

Intensivschulung emotionaler Wahrnehmung

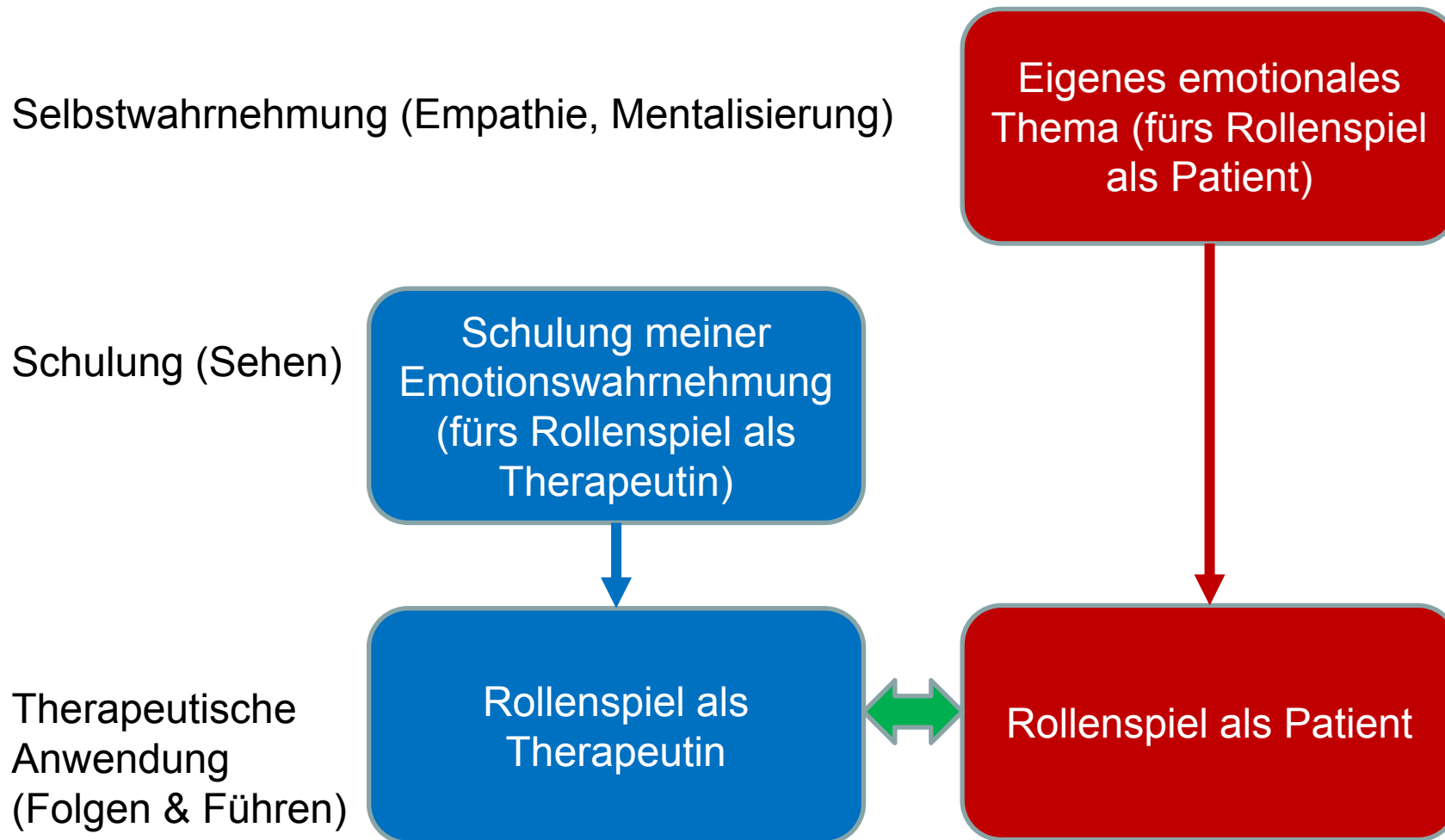
Therapie mit Emotionen

Kurs CIP-Akademie 2017

Themen

- Selbstwahrnehmung schulen: SPÜREN
- Selbst-Empathie schulen: FÜHLEN
- Emotionswahrnehmung (Gesicht) schulen: SEHEN
- Empathie schulen: HÖREN
- Emotive Gesprächsführung schulen: FOLGEN
- Emotive Interventionen schulen: FÜHREN

Perspektiven



Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören.

Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

Startimagination

Mein emotionales Thema

Startimagination

Mein emotionales Thema:

Imagination: in den letzten Wochen und Monaten (oder auch länger zurück).

Wann fühlte ich mich

- unglücklich - traurig – enttäuscht – verbittert – gekränkt – verletzt – einsam – im Stich gelassen – schutzlos – ausgeliefert - völlig ungeborgen - ignoriert – unbeachtet – gedemütigt – beschämt – schuldig – benachteiligt – ungerecht behandelt – ohnmächtig – hilflos – resigniert - hoffnungslos – angstvoll – verzweifelt – hassend – ungeliebt – abgelehnt – ausgeschlossen – weggestoßen – unbedeutend - unbeachtet – unverstanden - wertlos – lebensmüde – mir selbst fremd – eingeengt – eingesperrt – abhängig – orientierungslos
- Oder gelangweilt, leer, voll Überdruß, lustlos, öde, sinnlos, gestresst – angespannt – unter Druck - genervt - gereizt – ungeduldig – überfordert:
-

Drei Problem-Arten

Ein Problem – eine problematische Beziehung

a) ärgerlich: bei dem viel Ärger da ist, den ich zurückhalte:

.....

b) traurig: bei dem meine Sehnsucht nach Bedürfnisbefriedigung immer noch da ist (das fehlt/fehlte mir sehr):

.....

c) ängstlich: bei dem ich Angst bekomme, wenn ich das tun will, was für mich stimmig wäre

Mein emotionales Thema: Wann war ich richtig, froh und glücklich?

Imagination: in den letzten Monaten, Jahren oder schon ganz lange:

Wann fühlte ich mich

*Begeistert – liebend – dankbar – vertrauend – voll
Selbstvertrauen – zufrieden – gerührt – übermütig
– froh, leidenschaftlich – überlegen – voll Lust –
stolz, gelassen, glücklich*

-
-
- Welche Situation war das? Wo war das? Welcher Mensch, welche Menschen waren anwesend?
- Was geschah? Wer löste dieses Gefühl in mir aus? Durch welches Verhalten? Was war das Schöne daran?
- Schreiben Sie es auf.
-

Und jetzt noch mein Freude-Thema

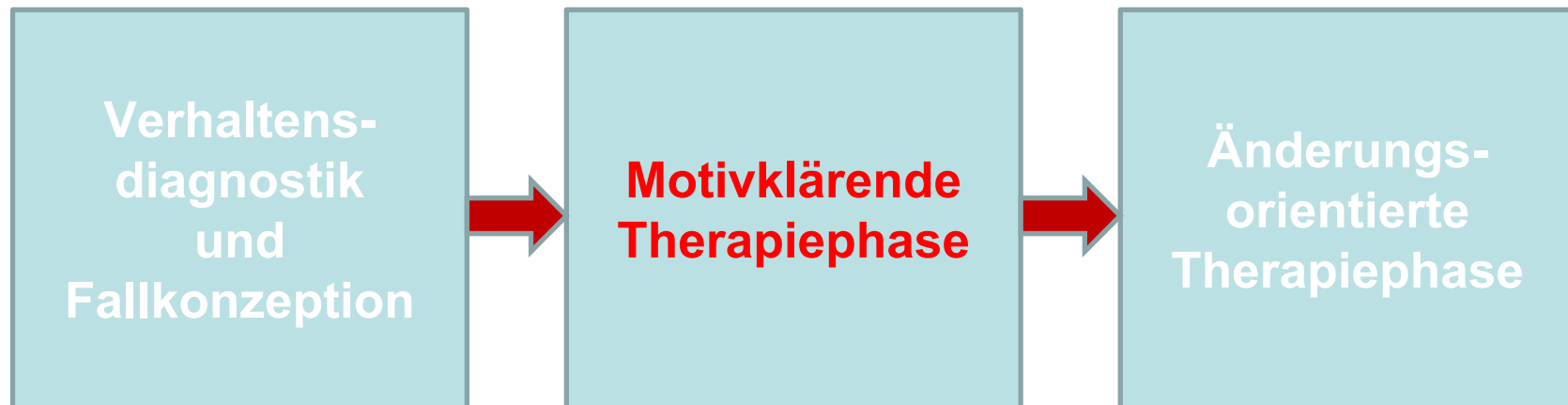
Ein Erlebnis, eine Begegnung – eine schöne
Beziehung – da war ich richtig ...

d) froh, glücklich: so schön, dass es so bleiben kann
und sollte

.....

Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie*

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
2. Motivklärende Therapiephase
3. Änderungsorientierte Therapiephase



Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

- Problemanalyse → **Emotion**
- Zielanalyse → **Emotion**
- Änderungsentscheidung → **Emotion**

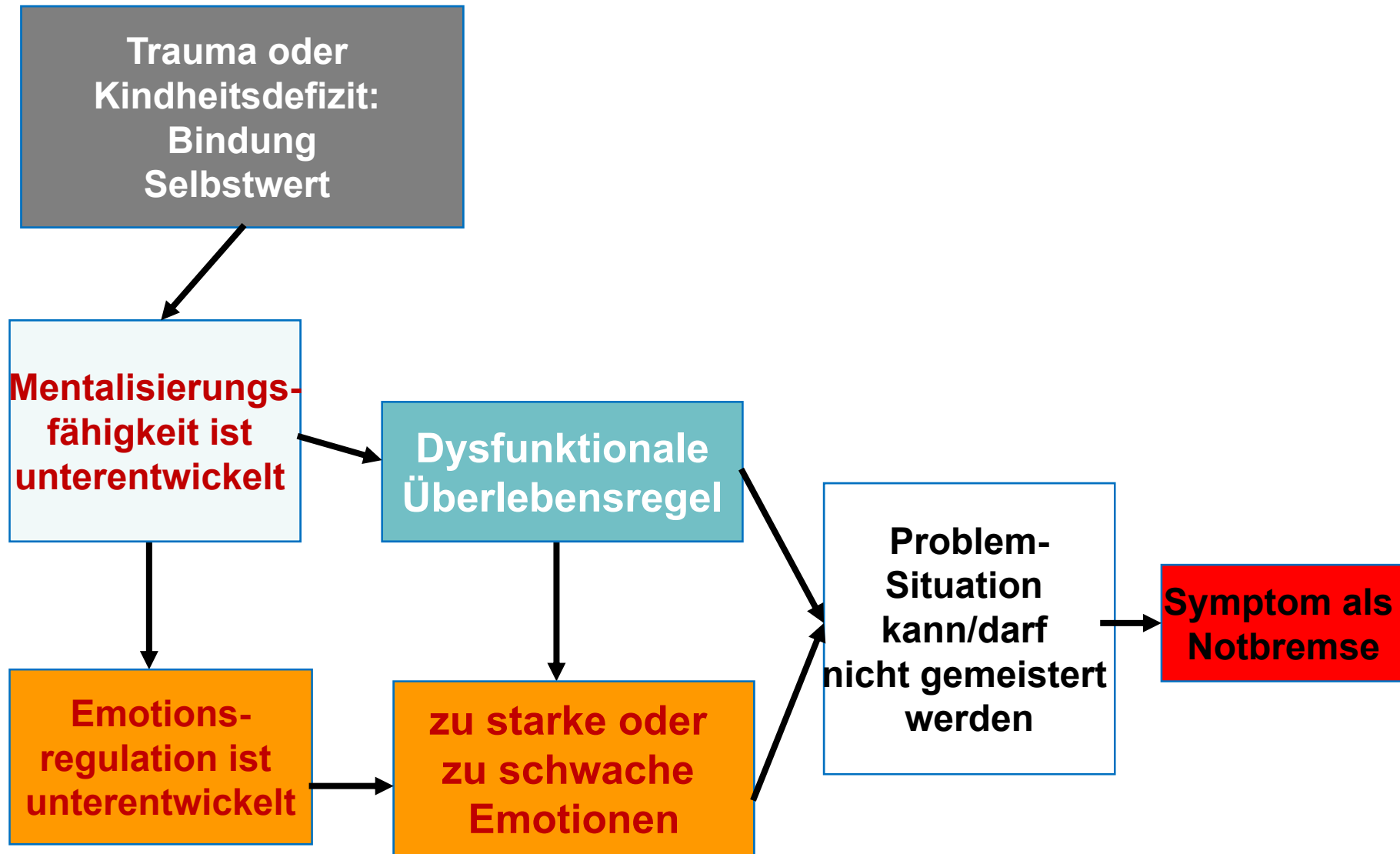
2. Motiv-Klärende Therapiephase

- Motivationale Barrieren (Widerstand):
- a) Erarbeitung zentraler Bedürfnisse → **Emotion**, zentraler Ängste → **Emotion**, zentrale Wut → **Emotion**, dysfunktionaler Persönlichkeitszüge und der Überlebensregel
- b) Erarbeitung der Reaktionskette Situation - → **Emotion** ... - Symptom
- c) Emotionale Aktivierung im Erleben:
 - - Problematische Bezugsperson – schwierige Situation → **Emotion**
 - - Wunscherfüllende Bezugsperson – Vision → **Emotion**
- d) Metakognition (Reflektion, Mentalisierung **von der Emotion ausgehend**): Vorhersage der Ü-Regel ist falsch.
- Wieder bei der Änderungsentscheidung angekommen, diesmal mit ressourcenorientierter Änderungsmotivation: Ich teste sie empirisch als Hypothese, indem ich das Gegenteil mache (Erlaubnis zu neuem Handeln) → **Emotion**

