

Von der Strategie des emotionalen Überlebens zur Strategie der Therapie - zum therapeutischen Nutzen der Heuristik der dysfunktionalen Überlebensregel

Vortrag Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Vortrag 7.6.2016
Isar-Amper-Klinik München-Ost

(c) Serge Sulz CIP München 2016
www.cip-medien.com

Das Menschenbild und das Verständnis der Psyche

- Wir kommen mit einem unfertigen Gehirn und einem unfertigen Körper auf die Welt.
- Wir brauchen deshalb im Vergleich zu anderen Säugern in den ersten Lebensjahren viel mehr Behütung.
- Wir müssen noch gefüttert, gewärmt, getragen, liebkost, gesehen, gehört, gespürt werden.

Unser Präfrontaler Cortex entwickelt sich erst mit 3 bis 5 Jahren

- Bis dahin regiert ausschließlich
- unser **limbisches System** (Säugergehirn = Lernen durch Konditionieren) und
- unser **Hirnstamm** (Reptiliengehirn = angeborene Reflexe)
- Diese sind jedoch von Geburt an voll funktionsfähig und höchst komplex in der Verarbeitung von Erlebnissen, nicht jedoch im Handlungsbereich, da fehlt die Motorik noch

Die ersten zwei Lebensjahre: Entwicklung durch Beziehung

- Dyadische Kommunikation mit der Mutter
- Bindungsaufbau
- Kommunikation der Gehirne
- Selbstwahrnehmung durch Feedback
- Selbstentwicklung durch sichere Bindung
- Selbstwert durch Validierung
- Selbstwirksamkeit durch Wirken lassen

Wir haben zwei Psychen

- 1. und 2. Lj.: **Implizites System** – unbewusst, emotional, assoziativ: Was gleichzeitig oder kurz nacheinander auftritt, gehört zusammen (deshalb sind Konditionierungsprozesse zentral) Freuds Primärprozesse
- Ab 5 Jahre: **Explizites System** – bewusst, kognitiv, kausal-logisch, sehr begrenzte Kapazität, nur zeitweise aktiv – kontrolliert und korrigiert Wahrnehmungen, Interpretationen und Entscheidungen des Impliziten Systems. Freuds Sekundärprozesse

Bleiben wir bei den ersten 2 Lebensjahren

- Da haben wir nur das **Implizite System** zur Verfügung.
- Mangels idealer Eltern machen wir schlechte Erfahrungen und versuchen uns vor ihnen zu schützen.
- Unser **assoziatives Gedächtnis** hilft uns, wiederkehrende schädliche Ereignisse schnell zu erkennen.
- Und wir finden ebenso schnell **Schutzmaßnahmen**: nicht mehr schreien oder schreien, still sein oder lebhaft sein etc.
- Wir bauen ein **inneres Arbeitsmodell (Bowlby)** auf, das uns bestmöglich mit diesen Eltern zurechtkommen lässt.
- Das wird zur **Überlebensstrategie**.

Die ersten 2 Lj.:

Impulsive Entwicklungsstufe (Piaget, Kegan, McCullough)

- Wir sind spontan,
- Wir können nicht warten,
- wir brauchen Schutz, Geborgenheit, Bindung
- Wir fürchten Trennung, Alleinsein
- Wir können unsere Impulse nicht hemmen
- Wir können uns noch nicht selbst helfen
- Wir können die Folgen unseres Handelns noch nicht bedenken, lediglich assoziativ erfahren

Vom inneren Arbeitsmodell zur emotionalen Überlebensregel

- Obwohl wir noch nicht logisch denken können, ergeben unsere Assoziationen gute Vorhersagen und damit gute Handlungsregeln und wir können diese im Nachhinein in Sprache fassen.
- Wenngleich die resultierende Überlebensregel der ersten beiden Lebensjahre noch keine Sprache hatte (wir können ab 2 Jahren sprechen).

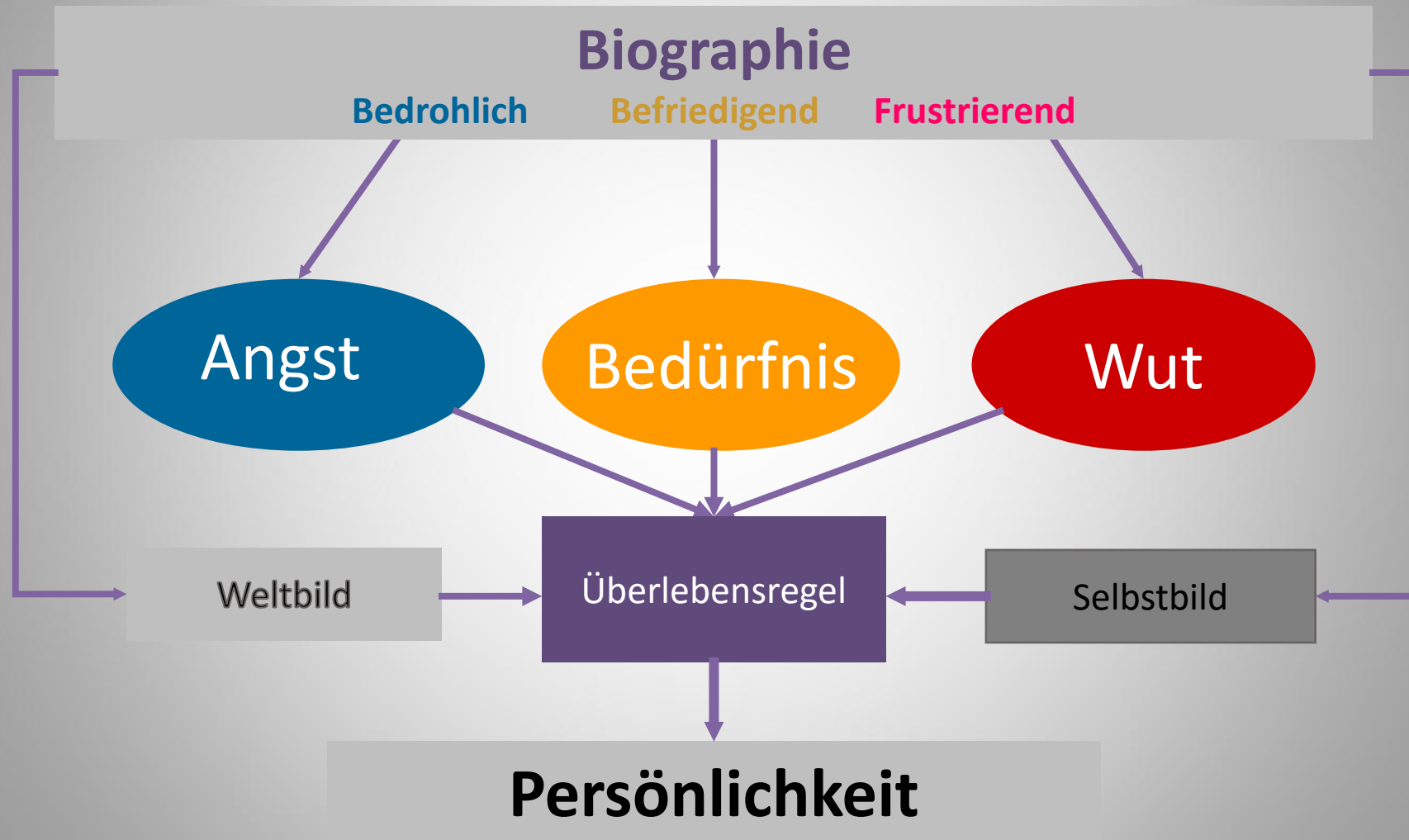
Der strategische Entwicklungsansatz

- Entstand 1994 als Strategische Kurzzeittherapie SKT (Sulz 1994, 2011)
- Hat ein psychodynamisches Menschenbild
- Hat wesentlich Aspekte von Grawes Therapiemodell vorweggenommen
- Übernimmt das Emotionsregulationskonzept von Linehans DBT
- Auch McCulloughs CBASP war schon darin angelegt
- Und der Mentalisierungsansatz von Fonagy ist durch das Konzept der Metakognition und Theory of Mind übereinstimmend

Strategische Therapie und Entwicklung

- Biographische Analyse
- Schema-Analyse → Überlebensregel
- Persönlichkeits-Analyse
- Symptom-Analyse – was führt zum Symptom
- Funktions-Analyse – wozu dient das Symptom
- Emotions-Analyse - Affektregulierung
- Entwicklungs-Analyse - Entwicklungsstufe
- Modus-Analyse – primär, sekundär, tertiär

BIOGRAPHISCHE ANALYSE



Biographie

Bedrohlich

Befriedigend

Frustrierend

Trennungs-
Angst

Geborgenheit
Schutz

Trennungs-
Wut

Weltbild

Überlebensregel

Selbstbild

Borderline-Persönlichkeit

SCHEMA-ANALYSE: DIE DYSFUNKTIONALE ÜBERLEBENSREGEL

Überlebensregel*

- Gebot: Nur wenn ich immer ...
- Verbot: und wenn ich niemals ...
- Bedürfnis: bewahre ich mir ...
- Angst: und verhindere, dass ...

*Sulz (1994, 2011)

Borderline Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer intensiv in Beziehung gehe
- Verbot: und wenn ich niemals vertraue*
- Bedürfnis: bewahre ich mir die Hoffnung auf die ganz und gar gute, tragfähige Beziehung
- Angst: und verhindere, verlassen zu werden
- *sofort durch minimale Hinweise alarmiert bin

Ich lade Sie ein:
Meine Persönlichkeit in
ihren nicht so
befriedigenden Aspekten
(aus VDS30*)

*Passiv-aggressiv und schizoid wurden hier weggelassen

Meine Persönlichkeit 1: selbstunsicher

- Ich habe **Angst**, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich **abgelehnt oder ausgelacht werde**.
- Ich **befürchte**, vor anderen in **Verlegenheit** zu geraten.
- Ich **weiß** mit unvertrauten Menschen oft **nicht, was ich sagen soll**.
- Ich **traue mich selten**, anderen **zu sagen, was ich will**.
- Ich **sage oft ja**, obwohl ich lieber nein sagen möchte.
- Wenn **mich etwas ärgert**, **behalte ich es meist für mich**.
- 7. Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn sie mich akzeptieren
 - Zahl der Ja-Antworten: _____

Meine Persönlichkeit 2: dependent

- **Entscheidungen trifft** fast immer **meine Bezugsperson**
- Es macht mir **keinen Spaß, allein** ohne meine Bezugsperson etwas zu unternehmen
- Für die Zuneigung meiner Bezugsperson **übernehme ich unangenehme** Tätigkeiten
- Ich **übernehme** die **Interessen, Vorlieben und Meinungen des anderen**
- Ich habe **Angst, verlassen zu werden**
- Ich **fühle mich allein unwohl** und vermeide dies
- Die **Initiative** übernimmt meine Bezugsperson
 - Zahl der Ja-Antworten: _____

Meine Persönlichkeit 3: zwanghaft

- Ich **werde** oft nicht fertig, weil ich es **perfekt** machen will
- Ich **gebe** meist **nicht nach**
- Meine **Pläne/Vorhaben** sind mir wichtiger als **Vergnügen** und als **Geselligkeit**
- Ich **kann mich lange nicht entscheiden**
- Ich bin sehr **gewissenhaft**
- Mit Zeit, Geld oder Geschenken **bin ich sparsam.**
- **Gefühle** drücke ich **nur wenig** aus
 - Zahl der Ja-Antworten: _____

Meine Persönlichkeit 5: histrionisch

- Ich **verschaffe** mir Bestätigung und **Beifall**.
- **Attraktives** Auftreten **ist mir wichtig**.
- Ich **drücke meine Gefühle** sehr stark aus.
- Ich fühle mich **woher, wenn ich im Mittelpunkt stehe**.
- Meine **Gefühle** können schnell wechseln.
- **In sehr schwierigen Situationen** werde ich kopflos.
- Wenn **der andere die Initiative** ergreift, wird es **mir schnell zu nah**.
- Zahl der Ja-Antworten: _____

Meine Persönlichkeit 7: narzisstisch

- Auf Kritik reagiere ich oft mit Wut.
- Wenn ich mal **Probleme** habe, dann ganz besondere.
- Sehr oft bewegen mich **Phantasien großen Erfolges**.
- Ich **suche Aufmerksamkeit und Bewunderung**.
- Ich **bin eine außergewöhnlichen Persönlichkeit** und will als solche behandelt werden.
- Wenn ich es nicht geschafft habe, erstklassig zu sein, so fühle ich mich als der ganz große Versager
- Wenn andere besser sind als ich, kann ich es kaum aushalten.
- Zahl der Ja-Antworten: _____

Meine Persönlichkeit 8: emotional-instabil

- Ich habe **intensive Beziehungen**. Anfangs **idealisiere** ich, zum Schluss **verachte** ich ihn.
- **Ganz impulsiv möchte ich** exzessiv Geld ausgeben, stehlen, rücksichtslos fahren, wollüstig sein, fressen oder saufen.
- Immer wieder kommt es bei mir zu **extrem starker Wut**, die ich oft **nicht kontrollieren** kann.
- Ich kann **nicht spüren, wer oder was ich bin**.
- Oft frisst mich das **Hin- und Hergerissen sein zwischen intensiven Gefühlen** wie Hass und Liebe auf.
- Ich habe oft das Gefühl anhaltender **Leere**
- Ich **bemühe mich** verzweifelt, **nicht allein** und verlassen zu sein
Zahl der Ja-Antworten: _____

Mein Persönlichkeitsprofil

Skala 1: selbstunsicher

Skala 2: dependent

Skala 3: zwanghaft

Skala 4:

Skala 5: histrionisch

Skala 6:

Skala 7: narzisstisch

Skala 8: emotional instabil

Wählen Sie diejenige aus,
die am meisten auf Sie
**in schwierigen Situationen
und Beziehungen**

zutrifft:

1.

und

2.

Meine Persönlichkeit

Ich muss immer so sein: Und darf nicht so sein:

Skala 1: selbstunsicher

durchsetzend

Skala 2: dependent

selbständig

Skala 3: zwanghaft

spontan

Skala 4:

Skala 5: histrionisch

unauffällig

Skala 6:

Skala 7: narzisstisch

durchschnittlich

Skala 8: emotional instabil

gelassen, sicher

ICH LADE SIE NOCHMAL EIN:

MEINE DYSFUNKTIONALE ÜBERLEBENSREGEL ALS ÜBERLEBENS-STRATEGIE

- Mit der ich heil durch meine Kindheit kam und die mir bis heute nützlich war
- Auch wenn ich so manches nicht erleben durfte



Meine bisherige Überlebensregel

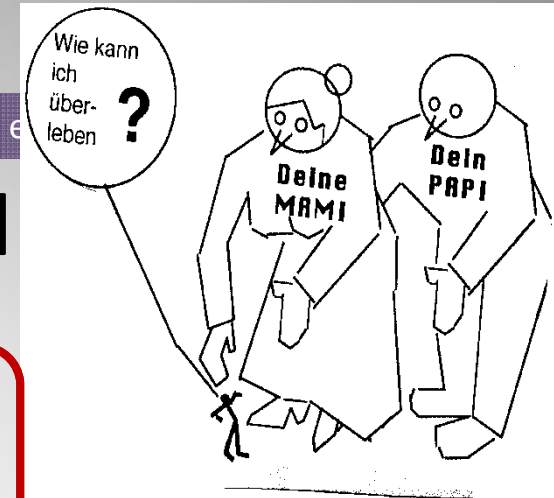
Nur wenn ich immer
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals
(Persönlichkeitszugs)

bewahre ich mir
(Befriedigung meines

Und verhindere
(meine zentrale Angst

selbstunsicher
dependent
zwanghaft
histrionisch
narzisstisch
emotional instabil



Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**

(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)



Meine bisherige Überlebensregel

Überlebensregel er

Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**

(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

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

• Statt selbstunsicher **durchsetzend bin**

bew. Statt dependent **selbständig bin**
(Befr

Statt zwanghaft **spontan bin**

Und Statt histrionisch **unauffällig bin**
(mei

Statt narzisstisch **durchschnittlich bin**

Diese Statt emotional instabil **gelassen, sicher bin**



sion entsteht

Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**

(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

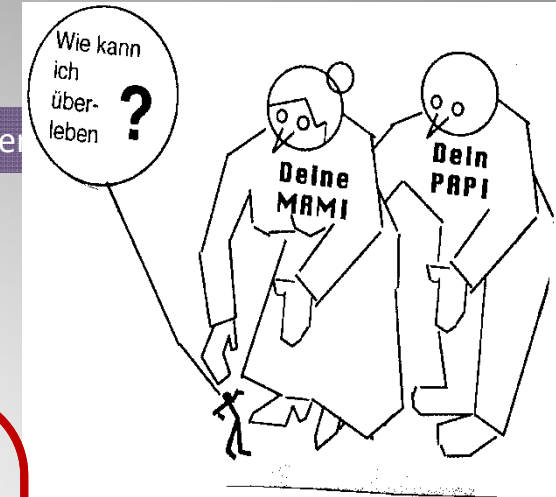
und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs) **durchsetzend bin**

bewahre ich mir

(Befriedigung meines zentrales Bedürfnisses)

Und verhindere

(meine zentrale Angst)



Meine bisherige Überlebensregel

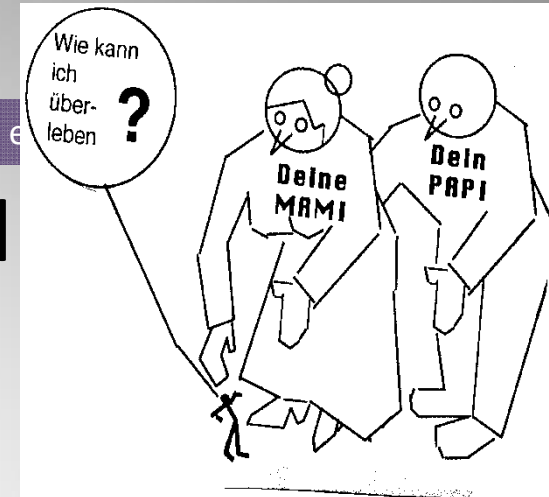
Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**

(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegente Persönlichkeitszugs) **durchsetzend bin**

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

Und verhindere
(meine zentrale Angst)



Willkommensein

Geborgenheit

Schutz

Liebe

Beachtung

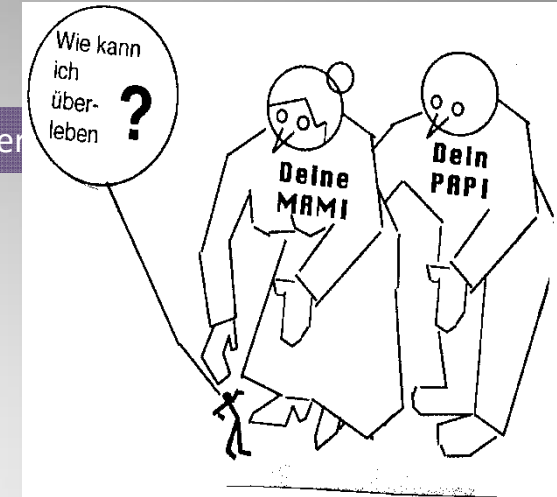
Verständnis

Wertschätzung

Selbständigkeit

Selbstbestimmung

Meine bisherige Überlebensregel



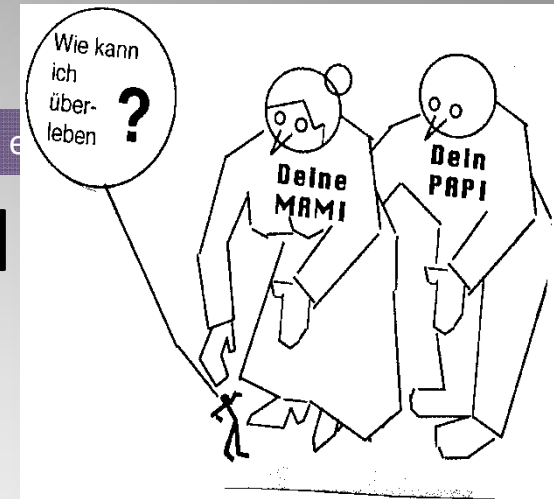
Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

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

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

Und verhindere
(meine zentrale Angst)

