



Body Mind und Theory of Mind als integrative Momente des Embodiments und der Emotionsregulation



Willkommen ist die Kunst der
therapeutischen Beziehung!

Serge Sulz

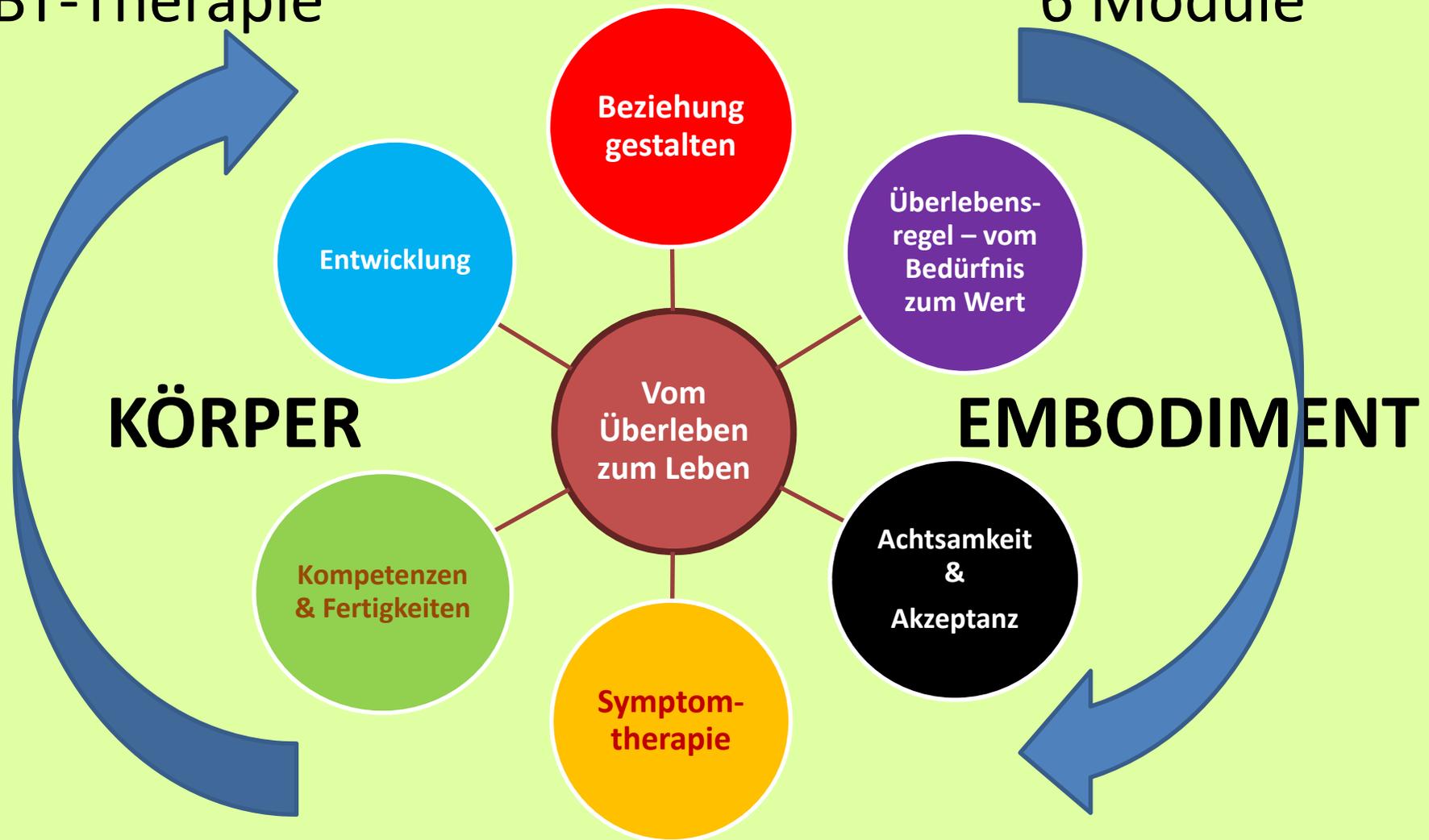


Vortrag Psychosomatik-Kongress Berlin 22. März 2017



SBT-Therapie

6 Module

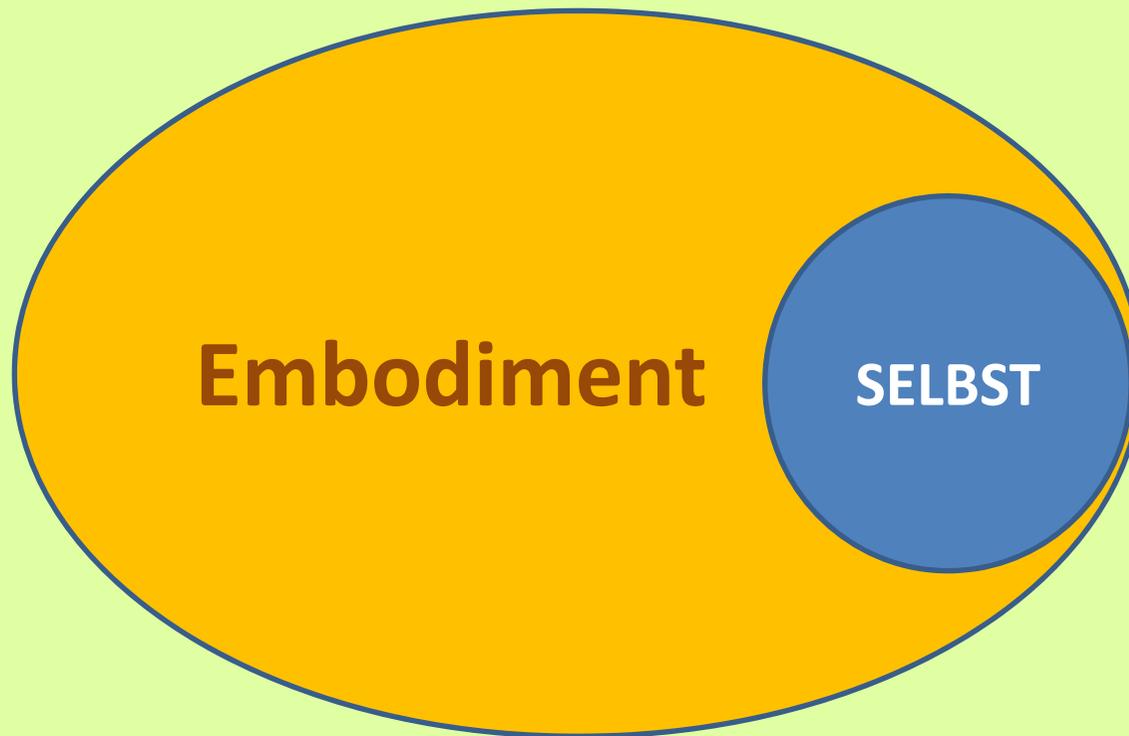


SBT = Strategisch-Behaviorale Therapie – eine Affektiv-Kognitive Entwicklungstherapie



SBT-Therapie

Annahmen der SBT-Theorie



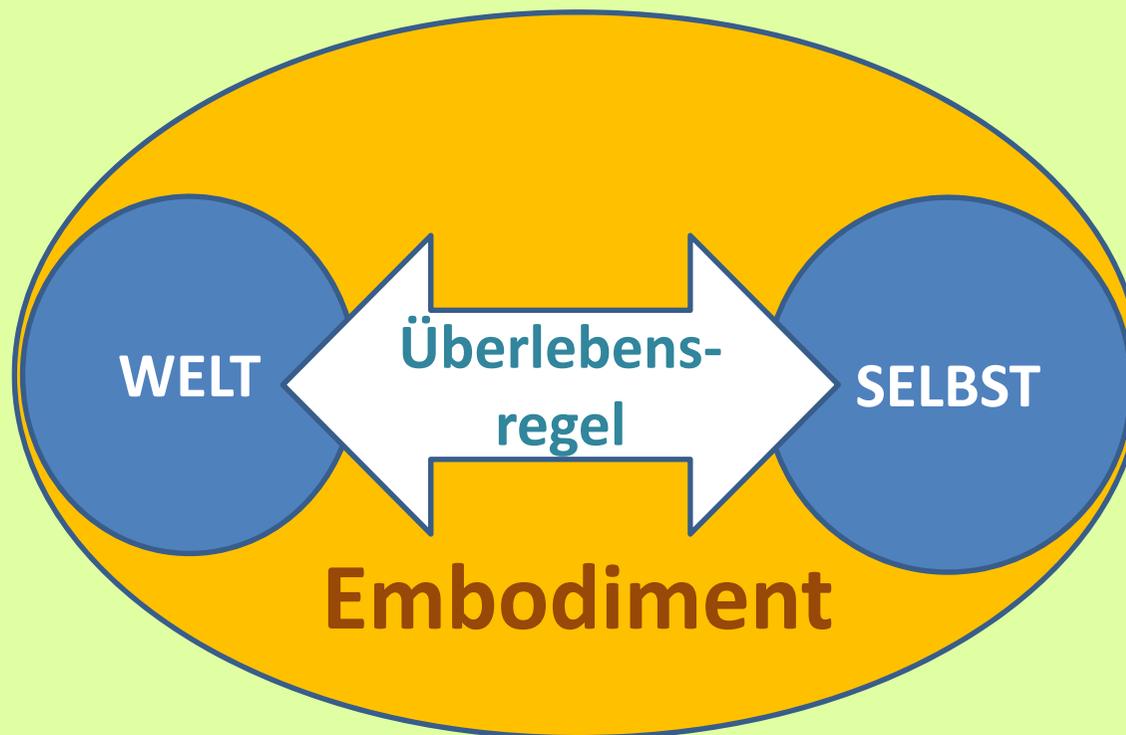
1. **Embodiment**
2. Selbstregulation:
Überlebensregel
3. Entwicklung



SBT-Therapie

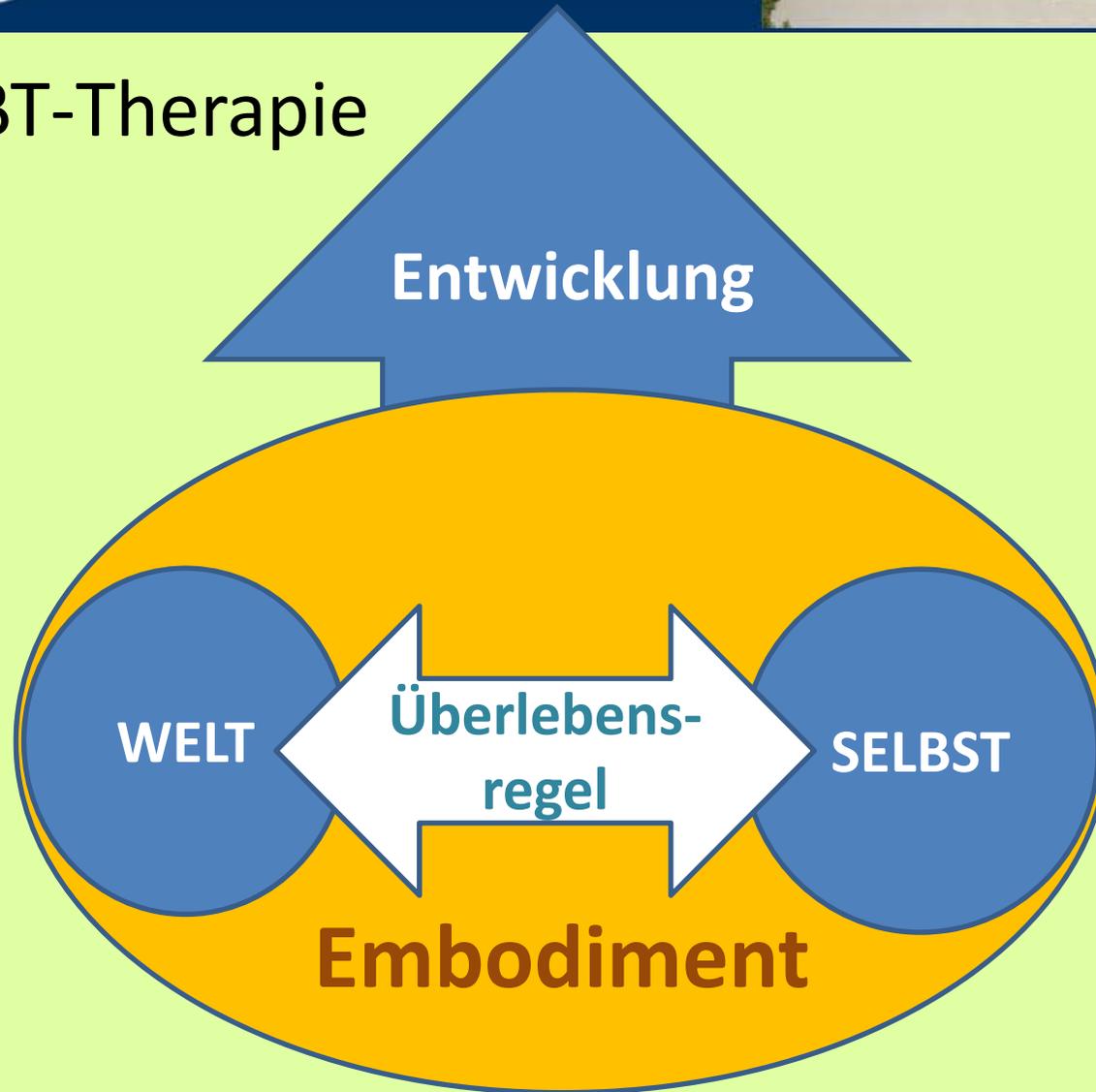
Annahmen der SBT-Theorie

1. Embodiment
2. **Selbstregulation:
Überlebensregel**
3. Entwicklung





SBT-Therapie



Annahmen der SBT-Theorie

1. Embodiment
2. Selbstregulation:
Überlebensregel
- 3. Entwicklung**



Modul 1: Therapeutische Beziehung

Empathie

Warmherzigkeit

Bedürfnis befriedigen

Sicherheit geben

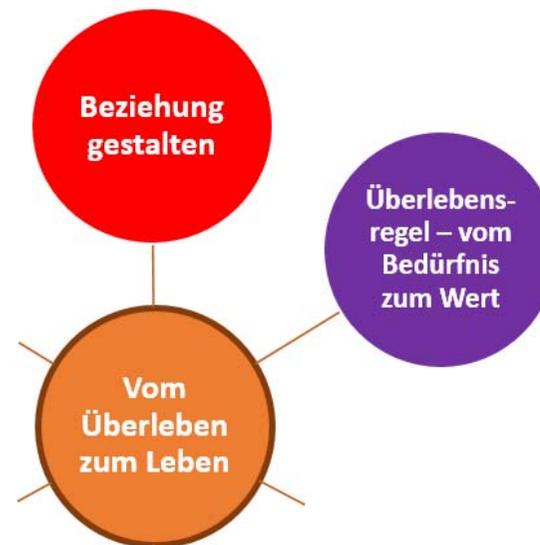
Konfrontieren

Beziehung
gestalten

Vom
Überleben
zum Leben



Modul 2: Überlebensregel & Werte



Dysfunkt. Überlebensregel

Zentrale Angst

Zentrale Wut

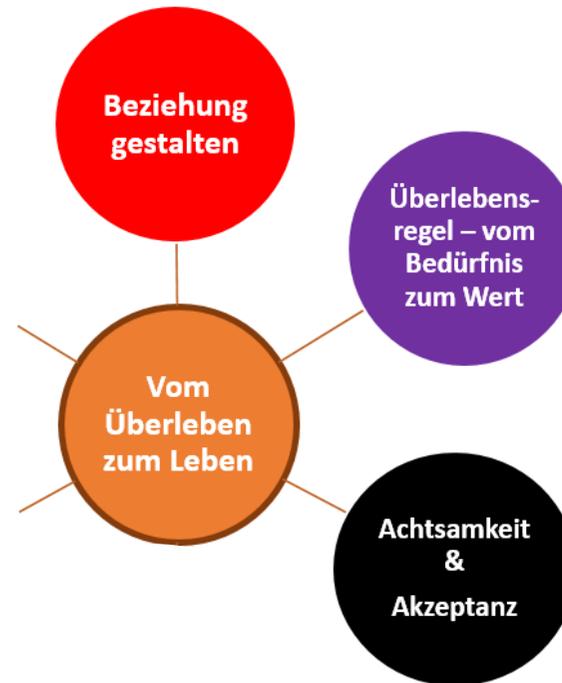
Dysfunkt. Persönlichkeit

Zentrale Bedürfnisse

Wertorientierung



Modul 3: Achtsamkeit



Wahrnehmen

Nicht bewerten

Akzeptieren, was ist



Die bisherige Überlebensregel

• Karte 9

Überlebensregel

Meine bisherige Überlebensregel

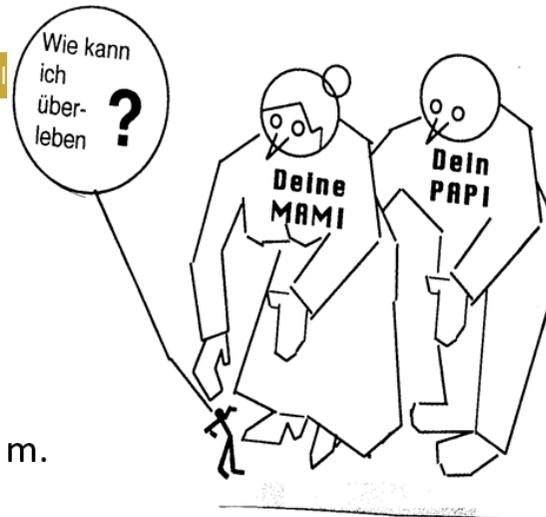
Nur wenn ich immer **friedlich und brav bin**
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals **Ärger zeige** oder (Gegenteil m.
Persönlichkeitszugs) **frech und vorlaut bin**

bewahre ich mir **Liebe und Schutz**
(Befriedigung meines zentrales Bedürfnisses)

Und verhindere **Ablehnung und Alleinsein**
(meine zentrale Angst)

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



Dysfunkt. Überlebensregel

Zentrale Angst

Zentrale Wut

Dysfunkt. Persönlichkeit

Zentrale Bedürfnisse

Wertorientierung



Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

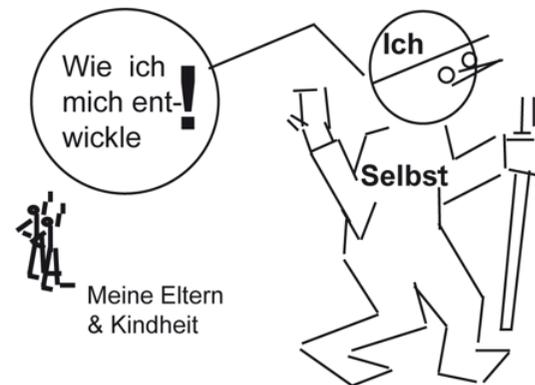


- Dysfunkt. Überlebensregel
- Zentrale Angst
- Zentrale Wut
- Dysfunkt. Persönlichkeit
- Zentrale Bedürfnisse
- Wertorientierung

• Karte 12

Meine neue Lebensregel*

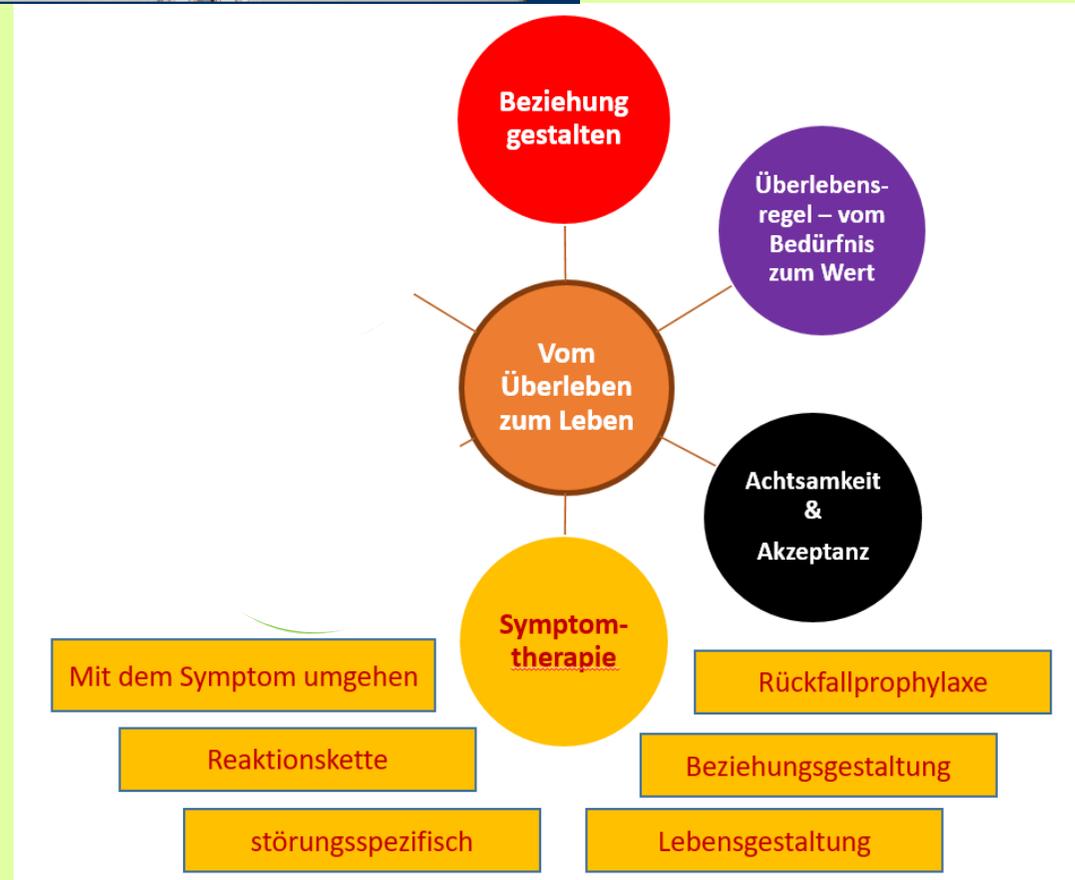
- Auch wenn ich künftig weniger / seltener
- **friedlich und brav bin**
- Und wenn ich künftig mehr / öfter
- **frech und vorlaut bin oder Ärger zeige**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Schutz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass folgendes geschieht:
- **Ablehnung und Alleinsein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



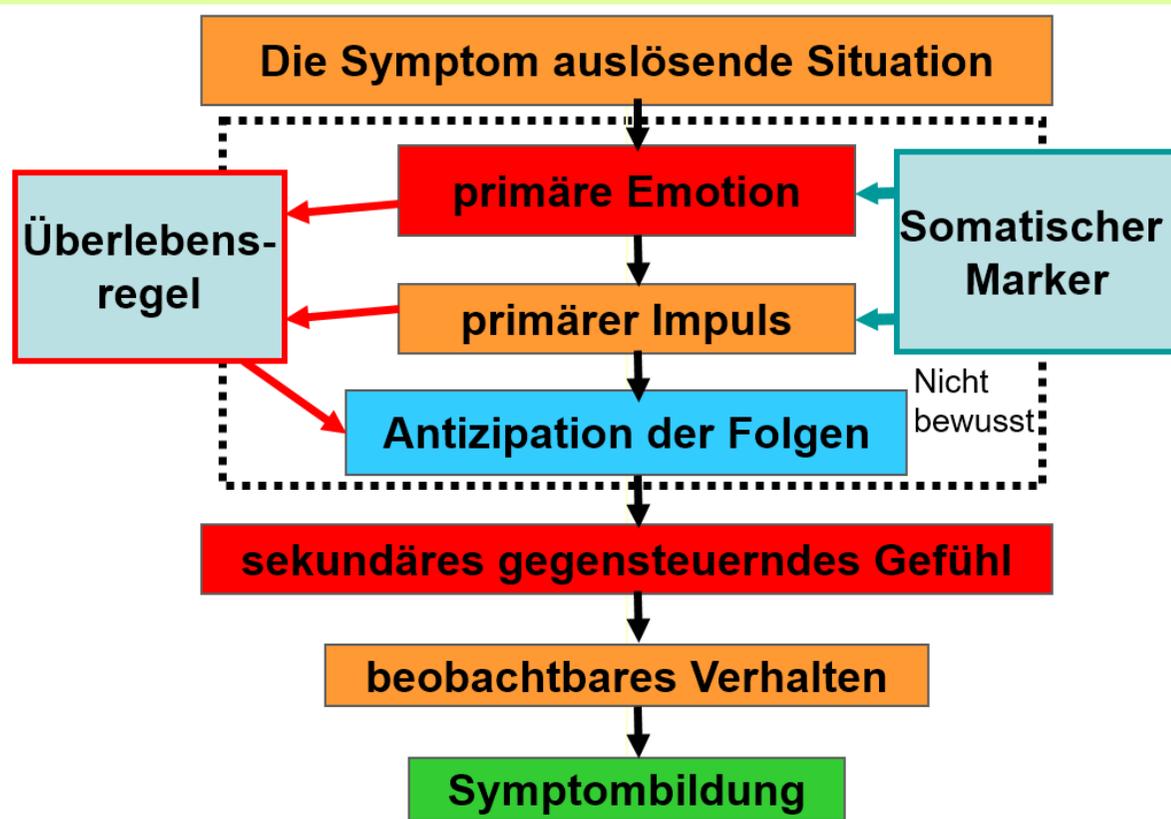
*Erlaubnis gebend
statt gebietend und verbietend
wie die Überlebensregel



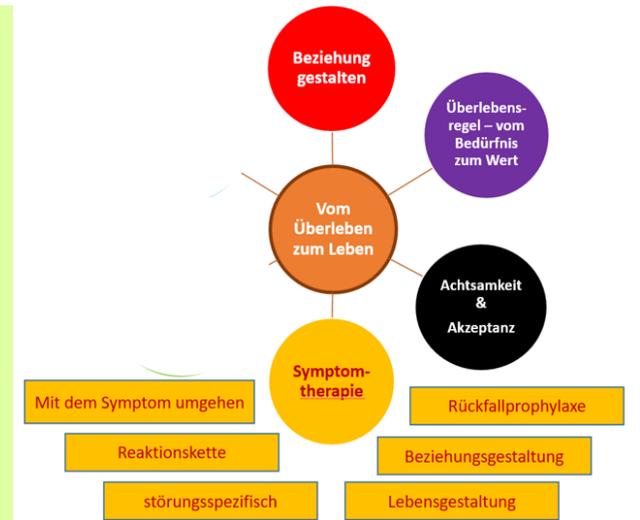
Modul 4: Symptomtherapie



Symptome verstehen durch die Reaktionskette

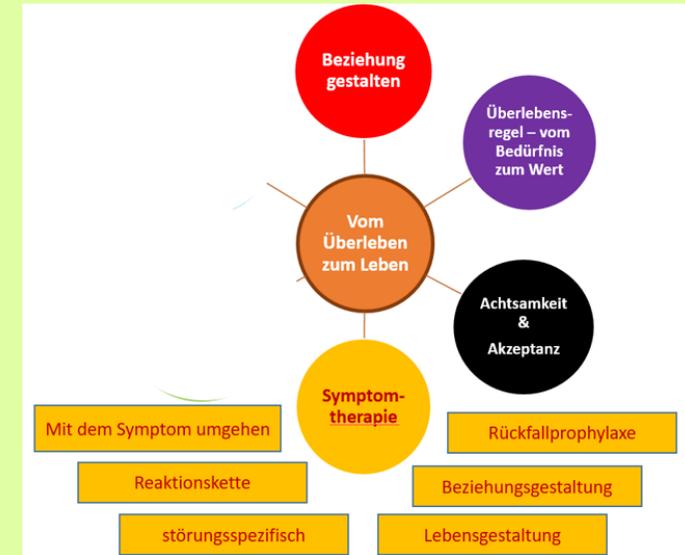


Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



- 85 % psychischer Symptombildungen* entstehen nach starker Frustration von zentralen Bedürfnissen

*bei psychogenen Erkrankungen



**Situation:
Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab**



„Ich hätte sie nicht darum bitten dürfen. Sie liebt mich nicht mehr. Das macht mir Angst und Schuldgefühle.“

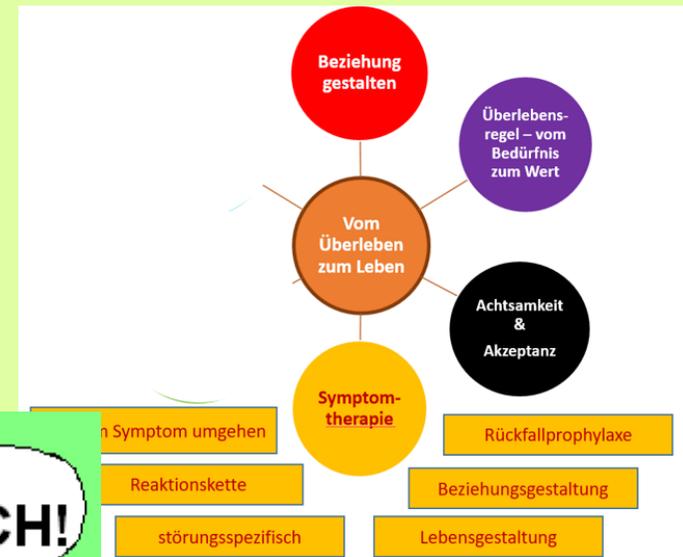
**ANGST,
Schuldgefühl**



Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab

- Bei 85 %
- ist die primäre Emotion WUT.
- und der primäre Impuls ANGRIFF
- (jedoch nicht immer so unzivilisiert)

*bei psychogenen Erkrankungen



Wut

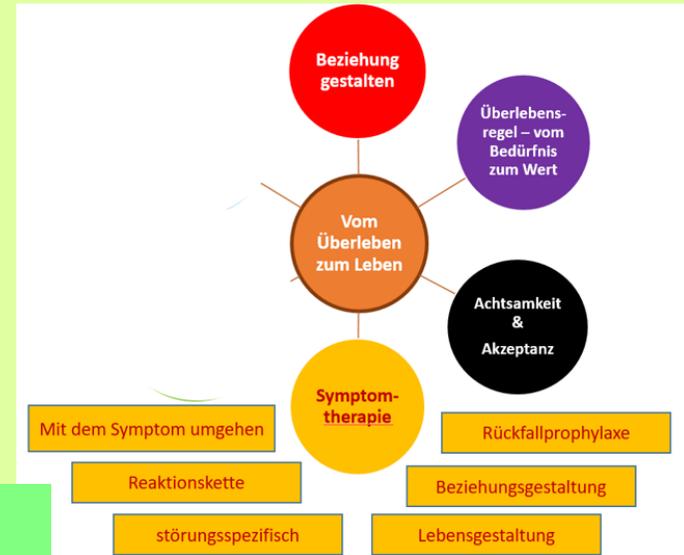
**Angriffsimpuls:
Würgen**

**Situation:
Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab**

Aha, nicht das Bitten macht Schuldgefühl, sondern der Angriffs-Impuls!



