

# Wut, Ärger & Zorn

Kraft für den therapeutischen Prozess

Serge Sulz

27.-28..2017

Kurs CIP-Akademie

In Farbe kostenlos downloaden (2 Folien je Seite):  
<https://cip-medien.com/wp-content/uploads/WUT-Kurs-2017-CIP-Kurzform.pdf>

## Ängste der Psychotherapeuten

- Zu Beginn der Berufslaufbahn ist die Angst im Vordergrund, etwas falsch zu machen
- Eigentlich vor dessen Folgen
- Nämlich Schaden anzurichten
- Und dafür zur Verantwortung gezogen zu werden
- Hinter dieser Angst steckt schon eine Täter-Phantasie

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

2

## Angst vor den Folgen meiner Tat

- Entweder der Schaden ist sofort ersichtlich:
- Als körperlicher Schaden des Patienten – bis zum Tod z. B. durch Selbstmord
- Oder später: als psychischer Schaden – eine Retraumatisierung oder eine Psychose
- Signale für mein eventuelles Tätersein ist die emotionale Reaktion des Patienten auf mein Handeln:
- **Unmut, Ärger, Wut des Patienten**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

3



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

4

## Unmut des Patienten

- Es kann sein, dass bereits der Unmut meines Patienten das Schlimmste ist, das auf keinen Fall entstehen darf, weil es mich in einen Strudel von Schuldgefühl, Angst, Lähmung, Reue und Wunsch nach Ungeschehen Machen hineinzieht.
- Ich habe ihn geärgert und jetzt ist er böse auf mich.

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

5



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

6

## Ärger des Patienten

- Oder ich nehme seinen Ärger wahr.
- Das führt bei mir sofort dazu, dass ich eine ärgerliche Handlung, einen Angriff erwarte. Er wird etwas gegen mich unternehmen.
- Verbal: mir mein Handeln vorwerfen, schimpfen
- Interaktiv: mir seinen Ärger zeigen, z. B. indem er die Türe zuhaut und rausgeht.

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

7



## Wut des Patienten

- Entdecke ich gar Wut beim Patienten, so fühle ich mich schnell bedroht
- Wird er handgreiflich werden?
- Gerät er außer Kontrolle?

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

9



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

10

## Therapeutische Phantasien ...

- ... über die potentielle Aggressivität des Patienten bestimmen die Beziehung
- Wir können seine Aggressivität negieren
- Wir können uns größer und mächtiger phantasieren
- Wir können ständig aufpassen, dass kein Unmut entsteht
- Wir können eine ganze Therapie lang Wut und Aggression draußen halten - seine Wut und unsere eigene **Wut**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

11



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

12

## Zivilisierte Menschen

- Hand aufs Herz:
- Sie sind doch auch der Meinung,
- dass zivilisierte Menschen
- Wut nicht nötig haben!
- Wir sind zivilisierte Menschen und wir machen unsere Patienten zu zivilisierten Menschen.
- Doch vorher

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

13

## Wuttherapie

### Meine Wutformen Umgang mit meiner Wut

Wir schleppen ein Munitionslager mit uns herum, eine Hand ständig auf dem Deckel.  
Zur Lebensgestaltung haben wir drum nur eine Hand frei

Serge Sulz  
Prof. Dr. Dr. Dipl.-Psych. CIP 2010 [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

## Was wollen Sie?

- Persönlich:
  - Die Angst vor der Wut verlieren?
  - Oder
  - Die Wut vor der Angst verlieren?
- Weg von der Wut  
oder  
Hin zur Wut?**
- Therapeutisch:
  - Patienten helfen, ihre Wut zu spüren?
  - oder
  - Patienten helfen, ihre Wut zu kontrollieren?

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

15

## Übung

### Immer wieder/manchmal/selten/nie\*

- ... kann ich sagen:
- Ich, die wütende ..... (mein Vorname)
- bzw.
- Ich, der wütende ..... (mein Vorname)
- Sind Sie bereit,
- 1. Ihren Namen hinzuschreiben, innerlich den Satz zu sagen?
- 2. Ihrem Nachbarn zu sagen?
- Welches Gefühl haben Sie mit Ihrer Entscheidung?
- Versuchen Sie dieses Gefühl genau wahrzunehmen und zu beschreiben:
- .....
- \*Was trifft auf Sie zu?

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

16

## Beim Thema ankommen – Gefühle erkennen

### • Gesichter der Wut-Gruppe erkennen

- – siehe [ppt-Datei](#)

Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

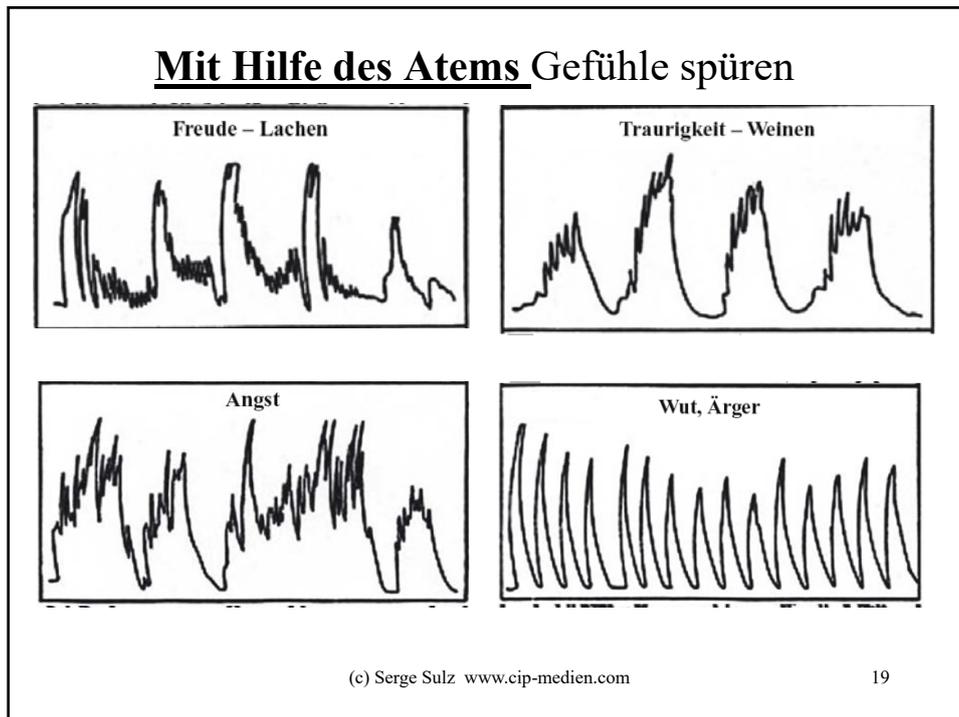
17

Übung

## Beim Thema ankommen – Gefühle erkennen

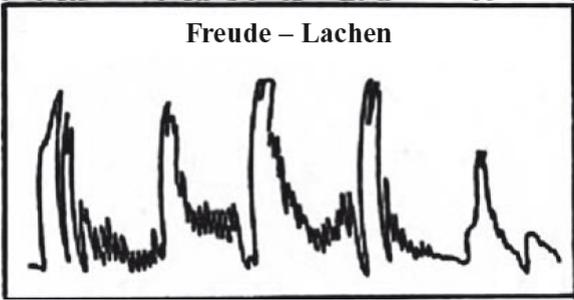
siehe Link: [ppt-Datei](#)





### Übung

Freude - Lachen:  
**Atmung:** kurz und abrupt einatmen durch die Nase, dann plötzlich durch den geöffneten Mund ruckartig in mehreren unregelmäßigen Stößen ausatmen.  
**Mund:** die Lippenränder sind horizontal, die Zähne freigebend hochgezogen.  
**Augen:** verkleinern sich.  
**Körper:** entspannt, außer die vorderen Abdominalmuskeln.

**Freude – Lachen**  


(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 20

## Übung

Traurigkeit - Seufzen:

**Atmung:** stockend die Luft durch die Nase einatmen in kurzen, unregelmäßigen Einzügen und so vollständig, wie möglich die Luft wieder durch den Mund ausatmen

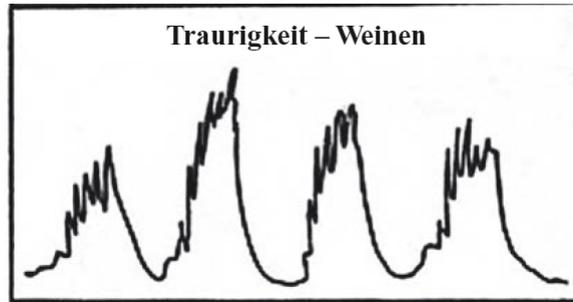
**Augen:** halbgeschlossen, ohne einen Punkt zu fixieren. Der Blick senkt sich nach unten.

**Kopf:** nach unten geneigt

**Körper:** schwer gebeugt.

Langsame Bewegungen.

Tendenz, sich das Gesicht zu verdecken.



