

„Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer und Beziehungs-Crack. Willkommen im Kreis der Emotionsregulierer!“

Serge K. D. Sulz

Kurs auf der CIP-Tagung 2018

Freitag, 19.10.2018 14-17.30 Uhr

Kloster Fürstenfeld

Sie können die Folien zu diesem Kurs kostenlos herunterladen unter:

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

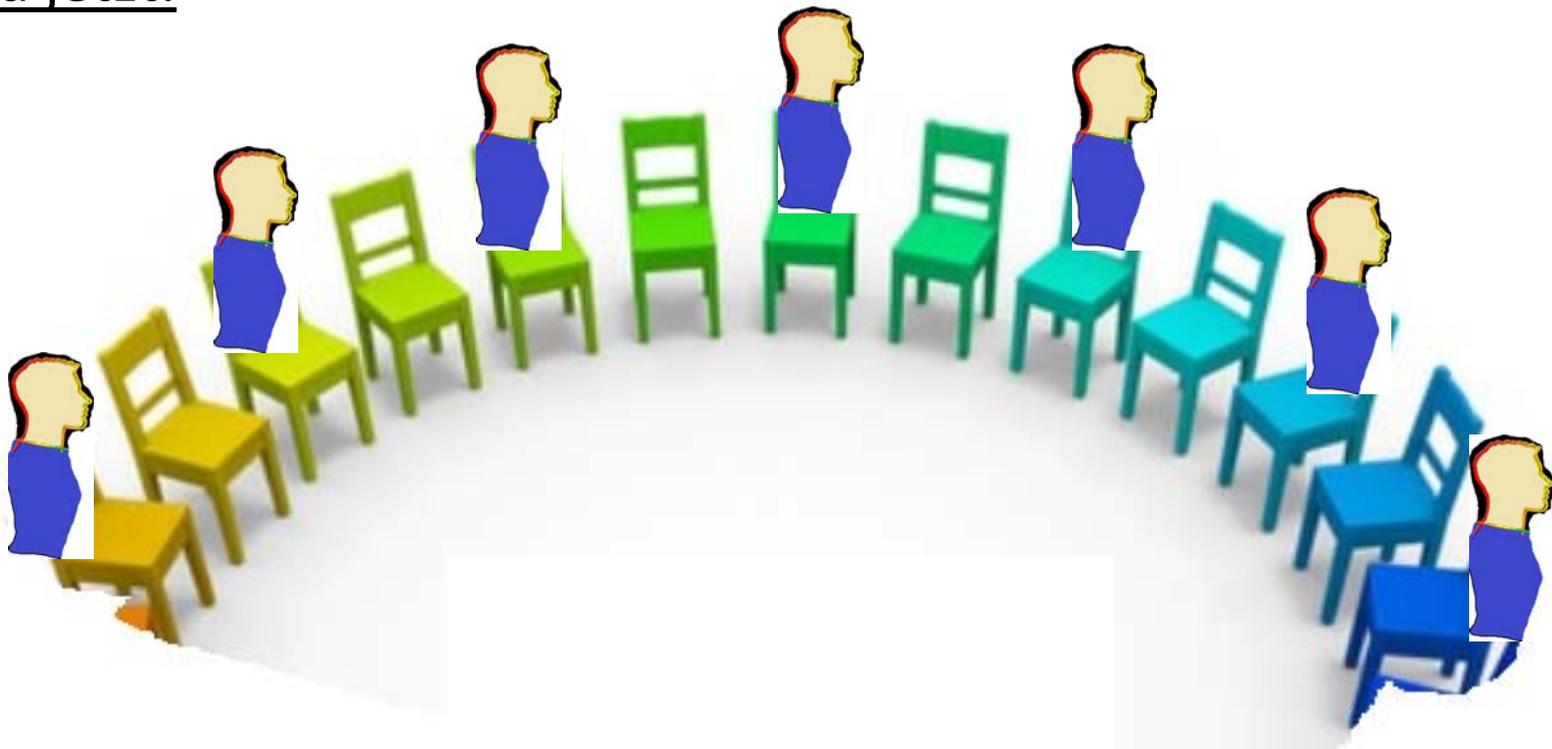
Herzlich willkommen!

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit
und möchte gleich damit beginnen:



Das geht so:
Bitte links beginnend
Jede/r Zweite die Hand heben
Und jetzt:

...



Und jetzt:

Bitte Ihre linke NachbarIn begrüßen

Und sich vorstellen

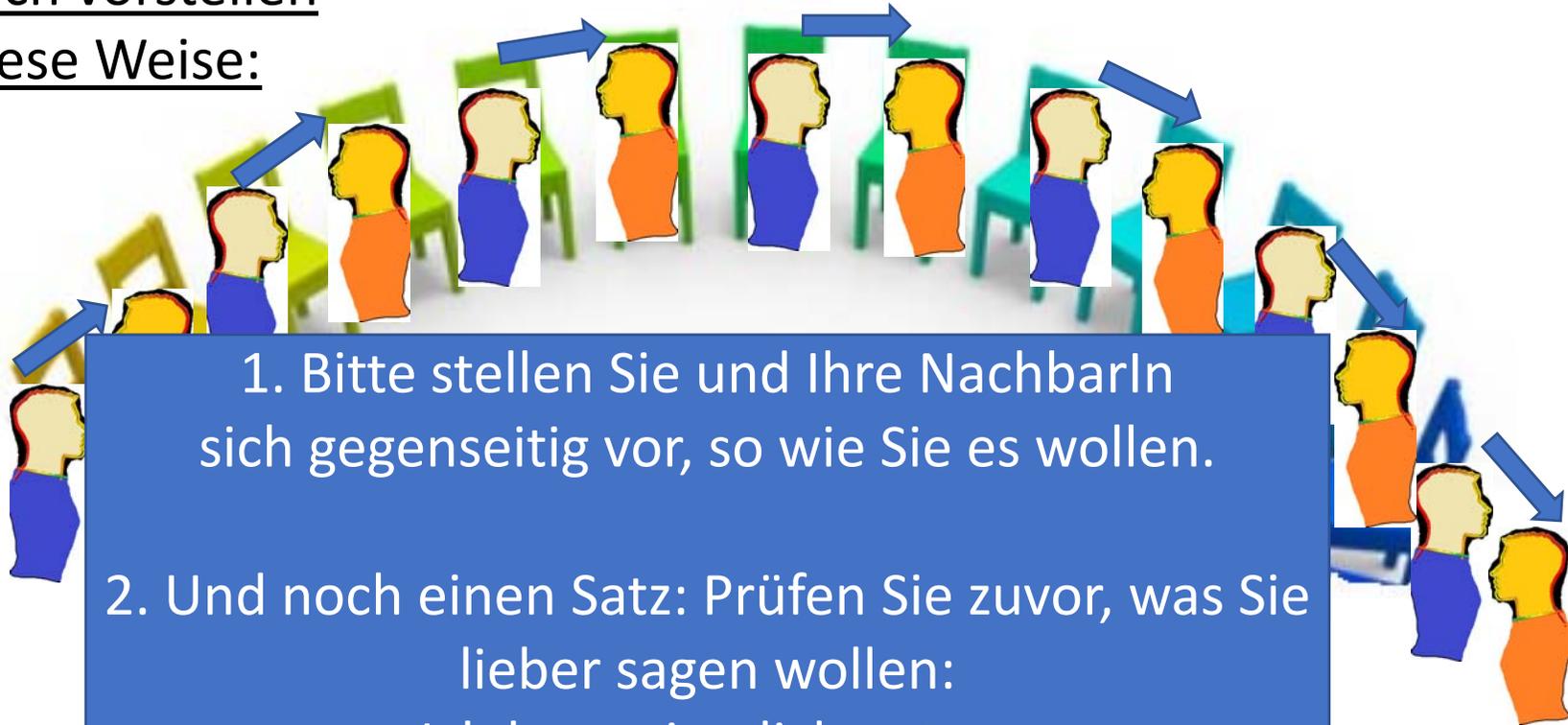


Und jetzt:

Bitte Ihre linke NachbarIn begrüßen

und sich vorstellen

auf diese Weise:



1. Bitte stellen Sie und Ihre NachbarIn sich gegenseitig vor, so wie Sie es wollen.

2. Und noch einen Satz: Prüfen Sie zuvor, was Sie lieber sagen wollen:

Ich kann ziemlich gut ...

Ich brauche ziemlich viel ...

3. Wechseln Sie einige Worte, z.B. warum Sie kein Rumpelstilzchen oder kein Angsthase sein wollen

Themen

Thema 1

4 sekundäre Selbstmodus: Rumpelstilzchen, Angsthase, Gipfelstürmer und Beziehungs-Crack

Thema 2

Ihr Emotionsrepertoire und verbotene Gefühle

Thema 3

4 primäre Selbstmodus: Mein vermiedenes Gegenteil

Thema 4

Meine emotionale Überlebensregel: gebotene und verbotene Gefühle

Thema 5

Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

15.30 PAUSE bis 16 Uhr

Thema 6

Änderungsziele

Thema 7

Gefühle als therapeutischer Widerstand und Emotions-Exposition

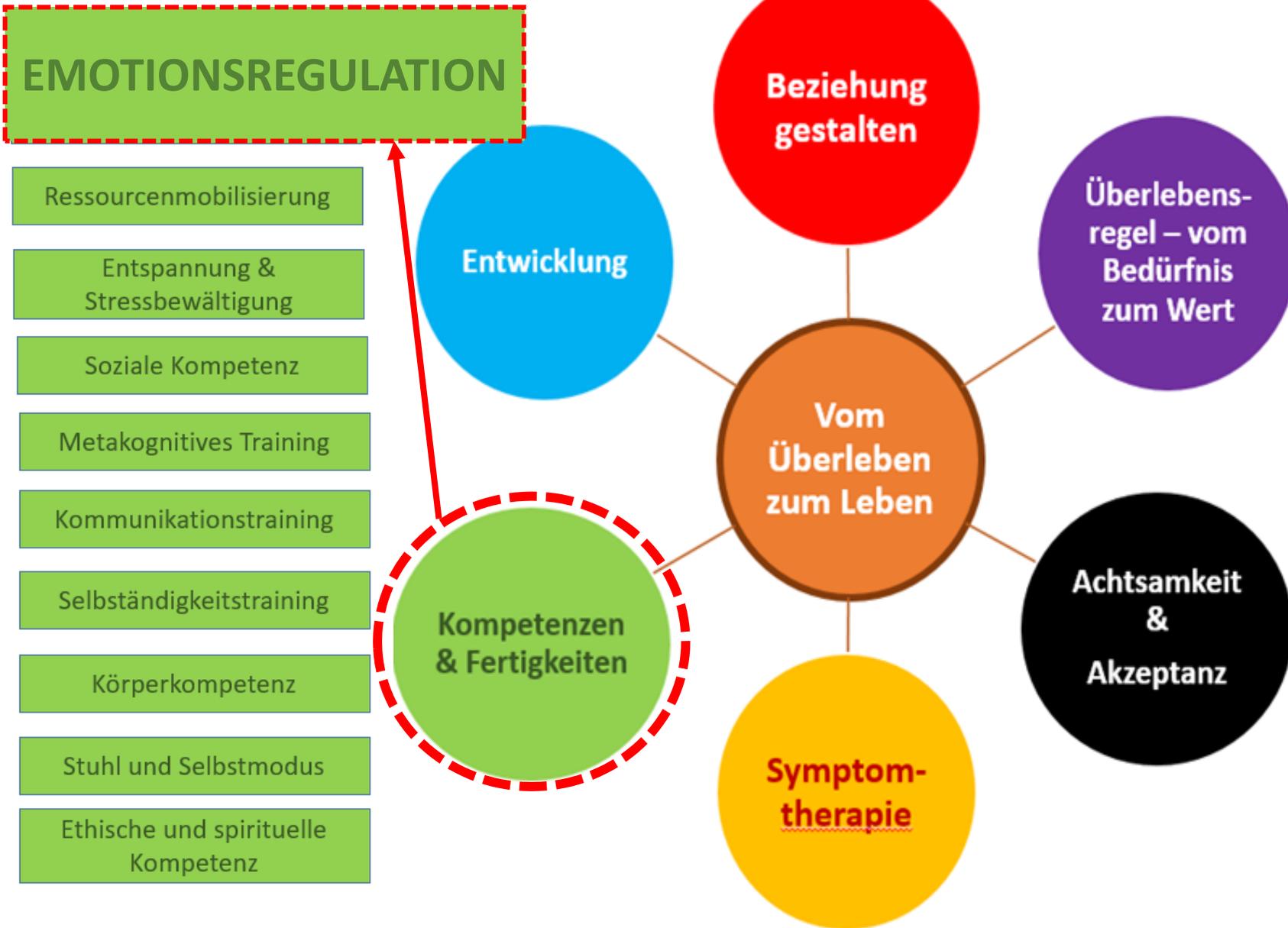
Thema 8

Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl

Thema 9

Entwicklung fördern

SBT-Modul 5: Selbstwirksamkeit



Thema 1

4 sekundäre Selbstmodi:
Rumpelstilzchen,
Angsthase, Gipfelstürmer
und Beziehungs-Crack



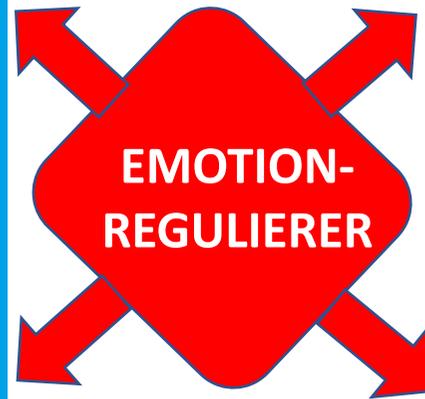
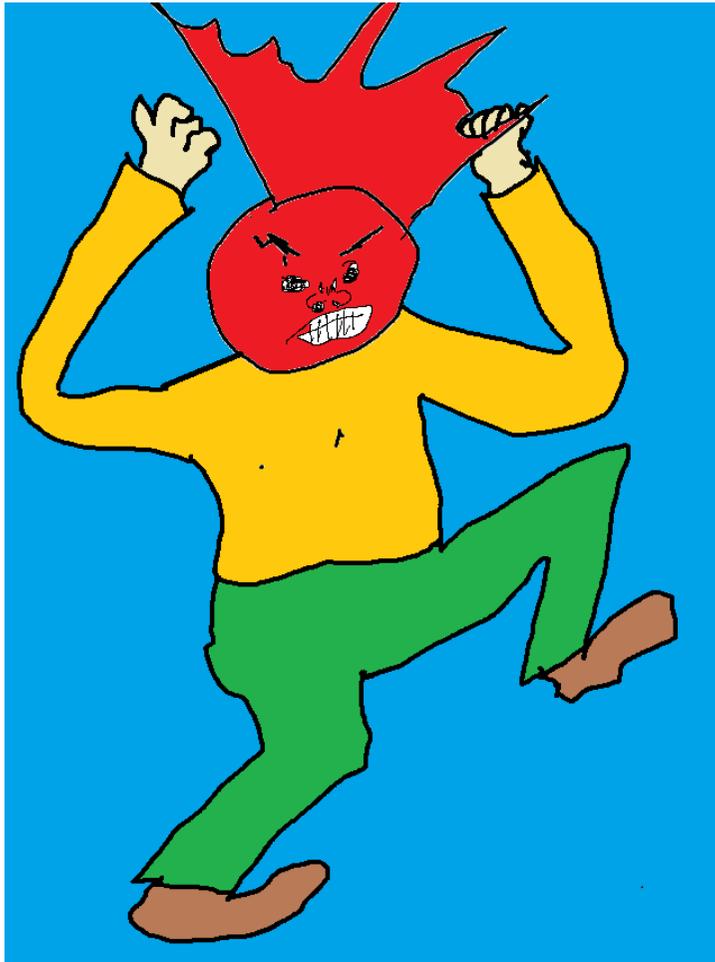
Selbstmodus

- Meist haben Patienten „**zwei Seelen in ihrer Brust**“:
- Eine Seite ist **risikofreudig** und will hoch hinaus,
- die andere ist **zaghaf**t und hat Angst davor.
- Eine Seite ist kritisch und **streng** und
- die andere Seite lässt sich **unterwerfen**.
- Eine Seite will eine **Beziehung**,
- die andere will **Freiheit**.

Sie haben also den einen und den anderen Selbstmodus,
z. B. der **erfolgsorientierte** Selbstmodus
und der **beziehungsorientierte** Selbstmodus.

Wir konzentrieren uns auf den im Alltagsleben vorherrschenden.

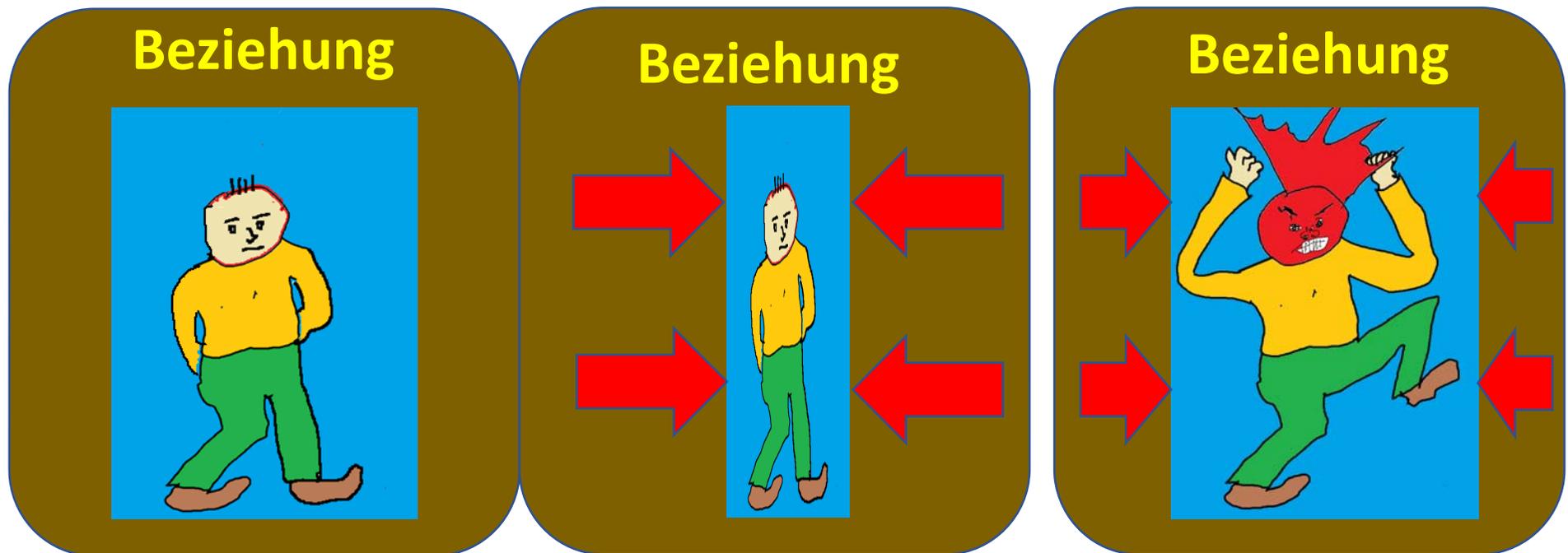
4 sekundäre Selbstmodi: Rumpelstilzchen



Sehr viel Wut
Bis zur
Explosion oder
Ohnmacht
Kanns nicht steuern
Danach beschämt
Ungeduldig

Beziehungsmensch
Fügt sich (zu) lang
ein?

4 sekundäre Selbstmodi: Rumpelstilzchen



4 sekundäre Selbstmodi:

Angsthase

Müsste mich eigentlich wehren
Kriege gleich Angst
Verstecke Wut
Oder spüre sie erst gar nicht
Gehe Konflikten aus dem Weg
Brauche Harmonie



4 sekundäre Selbstmodi: Angstphase

Wut

Gegenaggression

Angst



4 sekundäre Selbstmodi:



Ehrgeizig
Pflichtbewusst
Selbstbewusst
Zielorientiert
Ausdauernd
Kompetent
Konkurrierend

Projekte gehen vor Beziehung

Gipfelstürmer

4 sekundäre Selbstmodi: Gipfelstürmer

Beziehungsbedürfnis nur gegen Leistung

Gipfelsturm



4 sekundäre Selbstmodi:

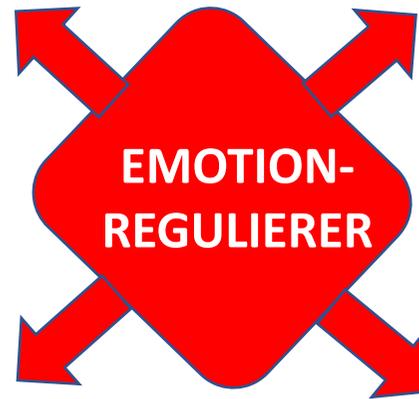
Ich kann und habe, was
ich brauche

Ich helfe und gebe
anderen

Ich bin nicht schwach

Ich bin nicht bedürftig

Andere brauchen mich



Beziehungs-Crack

4 sekundäre Selbstmodi:

Beziehungs-Crack

Bedürfnis

Frustration

Beziehungs-Crack

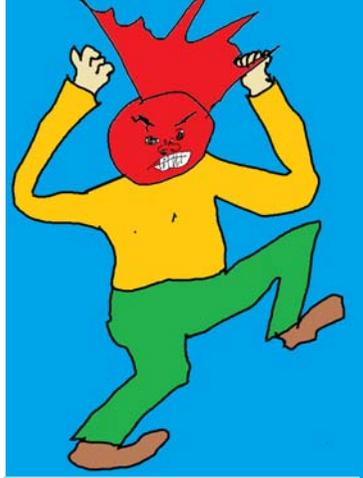


4 sekundäre Selbstmodi:

Rumpelstilzchen

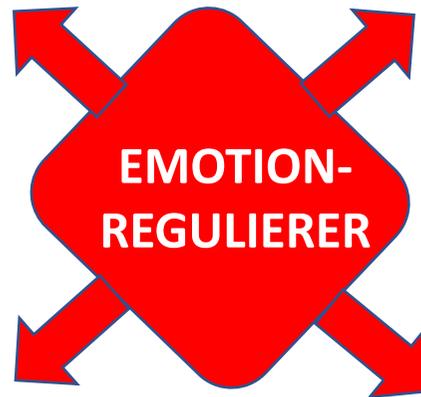
Angsthase

WUT

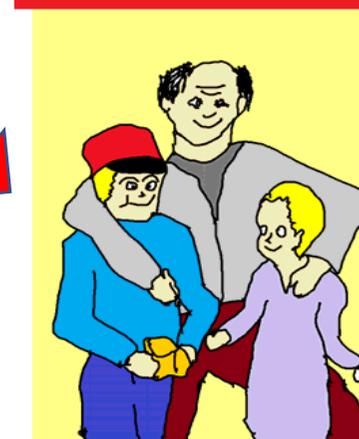


ANGST

EHRGEIZ



STÄRKE



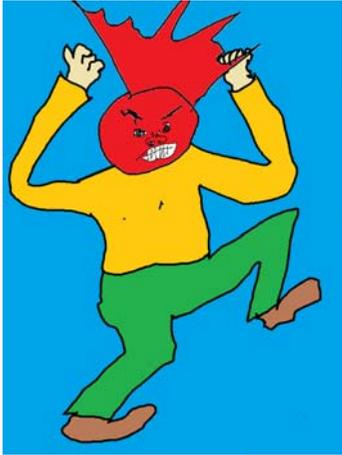
Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

Übung 1 → Handout Seite 3-5

Na und Sie? Welcher Typ sind Sie?

- Ich gebe Ihnen eine Checkliste, in der Sie sich mit den 4 Selbstmodi befassen können. Antworten Sie nicht nach reichlichem Überlegen, sondern spontan aus dem Gefühl heraus – noch bevor Ihre Vernunft prüfen kann, ob das richtig ist, was Sie jetzt ankreuzen.
- → Selbstmodus 1-4 Kurz-Checkliste
- Sie können anschließend Ihr Profil zeichnen und sehen, wo sich der Peak des Profils befindet



	Ich bin ungeduldig, ich möchte etwas gleich haben	0 1 2 3
	Ich reagiere aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus (Wut, Freude)	0 1 2 3
	Ich kann nicht verstehen, wenn der andere nicht so denkt und fühlt wie ich	0 1 2 3
104	Ich habe das Bedürfnis, viel meiner wichtigen Bezugsperson mitzuteilen	0 1 2 3
105	Ich kann nicht gut etwas verheimlichen	0 1 2 3
106	Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit	0 1 2 3
107	Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung	0 1 2 3
108	Wenn meine Wut sehr groß ist, würde ich mich am liebsten trennen	0 1 2 3
109	Ich kann mich nicht beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt	0 1 2 3
110	Ich bekomme mit meinem impulsiven Verhalten oft, was ich brauche	0 1 2 3
1-R	1 Skala R	Summe/10 = Skalenwert:
		20



	Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werde.	0 1 2 3
	Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, dass sie mich akzeptieren oder mögen.	0 1 2 3
	Ich vermeide soziale Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss	0 1 2 3
204	Ich bin oft zurückhaltend, aus Angst, etwas Unpassendes zu sagen oder keine Antwort zu finden	0 1 2 3
205	Ich befürchte vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten, Weinen	0 1 2 3
206	Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein	0 1 2 3
207	Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll	0 1 2 3
208	Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will - aus Angst, dass sie mir dann böse sind	0 1 2 3
209	Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden	0 1 2 3
210	Mir ist es wichtig, dass ich nicht unangenehm auffalle	0 1 2 3

2-A 2 Skala A

Summe/10 = Skalenwert:

21



	Ich leiste viel und möchte etwas erreichen im Leben	0 1 2 3
	Ich weiß was ich kann und setze das ein, um voranzukommen	0 1 2 3
303	Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst und möchte, dass andere diese respektieren und wertschätzen	0 1 2 3
304	Ich habe ein Ziel und bleibe dran, bis ich es erreicht habe	0 1 2 3
305	Wenn ich ein Ziel erreicht habe, packe ich bald das nächste an	0 1 2 3
306	Mir sind Beziehungen schon wichtig, aber meine Aufgaben und Ziele kommen an erster Stelle	0 1 2 3
307	Zugunsten meiner Ziele und Projekte stelle ich meine Beziehungen zurück	0 1 2 3
308	Ich habe den Anspruch, von anderen meiner einzigartigen Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen	0 1 2 3
309	Wenn andere besser sind als ich, dann lässt mir das keine Ruhe und ich strengte mich noch mehr an	0 1 2 3
310	Ich bin ehrgeizig	0 1 2 3
3-G	3 Skala G	Summe/10 = Skalenwert:



	Ich bin zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat)	0 1 2 3
	Ich kann gut mit Menschen umgehen.	0 1 2 3
	Ich habe in vieler Hinsicht Kompetenzen und eine ganz gute Lebendstüchtigkeit entwickelt.	0 1 2 3
404	Ich kann auch schwierige Situationen meistern.	0 1 2 3
405	Es ist mir wichtig, nicht schwach zu sein.	0 1 2 3
406	Es ist mir wichtig, keine Schwächen zu zeigen.	0 1 2 3
407	Ich möchte nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein.	0 1 2 3
408	Ich begeben mich nicht in die Hände anderer, die mir Unterstützung geben wollen.	0 1 2 3
409	Ich fühle mich stark und frei, wenn ich anderen helfen kann.	0 1 2 3
410	Ich brauche es, mich in der Beziehung zu anderen kompetent und selbständig zu fühlen.	0 1 2 3
4-B	4 Skala B	Summe/10 = Skalenwert:

Mein Selbstmodus-Profil (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	0... ...1... ...2... ...3
2-A	ängstlich	0... ...1... ...2... ...3
3-G	leistungsbereit	0... ...1... ...2... ...3
4-B	beziehungskompetent	0... ...1... ...2... ...3



Mein Selbstmodus-Profil (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	0....1....2....3
2-A	ängstlich	0....1....2....3
3-G	leistungsbereit	0....1....2....3
4-B	beziehungskompetent	0....1....2....3



Mein Selbstmodus-Profil (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	0....1....1....2....1....3 
2-A	ängstlich	0....1....1....2....1....3 
3-G	leistungsbereit 	0....1....1....2....1....3 
4-B	beziehungskompetent	0....1....1....2....1....3

Mein Selbstmodus-Profil (zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	0... ...1... ...2... ...3
2-A	ängstlich	0... ...1... ...2... ...3
3-G	leistungsbereit	0... ...1... ...2... ...3
4-B	beziehungskompetent	0... ...1... ...2... ...3



Übung 1a

Mein Selbstmodus-Profil Zeichnen Sie je Skala den errechneten Wert in das Profil ein und verbinden Sie die Kreuze so dass eine Profillinie entsteht:

Nr.	Selbstmodus	Skalenwert	Profil
1_R	impulsiv	 0... ...1... ...2... ...3
2-A	ängstlich	 0... ...1... ...2... ...3
3-G	leistungsbereit	 0... ...1... ...2... ...3
4-B	beziehungskompetent	 0... ...1... ...2... ...3

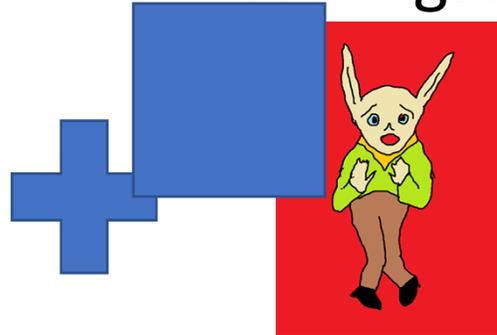
Sind Sie etwa ein Doppel-Typ?

Ich empfehle als Kombination:

Beruf: Gipfelstürmer



Privat: Angsthase



Immer: Beziehungs-Crack manchmal: Rumpelstilzchen

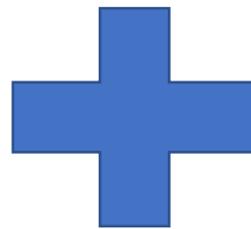


Mein ganz besonderer Tipp

Beruf: Gipfelstürmer
+ Beziehungs-Crack



Privat: Beziehungs-Crack



Übung 1b → Handout Seite 5+6

Statt des Selbstmodusprofils
mein Persönlichkeitsprofil?

- Wenn keiner der Emotionsregulierer-Typen auf Sie zutreffen, haben Sie noch eine 2. Chance, sich zu finden.
- Sie wählen einen der bekannten dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile aus
- Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft und wählen Sie dann zwei aus

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Besser sein wollen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

Skala 1: selbstunsicher

➤ Ängstlich zurückhaltend

Skala 2: dependent

➤ Mich ganz am anderen ausrichten

Skala 3: zwanghaft

➤ Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert, stur

Skala 4: passiv-aggressiv

➤ Nicht offen opponieren

Skala 5: histrionisch

➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv

Skala 6: schizoid

➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen

Skala 7: narzisstisch

➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können

Skala 8: emotional instabil

➤ Heftige Gefühle regieren mich

Skala 9: paranoid

➤ Misstrauisch

Skala 10: stark-selbständig

➤ Ich bin stark/kompetent und brauche keine Hilfe

Skala 11: vorausschauend

➤ Ich bewahre die Kontrolle, den Überblick

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist:

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

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

Skala 9: paranoid

➤ **Misstrauisch**

ilfe

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

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

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

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

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

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

Übung 1b

Meine dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile

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

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

Thema 2

Ihr Emotionsrepertoire und Ihre verbotenen Gefühle

Freude

Angst

Ärger

Trauer



Übung 2a → Handout Seite 7



Meine aktiven Gefühle (sekundäre Gefühle?)

Freude

Trauer

Angst

Ärger

Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Missmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Hass
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Misstrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit			
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

2. Wählen Sie je Gruppe 2 wichtigste aus und umkreisen sie.

Übung 2b → Handout Seite 8

Gefühle, die nicht zu mir gehören (primär?)

EMOTION-
REGULIERER

Freude

Trauer

Angst

Ärger

Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Missmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Hass
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Misstrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit	<p>2. Wählen Sie je Gruppe <u>2 aus</u>, die <u>am wenigsten</u> zu Ihnen gehören und umkreisen sie.</p>		
Überlegenheit			
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

Übung 2c → Handout Seite 8



Ergebnis:

Meine **primären** Gefühle und meine **sekundären** Gefühle

Nie oder selten habe ich folgende Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Welche sind verboten, verpönt?

Oft habe ich folgende Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Inwiefern sind sie nützlich?

Übung 2c → Handout Seite 9



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen

Angsthase

Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

**Sekundäre
(gebotene,
nützliche) Gefühle:**

1. **Wut**
2. **Verzweiflung**
3. **Ohnmacht**
4. **Ungeduld**

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. **Angst**
2. **unterlegen**
3. **Schuldgefühl**
4. **verlegen**

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. **ehrgeizig**
2. **stolz**
3. **neidisch**
4. **gekränkt**

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. **empathisch**
2. **authentisch**
3. **hilfsbereit**
4. **stark**

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. **Zorn**
2. **Wille**
3. **Ausdauer**
4. **Geduld**

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. **Wut**
2. **kampfbereit**
3. **egoistisch**
4. **schamlos**

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. **schwach**
2. **bedürftig**
3. **unbedeutend**
4. **klein**

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. **abhängig**
2. **bedürftig**
3. **schwach**
4. **klein**



Meine primären und sekundären Gefühle



Rumpelstilzchen

Angsthase

Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

- 1. Wut**
- 2. Verzweiflung**
- 3. Ohnmacht**
- 4. Ungeduld**

- 2. Wille**
- 3. Ausdauer**
- 4. Geduld**

en
gefühl

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ehrgeizig
2. stolz
3. neidisch
4. gekränkt

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. schwach
2. bedürftig
3. unbedeutend
4. klein

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. empathisch
2. authentisch
3. hilfsbereit
4. stark

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. abhängig
2. bedürftig
3. schwach
4. klein



Meine primären und sekundären Gefühle



Rumpelstilzchen

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. Wut

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. Zorn

2. Wille

3. Ausdauer

4. Geduld

Angsthase

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. Angst

gen
gefühl
n

Gipfelstürmer

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. ehrgeizig

2. stolz

3. neidisch

4. gekränkt

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. schwach

2. bedürftig

3. unbedeutend

4. klein

Beziehungs-Crack

**Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:**

1. empathisch

2. authentisch

3. hilfsbereit

4. stark

**Primäre
(verbotene)
Gefühle:**

1. abhängig

2. bedürftig

3. schwach

4. klein

Übung 2c → Handout Seite 9



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Angsthase

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Gipfelstürmer

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Beziehungs-Crack

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen **Angsthase**

Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. Verzweiflung3. Ohnmacht4. Ungeduld	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Angst2. unterlegen3. Schuldgefühl4. verlegen	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ehrgeizig2. stolz3. neidisch4. gekränkt	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. empathisch2. authentisch3. hilfsbereit4. stark
<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zorn2. Wille3. Ausdauer4. Geduld	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. kampfbereit3. egoistisch4. schamlos	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. schwach2. bedürftig3. unbedeutend4. klein	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. abhängig2. bedürftig3. schwach4. klein

Übung 2c



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Angsthase

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Gipfelstürmer

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Beziehungs-Crack

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen	Angsthase	Gipfelstürmer	Beziehungs-Crack
<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. Verzweiflung3. Ohnmacht4. Ungeduld	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Angst2. unterlegen3. Schuldgefühl4. verlegen	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ehrgeizig2. stolz3. neidisch4. gekränkt	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. empathisch2. authentisch3. hilfsbereit4. stark
<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zorn2. Wille3. Ausdauer4. Geduld	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. kampfbereit3. egoistisch4. schamlos	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. schwach2. bedürftig3. unbedeutend4. klein	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. abhängig2. bedürftig3. schwach4. klein

Übung 2c



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Angsthase

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Gipfelstürmer

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Beziehungs-Crack

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen	Angsthase	Gipfelstürmer	Beziehungs-Crack
<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. Verzweiflung3. Ohnmacht4. Ungeduld	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Angst2. unterlegen3. Schuldgefühl4. verlegen	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ehrgeizig2. stolz3. neidisch4. gekränkt	<p>Sekundäre (gebotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. empathisch2. authentisch3. hilfsbereit4. stark
<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zorn2. Wille3. Ausdauer4. Geduld	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wut2. kampfbereit3. egoistisch4. schamlos	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. schwach2. bedürftig3. unbedeutend4. klein	<p>Primäre (verbotene) Gefühle:</p> <ol style="list-style-type: none">1. abhängig2. bedürftig3. schwach4. klein

Übung 2c → Handout Seite 9



Meine primären und sekundären Gefühle

Rumpelstilzchen

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Angsthase

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Gipfelstürmer

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Beziehungs-Crack

Sekundäre
(gebotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Primäre
(verbotene)
Gefühle:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

Thema 3



Was ist ein primärer
Selbstmodus?