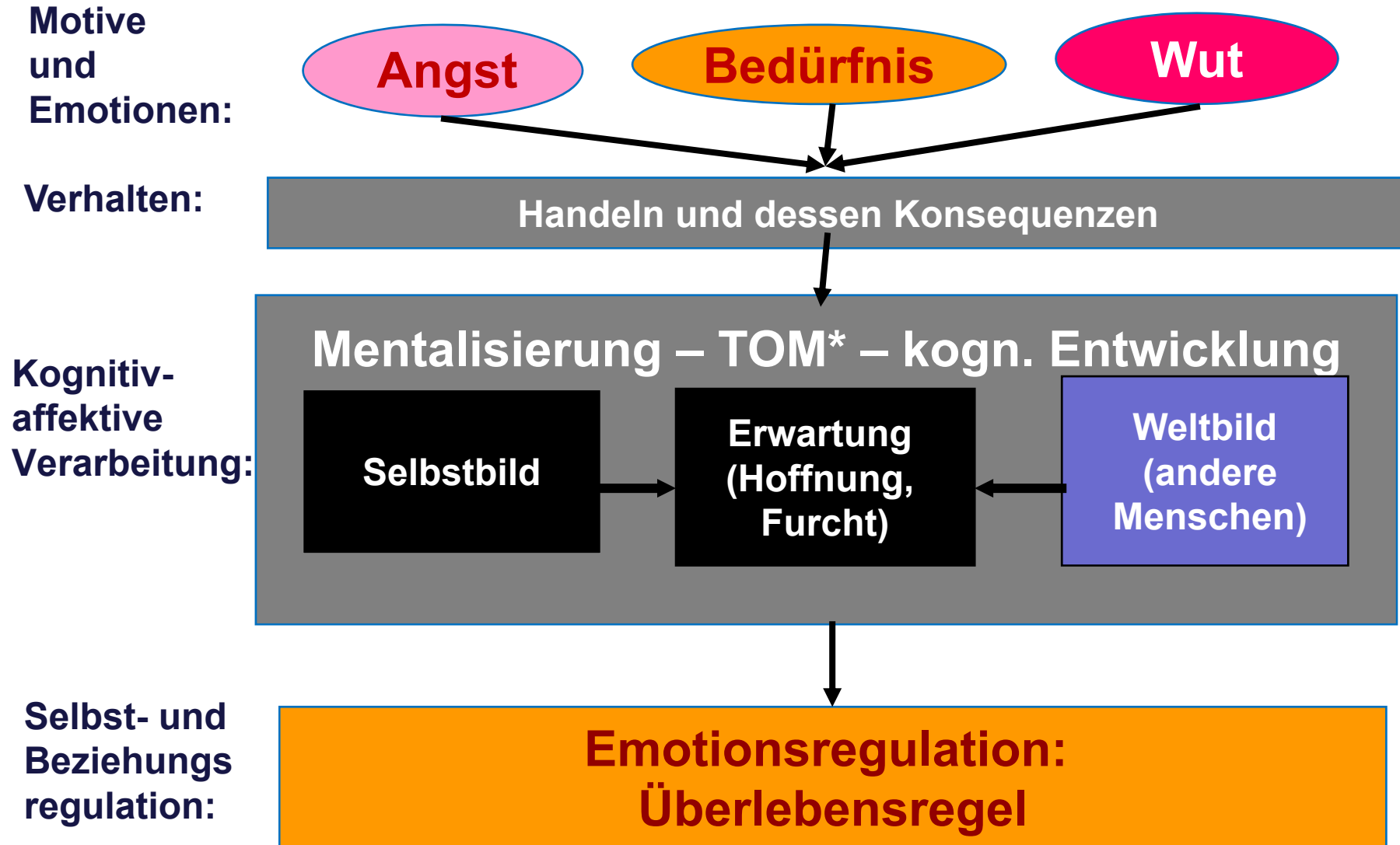
3. Änderungsorientierte Therapiephase

- Selbstwirksamkeitserfahrung → **Emotion** - Neue Lebensregel – (mit neuem Selbst- und Weltbild)

Störung von Entwicklung und Verhalten



Mentalisierung und Emotionsregulation



*TOM = Theory of Mind

Alte Emotion: z. B. Schuldgefühl (ein sekundäres Gefühl)

Weltbild und Selbstbild des depressiven Menschen



Neue Emotion* (z. B. Ärger statt Schuldgefühl):
Neues Weltbild, neues Selbstbild



*eigentlich
das primäre
Gefühl

Disposition zur Symptombildung

- Misslingende Mentalisierung aufgrund extremer Dauerbelastungen und Traumatisierungen **in der Kindheit**
- Führt zu unreifen maladaptiven Schemata, d. h. zu einer dysfunktionalen Überlebensregel
- Dies führt **im Erwachsenenalter** zur Symptombildung

Therapieansatz

- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die Funktion des Symptoms anhand der Reaktionskette zum Symptom
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema
- **Emotionsanalyse: Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation**
- Affektiv-Kognitive (Emotive) Therapieansätze sind:
- Strategische Kurzzeittherapie SKT und Strategisch-Behaviorale Therapie SBT und Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP
- = Variante der ACBT: Affective Cognitive Behavior Therapy (Woolfolk & Allen 2014)

