachment figure)

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

# Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

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

## Bindungsmuster (1 Jahr alt)

**Das Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:

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

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

# Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

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

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

# Markierte Affektspiegelung

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

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

# Affektregulierung ist das Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Ergebnis der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)
- **→ OHNE SICHERE BINDUNG KANN ICH MEINE AFFEKTE NICHT REGULIEREN!**

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

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung 1

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

# Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung 2

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

(Vorschulkinder)

→ Wie reflektiert ist mein Klient?

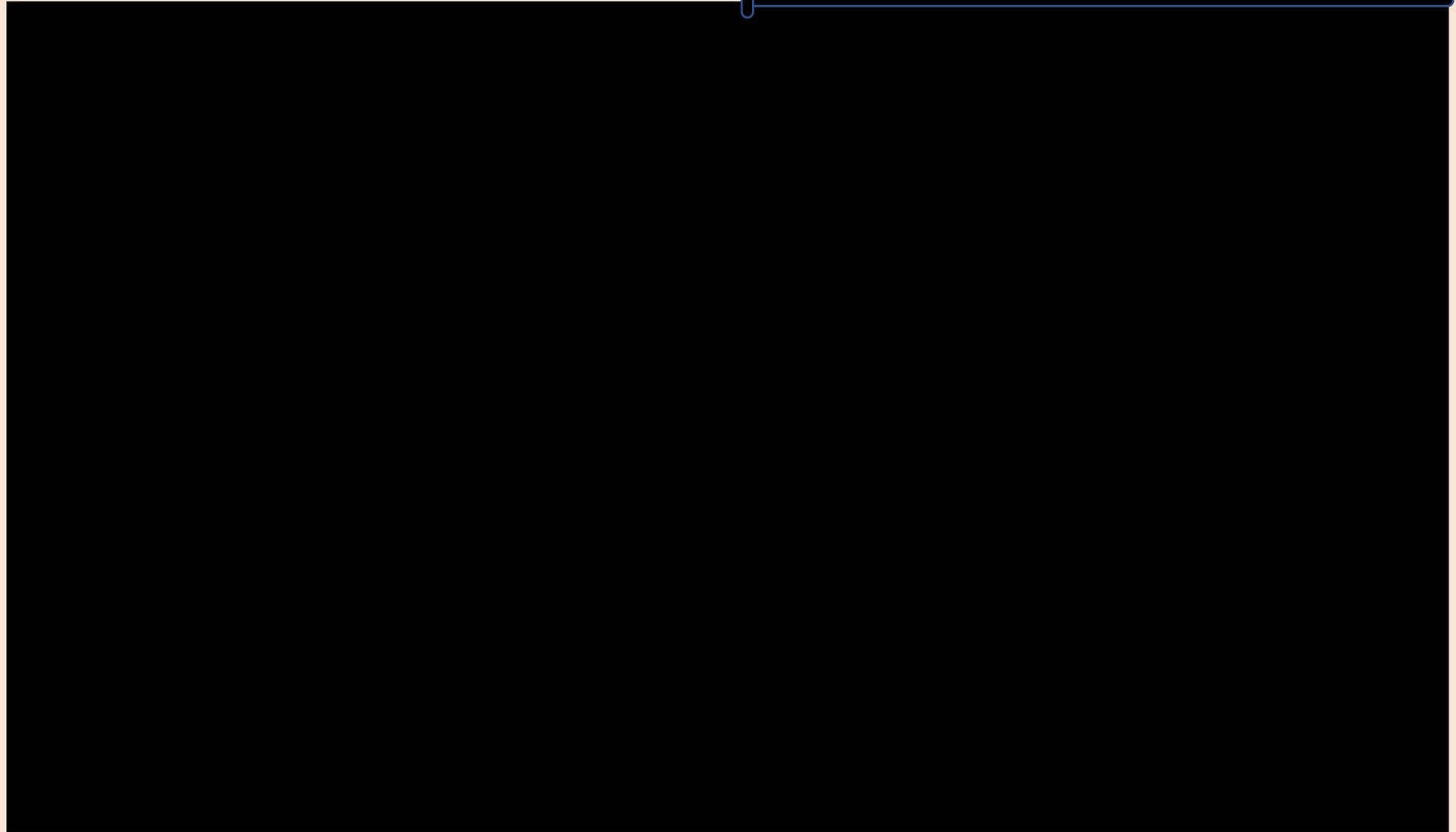
# Marshmallows

- **Selbststeuerungsfähigkeit ist NUR durch sichere Bindung möglich:**
- **NUR sicher gebundene Kinder können Triebimpulse aufschieben, können warten, lernen & die Welt erobern!**
- Auf der nächsten Folie spielen wir ein Video über Walter Mischels Marshmallow-Experiment ab.
- Wenn Sie es zuhause anschauen wollen, klicken Sie auf das Link, das Sie direkt zu dem Youtube-Video führt:

→ [Hier klicken](#)

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





Video Marshmallow → Selbststeuerungsfähigkeit



VDS24-Fragebogen:  
Frustrierendes Elternverhalten  
→ unsichere Bindung

## Übung 1.1

### Nicht befriedigte Bedürfnisse Das verletzte Kind

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

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

Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.



## Das verletzte Kind – Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB (VDS24)

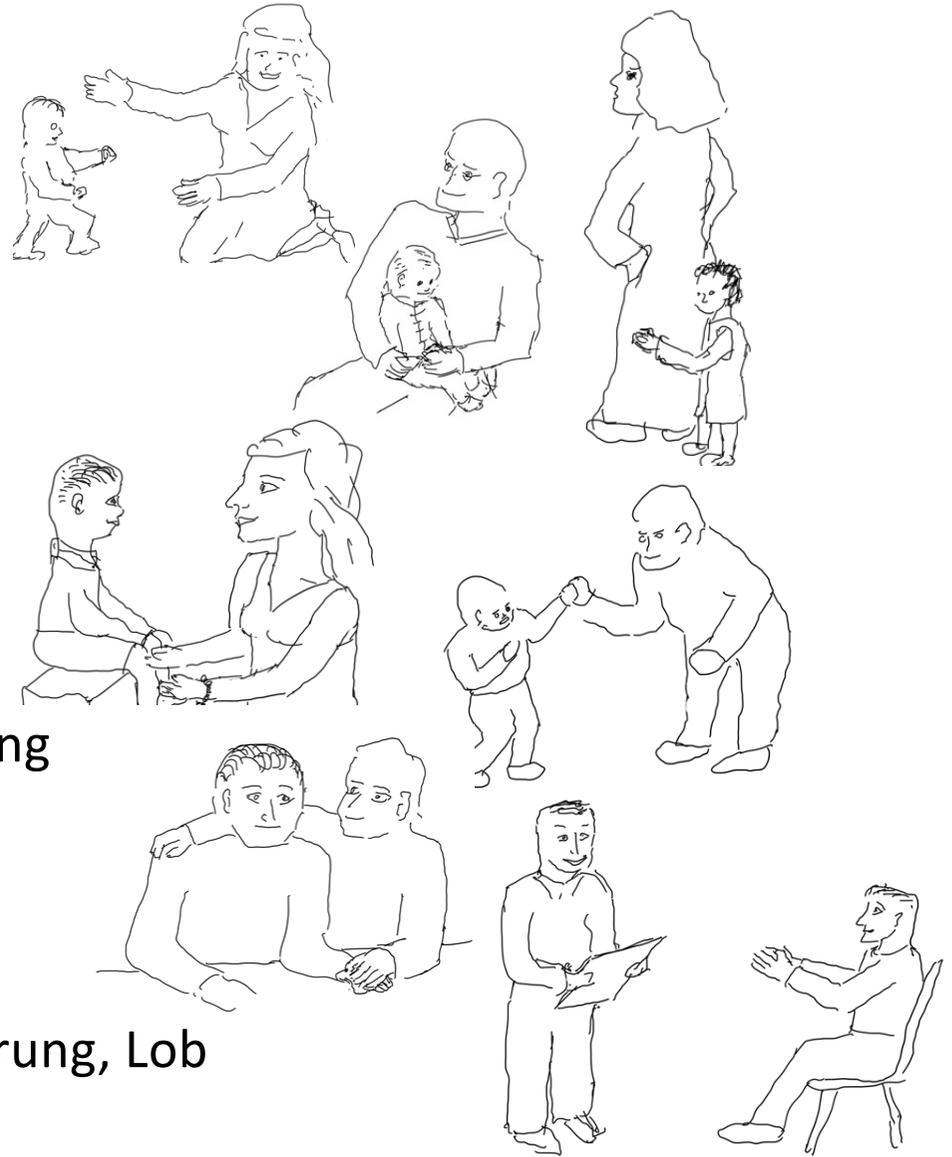
- „Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen?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

# Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

© Serge Sulz www.eupehs.org

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



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

## Instruktion 2 Imagination

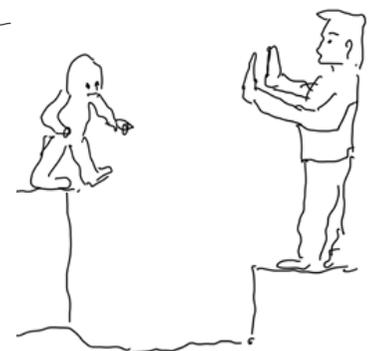
### Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB (VDS24)

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

# Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

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



© Serge Sulz www.eupehs.org

**!?** Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir  
**am meisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)  
**am zweitmeisten:** .....(Nr. \_\_\_\_)

## Instruktion 3 Imagination

Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB (VDS24)

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

# Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

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

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

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

A) Zugehörigkeitsbedürfnis:

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

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

..... gibt

Du fühlst dabei .....

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

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

..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

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

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

B) Autonomiebedürfnis:

1. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter  
Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

2. Dir fehlte ..... von ( ) Vater / ( ) Mutter  
Du hättest eine(n) Vater / Mutter gebraucht, der/die Dir  
..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

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

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

C) Homöostasebedürfnis:

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

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

..... gibt

Du fühlst dabei .....

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

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

..... gibt

Du fühlst dabei .....

---

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

# VDS24 Frustrierendes Elternverhalten ist der wichtigste Indikator unsicherer Bindung

Wir definieren

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

Der Indikator dafür ist der Gesamtwert VDS24:

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

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

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

Wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

Beispiel:

.....

Zweitwichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Zweitwichtigstes Autonomiebedürfnis:

.....

.....

Wichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

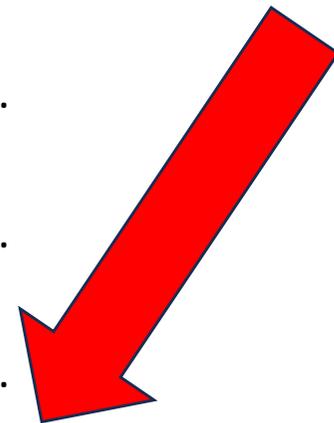
Zweitwichtigstes Homöostasebedürfnis:

.....

.....

**Wie gut fühlten Sie sich bei Ihren Eltern insgesamt aufgehoben?**

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



# Übung 1.2

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

- Jetzt kommt die erste Kleingruppenarbeit zu zweit.

## Übung 1.2

### Alle 13 Zeichen von unsicherer Bindung

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

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

(VDS20-BU Erw)



# Übung 1.3

## Bindungs-Sicherheit in der therapeutischen Beziehung herstellen

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

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

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

**Imagination**

**Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen**

**Übung 1.3 Stunden-beginn**

**im Hier und Jetzt:**

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

Sulz Tölz 10.7.2024  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



**Übung 1.3**

Konnten Sie das Angebot zur Bindungssicherheit annehmen?

Wie konnten Sie sich auf die Einladung einlassen?

.....

Was davon konnten Sie besonders gut annehmen?

.....

Was konnten Sie nicht so gut an sich heranlassen?

.....

Was konnten Sie nicht so recht glauben?

.....

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

.....

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

.....

# MVT-Seminar 2 von der Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel

Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres  
Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-  
**Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar**

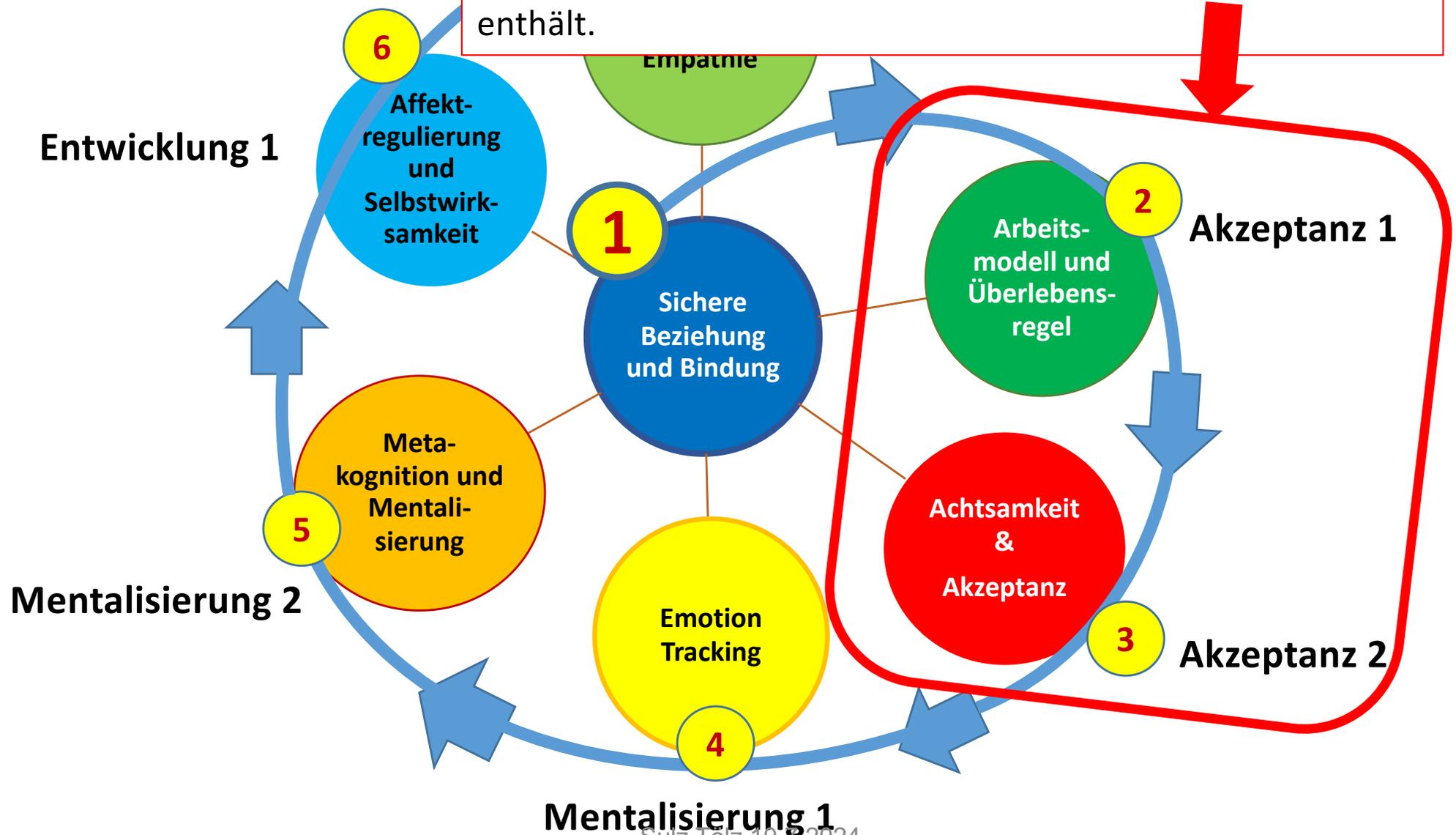
## 2. MODUL

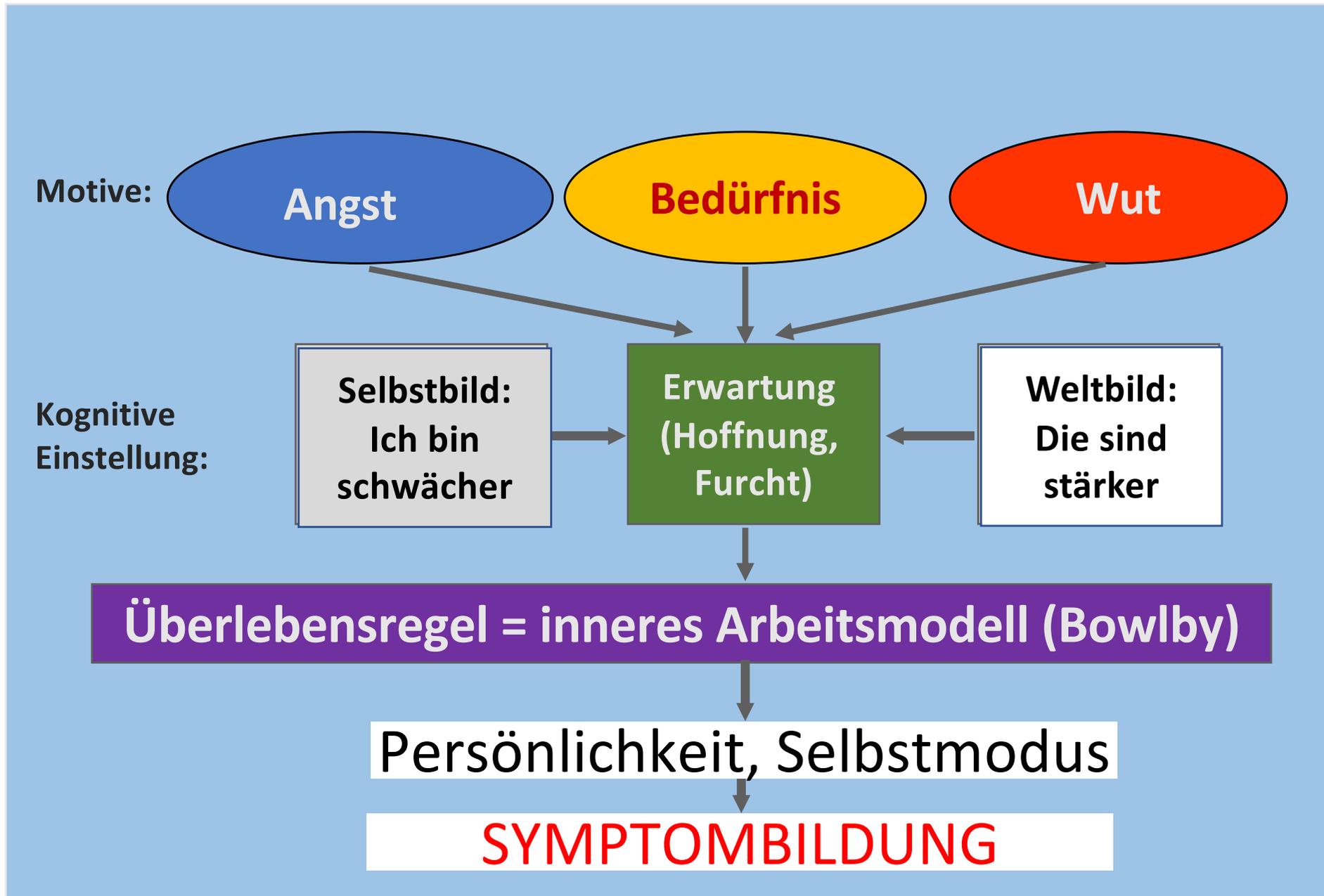
# INNERES ARBEITSMODELL NACH BOWLBY = ÜBERLEBENSREGEL

## Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

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





# Übung 2.1

Überlebensregel aus Persönlichkeit, Bedürfnissen  
und Angst

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



# Meine Persönlichkeitszüge

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

# Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:  
(dysfunktion. Persönlichkeit)

Und darf nicht so sein:  
(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

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



- |    |                                |  |
|----|--------------------------------|--|
| 1. | Ich muss <b>angepasst sein</b> | und darf niemals <b>selbstständig sein</b> |
| 2. | Ich muss .....                 | und darf niemals .....                     |
| 3. | Ich muss .....                 | und darf niemals .....                     |

# Meine Bedürfnisse Ich brauchte ...



**Bedürfnis**

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

# Angst

## zentrale Angst

Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

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

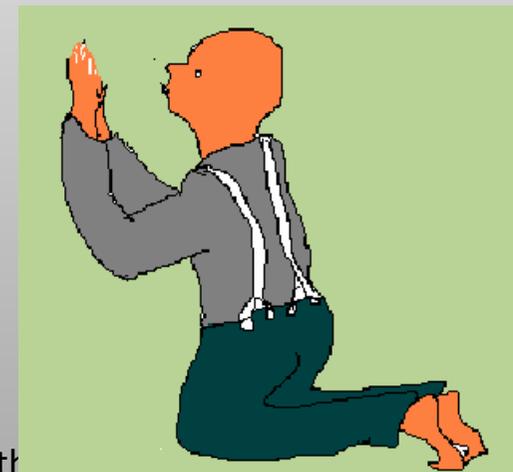
Wichtigste ist ..... Nr. ...  
Zweitwichtigste ..... Nr. ...

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

# Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

## Beispiel

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



# Übung 2.2

2a.2b meine eigene Überlebensregel

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

# Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)

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

(meine Persönlichkeit)

**wenn ich niemals ..... bin**

(Gegenteil meiner Persönlichkeit)

**bewahre ich mir .....**

(Bedürfnisse als Kind VDS24)

**Und verhindere .....**

(Angst als Kind VDS28)

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

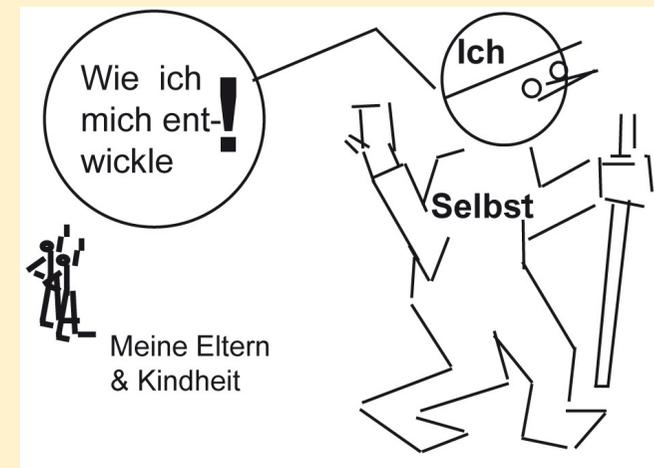
\*Bowlby 1975

\*\*dysfunktionale Persönlichkeit



# Entgegen der Überlebensregel handeln

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



# VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

## DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN

# Übung 2.3

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

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

# Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

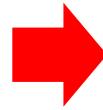
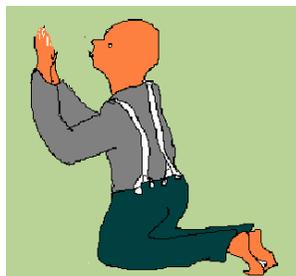
Überlebensregel  
(inneres Arbeitsmodell)

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

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und  
Zuneigung**

Und verhindere **Alleinsein**



LEBENSREGEL

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

Und öfter wütend **angreife**

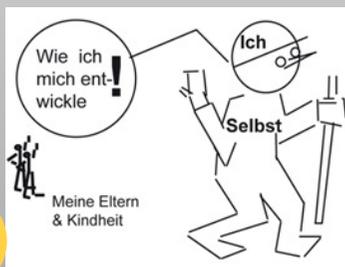
Bewahre ich **Geborgenheit und  
Zuneigung**

Und muss nicht **Alleinsein  
fürchten**



# NEU: MEINE Erlaubnis gebende Lebensregel

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



# Um welche Erlaubnis geht es?

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

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

Entwicklungspsychologie

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

# Übung 2.4

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

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

## Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

### Rollenspiel:

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

# MEIN BEGLEITER GIBT MIR ERLAUBNIS

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

## GEBOT & VERBOT

- Ich muss immer ...

**freundlich und nachgiebig sein**

- Ich darf nie ...

**wütend angreifen, mich wehren**

- Denn ich brauche ...

**Geborgenheit und Zuneigung**

- Und ich fürchte ...

**Allein und ohne Liebe sein**

## ERLAUBNIS

- Du musst nicht ...

- Du darfst ...

- Und bekommst trotzdem ...

- Und musst nicht fürchten ...