4 primäre Selbstmodi:
Mein vermiedenes Gegenteil

Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit

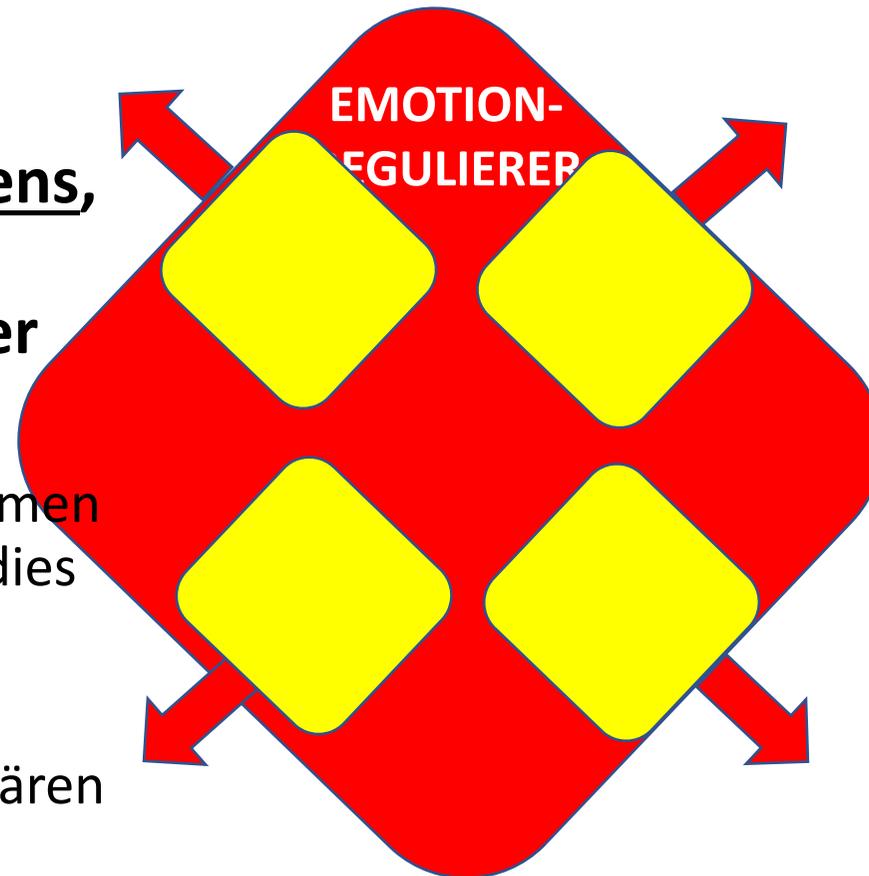


Leiden, brauchen, kämpfen und steuern

**Ist die natürliche Art des Fühlens,
Denkens und Handelns –
zunächst des Kindes und später
des Erwachsenen**

Wenn keine schädlichen Einflussnahmen
der Eltern es erforderlich machten, dies
zu unterdrücken

Und stattdessen mit sekundären
Gefühlen einen angepassten sekundären
Selbstmodus zu erzeugen

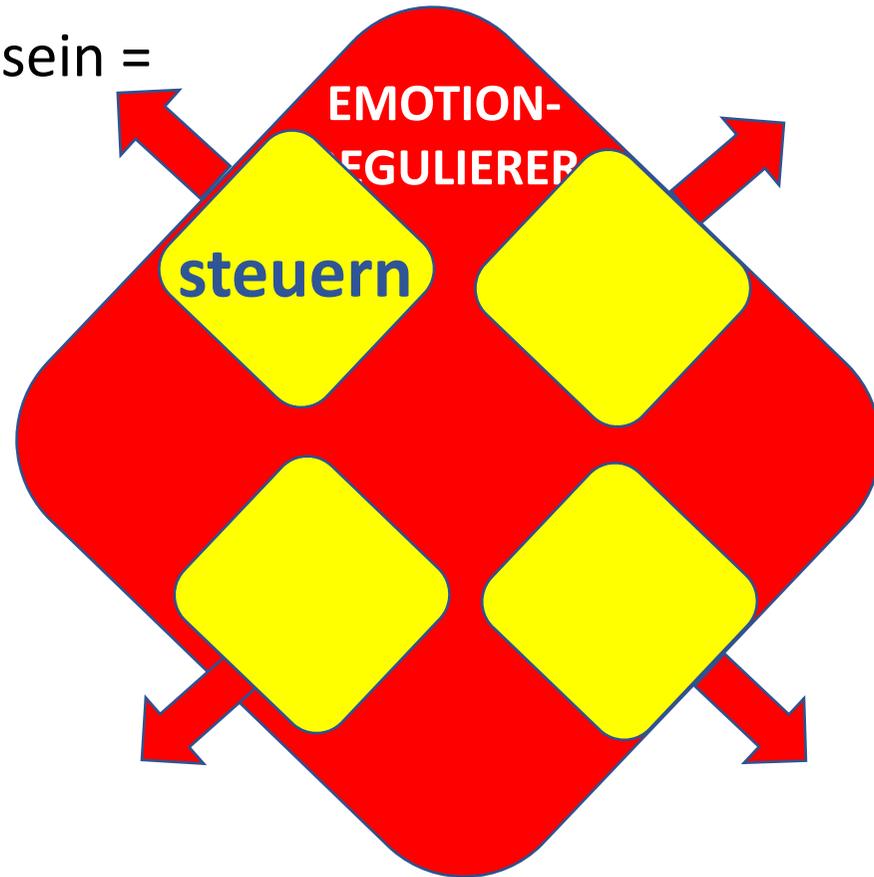
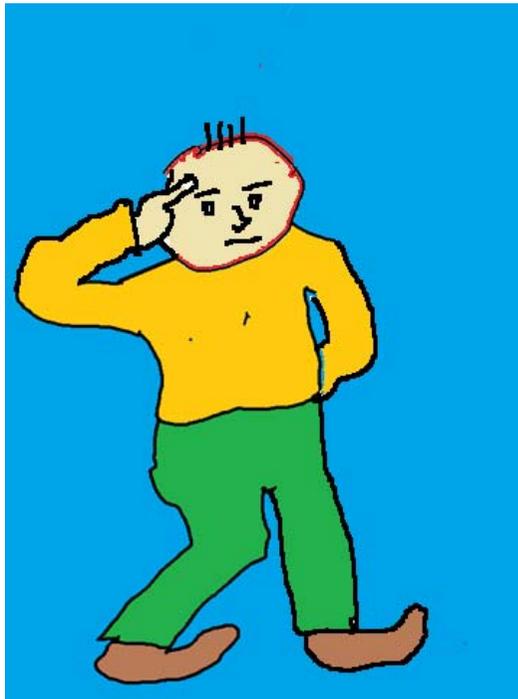


Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit

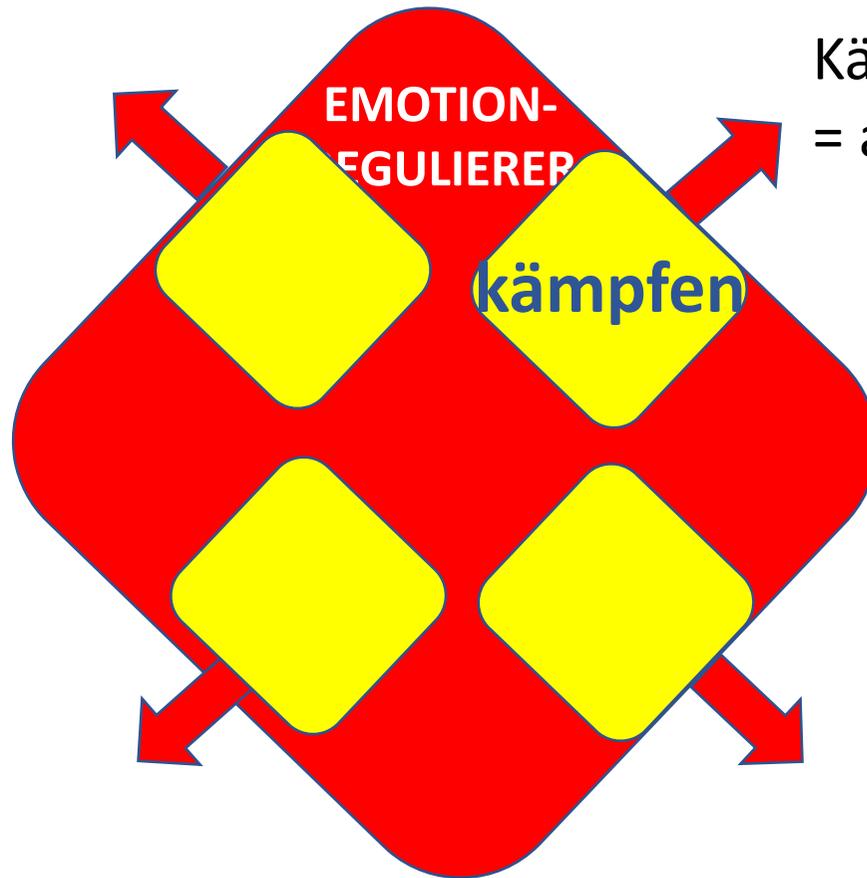


Steuern, kämpfen, brauchen, und leiden

Steuern = klug sein =
wirksam sein



Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit Steuern, kämpfen, brauchen, und leiden

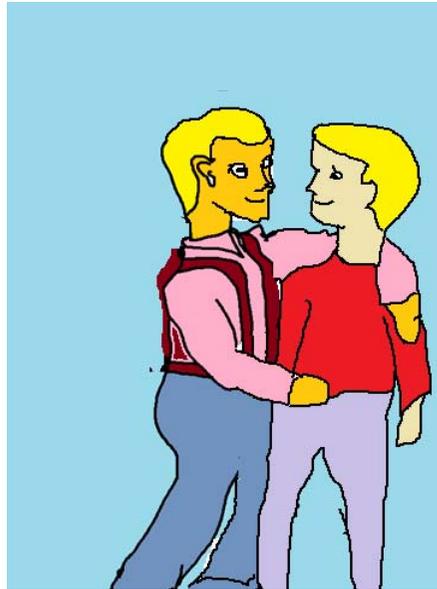


Kämpfen
= abgrenzen

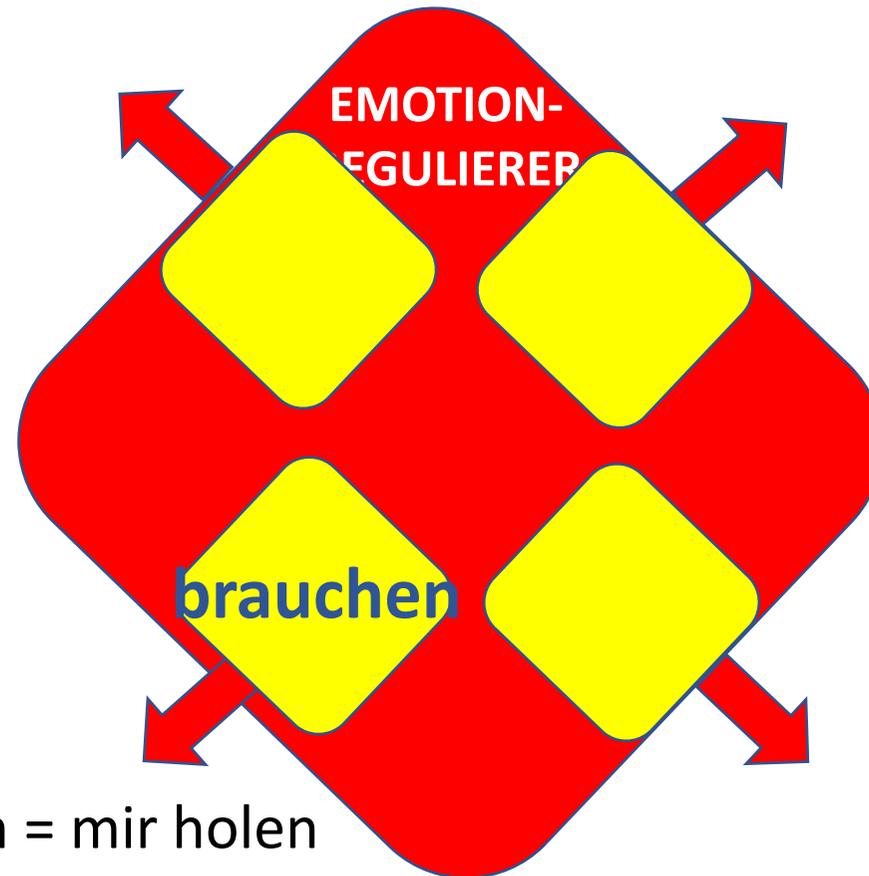


Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit

Steuern, kämpfen, brauchen, und leiden

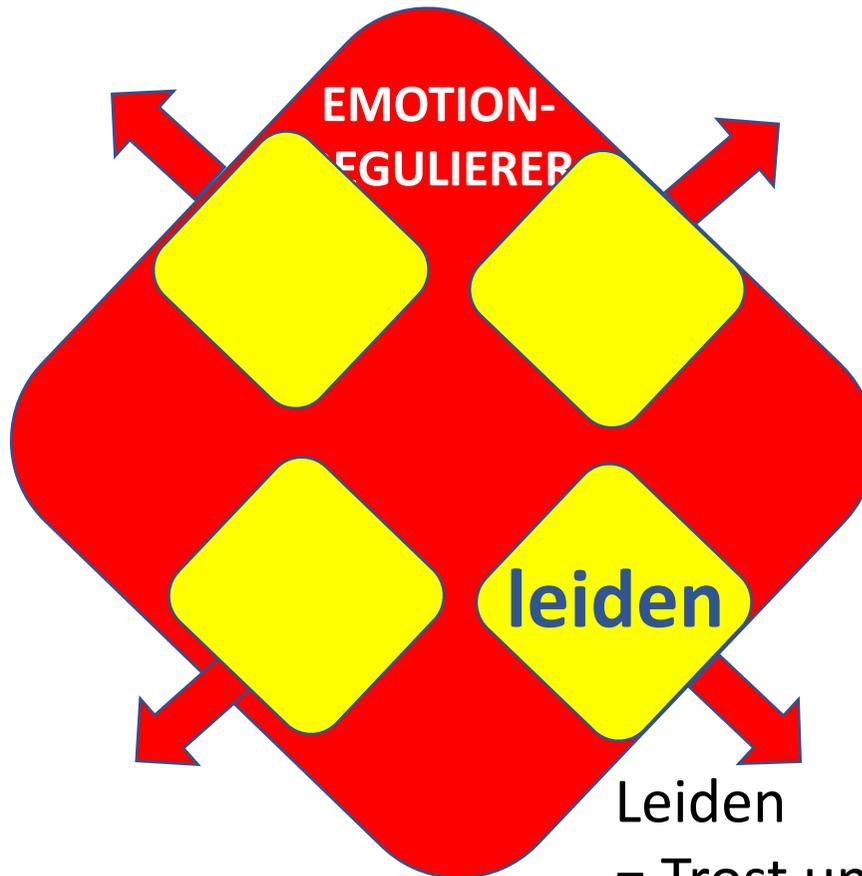


Brauchen
= nehmen = mir holen



Primärer Selbstmodus bei ungestörter Kindheit

Steuern, kämpfen, brauchen, und leiden



Leiden
= Trost und Hilfe empfangen
= menschl. Wärme einverleiben

Sekundärer Selbstmodus



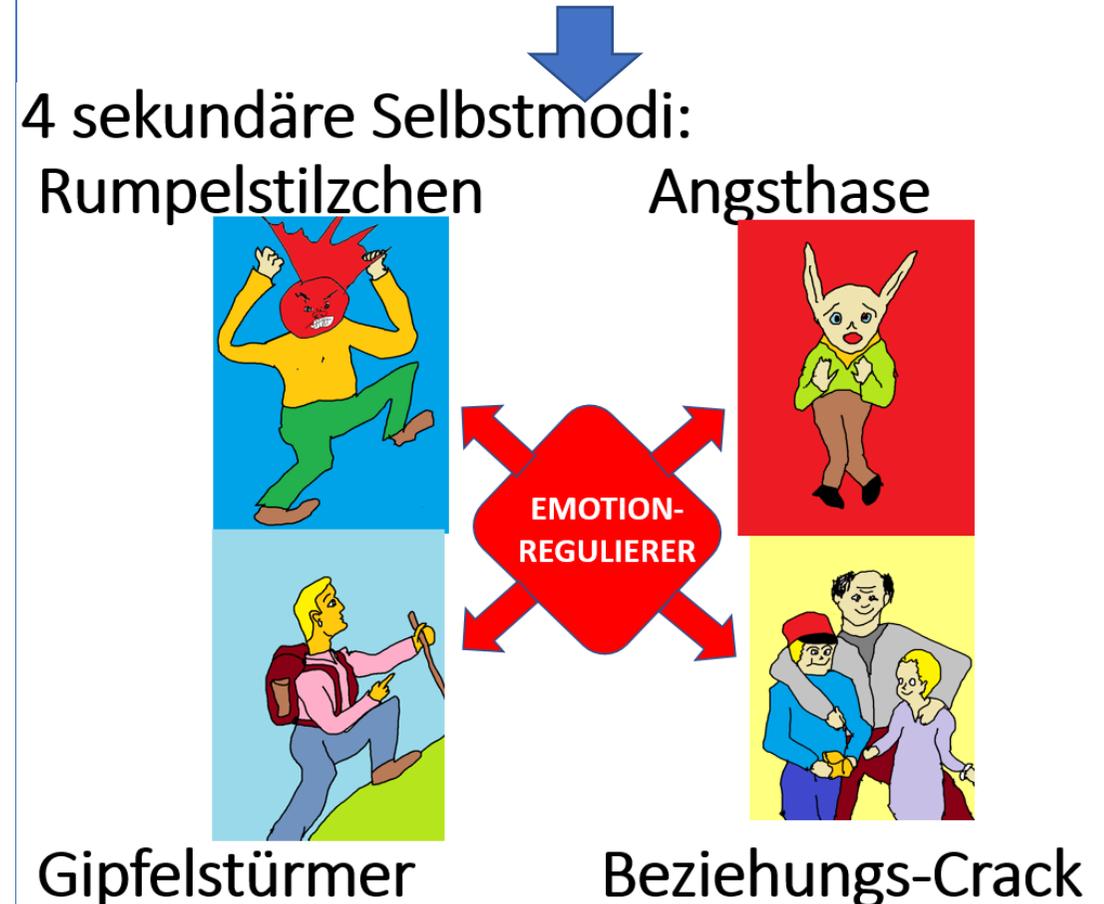
Vermeiden von Steuern, kämpfen, brauchen, und leiden

- Ist das Ergebnis einer kindlichen Selbst- und Emotionsregulation
- Manche primären Verhaltensweisen waren gefährlich
- Primäre Gefühle, die dieses Verhalten auslösten, waren gefährlich.
- Es entstand ein Cluster von sekundärem Fühlen, Denken und Handeln, das der Vermeidung diente:
- Der sekundäre Selbstmodus!

Sekundärer Selbstmodus

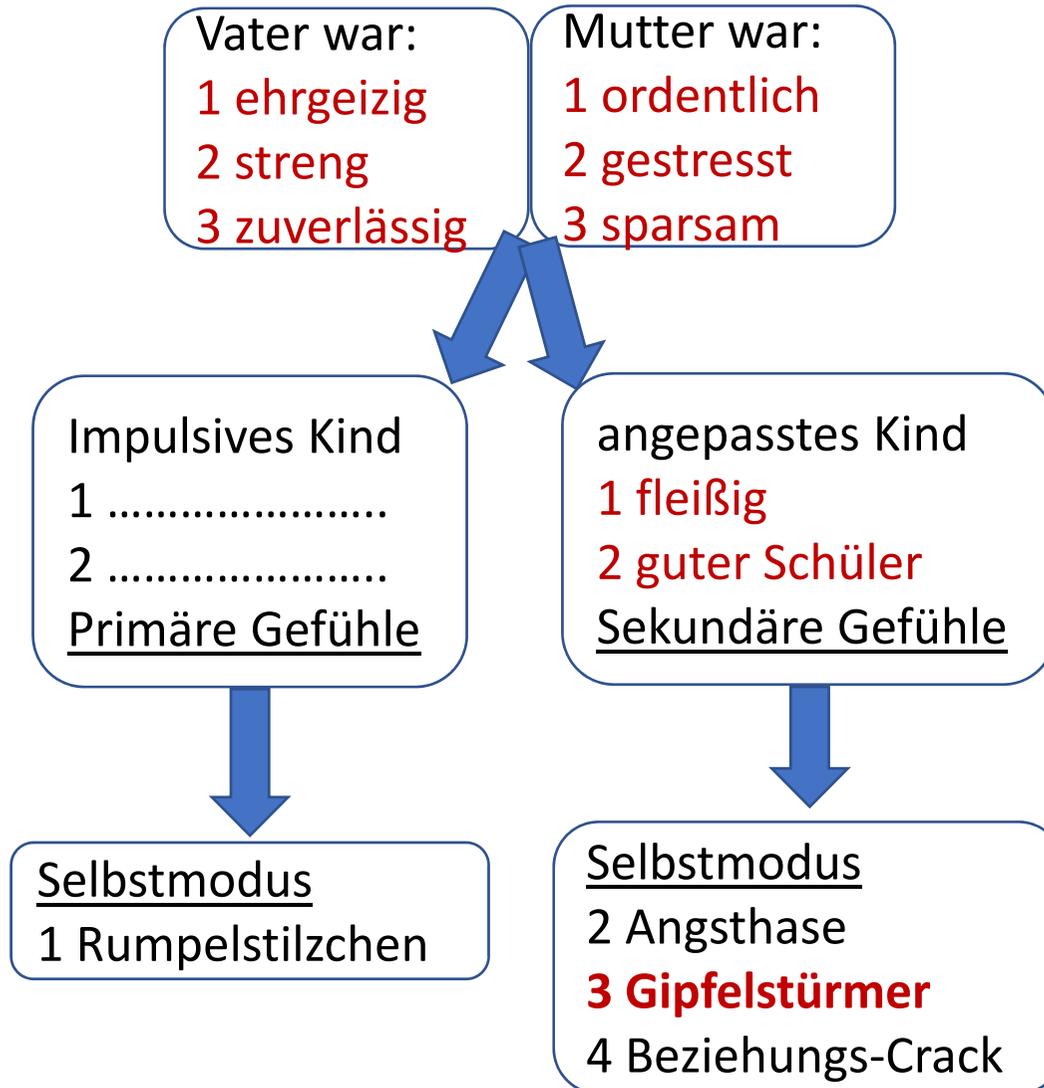


- Ist das Ergebnis einer kindlichen Selbst- und Emotionsregulation
- Manche primären Verhaltenen waren gefährlich
- **Vermeiden von Steuern, kämpfen, brauchen und leiden**
- Es entstand ein Cluster von sekundärem Fühlen, Denken und Handeln, das der Vermeidung diente:
- Der sekundäre Selbstmodus!



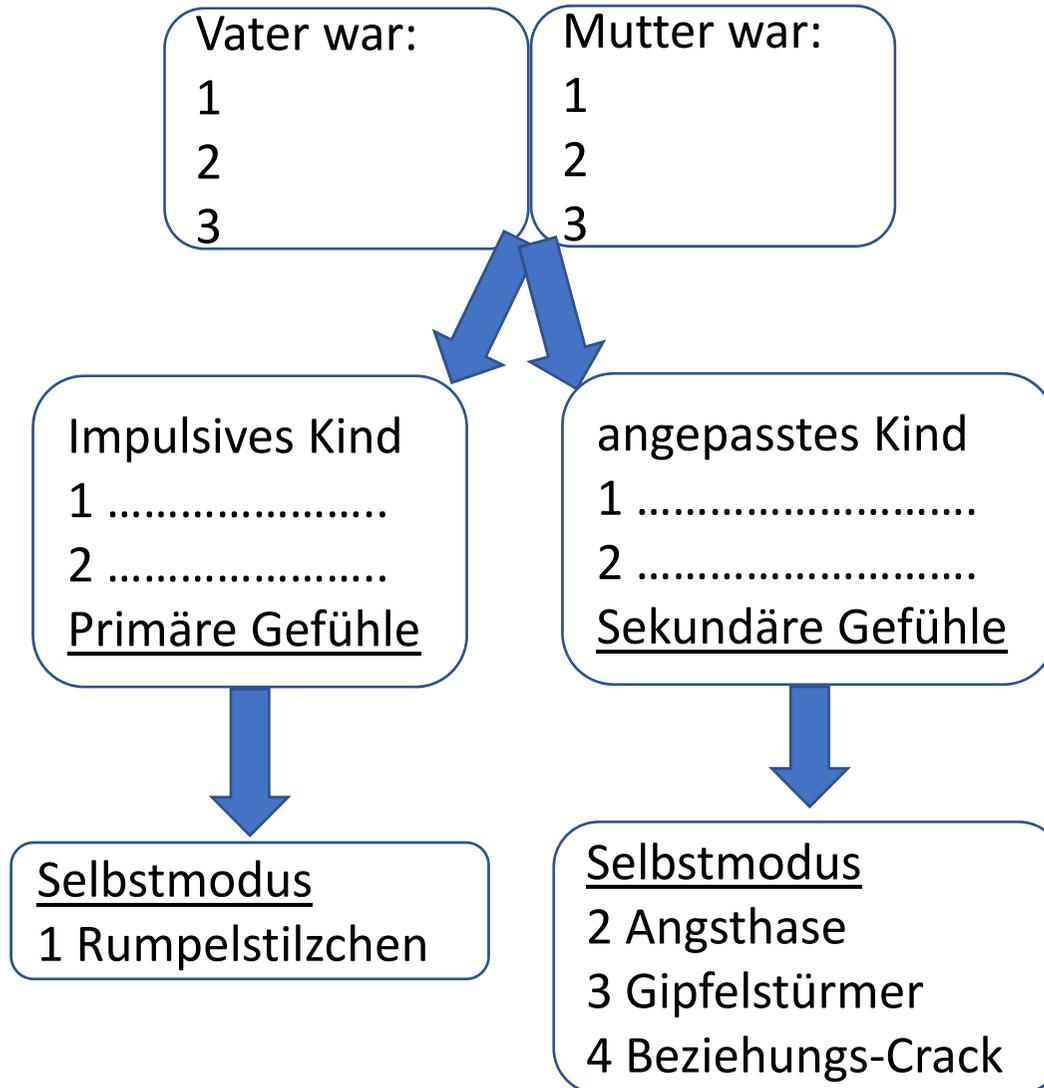
Beispiel

Eher negativer Aspekt des Vaters und der Mutter



Übung 3 → Handout Seite 9

Negativer Aspekt des Vaters und der Mutter



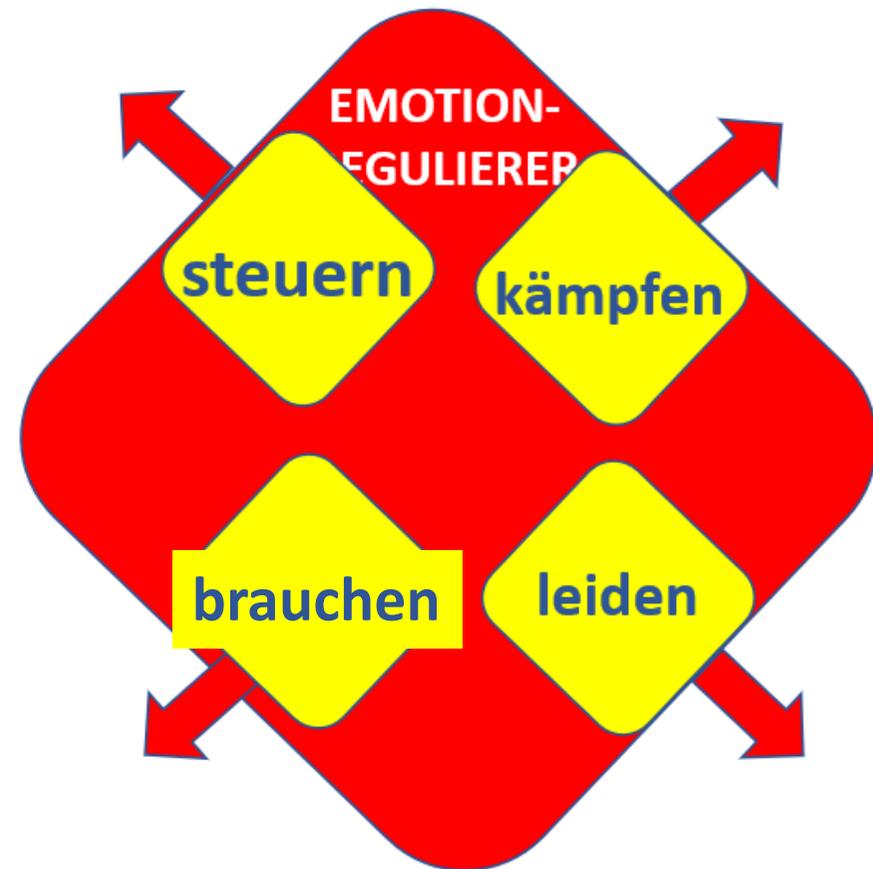
Übung 4 → Handout Seite 10+11

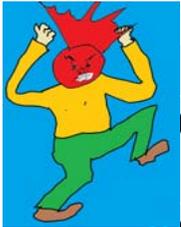


Was vermeidet der sekundäre Selbstmodus?

- Wir müssen uns bei jedem Selbstmodus fragen, was vermieden wird
- Wir können das beantworten, wenn wir
- **dessen Gegenteil** zeichnen.

→ **Lesen Sie** für Ihren sekundären Selbstmodus das Gegenteil durch und achten Sie auf die dabei auftretenden Gefühle!





	Impulsiver Selbstmodus (sekundär)	Vermiedener entwickelter Selbstmodus
101	Ich bin ungeduldig, ich möchte etwas gleich haben	Ich bin geduldig , ich kann auf den richtigen Moment warten
102	Ich reagiere aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus (Wut, Freude)	Ich reagiere nicht sofort aus dem Gefühl und aus dem Bedürfnis heraus, sondern berücksichtige den anderen
103	Ich kann nicht verstehen, wenn der andere nicht so denkt und fühlt wie ich	Ich kann verstehen, wenn der andere nicht so denkt und fühlt wie ich
104	Ich habe das Bedürfnis, meiner wichtigen Bezugsperson viel mitzuteilen	Ich erzähle gern meiner wichtigen Bezugsperson von mir, höre ihr aber genauso gern zu
105	Ich kann nicht gut etwas verheimlichen	Ich kann gut etwas für mich behalten
106	Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit	Ich brauche Zuneigung und Selbstbestimmung in gleichem Maße. Ich opfere keins für das andere.
107	Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung	Ich fürchte wieder impulsiv zu werden
108	Wenn meine Wut sehr groß ist, würde ich mich am liebsten trennen	Wenn meine Wut sehr groß ist, möchte ich den anderen mit Worten angreifen
109	Ich kann mich nicht beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt	Ich kann mich selbst beruhigen , brauche nicht gleich jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt
110	Ich bekomme mit meinem impulsiven Verhalten oft, was ich brauche	Ich bekomme auch ohne impulsives Verhalten oft, was ich will und brauche – durch Verhandeln



Ängstlich-vermeidender Selbstmodus (sekundär)

Vermiedener primärer Selbstmodus

	Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werde.	Ich sage meine Meinung , auch wenn mich dafür jemand kritisiert oder ablehnend reagiert. Ich kann Kritik gut einstecken.
202	Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, dass sie mich akzeptieren oder mögen.	Ich gehe auf andere Menschen zu , auch wenn ich nicht weiß, ob sie mich akzeptieren oder mögen.
203	Ich vermeide oft soziale oder berufliche Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss	Ich habe viele soziale oder berufliche Aktivitäten , bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muss und fühle mich wohl dabei
204	Ich bin oft zurückhaltend, aus Angst, etwas Unpassendes zu sagen oder keine Antwort zu finden	Ich bin in Gesellschaft spontan und halte mich nicht zurück, auch wenn ich mal was Unpassendes sage
205	Ich befürchte vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten, Weinen	Es ist ok, wenn ich mal verlegen werde, denn ist das ja eine sympathische Schwäche
206	Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein	Ich gehe gern gesellschaftlichen Pflichten nach, da kann ich gut mit anderen ins Gespräch kommen
207	Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll	Ein Gespräch mit unvertrauten Menschen ist spannend , da fallen mir viele Fragen ein und ich erzähle gern
208	Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will - aus Angst, dass sie mir dann böse sind	Ich sage anderen direkt, was ich will . Wenn sich jemand kurz ärgert, macht das nichts.
209	Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden	Wenn mich etwas ärgert, sage ich es gleich. Da bin ich konfliktfreudig .
210	Mir ist es wichtig, dass ich nicht unangenehm auffalle	Mir ist es wichtig, offen zu sein , auch wenn es mal jemand unangenehm berührt



Gipfelstürmer

leistungsbereiter Selbstmodus (sekundär)

Vermiedener primärer Selbstmodus

301	Ich leiste viel und möchte etwas erreichen im Leben	Ich leiste einiges, aber nicht überdurchschnittlich. Ich will nicht so hoch hinaus
302	Beziehungen zu anderen Menschen nutze ich, um meine Ziele voranzubringen	Beziehungen zu anderen Menschen geben mir mehr als erfolgreiche Leistungen
303	Ich bin mir meiner Fähigkeiten und Talente bewusst und möchte, dass andere diese respektieren und wertschätzen	Ich möchte nicht mit meinen Leistungen identifiziert werden. Sie sind nicht mein wichtigstes Charakteristikum
304	Ich habe ein Ziel und bleibe dran, bis ich es erreicht habe	Ich lebe gern in der Gegenwart
305	Wenn ich ein Ziel erreicht habe, packe ich bald das nächste an	Ich kann mich erstmal freuen, wenn ich ein Ziel erreicht habe und muss nicht gleich weitermachen
306	Mir sind Beziehungen schon wichtig, aber meine Aufgaben und Ziele kommen an erster Stelle	An erster Stelle stehen für mich meine Beziehungen (Partnerschaft, Kinder, Freunde). Sie geben mir mehr Lebenssinn als meine Projekte und Ziele
307	Zugunsten meiner Ziele und Projekte stelle ich meine Beziehungen zurück	Beziehungen haben Vorrang, dafür stelle ich meine persönlichen Ziele und Projekte zurück
308	Ich habe den Anspruch, von anderen meiner einzigartigen Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen	Man muss mich nicht wegen meiner besonderen Qualitäten gut behandeln, sondern weil man mich mag
309	Wenn andere besser sind als ich, dann lässt mir das keine Ruhe und ich strenge mich noch mehr an	Ich bringe zwar gute Leistungen, aber ich rivalisiere und konkurriere weder innerlich noch äußerlich mit anderen
310	Ich bin ehrgeizig	Mein Ehrgeiz hält sich in Grenzen. Ich arbeite (neben dem Einkommen), weil mir die Aufgaben sinnvoll erscheinen und Freude machen, nicht um sehr gut zu sein



beziehungskompetenter Selbstmodus
(sekundär)

Vermiedener schwacher Selbstmodus

401	Ich bin zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat)	Ich bin zwar zufrieden damit, wie mir vieles gelingt (beruflich oder privat), spüre aber auch meine Schwächen deutlich
402	Ich kann gut mit Menschen umgehen.	Ich kann zwar gut mit Menschen umgehen, kann mich aber auch mit meinen Schwächen zeigen .
403	Ich habe in vieler Hinsicht Kompetenzen und eine ganz gute Lebentüchtigkeit entwickelt.	Ich habe zwar in vieler Hinsicht Kompetenzen, brauche aber oft Unterstützung .
404	Ich kann auch schwierige Situationen meistern.	Ich kann zwar schwierige Situationen meistern, brauche aber Hilfe .
405	Es ist mir wichtig, nicht schwach zu sein.	Ich gestehe mir zu, öfter mal schwach zu sein.
406	Es ist mir wichtig, keine Schwächen zu zeigen.	Ich kann mich schwach zeigen, während mein Gegenüber stark ist.
407	Ich möchte nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein.	Ich bin immer wieder auf die Hilfe anderer angewiesen
408	Ich begeben mich nicht in die Hände anderer, die mir Unterstützung geben wollen.	Ich kann mich in die Hände anderer begeben, die mir Unterstützung geben wollen.
409	Ich fühle mich stark und frei, wenn ich anderen helfen kann.	Ich fühle mich auch gut, wenn ich mir von anderen helfen lassen muss.
410	Ich brauche es, mich in der Beziehung zu anderen kompetent und selbständig zu fühlen.	Ich kann mich in der Beziehung mal kompetent und selbständig zu fühlen, mal schwach und abhängig.