Christophsbad Göppingen



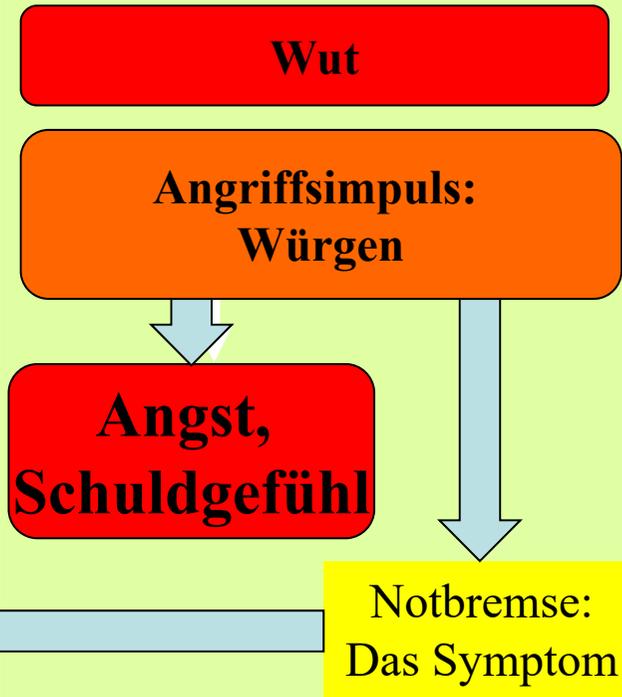
Wut

**Angriffsimpuls:
↓
Würgen**

**Angst,
Schuldgefühl**

Hilfe! Es gibt kein Zurück in den Verzicht

**Situation:
Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab**





Modul 5: Kompetenz- aufbau – Skills Training

Emotionsregulation

Ressourcenmobilisierung

Entspannung &
Stressbewältigung

Soziale Kompetenz

Metakognitives Training

Kommunikationstraining

Selbständigkeitstraining

Körperkompetenz

Stuhl und Selbstmodus

Ethische und spirituelle
Kompetenz





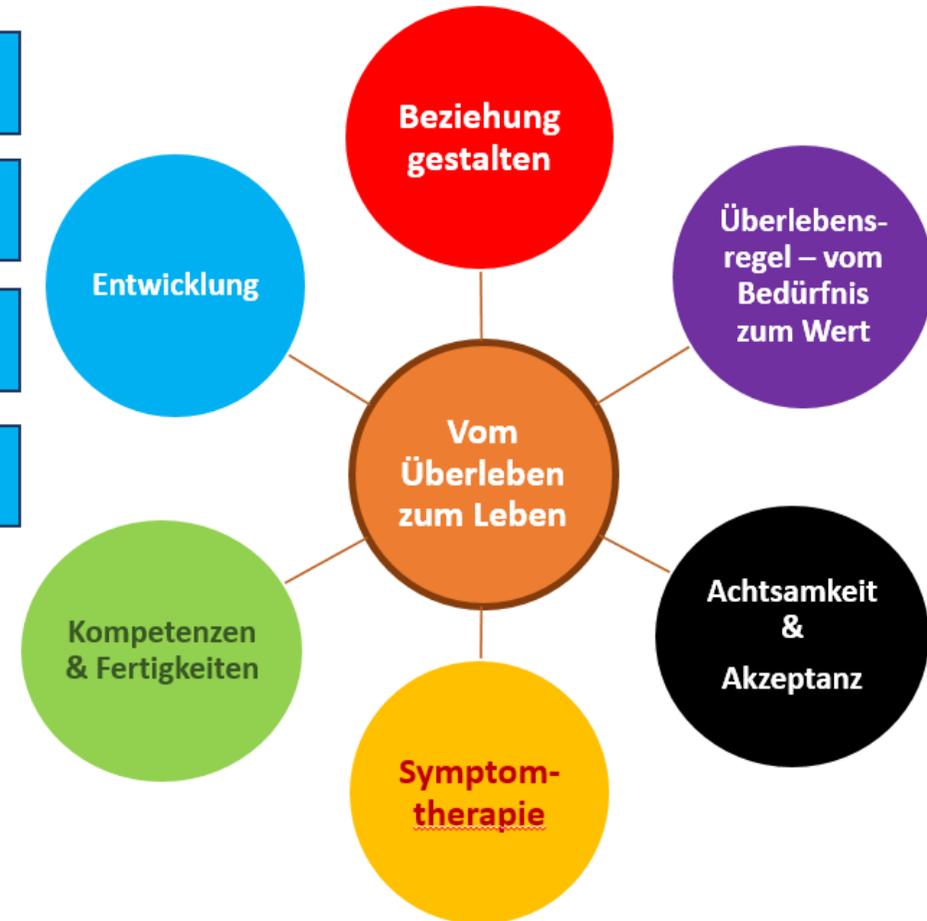
Modul 6: Entwicklung

Hemmung der Impulsivität
beheben

Impulsivität wieder
etablieren

Von der impulsiven zur
souveränen Stufe

Von der souveränen zur
zwischenmenschlichen Stufe





SKT-SBT

Wo bleibt der KÖRPER?

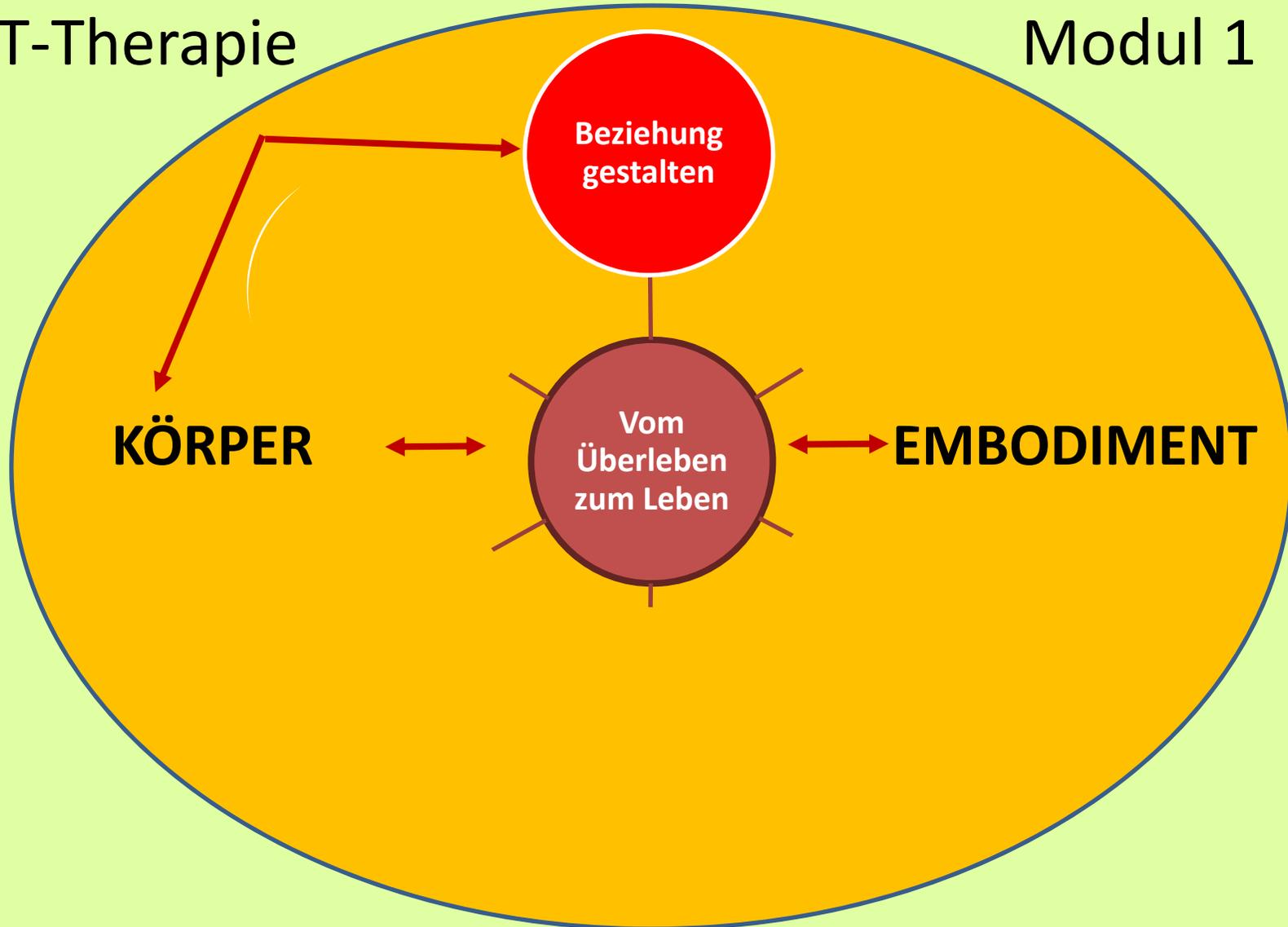


→ Alle 6 Module sind Körperlichen eingebettet



SBT-Therapie

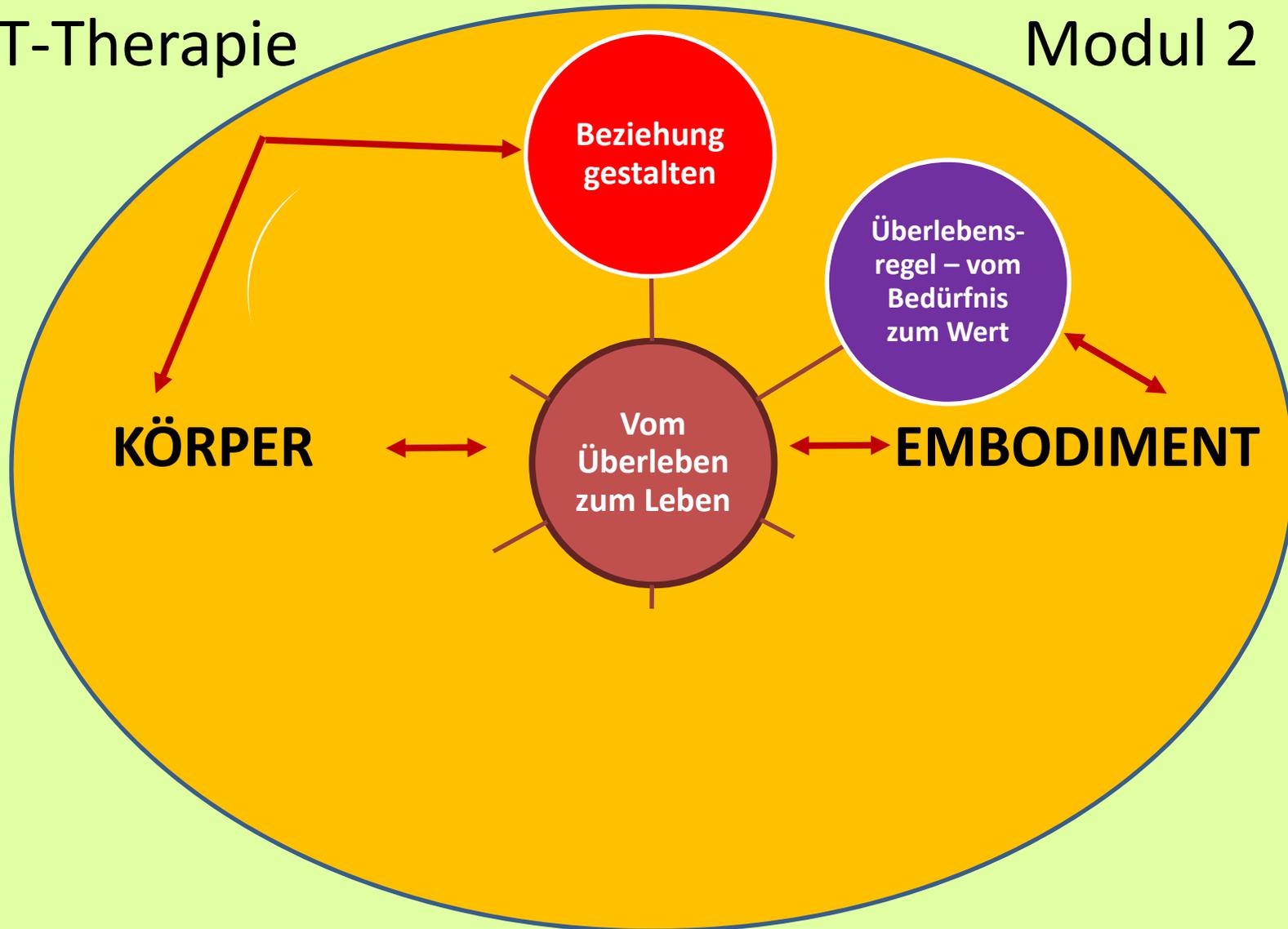
Modul 1





SBT-Therapie

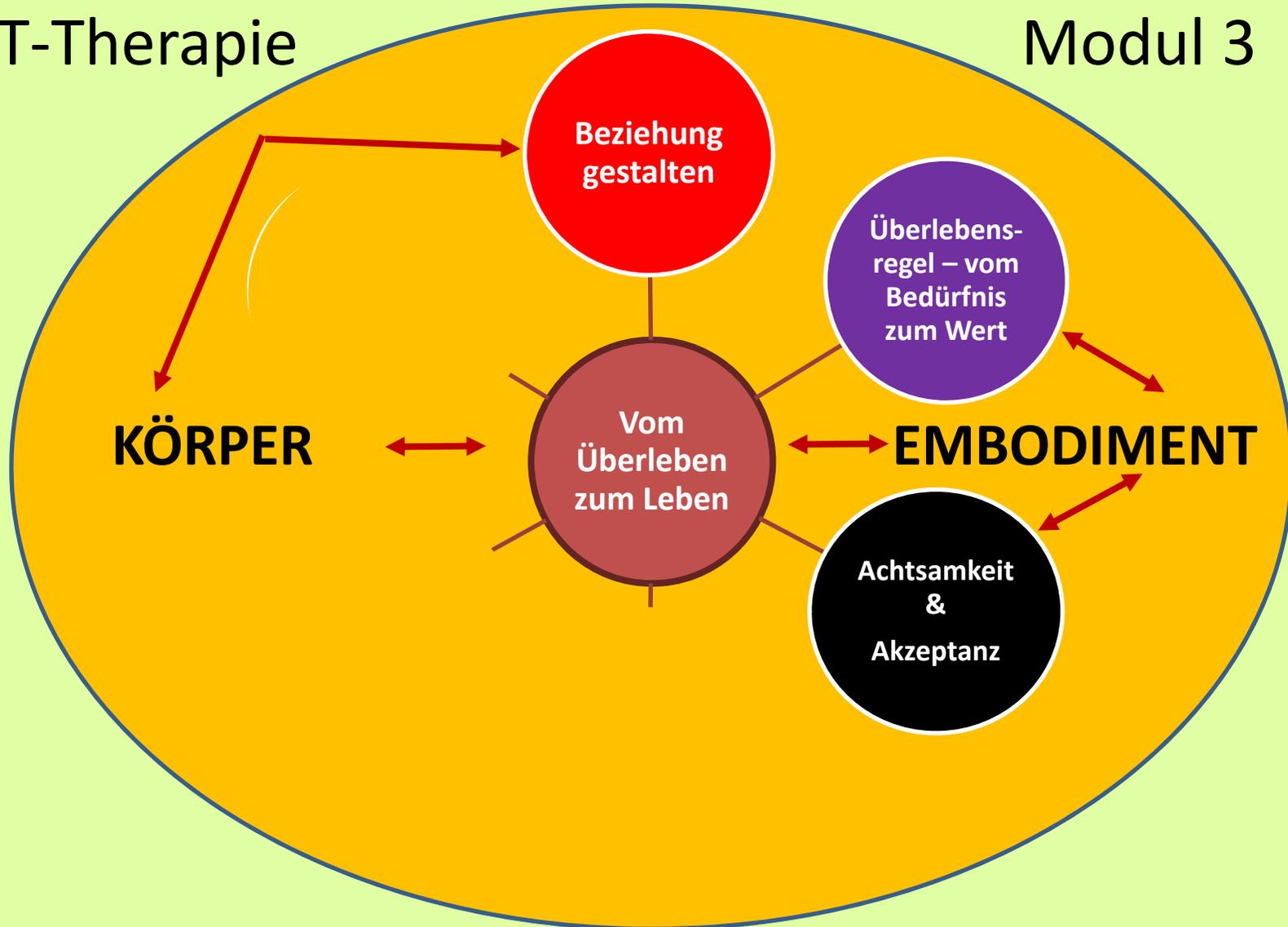
Modul 2





SBT-Therapie

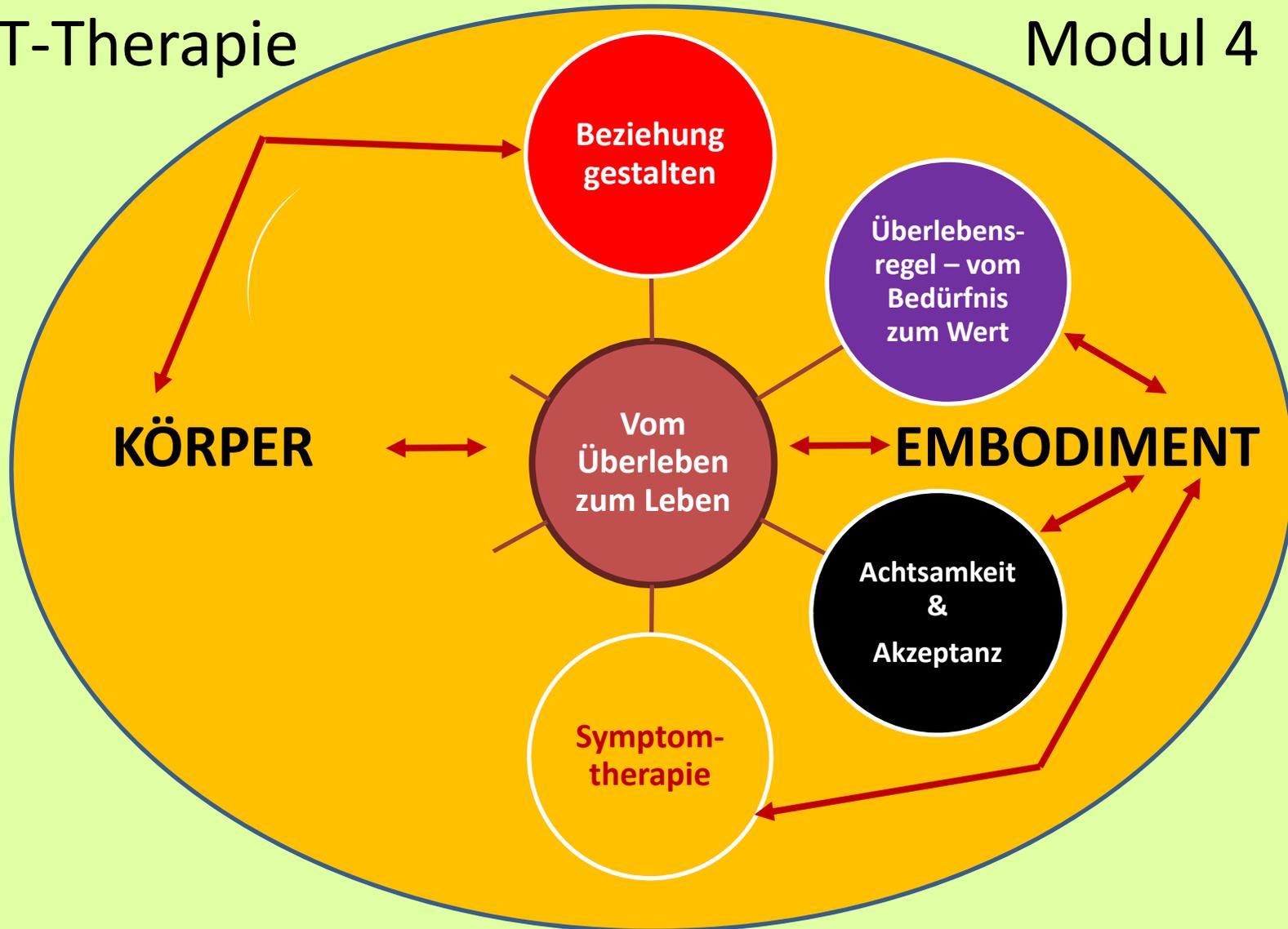
Modul 3





SBT-Therapie

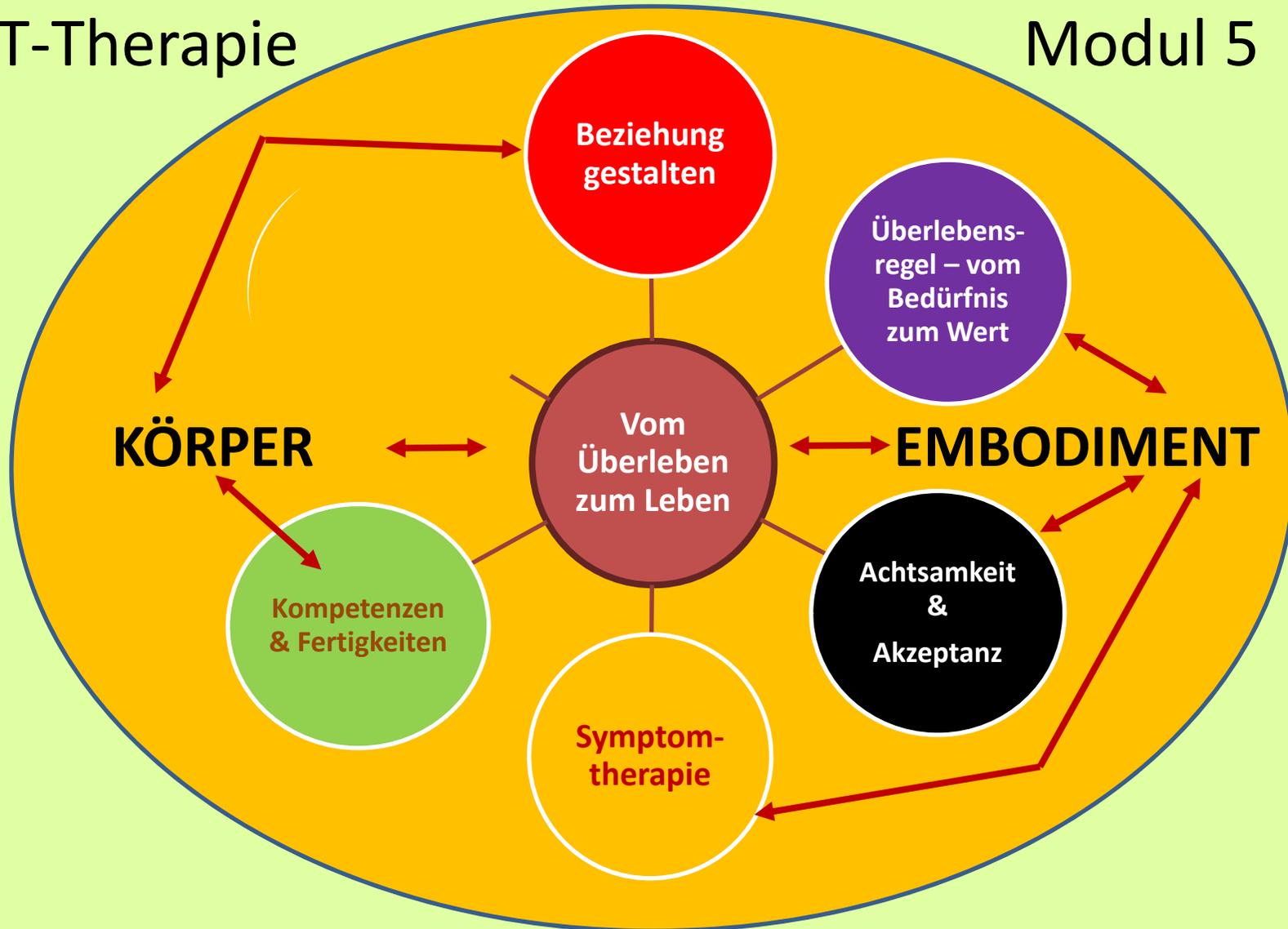
Modul 4





SBT-Therapie

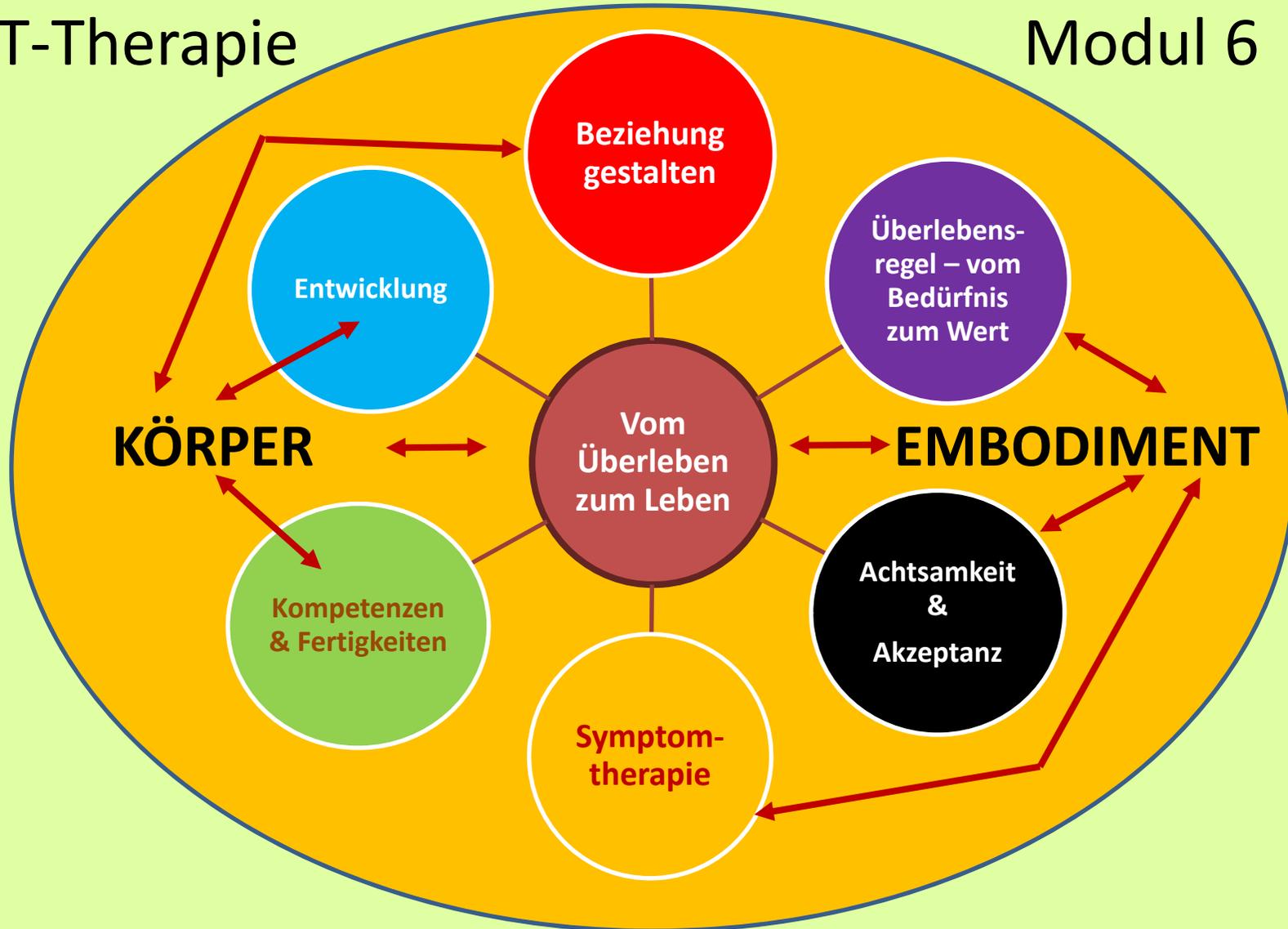
Modul 5





SBT-Therapie

Modul 6





Body Mind und Embodiment



• Was ist Body Mind?

- **Die verkörperte Seele, der verkörperte Geist**
- Er ist eines und es **sind nicht zwei** Body Mind?
- Als funktionale **Einheit**

Eurhythmie

- Die gute, rhythmische Bewegung wurde von Rudolf Steiner (1861-1925) als tänzerische Ausdruckskunst im Rahmen seines pädagogischen Ansatzes der Anthroposophie (Waldorfschulen) entwickelt.
- Später entstand die Heil-Eurythmie als von Krankenversicherungen bezahlte Heilbehandlung.
- Der menschliche Leib drückt unmittelbar aus, was sprachlich nur schwer zu vermitteln ist.
- Bewegungen sind Ausdrucksmittel psychischer Phänomene.



Body Mind: Elsa Gindler (1885-1961): „Werden Sie erfahrungsbereit!“

- Es ist „klar geworden, wie **untrennbar das körperliche Geschehen von der seelischen Situation des Menschen ist, und umgekehrt**“*

Ihr Fokus war „die Auseinandersetzung mit dem Körper, im Hinblick auf die akuten Probleme des Lebens“**

*zitiert aus Klinkenberg (2007, S. 91)

**zitiert aus Schwarze (2005, S. 200)



Body Mind: Charlotte Selver (1901-2003)

- War Schülerin von Elsa Gindler
- **Sensory awareness** als Haltung mit dem Ziel:
- „um das **Gewahrsein der direkten Wahrnehmung** herauszuarbeiten und es von intellektuellem und konventionellem Gewährsein – dem verbalisierten Wissen – zu unterscheiden“ (Brooks 1974, S. 232)



Body Mind: Moshe Feldenkrais (1904-1984)

- Bewusstheit durch **Bewegung**
- Bewegung des Körpers: **der aufrechte Gang**
→ Wenn wir es schaffen, dass unser Skelett den Körper trägt, ist **nur wenig Muskelarbeit für die Bewegung zu leisten**



Body Mind: Konzentrationale Bewegungstherapie

(entstammt eigentlich der Arbeit von Elsa Gindler)

- **Bewegung im Raum**
- in **konzentrierter Wahrnehmung** – als Eigen-, Objekt- und Beziehungswahrnehmung
- Assoziationen führen zu
- Erinnerungen und dem Verständnis der Bedeutungen

(aus Schwarze 2005)

Albert Pessso und Diane Boyden-Pessso*

Wie viele andere Impulsgeber kommt auch das Ehepaar Pessso von der Tanzkunst her und geht von der Bewegung als elementarste Aktion und Ausdruck des Psychischen aus.

Sie waren Schüler von Martha Graham, einer der BegründerInnen des Modernen Tanzes.

Vom Körper und dessen Bewegungen ausgehend unterscheiden sie:

- Reflexhafte Bewegungen – Hirnstamm (Reptiliengehirn)
- Emotionale Bewegungen – limbisches System (Säugetiergehirn)
- Willkürliche Bewegungen. – Cortex – bewusst und willentlich intendiert – Präfrontaler Cortex (Menschenhirn)

Da es eine Emotionstheorie ist, ist Bewegung auch symbolisch zu verstehen.

*Pessso, A. & Perquin L. (Hrsg.) (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien.