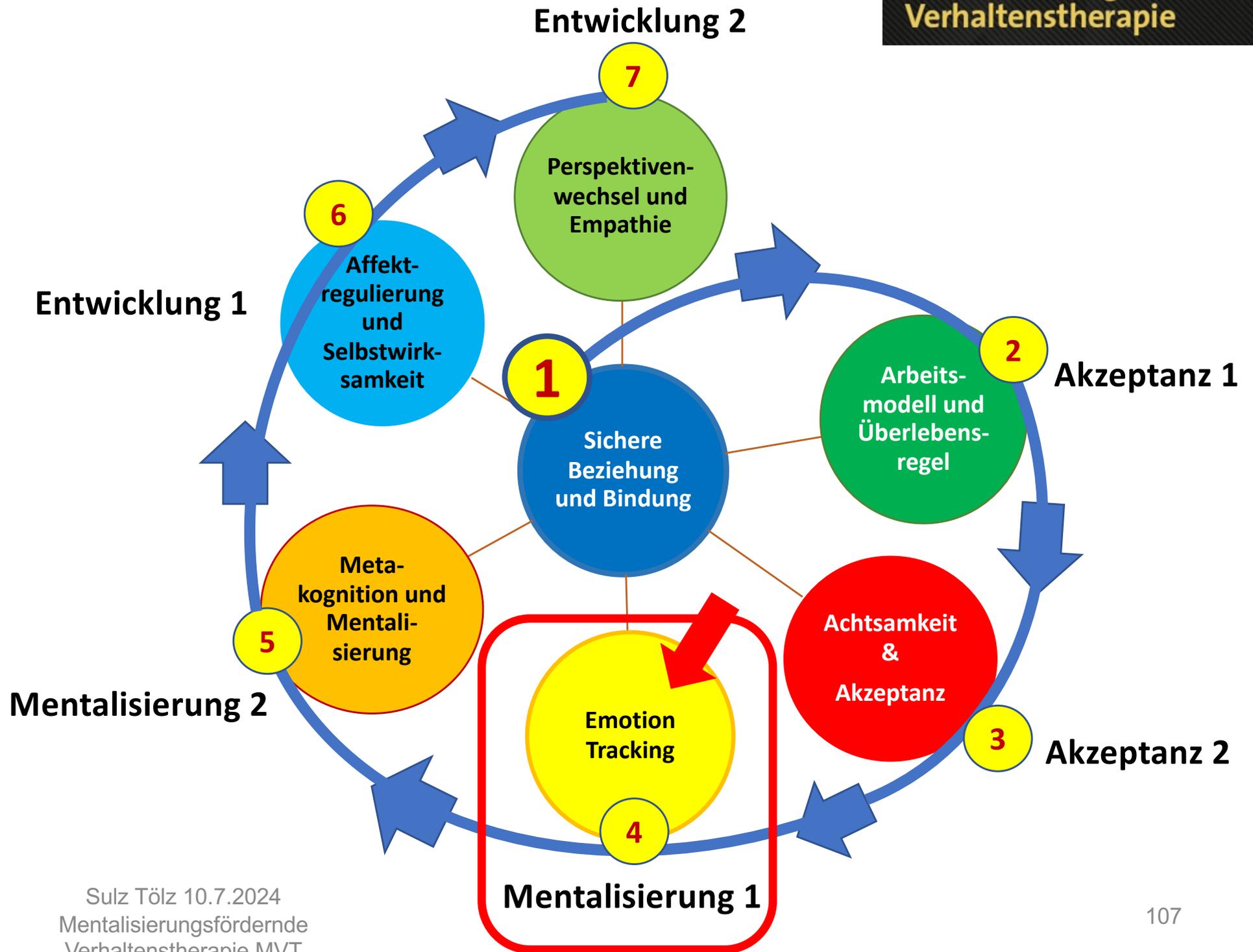
Sulz Tölz 10.7.2024

# MVT-Seminar 4 Emotion Tracking

Zu den Gefühlen finden  
Tiefe emotionale Erfahrung

## 4. Modul Emotion Tracking\*

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



# Emotion Tracking\* ist ...

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

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

→ den Gefühlen auf der Spur



## Worauf es ankommt

### Beim EMOTION TRACKING\*

besteht das Therapeutinnenverhalten aus:

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

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



## Ziel des Emotion Tracking

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



## Emotion Tracking Vorgehen

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



## Spiegeln des Gefühls 1

Der Patient erzählt etwas, das ihn traurig / ärgerlich macht.

Die Therapeutin

A) merkt sich, was er erzählte

B) versucht das Gefühl im Gesicht des Patienten zu identifizieren

C) Sie spricht das wahrgenommene/vermutete Gefühl aus:

• **Ich sehe, dass Sie traurig werden,**

D) Sie fügt hinzu, bei/nach welcher Erinnerung des Patienten das Gefühl auftrat, z.B.:

• **wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater die Familie verlassen hat.**

## Spiegeln des Gefühls 2



Wenn sie das Gefühl im Gesicht des Patienten nicht sehen kann,

- fragt die Therapeutin den Patienten: **Was fühlen Sie gerade?**
- Dieser nennt dann selbst sein Gefühl.
- Der Patient antwortet evtl. **Ich bin traurig. Oder: Ich ärgere mich.**
- Wenn der Patient das Gefühl nennt/bestätigt, kann es ausgesprochen (gespiegelt) werden.

Die Therapeutin antwortet also z.B.:

A) **Sie sind traurig.**

B) Und Sie wurden traurig, **nachdem Sie erinnern haben, dass Ihr Vater die Familie verließ.**

C) Erzählen Sie weiter!

## Syntax und Semantik des Feedbacks/Spiegels (Beispiel)

- „*Ich sehe,*
- *wie verzweifelt es Sie macht,*
- *wenn Sie sich daran erinnern,*
- *dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“*
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext / Erinnerung**

**Dieser Satz ist Mentalisieren!**

(Metakognition bzw. Anwenden der Theory of Mind TOM)

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



- Es kommt der Punkt im Gespräch, an dem der Patient sein Leid und seine Not so umfassend dargelegt

hat, dass **bei mir als TherapeutIn ein lebendiges inneres Bild** der

Umstände und Ereignisse entstanden ist und

- Empathie und Mitgefühl mich spüren lassen,

- **was der Patient gebraucht hätte**

*Antidot durch Innere Bilder*

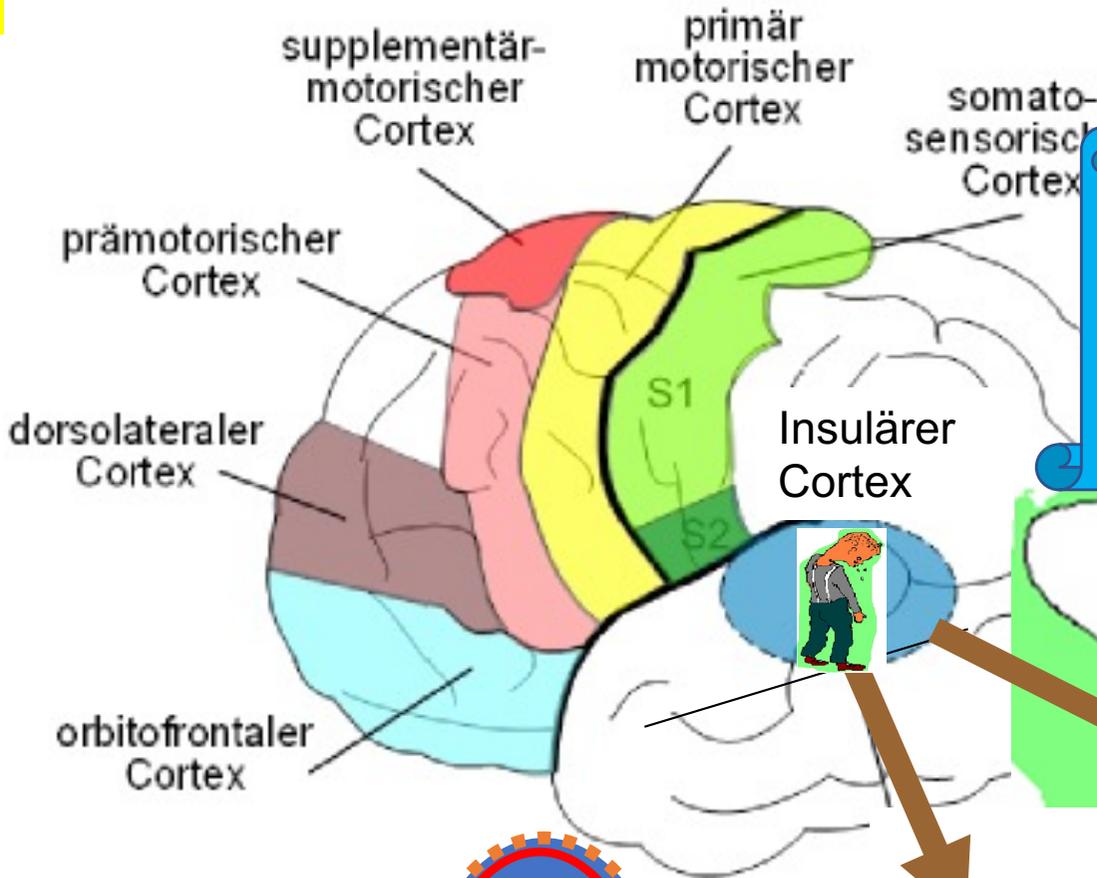
**Hinweis für die TherapeutIn**

ich will Dich  
wie wieder  
ehen



**Gefühl**

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



Erinnerte Kindheits-Bilder:  
Der Körper drückt es aus



TherapeutIn

EMOTION TRACKING

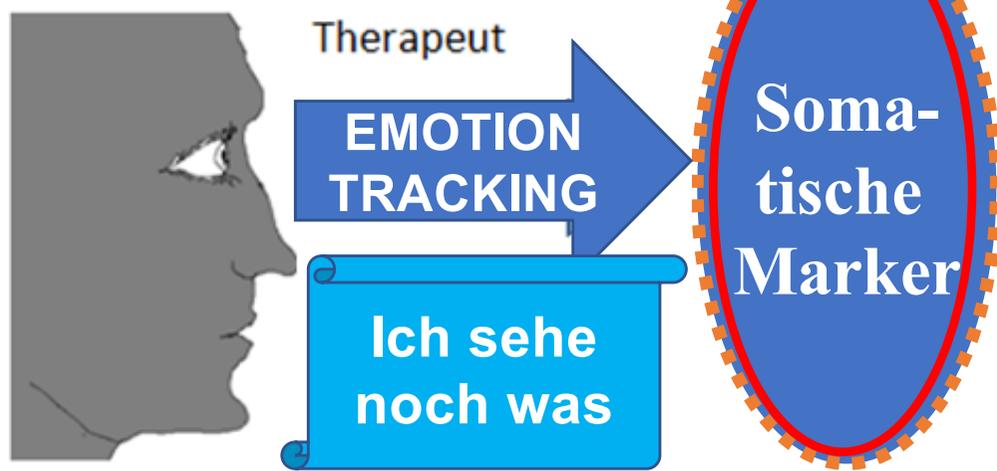
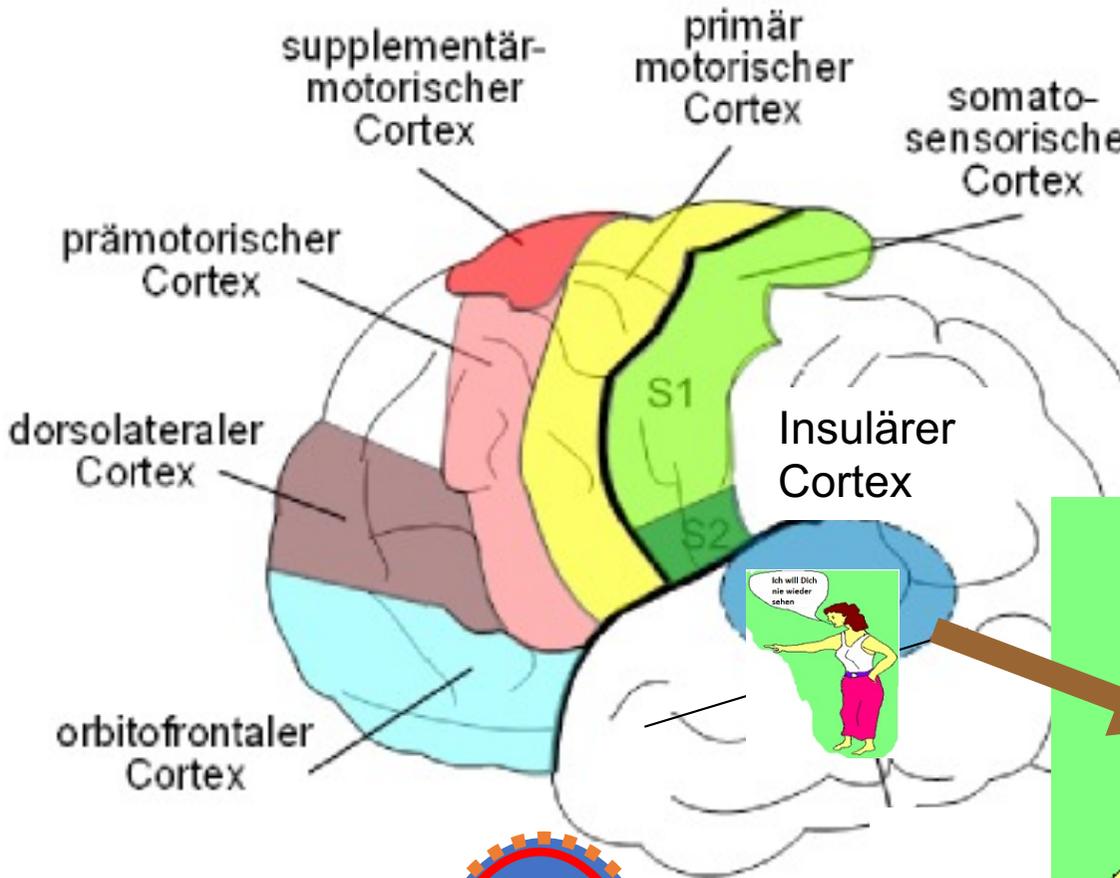
Ich sehe es

Soma-tische Marker



Patient als Kind und seine Mutter

# Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie



# Entbehrungen und Verletzungen in der Kindheit

Was wütend macht ...

## Vorläufer in der Kindheit finden

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

## Kindheit wieder erleben

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

# Erinnerungsbild kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, er  
quält mich sadistisch**

**Das schmerzt so sehr**

**Er hört nicht auf, mich zu  
quälen**

**Und ich werde wütend**

- **Klient Erinnerungsbild**

- **Klient 1. Gefühl**

- **Klient erlebt den Vater im  
Bild**

- **Klient 2. Gefühl**

**Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern**

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

# Übung 4.1

Gefühl mit Kontext

Foto sehen\*

Kontext hören

und gesehenes Gefühl aussprechen

Entnommen aus:

© Serge K.D.. Sulz, Julian Sulz

**Emotionen**

- **Gefühle erkennen, verstehen  
und handhaben.**

**Psychosozial-Verlag**

# EMOTIONEN

Gefühle erkennen, verstehen und handhaben



Gehen Sie so vor:

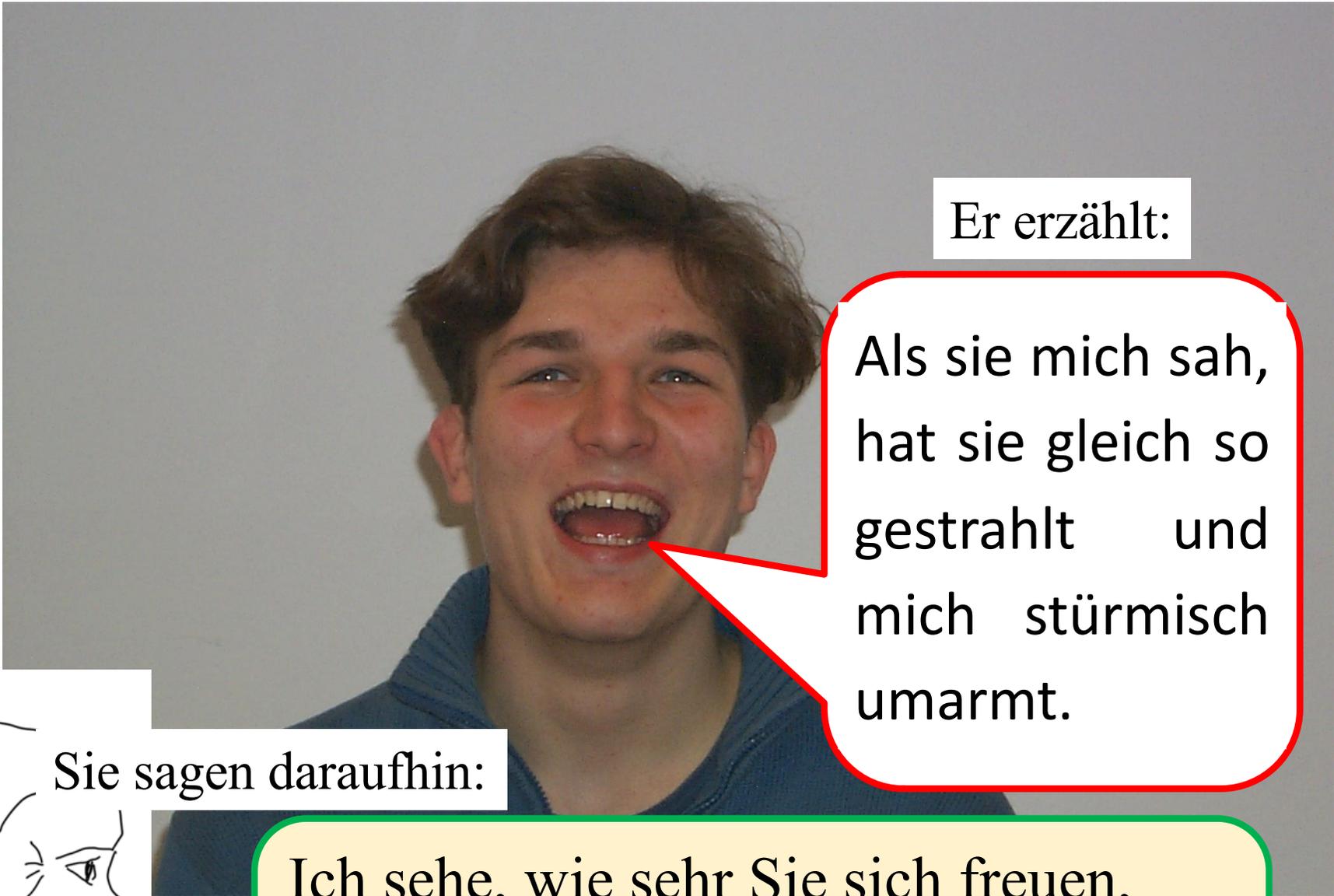
- Schauen Sie das Gesicht lang genug an.
- Machen Sie die Mimik und evtl. Körperhaltung nach
- (Prüfen Sie das mit einem **Spiegel**)
- Lesen Sie die Gefühlsbegriffe in der Tabelle durch.
- Oft kommen zwei bis drei Gefühle in Frage. Es gibt nicht nur eine genau richtige Antwort.
- Wir greifen die passendste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



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

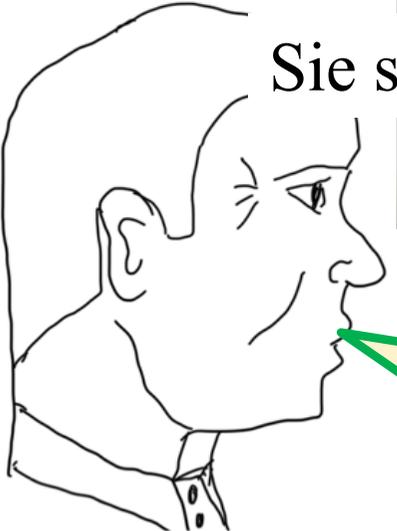


Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen): Es ist **Freude**.  
Falls Sie diese Lösung nicht gefunden haben, machen Sie  
doch die Mimik nach und nehmen die gleiche Körperhaltung ein. Das  
macht Sie treffsicherer.



Er erzählt:

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

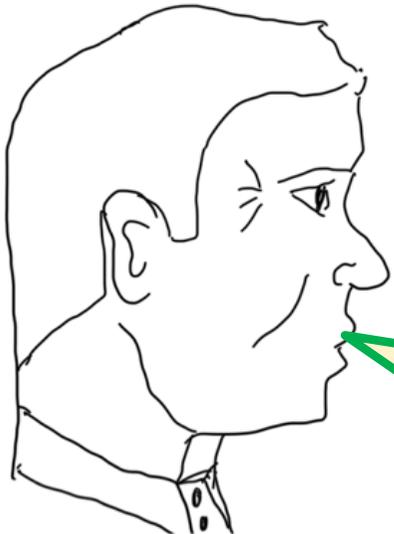


Sie sagen daraufhin:

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



Lösung (**bitte laut aussprechen**):



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

Das geht doch schon ganz gut.

Jetzt das zweite Gefühl

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



Hier ist die Lösung (bitte laut aussprechen):

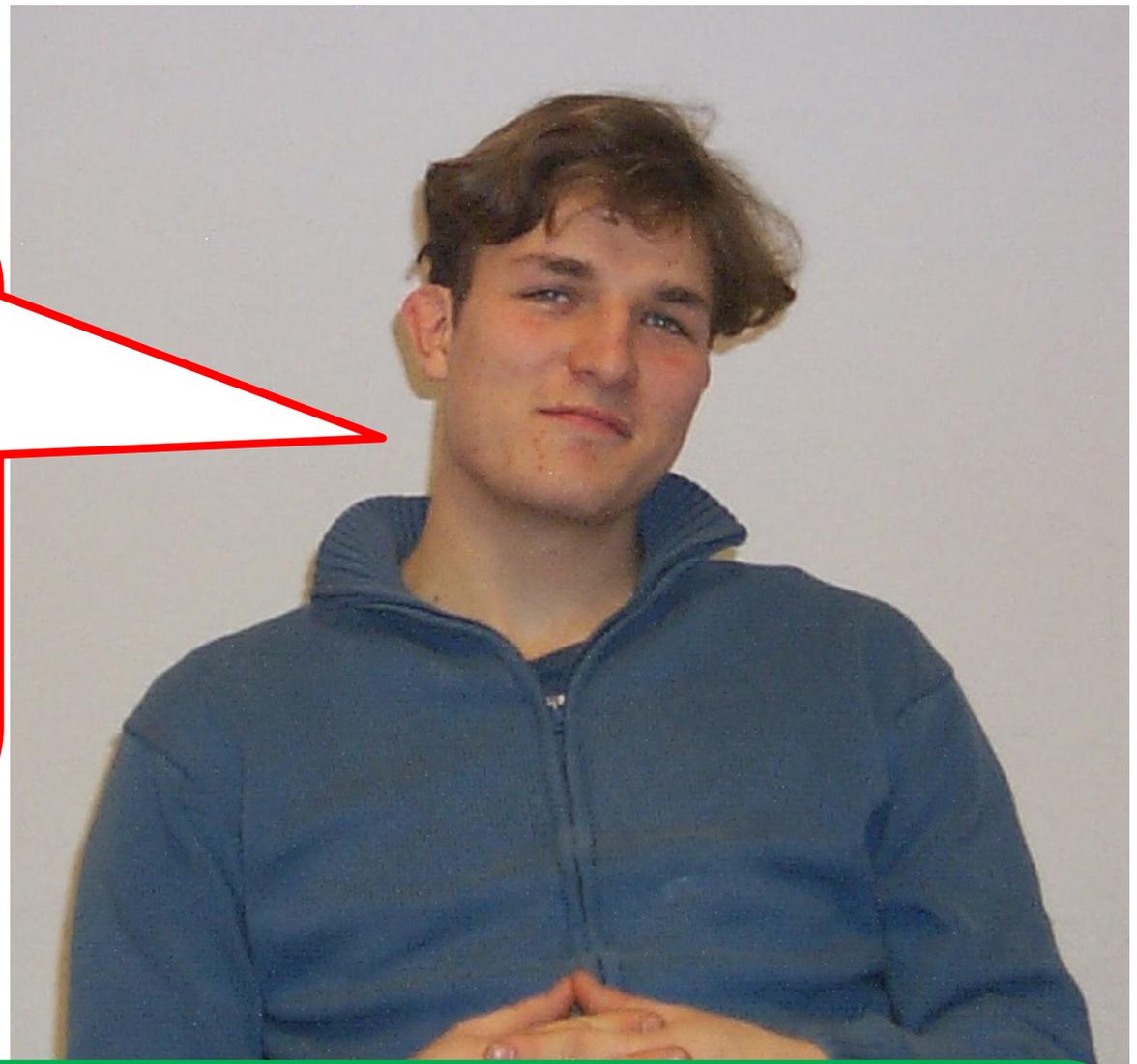
Es ist **Zufriedenheit**.

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



Er erzählt:

Ich bin  
rechtzeitig fertig  
geworden und  
es wurde auch  
gut.



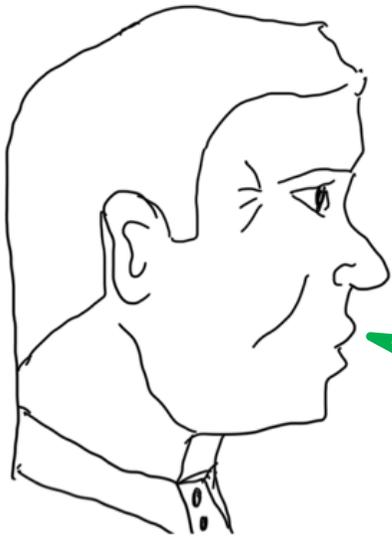
Sie sagen daraufhin:



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



Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Es geht doch besser als Sie gedacht haben.

Jetzt das dritte Gefühl

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



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

Die Lösung ist **Stolz**

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



Sie erzählt:

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



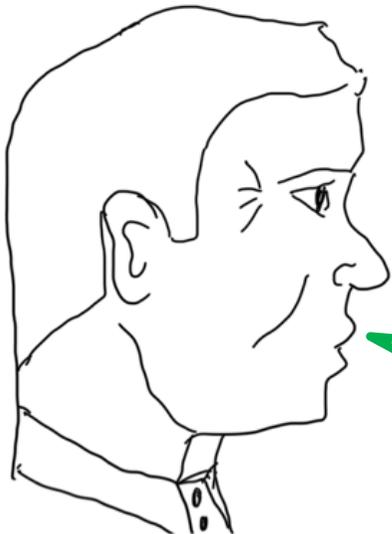
Sie sagen daraufhin:



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



Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Und schon wieder ging es recht gut.