Übung 4b → Handout Seite 12

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:
(dysfunktion. Persönlichkeit)

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

Skala 1: selbstunsicher

durchsetzend

Skala 2: dependent

selbständig

Skala 4: passiv-aggressiv

offen konfliktfreudig

Skala 5: histrionisch

unauffällig

Skala 6: schizoid

beziehungsbezogen, gefühlvoll

Skala 7: narzisstisch

durchschnittlich

Skala 8: emotional instabil

gelassen, sicher

Skala 9: paranoid

vertrauen

Skala 10: stark-selbständig

schwach, abhängig

Skala 11: vorausschauend

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss

und darf niemals

2. Ich muss

und darf niemals

3. Ich muss

und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein:
(dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

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

durchsetzend

selbständig

spontan

offen-kommunikativ

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss
2. Ich muss
3. Ich muss

- und darf niemals
- und darf niemals
- und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss

und darf niemals

2. Ich muss

und darf niemals

3. Ich muss

und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

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

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss
2. Ich muss
3. Ich muss

- und darf niemals
- und darf niemals
- und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

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

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss
2. Ich muss
3. Ich muss

- und darf niemals
- und darf niemals
- und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss

und darf niemals

2. Ich muss

und darf niemals

3. Ich muss

und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

1. Ich muss

und darf niemals

2. Ich muss

und darf niemals

3. Ich muss

und darf niemals

Übung 4b

Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

Ich muss immer so sein: (dysfunktion. Persönlichkeit)

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4: passiv-aggressiv

Skala 5: histrionisch

Skala 6: schizoid

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Skala 9: paranoid

Skala 10: stark-selbständig

Skala 11: vorausschauend

Und darf nicht so sein:

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

durchsetzend

selbständig

spontan

offen konfliktfreudig

unauffällig

beziehungsbezogen, gefühlvoll

durchschnittlich

gelassen, sicher

vertrauen

schwach, abhängig

anderen die Kontrolle überlassen

Jetzt bitte eintragen: → Handout Seite 12

1. Ich muss

und darf niemals

2. Ich muss

und darf niemals

3. Ich muss

und darf niemals

Übung 5

Überlebensregel erarbeiten

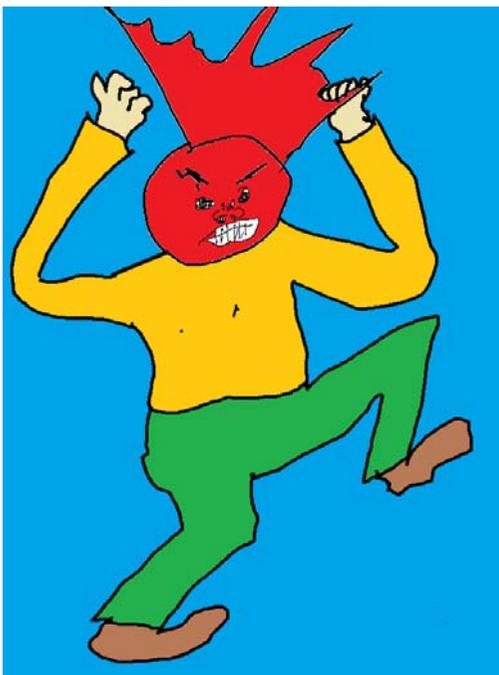
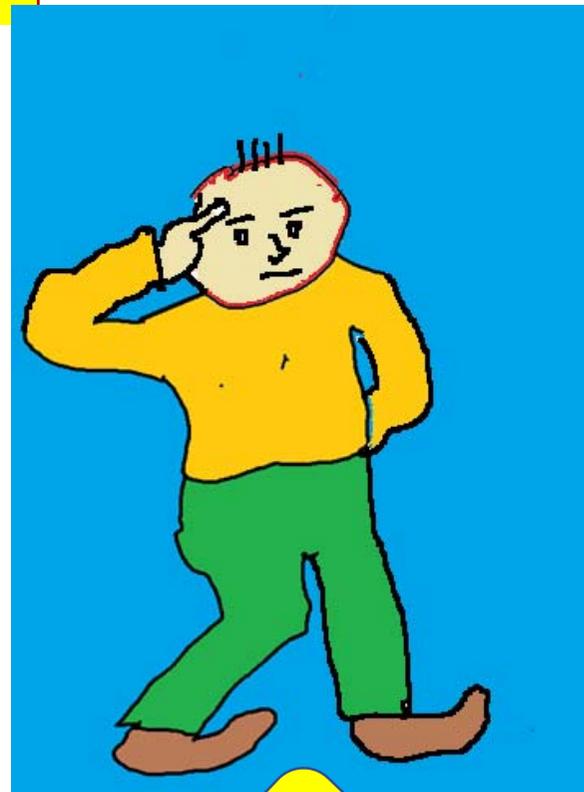
Stuhlarbeit

- Aus der Gestalttherapie übernehmen wir die Stuhlarbeit.
- Zwei Stühle werden hergeholt - gegenüber. **Ein Stuhl ist für den einen Selbstmodus reserviert**, der zweite für den anderen, z.B. Rumpelstilzchen versus Schlaumeier
- Der Patient setzt sich auf den Stuhl des Selbstmodus, in dem er sich gerade innerlich befindet und spricht zum anderen.
- Wenn er merkt, dass sein Selbstgefühl nicht mehr diesem entspricht, sondern dem anderen, wechselt er den Stuhl und spricht als dieser Selbstmodus.
- Ein innerer Konflikt wird auf diese Weise sehr deutlich und man kann dahin arbeiten, dass beide sich annähern.

Übung 5 – Wer möchte nach vorn kommen?



Rumpelstilzchen und Schlaumeier

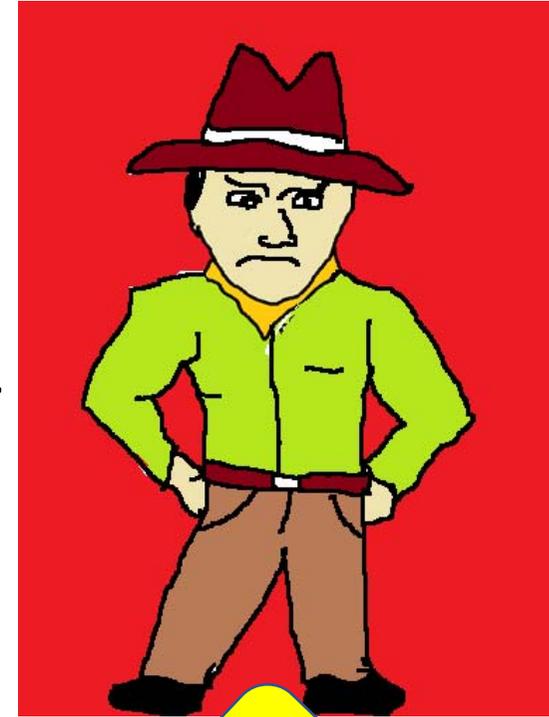


steuern

Übung 5



Angsthase und Revolutionär



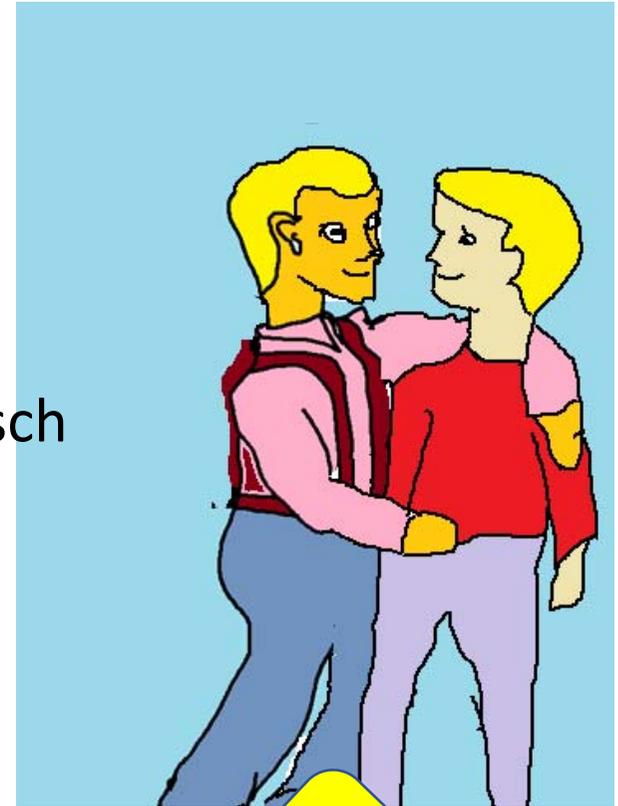
kämpfen



Übung 5



Gipfelstürmer und Beziehungsmensch



lieb sein



Übung 5



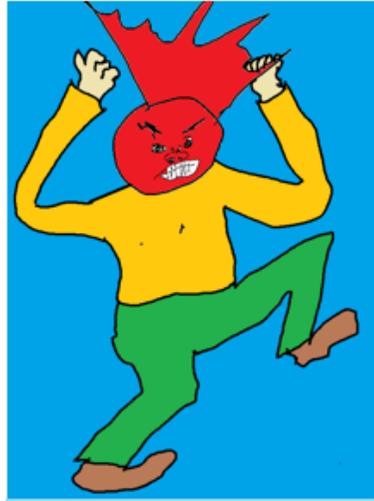
Beziehungs-Crack und bedürftiger Mensch



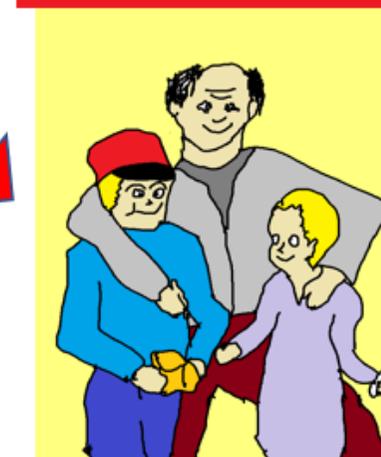
leiden

Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase



Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen

Angsthase



Keine selbstwirksame
Affektregulierung &
Beziehungsgestaltung

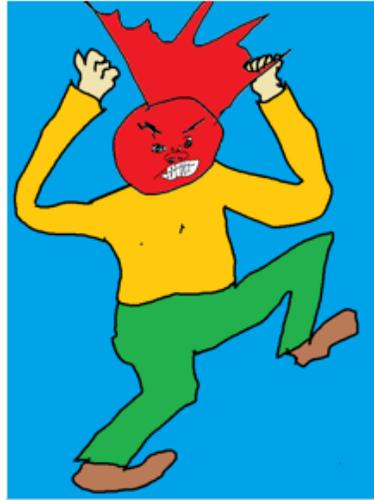


Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase



Keine emotionale Vitalität

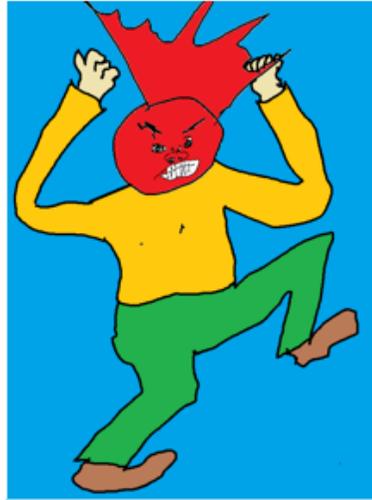


Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase



Kein erfüllendes
Beziehungsleben

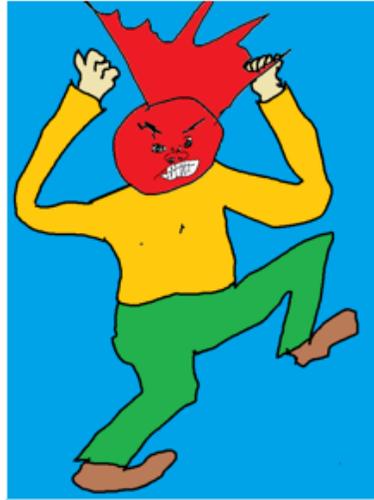


Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

Was opfere ich? Was fehlt bei mir?

Rumpelstilzchen



Angsthase

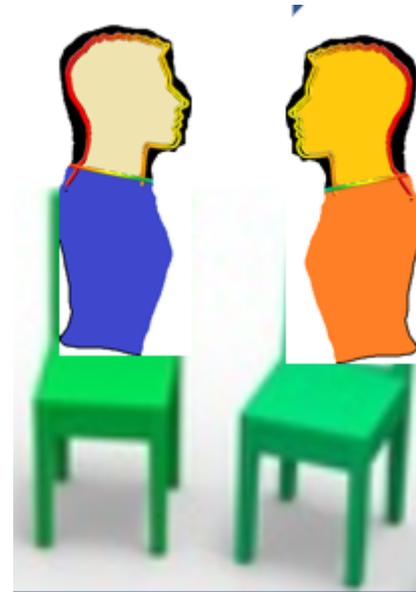


Kein eigenes Beruhigt & Getröstet Werden

Gipfelstürmer

Beziehungs-Crack

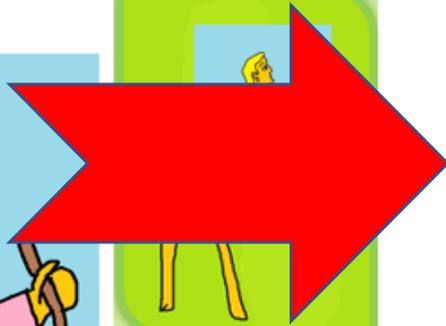
Bitte tauschen Sie sich aus, wie das bei Ihnen ist und bei nahen Bezugspersonen



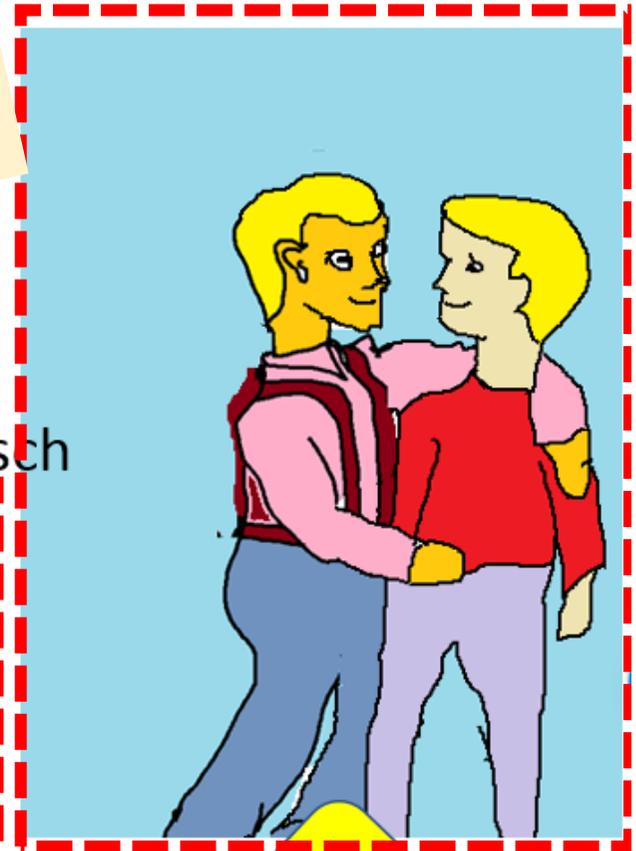
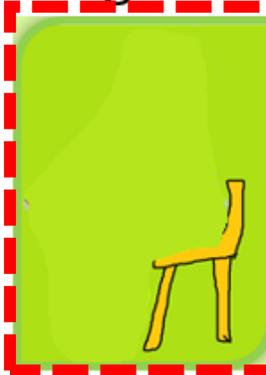
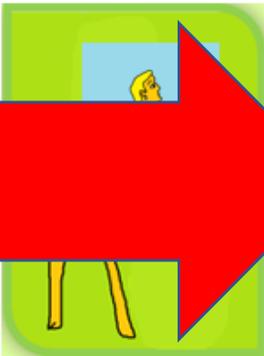
Ein so großer Verzicht!

Was hindert mich?

Gipfelstürmer und Beziehungsmensch



?



lieb sein

Thema 4

Was hindert mich?



Meine emotionale
Überlebensregel: gebotene
und verbotene Gefühle

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

So kann die Kindheit überlebt werden

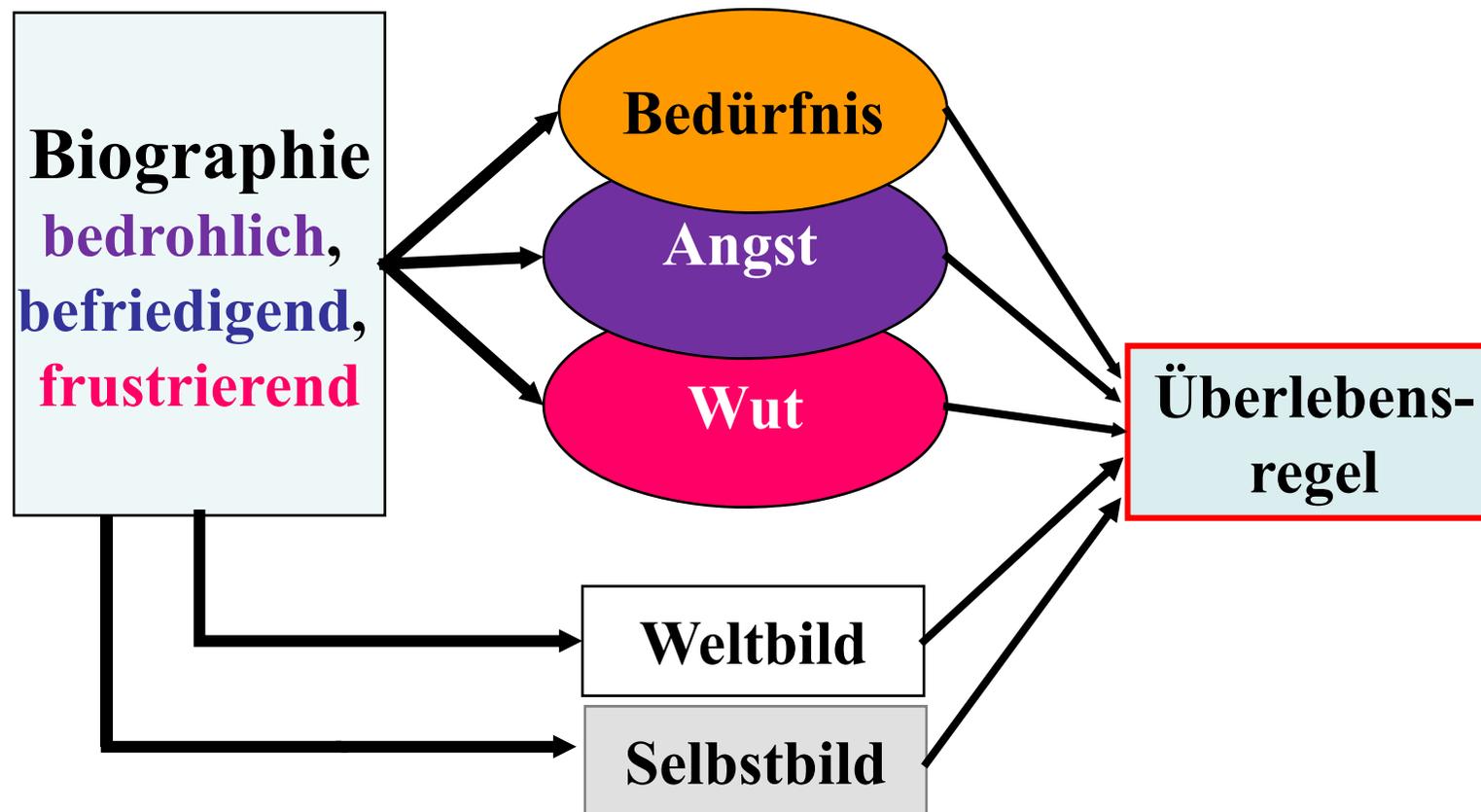


- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert.
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern.



Wie die Überlebensregel entsteht

Kindheit:



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

**Weltbild: Die anderen geben mir nur,
was ich brauche, wenn ich
mich ihnen anpasse.**

**Selbstbild: Ich kann noch nicht allein sein,
selbständig sein, mich wehren.
Ich brauche die anderen.**



Überlebensregel

Heute: Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

Heute:

Formen zentraler Angst



1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.
2. () Vernichtung
3. () Trennung
4. () Kontrollverlust – über mich
5. () Kontrollverlust – über andere
6. () Liebesverlust
7. () Hingabe
8. () Gegenaggression

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

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

Heute noch:

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL

Nur wenn ich immer **ängstlich bin** (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

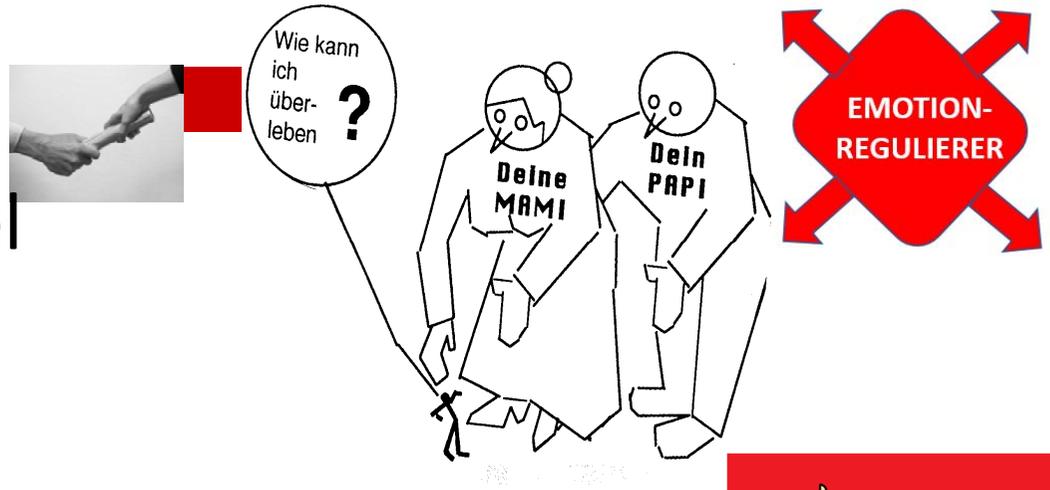
bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit





Wie kann ich überleben ?



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL

Nur wenn ich immer jähzornig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

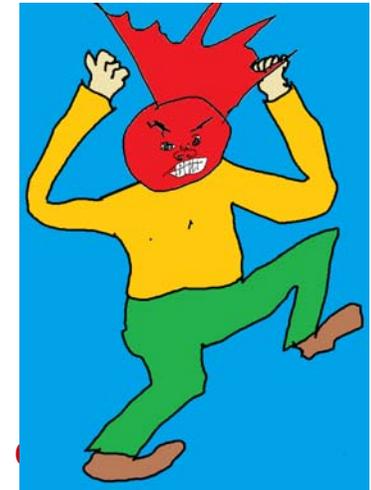
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

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



*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Wie kann ich überleben ?



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL

Nur wenn ich immer ehrgeizig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit





Wie kann ich überleben ?



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL

Nur wenn ich immer **Beziehungs-Crack bin** (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

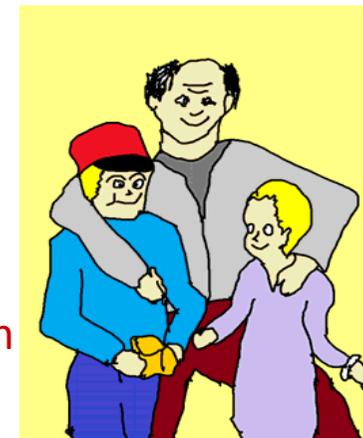
bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Übung 8 → Handout Seite 12



Wie kann
ich
über-
leben ?



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

Nur wenn ich immer bin (Selbstmodus)**

wenn ich sekundäre Gefühle habe:

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut

wenn ich niemals bin (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir (Bedürfnis)

Und verhindere (Angst)

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

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Haben Sie etwa 2 Überlebensregeln?
Sind Sie ein Doppel-Typ?

Ich empfehle als Kombination:

Beruf: Gipfelstürmer



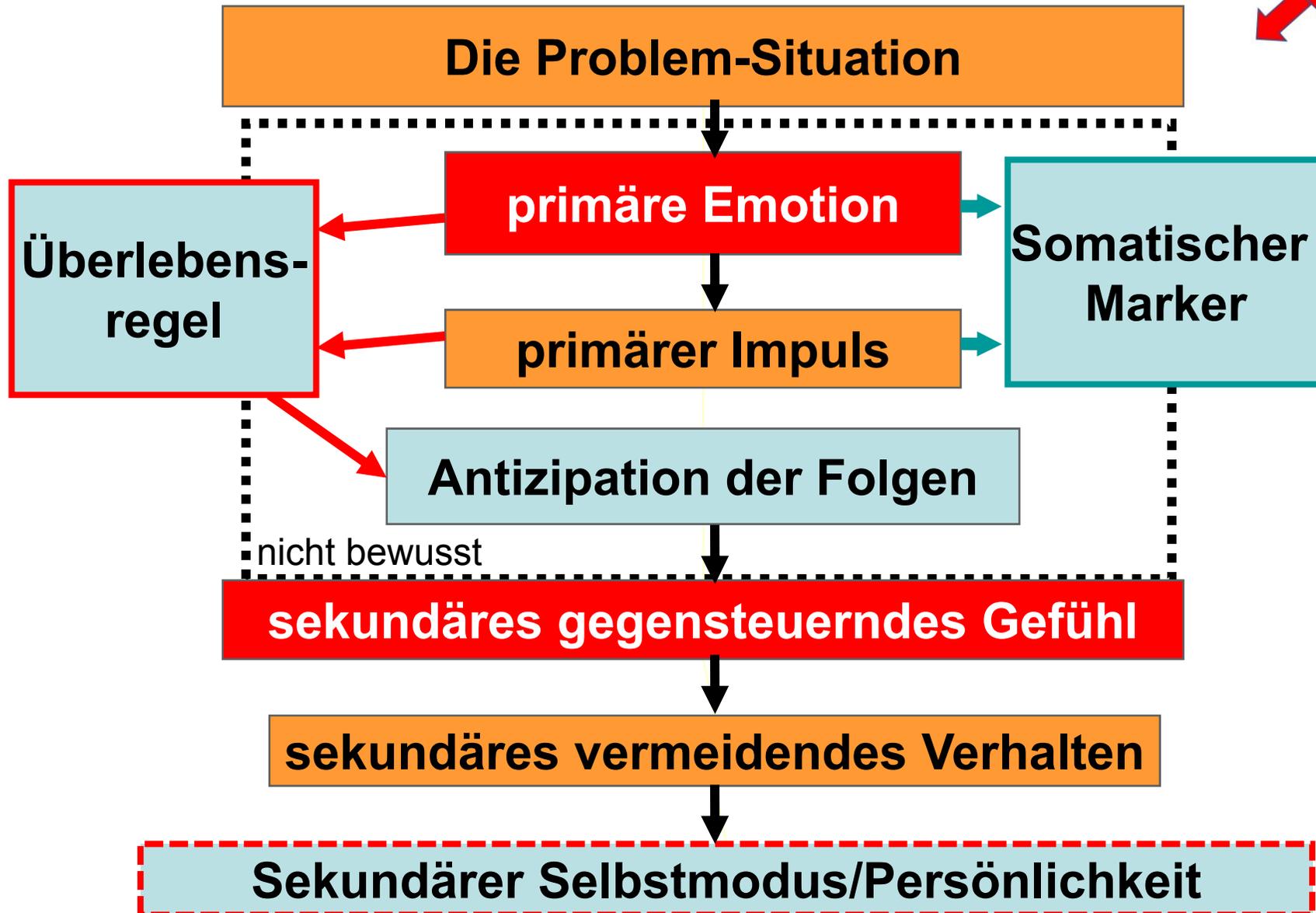
Privat: Angsthase



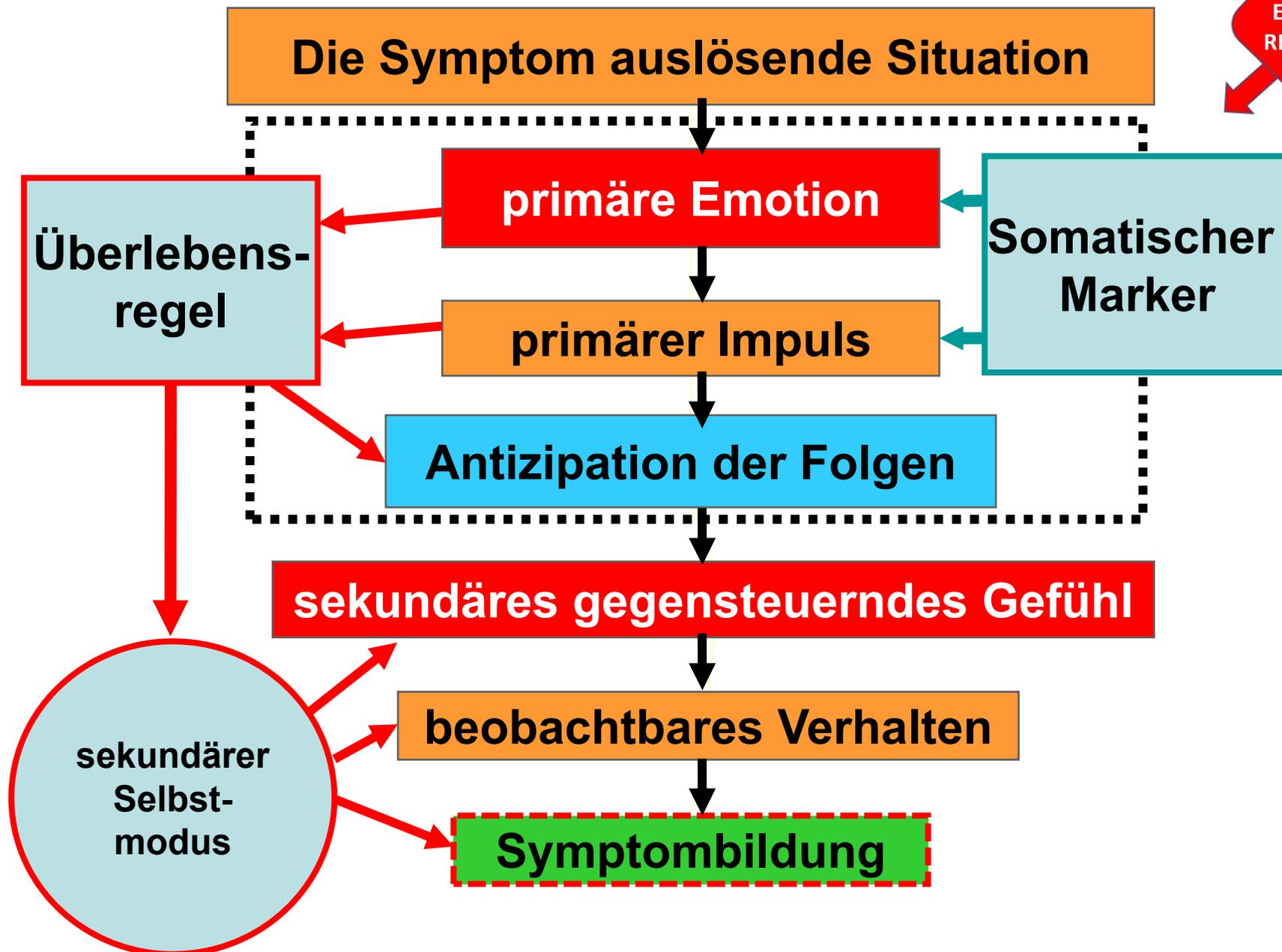
Immer: Beziehungs-Crack manchmal: Rumpelstilzchen



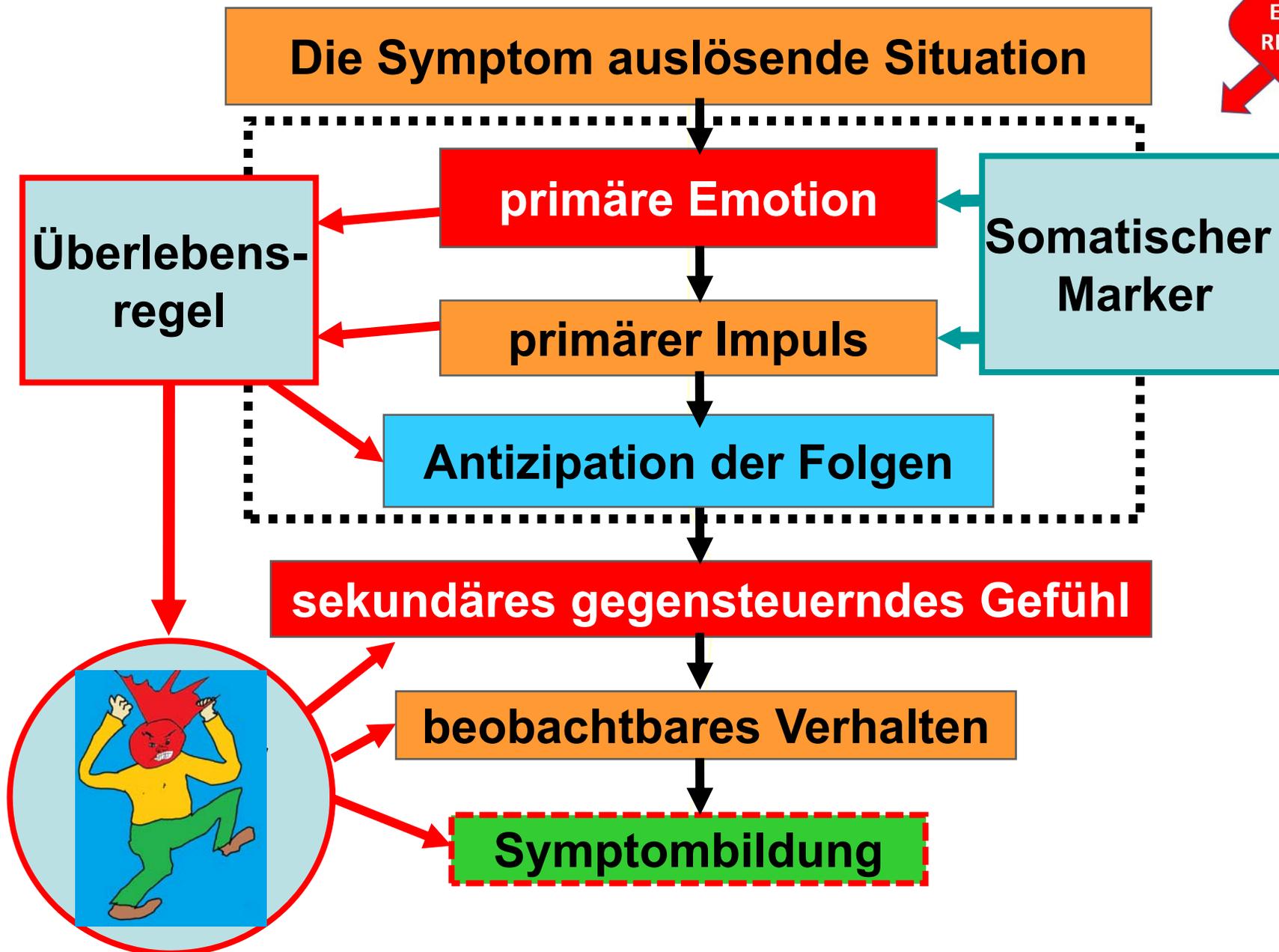
Emotionsregulation: Wie die Überlebensregel zum sekundären Selbstmodus führt



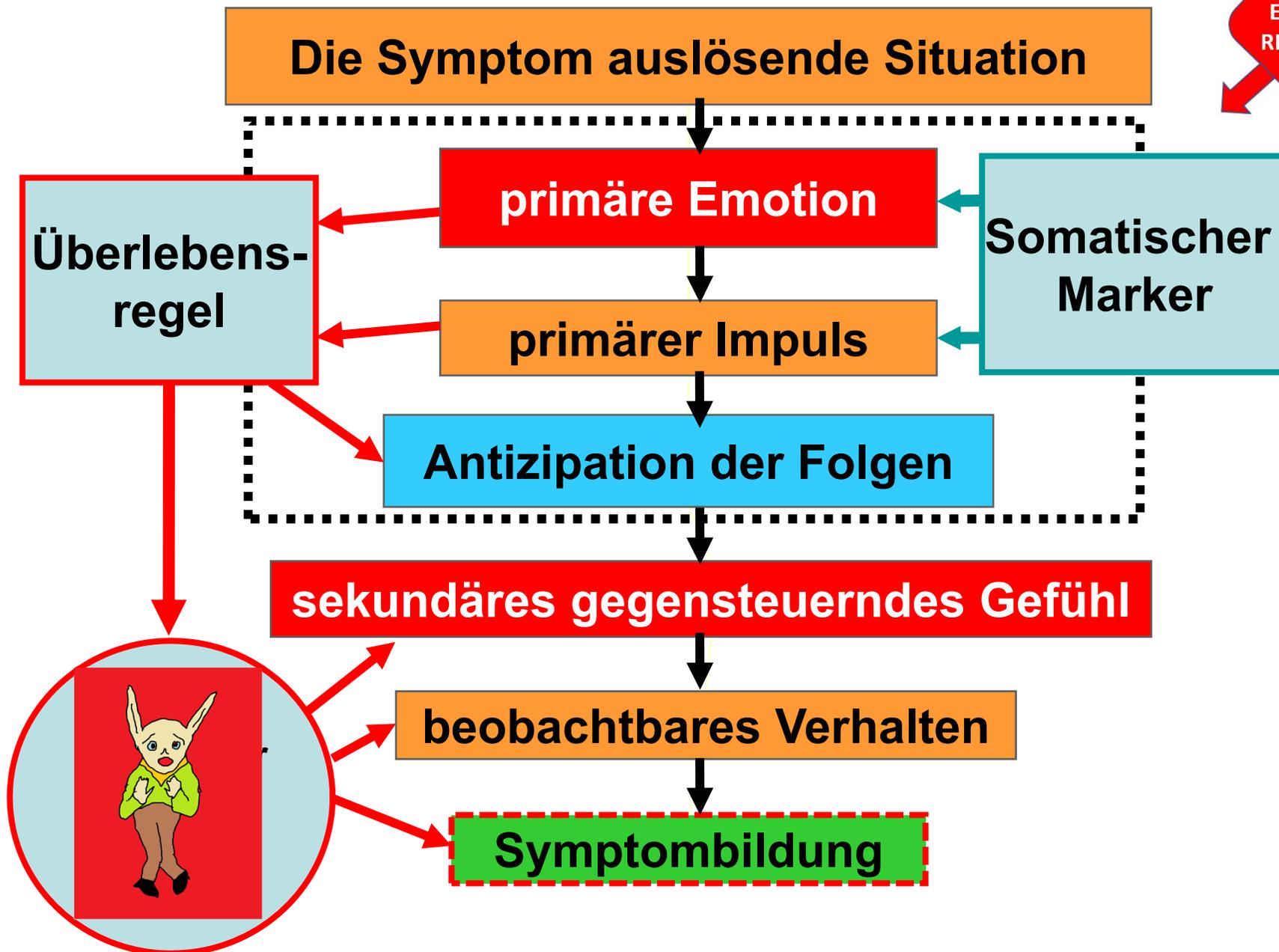
Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



