

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz



B-Modul des Senior-Coachings
Motivklärung, Persönlichkeitsentwicklung
Meine Überlebensregel



Stand des Senior-Coachings

Sie haben das Stressmanagement bearbeitet

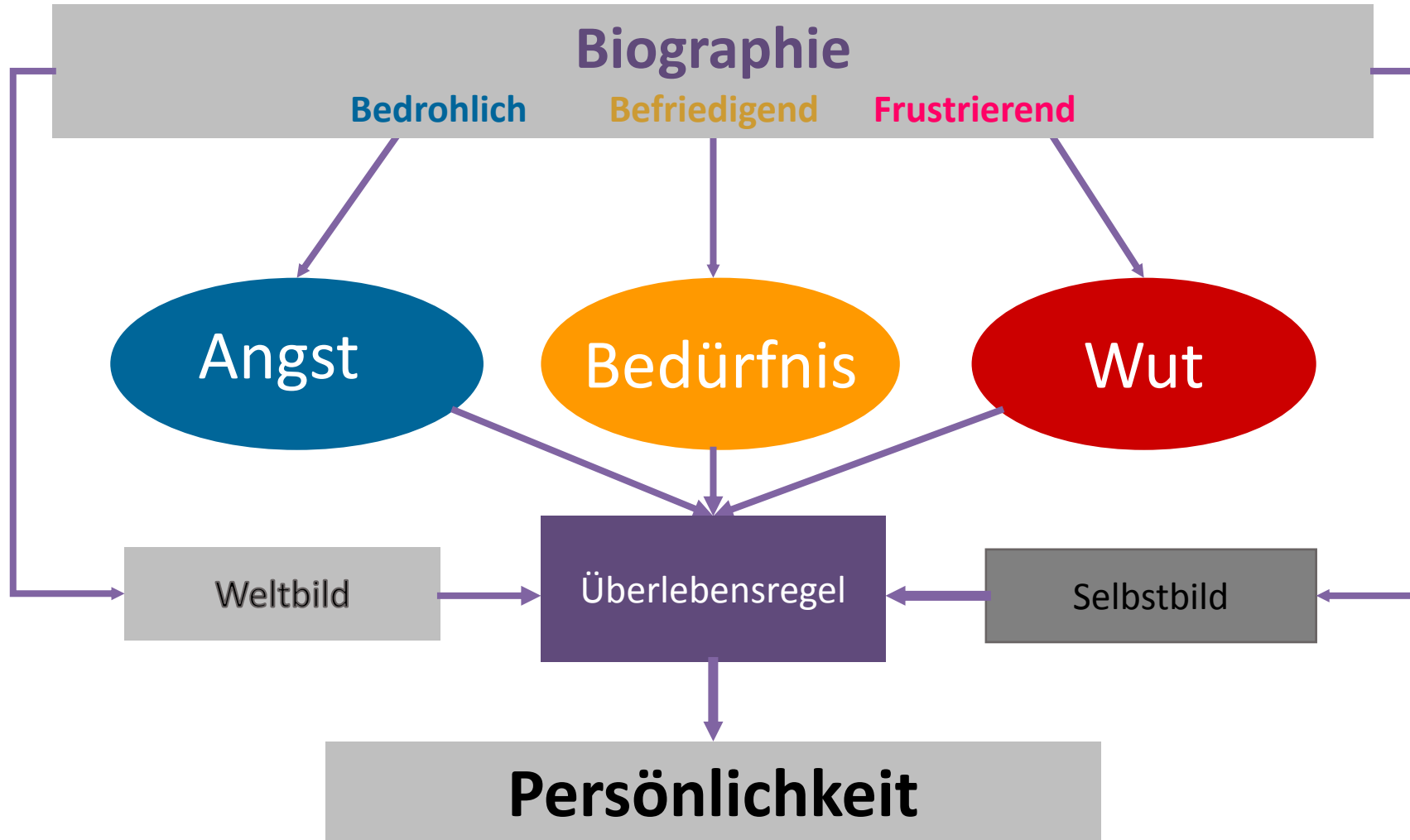
Sie haben Aktivitäten aufgebaut

Beginnen Sie mit dem Erarbeiten der Überlebensregel:

Sie wollen, dass der Klient sich stabilisiert und **beginnen mit Säule 3**: Das ist die Arbeit mit Bedürfnissen (Karte 3), Angst (Karte 4), dysfunktionalen Persönlichkeitszügen (Karte 5), Kindheit (Karte 6-8) und Überlebensregel (ab Karte 9) .

Dazu erläutern Sie das Handlungsmodell (Diagramm, Karte 2), erfassen zentrales Bedürfnis, zentrale Angst und den wichtigsten dysfunktionalen Persönlichkeitszug.

Diese setzen sie später in den Satz ein, der die Überlebensregel bildet





Meine Überlebensregel erarbeiten

- Zuerst besprechen Sie anhand der Abbildung das Handlungsmodell
- Mit den folgenden Karten 3 bis 5 erfassen Sie dann gemeinsam die Bedürfnisse, Ängste und Persönlichkeit Ihres Klienten.
- Mit diesem Datenmaterial beginnen Sie Ihre Sitzung:
- Wir wollen im Folgenden Ihr wichtigstes Bedürfnis, Ihre Angst und Ihre Persönlichkeit zu einer „Überlebensregel“ zusammenfassen, die vielleicht erklärt, weshalb Sie unzufrieden geworden sind.
- Füllen wir doch mal diese Karten aus: Zuerst Ihre Bedürfnisse, dann Ihre Ängste und zuletzt noch Ihre Persönlichkeitszüge. Das brauchen wir alles für die Formulierung Ihrer Überlebensregel.



Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

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

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

Vergleichen Sie das wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis (.....)
mit dem wichtigsten Autonomiebedürfnis (.....). Welches ist wichtiger?



Zentrale Bedürfnisse eines Klienten

- Sie können ihm einfach diese Karte vorlegen und ihn sein wichtigstes und sein zweitwichtigstes Bedürfnis zu jeder der beiden Bedürfnisgruppen aussuchen lassen.
- Sicherer ist es, wenn er die Augen schließt und Sie ihm jeden Satz zweimal vorsprechen und ihn bitten, den jeweiligen Satz innerlich zu wiederholen.
- Zuerst die 7 Zugehörigkeitsbedürfnisse.
- Wenn alle Sätze gesprochen sind, kann er die Augen öffnen und jetzt erst die zwei wichtigsten Bedürfnisse der linken Spalte auswählen.
- Das ist deshalb reliabler, weil der Klient so eher aus seinen Gefühlen heraus antwortet.
- Anschließend die Autonomiebedürfnisse.
- Und zum Schluss der Vergleich. Dazu können Sie wieder die Augen schließen lassen und sagen:
- „Wenn Sie nur eines der beiden Bedürfnisse bewahren dürften, welches wäre das?“



Formen zentraler Angst

Ich fürchte:*

Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

- () Vernichtung
- () Trennung
- () Kontrollverlust – über mich
- () Kontrollverlust – über andere
- () Liebesverlust
- () Hingabe
- () Gegenaggression

Wichtigste ist Nr. ...

Zweitwichtigste Nr. ...