Meine bisherige Überlebensregel



Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder
(Persönlichkeitszugs) **durchsetzend bin**

bewahre ich mir **Geborgenheit und Sicherheit**
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnis)

Und verhindere
(**meine zentrale Angst**)

- vor Vernichtung
- vor Trennung
- vor Kontrollverlust – über mich
- vor Kontrollverlust – über andere
- vor Liebesverlust
- vor Gegenaggression
- vor Hingabe

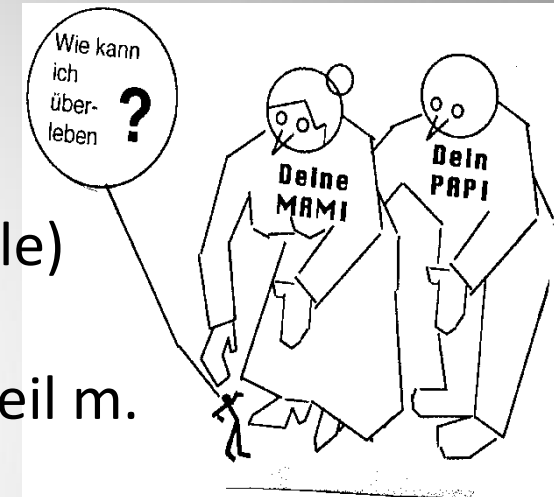
Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer **selbstunsicher bin**
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

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

bewahre ich mir **Geborgenheit und Schutz**
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

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

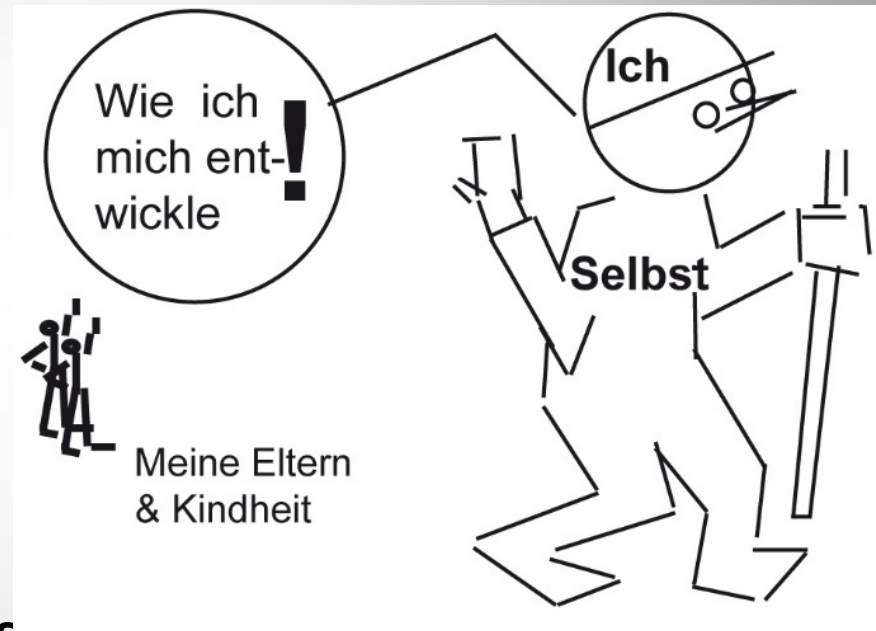


Meine Überlebensregel

- Gebot: **Nur wenn ich immer**
 - **selbstunsicher bin**
- Verbot: **und wenn ich niemals ...**
 - **durchsetzend bin**
- Bedürfnis: **bewahre ich mir ...**
 - **Geborgehnheit, Schutz**
- Angst: **und verhindere**
 - **Trennung und Alleinsein**

Meine neue Lebensregel

- Auch wenn ich seltener
- **Selbstunsicher** bin
- Und wenn ich künftig öfter
- **Ärger zeige, durchsetzend** bin
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Geborgenheit und Schutz**
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Trennung und Alleinsein** kommt



Empirische Hypothesenprüfung (Beck): Tu das Gegenteil der Überlebensregel

- In folgender Situation:
- (z. B. Chef verlangt Überstunde)
- Werde ich ab jetzt
- **durchsetzend** sein
- (z. B. Nein, heute geht das nicht)
- Um zu prüfen, **ob er mich ablehnen wird (zentrales Bedürfnis)**
- **Und ich allein da stehen werde (zentrale Angst)**



Gebot: Nur wenn ich immer ...
Verbot: und wenn ich niemals ...
Bedürfnis: bewahre ich mir ...
Angst: und verhindere, dass ...

ÜBERLEBENSREGELN DER PERSÖNLICHKEITEN

Selbstunsichere Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer zurückhaltend bin
- Verbot: und wenn ich niemals angreife
- Bedürfnis: bewahre ich mir Zuneigung
- Angst: und verhindere Ablehnung

**→ Wenn der Patient
ihre lebensbestimmende Bedeutung erfasst,
entsteht eine große Betroffenheit und Bestürzung**

Dependente Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer nachgebe
- Verbot: und wenn ich niemals Ärger zeige
- Bedürfnis: bewahre ich mir Geborgenheit
- Angst: und verhindere, dass ich verlassen werde

Zwanghafte Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer 100 % perfekt bin
- Verbot: und wenn ich niemals Ärger zeige
- Bedürfnis: bewahre ich mir Sicherheit
- Angst: und verhindere, Kontrolle zu verlieren

Histrionische Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer im Mittelpunkt bin
- Verbot: und wenn ich niemals übersehen werde
- Bedürfnis: bewahre ich mir Beachtung
- Angst: und verhindere, unwichtig zu sein

Narzisstische Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer großartig bin
- Verbot: und wenn ich niemals kritisiert werde
- Bedürfnis: bewahre ich mir Wertschätzung
- Angst: und verhindere, ein Nichts zu sein

Borderline Überlebensregel

- Gebot: Nur wenn ich immer intensiv in Beziehung gehe
- Verbot: und wenn ich niemals vertraue*
- Bedürfnis: bewahre ich mir die Hoffnung auf die ganz und gar gute, tragfähige Beziehung
- Angst: und verhindere, verlassen zu werden
- *sofort durch minimale Hinweise alarmiert bin

ÜBERLEBENSREGEL ALS ATTRAKTOR DER PERSÖNLICHKEIT (SELBSTORGANISATION)

Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema

Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus

z. B.

Nur wenn ich immer zurückhaltend bin,
Und nachgebe,
Und wenn ich nie aufmüpfig, zornig fordere
Bewahre ich mir Zuneigung
Und verhindere Ablehnung und Alleinsein



Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema
Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert
den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema
Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert
den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



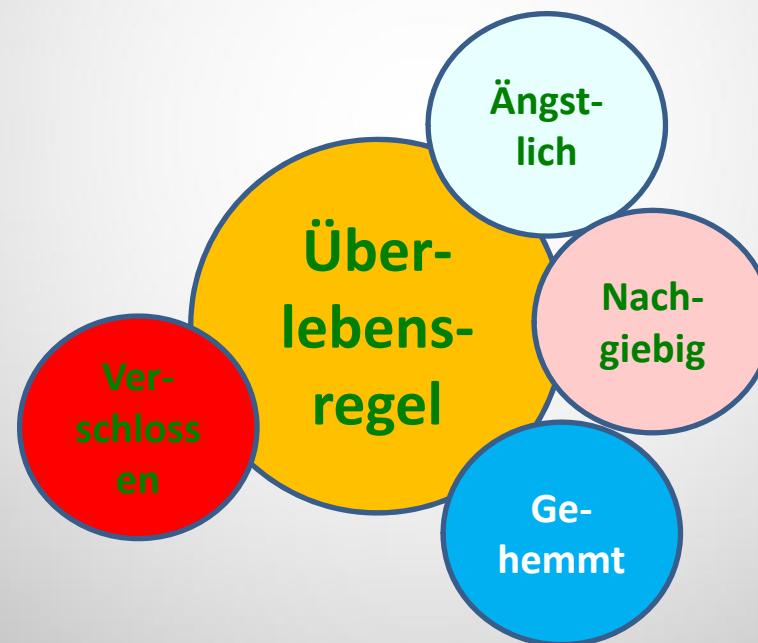
Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema
Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert
den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



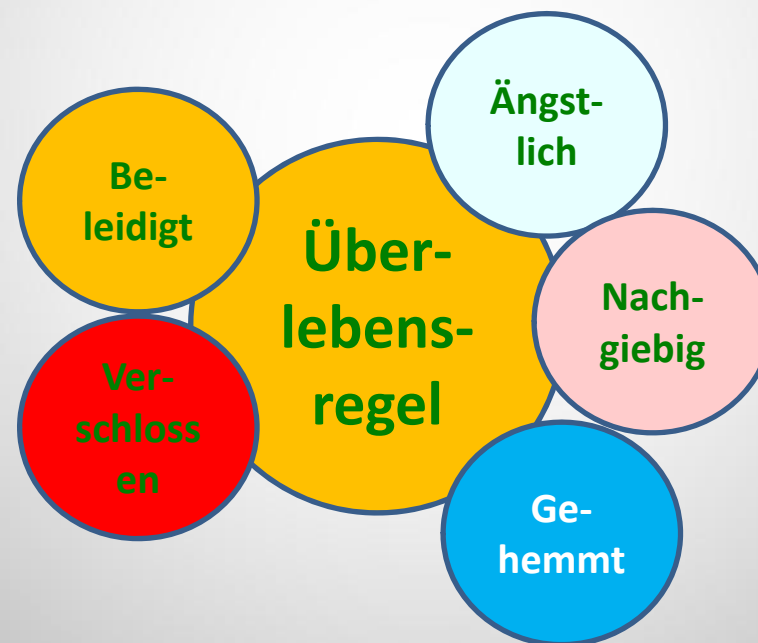
Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema **Attraktorfunktion** im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema **Attraktorfunktion** im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema **Attraktorfunktion** im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor

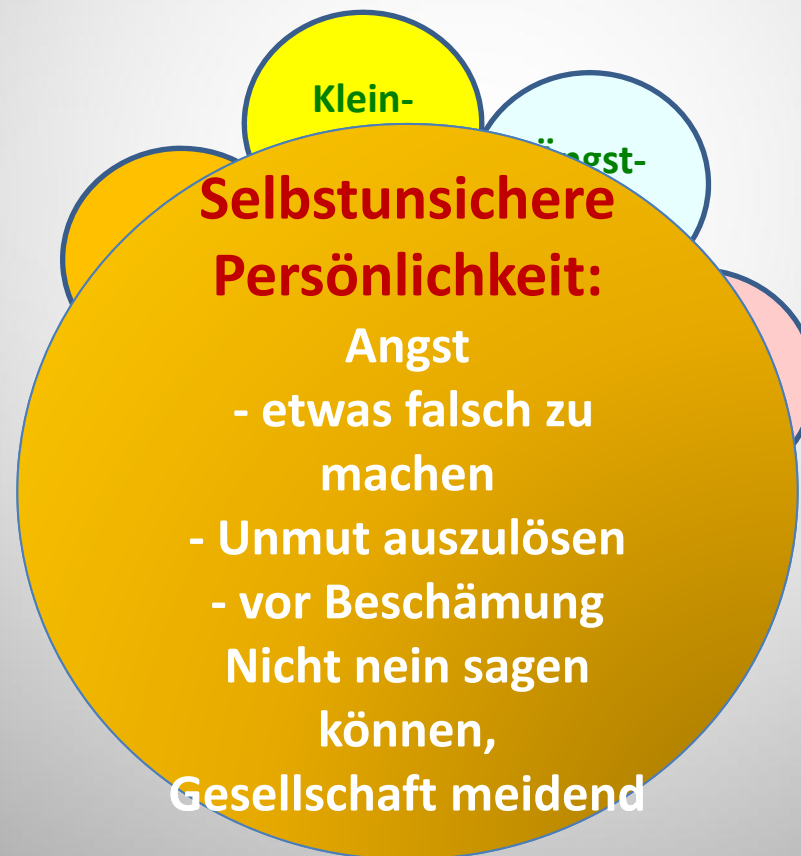
Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema **Attraktorfunktion** im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor der Persönlichkeit

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema

Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Überlebensregel als Attraktor der Persönlichkeit

Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema
Attraktorfunktion im Sinne von Grawe: sie verhindert
den Wechsel in einen anderen Selbstmodus



Funktionsanalyse

1. Welche Funktion hat ein Symptom für die Selbstregulation eines Menschen?
2. Welche Funktion hat ein Symptom für die Regulation des sozialen Systems (Partnerschaft, Familie), zu dem der Patient gehört?
3. **Wozu** wird ein Symptom also erfunden?
4. Was soll es vermeiden?