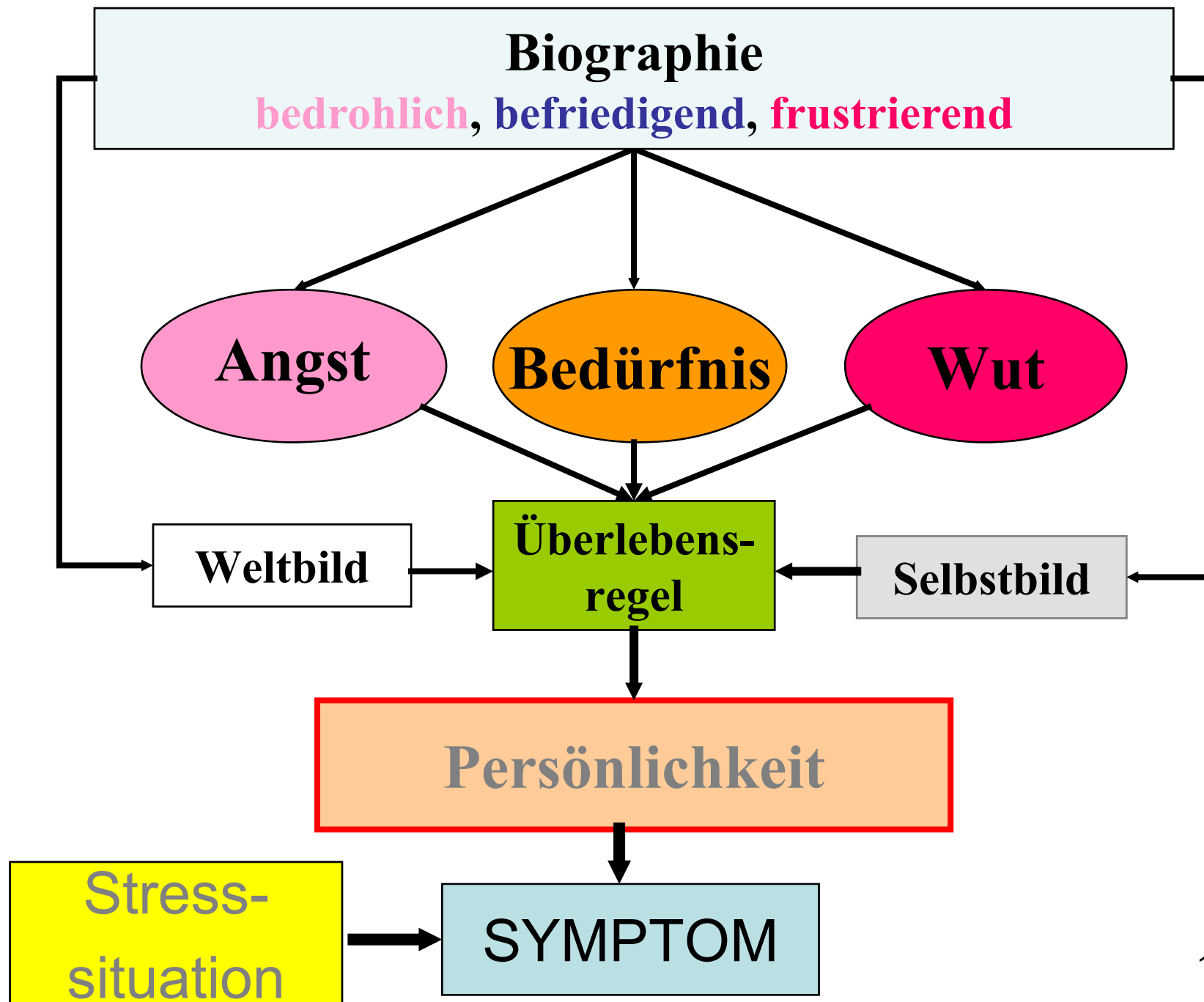
Therapie-Instrumentarium

A - Verständnis

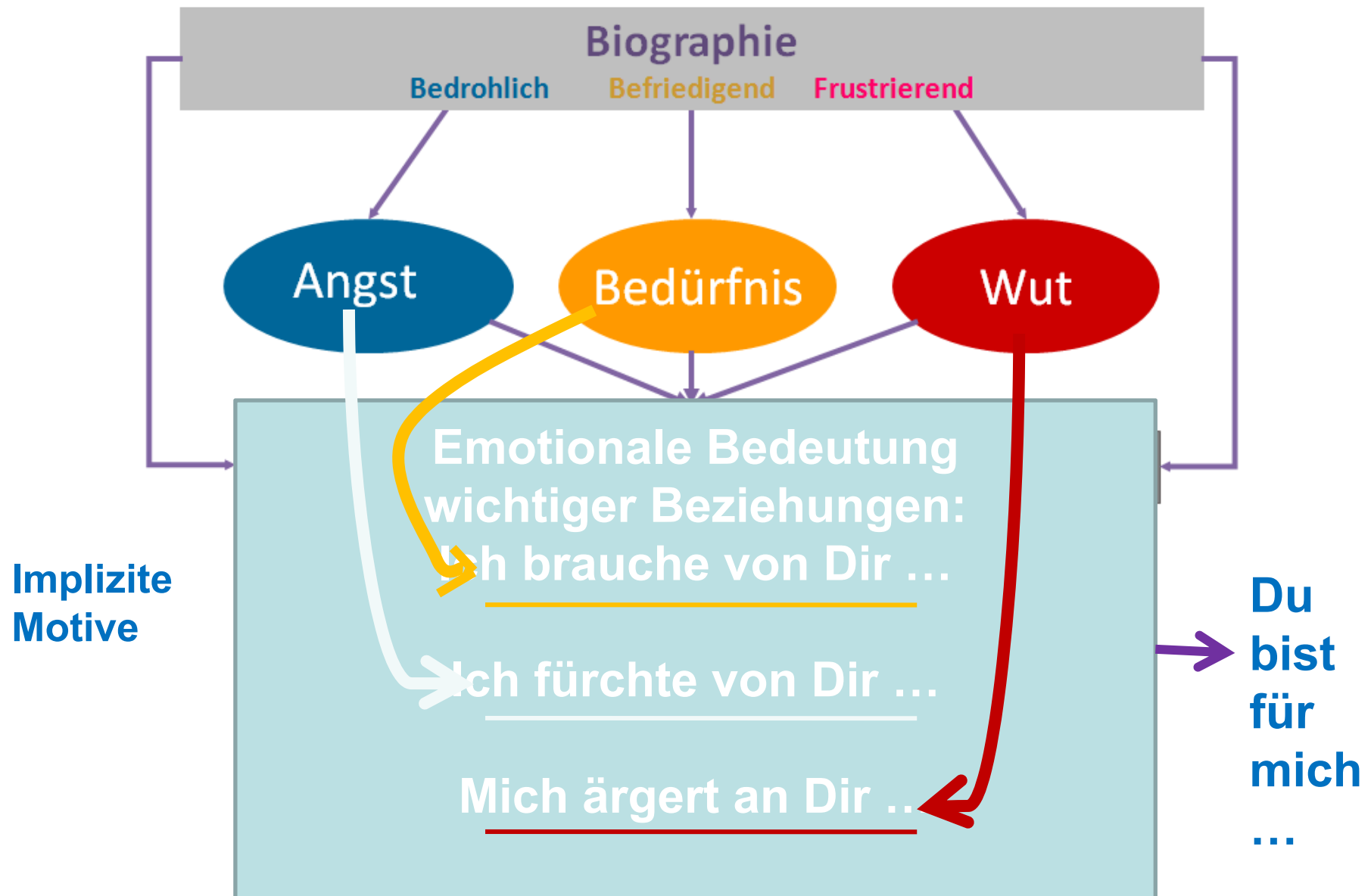
- Funktionsanalyse (Analyse impliziter Strategien) – untersucht die Funktion des Symptoms anhand der Reaktionskette zum Symptom
- Schema-Analyse: Die Überlebensregel als dysfunktionales Schema
- Emotionsanalyse: Emotionen, ihr Kontext, ihre Geschichte, dysfunkt. Emotionsregulation

B - Therapie

1. Optimierung der Überlebensregel und zur
2. Änderung des Erlebens und Verhaltens mit dem Ziel
- 3. optimierter Emotionsregulation aufgrund**
4. reifer Mentalisierungsfähigkeit
5. befriedigender Beziehungsgestaltung

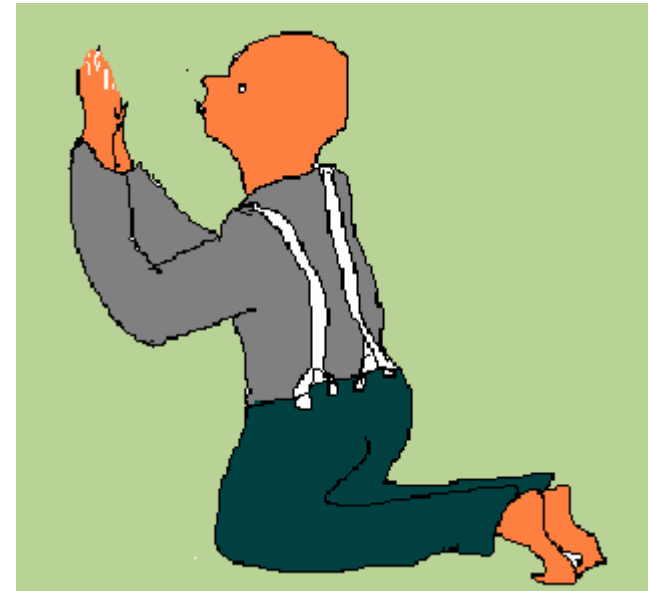


Emotionale Bedeutung wichtiger Beziehungen



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



Reaktionskette bis zum Symptom

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)
- 1. Die **primäre Emotion** als Antwort auf diese Situation
- 2. Der primäre **Handlungs-Impuls** aus dieser Emotion
- 3. Die **Überlebensregel**: Bedenken der Folgen meines Handelns
- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl**
- 5. Im **Körper** die Begleitreaktion dieses Gefühls
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten**
- 7. **Symptombildung**

Ein Beispiel: Ein Patient berichtet ...

Der Therapeut fragt nach dem **ersten** Gefühl.

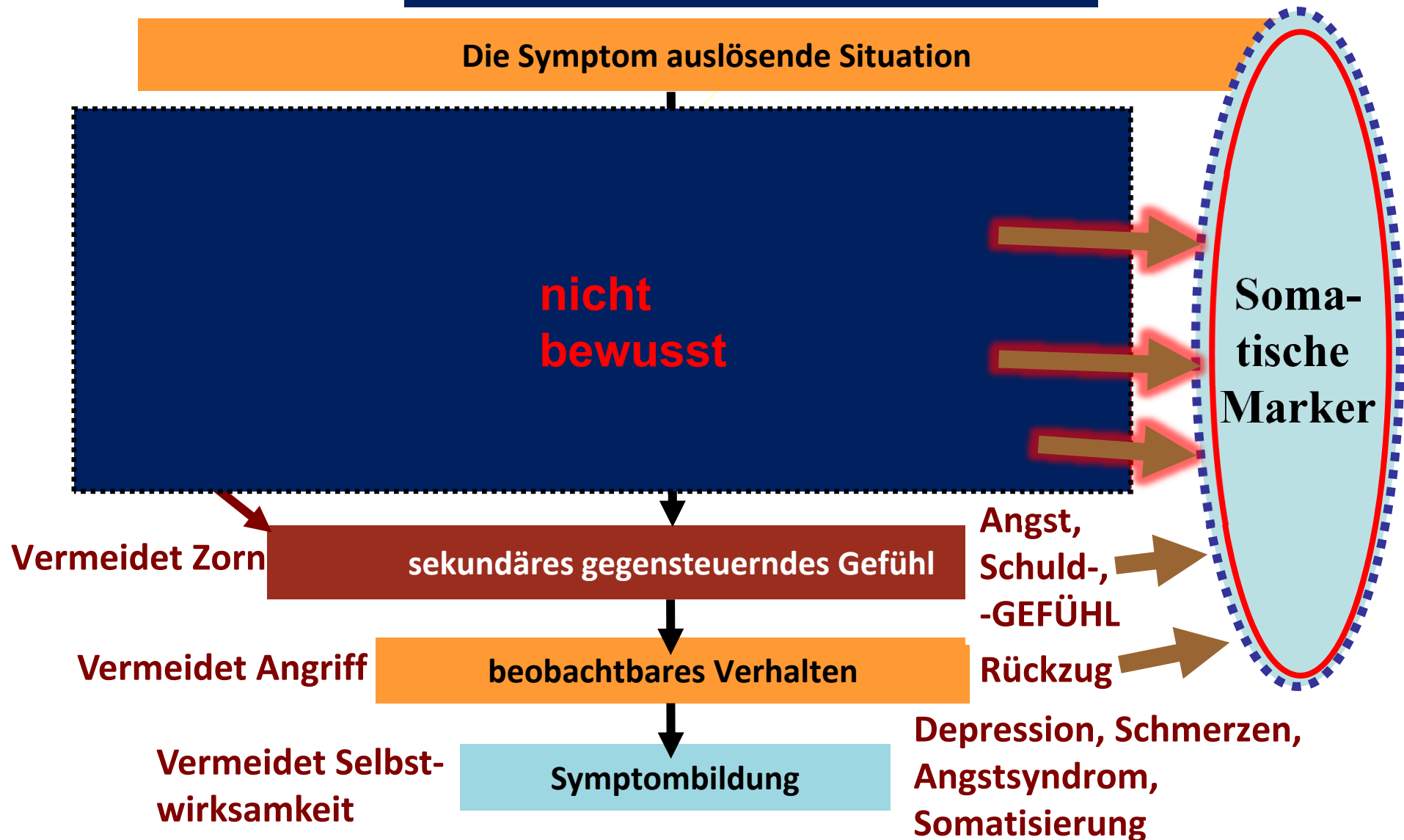
Der Patient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage ...

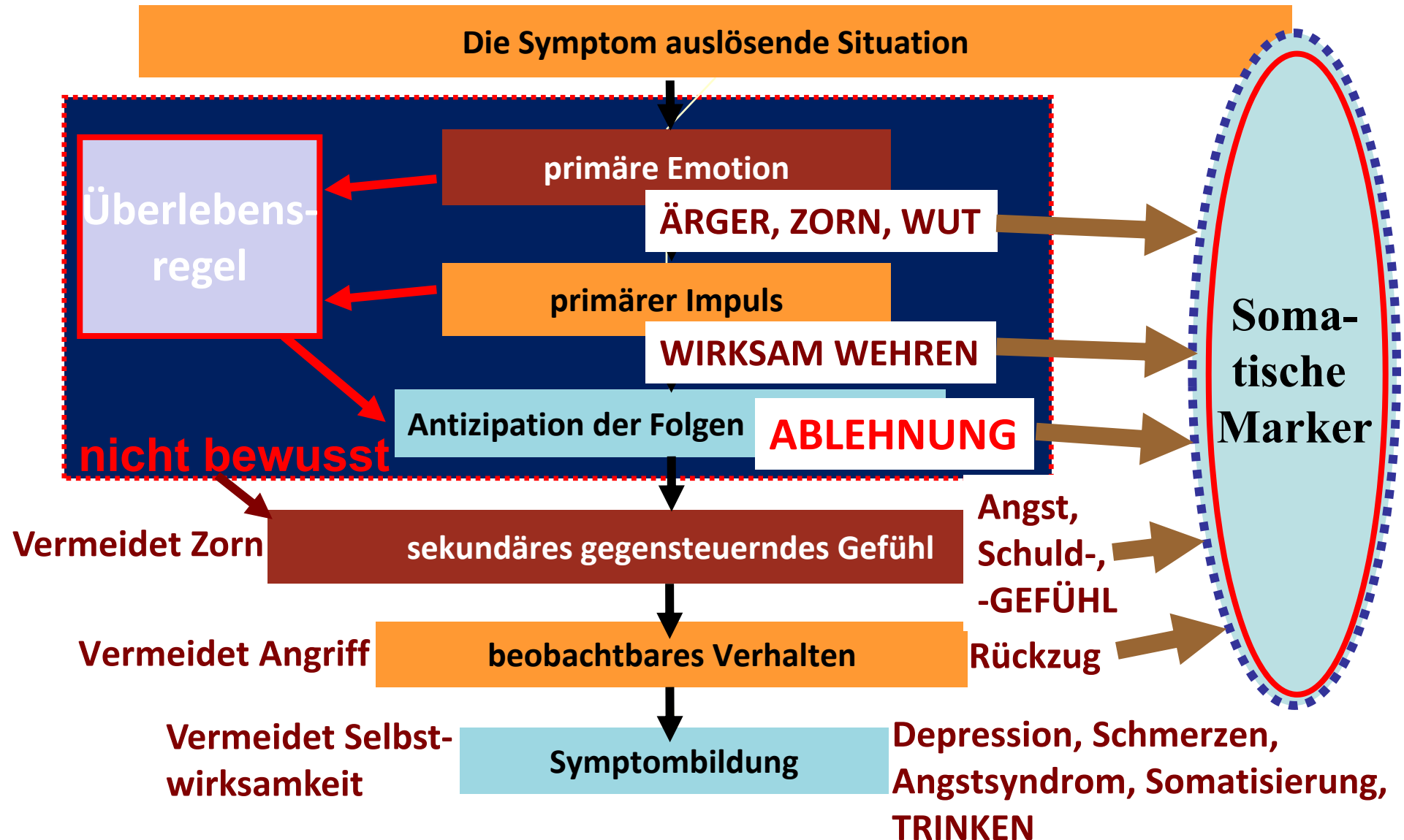


Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom?