*Der Klient kann die Angst gut erkennen, wenn er sich eine Situation vorstellt, in der eine Auseinandersetzung mit wichtiger Bezugsperson eskaliert



Die zentrale Angst des Klienten

- Hier müssen Sie dem Klienten helfen, indem Sie ihm sagen, er solle sich mit geschlossenen Augen vorstellen, dass es mit einer wichtigen Bezugsperson zu einer Auseinandersetzung kommt, die so eskaliert, dass im nächsten Moment das geschehen könnte, wovor er am meisten Angst hat.
- „Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen?“
- „Gibt es noch eine zweite Angst, die auch da ist, die Sie auch in solchen Situationen bei sich kennen?“
- „Welche von beiden ist die wichtigste, die am meisten zu Ihnen gehört?“



Klientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|----|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2. | Ich bin angepasst | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3. | Ich bin sehr genau | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6. | Ich meide Beziehungen | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8. | Ich bin emotional instabil | 0....1....2....3....4....5....6....7 |



Persönlichkeitszüge angelehnt an ICD-10

1. Zurückhaltend = selbstunsicher
2. Angepasst = dependent, keinen eigenen Standpunkt vertretend
3. Ich bin sehr genau = zwanghaft, pflichtbewusst
4. Passiv-aggressiv = dagegen sein, aber nicht offen
5. Beachtung holend = histrionisch, Gefühle stark ausdrückend
6. Ich meide Beziehungen = schizoid, auch Gefühle meidend
7. Selbstbezogen = narzisstisch, andere nutzen, um bewundert zu werden
8. Emotional instabil = Vorstufe zu Borderline, Verlassenheitsangst

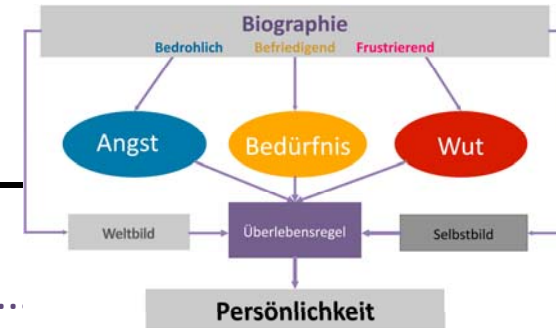
Fragen Sie: „Welche dieser Eigenschaften passen am besten zu Ihnen?“

Und: „Welche passen am zweitbesten zu Ihnen?“

Wenn Sie diese Persönlichkeitszüge mit unserem VDS30-Fragebogen erfassen wollen, laden Sie ihn kostenlos herunter: http://cip-medien.com/media/download_gallery/vds/VDS30%20Persoenlichkeitsfragebogen%20Version%20m.pdf



Lerngeschichte 1



Mutter war:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Vater war:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Als Kind war ich:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

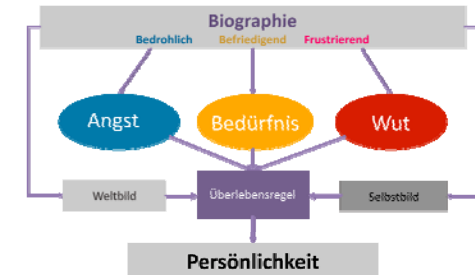
Heute bin ich:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



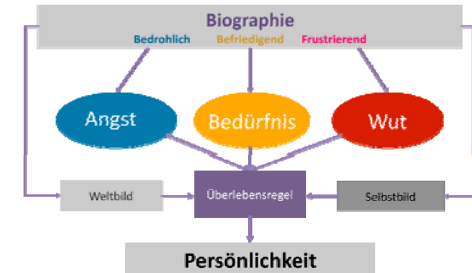
Lerngeschichte 1

- Nach der Gegenwartsdiagnostik mit Bedürfnissen, Ängsten, Wut und Persönlichkeit kann nun deren Entstehung aus Erfahrungen mit den Eltern, dem so resultierenden Selbst- und Weltbild nachvollzogen werden.
- Wir fragen den Klienten nach je 5 Eigenschaften von Vater und Mutter. Und nach eigenen Eigenschaften als Kind und heute als Erwachsener.
- Dabei wird deutlich, dass diese Eigenschaften eine Reaktion auf die Eltern zum emotionalen Überleben in der Kindheit waren und heute noch sind





