

Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar



2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz 2. Modul MVT von der Überlebensregel zur
Lebensregel www.eupehs.org

Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-
Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

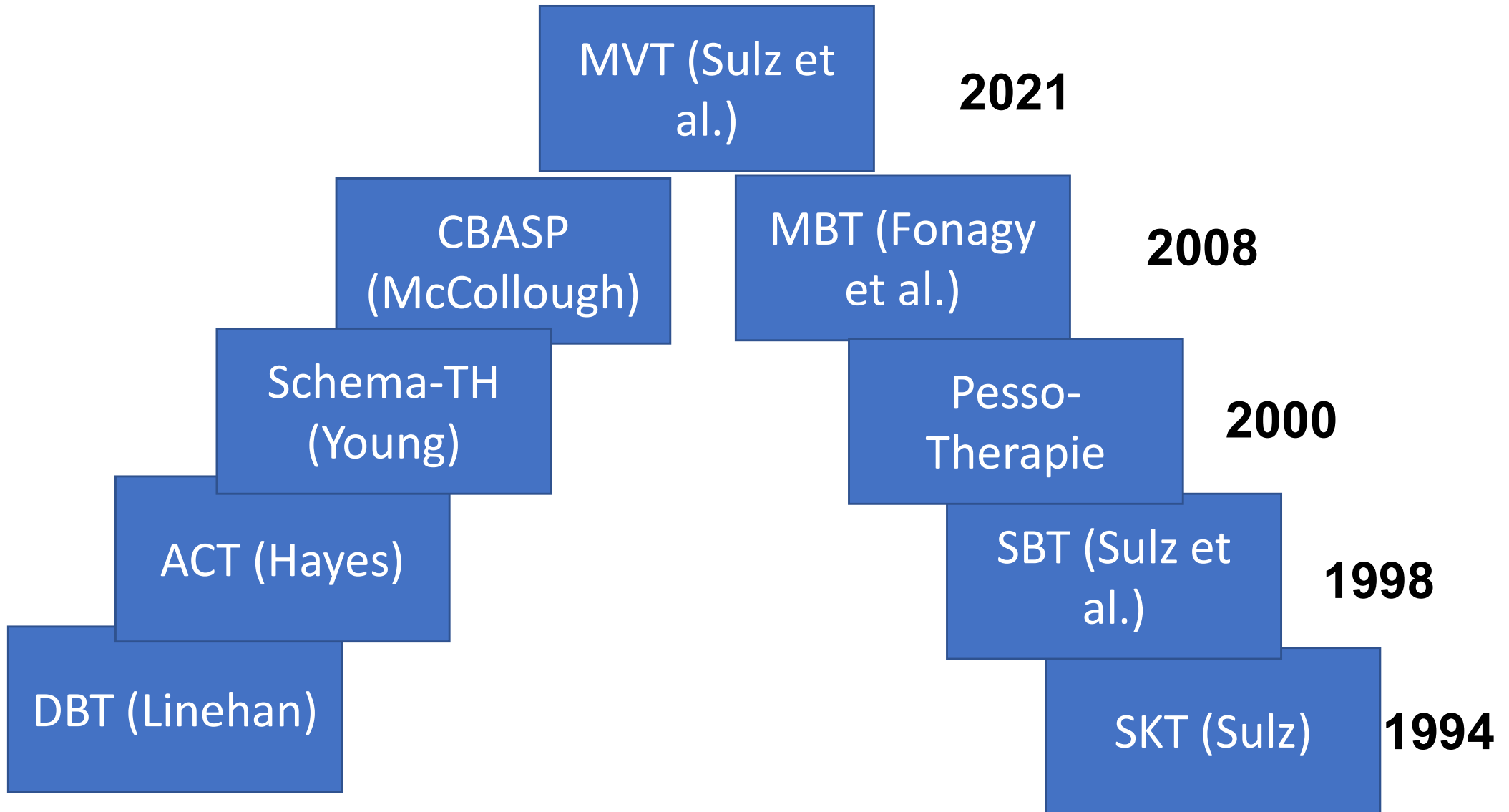


2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz Überlebensregel 2. Modul MVT
www.eupehs.org

1

Neue Psychotherapien (Zeitachse)



Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ wurde von Serge Sulz als **Brücke zwischen Psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Therapien** entwickelt

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der **Entwicklungspsychologie** (Bindungstheorie von Bowlby, Entwicklungstheorien von Piaget und Pessó und Mentalisierungsansatz von Fonagy und Mitarbeitern)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

MVT

✓ ist begründet in

- Der **Neurobiologie** (u.a. Damasio) und den psychologischen Zweiprozesstheorien und Systemtheorien (Epstein, Grawe u.a.)