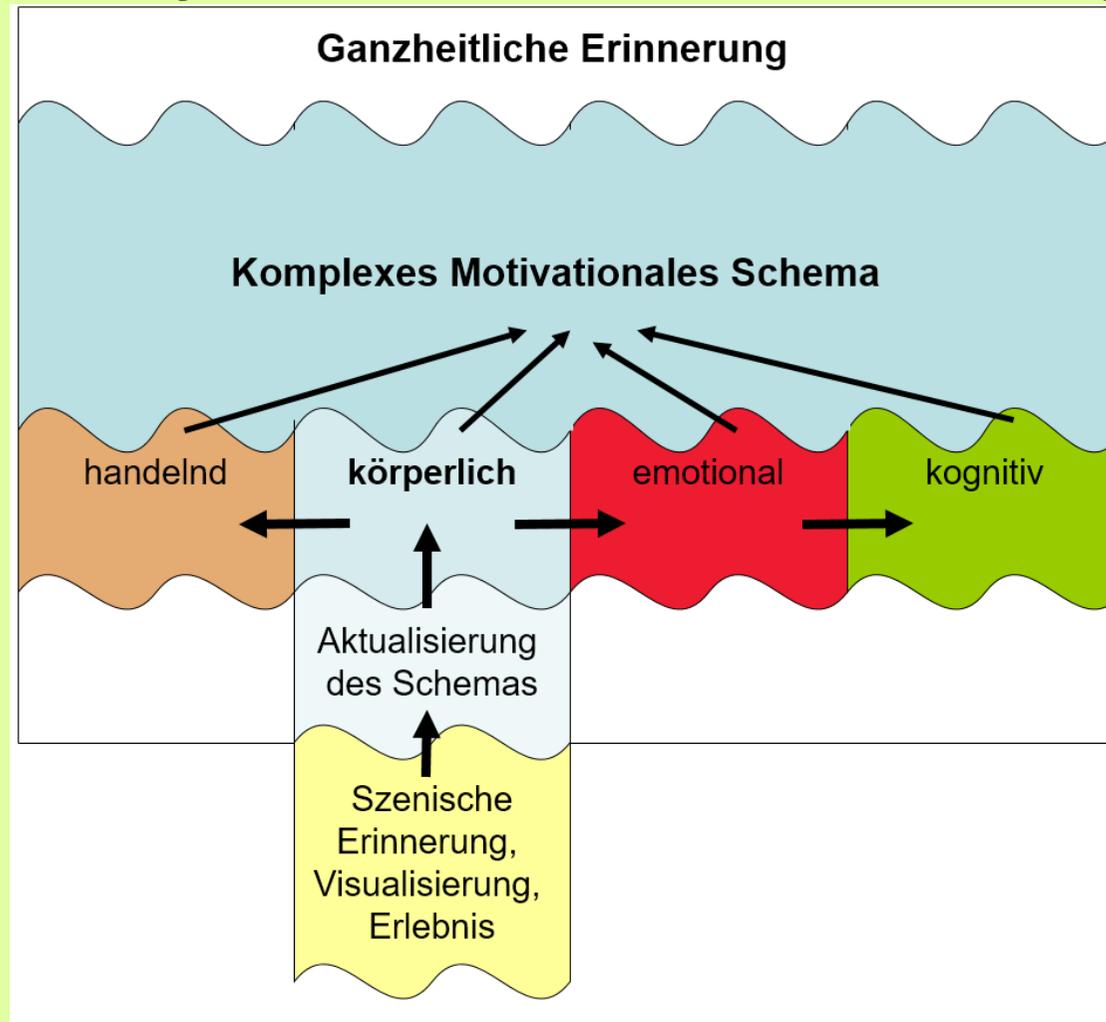


Body Mind: Norbert Klinkenberg und die Körperverhaltenstherapie

- **Handeln** ist körperliche Bewegung
- **Erleben** ist Wahrnehmen der eigenen und der Bewegung der anderen
- Reflexion interaktiven Verhaltens macht dessen Steuerung möglich



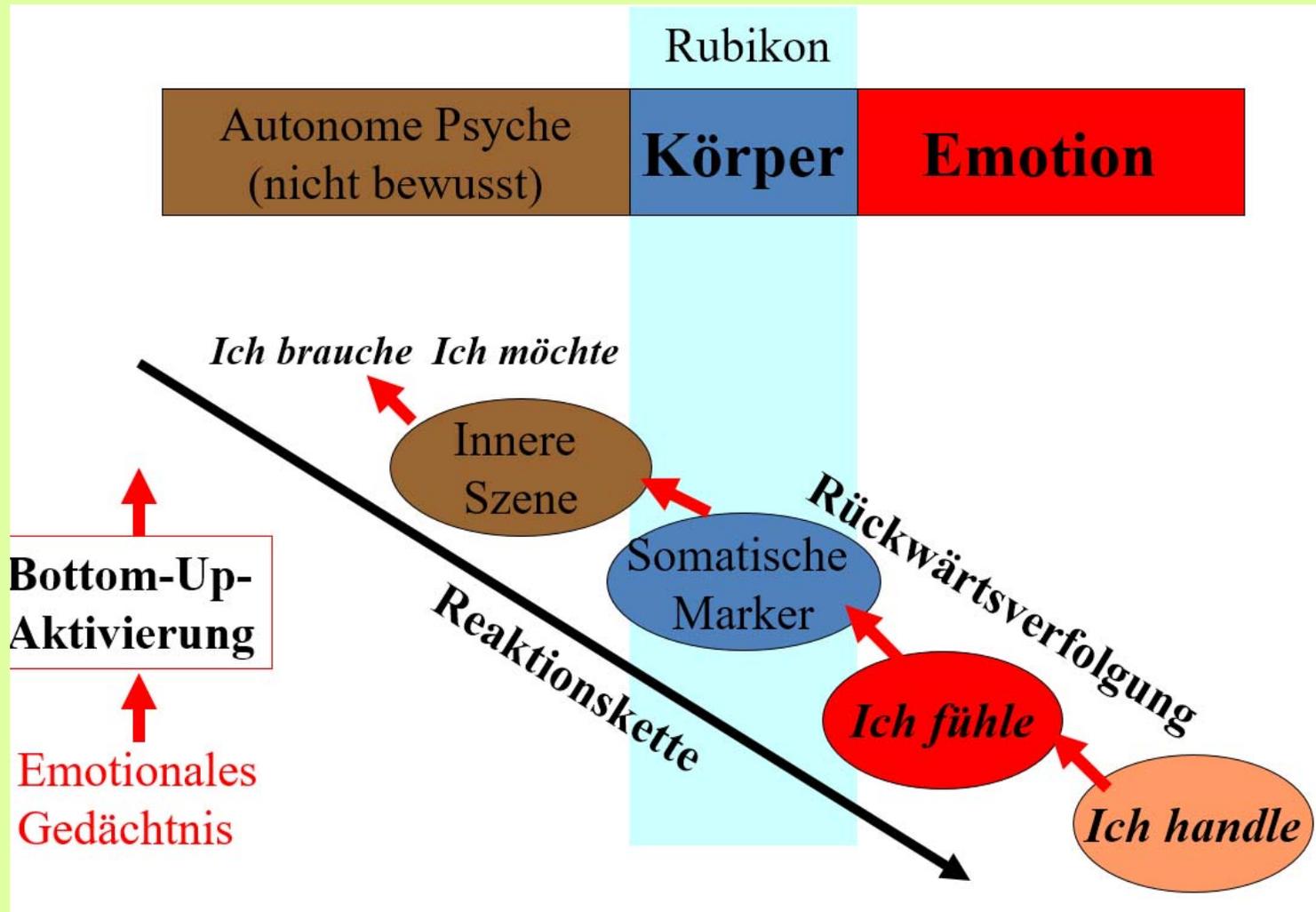
Body Mind: Verhalten und Körper



Aus Sulz (2017)



Body Mind: Verhalten und Körper



Aus Sulz
(2017)

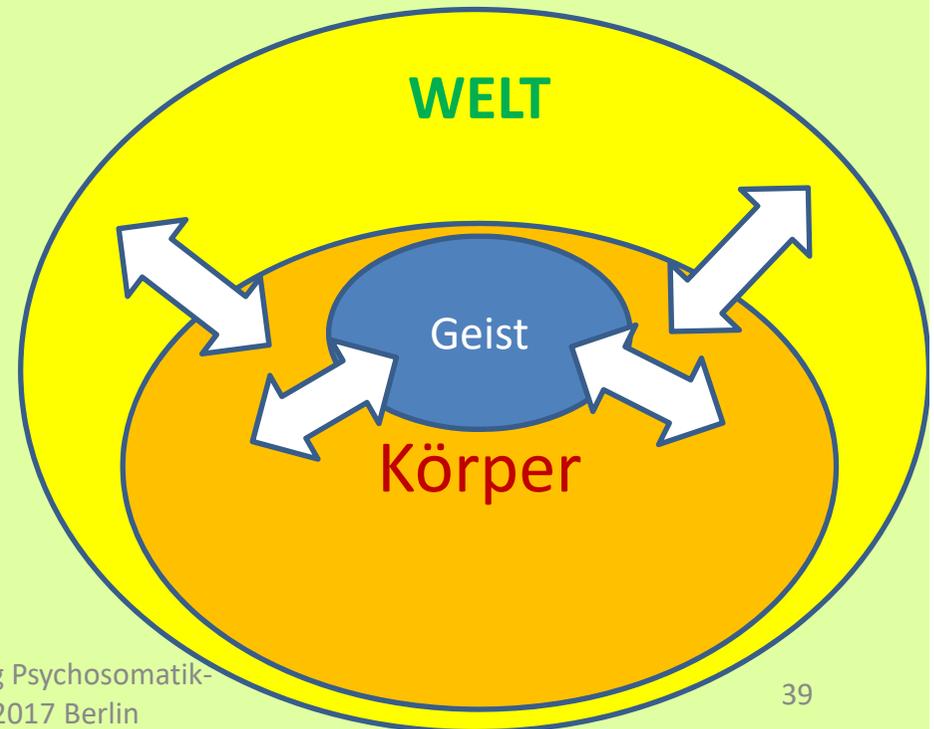


Embodiment



- Was ist Embodiment?

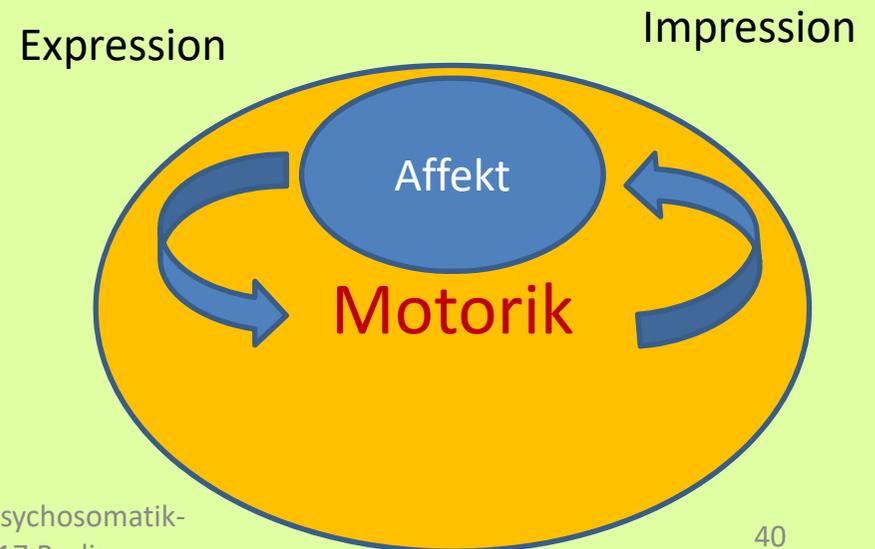
- Die Neuro-Wissenschaft von der bidirektionalen Wechselwirkung von Körper und Geist





- Bidirektionalität im social embodiment

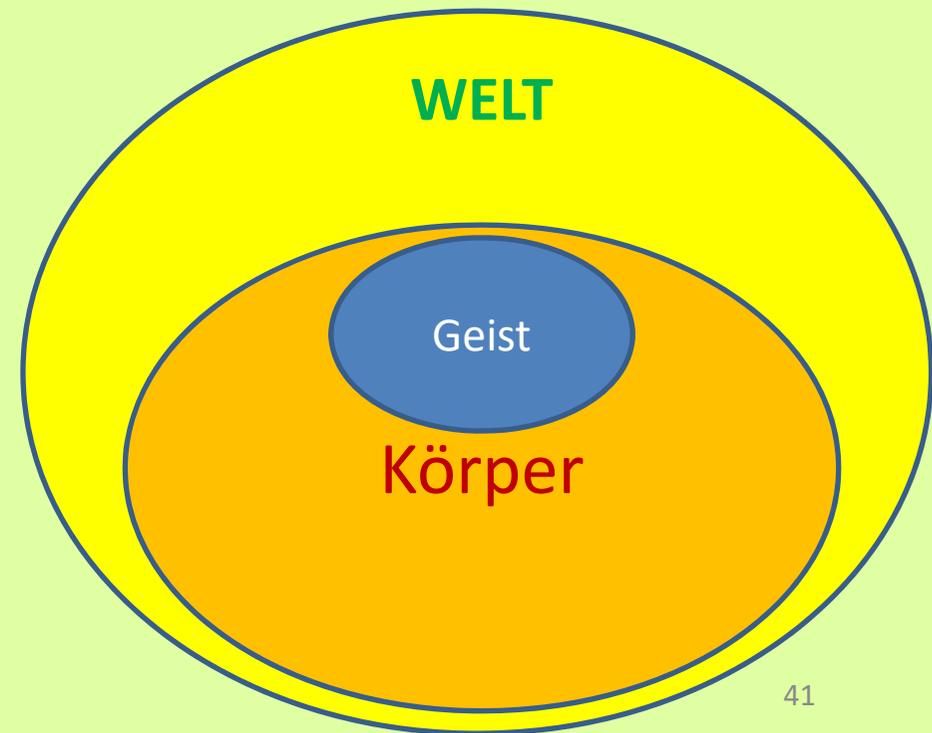
- Motorik bewirkt Affekt (Impression)
- Affekt führt zu Motorik (Expression)





- Leibphilosophie von Merleau-Ponty

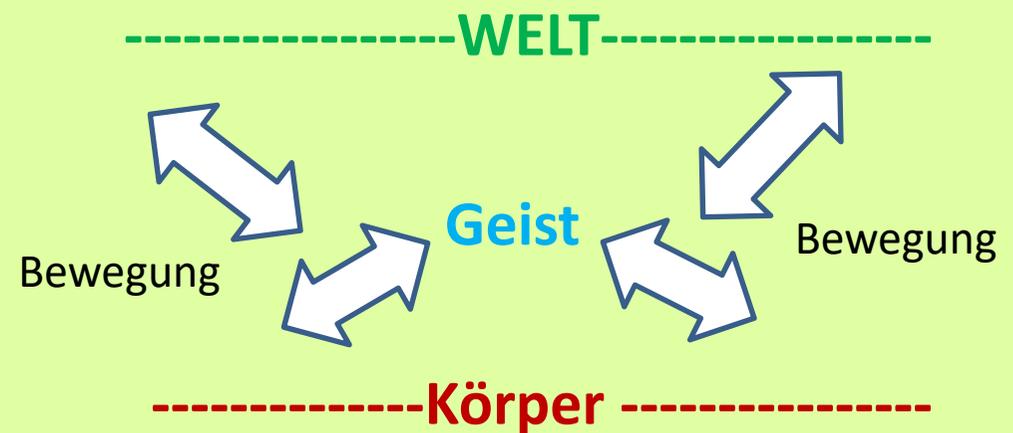
- „Wenn wir **Bewegung** ernst nehmen wollen, müssen wir die Welt als etwas konzeptualisieren, das nicht nur aus **Objekten** besteht ...





• Leibphilosophie von Merleau-Ponty

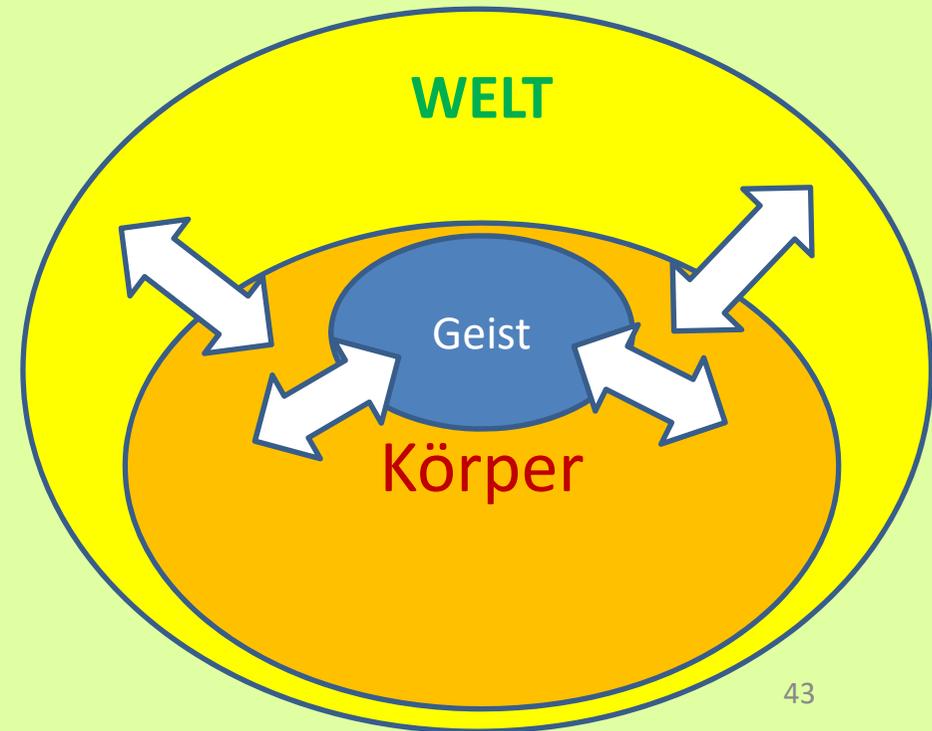
- „...sondern gleichermaßen auch aus **reinen Übergängen.**“
- (1962, S. 275).





• Leibphilosophie von Merleau-Ponty

- „... sondern gleichermaßen auch aus reinen **Übergängen.**“ (1962, S. 275).





- Leibphilosophie von Merleau-Ponty 1962, 1966.

- Z. B. die sich selbst berührenden Hände
- Der Leib ist **bewegender** und **bewegter**



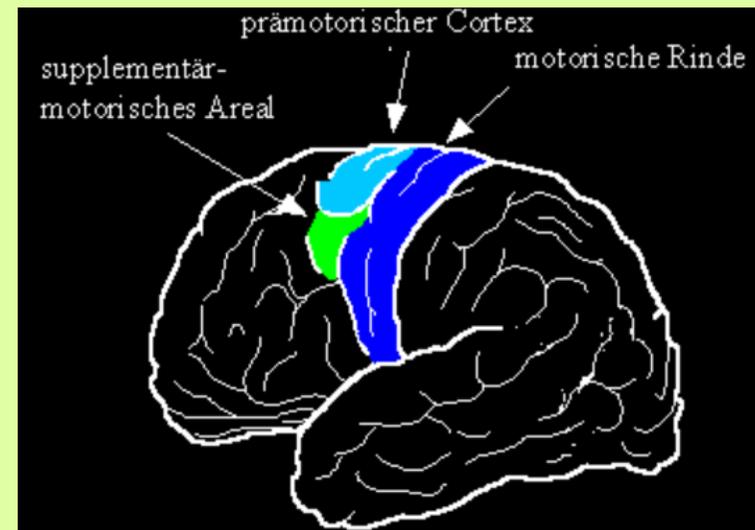


- **Bewegungsanalyse Kestenberg (1995).**

- Ermöglicht die Erweiterung des bis dahin statischen Embodiment-Ansatzes um den dynamischen Aspekt der Bewegung
- Kestenberg Movement Profile KMP



Husserl (1907): Kinästhetik



- Die Wahrnehmung eines Hammers löst antizipatorisch eine Aktivierung des kinästhetischen Systems in Richtung der **entsprechenden Handbewegung** aus.
- Empirisch bestätigte Aktivierung des prämotorischen Cortex (z. B. Ellis & Tucke 2000)



- **Kinästhesie bzw. Kinästhetik**
- Kinästhetik = **Bewegungssinn**
(Eigenbewegungen):
 - Körperposition
 - Körpergewicht
 - Muskelspannung
 - Gelenkstellung und –bewegung
 - ganzheitlich: sich im Raum bewegen
- Propriozeption = vestibulär → Schwerkraft, Geschwindigkeit
- Exterozeption = fünf Sinnesorgane zur Wahrnehmung der Welt



Gallagher (2008) Soziale Kinästhesie

- Kinästhesie ist
- **Teil jeder sozialen Wahrnehmung**
- intersubjektive
- Antizipatorisch
- Handlungsplanung
- Sinnfindung & Bedeutungsgebung
- intersubjektiven Verständnis



Eigenbewegung und Kinästhetik

- Wahrnehmung ist **nicht verstehbar ohne die Eigenbewegung des Betrachters** (Gibson 1979):
- Kinästhetik ist die grundlegende Sinneswahrnehmung.
- Alle anderen Wahrnehmungen bauen auf ihr auf.

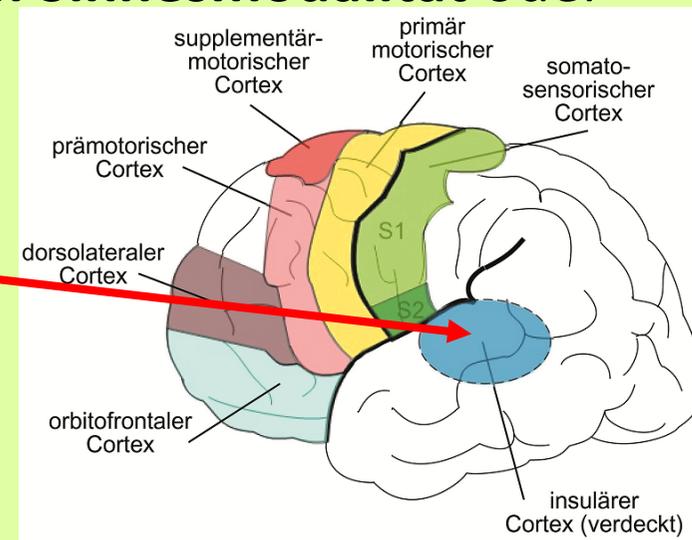


- **Sabine Koch 2011.**
 - **Eigenbewegung** ist unsere epistemologische Basis
 - Wir entdecken uns selbst in Bewegung
 - **Was von Anfang an da ist, ist nicht die Welt und der Körper, sondern die Bewegung** (Sheets-Stone 1999)



• Damasio Theorie der Konvergenzzonen (1994)

- Ein Erlebnis wird mit seinen sensorischen, motorischen und affektiven Komponenten im Gedächtnis
- (in **Konvergenzzonen der jeweiligen Sinnesmodalität** oder modalitätsübergreifend)
- ganzheitlich abgespeichert.
- Diese werden beim **Erinnern**
- **wieder körperlich simuliert,**
- Sie befinden sich im jeweiligen Assoziationskortex und im limbischen System





- **Thomas Fuchs 2000.**

Der **Leib** unterscheidet sich vom Objekt durch

- seine **Selbstbewegung**,
- die er frei initiieren und währenddessen
- kinästhetisch **spüren** kann



- Körperfeedback-Forschung Izard 1977
- Körperpositionen, -haltungen und –bewegungen lösen Emotionen aus oder verstärken diese
- Also spielt physiologisches **afferentes Feedback der Skelettmuskulatur** zum Cortex eine kausale Rolle in der Emotionserfahrung und Handlungsregulation



- Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.
- Probanden sollen nicken oder den Kopf schütteln, während sie Adjektive auswendig lernen*
- **Positive Adjektive wurden besser gemerkt, wenn währenddessen genickt wurde,**
- **negative, wenn der Kopf geschüttelt wurde.**
- * Wells & Petty (1980) sowie Förster & Strack (1996)





Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.

- Facial Feedback: Probanden hielten den Stift*
 - a) zwischen den Zähnen (Lächelmuskulatur)
 - b) zwischen den Lippen (Hemmen der Lächelmuskulatur)



- Ergebnis war ein **positiver Affekt** bei (a): amüsiert.
- Mit und ohne Betrachten eines witzigen Cartoons.

*Strack, Martin & Stepper (1988)

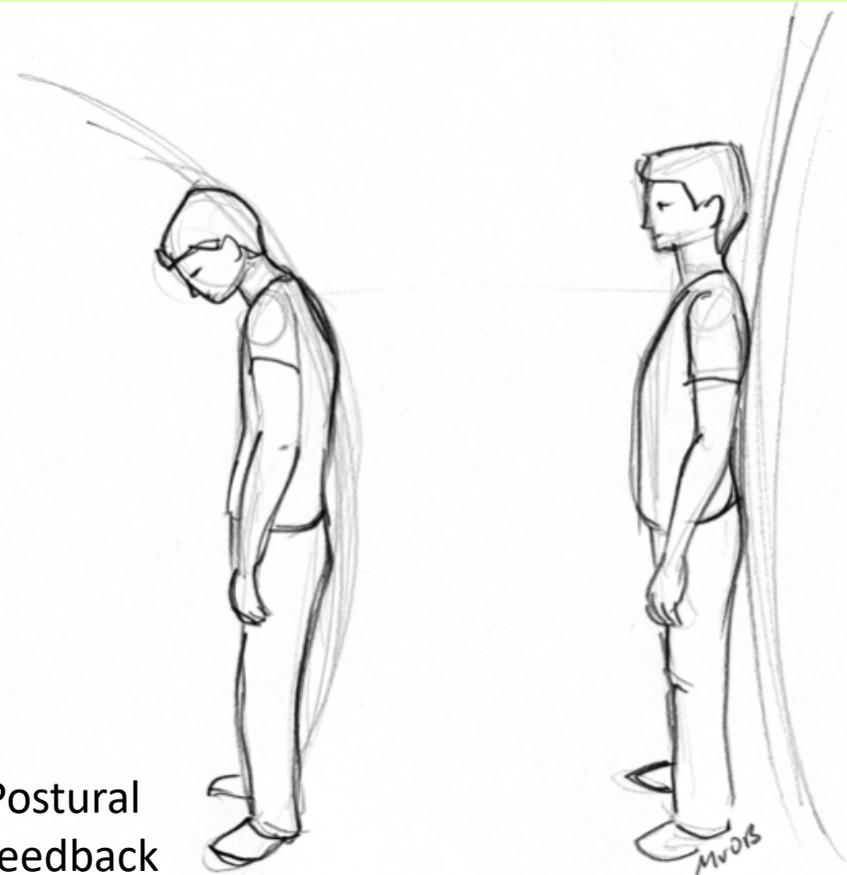


- Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.

- **aufrechte Körperhaltung führt zu positiveren Erinnerungen als eine gebeugte Körperhaltung***

*Riskind (1984)

Postural
feedback





- Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.



- **Beugebewegung** (Hand unter der Tischplatte) ist assoziiert mit **positivem Affekt**, Streckbewegung (über der Tischplatte) mit negativem Affekt: chinesische Zeichen wurden folglich positiv oder negativ konnotiert
- *Cacioppo, Priester & Berntson (1993)



- Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.



- Bargh, Chen & Burrows 1996 gaben Probanden Aufgaben zum Thema „Alten-Stereotyp“.
- Nach dem Training **gingen sie langsamer** als eine Kontrollgruppe.



- Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.

- Hennenlotter (2008) **schwächte mit Botulinustoxin „Zornesfalten“** auf der Stirn ab.
- Die **Emotion war schwächer** und im MRT zeigte sich in der linken Amygdala eine geringere Aktivität

— BTX — Kontrolle





Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.

- Carney et al. (2010) konnten zeigen, dass Körperhaltungen, die mit mehr **Machtgefühl** korreliert waren, zu größerer **Risikobereitschaft**, zu einer Erhöhung des Blutspiegels von **Testosteron** und Abnahme von **Cortisol** führten.
- Aus Hauke & Spreemann 2012, S. 270



machtvoll



wenig
machtvoll





Studien zur Auswirkung von Eigenbewegung auf Affekt und Kognition.

- Schubert (2004):
Probanden sollten
während sie eine
Aufgabe lösten,
die Hand zur
Faust ballen.

Bei **Männern**
stimulierte dies das
Machtmotiv,

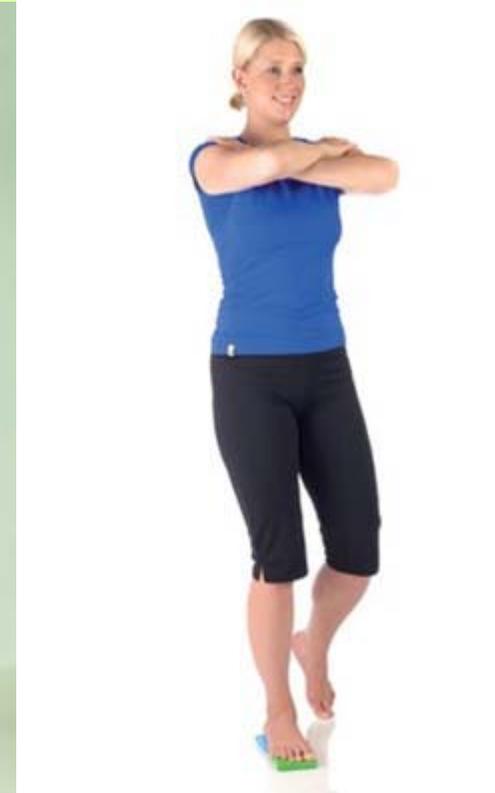
bei **Frauen** das
Anschlussmotiv und
Hilflosigkeit*



***(projektiver Test)**



Einbeinstand reduziert depressive Stimmung (Wolf Büntig)



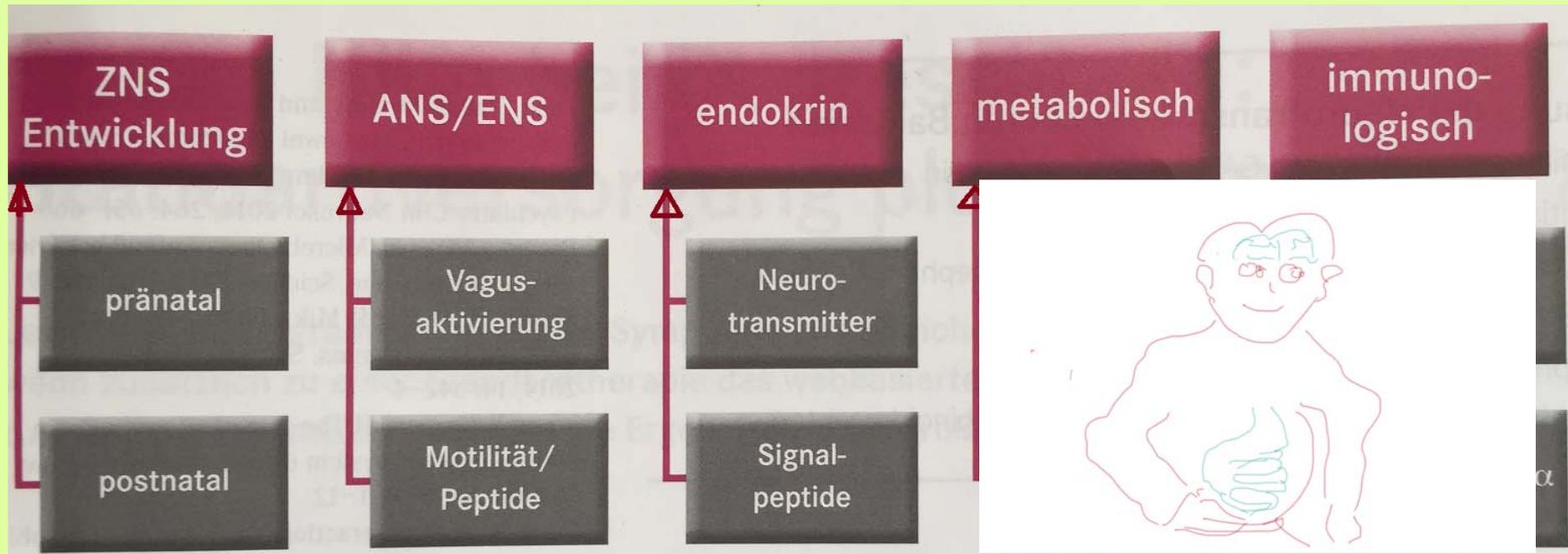


Studie zur Auswirkung von Bouldern auf depressive Stimmung (Luttenberger et al. 2015)





Das Darm-Mikrobiom wirkt auf die Psyche

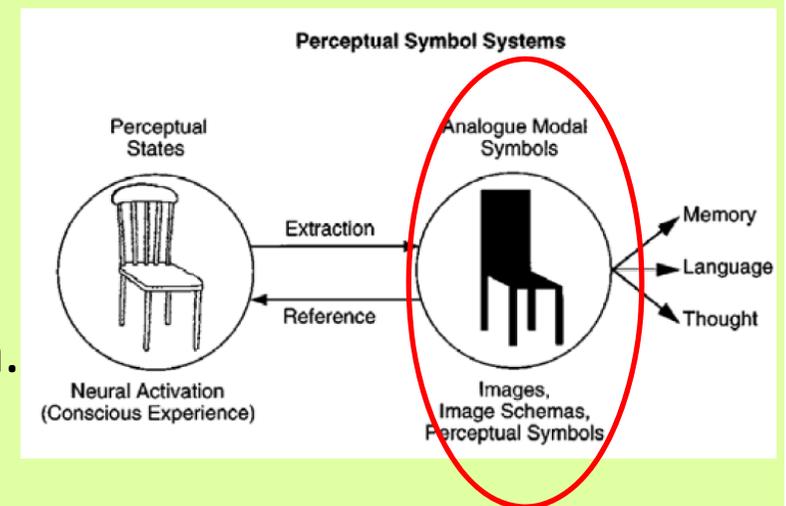


- Emotionen, Lernen, Gedächtnis, Stressreaktion, Schmerz, Immunanfälligkeit werden durch das Mikrobiom beeinflusst*
- Schnellere Response bei Depression durch probiotisches Getränk**

Wang & Kasper 2014, **Akkasheh et al. 2016)

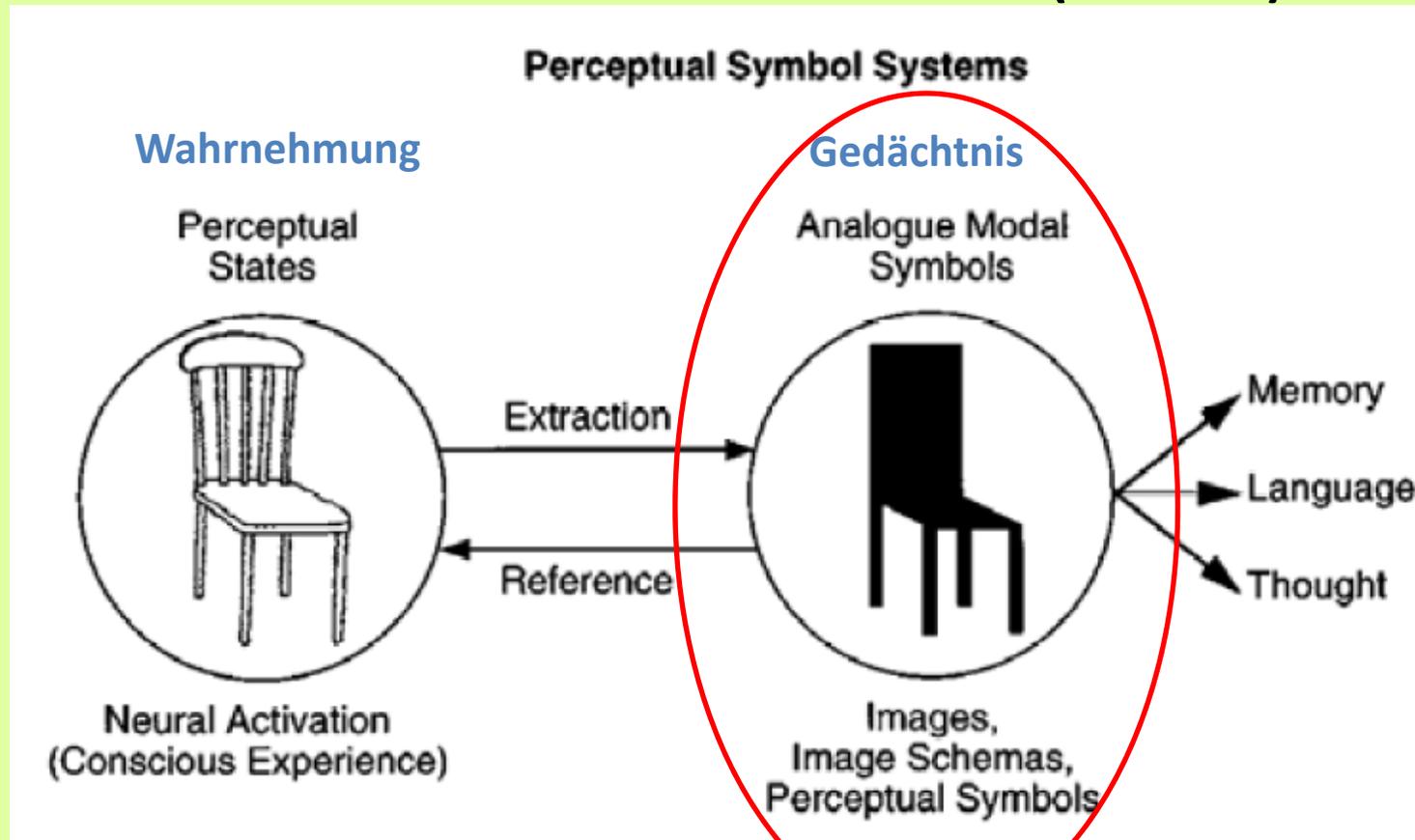


- Barsalous PSS-Theorie (2008).
- Kognitive Repräsentationen in den Konvergenzzonen sind **Perceptual Symbols**, zusammen bilden sie das
- **Perceptual Symbol System PSS.**
- Später können diese reaktiviert werden, ohne äußere Auslöser (also ohne bottom-up-Stimulation).
- Dieser Wissensabruf kann als
- grundlegender Mechanismus der
- Wissensaktivierung betrachtet werden
- und als **Grundlage mentaler Imagination.**

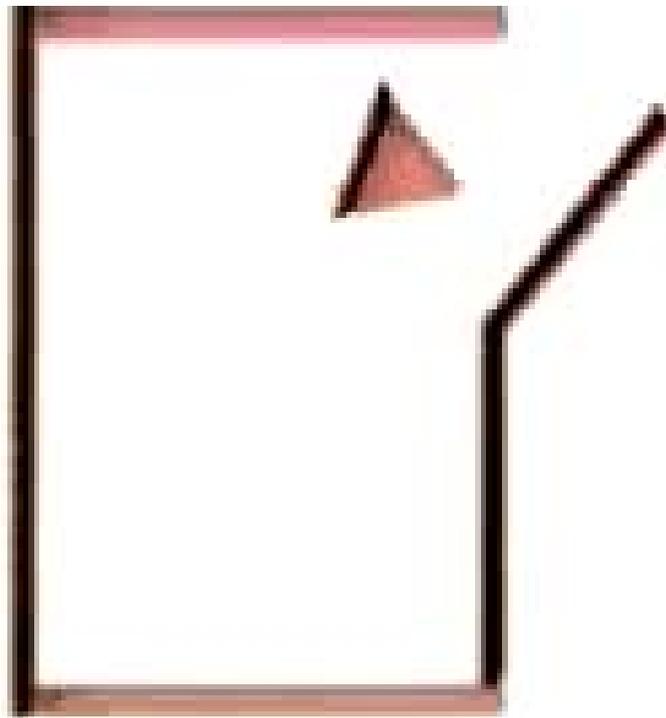




Barsalous PSS-Theorie (2008).