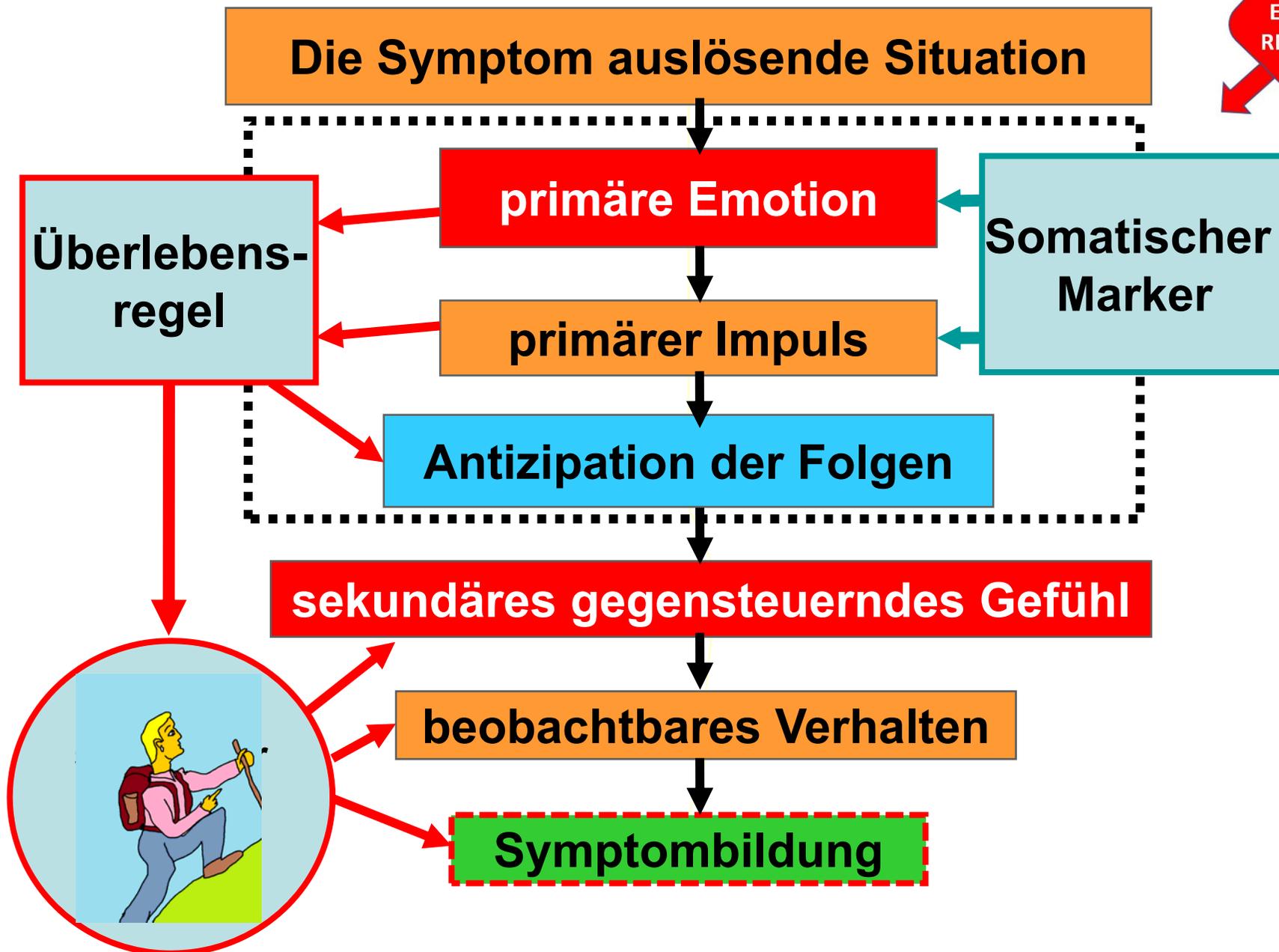
Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



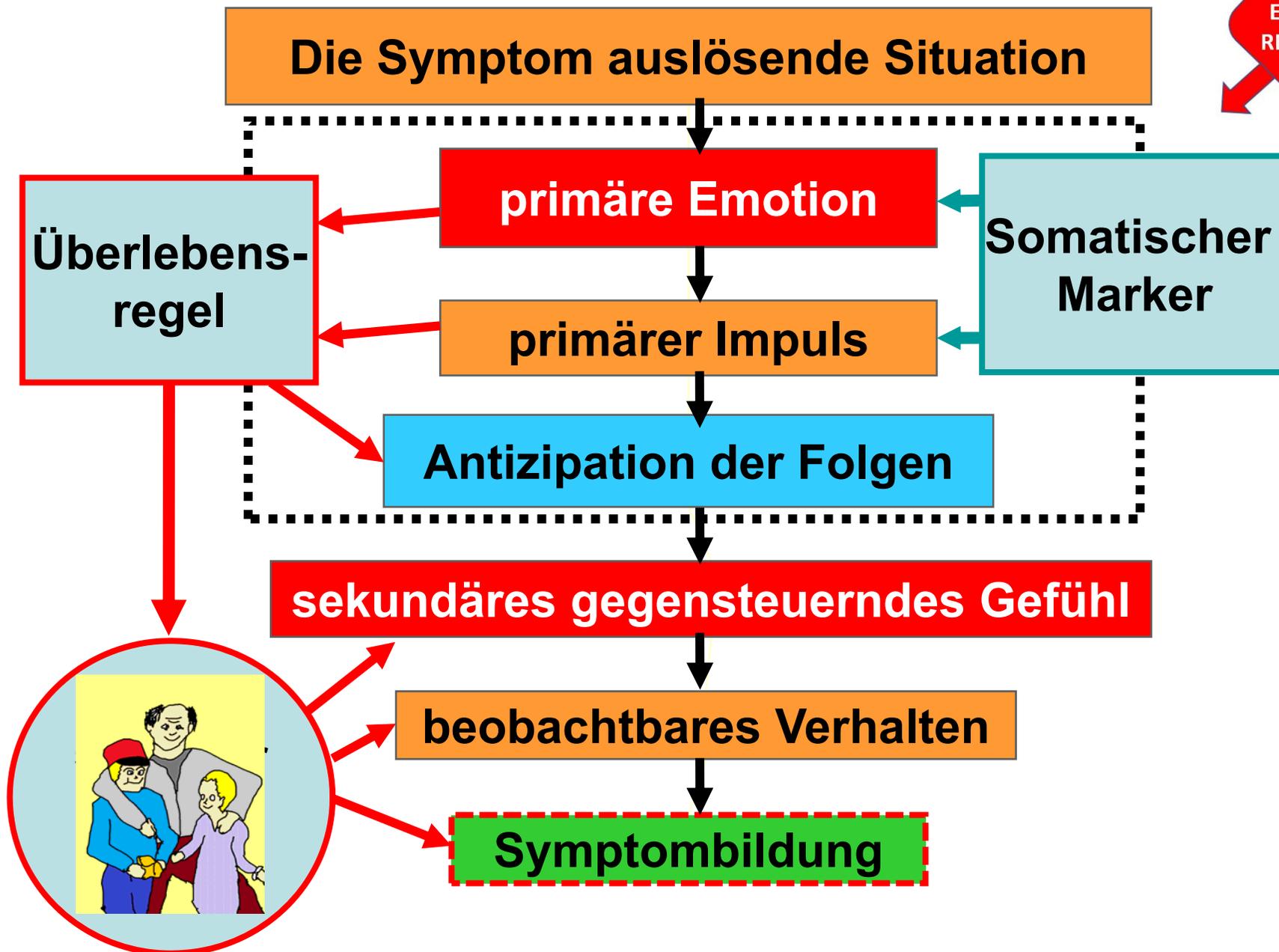
Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Thema 5



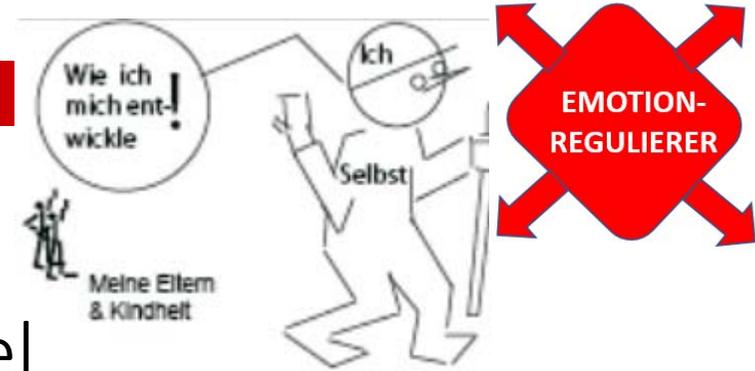
Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

Die humane Emotionsregulation:

Leben statt Überleben

Erlaubnis statt Gebot und Verbot

BEISPIEL

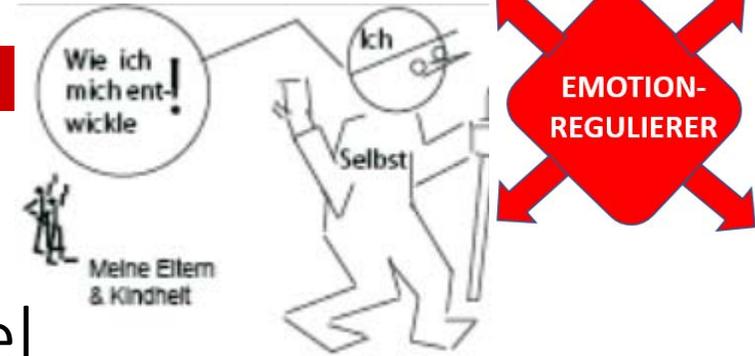


Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

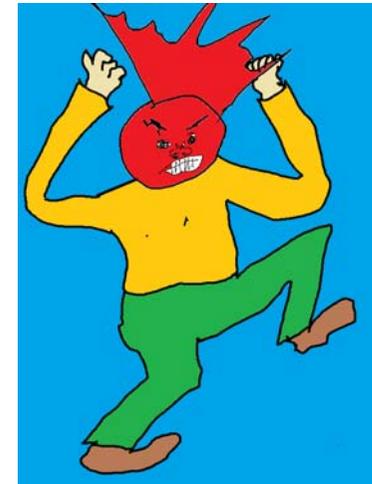


BEISPIEL

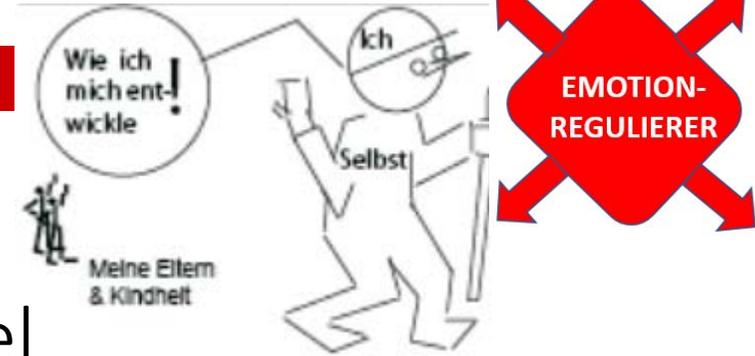


Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

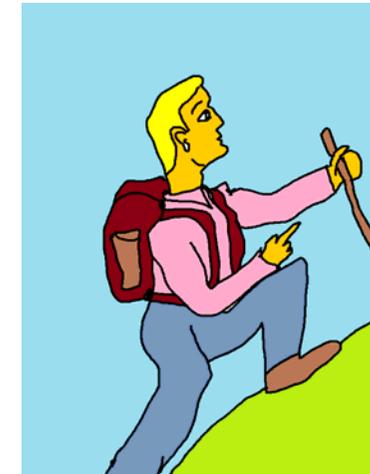


BEISPIEL

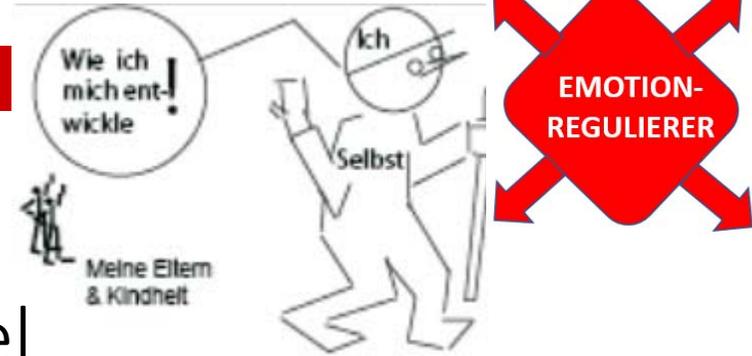


Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL

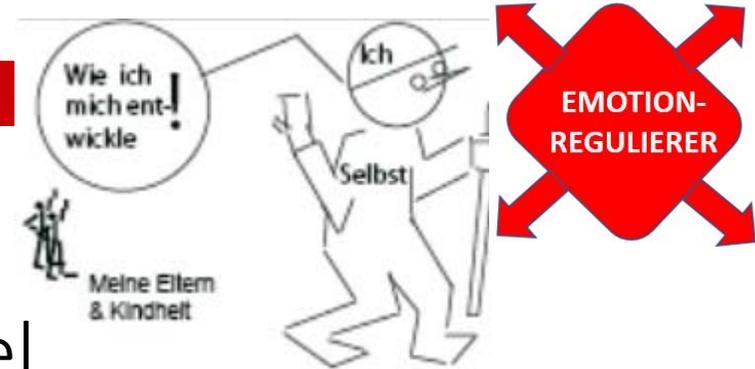


Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Schwach und ausgeliefert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



Übung 9 → Handout Seite 13



Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

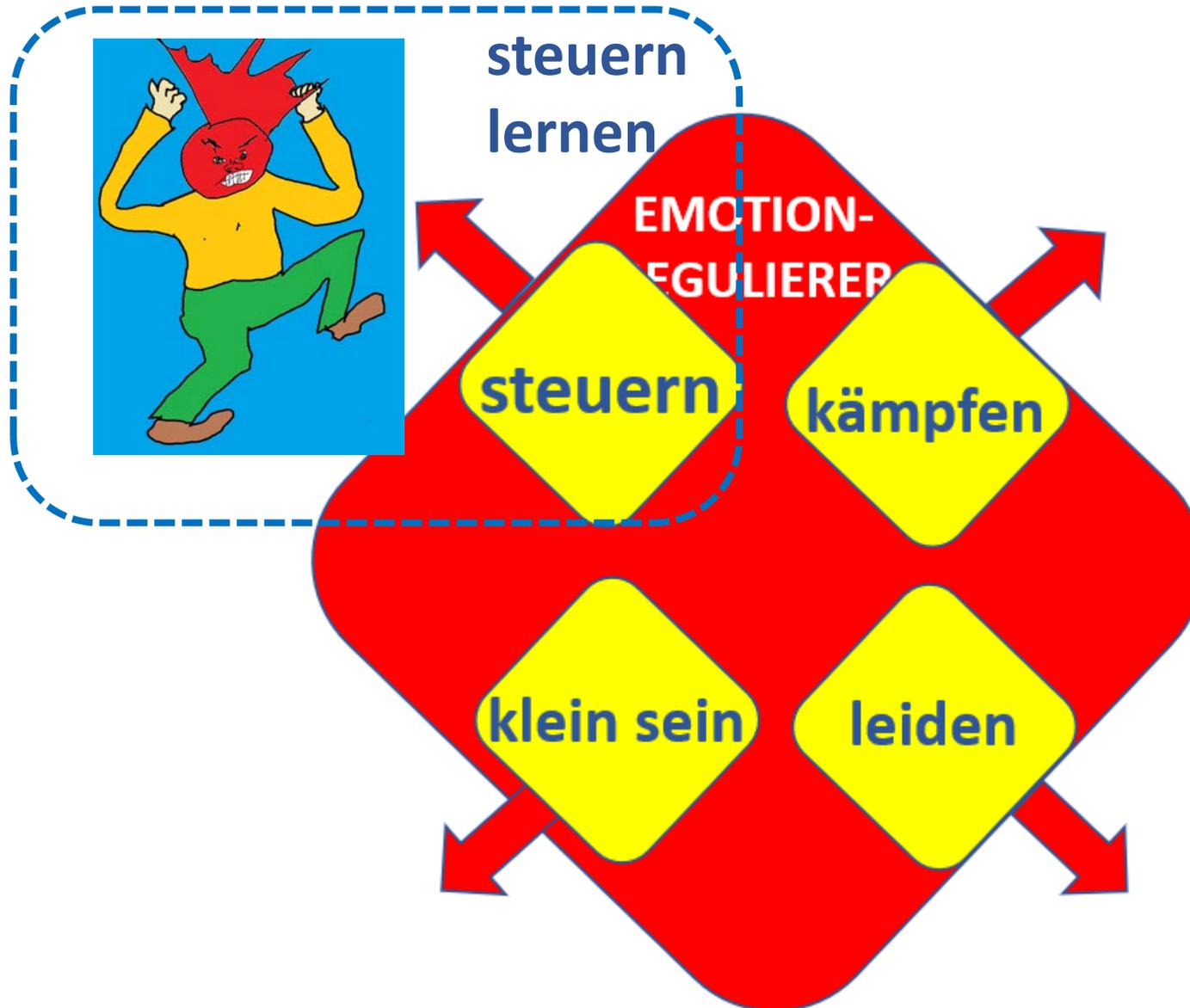
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
-
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
-
- Bewahre ich mir
-
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
-
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

Thema 6

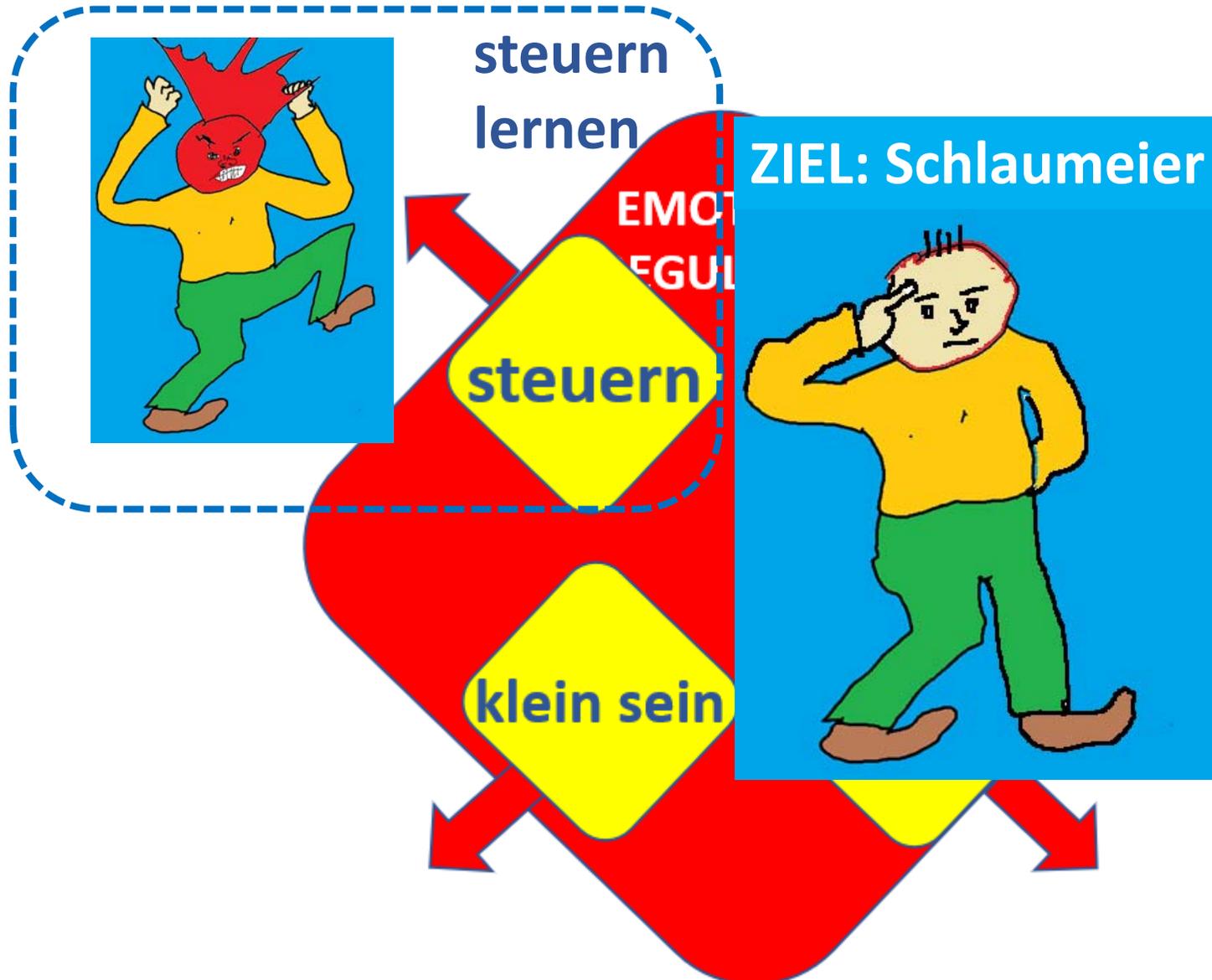
Änderungsziele

Mit Erlaubnis zu meinen Änderungsschritten

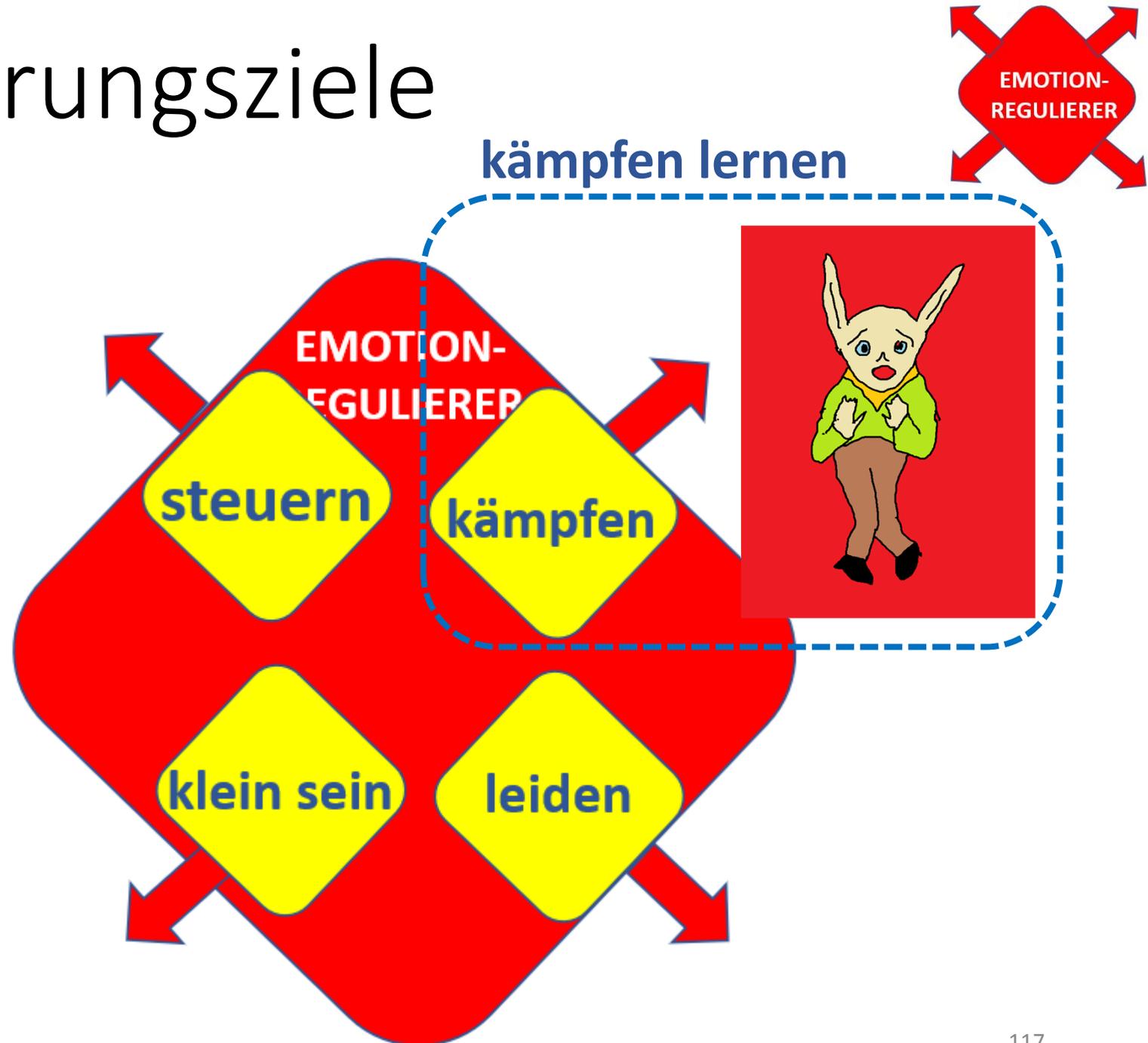
Änderungsziele



Änderungsziele



Änderungsziele

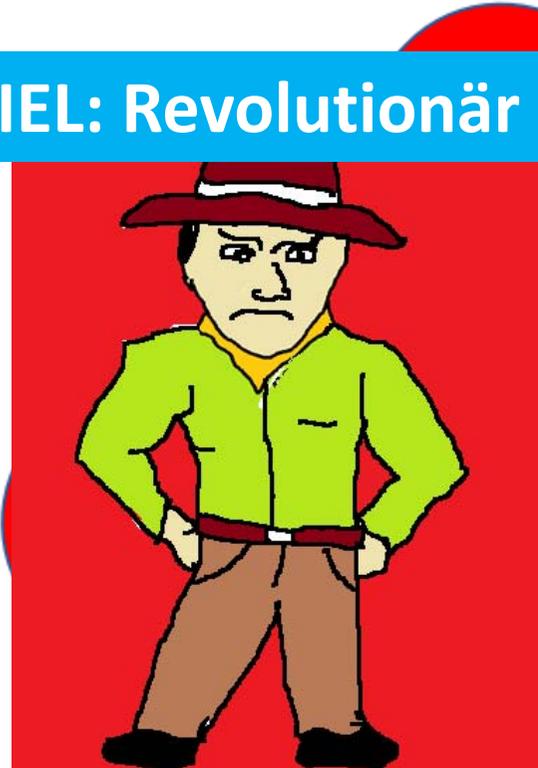


Änderungsziele



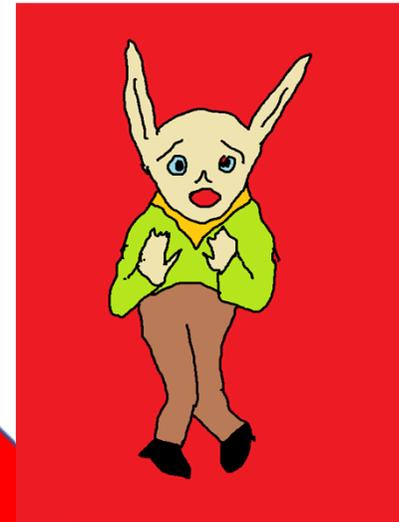
kämpfen lernen

ZIEL: Revolutionär



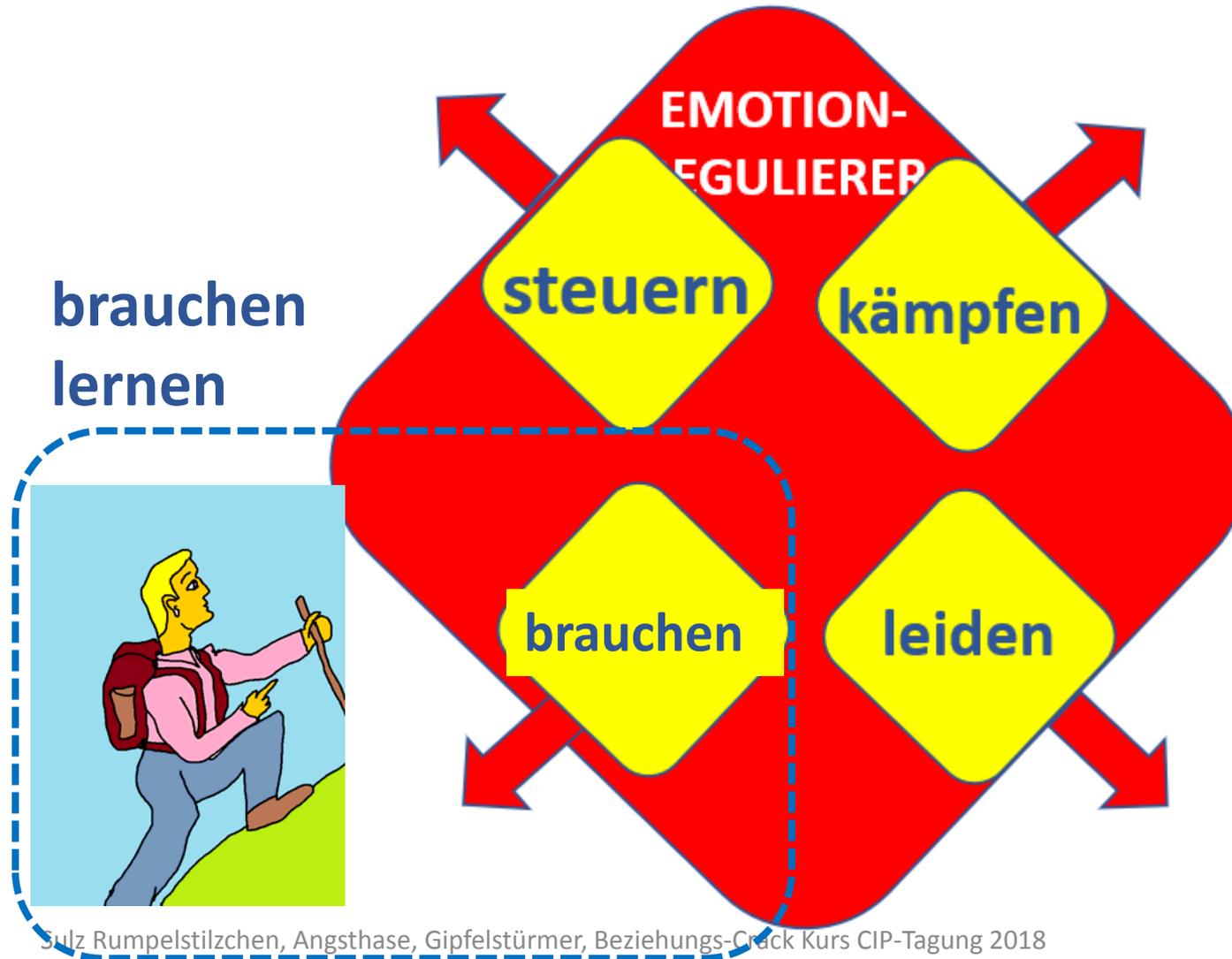
ON-
EREP

kämpfen

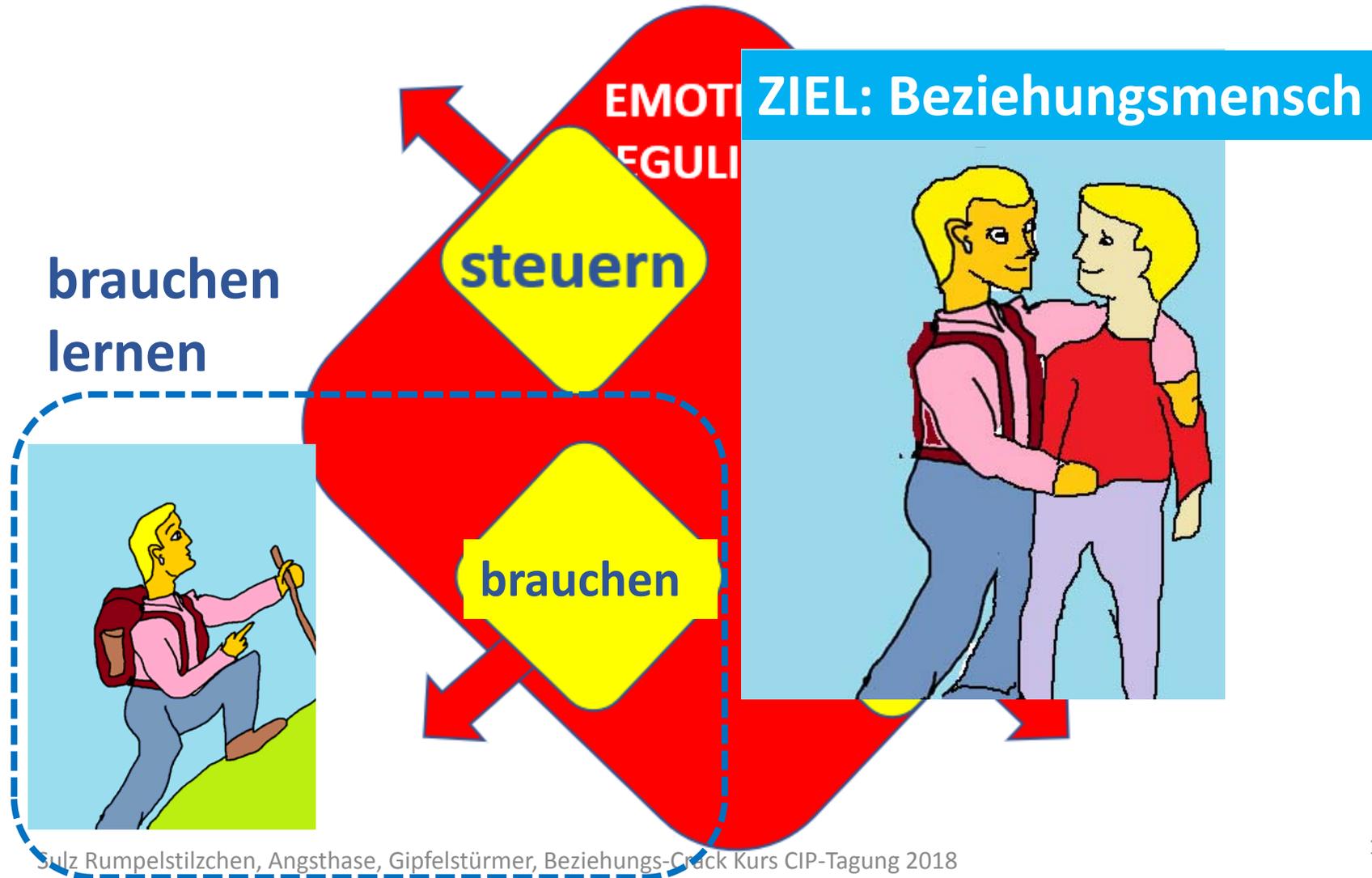


leiden

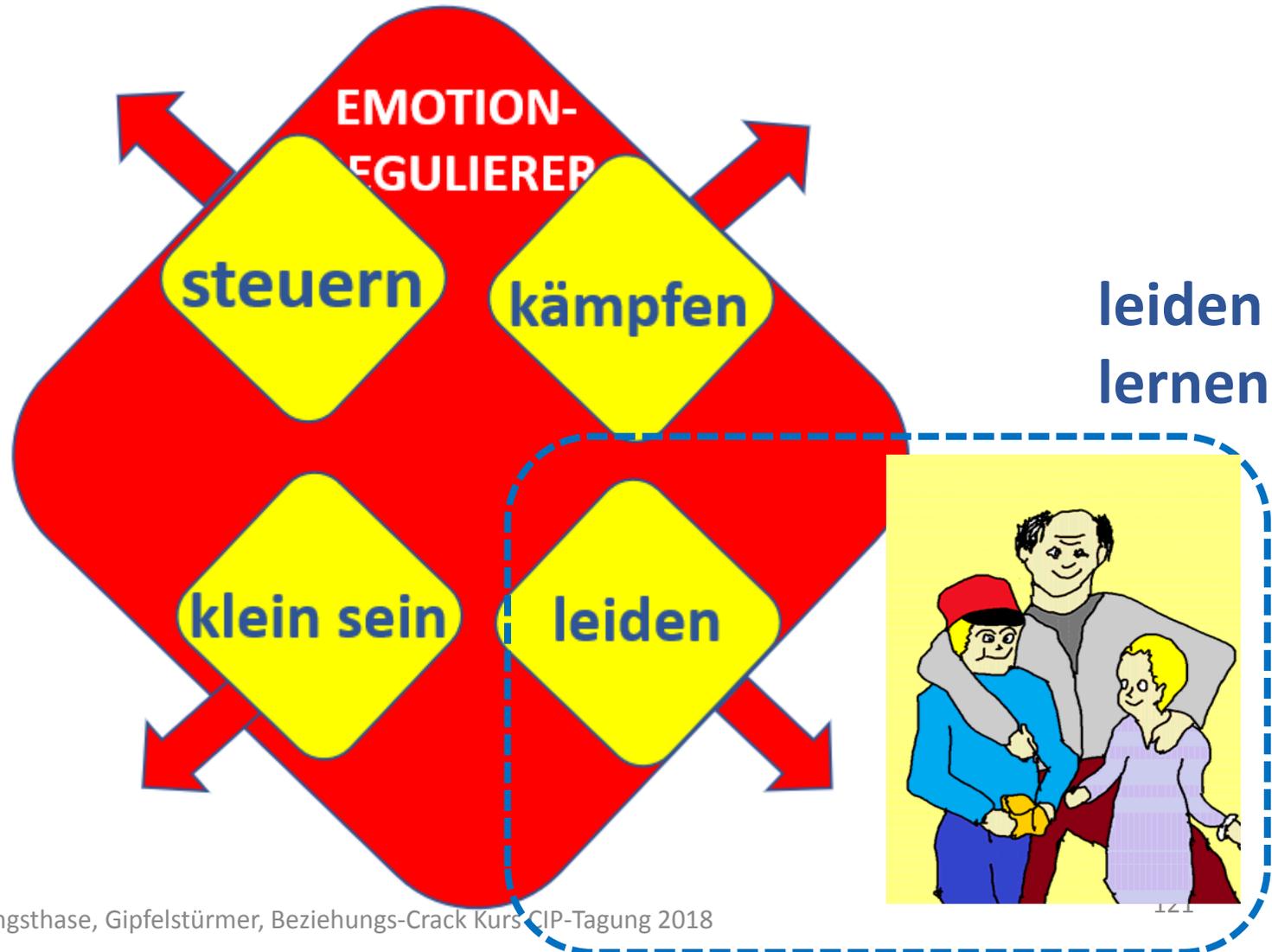
Änderungsziele



Änderungsziele



Änderungsziele



Änderungsziele



ZIEL: bedürftiger Mensch



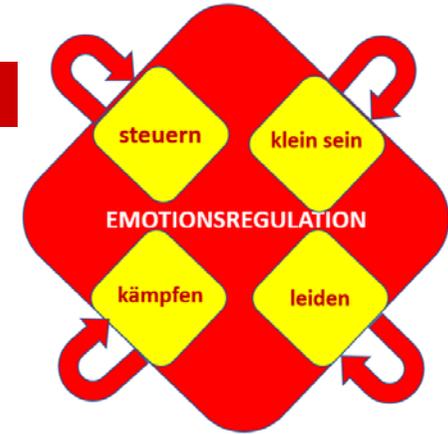
ON-
EREP

kämpfen

leiden

leiden
lernen





Sekundärer Selbstmodus

Rumpelstilzchen



impulsiver Typus

Angsthase



gehemmter Typus

Gipfelstürmer



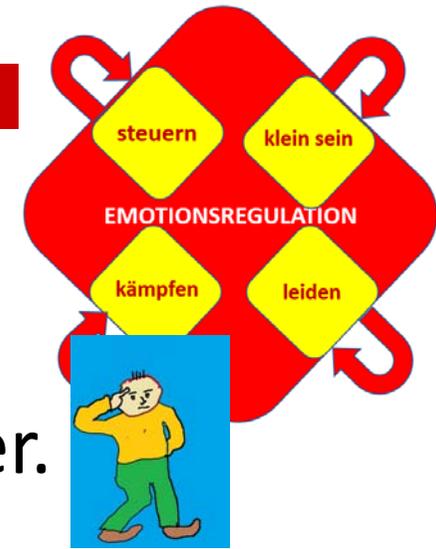
narzisstischer Typus

Beziehungs-Crack



kompetenter Typus

Übung 10



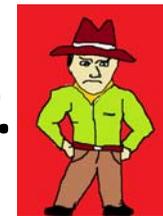
Primärer Selbstmodus



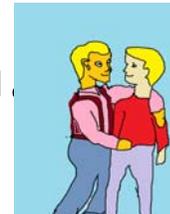
Rumpelstilzchen wird zum Schlaumeier.