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

21

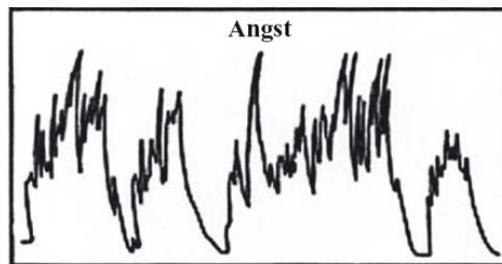
## Übung

Angst - Schreck:

**Atmung:** Unregelmäßig. Sehr kurz periodisch einatmen, dann unvollständig passiv ausatmen.

**Augen:** sind weit geöffnet, die Pupillen erweitern sich.

**Körper:** kann unbeweglich bleiben oder tendiert nach hinten oder nach unten. Die Muskelspannung steigt massiv an.



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

22

## Übung

Ärger / Wut:

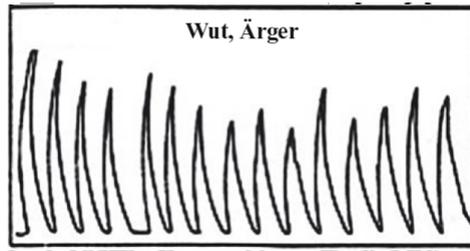
**Atmung:** Zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen.

**Mund:** Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen.

**Augen:** sind gespannt. Der Blick ist auf einen Punkt fixiert.

**Kopf:** legt sich nach vorn.

**Körper:** Alle Körpermuskeln sind angespannt.



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

23

## 3 Themengebiete:

**A) Theorie**

**B) Diagnostik**

**C) Therapie**

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

24

- **A Theorie:**

- 1. Was wütend macht
- 2. Der Mensch als System und seine Selbstregulation
- 3. Die emotionale Homöostase
- 4. Reaktionskette bis zum Symptom: Situation – Wut – Impuls – Antizipation – Angst – Unterdrückung – Symptom
- 5. Formen zentraler Wut
- 6. Meine 2 Wutformen

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

25

## Übung

### 0. Was macht mich wütend?

- Was ärgert Sie?
- Was macht Sie gereizt?
- Was stört Sie?
- Was mögen Sie überhaupt nicht?
- Was macht Sie wütend?
- Was können Sie nicht ausstehen?
- Was hassen Sie?
- Bitte schreiben Sie alles auf der nächsten Folie auf!

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

26

Übung

## 0. Was macht mich wütend?

a) Sammeln: Bitte schreiben Sie hier alles auf!

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

27

Übung

Auswertung: Welche Themen – Situationen - Personen sind enthalten?

- Lesen wir Ihre Sammlung durch.
- Was fällt auf? .....
  
- **Themen** (z. B. Gerechtigkeit, Wertschätzung, Respekt, Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit, Arroganz, Dominanz, Ignoranz, viel Reden, nichts sagen, Lügen, etc.)?
  - .....
- **Situationen?**
  - .....
- **Personen?**
  - .....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

28

Übung

### Historie: Welche Geschichte erklärt diese Besonderheiten?

- Welche wichtigen früheren Erlebnisse sind damit verbunden?  
.....
- Welche Aggressionen wurden mir zugefügt?  
.....
- Welche Frustrationen?  
.....
- Wer war das? .....
- Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?
- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ... und ...  
(versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber)

→ Bitte nächste Folie zum Aufschreiben nehmen →

Übung

### Was und wie viel machte Vater, Mutter, Geschwister?

- Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...  
.....
- Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...  
.....
- Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...  
.....
- versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil  
.....

**Übung**

## Wut in meiner Liebesbeziehung

- Wagn Sie es, Wut in Ihrer Liebesbeziehung wahrzunehmen?  
.....
- Was macht Sie wütend? Immer wieder?  
.....
- Was hindert Sie, das zu ändern?  
.....
- Was macht Sie evtl. ohnmächtig?  
.....

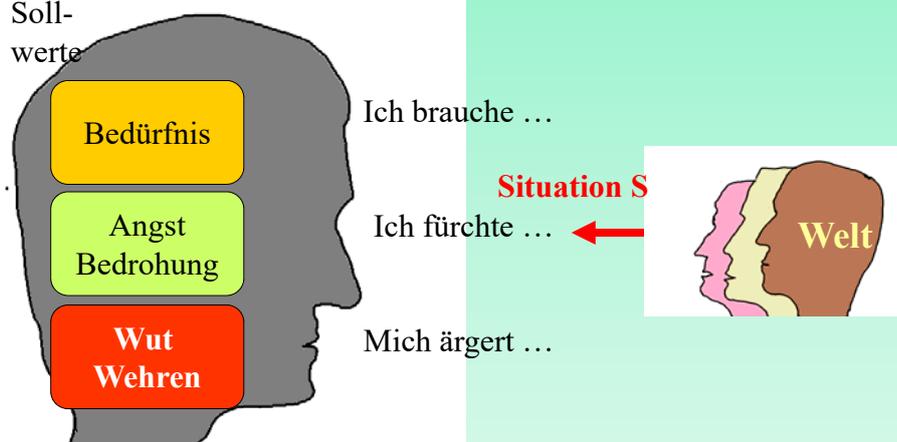
(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

31

## Der Mensch als System und seine Selbstregulation 1: **S**

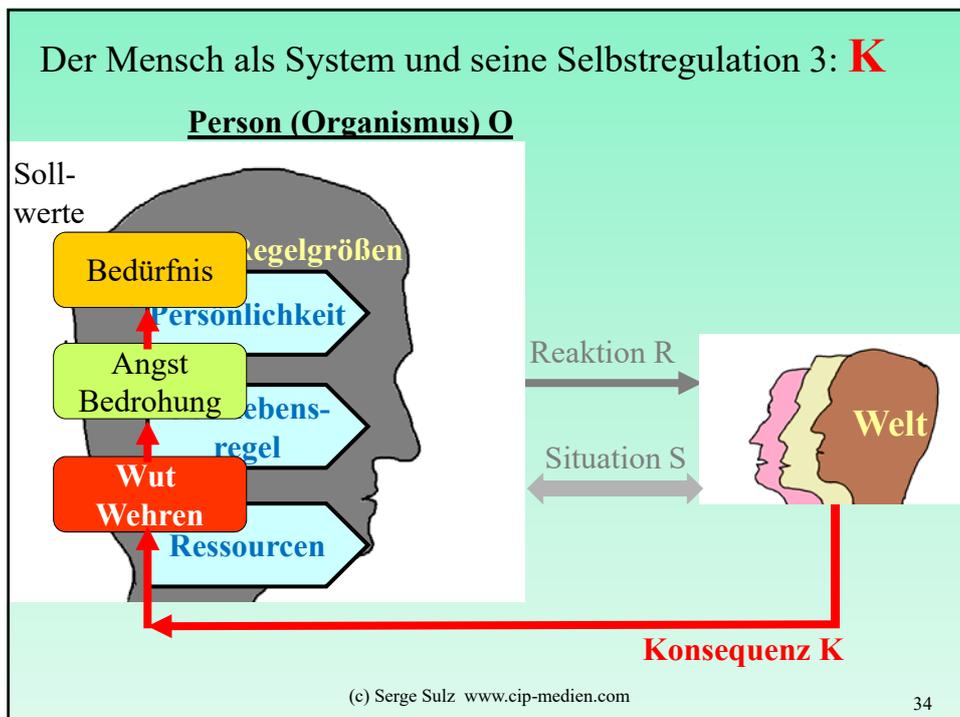
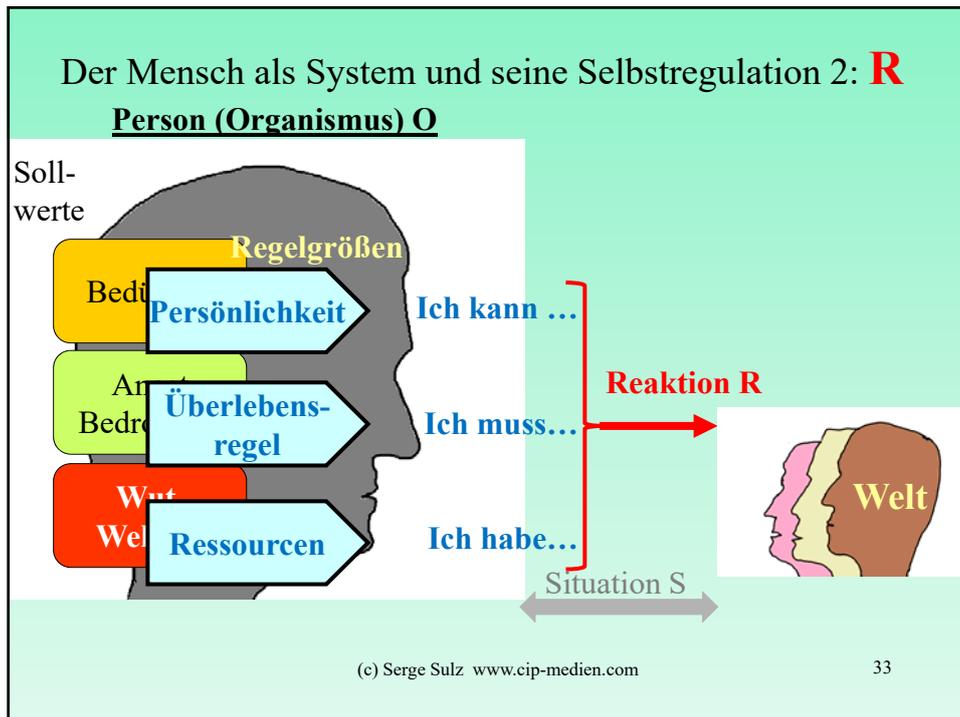
### Person (Organismus) O