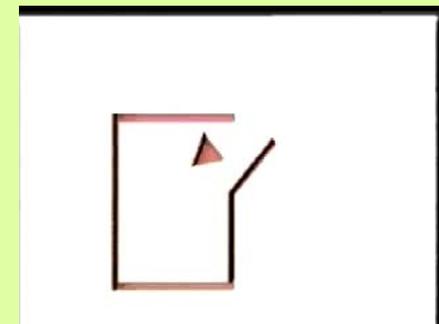
Aus der Wahrnehmung wird in der Konvergenzzone **ein bildhaftes modales Symbol** extrahiert, das im Langzeitgedächtnis gespeichert wird





Bewegung.

- Bereits 1994 stellten Heider & Simmel fest, dass **Probanden der Bewegung von geometrischen Figuren Absichten unterstellten** und ihnen Charaktereigenschaften zuwiesen:
- „infering intention from motion“ (Blythe, Todd & Miller 1999):
- Lebendig ist das, was sich bewegt
- nicht gleichförmig geradlinig, sondern spontan ändernd (Träuble 2004).
- Ihnen wird Verursachung zugeschrieben.





Bewegung: Kestenberg Movement Profile

- Grunddimensionen von Bewegung im KMP

System 1 Spannungsfluss (Bewegungsqualitäten)	HINGEBEND (indulging) Rhythmen (runde Verweilrhythmen, Attribute, Vorantriebe und Antriebe)	ANKÄMPFEND (Fighting) Rhythmen (eckige Trennrhythmen, Attribute, Vorantriebe und Antriebe)
System 2 Formenfluss (Bewegungsformen)	WACHSEND (Growing) bipolar, unipolar (annähernd), Formen in Richtungen, Formen in Ebenen	SCHRUMPFEND (Shrinking) bipolar, unipolar (vermeidend), Formen in Richtungen, Formen in Ebenen

Embodiment in der Strategisch-Behavioralen Therapie

- Gernot Hauke übernahm das Embodiment-Konzept von Maja Storch et al. (2010), die den Weg vom negativen zum positiven Embodiment beschreiben, und
- adaptierte es für die Strategisch-Behaviorale Therapie SBT (Hauke 2016, Hauke et al. 2015, 2016).
- Hauke & Dall'Orcchio (2015) entwickelten daraus eine eigene Methode emotionsfokussierter Therapie (Emotionale Aktivierungstherapie EAT).

- Hauke, G. & Dall'Orcchio, M. (2015). *Emotionale Aktivierungstherapie. Embodimenttechniken im Emotionalen Feld*. Stuttgart: Schattauer.
- Storch M., Cantieni B., Hüther G., Tschacher W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 2. Aufl. Bern: Huber

Die zwei Systeme der menschlichen Psyche

Die menschliche Psyche kann man heuristisch in zwei Systeme unterteilen, die mehr oder weniger gut zusammenwirken können****

Autonome Psyche*
= Implizites System**
→ impulsiv***
(limbisches System)

*Sulz S. (1994)

**Grawe K. (1998)

***Kegan (1986)

****ausführliche Informationen über duale Systemtheorien finden sich in Sulz (2017b)

Willkürliche Psyche*
= Explizites System**
→ souverän***
(Präfrontaler Cortex)

Unsere beiden Systeme der Informationsverarbeitung und Handlungsregulation

Autor (chronologisch)	emotionales System		kognitives System	
Epstein (1974, 2003)	experiential		rational	
Mischel (1989, 2015)	heiß		kühl	
Sulz (1994)	autonom		willkürlich	
LeDoux (1996, 2002)	emotional-implizit		kognitiv-explizit	
Grawe (1998, 2004)	implizit		explizit	
Lieberman (2003)	reflexive		reflective	
Strack & Deutsch (2004)	impulsiv		reflektiv	

Ein Mensch ist zwei: Die Wissenschaft zeigt, dass wir **zwei Systeme** des Erlebens und Verhaltens haben:

Von unseren Bedürfnissen und Emotionen geleitet,
reflexhaft, automatisch,
nicht bewusst, ganzheitlich



Implizit – impulsiv

Von unserem bewussten Denken geleitet,
kausal denkend,
planend, willentlich



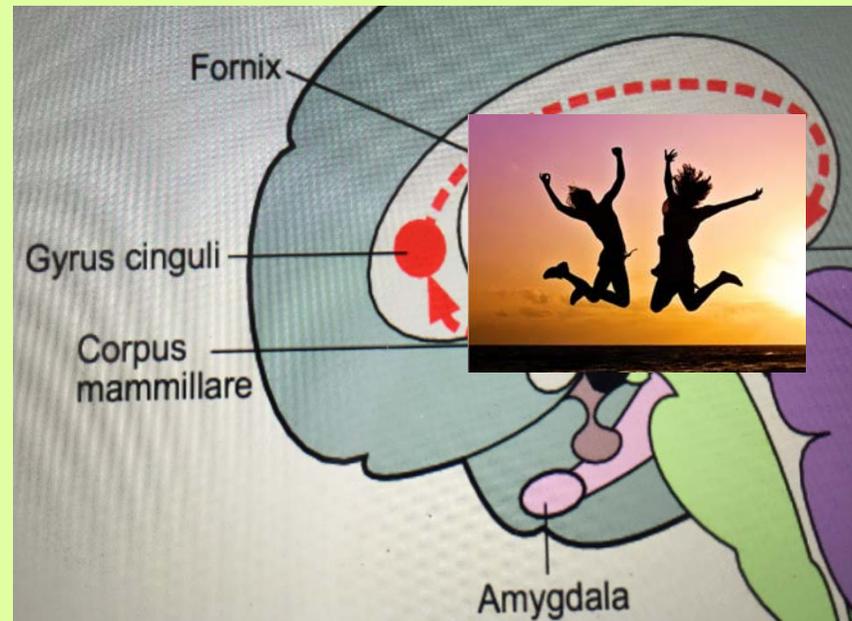
&

explizit - souverän

© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017 Christophsbad Göppingen

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

Autonome Psyche

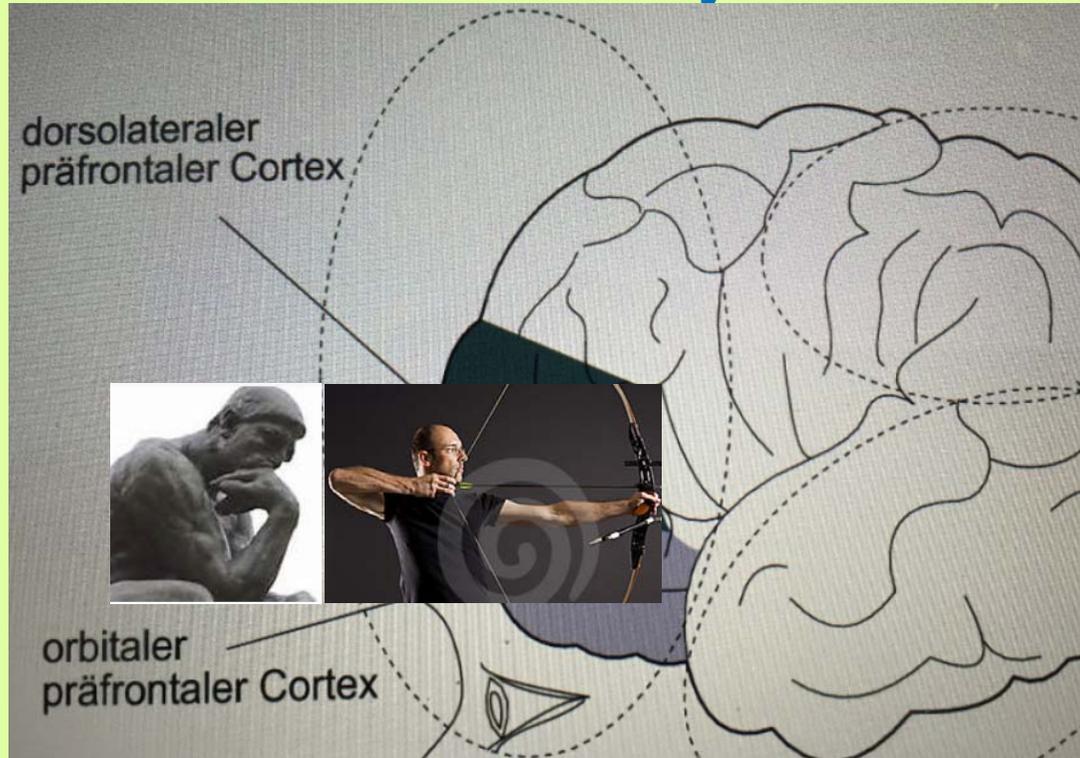


Implizit – impulsiv

Limbisches System

© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017 Christophsbad Göppingen

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären
willkürliche Psyche



souverän

Präfrontaler Cortex

© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017 Christophsbad
Göppingen

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

- Mein Bedürfnis steuert mich
- Meine Angst bremst mich
- Mein Gefühl regiert mich
- Ich handle schnell und unbedacht
- Ich bedenke nicht das Morgen
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin unselbständig



- Ich brauche Zeit zum Überlegen
- Ich habe ein Ziel
- Ich habe einen Willen
- Ich kann auf den besten Moment warten
- Ich bin ausdauernd
- Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann



Implizit – impulsiv & explizit - souverän

© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017 Christophsbad Göppingen

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

Autonome Psyche & willkürliche Psyche

- Kann sich nicht aus eigener Kraft helfen
- eher nonverbal
- assoziatives Denken
- konditionierte Reaktionen
- keine Selbstdistanzierung
- hat keine Theory TOM



- Weiß sich selbst zu helfen
- Eher sprachlich
- Konkret-logisches Denken
- Trifft bewusste Entscheidungen
- Hat psychologische Distanz
- Hat Theory of Mind TOM



Implizit – impulsiv & explizit - souverän

Als ob wir zwei verschiedene Menschen wären

Autonome Psyche & willkürliche Psyche

- Kann sich nicht aus eigener Kraft helfen
- (Abhängigkeit)



- Weiß sich selbst zu helfen
- (Selbstwirksamkeit)



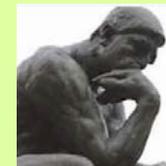
Implizit – impulsiv & explizit - souverän

Entwicklung des Gehirns*

Neurone des limbischen Systems sind schon innerhalb der ersten zwei Lebensjahre funktionsfähig

Der Präfrontalen Cortex ist erst mit 5 Jahren ausreichend funktionsfähig (Impulshemmung, Theory of Mind, erst später Empathie)

*Roth (2011)



Schrittweise funktionelle PFC-Reifung*

- Vor-/nachgeburtlich: Stressverarbeitung
- Früh nachgeburtlich: Beruhigung
- Erste Lebensjahre: Motivation
- 1. – 20. Lebensjahr: Impulshemmung
- 3. – 20. Lebensjahr: Theory of Mind
und Realitätssinn, Risikoeinschätzung
- **3. – 20. Lebensjahr: Empathie**
- *Roth (2011), Roth & Strüber (2016)



→ **Schrittweise Entwicklung der
Emotionsregulation***

S. Sulz Entwicklung der
Beziehungsfähigkeit



Theory of Mind



Was ist Theory of Mind?

= Metakognition

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



- **Wozu Theory of Mind?**

- Sie ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche.**

- (soziale Intelligenz)



• Was ist Theory of Mind nicht?

- Sie ist nicht hinreichend,
- **um sich wirklich in den anderen einfühlen zu können**
- Empathie zu empfinden

Empathie benötigt nach Piaget eine weitere Fähigkeit ...



• Was ist Theory of Mind nicht?

Empathie benötigt nach Piaget eine weitere Fähigkeit:

- die Fähigkeit zum abstrakten Denken als Voraussetzung
- Der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel
- Und die Bereitschaft der Beziehung vor den Eigeninteressen den Vorrang zu geben, was nur geht nach
- der Entwicklung vom egozentrischen zum sozialen Wesen (von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe nach Kegan)



- **Theory of Mind und Body Mind**
- Theory of Mind ist eine Theorie über den anderen Menschen, seine Psyche **und seine Körperlichkeit**
- Sie ist entstanden **aus leibhaftigen Erfahrungen** mit dem anderen,
- Sie greift auf **szenisch-körperliche Erinnerungen** zurück
- Sie ist keine Sammlung von kognitiv-sprachlichen Aussagen

- **Theory of Mind ist embodied in den Body Mind**



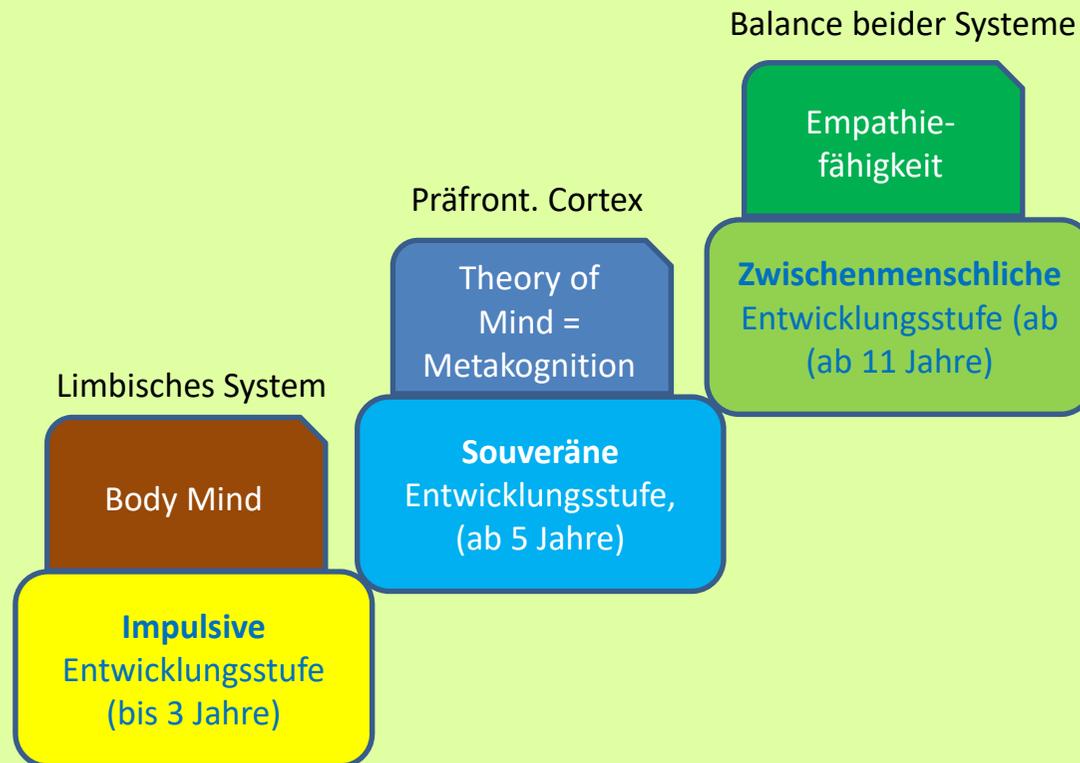
• Theory of Mind und Body Mind

- Sie erfasst **gegenwärtiges** szenisch-körperliches Miteinander bzw. Gegeneinander im Vergleich der Kompetenzen
- Sie antizipiert bildhafte Szenarien **zukünftiger** Ergebnisse einer anstehenden Interaktion als **Simulation (Damasio)**
- Diese Simulation führt zu körperlichen und emotionalen Befindlichkeiten (**somatische Marker**),
- die zu Annäherung oder Vermeidung / Rückzug führen



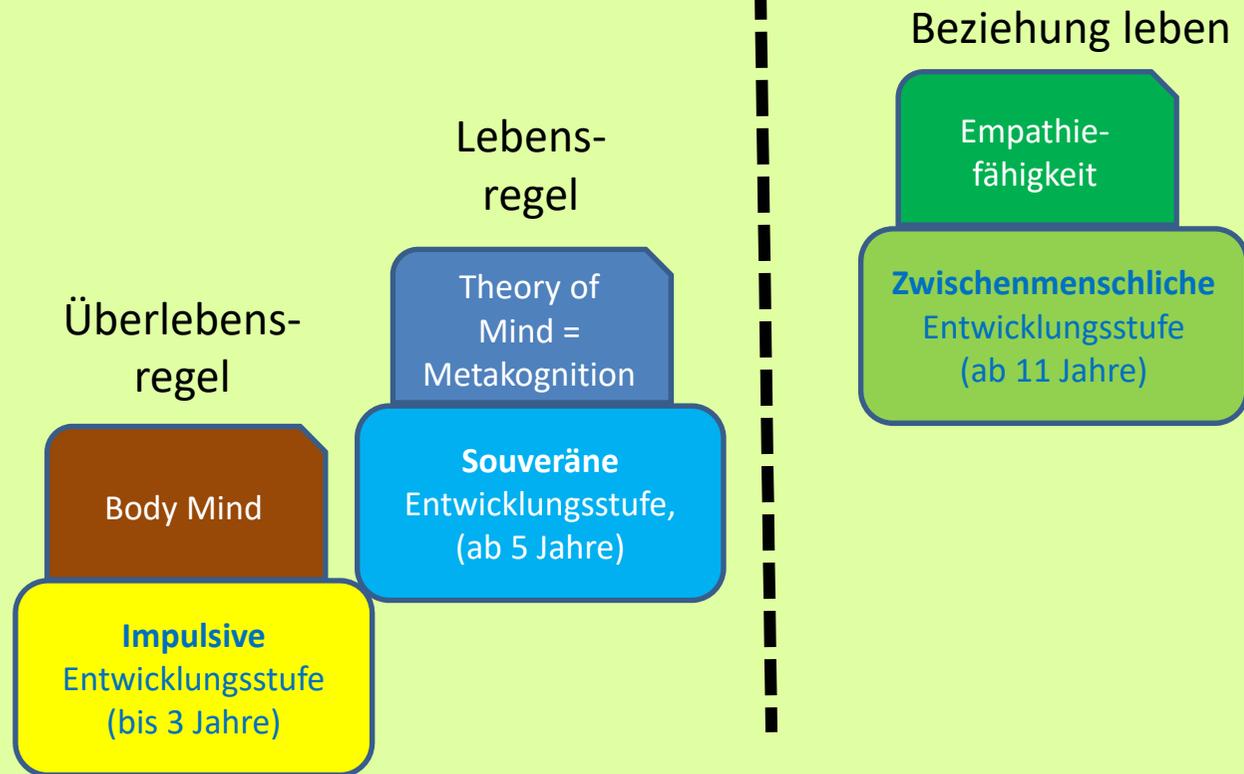


Entwicklung und Reifung des Gehirns



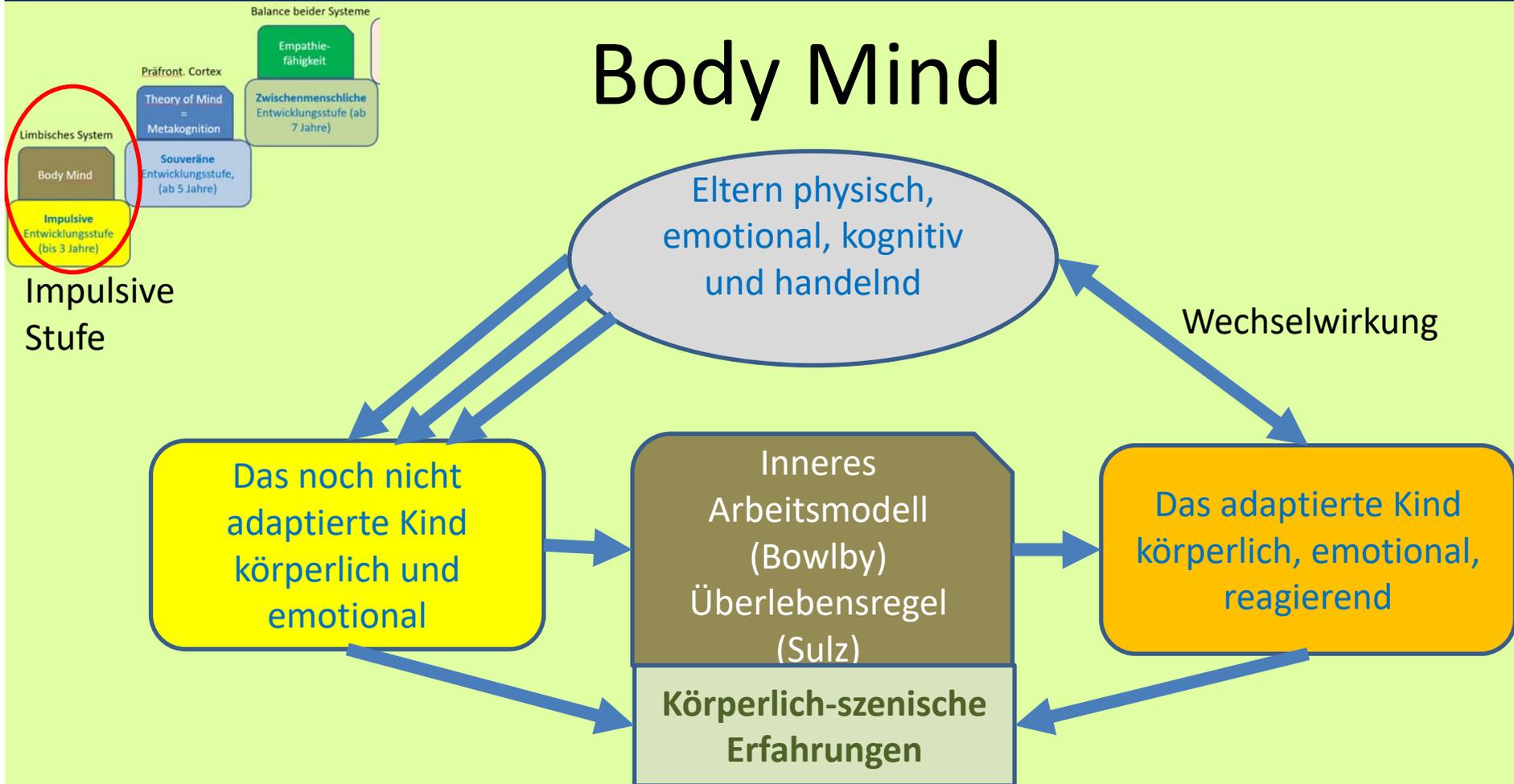


.....Egozentrisches SelbstSoziales Selbst



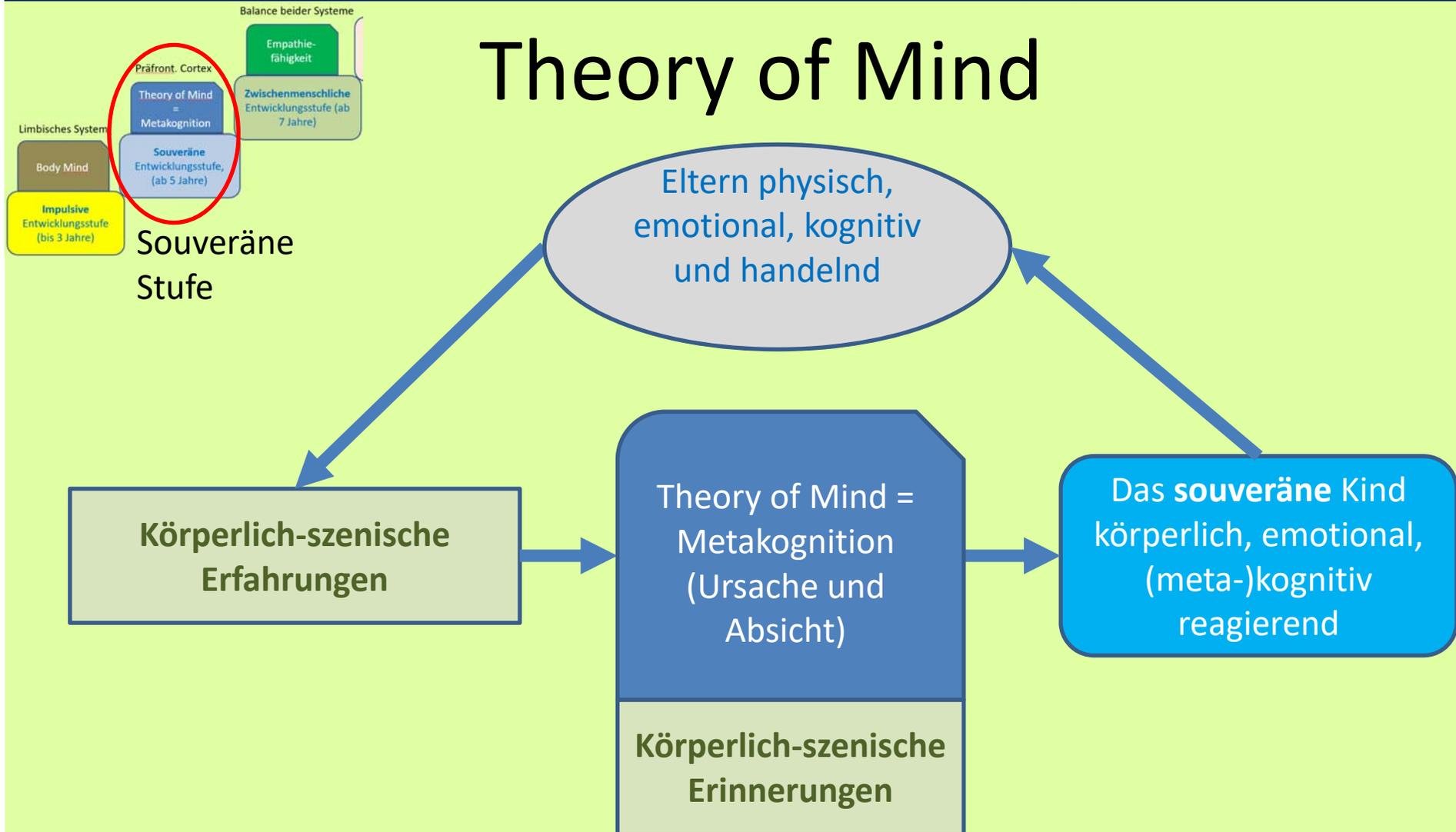


Body Mind



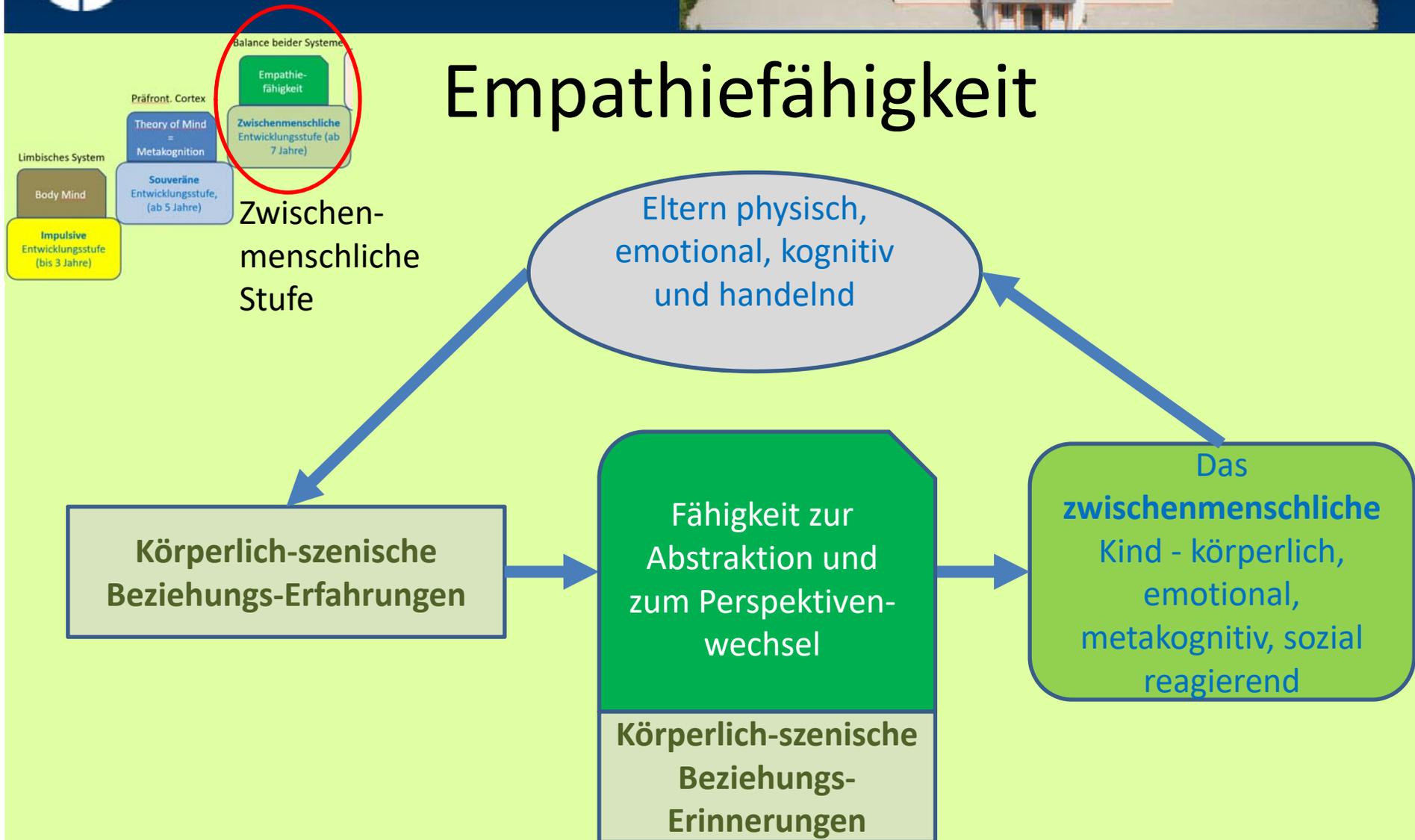


Theory of Mind





Empathiefähigkeit



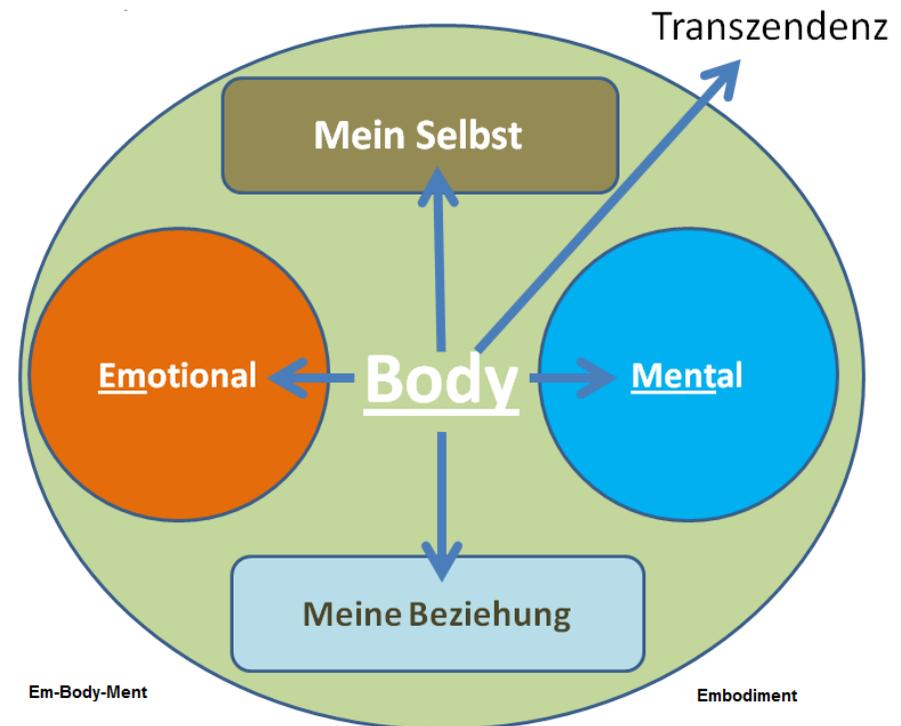


Gesunde Entwicklung

Die 6 Entwicklungsstufen

Struktur und Dynamik

- Stufe 1: einverleibend- aufnehmend
- Stufe 2: impulsiv
- Stufe 3: souverän
- Stufe 4: zwischenmenschlich
- Stufe 5: institutionell - fair
- Stufe 6: überindividuell



