

Serge K. D. Sulz

Psychotherapie mit Emotionen: mit Gefühlen umgehen lernen in der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT

Ein Trainingsmanual mit Arbeitsblättern und Übungen

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Kostenlos als pdf erhältlich unter

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

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Das Trainingsmanual mit Arbeitsblättern und Übungen - Erläuterungen

Dieses Trainingsmanual „Psychotherapie mit Emotionen – Mit Gefühlen umgehen lernen“ gehört zum Hauptwerk „Einführung in die Praxis der Psychotherapie mit Emotionen“, das PsychotherapeutInnen die Praxis der Emotionstherapie vermittelt. Alle Arbeitsblätter und Anweisungen für Patienten und Klienten wurden separat in diesem Trainingsmanual gesammelt.

In diesem Manual sind alle praktischen Übungen so dargestellt, dass der Klient sie unter Anleitung der TherapeutIn / des Coachs selbst angehen und durchführen kann. Erläuterungen für die TherapeutIn / den Coach finden sich im Hauptwerk. Hier sind sie weggelassen. D. h. dass die Arbeitsblätter erst eingesetzt werden, nachdem die TherapeutIn / der Coach den theoretischen Hintergrund, die Bedeutung für das jetzige individuelle Änderungsprojekt des Klienten erklärt hat und instruiert hat, wie vorgegangen wird und was dabei zu beachten ist.

Zur besseren Übersicht entsprechen Nummerierung und Bezeichnung der Überschriften denjenigen des Hauptwerks. Deshalb beginnt das erste Kapitel auch nicht mit der Ordnungszahl 1, sondern mit 2.1. Im Hauptwerk ist ein Kapitel 1 vorangestellt, das für die Therapeutin den theoretischen Hintergrund beleuchtet.

Das Literaturverzeichnis, in dem die Quellen der Literaturzitate aufgelistet sind, befindet sich im Hauptwerk.

Inhaltsverzeichnis

Das Trainingsmanual mit Arbeitsblättern und Übungen	2
2.1 Problemaktualisierung durch tiefe emotionale Erfahrung	7
2.1.6 Der Emotions- und Beziehungsraum.....	7
2.1.7 Die Reaktionskette zum Symptom erlebnisorientiert im Therapiezimmer darstellen	8
2.1.8 Das emotionale Feld.....	9
2.1.9 Basale emotionsfokussierte Interventionen im therapeutischen Prozess.....	10
2.1.9.1 Herstellen eines sicheren Orts bzw. einen „Freiraum schaffen“ (Elliott et al. 2008, S. 173ff).....	10
2.1.9.2 Focusing bei unklarem Gefühl (Felt Sense) (Elliott et al. 2008, S. 183ff)	11
2.1.9.3 Erneutes Verarbeiten problematischer Erfahrungen (Elliott et al. 2008, S. 199ff)	13
2.1.9.4 Wiedererzählen des Traumas (Elliott et al. 2008, S. 208ff).....	14
2.1.9.5 Zwei-Stuhl-Dialog bei konflikthaften Spaltungen (Elliott et al. 2008, S. 225ff).....	15
2.1.9.6 Leere-Stuhl-Arbeit für nicht abgeschlossene Themen (Elliott et al. 2008, S. 249ff)	16
2.1.9.7 Emotionen durch Atmen, Mimik und Körperhaltung intensivieren (Bloch 2006, Theßen 2016)	17
2.1.9.8 Imagination eines fürsorglichen und mitfühlenden Begleiters.....	20
2.2 Biographie verstehen und ihre Bedeutung erspüren: Das verletzte Kind.....	21
2.2.1 Die Lebensgeschichte	21
2.2.2 Eltern, die frustrieren und verletzen	22
2.2.2.1 Frustrierendes Elternverhalten , das zur Überlebensregel führte	23
2.2.2.2 Das verletzte Kind -Imaginationsübung	28
2.2.3 Eltern, wie sie gebraucht worden wären	29
2.2.4 Wenn Eltern so dringend anderes gebraucht hätten – Holes in Roles	30
2.2.5 Brief an meine Eltern zum Abschied und Abschluss meiner Kindheit	32
2.2.6 Reflektion der Folgen dieser Kindheitserfahrungen	34
2.3 Der heutige Mensch	35
2.3.1 Heutige Grundbedürfnisse – zentrale Bedürfnisse	35
2.3.1.1 Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse.....	35
2.3.1.2 Meine Selbstbedürfnisse – Autonomiebedürfnisse - Differenzierungsbedürfnisse	37
2.3.1.3 Meine Homöostasebedürfnisse	38
2.3.1.4 Mein wichtigstes Grundbedürfnis.....	40
Nachbesprechungen der wichtigsten Grundbedürfnisse	40
2.3.1.5 Über ein weiteres Bedürfnis sprechen, das vielleicht zugunsten des ersten geopfert wird.....	41
2.3.2 Heutige Grundformen der Angst / zentrale Ängste	44
2.3.3 Zentrale Wut – Grundformen der Wut	46
2.3.4 Dysfunktionale Persönlichkeit.....	48
2.4.1 Persönlichkeit heute (dysfunktionale Persönlichkeitszüge).....	48
2.3.5 Dysfunktionale Überlebensregel.....	54
2.3.5.1 Wir beginnen mit der ersten Zeile Ihrer Überlebensregel.....	54
2.3.5.1.1 Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten	55
2.3.5.1.2 Checkliste häufiger Gebote der Überlebensregel.....	57
2.3.5.2 Der zweite Teilsatz der Überlebensregel „Und wenn ich NIE ...“	59
2.3.5.2.1 Erste Variante der Formulierung des Verbots „Und wenn ich NIE ...“	59

2.3.5.2.2 Zweite Variante der Formulierung des Verbots „Und wenn ich NIE ...“ mit der Checkliste häufiger Verbote	60
2.3.5.3 Es folgt der dritte Teilsatz der Überlebensregel	62
2.3.5.4 Und zuletzt der vierte Teilsatz der Überlebensregel.....	63
2.3.5.5 Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?	64
2.3.5.7 Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln	65
2.3.6 Symptombildung, -aufrechterhaltung und die Reaktionskette zum Symptom	67
2.3.6.1 Die das Symptom auslösende Lebenssituation.....	67
2.3.6.2 Situativ ausgelöst: Reaktionskette bis zum Symptom.....	68
2.3.6.3 Die das Symptom aufrechterhaltenden Konsequenzen/Wirkungen des Symptoms.....	70
2.3.7 Dysfunktionale Emotionsregulation.....	71
2.3.7.1 Emotionsdiagnostik und Emotionsanalyse	71
2.3.7.2 Funktionsanalyse von Emotionen	73
2.3.7.3 Wenn Gefühle zu oft zu intensiv sind	74
2.3.7.3.1 Gefühls-Beobachtung.....	74
2.3.7.3.2 Gefühls-Erfahrung	74
2.3.7.3.3 Gefühls-Akzeptanz - Nimm Dein Gefühl an.....	74
2.3.7.3.4. Gefühle ändern, indem ich das Gegenteil tue	74
Zuviel Angst:.....	74
Zuviel Schuld/Scham:	75
Zuviel Ärger:.....	75
Zuviel Trauer:	75
2.3.7.4 Wenn Gefühle zu schwach und zu selten sind	76
Gefühls-Wahrnehmung.....	76
Gefühls-Gedanken	76
Gefühls-Kommunikation	76
Gefühls-Ausdruck.....	76
Gefühls-Handlung	77
Gefühls-Bewertung meines Verhaltens.....	77
2.3.7.5 Was tun, wenn bisher unterdrückte Gefühle zu stark werden?	78
2.4 Der künftige Mensch	79
2.4.1 Achtsamkeit und Akzeptanz	79
3.1.1 Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn (Aline Sulz).....	79
3.1.1.1 Erste Übung.....	79
3.1.1.2 Atemübung	81
3.1.1.3 Sitzmeditation	82
3.1.2 Achtsamkeit im Alltag üben	84
3.1.2.1 Üben der WAS-Fertigkeiten der Achtsamkeit	84
3.1.2.2 Üben der WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit	85
2.4.3 Neue Erlaubnis gebende Lebensregel	88
2.4.4 Symptomtherapie.....	90
2.4.4.1 Die Reaktionskette zum Symptom	90
2.4.4.2 Symptomtherapie entlang den Gliedern der Reaktionskette	90
2.4.4.2.1 Die primäre Emotion wahrnehmen	90

2.4.4.2.2 Den primären Impuls steuern	91
2.4.4.2.3 Realistische Wirksamkeitserwartung erreichen.....	91
2.4.4.2.4 Das sekundäre Gefühl löschen	91
2.4.4.2.5 Körper	91
2.4.4.2.6 Meisterndes Verhalten aufbauen	92
2.4.4.2.7 Mit meinem Symptom umgehen lernen: AACES	92
2.4.4.2.8 So beginne ich mit der praktischen Umsetzung.....	92
2.4.4.2.9 In welchen Situationen tritt mein Symptom nicht auf?	92
2.4.4.2.10 Wie kann ich die Ausnahmen zur Regel machen?	93
2.4.4.2.11 Dem Rückfall vorbeugen	93
2.4.5 Ressourcenmobilisierung und Zielorientierung (nach Storch & Kraus 2002)	95
2.4.5.1 Das zentrale Wunschthema	95
2.4.5.2 Vom Wunsch zum Willen – das handlungswirksame Ziel	96
2.4.5.3 Mit Ressourcenmobilisierung vom Willen zum Plan.....	97
2.4.5.4 Vom Plan zur Handlung.....	99
2.4.5.5 Durch die Handlung zum Ziel	99
2.4.5.6 Am Ziel Bedürfnisbefriedigung.....	99
2.4.6 Durch neues Verhalten zur Selbstwirksamkeit	100
2.4.7 Emotions-Exposition.....	101
2.4.7.1 Wut-Exposition	103
2.4.7.1.1 Wut haben.....	103
2.4.7.1.2 Mit Wut umgehen	105
2.4.7.1.2.1 Erste Aufgabe der Wutexposition ist es die Erlaubnis zu geben	105
2.4.7.1.2.2 Zweite Aufgabe der Wutexposition ist es, die neue Erfahrung zu vermitteln	105
2.4.7.1.2.3 Dritte Aufgabe der Wutexposition ist es, mich erkennen zu lassen, wie ich bisher mit meiner Wut umgegangen bin.....	105
2.4.7.1.2.4 Vierte Aufgabe der Wutexposition ist es, den Patienten daran zu hindern, Wut zu unterdrücken	106
2.4.7.1.2.5 Fünfte Aufgabe der Wutexposition ist es, neue Umgangsweisen mit der Wut zu vermitteln	106
A Funktionaler Umgang mit der Wut:	106
B Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, dass es weniger Anlass zu Wut gibt	107
2.4.7.2 Trauerexposition	108
2.4.7.1 Therapieprinzip und Vorbereitung	108
2.4.7.2 Das Vorgehen bei der Trauerexposition	108
2.4.7.2.1 Die Exposition.....	108
2.4.7.3 Die emotionale Verwundbarkeit verringern durch die ABC-GESUND-Skills	109
2.4.7.3.1 A1 Angenehme Gefühle sammeln: kurzfristig.....	109
2.4.7.3.2 A2 Angenehme Gefühle sammeln: langfristig.....	111

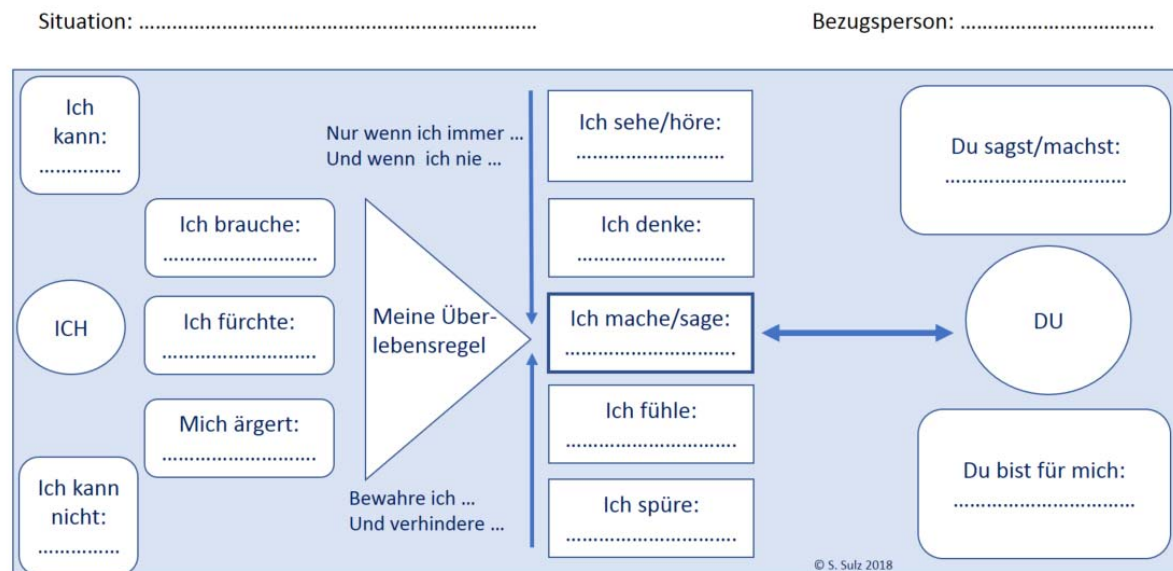
2.4.7.3.3 B	Bewältigen und Vorbeugen von emotionalen Situationen – Verantwortung übernehmen 112	
2.4.7.3.4 C	Chaos durch Planung vorbeugen - Bewältigung und Krisenprävention.....	112
2.4.7.3.5 GESUND	Gehen Sie gut mit Ihrer Seele um, indem Sie gut mit Ihrem Körper umgehen.....	112
2.5 Entwicklung		113
2.5.1 Entwicklung von der impulsiven zur souveränen Stufe		113
2.5.2 Entwicklung von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe.....		115
2.5.2.1 Mitgefühl - Anderen ein glückliches Leben wünschen.....		116
2.6 Gestaltung meiner Zukunft durch Selbstmanagement		117
2.6.1 Mein neues Selbst und meine neue Welt		117
2.6.2 Rückblick - Gegenwart -Zukunft		117
2.7 Beenden der Therapie - Abschied nehmen in und von der therapeutischen Beziehung		119

2.1 Problemaktualisierung durch tiefe emotionale Erfahrung

2.1.6 Der Emotions- und Beziehungsraum

Eine gute Möglichkeit in das emotionale Erleben einzutreten, ist der Emotions- und Beziehungsraum:

Der Emotions- und Beziehungsraum konkret



Auf dem Boden des Therapiezimmers wird dieser Raum durch DIN A4 große Platzhalter ausgefüllt, die obige Aufschriften tragen. Dafür werden etwa 1,5m mal 2m Bodenfläche benötigt. Die A4-Blätter können heruntergeladen und ausgedruckt werden (<https://cip-medien.com/kostenlose-downloads/>). Sie werden so ausgelegt, dass sie von der Warte des „ICH“ gut gelesen werden können. Der Patient geht zu der jeweiligen Station und vergegenwärtigt sich dort, welche Aussage entsteht.

In vorausgegangenen Sitzungen wurden Bedürfnisse, Ängste, Wutormen und Überlebensregel herausgearbeitet (siehe die betreffenden Arbeitsblätter in diesem Manual).

Alternativen: Ausfüllen am Flipchart oder mit Papier und Bleistift auf A4-Papier ausfüllen, während der Emotions- und Beziehungsraum in der Imagination aufgespannt wird.

2.1.7 Die Reaktionskette zum Symptom erlebnisorientiert im Therapiezimmer darstellen

Wir können wir das was im Menschen abläuft, was also im psychischen Innenraum stattfindet, nach außen in das Therapiezimmer projizieren (externalisieren), aufstellen oder in Szene setzen. Dies kann sowohl das emotionale Erleben sehr verdichten als auch das metakognitive Verständnis vertiefen. Es wird also leichter zu einer tiefen emotionalen Erfahrung zu kommen. Die beschrifteten Felder (mit beschrifteten A4-Blättern im Raum am Boden ausgelegt) Positionen, die Sie der Reihe nach einnehmen, indem Sie sich hinter das jeweilige Blatt stellen. Zuerst stehen Sie auf der ICH-Position und erinnern sich an die das Symptom auslösende Situation so, dass ein lebendiges inneres Bild entsteht. Meine Instruktionen helfen Ihnen, die primäre Emotion wahrzunehmen (in früheren Sitzung haben wir den Zugang zur primären Emotion schon geöffnet). Wenn Sie diese deutlich fühlen, gehen Sie zu dieser Position. Dort erspüren Sie, was für ein Handlungsimpuls aus dieser Emotion heraus entstehen will. Sobald Sie diesen deutlich spüren, nehmen Sie die Position des primären Impulses ein. Sie stellen sich dann vor, Ihre Bezugsperson („DU“) steht Ihnen gegenüber, während Sie diesen Impuls verspüren.

Was passiert jetzt in Ihnen (Gedanke, Gefühl, Verbot der Überlebensregel)?

Was erwarten Sie als Folge, falls Sie Ihren primären Handlungsimpuls ausüben?

Sprechen Sie die Erwartung aus und nehmen das Gefühl wahr, das diese in Ihnen auslöst.

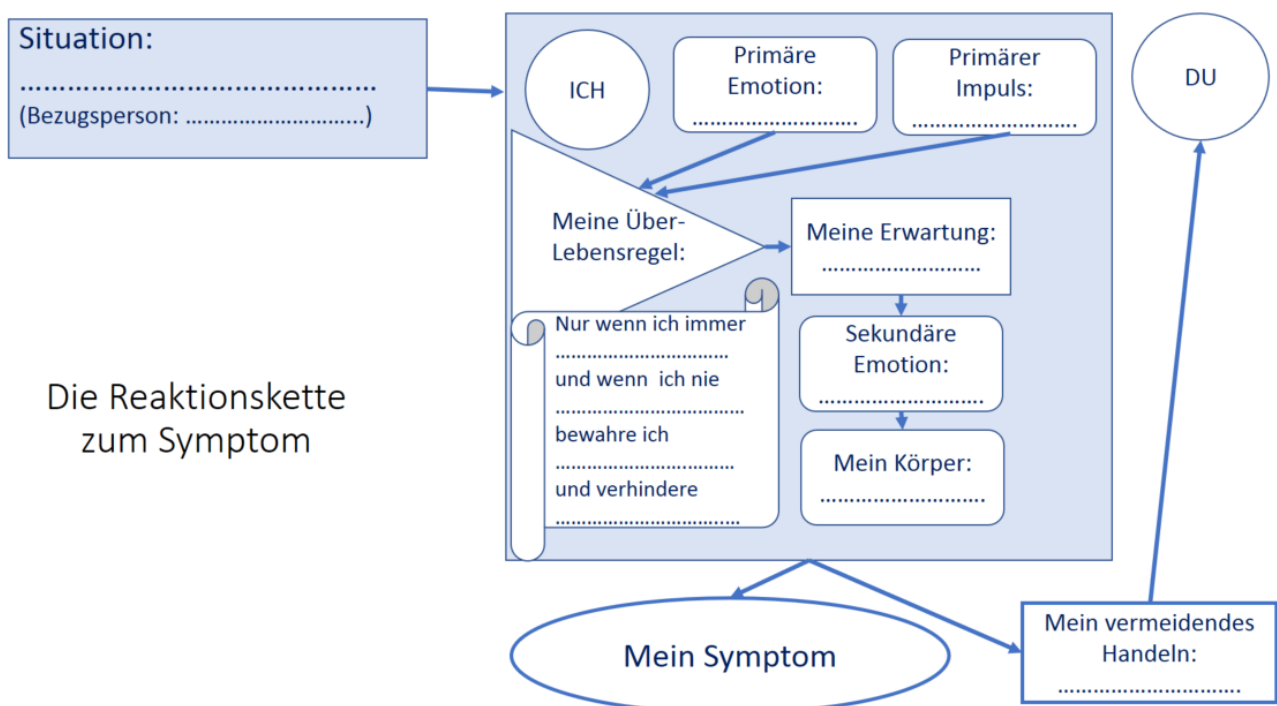
Und erspüren Sie Ihren Körper.

Sie gehen jeweils einen Schritt weiter zur betreffenden Position.

Wie wollen Sie sich Ihrer Bezugsperson gegenüber nun verhalten?

Zu welchem Gefühl passt das?

Wenn es das vermeidende Verhalten ist, mit dem er Konflikten aus dem Weg geht, geht die ganze emotionale Energie in die Symptombildung.



2.1.8 Das emotionale Feld

(nach Hauke & Dall'Occhio 2015, siehe auch Hauke 2017, Lohr, Flies & Hauke 2017)

Eine Wand dient als Projektionsfläche für die Bezugsperson, mit der es eine emotionale Interaktion gibt, die untersucht wird.

Zunächst stehen wir beide am Rand, man könnte sagen, am Spielfeldrand als Beobachter, Trainer und Coach (Experten-Position).

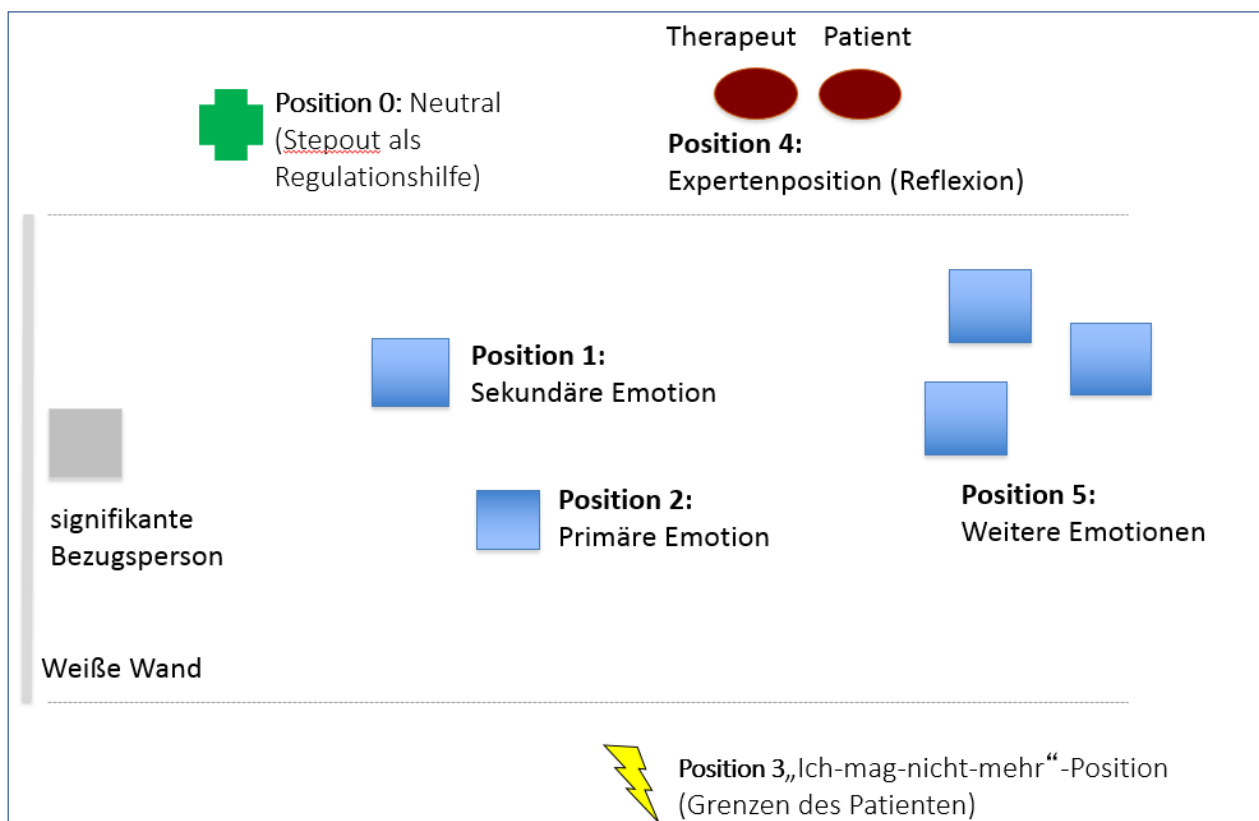
Auch außerhalb des emotionalen Felds befindet sich die Neutral-Position, auf die Sie sich zwischendurch zurückziehen können, um aus den Emotionen des Feldes herauszugehen -sich fangen, sich erholen, pausieren können.

Eine dritte Position außerhalb des Feldes ist „Ich-mag-nicht-mehr“. Zu dieser gehen Sie, wenn Sie einen deutlichen Widerstand gegen das momentane Vorgehen empfinden. Dies ist eine sehr wichtige und wertvolle emotionale Position.

Wenn Sie sich auf Ihre Bezugsperson konzentrieren, sie innerlich an der gegenüberliegenden Wand sehen, entsteht zunächst ein sekundäres Gefühl. Nehmen Sie es wahr und benennen Sie es.

Wenn allmählich auch die primäre Emotion ins Bewusstsein tritt, stellen Sie sich auf diese Position. Wieder wahrnehmen und benennen.

Wenn weitere Emotionen kommen und bedeutsam werden, gehen Sie dorthin.



Von der betreffenden Position aus berichten Sie und wir sprechen darüber, so dass wir schließlich bei einem tieferen Verständnis der Beziehung und Ihrer Gefühle ankommen.

2.1.9 Basale emotionsfokussierte Interventionen im therapeutischen Prozess

2.1.9.1 Herstellen eines sicheren Orts bzw. einen „Freiraum schaffen“ (Elliott et al. 2008, S. 173ff)

a) Probleme vom Ort, an dem ich bin, entfernen (in Kästchen oder anderen Raum)

Bevor intensive Emotionen entstehen, wollen wir in der Lage sein, einen Ort zu konstruieren, an dem Sie geschützt sind vor zu heftigen Gefühlen. Nicht selten werden Sie schon vor unserer Arbeit mit intensiven Gefühlen an diesem sicheren Ort sein und können jederzeit zu ihm zurückkehren.

1. Machen Sie sich Ihr emotionales Problem bewusst, über das wir in unseren Sitzungen sprechen.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die damit verbundenen belastenden Gefühle.
3. Erinnern Sie die weiteren ungelösten Probleme Ihres derzeitigen Lebens. Schreiben Sie eine Liste aller Sorgen und Probleme, die Ihnen Ihr Leben schwermachen. Hier ist ein Blatt Papier.
4. Wir können uns jetzt vorstellen, dass Ihre Probleme jetzt auf dieser Liste gelandet sind. Wenn Sie die Liste weglegen, legen Sie die Probleme weg. Sie können sie in ein Kästchen legen und dieses verschließen, so dass Sie hier in diesem Raum frei davon sind. Oder Sie bringen Sie in einen anderen Raum bringen, sodass Sie ihnen hier nicht mehr ausgeliefert sind.
5. Sicherer Ort wertschätzen: Erleben Sie Erleichterung und Sicherheit am jetzigen Ort?
6. Verfügbarkeit des sicheren Orts: Sie können sich diese Rückzugsmöglichkeit an Ihren sicheren Ort insgesamt bezüglich schwieriger Lebensbelange in jedem Moment nutzen.

b) Imagination eines sicheren Orts, an den in der Phantasie gegangen werden kann

Probieren Sie diese zweite Möglichkeit aus, um dann für sich die passendste zu wählen:

Setzen Sie sich bequem mit geschlossenen Augen auf einen Stuhl und atmen Sie ruhig. Lassen Sie innerer Fantasie einen Ort entstehen, an dem sie sich ganz sicher und sehr geborgen fühlen. Was an diesem Ort lässt Sie ruhig sein? Was lässt ein Gefühl von Geborgenheit und Wärme entstehen – mit dem Vertrauen, das hierher nichts von alldem Stress und den Belastungen des übrigen Lebens durchdringen kann. Während Sie ruhig weiter atmen, können Sie dieses wohlige Gefühl von Gut-Aufgehobensein genießen. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, was diesen Ort ausmacht – was Sie sehen (ein Raum oder eine Landschaft, auch die Farben), was Sie hören (Musik, Vogelgezwitscher, Wasser gibt Gletscher oder anderes), was sie riechen (charakteristische dezente oder wohltuende Düfte), was sie schmecken (eventuell köstlich frisches Obst) und wenn Sie sich an diesem Ort auf eine lockere und leichte Art bewegen, wie sich Ihr Körper anfühlt und wie es sich anfühlt hierzu sein. Prägen Sie sich alles ein, was sie in dieser Fantasie erlebt haben und nehmen Sie es mit als inneres Bild ihres sicheren Ortes, dass sie jederzeit in Ihr Bewusstsein holen können, sodass sie in der Fantasie diesen Ort aufsuchen können, egal wo sie gerade in der Realität sind.

2.9.1.2 Focusing bei unklarem Gefühl (Felt Sense) (Elliott et al. 2008, S. 183ff)

Wenn Sie nur ein vages Gefühl haben und das entscheidende Gefühl noch gar nicht deutlich wahrnehmen können, es z. B. bei körperlichem Empfinden bleibt, das Gefühl nicht benennen können, können wir auf das Gefühl fokussieren, bis es einen Namen bekommt.

Focusing besteht aus sechs Schritten, bei denen ich Sie begleite:

1. *Marker: ein vages Gefühl von psychisch-körperlichem Unwohlsein*
2. *Felt Sense: Sich dem unklaren Gefühl aufmerksam zuwenden*
3. *Suchen von Beschreibungen*
4. *Gefühls-Shift - das Gefühl ändert sich teilweise*
5. *Receiving: Annehmen und Schützen des neuen Gefühls*
6. *Carrying Forward: Fortsetzen und Stärken des Gefühls-Shifts z. B. mit Zwei-Stuhl-Arbeit.*

Stufe 1: Das Gefühl markieren

- a) Sie nennen das unklare Gefühl z. B. als vages Empfinden von spezifischem Unwohlsein
- b) Sie berichten über Ihre Schwierigkeit, es sprachlich zu beschreiben oder zu symbolisieren
- c) Sie sprechen darüber, wie belastend oder beunruhigend für Sie ist.

Stufe 2: Das Gefühl wahrnehmen

Wenden Sie sich nun aufmerksam dem unklaren Gefühl zu. Mit welchen Themen hat es zu tun, welches ist das wichtigste? Greifen Sie das wichtigste Thema heraus und stellen es symbolisch in die Mitte des Raumes.

Stufe 3: Beschreibungen

Auch wenn es Ihnen anfangs etwas befremdlich vorkommt, möchte ich Sie einladen, das nun in der Mitte des Raumes stehende unklare Gefühl zu fragen, was es mit ihm auf sich hat. Wie ist die Antwort? Prüfen Sie, ob die erste Antwort passt und eine gute Beschreibung ist. Wenn nicht, suchen wir weiter. Was ist das wichtigste Merkmal dieses Gefühls? Was ist das Schlimmste? Was braucht es? Wonach wäre Ihnen aus diesem Gefühl heraus?

Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, kann ich Ihnen etwas vorschlagen und Sie prüfen, ob das passt:

Stufe 4: Ein neues Gefühl

Wenn die passende Beschreibung gefunden wurde und Sie mit dieser einverstanden sind, kann es sein, dass Sie beginnen zu lächeln oder ein Seufzer der Erleichterung entstehen will. Wie fühlt sich das körperlich an?

Stufe 5: Annehmen und schützen

Es kann sein, dass es eine Seite in Ihnen gibt, die das neue Gefühl nicht annehmen und zurück zum alten negativen Gefühl will. Lassen Sie sich das neue Gefühl nicht wegnehmen, schützen Sie es und bleiben Sie bei ihm.

Stufe 6: Fortsetzen der Veränderung

Wenn sich diese kritische Seite weiter in Ihnen rührt, dann sollten wir mit ihr verhandeln. Wir können das mit einem sogenannten Zwei-Stuhl-Dialog machen. Auf einem Stuhl sitzt in Ihrer Imagination die kritische Seite, auf dem anderen die mit dem neuen schützenswerten Gefühl ...

2.1.9.3 Erneutes Verarbeiten problematischer Erfahrungen (Elliott et al. 2008, S. 199ff)

Nach Rice und Saper (1984)

beschrieben die Methode des systematischen evokativen Erschließens bei problematischen Reaktionen. Dabei lässt der Therapeut den Patienten eine schwierige Situation bis ins kleinste Detail beschreiben, sodass er seine Gefühle in dieser Situation wieder erleben kann. Bei Therapeut und Patient entsteht so ein lebendiges Bild der damaligen Situation.

Der Ablauf kann in sechs Schritten dargestellt werden:

1. Markieren der problematischen Reaktion

Sie haben mir ja über diese sehr schwierige Situation erzählt, in der Sie auf eine über eine problematische Weis reagiert haben. Bitte beschreiben Sie mir so detailliert wie möglich, ihre Reaktion.

2. Reaktivieren des Erlebens

Stellen Sie sich während Sie erzählen vor, wieder in dieser Situation zu sein. Gehen Sie ganz in die Szene rein, so dass Sie sie jetzt wiedererleben.

3. Verfolgen beider Seiten

Nehmen Sie auch die Situation und die Menschen in dieser Situation wahr. Welche Bedeutung haben sie für Sie?

4. Bedeutungsbrücke

Wenn Sie beides betrachten – einerseits die Situation und den anderen Menschen und andererseits sich selbst und Ihre Reaktion - können Sie verstehen, dass Sie so reagiert haben?

5. Erkennen des eigenen Anteils

Die Bedeutung des anderen Menschen für Sie und Ihre Interpretation der Situation hat ein für Sie charakteristisches Muster aktiviert? Andere Bedeutungen und andere Interpretationen hätten zu anderen Reaktionen geführt.

6. Abwägen neuer Optionen

Welche Betrachtungsweise der Situation wäre eine hilfreiche Alternative? Welche Reaktionsweise wäre eine befriedigende Alternative? Welches neue Verhalten wünschen Sie sich? Fühlen Sie sich in der Lage, das auszuprobieren?

2.9.1.4 Wiedererzählen des Traumas (Elliott et al. 2008, S. 208ff)

1. Markieren des Traumas

Besprechen wir zuerst, welche Situation wir als traumatisches Ereignis auswählen. Wo soll die Erzählung anfangen, wo aufhören.

2. Ausarbeiten

Erzählen Sie nun von einem äußeren Beobachtungspunkt aus sachlich und detailliert die Vorgänge. Gehen Sie nicht selbst in die Situation rein, sondern bleiben Sie äußerer Beobachter.

3. Beim Trauma bleiben

Vor Beginn dieser Übung haben Sie ja Ihren sicheren Ort aufgesucht und Ihr sicheres Gefühl von dort mitgenommen. Während Sie sich weiter sicher fühlen, können Sie die Gefühle bezüglich wichtiger Aspekte des Traumas ins Bewusstsein kommen lassen. Sie lassen diese anklingen, während Ihr sicheres Gefühl dominant bleibt.

4. Neue Bedeutungen hervortreten lassen

Kommen Ihnen da ganz persönliche Bedeutungen des Traumas in den Sinn? Bedeutungen, die ganz Ihrer eigenen Perspektive entspringen?

5. Alternative Sichtweisen

Das kann zu alternative Sichtweisen führen, aus denen sich eine sinnvolle Erzählung ergibt. Sprechen Sie einfach weiter.

6. Reintegration

Bewahren Sie Ihre innere Sicherheit, Ihre Verbindung zu Ihrem sicheren Ort). Beschreiben Sie jetzt, wie Sie sich heute sehen, ihr Selbstbild. Und beschreiben Sie die Welt, Ihr Weltbild. Ergeben sich daraus neue Verhaltensweisen?

2.9.1.5 Zwei-Stuhl-Dialog bei konflikthaften Spaltungen (Elliott et al. 2008, S. 225ff)

1. Markieren des Konflikts

Sie sind bezüglich des Problems über das wir gerade sprechen innerlich gespalten. Eine kritische Seite lässt die Tendenzen der anderen nicht zu. Sie sträubt sich gegen die Lösung, die naheliegend ist. Beschreiben Sie diese innere Zerrissenheit noch einmal bevor wir mit dem Zwei-Stuhl-Dialog beginnen, den ich Ihnen schon erklärt habe.

2. Beginn des Dialogs

Setzen Sie sich zuerst auf den Kritikerstuhl, nehmen Sie ganz dessen Perspektive ein und und sprechen Ihre Bedenken und Ihre Kritik aus. Wenn Sie damit ganz fertig sind und Ihnen nichts mehr einfällt, wechseln Sie auf den anderen Stuhl, versetzen sich in den kritisierten Teil und lassen die Gefühle kommen, die bei dieser Kritik entstehen. Sprechen Sie Ihr emotionales Erleben aus.