Angsthase wird zum Revolutionär.

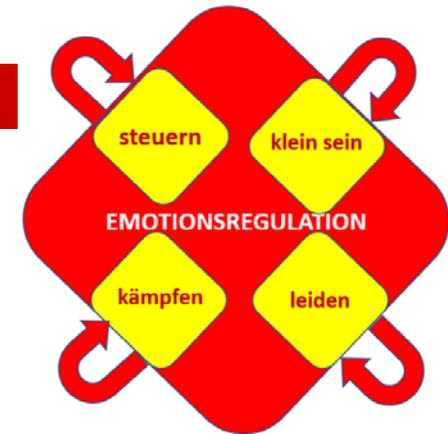


Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen.

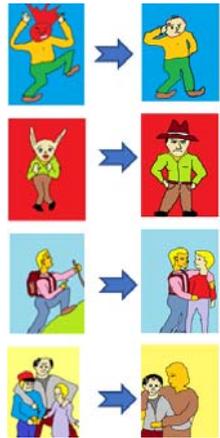


Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen.





Primärer Selbstmodus?



Rumpelstilzchen wird zum Schlaumeier.

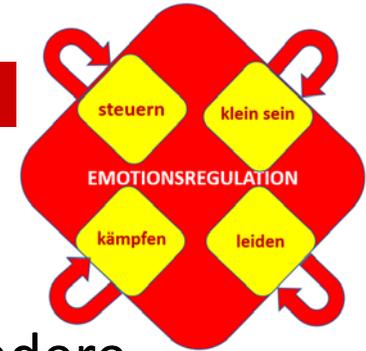
Angsthase wird zum Revolutionär.

Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen.

Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Menschen.

→ Lesen Sie - wiederum nur für Ihren Selbstmodus - die Funktionsanalyse und die Therapiestrategie durch und prüfen Sie, ob das auf Sie zutrifft.

Danach bitte kurz mit Ihrem Nachbarn oder Nachbarin besprechen.



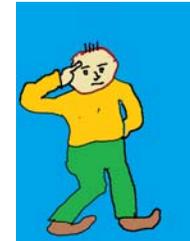
Primärer Selbstmodus?

Rumpelstilzchen wird zum Schlaumeier.

Die große Wut wirkte bisher unmittelbar so stark auf andere Menschen, dass es nicht nötig war, die eigentliche Funktion von Emotionen zu nutzen, nämlich daraus ein Denken und Handeln entstehen zu lassen.

Therapeutisch ist wichtig,

- dass die positive Verstärkung wegfällt
- Dass dank Emotionsexposition Wut nicht mehr das Interaktionsverhalten bestimmt
- Dass statt Wut rauszulassen **Wut kommuniziert wird**: Es macht mich sehr wütend, wenn Du in Situation x das Verhalten y zeigst
- Wenn das nicht gleich gelingt, einige Minuten **aus dem Raum gehen**
- Dass **Empathische Kommunikation** gelernt wird



Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



Primärer Selbstmodus?

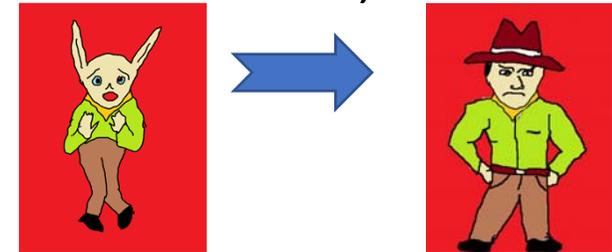
Angsthase wird zum Revolutionär.



Die zentrale Angst vor Liebesverlust oder vor Trennung hat jegliche wehrhafte Impulse getilgt.

Auch wenn Wut noch (meist nur kurz) ins Bewusstsein kommt, dann führt sie sofort zu noch größerer Angst.

Es resultiert der selbstunsichere Selbstmodus.



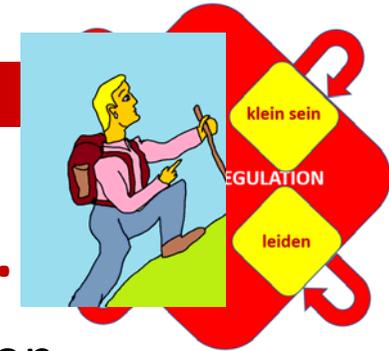
Therapeutische ist wichtig,

- Dass die Impulshemmung behoben wird: **Wut erlauben**, spüren, rauslassen (Wut-Exposition)
- Wirksames wehrhaftes Verhalten** aufgebaut wird
- Mit Angst- und Emotions-Exposition die blockierende **Wirkung der sekundären Gefühle reduziert** wird
- Die Erfahrung gemacht wird, dass in Beziehungen **Zuneigung bleibt** und Wertschätzung und Respekt wachsen

Primärer Selbstmodus?



Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 1.



Wir konzentrieren uns nicht so sehr auf den narzisstischen Subtyp, bei dem es um Wertschätzung (wert sein geliebt zu werden) geht und der ständig das Selbstbild „konkurrenzlos Größter sein“ aufrecht erhalten und sich darin sonnen muss. Er ist kein Gipfelstürmer, sondern ein **Gipfelbesetzer**. Vielleicht steht er auf einem Gipfel, breitet seine Arme aus und sagt „Schaut her, was bin ich doch für ein grandioser Mensch!“ Er bräuchte aber, dass nicht er den Platz am Gipfel allein einnimmt, sondern dass jemand da ist, größer und mächtiger als er und ihm das Gefühl von Einzigartigkeit dauerhaft mitgibt, so dass er niemals fürchten muss, es zu verlieren. Nie Beifall heischen muss.

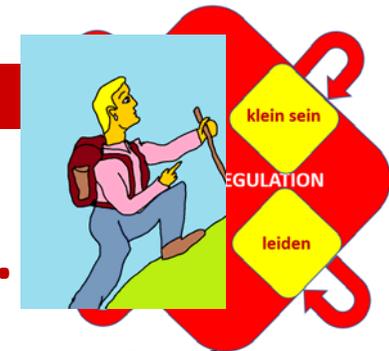
Der **Gipfelstürmer** muss zum Gipfel eher aus einem anderen Grund: Er muss es tun. Eher wie Sisyphus, oben angekommen, keine Sekunde Freude, gleich weiter zum nächsten Gipfel. Fast nebenher findet er sich schon richtig gut, aber er darf sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Er muss weiter. **Er bräuchte es, dass ihn oben eine liebende Elternfigur mit offenen Armen empfängt, so dass er sich angekommen fühlt und nicht weiter muss. Aber auf keinem Gipfel steht so eine Figur.**

Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

Primärer Selbstmodus?



Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 1.



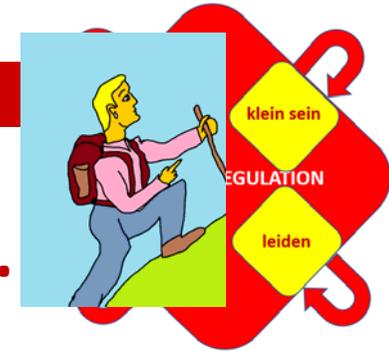
Wir konzentrieren uns nicht so sehr auf den **narzisstischen** Typ, bei dem es um Wertschätzung (wert sein geliebt zu werden) geht und der ständig das Selbstbild „konkurrenzlos Größter sein“ aufrecht erhalten und sich darin sonnen muss. **Er ist kein Gipfelstürmer, sondern ein Gipfelbesetzer.** Vielleicht steht er auf einem Gipfel, breitet seine Arme aus und sagt „Schaut her, was bin ich doch für ein grandioser Mensch!“ Er bräuchte aber, dass nicht er den Platz am Gipfel allein einnimmt, sondern dass jemand da ist, größer und mächtiger als er und ihm das Gefühl von Einzigartigkeit dauerhaft mitgibt, so dass er niemals fürchten muss, es zu verlieren. Nie Beifall heischen muss.

Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

Primärer Selbstmodus?



Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 1.

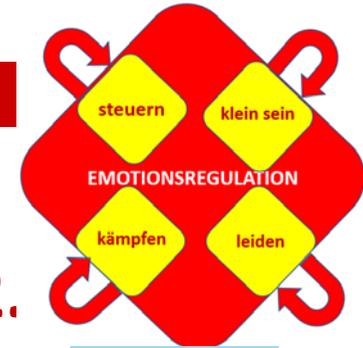


Der **Gipfelstürmer** muss zum Gipfel eher aus einem anderen Grund: Er muss es tun. Eher wie Sisyphus, oben angekommen, nur kurz Freude, dann weiter zum nächsten Gipfel. Fast nebenher findet er sich schon richtig gut, aber er darf sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Er muss weiter.

Übung 10b → Imagination: Sie stehen oben ...

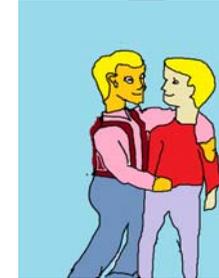
Er bräuchte es, dass ihn oben eine liebende Elternfigur mit offenen Armen empfängt, so dass er sich angekommen fühlt und nicht weiter muss. Aber auf keinem Gipfel steht so eine Figur.

Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



Primärer Selbstmodus?

Gipfelstürmer wird zum Beziehungsmenschen 2.



Therapeutisch ist wichtig,

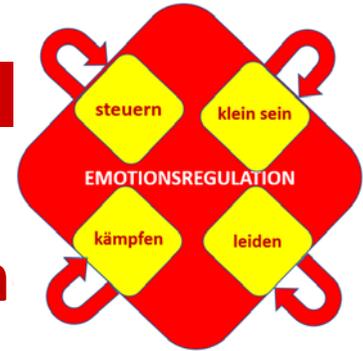
- a) Dass ihm bewusst wird, um was er sisyphusartig kämpft (geliebt werden, ohne sich ständig anstrengen zu müssen)
- b) Dass er die korrigierende emotionale Erfahrung macht, **auch ohne Gipfelsturm geliebt zu werden**
- c) Dass Leistung nicht mehr 100 % seines Selbstwertgefühls bestimmt, sondern **andere Werte (Beziehung)** in den Vordergrund rücken
- d) dass er seine **Beziehungsbedürfnisse spürt** und ihnen folgt
- e) Dass er **Erfüllung in und durch Beziehung** erfährt

Funktionsanalyse und die Therapiestrategie



Primärer Selbstmodus?

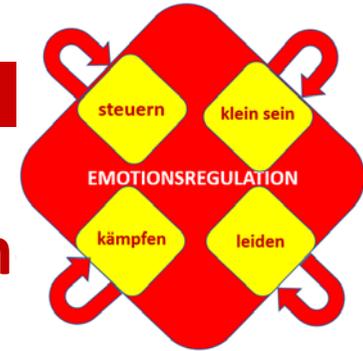
Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Mensch



- Der Beziehungs-Crack fühlt sich mit sich, seinen Beziehungen und seinem Leben gut.
- Bei ihm war Resilienz erfolgreich.
- Ihm fehlt nichts Gutes.
- Es ärgert ihn, dass sein so erfolgreicher Selbstmodus primär ein Vermeidungsverhalten sein soll.
- Er vermeidet nicht Beziehung, im Gegenteil.
- Aber er vermeidet die schwache, abhängige Rolle in der Beziehung.

Funktionsanalyse und die Therapiestrategie

Primärer Selbstmodus?



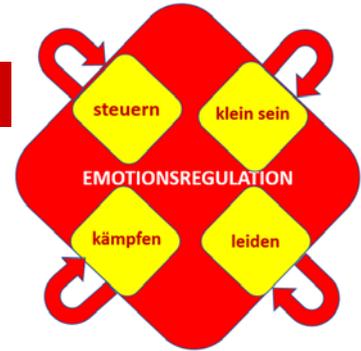
Beziehungs-Crack wird zum bedürftigen Mensch



Therapeutisch ist wichtig,

- a) Dass zunächst akzeptiert wird, **dass er unbedingt kompetent bleiben muss**
- b) Dass **Erinnerungen** gefunden werden, in denen er sich **schwach** und abhängig fühlte
- c) Dass er spüren kann, **was er wirklich gebraucht hätte**, damit er nicht später so sehr kompetent werden muss (jemand, der ihn aus dem Selbstgefühl von Schwäche und Ausgeliefertsein gerettet hätte, so dass er sich nicht hätte selbst retten müssen)
- d) Dass er **in heutigen Beziehungen immer wieder in die bedürftige Position geht** (er beschenkt wird, ihm geholfen wird), so dass diese nicht mehr so einseitig bleiben

Übung 10 → Handout Seite 13-17



Primärer Selbstmodus?

Ich werde vom zum

Therapeutisch ist wichtig,

a) Dass ich erkenne, was ich genau vermeide

.....

a) Dass ich akzeptiere, dass ich noch nicht mutig bin

b) Dass ich das Gegenteil tue und die Angst dabei aushalte

c) Dass ich dran bleibe, bis ich es automatisch mache

Thema 7

Emotions-Exposition – der Königsweg der Emotionsregulierung

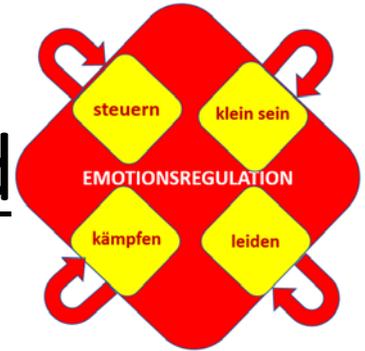
Tu was Dir Angst macht

Tu nicht was die Angst will

Tu was Dir Schuldgefühle macht

Tu nicht was das Schuldgefühl will

Gefühle als therapeutischer Widerstand und Emotions-Exposition

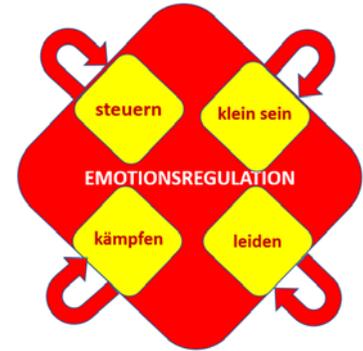


Wenn ich **entgegen meiner bisherigen dysfunktionalen Überlebensregel** handle, rührt sich in mir Widerstand

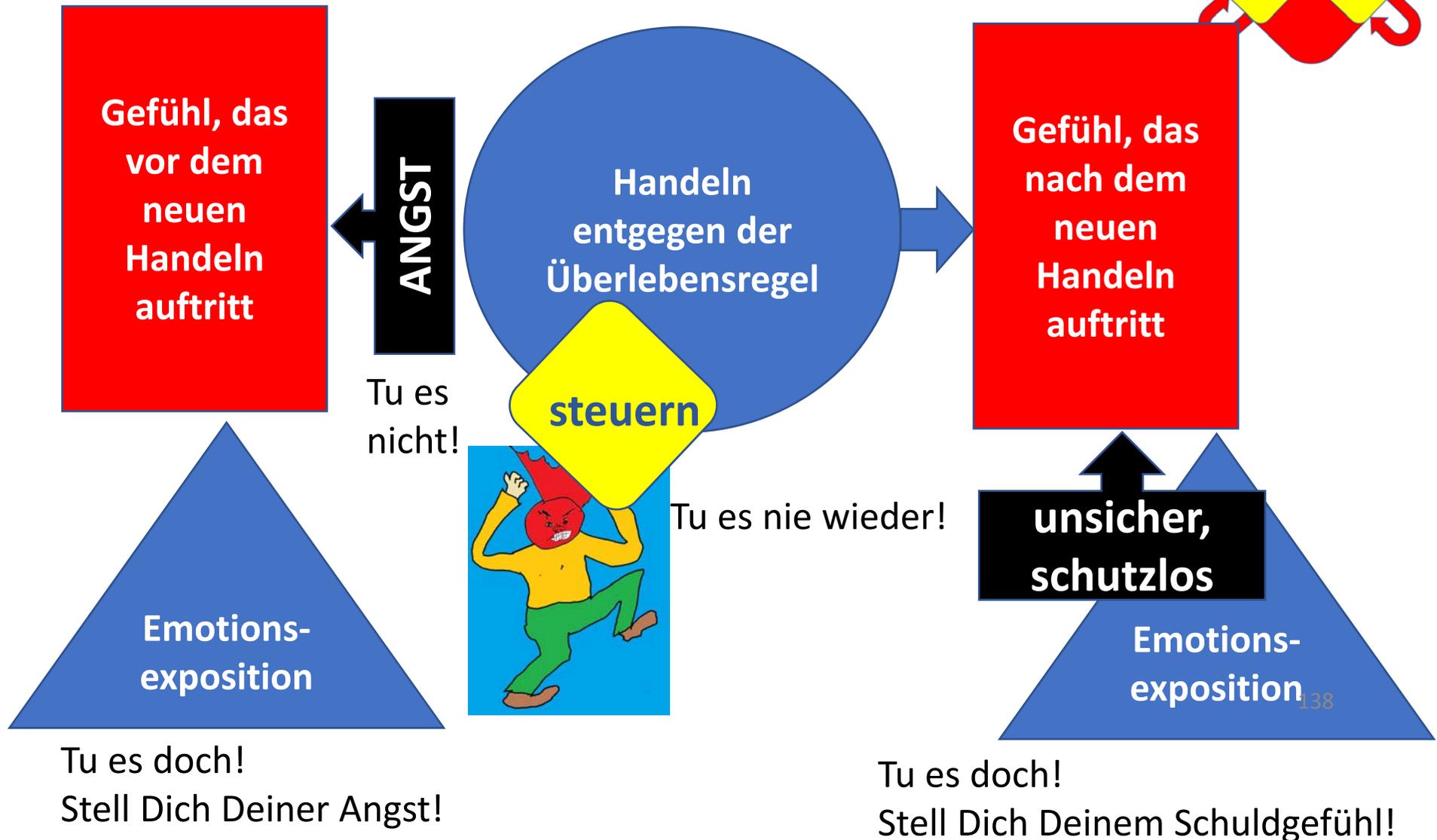
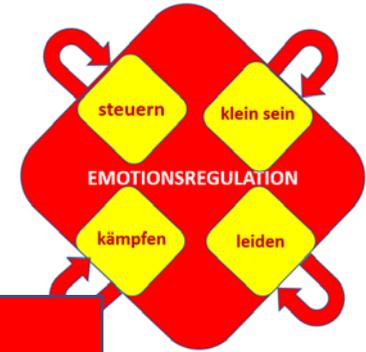
– ein Sträuben, ein mulmiges Gefühl, schlechtes Gewissen, Insuffizienzgefühl etc.



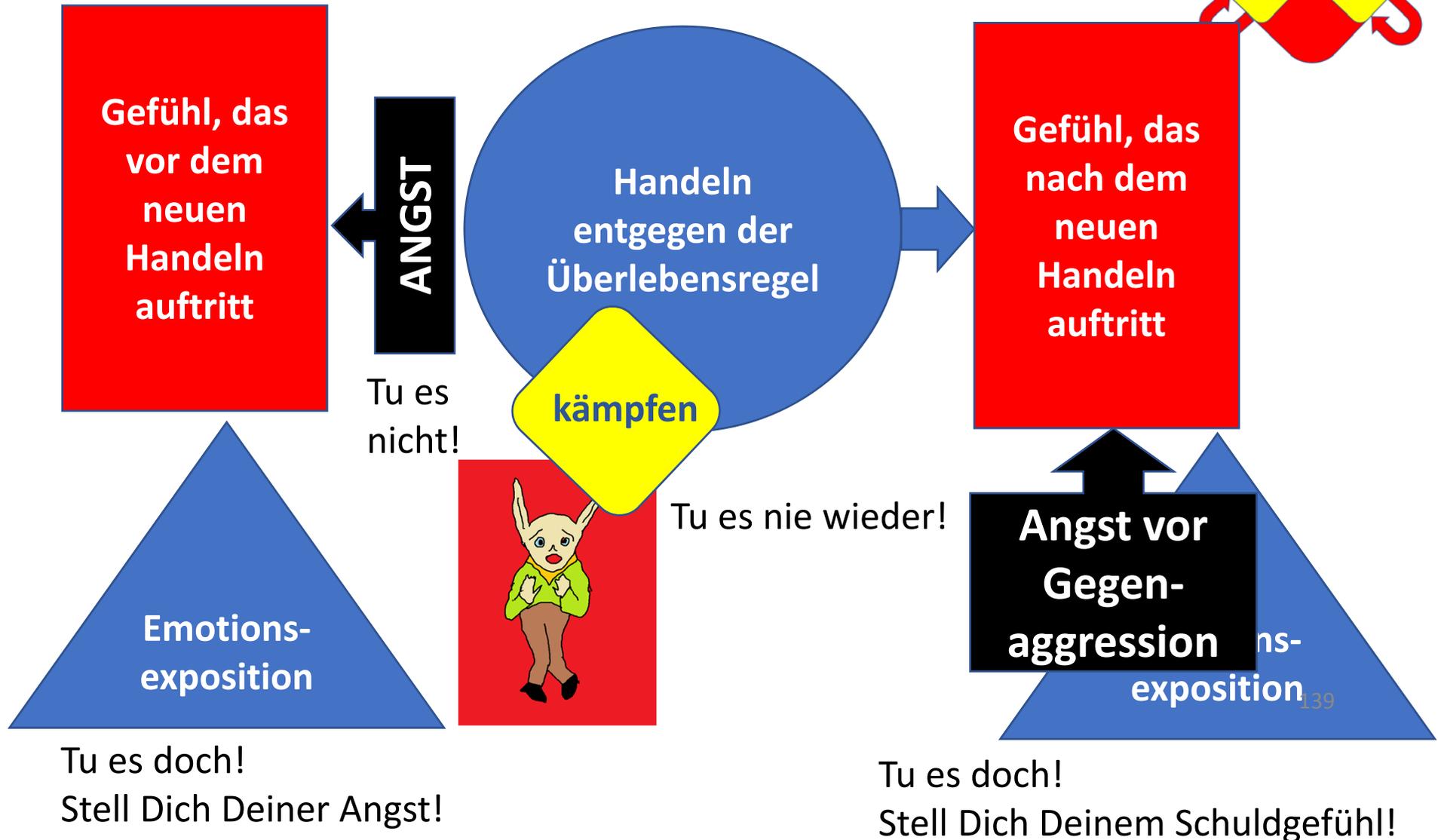
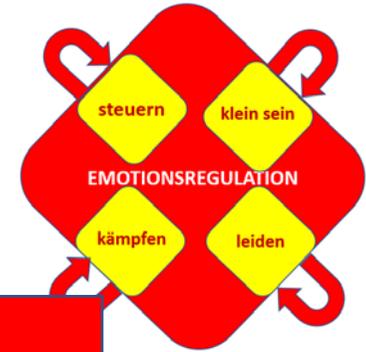
Emotionen, die Änderung blockieren



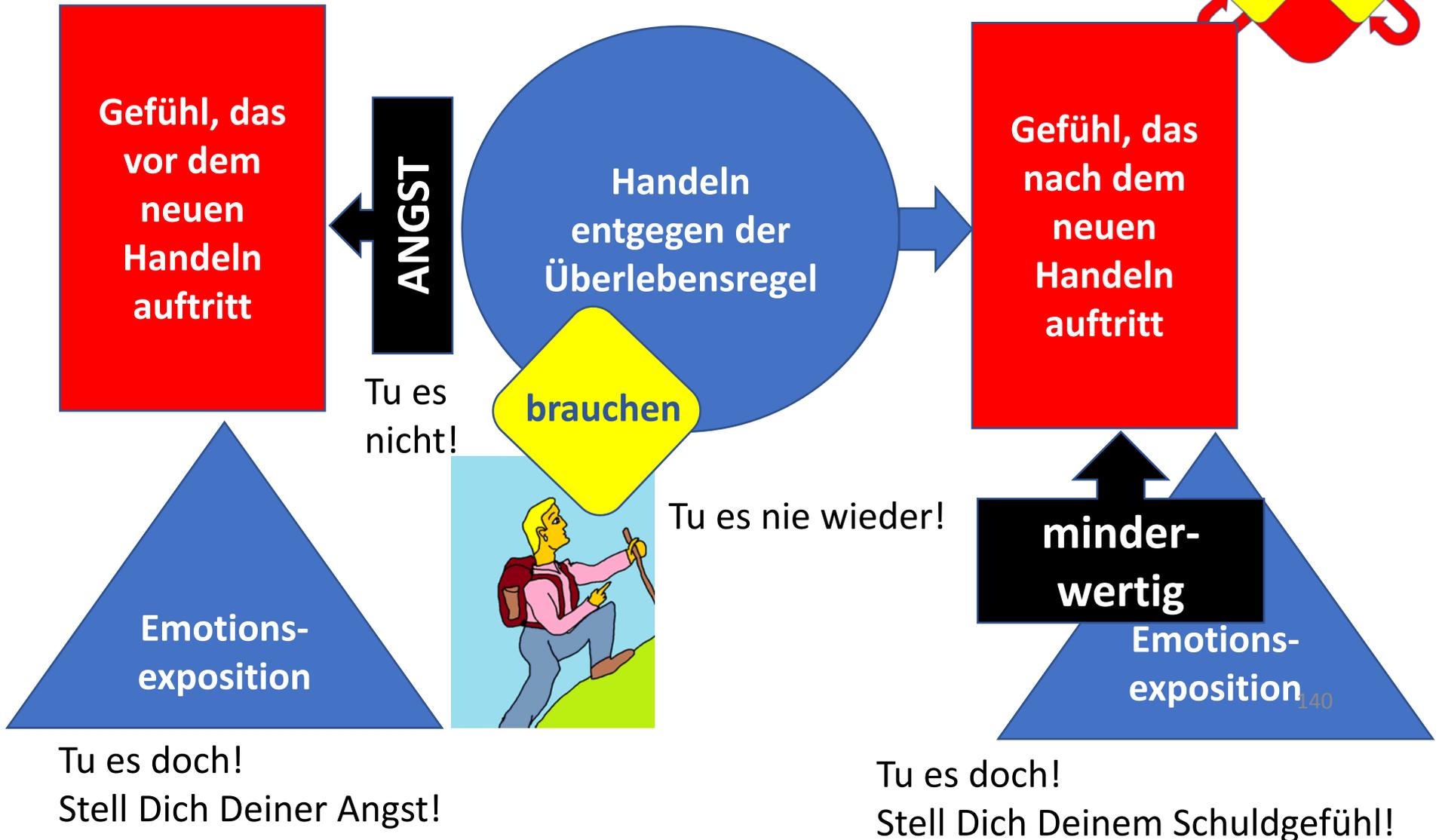
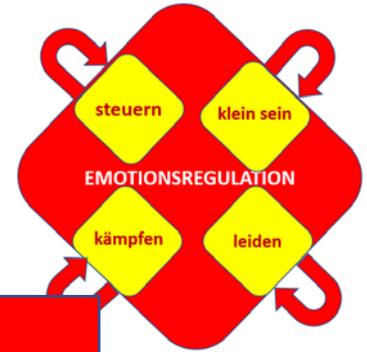
Emotionsexposition als Widerstandstherapie



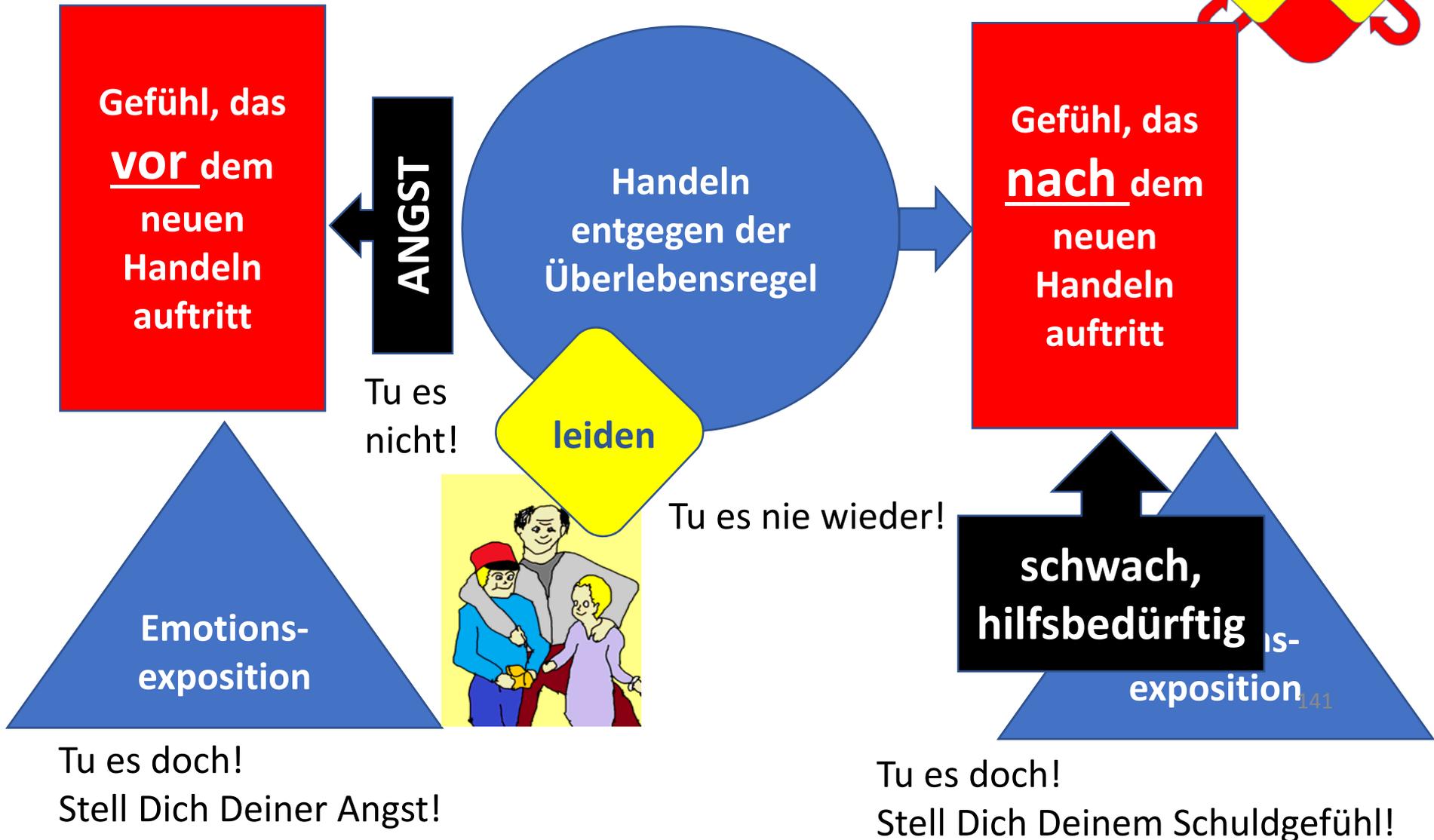
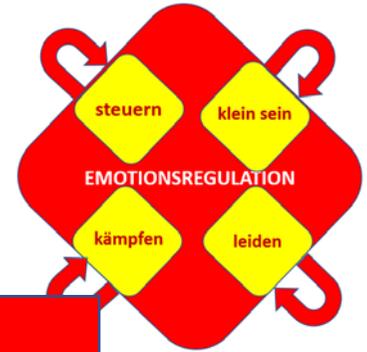
Emotionsexposition als Widerstandstherapie



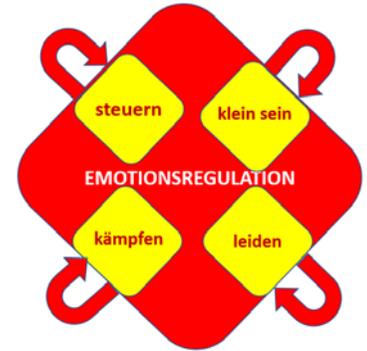
Emotionsexposition als Widerstandstherapie



Emotionsexposition als Widerstandstherapie

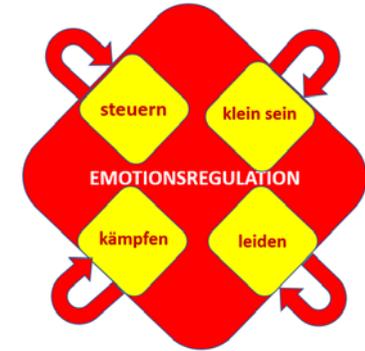


Widerstand gegen neues Verhalten:



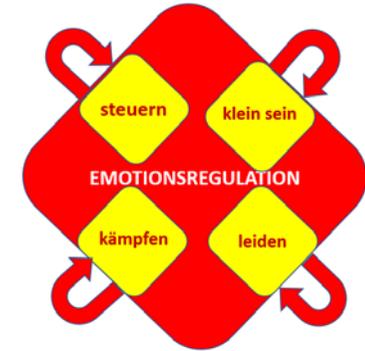
- Entsteht durch die sekundären Gefühle
- Diese werden getriggert durch die Überlebensregel
- **Also sollte die zentrale Therapiestrategie bei jedem Patienten sein:**
 1. Die Exposition sekundärer Gefühle
 2. Damit diese ihre handlungssteuernde Wirkung verlieren
 3. UND: Etablieren einer Erlaubnis gebenden Lebensregel

Vor der Übung klären ...