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

✓ ist begründet in

- Der kognitiven Verhaltenstherapie und der **3. Welle der VT** (z.B. DBT, SBT)

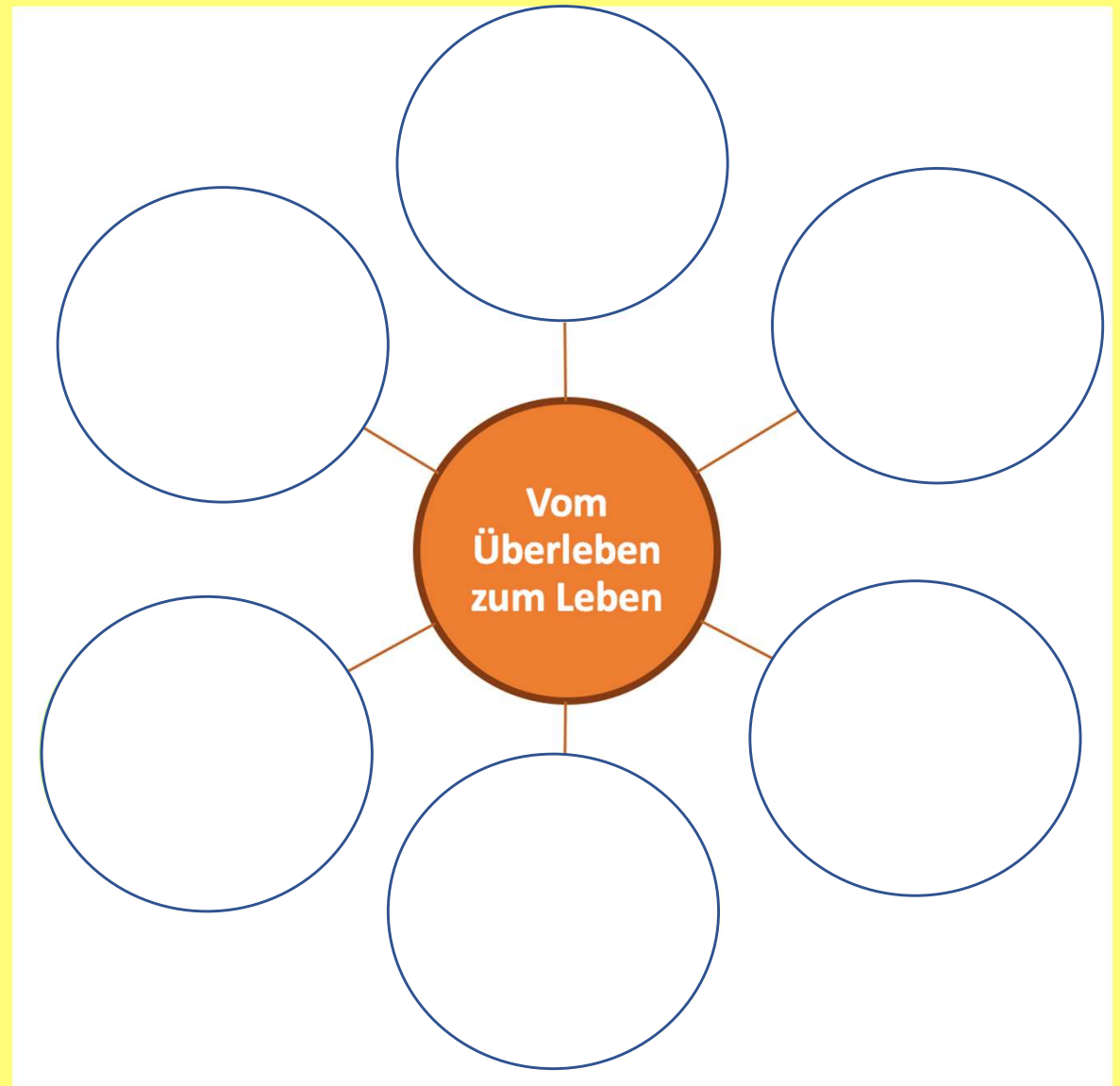
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ ist eine **Weiterentwicklung der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT** (Sulz und Mitarbeiter) und der Strategischen Kurzzeittherapie SKT (Sulz 2017a).
- ✓ Sie umfasst **7 Therapiemodule**