3. Vertiefen der Spaltung

Nun wechseln Sie wieder auf den Kritikerstuhl. Sprechen Sie aus, worum es Ihnen als Kritiker geht, was Ihnen wichtig ist (Werte, Normen, Gebote, Verbote, Wünsche, Befürchtungen). Fühlen Sie zugleich, was Sie aussprechen. Wenn Sie alles mitgeteilt haben, verlassen Sie diesen Stuhl und setzen sich auf den Stuhl der bedürftigen Seite. Nehmen Sie sich Zeit, sich wieder ganz in sie hineinzusetzen. Und dann sprechen Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche aus und wie schmerzlich es ist, sie nicht erfüllt zu bekommen.

4. Neues Erleben und Selbstbehauptung

Daraus kann ein neues Gefühl werden, das nicht mehr einem abhängigen, hilflosen Wesen entspricht, sondern ein Gefühl von Stimmigkeit und Klarheit – genau zu spüren und zu wissen, was gewünscht wird und dass das es damit seine Richtigkeit hat. Ist das so?

5. Weicherwerden des Kritikers

Der Kritiker in Ihnen konnte vielleicht nicht umhin, mit der bedürftigen Seite Mitgefühl zu empfinden und dadurch weicher zu werden? Kann der Kritiker die Berechtigung der Bedürfnisse und Wünsche jetzt mehr akzeptieren?

6. Aushandeln

Setzen Sie sich auf den Stuhl des Kritikers. Zu welchem Kompromiss ist er bereit? Was kann er hergeben und was braucht er als Gegenleistung? Und nun auf dem Stuhl der Wunsch-Seite: Wie kann sie dem Kritiker entgegenkommen (z. B. seine Wertorientierung respektieren)? Was ist nicht verzichtbar und deshalb nicht nur ein Wunsch, sondern eine Forderung?

2.9.1.6 Leere-Stuhl-Arbeit für nicht abgeschlossene Themen (Elliott et al. 2008, S. 249ff)

1. Markieren der schwierigen Beziehung

Sie leiden unter der schlechten oder momentan verschlechterten Beziehung zu Ihrer wichtigen Bezugsperson (.....). Beschreiben Sie bitte ausführlich Ihre Beziehung, wie sie früher war, wie sie jetzt ist und was dieser Mensch Ihnen bedeutet.

2. Vorbereiten und Beginnen

Stellen Sie sich vor, Ihre Bezugsperson sitzt auf diesem Stuhl. Sie haben sie eingeladen zu einem klärenden Gespräch. Sprechen Sie nun zu ihr, sagen Sie was Ihr Anliegen ist, in welcher Situation sie sich so verhält / verhalten hat, dass Sie sehr unangenehme Gefühle bezüglich sich selbst bzw bezüglich der Beziehung haben. Sprechen Sie das Gefühl aus. Sagen Sie, was genau dieses Gefühl auslöst. Fühlen Sie was Sie sagen und sagen Sie was Sie fühlen.

3. Ausdifferenzieren der Bedeutung des Konflikts/Problems

Wenn Sie die Gefühle und deren Hintergründe benennen, so kann es sein, dass auch ein weiteres Gefühl spürbar wird, z. B. Wut – ein Gefühl, das Sie bisher nicht zugelassen haben, aus Angst, dass es die Beziehung beschädigt. Sprechen Sie dieses Gefühl (wir nennen es ein primäres Gefühl) aus, zeigen Sie es, so dass es für Ihr Gegenüber spürbar wird und er/sie besser verstehen kann, welche Bedeutung das Problem oder der Konflikt für Sie hat.

4. Ausdruck der Bedürfnisse

Dieses primäre Gefühl hilft Ihnen, das Bedürfnis zu spüren, das Ihr Gegenüber frustriert hat. Sagen Sie ihm/ihr, was Sie gebraucht hätten, wie sehr Sie das vermissen und vielleicht können Sie spüren, dass Sie ein Recht darauf haben, das zu bekommen.

5. Den anderen mehr verstehen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Bezugsperson. Können Sie verstehen, weshalb Sie nicht auf Ihr Bedürfnis eingegangen ist? War es vielleicht kein böser Wille, keine gewollte Frustration, sondern ein Unvermögen aus eigener Bedürftigkeit?

6. Selbstbejahung und Loslassen:

Kehren Sie zurück zu Ihrem berechtigten Bedürfnis, zu Ihrem Wunsch, dass Ihre Bezugsperson sich künftig anders verhalten soll. Wenn notwendig, werden Sie etwas bestimmter und drücken Ihren Willen kraftvoll aus, so dass Ihr Gegenüber spüren muss, dass Sie sich nicht verträumen lassen. Oder wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Bezugsperson bereit ist, auf Sie einzugehen, sagen Sie ihr etwas Versöhnliches und bekräftigen, dass Sie künftig gemeinsam daran gehen, seinen/ihren und Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

2.9.1.7 Emotionen durch Atmen, Mimik und Körperhaltung intensivieren (Bloch 2006, Theßen 2016)

Wir lernen unsere Gefühle auch dadurch kennen, dass wir gezielt einen Zustand herstellen, der dem jeweiligen Gefühl entspricht. Zu jedem Gefühl gehört eine spezifisches Atmen, eine spezifische Mimik und eine spezifische Körperhaltung. Hinzu kämen Laute, Worte, Bewegungen und Handlungen, auf die wir aber jetzt nicht eingehen. Wir üben jetzt alle wichtigen Gefühlsgruppen, so dass wir diese Übung einsetzen können, wenn wir sie benötigen, weil ein Gefühl zu schwach bleibt und nicht richtig ins Bewusstsein kommen will. Im Bedarfsfall ist Ihnen diese Übung schon bekannt und das Vorgehen stört den Therapieablauf nicht, weil es ja schon vertraut ist.

Trotz schwierigen Zugangs zu einem Gefühl kann ganz kurz während einer **fünfminütigen** Übung ein Gefühlsblitz auftauchen. Diesen können wir aufgreifen.

Bauen Sie die Übungen in 6 Schritten auf:

1. Üben Sie erst das Atemmuster.
2. Danach üben Sie den Gesichtsausdruck.
3. Danach üben Sie das Atemmuster und den Gesichtsausdruck zusammen.
4. Danach üben Sie den Körperausdruck.
5. Und schließlich üben Sie das Atemmuster mit dem Gesichtsausdruck und mit dem Körperausdruck zusammen.
6. Machen Sie sich vertraut mit dem Gefühlsausdrucksmuster und üben Sie die Ausdrucksstärke in den drei Ausprägungen leicht, mittel, stark.

Schließen Sie jede Übung mit der Neutral-Atmung ab (nach ca. einer halben Minute).

Neutralatmen:

Atmung: Atmen Sie regelmäßig und vollständig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Gesicht: Entspannen Sie das Gesicht und blicken Sie auf einen konkreten Punkt am Horizont. Wenn kein Horizont da ist, stellen Sie sich einfach einen vor (zum Beispiel ein Meer).

Körper: Stellen Sie die Füße hüftbreit und parallel nebeneinander und finden Sie zu einer angenehmen aufrechten Haltung.

Führen Sie so 3-5 Atemzüge aus.

Wut-Atmen:

Atmung: Atmen Sie schnell und mit großen Atemzügen durch die Nase ein und aus. Die Nasenlöcher weiten sich dabei. Schließen Sie die Lippen fest (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Die Augen sind gespannt und versuchen Sie, den Blick auf einen Punkt zu fixieren (ca. eine halbe Minute).

Körper: Spannen Sie alle Muskeln des Körpers an (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Sie können versuchen, die Körperspannung zwischen leicht und mittel und stark zu variieren (ca. eine Minute).

Angst-Atmen:

Atmung: Versuchen Sie, unregelmäßig in sehr kurzen Atemzügen durch den Mund zunächst nur einzuatmen. Erst wenn Sie nicht mehr einatmen können, lassen Sie die Luft von alleine wieder ausströmen (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Der Mund ist während der ganzen Zeit leicht geöffnet. Die Augen sind weit geöffnet (ca. eine halbe Minute).

Körper: Versuchen Sie, den Körper unbeweglich zu halten oder neigen Sie sich mit dem Körper leicht nach hinten (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Versuchen Sie auch hier, die Körperspannung zwischen leicht und mittel und stark zu verändern (ca. eine Minute).

Traurigkeit-Atmen:

Atmung: Atmen Sie stockend in kurzen und unregelmäßigen Zügen durch die Nase ein. Danach atmen Sie durch den geöffneten Mund wieder aus. Achten Sie darauf, die Luft so vollständig wie möglich durch den Mund auszuatmen (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Versuchen Sie, die Augen halb zu schließen, ohne einen Punkt zu fixieren. Senken Sie den Blick nach unten (ca. eine halbe Minute).

Körper: Neigen Sie den Kopf nach unten. Der Körper ist schwer gebeugt, die Bewegungen sind langsam (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Probieren Sie, den Ausdruck zwischen leicht, mittel und stark zu spüren (ca. eine Minute).

Freude-Atmen:

Atmung: Atmen Sie kurz und kräftig durch die Nase ein. Danach atmen Sie ruckartig und in mehreren unregelmäßigen Stößen durch den Mund wieder aus (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Der Mund ist dabei geöffnet. Versuchen Sie für kurze Momente den Mund so zu formen, als wollten Sie ein „E“ sagen. Verkleinern Sie dabei die Augenspalten (ca. eine halbe Minute).

Körper: Wenn Sie ausatmen, versuchen Sie auch, die vorderen Bauchmuskeln dabei anzuspannen (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Probieren Sie, den Ausdruck zwischen leicht, mittel und stark zu spüren (ca. eine Minute).

Liebe-Atmen:

Atmung: Atmen Sie rhythmisch und regelmäßig langsam durch die Nase ein und aus. Versuchen Sie dabei, die Ausatmung leicht zu verlängern (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Der Mund ist halb geschlossen. Experimentieren Sie damit, die Lippen für ein paar Sekunden so zu formen, als wollten Sie ein „E“ sagen (ca. eine halbe Minute).

Körper: Sie können auch damit experimentieren, den Kopf für ein paar Sekunden einige Millimeter zu einer Seite zu neigen. Versuchen Sie, den Körper zu entspannen. Der Körper tendiert zu Annäherung (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Probieren Sie wieder, den Ausdruck zwischen leicht, mittel und stark zu erspüren (ca. eine Minute).

Nachbesprechung:

Konnten Sie ein Gefühl empfinden?

Wenn Ja, kam es schnell und deutlich?

Oder hat es sich ganz allmählich aufgebaut?

Fiel es Ihnen leicht, dieses Gefühl anzunehmen?

Fiel es Ihnen schwer, dieses Gefühl anzunehmen?

Hatten Sie Erinnerungen an frühere Situationen?

Hatten Sie Phantasien an frühere Situationen?

Hatten Sie Gedanken dabei?

Wenn Sie kein Gefühl wahrnehmen konnten:

Wollte etwas in Ihnen das Gefühl zurückhalten?

Gab es statt des geübten ein Ersatzgefühl (sekundäres Gefühl)?

Konnten Sie selber eine Erklärung dafür finden?

Jeweils eine Atem- und Körperübung kann punktuell eingesetzt werden, wenn in der Therapiestunde ein Gefühl im Ansatz da ist, aber unverhältnismäßig schwach bleibt.

2.9.1.8 Imagination eines fürsorglichen und mitfühlenden Begleiters

Unsere psychische Realität besteht nur zur Hälfte aus dem, was wir in unserer Außenwelt erleben. Ebenso wertvoll ist, was wir in uns selbst erzeugen. Und Vorteil ist, dass wir allein die Macht über unsere inneren Szenarien gewinnen können. Was in unseren äußeren Beziehungen fehlt oder sehr unvollkommen ist, können wir in uns selbst ideal werden lassen und so von einem idealen Begleiter das bekommen, was wir brauchen.

Ich lade Sie ein, ihren idealen fürsorglichen und mitfühlenden Begleiter zu etablieren und zu einer immer verfügbaren Unterstützung werden zu lassen.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, atmen Sie ruhig und entspannen Sie sich. Lassen Sie mit geschlossenen Augen das innere Bild eines Wesens, das nicht unbedingt ein Mensch sein muss, entstehen, dass ihnen mit liebevoller Fürsorglichkeit begegnet.

Wenn es ein Mensch ist, ist es ein Mann oder eine Frau?

Welches Alter etwa?

Welche Statur, zum Beispiel groß, mittel, schlank, mittel?

Welche Kleidung?

Welches Gesicht, welche Augen und welche Mimik?

Welche Stimme und Sprechweise?

Welche Eigenschaften, z. B. stark, weise, mitfühlend, warmherzig, verständnisvoll, nicht bewertend und verurteilend, temperamentvoll, ruhig, fröhlich, ermutigend etc.?

Wählen Sie die Eigenschaften aus, die für Sie persönlich am wohltuendsten sind.

Gibt es Sätze, die sie gerne von diesem Begleiter oder Begleiterin hören würden (zum Beispiel: ich freue mich, dass du mich als Begleitung ausgewählt hast. Ich verstehe sehr viel von den Menschen und helfe dir gern mehr zu verstehen. Ich weiß, wie viel du kannst. Ich höre dir gern zu. Muss nicht perfekt sein. Gewiss trotzdem wertvoller Mensch.)

Wenn eine gute Begegnung entstanden ist, können Sie sich bei ihm oder ihr bedanken und sich verabschieden, wohl wissend, dass er bzw. sie verfügbar bleibt und jederzeit da ist.

Stellen Sie den Kontakt einige Male pro Tag her und lassen sich jeweils das geben bzw. schenken, was Ihnen im Moment am meisten gut tut.

2.2 Biographie verstehen und ihre Bedeutung erspüren: Das verletzte Kind

2.2.1 Die Lebensgeschichte

Sie haben den Anamnesefragebogen VDS1 ausgefüllt und mir in der letzten Sitzung abgegeben. Ich habe Sie eingeladen, im Nachklang noch folgende Fragen zu beantworten und bin auf Ihre Antworten gespannt:

- An welchen Stellen Ihrer Lebensgeschichte traten bei Ihnen sehr deutliche Gefühle auf, die Sie vielleicht schon in diesem Zusammenhang kennen oder die ganz neu und unerwartet waren?
- Wie ging es Ihnen dabei? Wie fühlten Sie sich damals? Welche Gefühle sind heute da, wenn Sie darauf zurückblicken?
- Was fehlte in Ihrer Kindheit? Worin finden Sie die Frustration Ihres zentralen Bedürfnisses, worin Ihre zentrale Bedrohung?
- Können Sie verstehen, wie diese Kindheitsgeschichte zu Ihrer Überlebensregel mit Ihren gebotenen, nützlichen Gefühlen und Verhaltensweisen und Ihren Gefühls- und Verhaltensverboten führte?
- Daß Sie so ein Kind wurden? So ein/e Jugendliche/r? So ein/e Erwachsene/r?
- Wie es kam, daß Sie so mit Gefühlen, mit Leistung, mit Ihrem Körper, mit Sexualität umgingen?
- Wozu verhielten Sie sich gegenüber Erwachsenen, gegenüber Kindern so wie Sie es taten?
- Welche Chance wurde Ihnen nicht gegeben? Zu welchen Fähigkeiten, welchen Entwicklungen gab Ihre Kindheit Ihnen keine Förderung?
- Wozu verhalf Ihnen Ihre Rolle in sozialen Gemeinschaften/Gruppen? Was verhinderten Sie durch dieses Rollenverhalten?
- Welche Vorteile hatte für Sie die Position, die Sie in Zweierbeziehungen einnahmen? Was erhielten/bewahrten Sie dadurch in Ihren Beziehungen?
- Was fehlt in Ihrer heutigen Lebensgestaltung, was ist überbetont?
- Wozu brauchen Sie Ihre Partnerschaft/Ihre wichtigen Beziehungen/Ihre Familie?
- Was verhinderte, daß Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen befriedigender gestalten konnten?
- Was hätten Sie tun müssen, ändern müssen, um zu einem befriedigenderen Leben, zu befriedigenderen Beziehungen zu kommen?
- Welche Funktion und Wirkung hatte diesbezüglich Ihre Symptombildung?
- Wie wäre Ihr Leben ohne Symptombildung weitergegangen, welche Vorteile, welche Nachteile hätte dies gehabt?
- Welche Stärken haben Sie entwickelt, welche Quellen geben Ihnen Kraft?

Zwischenergebnis zur Lebensgeschichte:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

.....

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.2.2 Eltern, die frustrieren und verletzen

Unser heutiges Thema sind Ihre Eltern in der Hinsicht, in der sie nicht so sein konnten, wie Sie sie gebraucht hätten.

Vielleicht können Sie zuerst Ihre Eltern beschreiben. Mit wem wollen Sie anfangen?

Ihr Vater. Wie war er? Nennen Sie Eigenschaften und typische Verhaltensweisen. Was war er ganz allgemein für ein Mensch?

Wie war er im Beruf, wie in der Öffentlichkeit, wie Freunden gegenüber, wie in der Familie, wie zu Ihrer Mutter, wie zu Ihnen und wie zu Ihren Geschwistern.

Welche Beziehung hatte er zu seinen Eltern?

Welches Gefühl entsteht bei Ihnen, wenn Sie so an ihn denken und über ihn berichten?

Was war das Gute, das er Ihnen gab oder mitgab?

Zuletzt: Was hätten Sie am meisten gebraucht von Ihrem Vater und was bekamen Sie nicht von ihm?

Wir gehen jetzt genau so bei der Mutter vor:

Ihre Mutter. Wie war sie? Nennen Sie Eigenschaften und typische Verhaltensweisen. Was war sie ganz allgemein für ein Mensch?

Wie war sie im Beruf, wie in der Öffentlichkeit, wie Freunden gegenüber, wie in der Familie, wie zu Ihrem Vater, wie zu Ihnen und wie zu Ihren Geschwistern.

Welche Beziehung hatte sie zu ihren Eltern?

Welches Gefühl entsteht bei Ihnen, wenn Sie so an sie denken und über sie berichten?

Was war das Gute, das sie Ihnen gab oder mitgab?

Zuletzt: Was hätten Sie am meisten gebraucht von Ihrer Mutter und was bekamen Sie nicht von ihr?

Können wir Erinnerungen von „frustrierenden bzw. schmerzlichen Situationen“ mit dem Vater oder der Mutter sammeln?

Was war genau das Verletzende oder Frustrierende am Verhalten von Vater bzw. Mutter?

.....

.....

.....

.....

2.2.2.1 Frustrierendes Elternverhalten, das zur Überlebensregel führte

Wir gehen gemeinsam den *VDS24-Fragebogen Frustrierendes Elternverhalten* mit Imagination, Papier und Bleistift durch. In diesem wird gefragt, welche Bedürfnisse von den Eltern frustriert wurden - welche vom Vater, welche von der Mutter. Wir werden das folgendermaßen explorieren:

- Imagination** der Kindheitsjahre (Kindergartenalter und Grundschule)
- Inneres Nachsprechen der jeweiligen Aussage (Mir fehlte ...)
- Nach jeweils 7 Aussagen die Augen öffnen und das Ergebnis aufschreiben.
- Zusammenfassen, was am wichtigsten war.

Wir beginnen mit den 7 **Zugehörigkeitsbedürfnissen**.

Instruktion: Ich lade Sie ein, sich in der Erinnerung in die Zeit zurückzusetzen, in der Sie noch nicht in die Schule gegangen sind (falls Sie sich daran nicht erinnern können, nehmen Sie das Grundschulalter). Am einfachsten ist es, wenn Sie die Augen schließen und die Erinnerungen kommen lassen: In welcher Stadt oder welchem Dorf wohnen Sie? In welchem Haus? Sehen Sie es? Welche Wohnung? Wo sind Sie als Kind gerade in dieser Wohnung? Wo ist Ihre Mutter? Wie sah sie damals aus? Wie ist sie gekleidet? Was macht sie gerade? Lassen Sie ein Bild entstehen. Schaut sie Sie an? Wie schaut sie Sie an? Sehen Sie ihre Augen, ihren Mund, ihr Gesicht. Was sagt sie zu Ihnen? Wie spricht sie? Und was machen Sie gerade als das Kind von damals? Ist der Vater da? Oder kommt er herein? Wie kommt er herein? Wie bewegt er sich? Wie ist er gekleidet? Was macht er zuerst? Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Sie? Sehen Sie sein Gesicht, seine Augen. Hören Sie seine Stimme. Welche Gefühle stellen sich bei Ihnen ein? Kommen weitere Erinnerungen?

Nun bitte ich Sie, während Sie dieses innere Bild betrachten und darin sich und Ihre Eltern sehen, die Sätze, die ich je zweimal vorschreibe, innerlich zu sagen. Ich beginne:

Mir fehlte Willkommensein.

Mir fehlte Willkommensein – wenn ja von wem? Von Vater? Von der Mutter? Von beiden?

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- ☐ **Mir fehlte Willkommensein**
bei Vater ()? bei Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte Geborgenheit und Wärme**
von Vater ()? von Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte zuverlässiger Schutz**
bei Vater ()? bei Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte Liebe**
von Vater ()? von Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung**
von Vater ()? von Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte Verständnis**
von Vater ()? von Mutter ()?
- ☐ **Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob**
bei Vater ()? bei Mutter ()?

!?

Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir
Am meisten:(Nr. ____)
Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie, wenn Sie so weit sind, Ihre Augen. Nun können Sie auf dieser Tafel für die ersten sieben Bedürfnisse ankreuzen, was für Sie zutrifft. Entscheiden Sie sich anschließend, welches

dieser sieben Bedürfnisse am meisten gefehlt hat und welches am zweitmeisten. Lassen Sie Ihr Gefühl antworten. Ihr Verstand weiß das nicht, grübeln Sie also nicht nach.

Nachbesprechung elterliche Frustration von Zugehörigkeitsbedürfnissen: Bei den Zugehörigkeitsbedürfnissen vermissten Sie am meisten und Beginnen wir mit dem wichtigsten. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Wie alt waren Sie etwa? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Von welchem Menschen – Vater oder Mutter? Versuchen Sie weiter, sich selbst in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch. Sprechen Sie darüber.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

Als Kind hat Ihnen das so gefehlt von Ihrem Vater/Ihrer Mutter. Ich möchte Sie einladen, sich einmal vorzustellen, wie sich das angefühlt hätte, es so und so sehr zu bekommen, wie Sie es gebraucht hätten. Es ist einfacher in eine Phantasiewelt zu gehen, in der ein Phantasie-Vater oder eine Phantasie-Mutter genauso ein Mensch ist, wie Sie ihn/sie als Vater /Mutter gebraucht hätten. Was für ein Mensch wäre das gewesen – auf welche Weise anders als Ihr Vater/Ihre Mutter? Was hätte sie gekonnt, gewollt, gern gemacht mit Ihnen als Kind?

Stellen Sie sich doch vor, er/sie wäre jetzt hier und Sie wären das Kind von damals. Und jetzt gibt er Ihnen das genauso wie es sich richtig anfühlt, richtig guttut:

Sprechen Sie aus, was Sie gerade erleben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl. Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Jetzt machen wir dasselbe mit den Bedürfnissen von acht bis vierzehn, den **Selbstbedürfnissen bzw.**

Differenzierungsbedürfnissen, die oft Autonomiebedürfnisse genannt werden. Holen Sie sich wieder mit geschlossenen Augen das innere Bild Ihrer Kindheitssituation mit Ihren Eltern her. Wenn Sie es wieder da haben, heben Sie kurz Ihre Hand, damit ich beginnen kann.

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse	
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 bekommen 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, kindliche Erotik Vater ()? Mutter ()?
14. ()	Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wick er/sie aus/wies mich zurück - Vater ()? Mutter ()?
!? Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir Am meisten:(Nr. ____) Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
© Serge Sulz 2013 www.cip-medien.com	

Nachbesprechung elterliche Frustration von Selbst- und Autonomiebedürfnissen: Bei den Autonomiebedürfnissen vermissten Sie am meisten und Beginnen wir mit dem wichtigsten. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Wie alt waren Sie etwa? Was wollten Sie in dieser Situation? Was hätten Sie gewünscht? Von welchem Menschen – Vater oder Mutter? Versuchen Sie weiter, sich selbst in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch. Sprechen Sie darüber.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

Als Kind hat Ihnen das so gefehlt von Ihrem Vater/Ihrer Mutter. Ich möchte Sie einladen, sich einmal vorzustellen, wie sich das angefühlt hätte, es so und so sehr zu bekommen, wie Sie es gebraucht hätten. Es ist einfacher in eine Phantasiewelt zu gehen, in der ein Phantasie-Vater oder eine Phantasie-Mutter genauso ein Mensch ist, wie Sie ihn/sie als Vater /Mutter gebraucht hätten. Was für ein Mensch wäre das gewesen – auf welche Weise anders als Ihr Vater/Ihre Mutter? Was hätte sie gekonnt, gewollt, gern gemacht mit Ihnen als Kind?

Stellen Sie sich doch vor, er/sie wäre jetzt hier und Sie wären das Kind von damals. Und jetzt gibt er Ihnen das genauso wie es sich richtig anfühlt, richtig guttut:

Sprechen Sie aus, was Sie gerade erleben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl. Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.“

Und zuletzt kommen die sieben **Homöostasebedürfnisse**. Schließen Sie wieder Ihre Augen, lassen Sie das Erinnerungsbild kommen und heben Sie kurz die Hand, wenn es da ist, damit ich mit dem Vorsprechen der Sätze beginnen kann.

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse	
Bitte Zutreffendes ankreuzen	
H1. () Eine zu ängstliche Bezugsperson war	Vater ()? Mutter ()?
H2. () Eine zu bedrohliche Bezugsperson war	Vater ()? Mutter ()?
H3. () Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt	von Vater ()? von 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. ____)	
4	

© Serge Sulz 2013 www.cip-medien.com

Nachbesprechung elterliche Frustration von Homöostasebedürfnissen: Bei den Homöostasebedürfnissen vermissen Sie am meisten und Beginnen wir mit dem wichtigsten. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen diese Frustration sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich selbst in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Wie alt waren Sie etwa? Was brauchten Sie in dieser Situation? Was wäre richtig gewesen? Von welchem Menschen – Vater oder Mutter? Versuchen Sie weiter, sich selbst in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch. Sprechen Sie darüber.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Noch einmal: Was hätten Sie stattdessen gebraucht? Als Kind hat Ihnen so gefehlt von Ihrem Vater/Ihrer Mutter. Ich möchte Sie einladen, sich einmal vorzustellen, wie sich das angefühlt hätte, es so und so sehr zu bekommen, wie Sie es gebraucht hätten. Es ist einfacher in eine Phantasiewelt zu gehen, in der ein Phantasie-Vater oder eine Phantasie-Mutter genauso ein Mensch ist, wie Sie ihn/sie als Vater /Mutter gebraucht hätten. Was für ein Mensch wäre das gewesen – auf welche Weise anders als Ihr Vater/Ihre Mutter? Was hätte sie gekonnt, gewollt, gern gemacht mit Ihnen als Kind?

Stellen Sie sich doch vor, er/sie wäre jetzt hier und Sie wären das Kind von damals. Und jetzt gibt er Ihnen das genauso wie es sich richtig anfühlt, richtig guttut:

Sprechen Sie aus, was Sie gerade erleben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl. Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.“

Jetzt wollen wir das zusammenfassen. Dazu können wir die Ergebnisse der drei Tafeln in diese Übersicht eintragen:

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten	
Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir	
Am meisten:(Nr. ____)	
Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir	
Am meisten:(Nr. ____)	
Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von den Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir	
Am meisten:(Nr. ____)	
Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern	
Am meisten:(Nr. ____)	
Am zweitmeisten:(Nr. ____)	
Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir	
Am meisten:(Nr. ____)	
Am zweitmeisten:(Nr. ____)	

© Serge Sulz 2013 www.cip-medien.com 5

***Nachbesprechung Frustrierendes Elternverhalten (VDS24):** Es geht nicht um die Schuld der Eltern. Sie konnten nicht anders – ihr eigener Überlebenskampf ließ keinen besseren Umgang mit ihrem Kind zu. Trotzdem haben sie ihrem Kind dadurch geschadet – meist so sehr, dass dies bleibende Auswirkungen erzeugte. Entscheidend ist dabei der für ein Kind nicht verkraftbare Mangel oder die Verletzung, nicht so sehr die Täterschaft eines Elternteils – wenngleich Zorn und Wut willkommene Gefühle sind, da sie helfen, einen bisher nicht konkret genug dargestellten Sachverhalt zu präzisieren. Zorn und Wut helfen, aus der ohnmächtigen Opferrolle herauszukommen. Trauer und Schmerz wecken Trost und führen eher zu Hoffnung auf nachträgliche Bedürfnisbefriedigung.*

Zwischenergebnis zum frustrierenden Elternverhalten:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.2.2.2 Das verletzte Kind -Imaginationsübung

Hinweis: Auch als erwachsene Menschen können wir eine emphatische Verbindung zu dem Kind, dass in unserer Kindheit verletzt wurde, aufnehmen. Sein Erleben und seine Gefühle waren der Startpunkt für eine vielleicht nicht so glückliche Entwicklung. Aber das Kind konnte nicht anders. Mitgefühl mit diesem Kind kann dazu führen, dass eine versöhnlichere Haltung den heutigen Schwächen gegenüber eingenommen werden kann:

Bitte setzen Sie sich mit geschlossenen Augen bequem auf einen Stuhl. Gehen Sie zurück in Ihrer Fantasie zu einer Zeit, in der Ihre Eltern Ihnen nicht gegeben haben, was Sie brauchen oder etwas getan haben, was Sie verletzt hat.

Vielleicht entsteht vor Ihrem inneren Auge ein Bild einer Situation in der Sie sich als Kind sehen können. Betrachten Sie sich nicht von außen, sondern seien Sie in der Imagination dieses Kind. Wie alt waren Sie ungefähr? Welcher Elternteil war da? Was machte oder sagte er? Wie fühlten Sie sich dabei? Was war am schlimmsten daran?

Wenn ein Elternteil nicht gut mit Ihnen umgehen, was machte der andere? Wenn er oder sie nicht beschützend war, wie war das für Sie?

Was hätten Sie stattdessen gebraucht? Wie hätte Ihr Vater oder ihre Mutter sich verhalten müssen, damit es Ihnen in dieser Situation gut geht? Fällt ihnen noch etwas ein, was Sie gebraucht hätten oder Ihnen gut getan hätte?

Gab es Menschen in Ihrer Kindheit, die da anders waren, die Ihnen einfach gegeben haben, was Sie brauchten? Welches Gefühl entsteht, wenn Sie an diese Menschen denken und sich an deren wohlthuendes Verhalten erinnern?

Erleben Sie heute noch Situationen, in denen das verletzte Kind von damals in Ihnen zu sein scheint? Und kann jemand es trösten? Oder können Sie es trösten?

Nachbesprechung: Sie haben während der Imagination gleich ausgesprochen, was in Ihrem Bewusstsein vor sich geht. Es kommt so etwas wie ein inneres Kind ins Erleben- sich so fühlen wie ein Kind. Sie könnten mit ihm innerlich Zwiesprache halten und herausfinden, wie Sie als Erwachsener elterliche liebevolle Fürsorglichkeit für das verletzte Kind in Ihnen entstehen lassen können.

Zwischenergebnis zum **verletzten Kind**:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.2.3 Eltern, wie sie gebraucht worden wären

Sie haben sich erinnert und schmerzlich wiedererlebt, wie es war, dass Ihre Eltern Ihnen nicht geben konnten, was Sie so sehr gebraucht hätten. Ich möchte Sie einladen, noch einmal in diese Erinnerungen zu gehen. Die Momente, an denen es so schmerzlich spürbar war, dass die Eltern sich so verhalten haben, dass Ihre wichtigsten Bedürfnisse unbefriedigt bliebe. Erzählen Sie noch einmal.

.....

Was haben Sie so vermisst, was hat gefehlt, wie hätte sich der Vater, wie die Mutter verhalten müssen?

Mangel:

Antidot: Aha, Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der

Vielleicht können Sie sich vorstellen, dass Sie jetzt das Kind von damals im damaligen Alter sind,

dass jetzt ein Mensch in elterlicher Position (väterlich oder mütterlich) da ist, der das kann und will. Was für ein Mensch kann das sein? Wer könnte das sein? Und welche Eigenschaften muss er haben, damit Sie ihm das glauben bzw. damit Sie das von ihm annehmen können?

Und Sie stellen sich vor, dass jetzt im Moment hier von ihm zu bekommen.

Er sagt und er macht

Beschreiben Sie, was in Ihrem inneren Bild jetzt geschieht und was in Ihnen abläuft.

Wenn ein angenehmes schönes Gefühl entsteht, dann zeigt es wie gut es tut, das zu bekommen und jetzt im Moment zu haben

Wenn Traurigkeit entsteht, dann darf das sein. Sie zeigt, wie traurig es ist, dass Sie das damals nicht bekommen haben

Wenn Ärger entsteht, dann darf das sein. Er zeigt, wie ungerecht es ist, dass Ihnen das nicht gegeben wurde

Versuchen Sie zu dem angenehmen Gefühl zurückzukehren und zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Prägen Sie sich ein, was Sie gerade so angenehm erleben - als Erfahrung und als Vision bzw. neue Suchhaltung, so dass Sie statt die bisherigen Enttäuschungen und Verletzungen zu erwarten, bereit sind, bei künftigen Begegnungen diese befriedigende Zuwendung zu erfahren – wenigstens teilweise und so wie es für das jetzige Erwachsenenalter passt.

Fassen Sie doch in Ihren Worten zusammen, was Sie gerade erlebt und empfunden haben und was Sie mitnehmen.

Noch eine Anmerkung zur Anrede bei Imaginationen: Zum erwachsenen Patienten sagen wir „Sie“. Wenn er gerade in der Imagination das Kind ist, passt „Du“ besser. Wir können das so vereinbaren, wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Zwischenergebnis zum Elternverhalten wie es gebraucht worden wäre:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

2.2.4 Wenn Eltern so dringend anderes gebraucht hätten – Holes in Roles

Anlass: Wenn betrachtet wurde, was in der Kindheit gefehlt hat und gerade begonnen wurde, sich vorzustellen, welche Eltern gebraucht worden wären, kann es sein, dass ein intensives Mitgefühl mit einem Elternteil spürbar wird. Dieses Mitfühlen kannst du umfassend und anhaltend sein, dass das eigene Wohl völlig in den Hintergrund tritt und nur noch der Wunsch da ist, dass es z. B. der Mutter bessergehen möge und sie das bekommt, was ihr zugestanden wäre und was sie gebraucht hätte. Also muss die Imagination eigener idealer Eltern zurückgestellt werden und die leidvolle Geschichte der Mutter bzw. des Vaters in der Phantasie zu korrigieren. Wir versuchen das emotionale Versorgungsloch in ihrer Geschichte zu stopfen:

Wir gehen so vor:

Erzählen Sie von der unglücklichen Seite des Lebens Ihrer Mutter / Ihres Vaters.

Spüren Sie nach, was in besonderem Maß Ihre Mutter / Ihr Vater erleiden oder erdulden musste.

Versuchen Sie diese Vorgänge und Zustände vor Ihrem inneren Auge zu sehen.

Sehen Sie Ihre Mutter / Ihren Vater mit dem damaligen Alter.

Sehen Sie, wie mit ihr / ihm umgegangen wurde.

Und empfinden Sie mit, welche Gefühle sie / er damals hatte.

Und vielleicht spüren Sie, wie Sie ihr / ihm helfen wollen, damit das aufhört und sie ein Leben haben kann, das sie verdient und das Sie ihr / ihm wünschen.

Wenn Sie wollen, können wir jetzt eine neue Phantasie beginnen, einen neuen Film herstellen, in dem es ihr / ihm gut geht.

Dazu beginnen wir ganz von vorn. In diesem Film sind es nicht die realen Eltern, sondern solche, die wir jetzt ganz frei erfinden können.

Lassen Sie ein inneres Bild entstehen von einer Mutter, wie sie Ihre Mutter / Ihr Vater gebraucht hätte.

Was für ein Mensch wäre sie gewesen? Beginnen Sie mit dem Gegenteil der negativen Eigenschaften der Mutter Ihrer Mutter / Ihres Vaters. Dann kommen weitere hinzu z. B. dass sie mitfühlend und verständnisvoll ist, dass sie stark ist, warmherzig und dass sie nicht verurteilend ist. Spüren Sie hin, was hätte Ihre Mutter / Ihr Vater damals wirklich gebraucht, so dass es ihr / ihm ganz gut gegangen wäre und sie / er sich entsprechend ihrer / seiner Begabungen hätte entwickeln können, eine starke und gefühlvolle Persönlichkeit geworden wäre und sich mit den Menschen Bindungen eingehen können, mit denen sie ein erfülltes und auch glückliches Leben hätte haben können.