Reaktionskette

S

Eine frustrierende Situation



primäre Emotion



primärer Impuls



Antizipation der Folgen



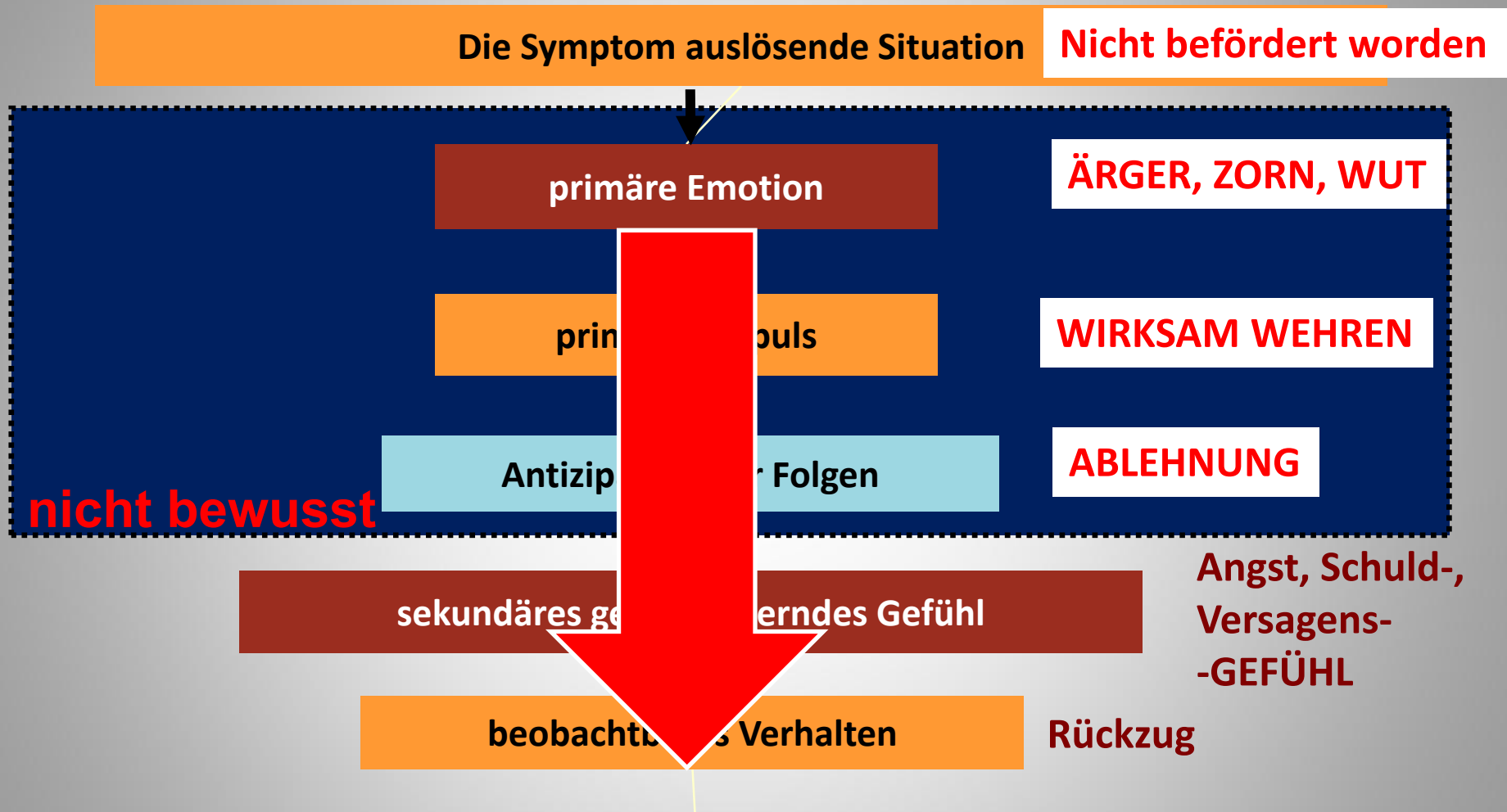
sekundäres gegensteuerndes Gefühl



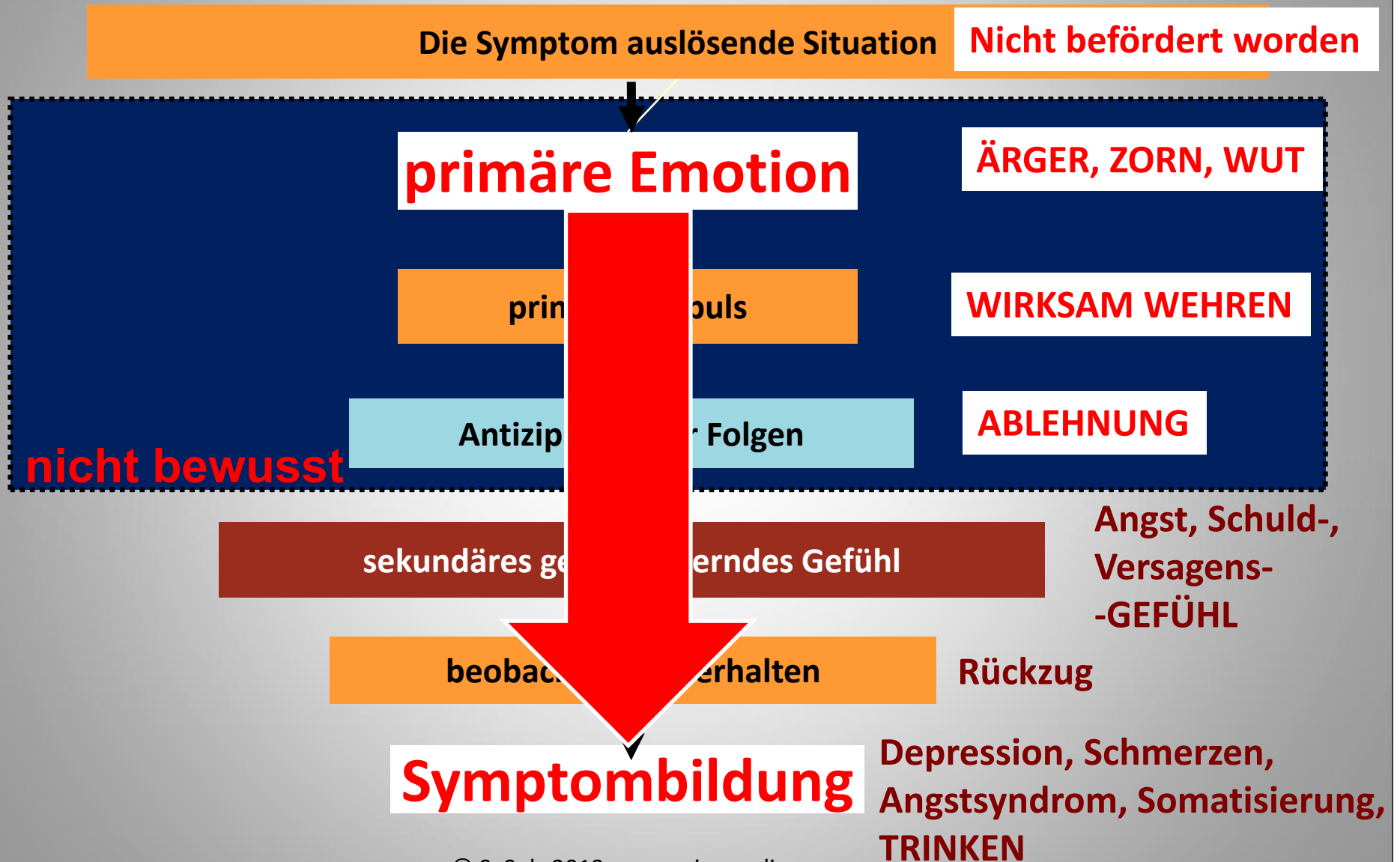
beobachtbares Verhalten

R

Die Reaktionskette zum Symptom



Die Reaktionskette zum Symptom

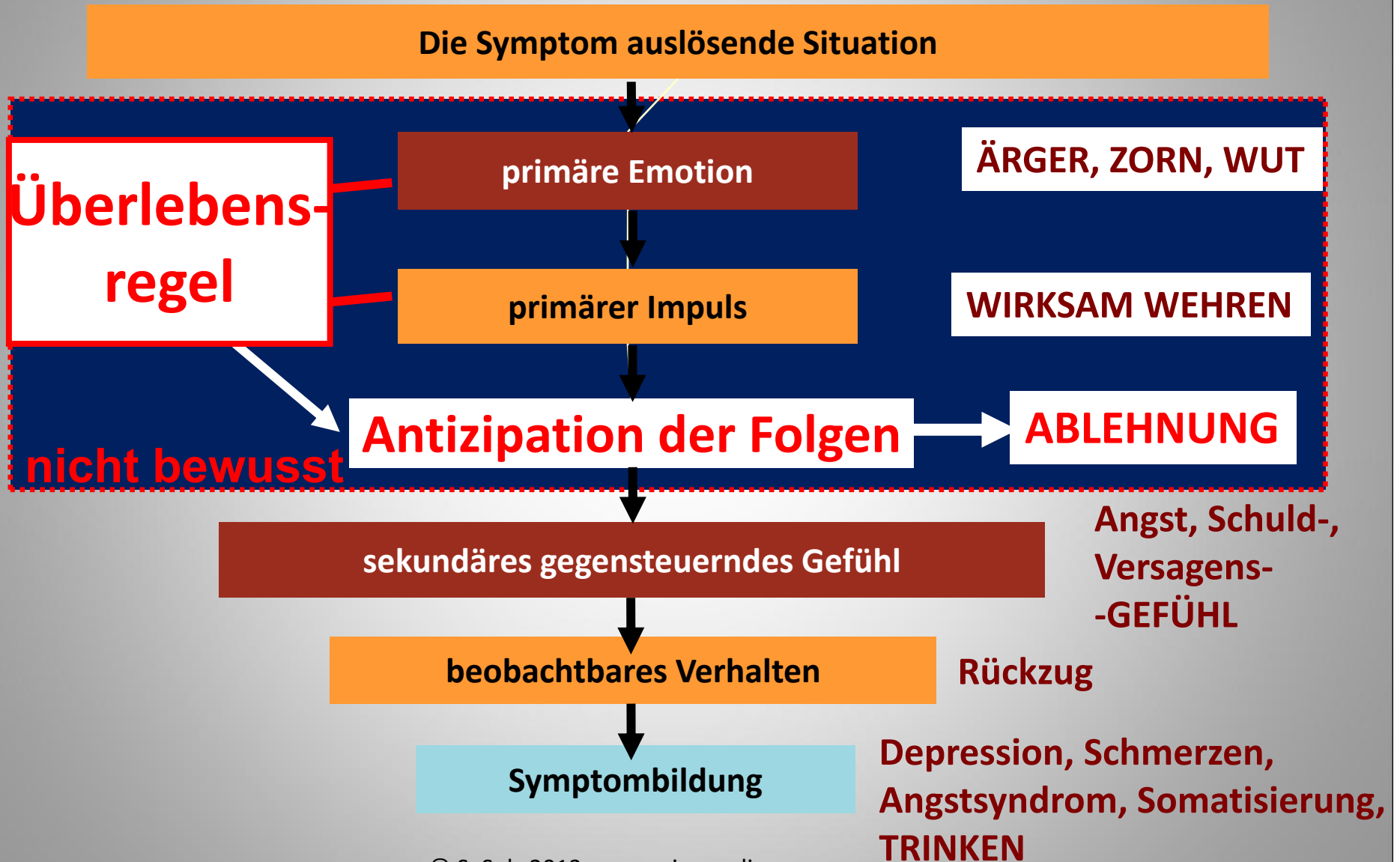


Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



F10

Alkoholabhängigkeit



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



F10

Alkoholabhängigkeit

Die Symptom auslösende Situation

nicht bewusst

primäre Emotion

ÄRGER, ZORN, WUT

Überlebens-Regel*:

Nur wenn ich immer nachgebe
Und wenn ich mich niemals wirksam wehre
Bewahre ich mir Liebe und Wertschätzung
Und verhindere Liebesverlust und Entwertung

WIRKSAM WEHREN

ABWERTUNG

sekundäres gegensteuerndes Gefühl

Angst, Schuld-,
Versagens-
-GEFÜHL

beobachtbares Verhalten

Rückzug

Symptombildung

Depression, Schmerzen,
Angstsyndrom, Somatisierung,
TRINKEN

Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom

Was soll es vermeiden?

Die Symptom auslösende Situation

nicht
bewusst

Vermeidet Zorn

sekundäres gegensteuerndes Gefühl

Angst, Schuld-,
Versagens-
-GEFÜHL

Vermeidet Angriff

beobachtbares Verhalten

Rückzug

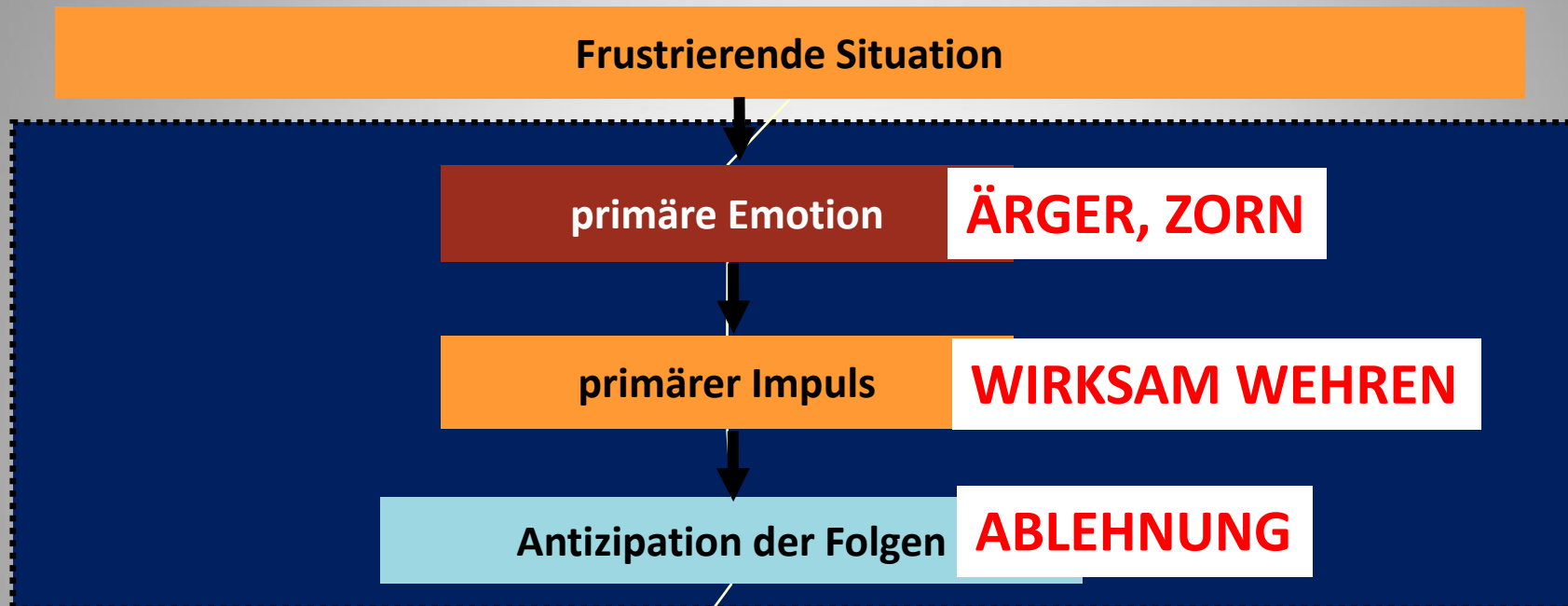
Vermeidet
Selbstwirksamkeit

Symptombildung

Depression, Schmerzen,
Angstsyndrom, Somatisierung,
TRINKEN

Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom?

Was soll es vermeiden?



Denn die Überlebens-Regel mahnt:

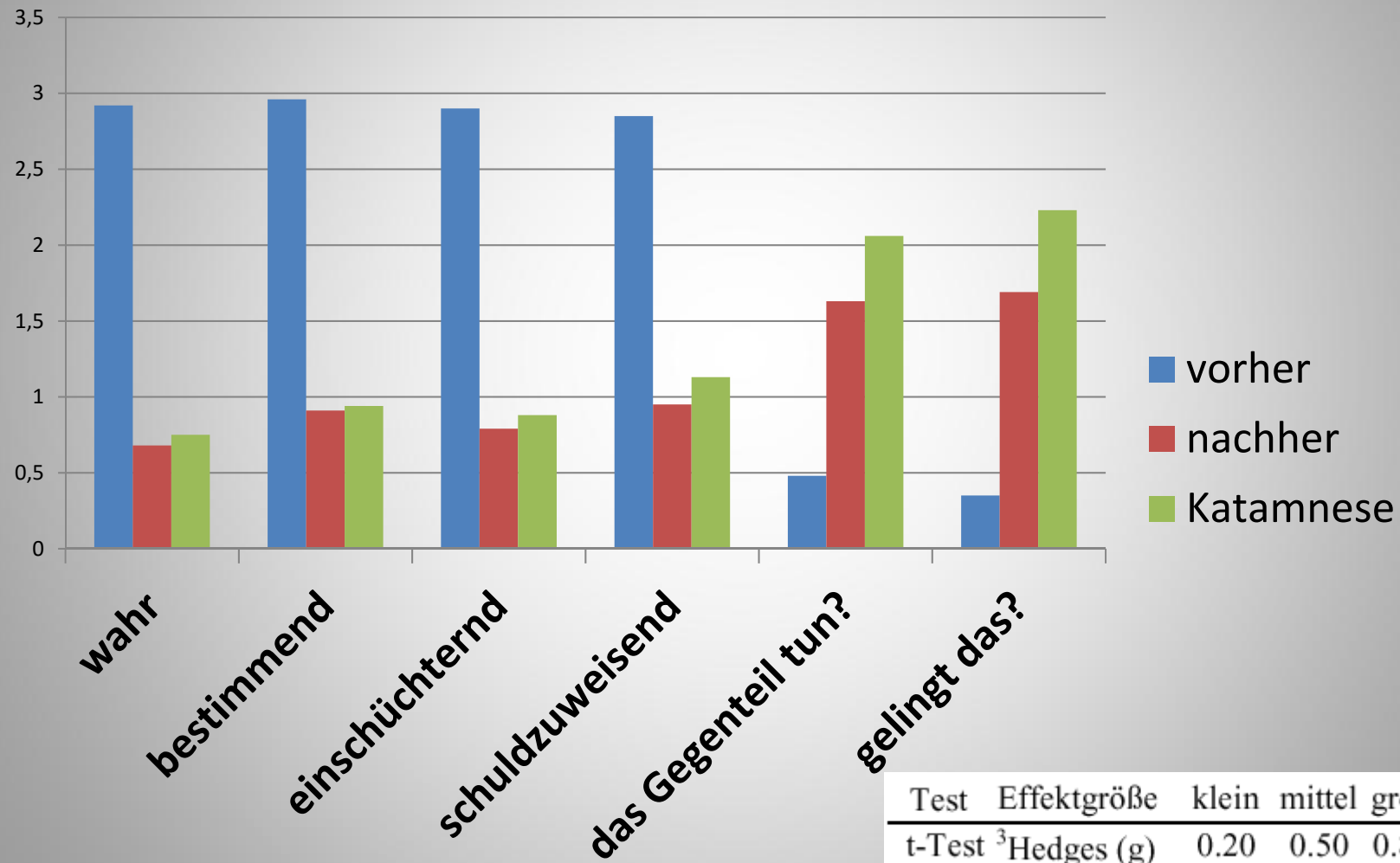
Nur wenn ich immer Ärger herunter schlucke
Und wenn ich mich niemals wütend wirksam wehre
Bewahre ich mir Zuneigung und Beziehung
Und verhindere Ablehnung und Trennung

→ Sicherheitshalber
das SYMPTOM !

DIE ÜBERLEBENSREGEL ALS SYSTEMREGEL

Die Überlebensregel ist ...

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (***) . Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)



FAZIT: Wir dürfen annehmen:

**Das Kind adaptiert auf maladaptive Einflüsse der Eltern
durch Bildung einer
Überlebensregel**

- die später dysfunktional werden und zur
- Persönlichkeitsakzentuierung oder –störung sowie zur Symptombildung führen kann
- und die durch Entwicklung funktionaler wird und deren Änderung mit dem Therapieerfolg korreliert

Therapie im expliziten Modus

- Der Patient ist heute nicht nur auf das implizite System seines limbischen Systems angewiesen.
- Er hat einen voll entwickelten Präfrontalen Cortex. Er kann angeleitet werden, diesen zu benutzen, z. B.
- Durch CBASP (logische Situationsanalyse)
- Metakognitives – Mentalisierendes Gespräch (auch DBT-Disput) Reflektieren
- Theory of Mind – Theorie des Mentalen heranziehen
- Und schließlich:
- **Entgegen der Überlebensregel handeln**
- **Um dann mit einer Erlaubnis gebenden Lebensregel zu leben und Beziehungen zu gestalten**

Therapieziele

1. Bindung in der therapeutischen Beziehung
2. Expliziter Modus (Reflektion über Intentionen und Wirkungen mit Hilfe der Theory of Mind)
3. Von der Überlebensregel zur Lebensregel
4. Emotionsregulation, um entgegen der Ü-Regel handeln zu können
5. Selbstwirksamkeit
6. Beziehung und Selbst balancieren (das geht nur mit Empathie)
7. Symptomreduktion

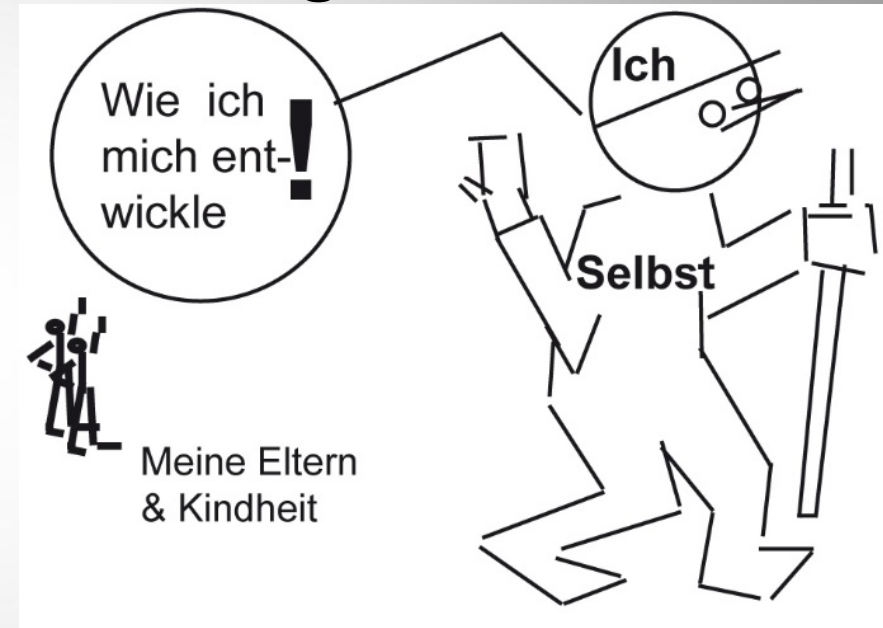
Therapie-Interventionen*

- Therapie-Beziehung erarbeiten
- Achtsamkeit
- Entwicklung: Expliziter Dialog zum Aufbau einer realistischen Theory of Mind (DBT, CBASP, MBT)
- Skills zur Emotionsregulation
- Entgegen der Ü-Regel handeln: Wirksamkeitserfahrungen
- Skills zur Beziehungsgestaltung (Empathie und Abgrenzung)
- Symptomtherapie

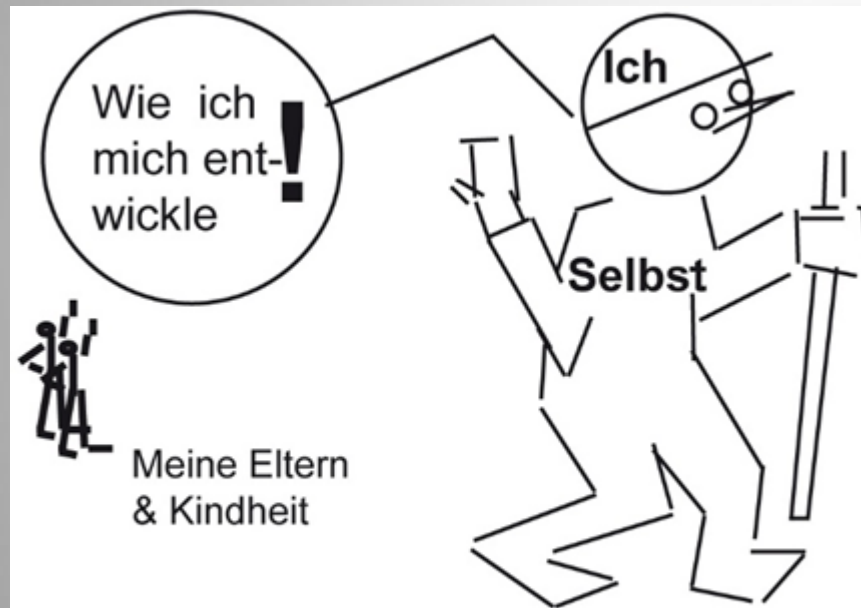
* Sulz: Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens. München: CIP-Medien

Empirische Hypothesenprüfung (Beck): Tu das Gegenteil der Überlebensregel

- In folgender Situation:
- (z. B. Chef verlangt Überstunde)
- Werde ich ab jetzt
- **durchsetzend** sein
- (z. B. Nein, heute geht das nicht)
- Um zu prüfen, **ob er mich ablehnen wird (zentrales Bedürfnis)**
- **Und ich allein da stehen werde (zentrale Angst)**



Empirische Hypothesenprüfung (Beck): Tu das Gegenteil der Überlebensregel



Um zu prüfen, ob ich allein da stehen werde
(zentrale Angst)

Empirische Hypothesenprüfung (Beck): Tu das Gegenteil der Überlebensregel



Fallkonzeption S-O-R-C

S

Situation: Pathogene Lebensgestaltung

Pathogene Beziehungsgestaltung

Auslösendes Lebensereignis

O

Person: Weltbild, Selbstbild, Überlebensregel

Dysfunktionale Persönlichkeit, Entwicklungsdefizit

Auf der impulsiven Stufe nicht lösbarer Konflikt

R

Verhalten: Reaktionskette zum Symptom

C

Konsequenz: Negative Verstärkung der dysfunktionaler
Persönlichkeit und Symptome

Bestätigung der Gültigkeit der Überlebensregel

Fallkonzeption S-O-R-C Beispiel

S

Situation: Keine stabile berufliche Einbettung

Panisches Klammern, Eifersucht, Wutausbrüche

Dem Partner den Laufpass gegeben

O

Person: Niemand meint mich, ohne Bezugsperson gehe ich zugrunde, Nur wenn ich intensiv einsteige, nie für mich bin ...

Borderline-Persönlichkeit, impulsive Entwicklungsstufe

R

Autonomie-Abhängigkeitskonflikt nicht lösbar

C

Verhalten: Wut – Angriff – Verlustangst – Ohnmacht - Ritzen

Konsequenz: Beruhigung und Selbstwertminderung

Ich wusste es ja: ich kann nur überleben, wenn ...