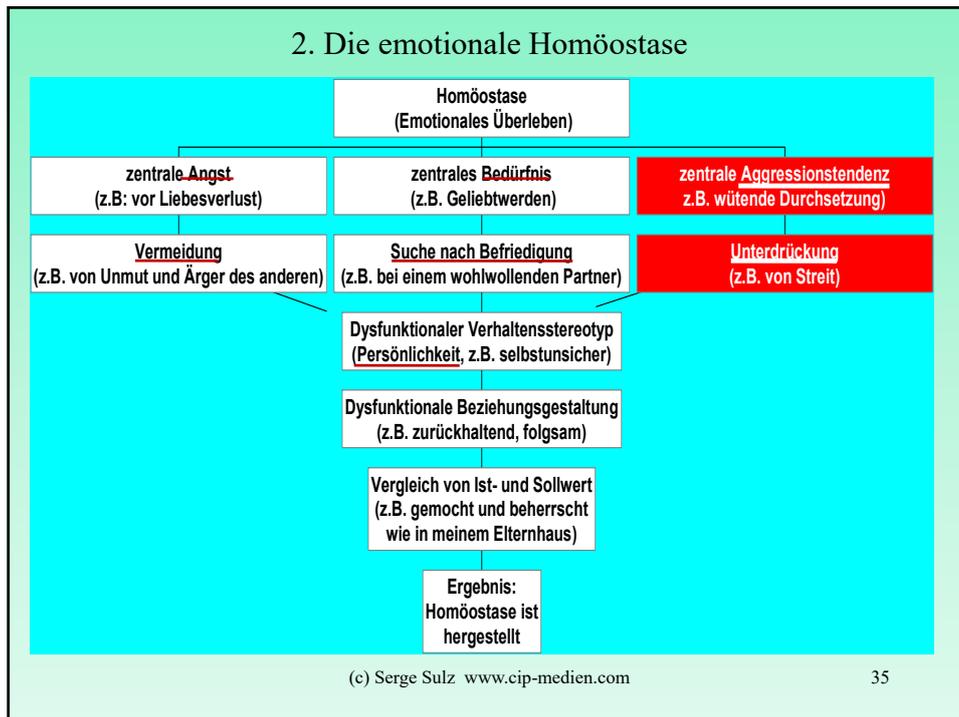
Soll-  
werte



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

32





## Vorgehen 7 Wutformen:

- 1. **Imagination**, die Wut auf eine wichtige Bezugsperson erzeugt, weil diese sich fortgesetzt verletzend und rücksichtslos verhält
- 2. **Ausfüllen**: eine 1 bei der wichtigsten, eine 2 bei der zweitwichtigsten Wut
- 3. Den wichtigsten Satz ausdrucksstark **sagen**, so dass Stimme dem Inhalt entspricht
- 4. **Nachspüren**, wie fühlte ich mich vor, während und nach dem Aussprechen

**Übung** Bitte ankreuzen:   
Meine zentrale Wut ist:

1. Aus Wut denken/sagen: Dich soll es nicht mehr geben <input type="radio"/>	5. Aus Wut denken/sagen: Ich mag Dich nicht mehr, ich lehne Dich völlig ab <input type="radio"/>
2. Aus Wut denken/sagen: Ich geh weg von Dir, ich laß Dich allein* <input type="radio"/>	6. Aus Wut denken/sagen: Ich mach Dich abhängig, mach Dich hörig <input type="radio"/>
3. Aus Wut denken/sagen: Ich nehm Dich in die Zange, kann Dir weh tun wie ich will <input type="radio"/>	7. Aus Wut denken/sagen: Ich schlag mit aller Wucht zurück <input type="radio"/>
4. Aus Wut denken/sagen: Ich explodiere gleich, raste gleich aus <input type="radio"/>	

\* Nicht verwechseln mit weg gehen, um Schlimmeres zu verhindern

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 37

5. Formen zentraler Wut

- Vernichtungs-Wut**
- Trennungs-Wut**
- Kontroll-Wut –(Kontrolle über andere)**
- Unkontrollierte Wut -(Kontrolle über mich)**
- Liebesentzugs-Wut**
- Hörigmachen-Wut**
- Gegenaggressions-Wut**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 38

Übung

## Meine 2 Wutformen ...

Aus Wut würde ich/will ich ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

39

Übung

## Dynamik der Bewegungen: Geben-Austeilen oder Empfangen 1

**G oder E?** Blicken (geht mein Blick hinaus oder Eindrücke herein?)

**G oder E?** Hand geben (gebe ich oder ergreife ich?)

**G oder E?** Stirn (gegen die Hand des anderen schieben)

**G oder E?** Stimme (raus in die Welt oder die Welt hereinholend)

**G oder E?** Schlagen auf Polster (Ausdruck meiner Kraft oder gebremst aus Rücksicht auf die Außenwelt)

**G oder E?** Stoßen (weg von mir oder mitgehend)

**G oder E?** Werfen (weg von mir oder mitgehend)

**G oder E?** Beißen (auf Finger)

**G oder E?** Kratzen (nehme ich meine Fingerspitzen wahr oder das Polster)

Zwischen-Summe G: ...

Zwischen-Summe E: ...

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

40

**Übung**

### Körperwut: Voll Wut ...

- Blicken
- Beißen
- Spucken
- Stirn
- Schreien
- Schlagen
- Boxen
- Kratzen
- Werfen
- Zerreißen
- Zerschmettern
- Treten
- Zertreten
- Würgen
- Stechen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 41

**Übung**

### 10. So ging ich BISHER mit meiner Wut um: Bitte ankreuzen

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verraucht ist <input type="radio"/>	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl <input type="radio"/>
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut <input type="radio"/>	- Ich kriege gleich Angst <input type="radio"/>
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab <input type="radio"/>	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen <input type="radio"/>
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten) <input type="radio"/>	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf <input type="radio"/>
- Ich gehe weg <input type="radio"/>	

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 42

**Übung**

**Wut-Widerstand  
Wut-Vermeidung**

- **Übung (zuerst Demo)**
- Wutsituation stellen im Rollenspiel
- .....
- Was läuft in mir emotional ab? Was körperlich?
- .....
- Was denke ich?
- .....
- Was tu' ich?
- .....

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

43

**Wut und  
Symptomentstehung**

## Freud – Konflikt - Symptom

- **Sigmund Freuds** erste Theorie ging davon aus, dass der Mensch durch seine Triebe (Sexualität, Aggression) mit wichtigen Bezugspersonen in Konflikt gerät, wenn die Triebseite sich durchsetzen will, ohne dass er in der Lage ist, den damit verbundenen ubw Konflikt ins Bewusstsein zu heben und ihn ichhaft zu lösen. Dieses Scheitern wird kompromisshaft durch Symptombildung aufgefangen.

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

45

## Konflikttheorie der Symptombildung

- Auch wir gehen davon aus, dass ein Konflikt zur Symptombildung führt.
- Ich will für mich **Selbst** etwas tun, meine **Beziehungen** lassen es nicht zu.
- Und wir gehen davon aus, dass dieser Konflikt nicht bewusst ist.
- Wir haben einen inneren Helfer, der uns davor schützt, gegen unsere Beziehungen zu handeln:
- Unsere **Überlebensregel**

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

46

## Überlebensregel als innerer Helfer

- Als Extrakt unserer Kindheitserfahrungen mit unserer Primärfamilie entstand diese Systemregel, z. B. :
  - **Nur wenn ich immer** mache, was andere wollen,
  - **Und wenn ich niemals** meine eigenen Interessen vertrete
  - **Bewahre ich mir** Zuneigung und Geborgenheit
  - **Und verhindere** Ablehnung und Verlassen

Ich will mal ins Gebirge

Frustration



Verzicht

Aber dafür hat sie mich lieb



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

48

### Irgendwann ist es zu viel Verzicht

- Eines Tages lassen sich die Selbstinteressen nicht mehr unterdrücken
- Sie verlangen nach Befriedigung
- Noch fehlt ihnen die Kraft für den Durchbruch
- Da entsteht Wut über die zu lange oder zu große Frustration
- Der Befreiungsschlag steht kurz bevor
- Die Überlebensregel warnt – es entsteht Angst
- Aber es gibt kein Zurück in den Verzicht!