Tauchen Sie in Ihrer Phantasie in dieses Bild, diesen Film ein und lassen Sie die Gefühle zu, die dabei kommen.

(eventuell auf die gleiche Weise den idealen Vater (Vater, so wie er gebraucht worden wäre) in das Bild / den Film holen)

Jetzt können Sie sich noch vorstellen, dass von der Leinwand herunter diese idealen Eltern Ihrer Mutter / Ihres Vaters zu Ihnen sprechen: „Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was sie / er gebraucht hätte. Sie / er hätte eine unbeschwerte Kindheit gehabt, hätte sich geliebt und zuverlässig

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Serge Sulz 18.2.2018

behütet gefühlt, ihren /seinen Platz im Leben und in unserem Herzen gehabt. Wir hätten sie /ihn unterstützt und ihm die Freiheit gegeben, sich auf seine Weise zu entwickeln, sich für das zu entscheiden, was ihr /ihm wirklich wichtig ist. **Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie /ihn zu kümmern. Das hätten wir getan.**

Zwischenergebnis zum dem **was Eltern gebraucht hätten**:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.2.5 Brief an meine Eltern zum Abschied und Abschluss meiner Kindheit

a) Selbstakzeptanz - Vergewegenwärtigen Sie Ihre Lebensgeschichte. Und sagen Sie sich: **Nach dieser Geschichte akzeptiere ich mich so wie ich bin!** Ich habe mich in meinem bisherigen Leben wacker geschlagen. Ich danke meiner autonomen Psyche dafür, daß sie so ausdauernd die Suche nach der Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses aufrechterhalten hat und mich von meiner zentralen Bedrohung/Angst zu schützen versuchte. So wie ich durch den Umgang mit der Verhinderung meiner zentralen Bedrohung und dem autonomen Bestreben nach Bewahren oder Befriedigen meines zentralen Bedürfnisses geworden bin und bisher war, bin ich ganz in Ordnung. Ich habe bisher auf diese Weise bestmöglich für mich gesorgt. Ich akzeptiere mich so wie ich bisher bin. Ich weiß, daß es mir guttut und daß ich es brauche, daß ich mich akzeptiere und gut zu mir bin. Und ich tue es. Mich selbst annehmen, so wie ich bin, ist immer wieder mein erster Schritt zu meiner weiteren Entwicklung. Ich gehe so gut mit mir um, wie ich wünsche, daß andere Menschen mit mir umgehen.

b) Abschluß meiner Kindheit

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Stellen Sie sich vor, Ihre beiden Eltern sitzen vor Ihnen und Sie lesen ihnen vor:

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

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

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

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

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

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Serge Sulz 18.2.2018

paradiesischen Zustand des Befriedigtseins, wunschlos Zufriedenseins, wohligh behaglich, warm, unbeschwert und leicht und doch gut aufgehoben Fühlens auf.

Doch ist meine Kindheit zu Ende. Du bist aus Deiner elterlichen Pflicht entlassen, ich habe keine Ansprüche mehr an Dich und auch keine Rechte auf Bedürfnisbefriedigung durch Dich mehr. Die Sehnsucht ist geblieben und ich werde versuchen, sie in meinen heutigen Beziehungen zur Erfüllung zu bringen. Wenn ich merke, daß für mich als erwachsenen Menschen diese Sehnsucht und diese Bedürfnisse nicht mehr stimmen, werde ich versuchen, meinen aus der Kindheit verbliebenen Wunsch nach ihrer Erfüllung loszulassen und mich trauernd von ihm zu verabschieden - als etwas, das eben nur in meiner Kindheit hätte erfüllt werden können. Ich werde in diesem Fall lernen, darauf zu verzichten.

Ich kann Dich aus Deiner Elternrolle gehen lassen. Gegenwart und Zukunft sind meine eigene Entwicklungsarbeit und meine Verantwortung allein. Ich beginne jetzt meine Persönlichkeit auf meine jetzige Welt einzustellen. Dazu muss ich mich von dir und meiner Vergangenheit verabschieden. Nicht mehr Deine Liebe, Dein Verständnis, Deine Anerkennung ist wichtig, sondern die Art und Weise, wie ich mit meinen heutigen Beziehungen umgehe. Und das muss ich neu lernen und ich habe begonnen, diese Lernschritte zu tun. Ich beginne, auf meine Weise meine Welt und meine Beziehungen zu gestalten."

2.2.6 Reflektion der Folgen dieser Kindheitserfahrungen

Versuchen wir jetzt all das was wir zusammengetragen haben über Ihre Kindheit und Ihre Eltern zu verstehen.

Zum Verständnis Ihrer Kindheit stelle ich Ihnen jetzt Fragen und würde gern wissen, welche Gefühle die Fragen auslösen und welche Gefühle Ihre Antworten begleiten.

Warum hat Ihr Vater/Ihre Mutter so gehandelt? (Was fühlen Sie während der Antwort?)

Warum hat er/sie nicht so gehandelt, wie Sie es gebraucht hätten? ...

Was für ein Kind hätten Sie bleiben oder werden können, wenn er/sie auf Ihre Bedürfnisse liebevoll eingegangen wäre? ...

Und was für ein erwachsener Mensch wären Sie geworden, wenn Sie nicht so früh hätten mit so viel Frustration und Entbehrung umgehen müssen? ...

Was mussten Sie in Ihrem Leben bisher zu oft oder zu viel machen? ...

Was durften oder konnten Sie bisher nicht oder zu wenig machen? ...

Was hat das eventuell mit Ihrer Symptombildung zu tun? ...

Sie selbst: Können Sie sich nach diesen Betrachtungen und Überlegungen als der Mensch, der Sie heute sind, mehr

– verstehen?

– akzeptieren?

- mögen?

Zwischenergebnis zu den **Folgen des Elternverhaltens:**

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

Nach der Biographie geht es in die Gegenwart: Was für ein Mensch bin ich denn geworden? Dies erfahren wir über die zentralen Bedürfnisse, zentralen Ängste, die dysfunktionalen Persönlichkeitszüge und die dysfunktionale Überlebensregel, die geholfen hat, einigermaßen heil durch die Kindheit und das Zusammenleben mit den Eltern zu kommen.

2.3 Der heutige Mensch

2.3.1 Heutige Grundbedürfnisse – zentrale Bedürfnisse

Wir können jetzt gemeinsam versuchen, Ihre Grundbedürfnisse herauszufinden.

2.3.1.1 Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Wir beginnen mit den Zugehörigkeits- oder Beziehungsbedürfnissen.

Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich brauche Willkommen-Sein.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal:

Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

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

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, bei welchen ein Gefühl von Zustimmung entstand. Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und vor das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei.

Nachbesprechung Zugehörigkeitsbedürfnisse: Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also und Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Von welchem Menschen? Wenn die Situation nicht frustrierend war, woher kam dann dieses Bedürfnis? Gabe es Kindheitssituationen, in denen dieses Bedürfnis da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen zu geben, was Sie brauchen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und ist ganz für Sie da und Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

2.3.1.2 Meine Selbstbedürfnisse – Autonomiebedürfnisse - Differenzierungsbedürfnisse

Jetzt machen wir dasselbe mit den Bedürfnissen 8 bis 14 (Selbst- oder Differenzierungsbedürfnisse, auch Autonomiebedürfnisse genannt). Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze, die jetzt mit „Ich will ...“ beginnen, innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich will selbst bestimmen.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal:

Meine Bedürfnisse: Ich will ...

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

Autonomiebedürfnisse:

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

Nachbesprechung Selbstbedürfnisse: Ihre beiden wichtigsten Selbstbedürfnisse sind also und Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Selbstbedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Was wollten Sie, was brauchten Sie? Welche Bezugsperson wäre dafür zuständig gewesen? Wer hätte es Ihnen geben sollen? Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen dieses Bedürfnis sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Wenn die Situation nicht frustrierend war, woher kam dann dieses Bedürfnis so stark? Gabe es Kindheitssituationen, in denen dieses Bedürfnis da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird, Sie erhalten, was sie wollen und brauchen. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihren Wunsch zu erfüllen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch, der genau weiß, was Sie wollen und brauchen und dafür sorgt, dass Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

2.3.1.3 Meine Homöostasebedürfnisse

Und zuletzt mit der dritten Gruppe von Bedürfnissen, die wir Homöostasebedürfnisse nennen, weil ihre Frustration oft zu einer bis ins Erwachsenenalter anhaltenden Instabilität führt.

Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich brauche eine angstfreie Bezugsperson.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal.

Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

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

Homöostasebedürfnisse

- | | |
|--|----------------------------|
| • H1: () Eine angstfreie Bezugsperson | 0....1....2....3....4....5 |
| • H2: () Eine nicht <u>bedrohliche</u> Bezugsperson | 0....1....2....3....4....5 |
| • H3: () Eine <u>unbedrohliche</u> Außenwelt | 0....1....2....3....4....5 |
| • H4: () Keine aggressiv machende Bezugsperson | 0....1....2....3....4....5 |
| • H5: () Gleich starke Eltern | 0....1....2....3....4....5 |
| • H6: () Schuldfreiheit | 0....1....2....3....4....5 |
| • H7: () <u>Mißbrauchs</u> freiheit | 0....1....2....3....4....5 |

Meine Homöostasebedürfnisse

Nachbesprechung Homöostasebedürfnisse:

Ihre beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind also und Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Homöostasebedürfnis. Berichten Sie ein bisschen, welche Erlebnisse Sie damit verbinden. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen die Frustration dieses Bedürfnisses sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was wünschten Sie sich in dieser Situation? Was hätten Sie gebraucht? Von welchem Menschen? Wenn die Situation nicht extrem frustrierend war, woher kam es dass Sie so empfindlich reagierten? Gab es Kindheitssituationen, in denen diese Bedürfnis-Frustration da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.

Bedürfnisbefriedigung erleben:

Wenn Sie sich so bedürftig fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass Ihr Bedürfnis befriedigt wird. Entweder hilft oder es selbst befriedigt. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen zu geben, was Sie brauchen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie diese Befriedigung erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer anderen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und ist ganz für Sie da und Sie erhalten, was Sie ersehnt haben. Spüren Sie diese Befriedigung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

2.3.1.4 Mein wichtigstes Grundbedürfnis

Zum Schluss kommt noch der Vergleich. Dazu können Sie wieder die Augen schließen lassen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Besitz Ihrer wichtigsten Bedürfnis-Befriedigung von 1 bis 7. Das ist bei Ihnen

Und Sie sind zudem im Besitz Ihrer wichtigsten Bedürfnis-Befriedigung von 8 bis 14. Das ist bei Ihnen

Sie können Ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf ihre Knie legen und sich vorstellen, in einer Hand haben Sie die eine und in der anderen Hand die andere Bedürfnis-Befriedigung.

Beide gehören Ihnen. Nun kommen Sie in eine Lebenssituation, in der Sie eine von beiden hergeben müssen.

Welche geben Sie her, wenn Sie dazu gezwungen werden?

Welche wollen Sie spontan behalten und festhalten?

Vielleicht machen die Hände schon etwas, bevor Sie es sich bewusstgemacht haben. Es kann sein, dass die eine Hand eines der beiden Bedürfnis-Befriedigungen fester hält und die andere Hand die andere beginnt, loszulassen und sich zu senken. Dann können Sie diesen Körperimpulsen folgen und sich auf diese verlassen. Wenn nicht, entscheiden Sie jetzt. Lassen Sie eines los, lassen Sie den zugehörigen Unterarm auf den Oberschenkel sinken und nehmen Sie bewusst wahr, was Sie in der anderen Hand behalten haben und behalten wollen. Es ist

Das ist also Ihr wichtigstes Bedürfnis von 1 bis 14. Nun können Sie noch einen letzten Vergleich anstellen: Prüfen Sie, ob die Befriedigung des wichtigsten Bedürfnis von HB1 bis HB7 (das ist bei Ihnen) eventuell noch wichtiger ist. Oder bleibt es bei dem gerade gefundenen?

Also ist letztendlich heute als erwachsener Mensch die Befriedigung des Bedürfnis nach am wichtigsten, das Bedürfnis nach Ihr wichtigstes Bedürfnis von allen.

Nachbesprechungen der wichtigsten Grundbedürfnisse

Jetzt möchte ich Ihnen noch einige Fragen zu Ihrem wichtigsten Bedürfnis stellen:

- Wann spüren Sie dieses Bedürfnis am meisten?
- Wann ist es auf eine schöne Weise befriedigt?
- Wie fühlt sich das an?
- Wann fehlt es am meisten und wie fühlt sich das an?
- Was tun Sie für die Befriedigung dieses Bedürfnisses?
- Wie erfolgreich sind Sie damit, wenn ja, wie fühlt sich das an?
- Wenn nein, welches Gefühl macht das?
- Was unterlassen Sie, weshalb, und was für ein Gefühl gehört zu dieser Vermeidung?
- Was könnten Sie tun, um es doch zu bekommen oder mit weniger Anstrengung zu bekommen?

2.3.1.5 Über ein weiteres Bedürfnis sprechen, das vielleicht zugunsten des ersten geopfert wird

Es kann sein, dass das Pendel des Bemühens um die Befriedigung zentraler Bedürfnisse ganz in Richtung Zugehörigkeitsbedürfnisse gestellt bleibt und Autonomiebedürfnisse überhaupt noch nicht attraktiv sind. Wer z.B. in den ersten zwei Lebensjahren eine unsichere Bindung zu Mutter und Vater erfahren musste, hat ein hoch aktives Bindungssystem im Sinne von Bowlby (1975) und Bischof (1995, 2001) behalten. Dieses gibt keine Ruhe, bis eines Tages in einer wichtigen Beziehung eine zuverlässige Bindung hergestellt ist. Bis dahin bleiben alle anderen Bedürfnisse bedeutungslos. Es ist nicht wichtig, in die außerfamiliäre Welt hinauszuziehen und diese zu explorieren und für sich zu erobern. Dann sind vielleicht Geborgenheit und zuverlässiger Schutz die beiden wichtigsten Grundbedürfnisse geblieben. Wieder andere haben aus der Unzuverlässigkeit von Mutter oder Vater die Schlussfolgerung gezogen, dass sie sich auf niemand wirklich verlassen können, dass sie deshalb so selbständig wie möglich sein müssen. Also ist das wichtigste Grundbedürfnis Selbständigkeit (selbst machen und selbst können). Wer eine Kindheit von Fremdbestimmung und Unfreiheit hinter sich hat, wird in seinem weiteren Leben eventuell vielleicht Selbstbestimmung und Freiraum als wichtigstes und absolut unverzichtbares Grundbedürfnis bewahren wollen und dann auch keine feste Beziehung eingehen, um diese nicht zu verlieren. Oder nur mit einem Bein in eine Beziehung einsteigen.

Eine ausgeglichene Balance von Beziehungs- und Selbstbedürfnissen ist für die Lebens- und Beziehungsgestaltung wichtig. Wir können jetzt prüfen, ob das bei Ihnen der Fall ist, indem wir Ihre bisherigen Antworten in den Kreis oder das Rad der Grundbedürfnisse eintragen. Dieses läuft rund, wenn die Bedürfnisse ausgeglichen sind. Machen wir uns aber erst einmal bewusst, welche verschiedenen Bedürfnisbereiche es gibt (Ergebnis einer Faktorenanalyse siehe Sulz und Müller 2000) – siehe Abb. 5 bis 7.

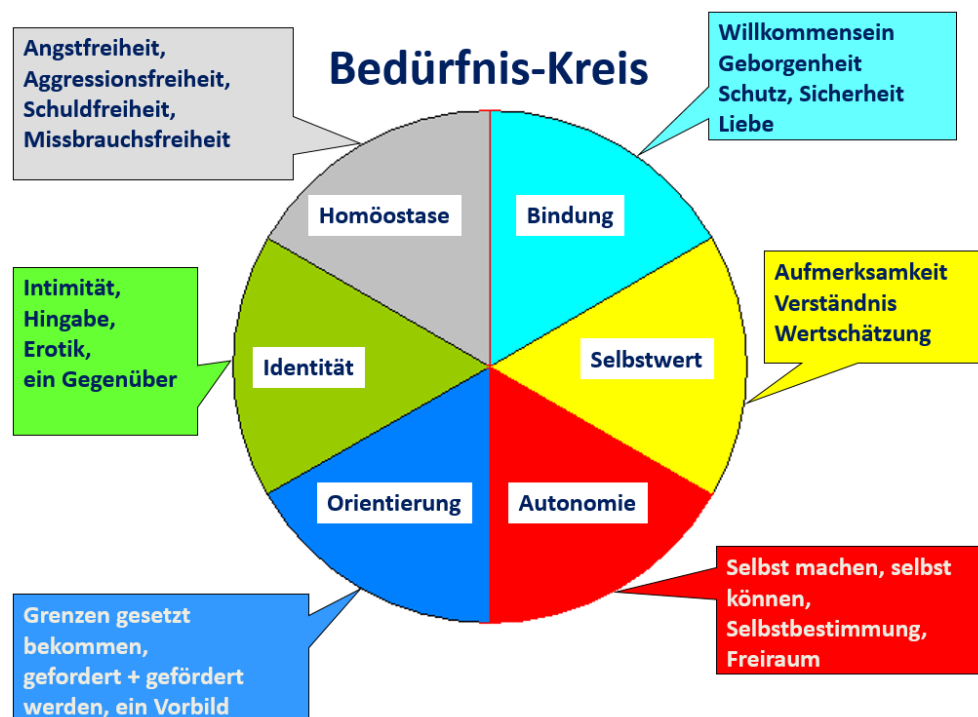


Abbildung 4: Die Grundbedürfnisse (zentrale Bedürfnisse)

Wir können dies mit unserer bisherigen Einteilung in Verbindung bringen (Abb. 5).

Bereiche der Grundbedürfnisse

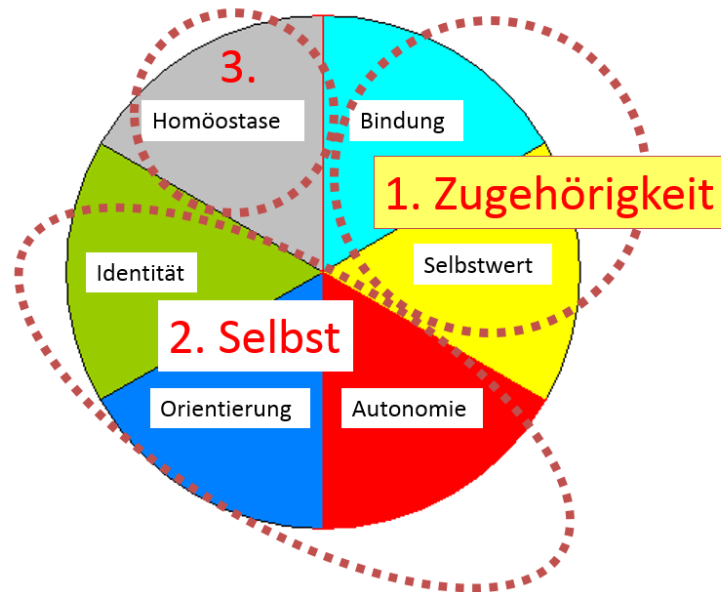


Abbildung 5: Faktorielle Dimensionen der Grundbedürfnisse (zentrale Bedürfnisse)

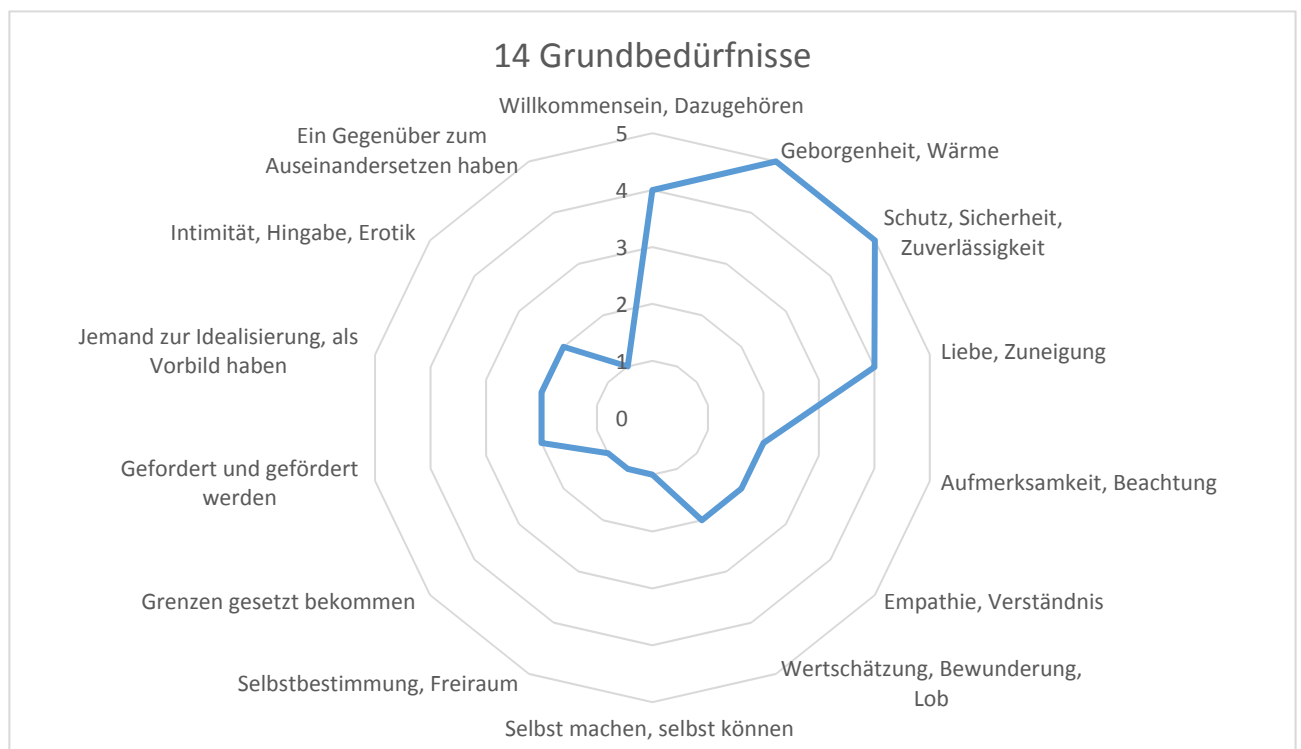


Abbildung 6: Grundbedürfnisse in Disbalance (Beispiel)

Meine Fragen an Sie:

- Sind die fünf ressourcenorientierten Motive (Bindung, Selbstwert, Autonomie, Orientierung und Identität) ausgeglichen oder gibt es welche, die nur wenig in Erscheinung treten (Abb. 7)?

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

- Sind die beiden Bereiche Zugehörigkeit (Bindung und Selbstwert) sowie Selbst & Differenzierung (Autonomie, Orientierung und Identität) ausgeglichen?
- Wenn nicht, wie lässt sich das erklären? Ist daraus eine einseitige Lebens- und Beziehungsgestaltung geworden?
- Mit welchen Vorteilen?
- Und was sind die Nachteile?
- Und hat das eventuell schließlich zur Symptombildung geführt?
- Wird also ein Therapieziel die Herstellung einer gesunden und gesund erhaltenden Balance der Grundbedürfnisse sein?

Zwischenergebnis zu heutigen zentralen Bedürfnissen:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.2 Heutige Grundformen der Angst / zentrale Ängste

Heute würde ich gern mit Ihnen Ihr persönliches Profil der Grundformen der Angst erarbeiten. Jeder Mensch hat sein individuelles Angstprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:

Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.

Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine so große Wut bekommen, dass eine Eskalation droht, ein ganz unguter Ausgang Ihres Streits.

Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Ängste vor (Abb. 8).

Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

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

Ich fürchte:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. () Vernichtung | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. () Trennung | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. () Kontrollverlust – über mich | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. () Kontrollverlust – über andere | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. () Liebesverlust | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. () Hingabe | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. () Gegenaggression | 7. 0....1....2....3....4....5 |

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Angstform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Angst eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Angst eine große dicke Zwei.

(Ausfüllen und Vorlesen)

Nachbesprechung Grundformen der Angst (zentrale Angst):

Ihre beiden wichtigsten Ängste sind also und Beginnen wir mit Ihrer wichtigsten Angst. Berichten Sie ein bisschen, wie Sie das erlebt haben. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen diese Angst sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was war das Bedrohliche in dieser Situation? Was machte Angst? Wenn die Situation gar nicht so bedrohlich war, woher kam dann diese große Angst? Gabe es Kindheitssituationen, in denen diese Angst da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation

Serge Sulz 18.2.2018

vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.

Das Gegenteil dieser Angst erleben:

Wenn Sie sich so ausgeliefert und schutzlos fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der Sie schützt, jemand der verhindert, dass das geschieht, wovor Sie so große Angst haben. Was für ein Mensch wäre in der Lage gewesen, Sie wirksam zu schützen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte, wenn Sie wirksamen Schutz erlebt hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in der bedrohlichen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und schützt Sie so kraftvoll und wirksam, dass keine Angst mehr da ist. Spüren Sie diesen Schutz und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Zwischenergebnis zu heutigen zentralen Ängsten:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.3 Zentrale Wut – Grundformen der Wut

Wut ist eine unverzichtbare Kraft, die uns die Energie gibt, uns zu schützen und zu verteidigen. Jeder Mensch hat seine eigene Art, wütend zu sein. Wir verstehen uns besser, wenn wir unsere persönliche Grundform der Wut kennen.

Instruktion: Heute würde ich gern mit Ihnen Ihr persönliches Profil der Grundformen der Wut erarbeiten. Wut ist ein lebensnotwendiger Prozess, der uns hilft, im rechten Moment das Notwendige zu tun. Wut signalisiert z. B. dass jemand dabei ist, uns erheblich zu schaden, ohne das Recht dazu zu haben. Jeder Mensch hat sein individuelles Wutprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:

Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.

Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine ganz große Wut bekommen, die Sie vielleicht im Bauch spüren, im Brustkorb, in den Schultern, Armen, Händen. Es muss jetzt absolut sein, dass Sie Ihre ganze Wut spüren und zeigen. Nur so wird /er/sie aufhören mit seinem unverschämten, rücksichtslosen und verletzenden Verhalten. Sie spüren Ihren Willen und Bereitschaft die ganze Wut zu haben und zu zeigen, während Sie wissen, dass es nur Phantasie ist und niemand in der Realität Schaden nimmt.

Welche Wut wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Wut vor.

Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):

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

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. () vernichten | 1. 0...1...2...3...4...5 |
| 2. () mich trennen | 2. 0...1...2...3...4...5 |
| 3. () quälen, absichtlich weh tun | 3. 0...1...2...3...4...5 |
| 4. () explodieren | 4. 0...1...2...3...4...5 |
| 5. () Liebe entziehen, ablehnen | 5. 0...1...2...3...4...5 |
| 6. () hörig und willenlos mache | 6. 0...1...2...3...4...5 |
| 7. () heftig zurückschlagen | 7. 0...1...2...3...4...5 |

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Wutform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Wut eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Wut eine große dicke Zwei.

(Ausfüllen und Vorlesen)

Nachbesprechung Grundformen der Wut – zentrale Wut:

Ihre beiden wichtigsten Wutformen sind also und Beginnen wir mit Ihrer wichtigsten Wut. Berichten Sie ein bisschen, wie Sie das erlebt haben. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen diese Wut sehr groß war? Erzählen Sie darüber und versuchen Sie, sich das, was Sie erzählen, bildlich vorzustellen. Sich in der erinnerten Situation vorstellen. Wann war das? Da waren Sie erwachsen oder Jugendliche/r oder Kind – in welchem Alter? Was war das Emörende in dieser Situation? Was machte wütend? Wenn die Situation gar nicht so empörend war, woher kam dann diese große Wut? Gabe es Kindheitssituationen, in denen diese Wut da war? Erzählen Sie! Versuchen Sie wieder, sich in der Situation vorzustellen und das Gefühl von damals jetzt aus der Erinnerung ins Bewusstsein kommen zu lassen. Sie fühlten sich und spüren das Gefühl jetzt auch.

Das Gegenteil dieser Wut erleben:

Wenn Sie sich so gemein und rücksichtslos behandelt fühlen, dann brauchen Sie jemanden, der Sie versteht und an Ihrer Seite steht und dafür sorgt, dass andere nie wieder so mit Ihnen umgehen. Was für ein Mensch wäre in der Lage gewesen, dafür zu sorgen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen? Entweder er selbst oder andere hätten in dieser Situation genau das zukommen lassen, was Sie gebraucht und gewünscht hätten, worauf Sie ein Recht gehabt hätten. Was hätte – wenn es keinen Grund mehr zur Wut gegeben hätte, ein sehr schönes Gefühl gemacht, so dass Sie sich richtig wohl hätten fühlen können.

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das angefühlt hätte.

Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in der frustrierenden Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und sorgt dafür dass Sie erhalten, was Sie wünschen, so dass keine Wut mehr da ist. Spüren Sie dies Befriedigung und Wunscherfülleung und erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Zwischenergebnis zu heutigen zentralen Wutformen:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.4 Dysfunktionale Persönlichkeit

Ich möchte Sie einladen, heute diejenigen Seiten Ihrer Persönlichkeit zu betrachten, die Ihnen Nachteile bringt oder mit der Sie unzufrieden sind.

Sie haben den VDS30-Persönlichkeitsfragebogen ja schon ausgefüllt. Schauen wir uns mal an, wie viele Punkte Sie bei den einzelnen Persönlichkeitsstilen haben.

2.4.1 Persönlichkeit heute (dysfunktionale Persönlichkeitszüge)

Wir bilden die Summe der von Ihnen angekreuzten Werte je Skala und teilen diese Zahl durch zehn. Diese Werte können wir in das Profilblatt „Meine Persönlichkeit“ eintragen:

Meine Persönlichkeit

Skala 1: zurückhaltend	0...0...1...0...2...0...3	SU
Skala 2: anhänglich	0...0...1...0...2...0...3	DE
Skala 3: gewissenhaft	0...0...1...0...2...0...3	ZW
Skala 4: kritisch-wehrhaft	0...0...1...0...2...0...3	PA
Skala 5: gesellig	0...0...1...0...2...0...3	HI
Skala 6: Einzelgänger	0...0...1...0...2...0...3	SC
Skala 7: Bester sein	0...0...1...0...2...0...3	NA
Skala 8: emotional	0...0...1...0...2...0...3	EI
Skala 9: misstrauisch	0...0...1...0...2...0...3	PR

Welches waren die drei Skalen mit den höchsten Werten? Welches ist also der wichtigste Persönlichkeitsstil, welches der zweit- und welches der dritt wichtigste?

1.
2.
3.

Sie können nun noch anhand nachfolgender Beschreibungen der verschiedenen Persönlichkeiten prüfen, ob das Ihrem Selbstbild entspricht, ob Sie sich so kennen. Lesen Sie sie in Ruhe durch

Tabelle 2 Beschreibungen von Persönlichkeitszügen für Patienten

Bezeichnung	Vorteil – funktional – positiv	Nachteil – dysfunktional – negativ
SU: Zurückhaltend (Ich mache nichts was mich unbeliebt macht) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Anderen fällt auf, dass ich mich zurückhalte und eher selten etwas sage. Ich überlege mir, bevor ich etwas ausspreche. Ich möchte niemand verärgern. Ich möchte nicht riskieren, dass andere mich ablehnen. Meine Zurückhaltung hilft mir, akzeptiert und ausreichend beliebt zu sein. Ich lasse anderen den Vortritt. Ich bin freundlich zu anderen. Ich kritisiere andere nicht. Bei einer Auseinandersetzung gebe ich um des lieben Friedenswillens nach. Dadurch gelingt es mir, keine Feinde zu haben. Ich brauche und erhoffe die Zuneigung anderer. Deshalb vermeide ich Streit und Auseinandersetzungen.	Wegen meiner Zurückhaltung habe ich leider auch nicht viele Freunde. Die Leute haben zwar nichts gegen mich, aber sie werden auch nicht so richtig warm mit mir. Denn ich zeige auch nicht deutlich, wenn ich jemanden mag. Ich zeige auch nicht, wie gut ich etwas kann und eventuell besser kann als andere. Dadurch verhindere ich Neid und Eifersucht. Meine Fähigkeiten werden aber deshalb auch nicht erkannt. Es ist meine Angst vor Ablehnung und Verlust der Zuneigung, die mich hindert, mehr aus mir heraus zu gehen. Deshalb traue ich mich auch nicht, unbequeme Forderungen zu stellen oder Forderungen anderer abzulehnen. Ich vermeide immer wieder Kontakte und Veranstaltungen aus der Angst vor Ablehnung und Liebesverlust heraus.