Siehe Sulz 2017b,c und 2021

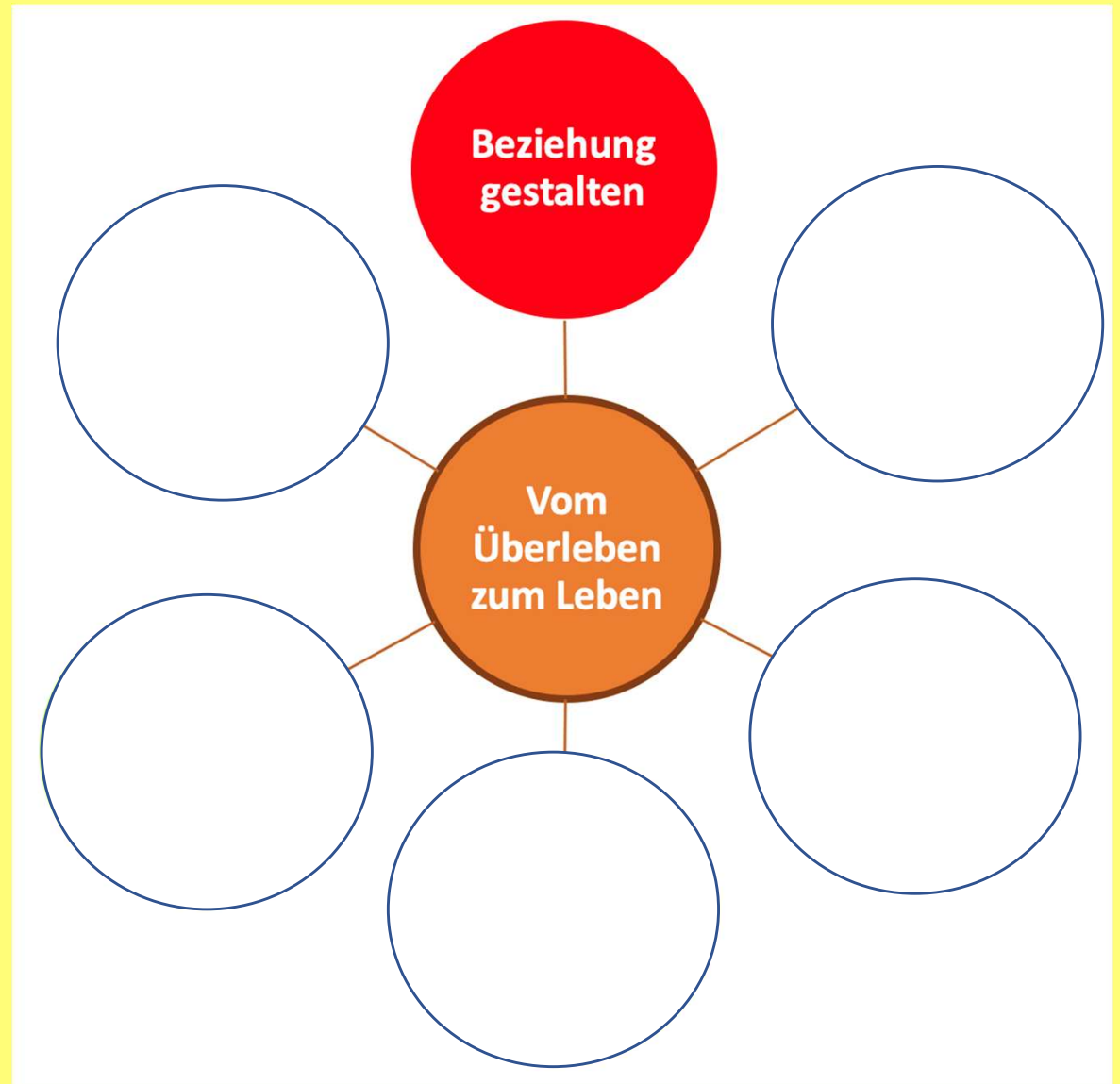
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