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

49

### Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

**Wut**

**Angriffsimpuls:  
Würgen**

50

**Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab**

„Sie liebt mich nicht mehr. Das macht mir Angst und Schuldgefühle.“



Ich will dich nie wieder sehen!

**Wut**

**Angriffsimpuls: Würgen**

**ANGST**

Aber: Es gibt kein Zurück in den Verzicht

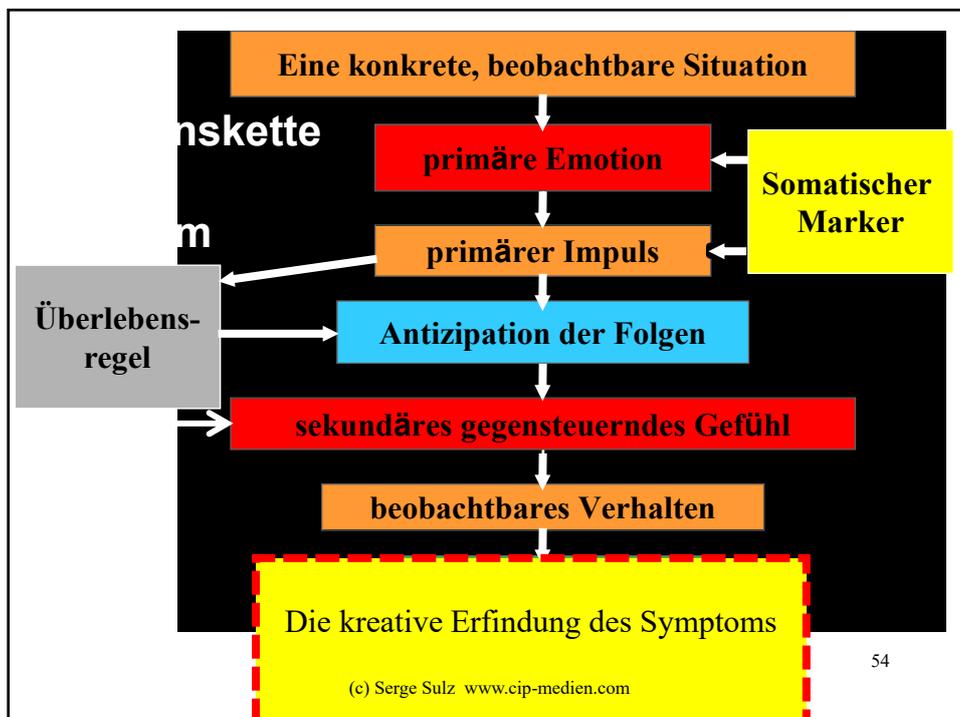
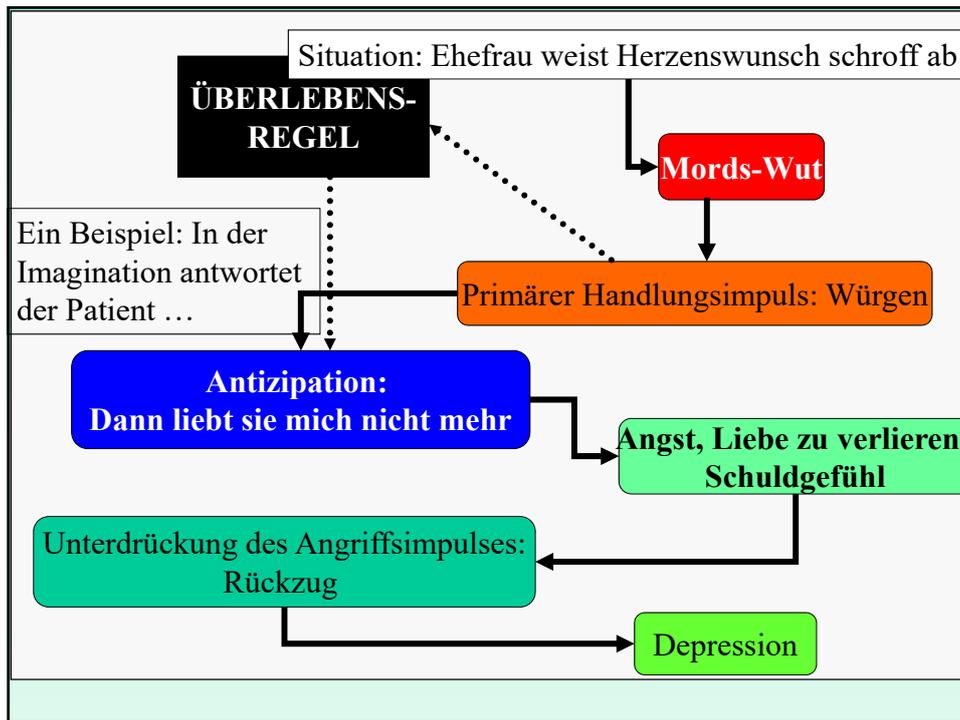
(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

## Symptom auslösende Situation

- Meine zentralen Selbstbelange sind jetzt so sehr gefährdet/verletzt, dass ein Handeln gemäß meiner Überlebensregel untauglich ist.
- Ich muss jetzt gegen sie verstoßen, um für mich zu kämpfen → KONFLIKT → Angst: dann verliere ich meine Beziehungen und kann emotional nicht überleben!
- Alternative: Kapitulieren geht nicht – auch das ist kein emotionales Überleben.
- → Kreative Erfindung des Symptoms als Ausweg

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

52



**Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab**



Bleib nur da, ich geh allein zu meinen Eltern

**Wut**

**Angriffsimpuls: Würgen**

**Angst**

Die kreative Erfindung des Symptoms

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 55

## Ein fairer Kompromiss!

- Er muss nicht mit zu den Schwiegereltern
- Seine Frau ist ihm nicht böse
- Er kann halt auch nicht tun, was er will
- Doch er will es im Moment auch nicht mehr
  
- Dank der Kreativität des Symptoms

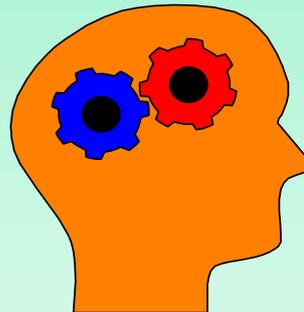
(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

56

Übung

## Symptom 1: Welche Symptome?

- Welche Symptome habe ich?
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

57

Übung

## Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 1

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem **frustrierend** ist)
- .....
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z.B. **Wut**)
- .....
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert (z.B. **Angriff**)
- .....
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns (z.B. Dann werde ich abgelehnt)
- .....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

58

## Übung

### Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 2

- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** ( z.B. **Schuldgefühl**, Ohnmacht)  
.....
- 5. Im **Körper** die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z.B. **Schwächegefühl**)  
.....
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten** (z.B. tun, was mein Gegenüber will, **Tatenlosigkeit**)  
.....
- 7. **Symptombildung** (z.B. Niedergeschlagenheit : depressives Syndrom)  
.....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

59

## Sie und Ihre Therapeutin sollten ...

... verstehen und beantworten können, wie und wozu Sie Ihre Wut mit Hilfe Ihres Symptoms wegmachen!

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

60

## Was wäre eine gute Alternative zum Symptom?

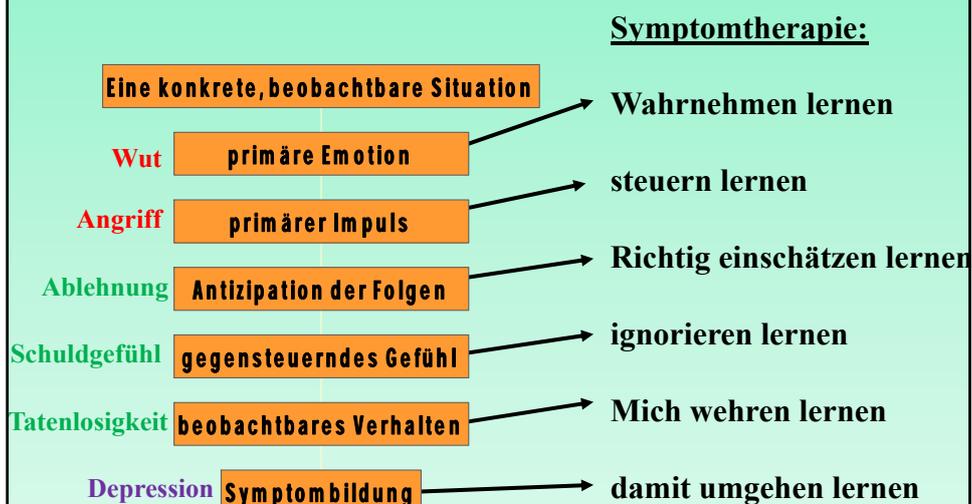
Wenn Ihr Symptom die Aufgabe hat,  
Ihre Beziehungen zu schützen -  
wie hätte Ihre Wut dabei helfen  
können?