DE: Anhänglich (Ich bin anhänglich und passe mich an) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich bin gern mit einem oder einigen Menschen zusammen, sodass ich mich nicht allein fühle. Es fällt mir leicht, mich an andere anzupassen. Ich übernehme gern die Interessen und Überzeugungen von Menschen, die ich für erfahrener, stärker oder klüger halte. In ihrer Gemeinschaft fühle ich mich wohler, als wenn ich alles selbstständig und allein meistern muss. Ich frage gern um Rat und lasse mir auch helfen. Beziehung und Gemeinschaft bieten mir Schutz und Geborgenheit. Dafür bin ich bereit, etwas für andere zu tun. Es macht mir nichts aus, unterlegen zu sein, denn der stärkere gibt mir Schutz und ich bin nicht allein. Ich brauche und erhoffe, dass jemand zuverlässig für mich da ist.	Manchmal wäre ich doch gern etwas selbstständiger und fähiger, mit dem Alleinsein zurechtzukommen. Denn so bin ich doch abhängig von anderen Menschen. Auch bekomme ich nicht so viel Wertschätzung für das was ich bin und kann. Andere fühlen sich mir überlegen. Sie scheinen mich weniger zu brauchen als ich sie. Deshalb investiere ich viel mehr in die Beziehung, damit sie mir nicht verloren geht. Ich bin zwar bequem für den anderen aber nicht spannend und attraktiv. Meine Anhänglichkeit macht mich vielleicht zum Anhängsel, aber interessierte Zuwendung erfahren andere. Ich habe Angst vor Trennung, Verlassen Werden und Alleinsein. Deshalb vermeide ich Selbständigkeit
ZW: Gewissenhaft (Ich erledige meine Aufgaben tadellos) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich bin ein gewissenhafter Mensch. Meine Aufgaben und Pflichten erfülle ich so, dass es keine Beschwerden geben kann. Es ist mir wichtig, keine Fehler zu machen. Lieber arbeite ich etwas gründlicher, als es eigentlich sein muss. Wenn meine Arbeit fehlerfrei oder sogar perfekt ist, habe ich ein Gefühl der Genugtuung. Es ist mir ein Anliegen, dass alles bestmöglich erledigt worden ist. Andernfalls bleibe ich angespannt und unruhig, bis ich es doch geschafft habe. Andere schätzen meine Gewissenhaftigkeit. Man kann sich auf mich verlassen. Dafür fällt es mir leicht, auf Vergnügungen und geselliges Beisammensein zu verzichten. Ich erwarte von anderen, dass sie auch gewissenhaft und zuverlässig sind und zeige das auch. In meinem Wunsch nach Perfektem steckt auch ein Ehrgeiz und eine gute Portion Leistungsorientierung. Ich brauche das zuverlässige Gefühl, alles richtig gemacht zu haben. Ich habe Angst vor Fehlern und der kritischen oder strafenden Reaktion anderer. Deshalb vermeide oder verhindere ich so gut es geht Fehler oder unvollständige oder unperfekte Arbeit das bezieht sich auch auf mein Privatleben.	Manchmal macht mich meine Gewissenhaftigkeit unfrei. Ich würde schon gern manchmal „Fünfe grad sein lassen“. Ich kann aber nicht anders. Halbfertige Arbeiten liegen zu lassen könnte ich nicht ertragen. Manche machen nur halb so viel wie ich und es reicht auch. Mein Aufwand ist wohl manchmal unangemessen hoch. Es gibt im Leben Jahr auch etwas anderes als Pflichterfüllung. Einfach genießen – das wäre manchmal schön. Ich gehe manchmal anderen mit meiner Gewissenhaftigkeit auf die Nerven. Da bin ich anders und zwar nicht sehr beliebt. Die anderen würden es mehr mögen, wenn ich mit Ihnen mehr ausgelassen sein könnte. „Lasst das doch jetzt mal bleiben und kommt zu uns“. Meine Leistungsorientierung bringt mir zwar Erfolge, ist aber in der Gemeinschaft etwas Ungemütliches. Ich muss aber mindestens 100-prozentig sein. Am liebsten perfekt. Sonst bleibt meine Anspannung und Angst vor Fehlern und davor, für meine Fehler zur Rechenschaft gezogen zu werden. Mein hoher Anspruch, immer perfekt zu sein, birgt auch ein großes Risiko, denn so einen hohen Anspruch immer zu erfüllen kostet viel Kraft, die an anderer Stelle fehlt, und es liegt in der Natur der Dinge, nicht immer perfekt sein zu können – das führt dann zu Frustration.
PA: kritisch-wehrhaft (ich leiste innerlich Widerstand) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht	Ich bin nicht immer so. Aber ich merke ziemlich schnell, wenn jemand über mich bestimmen will und mir etwas aufdrängen will, wovon ich nicht überzeugt bin. Ich muss natürlich mit meinem Vorgesetzten zusammenarbeiten. Ich kann es mir nicht leisten, mit ihm dauernd zu streiten. Aber ich muss mir auch nicht alles gefallen lassen. Wenn er so wenig auf mich eingeht, dann	Vielleicht wäre es besser, ich würde jedes Mal offen sagen was mir nicht passt. Oder ich würde versuchen einverstanden zu sein, mit dem was er möchte. Aber ich habe halt eine zweifache Angst: einerseits Angst vor eskalierenden Streit, andererseits Angst, dass der andere meine Grenzen überschreitet. In diesem Dilemma kann ich weder eine gute kooperative Beziehung herstellen, noch eine

Serge Sulz 18.2.2018

1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	mache ich notgedrungen, was er will. Aber nicht mit Begeisterung und Übereifer, sondern so, dass er mich nicht kritisieren kann. Ich bin dann aber nicht gut auf ihn zu sprechen. Das sage ich aber nur in kleinen Kreis von Vertrauten. Da kann ich schon ziemlich schimpfen und Luft rauslassen. Ich brauche einerseits, dass andere meine Grenzen respektieren und nicht ohne meine Zustimmung etwas von mir verlangen. Ich brauche andererseits, dass Frieden im Haus bleibt und wir einigermaßen miteinander zurechtkommen.	klare Gegnerschaft entstehen lassen mit offenem Schlagabtausch, der schließlich Klarheit schafft. Ich weiß, dass meine Haltung auf Dauer nicht gut für unsere Beziehung ist. Er hat das Gefühl, dass ich nicht auf seiner Seite bin und ihn unterstütze, sondern dass ich nur halbherzig mitarbeite. Aber es wäre doch auch seine Aufgabe, auf mich und meine Bedürfnisse einzugehen. Warum soll ich den ersten Schritt machen?
HI: Gesellig (Ich bin gesellig, hole mir Beachtung) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich weiß, wie man Leute für sich gewinnt. Ich gehe offen und freudig auf andere zu. Ich spreche andere an. Ich führe mit anderen ein unterhaltsames Gespräch. Ich wecke das Interesse der anderen. Sie hören mir gern zu. Und ich zeige auch Interesse an dem was andere berichten. Bei Erzählungen ist es nicht so wichtig, dass sie genau sind. Sie müssen unterhaltsam und spannend sein. Und das kann ich. Dazu muss man manchmal ein bisschen übertreiben. Auch Gefühle etwas intensiver ausdrücken, sodass der andere beeindruckt ist. Im Mittelpunkt der Beachtung anderer fühle ich mich wohl. Das ist es was mir gut tut und was ich brauche.	Für mich wäre es unerträglich, ein unbeachtetes Mauerblümchen zu sein. Neben meiner Fähigkeit mir Beachtung zu holen, habe ich auf die Fähigkeit schnell zu merken, wenn mir diese verloren geht. Da bin ich empfindlich. Dann übertreibe ich mehr – was Gefühle angeht und was Geschichten angeht. Das kann anderen dann zu viel werden und ich erreiche damit das Gegenteil von dem, was ich brauche. Da kann dann ein Teufelskreis entstehen, aus dem ich ohne ein schmerzliches Gefühl des Unglücks nicht herauskomme. Erst später beruhige ich mich wieder und merke, dass es nicht so schlimm war und ich mich nicht hätte so sehr aufregen müssen. Aber ich neige dazu, dem anderen weh zu tun, wenn er mich missachtet hat.
SC: Einzelgänger (Ich bin Einzelgänger und nicht emotional) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich bin kein Einzelgänger, der anderen Menschen aus dem Weg geht. Ich komme gut mit anderen Menschen zurecht und bin kein Kauz. Aber ich bin unabhängig von anderen Menschen und brauche sie nicht wirklich. Ich fühle mich wohl, wenn ich allein etwas unternehme. Ich gehe keine nahen intensiven Beziehungen ein. Da würde ich mich eingeengt fühlen. Und ich mag auch nicht die großen Gefühle. Denen gehe ich aus dem Weg. Ich brauche nicht viele Freunde – einer reicht mir. Ich kann in einem vollen Lokal allein an einem Tisch sitzen und mich dabei wohl fühlen. Unter Leuten und doch für mich. Später werde ich wohl Familie – Frau und Kinder – haben wollen. Jetzt vermisse ich es nicht. Ich brauche Schutz vor zu viel Nähe und Beziehung. Ich brauche Raum für mich allein.	Auch wenn ich mich allein am wohlsten fühle, ist doch eine gewisse Sehnsucht nach Beziehung da. Aber ich halte Beziehungen von mir fern, ebenso wie ich intensive Gefühle fernhalte. Es lebt sich einerseits ganz gut so, aber ich merke, dass andere Menschen wohl durch ihre Beziehungen ein erfülltes Leben haben. Das kann einerseits so bleiben, weil ich mich ja nicht unwohl fühle. Andererseits wäre ein reicheres Leben vielleicht doch schöner. Ich habe ihm Angst vor zu viel Nähe in einer Beziehung und ich habe Angst vor intensiven Gefühlen, mit denen ich nicht umgehen könnte. Das ist eventuell der Grund, warum ich lieber für mich bleibe.
NA: Bester (Ich will Bester sein, will Wertschätzung) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu?	Ich bin richtig gut. Bin eigentlich sehr gut. Einer der besten. Ich will Bester sein. Da stecke ich meine Energie rein und schaffe es auch. Ich bin so weit gekommen, dass ich etwas Außergewöhnliches kann und bin. Das muss andere einfach beeindrucken, so dass sie mich bewundern. Wenn ich etwas	Leider kann ich mich nicht auf meinen Lorbeeren ausruhen. Ich muss mich anstrengen, um an der Spitze zu bleiben. Ich muss aufpassen, ob mich jemand überholt und übertrumpft. Da hilft es mir, dass ich sensibel auf Kritik reagiere. Allerdings macht mich schon kleine Kritik richtig fertig. Ich bin dann

Serge Sulz 18.2.2018

0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	anpacke, wird etwas Besonderes daraus. Es gibt nur wenige Menschen mit so viel Begabung und Befähigung wie mich. Die meisten Menschen sind nicht zu solchen Leistungen fähig wie ich. Sie bleiben weit hinter mir zurück. Ich steche aus der großen Masse heraus. Ich kann ohne Übertreibung sagen, dass ich einmalig bin. Ich brauche für meinen Selbstwert das Gefühl großartig zu sein, das ich durch die Bewunderung anderer Menschen erhalte.	sehr gekränkt. Das lässt mich lange nicht los. Da muss ich wieder ein Triumph einfahren, als Gegengewicht. Als Beweis, dass ich doch nicht nur Durchschnitt bin. Mittelmaß zu sein, würde ich nicht aushalten. Das würde mein Selbstwertgefühl zerstören. Ich habe Angst davor, durch Mittelmäßigkeit ins Nichts abzustürzen, kein bisschen Selbstwert mehr zu haben, weil niemand mir mehr Wertschätzung gibt, niemand nicht mehr bewundert.
El: Emotional (Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Meine Emotionen lassen mich die Welt, die Menschen und mich sehr intensiv erleben. Ich spüre sehr viel, erspüre was bei meinem Gegenüber abläuft, erkenne deshalb wie andere Menschen zu mir stehen. Und dies oft lange bevor die anderen verstanden haben, um was es Ihnen oder mir geht. Ich kann eine sehr schöne und nahe Beziehung herstellen. Eine Beziehung kommt, die mir und dem anderen sehr guttut. In sehr kurzer Zeit. Sodass wir nicht selten das gleiche fühlen und wollen. Anfangs fühle ich mich in der Beziehung so gut aufgehoben, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, wieder verlassen zu werden. Ich brauche und erhoffe einen Menschen, der mich niemals verlässt.	Leider werden meine Beziehungen nach viel zu kurzer Zeit instabil. Ich bekomme dann Angst vor verlassen werden und reagiere so panisch, dass meine Bezugsperson das eines Tages nicht mehr aushält. Mein Kampf gegen das Verlassenwerden wird zu einem Kampf gegen meine Bezugsperson, zumindest fasst diese das so auf, weil ich so wütend werde. Ich kann meine Gefühle nicht im Zaum halten und reagiere oft kopflos. Meine Angst vor Verlassenwerden und Alleinsein führt vielleicht dazu, dass es wirklich geschieht. Manchmal trenne ich mich, um dem Verlassenwerden vorzuzukommen.
PR: Misstrauisch (Ich vertraue nicht) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Weshalb sollte ich anderen Menschen Vertrauen? Irgendwann passiert es doch, dass jemand dem ich vertraut habe, sich gegen mich wendet oder mir schadet. Also rechne ich bei jedem Menschen damit, dass er etwas tun wird, was Vertrauensbruch ist. Ich bin gewappnet. Menschen sind so. Ich lasse mir nicht einreden, dass ich diesmal wirklich vertrauen könne. Weil ich so wachsam bin, merke ich sehr schnell, dass hinter dem Verhalten meines Gegenübers eine Gemeinheit, eine Verlogenheit, ein Betrug oder ein Angriff steckt. Ich brauche absolute Sicherheit, rechtzeitig eine Feindseligkeit entdecken zu können.	Ich bedaure, dass es keine vertrauenswürdigen Menschen gibt. Und dass ich unentwegt auf der Hut sein muss. Wie soll ich da in Ruhe und Frieden leben können, wenn Menschen so sind? Leider habe ich keinen Anlass, eine gute Beziehung entstehen zu lassen. Ich leide darunter, dass es nur Menschen gibt, die mein Vertrauen missbrauchen würden. Dadurch bleibe ich vorsichtshalber für mich. Ich habe Angst davor, dass ich doch jemandem vertraue und dieser dann mein Vertrauen bricht.
Funktionale Züge:		
stark und selbständig (Ich bin stark und brauche keine Hilfe) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich habe in vieler Hinsicht Kompetenzen und eine ganz gute Lebenstüchtigkeit entwickelt. Ich bin zufrieden damit, wie mir vieles gelingt, sei es beruflich oder in meinen privaten Beziehungen. Ich kann gut mit Menschen umgehen und meisterte auch schwierige Situationen. Es ist mir wichtig, nicht schwach zu sein und noch wichtiger, keine Schwächen zu zeigen. Ich möchte nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein. Ich lasse mir nicht gern helfen. Ich gebe mich möglichst nicht in die Hände anderer, die mir Unterstützung geben wollen. Ich fühle mich	Wenn ich immer der Stärkere bin, wird unsere Beziehung ja doch einseitig. Immer bin ich derjenige, der die Verantwortung übernimmt. Eigentlich würde ich auch gerne mal schwach sein dürfen, sodass jemand auf eine gute Weise für mich sorgt und ich mich getragen fühle. Aber ich schaffe es einfach nicht, Schwäche zu zeigen und um Hilfe zu bitten. Ich schaffe es nicht einmal, mir selbst einzugestehen, dass ich jetzt jemand brauche, der für mich da ist. Erst wenn ich quasi am Boden liege und nicht mehr aufstehen kann,

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

	stark, wenn ich anderen helfen kann. Ich brauche Selbstständigkeit.	geht das. So viel Angst habe ich davor, schwach zu sein und Hilfe zu brauchen.
Vorausschauend (Ich behalte die Kontrolle) Wie sehr treffen die nebenstehenden Beschreibungen auf Sie zu? 0 = nicht 1 = etwas 2 = deutlich 3 = sehr	Ich fühle mich richtig gut, wenn ich alles im Griff habe. Ich passe gut auf, dass sie die Kontrolle über das habe, was gerade geschieht. Wenn mir das gelingt, fühle ich mich souverän. Ich kann gut voraussehen, was passieren könnte. Deshalb kann ich Eventualitäten in meine Planungen einbeziehen. Da gehe ich auf Nummer sicher. Dazu gehört auch, dass ich andere Menschen gut einschätzen kann und weiß, wie sie reagieren werden. Ich überlasse nichts dem Zufall. Ich brauche die Gewissheit, dass nichts Unvorhersehbares passieren wird, sodass ich die Kontrolle verliere. Das gilt auch für mich selbst. Ich habe mich im Griff. Ich tue nichts Unkontrolliertes.	Andere können so spontan sein, den Lauf der Dinge dem Zufall überlassen und es passiert ihnen nichts. Ich würde das nicht aushalten. Wenn ich Gefahr laufe, die Kontrolle zu verlieren, bekomme ich große Angst. Manchmal so, dass ich nicht mehr klar denken kann und dadurch schon die Kontrolle verliere. Meine Angst vor Kontrollverlust scheint mich doch sehr zu beherrschen sodass ich mir viele Freiheiten nicht nehmen kann. Ich kann auch nicht ausgelassen mit anderen sein, ohne einen Rest von Kontrolle zu bewahren.

Von diesen Beschreibungen passte

Am besten: (beim Fragebogen war es:.....)

Am zweitbesten: (beim Fragebogen war es:.....)

Am drittbesten: (beim Fragebogen war es:.....)

Ob das obige Fragebogenergebnis Ihrem Selbstbild entspricht, können Sie durch obigen Vergleich erkennen.

Sprechen wir über mögliche Diskrepanzen und behalten diejenigen in Erinnerung, die wir am Schluss für die passendsten gehalten haben (bitte einkreisen).

Nachbesprechung Persönlichkeitsstil bzw. dysfunktionale Persönlichkeitszüge:

Ihre drei wichtigsten Persönlichkeitsstile bzw. Persönlichkeitszüge sind also, sowie und Beginnen wir mit Ihrem wichtigsten Persönlichkeitszug.

In welchen Situationen erleben Sie sich so bzw. handeln Sie so?

Welchen Menschen gegenüber?

In welchen Situationen ist das nicht der Fall?

Um was geht es da? Was ist Ihnen wichtig? Was ist Ihrem Gegenüber wichtig?

Berichten Sie ein bisschen über die charakteristischen Situationen, wie Sie diese erleben.

Welches Gefühl haben Sie vor, zu Beginn, während und nach diesen Situationen?

Wir können gern eine Imagination zu Hilfe nehmen, indem Sie sich den Ablauf vor Ihrem inneren Auge vorstellen:

Vorher:, ausgelöst durch

Zu Beginn:, ausgelöst durch

Während:, ausgelöst durch

Danach:, ausgelöst durch

Heute, wenn Sie sich daran erinnern?

Jetzt können wir uns bewusst machen, zu welchem Verhalten das jeweilige Gefühl führt:

.....

Sie werden feststellen, dass Ihre Gefühle dazu führen, dass Ihr Erleben und Verhalten Ihrem wichtigsten Persönlichkeitszug entspricht.

Es kommt allerdings noch ein weiterer Aspekt hinzu. Denn Sie vermeiden dadurch solche (primären) Gefühle, die Menschen haben, die diese Situation erfolgreich meistern. Welche Gefühle hätten dazu geführt, dass Sie sich möglichst kompetent verhalten und erleben?

.....

Sie ersetzen hilfreiche primäre Gefühle durch obige sekundären (kurzfristig nützlichen) Gefühle.

Sie können zusammenfassen: In der Situation entsteht bei mir das Gefühl und ich reagiere (entsprechend meinem dysfunktionalen Persönlichkeitszug) so:

.....

Wir nennen diese Verhaltensformel „persönliche Verhaltenssignatur“ (nach Walter Mischel).

Nun können wir wie bei den bisherigen Nachbesprechungen dazu übergehen, zu erkunden, unter welchen Umständen Sie sich so kompetent und frei verhalten könnten wie in den vielen anderen Situationen, in denen Ihnen das ohnehin gelingt.

Was bräuchten Sie, damit nicht diese Gefühle entstehen?

Dann brauchen Sie jemanden, der Ihnen hilft, dass Sie sich frei und selbstbewusst verhalten können. Was für ein Mensch wäre dazu in der Lage und bereit gewesen? Oder es hätte ihm gar Freude bereitet, Ihnen beizustehen? Gab es so jemanden? Wenn nicht, können wir ihn erfinden. Was für ein Mensch hätte das sein müssen?

Wir können jetzt kurz phantasieren, wie sich das anfühlen würde, wenn Sie diesen Begleiter dabei hätten. Dazu können Sie wieder die Augen schließen, sich in dieser oder einer ähnlichen Situation erleben (....) und jetzt kommt dieser Mensch und ist an Ihrer Seite. Spüren Sie diese Unterstützung. Er sorgt dafür, dass Sie erreichen, was Sie wollen, dass andere gern auf Ihren Wunsch eingehen und nicht nachtragend sind. Erzählen mir, was gerade da ist – Situation, Ihr Körper, Ihr Gefühl). Nachdem Sie noch etwas nachgespürt haben und so weit sind, können Sie die Augen öffnen und wir können darüber sprechen.

Zwischenergebnis zu heutigen Persönlichkeitsstilen bzw. Persönlichkeitszügen:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.5 Dysfunktionale Überlebensregel

(Nach Ausfüllen von VDS27, VDS28 und VDS30)

Ohne es uns bewusst zu machen, sorgt unsere Psyche autonom für eine Regelung unseres zwischenmenschlichen Überlebens. So wie im körperlichen Bereich dies ohne unser Zutun die Atmung und der Blutkreislauf machen. Das "Selbstbild" sagt, was ich brauche, was ich kann, was ich nicht kann und was für mich bedrohlich wäre. Das "Weltbild" sagt, was die Welt (das sind in der frühen Kindheit zunächst meine Eltern) mir geben kann, was ich tun muss, damit sie es mir gibt. Das Weltbild sagt mir auch, was in dieser Welt sehr rar und deshalb sehr kostbar ist. Und welche Gefahren und Bedrohungen in dieser Welt (zunächst die Eltern) lauern, was ich auf keinen Fall tun darf, wenn ich das Eintreten dieser Bedrohungen verhindern will. Kurzum - mein Weltbild ist die Summe meiner Erwartungen, wie sich Menschen mir gegenüber verhalten werden, je nachdem wie ich mich verhalte.

Wenn ich mein "Selbstbild" und mein "Weltbild" in einen logischen Zusammenhang bringe, so entsteht daraus eine Verhaltensregel, die bei sehr zentralen Bedürfnissen und sehr zentralen Bedrohungen zu meiner "Überlebensregel" wird.

Der Satzbau ist:

Nur wenn ich immer (Gebot, z. B. ängstlich zurückhaltend bin)

Und wenn ich nie (Verbot, z. B. ärgerlich wehrhaft bin)

Bewahre ich (Befriedigung meines Grundbedürfnisses, z. B. Gemochtwerden)

Und verhindere (Bedrohung durch meine Grundform der Angst, z. B. Ablehnung)

2.3.5.1 Wir beginnen mit der ersten Zeile Ihrer Überlebensregel.

- Der Satz beginnt mit dem Gebot
- „**Nur wenn ich immer**“ .
- Die gestrichelten Lücken in dieser ersten Zeile füllen wir mit Begriffen aus dem Persönlichkeitsfragebogen VDS30 aus. Er enthält 9 Persönlichkeitsstile, zu denen Sie je 10 Fragen beantwortet haben.
- Wenn Sie es genau nehmen wollen, zählen Sie die Punkte je Persönlichkeitsskala zusammen und nehmen Sie den Persönlichkeitsstil mit der höchsten Punktzahl. Sie können aber auch zusätzlich nach Ihrem Gefühl vorgehen und so die beiden wichtigsten Eigenschaften auswählen. Zum Beispiel:
- „**Nur wenn ich mich IMMER** ängstlich zurückhalte“

Sie können zuerst noch einmal auf Ihr Persönlichkeitsprofil blicken (Abb. 9).

2.3.5.1.1 Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten

Eine weitere Orientierungshilfe sind neun persönlichkeitspezifische Überlebensregeln (in der gleichen Reihenfolge wie oben). Lesen Sie diese durch und geben Sie an, wie sehr die jeweilige Überlebensregel auf Sie zutrifft. (0 = nicht, 1 = etwas, 2 = deutlich, 3 = sehr).

1. **Nur wenn ich immer** darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, **bewahre ich** mir die Chance auf Zuneigung, Sympathie und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

2. **Nur wenn ich immer** gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, **und niemals** eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, **bewahre ich mir** den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit **und verhindere**, verlassen zu werden und allein zu sein.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

3. **Nur wenn ich immer** den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Pflichterfüllung überprüfe **und niemals** ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, **bewahre ich** Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns **und verhindere** ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden anzurichten und dafür zur Rechenschaft gezogen zu werden.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

4. **Nur wenn ich immer** in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** sowohl offene Auseinandersetzung und Ablehnung als auch Verlust von Selbstbestimmung.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

5. **Nur wenn ich immer** meine Gefühle und Erzählungen wirkungsvoll ausdrücke **und niemals** unbemerkt bleibe, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit und Interesse anderer und dadurch Einwirken auf andere **und verhindere** Enttäuschung, Missbrauch und Ignoriertwerden.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

6. **Nur wenn ich immer** emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lassen, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** ausreichend Abstand von Gefühlen und Beziehungen und **verhindere**, dass ich mich durch Gefühle in Beziehungen verstricke.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

7. **Nur wenn ich immer** (fast) Bester bin, großartig bin und es schaffe, dass die Welt dies bestätigt und mich bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** Wertschätzung und damit auch Zuneigung **und verhindere**, dass ich zu einem Nichts werde und unbedeutend und wertlos bin.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

8. **Nur wenn ich immer** ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Anlaß zur Trennung nehme **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

9. **Nur wenn ich immer** das Schlimmste von meinem Gegenüber erwarte und misstrauisch bleibe und **wenn ich niemals** unvoreingenommen und vertrauensvoll bin, **bewahre ich** mir Wachsamkeit und Kontrolle **und verhindere** es Vertrauensbruch und Angriffen ausgeliefert zu sein.

0 = trifft nicht zu 1= trifft etwas zu 2 = trifft deutlich zu 3 = trifft völlig zu

Ergebnis: Am besten passte Überlebensregel Nr., am zweitbesten passte Überlebensregel Nr. Und am drittbesten passte Nr. ...

Es kann sein, dass eine der Formulierungen von Tabelle 3 in allen vier Teilsätzen genau auf Sie zutrifft. Dann haben Sie jetzt schon Ihre vollständige Überlebensregel gefunden. Wenn nur einer oder zwei Teilsätze sehr gut zutrafen, dann übernehmen Sie diese für Ihre eigen Überlebensregel:

.....

.....

2.3.5.1.2 Checkliste häufiger Gebote der Überlebensregel

Ein anderer – verhaltens- und erlebensnäherer Weg der Formulierung des ersten Teilsatzes der dysfunktionalen Überlebensregel ist die Benutzung der „Checkliste häufiger GEBOTE“. Diese können Sie jetzt ausfüllen:

Checkliste Gebote der Überlebensregel „Nur wenn ich IMMER ...“

Bitte kreuzen die auf Sie zutreffenden Kategorien an schreiben Sie vor die Wichtigste eine große 1 und vor die zweitwichtigste eine große 2. Dazu unterstreichen sie diejenigen Einzelaussagen, die zu Ihnen gehören – die Sie gut von sich kennen.

() **BINDUNG** Nur wenn ich immer für eine stabile Bindung und Beziehung Sorge, indem ich ...

eine stabile Bindung zu mir wichtigen Menschen herstelle, dafür Sorge, dass mir ein Mensch erhalten bleibt, in die Beziehung investiere, damit sie stabil ist, Selbstinteressen hintanstelle, dafür Sorge, dass meine Bezugsperson sich mit mir wohl fühlt.

() **ANPASSUNG:** Nur wenn ich mich immer anpasse, indem ich ...

mache, was andere von mir wollen, andere an erste Stelle setze, Bedürfnisse anderer erfülle, es allen Recht mache, leise und unauffällig bin, freundlich bin, meine Anliegen zurückstelle, alles akzeptiere, umgänglich bin

() **UNTERORDNEN** Nur wenn ich mich immer unterordnen, indem ich ...

gehorsam bin, brav bin, mache was andere von mir wollen, Regeln anderer unterordne, versuche Ärger zu schlucken.

() **HARMONIE** Nur wenn ich immer für Harmonie Sorge, indem ich ..

dafür Sorge, dass wir uns alle mögen, wir uns vertragen, einverstanden miteinander sind, keinen Streit anfangen, Streit schlichte, mich rasch versöhne, nicht nachtragend bin.

() **GEBEN-HELFEN** Nur wenn ich anderen gebe oder helfe, z. B. ...

viel gebe, z. B. Geborgenheit, für alle anderen da bin, hilfsbereit bin, Hilfestellung gebe, mich um andere kümmere, für andere da bin, mich für andere verausgabe, anderen geben, was ich mir selbst wünsche.

() **ZURÜCKHALTUNG** Nur wenn ich mich immer zurückhalte, indem ich ...

mich zurücknehme, sehr vorsichtig bin im Kontakt mit anderen Menschen, genau überlege, bevor ich etwas sage, lieber nichts sage, leise und unauffällig bin, meinen Ärger nicht offen zeige, meine wahren Gefühle kaum zeige, nicht viel von mir erzähle, mich nicht gleich öffne, selbstunsicher verhalte, von der Ablehnung durch andere ausgehe, mir wenig zutraue, nie aus der Rolle falle.

() **PERFEKTION** Nur wenn ich immer Perfektion anstrebe, indem ich ...

alles perfekt mache, keinen Fehler mache, nichts Halbfertiges liegen lasse, prüfe, ob es auch wirklich perfekt ist, andere ermahne, keine Fehler zu machen, andere auf Fehler hinweise.

() **PFLICHTERFÜLLUNG** Nur wenn ich immer meine Pflichten erfülle, indem ich ...

pflichtbewusst bin, Pflichten erfülle, nicht aufhöre, bevor eine Pflicht erfüllt ist, nichts unerledigt lasse, erst die Arbeit dann das Vergnügen.

() INNERLICH OPPONIEREN Nur wenn ich immer innerlich opponiere, indem ich ...

auch wenn andere stärker sind, mir nichts gefallen lasse, zumindest innerlich opponiere, dadurch meinen eigenen Standpunkt bewahre, dem anderen nicht zu leicht mache.

() EGOISMUS Nur wenn ich immer egoistisch für mich eintrete, indem ich ...

meine Interessen durchsetze, dafür Sorge, dass ich nicht zu kurz komme, ruhig mal das bessere Stück ergattere, andere in ihre Grenzen weise, anderen nur so viel gebe wie nötig.

() AUFMERKSAMKEIT HOLEN Nur wenn ich mir immer Aufmerksamkeit hole, indem ich ...

dafür Sorge, dass andere sich mir zuwenden, mir zuhören und interessant finden, was ich sage, beachtenswert finden wie ich bin und ich mir Aufmerksamkeit verschaffe.

() VERANTWORTUNG Nur wenn ich immer die Verantwortung trage, indem ich ...

die Verantwortung übernehme, nach dem Rechten sehe, schaue, dass alles gut läuft, mich nicht darauf verlasse, dass andere mitdenken, lieber selbst anpacke, als mich auf andere zu verlassen.

() KONTROLLE Nur wenn ich immer die Kontrolle bewahre, z. B. ...

kontrolliere, darauf achte, dass ich alles im Blick habe, die Zügel in meiner Hand lasse, wachsam darauf achte und rechtzeitig erkenne, wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht.

() LEISTUNG Nur wenn ich immer viel leiste, indem ich ...

mit vollem Einsatz sehr gute Leistungen erbringe, sehr gute Arbeit mache, Aufgaben ehrgeizig anpacke, besser sein will als Konkurrenten.

() SELBSTÄNDIGKEIT Nur wenn ich immer selbständig bin, indem ich ...

möglichst alles selbst mache, andere nicht brauche, eigene Entscheidungen treffe, eigene Wege gehe, so viel wie möglich selbst kann, unabhängig bin von anderen.

() STARK SEIN Nur wenn ich immer stark bin, indem ich ...

kraftvoll, stark und kompetent handle, keine Hilfe brauche, Schwächen ignoriere, ausdauernd bin, Stärke ausstrahle.

Nun können Sie prüfen, ob die ausgewählte Handlung in Ihrem Umgang mit anderen und mit sich selbst einen großen Raum einnimmt, d.h. dass Sie in schwierigen Momenten sehr häufig so reagieren oder so reagieren müssen und es Ihnen sehr schwerfällt, anders zu handeln. Dann beginnt Ihre Überlebensregel mit dem ersten Teilsatz:

Nur wenn ich immer

2.3.5.2 Der zweite Teilsatz der Überlebensregel „Und wenn ich NIE ...“

Die zweite Zeile Ihrer Überlebensregel heißt so:

- „Und wenn ich NIE Ärger zeige und NIE“
- A) Schreiben Sie als Erstes: „Nie Ärger zeige“ – es sei denn Sie tun das meist reichlich.

2.3.5.2.1 Erste Variante der Formulierung des Verbots „Und wenn ich NIE ...“

Am einfachsten und schnellsten kommen wir zum Verbot der dysfunktionalen Überlebensregel, wenn wir das Gegenteil wichtigsten dysfunktionalen Persönlichkeitszug (wichtigste Skala) von Abb. 9 einsetzen.

Prüfen Sie, ob das Gegenteil Ihres wichtigsten dysfunktionalen Persönlichkeitszugs (wichtigste Skala) als Verbot „Wenn ich NIE ...“ passend ist (letzte Spalte):

<u>Nur wenn ich IMMER so bin bzw. mich so verhalte:</u>		<u>Und wenn ich NIE</u>
Skala 1: selbstunsicher	Ängstlich zurückhaltend	Ärger zeige und:
Skala 2: dependent	Mich ganz am anderen ausrichten	durchsetzend
Skala 3: zwanghaft	Genau, perfekt, leistungsorientiert	selbständig
Skala 4: passiv-aggressiv	Nicht offen opponieren	spontan
Skala 5: histrionisch	Im Mittelpunkt, affektiv expressiv	offen konfliktfreudig
Skala 6: schizoid	Lieber allein, nicht einlassen	unauffällig
Skala 7: narzisstisch	Besser sein wollen, nicht verlieren	bezogen, emotional
Skala 8: emotional instabil	Stark mit Gefühlen reagieren	durchschnittlich
		gelassen, sicher

- Falls ja setzen Sie jetzt das Gegenteil Ihres wichtigsten Persönlichkeitszugs rein. Zum Beispiel:
- „Und wenn ich NIE Ärger zeige und mich NIE *durchsetze*“
- Das Verbot meiner dysfunktionalen Überlebensregel heißt:

Und wenn ich NIE

2.3.5.2.2 Zweite Variante der Formulierung des Verbots „Und wenn ich NIE ...“ mit der Checkliste häufiger Verbote

Analog zur Formulierung des ersten Teilsatzes können wir bei der Formulierung des zweiten Teilsatzes eine „Checkliste häufiger Verbote der Überlebensregel“ als Ideenlieferant zu Hilfe nehmen.

Checkliste VERBOTE der Überlebensregel „Und wenn ich NIE ...“

Bitte kreuzen die auf Sie zutreffenden Kategorien an schreiben Sie vor die Wichtigste eine große 1 und vor die zweitwichtigste eine große 2. Dazu unterstreichen sie diejenigen Einzelaussagen, die zu Ihnen gehören – die Sie gut von sich kennen.

☐ **SICH ZEIGEN**

mich zeige, meine Sorgen berichte, Gefühle zeige (z. B. Wut, Traurigkeit, Freude), mich verletzlich zeige

☐ **AUF ANDERE ZUGEHEN**

mich freundliche annähere, andere anspreche, mit anderen ein nettes Gespräch beginne

☐ **BEDÜRFNIS AUSSPRECHEN**

mein Bedürfnis ausspreche, zeige, dass ich den anderen brauche, um Verständnis bitte, um Unterstützung bitte, um Hilfe bitte, Bedürfnis nach Nähe zeige

☐ **OHNE KONTROLLE SPONTAN SEIN**

spontan bin, Kontrolle verliere, auffalle, aus dem Rahmen falle, explodierte, loslasse, aus Wut schreie, aus der Reihe tanze

☐ **EIGENE INTERESSEN VERTRETEN**

Forderungen stelle, nein sage, Anliegen durchsetze, für meine eigenen Interessen einstehe, selbst bestimme, eigene Ziele verfolge

☐ **NÄHE ZULASSEN**

Nähe zulasse, weich bin, nachgiebig bin, andere an mich heranlasse

☐ **WEHREN ODER ANGREIFEN**

jemanden ablehne, Konflikte provoziere, widerspreche, frech und aufsässig bin, feindselig bin, Kritik offen äußere

☐ **ANDEREN WEHTUN**

andere enttäusche, Grenzen anderer verletze, keine Rücksicht nehme, benachteilige

☐ **ÖFFENTLICH FEHLER MACHEN**

tue, was blöd wirken kann, versage, Fehler mache, Schwächen zeige

☐ **VERTRAUEN**

mich auf jemand verlasse, blind vertraue

☐ **RISIKO EINGEHEN**

in Situationen mit mehreren Personen begebe, etwas riskiere

Nun können Sie prüfen, ob die ausgewählte Handlung in Ihrem Umgang mit anderen und mit sich selbst einen großen Raum einnimmt, d.h. dass Sie in schwierigen Momenten sehr häufig so reagieren oder so reagieren müssen und es Ihnen sehr schwerfällt, anders zu handeln. Dann ist der zweite Teilsatz Ihrer Überlebensregel:

Und wenn ich NIE

2.3.5.3 Es folgt der dritte Teilsatz der Überlebensregel

Der dritte Teilsatz nennt die zentralen Bedürfnisse:

„Bewahre ich mir die Befriedigung von
..... und von“

Nehmen Sie dazu den Bedürfnisfragebogen VDS27 zur Hand.

Hier sehen Sie drei Gruppen von **Bedürfnissen**:

Zugehörigkeitsbedürfnisse (1 bis 7)

Autonomie- oder Selbstbedürfnisse (8 bis 14)

Homöostasebedürfnisse (15 bis 21).

Welches sind die beiden wichtigsten von allen (1-14 und H1 bis H7)? Tragen Sie diese ein,

z. B. „Bewahre ich mir die Befriedigung von

Willkommensein und Missbrauchsfreiheit“

2.3.5.4 Und zuletzt der vierte Teilsatz der Überlebensregel

Der vierte Teilsatz nennt die zentralen Ängste:

„Und ich verhindere die Angst vor
..... und vor“

Nehmen Sie dazu den Angst-Fragebogen VDS28 zur Hand.

Hier sehen Sie sieben **Ängste**: *Vernichtung, Trennung, Kontrolle über mich verlieren, Kontrolle über andere verlieren, Liebe verlieren, Gegenaggression, Hingabe.*

Welches sind die beiden wichtigsten Ängste? Tragen Sie diese ein, z. B.

„Und ich verhindere die Angst vor
Trennung und vor Verlust der Liebe.“

Meine bisherige
Überlebensregel

BEISPIEL



Nur wenn ich mich immer ängstlich zurückhalte
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)
und wenn ich niemals Ärger zeige und mich NIE wehre
bewahre ich mir Liebe und Zuneigung
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)
und verhindere Ablehnung und Liebesverlust

Meine Überlebensregel ist:

Nur wenn ich immer

(Gebot, z. B. ängstlich zurückhaltend bin)

Und wenn ich nie

(Verbot, z. B. ärgerlich wehrhaft bin)

Bewahre ich

(Befriedigung meines Grundbedürfnisses, z. B. Gemochtwerden)

Und verhindere

(Bedrohung durch meine Grundform der Angst, z. B. Ablehnung)

2.3.5.5 Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

Oft sind es nur sehr schwierige Situationen, in denen die Überlebensregel das Regiment übernimmt und ohne unser Zutun dafür sorgt, dass Gebote eingehalten und VERbote berücksichtigt werden, die aus unseren Kindheitstagen stammen. Für diese ganz besonderen Situationen, die allerdings besonder wichtig sind, können wir uns folgende Fragen stellen (Tab. 4).

