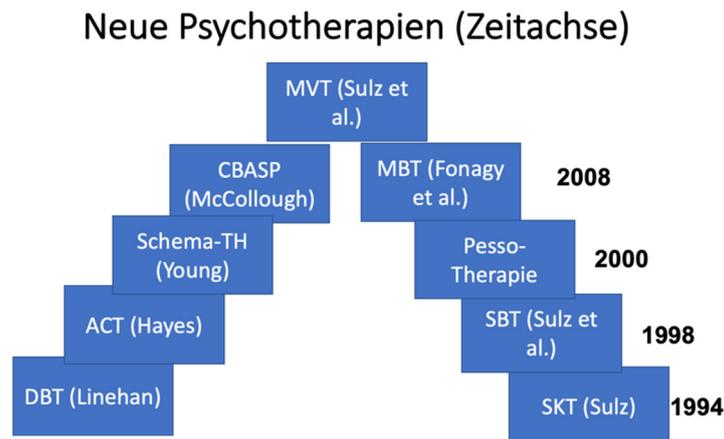


Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Warum eine neue Psychotherapie notwendig ist  
Serge Sulz – Advent 2022

Ich schreibe Ihnen, weil wir zusammengearbeitet haben – sei es als Therapeutinnen und Therapeuten, in der Supervision, in der Selbsterfahrung, in Kursen, auf Tagungen oder Vorträgen. Ich möchte Ihnen erzählen, wie ich mich psychotherapeutisch weiterentwickelt habe und wo ich heute angekommen bin. Und ich möchte Sie einladen. Einige kennen mich seit 25 Jahren oder länger.

Sowohl wir selbst als auch unsere damaligen Therapien sind einerseits gereift, andererseits aber auch gealtert. Es ist viel Neues entstanden, wie sich an dieser Abbildung zeigen lässt (die sich fast nur auf die Verhaltenstherapie bezieht).



Ich möchte mich nicht über die anderen Therapien stellen, sondern meinen Weg aufzeigen.

In Deutschland wurde 1994 die Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT von Marsha Linehan bekannt und mit ihr die Therapien der dritten Welle. Dazu gehörte auch die Strategische Kurzzeittherapie SKT, die ich in diesem Jahr veröffentlichte. 1998 folgte ACT (Acceptance and Commitment Therapy) von Steven Hayes und die Strategisch-Behaviorale Therapie SBT (z.B. Sulz & Hauke).

Etwa ab 2000 wurde bei uns auch die Youngs Schematherapie in deutscher Sprache zugänglich. Ebenso wie DBT konzentrierte sie sich auf Persönlichkeitsstörungen. ~~Auch ohne Evidenzbasierung wurde sie bald zum transdiagnostischen Therapieansatz verallgemeinert.~~

Es dauerte auch bis 2000, dass Albert Pessó – jüdischer Abstammung – bereit war, nach Deutschland zu kommen. Ich schloss im Jahr 2004 meine Ausbildung bei ihm ab. Vorausgegangen waren Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychoanalyse. Alle diese Ansätze flossen in mein Menschenbild, meine Störungs- und Therapietheorie und mein therapeutisches Handeln ein: in den Fokus traten Handeln, Denken, Fühlen, Beziehung und Körper.

Das Centrum für Integrative Psychotherapie CIP verkörperte mit seinen vielfältigen Angeboten meine Bemühungen um Integration. Die drei Säulen waren das Kognitiv-Behaviorale, das Psychodynamische und die Körperarbeit.

2008 konnten wir McCullough mit seiner CBASP kennenlernen, der sich z.B. mit seinen kausalen Schlussfolgerungen (aus der Elternbeziehung der Kindheit) in großem Ausmaß dem psychodynamischen Verständnis annäherte. Von der psychoanalytischen Seite wurde die Mentalisierungsbasierte Therapie (Fonagy et al.) in deutscher Sprache zugänglich. Da hieß es immer wieder, dass VerhaltenstherapeutInnen sich fast leichter taten, die mentalisierungsfördernde Gesprächsführung zu lernen.

Als Verhaltenstherapeut und Psychoanalytiker war es für mich geradezu das ideale integrative Forum. MBT bot einen riesengroßen Reichtum an Forschung, Theorie und therapeutischer Kompetenz. Schultz-Venrath

sieht das so, dass es nur einen Weg gibt: seine bisherige Psychotherapie hinter sich zu lassen und MBT-TherapeutIn zu werden.