Lerngeschichte 2



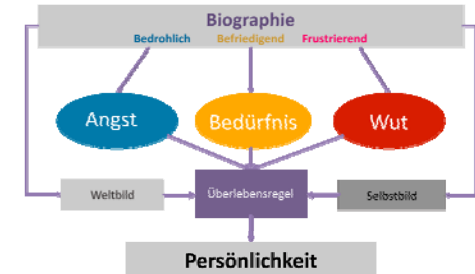
<p>Gebotenes, nützliches Verhalten gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten gegenüber M/V war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>M/V Reaktion (befriedigendes) Verhalten war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes Verhalten) war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

Ihre Reaktion stillte/bedrohte mein Bedürfnis nach (Karte 3)



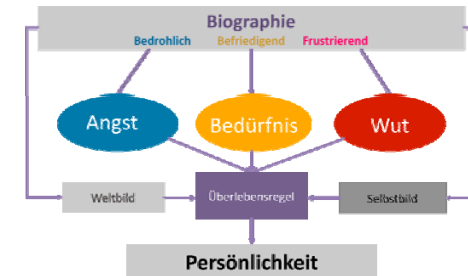
Lerngeschichte 2

- Nun wird erarbeitet, welche Verhaltensweisen als Kind notwendig waren, um mit den Eltern zurecht zu kommen. Und welche befriedigenden Elternverhaltensweisen dadurch erzielt werden konnten.
- Umgekehrt wird gesammelt, wie man sich als Kind auf keinen Fall verhalten durfte. Und wie die Eltern sonst bedrohlich oder frustrierend reagiert hätten.
- Diese Sammlung von Erinnerungen als biographischem Material dient als Grundlage für das nachfolgende Eruiieren des daraus resultierenden kindlichen Selbst- und Weltbildes





Lerngeschichte 3



Selbst-Bild

Ich brauche einerseits
(Abhängigkeitsbedürfnis)

Ich brauche andererseits
(Autonomiebedürfnis)

Am meisten brauche ich

Ich kann (noch) nicht

Ich kann schon

Ich fürchte (noch)

Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich

nur, wenn ich.....

(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich
jedoch mit

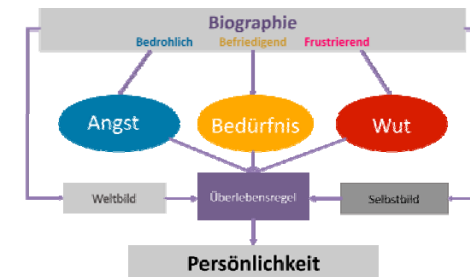
.....

wenn ich folgendes unerwünschtes
Verhalten zeige



Lerngeschichte 3

- Welches Selbst- und Weltbild ist entstanden?
- Das **Selbstbild** ist geprägt durch die vorherrschenden Bedürfnisse
- Bedürfnisse: Ich brauche (noch) ...
- Ängste und Bedrohungen: Ich fürchte (noch) ...
- Defizite: Ich kann (noch) nicht ...
- Fertigkeiten: Ich kann (schon) ...
- Das **Weltbild** ergibt sich aus den erwarteten elterlichen Konsequenzen, die auf
 - Erwünschtes Verhalten folgen (Befriedigung) bzw. auf
 - Unerwünschtes Verhalten folgen (Frustration /Bedrohung).
- Diese kindliche Theorie nennt man Theory of Mind (ToM, Fodor 1978 und Premack und Woodruff 1978, siehe Förstl (2007): Theory of Mind. Springer Verlag)