Jetzt das vierte Gefühl

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

Tipp: nehmen Sie die gleiche Handhaltung ein



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

Die Lösung ist  
**Rührung**



Sie erzählt:

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



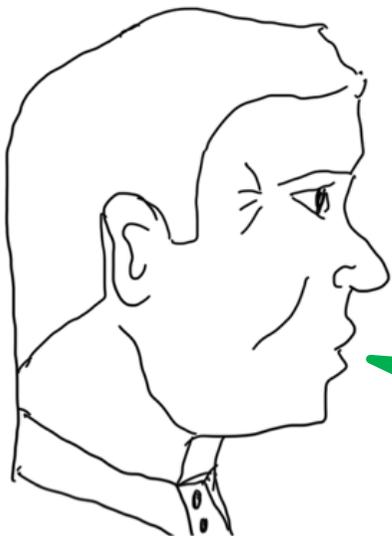
Sie sagen daraufhin:



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



Lösung (bitte laut aussprechen):



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

Das war schon schwieriger.

Jetzt das fünfte Gefühl

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



<b>B) TRAUER</b>
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



Die Lösung ist **Traurigkeit**

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:



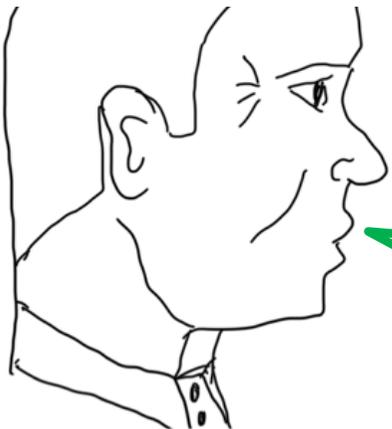
Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie  
sich erinnern, dass .....  
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten  
hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Lösung (bitte laut aussprechen):



Ich sehe, wie traurig Sie sind, wenn Sie  
sich erinnern, **dass er nicht kommen  
konnte und Sie sich so auf ihn gefremt  
haben.**

Einfach traurig.

Jetzt das sechste Gefühl



<b>B) TRAUER</b>
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



## Die Lösung ist Verzweiflung

163

Sie erzählt:

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

Sie sagen daraufhin:



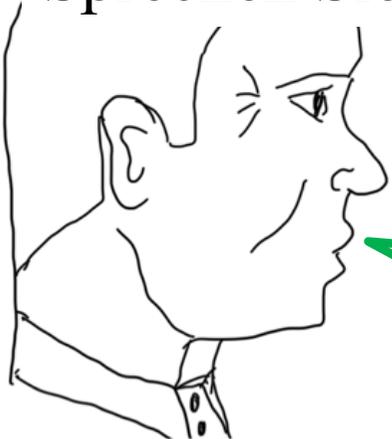
Ich sehe, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie sich erinnern, dass .....  
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten hinzufügen)

Sie erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war recht gut nachspürbar.

Jetzt das siebte Gefühl



<b>B) TRAUER</b>
Enttäuschung
Mitgefühl
Einsamkeit
Sehnsucht
<u>Beleidigtsein</u>
Verzweiflung
Traurigkeit
Leere, Langeweile



## Die Lösung ist Sehnsucht

168

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



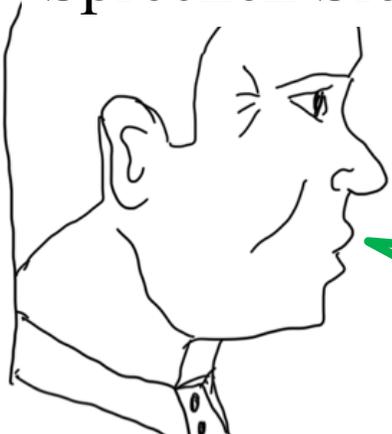
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn  
Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie  
seine Worte)

Er erzählt:

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



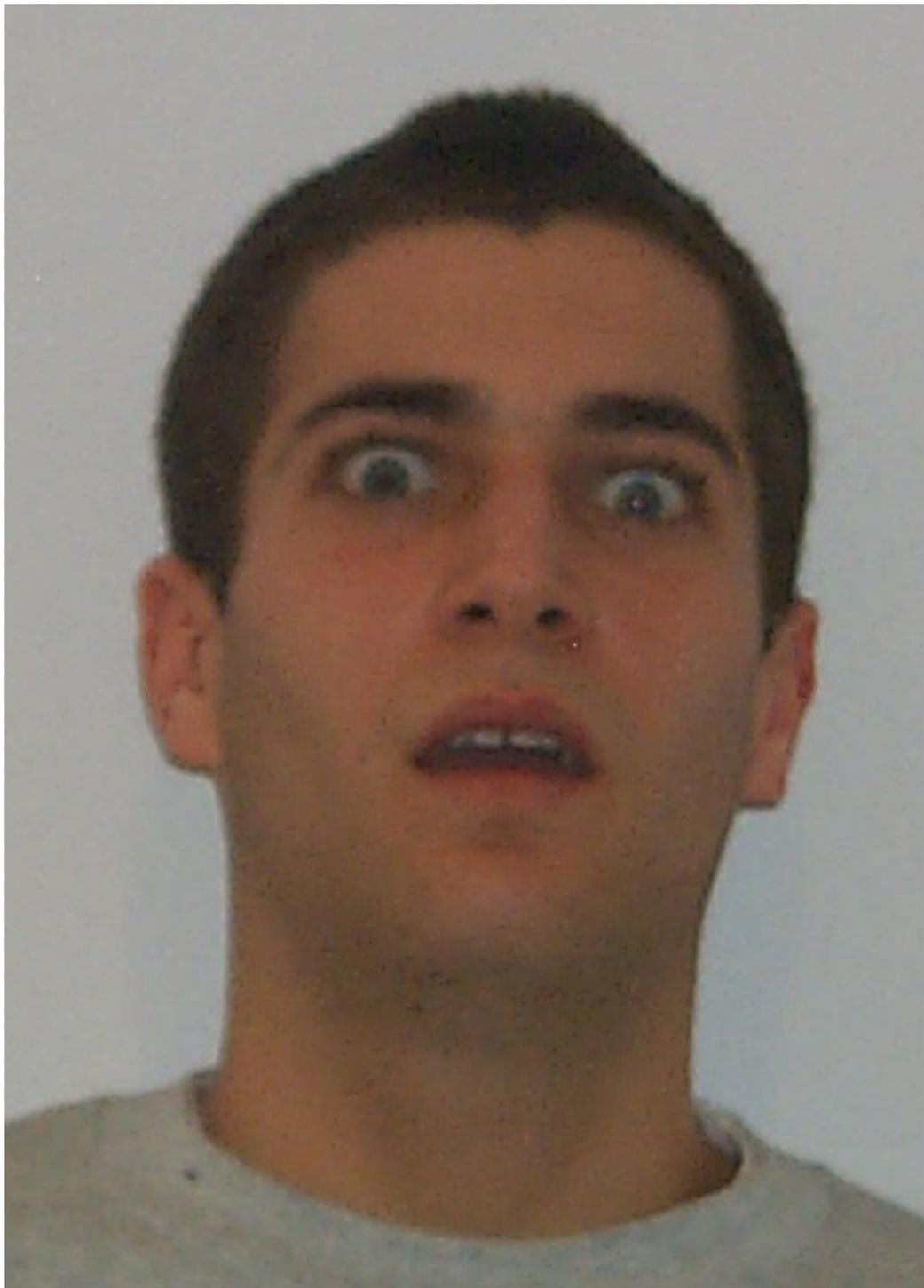
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



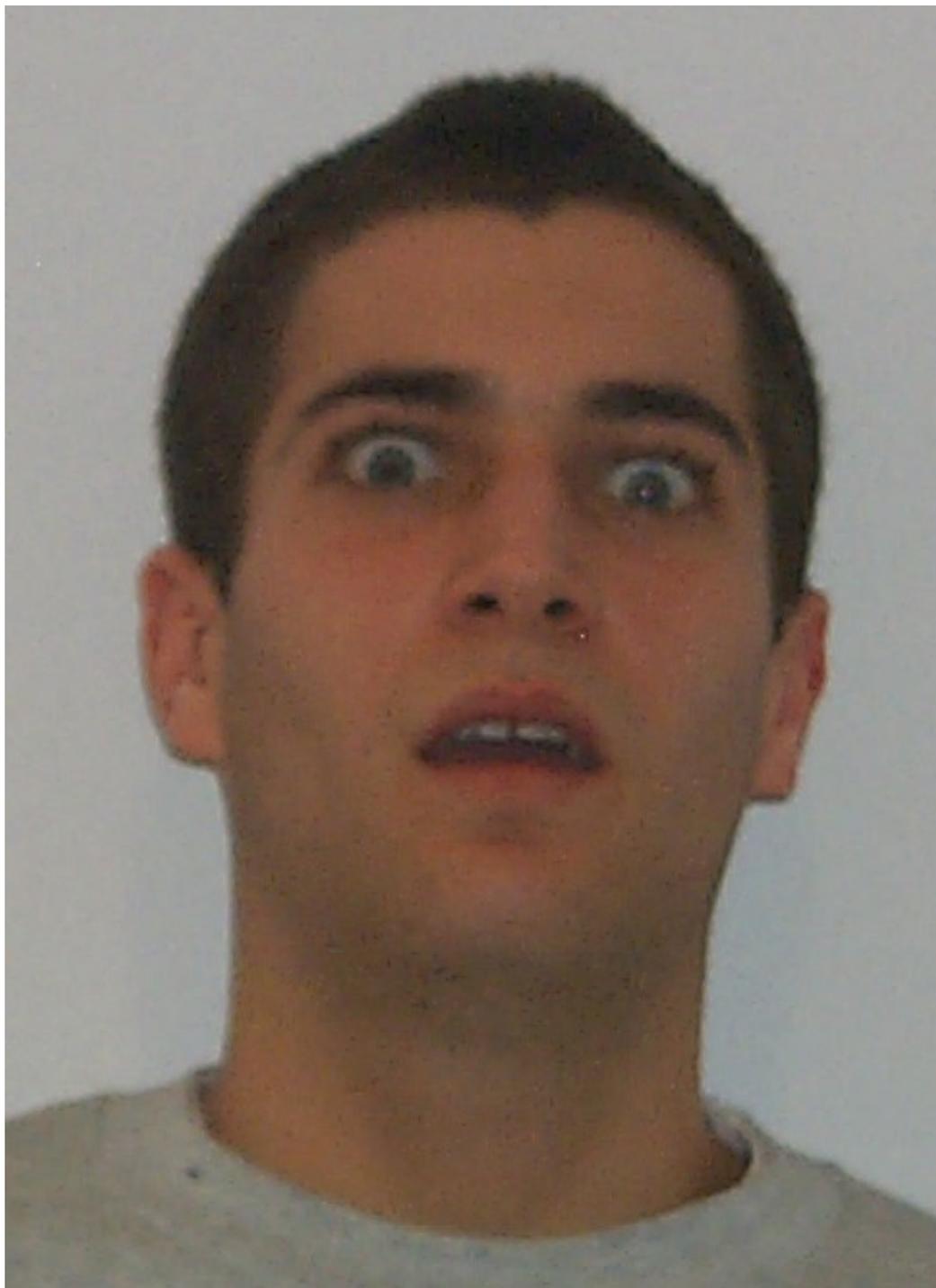
Ich sehe, wie sehnsüchtig Sie sind, wenn  
Sie sich erinnern, wie es in dieser  
friedvollen Oase mit diesen  
liebenswerten Menschen war.

Da konnte man gut mitgehen.

# Jetzt das achte Gefühl

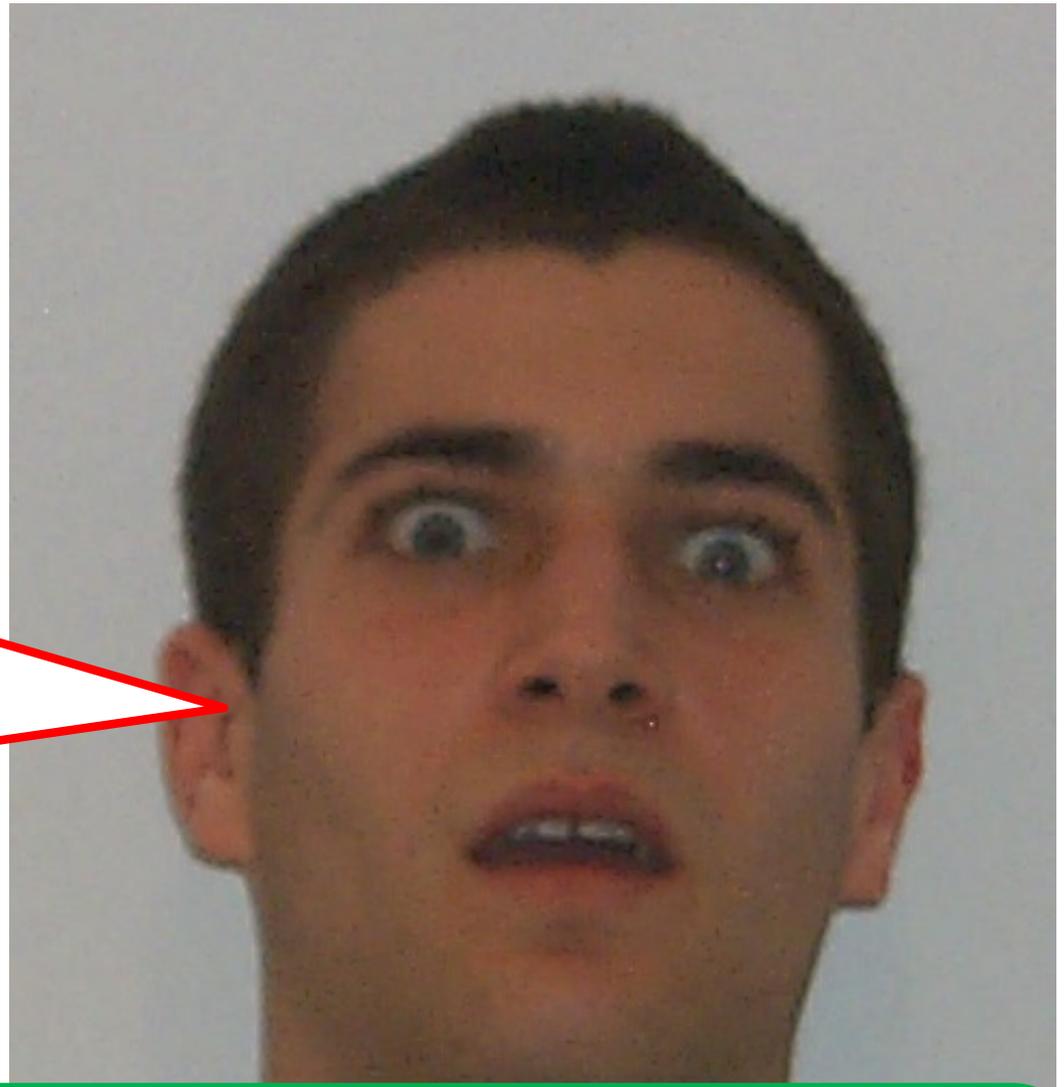


<b>C) ANGST</b>
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Er erzählt:

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



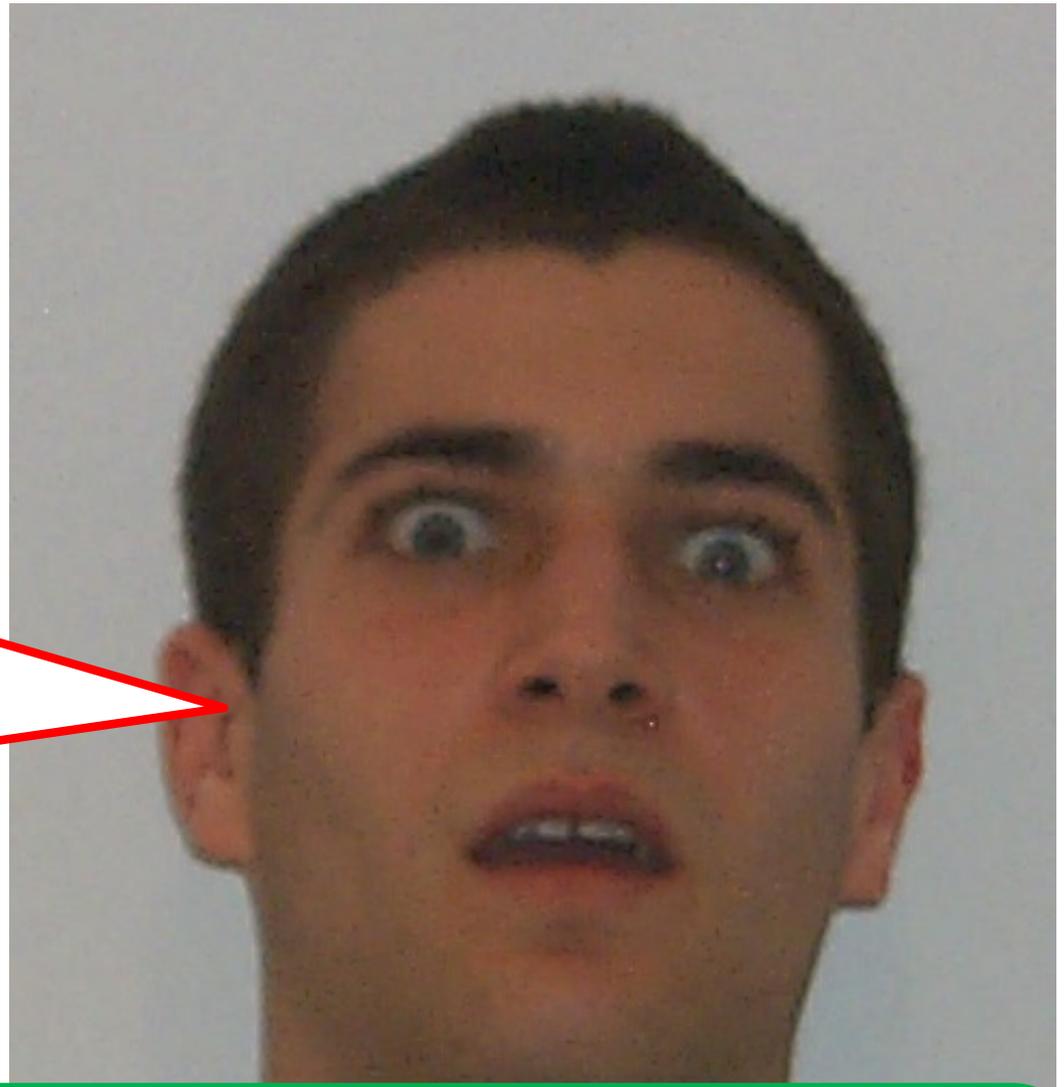
Sie sagen daraufhin:



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

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

Das war eindeutig.

Jetzt das neunte Gefühl



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



Die Lösung ist Verlegenheit

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war doch gut zu erraten.

# Jetzt das zehnte Gefühl



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



## Die Lösung ist Scham

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



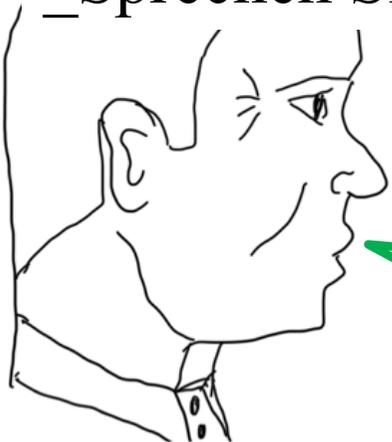
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie  
sich erinnern, wie .... (verwenden Sie seine  
Worte)

Er erzählt:

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



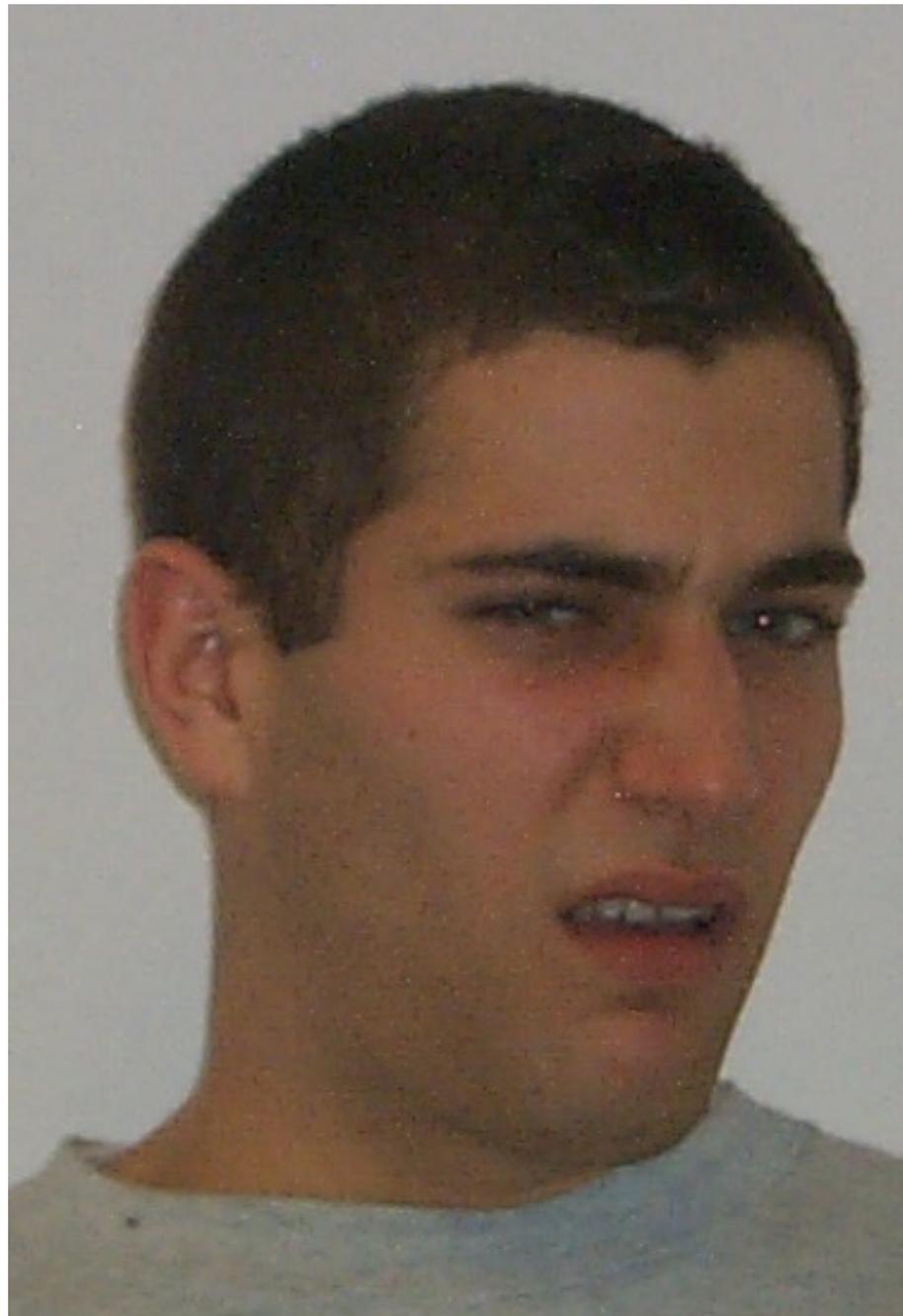
— Sprechen Sie bitte die Lösung laut aus:



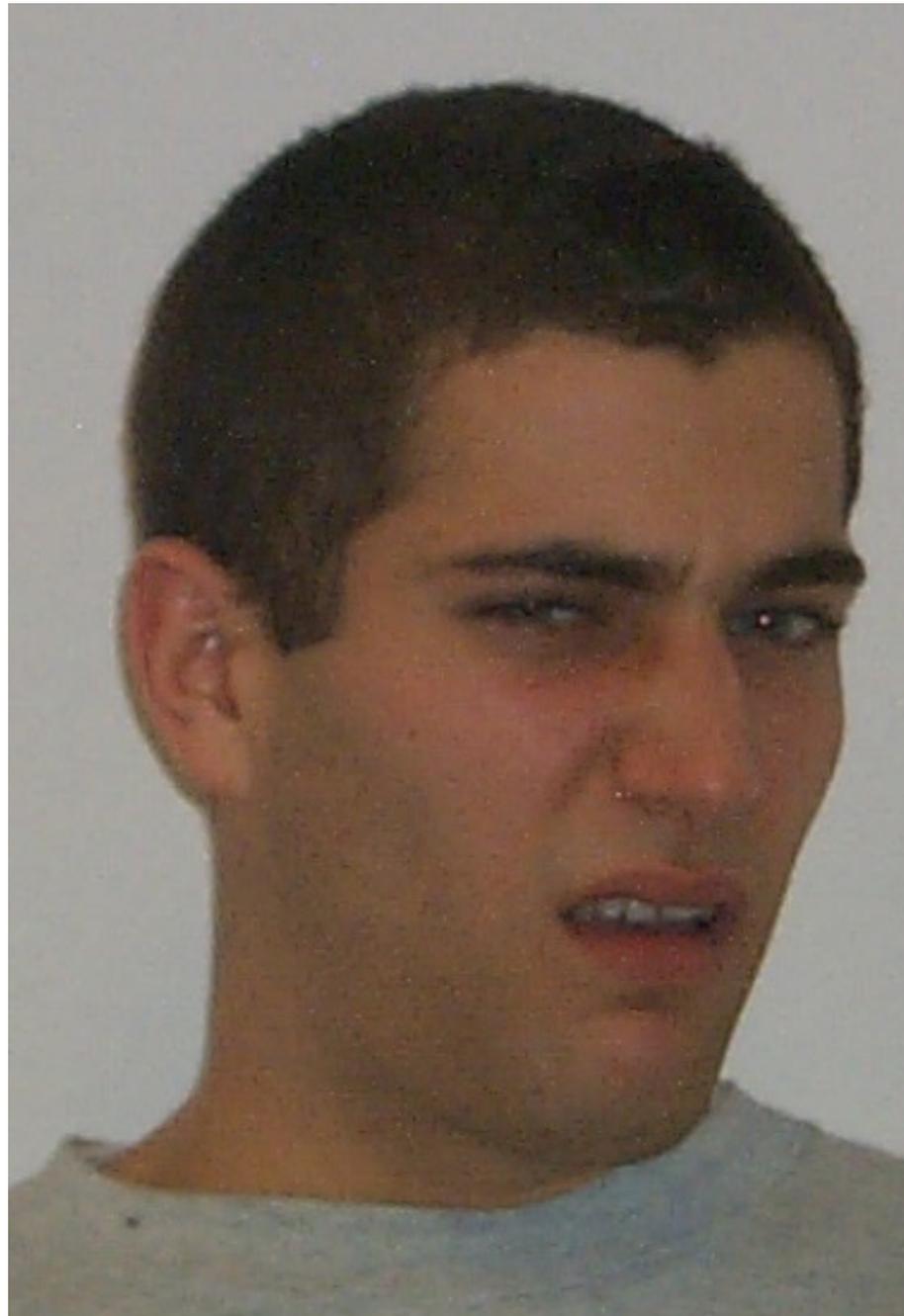
Ich sehe, wie Sie sich schämen, wenn Sie sich erinnern, dass alle sahen, was Sie machten und wie Sie nicht merkten, dass das völlig fehl am Platz war.