Aber welche Kostbarkeiten müssen dann über Bord geworfen werden?

Den Weg des Brücken hinter sich Abbrechens widersprach natürlich meiner Haltung. Meine Doppelidentität als Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeut sollte mir bleiben.

Und da MBT unabsichtlich wirklich begonnen hatte, eine Brücke zur Verhaltenstherapie zu bauen, baute ich weiter. Diesmal nicht von der Psychoanalyse herkommend, sondern vom Kognitiv-Behavioralen – genauer von der Metakognition aus (Denken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse).

So entstand 2021 die **Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT**. Mit Fonagy und seiner Arbeitsgruppe einigte ich mich darauf, dass ich den Passus „basiert“ nicht verwende, damit eine klare Abgrenzung bleibt.

Es geht um **Heilung und Wachstum der verletzten Seele**.

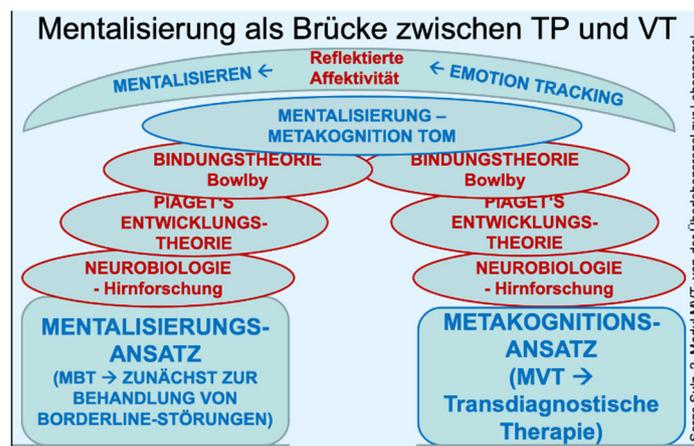
Vorrangiges Ziel ist nicht mehr die konkrete Verhaltensänderung, sondern die Entwicklung und Entfaltung einer metakognitiven und motivationalen Einstellung und Haltung, aus der sich die notwendigen Verhaltensänderungen ergeben.

Mentalisierung und metakognitive Entwicklung sind synonym. Es geht um die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse sowohl anderer als auch eigene durch Perspektivenwechsel wahrzunehmen, zu erkennen, auszudrücken und zu kommunizieren, so dass durch tiefe emotionale Erfahrung eine „reflektierte Affektivität“ entsteht, die zu erfolgreichem Umgang mit Beziehungen befähigt.

Neben dem großen fundamentalen Unterschied von MBT und MVT gibt es auch Gemeinsamkeiten: Beide bauen auf den neurobiologischen Erkenntnissen über die Entwicklung des kindlichen Gehirns auf. Beide beziehen sich auf Jean Piaget und seine Entwicklungsstufen.

Beide sehen Bowlbys Bindungstheorie als die eine Basis der psychischen Entwicklung des Menschen. Beide haben als Ziel die Entwicklung der Affektregulierung.

Beide sehen eine sichere Bindung als absolute Voraussetzung und die Mentalisierung /Metakognition als notwendigen Entwicklungsschritt, um zu einer gelingenden Emotionsregulation und damit zu einer befriedigenden Beziehungsgestaltung zu gelangen.



Der Unterschied im therapeutischen Prozess ist: Obwohl beide (auch im Sinne der von Grawe geforderten Problemaktualisierung = bewusste Wahrnehmung des Gefühls in der Therapiesitzung) in der Mentalisierungsförderung vom bewusst werdenden Affekt ausgehen, ist der Weg der MBT das mentalisierungsfördernde und damit metakognitive Gespräch, während MVT mit großem Aufwand die

Emotion zum Fokus macht (Emotion Tracking) und erst wenn das gewährleistet ist, zur mentalisierungsfördernden Gesprächsführung übergeht.