Einverleibende Stufe: Aufnehmen und einverleiben



Impulsive Stufe: Weglaufen und Zurückkommen



Quelle: www.cepolina.com



Quelle: www.buergerstiftung-duisburg.de

Souveräne Stufe: Körperkompetenz und Wirksamkeit



Quelle: www.human-survival-project.de



Quelle: www.sportpraxis.com

Zwischenmenschliche Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

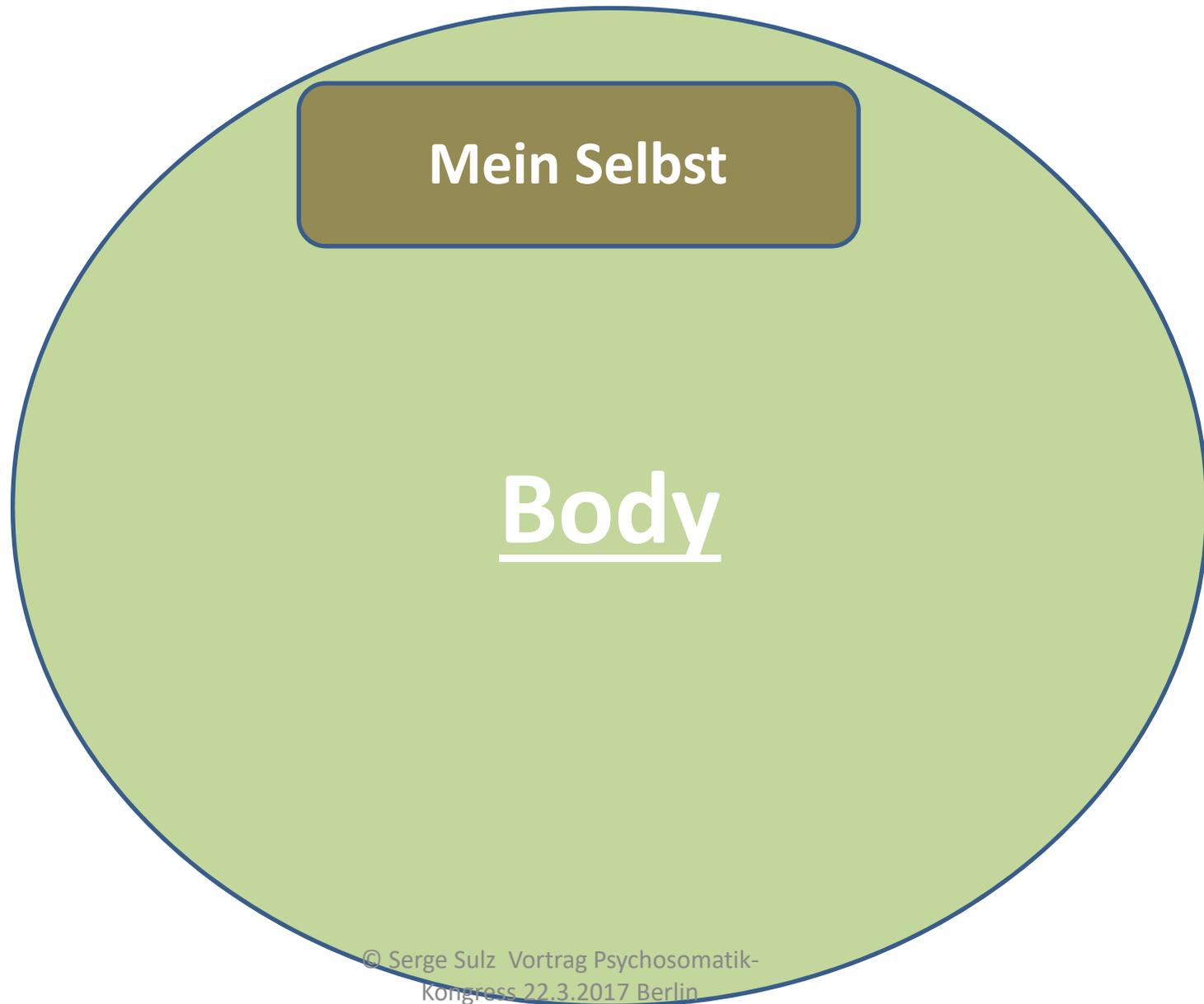


Quelle: www.kwick.de



Quelle: extratipp.de

Meine Entwicklungsstufe 1: einverleibend

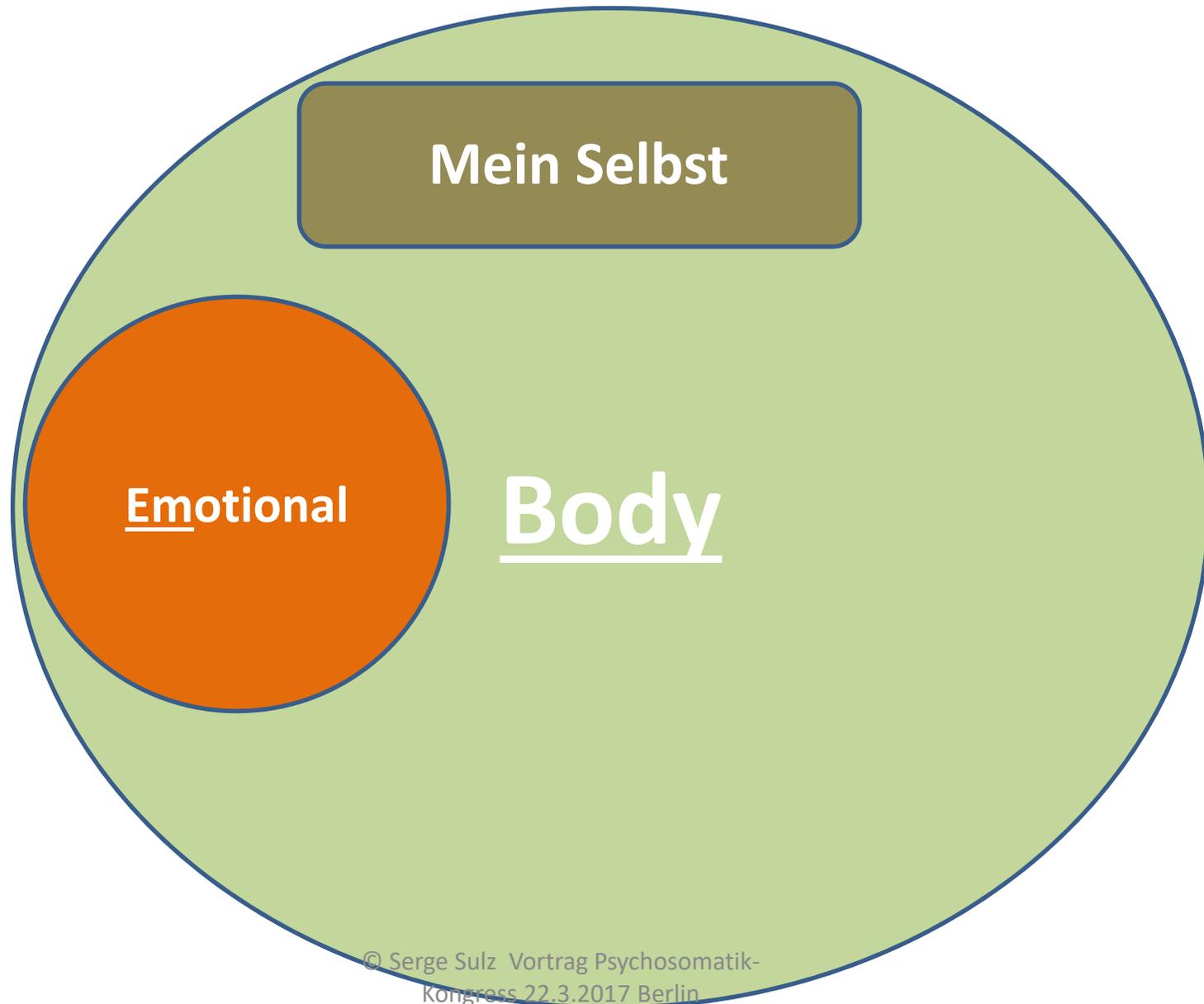


Meine Entwicklungsstufe 1: einverleibend

- Mein Körperselbst ist Mund, Haut, Halbschleimhäute und Schleimhäute (Atmung, Nahrung) und Sinnersorgane
- Mein Körper braucht seinen Platz, Nahrung, Wärme, Schutz
- Meine Angst ist im Atem, im Bauch, in der Haut
- Meine Wut ist in Atem/Stimme, in der Haut/Schleimhaut
- Aus Wut schreie ich, wird meine Haut krebsrot bis blau



Meine Entwicklungsstufe 2: impulsiv

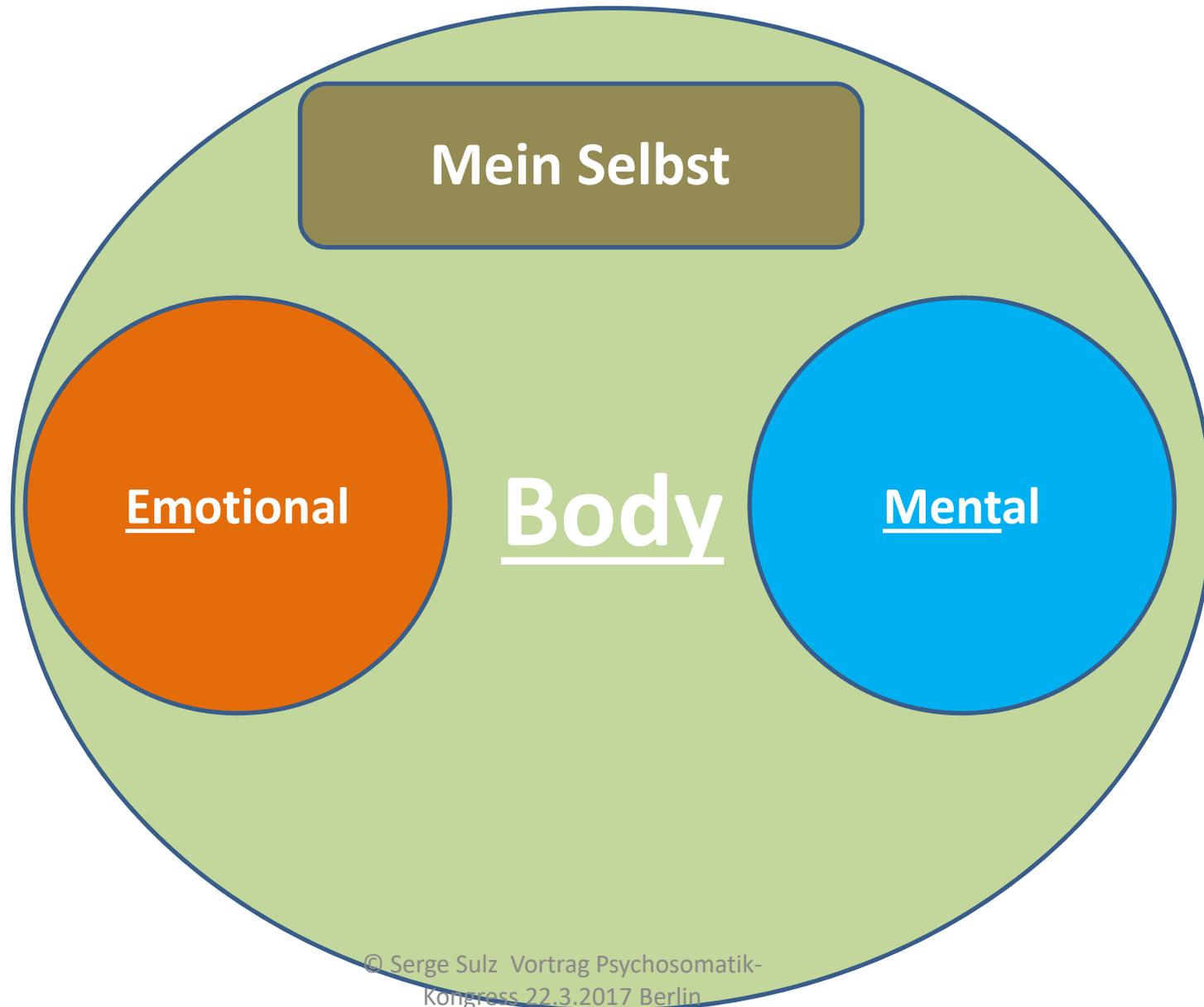


Meine Entwicklungsstufe 2: impulsiv

- Mein Körperselbst ist Arme, Beine, Hände, Finger mit den Muskeln, Knochen und Gelenken (zusätzlich zum einverleibenden Körperselbst)
- Mein Körper braucht Bewegung im Weggehen und im Herkommen, Spielen, Schutz, Begrenzung
- Meine Angst ist im Herz (Vegetativum), ... vor Alleinsein, Trennung, Tod
- Meine Wut ist Weggehen, Verlassen



Meine Entwicklungsstufe 3: souverän

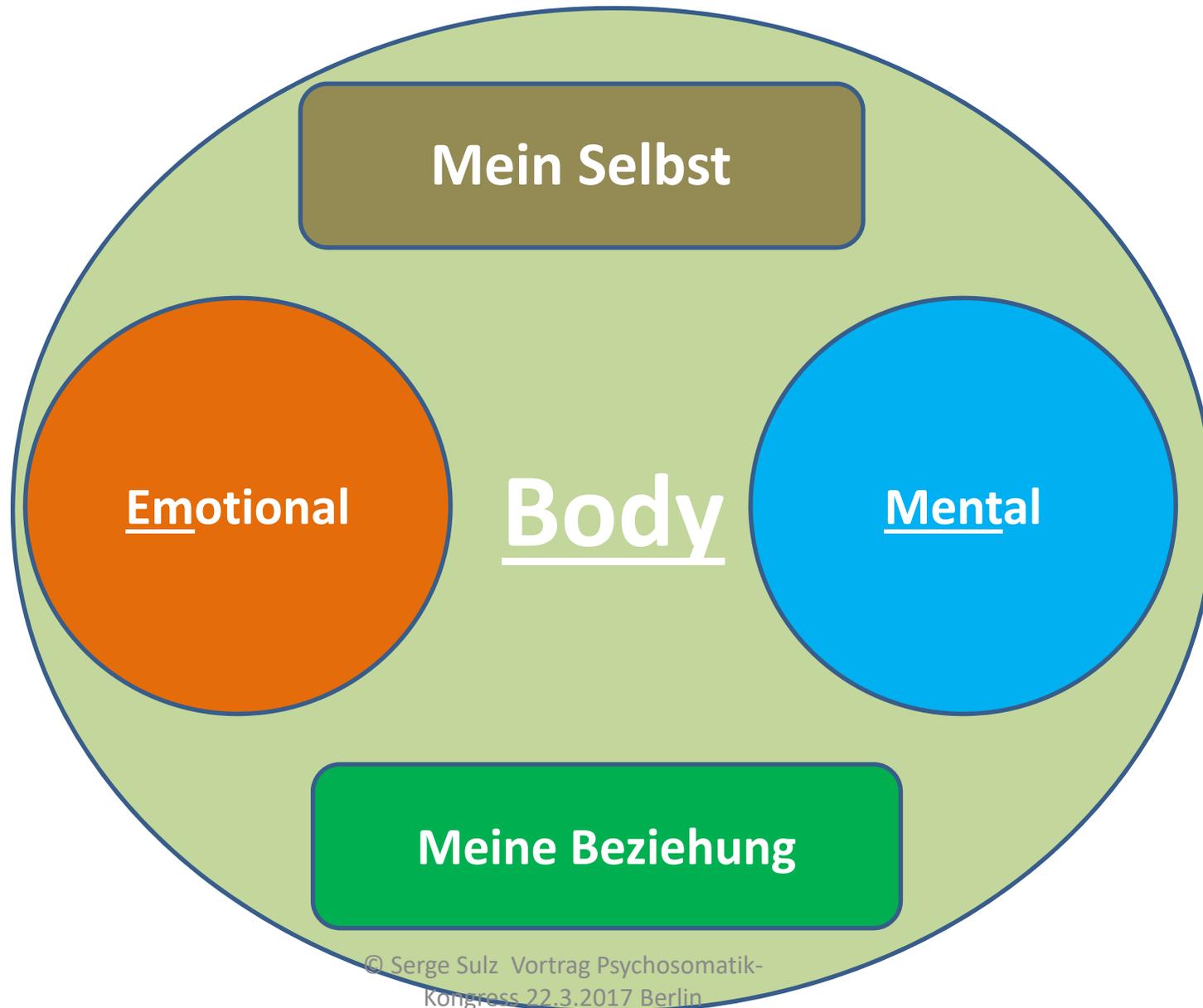


Meine Entwicklungsstufe 3: souverän

- Mein Körperselbst ist willentlich und gezielt eingesetzte Bewegungsapparat, ein körperlich handelndes Selbst
- Mein Körper braucht Kraft, Koordination und Zielorientierung, Wirkung
- Meine Angst ist in den Muskeln (samt Gelenken, Bändern)
- Meine Wut ist in der Stirn, in der Schulter, in den Armen
- Aus Wut treffe ich gezielt



Meine Entwicklungsstufe 4: zwischenmenschlich



Meine Entwicklungsstufe 4: zwischenmenschlich

- **Das Körperselbst ist bezogen auf Deinen Körper**
- **Mein Körper braucht Deinen Körper**
- **Meine Angst ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)**
- **Meine Wut ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)**
- **Aus Wut entziehe ich meine Liebe**



2. Entwicklungsstufen

- 1. Impulsive Entwicklungsstufe**
- 2. souveräne Entwicklungsstufe**
- 3. zwischenmenschliche Entwicklungsstufe**

Entwicklungsstufen des Denkens

Alter	Jean Piaget	Denken ist
0 – 2 Jahre	Sensumotorisch	affektgesteuert
2 – 5 Jahre	Vor-operativ	affektgesteuert
6 – 10 Jahre	Konkret-operativ	Logisch konkret
Ab 11 Jahre	Formal-operativ (Beginn)	Logisch abstrakt
Ab 18 Jahre	Formal-operativ (voll entwickelt)	Logisch abstrakt

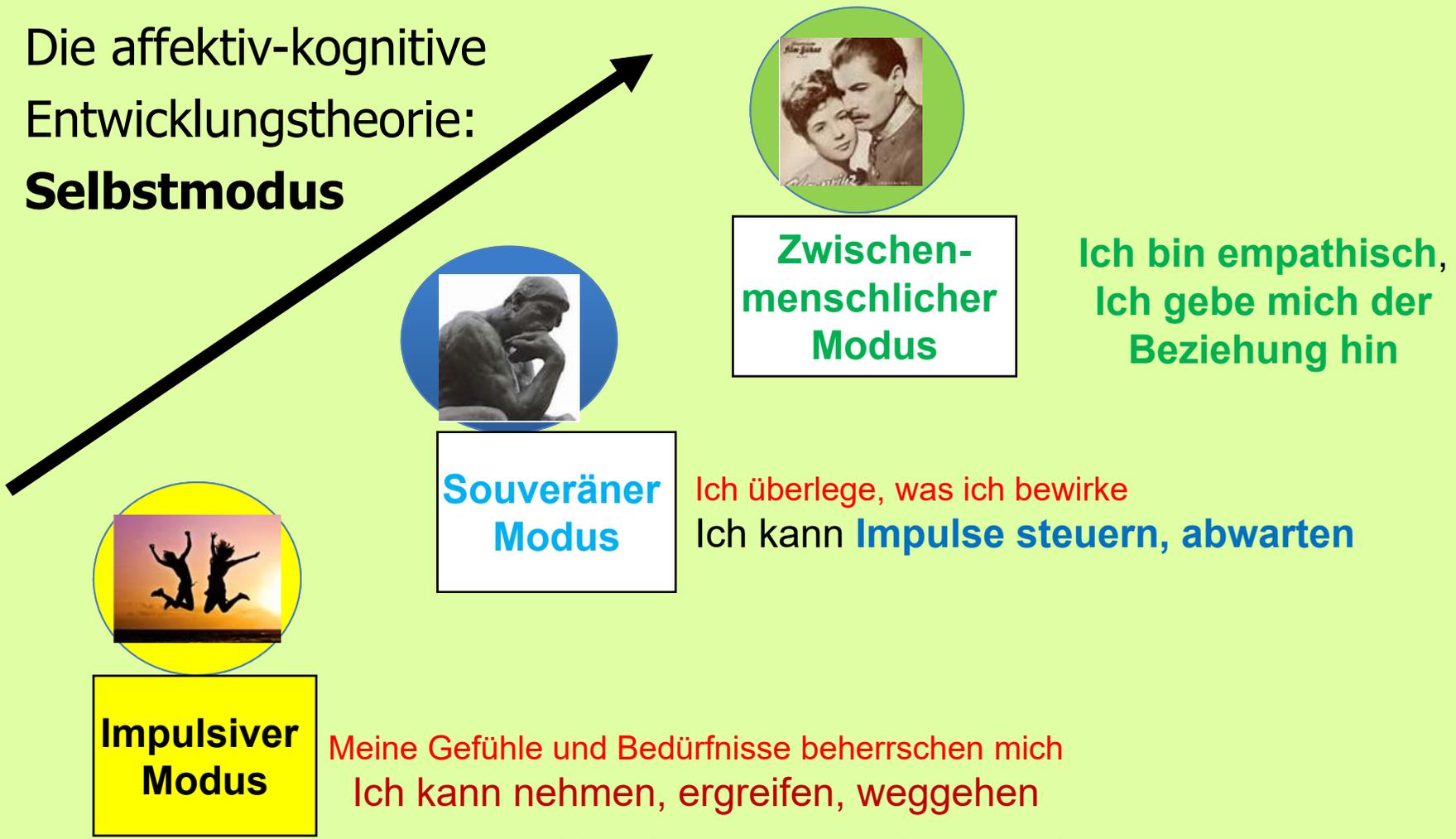


Die affektiv-kognitive Entwicklungstheorie: Entwicklungsstufen



© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017 Christophsbad Göppingen

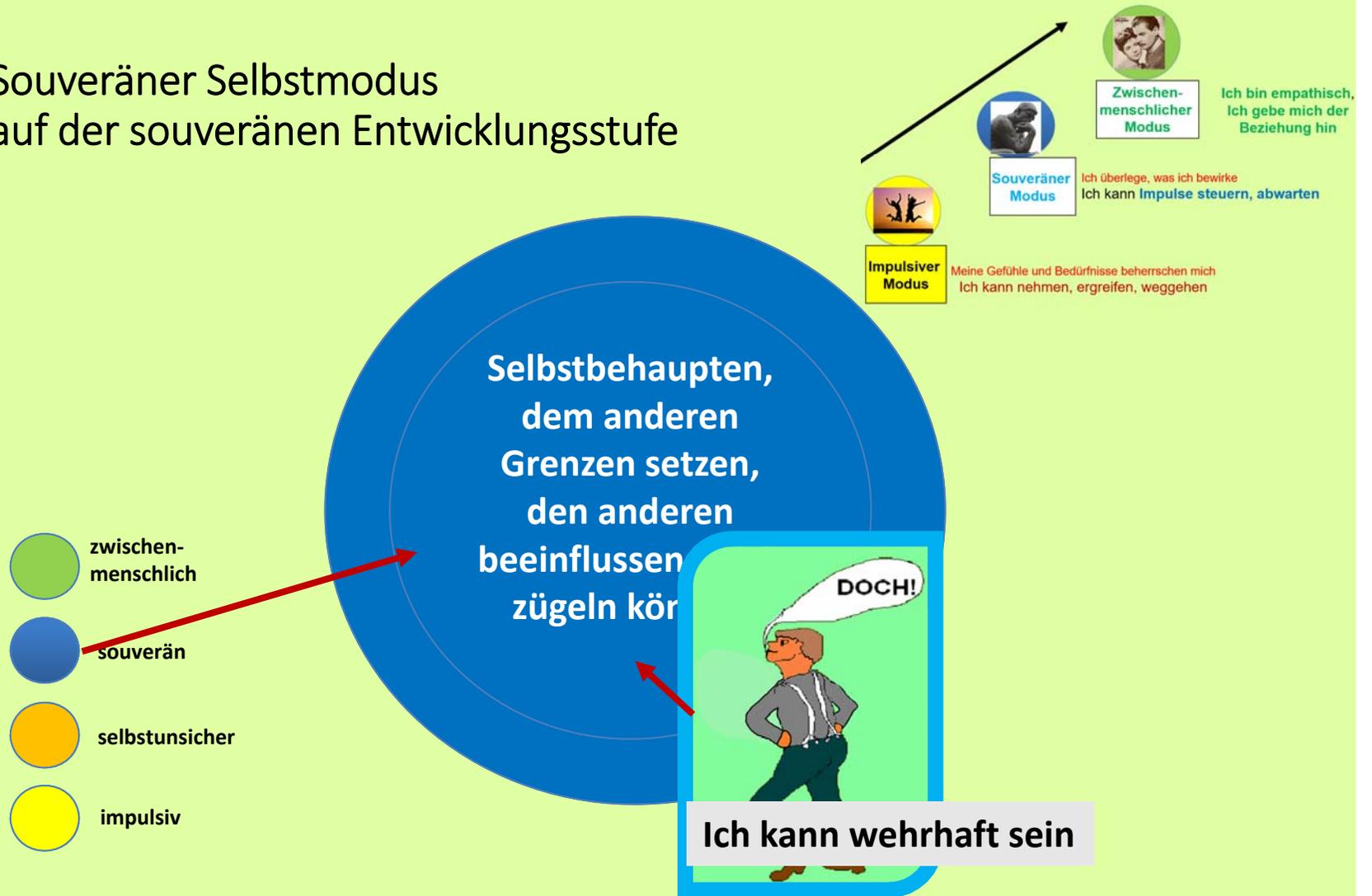
Die affektiv-kognitive
Entwicklungstheorie:
Selbstmodus



Impulsiver Selbstmodus auf der impulsiven Entwicklungsstufe



Souveräner Selbstmodus auf der souveränen Entwicklungsstufe



Souveräner Selbstmodus

– mit Bewahren der impulsiven Errungenschaften

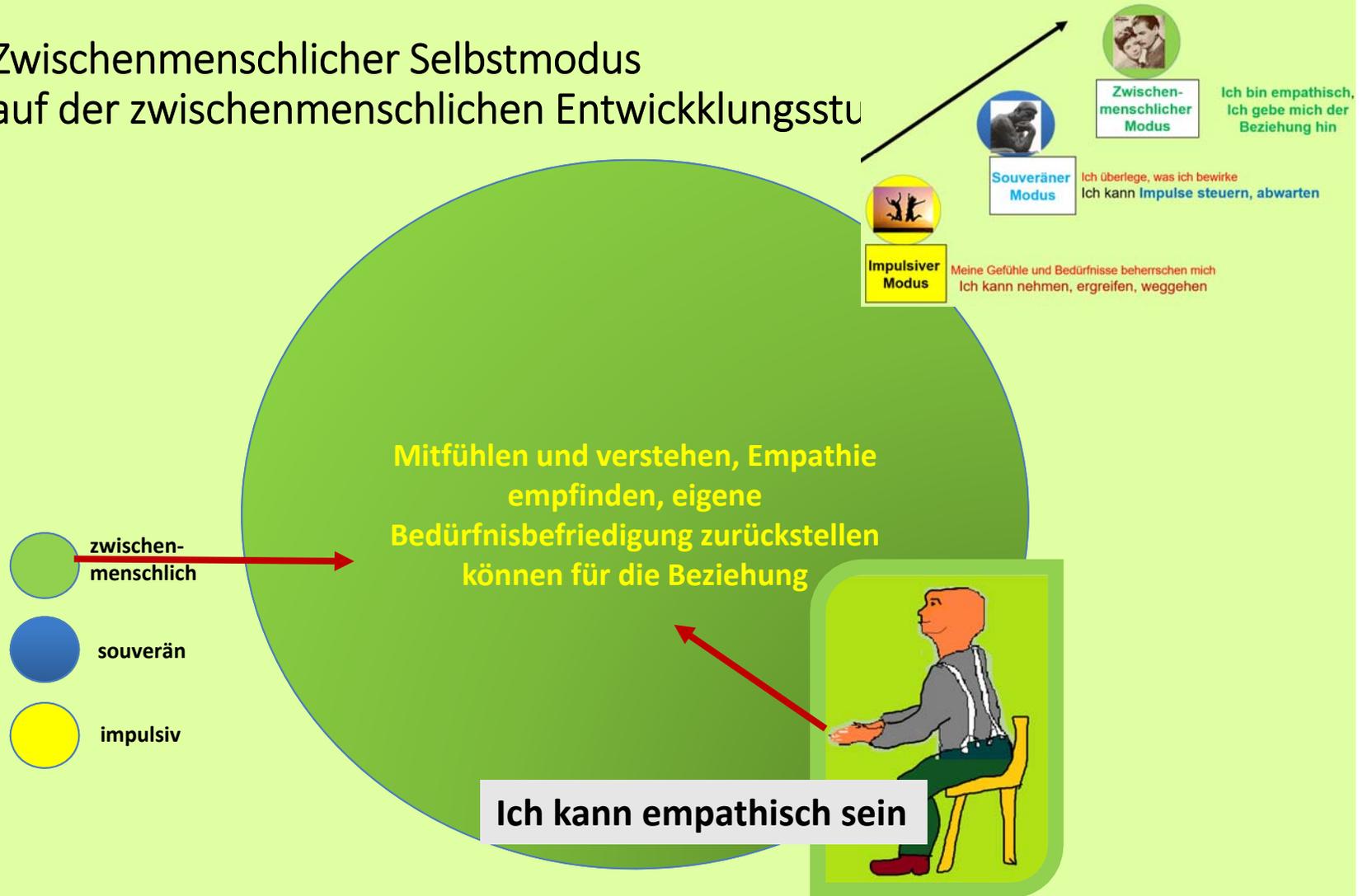


Selbstbehaupten
dem anderen
Frei r
Grenzen



-  zwischenmenschlich
-  souverän
-  impulsiv

Zwischenmenschlicher Selbstmodus auf der zwischenmenschlichen Entwicklungsstufe



Zwischenmenschlicher Selbstmodus

– mit Bewahren der impulsiven & souveräner Errungenschaften



Ich kann immer noch wehrhaft sein

- zwischenmenschlich
- souverän
- impulsiv

Selbst
konne
Gren

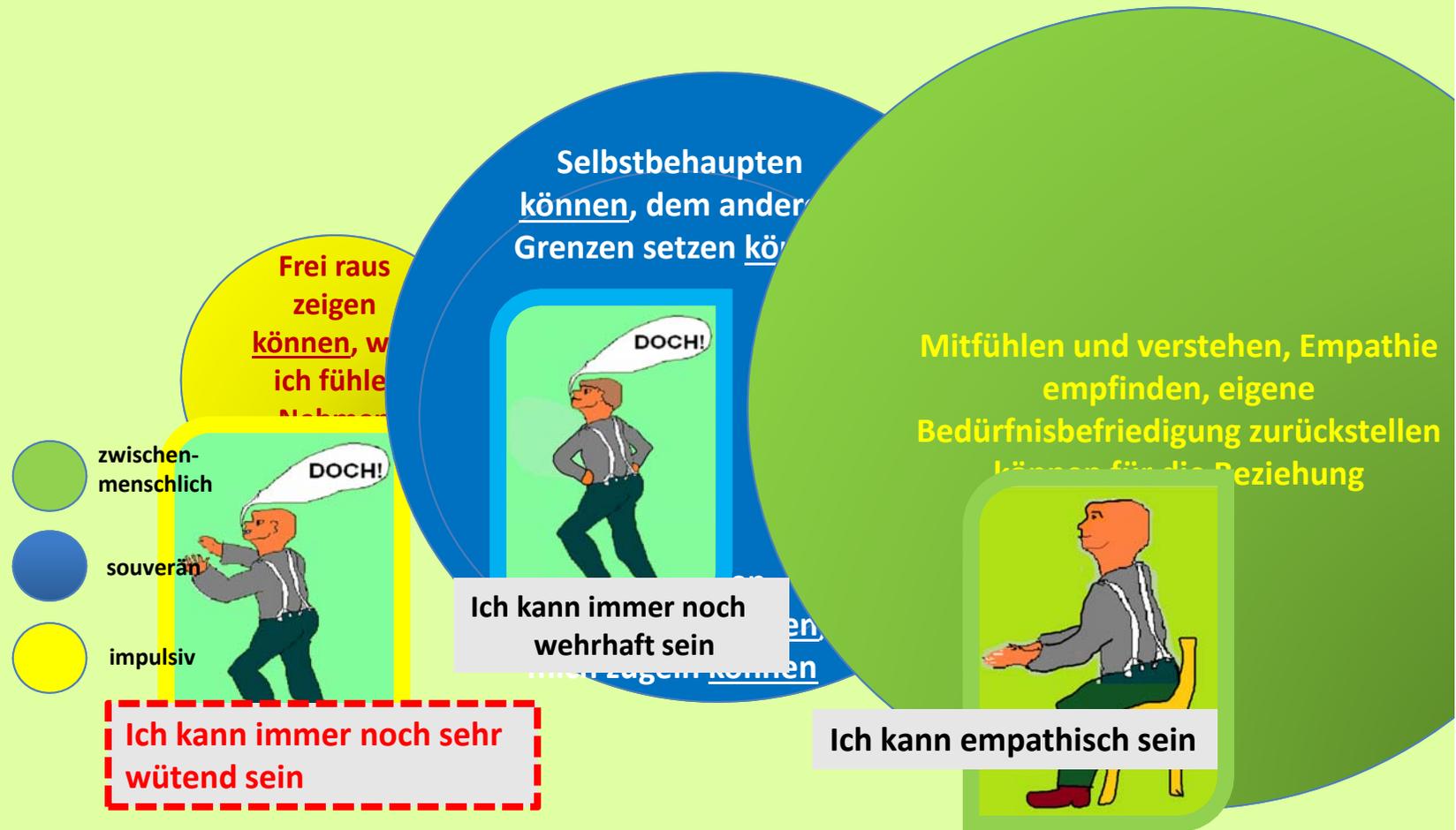
Mitfühlen und verstehen, Empathie empfinden, eigene Bedürfnisbefriedigung zurückstellen können für die Beziehung



Ich kann empathisch sein

Zwischenmenschlicher Selbstmodus

– mit Bewahren der impulsiven & souveräner Errungenschaften





Gestörte Entwicklung



Das war ungestörte Entwicklung, aber ...