- Sekundäre Gefühle können vor einem neuen Verhalten auftauchen, das mir schwer fällt, weil ich die Folgen fürchte (antizipierend)
- Oder sie können nach dem neuen Verhalten kommen, weil ich etwas getan habe, was nicht ok ist oder wo ich sicher bin, dass jetzt die schlimmen Folgen kommen (Schuldgefühl, Straferwartung, Angst vor Ablehnung, Verlust der Beziehung etc.)
- Also kläre ich mit dem Patienten, ob das Vorher-Gefühl oder das Nachher-Gefühl der große Widerstand gegen das neue Verhalten ist.
- Auf dieses Gefühl konzentrieren wir uns in der nachfolgenden Erarbeitung des Spick-Zettels

→ Handout Seite 12



Das AACS-Prinzip der Emotions-Exposition

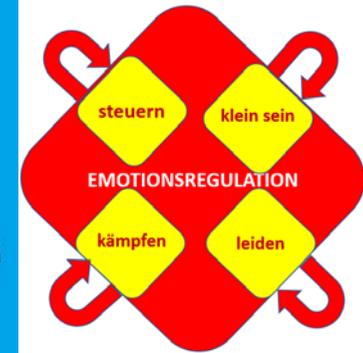
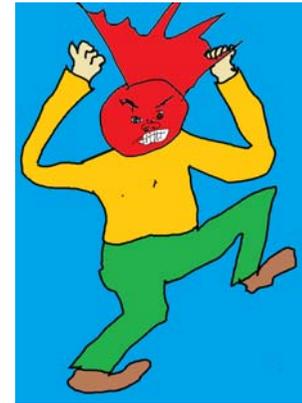
1. **Achtsamkeit** (frühes Wahrnehmen des Gefühls)
2. **Akzeptanz** (nicht gegen das Gefühl sträuben)
3. **Commitment** (Entscheiden, mich dem Gefühl und der Situation zu stellen)
4. **Exposition** (das Gefühl anwachsen, sich ausbreiten, größer werden lassen, bis es von selbst wieder verschwindet)
5. **Selbstverstärkung** (statt sich abzuwerten, weil „es mir wieder passiert ist“, sich wertschätzen, dass ich es geschafft habe, zu üben – auch wenn ich es noch nicht so gut konnte)

→ **Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird**

Übung 11: z.B. Rumpelstilzchen

Das AACCS-Prinzip der Emotions-Exposition

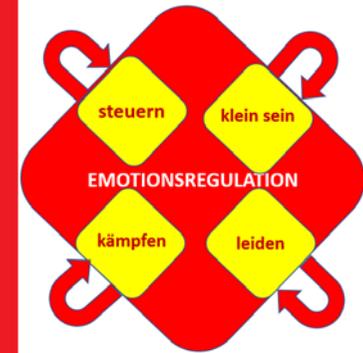
1. **Achtsamkeit** Ich spüre Wut
2. **Akzeptanz** Meine Wut darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meiner Wut, ohne zu tun, was sie will
4. **Exposition** Ich beobachte meine Wut und gebe ihr Raum, bis sie verraucht ist
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben (Steuern) genutzt. Das war gut von mir.



→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

Übung 11: z.B. Angsthase

Das AACCS-Prinzip der Emotions-Exposition

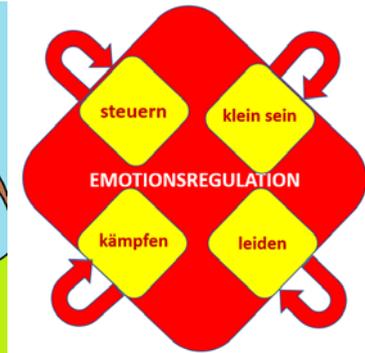


1. **Achtsamkeit** Ich spüre Angst
2. **Akzeptanz** Meine Angst darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meiner Angst, ohne zu tun, was sie will
4. **Exposition** Ich beobachte meine Angst und gebe ihr Raum, so viel und so lange sie es braucht
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

Übung 11: z.B. Gipfelstürmer

Das AACCS-Prinzip der Emotions-Exposition

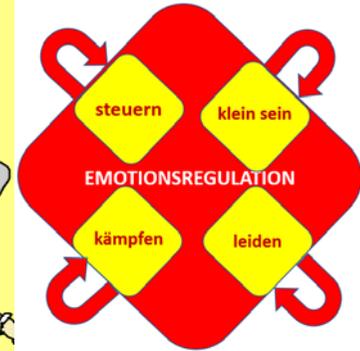
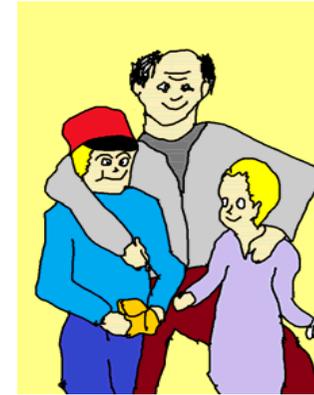


1. **Achtsamkeit** Ich spüre Leistungsdrang/Tatendrang
2. **Akzeptanz** Mein Leistungsdrang darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meinem Leistungsdrang, ohne zu tun, was er will
4. **Exposition** Ich beobachte meinen Leistungsdrang und gebe ihm Raum, so viel und so lange er es braucht, ohne ihm nachzugeben. Ich tue nichts.
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

Übung 11: z.B. Beziehungs-Crack

Das AACCS-Prinzip → Handout Seite 18
der Emotions-Exposition



1. **Achtsamkeit** Ich spüre meine Kompetenz
2. **Akzeptanz** Mein Kompetenzgefühl darf da sein
3. **Commitment** Ich stelle mich meinem Kompetenzgefühl, ohne zu tun, was es will
4. **Exposition** Ich beobachte mein Kompetenzgefühl und gebe ihm Raum, so viel und so lange es braucht, ohne kompetent zu handeln
5. **Selbstverstärkung** Ich habe die Gelegenheit zum Üben genutzt. Das war gut von mir.

→ Dem Gefühl die handlungsleitende Wirkung nehmen, so dass es nicht mehr verstärkt wird

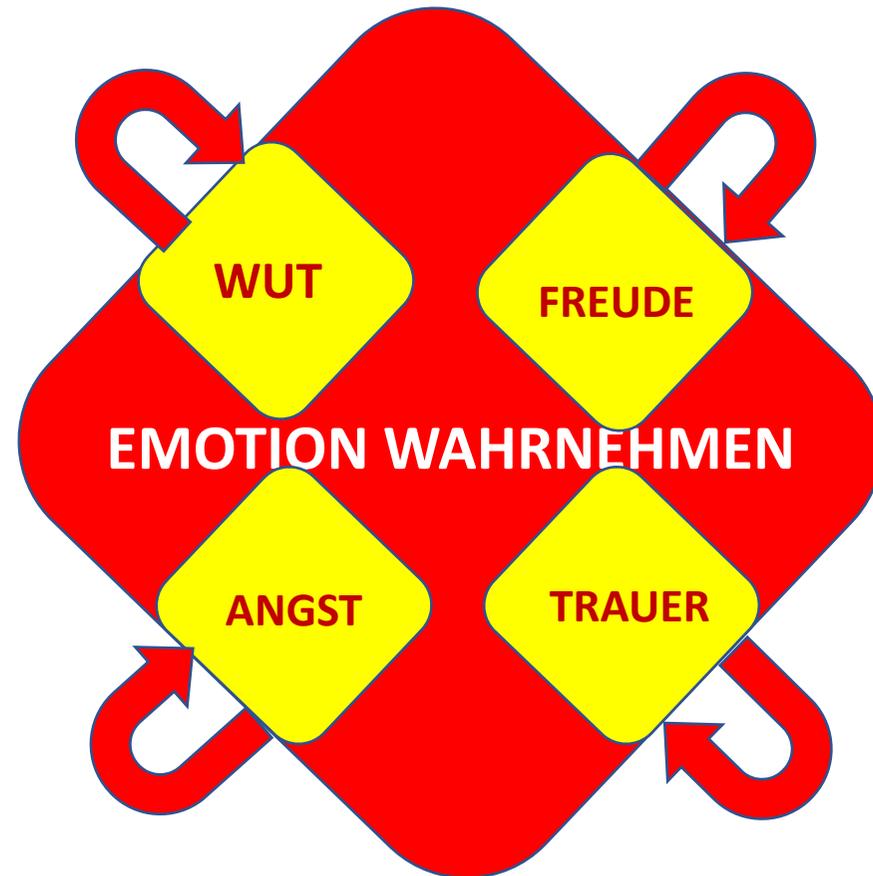
Thema 8

Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl



Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl

Der erste Schritt von Metakognition (Theory of Mind) und Mentalisierung ist das Bewusstsein von Emotionen, hier in Anlehnung an das Microtracking von Pessoa. Diese werden reflektiert, metakogniziert, mentalisiert. Erst durch diese Kombination entsteht tiefe emotionale Erfahrung und Problemaktualisierung (Grawe).



Emotion Tracking – der Königsweg zum Gefühl



*nach A. Pessos Microtracking Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase,
Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack Kurs CIP-
Tagung 2018

Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994, 2003)



- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“



- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit



- **Inneres Bild erinnertes Szene** (wie kurzer Film)



- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)



- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)



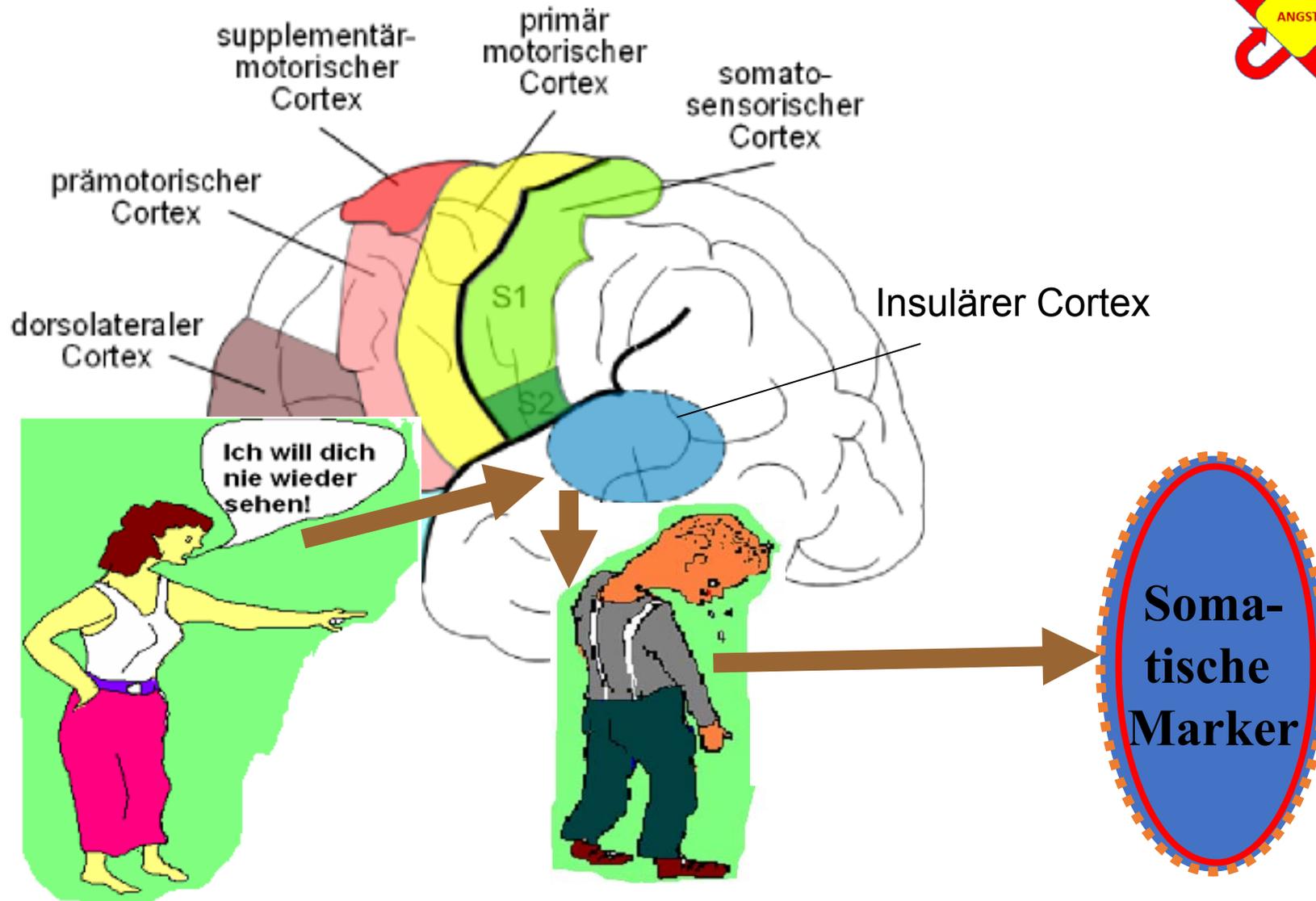
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**

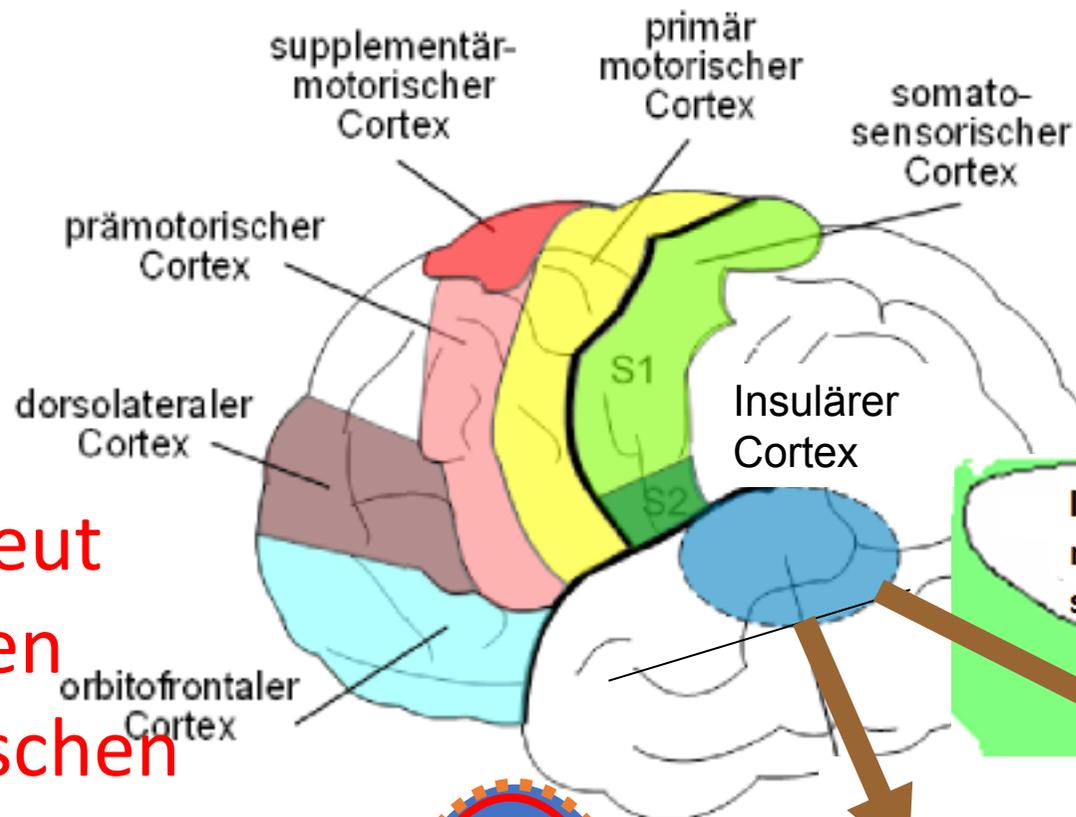


- **Bestätigung der Überlebensregel** (Ich darf nicht ...)



Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit





Therapeut
sieht den
somatischen
Marker

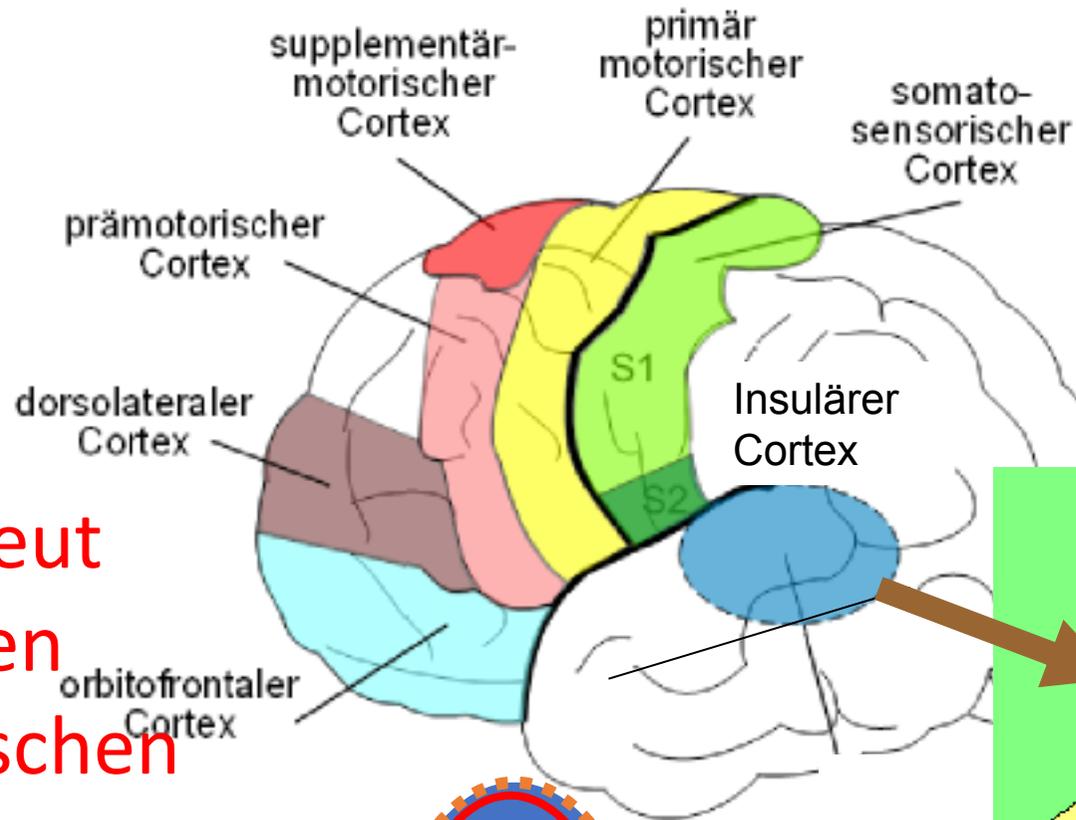


Therapeut

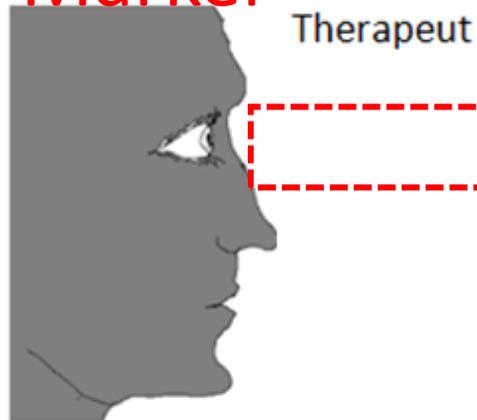


Schmerz





Therapeut
sieht den
somatischen
Marker



Wut



Syntax und Semantik des Feedbacks



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

**Dieser Satz ist
Mentalisieren!**

Dialog des Emotion Tracking 6:

Antidot*

Was wirklich gebraucht worden wäre



- Der Therapeut erspürt empathisch, was der Patient in der erinnerten Szene statt des erfahrenen Leids gebraucht hätte.
- Er wartet noch etwas, bis er sich sicher ist, das „Antidot“ gefunden zu haben.
- Er sagt z. B. „Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der ganz auf Ihrer Seite ist und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“
- Nur wenn sich das Gesicht des Patienten sofort aufklärt und Erleichterung oder Freude sichtbar ist, war das Antidot spezifisch genug.

*Bachg M.: Microtracking in Pessu Boyden System Psychomotor:

Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.

In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien



Dialog des Emotion Tracking 6:

Antidot* - Was wirklich gebraucht worden wäre

- Er sagt z. B. „**Sie hätten gebraucht, dass jemand** da ist, der ganz auf Ihrer Seite ist und verhindert, dass so mit Ihnen umgegangen wird.“

**Dieser Satz ist
EMPATHIE!**

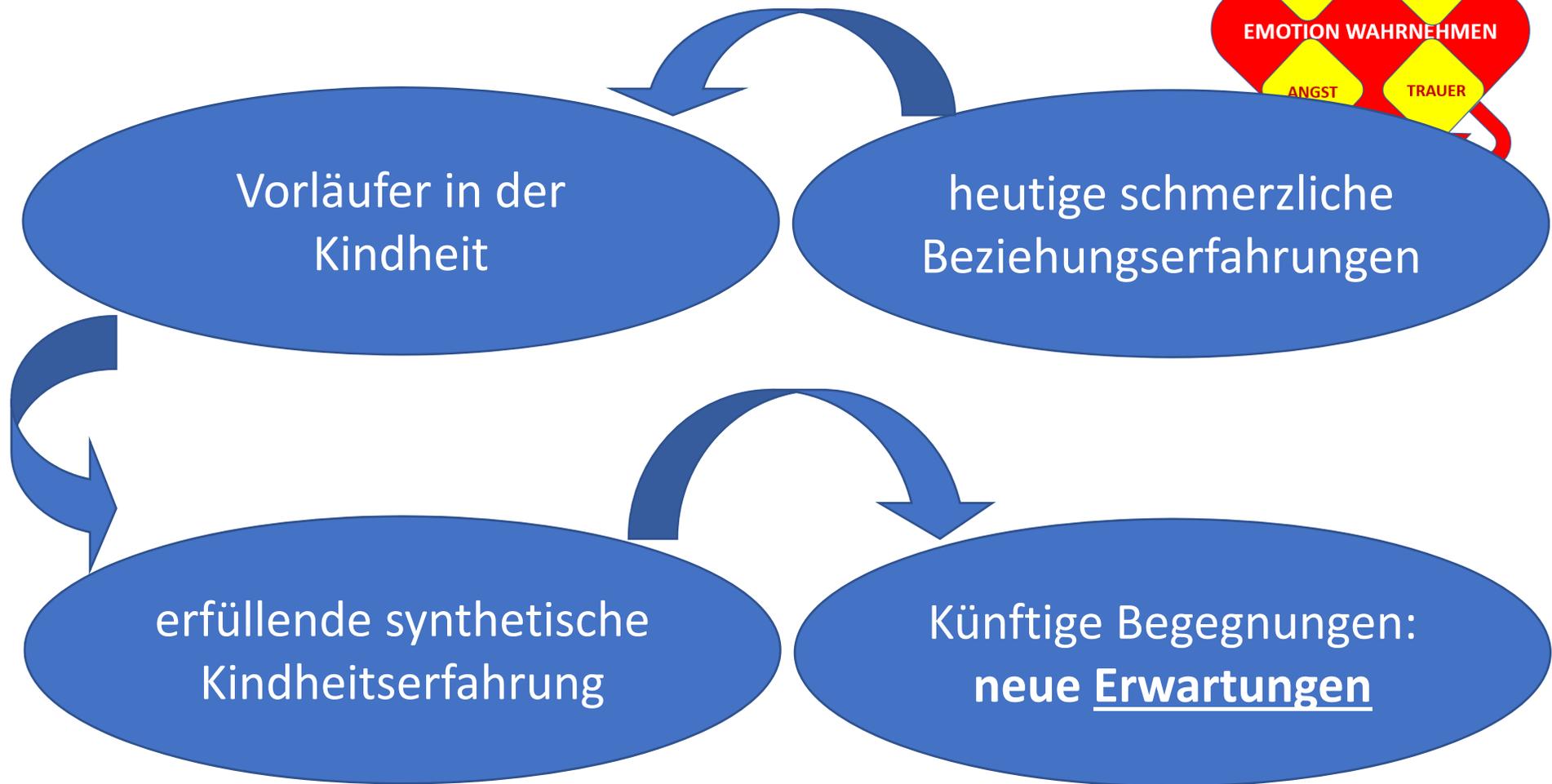
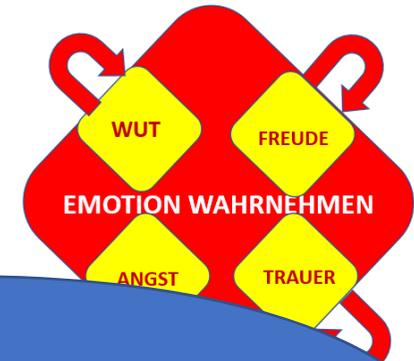
*Bachg M.: Microtracking in Pessu Boyden System Psychomotor:
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.
In Sulz, Schrenker, Schrickler: Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien



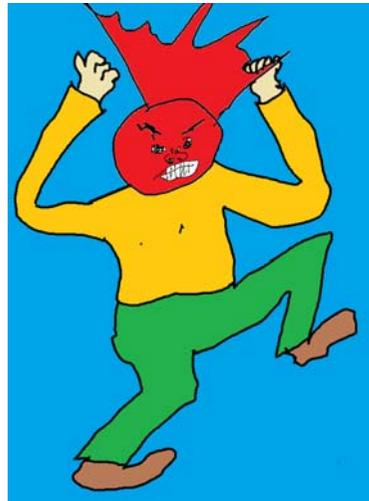
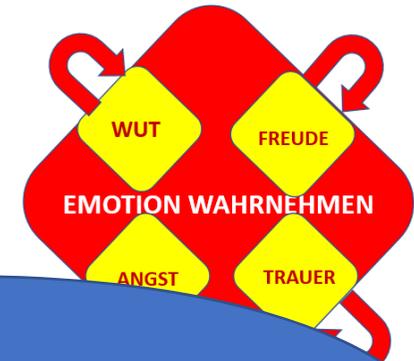
Emotiver Dialog – Emotion Tracking

- Zu zweit: ErzählerIn und ZuhörerIn
- Belastendes Ereignis erzählen.
- Somatische Marker beobachten und **erkanntes Gefühl aussprechen**. Ich sehe, dass es Dich traurig macht.
- Nach einiger Zeit empathisch spüren, was stattdessen **gebraucht worden wäre**, und dies aussprechen (nicht fragen), Du hättest gebraucht, z. B. dass er Dir zuhört.
- Am somatischen Marker erkennen, ob das richtig war.

Korrigierendes Prinzip :



Rumpelstilzchen-Gefühle:

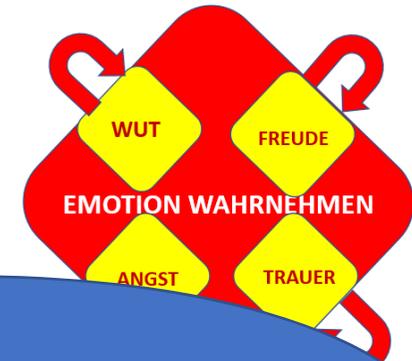


heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

Ich lande mit
meiner Wut in
einer Sackgasse, in
der ich ganz allein
bin

Andere geben zwar
nach, sind mir aber
böse und ich fühle
mich ohnmächtig,
weil ich mich so
wenig im Griff
habe

Angsthase-Gefühle:

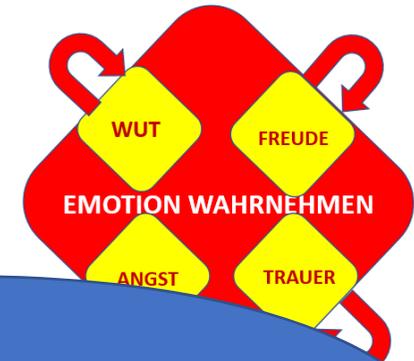


Ich fühle mich unterlegen. Ich würde mich so gern trauen ...

heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Ich zeige meine Wut nicht und wehre mich nicht, lasse mir viel gefallen oder komme zu kurz, bin sozial erfolglos

Gipfelstürmer-Gefühle:



heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

Es ist nicht schön,
immer weiter zu
leisten

Ich mühe mich ab,
genieße Erfolg nicht,
muss immer weiter
leisten und
bekomme doch
nicht was ich
brauche (was denn?)

Beziehungs-Crack-Gefühle:



heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

Ich bekomme nicht,
was ich brauche

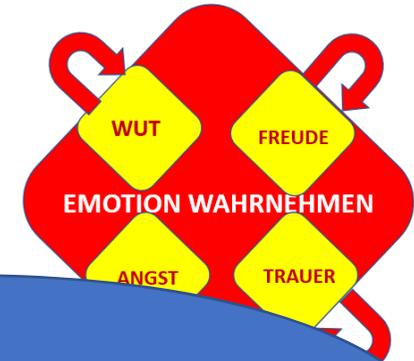
Immer nur anderen
geben und sich um
andere kümmern.
Keiner kommt auf
die Idee, mir was
zukommen zu
lassen.

Vorläufer in der Kindheit finden

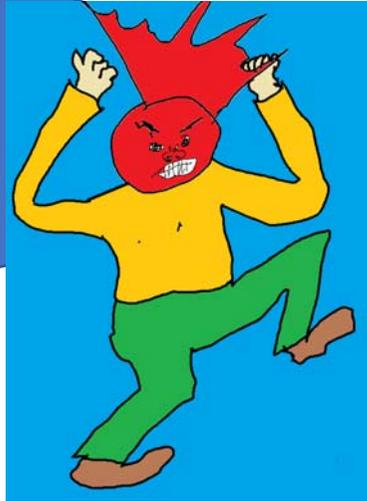


- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Therapeut: „Gab es in der Kindheit jemand, der so etwas sagte?“
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- Therapeut: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Lerngeschichte.

Wie ich Rumpelstilzchen wurde:



Vorläufer in der Kindheit

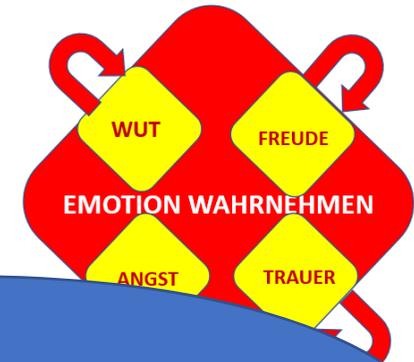


heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Mutter gab mir erst nach einem Wutausbruch, was ich brauchte, ließ mich dann aber allein damit

Andere geben zwar nach, sind mir aber böse und ich fühle mich ohnmächtig, weil ich mich so wenig im Griff habe

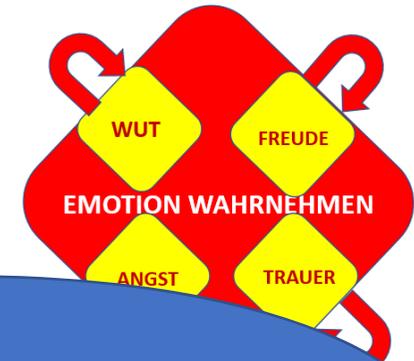
Wie ich Angsthase wurde:



Vater reagierte auf meine Wut mit heftigem Zorn, der mir große Angst machte. Mutter entzog mir ihre Liebe

Ich zeige meine Wut nicht und wehre mich nicht, lasse mir viel gefallen oder komme zu kurz, bin sozial erfolglos

Wie ich Gipfelstürmer wurde:



Vorläufer in der Kindheit

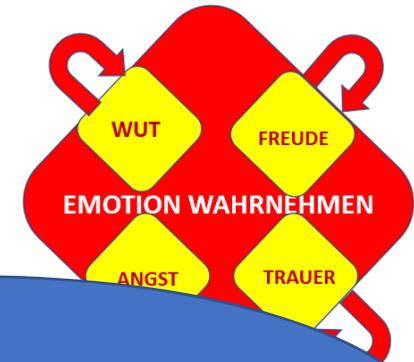


heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Eltern zeigten mir nur, dass sie mich lieben und schätzen, wenn ich große Leistungen nach Hause brachte

Ich mühe mich ab, genieße Erfolg nicht, muss immer weiter leisten und bekomme doch nicht was ich brauche (was denn?)

Wie ich Beziehungs-Crack wurde:



Vorläufer in der Kindheit



heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

Wenn ich gewartet hätte, bis Eltern meine Not sehen, wäre ich zugrunde gegangen. Ich wurde stark und war nie wieder hilfsbedürftig.

Immer nur anderen geben und sich um andere kümmern. Keiner kommt auf die Idee, mir was zukommen zu lassen.