Die weiteren Unterschiede können wir erkennen, wenn wir die sieben MVT-Module betrachten. Sie ergeben sich aus einer siebenfachen Problemlage des Patienten:

## 7 Probleme des Patienten

1. Fehlende Bindung: **NIEMAND IST DA! Ich bin allein.**
2. Dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) **Ich darf mich nicht wehren, behaupten ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Mir ist vieles nicht bewusst**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Ich kann meine Gefühle nicht regulieren - keine Problemlösung finden**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Ich kann mich nicht in andere hineinversetzen**

Zuerst die Ziele:

## 7 Ziele der MVT

1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **MITFÜHLEND SEIN**

Und dann die Therapie-Module:

## 7 Therapie-Module der MVT

1. Bindungssicherheit: **sichere Bindung in der Therapie**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **Neue Erlaubnis zur Lebensregel machen**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **Bewusstheit schaffen**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**
5. Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**
6. Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe (Selbstwirksamkeit): **Affekte regulieren und kompetent handeln**
7. Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Empathie und Mitgefühl) **Empathische Kommunikation**

Gemeinsam mit dem Patienten bauen wir in Modul 1 eine sichere Bindung auf. Erst wenn uns das gelungen ist und er sich zuverlässig geschützt fühlt, kann er sich weiteren Themen zuwenden und Neues ausprobieren.

Seine dysfunktionale Überlebensregel verbietet ihm, für sich so einzustehen, dass er sich in einer Beziehung sowohl frei als auch gebunden fühlt, ohne auf wesentliche Bedürfnisse andauernd zu verzichten. Aus dieser

verbotenden und gebietenden Regel machen wir in Modul 2 eine Erlaubnis gebende Lebensregel, so dass er z.B. Ärger zeigen und Forderungen stellen kann.

In Modul 3 motivieren wir ihn, täglich Achtsamkeitsübungen zu machen, damit er einen bewussten Zugang zu seinen Gefühlen hat und diese regulieren lernen kann.

Danach kommen wir zu Modul 4 - zum Kernprozess der MVT, der eigentlich von der ersten bis zur letzten Sitzung immer wieder stattfinden kann: das Emotion Tracking (entlehnt vom Microtracking Albert Pessos) – zum einen Gefühle an Gesicht und Körper ablesen und markiert spiegeln und zum anderen empathisch mitfühlen, was der Patient gebraucht hätte (in der jetzt vorgetragenen Problemsituation und früher von dem Problem-Elternteil). Den Abschluss bildet ein Rollenspiel oder eine Imagination – sich als Kind mit idealen Eltern erlebend, die passgenau die kindlichen Bedürfnisse befriedigen und so ein kleines oder großes Glück erleben lassen. Die Therapiesitzung klingt deshalb mit guten Gefühlen bei PatientIn und TherapeutIn aus.

Jetzt geht es zu Modul 5, der dem Therapieansatz seinen Namen gab: die Mentalisierungsförderung. Allerdings ist das Emotion Tracking bereits der erste Schritt des Mentalisierens (Mentalisierungsmodus 1), denn ohne bewusst gewordenes Gefühl gibt es kein Mentalisieren. Die Gesprächsführung ist jedoch völlig anders. Beim Mentalisierungsfördern oder Metakognizieren besteht das Vorgehen nur aus Fragen – z. B. zu Ursachen und Folgen eigenen Handelns -und führt so zu einem tieferen Verständnis der eigenen Motive und der anderer. So wird die Theory of Mind TOM des Patienten elaboriert.

Modul 6 und 7 befassen sich mit dem Entwicklungsschritt von den prä-operationalen (Piaget) bzw. prä-mentalenen (Fonagy et al.) Stufen (KÖRPER- und AFFEKT-Stufe) auf die mentale Stufe 1 (DENKEN), auf der Affektregulierung möglich ist, und die mentale Stufe 2 (EMPATHIE), die Mitgefühl durch Perspektivenwechsel ermöglicht.

Noch einmal die Frage: Warum ist diese neue Psychotherapie notwendig?