Wie kann also Wut für gute  
Beziehung sorgen?

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

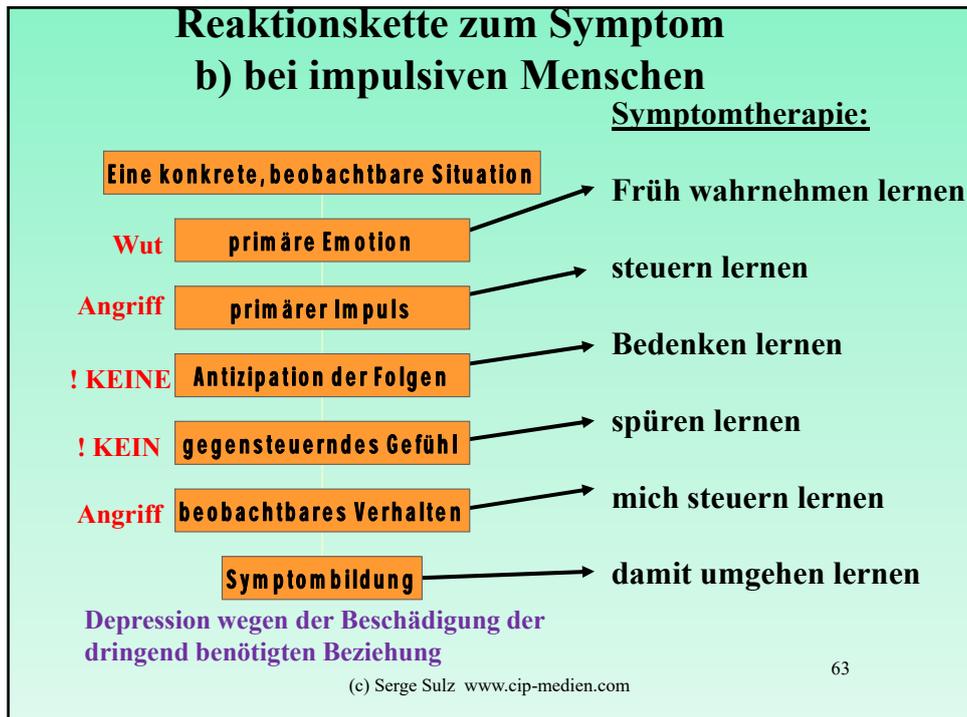
61

### Reaktionskette zum Symptom a) bei aggressionsgehemmten Menschen



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

62



### Übung

## Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Ich brauche ...

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

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 64

**Übung**

## Meine Autonomiebedürfnisse

Ich will ...

- 8. Selbst machen/können
- 9. Selbstbestimmung
- 10. Grenzen gesetzt
- 11. Gefördert & gefordert werden
- 12. Ein Vorbild
- 13. Intimität/Erotik
- 14. Ein Gegenüber

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com) 65

**Übung**

Bitte in den Kreis 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen:

## Meine Homöostasebedürfnisse

Ich brauche ...

- H1: Eine angstfreie Bezugsperson
- H2: Eine nicht bedrohliche Bezugsperson
- H3: Eine unbedrohliche Außenwelt
- H4: Keine aggressiv machende Bezugsperson
- H5: Gleich starke Eltern
- H6: Schuldfreiheit
- H7: Missbrauchsfreiheit

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com) 66

**Übung**

**Meine zentrale Angst „A“ ist:**

<b>Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst</b>	<input type="radio"/>	<b>Angst, die Liebe oder Zuneigung zu verlieren, Angst vor Ablehnung</b>	<input type="radio"/>
<b>Angst, allein zu sein, Trennungsangst</b>	<input type="radio"/>	<b>Angst, mich in der Hingabe zu verlieren</b>	<input type="radio"/>
<b>Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren</b>	<input type="radio"/>	<b>Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife</b>	<input type="radio"/>
<b>Angst, die Kontrolle über den anderen oder über die Situation zu verlieren</b>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Bitte ankreuzen:

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com) 67

# Wut und Persönlichkeit

**Übung** **Meine Persönlichkeit:**

Bitte 1 für das Zutreffendste, 2 für das zweitzutreffendste und 3 für das drittzutreffendste eintragen:

- Skala 1: selbstunsicher: ängstlich-vermeidend
- Skala 2: dependent: freundlich anpassend
- Skala 3: zwanghaft: pflicht-leistungs-perfektions-orient.
- Skala 4: passiv-aggressiv: unterschwellig opponierend
- Skala 5: histrionisch: kontakt- und ausdrucksfreudig
- Skala 6: schizoid: gefühls- und beziehungsmeidend
- Skala 7: narzisstisch: Anerkennung benötigend
- Skala 8: emotional instabil: impulsiv, emotional
- Skala 9: misstrauisch

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 69

**Angst und Wut bei Persönlichkeitstypen**  
 (Sulz und Müller 2000)

	Keine Wut	wenig Wut	mittlere Wut	große Wut
Keine Angst	<b>Schizoid</b>			
Wenig Angst		<b>Zwanghaft</b>		
Mittlere Angst			<b>Histrionisch passiv- aggressiv</b>	<b>Narzisstisch</b>
Große Angst		<b>Selbst- unsicher, dependent</b>	<b>Borderline</b>	<b>Neuroti- zismus</b>

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 70

## Emotionsregulatorische Funktion dysfunktionaler Persönlichkeit

- Schizoidie vermeidet Emotionen völlig
- Zwanghaftigkeit vermeidet Angst und Wut
- Selbstunsicherheit vermeidet Wut
- Dependenz vermeidet Wut
- Borderline ist voll Angst
- Narzissmus ist voll Wut
- Neurotizismus ist voll Angst und Wut

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

71

### 1. selbstunsicher

Wut wird eingebunden

- durch Projektion der Angriffstendenz auf den anderen: - als Befürchtung



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

72

## 2. dependent

Wut wird eingebunden  
durch

- Übernahme der Perspektive des anderen



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

73

## 3. zwanghaft

Wut wird eingebunden  
durch

- Genauigkeit, Pflichterfüllung,
- Leistung,
- Sturheit,
- Gefühlsvermeidung



(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

74

## 4. passiv-aggressiv

Wut wird eingebunden  
durch

- Passivität,
- Defensivität



## 5. histrionisch

Wut wird eingebunden  
durch

- Flirt,
- Extraversion,
- Emotionalität



Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

76

## 6. schizoid

Wut wird eingebunden

- durch
- Gefühlsvermeidung, Beziehungsvermeidung,
- Introversion



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

77

## 7. narzisstisch

Wut wird eingebunden  
durch

- Stolz,
- Streben nach Grandiosität,
- Erfolg,
- Kränkbarkeit



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

78

## 8. Emotional instabil

Wut wird eingebunden  
durch

- Entwertung,
- selbstschädigende Verhaltensexzesse,  
Selbstverletzung,
- Suizidalität,
- Leere,
- Identitätsverlust



(c) Se

## 9. misstrauisch

Wut wird eingebunden  
durch

- Projektion der Angriffstendenz  
auf den anderen  
– mit Überzeugung



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

80

Übung

## Meine bisherige Überlebensregel Teil 1 :

- Nur wenn **ich** immer .....
  - (Persönlichkeitszug)
- Und wenn **ich** niemals .....
  - **(Wut haben/zeigen, wütender Impuls)**
- Bewahre ich mir .....
  - (zentrales Bedürfnis)
- Und verhindere, dass .....
  - (zentrale Angst)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

81

Übung

## Meine bisherige Überlebensregel Teil 2 :

NEU

- Nur wenn **er/sie** immer .....
  - (sich so verhält, wie ich es brauche)
- Und wenn **er/sie** niemals ..... (sich so verhält, wie ich es fürchte)
  - **(Wut haben/zeigen, wütender Impuls)**
- Bewahre ich mir .....
  - (zentrales Bedürfnis)
- Und verhindere, dass .....
  - (zentrale Angst)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

82

Übung

## Mein Entwicklungsvertrag:

- In folgender Situation
- .....
- mache ich ab jetzt das Gegenteil dessen, was mir meine Überlebensregel befiehlt.
- Stattdessen folge ich meiner neuen Lebensregel.
  
- Datum: ..... Unterschrift: .....
  
- Und zwar: (bitte wenden)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

83

Übung

## Meine Erlaubnis gebende Lebensregel :

- Ich werde ab jetzt .....
- (Gegenteil meines wichtigen Persönlichkeitszug)
- Und darf immer wieder .....
- **(Wut haben/zeigen, angreifen)**
- Trotzdem bewahre ich mir .....
- (zentrales Bedürfnis)
- Und muss nicht fürchten, dass .....
- (zentrale Angst)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

84

## Übung

### Übung: Wutausdruck Worte

- Nein
- Halt
- Doch
- Scheiße
- Du Sau
- Du Arschloch
- Du Drecksack
- Du Idiot
- Du dummer Hund
- Du blöde Kuh
- Du hirnloser Ochse
- Du Lahmarsch
- Du Fettsack
- Du zickige Ziege
- Du Oberpenner
- Du ...
- Du ...
- Du ...