Therapieziele Beispiel

S

Situation: Stabilität im Beruf herstellen

Partnerschaft langsam entstehen lassen, bei sich bleiben
Konflikt nicht mehr durch Trennungswut lösen

O

Person: Andere mögen mich, ich kann allein sein, neue
Lebensregel etablieren

Borderline-Verhalten reduzieren, Schritt auf die souveräne
Entwicklungsstufe, Autonomie & Abhängigkeit

R

Verhalten: Zorn – Wehren – Ich darf das - Beziehung hält das
aus - Selbstbehauptung

C

Konsequenz: nicht mehr vermeiden, Ü-Regel falsifizieren

Interventionen Beispiel

Achtsamkeit

S

Situation: Berufs-Coaching

Gute Beziehungspflege anfangen (TOM)

Wehrhaftigkeit aufbauen ohne maximale Wut

O

Person: Situationen reflektieren wie bei CBASP, neue Lebensregel formulieren

Kontrakt zur empirischen Hypothesenprüfung

R

Verhalten: Emotions-Exposition, Emo-Skills

C

Konsequenz: Situationen angehen (nach Rollenspiel), Ü-Regel falsifizieren – Metakognition: Erlaubnis geben

SKT-SBT-Studie Methode Stichprobe

- Ad hoc Stichprobe
- **Ausschlusskriterien:** Krankheiten, bei denen keine Psychotherapie indiziert ist (z.B. akute Alkoholabhängigkeit, Demenz, akute Psychose)
- Therapiegruppe N=106
- Wartelistenkontrollgruppe N=94
- Alter: M=33.8 (s=10.3), Min=19, Max=63
- Geschlecht: ♀ 75.2% ♂ 24.8%

Forschungshypothesen

- 1. Es gibt eine Reaktionskette zum Symptom**
- 2. Die Überlebensregel bestimmt diese Kette**
- 3. Erfolgreiche Therapie geht mit einer Optimierung der Überlebensregel einher**

Effektstärke-Koeffizienten*

Tabelle 13: Klassifikation von Effektstärken

Test	Effektgröße	Klassifikation der Effektgröße		
		klein	mittel	groß
t-Test	³ Hedges (g)	0.20	0.50	0.80
F-Test	Partielles Eta ² (η^2)	0.0099	0.0588	0.1379

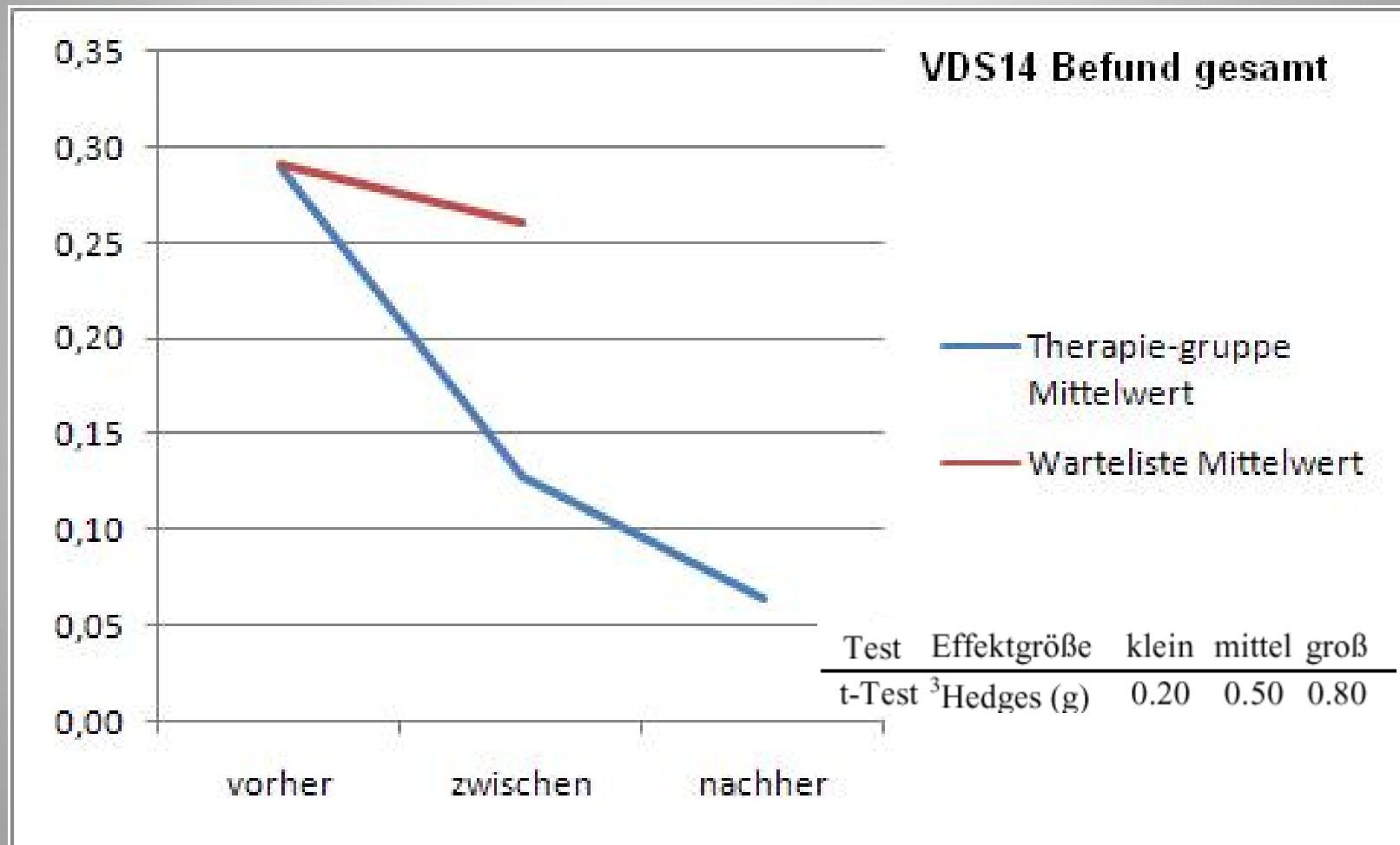
*aus Hebing (2011)

Das Therapie-Outcome

Eine kontrollierte Studie zur
Wirksamkeit der Strategisch-
Behavioralen Therapie SKT-SBT

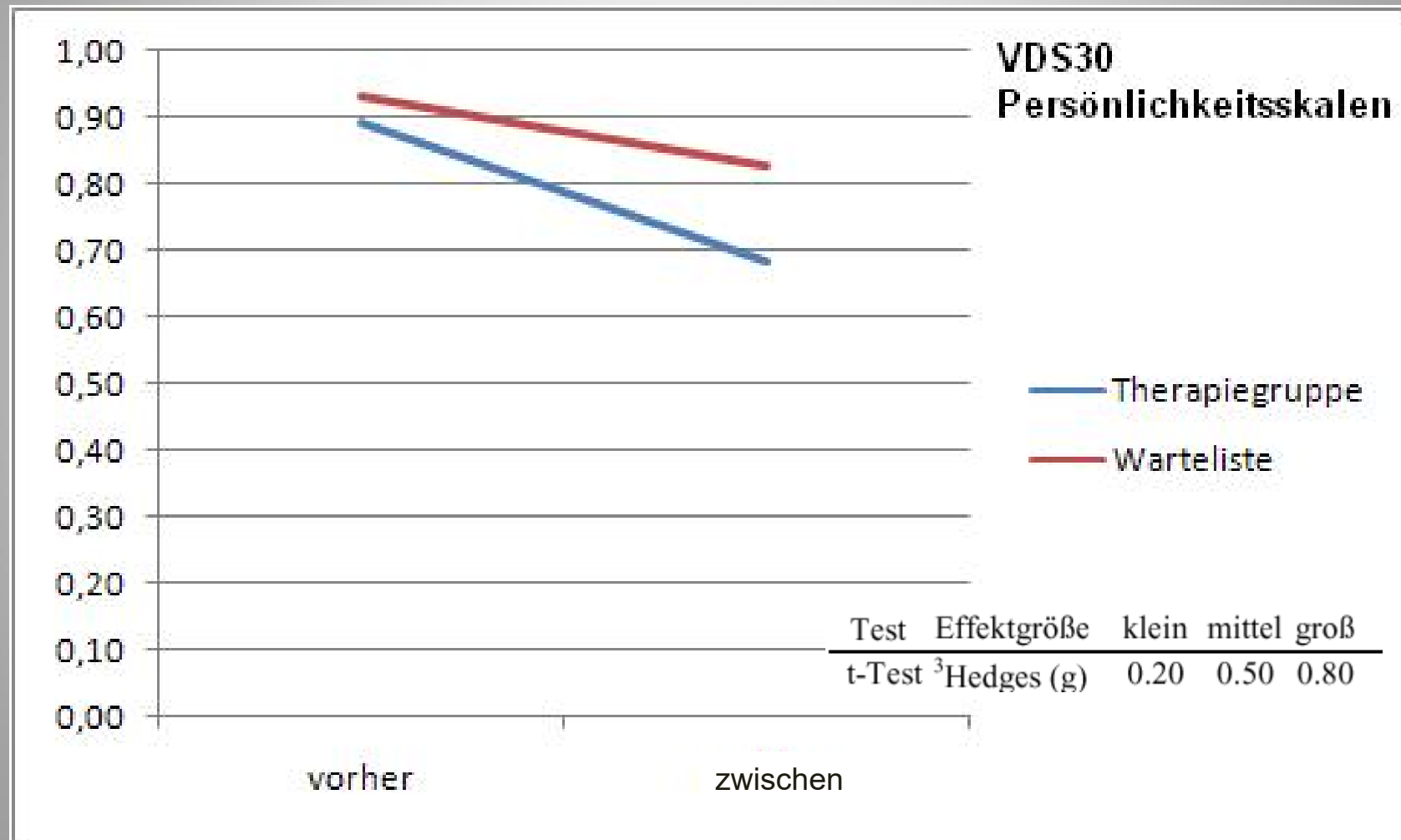
VDS14: Psychischer Befund Therapieende

t2-t3: **mittlere** Effektstärke $g=0,68^*$



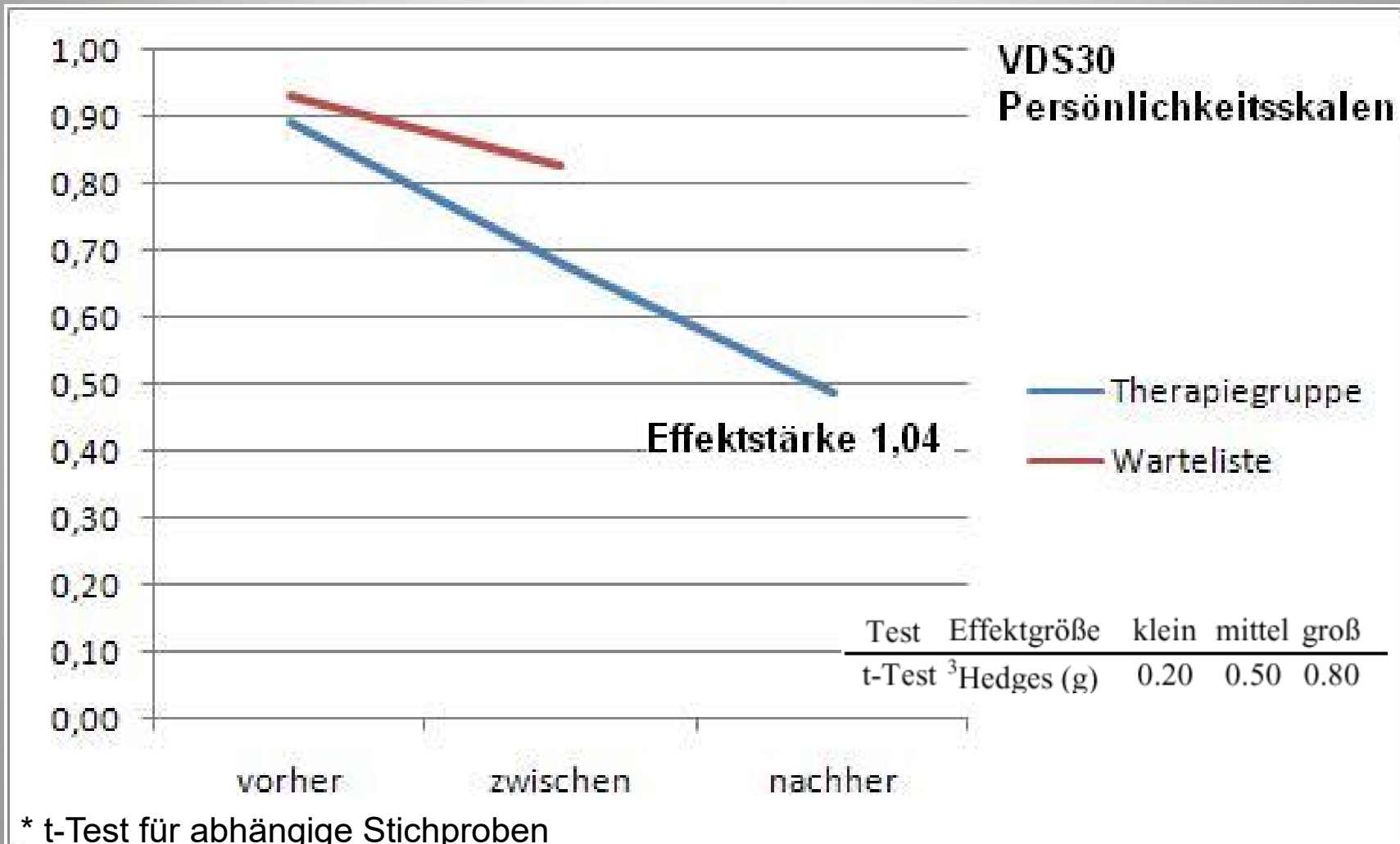
* t-Test für abhängige Stichproben

VDS30: dysfunktionale Persönlichkeitszüge nach 6 Monaten



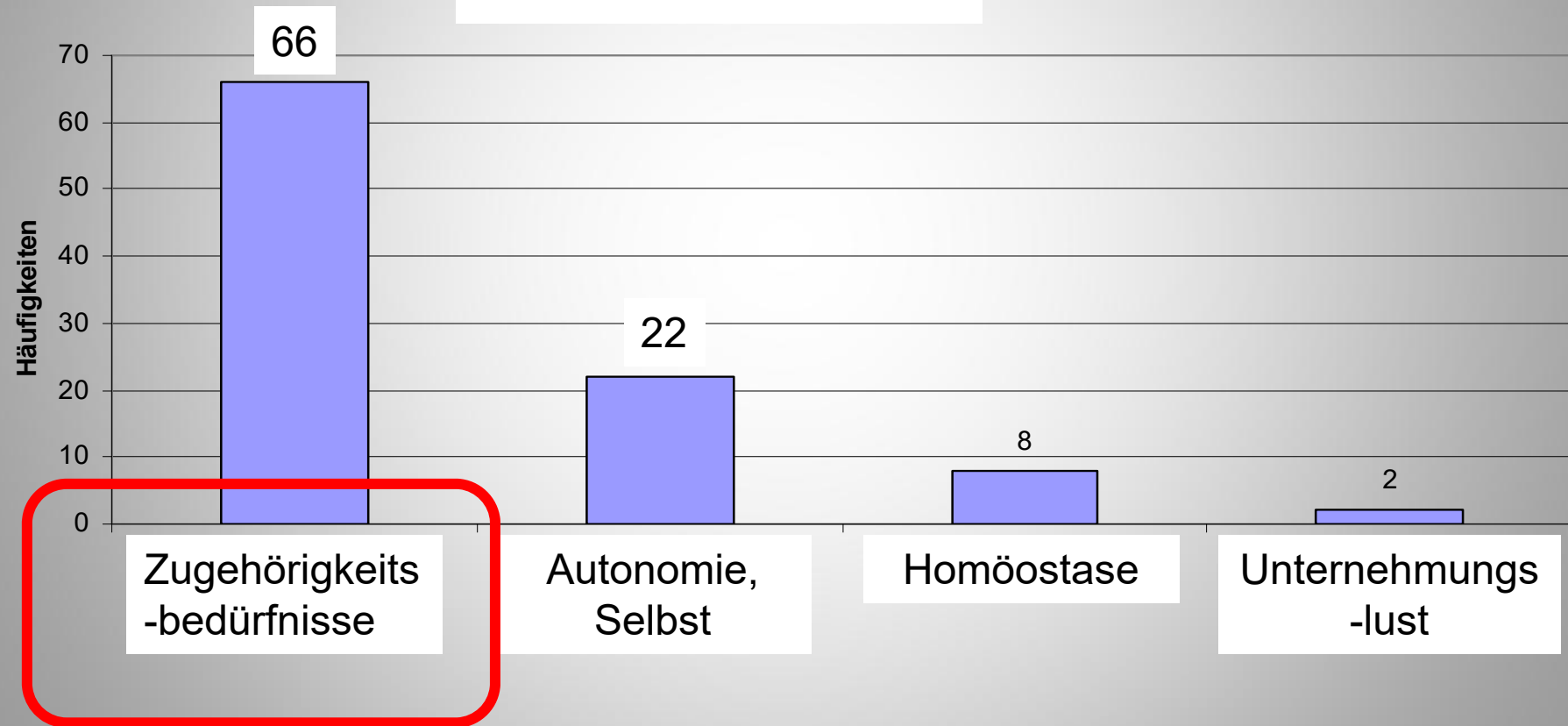
VDS30: dysfunktionale Persönlichkeitszüge nach der Therapie (hier Gesamtwert)

Die Effektstärken der Skalen lagen im mittleren bis hohen Bereich ($g=0.50$ bis $g=1.08$)

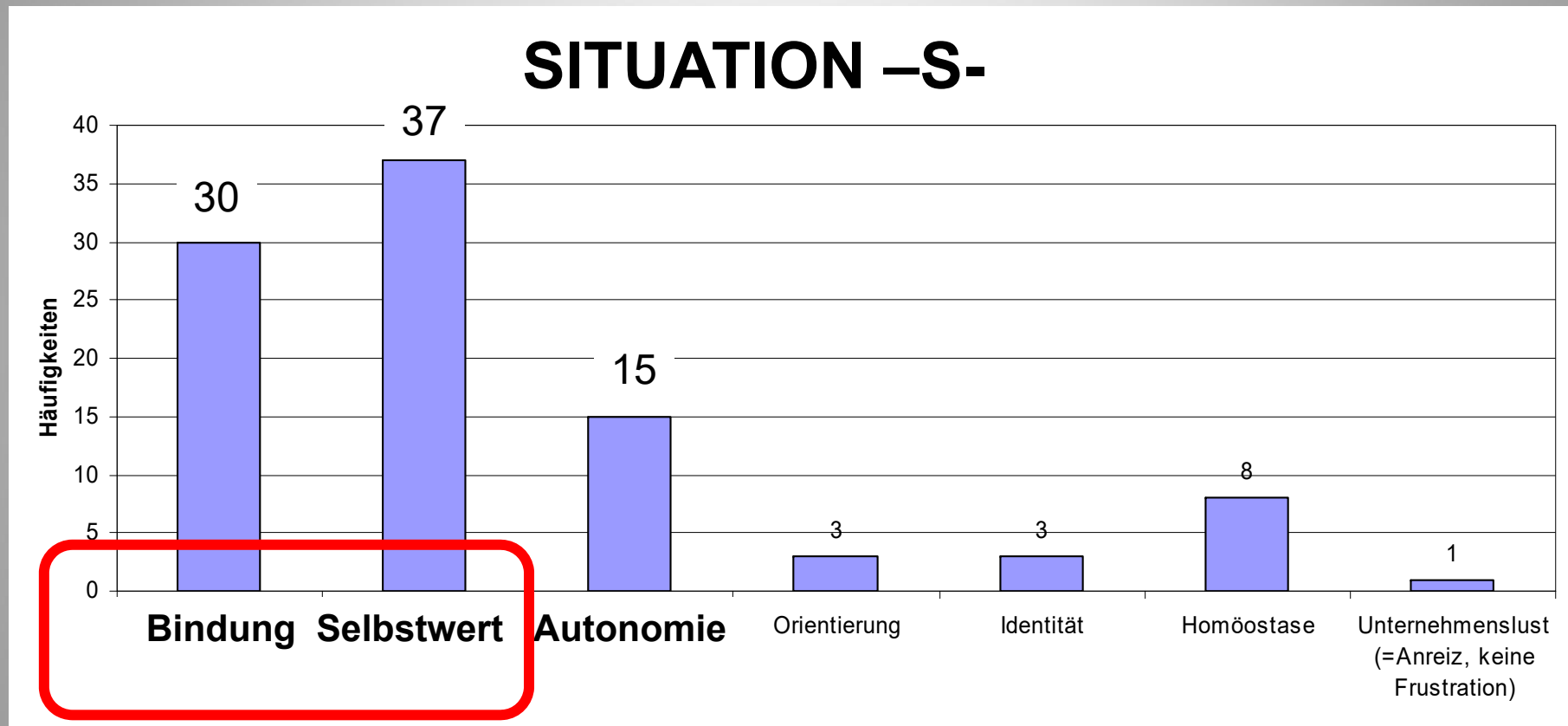


FRAGE: Um was geht es
in der symptomauslösenden Situation?