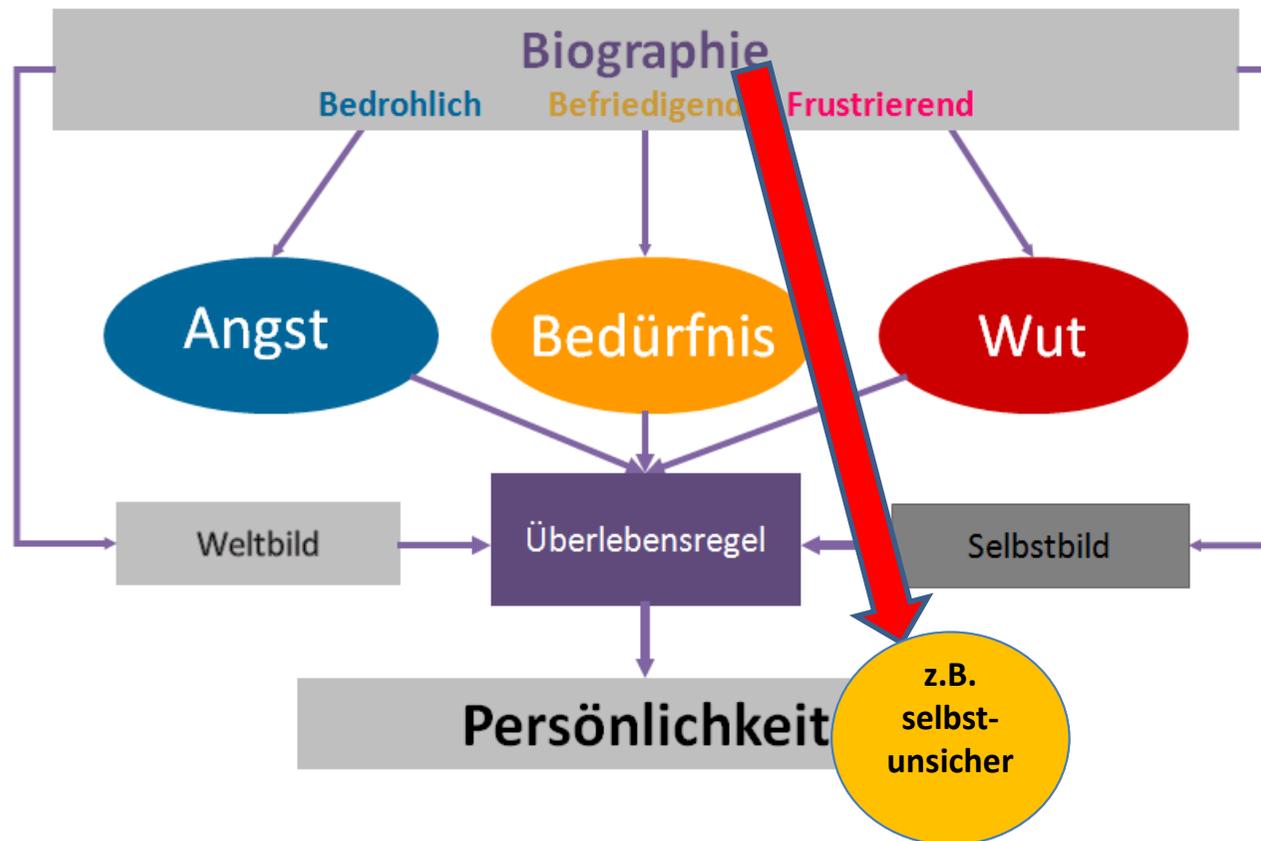
- **Wenn aber Eltern es nicht schaffen, ...**
- dann stagniert die Entwicklung.
- **Ein Kind wird ängstlich und hört auf zu explorieren. Es versteckt sich unter der Treppe der Entwicklung und bleibt dort unten**



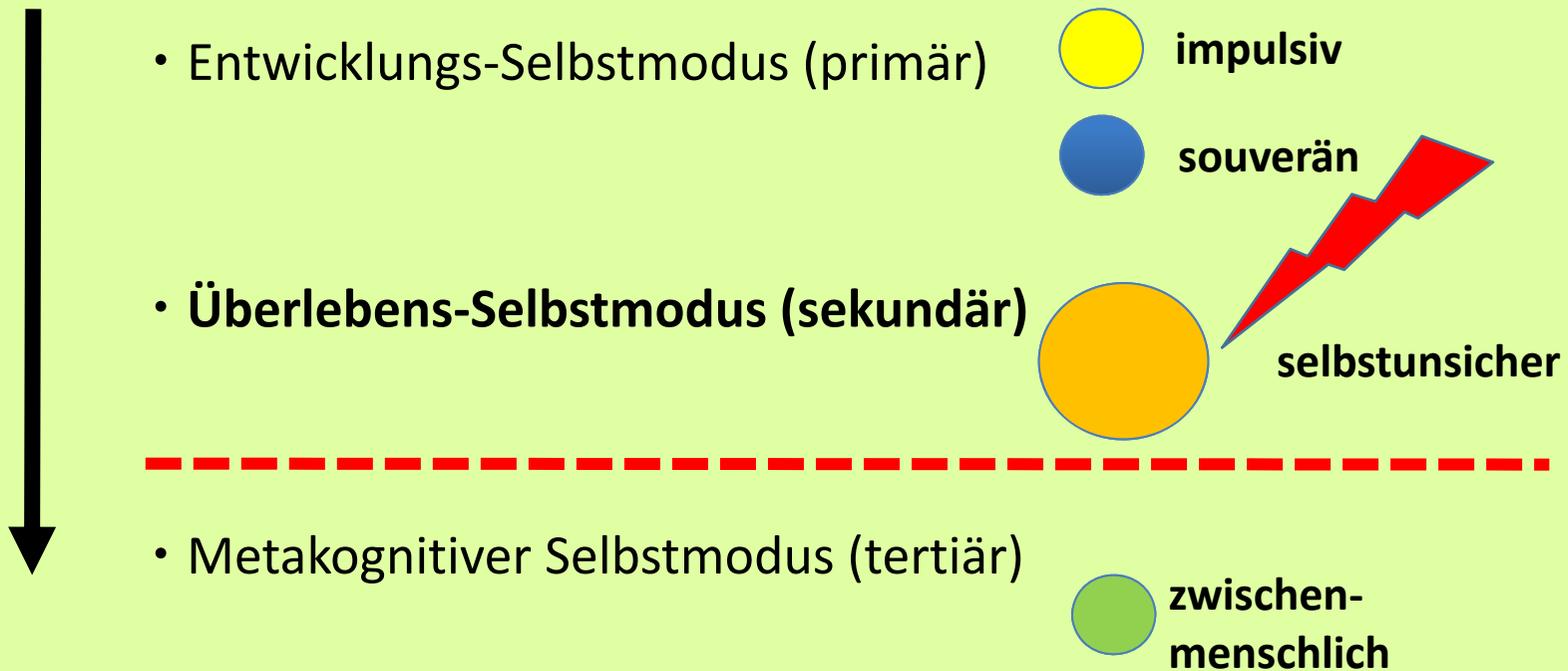
Emotionsregulation

- In den ersten drei Lebensjahren **haben wir noch keine Fähigkeit zur Steuerung von Gefühlen.**
- Ist ein Kind gezwungen, vorher schon seinen Gefühlsausdruck zu reduzieren, so gelingt ihm das nur mit Hilfe von Angst.
- **Angst hilft, Gefühle zu unterdrücken.**
- Die meisten von uns haben **Gefühlsunterdrückung statt Gefühlssteuerung** gelernt, weil unsere Eltern uns indirekt dazu gezwungen haben.
- Das innere Arbeitsmodell (Bowbly 1975, 1976) bzw. die **Überlebensregel** (Sulz 1994) helfen emotional zu überleben

Biographische Erfahrungen



Die Selbstmodi: Primärer, sekundärer und tertiärer Selbst-Modus



Dysfunktionale Persönlichkeitszüge

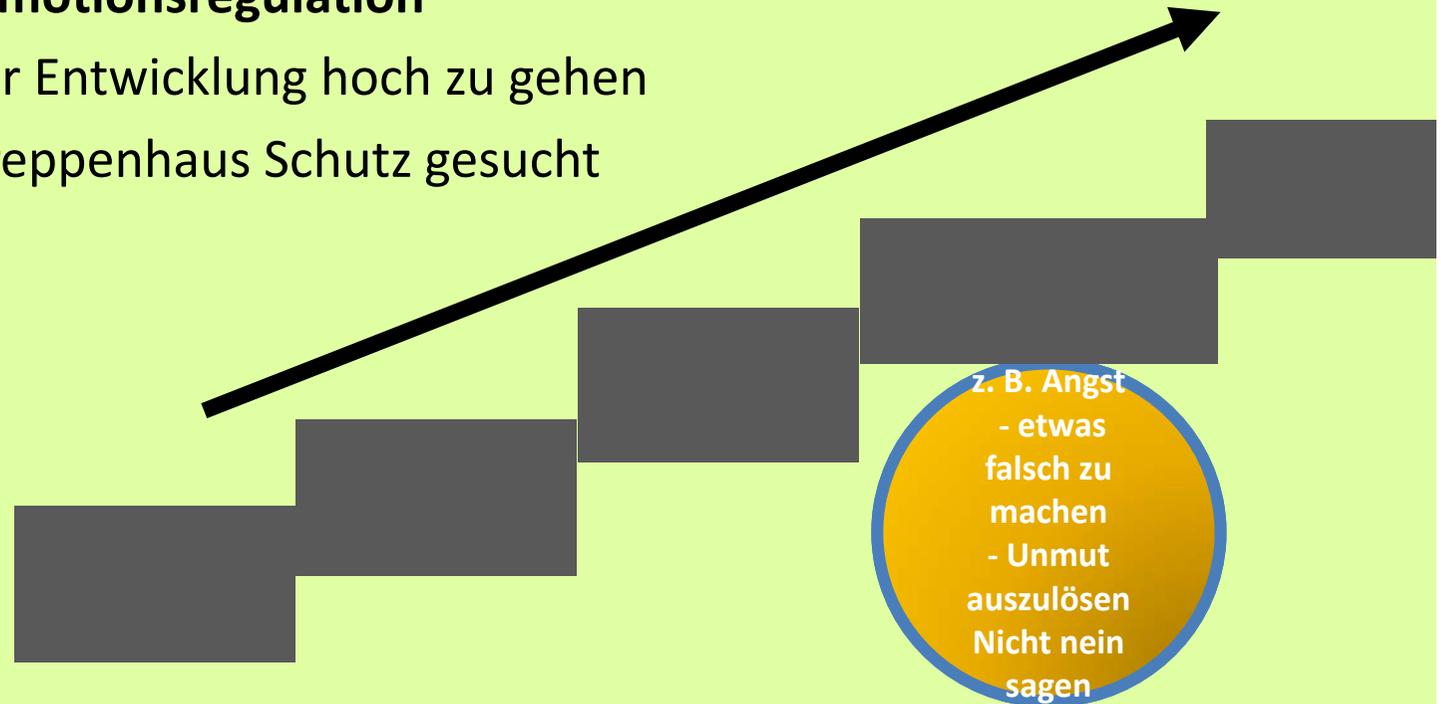
- 1: **selbstunsicher**
- 2: dependent
- 3: zwanghaft
- 4: passiv-aggressiv
- 5: histrionisch
- 6: schizoid, rational,
- 7: selbstbezogen
- 8: unausgeglichen

z. B. Angst
- etwas falsch zu
machen
- Unmut auszulösen
Nicht nein sagen

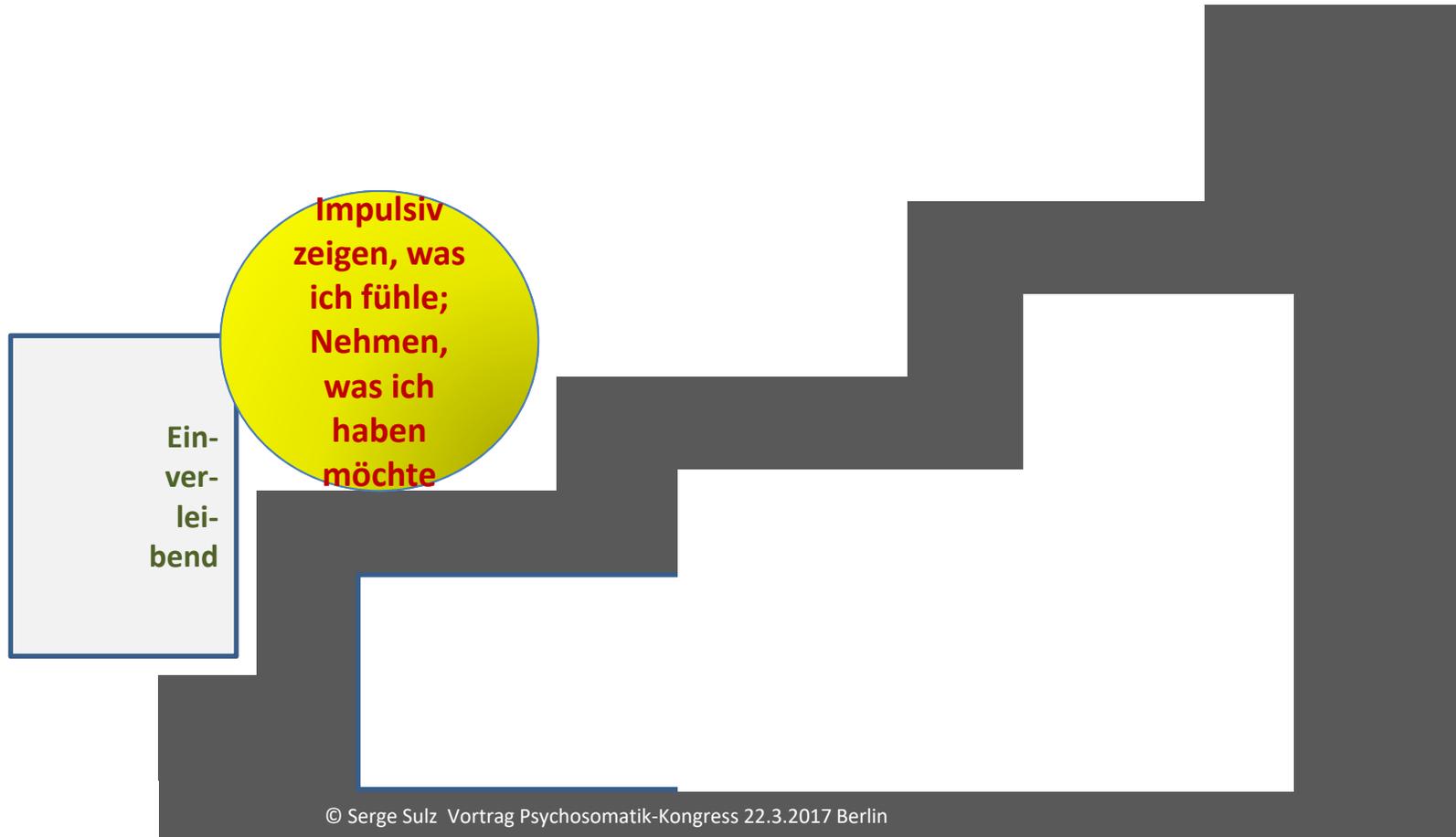


Das geht auf Kosten der Entwicklung

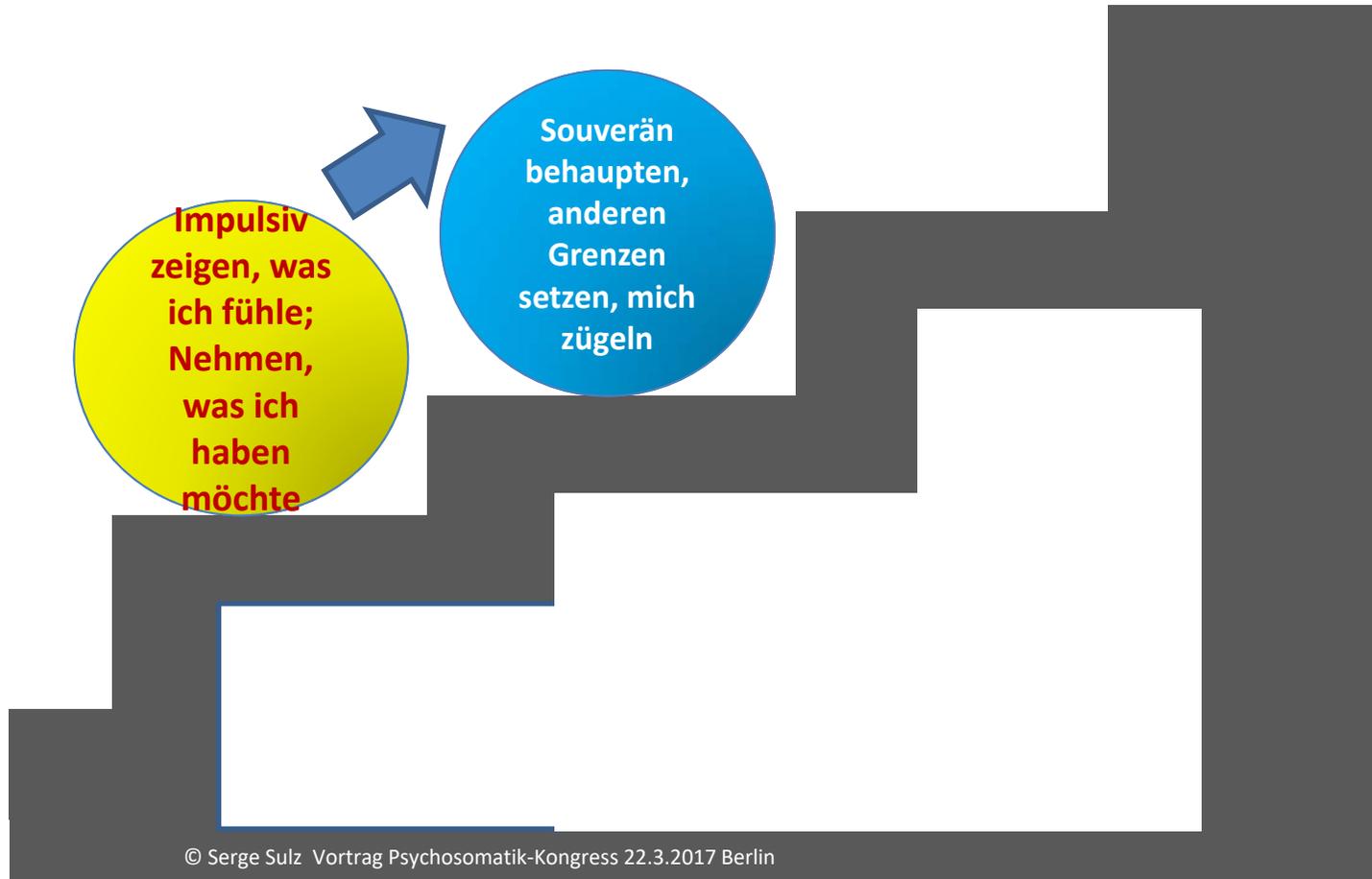
- Dysfunktionale Persönlichkeitszüge **blockieren die Entwicklung der Emotionsregulation**
- Statt die Stufen der Entwicklung hoch zu gehen
- Wird unter dem Treppenhaus Schutz gesucht



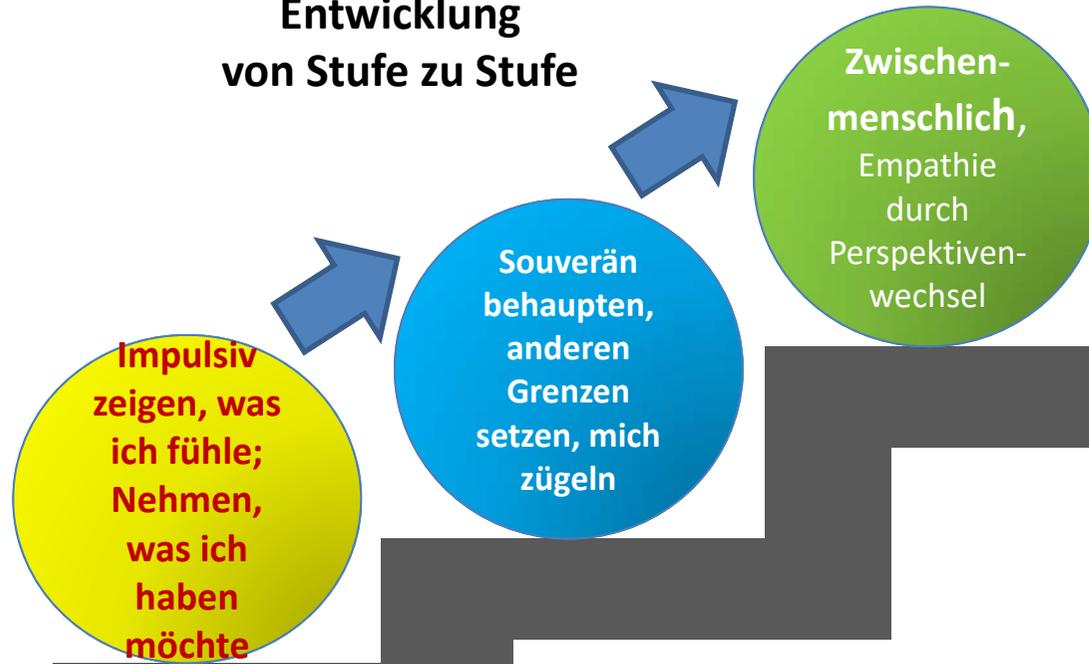
Entwicklung von Stufe zu Stufe



Entwicklung von Stufe zu Stufe



**Entwicklung
von Stufe zu Stufe**



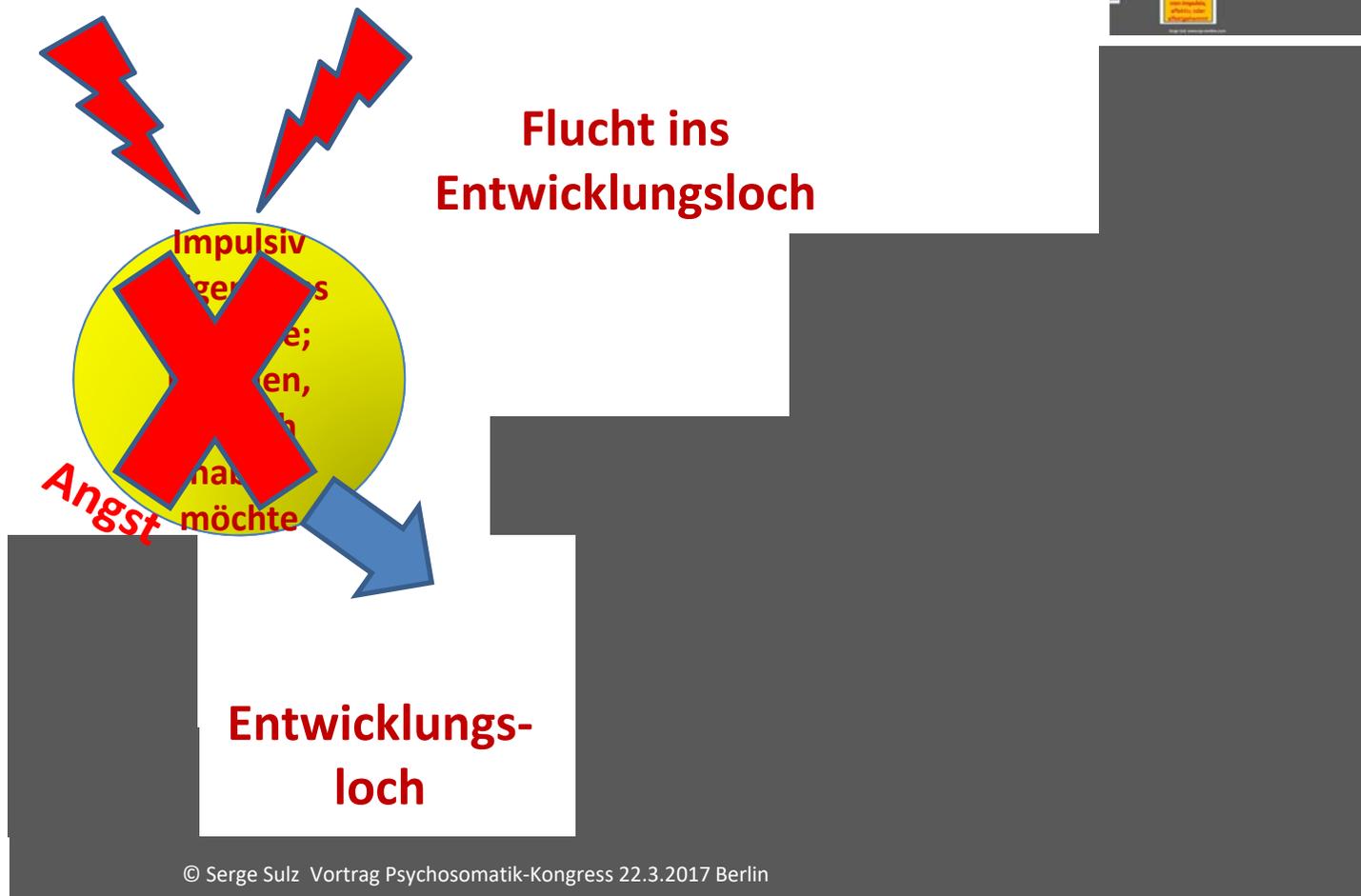


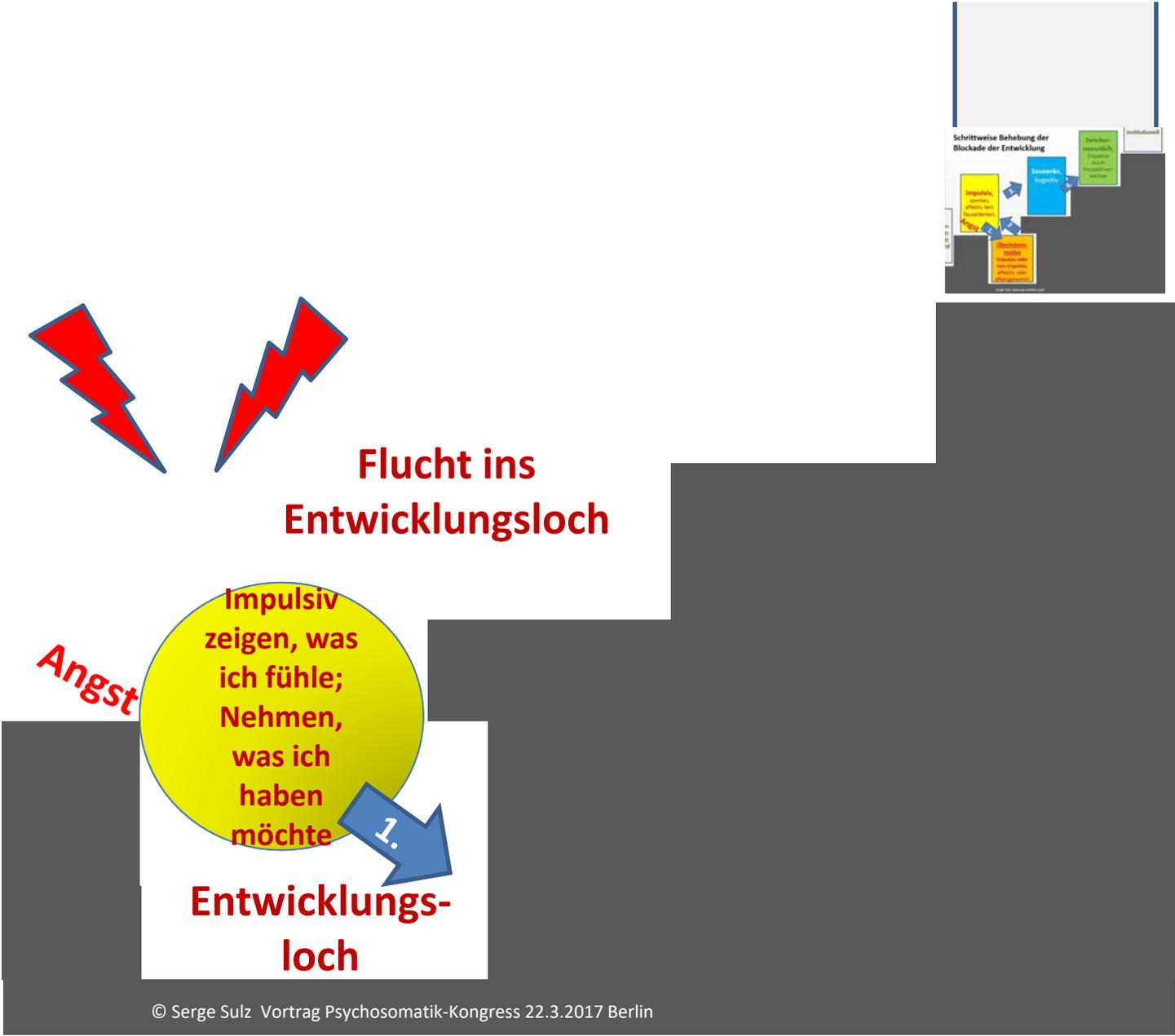
**Entwicklungsstörung: Defizit,
Frustration, Dauerstress, Trauma**

**Das emotionale Überleben
ist bedroht!**

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

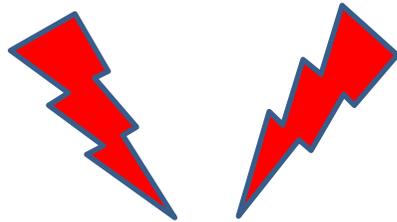
Angst





Im sekundären Selbstmodus
verharren
(z. B. selbstunsicher)

Angstfrei dank Überlebensregel



Stecken bleiben
auf der impulsiven Stufe,
impulsiv-überemotional
oder
impulsgehemmt

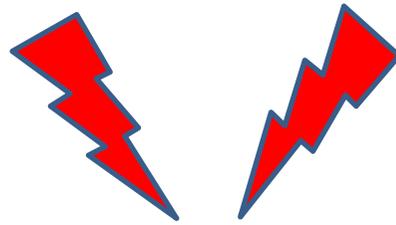
Angstfrei
bleiben

Impuls-
gehemmt,
z.B.
dependen
oder
selbstunsich
er

Aus der Kindheit mitgelernchte
Überlebensregel.