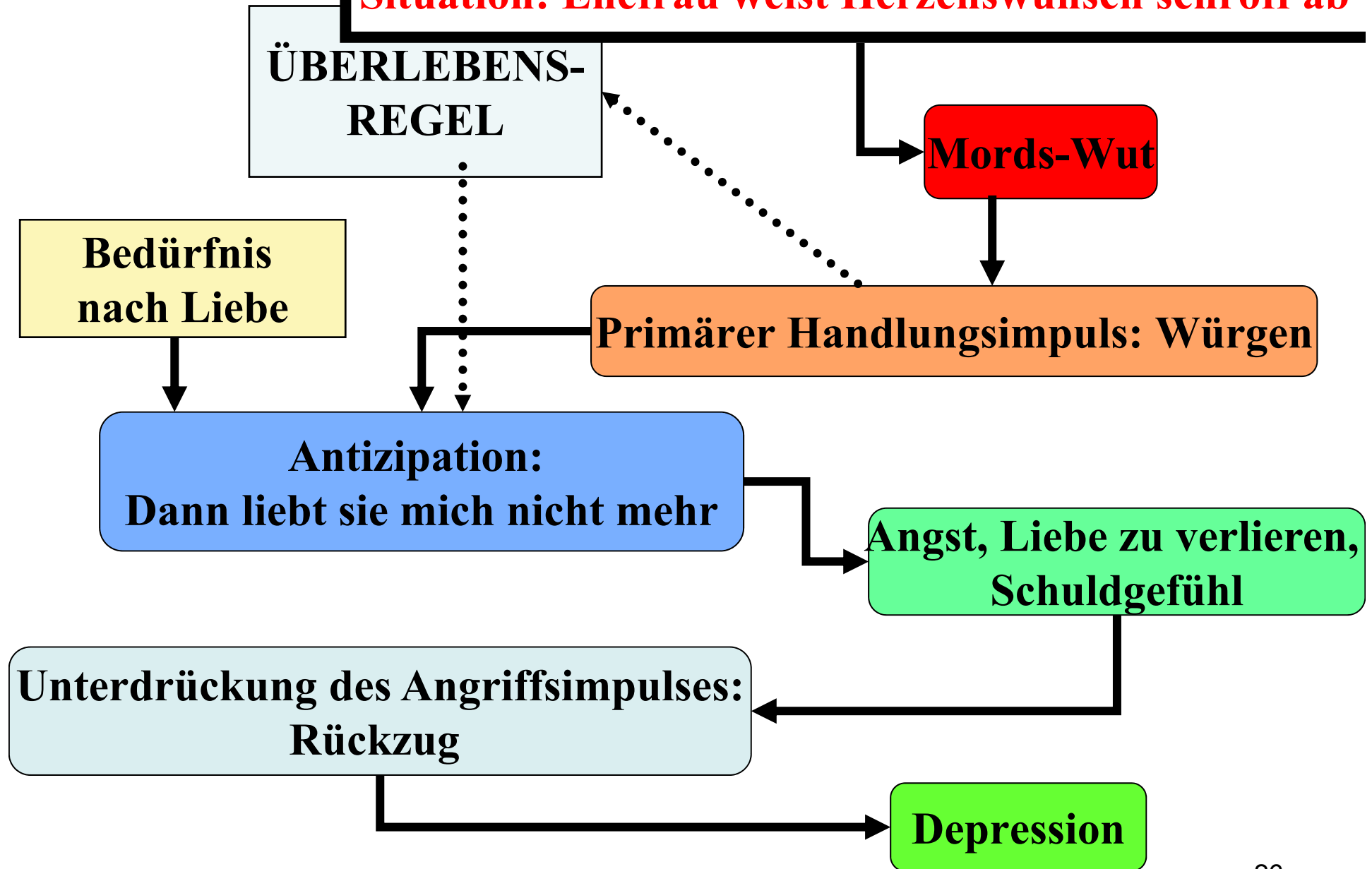
Was soll es vermeiden?



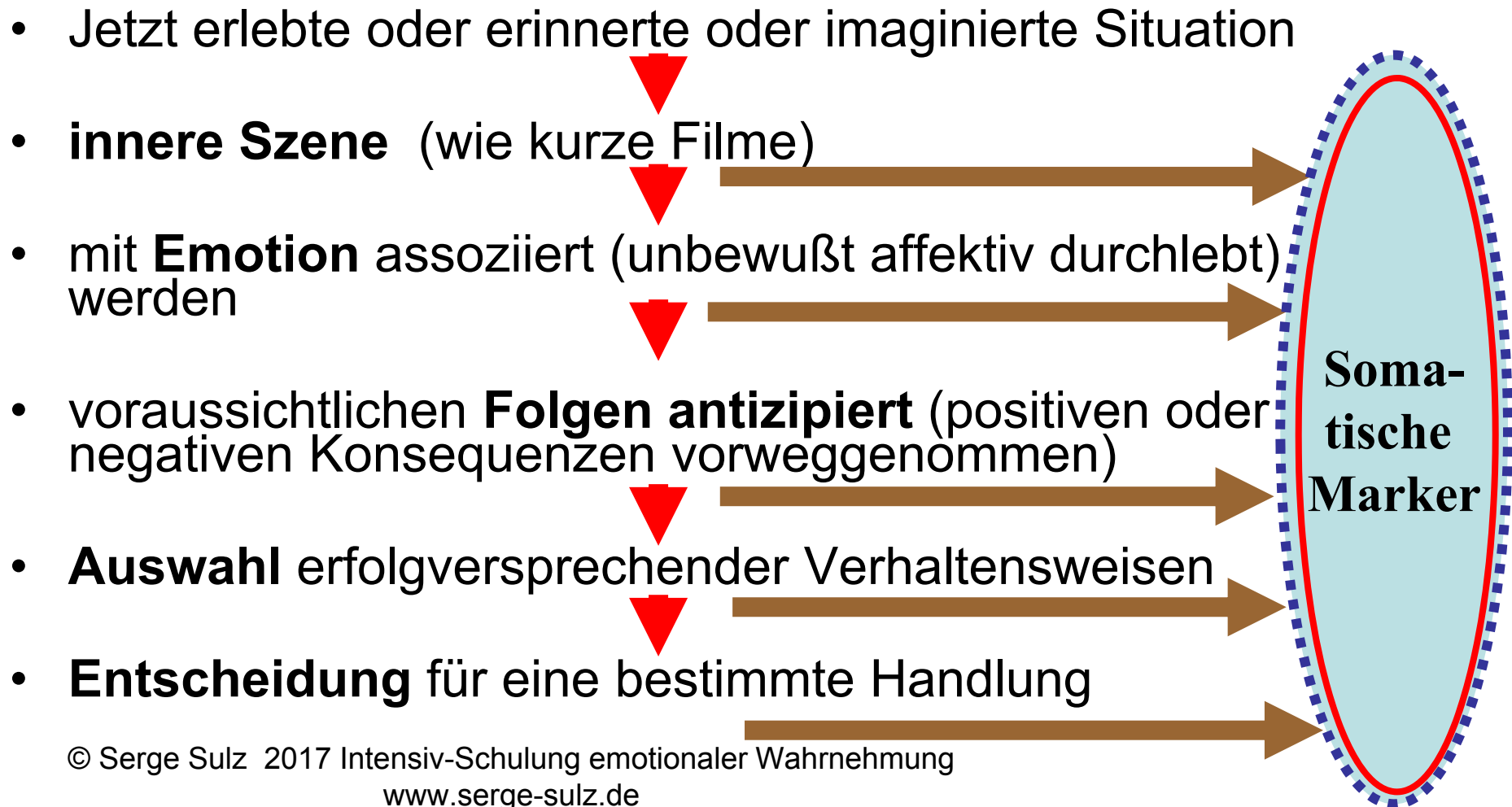
Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab



Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

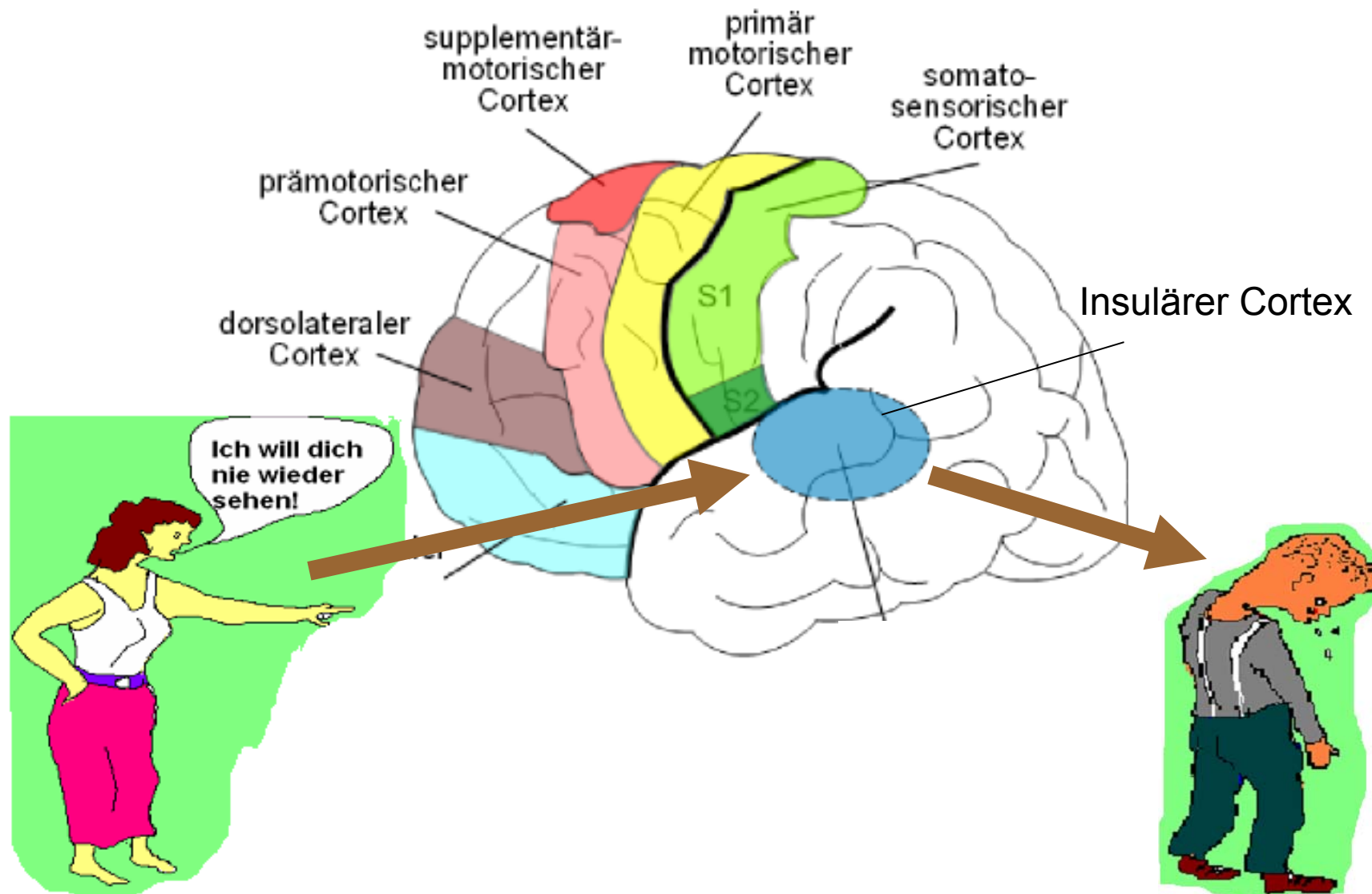


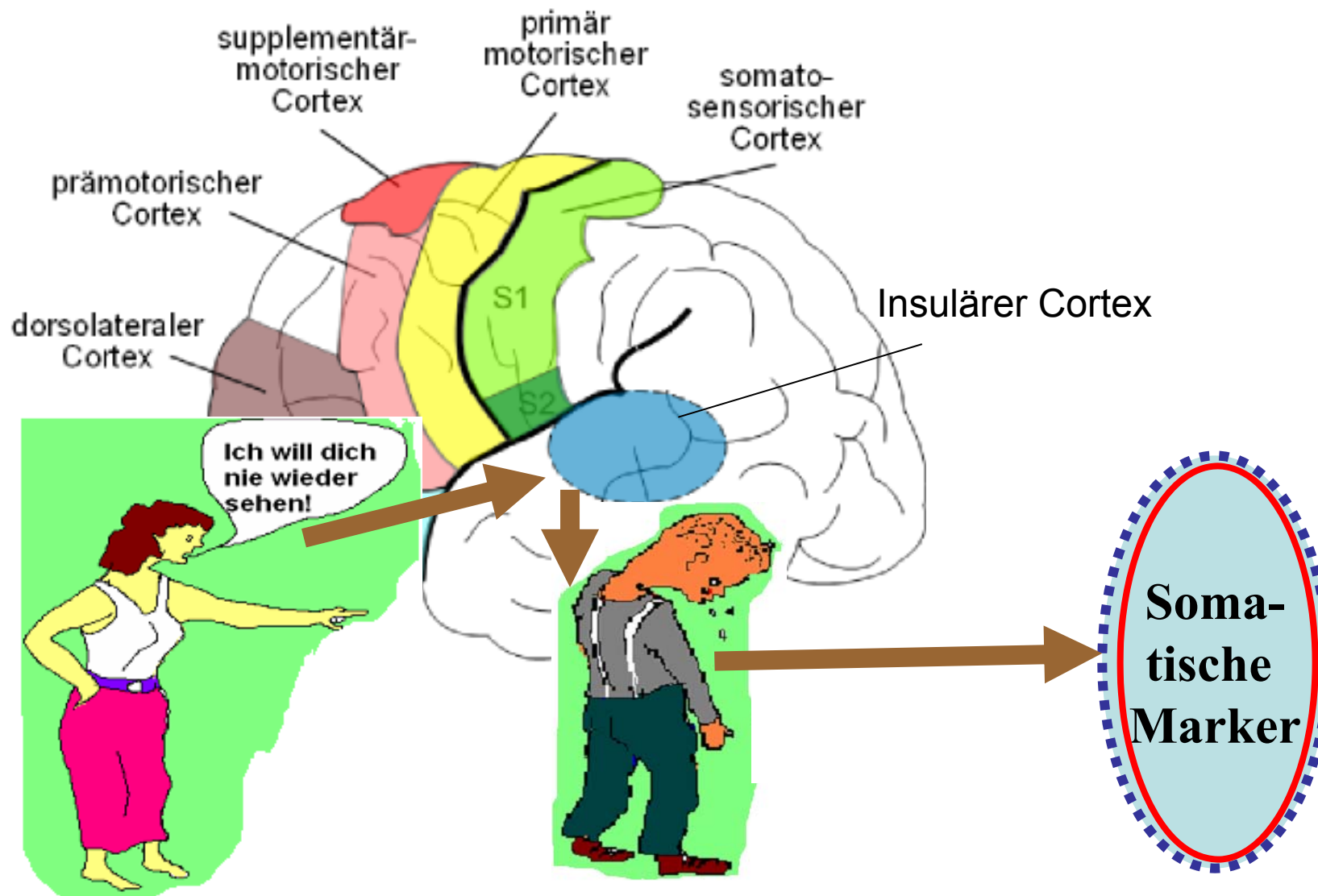
Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

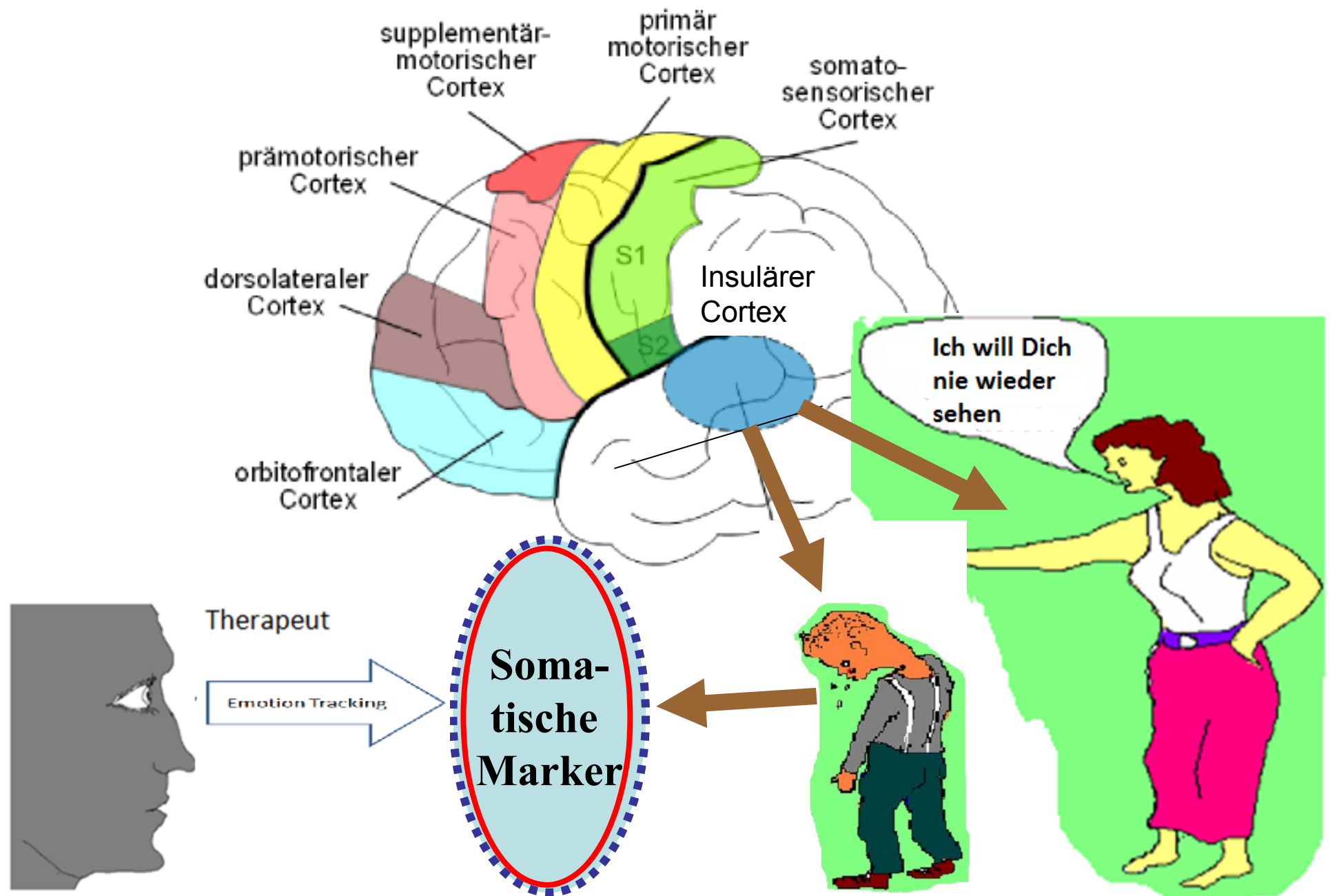


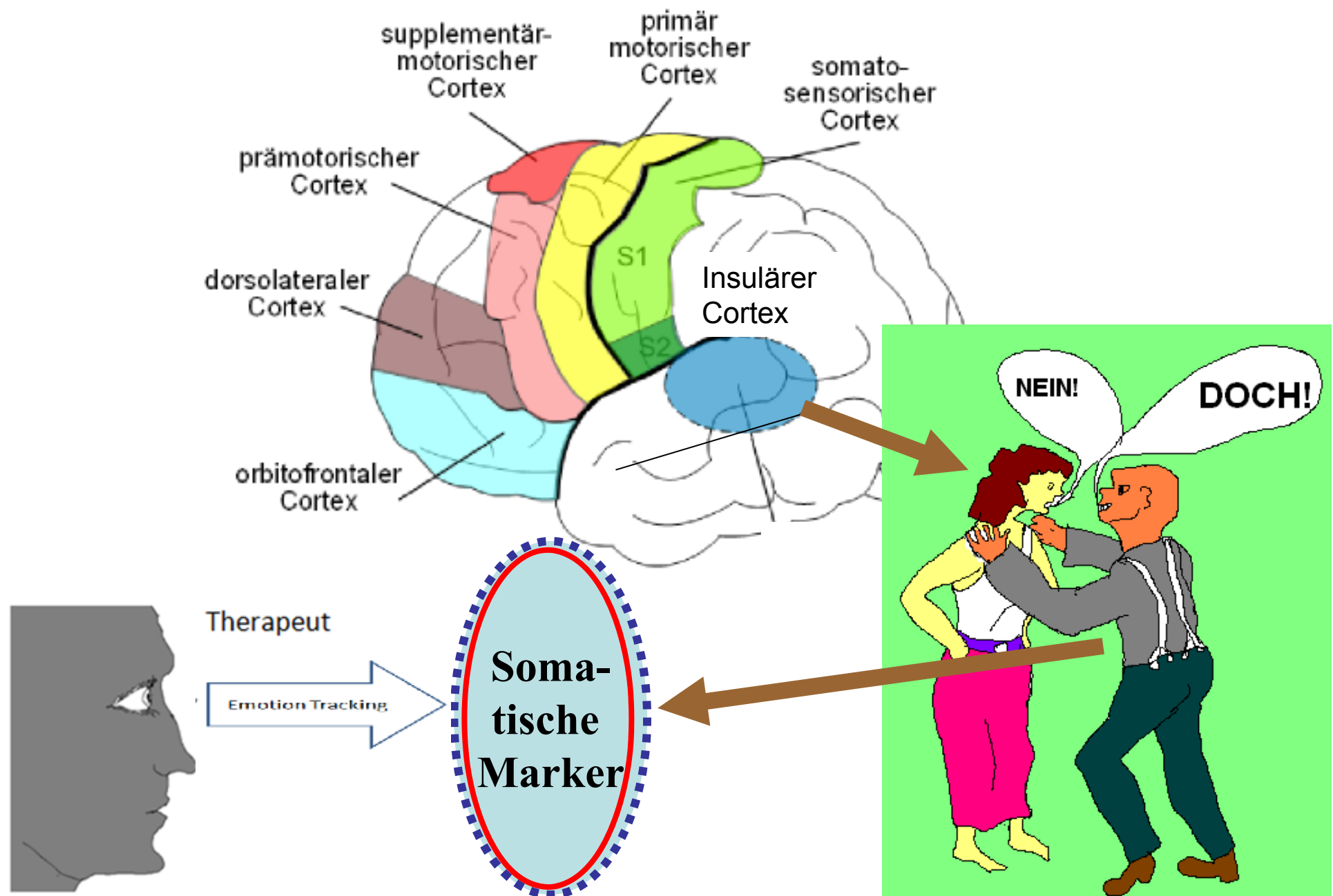
- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“
- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit
- **Inneres Bild erinnelter Szene** (wie kurzer Film)
- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)
- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**
- **Bestätigung der Überlebensregel** (Ich darf nicht ...)