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

85

## Übung

### Übung: Wutausdruck Stimme

- Wählen Sie ein Wort, z. B. Ruhe! Raus! Hör auf! Nein! Doch! Hau ab!
- Und variieren Sie Ihre Stimme, bis sie Ihren Wutausdruck gefunden haben
- Es muss sich stimmig anfühlen
- Nun werden Sie lauter, deutlich lauter
- Welches Gefühl stellt sich ein?
- Woher kennen Sie dieses Gefühl?
- Zu welcher Person/welchem Gegenüber gehört es?
- Welche Geschichte ist das?

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

86

## Übung

### Übung: Ideale Eltern, die Wut limitieren

- Ideale Elternübung.
- Wer hat die Erfahrung gemacht, dass Eltern die Wut des Kindes abgestraft haben?
- Wenn möglich, ausprobieren, ob die idealen Eltern meine Wut annehmen können
- Sonst als einfache Übung nachschieben (Stehen, gegen Schultergelenk des Gegenübers drücken)

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

87

### Zusammenfassung: Liste Übungen zu A

- Ich, die wütende <Vorname>
- Wutauslöser identifizieren
- Frustrationen der Kindheit füllen mein Munitionslager: Vater ..., Mutter ..., Bruder ..., Schwester ... + Wut spüren
- Meine Wutform und Entwicklungsstufe verstehen
- Geben-Empfangen, Körperwut, Wutvermeidung
- Mein Symptom und Reaktionskette zum Symptom
- Zentrales Bedürfnis, zentrale Angst selbst explorieren
- Eigene Persönlichkeit explorieren + Wuteinbindung
- Eigene Überlebensregel explorieren + Gegenteil tun
- Wutausdruck
- Ideale Eltern, die Wut limitieren

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

88

## **B. Diagnostik und Indikationsstellung:**

### **• B. Diagnostik und Indikationsstellung:**

1. Emotionale Aktivierung und Erfahrung von Wut
2. Bedeutung der Wut und des Umgangs mit ihr für die therap. Beziehung
3. Prüfung der Änderungsmotivation
4. Baseline der Wutreaktionen: Situation - Reaktion
5. Wutübung

**Übung** Emotionsanalyse: Wut-Gefühle

Gefühle der Gruppe Ärger, Wut	habe ich nie	habe ich mittel	habe ich oft	akzeptiere ich	lehne ich ab	halte ich nicht aus	traue ich mich nicht
Ärger, Wut, Zorn							
Mißmut							
Ungeduld							
Widerwille, Trotz							
Abneigung, Haß							
Verachtung							
Mißtrauen							
Neid							
Eifersucht							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle ..... und .....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 91

**Übung** Emotionsanalyse: Wut-Gefühle

Gefühle der Gruppe Ärger, Wut	habe ich welcher Person gegenüber?	habe ich in welcher Situation?
Ärger, Wut, Zorn		
Mißmut		
Ungeduld		
Widerwille, Trotz		
Abneigung, Haß		
Verachtung		
Mißtrauen		
Neid		
Eifersucht		

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle ..... und .....

(c) ..... 92

Übung

## Bewegung oder Gegenbewegung?

- Wenn Ihr **wichtigstes** Gefühl aus der obigen Liste da ist,
- was tun Sie dann?
- .....
- Ist es das, was das Gefühl will oder eine Gegenbewegung?
- .....
- oder ein Ausweichen?
- .....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

93

## Therapieinterventionen zur Aktivierung der Wut 1 – Ziele und Konzepte

Ziel: Resultat kann sein, dass die Wut in Ausmaß und situationsübergreifendem Einfluss verändert wird (**Motivänderung**).

Therapie: Therapieinterventionen sind  
Imagination, Wutwahrnehmung, Bedeutung erfassen,  
Auswirkungen erfassen, Bewältigungsmöglichkeiten  
erkennen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

94

## Aktivierung der Wut 2 – Therapiefehler vermeiden

*Wichtig ist,*

*dass eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle*

- mit einer positiven Beziehungserfahrung einher geht*
- und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

95

### Übung

#### **11. Praktisch geht das z.B. so: Intervention zur emotionalen Aktivierung: In Szene setzen oder Rollenspiel**

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber? .....

Was macht er/sie da mit Ihnen? .....

Welches Gefühl haben Sie? .....

Wie reagieren Sie? .....

Was lässt Sie so reagieren?.....

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

96

## Wenn Angst die Wut lähmt

- Es kann sein, daß ich Angst bekomme, wenn ich selbst wütend bin
- oder:
- wenn der andere wütend auf mich reagiert.
- Was geschieht da?
- Welche Situation fällt Ihnen ein?
- Wie genau läuft das ab? ...

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

97

### Übung

## 13a. Bedeutung der Wut des Patienten für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

### Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die wichtigste Wut des Pat. auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Wut umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

98

**Übung** 15. Situationsanalyse: Umgang mit Wut - Erhebung der „Baseline“

Meine zentrale Wut: .....

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 99

**Übung**

## Übung: Wut rauslassen

- Kissenschlacht
- Schaumstofffechten
- Tennisschläger - Polster
- Boxen
- Rücken an Rücken wegdrücken
- Tür zu - Tür auf

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com 100

## C Therapie

1. Funktionaler Umgang mit Wut - Prinzip
2. 1. Aufgabe: Erlaubnis zur Wut geben
3. 2. Aufgabe: Erfahrung, dass intensives Gefühl im Innenraum bleiben kann
4. 3. Aufgabe: Erkennen, welche Vermeidungsarten ablaufen
5. 4. Aufgabe: Pat. an der Vermeidung von Wut hindern
6. 5. Aufgabe: Interaktive Kompetenz: Funktionaler Umgang mit Wut - Praxis
7. weniger Wut durch interaktive Kompetenz – vorhersehbare Situationen
8. weniger Wut durch interaktive Kompetenz – unvorhersehbare Situationen
9. Zieldefinition
10. Zielerreichungsprüfung
11. Zielerreichungsmessung – Diagramm
12. Wenn das Ziel nicht erreichbar ist

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

101

## 5 Aufgaben der Wuttherapie

- 1. Aufgabe:
  - **Erlaubnis** zu Wut geben
- 2. Aufgabe:
  - **Erfahrung** vermitteln, daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann
- 3. Aufgabe:
  - **Erkennen** der Vermeidungsstrategien
- 4. Aufgabe:
  - **Stören** der Ausübung von Vermeidung
- 5. Aufgabe:
  - **Kompetenz** aufbauen, um weniger Frustration erleben und weniger Wut haben zu müssen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

102

- **Erste Aufgabe** der Psychotherapie ist es also,
- die **Erlaubnis zu geben**,
  - Gefühle zu haben,
  - Gefühle wahrzunehmen,
  - Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
  - Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- Gegebenenfalls solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis sehen, um die auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

103

## Übung

- **Übung:**
- Vorgehen: sokratischer Dialog: Dürfen Sie extrem wütend sein? Dürfen Sie sich auf Ihre Wut konzentrieren? Dürfen Sie einen wütenden Impuls haben? Dürfen Sie wütendes Handeln phantasieren?
- Am Beispiel einer konkreten Beziehung und Situation
- **Ziel: Erlaubnis zu geben**,
  - Gefühle zu haben,
  - Gefühle wahrzunehmen,
  - Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
  - Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- Gegebenenfalls solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis sehen, um die auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

104

- **Zweite Aufgabe** der Psychotherapie ist es, die neue Erfahrung zu vermitteln,
  - daß **ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann**, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
  - daß also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
  - daß eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
  - daß also Phantasie nicht gleich Realität ist,
  - daß ich ein erwachsener Mensch bin und daß ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
  - daß ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann, was ich tue und was ich nicht tue,
  - daß ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- daß der Therapeut sich auf mich und meine Selbststeuerung verläßt und verlassen kann.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

105

- **Übung** **Mordswut auf Geliebte(n)**

- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition Person und Situation imaginieren, die extrem wütend macht. Dabei sitzen bleiben, alles innen stattfinden lassen
- **Ziel:** Die neue Erfahrung zu vermitteln,
  - daß **ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann**, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
  - daß also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
  - daß eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
  - daß also Phantasie nicht gleich Realität ist,
  - daß ich ein erwachsener Mensch bin und daß ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
  - daß ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann, was ich tue und was ich nicht tue,
  - daß ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- daß der Therapeut sich auf mich und meine Selbststeuerung verläßt und verlassen kann.