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





Blockade der Entwicklung



Stecken bleiben auf der impulsiven Stufe, impulsiv-überemotional oder impulsgehemmt

durch die Überlebensregel

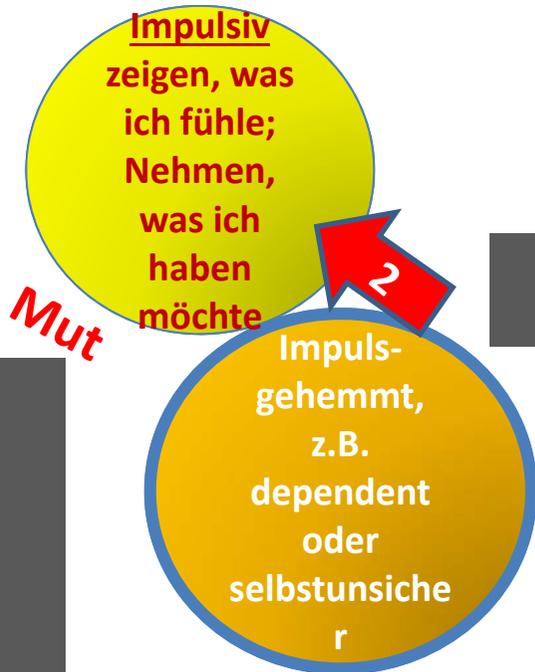
des sekundären Selbstmodus

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich immer freundlich und kooperativ bin...
- Und niemals aggressiv...
- Bewahren und Zurückhalten...
- Und verhalten...

Impulsgehemmt, z.B. dependent oder selbstunsicher

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



ÜBERLEBENSREGEL

- Nur freundschaftlich sein
- Und nie angreifen
- Bei ...
- Und ...

Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel
kein sekundärer Selbstmodus

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

Einfach wieder
impulsiv sein



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

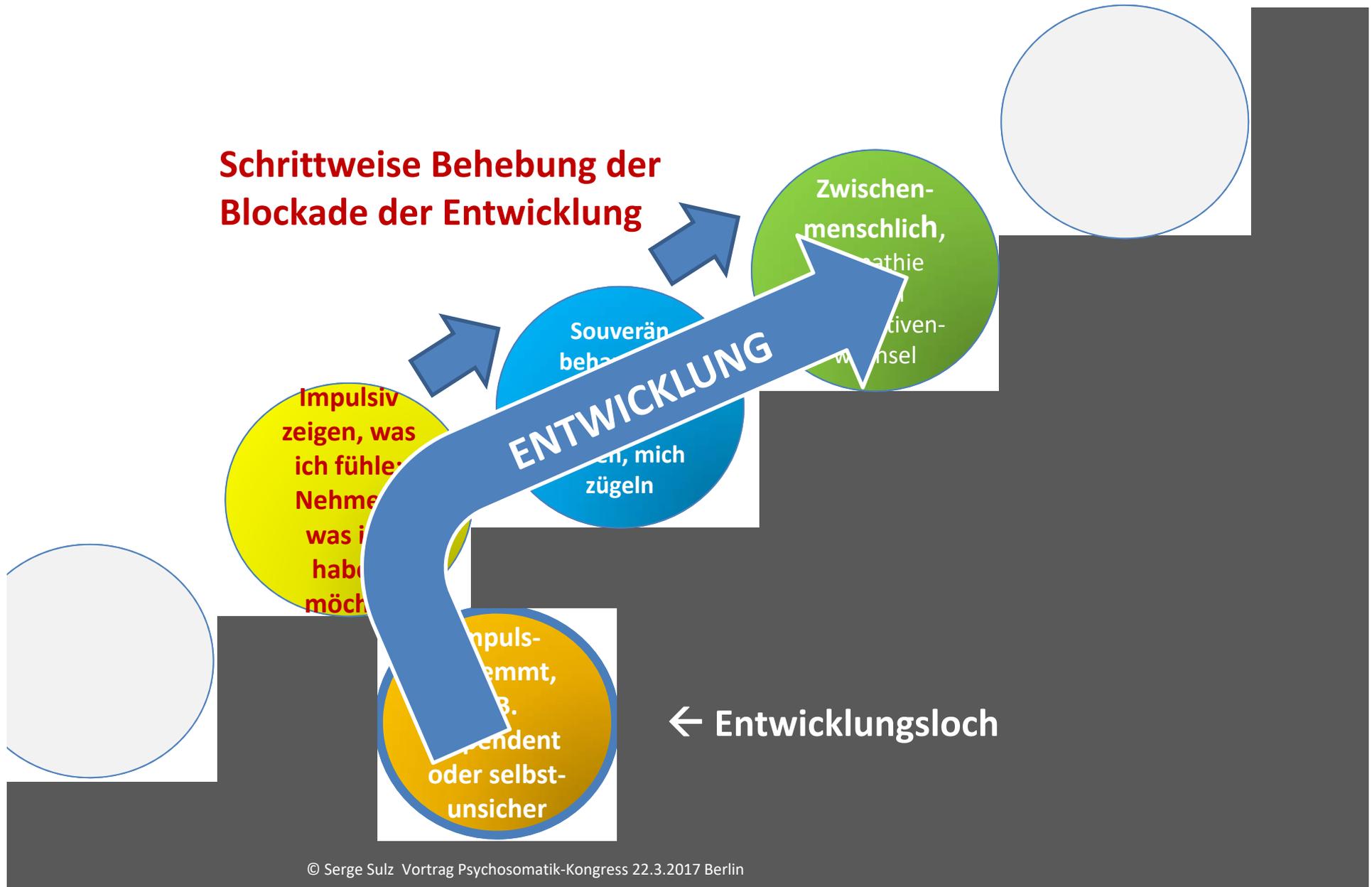


**Nach ausreichend langer Zeit im
souveränen Modus den 2. Schritt
gehen:
zwischenmenschlich werden**

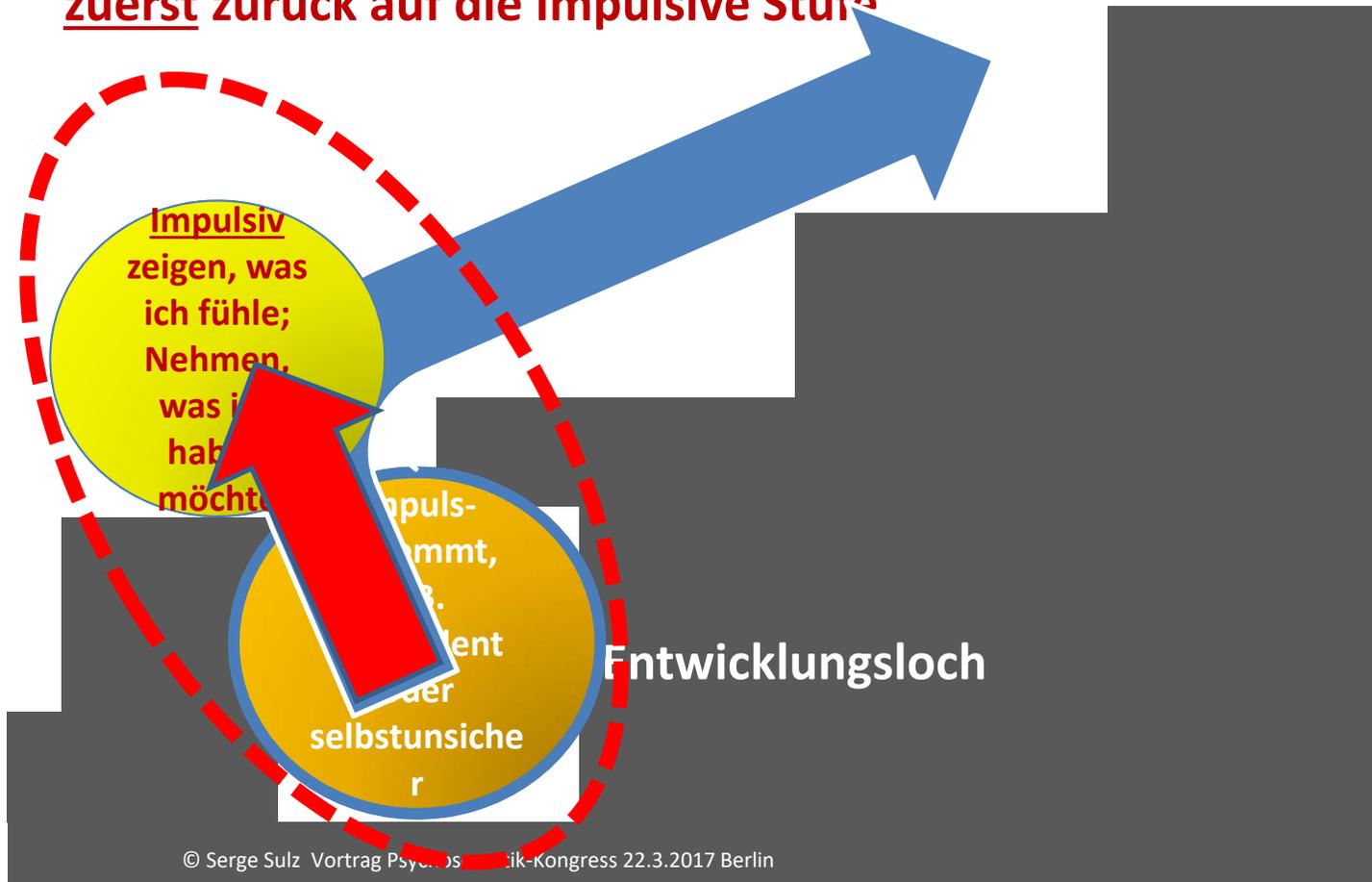
**Zwischen-
menschlich,
Empathie
durch
Perspektiven-
wechsel**



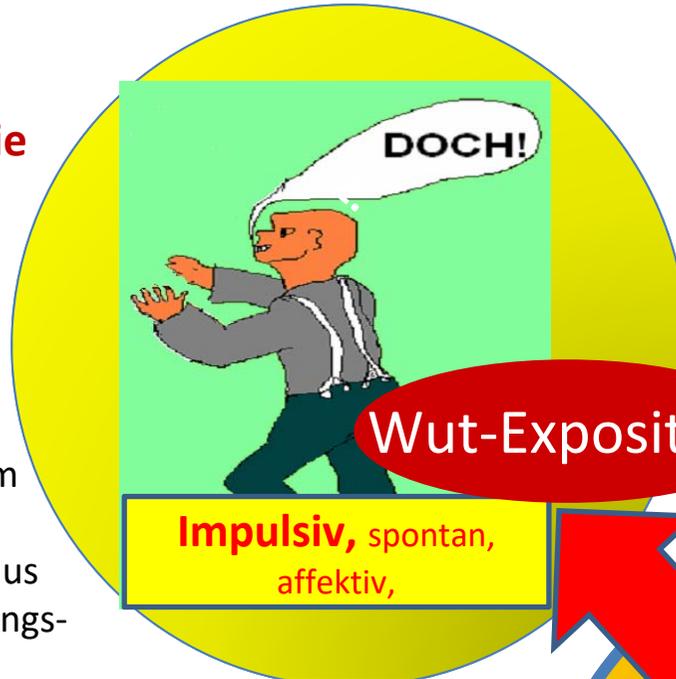
Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung



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

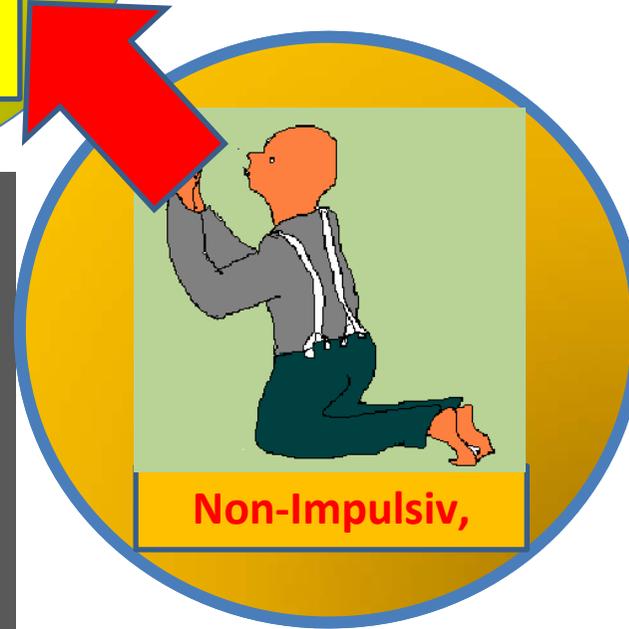


In der Phantasie



Zurück zum primären Selbstmodus (Entwicklungsmodus)

Wut-Exposition



Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus





7. Therapie als Entwicklung des Selbstmodus

7.1 Befreiung aus dem Entwicklungsloch

7.2 Entwicklung des souveränen Selbstmodus: kausales Denken

7.3 Entwicklung des zwischenmenschlichen Selbstmodus:
Perspektivenwechsel und Empathie



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

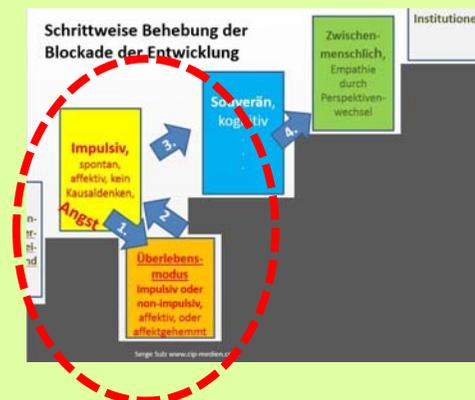


IMPULSIV



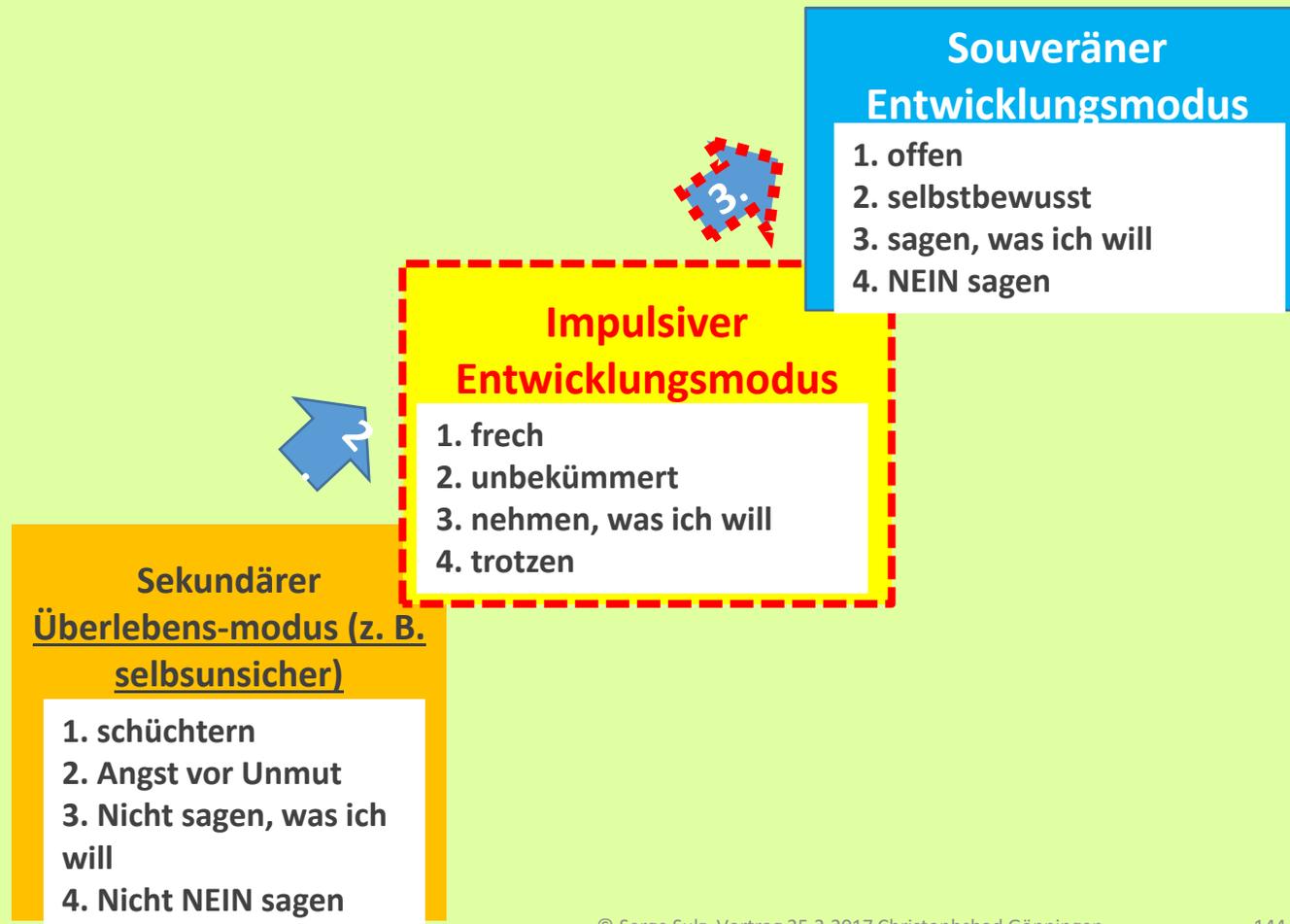
SOVERÄN

7.1 Befreiung aus dem Entwicklungsloch



IMPULSIV → **SOUVERÄN**

Vom selbstunsicheren zum impulsiven und souveränen Selbstmodus



Erinner
n wir
uns an
den
vorigen
Schritt

Wut ist
wieder
erlaubt

Primärer und sekundärer Selbstmodus auf der gleichen Entwicklungsstufe



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

Entwicklungsmodus: *Basierend auf
Primärer Selbstmodus der impulsiven
Entwicklungs-
stufe*



Wut-Exposition:
Erlaubnis geben



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

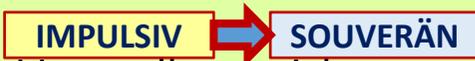
Überlebensmodus:
Sekundärer Selbstmodus

IMPULSIV

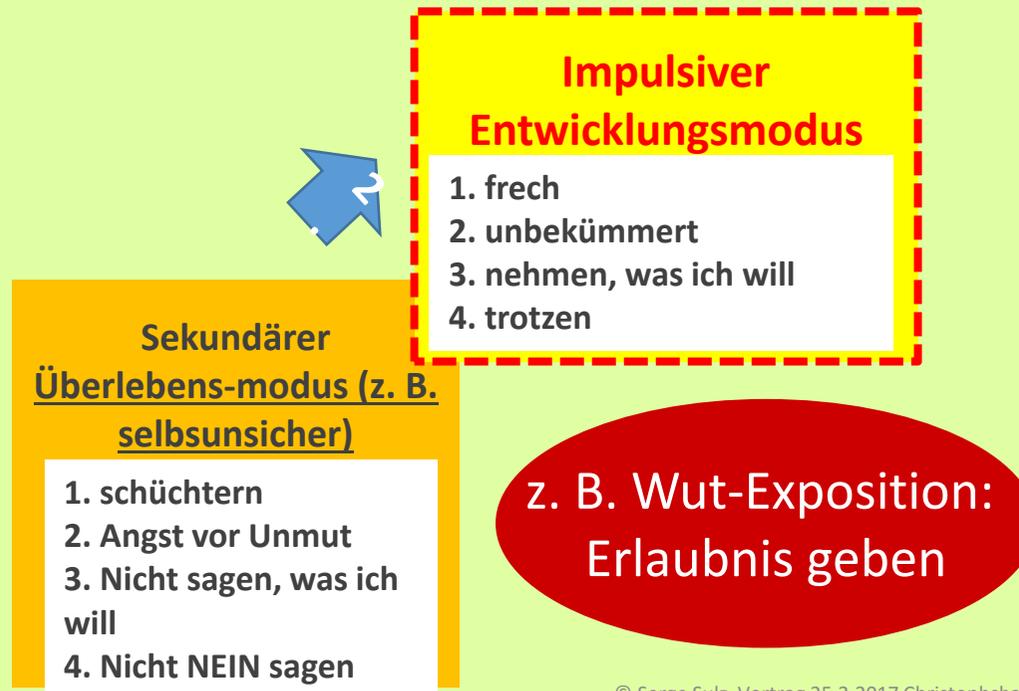


SOUVERÄN





Vom selbstunsicheren zum impulsiven und souveränen Selbstmodus



Jetzt wird Ärger zur Durchsetzung genutzt

Statt Wut raus lassen, ärgerlich durchsetze

Entwicklung auf die souveräne Stufe

IMPULSIV → SOUVERÄN

Entwicklung von der impulsiven auf die souveräne Stufe



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

Entwicklungsmodus: Impulsiver Selbstmodus



Ärger-Kompetenz Rollenspiel



Souverän, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

Entwicklungsmodus: Souveräner Selbstmodus



IMPULSIV → **SOUVERÄN**

Vom selbstunsicheren zum impulsiven und souveränen Selbstmodus

Ärger-Kompetenz
Rollenspiel



Impulsiver Entwicklungsmodus

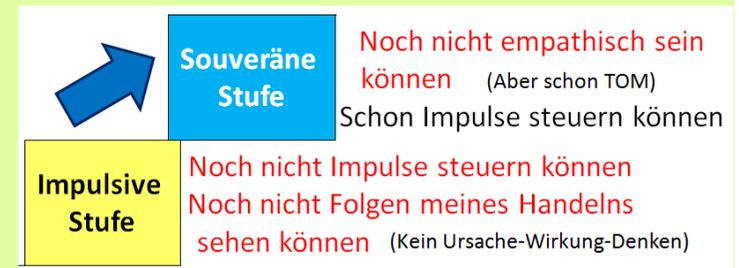
1. frech
2. unbekümmert
3. nehmen, was ich will
4. trotzen

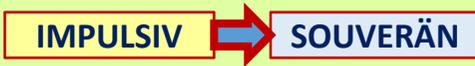
Souveräner Entwicklungsmodus

1. offen
2. selbstbewusst
3. sagen, was ich will
4. NEIN sagen



7.2 Entwicklung von der impulsiven auf die souveräne Stufe (logisches Denken)





So fragen, dass der Patient logisch denken muss:

S-R-K Analyse

- S: Situation? Frau kritisiert grundlos
- R: Ihre Reaktion? Wutausbruch
- K: Die Konsequenzen? Streit



Das Ergebnis? **unzufrieden.**

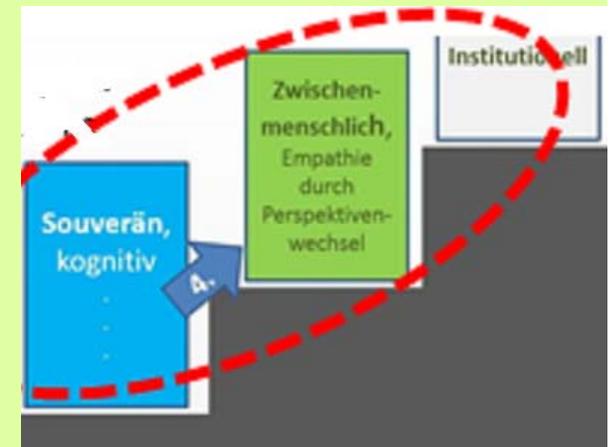
Was hätten Sie **stattdessen** gebraucht?

Dass sie sich entschuldigt

Wie hätten Sie das erreicht? Ihr sagen, dass ich nicht so behandelt werden will



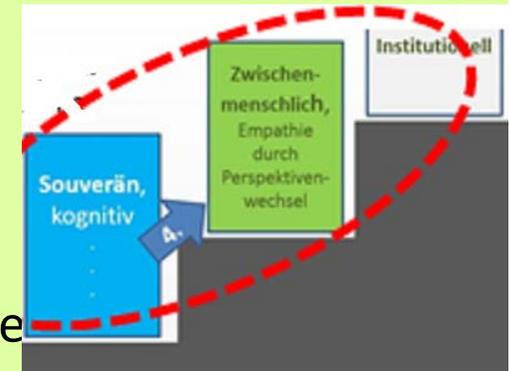
Entwicklung von der souveränen
auf die
zwischenmenschliche Stufe
(reife Empathie)





Piagets Definition von Empathie

- Empathiefähigkeit zwei Aspekte hat:
- Das Bedürfnis und die Fähigkeit, den anderen Menschen
- **zu verstehen**
- Das Bedürfnis und die Fähigkeit, vom anderen Menschen **verstanden zu werden**



*2000

SOUVERÄN → **Zwischenmensch**

Entwicklung auf die zwischenmenschliche Stufe

Jetzt kommt der 4. Schritt

Entwicklung auf die zwischenmenschliche Stufe



Souverän, kognitiv, Zielorientiert, Steuerung von Impulsen, TOM

Entwicklungsmodus: souveräner Selbstmodus

Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsame n Weg anbr
4



Zwischenmenschlich, metakognitiv, Empathie durch Perspektivenwechsel, sozial

Entwicklungsmodus: Zwischenmenschl. Selbstmodus



Entwicklung von Empathiefähigkeit 2

- Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

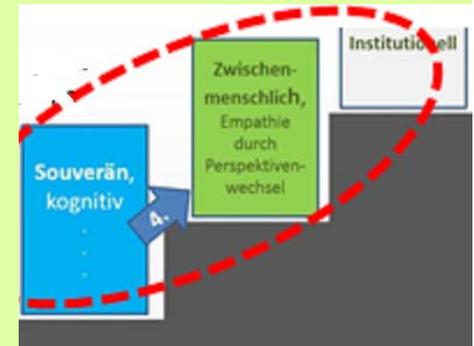
A) Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf,

B) was die Bezugsperson

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

haben könnte.