Dass ein Gefühl so körperlich sein kann.

# Jetzt das elfte Gefühl



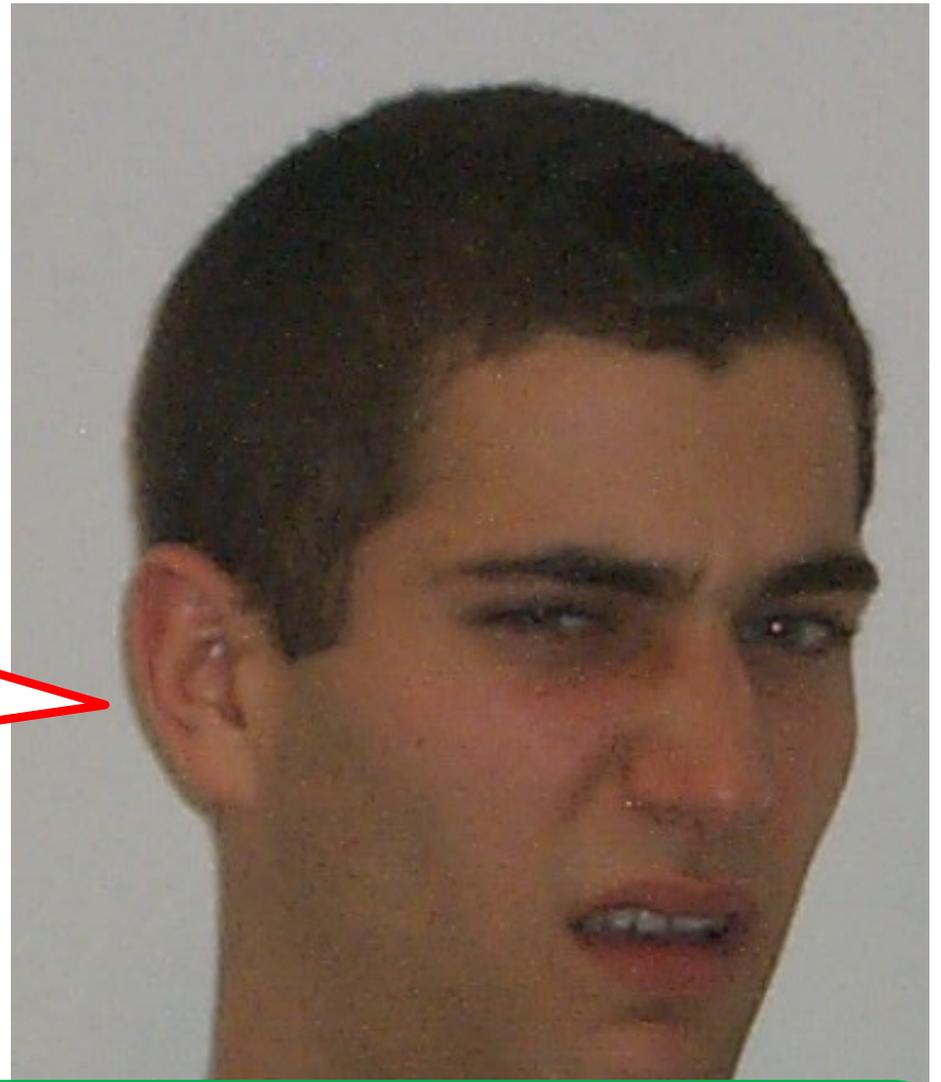
<b>C) ANGST</b>
Ekel
Schreck
Scham
Selbstunsicherheit
Sorge
Verlegenheit
Anspannung und Nervosität
Reue
Unterlegenheit
Angst, Furcht
Schuldgefühl



Die Lösung ist Ekel

Er erzählt:

Seine Wunde war  
gelbgrün und  
Maden bewegten  
sich drin.



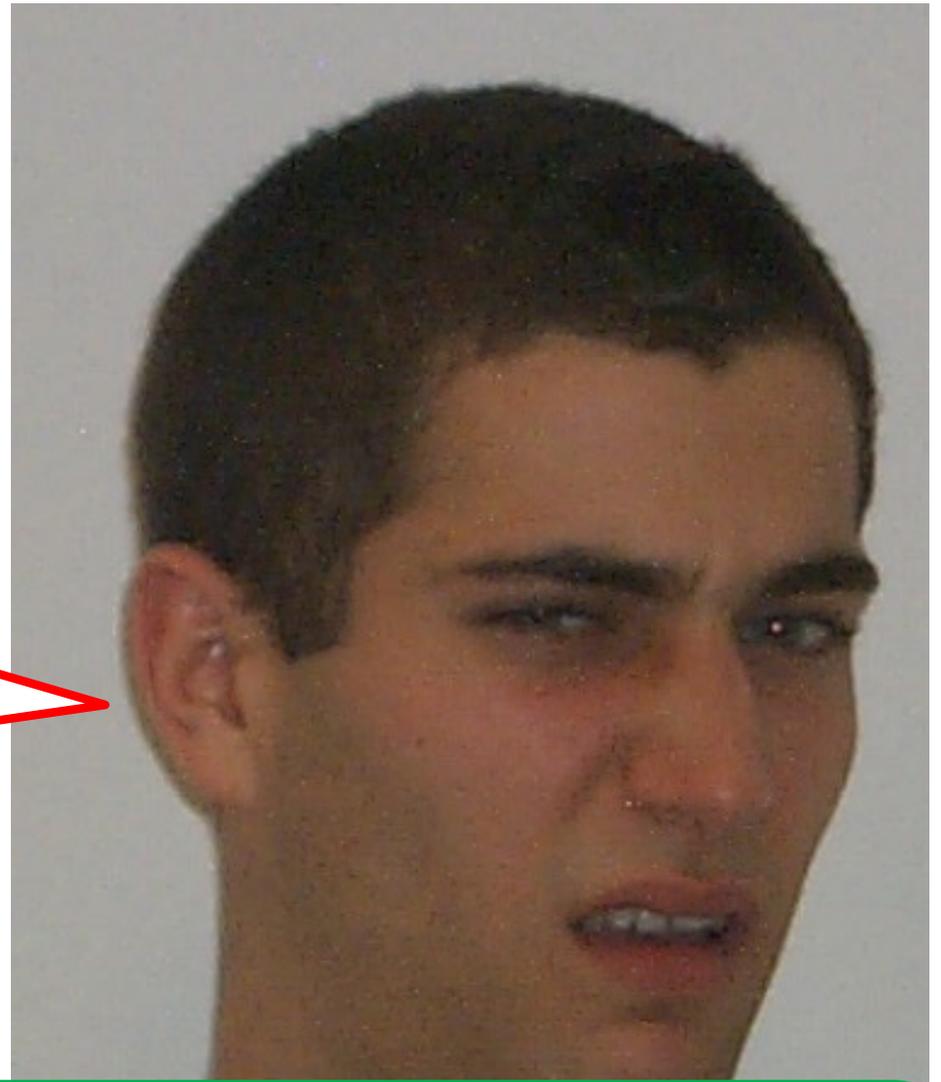
Sie sagen daraufhin:



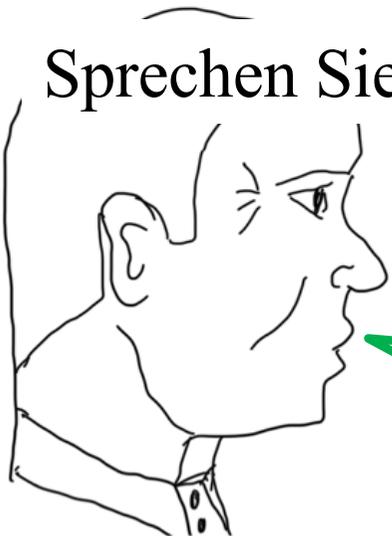
Ich sehe, wie es Sie ekelt, wenn Sie sich  
erinnern, wie .... (verwenden Sie seine Worte)

Er erzählt:

Seine Wunde war  
gelbgrün und  
Maden bewegten  
sich drin.



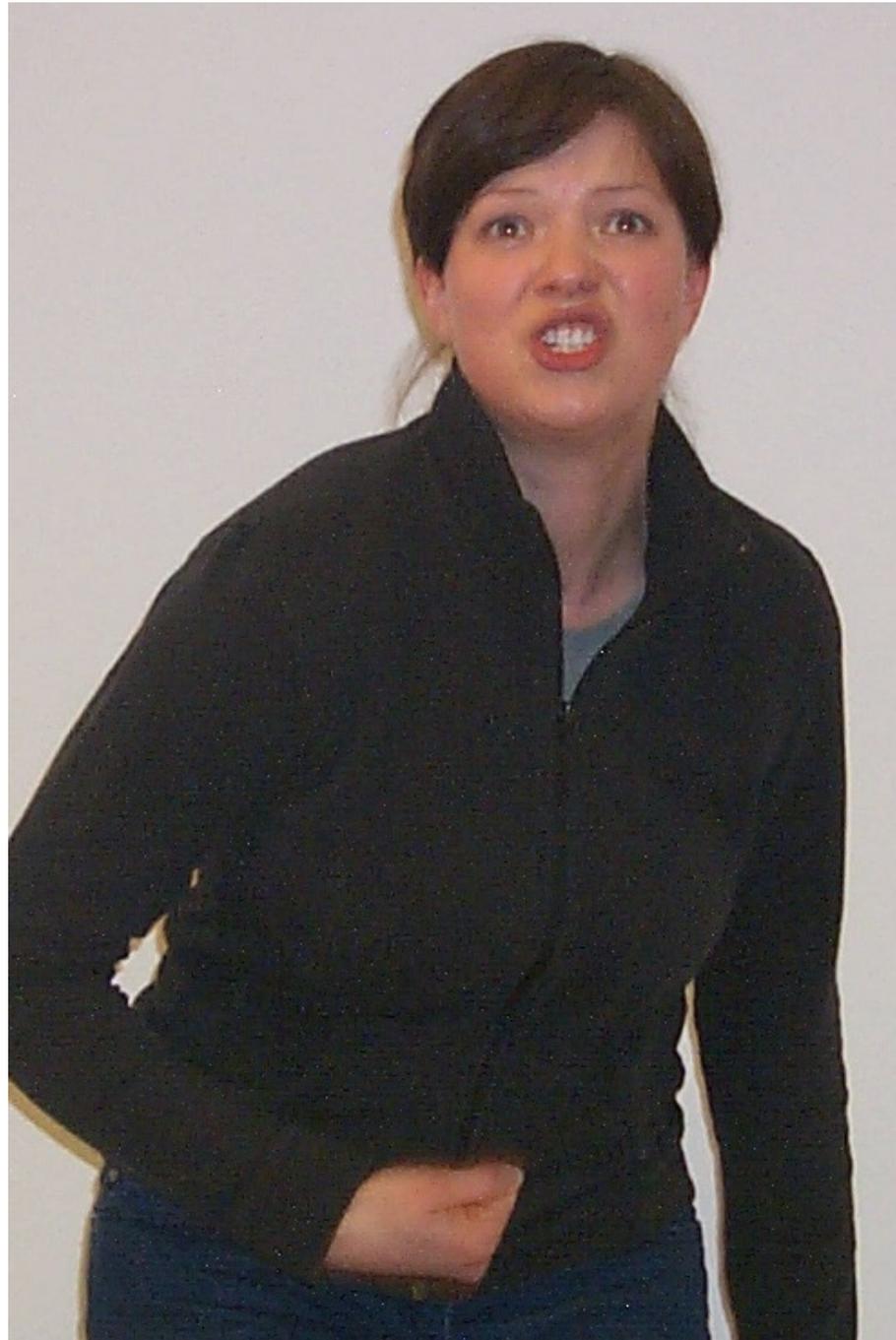
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

War ganz gut erkennbar?

Jetzt das zwölfte Gefühl



<b>D) WUT</b>
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



Die Lösung ist Wut

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

Sie erzählt:

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



Sprechen Sie die richtige Lösung laut aus:



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

Das war nicht schwer.

Jetzt das 13. Gefühl



<b>D) WUT</b>
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



## Die Lösung ist Missmut

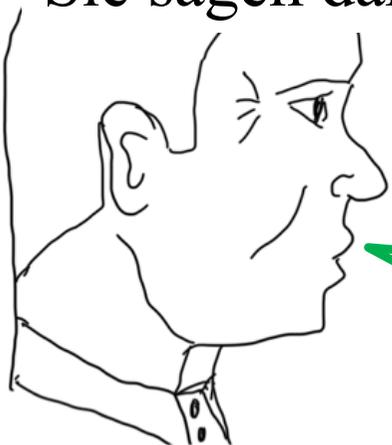
Sulz Tölz 10.7.2024 Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

Sie erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



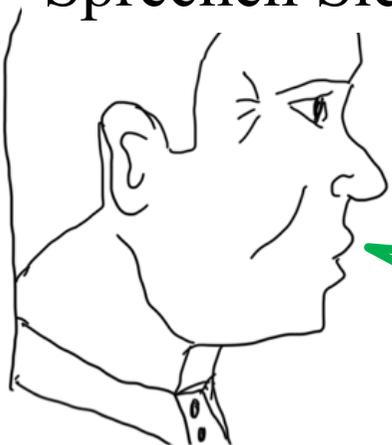
Ich sehe, wie missmutig Sie sind, wenn  
Sie sich erinnern, dass .....  
(bitte den Kontext mit den Worten des Patienten  
hinzufügen)

Sie erzählt:

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



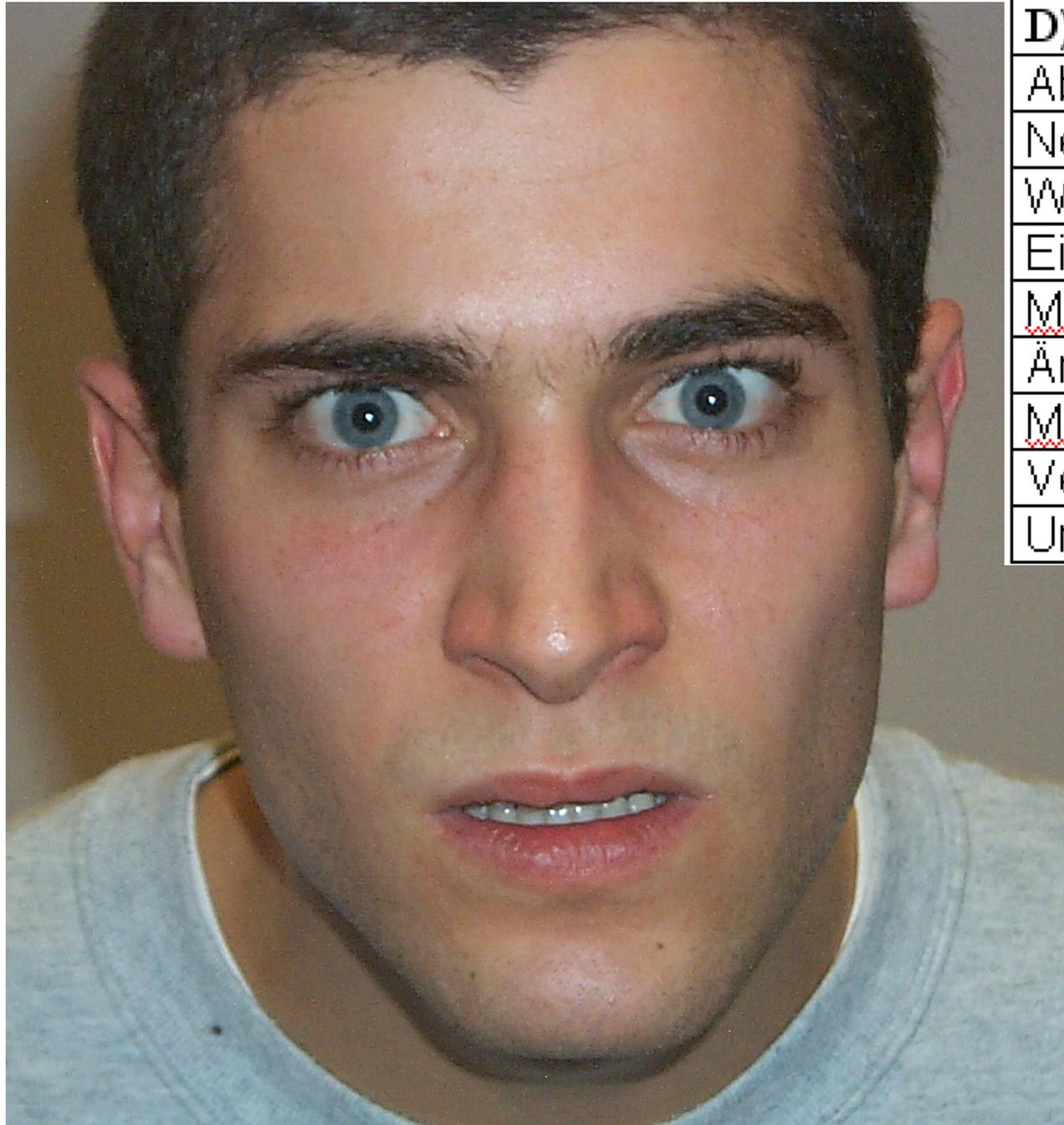
Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

Das war auch nicht schwer.

Jetzt das 14. Gefühl



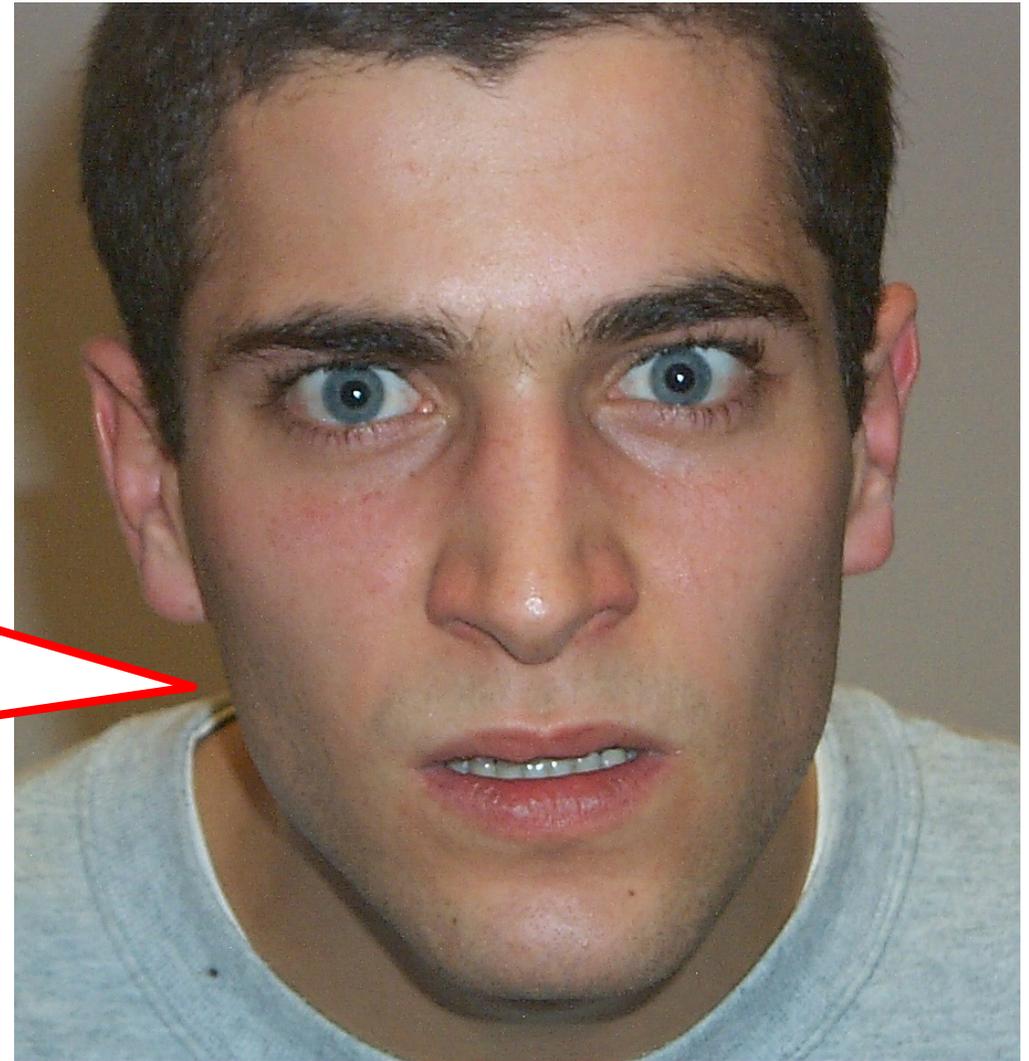
<b>D) WUT</b>
Abneigung, Haß
Neid
Widenwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



## Die Lösung ist Hass

Er erzählt:

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



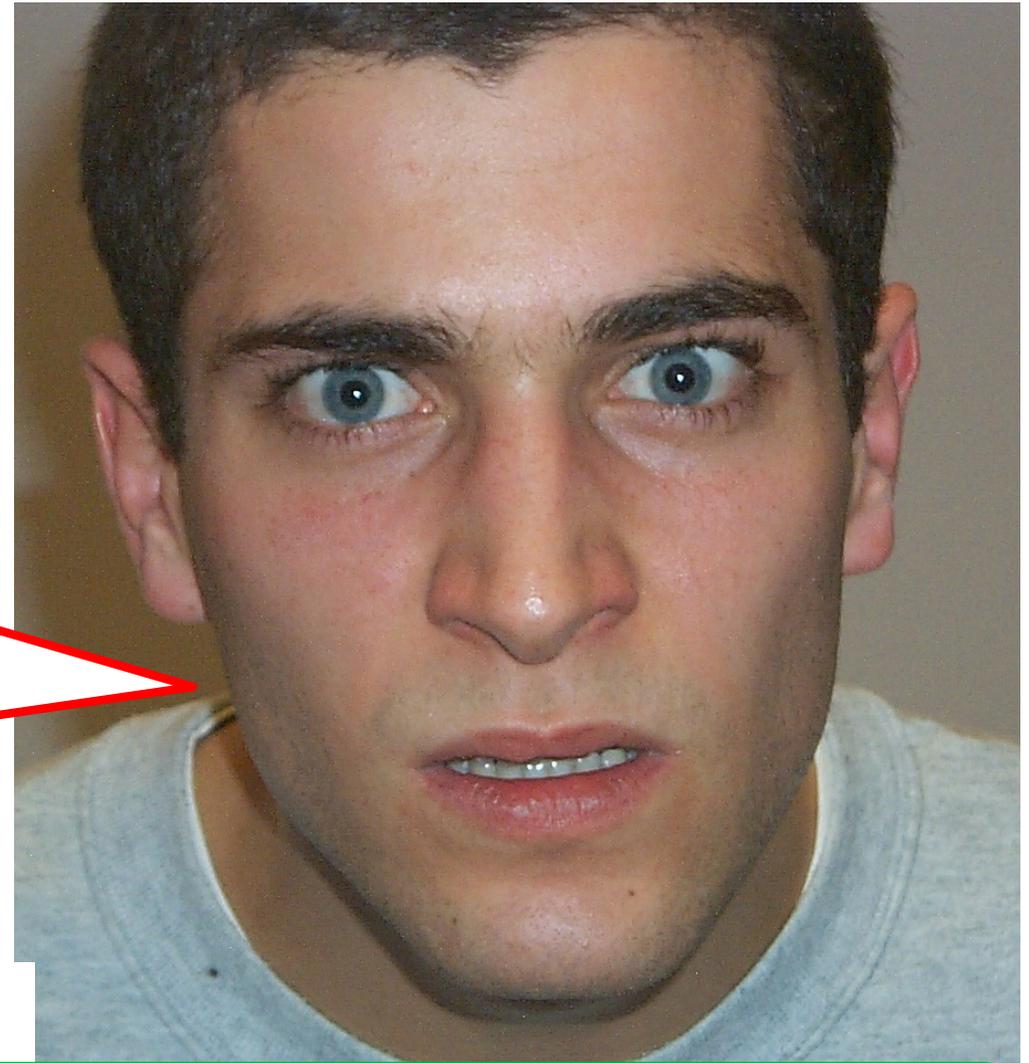
Sie sagen daraufhin:



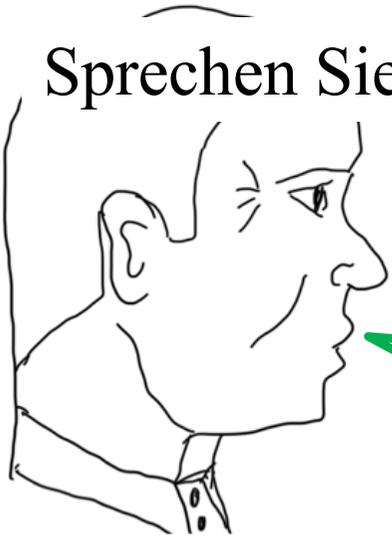
Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn  
Sie sich erinnern, wie .... (verwenden Sie  
seine Worte)

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



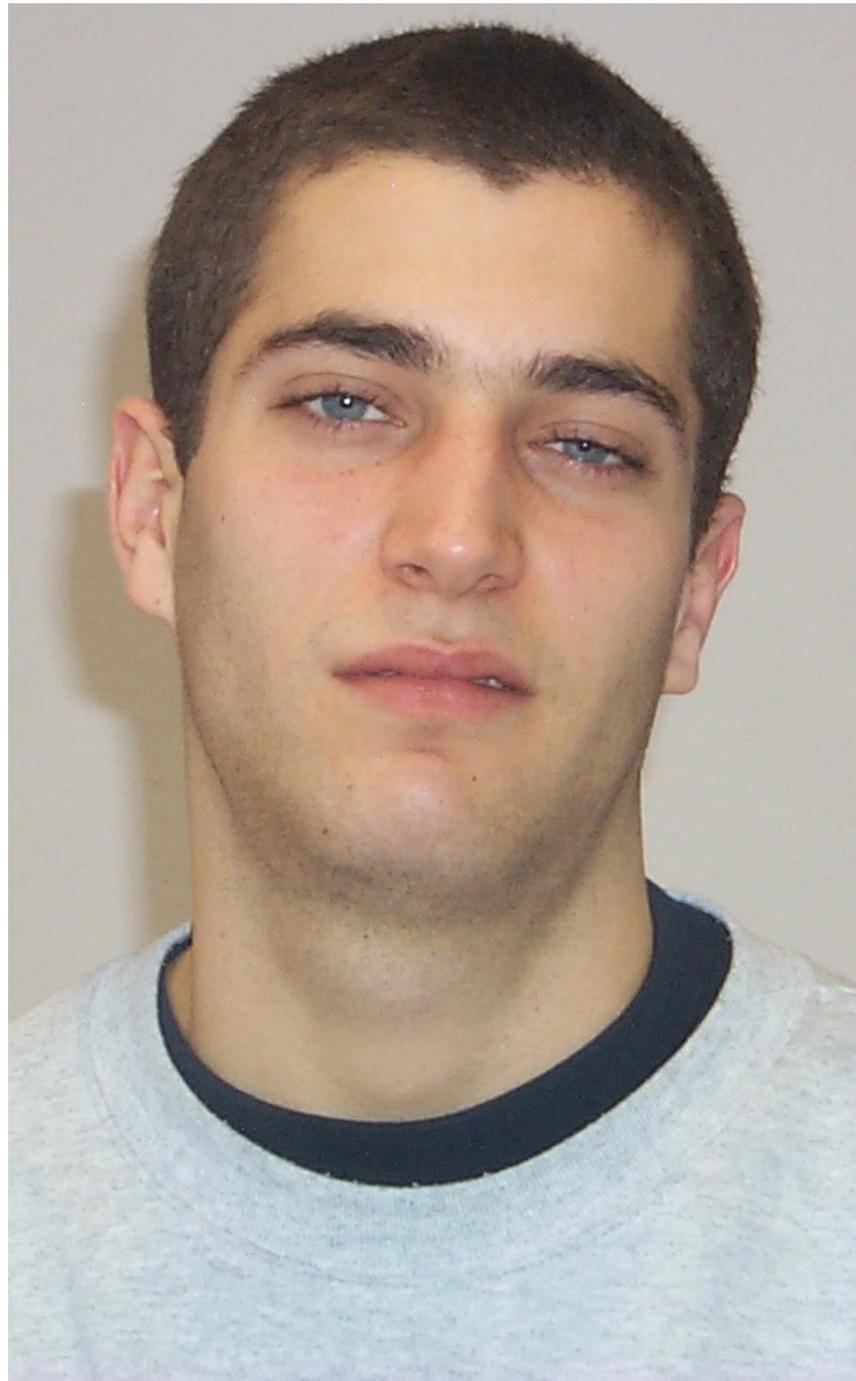
Ich sehe, wie hasserfüllt Sie sind, wenn  
Sie sich erinnern, dass er genau das getan  
hat, was am verletzendsten war, immer  
wieder!

Das war eindrücklich.

Jetzt das letzte Gefühl



<b>D) WUT</b>
Abneigung, Haß
Neid
Widerwille, Trotz
Eifersucht
<u>Mißmut</u>
Ärger, Wut, Zorn
<u>Mißtrauen</u>
Verachtung
Ungeduld



Die Lösung ist Verachtung

Er erzählt:

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



Sie sagen daraufhin:



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

Er erzählt:

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



Sprechen Sie die Lösung laut aus:



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

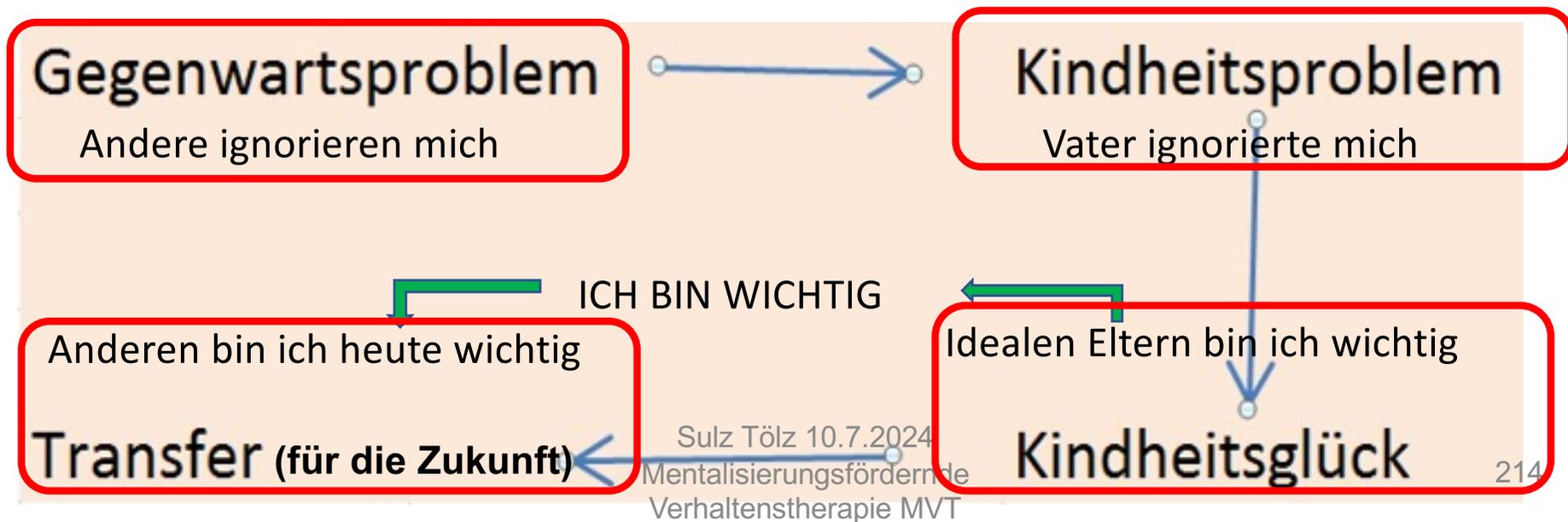


**Einleitung**  
**Antidot als korrigierendes Prinzip:**  
**Bekommen, was ich wirklich gebraucht hätte**

## Hinweis für die TherapeutIn

## Korrigierendes Prinzip:

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





**Hinweis für die TherapeutIn**

## Vorgehen heilendes Antidot 1

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

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

**Hinweis für die TherapeutIn**

## Vorgehen heilendes Antidot 2

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

- *„Was hätten Sie gebraucht?“*

- *Oder (wenn ich es schon ahne):*

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

- *Und dann wiederhole ich das:*

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

**Hinweis für die TherapeutIn**

## Vorgehen heilendes Antidot 3

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

- *„Sie hätten jemand gebraucht, der ganz auf Ihrer Seite ist und dafür sorgt, dass diese Person sofort aufhört, so mit Ihnen umzugehen.“*
- ***Wenn mir das gelingt, fördere ich die Beziehung zum Patienten sehr.***

**Hinweis für die TherapeutIn**

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

Der **sofort heraussprudelnde somatische Marker**

**(Gesicht strahlt!)** und

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

*bestätigen*, wenn es mir gelang, das wirkliche Antidot erspüren  
und ich es spiegeln konnte.

## Hinweis für die TherapeutIn

Antidot\* - Was wirklich gebraucht worden wäre

***Nie wurde ich gelobt!***

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

***Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt***

- **Patient Erinnerung**

- **TherapeutIn Antidot-Hypothese**

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

**Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!**

\*Bachg M.: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor:  
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.  
In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien  
Sulz, Tüb. 19.7.2024  
Mentalisierungs-fördernde  
Verhaltenstherapie MVT

# Übung 4.2

Antidot formulieren mit vielen Beispielen

Link zur vollständigen Sammlung von Antidot-Übungen:

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

# Antidotübung mit Beispielen

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

# 1. Klient erzählt

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

Sie sagen ihm: „Du hättest gebraucht, ...

Bitte formulieren Sie jetzt den Satz!

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

# Lösung: Sie sagen ihm ...

„Sie hätten gebraucht,  
dass Ihre Mutter und Ihr Vater dabei sind  
und Sie beruhigend an der Hand halten. Dann hätten  
Sie sich geschützt fühlen können.“

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

**„Du hättest gebraucht,  
dass Deine Mutter und Dein Vater dabei sind  
und Dich beruhigend an der Hand halten. Dann  
hättest Du Dich geschützt fühlen können.“**

## 4. Patientin erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

**→ Dann hättest Du Dich geliebt fühlen können.“**

**(Bedürfnisbefriedigung)**

# 5. Patient erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

## 6. Patientin erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

**→ Du hättest Dich dann verstanden fühlen können.“**

**(Bedürfnisbefriedigung)**

# 7. Patient erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

**(Bedürfnisbefriedigung)**

# 8. Patient erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

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

# 9. Patientin erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

**→ Dann hättest Du *Selbstbestimmung* fühlen können.“**

**(Bedürfnisbefriedigung)**

# 10. Patientin erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihr ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

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

**→ Dann hättest Du Deine Grenzen fühlen können.“**

**(Bedürfnis befriedigt)**

# 11. Patient erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

**„Du hättest einen Vater gebraucht, der Dir geholfen und unterstützt hätte, wenn Du als Kind etwas noch nicht ganz allein konntest und eindeutig Hilfe brauchtest. Wenn Du Dir etwas noch nicht zutrautest, hätte er Dir Mut gemacht und Dich herausgefordert.  
→ Dann hättest Du Dich gefördert und gefordert fühlen können (Bedürfnis befriedigt).“**

# 12. Patientin erzählt

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

**„Du hättest gebraucht, .....“**

# Lösung: Sie sagen ihm ...

**Bitte sprechen Sie diesen Satz laut aus:**

**„Du hättest eine Mutter gebraucht,  
die nicht so schwach und feige war, dass Du nie so  
werden wolltest wie sie.**

**Sondern Du hättest eine Mutter gebraucht, die stark  
und mutig ist,**

**→ damit Du das Gefühl hast, dass sie ein Vorbild ist  
und Du später mal werden willst wie sie  
(Bedürfnis befriedigt).“**

# Was wir festhalten können

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

Und durch Empathiefähigkeit (mittels Perspektivenwechsel)

Kann die TherapeutIn dem Klienten zuhören

Ein inneres Bild des berichteten Geschehens entstehen lassen

Und sagen: Du hättest gebraucht, dass ...

(nicht ein bisschen was davon, sondern reichlich viel)



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



## Hinweis für die TherapeutIn

### Eltern, die ich damals gebraucht hätte

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

## Ideale Eltern

*Ich wäre nie weggegangen. Ich wäre immer da gewesen*

*Ich wäre zuverlässig bei Dir geblieben*

*Ich hätte Dich nie geschlagen*

*Ich wäre liebevoll und geduldig gewesen*

*Das ist wunderschön*

*Ich fühle mich geborgen und sicher*

**Ideale Mutter sagt, was sie nie getan hätte**

**Ideale Mutter sagt, was sie getan hätte**

**Idealer Vater sagt, was er nie getan hätte**

**Idealer Vater sagt, was er gern getan hätte**

**Patient fühlt großes Glück**

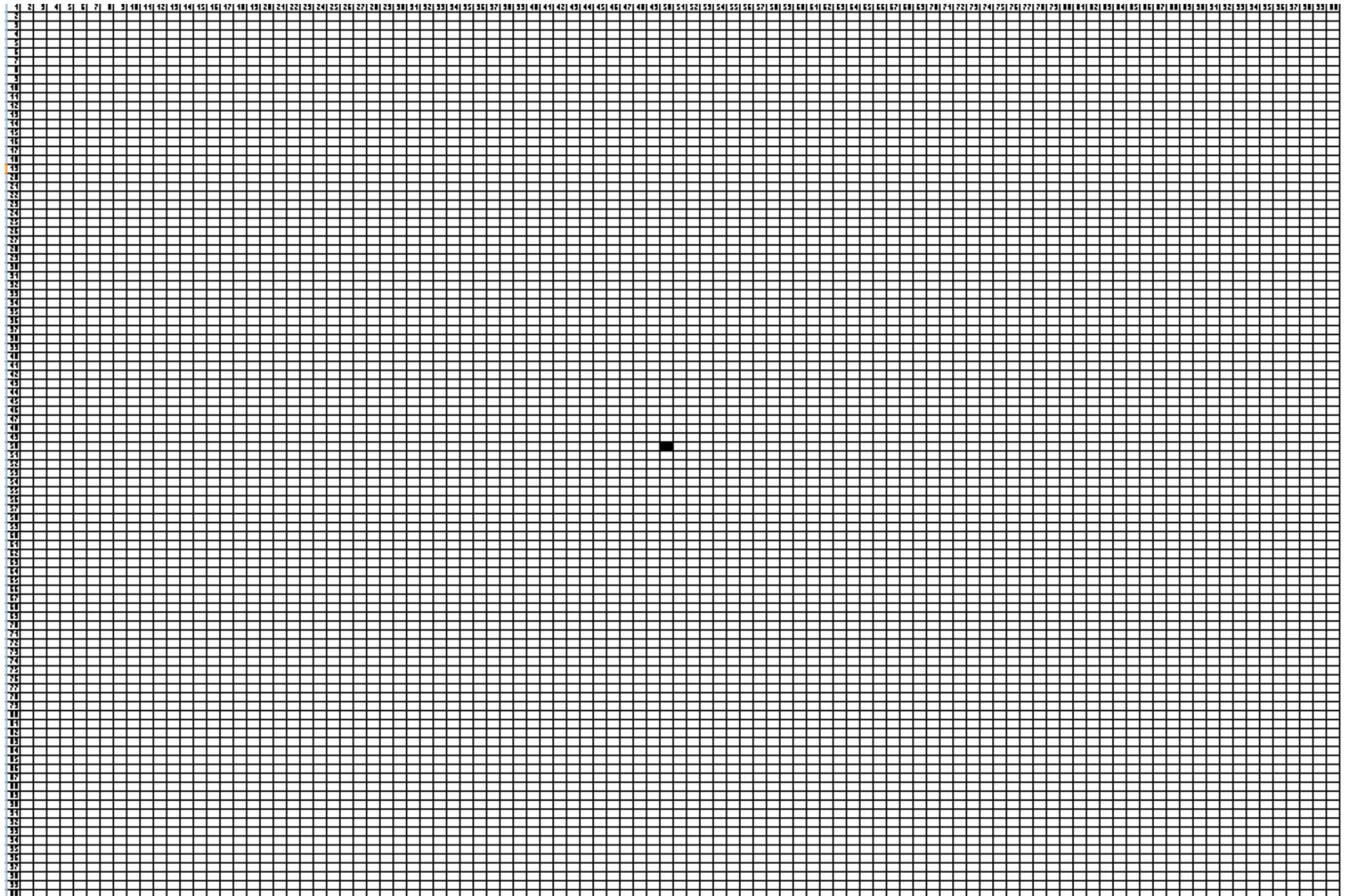
**Patient zentrales Bedürfnis wird befriedigt**

**Glück durch phantasierte ideale Eltern**

# Das künstliche Glück ist wahrhaft Glück

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

# 1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



## 1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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



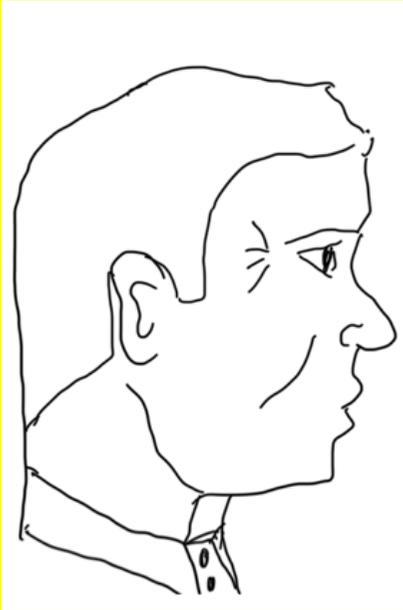
## Durch Zuversicht ein anderer Mensch sein

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

# Übung 4.3

## Beispielgespräch Frau N (ohne Body Tracking)

**Ich möchte Sie einladen, einem Emotion Tracking  
Gespräch beizuwohnen**



# Fallbeispiel Frau N



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

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

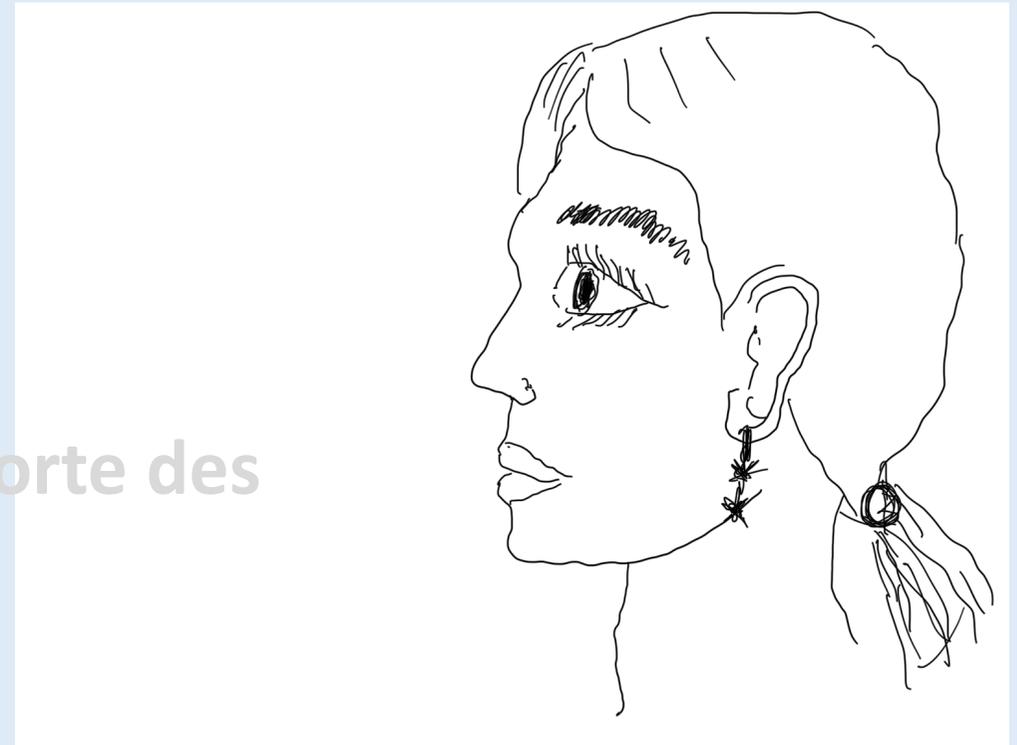
Dieser wurde von ihrer Mutter abgelehnt, so dass die Klientin dem liebesbedürftigen Vater ihre Liebe gab.

Erst spät merkte sie, dass sie nichts zurückbekam.

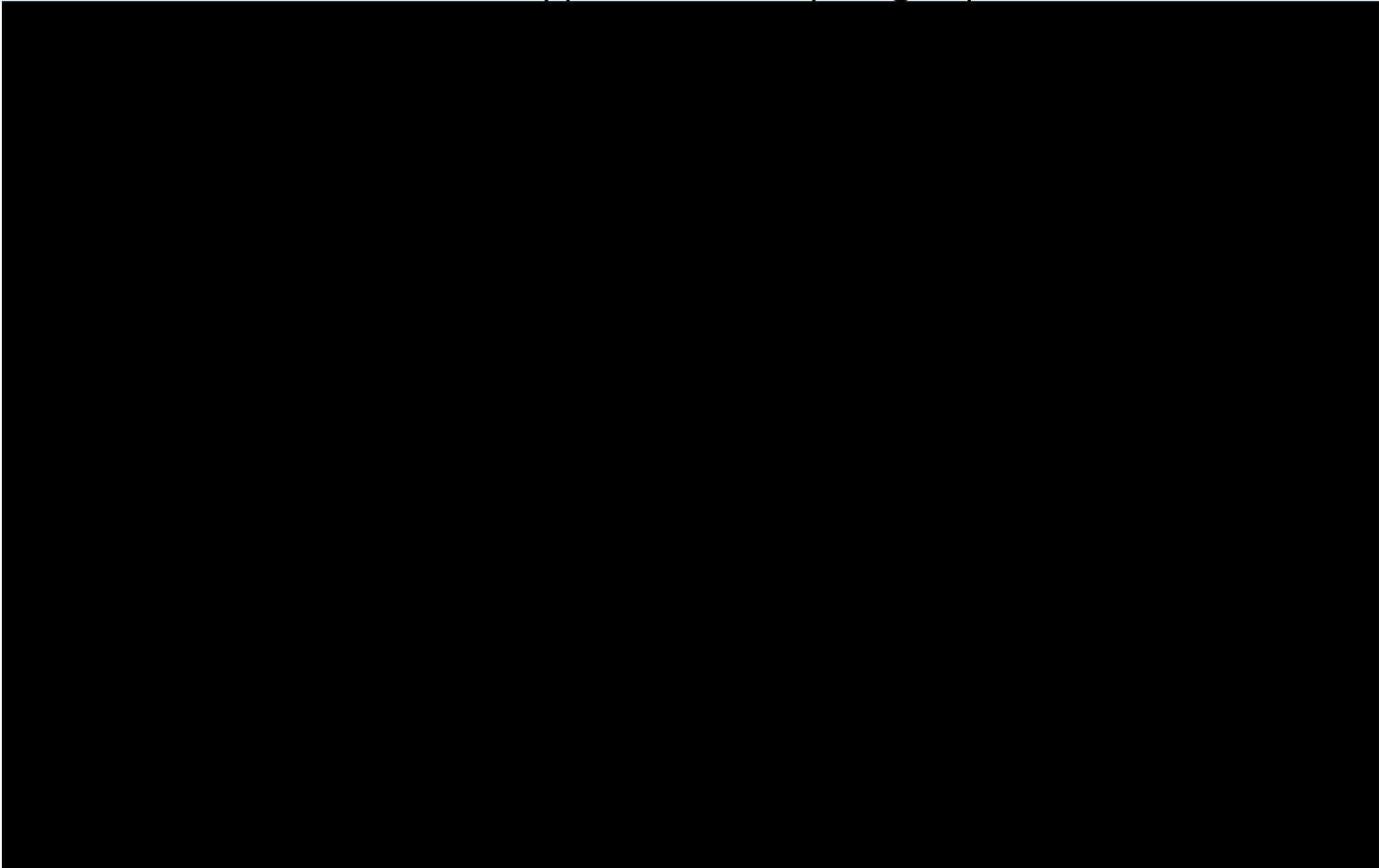
Er holte sich von seiner Tochter die Liebe, die er von seiner Frau gebraucht hätte.