Im Gegensatz zu den bisherigen neueren Ansätzen integriert sie alle sieben psychischen Dimensionen menschlichen Gestörtseins oder Gesundseins: Bindung, Schema-Regeln, Bewusstheit, Emotionsregulierung, Selbstwirksamkeit, Mentalisierung & Entwicklung. Die Therapie erfolgt unter Verwendung evidenzbasierter Interventionen. Ergebnis ist wachsende Interaktions- und Beziehungskompetenz, die künftige Symptombildungen weniger wahrscheinlich werden lässt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, MVT kennenzulernen, zu denen ich Sie einladen will:

Die einwöchige MVT-Ausbildung vom 31. Juli bis 4. August 2023:

<https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2023/9A5C4D2F-4080-FC48-84A0-C00EAF6255AC>

3 Bücher:

- *Serge Sulz (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag (→ Theorie und Praxis)*
- *Serge Sulz (2021). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag (→ 99 Übungen)*
- *Serge Sulz (2022). Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie - Anleitung zur Therapiedurchführung. Gießen: Psychosozialverlag (→ ganz konkret wie in jeder Sitzung vorgegangen wird)*
- 

7 Youtube-Vorträge zu den Therapiemodulen:

- *Geben Sie auf Youtube in das Suche-Feld ein: „Sulz MVT“*

7 Live-Therapiesitzungs-Videos: Diese sind nicht öffentlich.

Schreiben Sie an [sergesulz@icloud.com](mailto:sergesulz@icloud.com) und bitten um das Link.

7 Übungs-Dateien mit Interaktionsübungen (Emotions-Fotos, Fallbeispiele, Antidot-Übungen etc.): *Gehen Sie auf meine Webseite und laden Sie die Übungen herunter*

<https://eupehs.org/haupt/mentalisierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/uebungen-des-therapeutenverhaltens/>

Weitere Möglichkeiten sind Supervision und Selbsterfahrung sowie In-Door-Schulungen.

Wenn Sie Informationen haben oder Fragen stellen wollen, freue ich mich: [sergesulz@icloud.com](mailto:sergesulz@icloud.com)

#### ALLE KURSE IM JAHR 2023:

Kurse von Serge Sulz zu MVT – buchen Sie, so lange es noch Plätze gibt:

<https://www.cip-akademie.de/kurs/SBT+23.05/8E6262C4-8CCE-DF42-A078-BF04E125DFE1>

#### **Die 7 Todsünden von Therapeut\*innen bzgl. Beziehungen, Widerstand, Fühlen, Selbstwirksamkeit und Emotionen**

13.05.2023 - 14.05.2023 | SBT 23.05

Die 7 Todsünden von Therapeut\*innen sind:

1. Therapie ohne wirklich sichere Bindung (Bindungssicherheit)
2. Änderungen ohne Erlaubnis gebende Lebensregel (dysfunktionale Überlebensregel beibehalten)
3. Schemaänderung ohne Bewusstheit (Achtsamkeit)
4. Kognitive Reattribution ohne tiefe emotionale Erfahrung (Emotion Tracking)
5. Blind agieren, ohne zu verstehen, warum und wozu Menschen handeln (Mentalisierung – Metakognition, Theory of Mind TOM)
6. Impulsgetrieben oder gehemmt bleiben, ohne Affekte zu regulieren und kompetent zu handeln (Entwicklung von der Affekt- auf die Denken-Stufe: Selbstwirksamkeit)
7. Nachgeben oder Durchsetzen – ohne empathische Kommunikation (Entwicklung von der Denken- auf die Empathie-Stufe (Mitgefühl))

Im Kurs werden wir unsere Todsünden sehen und nutzen lernen. Denn Therapie wird durch den Umgang mit Fehlern wirklich wirksam. So gelingen die wichtigsten Weichenstellungen, die vom Scheitern zum Erfolg führen. Wir werden viel üben – mit viel Selbsterfahrung und uns unversehens im neuen Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie MVT einfinden. Literatur: Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie, Psychosozial-Verlag; Sulz (2022) Heilung und Wachstum der verletzten Seele - Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie; Psychosozial-Verlag.

<https://www.cip-akademie.de/kurs/SBT+23.08/3BC42C60-E9AB-4F4A-B314-E3801D57C866>

#### **Emotion Tracking: Die berührendsten Momente einer Therapie**

22.07.2023 - 23.07.2023 | SBT 23.08

Oft sagt ein Blick mehr als tausend Worte. Und der Körper lügt nicht. Die Körpersignale der Patient\*innen richtig zu deuten, gehört zu den wichtigsten Instrumenten eines Therapeuten/einer Therapeutin. Das Widerspiegeln dieser Wahrnehmung vertieft und intensiviert das Erleben des Gesagten. Diese Kunst zu erlernen und den Umgang damit zu verfeinern, ist ein lebenslanger Prozess. Das Seminar mit vielen Übungseinheiten (basierend auf der Pessotherapie) kann ein erster Schritt in die Richtung sein. Wir werden dafür belohnt, indem wir die berührendsten Momente der Therapie miterleben dürfen. Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist Voraussetzung. Zielgruppe: TN mit bereits etwas therapeutischer Erfahrung. Lit.: Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie, Psychosozial-Verlag; Sulz (2022) Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT; Sulz S. K. D. (2017). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1 und 2, Psychosozial-Verlag; Psychosozial-Verlag.