Und inwiefern eigenes Verhalten darauf Einfluss nahm oder nehmen könnte





Fazit: auf der zwischenmenschlichen Stufe angekommen –
der zwischenmenschliche Selbstmodus

Das zwischenmenschliche Selbst

ist Beziehung

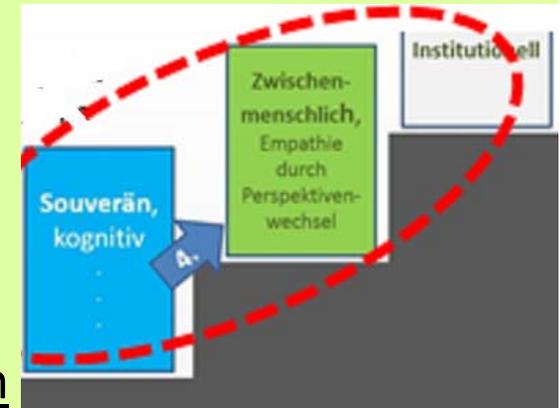
kann empathisch sein

kann die Perspektive des anderen einnehmen

kann gut für den anderen und die Beziehung sorgen

kann eigene Interessen zurückstellen

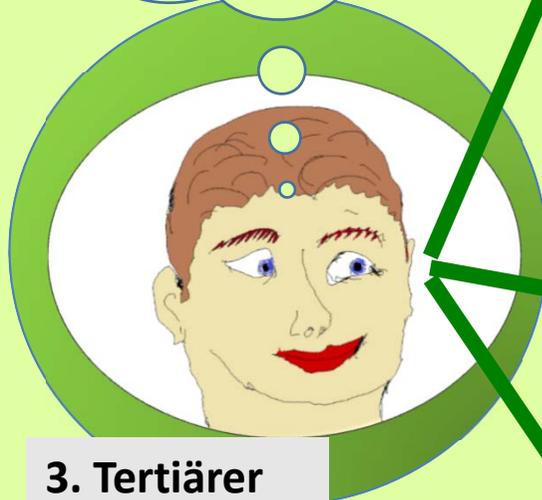
kann tiefgehende und feste (beste) Freundschaft
pflügen





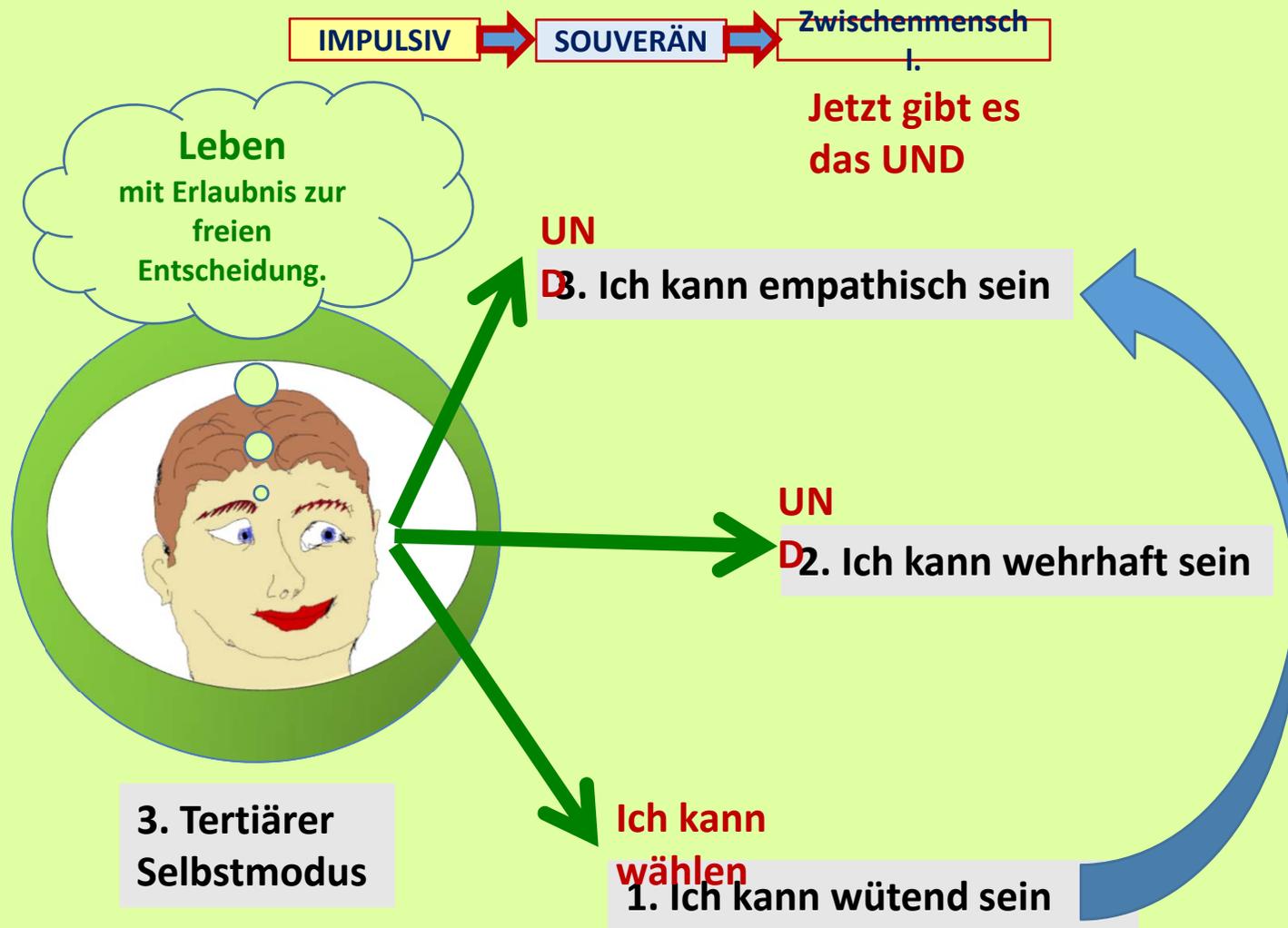
Jetzt gibt es
das UND

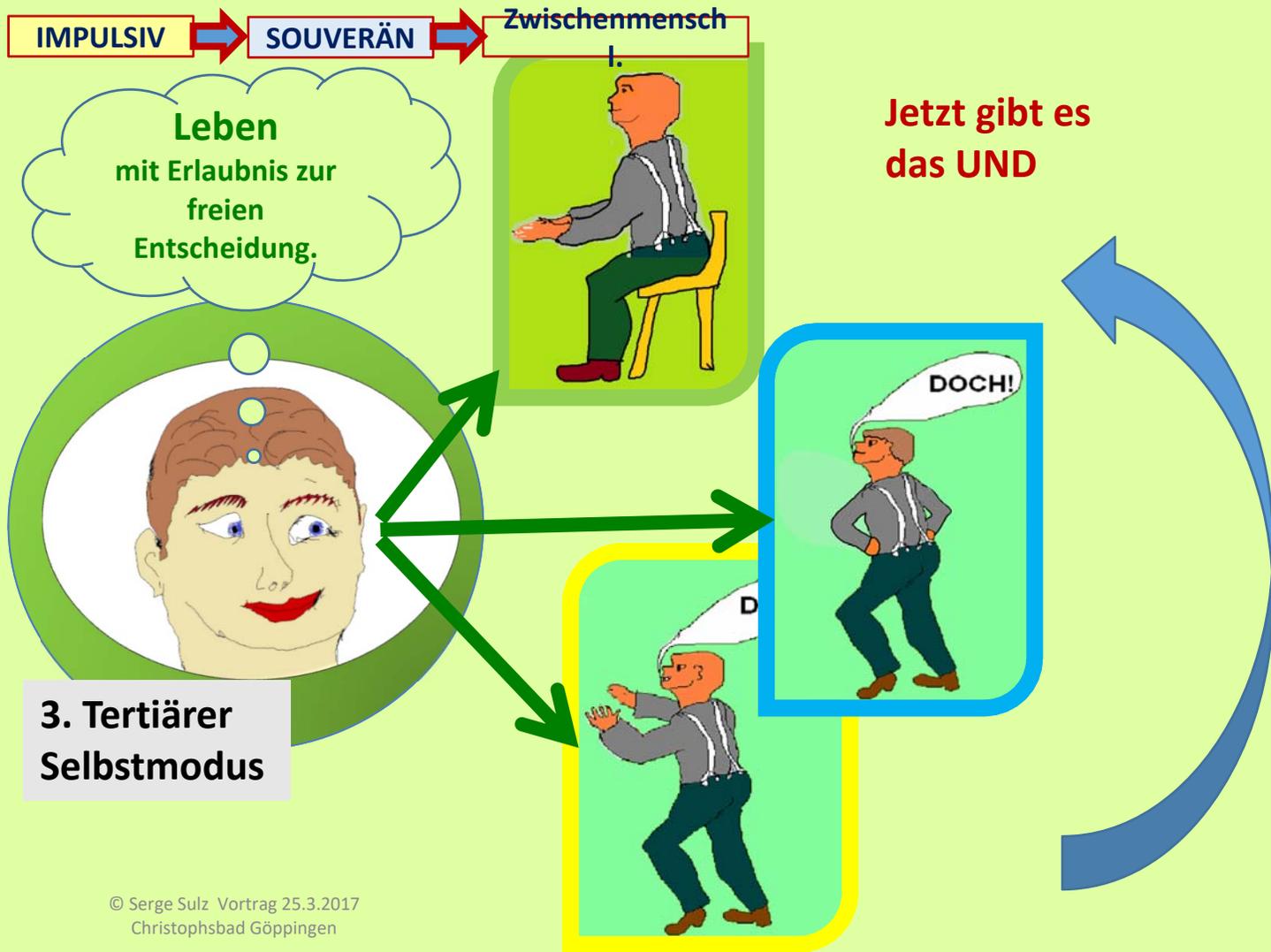
Leben
mit Erlaubnis zur
freien
Entscheidung.



3. Tertiärer
Selbstmodus

Ich kann
wählen





© Serge Sulz Vortrag 25.3.2017
Christophsbad Göppingen



Talking Cure Denken, Sprechen



Embodiment Wahrnehmen Bewegen





KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT





Talking Cure Denken, Sprechen

- Problem
- Erfragen von Fakten
- Erinnern von Wissen
- Gedankliche Kommentare
- Einstellungen, Sichtweisen
- Verbleiben im Sprachlichen, im Kognitiven
- Vermeiden schmerzlicher Gefühle
- Keine tiefe emotionale Erfahrung
- Top-down-Prinzip

Embodiment Wahrnehmen Bewegen

- **Problem**
- **Gefühl**
- **Körper & Bewegung**
- **Inneres Bild/Film**
- **Szenische Erinnerung**
- **Emotionale Bedeutung des Geschehens**
- **Spüren schmerzlicher Gefühle**
- **Tiefe emotionale Erfahrung**
- **Bottom-up-Prinzip**



Embodiment

Wahrnehmen Bewegen → Wahrnehmen Bewegen

- **Problem**
- Situation szenisch oder imaginativ herstellen
- Mitten in der Situation körperlich sein
- Körper spüren, Körper bewegen (**negatives Embodiment**)
- Emotion spüren – Beziehung wahrnehmen
- **Lösung**
- Neue Bewegungstendenz zulassen, in Interaktion gehen
- Änderung der Emotion spüren (**positives Embodiment**)
- Neue Beziehungserfahrung annehmen und reflektieren
- Neue Körperhaltung und neue Bewegungen mitnehmen
- Neue Beziehungs- und Interaktions-Erwartungen bewahren
- Erwartungen empirisch prüfen



Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

1a. Bilder und Imaginationen

- **Der Patient berichtet das Problem.** D. h. er beschreibt ein erinnerte inneres Bild bzw. Bildsequenzen oder einen Film
- Die TherapeutIn widersteht der Versuchung, mit einer sprachlichen kognitiven bzw. interpretativen Analyse zu beginnen, obwohl ihr mehrere Assoziationen einfallen
- **Bei der TherapeutIn entsteht ein inneres Bild** des Problemkontexts. Sie erlebt empathisch mit, was dem Patienten widerfuhr



Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

1b. Bilder und Imaginationen (Problem)

- Ein Teil ihres inneren Bilds ist reine Projektion. Deshalb **muss sie ihr inneres Bild mit dem des Patienten abgleichen**, das wiederum von einer objektiven Historie durch seine subjektiven Übertragungen weit abweichen kann. Dennoch bleibt die TherapeutIn an seiner Seite und erlebt so mit, was er erlebt hat.
- Sie sagt, was sie sieht (aus der Perspektive des Patienten) und bittet den Patienten um Bestätigung oder Korrektur.



Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

2a. Die Szene jetzt im Therapieraum leibhaftig erleben (Problem)

- Die TherapeutIn lädt den Patienten ein, das innere Bild in eine äußere Szene zu übersetzen, in der andere Personen als jetzt präsent imaginiert werden.
- **Der Patient geht mitten in diese Szene hinein, die TherapeutIn begleitet ihn.**
- Der Patient beschreibt, wer wo steht oder sitzt, was sagt, sich wie bewegt, welche Gesten macht.
- Die Therapeutin wiederholt, was der andere sagt oder beschreibt, was er jetzt gerade tut.



Embodiment: Wahrnehmen Bewegen

2b. Die Szene jetzt im Therapieraum leibhaftig erleben (Problem)

- Sie bittet den Patienten nun wahrzunehmen, **wie sein Körper reagiert, welche Gefühle entstehen**, was er denkt und welcher Handlungsimpuls kommen will – welche Reaktion gegen diesen auch gleich folgt. Wie es ihm in der Beziehung mit diesem anderen geht, welche Bedürfnisse er spürt, welche Befürchtungen er hat.



Embodiment Wahrnehmen Bewegen

- 3. negatives Embodiment identifizieren (Problem)
- Wir können das **negative Embodiment** des ganzheitlichen Erlebens deutlich erkennbar machen und einfrieren, so dass es zu einem künftig ganzheitlich wieder erkennbaren Muster oder Schema erstarrt, das später handhabbar wird und auf das **mit einem positiven Embodiment geantwortet** werden kann



Embodiment

Wahrnehmen Bewegen → Wahrnehmen Bewegen

- **Lösung** (bereits auf obiger Folie)
- **Neue Bewegungstendenz** zulassen, in Interaktion gehen
- Änderung der Emotion spüren (**positives Embodiment**)
- **Neue Beziehungserfahrung** annehmen und reflektieren
- Neue Körperhaltung und neue Bewegungen mitnehmen
- Neue Beziehungs- und Interaktions-Erwartungen bewahren
- Erwartungen empirisch prüfen



Embodiment Wahrnehmen Bewegen

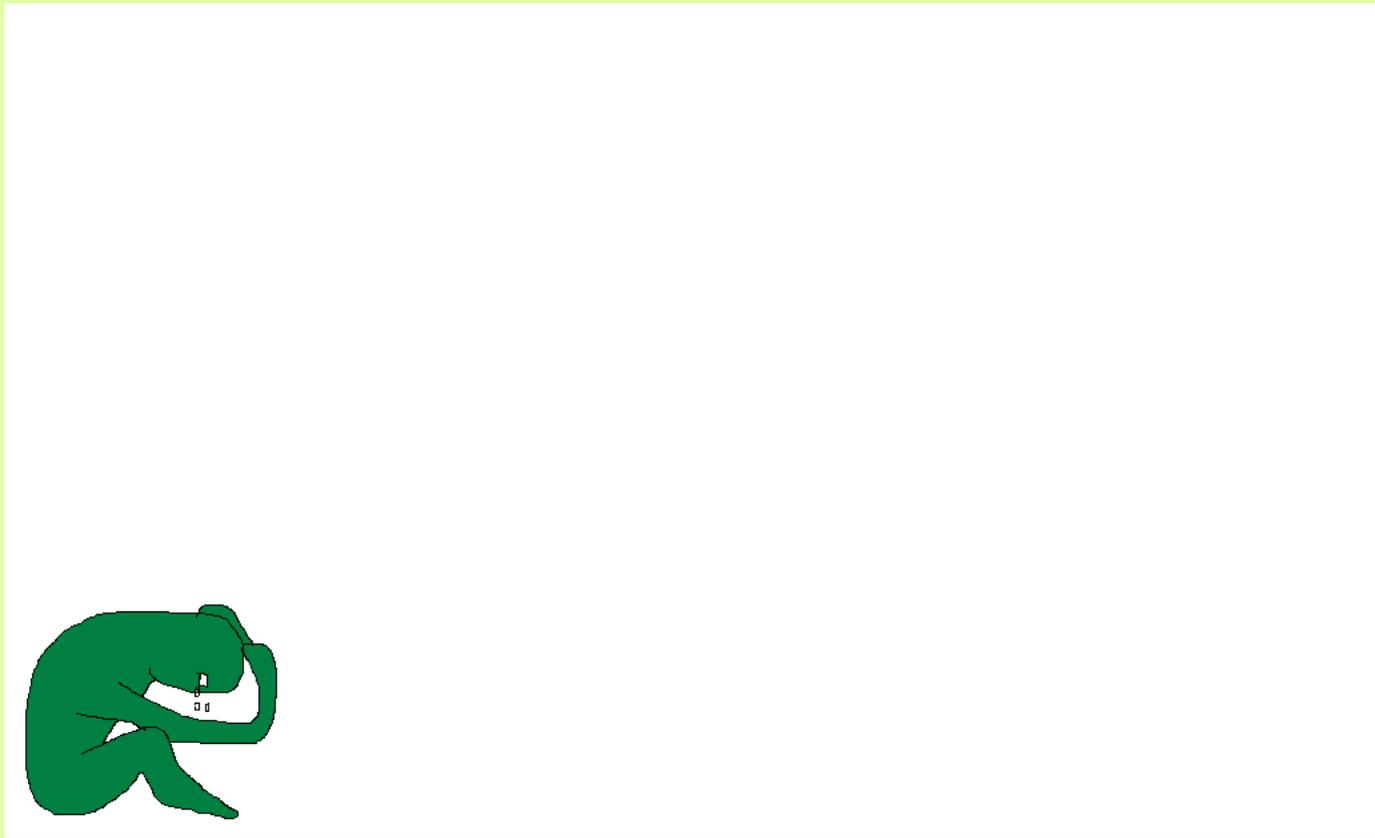
- 4. In Szene setzen des Problemkontexts: mit negativem Embodiment beginnen (Lösung 1)
- Der Patient stellt wieder im Therapieraum die Problemkontext szenisch her. Er geht wieder leibhaftig in die Szene hinein, begleitet von der TherapeutIn.
- **Er geht in die Körperhaltung seines negativen Embodiments**
- **Er erspürt, wie sein Körper das ändern will, wovon er sich befreien will, was oder wen er wie als Hindernis erlebt**
- Was er braucht, um seinen Körper und sein Gefühl aus diesem belastenden Gefangensein befreien zu können



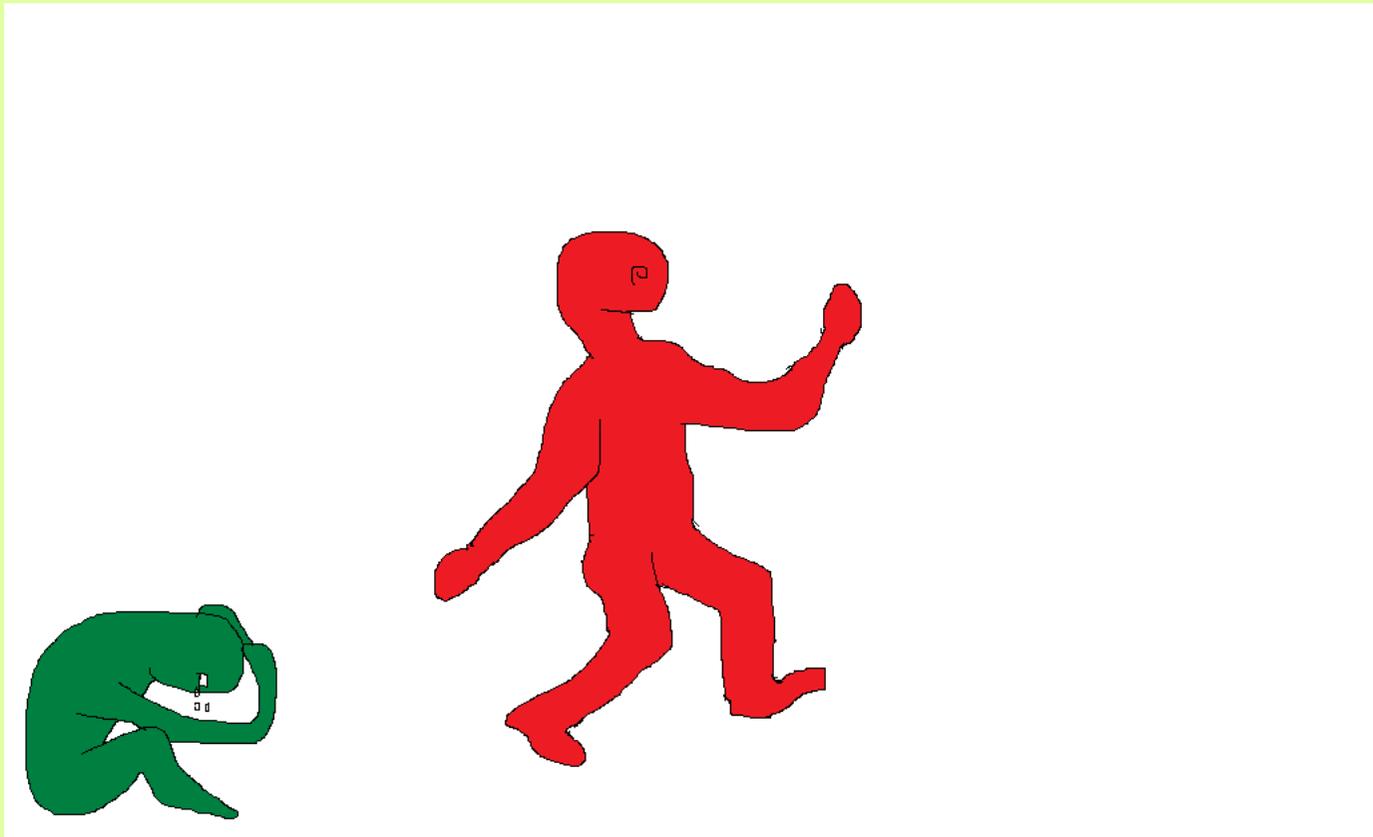
Embodiment Wahrnehmen Bewegen

- 5. In Szene setzen des Problemkontexts: mit negativem Embodiment beginnen (Lösung 2)
- Der Patient holt alles, was er braucht und so wie er es braucht, in die Szene hinein (Erlaubnis, Vision, Ziel, Bedürfnisbefriedigung,)
- **Er geht einen großen Schritt auf das Ziel zu** in Richtung dieser Vision, einen konkreten Schritt auf sein Ziel zu
- Er hält das Körpergefühl des zielorientierten Bewegens und wirksamen Handelns fest – als Ressource für seine reale Welt
- **(erster Teil seines positiven Embodiments)**
- **Am Ziel angekommen,** nimmt er wahr: die Situation, seinen Körper, sein Gefühl, seine Gedanken, seine Beziehungen, seine Beziehungsgestaltung
- **(zweiter Teil seines positiven Embodiments)**
- Er hält beides im Gedächtnis fest – als Ressource für seine reale Welt

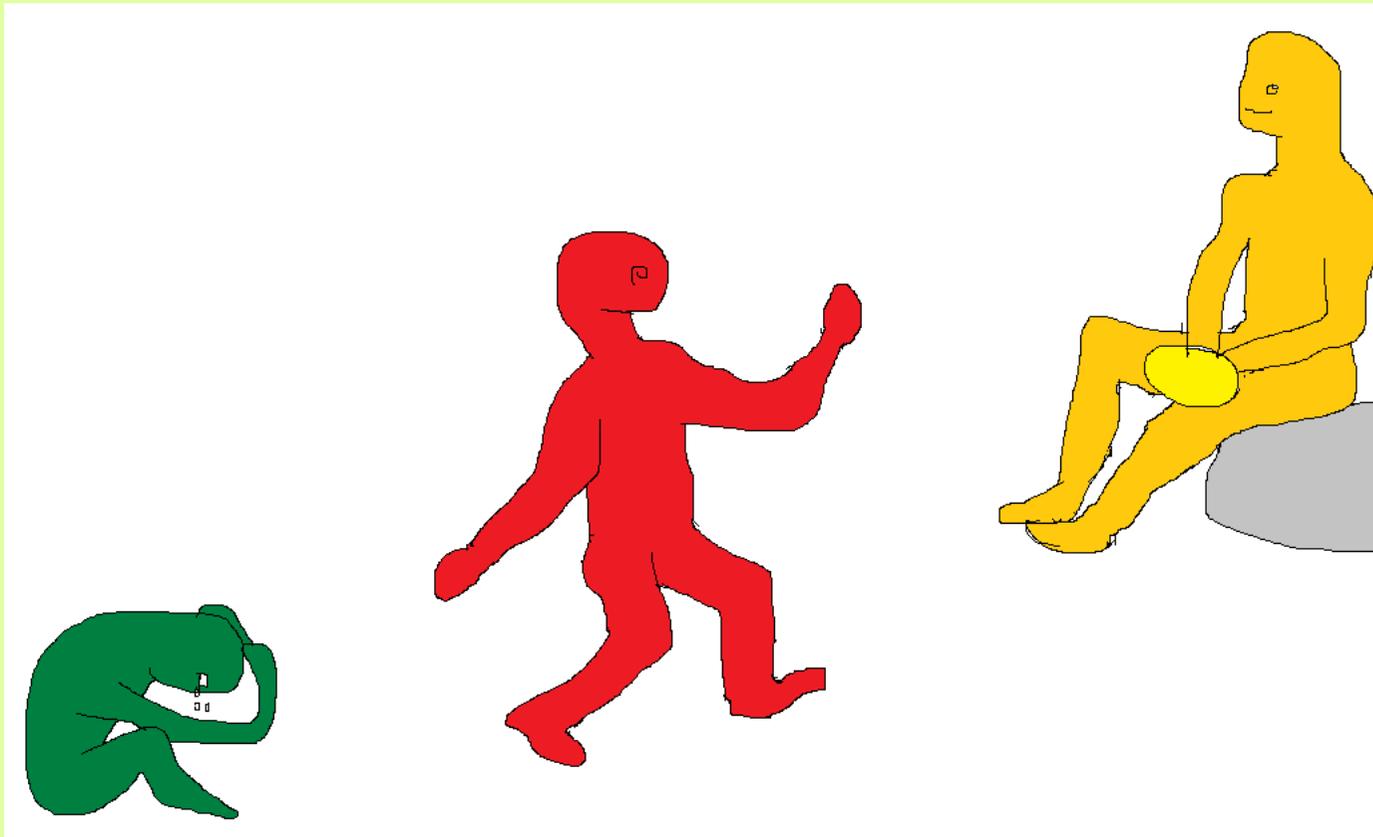
Embodied Development



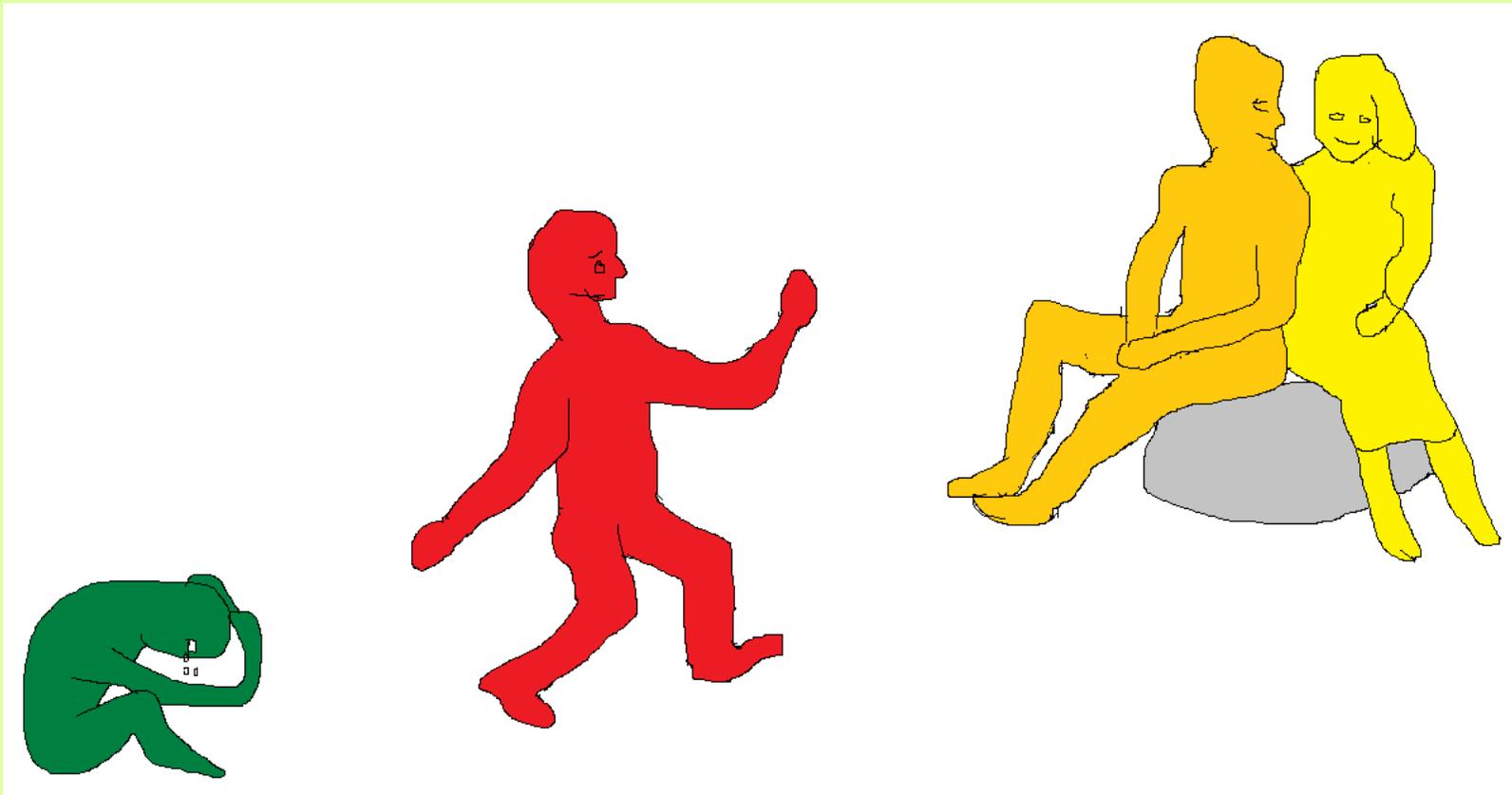
Embodied Development



Embodied Development



Embodied Development



SOUVERÄN

Zwischenmenschl.

ZIEL

Metakognitiver/Mentaler Modus = tertiärer Selbstmodus



- **Metakognition bzw. Mentalisierung** (Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse (eigene und die der anderen), TOM (**Theory of Mind**))
- **Reflektierte Affektivität** nach Fonagy (Gefühltes reflektieren/verstehen)
- **Empathie**, Perspektivenwechsel (nach Piaget)
- **Adaptive Emotionsregulation** /Affektregulierung
- Keine pathologische Vermeidung (Abwehr)
- Große **Bewusstheit**, wenig Vermeidung von Erinnern (Verdrängung)

→ **Änderungsmotivierter Gesprächspartner des Therapeuten**

Pilot

Steuerungszentrale

Regisseur

Beobachten – Erkennen –

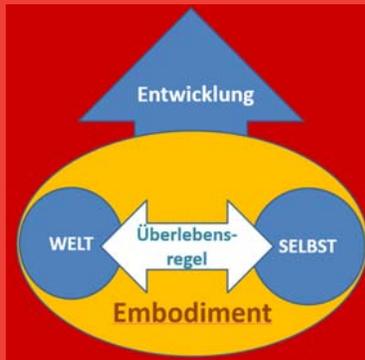
Planen – Entscheiden –

Prüfen

Literatur

1

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



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

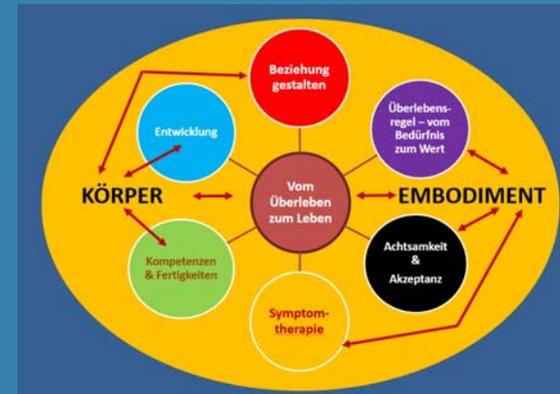
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen



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



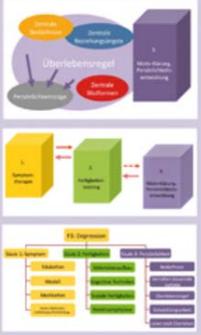
Serge Sulz

Serge K. D. Sulz



Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz
Miriam Sichart-Hebing
Petra Jänsch



Psychotherapiekarten für die Praxis

Angst & Zwang

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz
Beate Deckert



Psychotherapiekarten für die Praxis

Depression

PKP-Handbuch



Serge K. D. Sulz
Ulrike Mitarbeiter der Arbeitsgruppe Sucht



Psychotherapiekarten für die Praxis

Alkoholabhängigkeit

PKP-Handbuch




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**

Vom
gesellschaftlichen
und kulturellen
Wert der
Psychotherapie

Robert L. Woolfolk



Abschied von der reinen Labor-
Psychotherapie und Synapsen-Psychiatrie

M CIP-
MEDIEN

Vielen Dank!

Und ...



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

- Bargh, Chen & Burrows 1996
- Blythe, Todd & Miller 1999)
- Bowbly 1975
- Bowbly 1976
- Brooks 1974
- Cacioppo, Priester & Berntson 1993
- Cacioppo, Priester & Berntson 1993)
- Carney et al. (2010)
- Damasio 1994
- De Houwer, J. & Eelen, P. (1998): An affective variant of the Simon paradigm. *Cognition and Emotion*, 12, 45-61.
- De Houwer, J., Crombez, G., Baeyens, F., & Hermans, D. (2001). On the generality of the affective Simon effect. , *Cognition & Emotion* 15 , 189–206.
- Eberhard-Kaechele M. (2016). Emotion is motion: Improving emotion regulation through movement intervention. *European Psychotherapy* 13, 26-49
- Eder, A. B., & Dignath, D. (2013). [Messung von Verhaltenstendenzen der Annäherung und Vermeidung: Eine praktische Anleitung \[Measurement of approach and avoidance tendencies: A manual\]](#). In C. Bermeitinger (Ed.), *Paradigmen der Kognitiven Psychologie: Affektive Reize II* (pp. 217-237). Berlin: Uni-Editio
- Ellis & Tucke 2000
- Fuchs 2000
- Gallagher (2008)
- Geuter & Schrauth 2001
- Gibson 1979
- Gross & Thompson 2007
- Feldenkrais
- Förster & Strack (1996)
- Hauke, G. (Hrsg.) (2016). Themenheft „Embodiment in Psychotherapy“, *European Psychotherapy* 2016-13.
- Hauke, G. & Spreemann, J. (2012). Wie der Körper bei der Arbeit mit Emotionen hilft. Embodiment in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT). *Psychotherapie*, 17 (2), 268-278.
- Hauke, G. & Dall'Orcchio, M. (2015). *Emotionale Aktivierungstherapie. Embodimenttechniken im Emotionalen Feld*. Stuttgart: Schattauer.
- Hauke, G., Lohr, C. & Pietrzak, T. (2016). Moving the mind: Embodied Cognition in Cognitive Behavioural Therapy (CBT). *European Psychotherapy*, 13, 154-178.
- Heider & Simmel 1994
- Hennenlotter (2008)
- Husserl 1907
- Izard 1977
- Kestenberg 1995
- Klinkenberg N. (2000). *Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Klinkenberg N. (2007). *Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Koch S. C. (2011). *Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition*. Berlin: Logos
- Linehan 1993
- Merleau-Ponty 1962, 1966
- Pessa, A. & Perquin L. (Hrsg.) (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien.
- Riskind 1984
- Rudolf 2013
- Schwarze R. (2005). *Konzentrierte Bewegungstherapie bei ich-strukturellen Störungen*. In Sulz S. K. D., Schrenker L., Schrick C. (Hrsg.): *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien S. 199-216)
- Sheets-Stone 1999
- Southwell 1990
- Steiner R. (1998). *Die Entstehung und Entwicklung der Eurhythmie*. 3. Aufl. Dornach: Rudolf-Steiner-Verlag
- Storch M., Cantieni B., Hüther G., Tschacher W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 2. Aufl. Bern: Huber
- Strack, Martin & Stepper (1988)
- Sulz 1994
- Sulz S. K. D. (2006) *Verhaltenstherapeuten entdecken den Körper*. In: Marlock G. & Weiss H. (Hrsg.). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer, S. 915-922
- Sulz S. K. D., Schrenker L., Schrick C. (2005). *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien
- Wells & Petty (1980)
- Wang Y., Kasper L. H. (2014). The role of microbiome in centralnervous system disorders. *Brain Behav. Immun.* 38, 1-12
- Akkasheh G. et al. (2016). Clinical and metabolic response to probiotic administration in patients with major depressive disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Nutrition* 32, 315-320
- Kretzschmar A. (2017). [Melancholische Mikroben – wie der Darm die Psyche beeinflusst](#). *Ärztliches Journal* 2017-1, S. 22-24