Um besser hinspüren zu können, können Sie sich vorstellen, Sie müssen sich ab jetzt zwei Wochen lang, genau das Gegenteil dessen tun, was Ihre Überlebensregel gebietet.

Tabelle 4: Einfluss der Überlebensregel auf die Beziehungs- und Lebensgestaltung (vergl. Hebing 2012).

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

		0 = nicht	1 = etwas	2 = mittel	3 = sehr
1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)?	0	1	2	3
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

2.3.5.7 Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln

Vertrag: Entgegen meiner Überlebensregel handeln

Die Vertragssituation ist:

Die Person/die Personen, die meine Gegenüber sein werden, sind:

.....

Ich möchte erreichen, dass

Bisher habe ich so gehandelt:

.....

Und bekam nicht, was ich brauche:

Mein neues Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:

.....

Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:

.....

Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:

.....

Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

Datum:

Unterschrift:

Wir können das kurz in einem Rollenspiel ausprobieren.

Es sollte eine sicher in der nächsten Woche auftretende Situation mit einer benannten Bezugsperson sein.
Die Situation sollte nur so schwierig sein, dass Sie sicher sind, dass Sie es schaffen.

D.h. dass jede Woche mindestens einmal entgegen der Überlebensregel gehandelt wird.

In einer Situation, die sicher auftreten wird.

Wir können durch Handschlag den Vertrag besiegeln.

Zwischenergebnis zur **dysfunktionalen Überlebensregel**:

Das neue Handeln hat gezeigt, dass die Vorhersage der Überlebensregel oft nicht zutrifft.

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.6 Symptombildung, -aufrechterhaltung und die Reaktionskette zum Symptom

Unsere Symptomanalyse besteht aus drei Abschnitten:

1. Die das Symptom auslösende Lebenssituation (Situationsanalyse)
2. Die Reaktionskette zum Symptom (Verhaltensanalyse)
3. Die das Symptom aufrechterhaltenden Konsequenzen (Funktionsanalyse)

2.3.6.1 Die das Symptom auslösende Lebenssituation

Was waren die drei größten Lebensprobleme im Jahr vor der Erkrankung:

- 1)..... Ihr Gefühl dabei?
- 2)..... Ihr Gefühl dabei?
- 3)..... Ihr Gefühl dabei?

Wer war die damals wichtigste Bezugsperson? Ihr Gefühl dabei?

Wer die problematischste Beziehung/Person? Ihr Gefühl dabei?

Ihre Beziehungsgestaltung: Inwiefern war die Beziehungsgestaltung in der Zeit vor Symptombeginn einseitig oder unbefriedigend? Ihr Gefühl dabei?

.....

Ihre Lebensgestaltung: Inwiefern war die Gestaltung des übrigen Lebens (Beruf, Freizeit, Hobbys, Freunde etc.) in der Zeit vor Symptombeginn einseitig oder unbefriedigend? Ihr Gefühl dabei?

.....

Auslösendes Lebensereignis: Welches Ereignis in dieser Lebenssituation hat schließlich zur Symptomauslösung geführt? Ihr Gefühl dabei?

.....

Wie haben Sie das erlebt? Können Sie Zusammenhänge erkennen, die auf Auslöser, die Ursachen und die Bedingungen schließen lassen?

.....

2.3.6.2 Situativ ausgelöst: Reaktionskette bis zum Symptom

Jetzt können wir etwas genauer betrachten, wie in der auslösenden Situation eine ganze Kette von Reaktionen in Ihnen ablief. Wir verfolgen dies Schritt für Schritt, am besten stehend:

Problematische Lebens-Situation (die z. B. extrem frustrierend ist) war:

.....

Wie geht der andere da mit mir um?

Was wird frustriert, was verletzt?

1. Die primäre Emotion als Antwort auf die frustrierende Situation (z. B. Wut)

.....

Wie fühlt sich diese Frustration an, wie die Verletzung?

Welches Gefühl entsteht in mir?

Gab es vielleicht noch ein kurz aufflammendes Gefühl kurz zuvor? (Wut)

Mit welchem Gefühl hätte ein sehr spontaner Mensch reagiert?

Habe ich dieses Gefühl auch – kurz aufblitzend – gehabt?

Vielleicht so kurz, dass ich es erst jetzt deutlicher nachempfinden kann?

2. Der primäre Handlungs-Impuls, der aus dieser Emotion resultiert

(z. B. Angriff)

Und wenn ich dieses (primäre) Gefühl zulasse, welcher (primäre) Handlungsimpuls entsteht? Was würde ich aus diesem Gefühl heraus am liebsten tun?

3. Der Gedanke: Bedenken/Erwarten der Folgen meines Handelns

(z. B. Dann werde ich abgelehnt)

Wenn ich mir vorstelle, ich täte es tatsächlich, was wären die Folgen – für mich – für die Beziehung? (Antizipation der Folgen/Erwartung bedrohlicher Folgen)

4. Ein gegensteuerndes sekundäres Gefühl (z. B. Schuldgefühl, Ohnmacht)

.....

Diese Folgen lösen in mir ein zweites (gegensteuerndes) Gefühl aus, das jetzt sehr deutlich wird.

5. Im Körper die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls

(z. B. Schwächegefühl)

Mein Körper fühlt sich entsprechend kraftlos matt bzw. verkrampft/angespannt an.

5. Mein beobachtbares Verhalten (z. B. tun, was mein Gegenüber will)

.....

Ich kann und will mich nicht wehren, ich mache einen Rückzieher.

6. Symptombildung (z. B. Niedergeschlagenheit: depressives Syndrom)

.....

Und dann kommt mein Symptom und quält mich.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

2.3.6.3 Die das Symptom aufrechterhaltenden Konsequenzen/Wirkungen des Symptoms

Was hätte jemand, der sich der auslösenden Situation gewachsen fühlt, getan, anstatt ein Symptom zu entwickeln (z. B. mehr für sich kämpfen)?

.....

Was wären die Folgen eines solchen Verhaltens gewesen, wenn Sie so gehandelt hätten? Wie hätte Ihr Gegenüber darauf reagiert? Was für ein Gefühl entsteht, wenn Sie sich diese Reaktion vorstellen?

.....

Welches wichtige Bedürfnis wäre nicht mehr befriedigt worden?

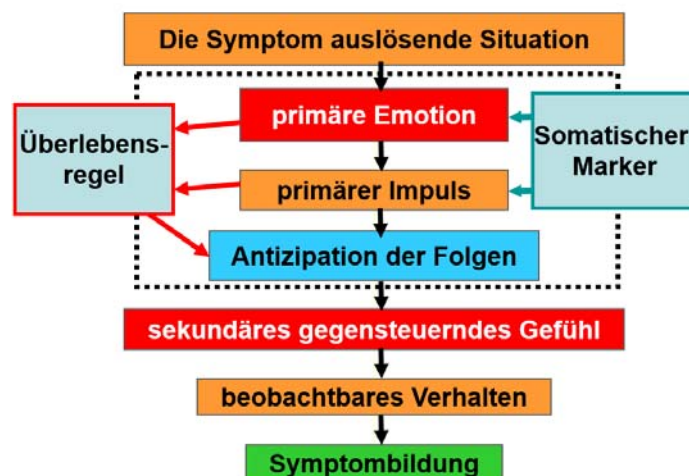
..... (z. B. geliebt werden)

Welche Angst und Bedrohung wäre sehr groß geworden?

..... (z. B. Trennung)

Inwiefern war das Symptom also Hilfe, Schutz, Problemlösung und das Leiden der Preis, den Sie dafür zahlen mussten (Vermeidung aversiver Konsequenzen durch das Symptom – negative Verstärkung des Symptoms, primärer Krankheitsgewinn)? Mein Symptom hilft mir, zu vermeiden:

.....



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

Abbildung 10: Die Reaktionskette zum Symptom

Zwischenergebnis zur **Symptombildung**:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.3.7 Dysfunktionale Emotionsregulation

2.3.7.1 Emotionsdiagnostik und Emotionsanalyse

Wir gehen von den 43 wichtigsten Gefühlen aus:

Freude-Gefühle:

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

Trauer-Gefühle:

Traurigkeit, Verzweiflung, Sehnsucht, Einsamkeit, Leere, Langeweile, Enttäuschung, Beleidigtsein, Mitgefühl

Angst-Gefühle:

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

Wut-/Ärger-Gefühle:

Ärger – Wut - Zorn, Missmut, Ungeduld, Widerwille – Trotz, Abneigung – Hass, Verachtung, Misstrauen, Neid, Eifersucht

Folgende Fragen werden gestellt (die Antworten aufschreiben z. B. am Flipchart):

Welche Gefühle habe ich nie/selten?

mittel?

oft?

Welche Gefühle

akzeptiere ich?

lehne ich ab?

Welche Gefühle halte ich nicht/kaum aus?

Welche Gefühle traue ich mich kaum/nicht?

Und wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um? Was kennen Sie von sich?

- () Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich
- () Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, dass ich Grund zu diesem Gefühl habe
- () Ich habe das Gefühl nur ganz schwach (unterdrückte Gefühlswahrnehmung)
- () Vorsorglich passe ich gut auf, dass keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe (Vermeidung)
- () Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende
- () Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen
- () Ich lenke mich ab, sage mir, dass es keinen Grund für dieses Gefühl gibt
- () Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend
- () Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält
- () Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus
- () Ich empfinde mich selbst als fremd oder unwirklich (Depersonalisation)
- () Die Situation kommt mir fremd oder unwirklich vor (Derealisation)
- () Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, dass ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme (Mutismus)
- () Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre (Stupor)
- () Ich bin mit meinen Gefühlen und Gedanken, ja mit meinem ganzen Bewusstsein irgendwo anders und nehme gar nicht mehr wahr, was in der konkreten Situation geschieht (Dissoziieren)

Am häufigsten gehe ich so mit meinen Gefühlen um:

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

2.3.7.2 Funktionsanalyse von Emotionen

Wir unterscheiden primäre und sekundäre Gefühle.

Primäre Gefühle sind die natürliche Reaktion auf eine Situation, wie sie bei der überwiegenden Mehrzahl der Menschen stattfindet – instinkthaft und reflexhaft als angeborene, natürlich temperamentsabhängige Ausstattung des Menschen, ohne durch Lernen und Konditionieren oder Trauma überformt worden zu sein.

Sekundäre Gefühle sind nicht von Geburt an vorhanden, sondern sind erlernte Reaktionen auf positive oder negative Ereignisse. Wir beschränken uns auf diejenigen, die eine Vermeidungsfunktion haben, also an die Stelle von primären Gefühlen treten, damit diese keinen Einfluss mehr auf das Verhalten haben. Sie führen deshalb oft zu einem übermäßig vorsichtigen, angepassten, defensiven Verhalten.

Es kann zu einem Widerstreit zwischen primären und sekundären Gefühlen kommen, der dazu führt, dass in einer Situation nicht so gehandelt werden kann, wie es diese erfordert. Unsere **Überlebensregel** verbietet oft die primären Gefühle, so dass wir diese durch erlaubte sekundäre Gefühle ersetzen. Sie kann z. B. heißen:

Nur wenn ich immer zurückhaltend und zögerlich reagiere

→ **dies gelingt mir, wenn ich mich immer schüchtern, ängstlich, verlegen oder beschämt fühle**

Und wenn ich niemals deutlich sage, was ich will und was ich nicht will

→ **dies gelingt mir, wenn ich mich niemals tatkräftig, selbstbewusst, ärgerlich fühle**

Bewahre ich mir die Zuneigung und Liebe meiner Bezugspersonen

Und verhindere, abgelehnt und ausgeschlossen zu werden.

Die Überlebensregel erlaubt Gefühle, die ihrer impliziten Strategie dienen und verbietet Gefühle, die diese gefährden, so wie sie auch Gedanken und Handlungsweisen gebietet oder verbietet.

Wenn Sie noch einmal auf die 43 Gefühle vom vorigen Arbeitsblatt blicken,

welches sind meistens **Ihre sekundären Gefühle**?

.....

welches sind meistens **Ihre primären Gefühle**?

.....

2.3.7.3 Wenn Gefühle zu oft zu intensiv sind

Sehr viele Menschen können ihre Gefühle bei selbst geringem Stress und unbedeutenden Stresssituationen nicht im Zaum halten. Wenn ich doch nur nicht immer meinen Gefühlen so ausgeliefert wäre! Sie entstehen zu schnell, zu oft, werden zu intensiv und halten zu lange an. Wer solches Leid im Umgang mit seinen Gefühlen ständig erlebt, fühlt sich inkompetent in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ursache des „zu oft“ und „zu schnell“ ist oft ein gelernter Gefühls-Reflex in einer Situation, der eigentlich weniger dramatische Bedeutung zukommt.

Ursache des „zu intensiv“ ist oft das Fehlen innerer gedanklicher Selbststeuerungsprozesse. Ursache des „zu lang“ ist oft das Sitzenbleiben auf dem Gefühl statt zum Handeln überzugehen.

Ertappen Sie sich bei einem Gefühl, das zu oft zu schnell zu intensiv wird. Gehen Sie diese Schritte:

2.3.7.3.1 Gefühls-Beobachtung

1. Nehmen Sie Ihr Gefühl bewußt wahr, stellen Sie es in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit. Umgehen lernen können Sie nur mit dem Gefühl, das Sie beachten.
2. Gehen Sie zurück zum Auslöser (Was hat wer getan? Wodurch wurde das Gefühl ausgelöst?) Gehen Sie dann zurück zu sich selbst (Aha, dieses Verhalten macht mich wütend).
3. Beobachten Sie Zu- und Abnehmen des Gefühls.

2.3.7.3.2 Gefühls-Erfahrung

1. Erfahren Sie, daß Gefühle kommen und gehen, ohne dass Sie etwas tun.
2. Versuchen Sie nicht, ein beginnendes Gefühl abzublocken oder zu unterdrücken.
3. Drücken Sie es nicht weg, wenn es schon da ist.
4. Halten Sie sich nicht am Gefühl fest. Lassen Sie es los.
5. Machen Sie das Gefühl nicht intensiver (z.B. Angst durch beängstigende Gedanken, Wut durch wütend machende Gedanken). Sie sind nicht Ihr Gefühl
1. „Ich bin nicht mein Gefühl. Ich bin ein Mensch, der ein Gefühl hat. Was ich habe, kann ich handhaben, d.h. ich kann entscheiden, wie ich mit dem Gefühl umgehe.“
2. Ich muss nicht tun, wozu das Gefühl mich bringen will.
3. Erinnern Sie sich, wann Sie anders gefühlt haben.

2.3.7.3.3 Gefühls-Akzeptanz - Nimm Dein Gefühl an

1. Verurteilen Sie Ihr Gefühl nicht.
2. Seien Sie willens, ihm zu begegnen.
3. Akzeptieren Sie Ihr Gefühl radikal.

2.3.7.3.4. Gefühle ändern, indem ich das Gegenteil tue

Zuviel Angst:

1. Tun Sie, was Angst macht.
2. Suchen Sie Situationen auf, die Angst auslösen.
3. Bleiben Sie genau dort, wo die Angst entsteht.
4. Tun Sie nichts, vor allem nicht das, wozu die Angst Sie drängt (z.B. Flucht).
5. Warten Sie, bis die Angst sich so viel Raum und Zeit genommen hat, wie sie brauchte.
6. Wenn die Angst geht, verabschieden Sie sich von ihr.
7. Bleiben noch eine Weile ohne Angst in der Situation.

Zuviel Schuld/Scham:

a) Gerechtfertigt:

1. Reparieren Sie den Schaden
2. Sagen Sie, dass es Ihnen leid tut.
3. Machen Sie es besser, tun was Nettes für die geschädigte Person, wenn das nicht geht, für jemand anderem.
4. Entscheiden Sie sich, in Zukunft diesen Fehler nicht mehr zu machen.
5. Nehmen Sie die Konsequenzen Ihres Handelns dankbar an, auch unangenehme Konsequenzen.
6. Lassen das Gefühl dann gehen.

b) Ungerechtfertigt:

1. Tun Sie, was ein Schuld-/Schamgefühl macht.
2. Suchen Sie Situationen auf, die Schuld-/Schamgefühl auslösen.
3. Bleiben Sie genau dort, wo das Schuld-/Schamgefühl entsteht.
4. Tun Sie nichts, vor allem nicht das, wozu das Schuld-/Schamgefühl Sie drängt (z.B. Wieder gut machen).

Zuviel Ärger:

a) Ungerechtfertigt:

1. Gehen Sie der Person aus dem Weg, statt sie anzugreifen.
2. Tun Sie was Nettes, statt sie anzugreifen.
3. Versuchen Sie Sympathie oder Empathie herzustellen mit der Person.

b) Gerechtfertigt:

1. Geben Sie ein klares sachgemäßes Feedback für das ärgerlich machende Verhalten.
2. Sprechen Sie Ihren Wunsch für den zukünftigen Umgang miteinander deutlich und konkret aus.

Zuviel Trauer:

a) Gerechtfertigt:

1. Holen Sie alles her, was Sie traurig macht.
2. Trauern Sie bewusst, machen Sie sich den Verlust bewusst.
3. Ertappen Sie sich bei Ihren Tricks, sich gegen dieses Gefühl zu sperren.
4. Lassen Sie das Verlorene los.

b) Ungerechtfertigt:

1. Entscheiden Sie sich, das Gefühl jetzt zu beenden.
2. Seien Sie aktiv

Ich probiere bei folgendem Gefühl

Folgenden **neuen Umgang mit dem bisher zu häufigen, zu intensiven Gefühl** aus:

.....

.....

.....

.....

2.3.7.4 Wenn Gefühle zu schwach und zu selten sind

Kinder können aus dem elterlichen Verhalten lernen: Wenn meine Gefühle falsch sind, dann zeige ich sie nicht und noch besser fühle ich sie gar nicht.

Mein künftiges Vorgehen mit bisher unterdrückten Gefühlen wird sein:

Gefühls-Wahrnehmung

- Vergegenwärtigen Sie sich, was am Verhalten des Gegenübers z.B. das Ärgerliche ist (auch wenn Sie noch keinen Ärger spüren).
- Vergegenwärtigen Sie sich, welche Beeinträchtigung/Verletzung das Verhalten des anderen bei Ihnen hervorruft.
- Spüren Sie das Ausmaß der Beeinträchtigung/Verletzung.
- Erspüren Sie Ihren Brustraum und Bauchraum.
- Welches Gefühl stellt sich ein?

Wiederholen Sie a) bis e), bis das Gefühl deutlich da ist.

Gefühls-Gedanken

- Welcher Gedanke, welcher Satz ist Ausdruck dieses Gefühls? Lassen Sie Ihr Gefühl sprechen (in Gedanken, noch nicht laut).
- Lassen Sie weitere Gedanken kommen, bilden Sie weitere Sätze, die aus diesem Gefühl heraus entstehen.

Gefühls-Kommunikation

- Sprechen Sie über Ihr Gefühl, indem Sie sagen,
 - welcher Aspekt des Verhaltens des anderen
 - bei Ihnen welches Gefühl ausgelöst hat.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühls-Gedanken, indem Sie sagen
 - welcher Aspekt des Verhaltens des anderen
 - bei Ihnen welche Gedanken ausgelöst hat.
- Sprechen Sie über Ihre Hoffnungen/Wünsche an den anderen, indem Sie sagen
 - was Sie sich von der Beziehung zu ihm wünschen
 - was Sie jetzt in dieser Situation von ihm wünschen.
- Sprechen Sie über Ihre Befürchtungen, indem Sie sagen
 - daß Ihnen der offene Ausdruck Ihres Gefühls nicht leicht fällt
 - welche Befürchtung/Sorge es Ihnen schwermacht, offen Ihr Gefühl auszusprechen.

Führen Sie diese Kommunikation auch dann, wenn Sie das Gefühl noch nicht oder nur wenig gespürt haben. So machen Sie trotzdem die neue Erfahrung, wie der andere auf Ihre Gefühls-Kommunikation reagiert.

Gefühls-Ausdruck

Wenn Sie schon einige gute Erfahrungen mit dem Sprechen über Ihr Gefühl gemacht haben, beginnt der nächste Schwierigkeitsgrad: das Gefühl so zeigen, wie es ist. z.B.

- mit ärgerlichem Gesichtsausdruck und Blick
- mit ärgerlicher Stimme (Tonfall und Lautstärke)
- mit ärgerlichen Worten
- mit ärgerlicher Körperhaltung
- mit ärgerlichem Gestikulieren.

Wenn Sie sich dabei reichlich theatralisch vorkommen, ist es genau richtig. Wer niemals Gefühle gezeigt hat, findet normalen Gefühlsausdruck übertrieben. Üben Sie ruhig mal vor dem Spiegel. Wenn Sie Angst bekommen oder Schuldgefühle, bleiben Sie trotzdem dabei. Sie können sich später immer noch entschuldigen, wenn Sie sich im Ton vergriffen haben. Einmal darf jeder übers Ziel hinausschießen. Vor allem,

wenn er gerade anfängt, zu lernen, Ärger zu zeigen. Mit jedem Mal werden Sie treffsicherer.

Gefühls-Handlung

Lernen Sie nun, Ihrem Gefühl wieder seine ursprüngliche Funktion zu geben: Sie zum Handeln zu bewegen. Wählen Sie eine Situation, in der es nicht damit getan ist, ein Gefühl auszusprechen oder ein Gefühl deutlich zu zeigen. Eine Situation, in der Ihr Handeln aus dem Gefühl heraus notwendig ist, z.B. zum Chef gehen und sich über einen Mißstand in Ihrer Abteilung beschweren, nachdem der Zuständige mehrmals überhaupt nicht reagiert hat. Oder: Einem unzuverlässigen Mitarbeiter eine schriftliche Abmahnung geben, nachdem mehrere mündliche Ermahnungen nicht wirkten. Oder: Eine Tasse auf den Boden werfen, nachdem Ihr Gegenüber Sie zur Weißglut gebracht hat. Machen Sie aus Ihrem Ärger einen heiligen Zorn - Ihre einzig richtige Reaktion in diesem Moment.

Entwickeln Sie analoge Stufen des Vorgehens bei Ihren anderen, primären tabuisierten Gefühlen (vor allem auch bei "positiven", angenehmen Gefühlen wie Freude und Liebe).

Gefühls-Bewertung meines Verhaltens

Obwohl ich in einer Situation objektiv betrachtet richtig wahrgenommen, richtig gefühlt, richtig gedacht und richtig gehandelt habe, kann ich mir diesen Erfolg vermiesen, indem ich anschließend zu selbstkritisch reagiere, an mir zweifle, mir Vorwürfe mache, Angst vor Ablehnung bekomme. Achten Sie deshalb darauf, wie Sie rückblickend Ihr Verhalten in einer schwierigen Situation gefühlsmäßig bewerten, welche Gefühle sich einstellen. Widersprechen Sie obigem Miesmachen in Gedanken. Finden Sie diejenigen Gedanken, die diese Gefühle eingrenzen. Halten Sie ein Plädoyer für Ihr Verhalten, bis ein gutes Gefühl entsteht, das dem guten Gelingen entspricht.

Mein künftiger Umgang mit meinem bisher zu seltenen/zu schwachen Gefühl (.....,) wird sein:

Wahrnehmen:

Denken:

Kommunizieren:

Ausdrücken:

Handeln:

Bewerten:

2.3.7.5 Was tun, wenn bisher unterdrückte Gefühle zu stark werden?

Wenn Jahrzehnte unterdrückter Gefühle an den Tag kommen, ist es manchmal schwer, sie situationsentsprechend zu dosieren. So kann es sein, daß kleine Begebenheiten jedesmal ganz große Traurigkeit und andere ganz große Wut auslösen.

- a) Schaffen Sie sich eine geschützte Atmosphäre, wo Sie ungestört sind, von wo aus Sie aber jederzeit eine Vertrauensperson telefonisch erreichen können.
- b) Vergegenwärtigen Sie sich den Anlaß Ihres Gefühls.
- c) Nehmen Sie Ihren Körper, Ihren Brustraum wahr.
- d) Spüren Sie Ihr Gefühl.
- e) Atmen Sie weiter.
- f) Lassen Sie Anspannungen los.
- g) Lassen Sie zu, daß das Gefühl da ist.
- h) Lassen Sie zu, daß das Gefühl intensiver wird. Seien Sie voll Gefühl.
- i) Nehmen Sie sich wahr, nehmen Sie wahr, daß Sie es sind, der/die fühlt, das Gefühl hat, das Gefühl handhabt.
- j) Nehmen Sie wahr, wie das Gefühl wieder abnimmt, ohne daß Sie etwas tun.
- k) Seien Sie froh, daß das Gefühl da war und daß Sie es da sein lassen konnten.

Zwischenergebnis zur Emotionsregulation:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4 Der künftige Mensch

2.4.1 Achtsamkeit und Akzeptanz

Es gibt zwei Herangehensweisen für den Erwerb von Achtsamkeit. Das eine ist der Weg von Jon Kabat Zinn (2013), der regelmäßige tägliche Achtsamkeitsübungen beschreibt, die dazu führen, dass während der Übungen eine innere Ruhe und Konzentration eintritt, die im Lauf längerer Übungen auch in den Alltag mitgenommen werden kann. Die zweite Herangehensweise besteht darin, sofort im Alltag das Bewusstsein zur Achtsamkeit hin zu verändern, so dass egal wo ich bin und egal was ich gerade mache, dabei achtsam und sehr bewusst bin.

3.1.1 Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn (Aline Sulz)

Beginnen Sie jetzt mit Ihren täglichen 20-minütigen Achtsamkeitsübungen – morgens vor dem Frühstück oder abends, wenn Ihre Freizeit beginnt, oder in der Mittagspause. Wählen Sie die Vorgehensweise aus, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.

Sie können damit beginnen, im Sitzen Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihre Bewusstseinsprozesse zu beobachten, so sein zu lassen, wie sie sind und geschehen zu lassen, was geschieht. Oder Sie können als Body Scan Ihren Körper aufmerksam wahrnehmend durchgehen, so dass er in Ihr Bewusstsein rückt. Jedes achtsame Innehalten in Ihrem Alltag wird sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Erfahrungen mit Ihrer Umwelt auswirken – sei es beim Zähneputzen, Essen oder Spaziergehen. Sie können mit den nachfolgenden Achtsamkeitsübungen beginnen – diese mit unserem Patienten anwenden – und zuvor allein für sich selbst einige Wochen lang üben. Später können Sie die von Kabat-Zinn (2013) vorgeschlagenen Übungen praktizieren.

- Erste Übung – den Körper erkunden
- Zweite Übung – Atemübung
- Dritte Übung – Sitzmeditation

Bewährt haben sich auch Achtsamkeitsglocken, die sich über Apps auf dem Handy oder Achtsamkeitsprogramme auf dem Computer einrichten lassen und in gewählten Abständen durch einen Gong oder Glocke an ein kurzes achtsames Innehalten erinnern.

Unser wichtigstes Instrument ist der Atem. Er ist uns treuer Freund und Begleiter, den wir immer in jeder Situation an unserer Seite haben. Er kann unser Ankerpunkt sein, der uns hilft, uns mit unserem Körper zu verbinden und immer wieder ins Hier und Jetzt zurück zu kommen, wenn unsere Gedanken abschweifen.

3.1.1.1 Erste Übung

Bei der Übung des Body-Scans bringen wir unseren Körper ganz in das Zentrum der Aufmerksamkeit all unserer Sinne. Wir wandern mit unserer Aufmerksamkeit langsam in kleinen Schritten von den Zehen bis zum Scheitel unseres Kopfes und wenden uns mit neugierigem Interesse und liebevoller Aufmerksamkeit sämtlichen Körperteilen zu, wobei wir uns jeglichen Empfindungen und deren Veränderungen mit der Zeit gewahr werden. Durch das bewertungsfreie Scannen unseres Körpers üben wir achtsames Beobachten und Wahrnehmen und schenken gleichzeitig unserem Körper wohlwollende Güte. Sie sollten sich für einen Body-Scan mindestens 20 Minuten Zeit nehmen. Es empfiehlt sich eine liegende Haltung auf einer weichen Unterlage (z.B. auf einer Yogamatte, Sofa oder auch Bett) oder wenn Sie in liegender Haltung Probleme haben oder schnell einschlafen, können Sie den Body-Scan auch in aufrecht sitzender Haltung durchführen. Ihre Augen lassen Sie behutsam geschlossen oder leicht geöffnet.

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, lassen Sie Ihre Arme neben sich auf der Unterlage ruhen, die Handflächen zeigen nach oben, die Füße fallen entspannt nach außen, das Kinn ist leicht zum Brustkorb geneigt, sodass Ihr Nacken flach auf der Unterlage liegen kann. Spüren Sie nun zunächst die Unterlage unter Ihnen, wie Ihr Körper von ihr getragen wird, die Schwerkraft, die Ihren Körper in die Unterlage sinken lässt

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

und nehmen Sie dann drei tiefe Atemzüge. Atmen Sie dazu erst tief in den unteren Bauch ein und spüren dabei wie er sich wölbt, dann weiter in den Brustraum bis ihr Körper ganz von Luft erfüllt ist und atmen Sie dann in umgekehrter Reihenfolge wieder aus. Atmen Sie drei Mal auf diese Weise tief ein und wieder aus. Vielleicht können Sie spüren, wie die Luft beim Ausatmen wärmer ist als die Luft beim Einatmen. Spüren Sie, wie der Atem Energie beim Einatmen und Ruhe beim Ausatmen bringt. Gehen Sie dann zu einem normalen Atem über und beobachten Sie eine Weile das Heben und Senken Ihres Brustkorbs und wie der Atem durch Ihren Körper strömt. Wenden wir uns nun den großen Zehen zu. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz in die großen Zehen. Wie fühlen sie sich an, ist da ein leichtes Kribbeln zu spüren, Wärme oder Kälte oder fühlen sie sich schwer an? Wandern Sie weiter in die zweiten Zehen, dann zu den mittleren, den vierten und zuletzt zu den kleinen Zehen. Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Fußballen, den Fußgewölben und schließlich zu den Fersen. Vielleicht können Sie Ihren Füßen etwas Dankbarkeit schenken dafür, dass sie Sie tagtäglich durch Ihr Leben tragen. Auf ihnen ruht Ihr ganzer Körper, sie bieten Ihnen eine feste Basis. Vielleicht können Sie sich vorstellen, wie Sie in Ihre Füße hineinatmen und aus ihnen wieder herausatmen. Wandern Sie nun weiter zu den Fußgelenken, wie fühlen die sich in diesem Moment an? Sollte Ihre Aufmerksamkeit abschweifen, werden Sie sich dessen bewusst und kehren behutsam mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Körper zurück. Aufkommende Gedanken lassen Sie weiterziehen wie Wolken am Himmel, ohne sie zu bewerten. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter in Ihre Schienbeine und Waden wandern, von dort weiter in Ihre Knie und hinauf in die Oberschenkel. Wenden wir uns nun dem Gesäß zu und spüren, wie es auf der Unterlage aufliegt. Schenken wir auch unserem Gesäß wohlwollende Dankbarkeit dafür, dass es uns ein weiches Polster bietet. Sollten Sie in einem Körperteil eine Spannung oder gar Schmerzen feststellen, so wenden Sie sich diesem Körperteil in besonderer Weise liebevoll zu, atmen Sie in diesen Körperteil ein und aus ihm wieder heraus und umsorgen Sie ihn voller freundlicher Zugewandtheit innerlich. Anstatt uns wie sonst über einen Körperteil, der Unwohlsein bringt, zu ärgern, wollen wir ihm nun Liebe und Zuwendung schenken. Nehmen Sie nun Ihre Hüfte und Becken wahr. Wandern wir nun mit unserer Aufmerksamkeit weiter in den unteren Rücken, von dort die Wirbelsäule entlang Wirbel für Wirbel nach oben zu den Schulterblättern und den Schultern. Spüren Sie, wie diese auf der Unterlage aufliegen. Nun wenden wir uns dem Bauch zu, spüren noch einmal wie er sich mit dem Atem gleichmäßig hebt und senkt, und weiter hoch zum Brustkorb. Wie viele innere Organe hier versteckt sind, die ununterbrochen für Sie arbeiten ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Vielleicht mögen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz legen und spüren dabei das Pochen. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter über die Schlüsselbeine und die Schultern in die Oberarme. Welche Empfindungen können Sie hier wahrnehmen? Wandern Sie weiter über die Ellenbogen zu den Unterarmen, den Handgelenken in die Handinnenflächen und die einzelnen Finger. Werden Sie sich bewusst, welche Dienste unsere Hände täglich für uns tun, wie viel Kraft und Sensibilität in ihnen steckt. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Nacken, Hals und Ihr Gesicht. Welche Empfindungen tauchen hier auf? Wo gibt es vielleicht Spannungen im Bereich der Stirn, Augenpartie, Wangen, Kinn, Kiefer? Atmen Sie in Bereiche der Spannung hinein und aus ihnen wieder heraus. Nehmen Sie wahr, wie der Atem durch die Nase ein- und wieder ausströmt und sich dabei Ihre Nasenflügel leicht bewegen. Spüren Sie wie Ihr Hinterkopf auf der Unterlage aufliegt und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bis zum Scheitel des Kopfes. Nehmen Sie nun noch einmal Ihren Körper als ganzen wahr, wie er bei jedem Einatmen von frischer Luft erfüllt wird und bei jedem Ausatmen sich wieder völlig leert. Der Körper verbindet sich mit dem Atem, der automatisch ein- und ausfließt. Registrieren Sie nun, wie sich Ihr Körper im Vergleich zu vorher anfühlt. Hat sich etwas verändert? Und wenn ja was? Nehmen Sie alle Empfindungen und Veränderungen mit einer akzeptierenden offenen Haltung an. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss, wir nehmen einfach nur wahr, was in und um uns in diesem Moment passiert. Bevor wir langsam zum Ende kommen, lassen Sie noch einmal mit tiefen kräftigen Atemzügen Energie in Ihren Körper strömen, machen Sie kleine Bewegungen mit ihren Füßen und Händen, drehen Sie leicht Ihren Kopf von links nach rechts und öffnen Sie nun Ihre Augen. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und danken sich selbst für die wohltuende Achtsamkeitspraxis.

3.1.1.2 Atemübung

Die Arbeit mit dem Atem ist das Kernelement der Achtsamkeitspraxis. Er ist ein wichtiges Hilfsmittel, um den unsteten Geist zur Ruhe zu bringen. Da der Atem uns immer begleitet, egal wo wir sind, können wir in jeder denkbaren Situation auf ihn zurückgreifen, um uns wieder mit unserem Körper zu verbinden und vom Tun-Modus in den Sein-Modus zu gelangen, in dem wir zur Ruhe kommen und einfach nur sind. Sie können Ihren Atem bewusst verändern. Wenn Sie ihn schneller werden lassen, merken Sie direkt wie Sie vielleicht unruhiger und angespannter werden. Wenn Sie ihn verlangsamen, können Sie vielleicht wahrnehmen, wie Ihr Körper dadurch mehr zur Ruhe kommt. Für uns ist es wichtig, bei der Arbeit mit dem Atem nichts zu forcieren, sondern einen Rhythmus zu finden, der sich für Sie angenehm ruhig anfühlt.