**Soma-
tische
Marker**





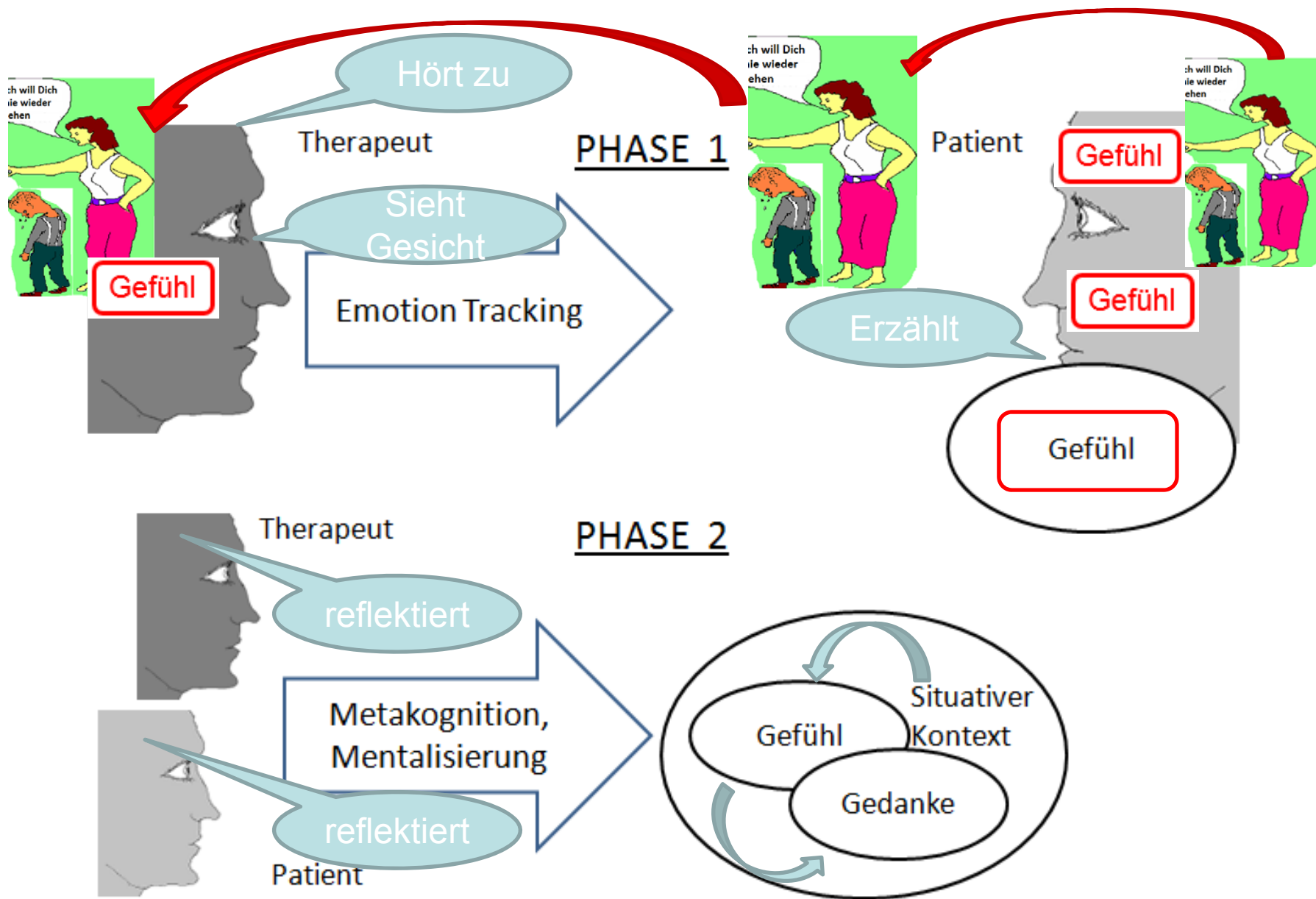




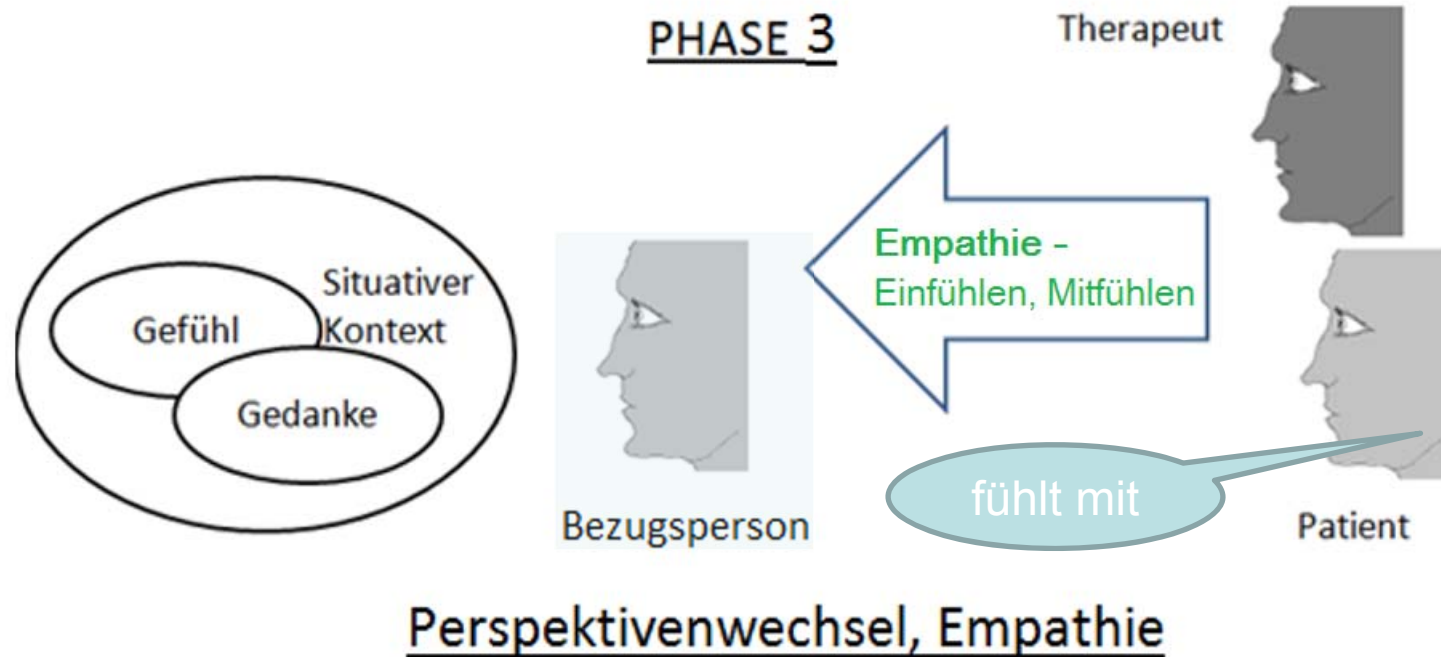
Emotion Tracking* ist ...

- **eine Form des therapeutischen Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
- eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung
- Vorgehen: Der Patient (hier Protagonist genannt) berichtet über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet, welche **Sachverhalte** welche **Gefühle** und welche **Gedanken** auslösen, welche **Körperreaktionen** auf welche **Handlungsimpulse** hinweisen können und welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.

*geht aus dem Microtracking von Pessoa & Perquin (2008) hervor



Erst viel später, in der zweiten Therapie-Hälfte:



Cave: Nicht zu früh Empathie einfordern. Denn Empathie bremst eigene Gefühle.
Zuerst muss ein gesunder Egoismus mit Selbstwirksamkeitserfahrung etabliert werden!

Dialog des Emotion Tracking 1:

Der Patient erzählt ...

- Der **Patient erzählt** etwas emotional Belastendes. Er beschreibt, wo wer was gemacht/gesagt hat und welche emotionale Bedeutung das Geschehen hatte. Und was bei ihm wie ablief und wie er reagierte.
- Seine **szenische Erinnerung**
- erzeugt jetzt bei ihm ein **inneres Bild**,
- das **jetzt ein Gefühl** in ihm erzeugt,
- das **in seinem Gesicht erkennbar** ist.

Dialog des Emotion Tracking 2: Der Therapeut hört zu und sieht das Gesicht

- Der Therapeut hört, was der Patient erzählt (Informationsquelle 1 = Narrativ).
- Dies erzeugt jetzt im Therapeuten ein **inneres Bild** (Informationsquelle 2 = szenische Vergegenwärtigung).,
- das **jetzt Mitgefühl beim Therapeuten** erzeugt (Informationsquelle 3 = empathisches Einfühlen),
- und sieht im **Gesicht des Patienten dessen Gefühl** (Informationsquelle 4 = somatischer Marker).
- Er spricht das Gefühl aus und holt sich vom Patienten das Feedback dafür
 - a) nonverbal: (Informationsquelle 5 = bestätigender Gesichtsausdruck)
 - b) sprachlich: (Informationsquelle 6 = Patient sagt, dass er wirklich das genannte Gefühl spürt).

Dialog des Emotion Tracking 3: Der Zeuge spricht Gefühl und auslösenden Kontext aus

- Der Therapeut lässt einen imaginierten Zeugen sprechen: **Ein Zeuge würde sagen, ...** (Vorteil: man kann Du zum Patienten sagen)
- Das Gefühl: **Ich sehe wie traurig Du Dich fühlst**
- Der gefühlsauslösende Bewusstseinsprozess im Patienten: **wenn Du Dich Erinnerst ...**
- Der erinnerte Kontext/Inhalt ... **wie allein du warst.**

Dialog des Emotion Tracking 3: Der Zeuge spricht Gefühl und auslösenden Kontext aus

- Der Patient hört gut zu, nickt: **Ja das fühle ich.**
 1. Der Patient reflektiert den Zusammenhang zwischen erinnertem Kontext und Gefühl:
 - ***Aha, wenn ich über mein damaliges Alleinsein erzähle, werde ich traurig.***
 2. ***Der Zeuge hat mich mit meinem Gefühl gesehen.***
 - Es folgt ein Gedanke oder das nächste Gefühl.
 - Er erzählt weiter.

Dialog des Emotion Tracking: Beispiel

- Der Protagonist sagt z. B.
- „Und dann **sagte sie kein Wort mehr und ging einfach raus.**“
- Die Mimik zeigt Verzweiflung.
- Der Therapeut gibt Feedback:
- „Ich sehe, wie verzweifelt es Sie macht, wenn Sie sich daran erinnern, dass **sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.**“
- Im Gesicht des Protagonisten ist sofort zu erkennen, ob das richtige Gefühl angesprochen wurde. Es zeigt sich ein mimisches „Ja“.
- Der Protagonist bleibt bei diesem Gefühl und spricht darüber.

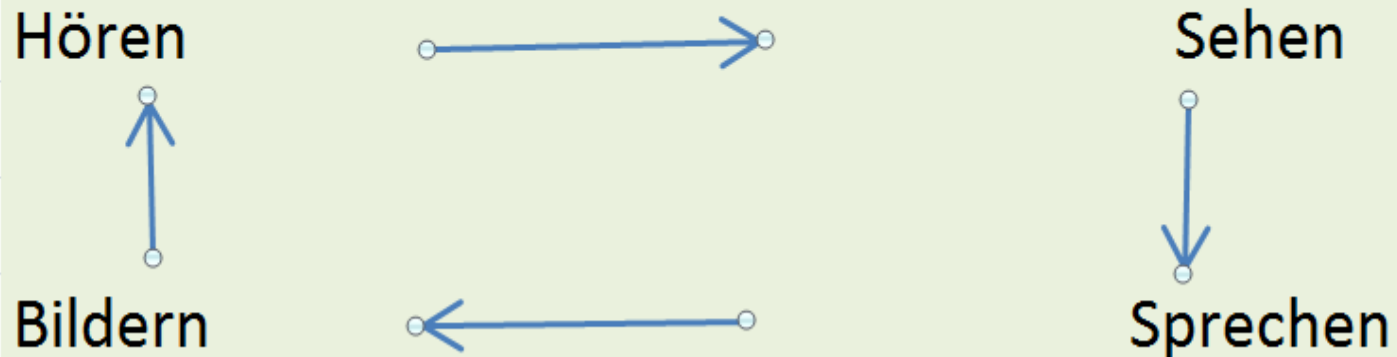
Syntax und Semantik des Feedbacks

- „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

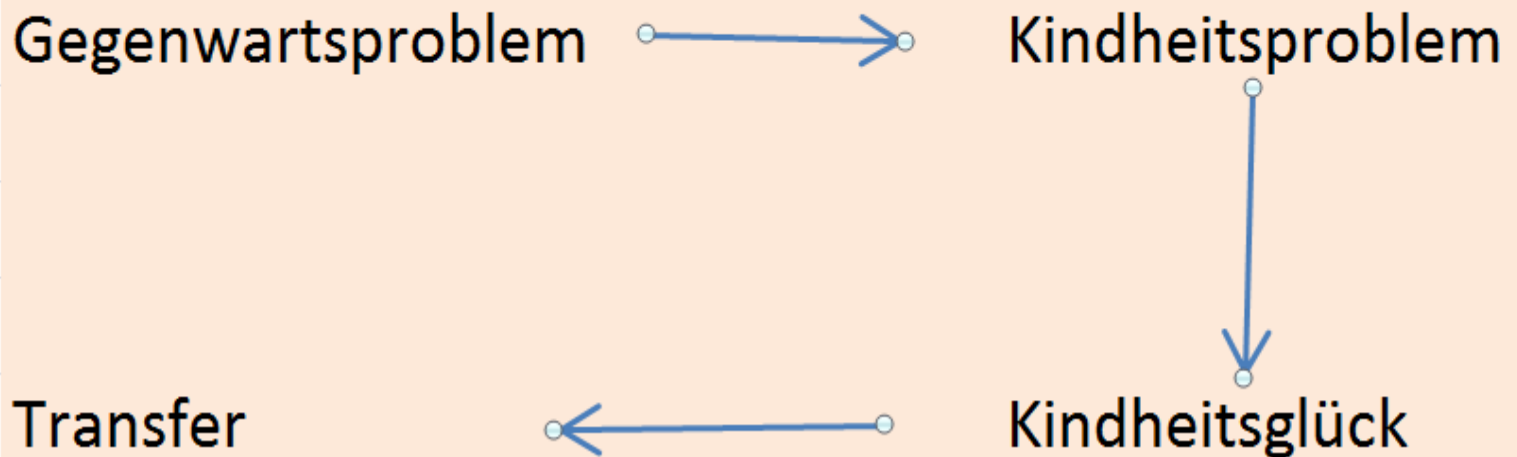
Dieser Satz ist
Mentalisieren!