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

106

## Übung Mordswut auf geliebte Bezugsperson

- **Person: z. B. Vater, Mutter, Partner, Schwester, Bruder, Freund, Freundin, aber auch Vorgesetzter**
- **Situation: in vielen Situationen hat diese Bezugsperson immer wieder meine Bedürfnisse ignoriert, rücksichtslos, obwohl er/sie wissen müsste, wie verletzend, abwertend etc. das für mich ist.**
- **Bedeutung: In mir hat sich sehr lange sehr viel Groll angesammelt und ich will es eigentlich nicht mehr ertragen,**
- **Will endlich einen Schlusstrich ziehen, ganz klare Grenzen setzen. Lieber keine Beziehung als so eine Beziehung.**
- **Ich mache mir alles bewusst, was bisher gelaufen ist, was er/sie mir angetan hat**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

107

- **Dritte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, mich erkennen zu lassen, wie ich bisher mit meiner Wut umgegangen bin und wie ich weiterhin verhindere, obige Erlaubnis und obige Erfahrungen einzusetzen, d.h. welche **Vermeidungsstrategien** ich unentwegt anwende:
- **affektiv:**
  - gar kein Gefühl wahrnehmen
  - ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst)
- **kognitiv:**
  - lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen
  - den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren,
  - die böse Absicht des anderen verleugnen,
  - in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten,
  - entschuldigende Gedanken erfinden,
- **körperlich:**
  - sich ganz schwach und müde fühlen,
  - Muskelverspannungen entwickeln,
  - Kopfweh oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln,
  - körperlich krank und hilfsbedürftig werden,
- **handelnd:**
  - bewegungslos werden,
  - weggehen,
  - die Wut an einem anderen auslassen,
  - erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt,
  - verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen
- **passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift**

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

108

- Welche **Vermeidungsstrategien** wende ich unentwegt an?
- affektiv:
  - ( ) gar kein Gefühl wahrnehmen
  - ( ) ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst)
- kognitiv:
  - ( ) lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen
  - ( ) den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren,
  - ( ) die böse Absicht des anderen verleugnen,
  - ( ) in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten,
  - ( ) entschuldigende Gedanken erfinden,
- körperlich:
  - ( ) sich ganz schwach und müde fühlen,
  - ( ) Muskelverspannungen entwickeln,
  - ( ) Kopfweg oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln,
  - ( ) körperlich krank und hilfsbedürftig werden,
- handelnd:
  - ( ) bewegungslos werden,
  - ( ) weggehen,
  - ( ) die Wut an einem anderen auslassen,
  - ( ) erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt,
  - ( ) verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen
  - ( ) passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift

**Übung**

**Übung!**  
Wutsituation stellen,  
was läuft in mir ab?  
Was denke ich?  
Was tu' ich?

- **Vierte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, jedesmal in der Therapiestunde **den Patienten daran zu hindern, Wut zu vermeiden:**
  - durch Wahrnehmen von Körpersignalen des Patienten, die Wut zeigen
  - durch Wahrnehmen von Körperreaktionen, die Vermeidung von Wut bezwecken
  - durch Fragen, welches Gefühl gerade da ist,
  - durch Auffordern, sich auf die Gefühlswahrnehmung zu konzentrieren,
  - durch Stoppen der Flucht in gedankliche Erörterungen,
  - durch Hinführen auf Bewußtseinsinhalte, die das Wütend-Machende in den Vordergrund rücken,
  - durch Entlarven von persönlichkeitsimmanenten Habits als Wutvermeidung,
  - durch Zurückholen zur Wut, wenn er in ein anderes Gefühl abgedriftet ist,
  - durch Druck machen,
  - durch Druck machen und
  - durch Druck machen.

**→ Übung**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

110

## Übung Stören bei Wutvermeidung

- Sie wollen an Ihr Gefühl rankommen und lächeln mich an!
- Statt zu sagen was ist, falten Sie die Hände!
- Jetzt erzählen Sie Geschichten und spüren nicht was ist!
- Schon wieder so ein Satz, der wegführt von Ihnen!
- Was spüren Sie jetzt, welches Gefühl ist jetzt in Ihnen?
- Das ist doch kein Gefühl, das ist eine Meinung!
- Sie scharren mit den Füßen statt zu sagen, wonach Ihnen ist!
- Und jetzt kommt wieder ein Gedanke, der in die Irre führen soll!
- Was ist jetzt da, jetzt im Moment?
- Sie scheinen das Gegenteil von dem zu sagen, was wirklich ist.
- Haben Sie doch den Mut, Ihr Gefühl auszusprechen.
- Jetzt halten Sie den Atem an, so blockieren Sie Ihr Gefühl!

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

111

**Fünfte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, **neue Umgangsweisen mit der Wut** zu vermitteln.

Durch:

- A. Funktionaler Umgang mit der Wut (**emotionale Kompetenz**)
- B. In vorhersehbaren Situationen: Durch **interaktive Kompetenz** in sozialen Situationen so erfolgreich sein, dass es weniger Anlass zu Wut gibt
- C. In unvorhersehbaren Situationen: Interaktive Kompetenz durch **Schlagfertigkeit**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

112

**A. Funktionaler Umgang mit der Wut:**

1. Wut bewusst wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet. Wenn es noch notwendig ist:
10. Aus meiner Wut heraus handeln

Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung,  
Rollenspiel

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

113

**Übung**

Rollenspiel - Funktionaler Umgang mit der Wut  
(emotionale Kompetenz)

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet.

Wenn es noch stimmig/notwendig ist:

10. Aus meiner Wut heraus handeln

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

114

## Strategisches Emotionstraining Funktionaler Umgang mit WUT

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen, ob angemessen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

115



116



## Wenn ja, ...

Funktionaler Umgang mit WUT









"Meine Wut war wirksam."



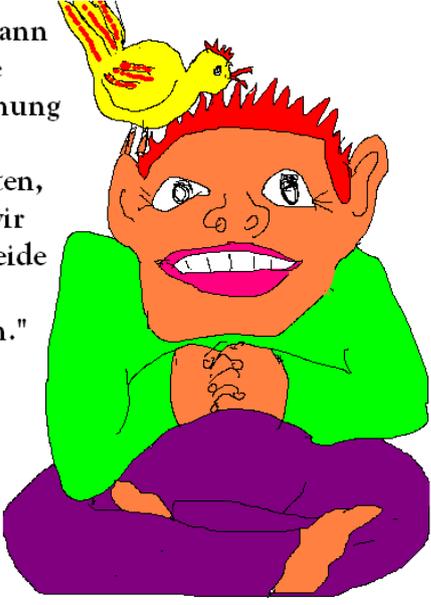
"Ich habe ein Gefühl von **SELBSTWIRKSAMKEIT.**"

© Serge Sulz, www.cip-medien.com

Funktionaler Umgang mit WUT

127

"Ich kann meine Beziehung so gestalten, dass wir uns beide wohl fühlen."



"Ich habe ein Gefühl von **SELBSTWIRKSAMKEIT.**"

© Serge Sulz, www.cip-medien.com

Funktionaler Umgang mit WUT

128

Noch einmal:  
Funktionaler Umgang mit WUT

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen, ob angemessen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

129

- **B. Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlaß zu Wut gibt**
- Therapeutisches Vorgehen:
- Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel
- Situationen absichtlich aufsuchen, um das Gelernte zu üben.

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

130

- **Übung**
- In sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlass zu Wut gibt
- Vorhersehbare Situationen:
  - .Antizipation einer wichtigen Situation – Mental vorbereiten
  - .Mein **Anliegen** kognitiv klar formulieren
  - .Das Anliegen der anderen als **Vermutung** formulieren
  - .Mir vom anderen **Feedback** geben lassen, ob meine Vermutung stimmt
  - .Den richtigen Punkt zwischen Paranoia und Gutgläubigkeit finden
  - .Mich entscheiden, wie **kompromissbereit** ich sein kann und will, ohne dass es mir anschließend schlecht geht
  - .**Verhandeln**, bis das Ergebnis innerhalb meiner Toleranzgrenze liegt
  - .Wenn das nicht möglich ist, Entscheidung **vertagen** statt klein beizugeben oder stur die Verhandlung scheitern zu lassen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

131

- **B. Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlaß zu Wut gibt**

Langfristig am besten:

- Kooperativ in die Begegnung gehen
- Unkooperatives Verhalten des anderen sofort ansprechen
- Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig wehren, so dass Unkooperativsein für den anderen schmerzliche Konsequenzen hat (Schlagfertigkeit),
- Nicht nachtragend sein (wir sind jetzt quitt)
- Wieder zu einem kooperativen Interaktionsangebot zurückkehren
- Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen, so dass kooperatives Verhalten für den anderen angenehme Konsequenzen hat

(keine Übung)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

132

- **Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit**
- Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel, aufmerksam die vielen kleinen Gelegenheiten erkennen und nutzen, um das Gelernte zu üben.
- Konkretes Vorgehen: (Der Gegner ist instruiert, auf eine vereinbarte Weise zu konfrontieren, z. B. sich ständig ganz nah zu setzen, auf die Pelle zu rücken, oder nachzuäffen, oder abzuwerten, oder zu witzeln, dumme Fragen zu stellen)