Setzen Sie sich für die Atemübung bequem mit geradem Rücken hin. Ihre Füße liegen flach auf dem Boden, Ihre Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln. Versuchen Sie, eine Sitzhaltung zu finden, die sowohl bequem als auch aufrecht ist, so dass Sie entspannt und zugleich in wacher Haltung in die Atempraxis gehen. Die Augen können sanft geschlossen sein oder vor Ihnen auf dem Boden ruhen. Spüren Sie zunächst in Ihren Körper hinein und wandern mit Ihrer Aufmerksamkeit einmal durch Ihren Körper, beginnend bei den Füßen, wie sie fest auf dem Boden ruhen, weiter über die Beine hoch in ihr Gesäß, wie es auf Ihrer Sitzunterlage aufliegt, dann den Rücken hoch in die Schultern, in den Brustkorb, der sich mit dem Atem hebt und senkt, weiter den geraden Nacken hinauf zum Kopfscheitel. Stellen Sie sich vor, dass ein unsichtbarer Faden Sie am hinteren Kopfende nach oben zieht, sodass Ihre Haltung noch aufrechter wird. Wenden Sie sich nun ihrem Gesicht zu. Sollten Sie in Ihrer Gesichtspartie Spannungen wahrnehmen, versuchen Sie diese loszulassen und zu entspannen, indem Sie den Kiefer leicht fallen lassen. Vielleicht können Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen zaubern, um Ihre Intention der freundlichen Zuwendung zu Ihrem Atem und sich selbst zu bekräftigen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem, wie er bei jedem Einatmen in Ihren Körper einströmt und beim Ausatmen wieder hinausströmt. Um den Atem besser zu spüren, nehmen wir zunächst drei tiefe Atemzüge, indem Sie tief in den Bauch, dann weiter in den Brustkorb und zuletzt bis zu den Schlüsselbeinen einatmen, sodass Ihr Körper durch und durch mit Ihrem Atem gefüllt ist. Halten Sie den Atem kurz an und spüren den Empfindungen nach, die sich in Ihrem Körper zeigen. Dann lassen Sie langsam den Atem wieder ausströmen, sodass sich erst der Brustkorb wieder senkt und anschließend die Bauchdecke bis das letzte bisschen Luft Ihrem Körper entwichen ist, Sie ganz leer sind. Nehmen Sie auf diese Weise zwei weitere Atemzüge. Spüren Sie dabei genau in Ihrem Körper nach, wie die Luft sich langsam in alle Körperteile ausbreitet beim Einatmen und wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher beim Ausatmen wieder langsam ausströmt. Vielleicht mögen Sie bewusst ein Atemgeräusch entstehen lassen, sodass Sie auch das Geräusch des Atems beobachten können. Gehen Sie nach den drei tiefen Atemzügen zu einem normalen Atem über. Versuchen Sie zu einem Ihnen angenehmen Atemrhythmus zu kommen, indem Sie zunächst etwa drei Sekunden einatmen, kurz innehalten und dann fünf Sekunden lang ausatmen. Variieren Sie den Atem dann so, dass Sie zu einem sanften Rhythmus finden, der Sie ruhiger werden lässt. Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Körperbereich, wo Sie den Atem am besten spüren und verweilen eine Weile bei Ihrem Atem, lassen ihn ein- und ausströmen, ohne ihn weiter zu beeinflussen. Der Atem fließt ganz von alleine, ohne unser Zutun. Nehmen Sie wahr, welche Empfindungen der Atem im Körper auslöst. Vielleicht merken Sie, wie Sie innerlich ruhiger werden und sich Ihre innere Ruhe mit Ihrem freundlichen Gesichtsausdruck verbindet. Sie werden vielleicht feststellen, wie Ihre Gedanken hin und wieder abschweifen. Das ist normal. Unser unsteter Geist hält nicht inne, springt von einem Gedanken zum nächsten und verweilt niemals im gegenwärtigen Moment. Wenn wir merken, dass wir uns wieder in Gedanken verlieren, registrieren wir das einfach und kehren behutsam zu unserem Atem zurück. Manchen mag es helfen, die Atemzüge zu zählen und bei jeder Unterbrechung durch Gedanken wieder bei eins anzufangen. Dabei sollte kein falscher Ehrgeiz entstehen. Hier gibt es nichts zu erreichen, nur der gegenwärtige Moment zählt, in dem wir ganz bei unserem Atem sind. Sie sind wie ein Berg, über dem Ihre Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Manchmal türmen sich große Gedankenwolken auf und

Serge Sulz 18.2.2018

verfangen sich in der Bergspitze; lassen Sie sie einfach weiterziehen und kehren zu dem ein- und ausströmenden Atem zurück. Der Atem strömt ganz von selbst durch Ihre Nase ein, füllt Ihre Lungen und strömt dann langsam wieder aus. Nehmen Sie diesen Rhythmus einfach nur wahr. Nehmen Sie sich die Zeit, nun ganz bei sich und Ihrem Atem zu sein und schenken Sie sich dafür dankbare Anerkennung. Bevor wir zum Ende der Atemübung kommen, lassen Sie Ihren Atem noch mal tief werden, spüren Sie die Unterlage, auf der Sie sitzen, den Kontakt der Fußsohlen zum Boden und öffnen dann langsam die Augen, wenn Sie dazu bereit sind.

3.1.1.3 Sitzmeditation

In der Sitzmeditation können wir das zur Anwendung bringen, was wir im Body-Scan und in der Atemübung gelernt haben. Wir können z.B. unsere Sitzmeditation beginnen, indem wir uns zunächst für ein paar Minuten auf unseren Atem konzentrieren, damit unser Geist zur Ruhe kommt. Dies hilft uns, ganz bei uns anzukommen, uns von dem, was an diesem Tag hinter uns oder noch vor uns liegt zu lösen. Anschließend können wir uns unserem Körper zuwenden, nachspüren, wie er sich in diesem Moment anfühlt. Und schließlich lassen wir jedes Ziel, jedes Tun wollen los und *sind* einfach nur, kommen zur Ruhe. Wir verweilen achtsam im jetzigen Moment.

Setzen Sie sich in eine angenehme aufrechte Haltung, entweder auf der vorderen Kante eines (Meditations-)kissens, das linke Bein liegt vor dem rechten Bein auf dem Boden, sodass Ihre Knie nahe am Boden und Ihre Oberschenkel nach unten geneigt sind, oder wahlweise auf einem Stuhl, möglichst auf vorderer Stuhlkante, nicht angelehnt mit aufrechtem Rücken. Ihre Hände ruhen sanft auf Ihren Knien. Wichtig ist, dass Sie so bequem für eine Weile sitzen können und dabei eine wache aufmerksame Haltung bewahren können. Atmen Sie dann ein Mal tief durch die Nase ein und hauchen dann durch Ihren Mund den Atem kraftvoll wieder aus. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit dem Aushauchen sämtliche Gedanken, die Sie noch vom Tag beschäftigen oder die Sie an Bevorstehendes erinnern, für diesen Moment aus sich hinaus hauchen. Diesen Gedanken können Sie sich später wieder widmen. Wiederholen Sie das tiefe Einatmen und Aushauchen noch ein oder zwei Mal, so wie Sie es benötigen. Diese Zeit widmen Sie ganz Ihrem achtsamen Gewahrsein des Hier und Jetzt, Gedanken zur Vergangenheit und Zukunft hauchen Sie aus sich heraus und lassen Sie weiterziehen. Gehen Sie dann sachte in einen ruhigen Atemrhythmus über. Beobachten Sie eine Weile das Ein- und Ausströmen Ihres Atems, wie der Atem ganz von selbst ohne Ihr Zutun die Bauchdecke hebt und wieder senkt, wie er Sekunde um Sekunde Ihren Körper mit Leben erfüllt. Nehmen Sie nun Ihren Körper wahr, wie er auf der Unterlage sitzt, entspannt und gleichzeitig wach. Vielleicht mögen Sie eine Hand auf Ihr Herz legen, dabei Ihre Mundwinkel zu einem leichten Lächeln formen und mit bejahender freundlicher Intention sich dem Verweilen in diesem Augenblick zuwenden. Schenken Sie sich Dankbarkeit dafür, dass Sie sich diese Zeit des Innehaltens einräumen. Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum. Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Gibt es vielleicht bestimmte Gerüche, oder können Sie etwas anderes im Raum spüren, wie etwa einen leichten Windhauch, der Ihre Haut berührt oder Wärme, die auf Ihren Körper trifft? Lassen Sie Ihre Wahrnehmungen durch Ihre Sinne einfach da sein, ohne ihnen weiter nachzugehen oder ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Dann wenden Sie sich wieder ganz sich und Ihrem Körper zu. Vielleicht bemerken Sie einen physischen Stress im Körper. Wo genau ist er zu spüren? Und in welcher Qualität zeigt er sich? Ist es ein Drücken, ein Ziehen oder eher ein Stechen? Spüren Sie in diesen Körperbereich hinein, registrieren den physischen Stress, wo und in welcher Qualität er sich zeigt und begegnen ihm mit einer liebevollen wohlwollenden Zuwendung, die ihn innerlich umsorgt und ihn da sein lässt anstatt ihn zu bekämpfen. Vielleicht empfinden Sie auch einen emotionalen Stress, ein Gefühl wie innere Anspannung oder Unruhe, Wut oder etwa Trauer. Versuchen Sie auch hier das Gefühl zu registrieren, zu benennen und nachzuspüren, wie und wo im Körper es zu spüren ist. Entdecken Sie, wie das Gefühl mit Ihrem Atem korrespondiert und auch im Körper in Form von Anspannungen oder anderen sensorischen Manifestationen Gestalt annehmen kann. Begegnen Sie dann auch diesem emotionalen Stress mit einer offenen akzeptierenden Haltung. Wenn Sie bemerken, dass Ihr unsteter Geist Sie ins Denken

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

abdriften lässt, nehmen Sie das einfach zur Kenntnis und kehren zu Ihrem Atem zurück. Nehmen Sie Ihren Atem für eine Weile beobachtend wahr und verbinden Sie sich über Ihren Atem mit sich selbst im Hier und Jetzt. Diese Zeit zum Meditieren gehört ganz Ihnen, Sie müssen jetzt nichts tun, seien Sie einfach da, lassen Sie jeden Drang etwas zu tun los. Ruhen Sie ganz in sich, wach und offen für das was da ist und noch kommt. Nehmen Sie sich so viel Zeit für das in-sich-Ruhen, wie Sie es benötigen, kehren Sie dabei immer zu dem Anker Ihres Atems zurück, wenn Sie bemerken, wie Sie abschweifen und Gedanken und Gefühle sich aufdrängen, und widmen sich dann wieder dem Ruhen im Hier und Jetzt. Bevor Sie die Meditation beenden, wenden Sie sich noch einmal Ihrem Körper zu, spüren Sie den Kontakt von Ihrem Gesäß und den Füßen auf der Unterlage, öffnen Sie dann sanft Ihre Augen und führen Sie Ihre Handflächen zusammen vor Ihre Brust. Als Geste der Anerkennung vor sich selbst und allen lebenden Wesen auf dieser Welt.

Mein Entschluss: Mein wichtigstes Projekt auf dem Weg zu einem gelingenden Umgang mit meinen Gefühlen sind tägliche Achtsamkeitsübungen.

Ich werde ab jetzt täglich und auf Dauer um Uhr 20 Minuten lang **Achtsamkeit üben**.

Wenn ich es morgens nicht schaffe, mache ich es am selben Tag abends um Uhr.

Denn nur so gelingt es mir meine unbefriedigende Art des Umgangs mit Gefühlen und meinen wichtigen Beziehungen hinter mir zu lassen.

Änderung und Entwicklung durch **Achtsamkeit und Akzeptanz** - was Patient und TherapeutIn festhalten:

Was ist emotional am stärksten spürbar?

Welche willentlichen Entscheidungen ergeben sich daraus?

3.1.2 Achtsamkeit im Alltag üben

Achtsamkeit will vom rationalen Geist und vom emotionalen Geist zum intuitiven Geist gelangen, der beide zusammenbringt. Mit diesem so entstehenden intuitiven Wissen (wise mind) wird also ein mittlerer Weg beschritten. Achtsamkeit besteht aus sechs Kernfähigkeiten

- a) den drei WAS-Fertigkeiten Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
- b) den drei WIE-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert und Wirkungsvoll.

Sie werden nicht gleichzeitig, sondern einzeln geübt (Linehan 2016a, S. 76ff):

3.1.2.1 Üben der WAS-Fertigkeiten der Achtsamkeit

Wahrnehmen

Nehmen Sie mit Ihren Augen wahr:

1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel.
2. Gehen Sie langsam und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.
3. Setzen Sie sich draußen hin. Beobachten Sie, wer und was an Ihnen vorbeigeht, ohne ihnen mit dem Kopf oder mit den Augen zu folgen.
4. Registrieren Sie den Gesichtsausdruck und die Bewegungen eines anderen Menschen. Versuchen Sie nicht, die Gefühle, Gedanken oder Interessen dieses Menschen zu benennen.
5. Bemerken Sie nur die Augen, Lippen oder Hände des anderen Menschen (oder nur ein Merkmal eines Tieres).
6. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.
7. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten.

Nehmen Sie Geräusche wahr:

9. Bleiben Sie für einen Moment stehen und hören Sie nur. Hören Sie auf die Beschaffenheit der Geräusche um Sie herum. Hören Sie auf die stillen Augenblicke zwischen den Geräuschen.
10. Wenn jemand spricht, hören Sie auf die Tonlage der Stimme, auf die Weichheit oder Rauheit der Geräusche, auf die Klarheit oder das Murmeln von Sprechen, auf die Pausen zwischen den Worten.
11. Hören Sie Musik, nehmen Sie jede Note wahr, wenn sie kommt, und die Zwischenräume zwischen den Noten. Versuchen Sie, die Geräusche in Ihren Körper einzusatmen und sie mit Ihrem Ausatmen wieder hinausfließen zu lassen.

Beschreiben

Üben Sie zu beschreiben, was Sie außerhalb von sich selbst sehen:

1. Legen Sie sich auf den Boden und beobachten Sie die Wolken am Himmel. Finden und beschreiben Sie Wolkenmuster, die Sie sehen.
2. Setzen Sie sich an einer befahrenen Straße oder in einem Park auf eine Bank. Beschreiben Sie eine Sache über jede Person, die an Ihnen vorbeigeht.
3. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.
4. Beschreiben Sie so genau Sie können, was eine Person gerade zu Ihnen gesagt hat. Prüfen Sie, ob Sie es korrekt gemacht haben.

5. Beschreiben Sie das Gesicht einer Person, wenn sie gerade wütend, ängstlich oder traurig ist. Registrieren und beschreiben Sie Form, Bewegung und Haltung der Stirn, der Augenbrauen und der Augen; Lippen und Mund; Wangen; usw.
6. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

Teilnehmen

Nehmen Sie teil und seien Sie sich der Verbundenheit mit dem Universum bewusst:

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.). Versuchen Sie jede Art und Weise zu erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden. Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut. Stellen Sie sich die Freundlichkeit vor, mit dem der Gegenstand dies tut. Nehmen Sie Ihre Empfindung wahr, wenn Sie den Gegenstand berühren, und lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Freundlichkeit, bis ein Gefühl von Verbundenheit oder Geliebt- oder Geschätzt-werden in Ihrem Herzen auftaucht.
2. Tanzen Sie zu Musik.
3. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.
4. Singen Sie unter der Dusche.
5. Singen und tanzen Sie, während Sie Fernsehen.
6. Springen Sie aus dem Bett und tanzen Sie, oder singen Sie, bevor Sie sich anziehen.
7. Gehen Sie in eine Kirche, in der gesungen wird und machen Sie mit.
8. Spielen Sie mit Freunden Karaoke oder gehen Sie in einen Karaoke-Club oder in eine Bar.
9. Stürzen Sie sich in das, was eine andere Person sagt.
10. Gehen Sie Joggen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Joggen.
11. Machen Sie eine Ballsportart und stürzen Sie sich ins Spielen.

3.1.2.2 Üben der WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit

Nichtwertend

Lassen Sie Vergleiche, Beurteilungen und Annahmen weg:

1. "Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten, und sagen Sie sich: "Ein bewertender Gedanke kam mir in den Sinn."
2. Zählen Sie bewertende Gedanken und Aussagen (indem Sie kleine Gegenstände oder Papierstückchen von einer Hosentasche in die andere verlagern, indem Sie einen Sportclicker verwenden oder eine Strichliste machen).
3. Ersetzen Sie bewertende Gedanken und Aussagen durch nichtbewertende Gedanken und Aussagen. Tipps zum Ersetzen von Bewertungen durch Betonen der Fakten:
 1. Beschreiben Sie die Tatsachen des Ereignisses oder der Situation - *nur* das, was Sie mit Ihren Sinnen wahrnehmen.
 2. Beschreiben Sie die Konsequenzen des Ereignisses. Halten Sie sich an die Fakten.
 3. Beschreiben Sie Ihre eigenen Gefühle, die Sie als Reaktion auf die Tatsachen wahrnehmen (denken Sie daran, Emotionen sind keine Bewertungen).
 4. Nehmen Sie Ihren bewertenden Gesichtsausdruck, Ihre Haltung und Ihren Tonfall wahr (einschließlich Stimmen in Ihrem Kopf).
 5. Verändern Sie bewertenden Tonfall, Körperhaltung und Äußerungen.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

6. Erzählen Sie einer Person, was Sie heute Nichtwertendes gemacht haben, oder sprechen Sie über ein aktuelles Ereignis. Bleiben Sie sehr konkret; beziehen Sie sich nur auf das, was Sie unmittelbar beobachtet haben.
7. Notieren Sie sich schriftlich eine nichtwertende Beschreibung eines Ereignisses, das eine Emotion ausgelöst hat.

Konzentriert

1. Gewährsein beim Tee- oder Kaffeekochen. Machen Sie eine Kanne Tee oder Kaffee für einen Gast oder für sich selbst. Führen Sie jede Bewegung langsam und bewusst aus. Lassen Sie kein Detail Ihrer Bewegungen vorbeigehen, ohne dass Sie es bewusst wahrgenommen haben. Bemerken Sie, dass Ihre Hand die Kanne am Henkel fasst. Bemerken Sie, dass Sie den duftenden heißen Tee oder Kaffee in die Tasse schütten. Folgen Sie jedem Schritt mit Bewusstheit. Atmen Sie sanft und tiefer als gewöhnlich. Wenn Ihr Geist beginnt zu wandern, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atmen.
2. Achtsamkeit beim Geschirrspülen. Machen Sie den Abwasch bewusst, so als sei jede Tasse und jeder Teller ein Meditationsobjekt. Betrachten Sie jedes Glas als heilig. Folgen Sie Ihrem Atem, damit der Geist nicht abschweift. Versuchen Sie nicht sich zu beeilen, um die Tätigkeit hinter sich zu bekommen. Betrachten Sie das Geschirrspülen als wichtigste Sache in Ihrem Leben.
3. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken. Waschen Sie nicht zu viel Wäsche auf einmal. Wählen Sie nur drei oder vier Kleidungsstücke aus. Finden Sie die bequemstmögliche Position im Sitzen oder Stehen, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Waschen Sie die Kleidungsstücke ganz bewusst. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit bei jeder Bewegung Ihrer Hände und Arme. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Seife und das Wasser. Wenn Sie mit dem Waschen fertig sind, werden sich Ihr Geist und Ihr Körper so sauber und frisch fühlen wie Ihre Wäsche. Denken Sie daran, die Tätigkeit mit einem leichten Lächeln auszuführen und mit der Aufmerksamkeit zum Atem gehen, jedes Mal, wenn der Geist zu wandern beginnt.
4. Achtsamkeit beim Hausputz. Teilen Sie Ihre Arbeit in einzelne Schritte: Aufräumen und Bücher wegräumen, Toilette putzen, Bad putzen, Böden wischen und abstauben. Planen Sie für jede Arbeit genügend Zeit ein. Bewegen Sie sich langsam, dreimal so langsam wie gewöhnlich. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf jede einzelne Tätigkeit. Wenn Sie beispielsweise ein Buch auf ein Regal stellen, schauen Sie das Buch an; schauen Sie bewusst, welches Buch es ist; bemerken Sie, dass Sie es gerade auf das Regal stellen; und bemerken Sie, dass Sie beabsichtigen, es genau an diesen bestimmten Platz zu stellen. Bemerken Sie, dass Ihre Hand nach dem Buch greift und es aufhebt. Vermeiden Sie jegliche abrupte oder heftige Bewegung. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit beim Atem, besonders wenn die Gedanken wandern.
5. Achtsamkeit beim Baden in Zeitlupe. Genehmigen Sie sich 30-45 Minuten, um ein Bad zu nehmen. Beeilen Sie sich keine einzige Sekunde. Vom Augenblick, an dem Sie das Badewasser einlassen, bis zu dem Augenblick, in dem Sie saubere Kleidung anziehen, lassen Sie jede Bewegung leicht und langsam ablaufen. Seien Sie in jeder Bewegung aufmerksam. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Teil Ihres Körpers, ohne Bewertungen oder Angst. Spüren Sie jeden Wasserstrahl auf Ihrem Körper. Wenn Sie fertig sind, wird sich Ihr Geist so friedlich und leicht anfühlen wie auch Ihr Körper. Folgen Sie Ihrem Atem. Stellen Sie sich vor, wie Sie im Sommer in einem sauberen duftenden Lotusblütenteich liegen.

Wirkungsvoll

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

Entschluss: Diese Übungen werde ich integriert in meinen Alltag **täglich machen und abends dokumentieren** – als mein Schritt zu größerer gedanklicher Strukturiertheit und Selbstverantwortung.

Zwischenergebnis zur Achtsamkeit:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

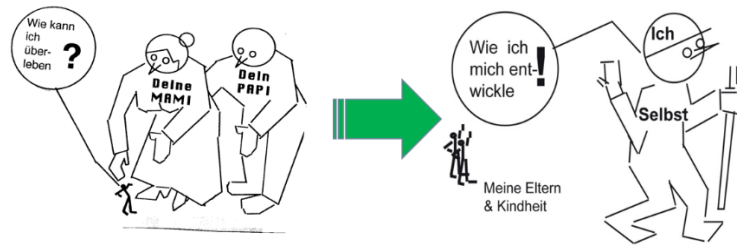
Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.3 Neue Erlaubnis gebende Lebensregel

Von der Überlebensregel zur Lebensregel:



Ihre alte dysfunktionale Überlebensregel war eine Verhaltensanweisung zur Lösung des Konflikts zwischen zwei Modalitäten: dem **primären Modus**, der impulsiv seine Bedürfnisse befriedigt haben möchte und dem **sekundären Modus**, der dies verbietet und stattdessen angepasste Verhaltensweisen gebietet.

Nun kann die Lösung des Problems nicht darin bestehen, nur dem primären Modus zum Recht zu verhelfen. Denn dies würde wieder in einer sehr einseitigen Lebens- und Beziehungsgestaltung enden. Aber trotzdem ist es wichtig, zunächst die übergeneralisierten Verbote und Gebote aufzuheben. An ihre Stelle wird ein kluger Umgang mit den Konsequenzen eigenen Verhaltens gesetzt. Dies übernimmt der **tertiärer Modus des gesunden Erwachsenen**. Er gibt sich eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel geben, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt:

Meine neue
ERLAUBNIS gebende Lebensregel

Auch wenn ich viel seltener
(entsprechend meines **dysfunkt. Persönlichkeitszugs** handle)

und wenn ich viel öfter Ärger zeige oder das Gegenteil meines Persönlichkeitszugs tue:
.....

bewahre ich mir trotzdem
(Befriedigung meines **zentrales Bedürfnisses**)

Und muss nicht fürchten
(meine **zentrale Angst**)

- Nachdem Sie einige Male gegen Ihre Überlebensregel verstoßen und erfahren haben, dass Ihr emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand, können Sie eine neue Lebensregel formulieren.
- **Kein Gebot** mehr, **kein Verbot** mehr, sondern **Erlaubnis**.
- Mit der realistischen Erwartung, dass seine Bedürfnisse trotzdem befriedigt werden
- Und dass vorhergesagten Bedrohungen sehr unwahrscheinlich sind, so dass er angstfrei handeln kann

Wer sich diese Regel angeeignet hat, ist ein Mensch, der die Kriterien für die Richtigkeit seines Handelns in sich verfügbar hat und deshalb auf eine erwachsene Weise selbstverantwortlich agiert. Er kann auf seine Impulse zurückgreifen, wenn es für ihn stimmig ist und er kann sie unterlassen, wenn er das in einer Situation für nicht angemessen hält. Er besitzt die Fähigkeit der Selbststeuerung und dazu gehört auch die Fähigkeit der Emotionsregulation.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Änderung und Entwicklung durch **die Erlaubnis gebende Lebensregel** - was Patient und TherapeutIn festhalten:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.4 Symptomtherapie

Ziel ist nicht die Beseitigung des Symptoms, sondern den bestmöglichen Umgang mit ihm zu erlernen.

2.4.4.1 Die Reaktionskette zum Symptom

Beim Arbeitsblatt 2.3.6 haben wir schon versucht, die psychische und psychosomatische Symptombildung als Notfallmaßnahme bei einem nicht lösbaren emotionalen Problem zu verstehen. Wir haben die Reaktionskette in der auslösenden Situation betrachtet, die wie eine Kaskade zum Symptom führt.

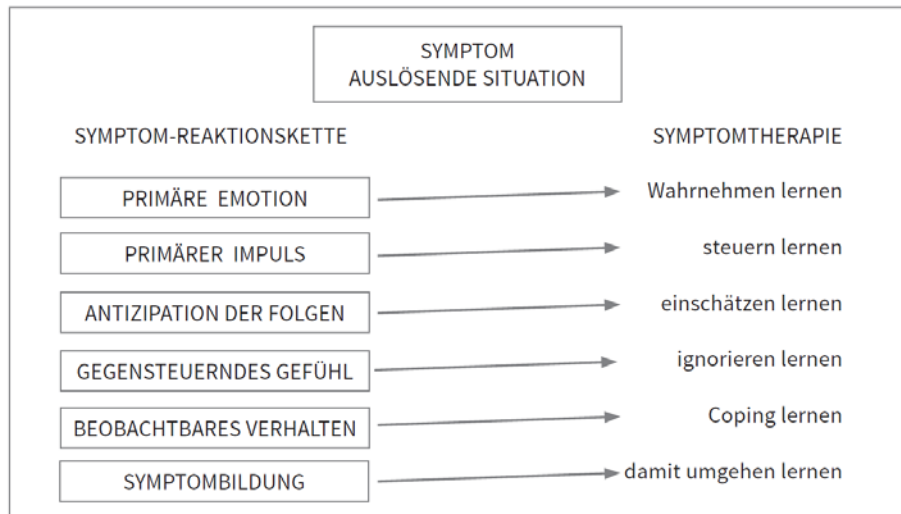
2.4.4.2 Symptomtherapie entlang den Gliedern der Reaktionskette

Wir können für jedes Glied der **Reaktionskette** eine spezifische Intervention anwenden.

Meine typische beobachtbare Situation (die z.B. extrem frustrierend ist)

-
1. Die primäre Emotion als Antwort auf diese Situation
 2. Der primäre Handlungs-Impuls aus dieser Emotion
 3. Der Gedanke: Bedenken der Folgen meines Handelns
 4. Ein gegensteuerndes sekundäres Gefühl
 5. Im Körper die Begleitreaktion dieses Gefühls
 6. Mein beobachtbares Verhalten
 7. Symptombildung

Symptom und Symptomtherapie



2.4.4.2.1 Die primäre Emotion wahrnehmen

- Eine typische symptomauslösende Situation:
- Worum geht es? Was ist mein Anliegen?
- Wie agiert oder reagiert der/die andere?
- Was macht er/sie da mit mir?
- Was hätte ich stattdessen gebraucht?
- Welches Gefühl spüre ich?
- Wie hätte jemand reagiert, der gut für sich sorgen kann?
- Aus welchem Gefühl heraus hätte er so gehandelt?

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

- Was ist also das erste natürliche Gefühl, die primäre Emotion?
- Habe ich ein Recht auf dieses Gefühl in dieser Situation?
- Vergegenwärtigen Sie sich die Situation und das Verhalten des anderen: Können Sie dieses Gefühl jetzt spüren?

2.4.4.2.2 Den primären Impuls steuern

- Wenn Sie dieses erste Gefühl sehr stark haben, was würden Sie dann am liebsten tun?
- Können Sie den Bewegungsimpuls spüren?
- Wie sehr und wie lange würden Sie das am liebsten tun?
- Bringt dieser Impuls eine optimale Lösung?
- Wenn nicht, wie können Sie mit ihm umgehen?
- Können Sie sich bewußt entscheiden, dem Impuls jetzt nicht nachzugeben: „Ich werde es jetzt nicht tun!“
- Könnten Sie innerlich sagen: „Ich würde jetzt am liebsten!“
- Könnten Sie sich zugestehen, das in der Phantasie zu tun?
- Ist es sinnvoll dem anderen zu sagen: „Ich habe jetzt so sehr das Gefühl ..., daß ich am liebsten ...“?

2.4.4.2.3 Realistische Wirksamkeitserwartung erreichen

- Wenn Sie Ihrem Impuls folgen und ihn eigentlich für berechtigt halten, welche Folgen erwarten Sie?
- Was spricht für diese Auswirkungen?
- Was spricht gegen diese Konsequenzen?
- Wie wahrscheinlich sind sie wirklich?
- Wie würde jemand anders ihre Wahrscheinlichkeit einschätzen?
- Welche Schätzung ist realistischer?
- Für welche Einschätzung können Sie sich jetzt entscheiden?
- Positive Wirkung meines Handelns (aus meinem Impuls heraus):
- Negative Wirkung meines Handelns (aus meinem Impuls heraus):
- Überwiegen jetzt die Vorteile so sehr, daß Sie bereit sind, so zu handeln?

2.4.4.2.4 Das sekundäre Gefühl löschen

- Ihre Erwartung von Erfolglosigkeit oder schlimmer Folgen hat bei Ihnen bisher ein zweites - gegensteuerndes - Gefühl (...) ausgelöst, das Sie von Ihrem ersten Handlungsimpuls abgebracht hat (...).
- Dieses Gefühl führte bisher zu einem Verhalten (...), das Ihnen nicht half, die Situation zu meistern. Wenn Sie dieses Verhalten nicht mehr wollen, können Sie seinen Auslöser löschen.
- Das gelingt Ihnen, indem Sie diesem zweiten Gefühl (...) nicht mehr nachgeben. Lassen Sie dieses Gefühl einfach kommen, da sein, stärker werden, bis es wieder abnimmt und verschwindet, ohne daß Sie getan hätte, wozu es Sie bringen wollte.
- Immer wieder - bis das Gefühl seltener kommt und unbedeutend wird (Gefühlsexposition).

2.4.4.2.5 Körper

- Stehen Sie im Raum am Beginn eines mehrschrittigen Wegs, am Ausgangspunkt ihrer bisherigen Befindlichkeit.
- Nehmen Sie die Körperhaltung ein, wie sie unter dem Druck der Situation und der dysfunktionalen Überlebensregel entsteht.
- Nehmen Sie den ganzen Körper wahr (Kopf, Gesicht, Nase, Hals, Nacken, Schulter, Rücken, Bauch, Becken, Gesäß, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße, die Haut)
- Wie fühlt es sich wo im Körper drin an? (Augen, Mund, Rachen, Brustkorb, Bauch, Becken, Muskeln,

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Gelenke)

- Und wie ist die Verbindung Körper – Emotion – Stimmung?
- Jetzt gehen Sie zum Zielpunkt, an dem Sie die Situation meistern werden.
- Nehmen Sie die Körperhaltung ein, die der Zuversicht und der Gewissheit entspricht, es zu schaffen und zwar ohne riesigen Aufwand und ohne riesige Widerstände.
- Nehmen Sie wieder den ganzen Körper wahr
- Wie fühlt es sich im Körper drin an?
- Und wie ist die Verbindung Körper – Emotion – Stimmung?

2.4.4.2.6 Meisterndes Verhalten aufbauen

- In der symptomauslösenden Situation haben Sie bisher ein Verhalten gezeigt, das nicht half.
- Was wäre das optimal meisternde Verhalten?
- Wie genau müßten Sie sich verhalten?
- Können wir das mal spielen. Ich bin Ihr Gegenüber.
- (Rollenspiel)
- Können Sie sich vorstellen, beim nächsten Mal so zu handeln?
- Wann wird die nächste Gelegenheit sein?
- Können Sie sich entscheiden, diese Gelegenheit zum Üben zu nutzen?
- Wenn es Ihnen den Rücken stärkt, können wir das als verbindliche Abmachung zwischen uns beiden vereinbaren. (Handschlag)

2.4.4.2.7 Mit meinem Symptom umgehen lernen: AACES

- Ich achte auf frühe Symptomsignale und lerne auf diese Weise zu erkennen, wie mein Symptom anfängt. (ACHTSAMKEIT)
- Ich akzeptiere mein Symptom, lasse es da sein, lasse es an mich heran. Ich nehme es an. Es ist verständlich, dass mein Symptom jetzt da ist. (AKZEPTANZ)
- Ich entscheide mich, auf meinem Weg zum Ziel zu bleiben. Ich will lernen, mich nicht mehr gegen mein Symptom zu sträuben, sondern mit ihm umzugehen. Ich will mein Symptom da sein lassen, ihm so viel Zeit und Raum einnehmen lassen, wie es einnehmen mag. (COMMITMENT)
- In der Symptom-Situation spüre ich deutlich mein Symptom. Ich lasse es da sein, entspanne, atme ruhig und langsam. Ich weiß, dass ich jetzt nichts tun muss, um mein Symptom einzugrenzen oder zu hemmen. Je mehr ich es zulasse, um so freier kann es wieder gehen, wenn es Zeit ist zu gehen. Ich greife nicht ein, lasse los und entspanne. (EXPOSITION)

2.4.4.2.8 So beginne ich mit der praktischen Umsetzung

Mein Entschluss: Die nächsten Gelegenheiten werden sein:

- Wann?
- Wo (Situation)?
- Mit wem?
- Worum wird es gehen?
- So werde ich handeln:

2.4.4.2.9 In welchen Situationen tritt mein Symptom nicht auf?

- Mein Symptom tritt in folgender Situation nicht auf:
- 1.
- 2.
- 3.
- Der Unterschied zu den „Symptom-“Situationen ist:
- a)

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

- b)
- c)

2.4.4.2.10 Wie kann ich die Ausnahmen zur Regel machen?

- Ich kann solche Situationen so häufiger werden lassen:
- 1.
- 2.
- 3.
- Den Unterschied zu den „Symptom-“Situationen kann ich so herstellen:
- a)
- b)
- c)

2.4.4.2.11 Dem Rückfall vorbeugen

Welche Situationen können einen Rückfall auslösen?

.....

Was ist das Charakteristische an diesen Situationen?

.....

Wie kann ich mit ihnen umgehen?

.....

Welche Reaktionen sind ein beginnender Rückfall?

.....

Was ist das Charakteristische an diesen Reaktionen?

.....

Wie kann ich mit ihnen umgehen?

.....

Den Rückfall erlauben

Angst vor dem Rückfall beschwört diesen herauf

Erlaubnis des Rückfalls nimmt ihm das Bedrohliche

Erkennen des Rückfalls als vorübergehende Symptombildung hilft seine Begrenztheit zu sehen

Immer wieder an den Rückfall denken, hilft auf ihn gefaßt zu sein

Den Ernstfall in Gedanken durchspielen mit seiner erfolgreichen Meisterung bereitet mich auf diesen vor

Erinnerung an erfolgreiche Meisterung eines Rückfalls hilft mir das richtige zu tun

Zwischenergebnis: Änderung und Entwicklung durch **Umgang mit dem Symptom** - was Patient und TherapeutIn festhalten

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

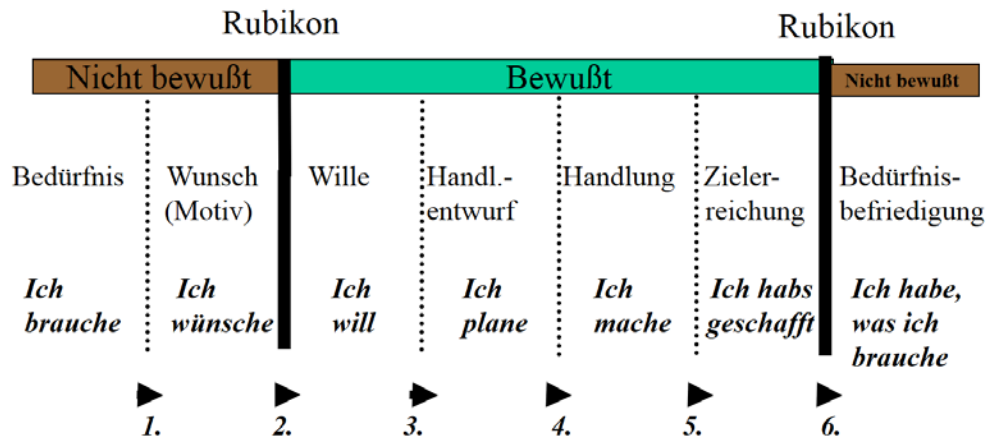
Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.5 Ressourcenmobilisierung und Zielorientierung (nach Storch & Kraus 2002)

Wer Großes vorhat, braucht eine gute Ausrüstung, wenn nicht gleich eine Rüstung. Letztere eher dann, wenn es um einen Kampf geht. Wir konzentrieren uns jedoch auf die Verwirklichung von Wünschen, also von positiven Annäherungen an ein positives Ziel. Ein großes Ziel ist oft noch weit entfernt, unkonkret wie ein Traum. Deshalb hat es auch noch keine so große Anziehungskraft, dass es zum Handeln aufruft. Das wollen wir ändern.