<https://www.cip-akademie.de/kurs/Blitzlicht+Web+23.11/AF517D47-9938-7242-B915-2F502E137A0C>

## **Heilung der Verletzten Seele - sich gesehen fühlen: in 7 Schritten der MVT**

19.04.2023 - 19.04.2023 | Blitzlicht Web 23.11 | Web Seminar | Blitzlicht

### **INFORMATIONEN**

ONLINE - SEMINAR (4 Unterrichtseinheiten)

Fachrichtung: TP/VT/ST, Erwachsene, Kinder und Jugendliche, VT: Eigenes Verfahren, TP/ST: Anerkennung als VT

Zielgruppe: Psychotherapeut\*innen in Ausbildung, approbierte Psychotherapeut\*innen, ärztliche Weiterbildung

Spannender als Ihr Lieblings-Krimi im TV. Zudem sind Sie aktiv dabei. Und bleiben sicher dabei. Weil es einfach erfüllend ist, auf diese Weise Psychotherapie zu machen (Sie können nach dem Seminar kostenlos an monatlichen Zoom-Tutorials teilnehmen). Das neueste Therapiekonzept – eine Integration metakognitiver VT (SBT), mentalisierungsbasierter Therapie (MBT) und Pessootherapie (PBSP): Der verletzten Seele des Kindes einfühlsam begegnen, Wunden heilen lassen, Wut zur kraftvollen Ressource machen, angstfrei zu sich stehen und eigene Ziele erreichen und nicht zuletzt in guten Beziehungen durch gegenseitiges Mitgefühl ankommen und bleiben können. Lit.: Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag Sulz (2022) Heilung der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT, Psychosozial-Verlag, Gießen

<https://www.cip-akademie.de/kurs/SE-Refresher+2023/107FADCF-0B38-7A4C-B6B4-0FD456855A34>

### **Jetzt würden drei Tage Selbsterfahrung gut tun – Refresher oder Nachholen versäumter SE**

28.07.2023 - 30.07.2023 | SE-Refresher 2023

Nicht nur, wenn Ihnen noch einige wenige Stunden fehlen für die Landesärztekammer oder den Ausbildungsabschluss, sondern auch, wenn es schon ein bisschen her ist und sich in letzter Zeit Belastendes angesammelt hat oder wenn Sie von Ihrer guten Richtung abgekommen sind. Ob Sie nun die Selbsterfahrung bei mir oder woanders gemacht haben, wir können dort anknüpfen, wo Sie aufgehört haben oder dort wo Sie ein bisschen stecken geblieben sind. Aber auch, wenn alles gut läuft und Sie am Anfang einer neuen Ära stehen, oder begreifen wollen, wo Sie angekommen sind oder gerade stehen. Ich mache teils Emotion Tracking inkl. Wut-Arbeit, teils Modus-Arbeit, schaue mit Ihnen den anstehenden Entwicklungsschritte an, aber auch Ihren Weg zu Selbstwirksamkeit und Autonomie einerseits und zu empathischer Kommunikation und Beziehungsgestaltung andererseits. Ganz ohne das Gegensatzpaar Überlebensregel und Erlaubnis gebende Lebensregel werden wir nicht auskommen. Aber das alles quasi auf einer etwas höheren und differenzierteren Stufe, weil Sie ja so viel Eigenes mitbringen. Das Vorgehen orientiert sich zugleich an Peter Fonagys tiefenpsychologischem Mentalisierungskonzept – sowohl was die Entwicklung der Mentalisierung mit dem Ergebnis kompetenter Affektregulierung angeht, als auch seine Entwicklungsstufen und die Bildung einer Theorie des Mentalen als Voraussetzung gelingender Empathie: Emotion Tracking. Literatur: Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag Sulz (2022) Heilung der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT, Psychosozial-Verlag, Gießen

<https://www.cip-akademie.de/kurs/MVT+2023/9A5C4D2F-4080-FC48-84A0-C00EAF6255AC>

### **Heilung und Wachstum des verletzten Selbst – Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie (MVT)**

31.07.2023 - 04.08.2023 | MVT 2023

## Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

(MVT)

Für alle in Aus-, Weiter- oder Fortbildung befindlichen Ärzt\*innen und Psycholog\*innen

Sie wollen einen – Ihren! – Therapieansatz aus einem Guss haben?