→ Übung

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

133

### **Übung** - **Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit**

- .Kooperativ in die Begegnung
- .Unkooperatives Verhalten ansprechen
- .Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig wehren (Schlagfertigkeit),
- .Nicht nachtragend sein
- .Wieder kooperatives Interaktionsangebot
- .Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen

Vorgehen: Sparringspartner fängt an, abwertend zu sein oder dominierend oder kontrollierend oder unehrlich oder vorwurfsvoll oder kritisierend oder heuchlerisch oder ... (was eben am meisten ärgert)

Sofort ansprechen, wenn er weitermacht, über den Mund fahren

Wenn das Wirkung zeigte, wieder kooperativ weiter sprechen

Wenn er wieder kooperativ ist, positiv darauf eingehen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

134

## Bei zu großer Wut (aus Sulz 2006, S. 225ff nach M. Linehan 1996)

- **a) Gefühls-Beobachtung**
- **b) Gefühls-Erfahrung**
- **c) Du bist nicht Dein Gefühl**
- **d) Nimm Dein Gefühl an**

→ **Übung**

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

135

## Bei zu großer Wut – 1. Schritt

- **a) Gefühls-Beobachtung**
- Nimm Dein Gefühl bewußt wahr, stelle es in den Mittelpunkt Deiner Aufmerksamkeit. Umgehen lernen kannst Du nur mit dem Gefühl, das Du beachtest.
- Geh zurück zum Auslöser (Wer hat was getan? Wodurch wurde das Gefühl ausgelöst?) Geh dann wieder zu Dir (Aha, sein Verhalten X macht mich wütend). Beobachte Zu- und Abnehmen des Gefühls.

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

136

## Bei zu großer Wut – 2. Schritt

- **b) Gefühls-Erfahrung**
- Erfahre, daß Gefühle kommen und gehen, ohne daß Du etwas tust.
- Versuche nicht, ein beginnendes Gefühl abzublocken.
- Drücke es nicht weg, wenn es schon da ist.
- Halte Dich nicht am Gefühl fest. Lasse es los.
- Mach das Gefühl nicht intensiver (durch Gedanken)

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

137

Zuerst trocken üben – sich die Situation vorstellen und so vorgehen

## Bei zu großer Wut – 3. Schritt

- **c) Du bist nicht Dein Gefühl**
- Du bist nicht Dein Gefühl. Du bist ein Mensch, der ein Gefühl hat. Was ich habe, kann ich handhaben, d.h. ich kann entscheiden, wie ich mit dem Gefühl umgehe.
- Du musst nicht tun, wozu das Gefühl Dich bringen will.
- Erinnere Dich, wann Du anders gefühlt hast.

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

138

## Bei zu großer Wut – 4. Schritt

- **d) Nimm Dein Gefühl an**
  - Verurteile Dein Gefühl nicht.
  - Sei willens, ihm zu begegnen.
  - Akzeptiere Dein Gefühl radikal.
- 
- **Zu viel Gefühle gibt es nicht, nur zu wenig Handhaben.**

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

139

## Liste Übungen zu C) Therapie

- 1. Aufgabe: **Erlaubnis** zu Wut geben (Imagination)
- 2. Aufgabe: **Erfahrung** vermitteln, daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann (Exposition)
- 3. Aufgabe: **Erkennen** der Vermeidungsstrategien (Beobachtung)
- 4. Aufgabe: **Stören** der Ausübung von Vermeidung (Interaktion)
- 5. Aufgabe: **Kompetenz** aufbauen, um weniger Frustration erleben und weniger Wut haben zu müssen (Rollenspiel)

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

140

## Übung

### Therap. Problem: dem anderen noch nie gesagt, wie das für mich damals war

- Stuhlübung oder Rollenspiel (der andere sagt und tut nichts, zeigt höchstens betroffene Mimik)
- Ich möchte Dir heute sagen ...
- Immer wieder die verletzende Handlung des anderen aussprechen
- Was sein Handeln mit mir gemacht hat,
- Wie ich mich damals gefühlt habe
- Welches Gefühl jetzt da ist

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

141

## Übung

### Therap. Problem: Angst vor der Wut des Patienten

1. Der Patient braucht meine Führung
2. Ich kann ihn führen
3. Es geschieht hier nichts, was ich nicht will
4. Wenn es zu intensiv wird, sage ich **STOP**
5. Ich sage das so bestimmt, dass der Pat. deutlich meinen Willen wahrnimmt
6. z.B. setzen Sie sich wieder, Hören Sie mir jetzt gut zu, sagen Sie mir, was gerade in Ihnen vorgeht, wie erklären Sie sich das?

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

142

## Übung

### Therap. Problem: Wenn die Wut nicht aufhören will

Nach einer Situation\*, die rascher vorbei ist als man sich wirksam wehren kann, bleibt die Wut und lässt einen Tage und Nächte lang nicht los:

- A) Nachtarocken: den Anderen nachträglich stellen und die Wut zeigen, bis sie ganz dem anderen übergeben wurde und keine Restwut mehr bleibt
- B) Wut-Phantasieübung mit ihm als Gegner, **unbedingt so lange weiter machen, bis die ganze Wut raus ist**
- C) Anderen von der Situation\* erzählen und die Wut ganz ausdrücken, so dass Beifall und Unterstützung kommt

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

143

## Übung

### Therap. Problem: Andere Gefühle schieben sich vor die Wut

- Dem Gefühl mit der höchsten Energie folgen
- Bei **Angst**, fragen, was gebraucht wird, damit die Angst aufhört und wieder zur Wut zurückgekehrt werden kann
- Bei **Trauer**, Schmerz, aussprechen lassen, was vermisst wird, was gebraucht worden wäre und wie sehr das gefehlt hat. Dann zu der Phantasie weiter gehen, wie es sich anfühlt, das zu bekommen
- Bei **Schuldgefühl** das Recht auf diese Wut wegen der Täterschaft des anderen bekräftigen, den anderen als Verursacher großen und anhaltenden Leids sehen

(c) Serge Sulz www.cip-medien.com

144

## Vielen Dank

### Serge K.D. Sulz

Prof. Dr.med. Dr. phil. Diplom-Psychologe  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin  
Psychoanalyse  
Psychologischer Psychotherapeut  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Nymphenburger Str. 155, 80634 München  
Tel. 089-120 222 79 oder mobil 01713615543  
Fax 089-1392603-2  
e-mail [Prof.Sulz@cip-medien.com](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)  
oder [info@serge-sulz.de](mailto:info@serge-sulz.de)  
[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)  
[www.serge-sulz.de](http://www.serge-sulz.de)

## Literatur

- S. Sulz: Wut ist eine vitale Energie, die durch Wutexposition in der Psychotherapie nutzbar gemacht werden kann. Psychotherapie 14, 133-140
- Sulz S. K. D. (2017d). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017d). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz und Lenz: Von der Kognition zur Emotion. München: CIP-Medien
- S. Sulz: Praxismanual zur strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. München: CIP-Medien
- Sulz & Sulz: Emotionen erkennen und verstehen. München: CIP-Medien
- Sulz & Sulz: Emotionen – eine Übungs-CD zur emotionalen Intelligenz. München: CIP-Medien
- Lars Theßen: Emotion und Atmung – Emotionale Ausdrucksmuster durch kontrollierte Atmungsänderung in der psychotherapeutischen Arbeit. Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 2

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

146

**Band 2 – VERHALTENSTHERAPIE-PRAXIS**  
**Alles, was Sie für eine gute Therapie brauchen**

Moderne kognitive Verhaltenstherapie mit ihren

- störungsspezifischen evidenzbasierten Therapien,
- störungsübergreifenden Interventionen und
- der Wirkungskraft des Expositionsprinzips

auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der Verhaltenstherapie der dritten Welle,

- fokussiert auf Emotionsregulation,
- korrigierenden Beziehungserfahrungen,
- Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens;

dazu die Perspektive der evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie

- schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und
- funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom):

- Alle wichtigen Interventionen anschaulich beschrieben
- von der ersten Therapiestunde mit dem ersten Patienten an.



ISBN 978-3-86294-047-9  
Hardcover DIN A4 | ca. xx S. | xx €

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com) 147

**Band 1 – VERHALTENSTHERAPIE-WISSEN**  
**So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome**

Können baut auf Wissen auf und Therapie auf Verstehen. Um zu dem notwendigen tiefen Verständnis des Menschen zu gelangen, der zu Ihnen in Psychotherapie kommt, ist ein profundes Wissen unverzichtbar:

- umfangreiche empirische Forschung aus Psychologie und Neurobiologie und andererseits
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis und Theoriebildung.

Das hilft,

- zu einer stimmigen Fallkonzeption,
- einer klaren Therapiestrategie und
- einer effektiven Behandlung zu gelangen und
- eine sichere und souveräne therapeutische Haltung einzunehmen.

Wissen, das man gern griffbereit hat.



ISBN 978-3-86294-046-2  
Hardcover DIN A4 | ca. xx S. | xx €

(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com) 148

## Literatur



(c) Serge Sulz [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

150