Kreise der emotiven Gesprächsführung

Prozess: Microtracking



Inhalt: Microtracking (Nach Perquin 2006)



Dialog des Emotion Tracking 4: Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen**
- Man hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

Externalisierung dysfunktionaler Gedanken

- Der Protagonist spricht weiter: „**Ich mache alles kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Der Therapeut schlägt vor, das eine äußere **Stimme** sagen zu lassen: „**Du machst alles kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Therapeut oder Rollenspieler sagt diesen Satz.
- Von einem anderen Menschen kommend wirkt der Satz stärker emotional.
- Die Reaktion kann sein: „**Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“

Dialog des Emotion Tracking 5: Wertschätzung funktionaler Gedanken

- „Ich habe mir **solche Sätze viel zu lang gefallen lassen**.“
- Der Therapeut validiert sofort jede funktionale Äußerung:
- „Ich **wertschätze**, dass Sie erkennen, dass Sie sich **solche Sätze viel zu lange gefallen ließen**.“

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 Pesso Boyden System Psychomotor:
Brückenglied zwischen verbaler und körper-orientierter Psychotherapie.

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

© Serge Sulz 2017 Intensiv-Schulung emotionaler Wahrnehmung www.serge-sulz.de

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.

Kindheit wieder erleben

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

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 oder der imaginierte Vater, zeigt wie wichtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz: Therapiebuch III (2011)

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

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

Ideale Eltern

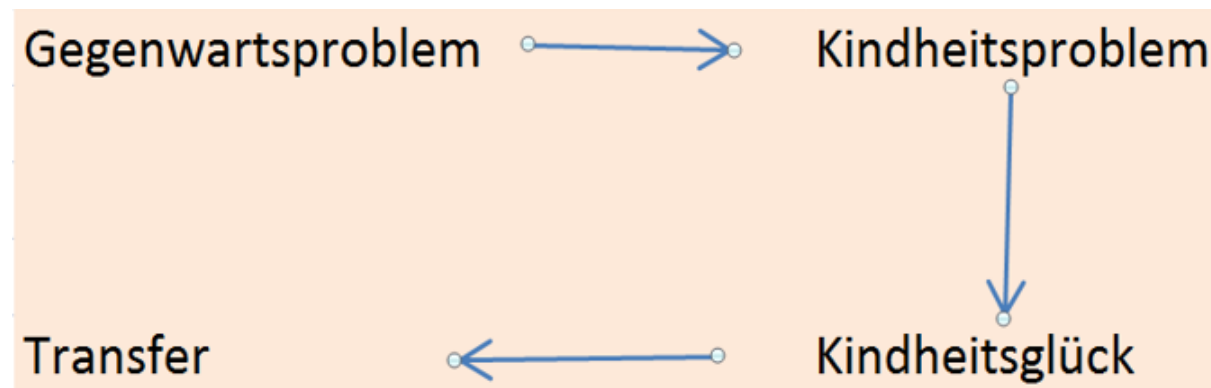
- Wenn deutlich ist, dass der Protagonist in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt, schlägt der Therapeut einen zweiten Rollenspieler oder eine zweite imaginierte Elternperson vor, der den **„idealen Vater“ darstellt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.**
- Dieser sagt: Wenn ich damals da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest,
- als Du ein 6-jähriges Kind warst,
- hätte ich gesagt „Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet.
- Ich hätte gesagt „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Das künstliche Glück

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

Korrigierendes Prinzip:

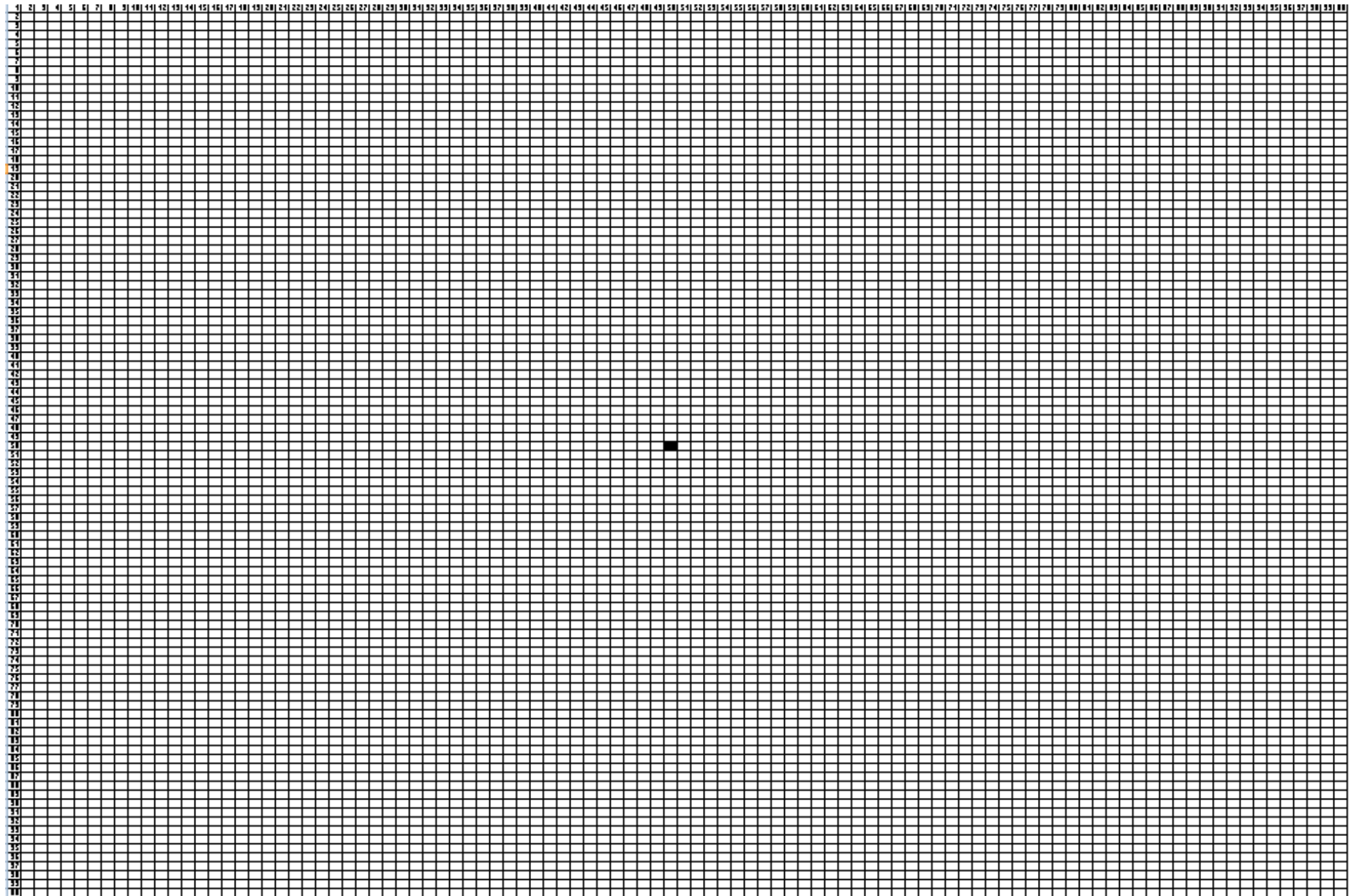
- Von heutigen schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der Kindheit finden
- Diesen eine erfüllende synthetische Kindheitserfahrung entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- Künftige Begegnungen lassen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



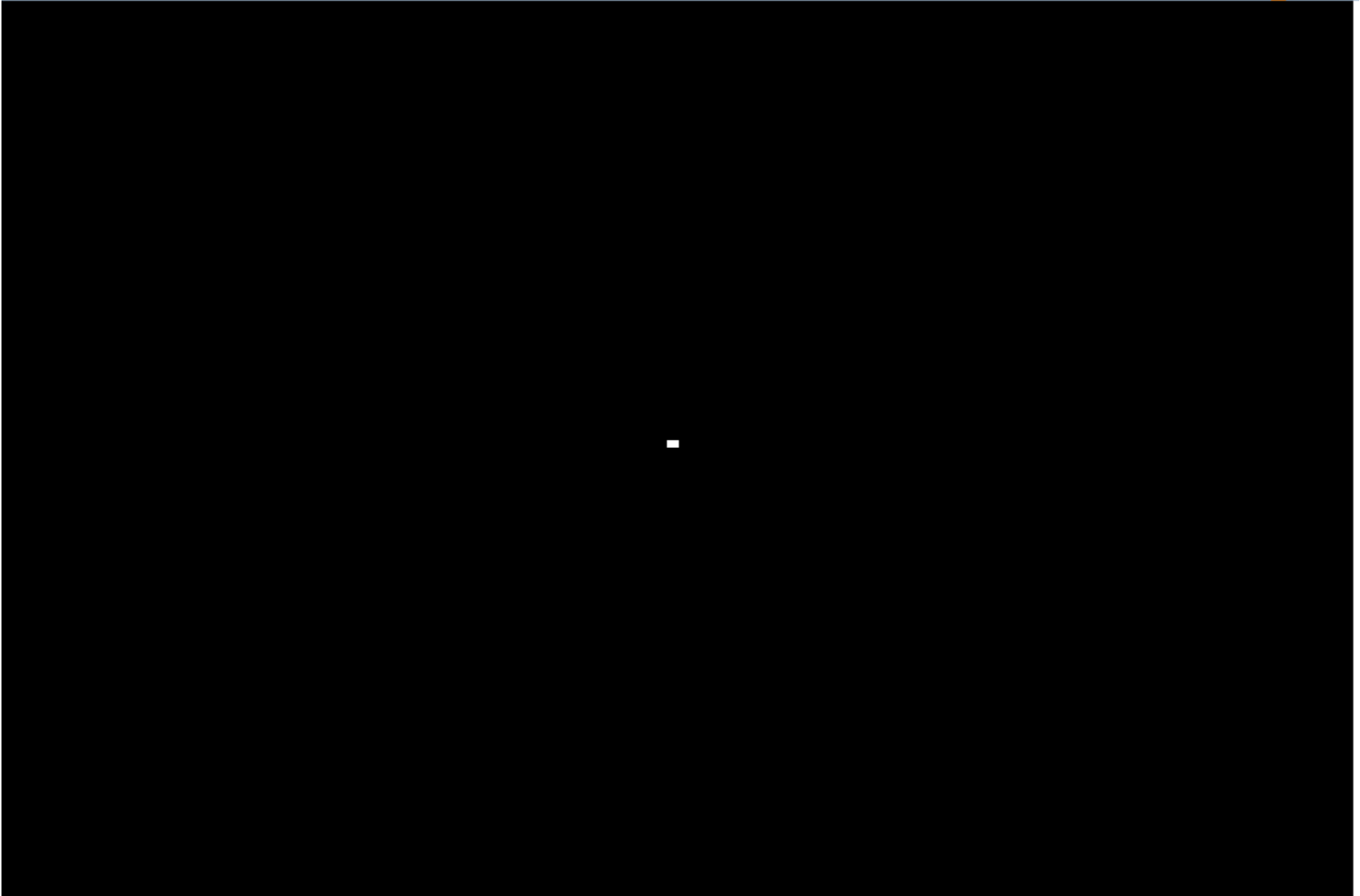
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

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

1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



■

Schritte des Emotion Tracking

1. PAT berichtet, TH hört und sieht
2. PAT spricht aus dem Gefühl heraus weiter
3. TH fragt, ob er ähnliches aus der Kindheit kennt
4. PAT berichtet über elterliche Frustrationen
5. TH sagt empathisch: Sie hätten gebraucht, dass jemand ...
6. TH bietet Bild idealer Eltern an

SOWEIT DER
THEORETISCHE HINTERGRUND.