Meine bisherige Überlebensregel

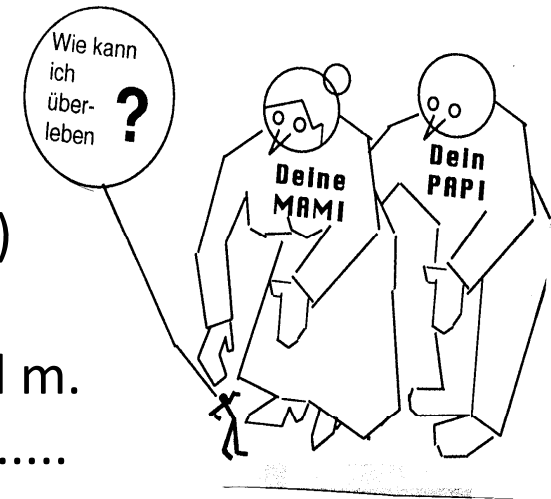
Nur wenn ich immer
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegenteil m.
Persönlichkeitszugs)

bewahre ich mir
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere
(meine zentrale Angst)

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





Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer unsicher und ängstlich bin
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

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

bewahre ich mir Sympathie und Zuneigung
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere Ablehnung und Ausgeschlossen werde
(meine zentrale Angst)

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





Die Überlebensregel formulieren

- Der erste Teilsatz ist das **Gebot**: Er muss sich immer so verhalten. Wir setzen seinen wichtigsten Persönlichkeitszug ein, z. B. zurückhaltend.
- Der zweite Teilsatz ist das **Verbot**: Er darf sich auf keinen Fall so verhalten. Da können wir einsetzen: Mich voll Ärger wehren. Oder: Meinen eigenen Weg gehen usw.
- Der dritte Teilsatz ist das **höchste Gut**, das nicht aufs Spiel gesetzt werden darf, also das wichtigste Bedürfnis, z. B. Dazugehörigkeit.
- Der vierte Teilsatz ist die **größte Bedrohung**, die auf keinen Fall eintreten darf. Wir setzen seine wichtigste Angst ein, z. B. Trennung.
- Und nun kann er den Satz langsam und deutlich vorlesen.
- Sie fragen: „Wie geht es Ihnen damit? Wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass das die Leitlinie Ihres bisherigen Lebens war?“



Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **Angst, Schuldgefühl**
- Welche Gedanken kommen?
- **Das hält er ja nie aus!**
- Was fürchten Sie? **Dann zerbricht unsere Beziehung**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **Alles weiter unzufrieden schlucken ODER wehren und Beziehung riskieren**



Was fühlt der Klient, wenn er gegen diese Regel handeln soll?

- Sie sagen etwa: „Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich ab jetzt zwei Wochen lang, genau das Gegenteil dessen tun, was Ihre Überlebensregel gebietet?“
- Jetzt spürt der Klient erst die Bedeutung seiner Überlebensregel. Diese warnt drastisch und macht Angst beim Gedanken, gegen sie zu verstoßen.
- Der innere Konflikt des Klienten wird jetzt aktiviert. „Entweder bleibe ich so angepasst und unglücklich in meiner Beziehung, oder ich zeige deutlich was ich brauche und will – riskiere aber Liebesverlust/Trennung.“
- Dies können wir jetzt mit dem Klienten reflektieren (Metakognitive Betrachtung = Mentalisieren)



Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln

- Die Vertragssituation ist:
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
 -
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
 -
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
 -
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

- Datum: Unterschrift:



Leben statt überleben

- Durch die Nachbesprechung hält der Klient die befürchteten Folgen für so unwahrscheinlich, dass er entgegen seiner Überlebensregel handeln will. Sie schließen mit ihm einen Vertrag, durch den er sich unterstützt fühlt.
- Es sollte eine sicher in der nächsten Woche auftretende Situation mit einer benannten Bezugsperson sein. Die Situation sollte nur so schwierig sein, dass Sie sicher sind, dass der Klient es schafft.
- Der Klient und Sie sollten zuversichtlich sein, dass die gemeinsam formulierte Erwartung auch eintritt.
- Ein Handschlag besiegelt den Vertrag.



Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

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



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

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



Literatur

Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien

Serge Sulz: Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens. München: CIP-Medien