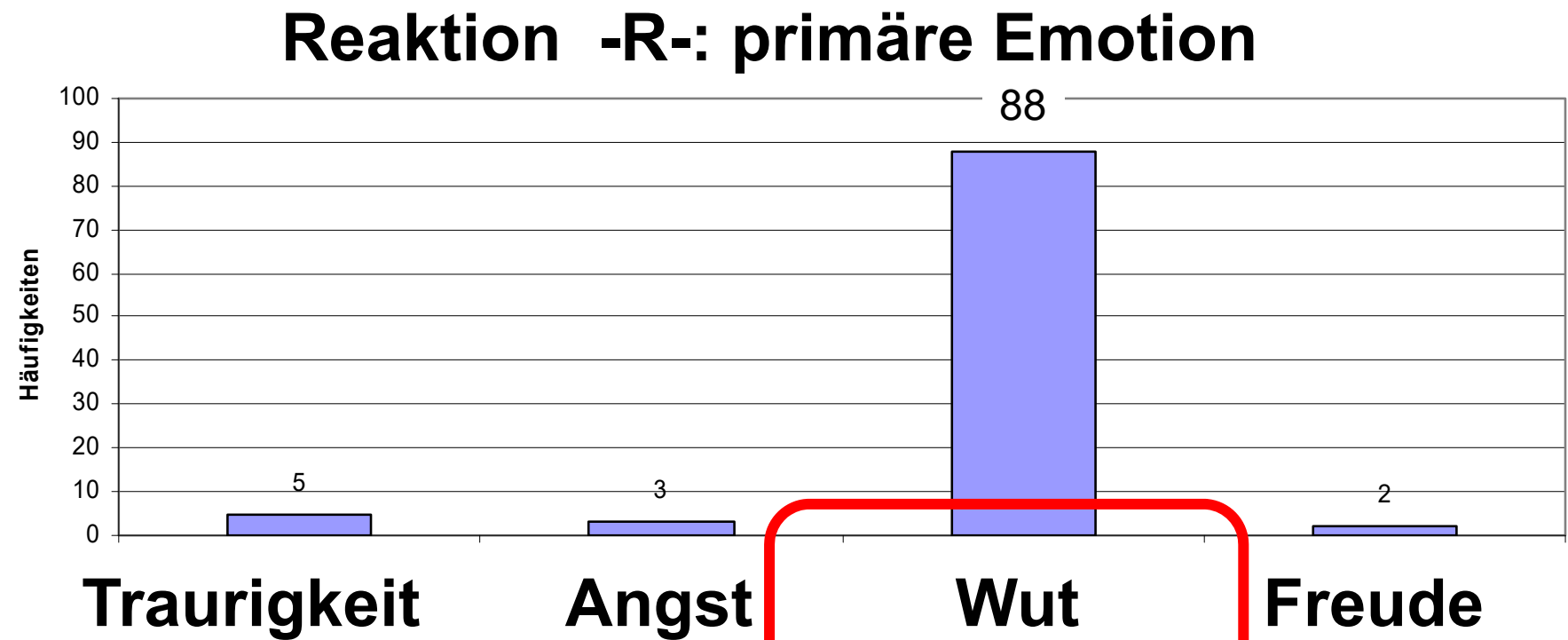
SITUATION –S-



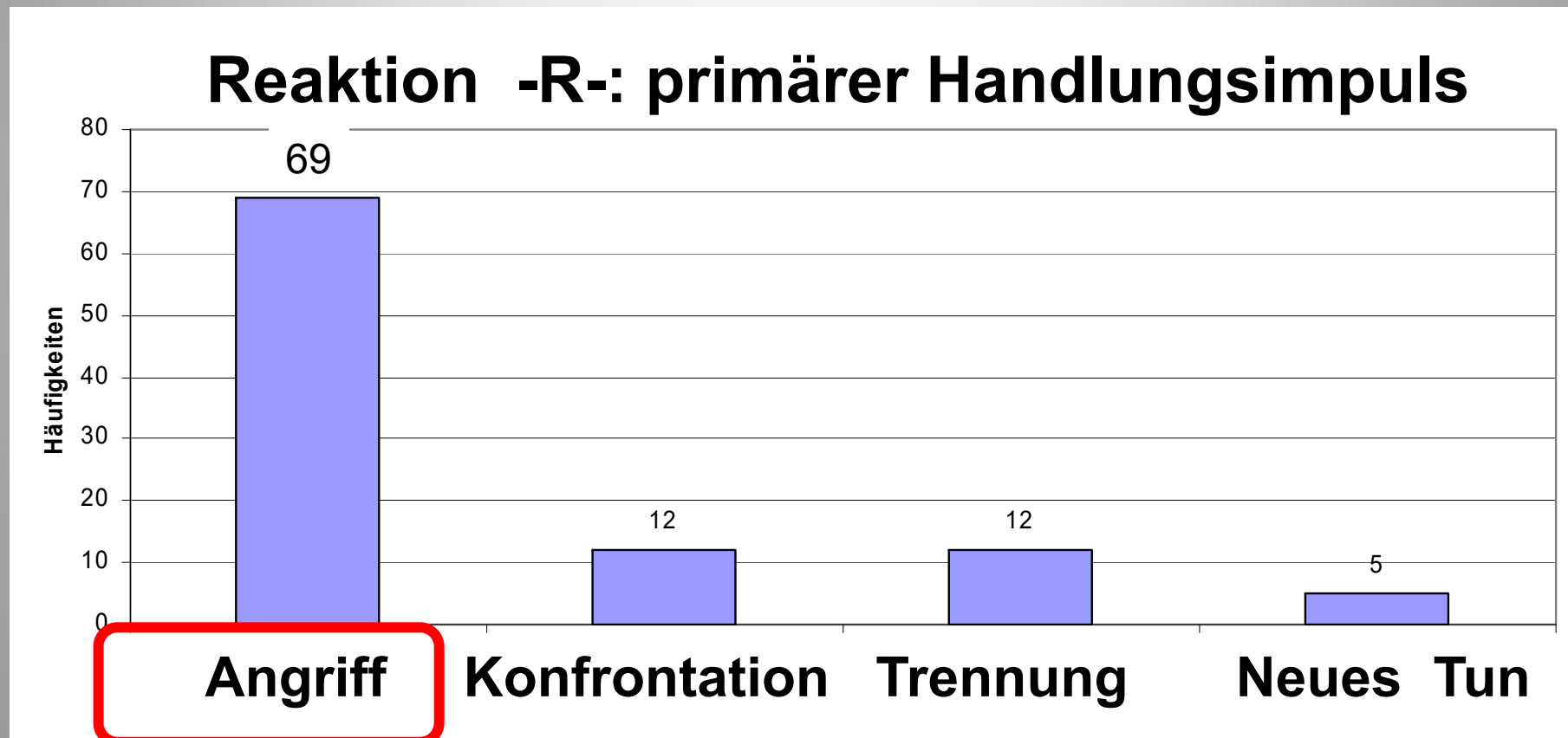
FRAGE: Welche Bedürfnisse werden frustriert in der symptomauslösenden Situation?



FRAGE: Welches Gefühl taucht zuerst auf?
(primäre Emotion)



FRAGE: Welcher Handlungsimpuls tritt zuerst auf?
(primärer Impuls)

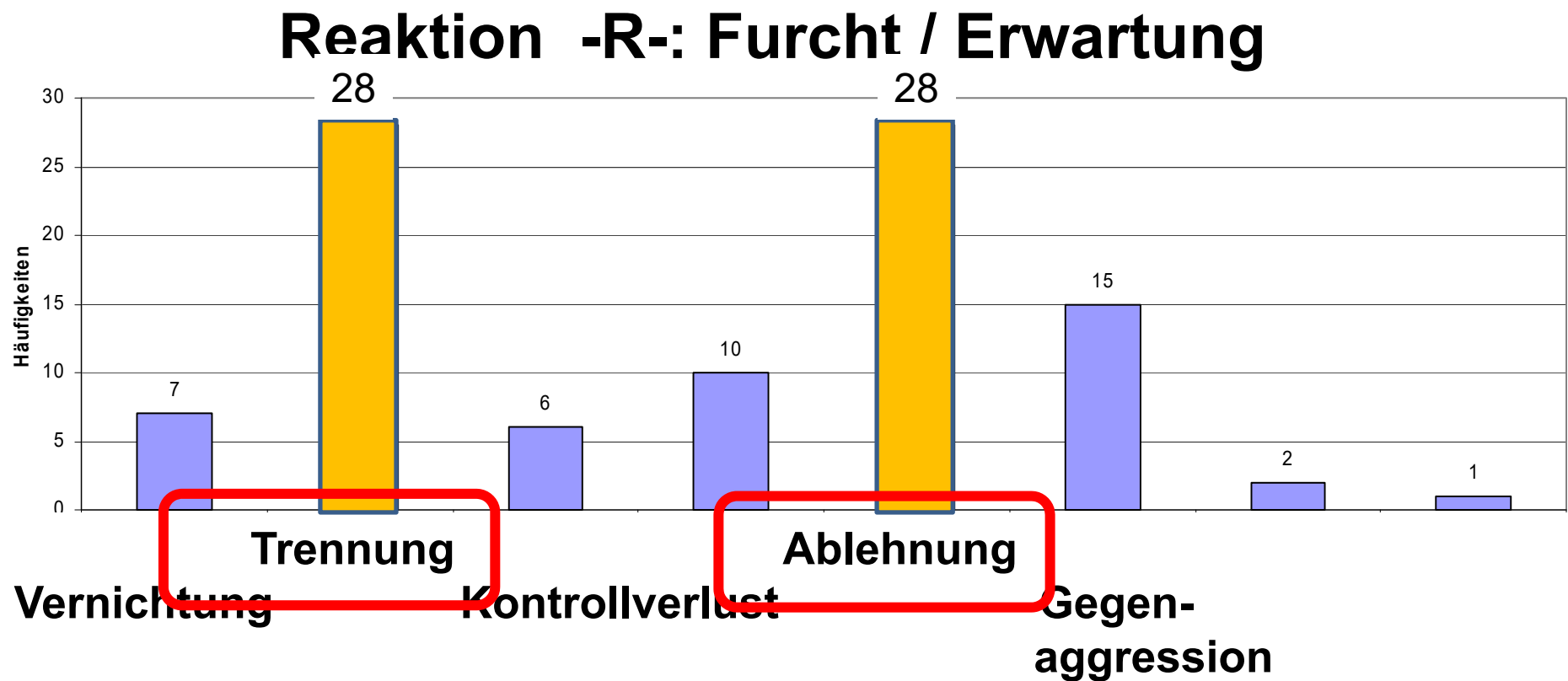


FRAGE: Ist die erste Reaktion
situationsangemessen?

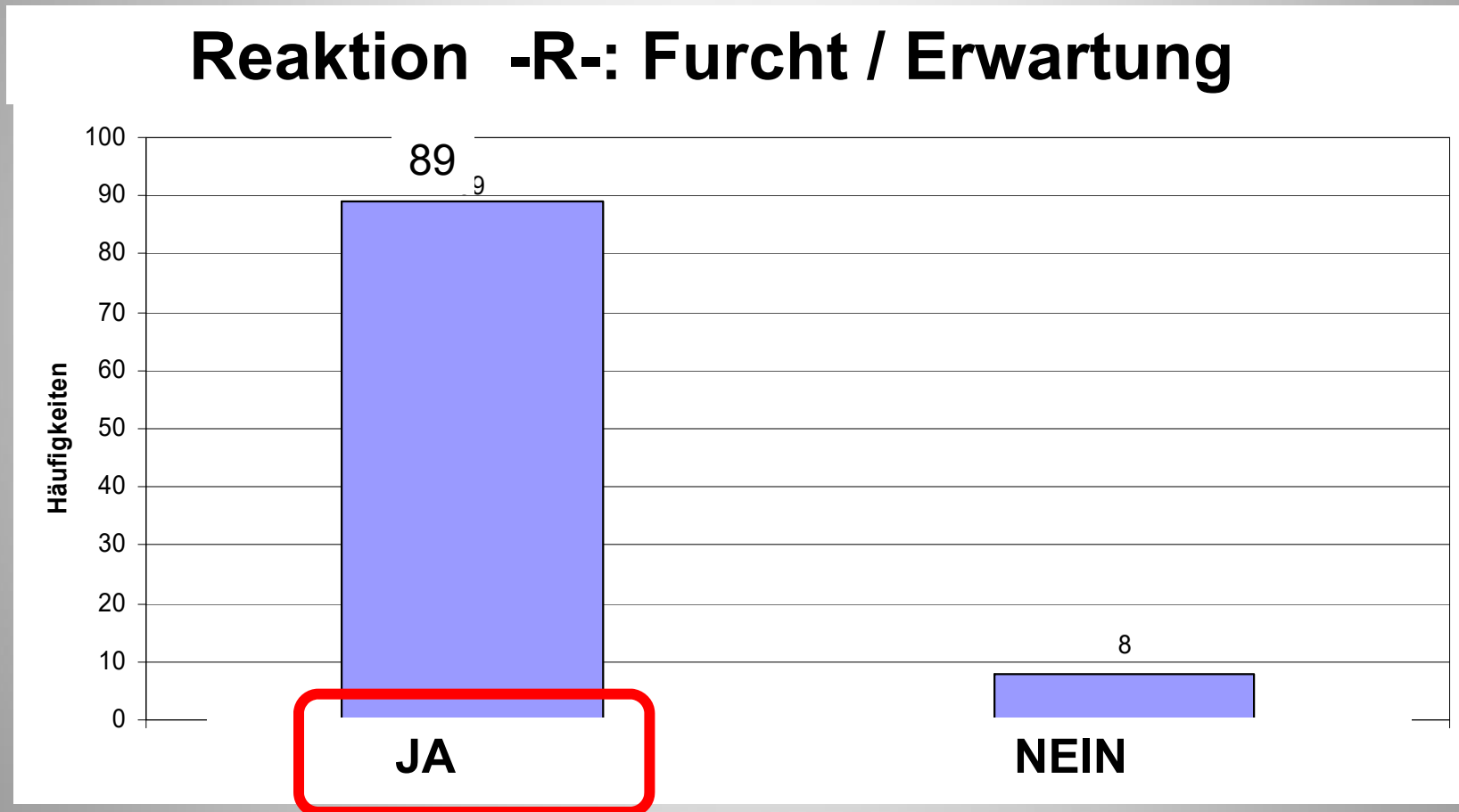
Reaktion -R-: primärer Handlungsimpuls



FRAGE: Welche Erwartung, welche Furcht tritt auf?

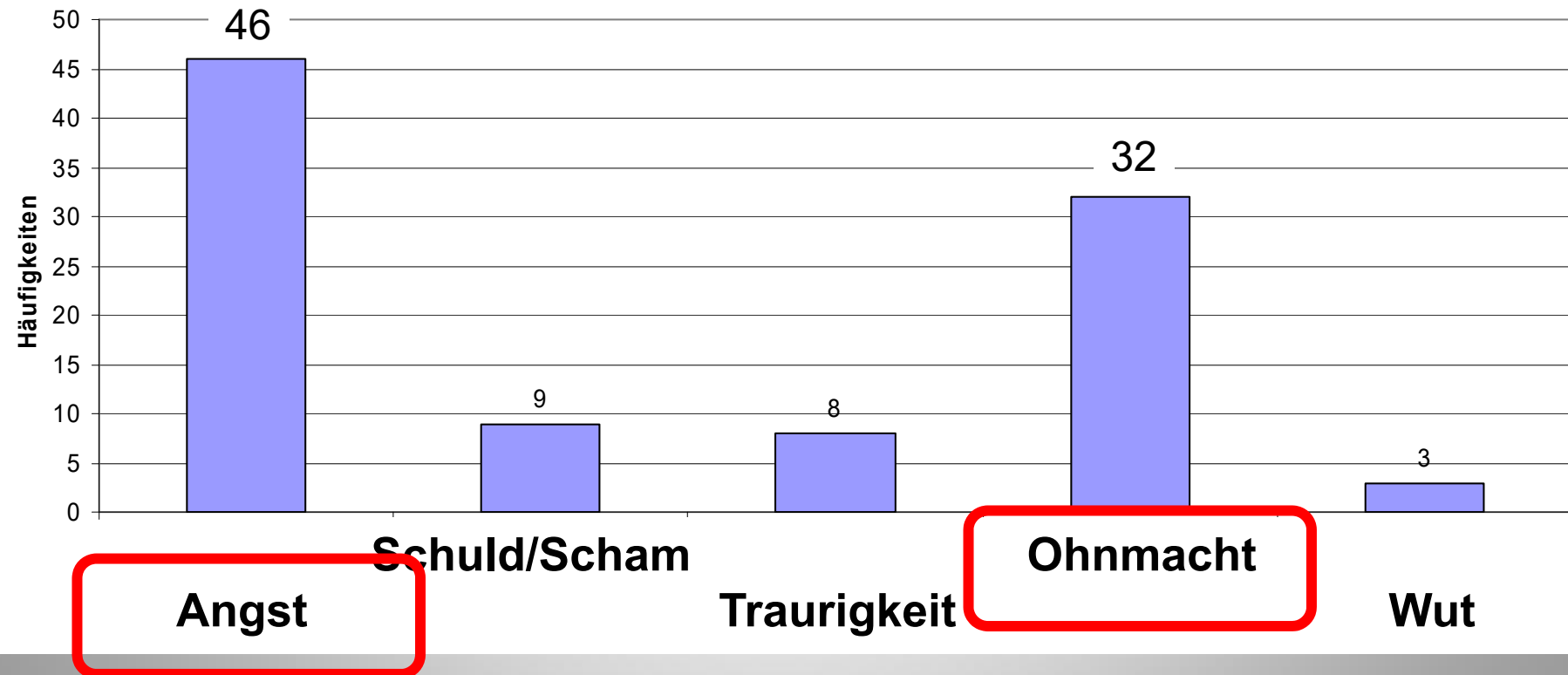


FRAGE: Ist diese Furcht die Weichenstellung
in der Reaktionskette?