Sie wollen nicht mühsam die verschiedensten Puzzle-Steine sammeln, die dann doch nicht richtig zusammenpassen?

Dann finden Sie hier, was Sie suchen:

Heilung und Wachstum des verletzten Selbst – Ausbildung

in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie (MVT)

Die Entwicklung geht weiter. Neues wurde schnell Gestriges. Morgen können wir

innovative Psychotherapie beherrschen. Diese Ausbildung kann der Durchbruch

sein, den Sie sich gewünscht haben. Ein neues grundlegendes Verständnis der

menschlichen Psyche, ein Therapiekonzept aus einem Guss, ein Vorgehen, hinter dem ich voll und ganz

stehe und eine Zusammenarbeit mit meinen Patient\*innen, die für mich erfüllend und für sie heilsam und

bereichernd ist. Die MVTAusbildung dauert eine Woche. Sie lernen Ihr bisheriges Wissen und Können

neu zu formatieren und sich noch mehr zu eigen zu machen. Und Sie holen

sich neue Sichtweisen und Impulse in Ihr ganz persönliches Therapie-Repertoire. Sie schließen die

Ausbildung ab, indem Sie alle sieben Module (Bindungssicherheit in der Therapie, neue Erlaubnis gebende

Lebensregel, Achtsamkeit

und Akzeptanz, Emotion Tracking, Entwicklung zu gelingender Affektregulierung

und Entwicklung zu Empathie und Mitgefühl) künftig gekonnt anwenden können

(nebenbei nicht wenig wertvolle Selbsterfahrung). Literatur: Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde

Verhaltenstherapie. Sulz (2022) Heilung und Wachstum des

verletzten Selbst – Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

MVT. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Nur gemeinsam buchbar!

31.07.2023

01.08.2023

02.08.2023

03.08.2023

04.08.2023

Einführung

Modul 1: Wie gelingt es mir, wirklich Bindungssicherheit in der therapeutischen Beziehung entstehen zu lassen?

Modul 2: Von der dysfunktionalen Überlebensregel zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel

Modul 3: Durch Achtsamkeit zur Akzeptanz und Affektregulierung

Modul 4: Zuverlässig zu den Gefühlen finden mit Emotion Tracking

Modul 5: Durch Mentalisierung zu tiefer emotionaler Erfahrung und elaborierter Theory of Mind

Modul 6: Von Affekten und Impulsen zu Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit

Modul 7: Vom klugen und zielorientierten Denker zum empathischen Beziehungsmenschen

Meine nächste Therapie – vom ersten Moment bis zum letzten Tag

Eigene Konzeption und Durchführung einer Therapie

<https://www.cip-akademie.de/kurs/SE+Sulz+2023/D86D678F-6BDA-3A4B-A321-023265189885>

### **Selbsterfahrungsgruppe Verhaltenstherapie (150 Stunden)**

16.12.2023 - 09.12.2024 | SE Sulz 2023 |

Die Selbsterfahrung folgt einerseits dem Ansatz der Strategisch-Behavioralen Therapie. Sie geht vom Prinzip der Homöostase als unbewusste Selbstregulation des Menschen aus und schreibt jeglichem Erleben und Verhalten eine strategische Funktion zu. Andererseits ist die Hinzunahme der Emotionen und der emotionsbezogenen Therapiearbeit ein Charakteristikum. Unter Einsatz des Emotion-Tracking wird der Fährte des gegenwärtigen Bewusstseinsprozesses im Fühlen, Denken und körperlichen Reagieren gefolgt, so dass hinter den gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern zentralere Prozesse fassbar werden, die zu einer tiefen Selbsterfahrung führen. Lit.: Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. CIP-Medien.