Übung 13

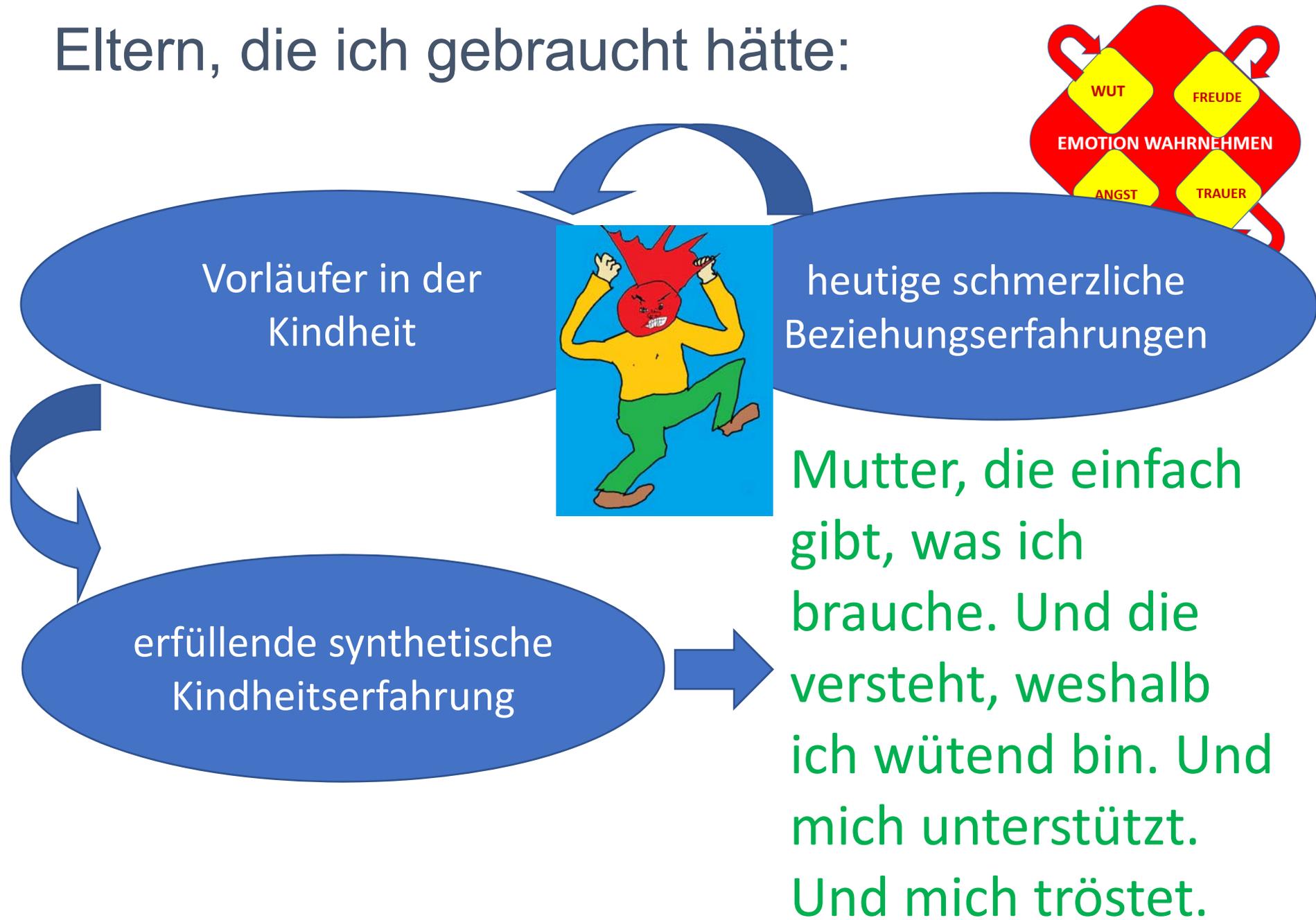
Die Wut des Kindes



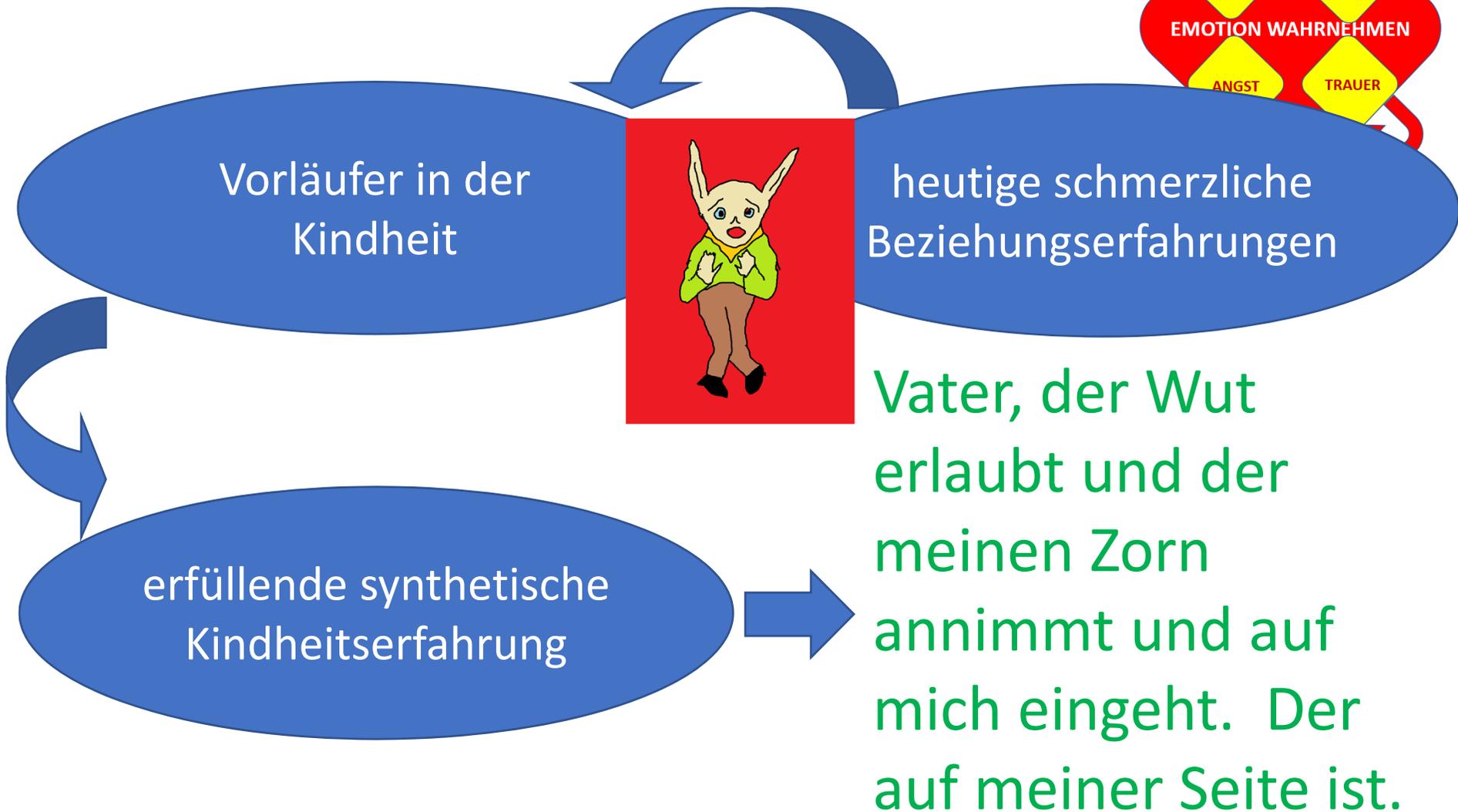
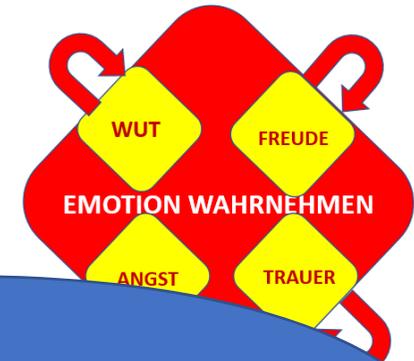
- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Protagonist seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!** Er darf nicht in Ohnmacht landen. Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler, zeigt wie wichtig die Wut bei ihm ankommt und ihn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

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

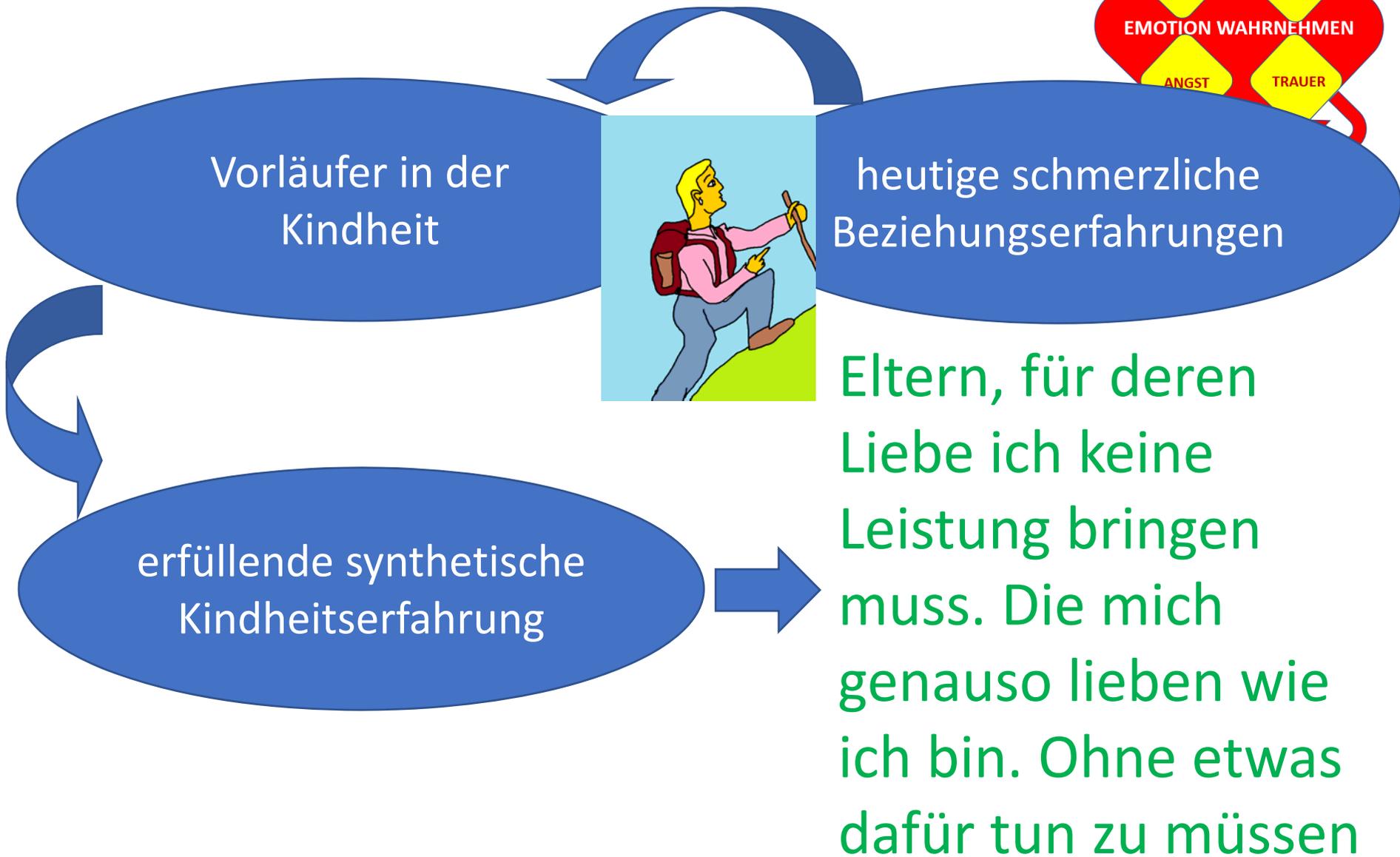
Eltern, die ich gebraucht hätte:



Eltern, die ich gebraucht hätte:



Eltern, die ich gebraucht hätte:



Eltern, die ich gebraucht hätte:



Vorläufer in der Kindheit



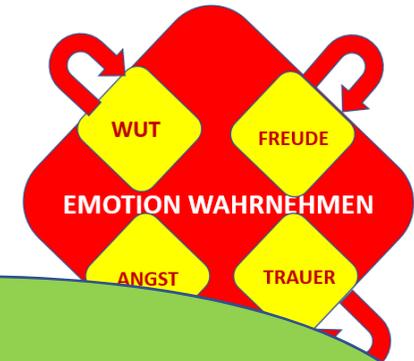
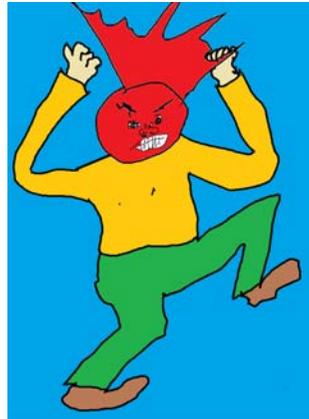
heutige schmerzliche Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische Kindheitserfahrung

Eltern, bei denen ich mich gut aufgehoben fühle, wenn ich schwach und bedürftig bin. So liebevoll, dass ich wieder erstarke.

Künftige Begegnungen:

Ich sage klar, was ich will und brauche. Wenn ich es nicht bekomme, spreche ich meinen Ärger aus und bitte darum, auf meinen Wunsch einzugehen. Ich lasse mich nicht zurückweisen



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

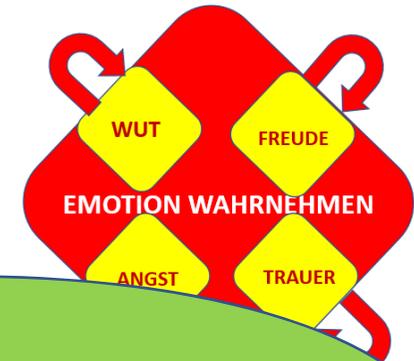
Künftige Begegnungen:

Ich spreche meinen Ärger aus und bitte um anderen Umgang mit mir. Ich erfahre ebenso viel Sympathie wie früher und werde zusätzlich mehr respektiert



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen



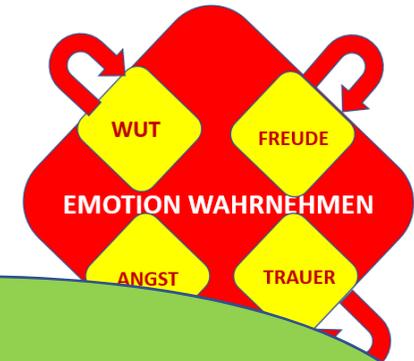
Künftige Begegnungen:

Ich gehe in Beziehungen, in denen ich genauso geliebt werde wie ich bin. Ohne etwas dafür tun zu müssen. Ich werde gemocht dafür, dass ich ich bin und nicht dafür was ich leiste



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen



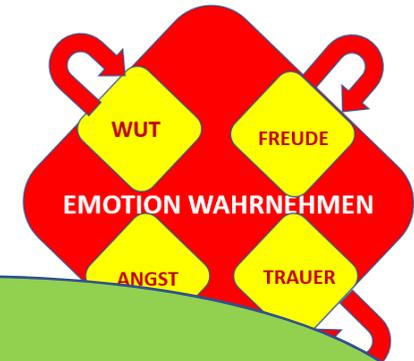
Künftige Begegnungen:

Ich zeige Schwäche
und bitte um Hilfe.
Ich nehme Hilfe an
und bin dankbar. Ich
lasse mir so viel
geben, wie ich gebe.



Künftige Begegnungen:
neue Erfahrungen

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen



Übung 14 → Handout Seite 21+22

Korrigierendes Prinzip:

Vorläufer in der
Kindheit

heutige schmerzliche
Beziehungserfahrungen

erfüllende synthetische
Kindheitserfahrung

Künftige Begegnungen:
neue Erwartungen

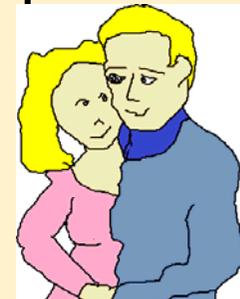
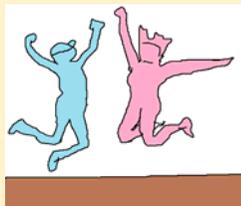
Thema 9

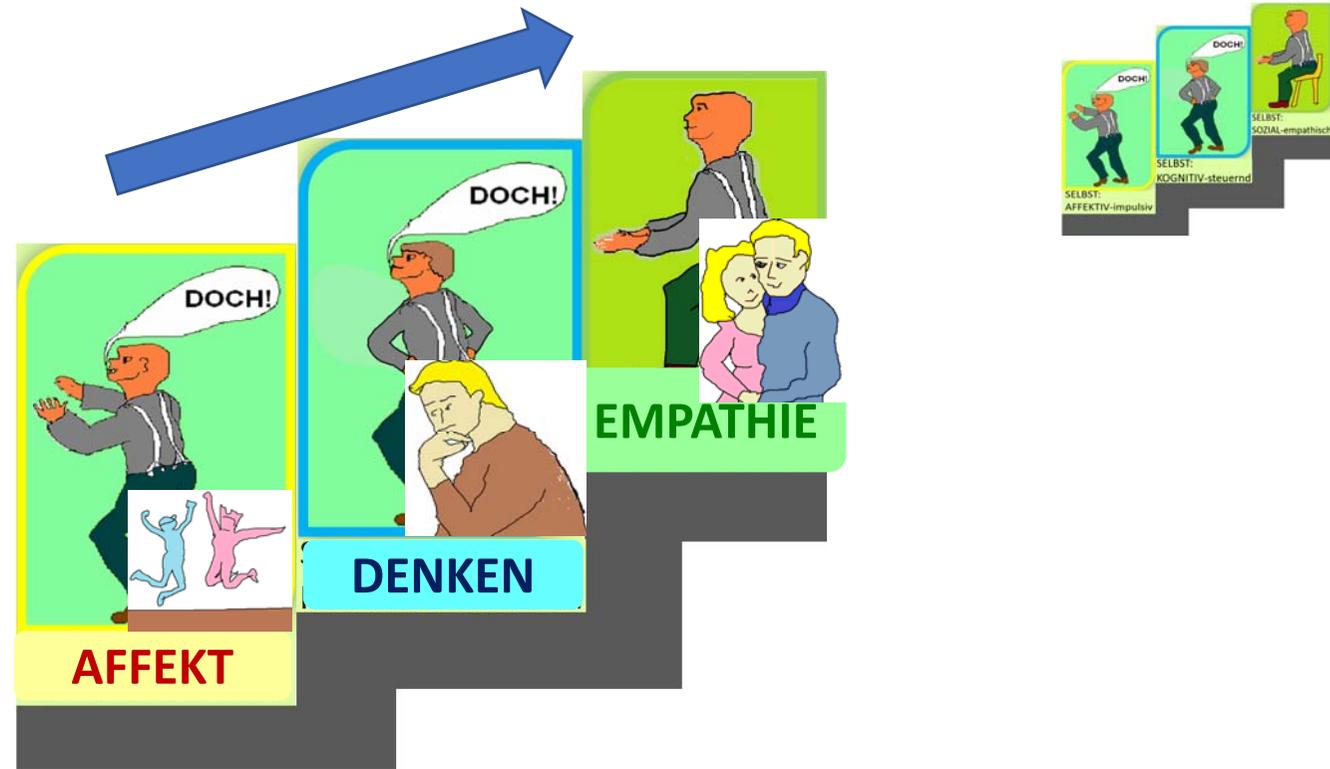
Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen

und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial





Entwicklung fördern

Ungestörte Entwicklung:

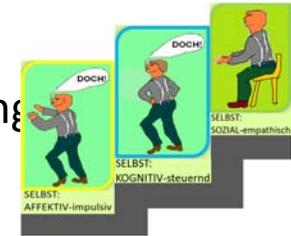
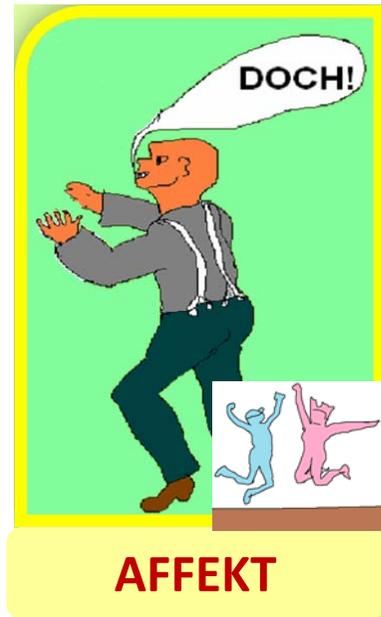
Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial

Entwicklung von Stufe zu Stufe

Ganz Empathie und Zuneigung

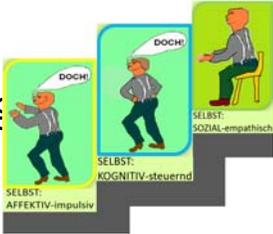
Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



Entwicklung des Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung



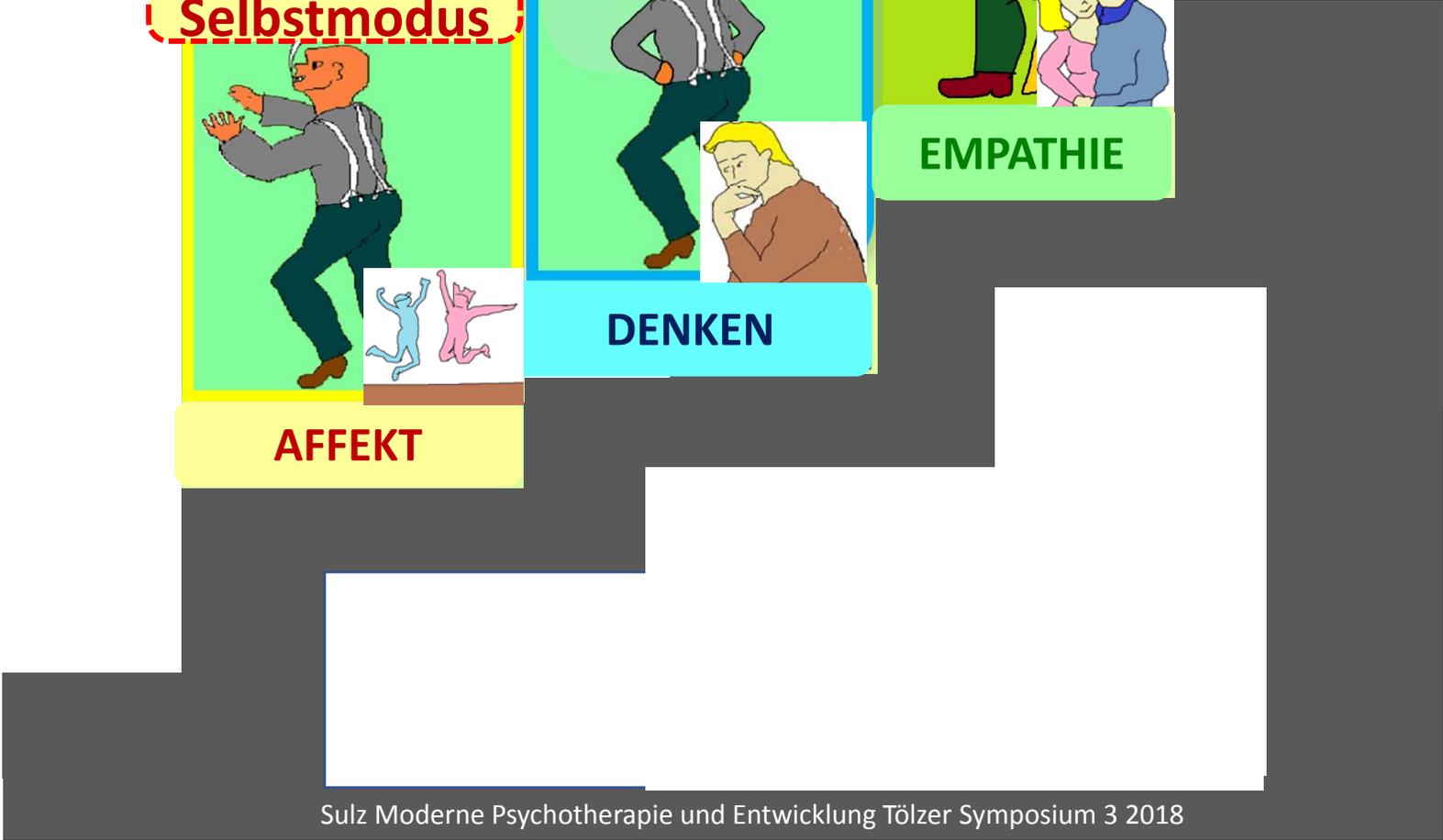
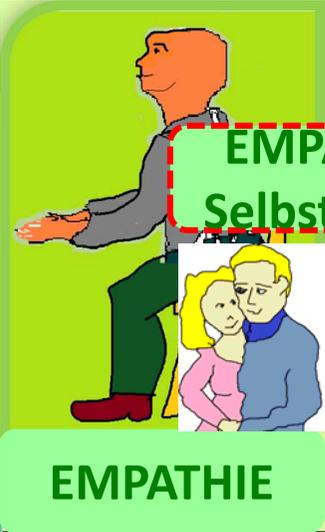
Ganz Denken und Wille

DENKEN-Selbstmodus

EMPATHIE-Selbstmodus

Ganz Körper und Affekt

AFFEKT-Selbstmodus

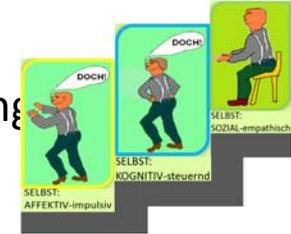


Entwicklungshemmung: gefangen
im sekundären Selbstmodus

Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



AFFEKT



DENKEN



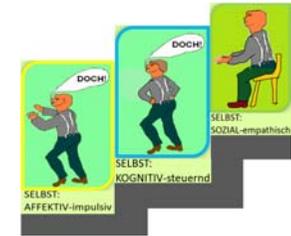
EMPATHIE

sekundärer
Selbstmodus

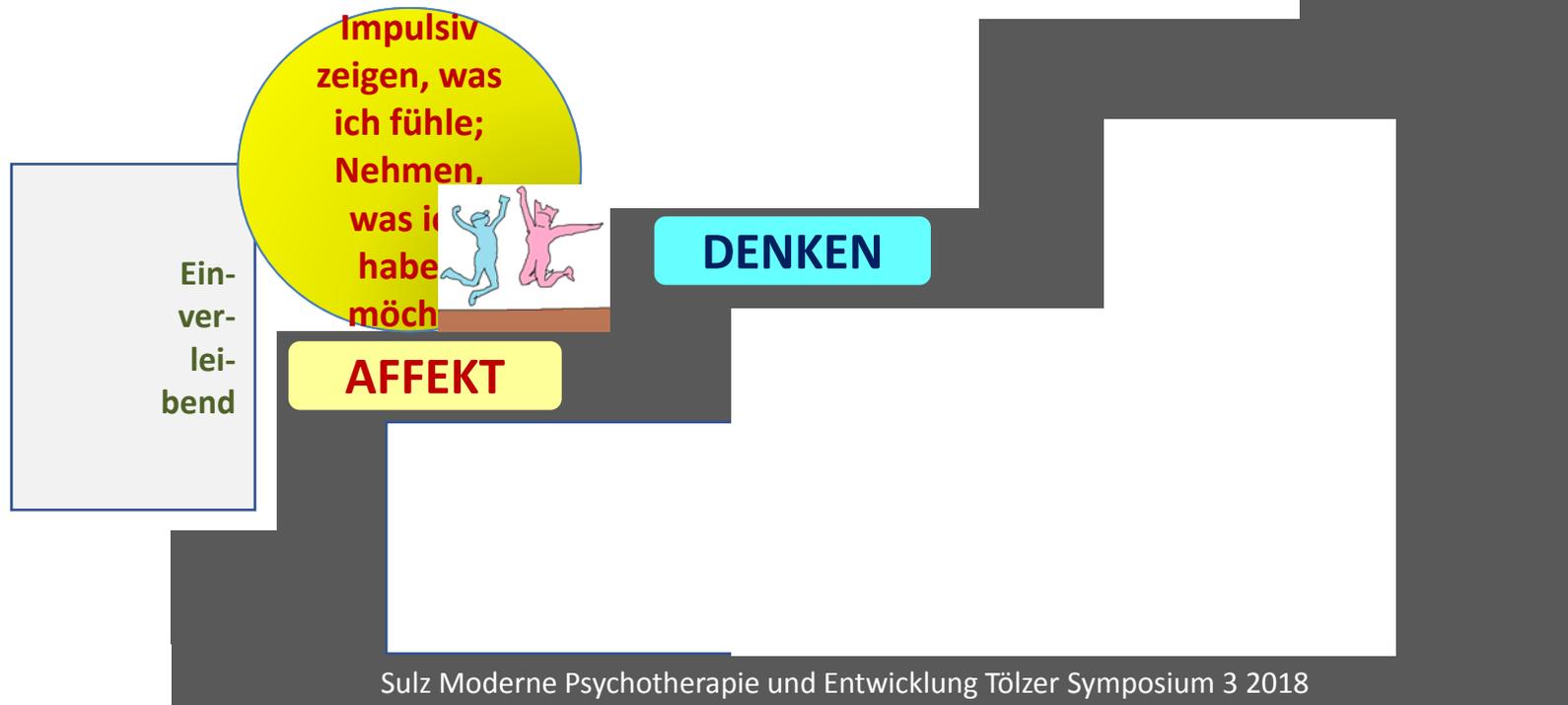


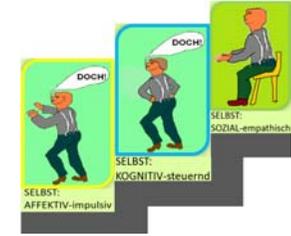
Gefangen im
sekundären
Selbstmodus unter der
Treppe der Entwicklung

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



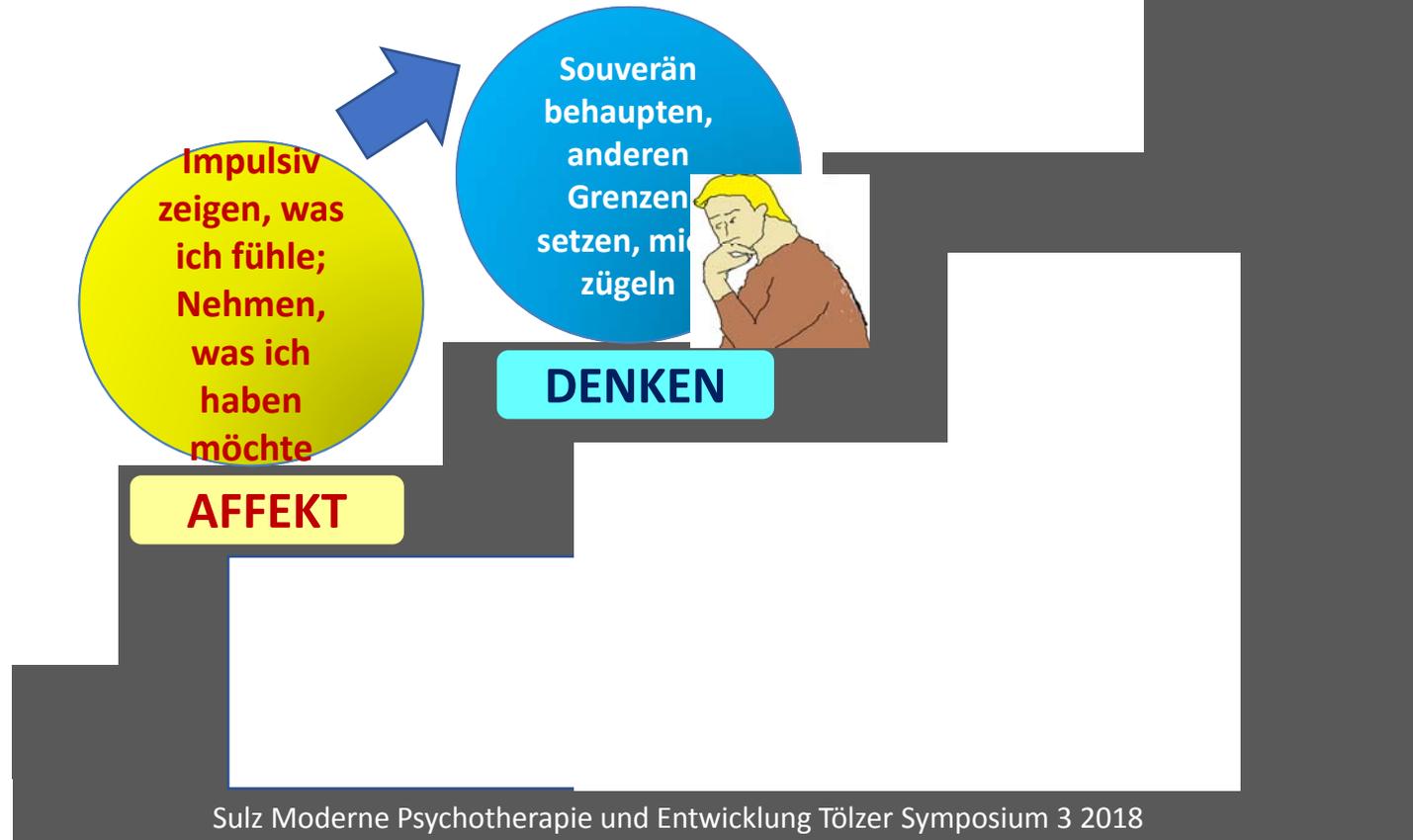
Affektiv-impulsive Stufe



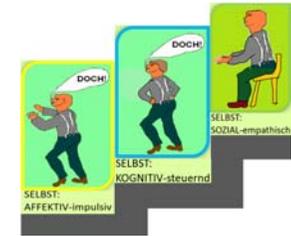
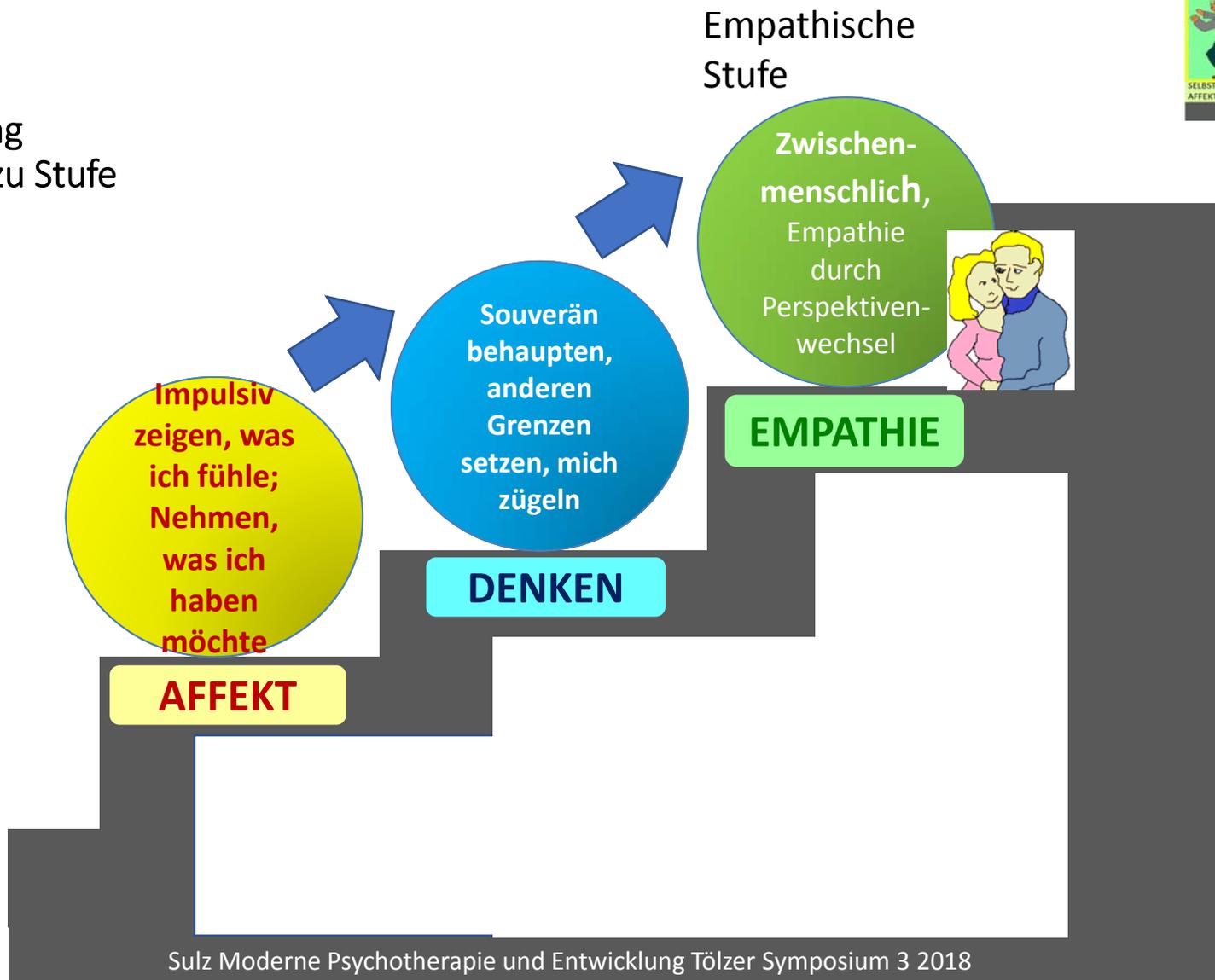


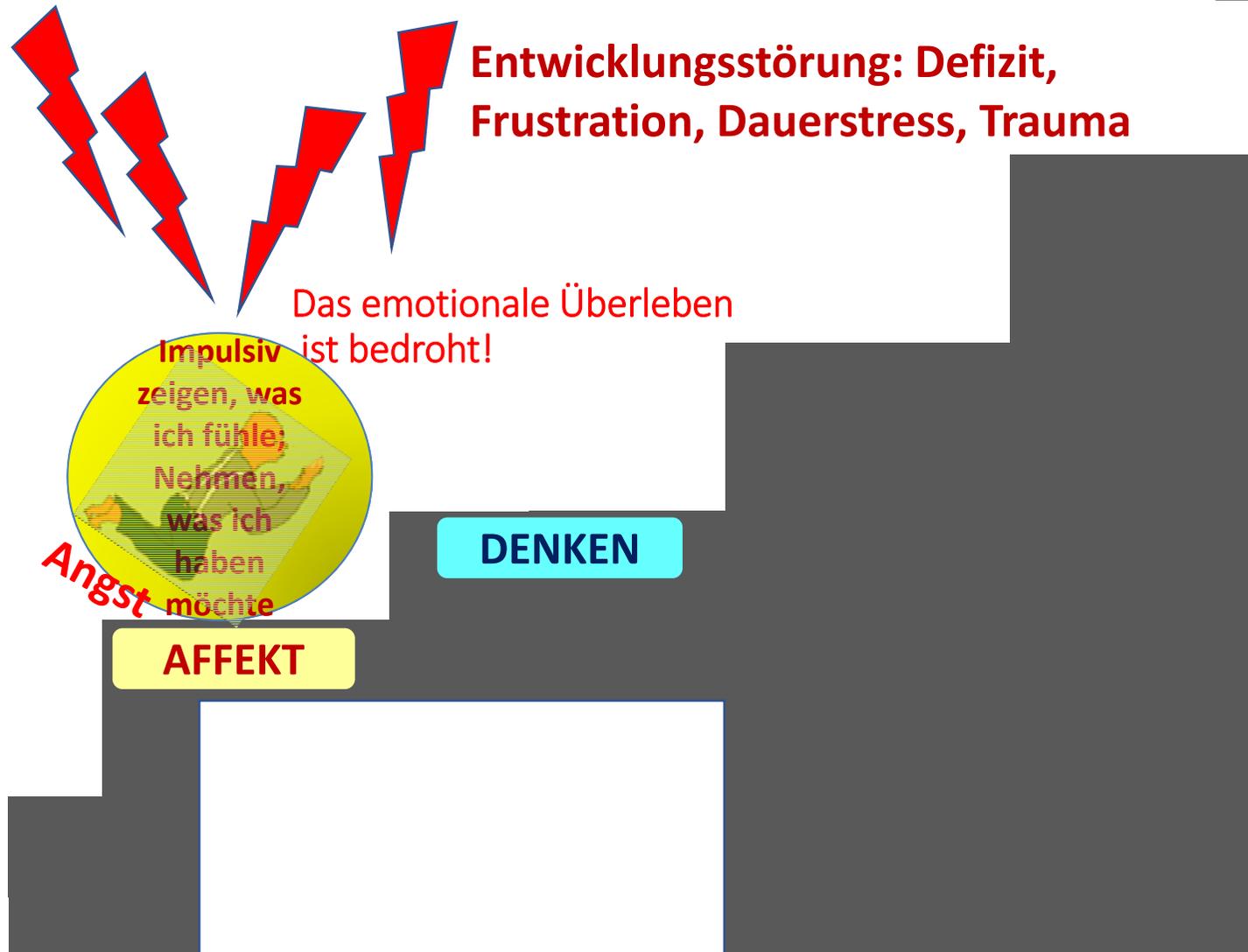
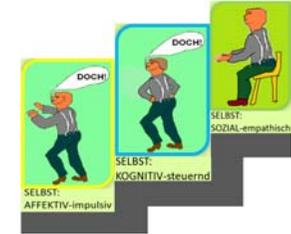
Entwicklung
von Stufe zu Stufe