Die sechs Schritte zielorientierten Verhaltens sind (im Rubikonmodell mit Pfeilen gekennzeichnet):

1. Vom Bedürfnis zum Wunsch
2. Vom Wunsch zum Willen – das handlungswirksame Ziel
3. Mit Ressourcenmobilisierung vom Willen zum Plan
4. Vom Plan zur Handlung
5. Durch die Handlung zum Ziel
6. Am Ziel Bedürfnisbefriedigung

Vorbereitung: Konzentrieren Sie sich auf das zentrale Bedürfnis, dessen Befriedigung Sie erreichen wollen, z. B. mehr Geborgenheit in Ihrer Beziehung. Prüfen Sie, ob es ein mit diesem konkurrierendes Bedürfnis gibt, das Sie hindern wird, die notwendigen Schritte zur Bedürfnisbefriedigung zu gehen, z. B.

Selbstbestimmung und Freiraum. Wenn dem so ist, dann brauchen Sie beides, können und wollen auf keines verzichten. Also heißt Ihr Wunsch Geborgenheit, ohne dafür Selbstbestimmung opfern zu müssen.

So vorbereitet, kann es zum ersten Schritt gehen.

2.4.5.1 Das zentrale Wunschthema

Eine Imagination kann helfen, ein inneres Bild der Wunscherfüllung entstehen zu lassen. Nachdem Sie dem Patienten das therapeutische Vorhaben erläutert haben und er einverstanden und interessiert ist, laden Sie den Patienten ein zu einer Phantasie ein:

- *Gehen Sie in Ihren Wunschraum*
- *Sehen Sie Landschaft, Orte, Räume, Tiere, Menschen*
- *bewegen Sie sich zur Wunscherfüllung*
- *lassen Sie Wunscherfüllung entstehen*
- *tasten und berühren Sie*
- *atmen Sie die Luft ein und riechen Sie den Duft*
- *vielleicht wollen Sie etwas schmecken*
- *fühlen Sie Ihre Gefühle, sich selbst*

- *spüren Sie Ihren Körper*
- *Prägen Sie sich alle Sinneseindrücke gut ein, was um Sie herum ist und was in Ihnen ist, um es zu bewahren*

Anschließend lassen Sie sich das Bild oder die Szene ausführlich schildern. Sie können den Patienten auch malen lassen (mit Farben- nicht nur mit einem einzigen Zeichenstift). Sie spiegeln ihm seine Gefühle und erfragen die Stimmung. Sie können ihm empfehlen, dieses Bild der Wunscherfüllung jeden Tag einige Minuten lang an einem ungestörten Ort aus der Erinnerung hervorzuholen.

2.4.5.2 Vom Wunsch zum Willen – das handlungswirksame Ziel

Soll aus dem Traum Wirklichkeit werden, gilt zu einem konkreten Ziel zu kommen, das mit starkem Willen verfolgt wird. TherapeutIn und Patient gehen der Frage nach:

- *Welches in den nächsten Monaten erreichbare Ziel ist ein Schritt in diese Wunscherfüllung?*
-

In der Partnerschaft kann es bedeuten, zuerst das Bedürfnis auszusprechen und dann zu klären, ob es ein gegenseitiger Wunsch ist. Um als Drittes gemeinsam zu beraten, wie z. B. mehr Geborgenheit ohne Verzicht auf Selbstbestimmung entstehen kann. Dabei wird vielleicht deutlich, dass dieses erste Ziel zwar ganz gut ist, aber noch keine Freude- oder Glücksgefühle auslöst. Vielmehr kann es in einer Partnerschaft das Ergebnis anstrengenden Bemühens sein.



Es kann nun notwendig werden, etwas Desillusionierung entstehen zu lassen. Mehr Geborgenheit ist kein **handlungswirksames Ziel**. Denn diese Wunscherfüllung ist kein Geschenk der Bezugsperson, das von dieser sofort und bereitwillig gegeben wird, kaum dass der Wunsch ausgesprochen ist. Ein handlungswirksames Ziel muss ich allein ohne Zutun des anderen erreichen können. Schon wird es recht kompliziert: „Ich will mir aber nicht selbst Geborgenheit geben müssen!“ Dennoch: Ergebnis meines Handelns kann sein, dass ich mein Bedürfnis geäußert habe, wir über unsere Bedürfnisse gesprochen haben und sich dadurch die Möglichkeit zeigen konnte, dass wir das gleiche wollen und gemeinsam begonnen haben, zu überlegen, wie wir das verwirklichen können. Handlungswirksames Ziel ist jedoch nur:

- *Ein Gespräch über unsere Bedürfnisse mit meiner Bezugsperson herbeiführen.*

Ihr vorläufiges Ziel ist:

Führt es zu etwas Positivem hin und nicht einfach von Negativem weg?

Ist es ganz in Ihrer Macht?

Löst die Zielerreichung ein positives Gefühl aus?

Eventuell müssen Sie Ihr Ziel umformulieren, so das es jetzt so heißt:

Kaum dass die Sonne der Freude das Gesicht erstrahlen ließ, können Wolken der Kümmeris die Gesichtszüge wieder verdunkeln: Die Vergegenwärtigung, dass für die Wunscherfüllung ja ein Preis gezahlt werden muss, der sich zu hoch anfühlt.

- Vorteile der Zielerreichung?
- Nachteile der Zielerreichung?
- Was muss ich also aufgeben, hergeben, loslassen, um frei zu werden für den Weg zum Ziel?
-
- Bin ich bereit, loszulassen?
- Ich werde mich jetzt entscheiden. Ich bereit und es geht weiter!
- (wenn nicht, geht es nicht weiter)

2.4.5.3 Mit Ressourcenmobilisierung vom Willen zum Plan

Nach der Formulierung des handlungswirksamen Ziels kann geprüft werden, ob der Patient über genügend Ausrüstung verfügt. Wir können seine Ressourcen mit dem VDS26-Ressourcenanalyse-Fragebogen erfassen (wenn ihm nur wenig einfällt) oder ihn auf drei Blättern mit inneren, mittleren und äußeren Kreisen seine Ressourcen eintragen lassen (Abb. 17).

Nach der Sammlung verfügbarer Ressourcen können diese bereit gestellt werden:

Welche Ressourcen können mich stärken?

A) Die Phantasie des attraktiven Ziels

C) Ressourcen spüren: Ich habe, ich kann

D) meine Bereitschaft spüren: Ich will, ich werde

E) Meinen zielverbundenen Körperzustand einnehmen: Ich bin ...

F) Körper spüren – wo fühlt er sich wie gut an?.....

Zu den entscheidenden Ressourcen gehören also zudem die Attraktion des Ziels, Bereitschaft und Willen, es zu erreichen und der deutlich spürbare zielverbundene Körperzustand. Im Sinne des Embodiments kann es nur mit dem Körper gelingen. Seine Energie und Kraft bringt das Rad zum Rollen und die mentale Repräsentation, wie sich der Körper am Ziel anfühlen wird, ist ein weiterer Motivator.

Die zielverbundene Körperhaltung finden:

- Imagination der Zielerreichung
- und des Wegs zum Ziel
- wie geht mein Körper zum Ziel?
- Wie ist mein Körper am Ziel?
- Mentales Üben – oftmals: zur Bahnung der neuronalen Verbindungen

Das oftmalige mentale Vergegenwärtigen dieses Prozesses ist notwendig, weil es zu viele konkurrierende Handlungsprogramme in unserem Gehirn gibt, deren Auftretenswahrscheinlichkeit nur durch massiertes Üben im notwendigen Umfang reduziert werden kann.

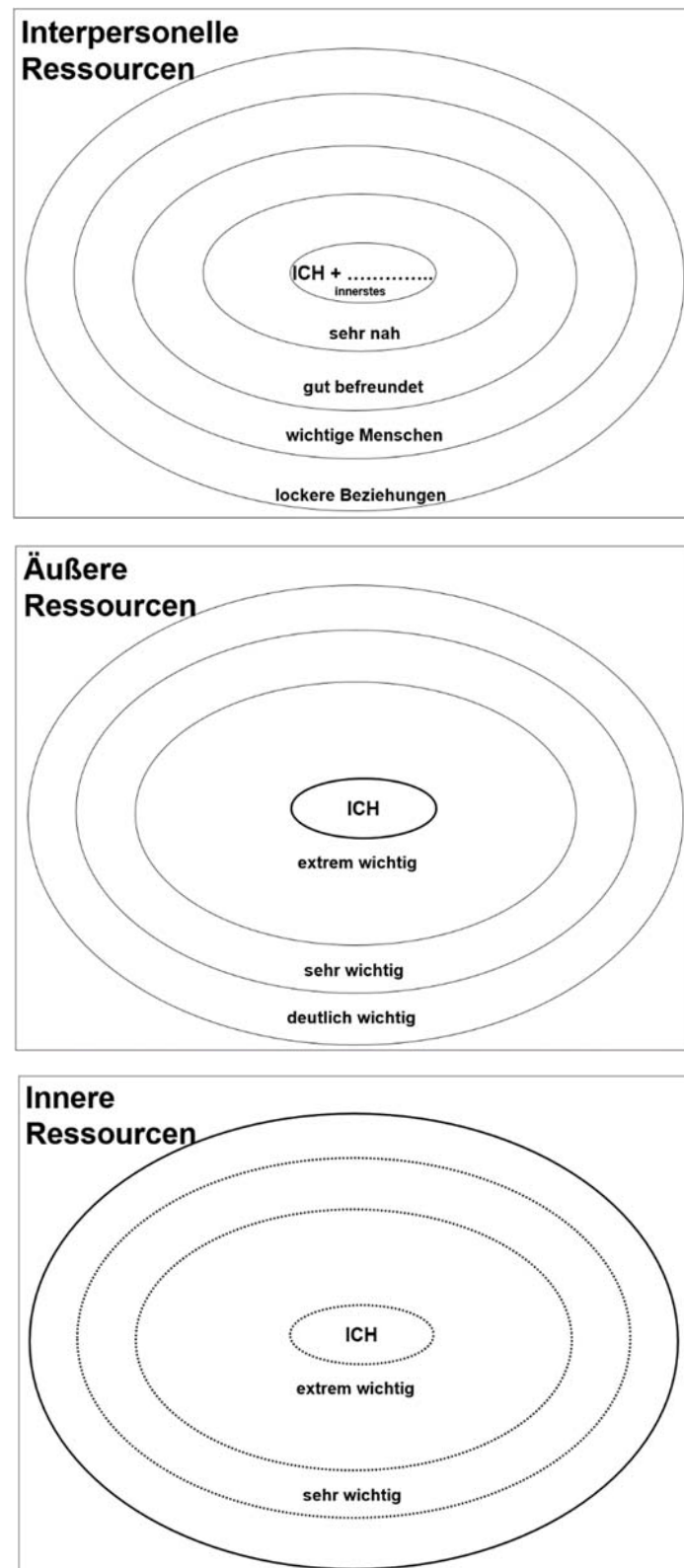


Abbildung 17: Verfügbare Ressourcenbereiche

2.4.5.4 Vom Plan zur Handlung

Jetzt wird gehandelt. In der Situation, das Ziel vor Augen, den Willen kraftvoll spürend, die zielführende Körperhaltung einnehmend:

- Situation wählen
- Zielphantasie (Vorstellen) *Da will ich hin!*
- zielführende Körperhaltung
- zielführende Handlung

So gut wie beschrieben vorbereitet, müsste es gelingen. Trotzdem ist die TherapeutIn gewappnet. Sie rechnet trotz aller Zuversicht damit, dass es nicht beim ersten Mal völlig gelingt. Sie hat einerseits eine unterstützende ermutigende Haltung, andererseits weiß sie, dass ein Gelingen manchmal auf sich warten lässt und es mehrere Anläufe benötigt.

2.4.5.5 Durch die Handlung zum Ziel

Am Ziel angekommen, wird dies achtsam wahrgenommen – das Ziel, die Körperhaltung, das Körpergefühl und die Emotion (Freude, Glück, Stolz?)

- Zielerreichung wahrnehmen: *Ich bin da!*
- zielbezogene Körperhaltung
- Zielbezogenes Körpergefühl
- Zielbezogenes Gefühl

2.4.5.6 Am Ziel Bedürfnisbefriedigung

Erst eine Weile nach der Zielerreichung wird allmählich die Bedürfnisbefriedigung bewusst spürbar. Das ist kein aufgeregtes Gefühl mehr, sondern ein eher ruhiges – Angekommen sein.

- *Ich habe jetzt, was ich brauche.*
- *Das tut gut.*
- *Das ist gut so.*

Diese Ressourcenorientierung könnte so heißen:

Meine Ressourcen nehme ich in mein Leben und gestalte es.

Zwischenergebnis zur Ressourcenutilisierung:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.6 Durch neues Verhalten zur Selbstwirksamkeit

Um unser Leben auf eine gute Weise in die Hand nehmen zu können, brauchen wir zweierlei: Zuerst gute Beziehungserfahrungen und danach gute Selbstwirksamkeitserfahrungen. Wenn ich durch gute Erfahrungen in meinen Beziehungen (beginnend mit den Eltern) gut ausgerüstet bin für die Meisterung der Aufgaben, die mir mein Leben stellt, kann ich mich und meine Fähigkeiten erproben und bei Gelingen Selbstwirksamkeitserfahrungen machen.

Wie geht Selbstwirksamkeitserfahrung? Wir wissen heute, dass nicht nur das neue wirksame Verhalten entscheidend ist, sondern die bewusste Erfahrung und das Gefühl hinzukommen muss, dass mein Verhalten wirksam war, dass ich wirksam war. Das gibt Selbstbewusstsein, das bisher so sehr fehlte. Und Verhaltenstherapie kann dieses Ziel direkt ansteuern.

Wer sich wenig wirksam fühlt, braucht sehr viele erfolgreiche Erfahrungen seiner Wirksamkeit. Es gilt also viel zu üben und das Gefühl zuzulassen, dass ich soeben erfolgreich und wirksam war. Und sich einzugestehen, dass ich schließlich meistens wirksam und erfolgreich bin bezüglich der Erreichung meiner Ziele. Das Selbstbild kann ich so allmählich erneuern: Ich habe mein Leben ganz gut im Griff und ich kann meine Beziehungen so pflegen, dass es uns gut miteinander geht.

Von der Situation zum Gefühl und zum Verhalten, das eine neue Fertigkeit ist:

Eine typische Problemsituation ist

Mein Gefühl dabei ist

Dieses Gefühl wird ausgelöst durch

Ich verhalte mich so

Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind.....

Wozu verhielt ich mich bisher so? Welche Nachteile hätte ein neues Verhalten?

Was würden Sie daran gern ändern?.....

Wie könnten Sie dies ändern?

Wer/was hindert Sie daran?

Welches Gefühl entsteht?.....

Was wollen Sie aus diesem Gefühl heraus tun?

Welches Verhalten ist funktional/erfolgversprechend?.....

Was brauche ich, um so zu reagieren?.....

Wie kann ich dies herstellen?

Zwischenergebnis zu Selbstwirksamkeitserfahrungen:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.7 Emotions-Exposition

Jedes Gefühl hat seinen spezifischen situativen Kontext. Dieser muss zuerst hergestellt werden, damit das Gefühl ins Bewusstsein treten kann. Während Sie in einer Situation sind (real oder in der Phantasie) wird das Gefühl, das Sie so sehr stört, ins Bewusstsein treten und wir können die Expositionsübung durchführen.

Welches Gefühl ist es?

Und welche Situation?

Wir können aber auch über das Erzählen hinausgehen vereinbaren, so eine Situation noch einmal gemeinsam durchzugehen - nicht gedanklich, sondern im Erleben. Im Wiedererleben der intensiven Emotion werden Sie sich der emotionalen Bedeutung des Ereignisses weitgehend bewusst.

An dieser Stelle können wir die Emotions-Exposition stoppen.. Dann ist das Ziel die tiefe emotionale Erfahrung. Dabei würden wir davon ausgehen, dass die erlebte Emotion nicht sekundär ist, sondern die Bedeutung des Geschehens stimmig widerspiegelt.

Wenn wir aber die Situation so verstanden haben, dass die Emotion fehlt am Platze oder zu heftig ist (z. B. Angst, Wut, Eifersucht oder Ungeduld) und der Bedeutung der Situation nicht entspricht und evtl. sogar daraus inadäquate Verhaltensweisen resultieren, werden wir anstreben, dieses Gefühl zu modifizieren, so dass es seine handlungsleitende Wirkung verliert und schließlich ganz abebbt oder in einer dem Kontext entsprechenden Intensität bleibt.

Ein zu intensives Gefühl definieren wir als Fehlalarm und gehen mit ihr um wie mit dem Fehlalarm eines Autos. Wir lassen sie da sein und warten, bis sie von selbst aufgehört hat.

1. *A - Achtsamkeit: frühe Signale des Gefühls wahrnehmen und mit der Aufmerksamkeit dabeibleiben.*
2. *A - Akzeptanz: Akzeptieren, dass das Gefühl jetzt kommt bzw. da ist. Es darf da sein.*
3. *C - Commitment: Entscheiden, jetzt zu üben, sich dem Gefühl zu stellen - ohne mein bisheriges Vermeidungsverhalten, das bewirkte, dass das Gefühl chronisch wurde und chronisch blieb.*
4. *E - Exposition: Mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Wahrnehmen des Gefühls bleiben, es da sein lassen, keine Kraft gegen es aufwenden, ihm die Möglichkeit geben, stärker ins Bewusstsein zu kommen und lange da zu bleiben, bis es sich eventuell, von mir erst im Nachhinein gemerkt, allmählich wieder entfernt oder in den Hintergrund rückt.*
5. *S - Selbstverstärkung: Nach der Übung, die etwa 20 Minuten dauern kann, nicht klagen, dass das Gefühl wieder da war und keine Selbstvorwürfe machen, dass es noch nicht besser gelungen ist, mit ihm umzugehen. Stattdessen feststellen, dass die Gelegenheit zum Üben genutzt wurde, dass es wichtig war, zu üben und noch nicht wichtig war, dabei wirksam zu sein.*

Diese fünf AACES-Schritte können Sie sich selbst in eigenen Worten als Selbstinstruktionen auf einen Spickzettel schreiben – in Ihrer eigenen Sprache ohne Fachwörter der Psychotherapie oder Medizin. Sie tragen diesen Zettel bei sich und haben ihn gleich zur Hand, wenn sich eine Gelegenheit zum Üben ergibt.

Die Übungssituation ist:

A - Achtsamkeit: Ich

A - Akzeptanz: Ich

C - Commitment: Ich entscheide,

E - Exposition: Ich stelle mich

S - Selbstverstärkung: Gut, dass

Zuvor jedoch spielen wir das Vorgehen als Trockenübung jetzt durch. Sie stehen dabei z. B. in der imaginierten Situation, nehmen Ihren Zettel und sprechen laut die Selbstinstruktionen.

2.4.7.1 Wut-Exposition

Viele Menschen mussten schon sehr früh in ihrer Kindheit ihre Wut unterdrücken, um in guter Beziehung zu ihren Eltern bleiben zu können. Wir müssen also dahin kommen, Angst durch ein anderes Mittel im Umgang mit der Wut zu ersetzen. Und dies ist die metakognitive Steuerungsfähigkeit, die durchaus nicht auf der bewussten Ebene ablaufen muss. Dies kann durch Wutexposition geschehen. Sie verläuft in zwei Schritten: erstens Wut haben und zweitens mit Wut umgehen.

2.4.7.1.1 Wut haben

Psychische Probleme rühren daher, dass ich oder meine Mitmenschen mich daran hindern, eine Lösung zu finden, die für mich befriedigend wäre, ohne meinen Beziehungen zu sehr zu schaden.

Wenn mich jemand an meiner Bedürfnisbefriedigung hindert, so ist das Frustration.

Wenn ich frustriert werde, reagiere ich ärgerlich.

Wenn ich sehr frustriert werde, reagiere ich wütend.

Also geht es bei psychischen Problemen oft um Wut.

Imagination zur Wut-Exposition

Ich möchte Sie zu einer Phantasie einladen, die wenige Minuten dauert und die ganz in Ihrem Kopf und Ihrem Gefühl bleiben wird, danach folgenlos wieder verschwindet, ohne dass sie in der realen Welt irgendeinen Schaden angerichtet hätte. Eine Phantasie, wie ein Tagtraum oder einige Gedanken, eine kurze Vorstellung, kürzer als ein Werbespot im Fernsehen. Lediglich einige Erinnerungsspuren in unserem Gedächtnis hinterlassend, sonst gar nichts.

Also eine kurze Phantasie, die weder moralisch noch juristisch Folgen für Sie oder irgendeinen Menschen hat.

Stellen Sie sich vor, ein Tyrann und vielfacher Mörder hat Sie und die Menschen, die Ihnen anvertraut sind und die Sie lieben, in seiner Gewalt. Er wird Sie und die Ihrigen grausam quälen, erniedrigen, vergewaltigen, umbringen. Sie mussten diese Gewalttaten mehrmals mit eigenen Augen ansehen, ohne einschreiten zu können.

Doch jetzt haben Sie für einen kurzen Moment die einzige, nicht wiederkehrende Chance, weitere Gewalt und weiteres Morden zu verhindern. Er und seine Häscher sind so unachtsam, dass Sie eine halbe Stunde lang gefahrlos die Möglichkeit haben, ihn unschädlich zu machen und dadurch das Leben der Ihnen wichtigen Menschen zu retten und auch Ihr eigenes Leben. Reine Notwehr.

Ich lade Sie ein, diese Phantasie fortzusetzen. Sie sind voll Empörung über diesen grausamen Menschen. Während Sie spüren, dass Sie jetzt gegen ihn vorgehen können, spüren Sie Ihre Kraft und Ihre Fähigkeit, jetzt das Notwendige zu tun. Das zu tun, was Sie einfach tun müssen. Und Sie spüren Ihre Wut darüber, was er Ihnen und den anderen Menschen bis jetzt angetan hat.

Vielleicht spüren Sie diese Wut im Bauch.

Versuchen Sie jetzt, diese Wut in Ihren Bauch entstehen zu lassen. Vielleicht will diese Wut sich Raum schaffen.

Nach oben in den Brustkorb steigen, in Nacken und Schulter, in die Oberarme, Arme, Hände.

Während Sie die Wut auf diesen Unmenschen spüren, wissen Sie, dass es jetzt sein muss, und Sie erkennen, dass er gar kein Mensch ist,

sondern ein Fabelwesen, ein Monster oder ein Drache. Es ist nicht die heutige Zeit, sondern vor tausend Jahren, es ist nicht die heutige Welt, sondern eine Phantasiewelt.

Doch Ihre Wut auf dieses Untier ist spürbar da.

Sie sind es den Ihnen anvertrauten Menschen schuldig, Ihre Wut will aktiv werden, Sie müssen einfach handeln, welche Bewegung will entstehen?

Serge Sulz 18.2.2018

Was wollen Ihre Arme und Hände tun? Stellen Sie sich vor, dass sie es tun.

Vielleicht haben Sie eine Waffe. Welche Waffe haben Sie?

Und jetzt spüren Sie Ihre Wut – die Sie ganz erfüllt. Und Sie greifen ihn an und nutzen den kurzen Moment. Mit aller Konzentration, mit aller Kraft, mit aller Wucht. Und Sie schaffen es.

Sie haben ihn kampfunfähig gemacht. Die Ihrigen und Sie sind gerettet.

Nehmen Sie jetzt wahr, wie Sie sich fühlen. Was für ein Gefühl ist in Ihnen?

Welches weitere Gefühl?

Ist es Wut? Ist es Trauer?

Ist es Scham?

Ist es Schuldgefühl? Ist es Genugtuung? Ist es Erleichterung? Ist es Kraft?

Bleiben Sie ganz für sich und nehmen Sie sich wahr.

Erlauben Sie sich diese Gefühle, erlauben Sie sich diese Erfahrung. Und machen Sie sich bewusst, dass das Ihre Phantasie war.

Und keine Wirklichkeit.

Und dass dies Ihre Gefühle waren und keine wirklichen Handlungen.

Dass Sie sehr, sehr starke Gefühle haben können und dass diese in Ihrer Psyche bleiben können – ohne dass ein Schaden in Ihrer wirklichen Welt entsteht.

Dass Sie sich auf sich verlassen können. Dass Sie wissen, dass Sie ein erwachsener Mensch sind, der sich selbst steuern kann.

Dass Sie sich selbst entschließen können, Gefühle wahrzunehmen und diese in Ihrer Psyche zu belassen.

Und dass Sie nur dann handeln, wenn Sie sich dafür entschieden haben, dass unterdrückte Gefühle Ihren wichtigen Beziehungen und Ihnen schaden.

Dass dagegen zugelassene Gefühle bewusst von Ihnen gehandhabt werden können, so dass ein konstruktiver Kompromiß zwischen Ihren Interessen und den Interessen Ihrer Bezugsperson möglich wird.

Und gehen Sie mit dieser Erlaubnis, Gefühl und Impuls und Phantasie zu haben, in Ihre nächsten Begegnungen.

(Ende der Imaginationsübung)

Bekommen Sie Angst, dass aus dieser Wahrnehmungsübung unkontrollierbarer Ernst werden könnte? Wie kommen Sie auf diese Idee? Sind Sie sich Ihrer Kontrolle und Selbstbeherrschung so unsicher? Wie kommen sie dazu, dass auf Sie so wenig Verlass ist? Sind Sie etwa wegen körperlicher Gewaltanwendung vorbestraft? Wenn nicht, so tragen Sie seit Ihrer Kindheit ein falsches Selbstbild mit sich herum, das Sie dazu gebracht hat, Gefühlen wie Ärger und Wut aus dem Weg zu gehen. Und wenn Sie von Kindesbeinen an Ihre natürliche Aggression unterdrückt haben, so haben Sie dieser Seite Ihrer Vitalität keine Chance gegeben, sich zu zivilisieren, vom Handgreiflichen zum Sprachlichen überzugehen. Wer aber wegen Unzivilisiertseins in einen dunklen Kerker eingesperrt bleibt, kann ebensowenig zivil werden wie ein bissiger Hund, der im Zwinger eingeschlossen wird. Der erste Schritt zur Zivilisierung Ihrer Aggression ist also das Öffnen der Kerkertür. Und dies ist ein spannender Moment.

Wird es Mord und Totschlag geben oder friedliche Versöhnung? Wird die Welt meine Wut aushalten können, oder sind die Menschen um mich herum so zerbrechlich, dass ich an ihnen nicht wiedergutzumachenden Schaden anrichte? Ich werde also neben meinem Selbstbild auch mein Weltbild ändern dürfen: Die Welt hält mehr aus, als ich bisher dachte. Sie ist nicht aus Porzellan. Und sie ist nicht so nachtragend, wie ich dachte. Ein Gewitter macht gute Luft. Meine Beziehungen werden besser. Und ich fühle mich klarer, ehrlicher und freier.

Nach einigen Patzern, bei denen ich mich im Ton erheblich vergriffen habe – und mich gebührend

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

entschuldigt – werden meine Verteidigungen und Angriffe zunehmend situationsadäquat. Es bleibt in mir danach kein Vorbehalt gegen die andere Person. Ich kann sie wieder mehr mögen und akzeptieren. Es ist keine chronisch unterdrückte Wut mehr da, die einen Schatten auf unsere Beziehung wirft. Ich werde durch die Befreiung von meiner Wut fähig zur Liebe. Und diese ist nicht mehr das zaghaft brennende Lichtlein, das beim leisesten Hauch erlischt. Es ist eine kräftige Flamme, die auch einem vorübergehenden kräftigen Wind standhält – notwendige Auseinandersetzungen liefern ihr sogar mehr Sauerstoff, so dass sie leuchtender brennt. Mit dieser Zuversicht können wir unseren Mitmenschen unsere neue Konfliktfreude zumuten und bei unseren Kindern Streitlust zur Tugend werden lassen. (aus Sulz, 2001).

2.4.7.1.2 Mit Wut umgehen

Wenn ich nicht mehr nur Wut „bin“, sondern nur noch Wut „habe“, kann ich lernen, mit ihr umzugehen. Das beginnt mit der Wutexposition als Weg, mir meine Wut zu eigen zu machen, zu akzeptieren, dass sie ein wichtiger zwischenmenschlicher Signalgeber ist.

2.4.7.1.2.1 Erste Aufgabe der Wutexposition ist es die Erlaubnis zu geben

- Gefühle zu haben,
- Gefühle wahrzunehmen,
- Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
- Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis einzusetzen, um auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.

2.4.7.1.2.2 Zweite Aufgabe der Wutexposition ist es, die neue Erfahrung zu vermitteln

- dass ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
- dass also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
- dass eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
- dass also Phantasie nicht gleich Realität ist,
- dass ich ein erwachsener Mensch bin und dass ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
- dass ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann,
- was ich tue und was ich nicht tue,
- dass ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- dass die TherapeutIn sich auf mich und meine Selbststeuerung verlässt und verlassen kann.

2.4.7.1.2.3 Dritte Aufgabe der Wutexposition ist es, mich erkennen zu lassen, wie ich bisher mit meiner Wut umgegangen bin

... und wie ich weiterhin verhindere, obige Erlaubnis und obige Erfahrungen einzusetzen, d. h., welche Vermeidungsstrategien ich unentwegt anwende:

affektiv:

- gar kein Gefühl wahrnehmen
- ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst) kognitiv:
- lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen

Serge Sulz 18.2.2018

- den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren
- die böse Absicht des anderen verleugnen
- in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten
- entschuldigende Gedanken erfinden

körperlich:

- sich ganz schwach und müde fühlen
- Muskelverspannungen entwickeln
- Kopfweg oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln
- körperlich krank und hilfsbedürftig werden

handelnd:

- bewegungslos werden
- weggehen
- die Wut an einem anderen auslassen
- erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt
- verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen
- passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift

2.4.7.1.2.4 Vierte Aufgabe der Wutexposition ist es, den Patienten daran zu hindern, Wut zu unterdrücken

- durch Wahrnehmen von Körpersignalen des Patienten, die Wut zeigen
- durch Wahrnehmen von Körperreaktionen, die Vermeidung von Wut bezwecken
- durch Fragen, welches Gefühl gerade da ist,
- durch Auffordern, sich auf die Gefühlswahrnehmung zu konzentrieren
- durch Stoppen der Flucht in gedankliche Erörterungen
- durch Hinführen auf Bewusstseinsinhalte, die das Wütend-Machende in den Vordergrund rücken
- durch Entlarven von persönlichkeitsimmanenten Habits als Wutvermeidung
- durch Zurückholen zur Wut, wenn er in ein anderes Gefühl abgedriftet ist, und
- durch Druck machen.

2.4.7.1.2.5 Fünfte Aufgabe der Wutexposition ist es, neue Umgangsweisen mit der Wut zu vermitteln

A Funktionaler Umgang mit der Wut:

- Wut bewusst wahrnehmen
- Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
- Meine Wut ganz zulassen
- Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlass entspricht. Wenn ja:
- Meine Wutaussprechen
- Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
- Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
- Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
- Hören, was der andere antwortet. Wenn es noch stimmig/notwendig ist:
- Aus meiner Wut heraus handeln

Experiment:

Lernen Sie, auf Ihren Ärger und auf Ihre Wut zu achten und sie frühzeitig in den verschiedensten

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Situationen wahrzunehmen. Lassen Sie dann die Wut ganz in Ihrem psychischen Inneraum zu, ohne sie wegzudrücken. Machen Sie die Erfahrung, dass dies ein ganz privates Ereignis ist und Sie entscheiden können, wie Sie mit Ihrer Wut verfahren. Bei sich behalten, zeigen oder als Motor für wehrhaftes Verhalten nutzen. Sie sind Herr Ihrer Gefühle, indem Sie sie sowohl zulassen als auch im Zaum halten können.

B Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, dass es weniger Anlass zu Wut gibt

Vorhersehbare Situationen:

- Antizipation einer wichtigen Situation
- Mein Anliegen kognitiv klar formulieren
- Das Anliegen der anderen als Vermutung formulieren
- Mir vom anderen Feedback geben lassen, ob meine Vermutung stimmt
- Den richtigen Punkt zwischen Paranoia und Gutgläubigkeit finden
- Mich entscheiden, wie kompromissbereit ich sein kann und will, ohne dass es mir anschliessend schlecht geht
- Verhandeln, bis das Ergebnis innerhalb meiner Toleranzgrenze liegt
- Wenn das nicht möglich ist, Entscheidung vertagen, statt klein beizugeben oder stur die Verhandlung scheitern zu lassen

Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel Situationen absichtlich aufsuchen, um das Gelernte zu üben.

Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit

- Kooperativ in die Begegnung gehen
- Unkooperatives Verhalten des anderen sofort ansprechen
- Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig wehren, so dass Unkooperativsein für den Anderen schmerzliche Konsequenzen hat (Schlagfertigkeit),
- Nicht nachtragend sein (wir sind jetzt quitt)
- Wieder zu einem kooperativen Interaktionsangebot zurückkehren
- Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen, so dass kooperatives Verhalten für den Anderen angenehme Konsequenzen hat

Entschluss:

Ich werde in folgender Situation:

An welchem Tag:

Gegenüber welcher Person:

Meinen Ärger so ausdrücken:

2.4.7.2 Trauerexposition

2.4.7.1 Therapieprinzip und Vorbereitung

Wir führen die Exposition in fünf Stufen durch:

1. Erzählen vom gemeinsamen Leben mit dem Menschen, den Sie verloren haben
2. Mit dem Fotoalbum szenische Erinnerungen auffrischen
3. Das Grab besuchen
4. Mit Videos ihn/sie wieder erleben
5. In ihrer Wohnung (Ort des gemeinsamen Lebens) einen Tag lang allein bleiben

Es kann sein, dass Angst entsteht, das Leben nicht allein zu schaffen. Was können wir dieser Angst entgegen?

Es kann sein, dass Sie Trauer zurückhalten, aus Angst, dass sie sonst unendlich groß wird und unendlich lang dauern wird. Was können wir tun, dass Sie vertrauen können, dass in meiner Begleitung Ihre Trauer begrenzt sein wird?

Es kann sein, dass Sie auf einmal sehr ärgerlich und zornig werden, eventuell auf den Menschen, der gar nichts dafür kann, dass er gestorben ist. Können wir vereinbaren, dass Ärger und Wut in diesem Moment ganz häufig ist, also ganz normal ist und auch bald wieder weggeht?

Können Sie sich entscheiden, die Exposition zu beginnen (Sie können sie jederzeit abbrechen)?

2.4.7.2 Das Vorgehen bei der Trauerexposition

2.4.7.2.1 Die Exposition

Wir werden uns in einem Gefühlskreis bewegen:

- 1 *Aufmerksamkeit auf den Verlust richten*
- 2 *Körperreaktionen wahrnehmen, aussprechen*
- 3 *Gefühl wahrnehmen, aussprechen*
- 4 *Gedanken wahrnehmen, aussprechen*

Und wieder bei 1 beginnen usw.

Wir sprechen während dessen miteinander.

Wir schließen die Exposition ab, wenn nach dem „Gefühlssturm“ wieder Gefühlsruhe eingetreten ist.

Zwischenergebnis zu Emotionsexposition:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

.....

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.4.7.3 Die emotionale Verwundbarkeit verringern durch die ABC-GESUND-Skills

(zusammengefasst wörtlich übernommen aus Linehan 2016a 383-397):

"A steht für Angenehme Gefühle sammeln. Wenn Sie positive Erfahrungen, Ereignisse und wertvolle Verhaltensmuster sammeln, bauen Sie eine Wand zwischen sich und dem Meer emotionalen Kontrollverlusts."

"B steht für Bauen Sie Bewältigung und Verantwortung auf, das heißt, tun Sie Dinge, durch die Sie sich kompetent und selbstsicher fühlen.

Dies ist eine Verteidigungslinie gegen Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit."

"C steht für Chaos durch Planung emotionaler Situationen vorbeugen. Bevor Sie in eine emotionale Situation gehen, proben Sie einen Plan im Vorfeld, so dass Sie gut darauf vorbereitet sind, die Situation geschickt zu bewältigen."

"GESUND steht für ein Set von Fertigkeiten, die Ihnen helfen werden, wie Sie gut mit Ihrer Seele umgehen, indem Sie gut mit Ihrem Körper umgehen."