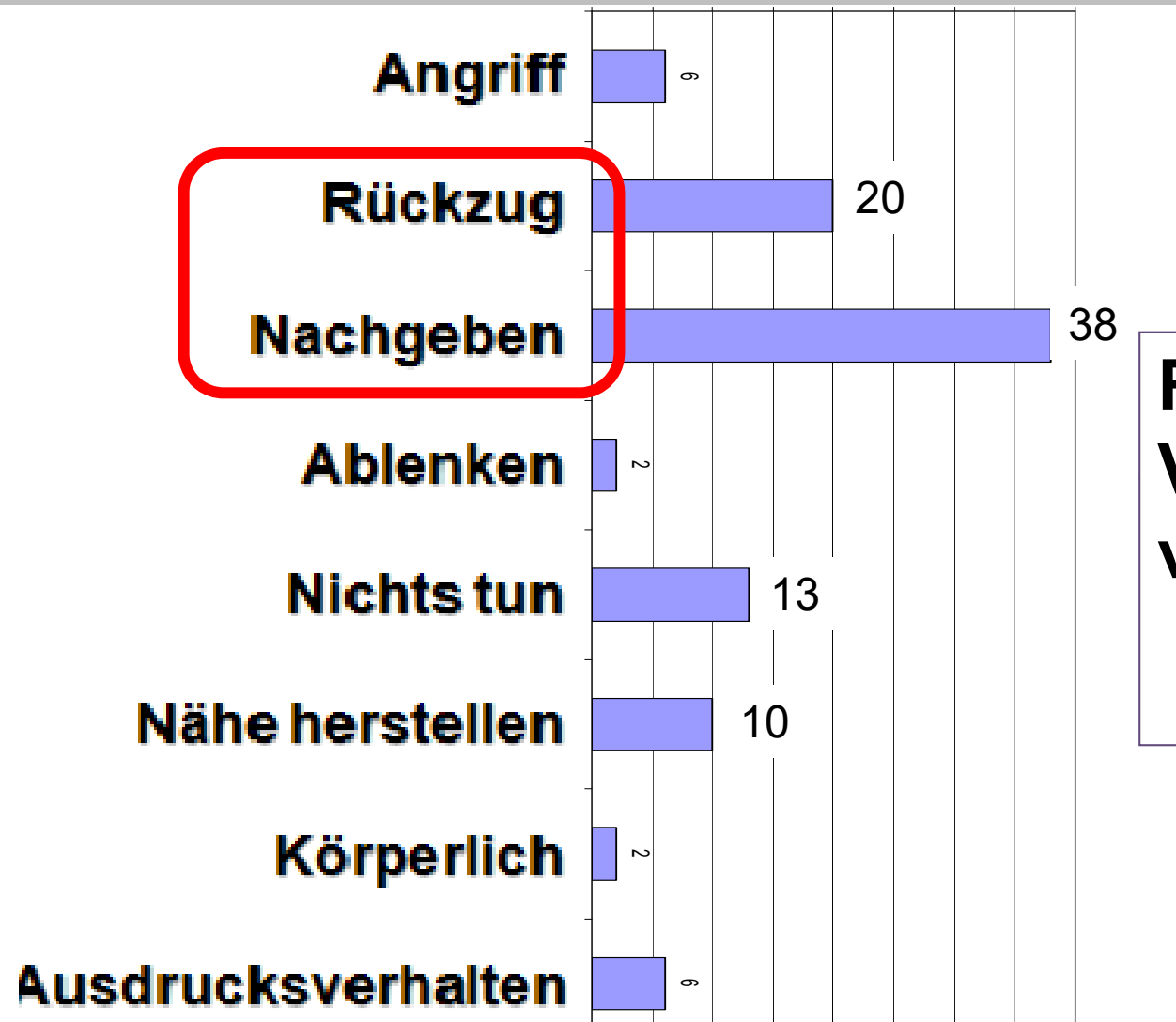


FRAGE: Welches Gefühl wird von der Erwartung/Antizipation ausgelöst?
(sekundäres Gefühl)

Reaktion -R-: sekundäres Gefühl



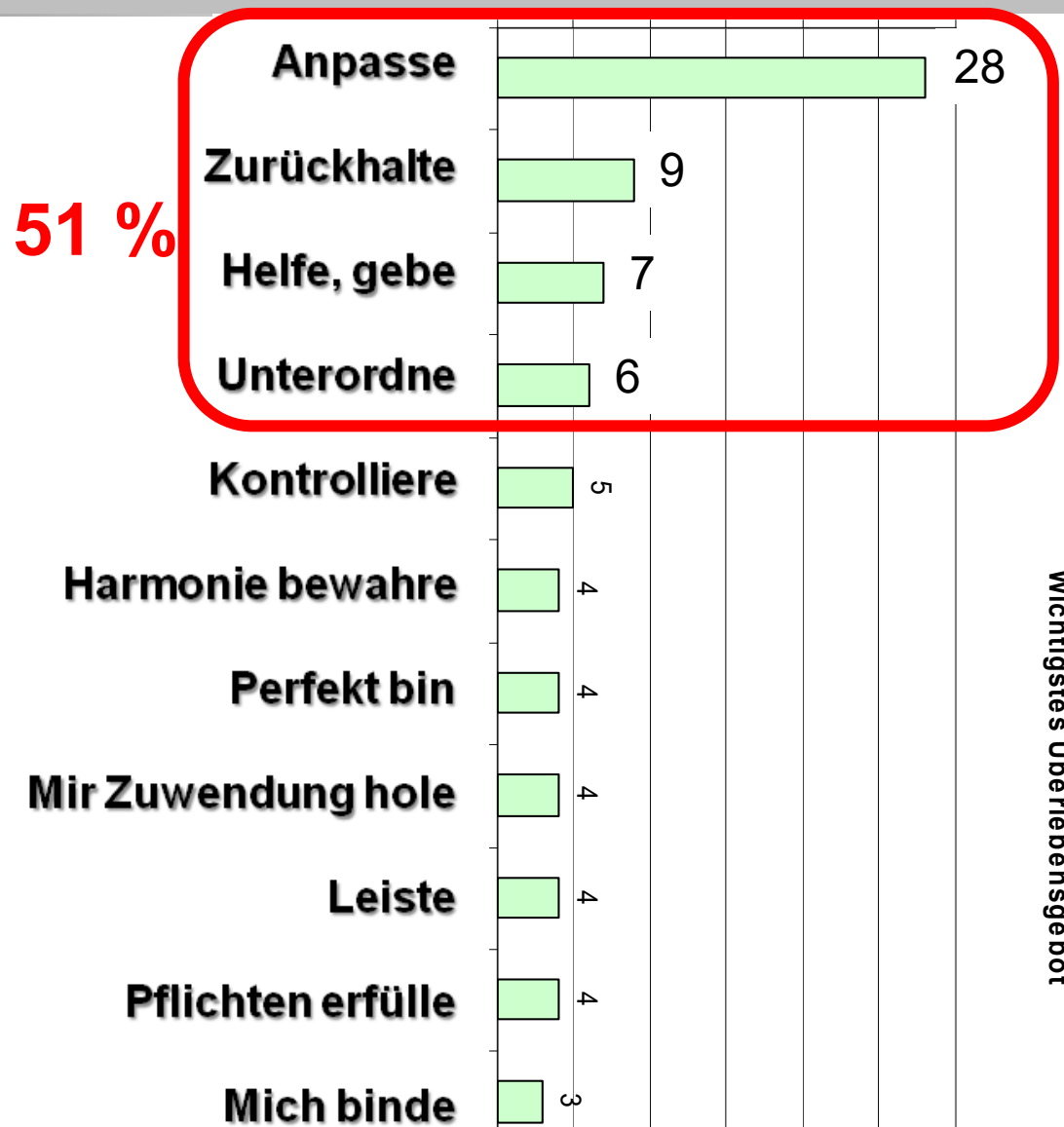
FRAGE: Wie verhält sich der Mensch nun wirklich?



**Reaktion -R-:
Vermeidungs-
verhalten**

DIE ÜBERLEBENSREGEL ALS SYSTEMREGEL

Die Überlebensregel: Nur wenn ich immer ...



Die Überlebensregel: **Und wenn ich niemals ...**

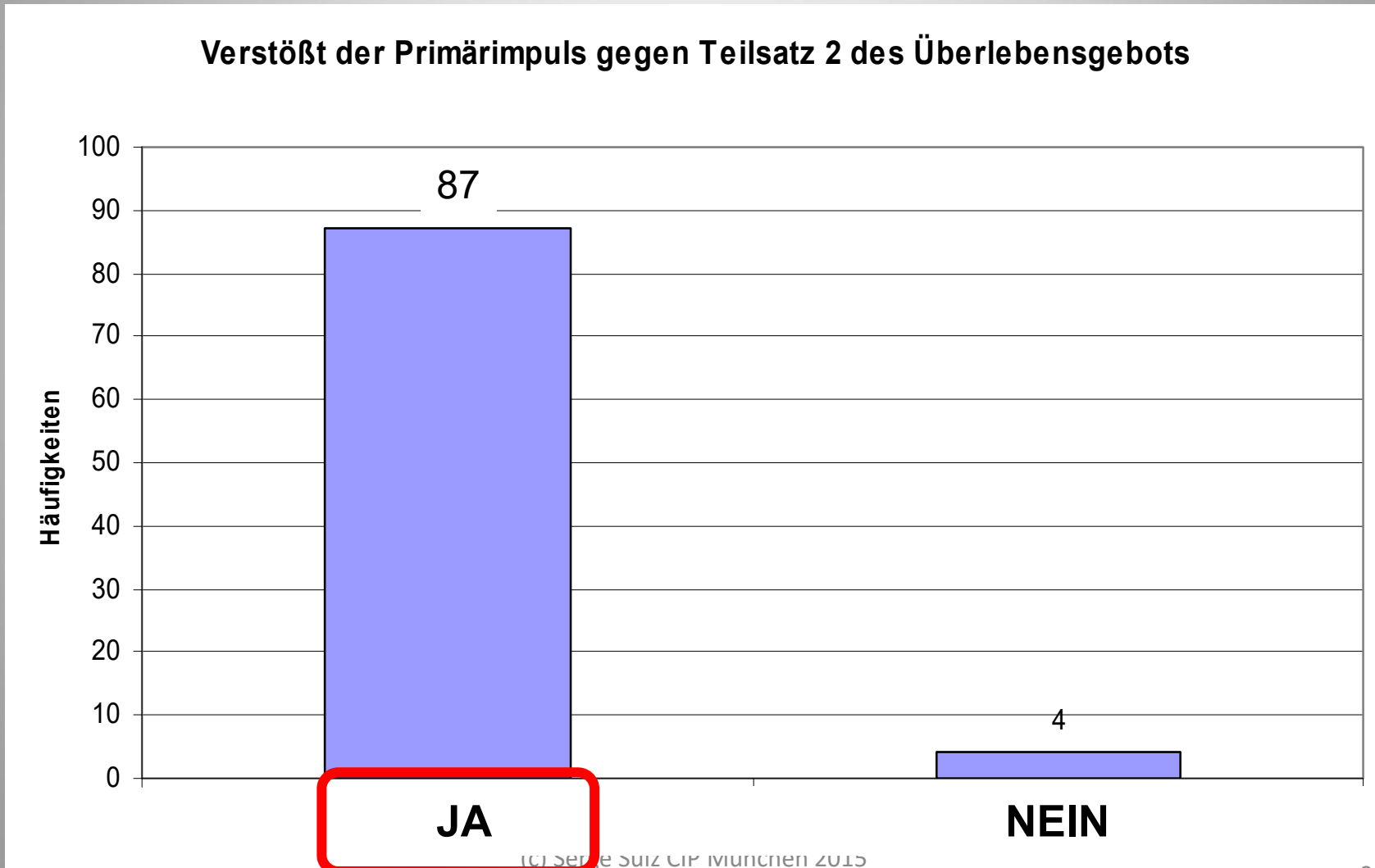
Folgende Verhaltensgebote nannten die Patienten:

Verbot der Überlebensregel	n
Gefühle haben	2
Bedürfnisse haben	13
Wut haben	7
Gefühle zeigen	18
Bedürfnisse zeigen	38
Wut zeigen	33

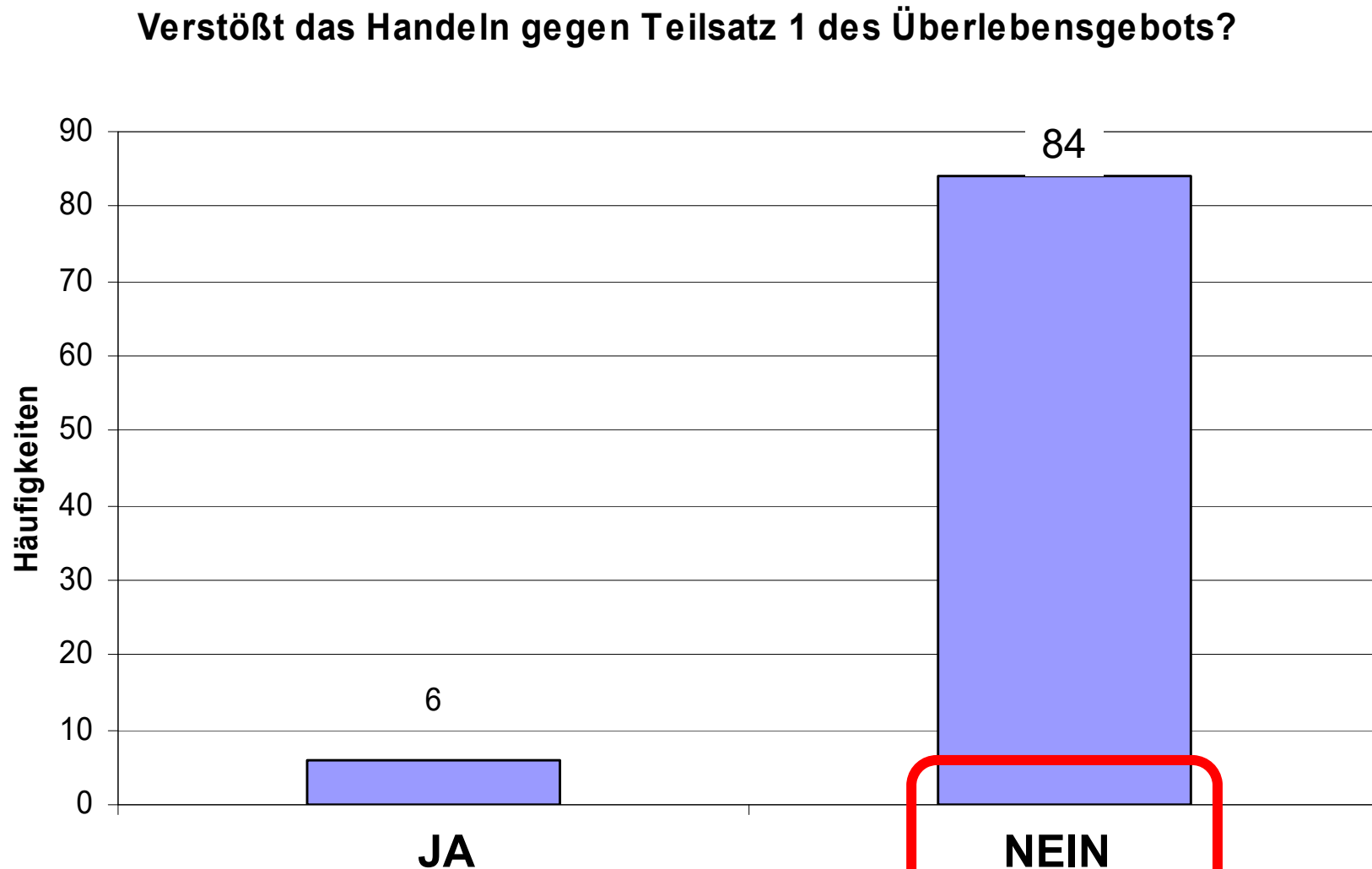
Fazit: Das
Zeigen ist verboten!
→ Interaktionsregel

Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

FRAGE: Verstößt der primäre Impuls gegen die Überlebensregel?



FRAGE: Verstößt das wirkliche Verhalten in der
symptomauslösenden Situation gegen die
Überlebensregel?



Die Überlebensregel: ... **bewahre ich mir**

Folgende Bedürfnisse nannten die Patienten:

Zentrales Bedürfnis – positive Verstärkung	n
Schutz, Sicherheit	28
Liebe	27
Wertschätzung	24
Geborgenheit	20
Willkommensein	15
Beachtung	8
Selbstbestimmung	4
Verständnis	3

**Organismus -O-:
Überlebensregel**

Summe größer 100, da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

(c) Serge Sulz CIP München 2015

www.cip-medien.com

Die Überlebensregel: **Und verhindere, dass ...**

Folgende Ängste nannten die Patienten:

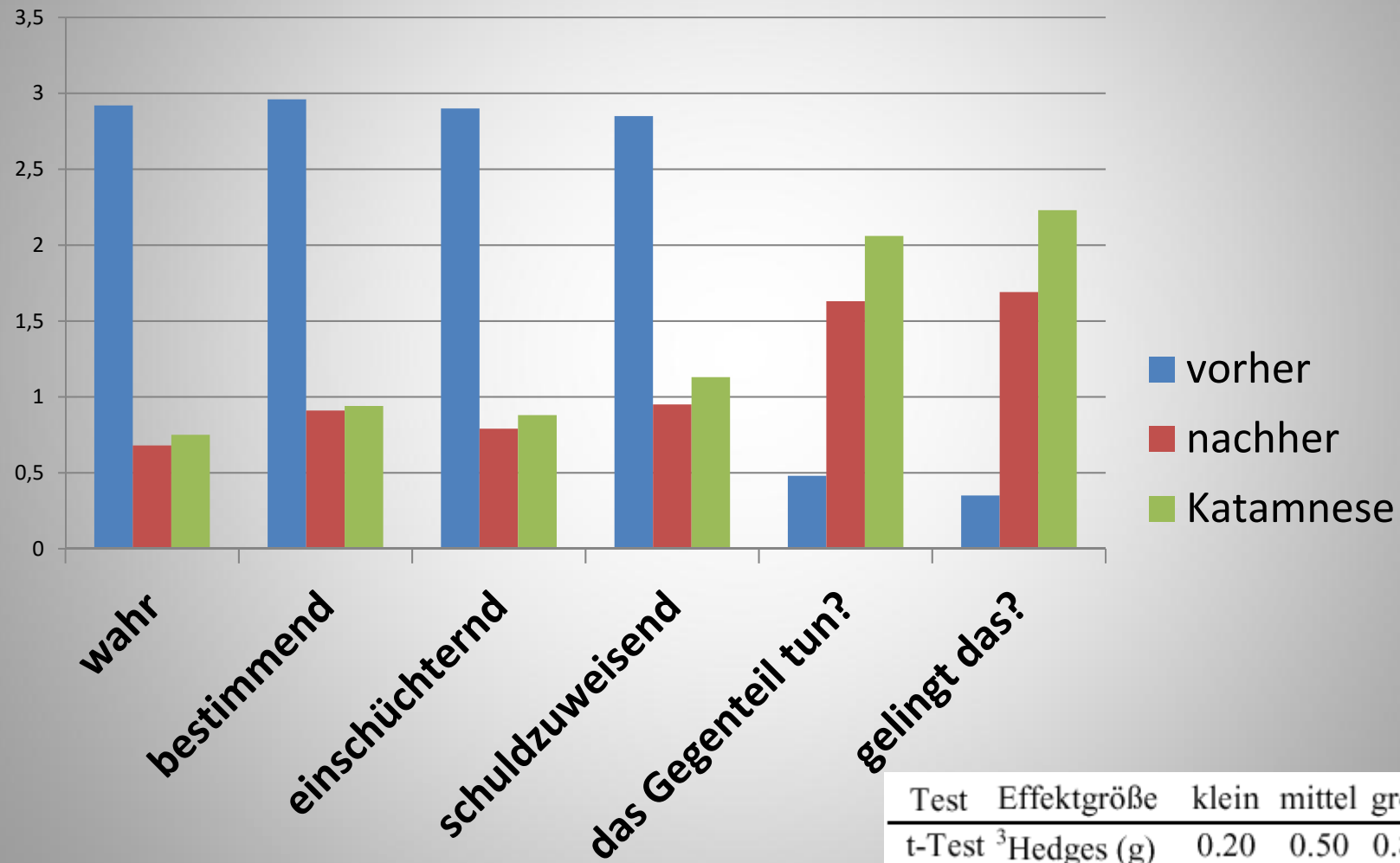
Zentrale Angst– negative Verstärkung	n
Liebesverlust	57
Trennung, Alleinsein	53
Gegenaggression	18
Kontrolle über mich verlieren	10
Vernichtung	5
Kontrolle über andere verlieren	3

**Organismus -O-:
Überlebensregel**

Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Die Überlebensregel ist ...