# Zur Illustration - das typische Beispielgespräch – Frau N

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



# Zur Illustration - das typische Beispielgespräch Frau N



→ Abspielen ab 1.13 min

Sulz Tölz 10.7.2024 Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie MVT

# Das war ein Beispielgespräch des Emotion Tracking

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

**Was hinderte Sie evtl. daran?**



## Übung 4.4

# ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

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



## Was fehlte

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

Schmerz, Trauer



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

Hoffnung,  
Vorfreude

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

GLÜCK



# Übung 4.5

## Meine eigenen ELTERN, DIE ICH GEBRAUCHT HÄTTE

**Jetzt können Sie Ihre eigenen idealen Eltern kennenlernen**



## Eltern die ich gebraucht hätte Vorbereitung 0 BEISPIEL

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

Rollenspiel TherapeutIn - PatientIn

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

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

Eltern, wie sie waren



Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– reale Mutter:



– ideale Mutter:

**Negative Eigenschaften:**

Sie war, sagte immer, machte immer

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

**ohne Negative Eigenschaften:**

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1 zu streng

2 zu bedrohlich

3 zu bestimmend

stattdessen ist sie, sagt, macht immer

1 mich selbst bestimmen lassen

2 meine künstlerischen Neigungen loben

3 meinen Zorn wohlwollend begegnen



## Eltern die ich gebraucht hätte Vorbereitung 1

Sie können so vorgehen wie im Beispiel

Negativer Aspekt Mutter → ideale Mutter

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

Negativer Aspekt Vater → idealer Vater

a) hat immer → hätte nie

b) hat nie → hätte immer

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

Eltern, wie sie waren



Eltern, wie ich sie gebraucht hätte

– reale Mutter:



– ideale Mutter:

## Negative Eigenschaften:

Sie war immer, sagte immer, machte immer

1

2

3

Leider war sie nie, sagte nie, machte nie

1

2

3

## ohne Negative Eigenschaften:

Sie ist nie, sagte nie, macht nie

1

2

3

stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer

1

2

3

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

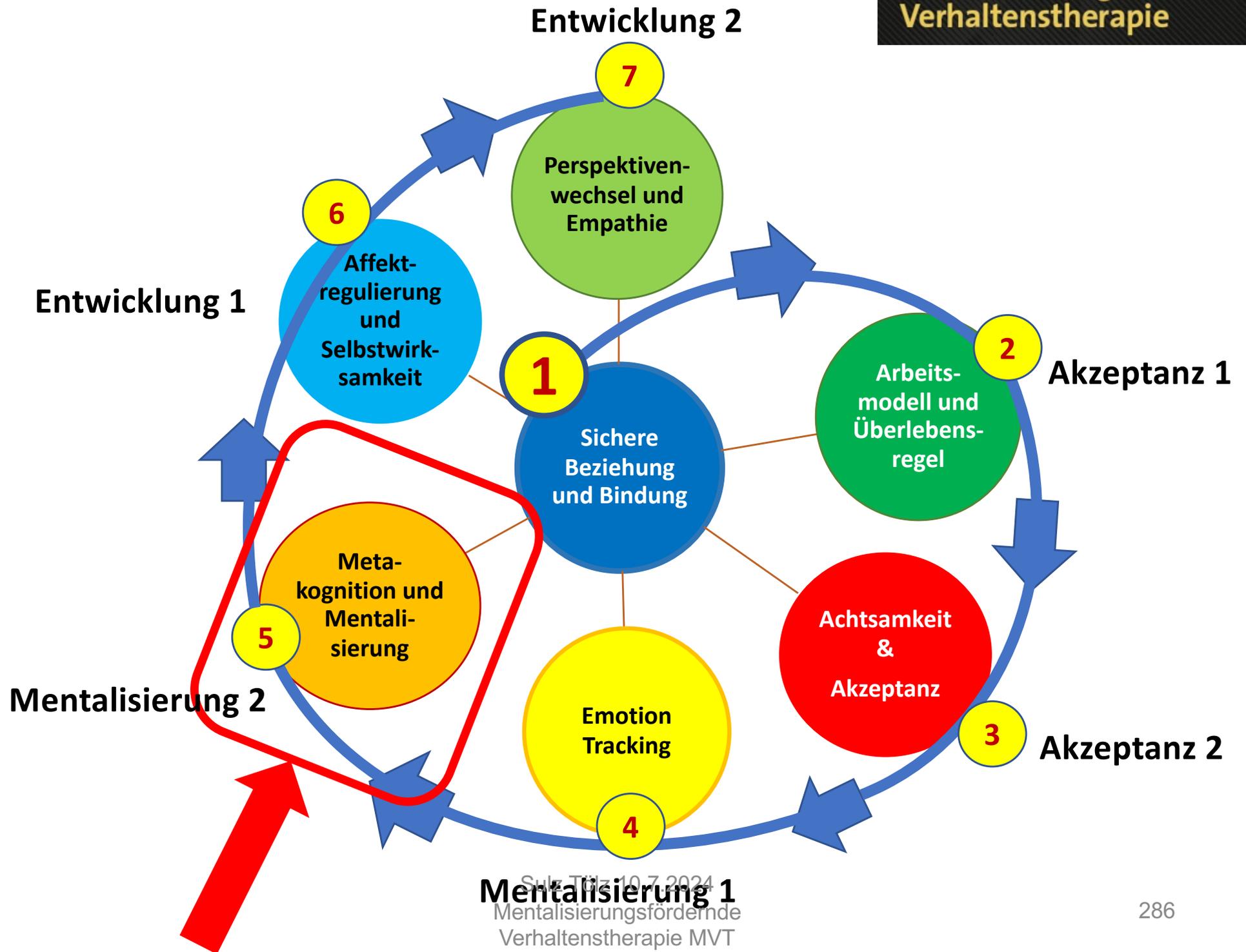
Was wollen Sie zur  
IDEALE-ELTERN-ÜBUNG  
fragen oder sagen?

# MVT-Seminar 5 Mentalisierung

Reflektierte Affektivität

Verhalten auf Intentionen zurückführen – Theory  
of Mind TOM

## 5. Modul Metakognition und Mentalisierung





## Mentalisierung\*

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

Vor allem:

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

Wie:

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

\*nach Fonagy et al. 2008

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Pia	
Geburt	oral	physischer Akteur	sensomotorisch I	... gleichend
Geburt		sozialer Akteur	sensomotorisch II	erst
9 Monate		teleologischer Akteur	Sensor	Intellig
18 Monate	anal	intentionaler mentaler Akteur	prä-oper	
4 Jahre	ödipal	repräsentationaler Akteur	konkret	soveran
7 Jahre	Latenzphase		formal operativ (Beginn)	zwischenmenschlich
14 Jahre			formal operativ (voll entwickelt)	institutionell
18 Jahre				über-individuell

**Ich bin Körper**

**Ich lächle Dich an**

**Ich will dorthin**

**Du willst das**

**Du fühlst**

→ Wo steht  
→ mein Klient?

Alter etwa ab	Freuds psychosex.	Fonagy - Das Selbst als ...	Fonagys mentalisierungs Modi
Geburt	<i>oral</i>	<b>physischer</b> Akteur	<b>Äquivalenzmodus</b> (ein prä-mentaler Modus)
Geburt		<b>sozialer</b> Akteur	
9 Monate		<b>teleologischer</b> Akteur	
18 Monate	<i>anal</i>	<b>intentionaler mentaler</b> Akteur	<b>Als-Ob-Modus</b> (ein prä-mentaler Modus)
4 Jahre	<i>ödipal</i>	<b>repräsentation-</b> <b>naler</b> Akteur	<b>Reflexionsmodus</b> (mentaler Modus)
7 Jahre	<i>Latenz-</i> <i>phase</i>	repräsentation- naler Akteur 2	Reflexionsmodus (mental)
14 Jahre			→ In welchem Modus ist mein gerade?
18 Jahre			

**Ich seh es so, also ist es so**

**In meiner Phantasie ist es so**

**Aha, so geht das**

**Vielleicht ist es anders als ich denke**

*institutionellen*

*über-individuell*

**Hinweis für die TherapeutIn**

## „Sprechen über ...“ zu oft Hauptinstrument im Beratungs-Dialog

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

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

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

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



## Strategie für Mentalisierungsförderung (Barth 2017)

1. **Sicherheit** vermitteln und hyperaktives

→ **Bindungssystem deaktivieren**

2. Neugier vermitteln

→ **Explorationssystem aktivieren**

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

3. Austausch fördern

→ **Explorationsprozess sichern**

4. Kohärenzerleben fördern

→ **stabiles Selbst und stabile Beziehung**

## Hinweis für die TherapeutIn

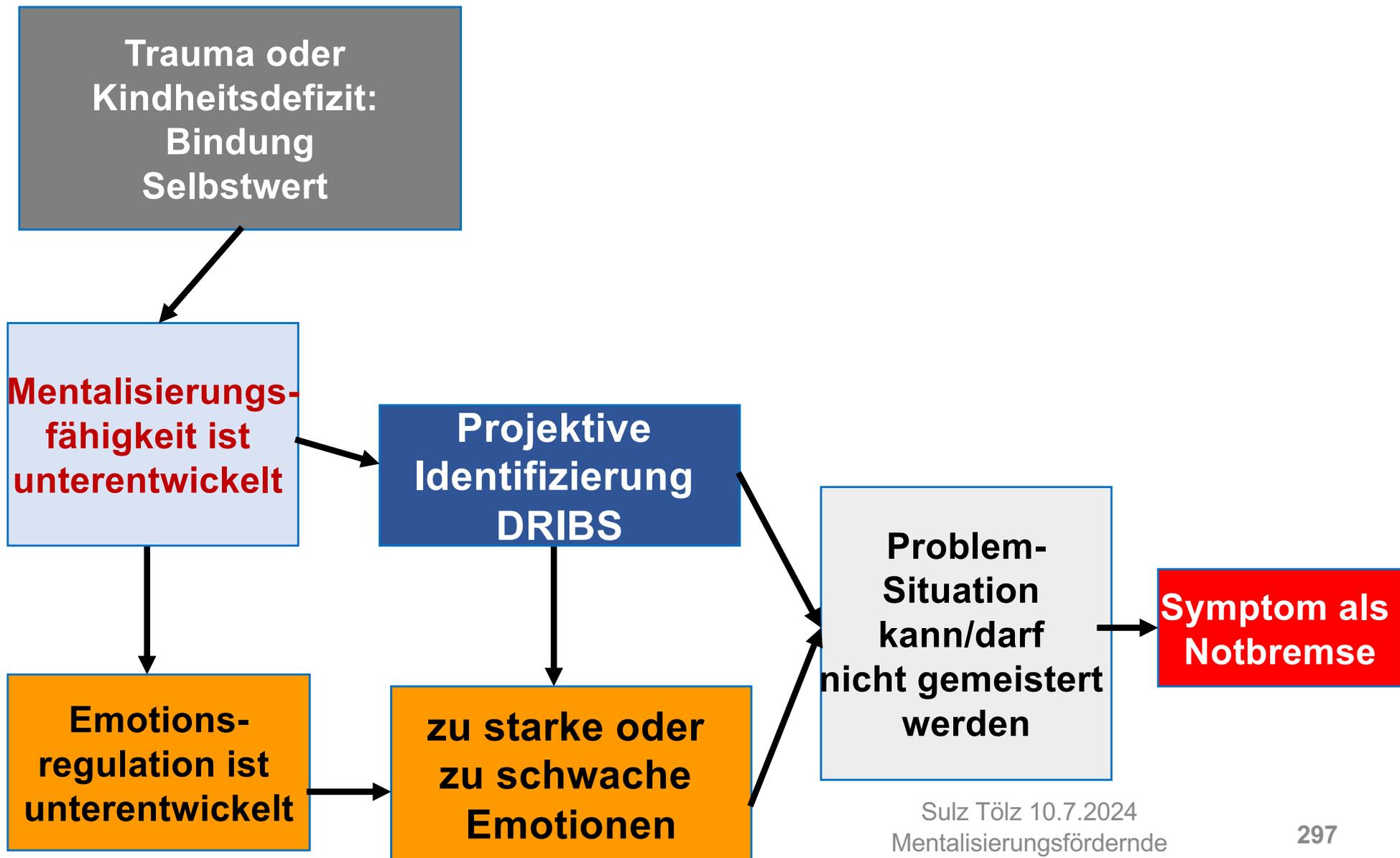
### Interventionsprinzipien (Barth 2017):

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

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



## Störung von Entwicklung und Mentalisierung





# Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

## Wichtige Aspekte im Therapie-Dialog

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

# 5.1 Übung

## Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK

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

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

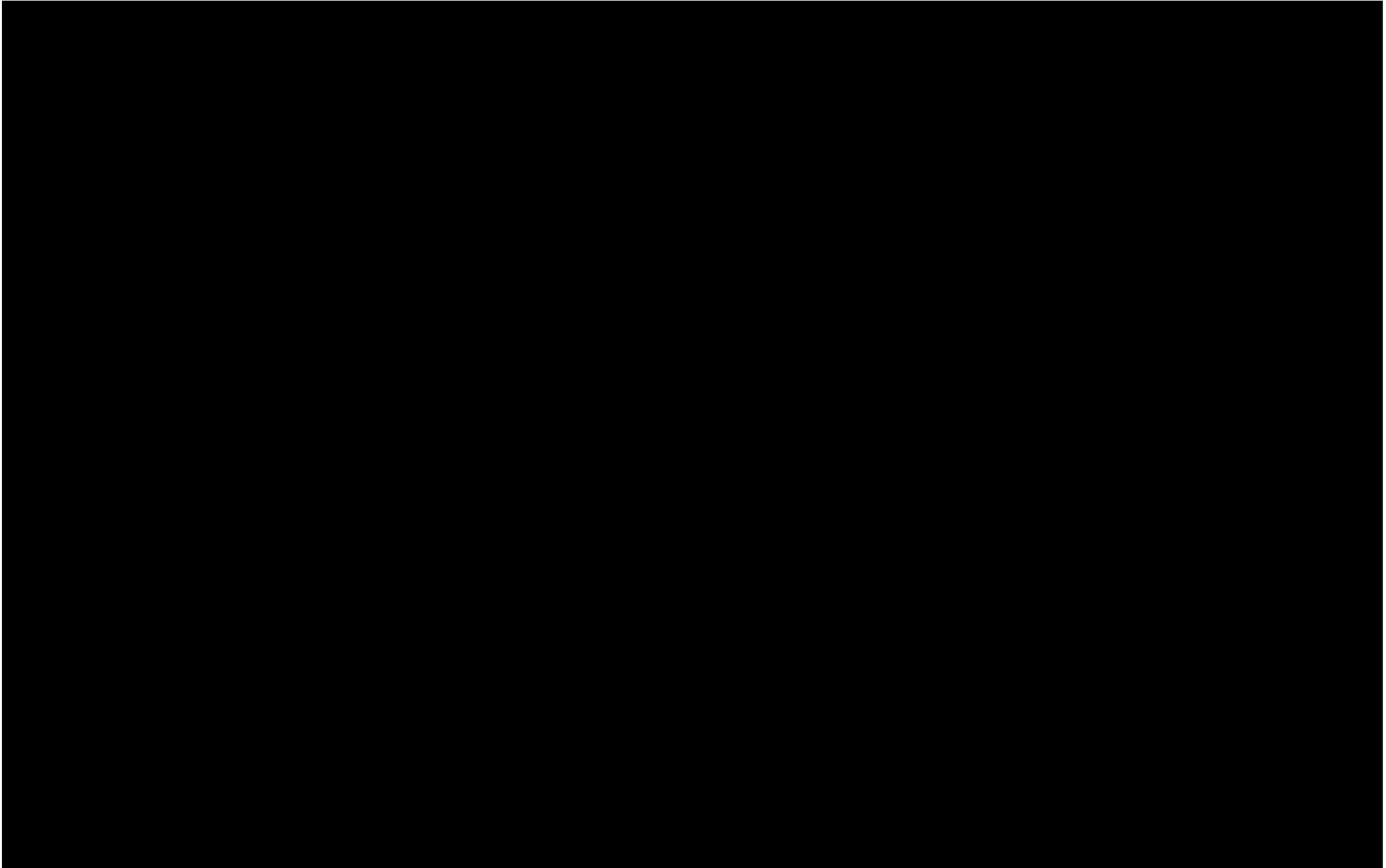
**- DURCH STÄNDIGES FRAGEN**

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

ODER wenn Sie zuhause schauen  
wollen:

<https://youtu.be/7WrT08saSlo>

# Mentalisierung VIDEO FALLBEISPIEL FRAU M ab Minute 2:00



Das war ein Beispiel der  
Mentalisierungsförderung durch  
systematisches Fragen

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

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

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

[Prof.Sulz@EUPEHS.org](mailto:Prof.Sulz@EUPEHS.org)

# Übung 5.2

zu zweit

Mentalisierungsförderndes FRAGEN

**Ich möchte Sie einladen, die  
Mentalisierungsfördernde FRAGETECHNIK selbst  
anzuwenden**

## Die 14 wichtigsten Aspekte mentaler Fragetechnik

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

## Übung 5.3 in der 2-er Gruppe

### Startimagination Meine eigene Problemsituation

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



## Startimagination Meine eigene Problemsituation

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

Merke: So fragen, dass ...

- Die TherapeutIn fragt so,
  - dass ihre Fragen nur beantwortet werden können,
  - wenn kausal/logisch gedacht wird.
  - So lange,
  - bis kausales Denken entwickelt ist,
  - bis eine neue Denkstruktur entstanden ist.
- Aus dem assoziativen Denken des emotionalen Gehirns wird logisches Denken des Neocortex (präfrontalen Cortex)



## Fragen Mentalisierungsfördernde Fragetechnik

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



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

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

Was konnten Sie sich deutlicher bewusst machen als bisher?

.....

Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?

.....

Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?

.....

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

.....

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

.....



# Projektive Identifizierung =

Dysfunktionaler

Repetitiver

Interaktions- und

Beziehungs-

Stereotyp

**DRIBS**

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

Was hat projektive Identifizierung mit misslingender Mentalisierung zu tun?

- Wir wiederholen unsere Biographie!
- Unser emotionales Gehirn sucht und findet in der Gegenwart die Beziehungsmuster der Kindheit wieder.
  - Oft bleibt es bei Übertragung.
- Nicht selten geht es aber bis zur projektiven Identifizierung (DRIBS).

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

UND: Wie kann ich das ändern?

## Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungsstereotyp DRIBS



Wiederholungszwang



projektive Identifizierung



Gegenübertragung



Übertragung



**Übung 5.3 Beispielfall**  
**Wiederholungszwang – projektive**  
**Identifizierung – Übertragung –**  
**Gegenübertragung - DRIBS**



## Ein Beispielfall Frau P– projektive Identifizierung

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



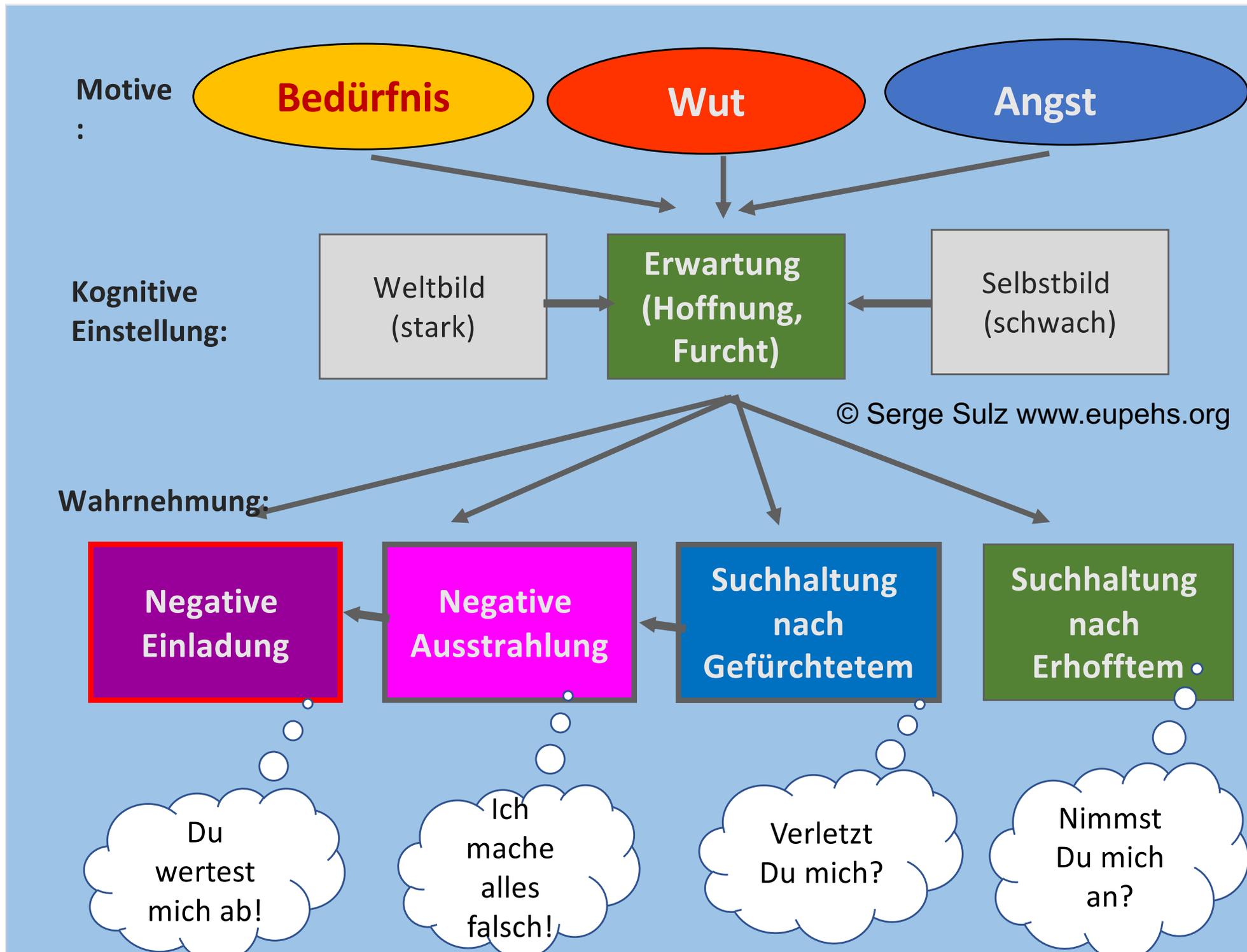
## Ein Beispielfall Frau P 2 – projektive Identifizierung

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

### WARUM? WOZU?

- Die Antwort finden wir in ihrer Biographie ...