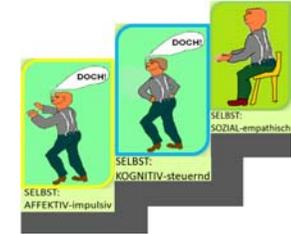
Kognitiv-Souveräne Stufe

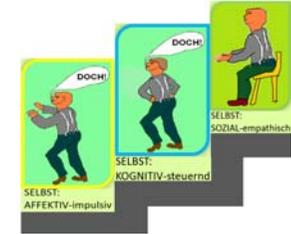


Entwicklung
von Stufe zu Stufe

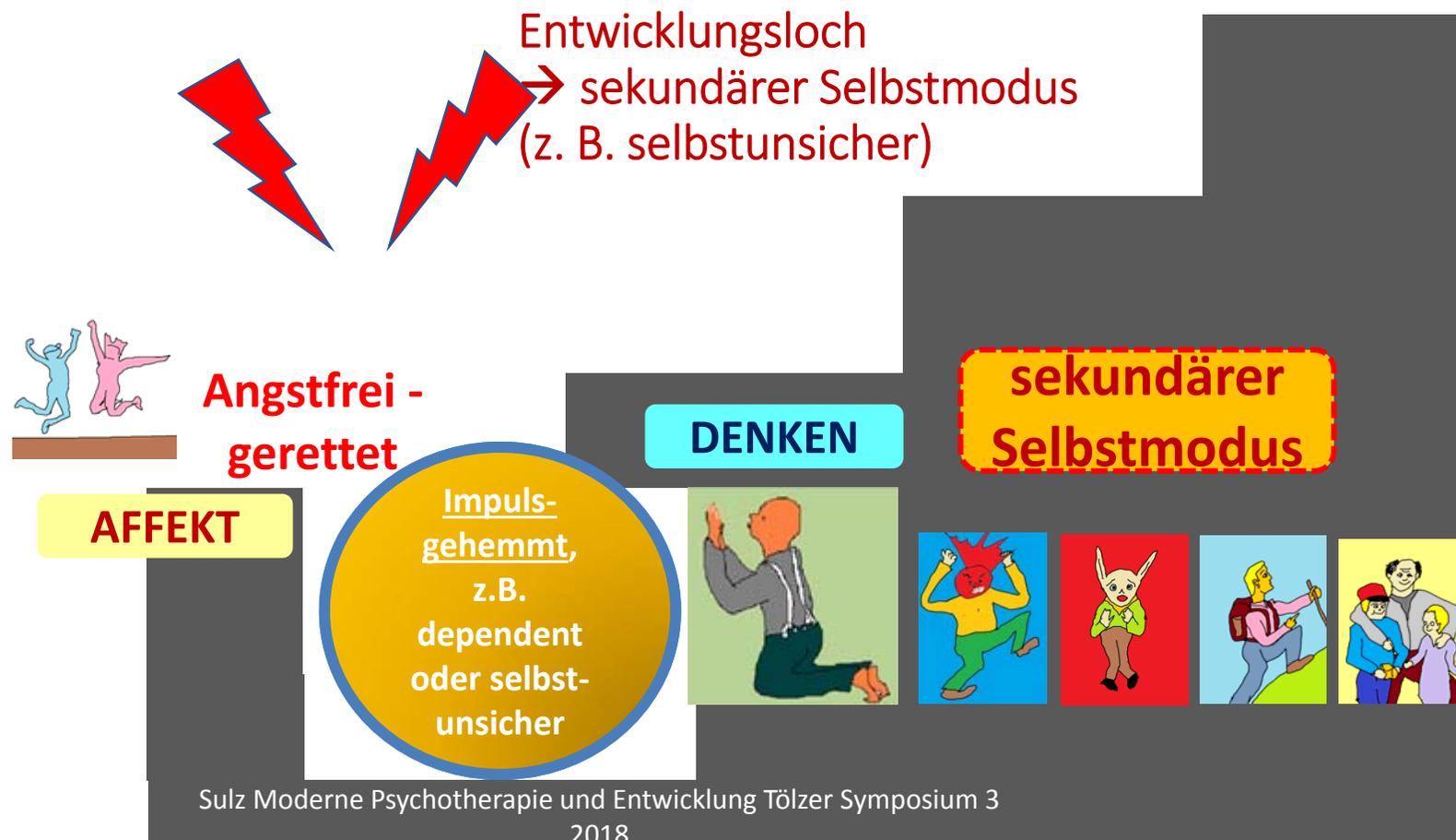


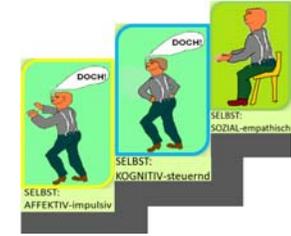






Überlebens-Selbstmodus (sekundär)





Im sekundären Selbstmodus
verharren
(z. B. selbstunsicher)

**Angstfrei dank
Überlebensregel**



AFFEKT

DENKEN

**Angstfrei
bleiben**

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

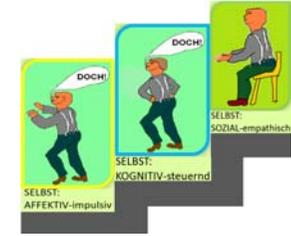
Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:

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

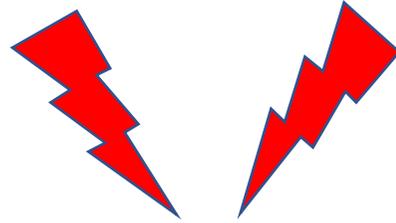


**sekundärer
Selbstmodus**





**Blockade der
Entwicklung**

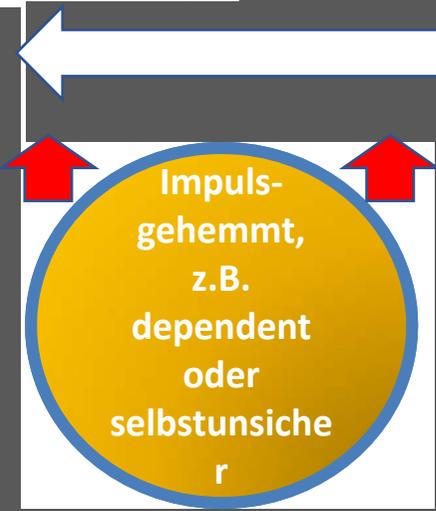


AFFEKT

DENKEN

durch die
Überlebensregel

des sekundären
Selbstmodus

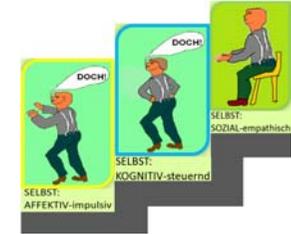


- Aus der Kindheit mitgebrachte
Überlebensregel:**
- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
 - Und niemals wütend angreife
 - Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
 - Und verhindere Alleinsein



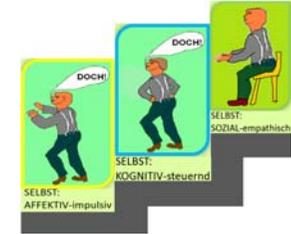
**sekundärer
Selbstmodus**





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





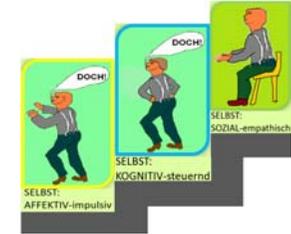
Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus

**Einfach wieder
impulsiv sein**

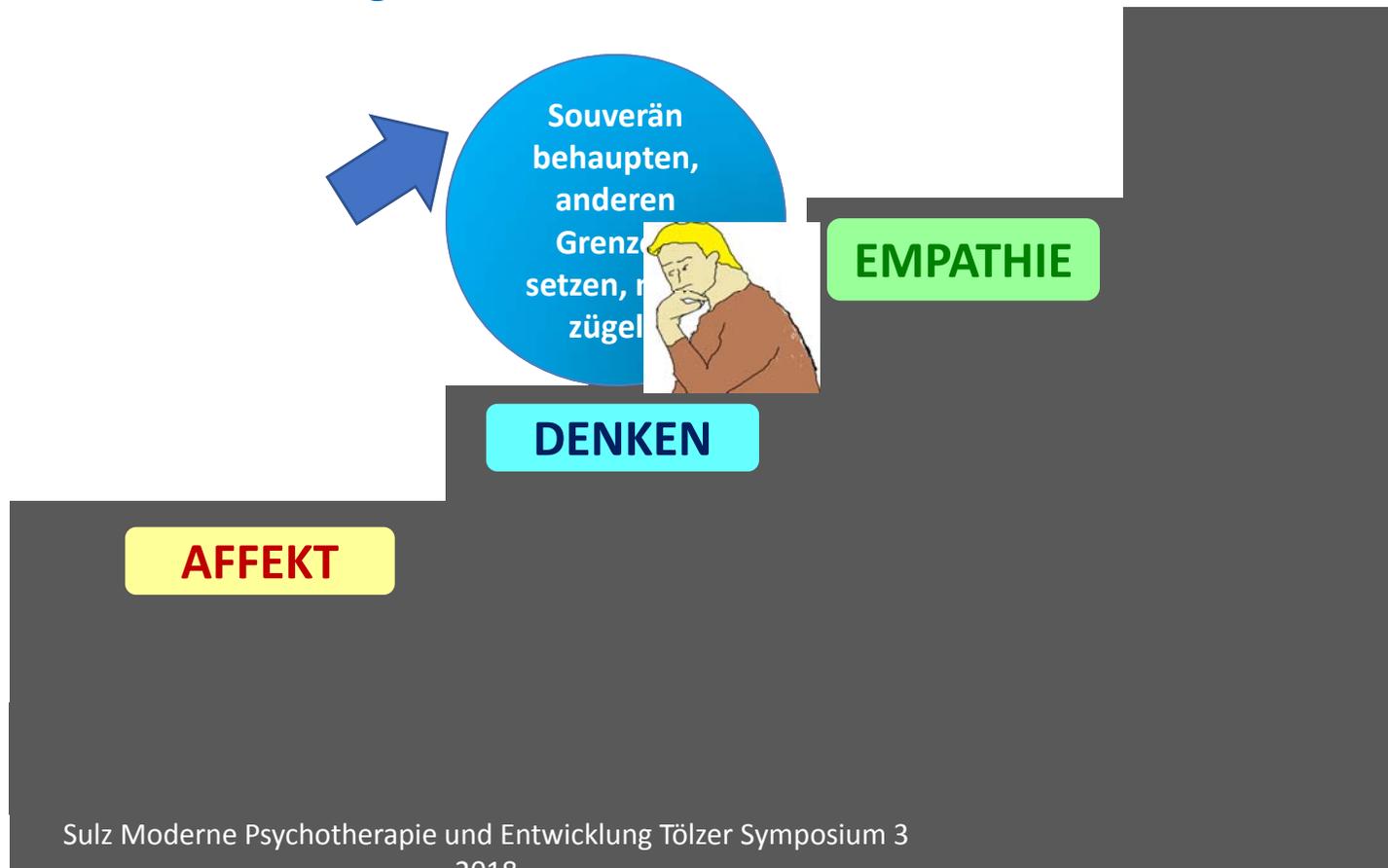


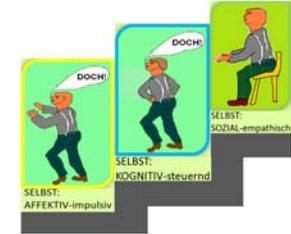
AFFEKT

DENKEN

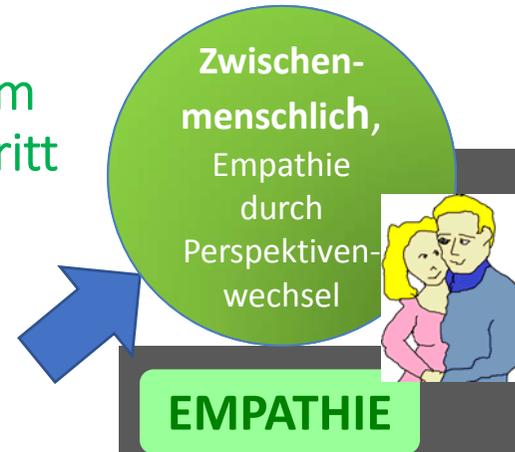


Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen: souverän werden





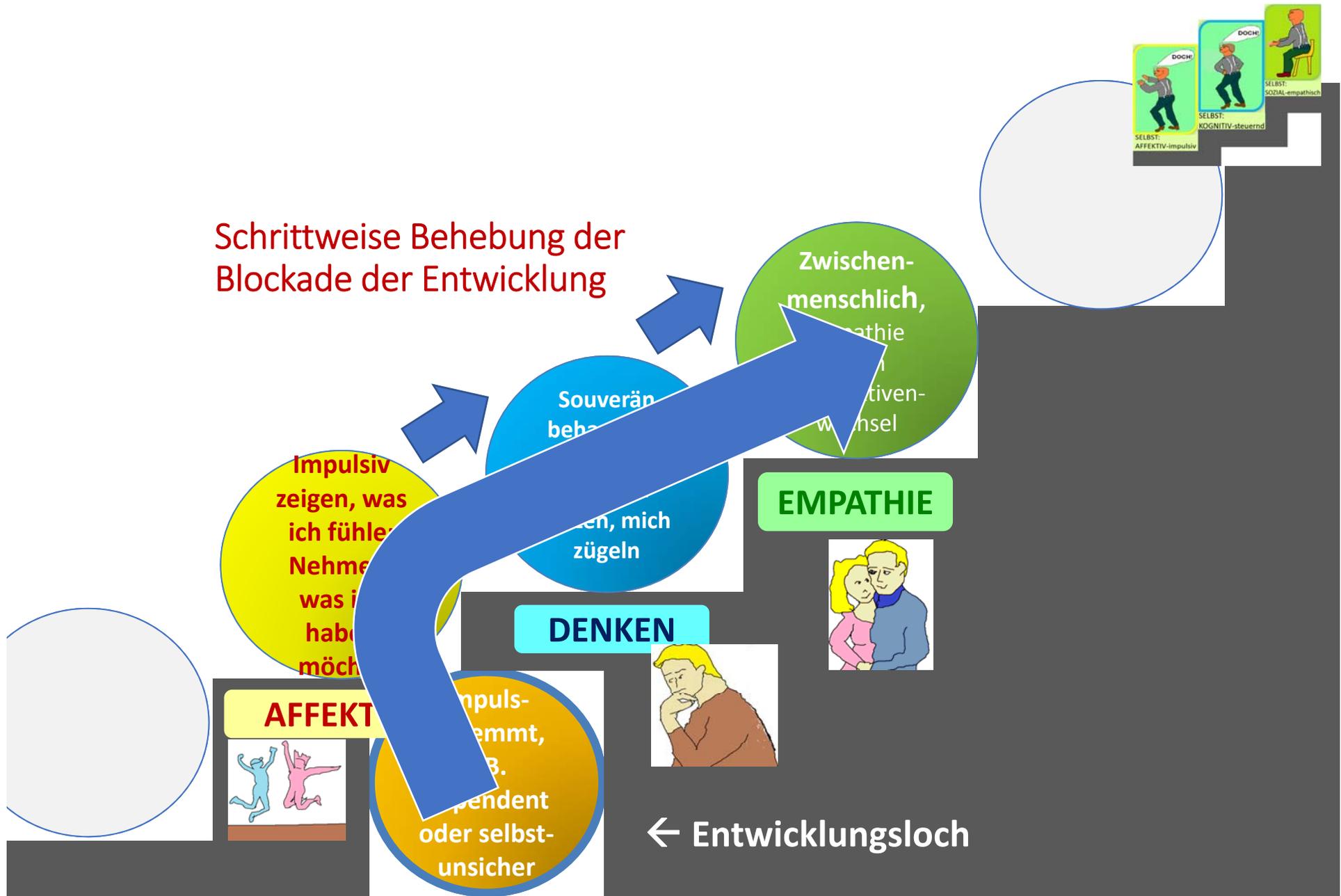
Nach ausreichend langer Zeit im souveränen Modus den 2. Schritt gehen:
zwischenmenschlich werden

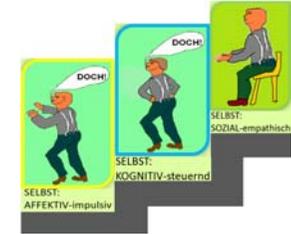


DENKEN

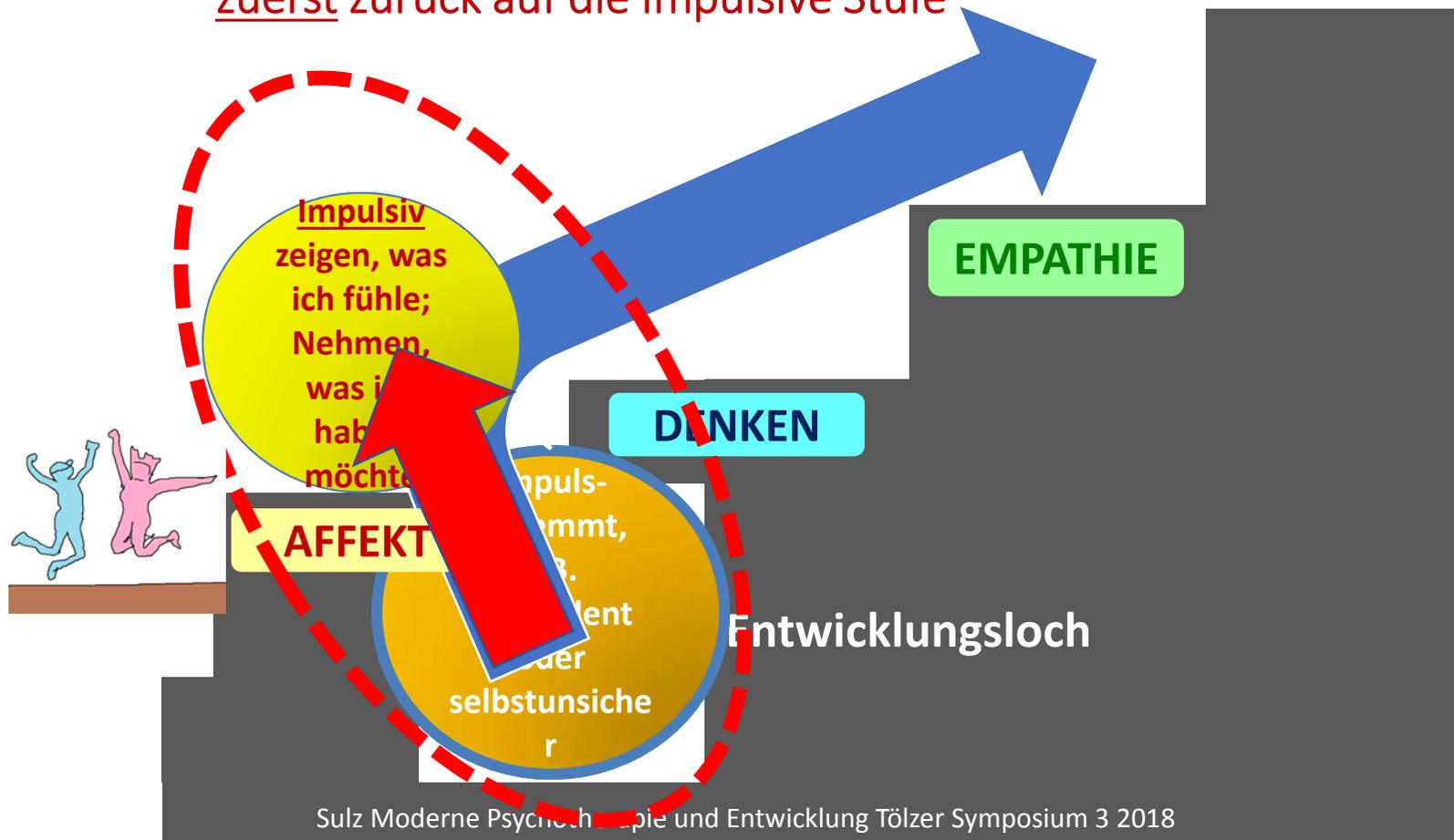
AFFEKT

Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung





Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung:
zuerst zurück auf die Impulsive Stufe

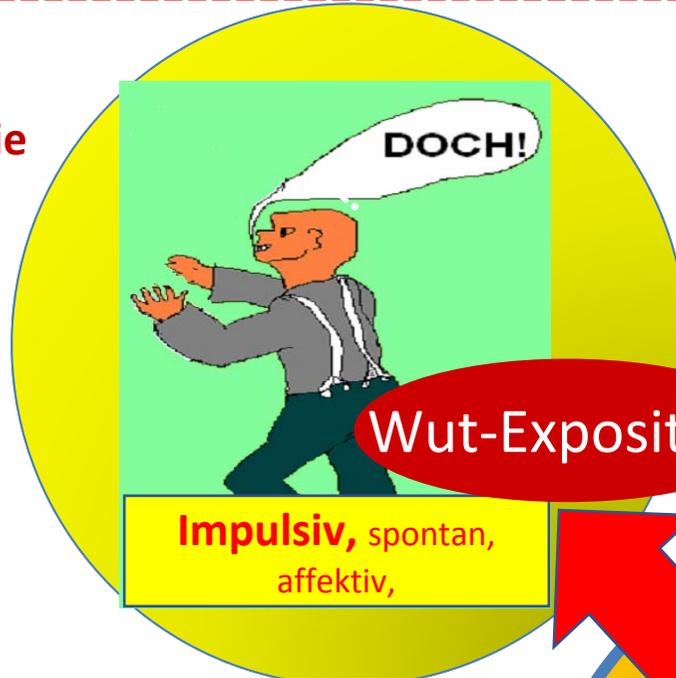


Zuerst zurück zum primären Selbstmodus

(Entwicklungsmodus)



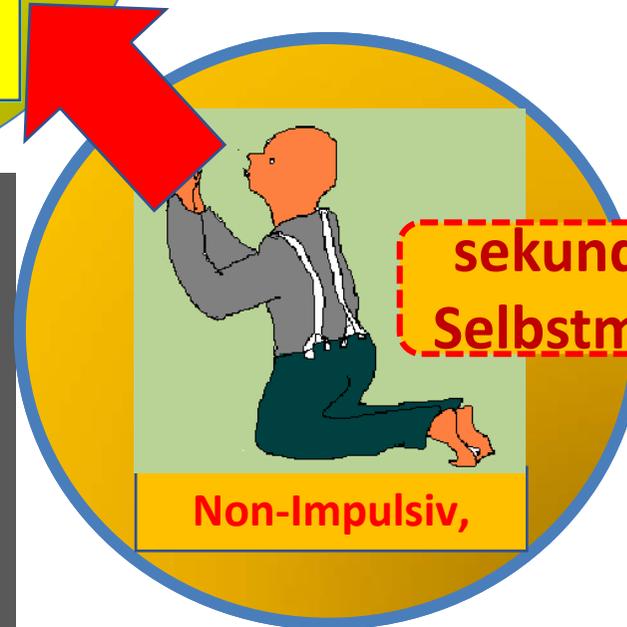
In der Phantasie



Wut-Exposition

DENKEN

AFFEKT

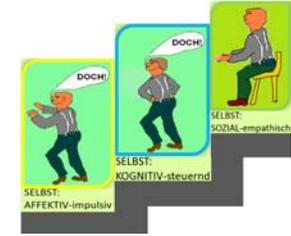


sekundärer Selbstmodus

Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

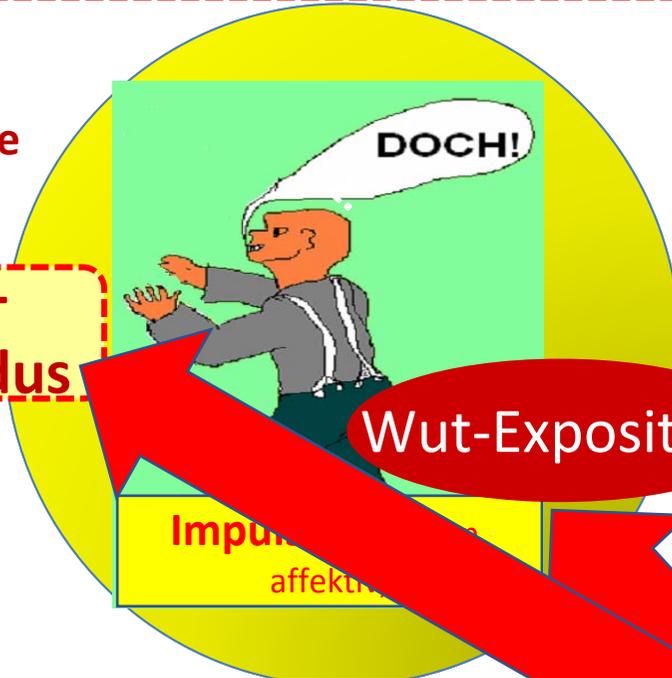
Zuerst zurück zum primären Selbstmodus

(Entwicklungsmodus)



In der Phantasie

AFFEKT-Selbstmodus



Wut-Exposition

Impulsiv
affektiv

DENKEN

AFFEKT



sekundärer Selbstmodus

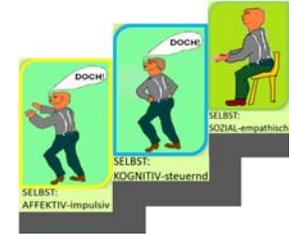


Non-Impulsiv,

Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

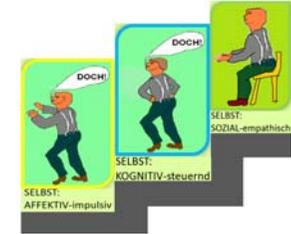
Übung 15 → Handout Seite 22

Wut-Exposition



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

Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus



**Einfach wieder
impulsiv sein**



AFFEKT

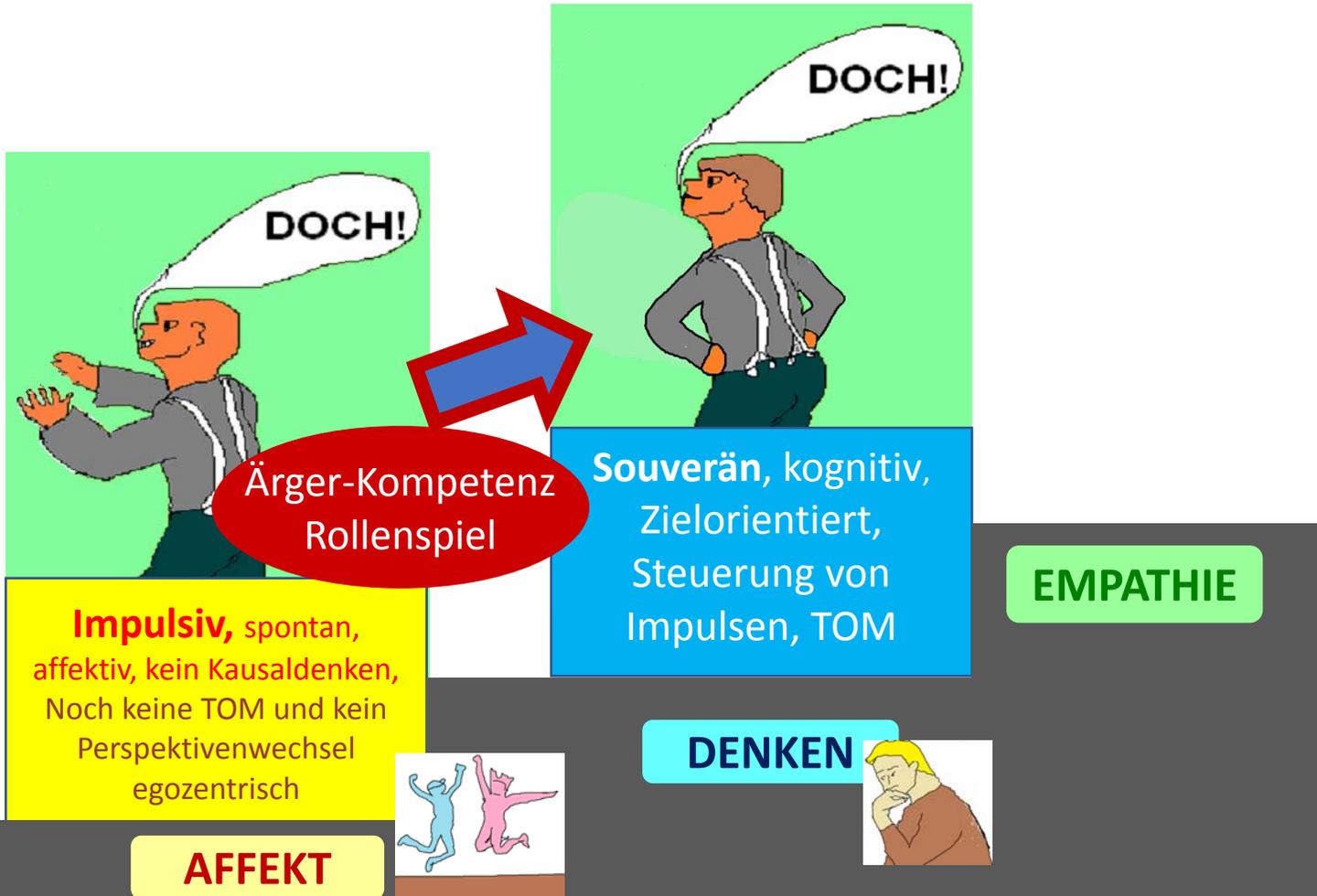
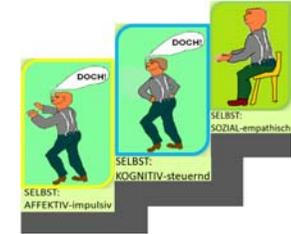
DENKEN

EMPATHIE

Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

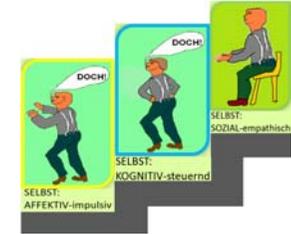
Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe



Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetzen

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN-Stufe



DENKEN- Selbstmodus

AFFEKT-Selbstmodus



Ärger-Kompetenz
Rollenspiel

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

AFFEKT



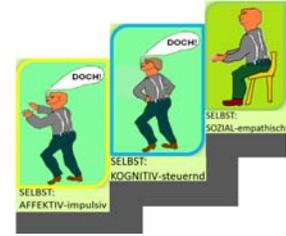
Souverän, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

EMPATHIE

DENKEN



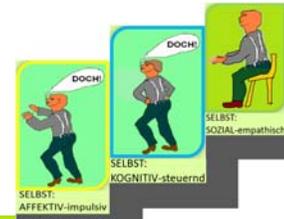
Übung 16 → Handout Seite 23



Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

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

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



Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

Statt ärgerlich durchsetzen, wird jetzt verhandelt

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten



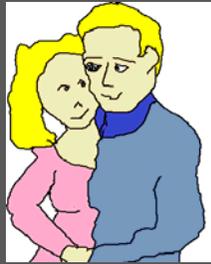
Empathiefähigkeit Fragen

Souverän, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

Zwischenmenschlich, metakognitiv, Empathie durch Perspektivenwechsel, sozial

EMPATHIE

DENKEN



AFFEKT

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

Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt

Statt ärgerlich durchsetzen, wird jetzt verhandelt

DENKEN-Selbstmodus

EMPATHIE-Selbstmodus



Statt ärgerlich durchsetzen
gemeinsamen Weg anbieten

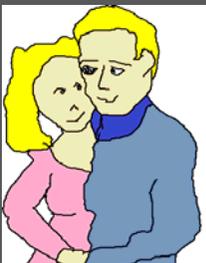
Empathiefähigkeit
Fragen

Zwischenmenschlich,
metakognitiv,
Empathie durch
Perspektivenwechsel, sozial

Souverän, kognitiv,
Zielorientiert,
Steuerung von
Impulsen, TOM

EMPATHIE

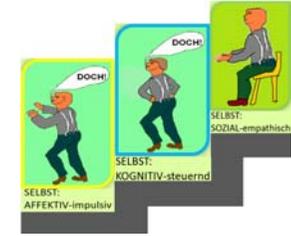
DENKEN



AFFEKT



Übung 17 → Handout Seite 23



Entwicklung von Empathiefähigkeit 3

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

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

Übung 18 → Handout Seite 24

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

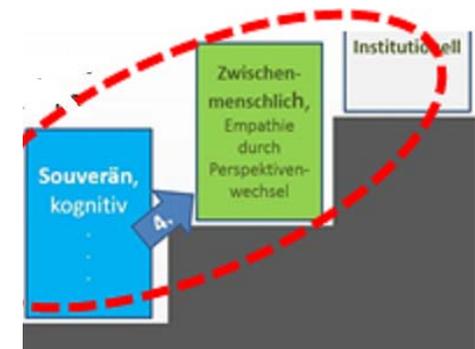
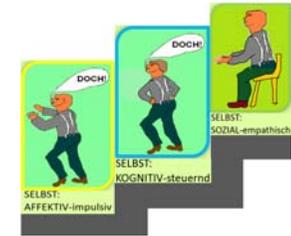
A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

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

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte

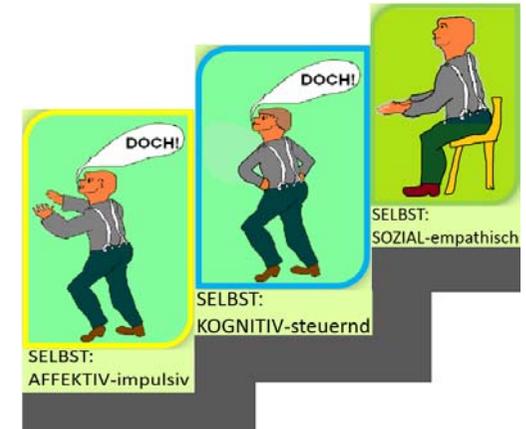
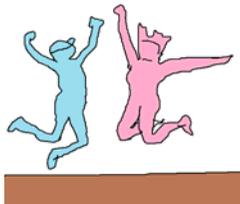


Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



**Wütend auf
den Tisch
hauen
→ Vitalität**



Aktion jeder Stufe:

Ganz Denken und Wille

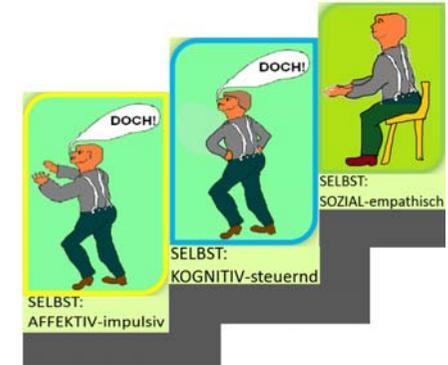
Ganz Körper und Affekt



**Wütend auf
den Tisch
hauen
→ Vitalität**



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



Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



→ Vitalität

Ganz Denken und Wille



→ Selbst-
wirksamkeit

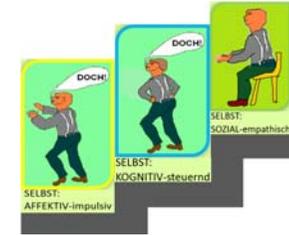
Ganz Empathie und Zuneigung



**Empathische
Kommuni-
kation**



→ Beziehungs-
kompetenz

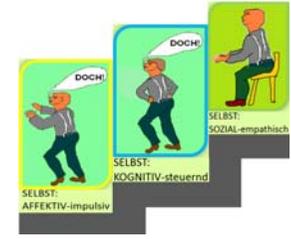


Aktion jeder Stufe:

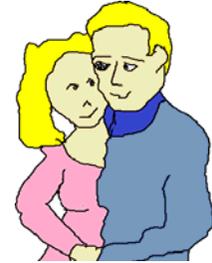
Ganz Empathie und Zuneigung

Ganz Denken und Wille

Ganz Körper und Affekt



Empathische Kommunikation



→ Beziehungskompetenz



Wütend auf den Tisch hauen
→ Vitalität

Ich will das von Dir, lasse nicht locker
→ Selbstwirksamkeit



Literatur

1

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

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

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

MEDIZIN MEDIEN

Serge Sulz

2

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

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

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

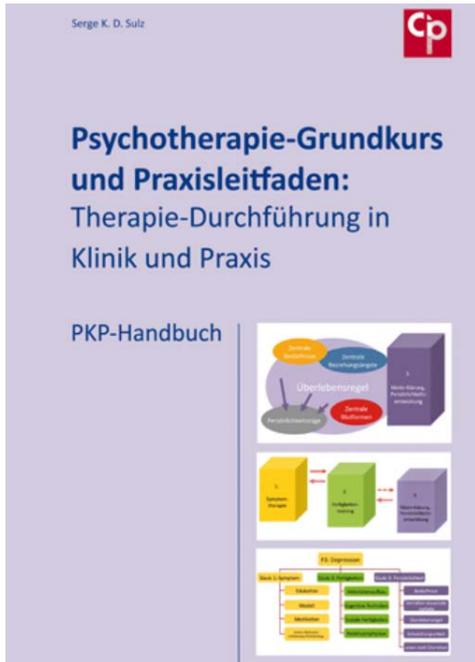
MEDIZIN MEDIEN

Serge Sulz

Das Buch zur Entwicklung



Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase,
Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack Kurs CIP-
Tagung 2018



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

Herausgegeben von Serge K. D. Sulz

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

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase,
Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack Kurs CIP-
Tagung 2018

Vom
gesellschaftlichen
und kulturellen
Wert der
Psychotherapie

Robert L. Woolfolk



Abschied von der reinen Labor-
Psychotherapie und Synapsen-Psychiatrie

M CIP-
MEDIEN

Sulz Rumpelstilzchen, Angsthase,
Gipfelstürmer, Beziehungs-Crack Kurs CIP-
Tagung 2018

Vielen Dank!
Und ...

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de



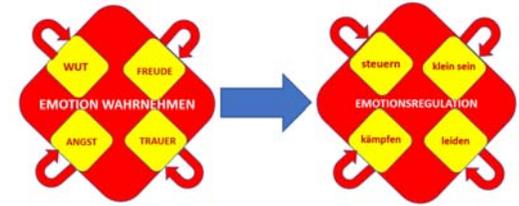
Willkommen in der Kunst der
therapeutischen Beziehung!

Literatur siehe Sulz 2017b,c

Sie können die Folien zu diesem Vortrag kostenlos
herunterladen unter:

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

Literatur



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