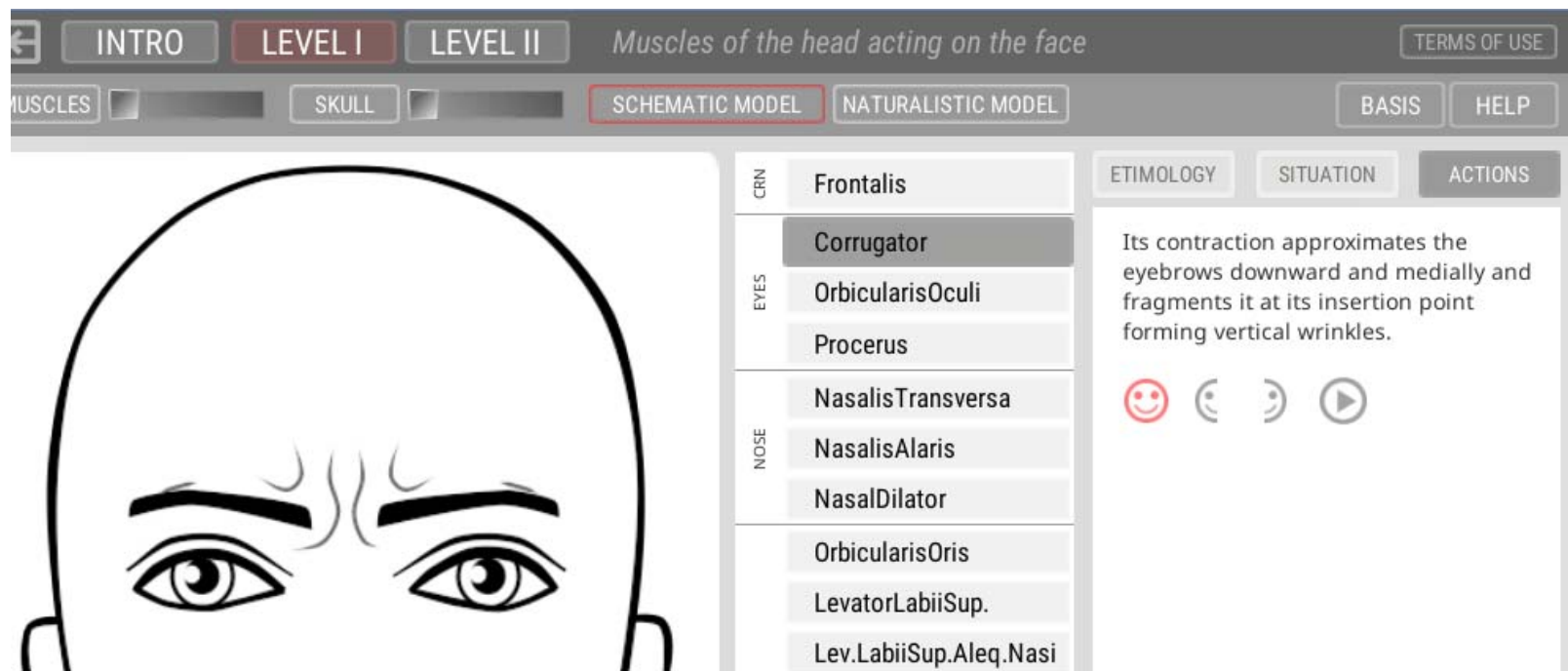
WIR BEGINNEN JETZT
MIT DER
SCHULUNG DER
EMOTIONSWAHRNEHMUNG!

Muskeln und Gefühle im Gesicht

- Webseite
- <http://www.artnatomia.net/uk/artnatomya.html>
- *(Sie müssen zuerst den Adobe Flash Player installieren, damit es funktioniert)*
- A) Muskeln – Nachmachen mit Spiegel
- B) Gefühle – Nachmachen mit Spiegel

Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

1. Zeichnung alle Muskelbewegungen mit Spiegel nachmachen



Übung Artnotomya Gefühle nachmachen mit Spiegel

2. Zeichnung alle Gefühle mit Spiegel nachmachen



CRN	Frontalis	elevation	SURPRISE
		obliq. mov 1	FEAR
EYES	Corrugator	obliq. mov 2	Attention
	OrbicularisOculi	depression	Effort
NOSE	Procerus	compression	Doubt
		elevation	Inhibition
MOUTH REGION	NasalisTransversa	direction of look	Determination
	NasalisAlaris	depression	SCORN
MOUTH REGION	NasalDilator	elevation	REJECTION
	OrbicularisOris	dilatation	Threaten
MOUTH REGION	LevatorLabiiSup.	depression	ANGER
	Lev.LabiiSup.Aleq.Nasi	elevation	Shout, Yawn
MOUTH REGION	OwnElevator	upw. retract.	Cry
	ZygomaticusMinor	retraction	SADNESS
MOUTH REGION	ZygomaticusMajor	depression	Irony
	Risorius	elevation	Pleasure
MOUTH REGION	Buccinatorius	eversion	SMILE
	DepressorLabiiInf.	depress. + retract.	Laughter
MOUTH REGION	DepressorAnguliOris	compression	Pain
	Mentalis	pursing	
MASTICATORS		protusion	
		parting	
MASTICATORS		separ. + lat. 1	
		separ. + lat. 2	

Anhang

43 Gefühle

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

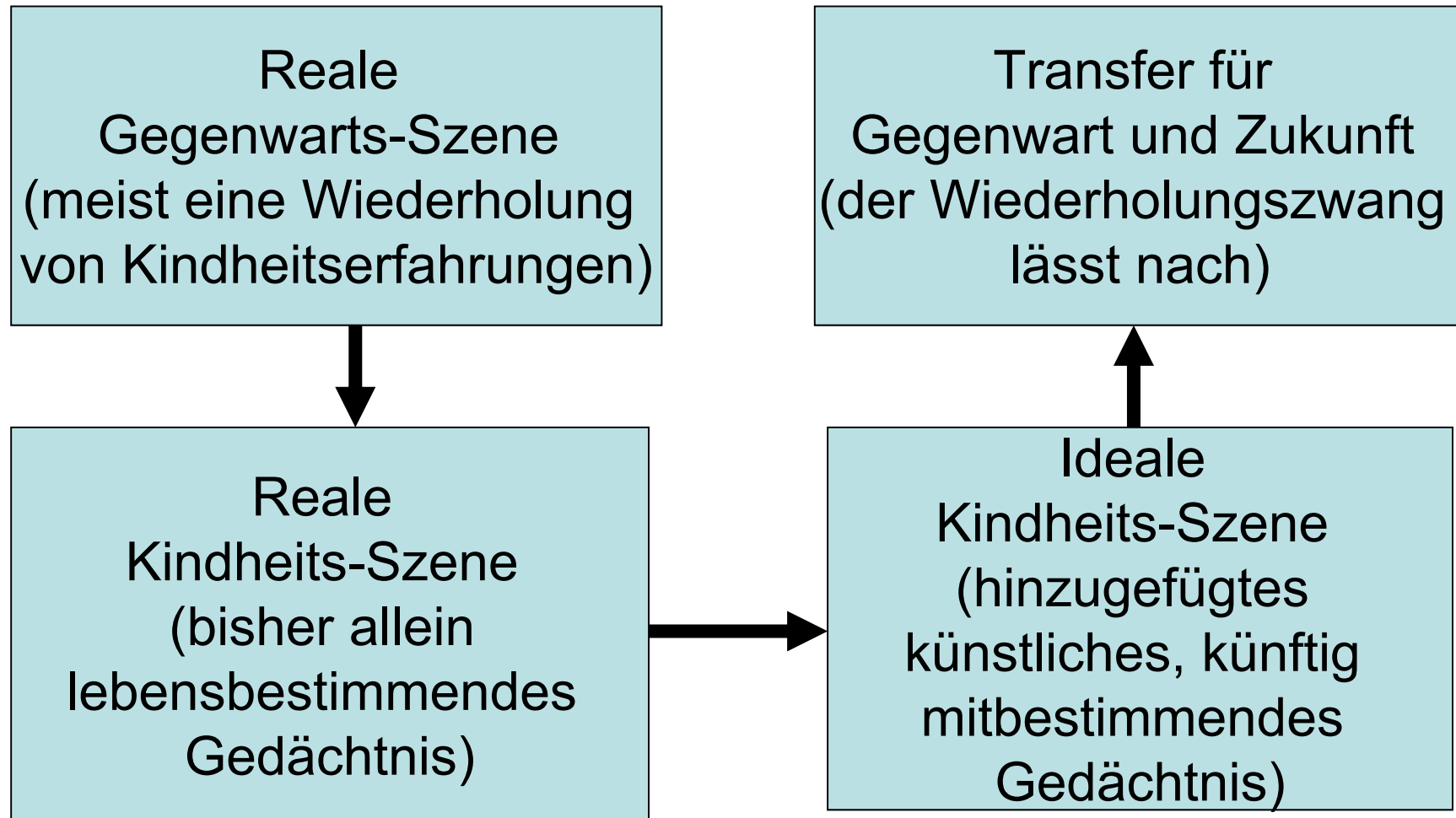
Wählen Sie je Spalte zwei Gefühle, die Sie öfter in Ihrer Kindheit hatten

Konzept:

- Seine Gefühle und seine Psyche im jetzigen Moment wahrnehmen
- Von dieser Selbstwahrnehmung aus schmerzliche Gefühle aufstößern oder direkt zu einem emotionalen Problem gehen
- Den gedanklichen Kontext betrachten
- Das sich einstellende Thema aufgreifen
- Dies auf gegenwärtige Beziehungen übertragen
- Das Schmerzliche in der Geschichte wieder finden
- Historische Szenen und Personen herholen
- Spüren wie ungerecht sie gehandelt haben
- Die Idee einer befriedigenden Gegenperson entfalten
- Mit ihr eine erfüllende Szene in der Kindheit schaffen
- Sich dieses leibhafte Erleben gut einprägen
- Als parallele konkurrierende Erinnerungsspur neben der frustrierenden aufnehmen
- Und damit in heutige Beziehungen gehen

Die Etappen der Emotionsarbeit

(Pesso & Perquin 2008)



Meine neue **Lebensregel:**

- **Auch wenn ich nicht**
freundlich und
nachgiebig bin
- **Und manchmal**
wütend angreife
- **Bekomme ich**
Geborgenheit und
Zuneigung
- **Und muss nicht**
Alleinsein



Alte gegensteuernde Gefühle halten mich vom Neuen ab

- Kaum habe ich etwas neues gemacht, kommen **alte gegensteuernde (sekundäre) Gefühle**, die mich auf den **alten Weg zurückbringen wollen**:
- Schuldgefühl
- Scham
- Angst
- Insuffizienzgefühl, Ohnmacht
- u. a.
- Mit ihnen wird **Emotionsexposition** gemacht.

Wenn ein Gefühl mein Handeln völlig bestimmt: Gefühls-Exposition

- Gefühl: **Schuldgefühl**
- Beispielsituation: Ich habe zu Mutter NEIN gesagt
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):
- **Metakogn. Rahmen: Das Schuldgefühl ist Fehlalarm.**
- 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl **Schuld**
- 2. Es darf sein, dass mein Gefühl **Schuld** da ist
- 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl **Schuld** will
- 4. Ich beobachte, wie mein Gefühl **Schuld** zunimmt
- 5. Es darf sein, dass mein Gefühl **Schuld** zunimmt
- 6. Mein Gefühl **Schuld** darf da sein, so lange es will
- 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl **Schuld** will
- 8. Wenn mein Gefühl **Schuld** abgeklungen ist, habe ich gut geübt

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