(t-Test für abh. Stichpr.: hochsign (***)). Sehr große Effektstärken g: 0,9 bis 1,45)



THERAPEUTISCHE KONSEQUENZEN

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

primärer Impuls

steuern lernen

Antizipation d. Folgen

einschätzen lernen

sekundäres Gefühl

ignorieren lernen

beobacht. Verhalten

meistern lernen

S Y M P T O M

damit umgehen lernen

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation d. Folgen

sekundäres Gefühl

beobacht. Verhalten

S Y M P T O M

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

steuern lernen

einschätzen lernen

ignorieren lernen

meistern lernen

damit umgehen lernen

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation d. Folgen

sekundäres Gefühl

beobacht. Verhalten

S Y M P T O M

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

steuern lernen

einschätzen lernen

ignorieren lernen

meistern lernen

damit umgehen lernen

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation d. Folgen

sekundäres Gefühl

beobacht. Verhalten

S Y M P T O M

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

steuern lernen

einschätzen lernen

ignorieren lernen

meistern lernen

damit umgehen lernen

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation d. Folgen

sekundäres Gefühl

beobacht. Verhalten

S Y M P T O M

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

steuern lernen

einschätzen lernen

ignorieren lernen

meistern lernen

damit umgehen lernen

Symptom auslösende Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation d. Folgen

sekundäres Gefühl

beobacht. Verhalten

S Y M P T O M

Symptomtherapie:

wahrnehmen lernen

steuern lernen

einschätzen lernen

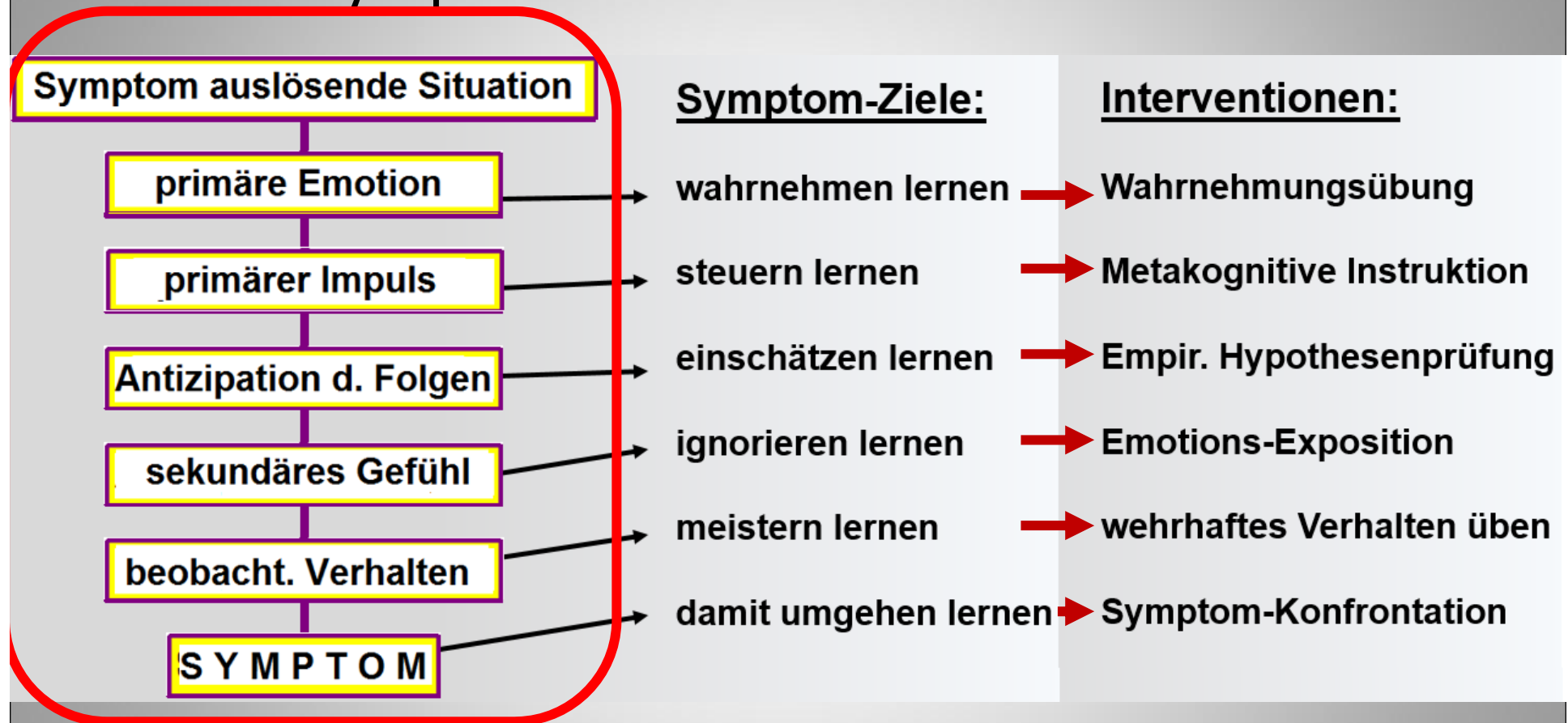
ignorieren lernen

meistern lernen

damit umgehen lernen

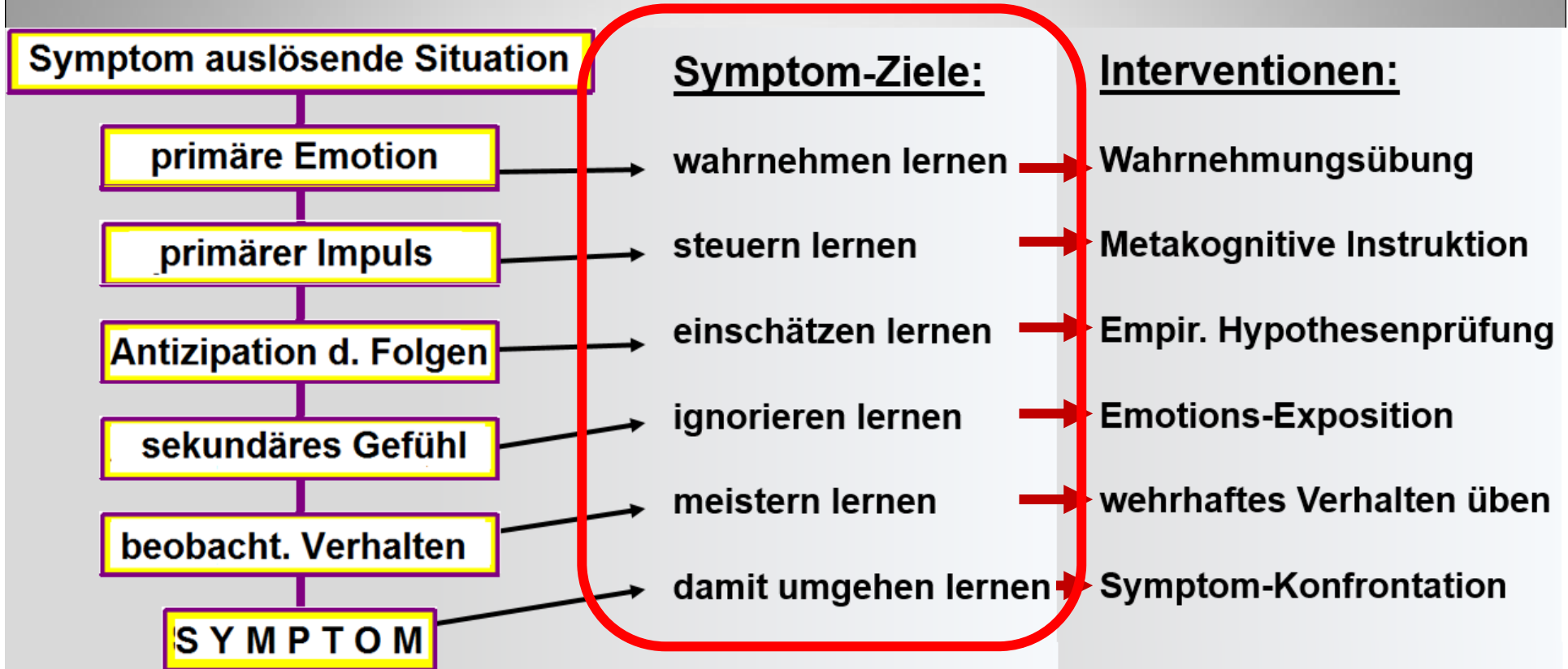
Reaktionskette:

-Symptomziele und -Interventionen



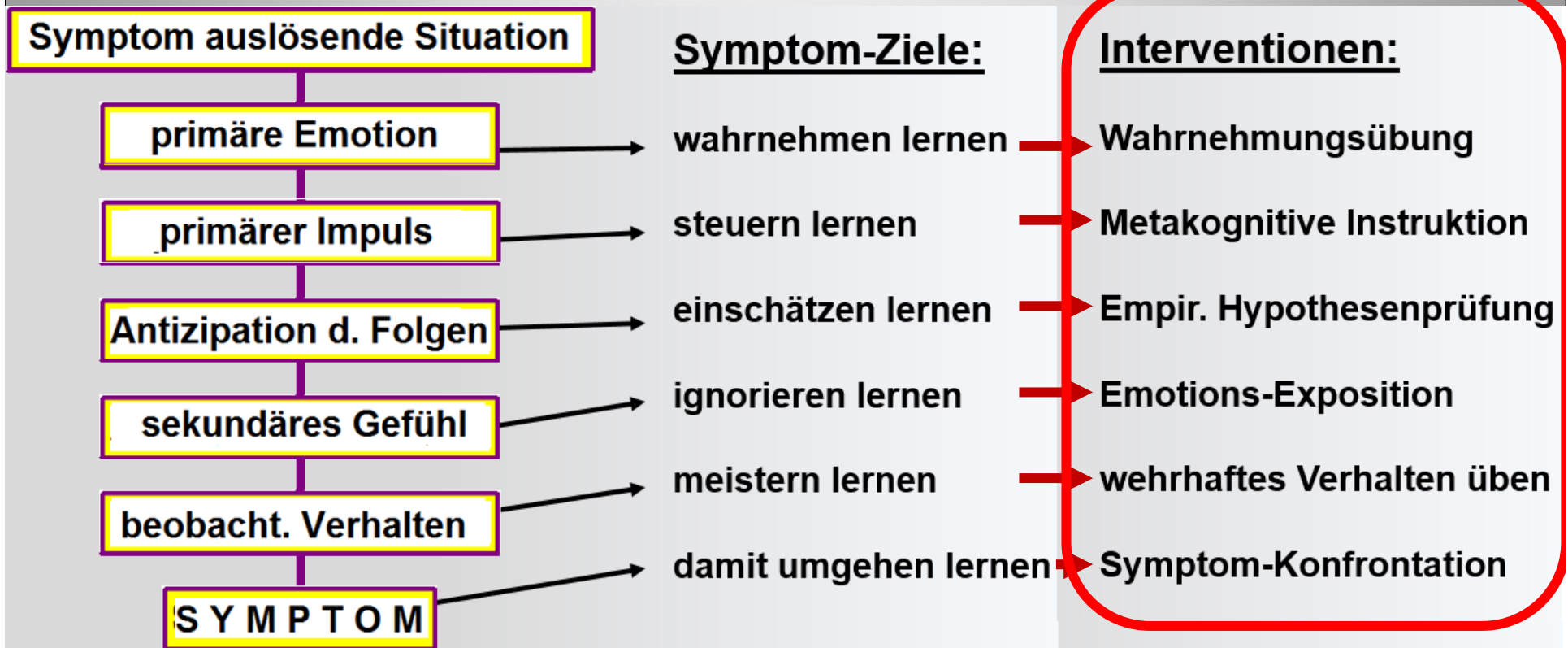
Reaktionskette:

-Symptomziele und -Interventionen

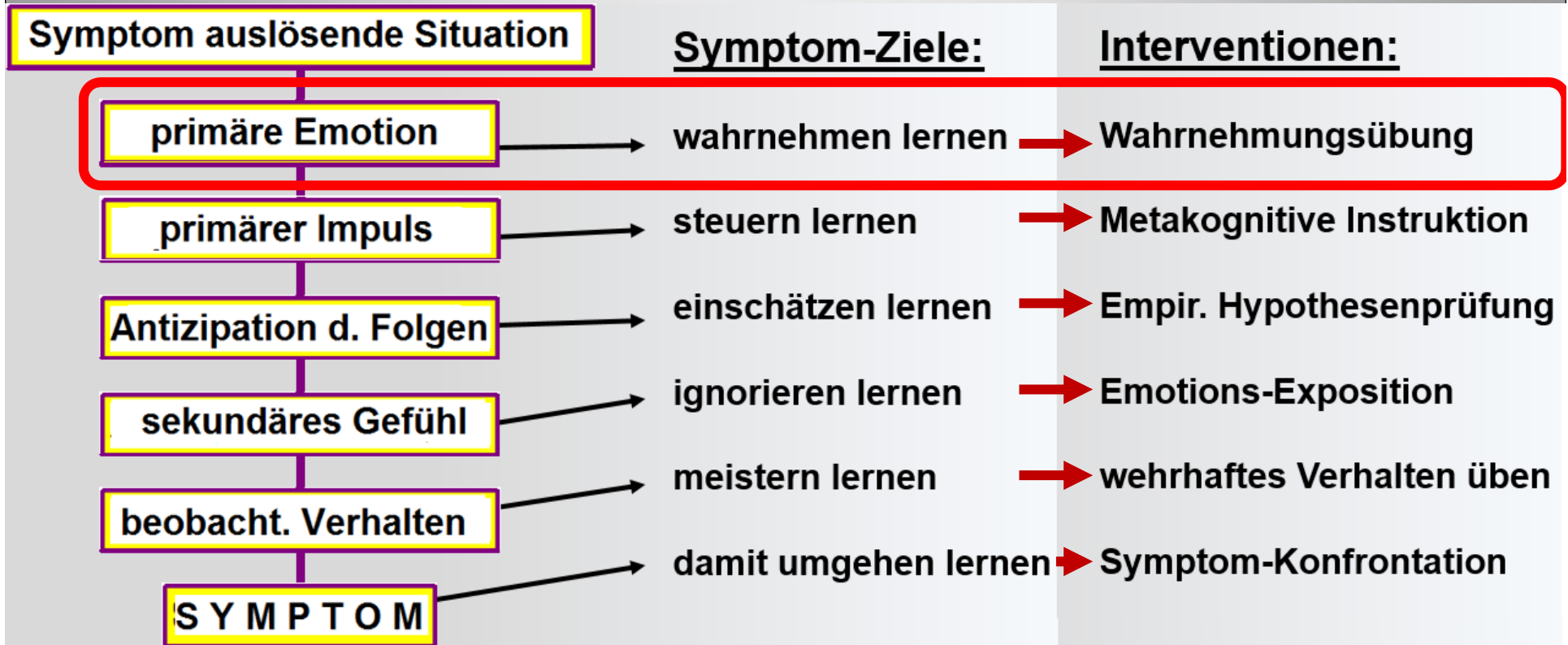


Reaktionskette:

-Symptomziele und -Interventionen

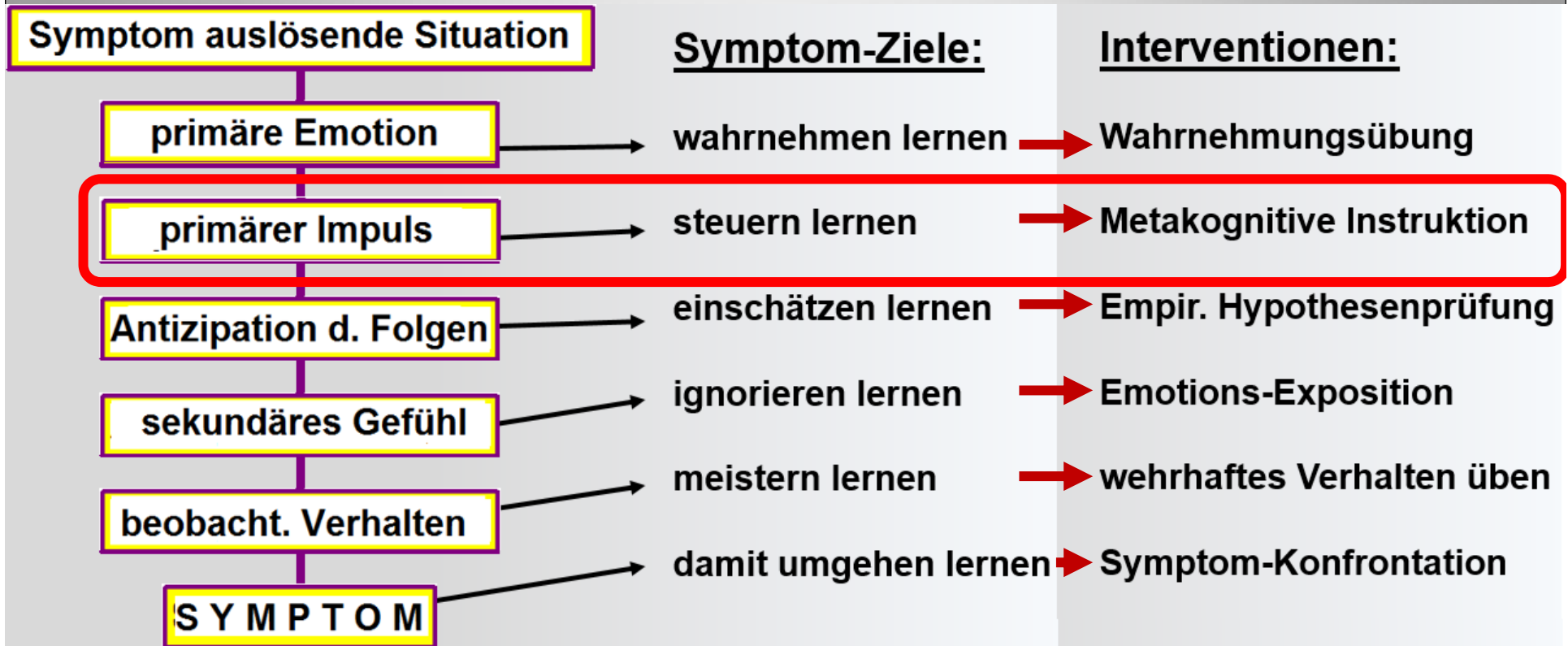


Reaktionskette: SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen

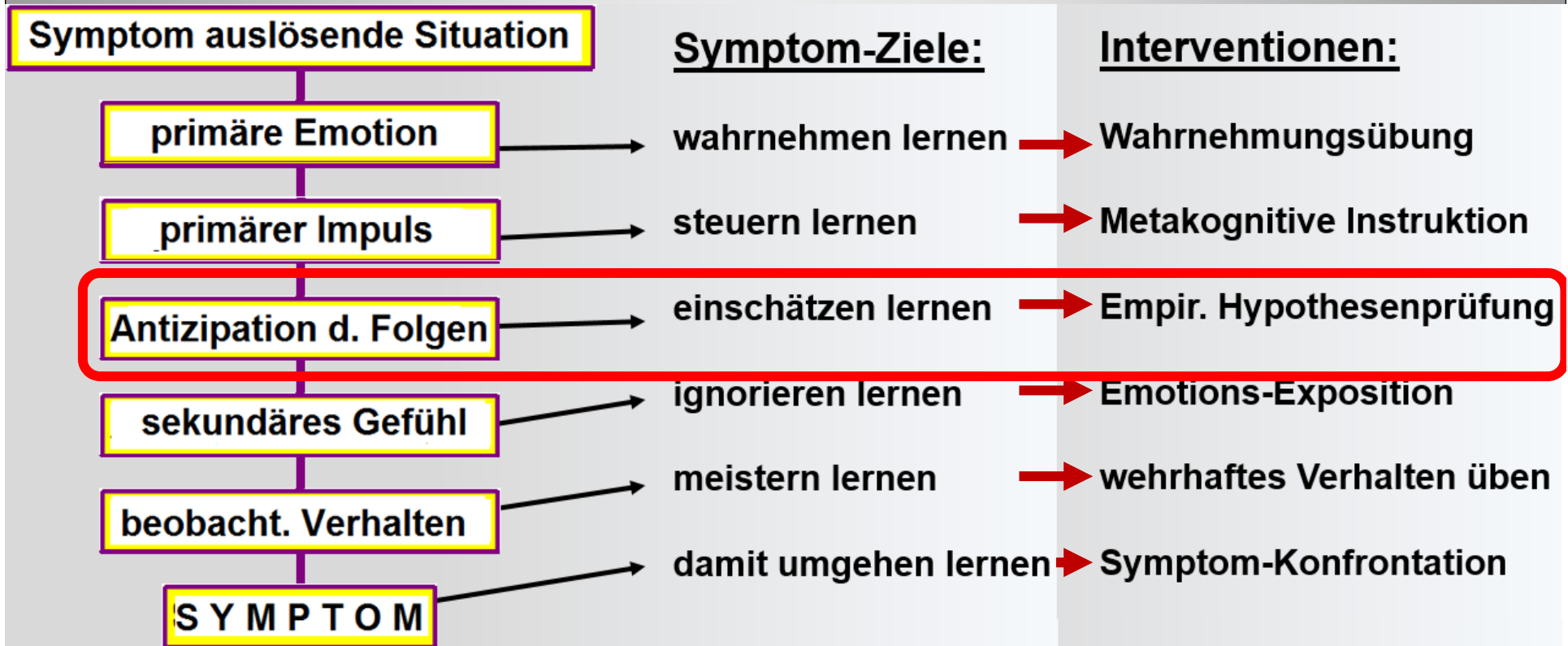


Reaktionskette:

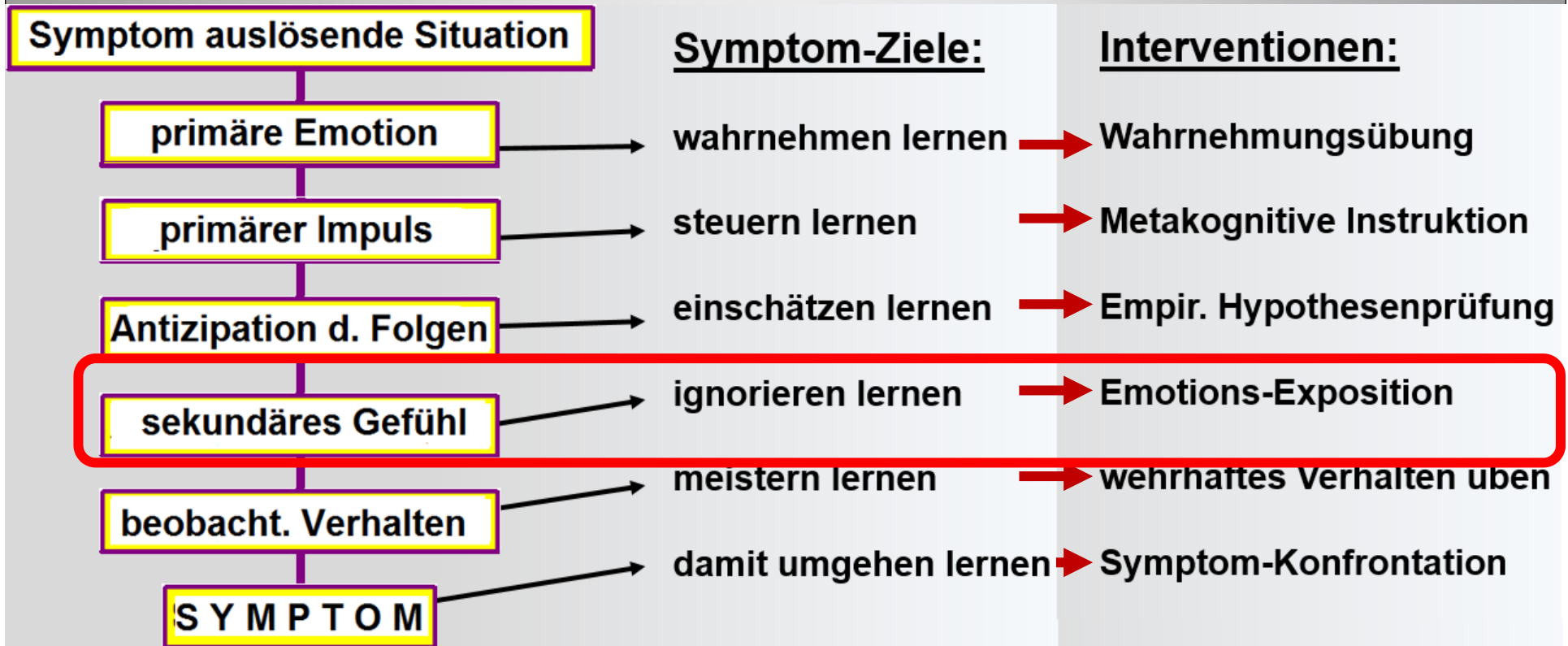
SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen



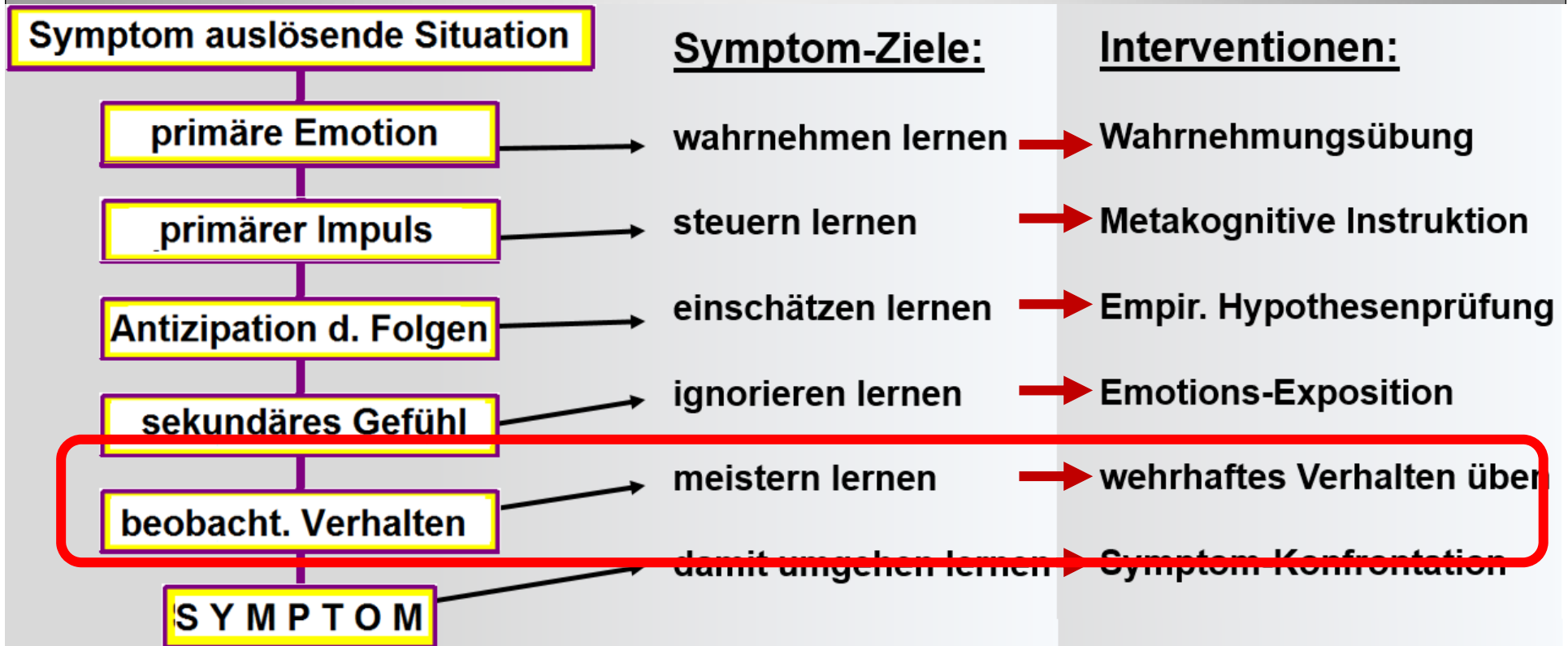
Reaktionskette: SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen



Reaktionskette: SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen

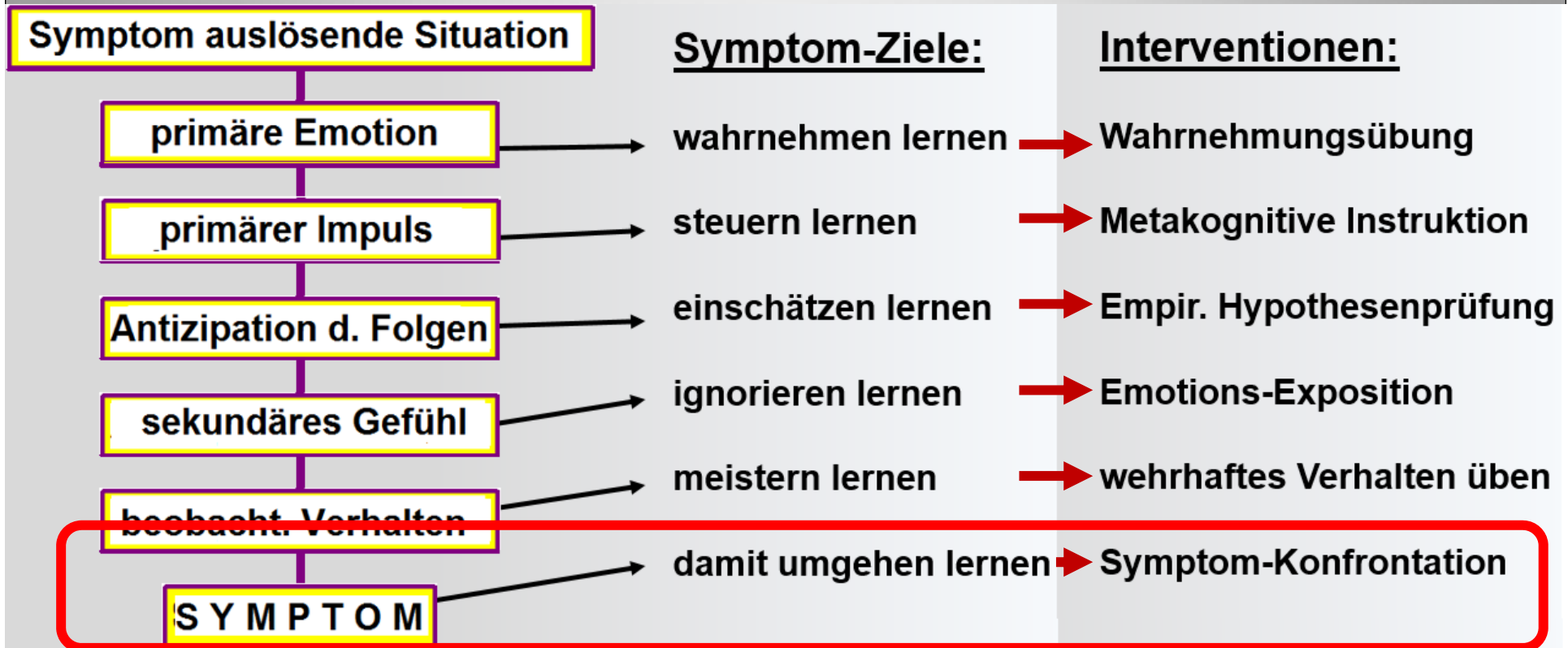


Reaktionskette: SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen



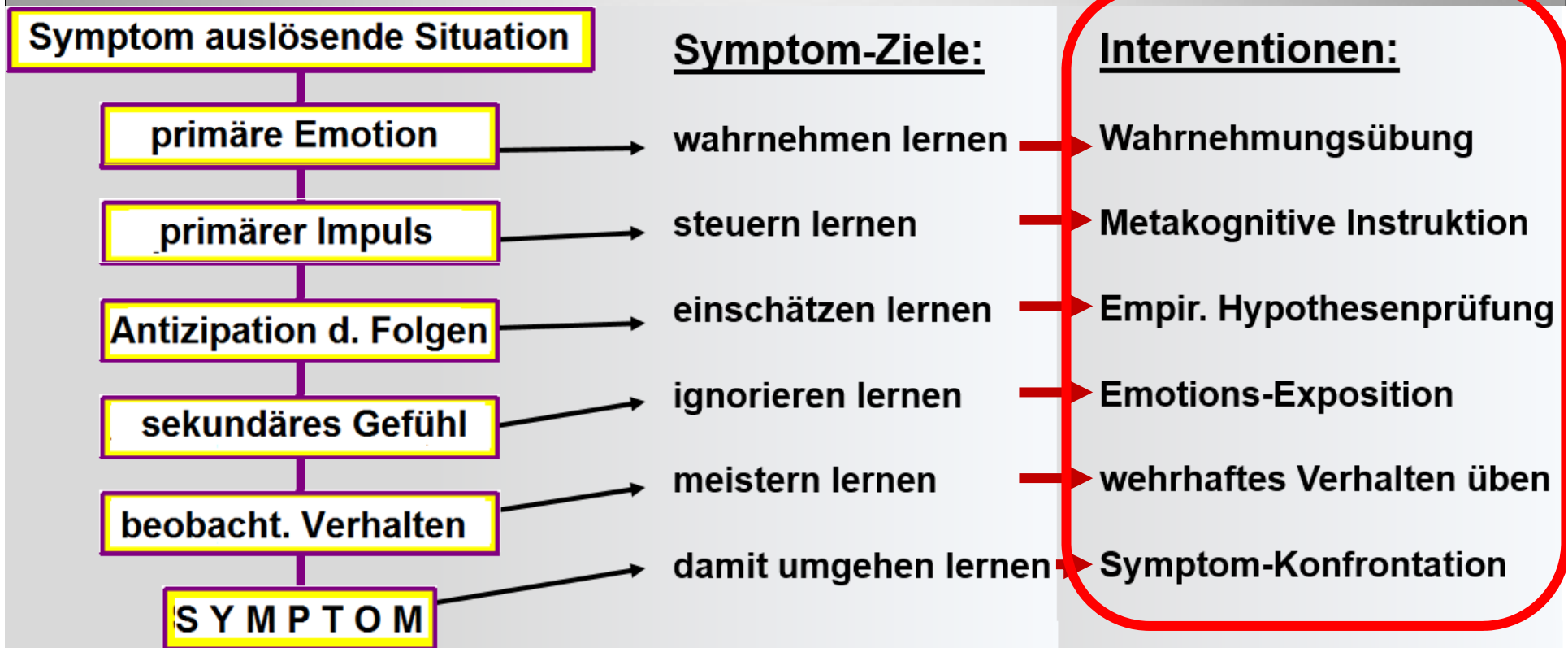
Reaktionskette:

SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen



Reaktionskette:

SBT-Symptomziele und SBT-Interventionen



-Interventionen

-Inventarium

Interventionen:

- Wahrnehmungsübung
- Metakognitive Instruktion
- Empir. Hypothesenprüfung
- Emotions-Exposition
- wehrhaftes Verhalten üben
- Symptom-Konfrontation

Emotion Tracking
Entwicklung: Selbststeuerung
Entwicklung: Theory of Mind
Überlebensregel prüfen
Emotion Exposition
Selbstwirksamkeits-Projekte
Symptom-Therapie

Kontakt:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

serge.sulz@ku-eichstaett.de

Download Präsentation und Literatur unter:

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

Literatur:

Serge K. D. Sulz



Als Sisyphus seinen Stein losließ

Oder:
Verlieben
ist verrückt!



Ein psychologisches
Lesebuch über
menschliche
Überlebensformen
und individuelle
Entwicklungschancen

Serge K. D. Sulz

Praxis-Manual

Strategien der Veränderung von Erleben und Verhalten

Zwei Bücher in einem:

Praxismanual zur
Strategischen Entwicklung
des Selbst und der Beziehungen

Experimentierbuch mit einem
25-Wochenprogramm und
34 Experimenten, die sich auf die
Arbeitsblätter beziehen und deren
Vertiefung und Weiterführung sind



Literatur zur DBT 2016 NEU:



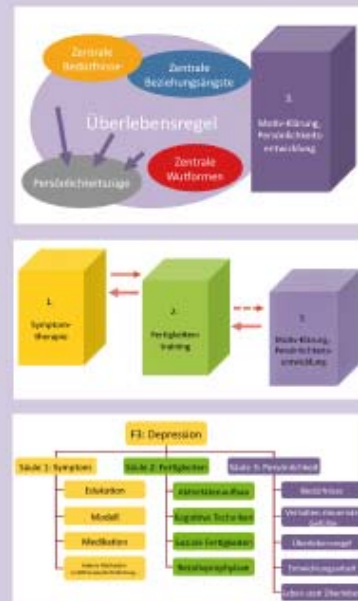
Literatur:

Serge K. D. Sulz



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

PKP-Handbuch



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



Psychotherapiekarten für die Praxis

Angst & Zwang

PKP-Handbuch

Karte 1
Angst & Zwang: Symptom- und Fertigkeiten-Training

Welche Symptome habe ich?
Einfach alle Symptome auflisten.
Bitte je Zeile nur ein Symptom nennen:

1.	Symptom-Therapie
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

© 2010 Klett-Cotta, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten. ISBN 978-3-12-910000-0

Karte 2
Angst & Zwang: Symptom- und Fertigkeiten-Training

Symptome von Angst/Phobie & Zwang sind oft:

Angst	Schweitzen	Zwangs-Händewaschen
Beklemmung	Atmennot	Zwangs-Ordnen
Pulsieren	Harn-/Stuhltrieb	Zwangs-Wiederholen
Brustbeschwerden	Übelkeit	Zwangs-Rituale
Mundtrockenheit	Kalte Hände	Zwangs-Gedanken
Schwindel	Zittern, Beben	Zwangs-Grübeln
Hyperventilation	Muskelverspannung	Zwangs-Entschlossenheit

Erfolgt dieser Symptombekämpfung ist, dass der Patient vom Status des Leidenden in den Status des Beobachters und Berichterstatters wechselt, indem er „über“ seine Beschwerden spricht. Wenn wir nur die Symptome aufschreiben, die zu Angst & Phobie gehören, dann ist es zu unterscheiden, was alles dazu gehört und was nicht. Zwangssymptome wiederholen sich quälend oft und können nicht abgestellt werden.

© 2010 Klett-Cotta, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten. ISBN 978-3-12-910000-0

Literatur:



Literatur

- Grawe K (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe
- Greenberg L. (Ed., 2007): Emotion Focused Therapy: Special Issue European Psychotherapy
- Hauke G. (2011): Strategisch-Behaviorale Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt Verlag
- McCullough (2006): Therapie von Chronischer Depression mit dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) – Trainingsmanual. München: CIP-Medien
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Sulz S (1994): Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S. (Hrsg., 2014): Strategische Therapien: SKT, SBT, SJT, PKP – Forschung – Entwicklung – Praxis. München: CIP-Medien
- Sulz S (2014): Störungs-, Therapie- und Gesundheitstheorie der Strategischen Therapien (SKT, SBT, SJT, PKP): Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. In Sulz S. (Hrsg.): Strategische Therapien: SKT, SBT, SJT, PKP – Forschung – Entwicklung – Praxis. München: CIP-Medien
- Sulz S (2014): Wissenschaftliche Untersuchungen der Konstrukte, Konzepte und Interventionen des Strategischen Therapieansatzes (SKT, SBT, PKP und SJT). In Sulz S. (Hrsg., 2014): Strategische Therapien: SKT, SBT, SJT, PKP – Forschung – Entwicklung – Praxis. München: CIP-Medien
- Sulz S. (2012): Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien
- Sulz S. (2012): Makro-Verhaltensanalyse. In Linden & Hautzinger: Verhaltenstherapie-Manual. Berlin: Springer
- Sulz S. (2011): Therapiebuch III: Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. (2011): Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie. E-book. München: CIP-Medien (Erstauflage: Sulz SKD (1994): Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien)
- Sulz, S., Gräff-Rudolph, U., Hoenes, A., Richter-Benedikt, A. J. & Sichort-Hebing, M. (2013). Spieler, Gegenspieler und der neue Regisseur: Primärer versus sekundärer Selbstmodus und die Entwicklung des tertiären Selbstmodus in der Therapie. Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 18(2), 38-64.
- Sulz S, Richter-Benedikt AJ & Hebing M (2012). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. In S Sulz & W. Milch (Hrsg.), Mentalisierungs- und Bindungsentwicklung in psychodynamischen und behavioralen Therapien. Die Essenz wirksamer Psychotherapie (S. 133-149). München: CIP-Medien
- Sulz S., Heiss D., Sigrun Linke, Nützel A., Hebing M., Hauke G. (2011): Schemaanalyse und Funktionsanalyse in der Verhaltensdiagnostik: Eine empirische Studie zu Überlebensregel und Reaktionskette zum Symptom. Psychotherapie Band 16-1, S. 143-157
- Sulz S. (2003): Fallkonzeption des Individuums und der Familie. In Leibing, Hiller & Sulz (Hrsg.): Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. S. 25-48
- Sulz S. (2003): Prozessuale und inhaltliche Therapiestrategien. In Leibing, Hiller & Sulz (Hrsg.): Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. S. 103-122