2.4.7.3.1 A1 Angenehme Gefühle sammeln: kurzfristig

A. Warum sollen Sie mehr positive Ereignisse in Ihr Leben lassen?

1. Positive Ereignisse erhöhen positive Emotionen / verringern negative Emotionen
2. Alle Menschen brauchen in ihrem Leben positive Erlebnisse, um glücklich zu sein
3. Die Abwesenheit positiver Erfahrungen hat negative Auswirkungen
4. Negative/aversive Ereignisse haben negative Auswirkungen
5. Wir brauchen sowohl kurzfristige als auch langfristige positive Erlebnisse
6. Angenehme Ereignisse sind auch im Zustand des Mangels möglich
7. Wenn wir negative Ereignisse vermeiden, kann dies zur Folge haben, dass wir positive Ereignisse vermeiden
8. Es lohnt sich, angenehme Ereignisse zu entwickeln

B. Wie man jetzt positive Erfahrungen aufbauen kann

1. Machen Sie jeden Tag mindestens eine angenehme Sache
2. Verwenden Sie Problemlösefertigkeiten
3. Planen Sie angenehme Ereignisse im Voraus
4. Üben Sie, wenn nötig, entgegengesetztes Handeln
5. Denken Sie nicht in Begriffen von etwas "verdienen" und "nicht verdienen"
6. Positive Ereignisse sind Verstärker
7. Vermeiden Sie Vermeidung

C. Seien Sie achtsam gegenüber positiven Erfahrungen

1. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse in dem Moment, in dem sie sich ereignen
2. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück, wenn Ihr Geist zu negativen Dingen wandert
3. Nehmen Sie an der Erfahrung teil und lassen Sie sich voll darauf ein

D. Achten Sie nicht auf Sorgen

1. Zerstören Sie positive Erfahrungen nicht durch Sorgen
2. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit, wenn nötig, wieder zum Positiven zurück

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018
E. Seien Sie geduldig

2.4.7.3.2 A2 Angenehme Gefühle sammeln: langfristig

A. Langfristiges Glück bedeutet, das Leben als lebenswert zu erfahren

1. *Das Ansammeln positiver Ereignisse kann erfordern, dass Sie Ihr Leben verändern*
2. *Ein lebenswertes Leben ist ein Leben, das Sie schätzen, und das Dinge enthält, die Sie wertschätzen*
3. *Das Aufbauen eines lebenswerten Lebens braucht Zeit und Geduld*
 - a. Kurzfristiger Spaß versus langfristiges Glück
 - b. Dauerhafte positive Ereignisse

B. Ein "lebenswertes Leben" aufbauen, Schritt für Schritt

1. *Vermeiden Sie Vermeidung*
2. *Identifizieren Sie Werte, die Ihnen wichtig sind.*
 - a. Was sind Werte?
 - b. Entscheiden Sie, ob es wirklich Ihre eigenen Werte sind
3. *Suchen Sie einen Wert aus, an dem Sie jetzt arbeiten*
4. *Definieren Sie einige Ziele, die mit diesem Wert zusammenhängen*
 - a. Ziele sind etwas Spezifisches, was Sie erreichen können
 - b. Welche Ziele bringen Sie näher dahin, Ihren Wert zu leben?
 - c. Denken Sie an die "Kunst des Möglichen", wenn Sie sich Ziele setzen
5. *Wählen Sie ein Ziel, an dem Sie jetzt arbeiten werden*
 - a. Sortieren Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit und Angemessenheit
 - b. Wählen Sie ein Ziel aus
6. *Identifizieren Sie kleine Handlungsschritte in Richtung Ihres Ziels*
7. *Unternehmen Sie jetzt einen Handlungsschritt*

2.4.7.3.3 B Bewältigen und Vorbeugen von emotionalen Situationen – Verantwortung übernehmen

1. *Was ist Bewältigung?*
2. *Warum sollte man Bewältigung aufbauen?*
3. *Wie man Bewältigungskompetenz aufbaut*
 - a. Machen Sie jeden Tag mindestens eine Sache
 - b. Planen Sie für den Erfolg, nicht für den Misserfolg
 - c. Erhöhen Sie die Schwierigkeit Schritt für Schritt
 - d. Suchen Sie nach einer Herausforderung

2.4.7.3.4 C Chaos durch Planung vorbeugen - Bewältigung und Krisenprävention

1. *Was ist Krisenprävention?*
2. *Warum sollte man Krisenprävention betreiben?*
3. *Wann man Krisenprävention einsetzt*
4. *Wie man Krisenprävention einsetzt*
 - a. Beschreiben Sie eine Problemsituation
 - b. Entscheiden Sie, welche Skills Sie verwenden
 - c. Stellen Sie sich die Situation vor
 - d. Proben Sie in Ihrer Vorstellung die wirkungsvolle Bewältigung
 - e. Machen Sie nach dem Proben eine Entspannungsübung.

2.4.7.3.5 GESUND Gehen Sie gut mit Ihrer Seele um, indem Sie gut mit Ihrem Körper umgehen

- A. Der Einfluss des Körpers auf Geist und Seele
- B. Die GESUND-Skills
 1. Gymnastik und andere Bewegungen
 2. Essen und Trinken
 3. Schlaf
 4. Untersuchungen und Behandlung von Krankheiten
 5. Drogen und Alkohol vermeiden

2.5 Entwicklung

2.5.1 Entwicklung von der impulsiven zur souveränen Stufe

1: Analyse des bisherigen Verhaltens

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

Wir halten fest: S-R-K Analyse

S: Situation war

R: Meine Reaktion war

K: Die Konsequenzen waren

Mit diesem Ergebnis bin ich unzufrieden.

Ich hätte stattdessen gebraucht: (Ihr Gefühl?)

2: Planung und Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

Es handelte sich um obige Situation:

Vorher:

Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?

.....

Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN

Wenn NEIN, bitte umformulieren:

Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?

.....

Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?

.....

Nachher: (Zielerreichung)

Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?

.....

Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten?

..... (Ihr Gefühl?)

Zu 3: Nachher: Metakognitive Reflexion

Es handelte sich um folgende Situation:

Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden:

Ich erreichte dadurch mein Ziel:

1. Wie trug meine richtige Einschätzung dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

.....

2. Wie trug mein neues Verhalten dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?

..... (Ihr Gefühl?)

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

3. Was lerne ich aus dieser Erfahrung?

.....

4. Wie kann das in künftige Situationen übertragen?

..... (Ihr Gefühl?)

Zwischenergebnis zu Entwicklung auf die souveräne Stufe:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

.....

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.5.2 Entwicklung von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe

1: Entwicklung von Empathiefähigkeit 1 – So über Ihre Gefühle sprechen, dass Ihr Gegenüber sich in Sie hineinversetzen und mitfühlen kann

1. Berichten Sie über eine emotional belastende Situation
2. Welches Gefühl haben Sie in der Situation?
3. Was führte genau zu diesem Gefühl?
4. Welche Reaktion hätten Sie stattdessen gebraucht?
5. Wie fühlt es sich im Nachhinein an, es nicht bekommen zu haben?

2: Entwicklung von Empathiefähigkeit 2 - Fragen, was Ihre Bezugspersn fühlte

Ihre Bezugsperson in dieser Situation:

Was hat er/sie gefühlt?

Was hat er/sie gedacht?

Was hat er/sie gebraucht?

Was hat er/sie gefürchtet?

Inwiefern hat Ihr eigenes Verhalten darauf Einfluss nehmen können?

3: Entschluss:

Ich werde das Gefühl, das mein Gegenüber in mir durch sein Verhalten auslöst, künftig so deutlich aussprechen, dass er sich in mich hineinversetzen kann, z. B.:

.....

Ich werde versuchen, mich in ihn/sie hineinzusetzen und ihm sagen, wie ich mit ihm fühle, z. B.:

.....

2.5.2.1 Mitgefühl - Anderen ein glückliches Leben wünschen

Entspannt sitzend, ruhig atmend kann mit geschlossenen Augen an die wichtigsten Bezugspersonen gedacht werden. Jeweils eine Person – sie vor dem inneren Auge sehen, ihr Gesicht, ihre Augen. Vergegenwärtigen, was sie mir bedeutet, wie ich mich mit ihr fühle. Wenn eine ausreichend gute Imagination entstanden ist, vergegenwärtigen, wie ihre Lebenssituation ist – vielleicht gut, vielleicht belastend. Mit dem Gefühl bei ihr sein.

- a) Und ihr nun ein gutes Leben wünschen - ein frohes und glückliches Leben, frei von Leid und Krankheit und frei von Belastungen jeglicher Art.
- b) Sich vorstellen, dass sie das wirklich bekommt – alles was ihr gewünscht wurde und was sie braucht. Jetzt hat sie es. Vielleicht es daran zu erkennen, dass ihr Gesicht Freude zeigt und ein Lächeln. Dass sie wirklich ein gutes Leben hat, froh, glücklich und ohne Leid und Schmerz.
- c) Sich vorstellen, dass das so bleiben wird – auf Dauer. Und dass es ihr so gut geht, wie es dem Wunsch entsprach.
- d) Und nun das eigene Gefühl wahrnehmen. Wie fühlt sich dieser Wunsch an und wie fühlt sich die Vorstellung an, dass diese Person das wirklich bekommt und dauerhaft behalten wird?
- e) Verabschieden Sie Ihre Bezugsperson und entlassen Sie sie aus Ihrer Imagination, so dass Sie sehen, wie sie geht, zurück in ihren Lebensraum.

Diese Imagination kann mit weiteren Personen erfolgen, auch Freunden und auch mit Menschen, die für das eigene Leben nicht bedeutend sind. Wenn die Imagination schon oft durchgeführt wurde, kann probiert werden, dies auch Menschen zu wünschen, die einem weh getan haben. Sie haben sich nicht selbst entschlossen, so ein Mensch zu werden. Und sie wünschen sich auch nur ein befriedigendes Leben.

Zwischenergebnis zu Entwicklung auf die zwischenmenschliche Stufe:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

.....

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.6 Gestaltung meiner Zukunft durch Selbstmanagement

2.6.1 Mein neues Selbst und meine neue Welt

Wenn Sie alle vorgeschlagenen Experimente so oft und so lange gemacht haben, bis es keine Experimente mehr waren, sondern gewohnheitsmäßiger selbstverständlicher Ausdruck Ihres Selbst, so hat sich Ihr **Selbst** entwickelt.

Versuchen Sie obige Betrachtungen Ihres Selbst zu ergänzen um Ihre neue Wahrnehmung der **Welt**. Wie hat sich diese verändert?

Das neue Selbst:

Ich bin jetzt

Ich kann jetzt

Ich brauche jetzt nicht mehr

Ich fürchte jetzt nicht mehr

Die neue Welt:

Sie ist jetzt für mich

Sie muß nicht mehr

Sie darf jetzt

Die neuen Beziehungen:

Ich fühle jetzt in mir

Ich mag an Dir jetzt

Ich brauche jetzt von Dir

Ich fürchte von Dir

Ich mag an Dir nicht

Ich will von Dir nicht

Du bist für mich

2.6.2 Rückblick - Gegenwart - Zukunft

Versuchen Sie, darauf aufbauend eine Perspektive für die Zukunft zu skizzieren. Worum geht es in Ihrem jetzigen Leben? Worum wird es im kommenden Lebensabschnitt gehen? Wie gestalten Sie Ihr Leben? Wofür werden Sie nur noch wenig Energie und Zeit investieren? Was wird in Ihrem Leben keinen Platz mehr haben? In welcher Weise sind Sie selbst anders geworden?

Falls Sie noch weitermachen wollen:

Rückblick:

Mein Abhängigkeitsbedürfnis war

Mein Autonomiebedürfnis war

Mein Hauptbedürfnis war

Meine Überlebensregel war

Serge Sulz 18.2.2018

Meine vermiedenen Gefühle waren
 Meine gegensteuernden Gefühle waren.....
 Meine Entwicklungsstufe war.....
 Meine zentrale Angst war.....

Veränderung:

Mein progressives Ziel war
 Mein regressives Ziel (mein Widerstand) war
 Meine Entscheidung war.....
 Losgelassen habe ich
 Die Veränderung machte mir Angst vor
 Niederlagen, die ich vermied, waren

Gegenwart und Zukunft:

Mein neues Selbst ist
 Die Welt ist jetzt für mich
 Meine Beziehungen sind jetzt
 In meinem Leben geht es jetzt um

Ergebnis zur **Gestaltung meiner Zukunft:**

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was wurde emotional am stärksten spürbar?

.....

Welche gedanklichen Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

.....

2.7 Beenden der Therapie - Abschied nehmen in und von der therapeutischen Beziehung

Nachdem wir alles besprochen haben, was beim Ende einer Therapie bedacht werden kann und soll, können wir uns verabschieden. Wir haben viele Stunden zusammen verbracht und es ist viel geschehen. Ich habe Sie begleitet und beende meine Begleitung. Ich bleibe im Ernstfall für Sie verfügbar.

Sie haben viel geschafft, vieles geändert und ich bin mir sicher, dass Sie sich nach der Therapie weiterentwickeln werden. Ich bin sehr zuversichtlich, dass Sie auch mit Schwierigkeiten gut werden umgehen können. Und dass es Ihnen gelingen wird, schöne und befriedigende Erlebnisse und Begegnungen mit anderen Menschen zu haben.

So ein Abschied ist auch für mich traurig und ich werde immer wieder gern an Sie zurückdenken.

Wie ist das für Sie? Wollen Sie zuhause noch vor unserer letzten Sitzung dazu etwas aufschreiben?

.....

.....

.....

.....

Und noch etwas zum Abschied, was Ihnen ja sehr vertraut ist als Moment der Achtsamkeit im Kontakt mit Gefühlen und Körper:

Ergebnis zum Abschluss meiner Therapie und zum Abschied von meiner TherapeutIn:

Bitte stellen Sie sich in die Mitte des Raums und nehmen eine Körperhaltung ein, in der Sie das Thema nachspüren und es zum Ausdruck kommt. Wie fühlt sich der Körper an?

.....

Was ist emotional am stärksten spürbar?

Was nehmen Sie beim Abschied mit?

Anhang 1 (aus Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens (Sulz, S. 347))

Meine Entwicklungs-Woche		
Datum	Mein <u>wöchentliches</u> Vorhaben (einmal pro Woche) (Bei wöchentlichen Therapiesitzungen. Sind diese 2 x wöchentlich, so werden diese Vorhaben jeweils bis zur nächsten Therapiesitzung durchgeführt.)	Erledigt? wie oft? wie
	Besuch der Therapiesitzung	
	Anhören des Tonband-/Videoprotokolls der letzten Therapiesitzung	
	Mein Wochen-Experiment (Nr.)	
	Ausfüllen des nächsten Arbeitsblattes für die kommende Therapiesitzung	
Datum	Mein <u>tägliches</u> Vorhaben (an 5 Tagen pro Woche)	
1. Tag:	Mein Frühsport	
	Meine Entspannung	
	Mein heutiger angenehmer Kontakt	
	Mein heutiges Experiment (Nr.)	
2. Tag:	Mein Frühsport	
	Meine Entspannung	
	Mein heutiger angenehmer Kontakt	
	Mein heutiges Experiment (Nr.)	
3. Tag:	Mein Frühsport	
	Meine Entspannung	
	Mein heutiger angenehmer Kontakt	
	Mein heutiges Experiment (Nr.)	
4. Tag:	Mein Frühsport	
	Meine Entspannung	
	Mein heutiger angenehmer Kontakt	
	Mein heutiges Experiment (Nr.)	
5. Tag:	Mein Frühsport	
	Meine Entspannung	
	Mein heutiger angenehmer Kontakt	
	Mein heutiges Experiment (Nr.)	
6. + 7. Tag:	Meine 4 f: frei, faul, ferschlafen, frisch nach Lust und Laune (ohne Ziel und Pflicht)	

Anhang 2 (aus Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens (Sulz, S. 349))

Wo befinde ich mich gerade auf meinem Weg der Entwicklung?

Machen Sie jede Woche da ein Kreuz, wo Sie einen Schritt weiter gekommen sind: ~~O~~ oder füllen Sie jeweils einen Kreis aus: O O O O ● ●

Bin am Anfang

Bin in der Mitte

Bin bei 3/4

Bin am Ziel



1. Umgang mit dem Symptom

O O

2. Fähigkeiten aufbauen

O O

3. Probleme und Schwächen bearbeiten

O O

4. Umgang mitschwierigen Situationen

O O

5. Umgang mit Bedürfnissen

O O

6. Umgang mit Angst

O O

7. Umgang mit Wut

O O

8. Umgang mit Gefühlen

O O

9. Umgang mit Ressourcen

O O

10. Umgang mit Werten und Normen

O O

11. Umgang mit meiner Persönlichkeit

O O

12. Umgang mit Entwicklung

O O

13. Umgang mit Konflikten

O O

14. Beziehungsgestaltung

O O

15. Lebensgestaltung

O O

16.

O O

17.

O O

18.

O O

Versuchen Sie jeden Punkt auch emotional zu vergegenwärtigen, im Stehen auch Ihren Körper dabei wahrzunehmen. So sehen Sie Ihre Fortschritte und Errungenschaften und können sich anspornen, Ihr Ziel zu erreichen!

(in diesem Trainingsmanual nur teilweise zitiert, das Verzeichnis gehört zum Hauptband, der 2019 erscheinen wird)

Alexander, F. & French, T. M. (1946). Psychoanalytic therapy. New York: Ronald Press.

Beck, A. T. (1979). Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. München: Pfeiffer.

Beck, A. T. (2004). Kognitive Therapie der Depression (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Bandura A.: Social learning theory. New York: Prentic Hall 1977

Bauer, J. (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt/Main: Eichborn.

Bischof, N. (1995). Struktur und Bedeutung. Eine Einführung in die Systemtheorie. Bern: Huber.

Bischof, N. (2001). Das Rätsel Ödipus. Die biologischen Wurzeln des Urkonflikts zwischen Intimität und Autonomie (5. Aufl.). München: Piper.

Blanck, G.& Blanck, R. (1981). Angewandte Ich-Psychologie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Blanck, G. & Blanck, R. (1991). Angewandte Ich-Psychologie. Teil 1. Stuttgart: Klett-Cotta.

Blanck, G.& Blanck, R. (1994). Ich-Psychologie II. Stuttgart: Klett-Cotta.

Bloch, S. (1989). Effector Patterns of basic emotions: an experimental model for emotional induction. *Behavioral & Brain Research* 33: 317.

Bloch, S. (2006). The alba of emotions – managing emotions through breathing. Santiago: Ediciones Ultramarinos PSE.

Blood, A. J. & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature Neurosci*, 2, 382-387.

Bowlby, J. (1975). Bindung. München: Kindler.

Buck, R. (1984). The evolution of emotion communication. In R. A. Baron & J. Rodin (Eds.), *The communication of emotion* (pp. 29-67). New York: Guilford Press.

Cohen, N. J. & Squire, L. R. (1980). Preserved learning and retention of pattern-analyzing skills in amnesia: Dissociation of knowing how and knowing what. *Science*, 210, 207-209.

Damasio A. R. (1995). Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: List.

Damasio A. R. (2000). Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List.

Damasio, A.R. (2003). Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. München: List.

de Shazer S: Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Stuttgart: Klett-Cotta 1989

Ekman, P., Friesen, W. V. & Ellsworth, P. (1972). Emotion in the human race: Guidelines for research and an integration of findings. New York: Pergamon Press.

Ekman, P., Levenson, R. & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221, 1208-1210.

Serge Sulz 18.2.2018

Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N. & Greenberg, L. S. (2008). Praxishandbuch der Emotions-Fokussierten Therapie. München: CIP-Medien.

Ende, M., Momo, Thienemann Verlag Stuttgart – Wien

Erickson MH, Rossi E: Hypnotherapie. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta 1999

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Frank JD: Persuasion and healing. 2. Auflage. Baltimore: John Hopkins University Press 1961

Fürstenau P: Esoterische Psychoanalyse, Exoterische Psychoanalyse und die Rolle des Therapeuten in der lösungsorientierten psychoanalytisch-systemischen kurz- und mittelfristigen Psychotherapie. München: CIP-Medien 1998, 85-100

Gendlin, E.T. (1996). Focusing-oriented psychotherapy. A Handbook of the experiential method. New York: Guilford.

Gilbert, P. (2009). The Compassion Mind. A New Approach to Life's Challenges. London: Constable

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge. (Deutsch 2013 im Junfermann-Verlag Paderborn)

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.

Gräff-Rudolph, U. & Sulz, S.K.D. (2017). Entwicklung reifer Empathie durch Entwicklung auf die zwischenmenschliche Stufe – bei Patienten. *Psychotherapie* 22-2, S. 59-74

Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Greenberg, L. (2000). Von der Kognition zur Emotion in der Psychotherapie. In S. Sulz & G. Lenz (Hrsg.), *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen* (S. 77 – 110). München: CIP-Medien.

Greenberg, L. (Hrsg.) (2007). EFT. Emotion Focused Therapy. *European Psychotherapy*, 7, 19-39.

Greenberg LS, Rice LN, Elliot R: Facilitating emotional change: the moment by moment process. New York: Guilford 1993

Guidano, V. F. (1988). A systems, process-oriented approach to cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford.

Haggard, P. & Eimer, M. (1999). On the relation between brain potentials and the awareness of voluntary movements. *Exp Brain Res*, 126, 128-133.

Haisch J., Vogel H.-J. (2010). Sozialpsychologische Grundlagen der Psychotherapie. München: CIP-Medien

Hauke, G. (2006). From need oriented to value oriented living. *European Psychotherapy*, 6, 77–115.

Hauke, G. (2009a). Vom bedürfnis- zum wertorientierten Menschen. In S. Sulz & G. Hauke (Hrsg.), *Strategisch-Behaviorale Therapie SBT. Theorie und Praxis eines innovativen Ansatzes* (S. 58-92). München: CIP-Medien.

Serge Sulz 18.2.2018

Hauke, G. (2009b). Selbstregulation und Achtsamkeit. In S. Sulz & G. Hauke (Hrsg.), Strategisch-Behaviorale Therapie SBT. Theorie und Praxis eines innovativen Ansatzes (S. 93-123). München: CIP-Medien.

Hauke, G. (2009c). Angstbehandlung in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT). In S. Sulz & G. Hauke (Hrsg.), Strategisch-Behaviorale Therapie SBT. Theorie und Praxis eines innovativen Ansatzes (S. 150-170). München: CIP-Medien.

Hauke, G. (2010). Strategisch Behaviorale Therapie (SBT): Von der Bindungserfahrung zur Strategie der Therapie. Psychotherapie, 15 (1), 75-95.

Hauke, G. (2013). Strategisch-Behaviorale Therapie (SBT). Emotionale Überlebensstrategien – Werte – Embodiment. Berlin: Springer.

Hauke, G. (2017, Editor). Embodiment in Psychotherapy. European Psychotherapy 13.

Hauke, G., Lohr, C., Pietrzak, T. (2017). [Moving the mind: Embodied cognition in Cognitive Behavioral Therapy \(CBT\)](#). European Psychotherapy 13, 154-178,

Hauke, G. & Dall'Orcchio, M. (2015). Emotionale Aktivierungstherapie. Embodimenttechniken im Emotionalen Feld. Stuttgart: Schattauer.

Hayes, S., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2007). Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Ein erlebnisorientierter Ansatz der Verhaltensänderung (2. Aufl.). München: CIP-Medien.

Hebing, M. (2012). *Evaluation und Prädiktion therapeutischer Veränderung im Rahmen der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT)*. München: CIP-Medien.

Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). Motivation und Handeln (4. Aufl.). Berlin: Springer.

Hoenes, A., Richter-Benedikt, A. J., Sichort-Hebing, M., Gräff-Rudolph, U. & Sulz, S. K.

D. (2014). Das Selbstmoduskonzept in der Strategisch-Behavioralen Therapie - vom dysfunktionalen sekundären Selbstmodus zum reifen tertiären Selbstmodus.

Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 19(2), 190-215.

Hoenes, A. (2017). Entwicklung der Emotionsregulation- Psychotherapie 22-2, S. 126-147.

Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). Integrative Couple Therapy. Promoting Acceptance and Change. New York: Norton.

Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer.

Kanfer, F. H. (1977). Selbstmanagement-Methoden. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Hrsg.), Möglichkeiten der Verhaltensänderung (S. 350-406). München: Urban & Schwarzenberg.

Kanfer, F. H. (2000). Self-Management Therapy: Orchestration of basic components for individual clients. European Psychotherapy, 1, 10-14.

Kanfer, F. H. Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2012). Selbstmanagement-Therapie (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Kegan, R. (1986). Die Entwicklungsstufen des Selbst - Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München: Kindt.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Kohlenberg RJ, Tsai M: Functional Analytic Psychotherapy. Creating Intense and Curativ Therapeutic Relationships. New York: Plenum Press 1991

Kohlenberg RJ, Tsai M, Parker CR, Bolling MY, Kanter JW: Focusing on the client-therapist interaction. Functional Psychotherapy: A behavioral approach. European Psychotherapy 2000, 1, 21-31

Lazarus, A. (1978). Multimodale Verhaltenstherapie. Frankfurt: Fachbuchhandlung für Psychologie.

Lazarus A. (1993). Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
Lazarus, R. S. (1975). The self-regulation of emotion. In L. Levi (Hrsg.), Emotions: their parameters and measurement (S. 195-205). New York: Raven Press.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

LeDoux, J. (1998). Das Netz der Gefühle. München: Hanser.

LeDoux, J. (2001). Das Netz der Gefühle. München: dtv.

Leff, J. P., & Vaughn, C. (1985). Expressed emotion in families: Its significance for mental illness. New York: Guilford Press.

Leijssen, M. (1990). On focusing and the necessary conditions of therapeutic change. In Leetaer, G., Ronbouts, J. & Van Balen R. (Hrsg.). Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties. Leuven: Leuven University Press, 225-250

Leslie, A. M. (2000). ‚Theory of Mind‘ as a mechanism of selective attention. In: M. S. Gazzangia (Hrsg.), The New Cognitive Neurosciences (S. 1235–1247). Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Leventhal, H. & Tomarken, A. J. (1986). Emotion: Today’s problems. Annual Review of Psychology 37, 565-610.

Libet, B. (1978). Neuronal vs. subjective timing for a conscious sensory experience. In P. A. Buser, A. Rougeul-Buser (Eds.), Cerebral correlates of conscious experience (pp. 69-82). Amsterdam: Elsevier.

Linehan, M. (1996). Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien.

Linehan, M. (2016a). Handbuch der Dialektisch-Behavioralen Therapie zur Behandlung aller psychischen Störungen. Band 1: DBT Skills Training Manual 2. Edition. München: CIP-Medien.

Linehan, M. (2016b). Handbuch der Dialektisch-Behavioralen Therapie zur Behandlung aller psychischen Störungen. Band 2: DBT Arbeitsbuch mit Handouts und Arbeitsblättern für TherapeutInnen und PatientInnen. München: CIP-Medien.

Liwowsky, I., Mergl, R. & Padberg, F. (2014). SBT-Depressionstherapie in und mit der Gruppe – Konzeption und Evaluation im stationär-psychiatrischen Setting. In S. Sulz (Hrsg.), Strategische Therapien: SKT, SBT, SJT, PKP – Forschung – Entwicklung – Praxis (S. 106-121). München: CIP-Medien.

Lohr, C., Flies, E., Hauke, G. (2017). Geschieht Emotionsregulation nur im Kopf? – Auf dem Weg zu einer Embodimentperspektive in der kognitiven Verhaltenstherapie. In Sulz, S.K.D. & Bronisch, T. (Hrsg.): Therapie von Störungen der Emotionsregulation. München: CIP-Medien, S. 190-209.

Margraf, J. & Brengelmann, J. (1992). Die Therapeut-Patient-Beziehung in der Verhaltenstherapie. München: Röttger.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Miller, R. E., Bankd, J. & Kuwhara, H. (1967). The Communication of Affect in Monkeys: Cooperative Conditioning. *J Genet Psychol*, 108, 121-134.

Mischel, W. (2015). *Der Marshmallow-Test*. München: Siedler-Verlag.

Neisser, U. (1988). *Kognitive Psychologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Noam, G. (1988). The theory of biography and transformation: Foundation for clinical-developmental therapy. In S. R. Shirk (ed.), *Cognitive development and child psychotherapy*. New York: Plenum.

Noam, G., Chandler, M. & LaLonde, C. (1995). Clinical Developmental Psychology: Constructivism and Social Cognition in the Study of Psychological Dysfunction. In D. Cicchetti & D. Cohen (ed.), *Handbook of Developmental Psychopathology 1* (pp. 424- 464). New York: Wiley.

Orlinsky, D. E., Ronnestadt, M. H. & Willutzki, U. (2013). 50 Jahre Prozess-Outcome-Forschung: Kontinuität und Wandel. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Hrsg.), *Handbuch der Psychotherapie und Verhaltensmodifikation* (6. Aufl.). Tübingen: dgvt-Verlag.

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience*. New York: Oxford University Press.

Pesso, A. (1969). *Movement in Psychotherapy. Psychomotor technique and training*. New York: New York University Press.

Pesso, A. (2008a). Werden wer wir wirklich sind. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 43 – 60). München: CIP-Medien.

Pesso, A. (2008b). Die Bühnen des Bewusstseins. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 61 -72). München: CIP-Medien.

Pesso A. (2008c). Kathleeen Beispiel einer Holes-in-Roles-Struktur. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 251-320). München: CIP-Medien.

Pesso, A. & Perquin L. (Hrsg.) (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien.

Pesso, A. & Pesso-Boyden, D. (1994). *Introduction to Pesso Boyden System Psychomotor*. Franklin: PS Press.

Piaget, J. (1978). *Das Weltbild des Kindes*. München: dtv.

Piaget, J. (1995). *Intelligenz und Affektivität in der Entwicklung des Kindes*. Frankfurt: Suhrkamp.

Prochaska JO, Norcross JD, DiClemente CC: *Changing for Good*. New York: Avon Books 1994

Reddemann, L. (2017) *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT® - Das Manual*. Ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie. Stuttgart: Klett-Cotta

Reddemann, L., Fischer G. (2013). Woruaf es ankommt: Psychodynamische Traumatherapien. In Bronisch, T., Sulz, S. K. D. (Hrsg.): *Psychotherapie der Posttraumatischen Belastungsstörung*. München: CIP-Medien, S. 117-144

Rice, L. N., and Saper, E. (1984). A task analysis of the resolution of problematic reactions. In L. Rice and L. S. Greenberg (Eds.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapeutic process*. New York: Guilford, S. 29-66.

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Fogassi, L. & Gallese, V. (1999). Resonance behaviors and mirror neurons. *Arch Ital Biol*, 137, 85-100.

Rosenberg, M. (2016). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann

Roth, G. (1995). Das Gehirn und seine Wirklichkeit (3. Aufl.). Frankfurt: Suhrkamp.

Roth, D. & Rehm, L. (1986). Therapiemanual zur Selbstkontrolltherapie der Depression in Gruppen. In S. Sulz (Hrsg.), Verständnis und Therapie der Depression. München: Ernst Reinhardt.

Roth, G. (2011). DIE ENTWICKLUNG DES KINDLICHEN GEHIRNS –NORMALITÄT UND TRAUMATISCHE STÖRUNGEN. Vortrag auf dem-Symposium „Frühkindliche Entwicklung im Kontext der Eltern-Kind-Beziehung - Brennpunkte früher Prävention und Intervention“ am 21. Januar 2011 in München.

Rotter JB: General expectancies for internal vs. external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80, 1966

Rumelhart, D.E., & Ortony, A. (1977). The representation of knowledge in memory. In R.C. Anderson, R.J. Spiro & W.E. Montague (Eds.), Schooling and the acquisition of knowledge (pp. 99-135). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sachse, R. & Sachse, M. (2016). Grundlagen klärungsorientierter Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Storch M, Krause F (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM. Bern: Huber

Sulz, S. K. D. (1987). Psychotherapie in der Psychiatrie. Stuttgart: Thieme.

Sulz, S. (1994). Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. (1995). Praxismanual zur Strategischen Kurzzeittherapie (1. Aufl.). München: CIP-Medien..

Sulz SKD (1999a). Strategische Therapieplanung – Materialienmappe. München: CIP-Medien

Sulz, S. (1999b). Histrionische Persönlichkeitsstörung – Verständnis und Therapie. In H. Katschnig, U. Demal, G. Lenz & P. Berger (Hrsg.), Die extrovertierten Persönlichkeitsstörungen. Borderline, Histrionische, Narzißtische und Antisoziale Lebensstrategien (S. 37–53). Wien: Facultas.

Sulz, S. (2000). Emotion, Kognition und Verhalten – zur homöostatischen Funktion der Emotionen und zu ihrer Bedeutung bei der Symptombildung. In S. Sulz & G. Lenz (Hrsg.) Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen (S. 5-76). München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. (2001). Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D.. (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. K. D.. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe. Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage – Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. (2009a). Das Verhaltensdiagnostiksystem VDS - eine umfassende Systematik vom Erstgespräch bis zur Katamnese. Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, 30(1), 89-108.

Sulz, S. K. D. (2009b). Praxismanual - Strategien der Veränderung von Erleben und Verhalten. Mit Experimentierbuch mit 25-Wochenprogramm und 34 Experimenten. München: CIP-Medien

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Sulz, S. K. D. (2009c): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien

Sulz, S. K. D. (2010a). Piagets Theorie der affektiven Entwicklung des Menschen – Entwicklung affektiver, kognitiver und Interaktionsschemata. In S. Sulz & S. Höfling (Hrsg.), ... und er entwickelt sich doch! Entwicklung durch Therapie (S. 117-132). München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. (2010b). Mentalization and metacognition as paradigms for development and therapy in Strategic Behavioral Therapy. European Psychotherapy, 9, 191-208.

Sulz, S. K. D. (2011). Therapiebuch III. Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien.

Sulz, S. (2012). Als Sisyphus seinen Stein losließ oder: Verlieben ist verrückt! Ein psychologisches Lesebuch über menschliche Überlebensformen und individuelle Entwicklungschancen (6. Aufl.). München: CIP-Medien

Sulz, S. K. D. (2014). Strategische Therapien: SKT, SBT, SJT, PKP – Forschung – Entwicklung – Praxis. München: CIP-Medien

Sulz, S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. 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

Sulz, S. K. D. (2017d). Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption. München: CIP-Medien.

Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien

Sulz, S. K. D. & Gräff-Rudolph (2017). Entwicklung der Fähigkeit und Bereitschaft zur Empathie bei PsychotherapeutInnen. Psychotherapie 22-2, S. 24-44

Sulz, S. K. D. & Hauke, G. (Hrsg.) (2009). Strategisch-Behaviorale Therapie SBT. Theorie und Praxis eines innovativen Ansatzes. München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen. München: CIP-Medien.

Sulz, S. & Müller, S. (2000). Bedürfnisse, Angst und Wut als Komponenten der Persönlichkeit. Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 5(1), 22-37.

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. K. D. & Schmalhofer, R. M. (2010). Emotionsdiagnostik in der Psychotherapie - die Messung des Emotionserlebens und der Emotionsregulation mit der VDS32-Emotionsanalyse. Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 15(2), 184-192.

Sulz, S. K. D., Sichort-Hebing, M. & Jänsch, P. (2015a). Psychotherapiekarten für die Praxis Angst & Zwang. PKP-Therapiekarten im Kasten. München: CIP-Medien.

Sulz, S. K. D., Sichort-Hebing, M. & Jänsch, P. (2015b). Psychotherapiekarten für die Praxis Angst & Zwang. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien.

© copyright: Serge K. D. Sulz und CIP-Medien

Feedback und Fehlermeldungen bitte an Prof.Sulz@cip-medien.com

Serge Sulz 18.2.2018

Sulz, S. K. D. & Sulz, J. (2005). Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. München: CIP-Medien.

Sulz, S. & Theßen, L. (1999). Entwicklung und Persönlichkeit. Die VDS-Entwicklungsskalen zur Diagnose der emotionalen und Beziehungsentwicklung. Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 4(1), 32-45.

Sulz, S. & Tins, A. (2000). Qualitative Analysis of Satisfaction and Frustration of Basic Needs in Childhood – an Empirical Study. European Psychotherapy, 1, 81-98.

Theßen, L. (2015). Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck: Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie. Berlin: Springer

Toman W: Dynamik der Motive. Eine Einführung in die klinische Psychologie. Frankfurt: Humboldt 1954

Ulich, D. & Mayring, P. (1992). Psychologie der Emotionen. Stuttgart: Kohlhammer.

Wassmann, R. (2009). Konfrontationsverfahren. In A. Batra, R. Wassmann & G. Buchkremer (Hrsg.), Verhaltenstherapie (S. 104-109). Stuttgart: Thieme.

Weiner B. (1974). Achievement motivation and attribution theory. Morristown: General Learning Press

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer

Woolfolk, R. & Allen, L. A. (2013). Wirksame Behandlung von somatoformen Störungen und Somatisierungsstörungen. München: CIP-Medien.

Wright, J. & Beck, A. (1986). Kognitive Therapie der Depression. In S. Sulz (Hrsg.), Verständnis und Therapie der Depression (S. 124-148). München: Ernst Reinhardt.

Young, J. E. (1994). Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach (2nd ed.). Sarasota: Professional Resource Press.