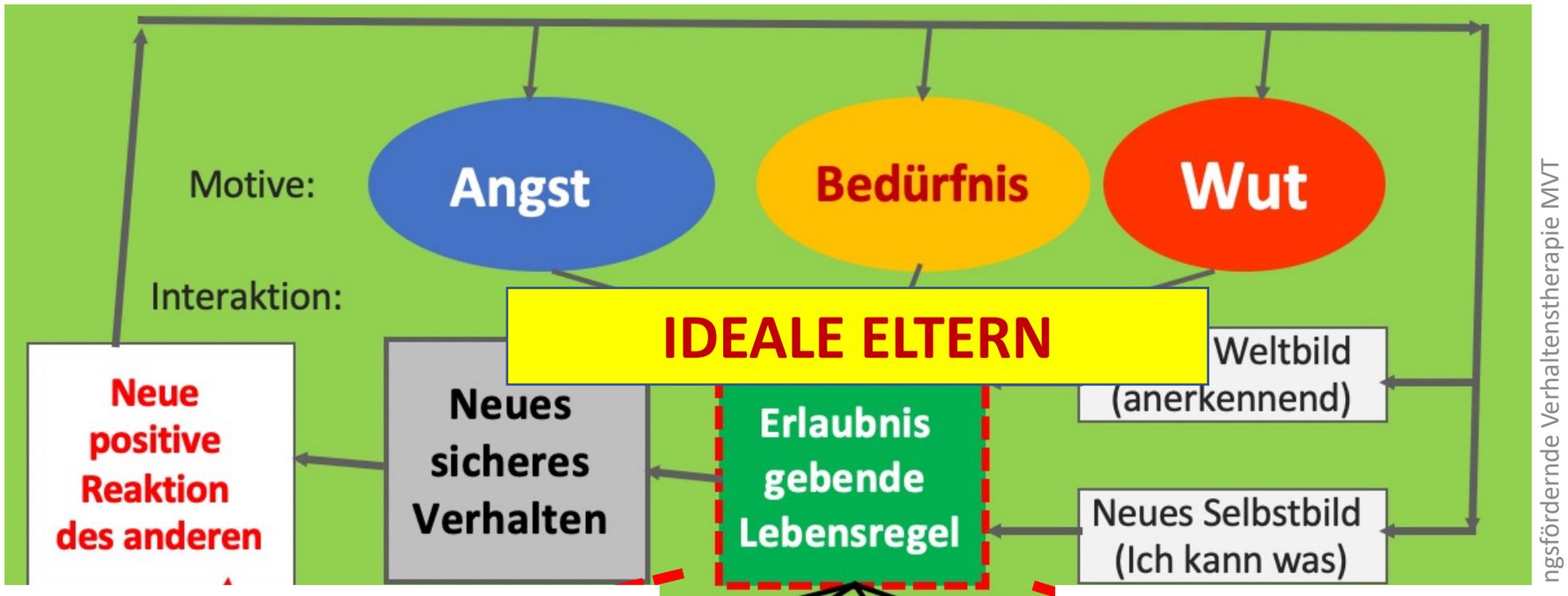
# Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp DRIBS





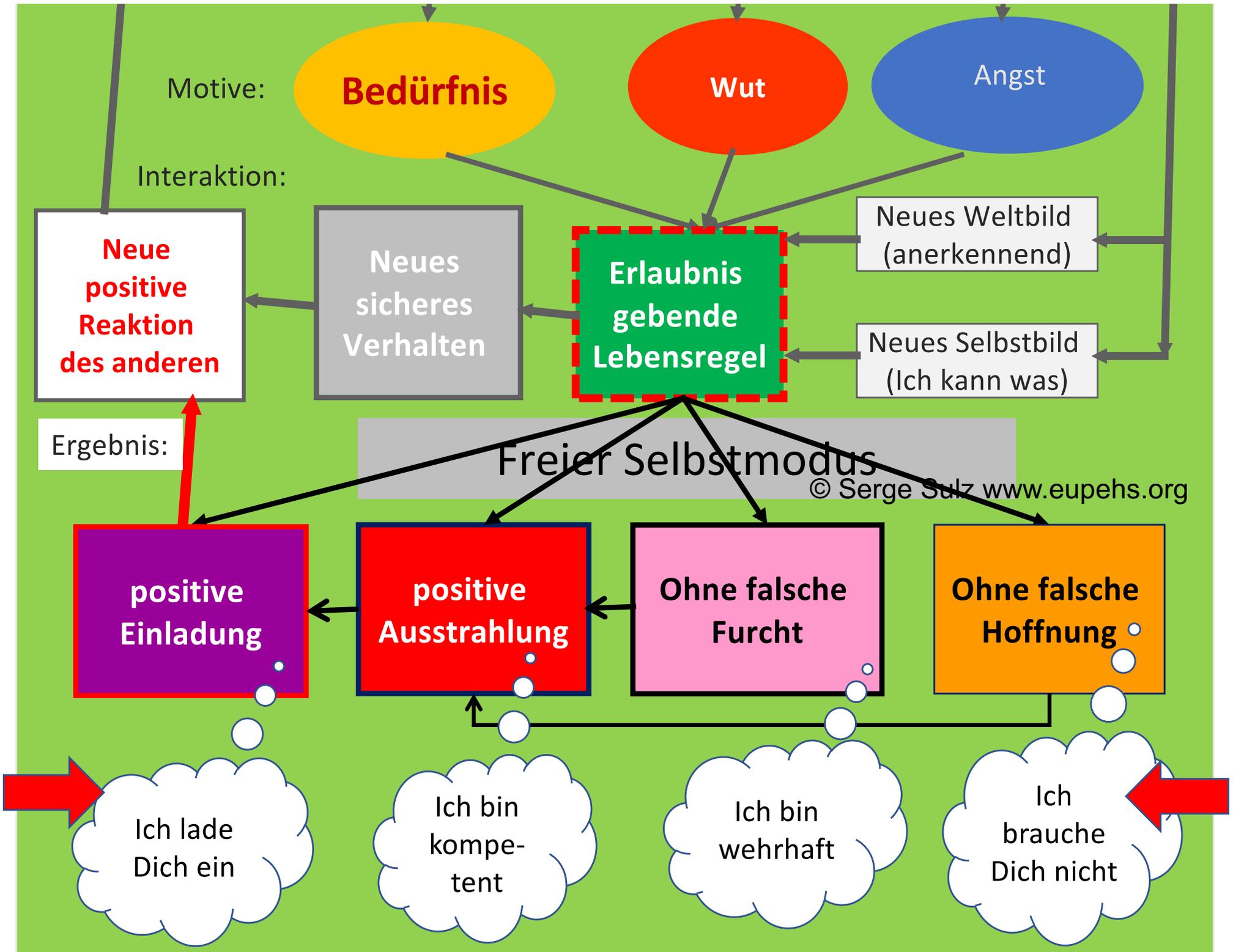
© Serge Sulz [www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)

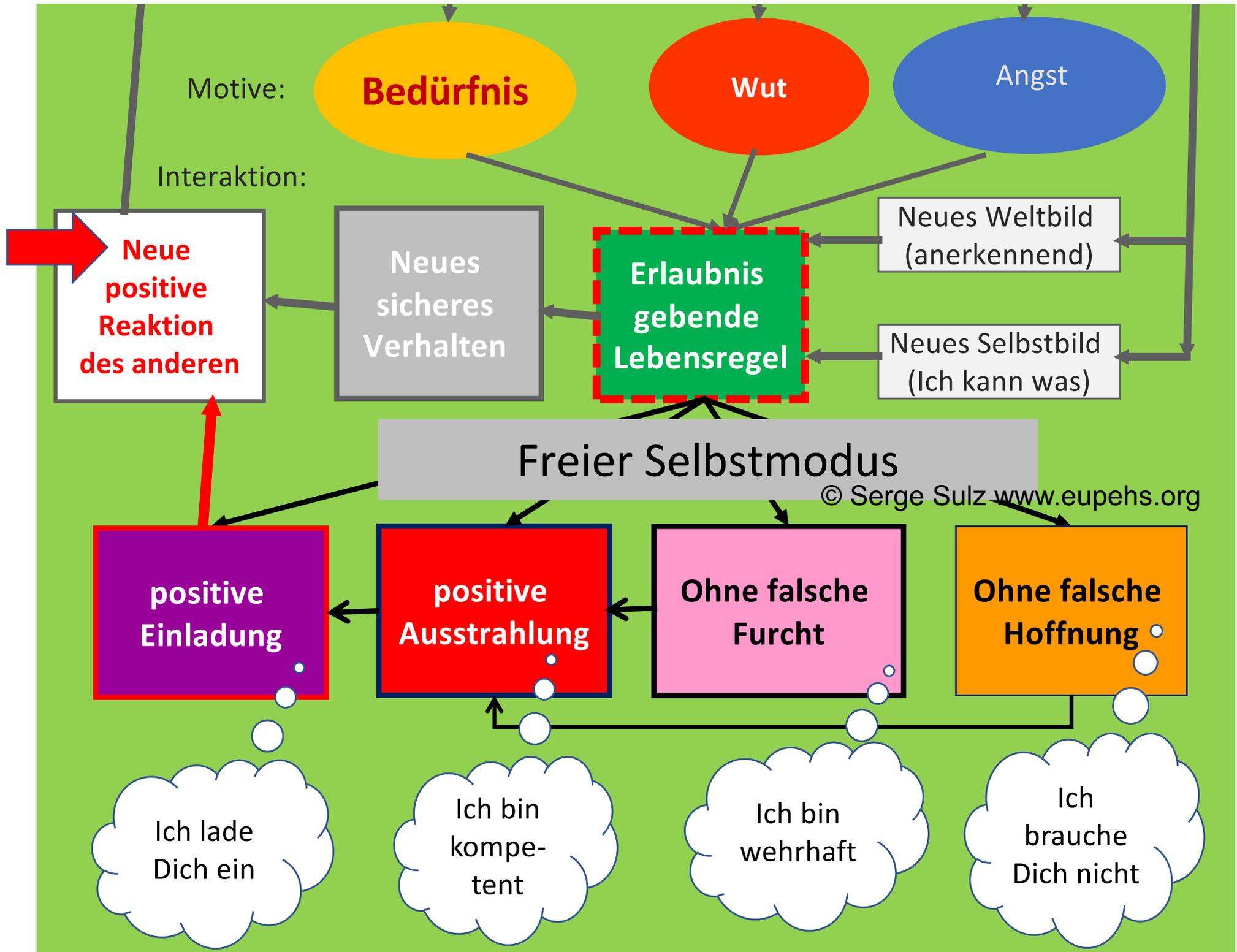
**ELTERN, die ich gebraucht hätte,**  
 führen zu einem neuen Weltbild,  
 neuem Selbstbild,  
 neuem sicheren Verhalten und  
 neuen positiven Reaktionen der anderen



© Serge Sulz [www.eupehs.org](http://www.eupehs.org)

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







# Übung 5.4

## Mein eigener DRIBS



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

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

**Können Sie mir sagen, wie Sie das verstanden haben?**

.....

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

.....

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

.....

Was bewirkt sie dadurch bei ihrer Bezugsperson?

.....

Wozu verleitet sie diese? .....

Welche Reaktion hätte sie stattdessen gebraucht?

.....

Und wie könnte sie dies erreichen?

.....



## Was ist Theory of Mind TOM?

= Metakognition

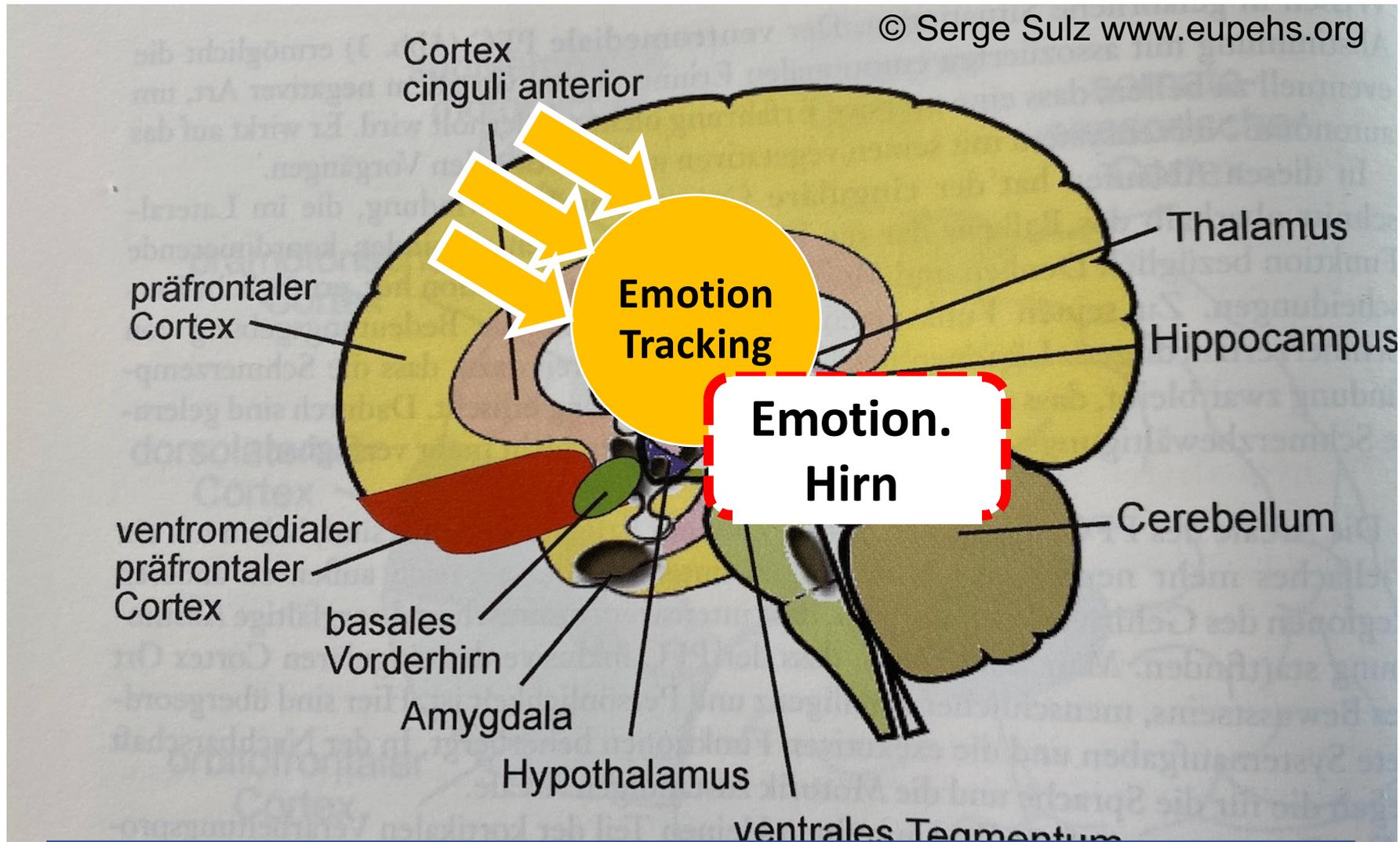
= Theorie des Mentalen

- Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
  - Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
  - Er handelt so, weil ... (kausal)
- Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar.



## Fazit: Metakognitives Denken (Mentalisierung) führt zu Selbstwirksamkeit

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



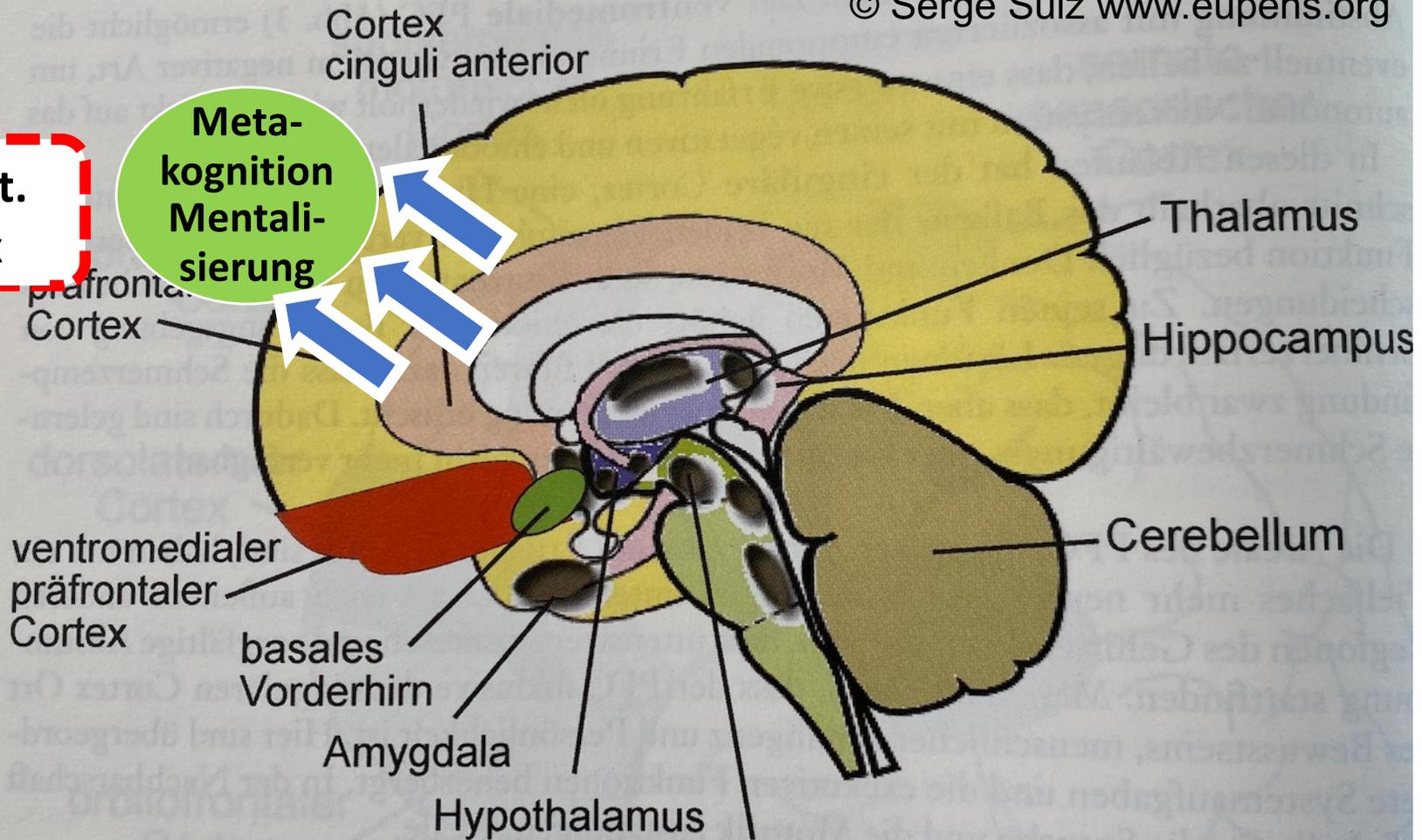
**Emotion Tracking: Mein Gefühl finden und mein Bedürfnis spüren**



© Serge Sulz www.eupehs.org

**Präfront.  
Cortex**

**Meta-  
kognition  
Mentali-  
sierung**



**Mentalisieren: Denken, reflektieren, erkennen, verstehen**

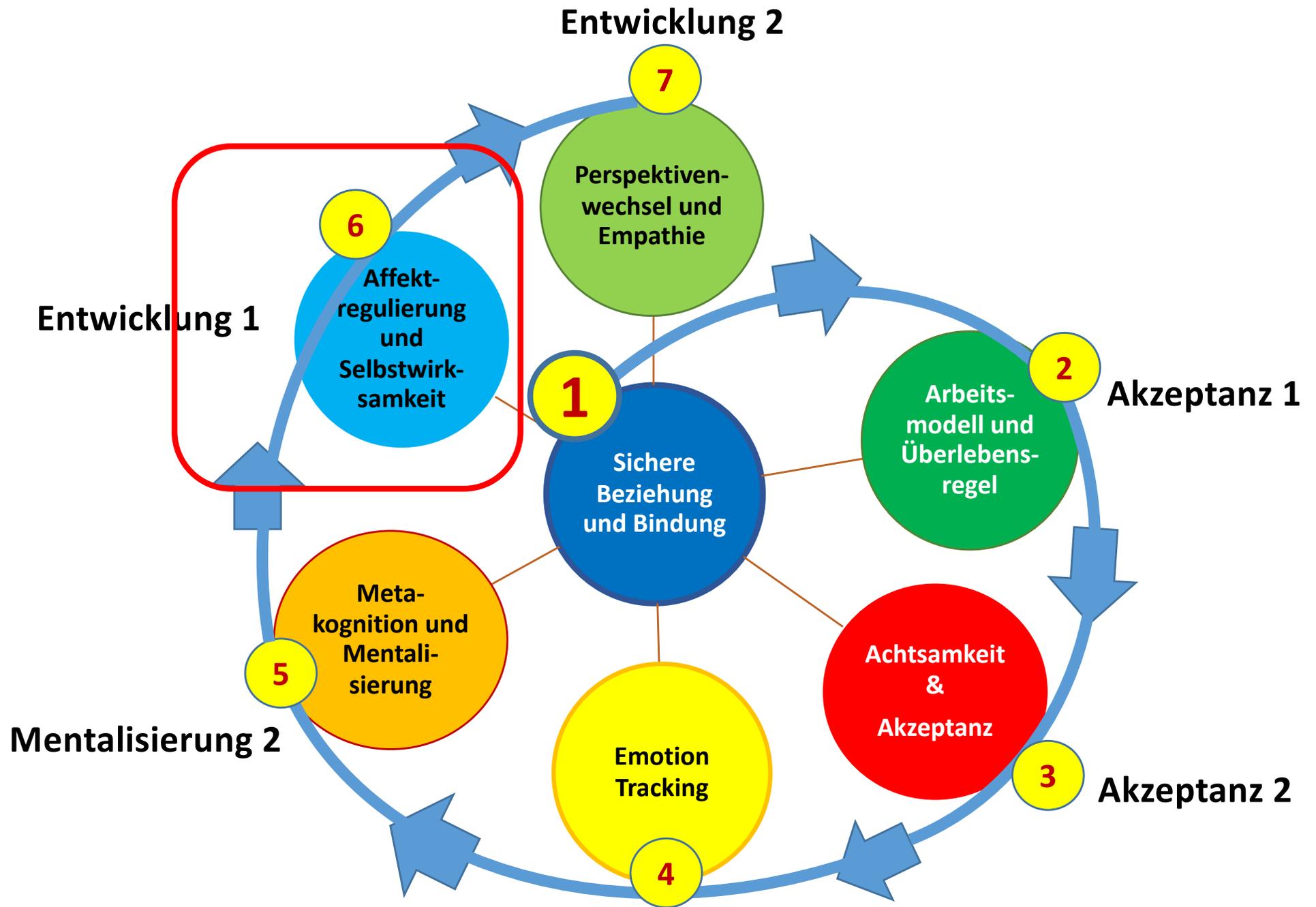
Sulz Tölz 10.7.2024

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

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit

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



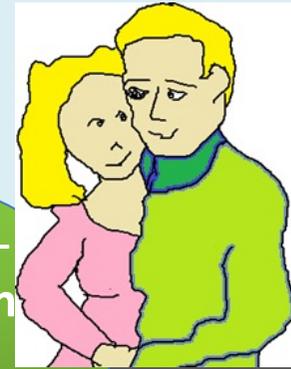
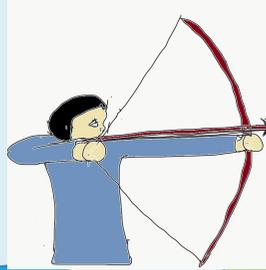
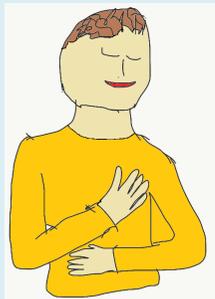


## Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)



# Nur wer auf der Treppe bleibt, kann sie hochsteigen:

Entwicklung  
von Stufe zu Stufe



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

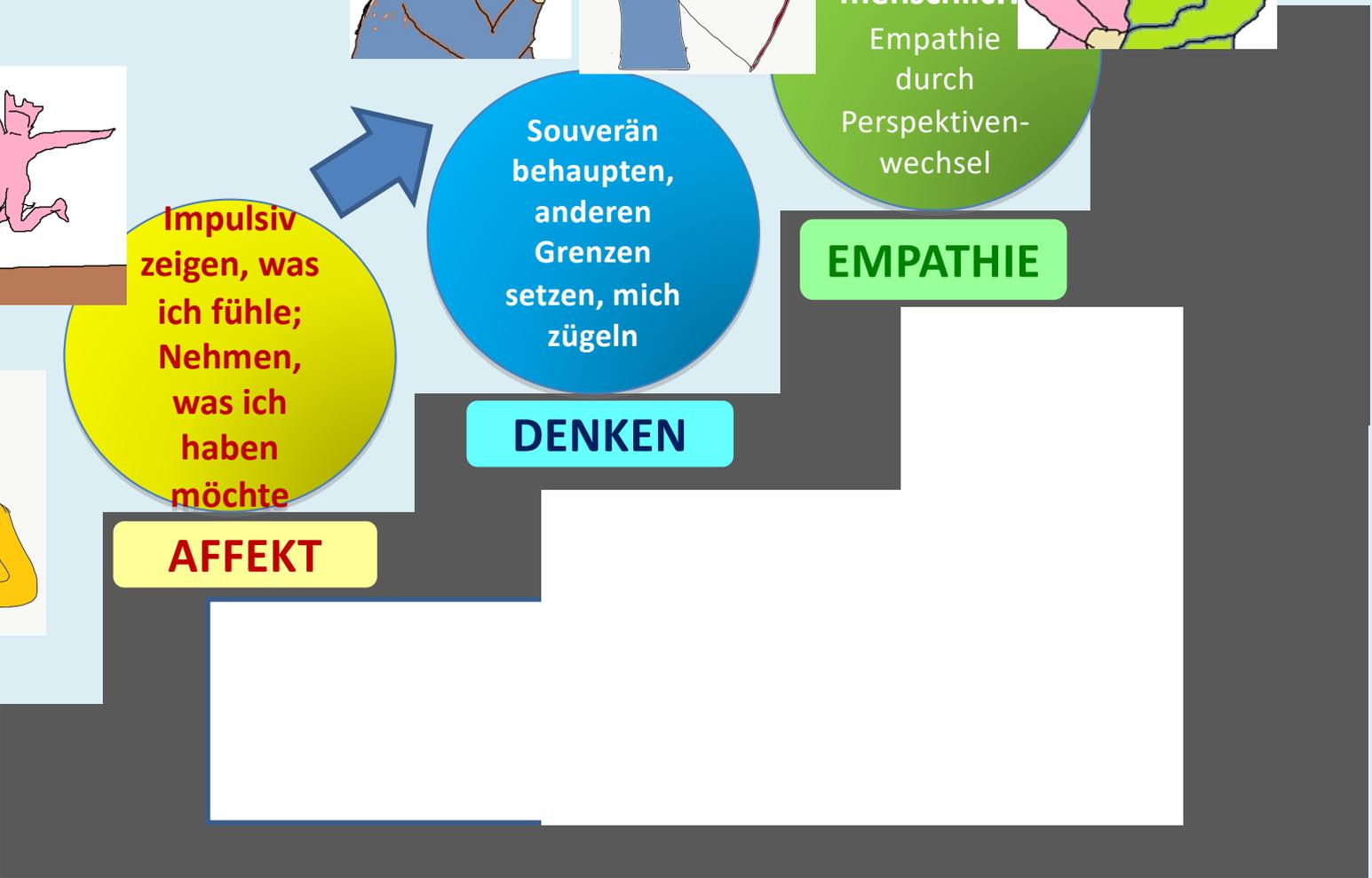
**Souverän**  
behaupten,  
anderen  
Grenzen  
setzen, mich  
zügeln

**Zwischen-**  
**menschlich**  
Empathie  
durch  
Perspektiven-  
wechsel

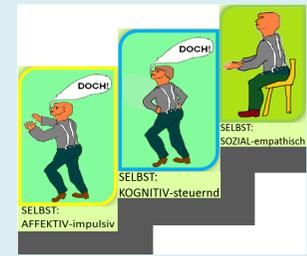
**AFFEKT**

**DENKEN**

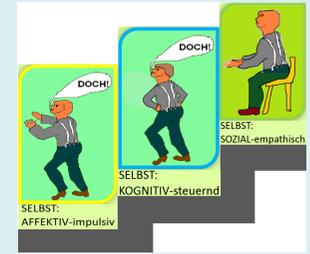
**EMPATHIE**



# Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma



# Angstfrei dank Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)



EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT

Blockade der  
Entwicklung

durch die  
Überlebensregel  
(inneres  
Arbeitsmodell)  
des sekundären  
Selbstmodus

→ Hohes  
Depressions-  
Risiko

schiebt den Riegel vor

Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder  
selbstunsiche  
r

Aus der Kindheit mitgebrachte  
Überlebensregel:

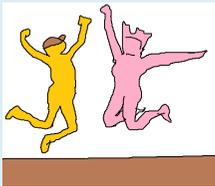
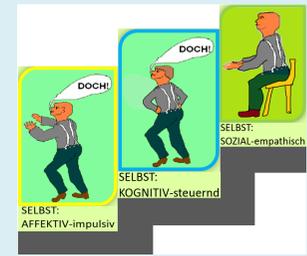
- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein



Dysfunkt.  
Persönlichkeit

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

**ERLAUBNIS GEBENDE LEBENREGEL**



**AFFEKT**

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

**Mut** **2**

Impuls-  
gehemmt,  
z.B.  
dependent  
oder  
selbstunsiche  
r

**DENKEN**

**ERLAUBNIS geben**

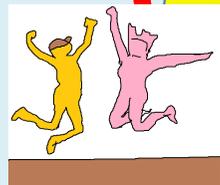
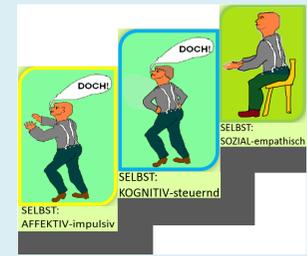
Aus der Kindheit mitgebrachte  
**Überlebensregel:**

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



**...punkt.  
Personlichkeit**

# Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung: zuerst zurück auf die **AFFEKT-Stufe** und dann erst auf die **DENKEN-Stufe**



**AFFEKT**  
zeigen, was ich fühle;  
Nehmen, was ich haben möchte



**DENKEN**

**EMPATHIE**

**AFFEKT**

impuls-  
nimmt,  
? ent

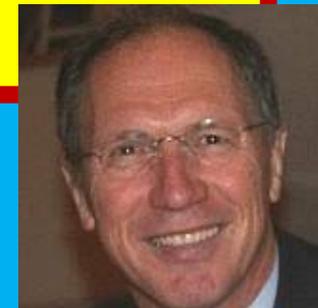
**Wut-Exposition**



Entwicklungsloch

# Übung 6.1

**Wie kann das Gespräch bei der Wut  
ankommen?**



# Übung Was macht mich wütend?

## Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...  
• .....
- Das schlimmste, das mir XXX angetan hat (wer?), ist ...  
• .....
- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil  
• .....

# Erinnerungsbild kindliches Unglück

**Ich sehe meinen Vater, er  
quält mich sadistisch**

**Das schmerzt so sehr**

**Er hört nicht auf, mich zu  
quälen**

**Und ich werde wütend**

• **Klient Erinnerungsbild**

• **Klient 1. Gefühl**

• **Klient erlebt den Vater im  
Bild**

• **Klient 2. Gefühl**

**Das Unglück der Kindheit bildhaft erinnern**

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

# Die Wut des Kindes

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

\*Beschreibung bei Sulz: Therapiebuch III (2011)

## Worum geht es bei der Wut-Exposition?

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

## Wie kann das Gespräch bei der Wut ankommen?

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

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

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

Wegen Mitleid oder Schuldgefühl dem Elternteil gegenüber.

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

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

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

# Übung 6.3

## WUT

-Exposition

→ VIDEO

Wir werden jetzt gleich eine  
Video Live Therapiesitzung  
sehen.

# Video Wut-Exposition siehe Link

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



Wut-exposition

# Vorgehen bei Frustration

- Frustration: Trauer oder Wut
- Folge der höchsten Energie!
- Ist die Wut größer als die Trauer, folge ihr
- → Wut-Exposition: Wehrhaftigkeit (negativer Aspekt der Bezugsperson)
  
- Ist die Traurigkeit größer und folge ihr, gehe evtl. gleich in Richtung Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung, ohne bei der Wut zu bleiben

# Übung 6.4

Wut-Exposition

Kleingruppenübung Wut spüren und ausdrücken

# Die wirksame Wut des Kindes

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

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

# Wie erfolgt Wut-Exposition?

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

## Die Wut ausdrücken

*Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch*

*Aus Wut will ich ihn packen und schütteln*

*Wenn er mich kalt und gemein ansieht*

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

*Jetzt fühle ich mich frei und stark*

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

**Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren**



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

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

**Instruktion der TherapeutIn****WUT-Exposition**

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

# Transfer in die heutige Realität 1

- Nach Wutexposition:
  - **Erlaubnis** Wut zu haben und zu zeigen
  - mit diesem **kraftvollen Selbst** in die nächste Begegnung gehen
  - dem anderen **sagen können, welches Gefühl** sein Verhalten in mir auslöst
  - **sagen trauen, welches Bedürfnis** ich habe, das durch sein Verhalten frustriert wurde
  - **welches Verhalten ich mir wünsche und darum bitte**

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

# Übung 6.5

## funktionaler Umgang mit Wut

# Übung

## Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut (emotionale Kompetenz)

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

# Strategisches Emotionstraining

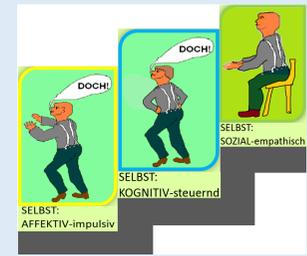
## Funktionaler Umgang mit WUT

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

Entwicklung von der  
AFFEKT-Stufe  
auf die DENKEN- Stufe

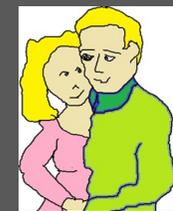
Statt Wut  
raus lassen,  
ärgerlich  
durchsetzen

Jetzt  
wird  
Ärger zur  
Durch-  
setzung  
genutzt



AFFEKT-Selbstmodus

DENKEN- Selbstmodus



THERAPIE:  
Ärger-Kompetenz  
Rollenspiel

DENKEN

Impu  
affektiv, kein  
Noch keine Te  
Perspektivenwech  
egozentrisch



AFFEKT

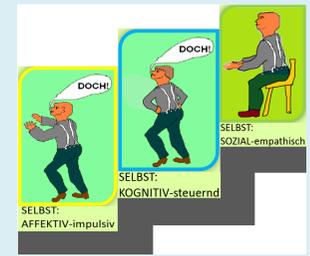


# Übung 6.6

## Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit

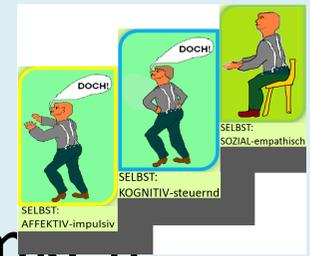
# Entwicklungsziel Selbstwirksamkeit

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



## Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

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



# Instruktion Übung Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

## Ärger-Analyse:

Beschreiben Sie die schwierige Situation mit Ihrer Problem-

Bezugsperson: .....

Auf welche Weise sie frustriert, was ist das Frustrierende?

.....

Spüren Sie Ärger? .....

## Ärger-Kommunikation:

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

Das frustriert mein Bedürfnis nach .....

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

## Jetzt trocken üben:

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

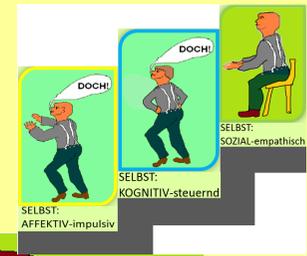
Danach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

# MVT-Seminar 7 Empathie- Entwicklung

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln  
Von der Selbstwirksamkeit zur  
Empathiefähigkeit

**7. MODUL ENTWICKLUNG  
VON DER DENKEN- ZUR  
EMPATHIESTUFE**

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



Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt



**THERAPIE: Empathische Kommunikation**

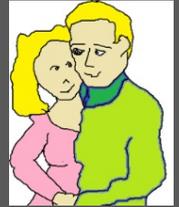


Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsam Weg anbieten

Empathisch kommunizieren

Ärgerlich durchsetzen

**EMPATHIE**



**DENKEN**



**AFFEKT**

# Übung 7.1

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

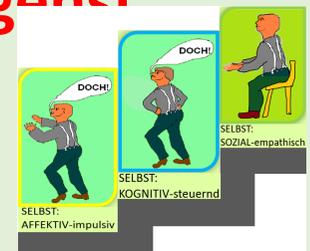
## Übung 7.4

### Entwicklung von Empathiefähigkeit

Empathische Kommunikation 1 (weniger fordernd und durchsetzend, mehr bittend und Bedürfnis aussprechend)

Sagen, welches Verhalten welches Gefühl auslöste, weil welches Bedürfnis frustriert wurde. Bitten um neues Verhalten, das zu welcher Befriedigung und Freude führt.

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



# Empathische Kommunikation 1: über mich so sprechen, dass der Andere empathisch sein kann

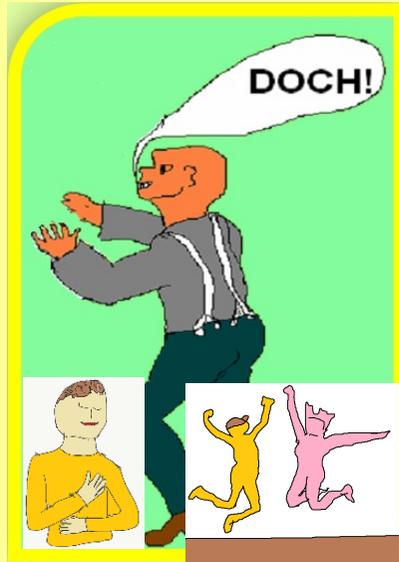
Situation	Ich erzähl Dir mal die Situation, die heftige Gefühle bei mir auslöste. (Erzählen)
Frustration	Der Umstand /Dein Verhalten ..... (was genau war so frustrierend)
Emotion	führte bei mir zu großer/m ..... (Gefühl spüren und aussprechen)
Bedürfnis	Das hat mein Bedürfnis nach ..... frustriert. (Spüren,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

# Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



**AFFEKT**

**Wütend auf den Tisch hauen**  
**→ Vitalität**

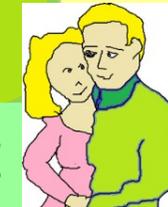


**DENKEN**

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

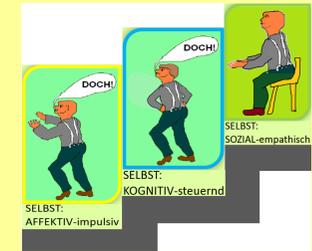


**EMPATHIE**

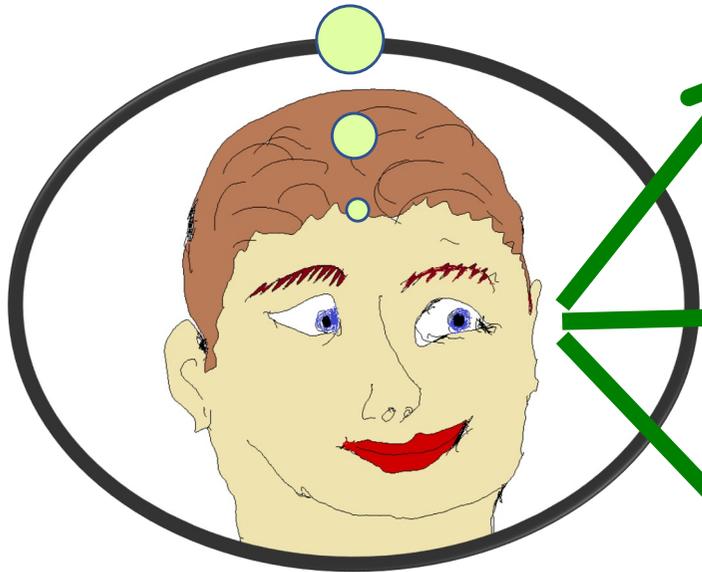


**Empathische Kommunikation**

**→ Beziehungs-kompetenz**



**Leben**  
mit Erlaubnis zur  
freien  
Entscheidung.



**3. Und ich kann empathisch sein**

**Jetzt gibt es  
das UND**



**2. Und kann wehrhaft sein**



**1. Ich kann wütend sein**  
(primärer Selbstmodus)

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

Vertiefung aller Themen dieses Kurses  
(praktische Schulung, bis Sie fit sind)

**Finden Sie in der 5-tägigen MVT-Ausbildung:**

**Heilung und Wachstum des verletzten Selbst**

**– Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie  
(MVT)**

→ eine ganze Woche montags bis freitags 9 bis 17 Uhr

29.07.2024 - 02.08.2024 | MVT 2024

<https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2024/878F69B7-FD5C-5F42-9438-7565C1CB39E0>

# Selbst zuhause können Sie üben mit\*:

\*die  
kostenlose  
umfassende  
Online-  
Bibliothek  
für MVT

MVT-Schulungen  
Powerpoint-Folien d. Kursinhalte

MVT-VORLESUNGEN  
alle 7 Module (Youtube-Videos)

MVT-Videos von  
Therapiesitzungen alle 7 Module

Training des Therapeut.-verhaltens  
– gut vorbereitet sein

MVT-HANDBÜCHER  
Praxismanual - Anleitung zur Therapiedurchführung

# Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

# Kostenlose monatliche Tutorials

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

# Literatur Serge Sulz

# Neue Publikationen

Erhältlich beim Psychosozial-Verlag

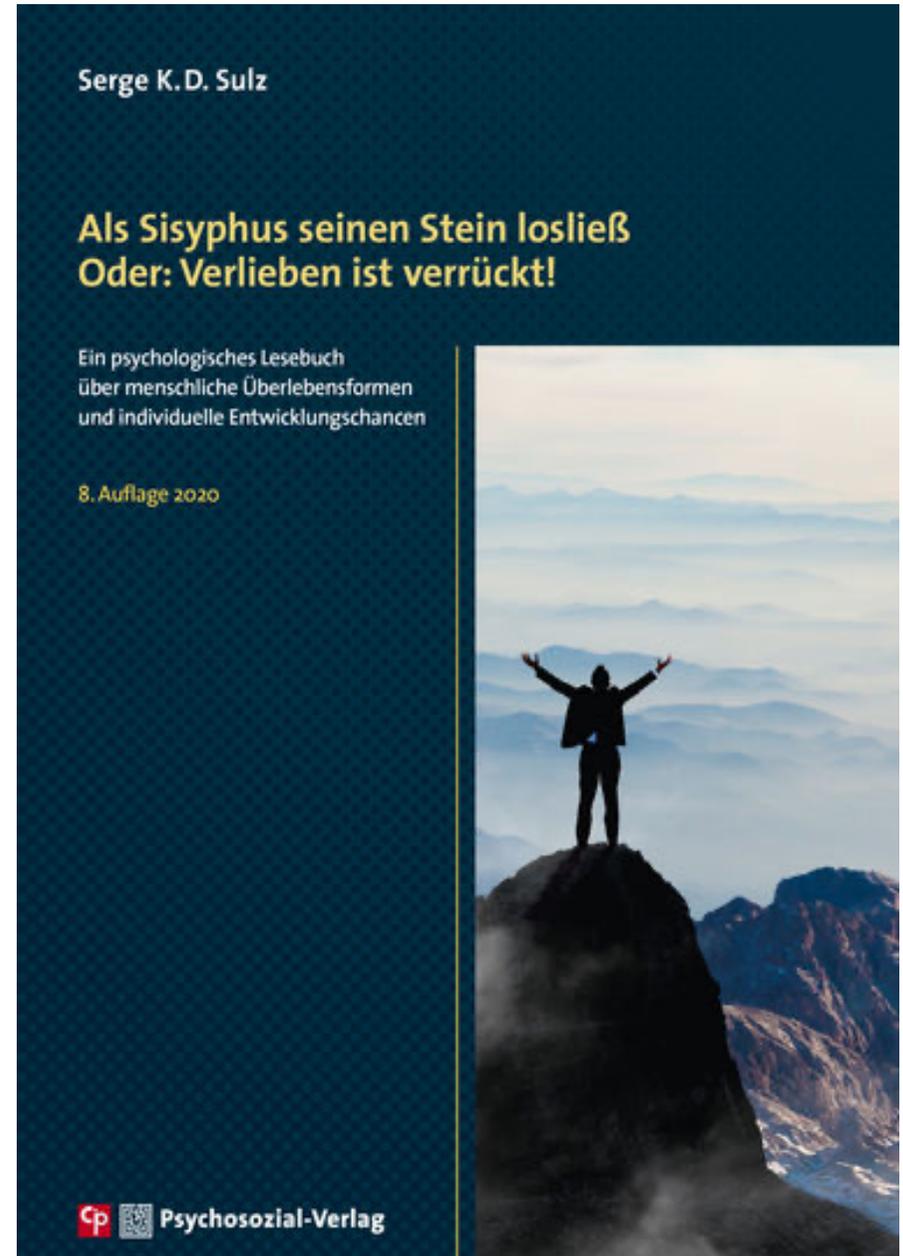
[Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

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

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

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

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



Serge K.D. Sulz

## Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Anleitung zur  
Therapiedurchführung



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

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

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

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

# Das Hauptwerk: Serge Sulz Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

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

*Prof. Dr. Michael Linden*

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



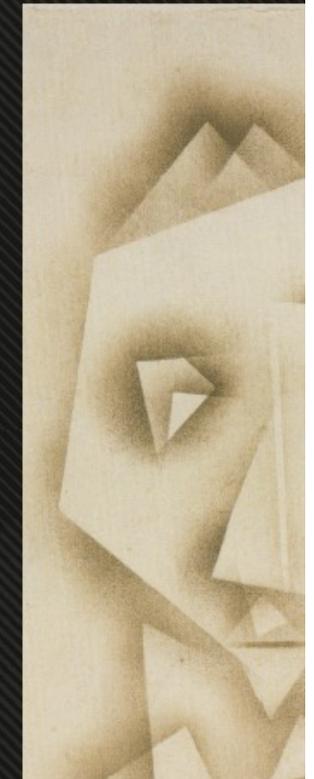
**Serge K.D. Sulz**, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie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

Serge K.D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von  
Affektregulierung,  
Selbstwirksamkeit  
und Empathie



# Fast 100 Übungen:

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



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

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

Serge K.D. Sulz

## Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie



[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

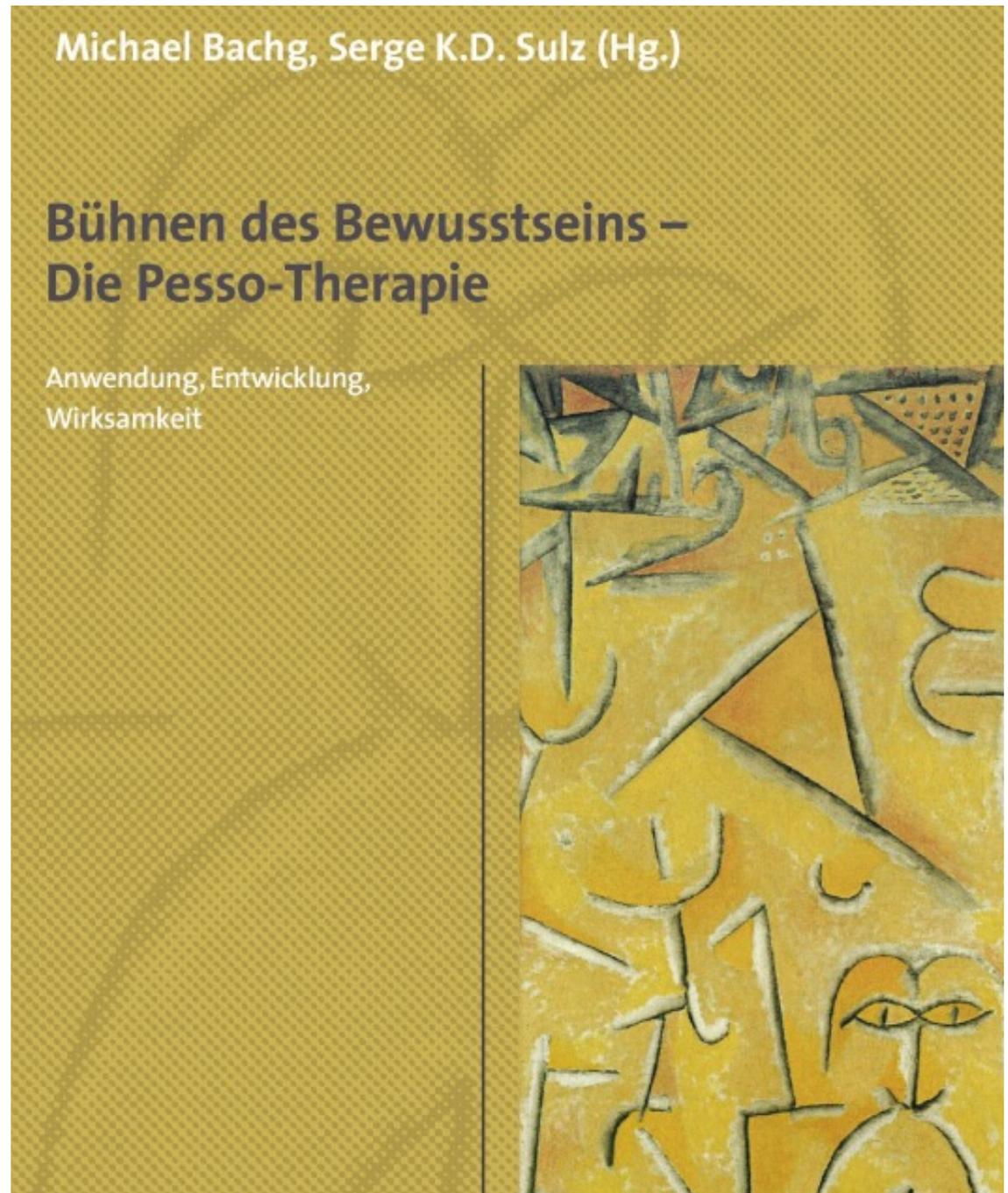


Sulz Tölz 10.7.2024  
Mentalisierungsfördernde  
Verhaltenstherapie MVT  
Psychosozial-Verlag

400

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

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



# Serge Sulz Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz

## Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie

ca. 295 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3058-0 · ISBN E-Book 978-3-8379-7768-4

Buchreihe: CIP-Medien



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

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

402

# Sulz Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Serge K.D. Sulz

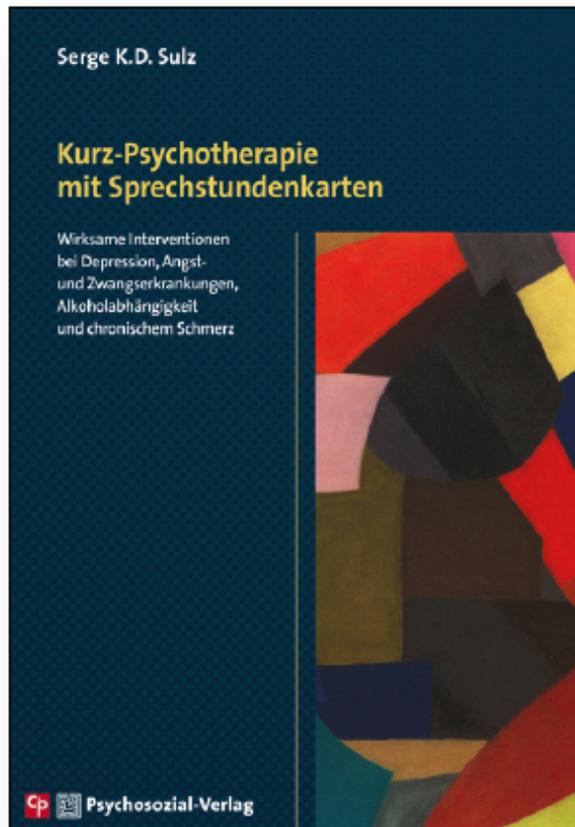
## Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

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

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)

ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



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

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

Serge K.D.. Sulz, Julian Sulz

## **Emotionen**

### **Gefühle erkennen, verstehen und handhaben**

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

Buchreihe: CIP - Medien

Verlag: Psychosozial-Verlag

206 Seiten, Gebunden, 155 x 215 mm

Erschienen im Januar 2005

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



# NEUE LITERATUR

- Sulz, S. K. D. (2021a). *Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sulz, S. K. D. (2022a). *Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Anleitung zur Therapiedurchführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sulz, S. K. D. (2022b). *Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Sulz, S.K.D. (2022c). Die Emotion Tracking-Studie zur Wirksamkeit von PBSP®-Interventionen (Studie 1). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.). *Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452
- Sulz, S.K.D. (2022d). Zur Effektivität von. PBSP®-Interventionen in der Verhaltenstherapie (Studie 2 und 3). In Bachg, M. & Sulz, S.K.D. (Hrg.). *Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 421-452
- Sulz, S. K. D. & Schreiner, M. (2023). Emotion Tracking. *Psychotherapie*, 28(1), 27-40.
- Sulz, S. K. D., Brejcha, M., Koch, D., Hofherr, L. & Wedlich, K. (2023). MVT-Evaluationsstudie zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. *Psychotherapie*, 28(1), 91-108.
- Theßen L., Sulz, S.K.D., Birzer, S., Hiltrop, C., Feder, L. (2024). MVT-Evaluationsstudie 2 zur Wirksamkeit der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie. *Psychotherapie* 28/2, im Druck

# Literatur

- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? *Association for Child Psychology and Psychiatry, Occasional Papers, 14*, 31-40.
- Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). Attachment, Mentalization and Borderline Personality. *European Psychotherapy, 8*, 35-48.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Steele, H., Moran, G., Steele, M. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal, 13*, 200-217.
- Bandura A (1986): *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice-Hall
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. *New Directions for Child Development 33*: 91-121
- Kegan R (1986): *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt Verlag
- Piaget J (1954): *Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes*. Frankfurt: Suhrkamp
- Pessoa A., Perquin L. (2008): *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien

# Literatur

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

# Literatur

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