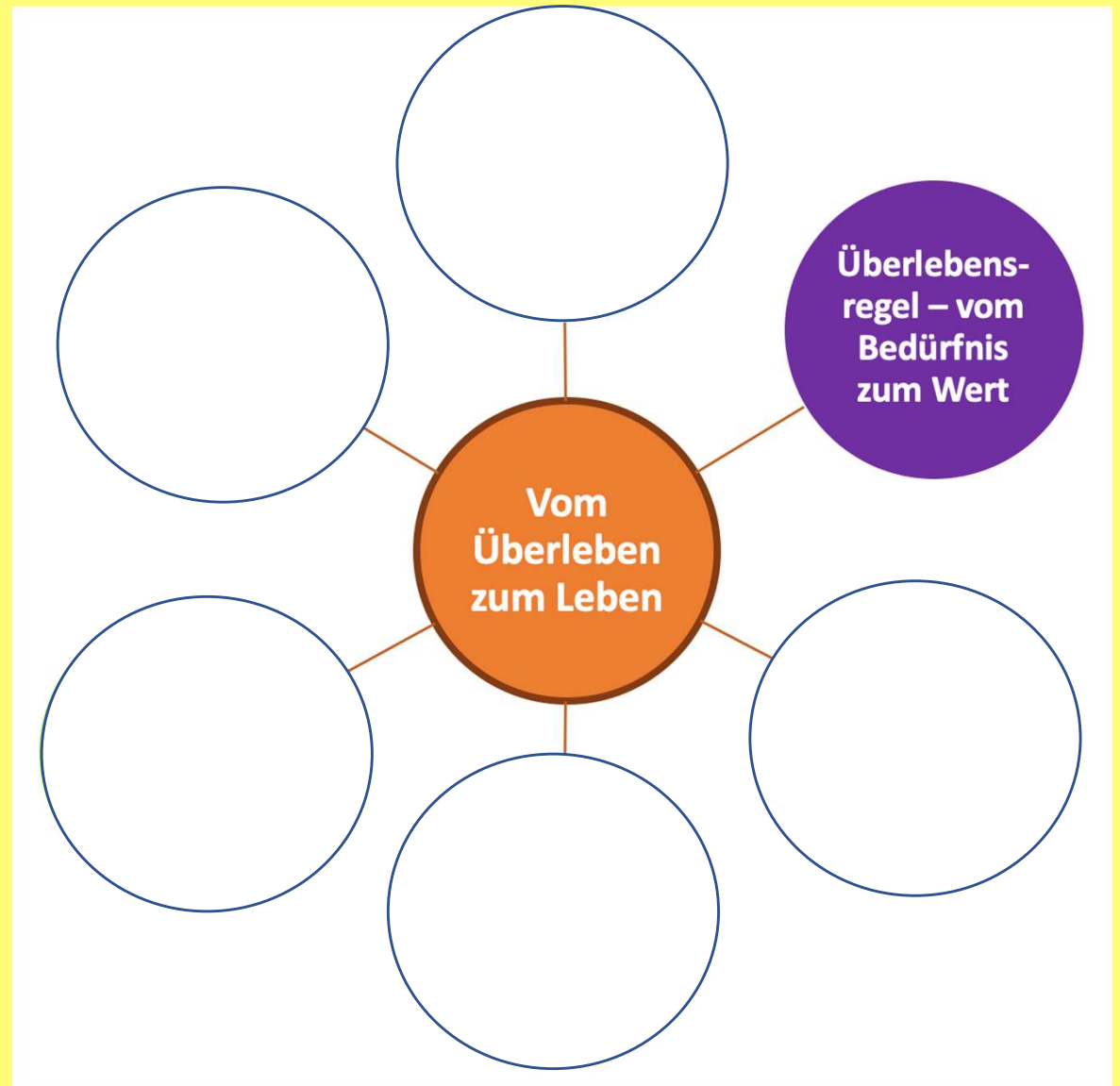
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau



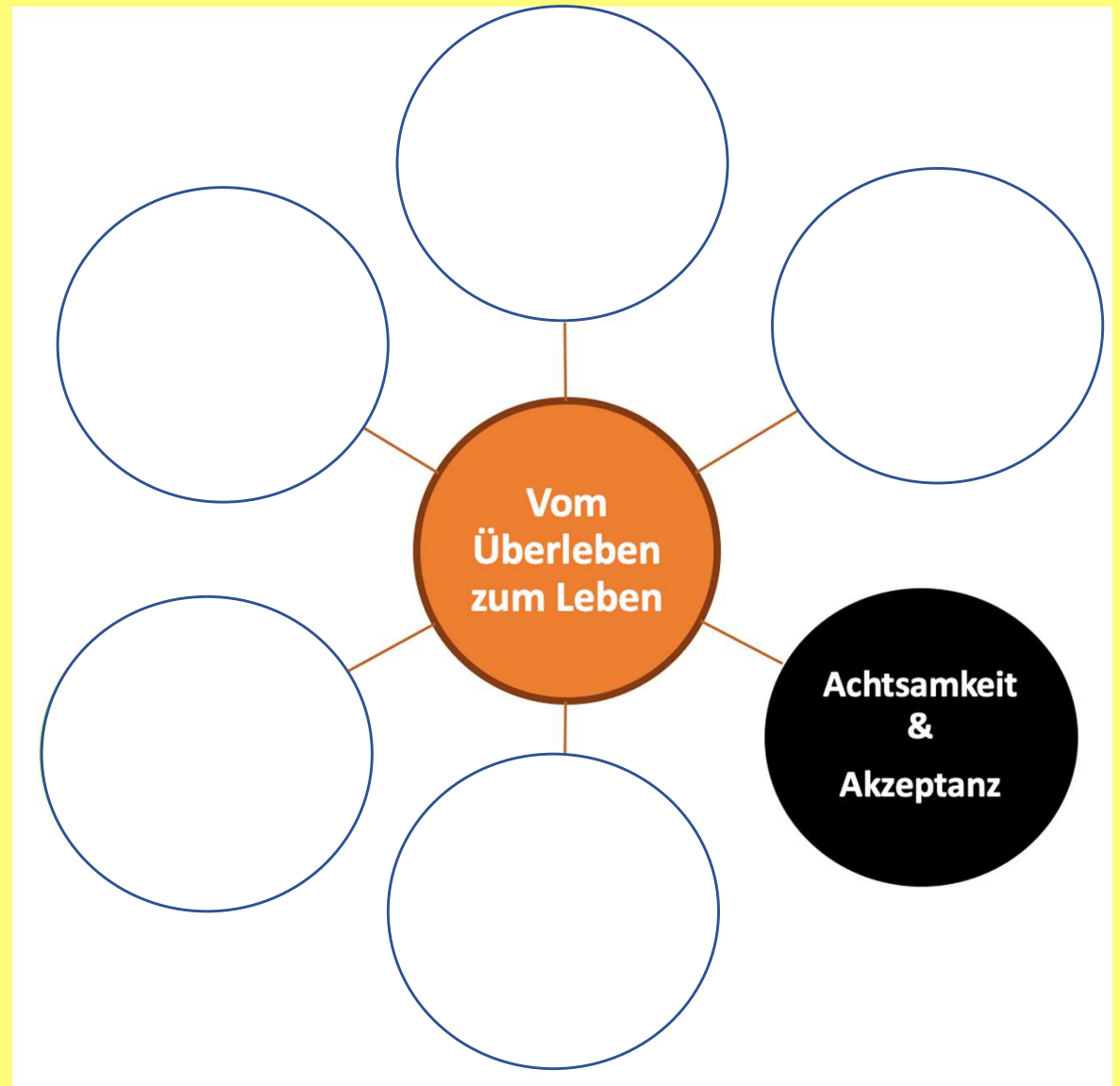
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel



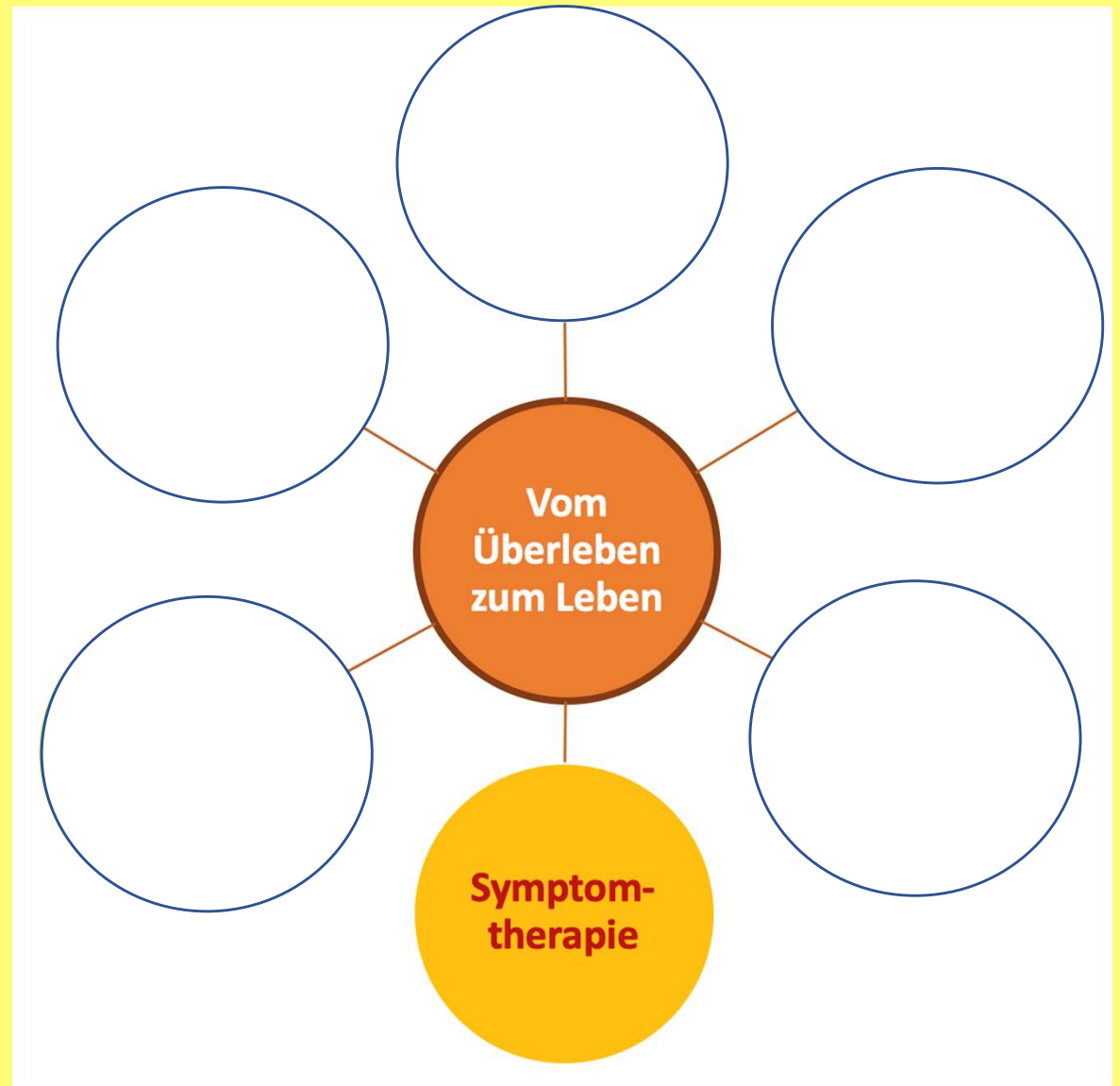
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit



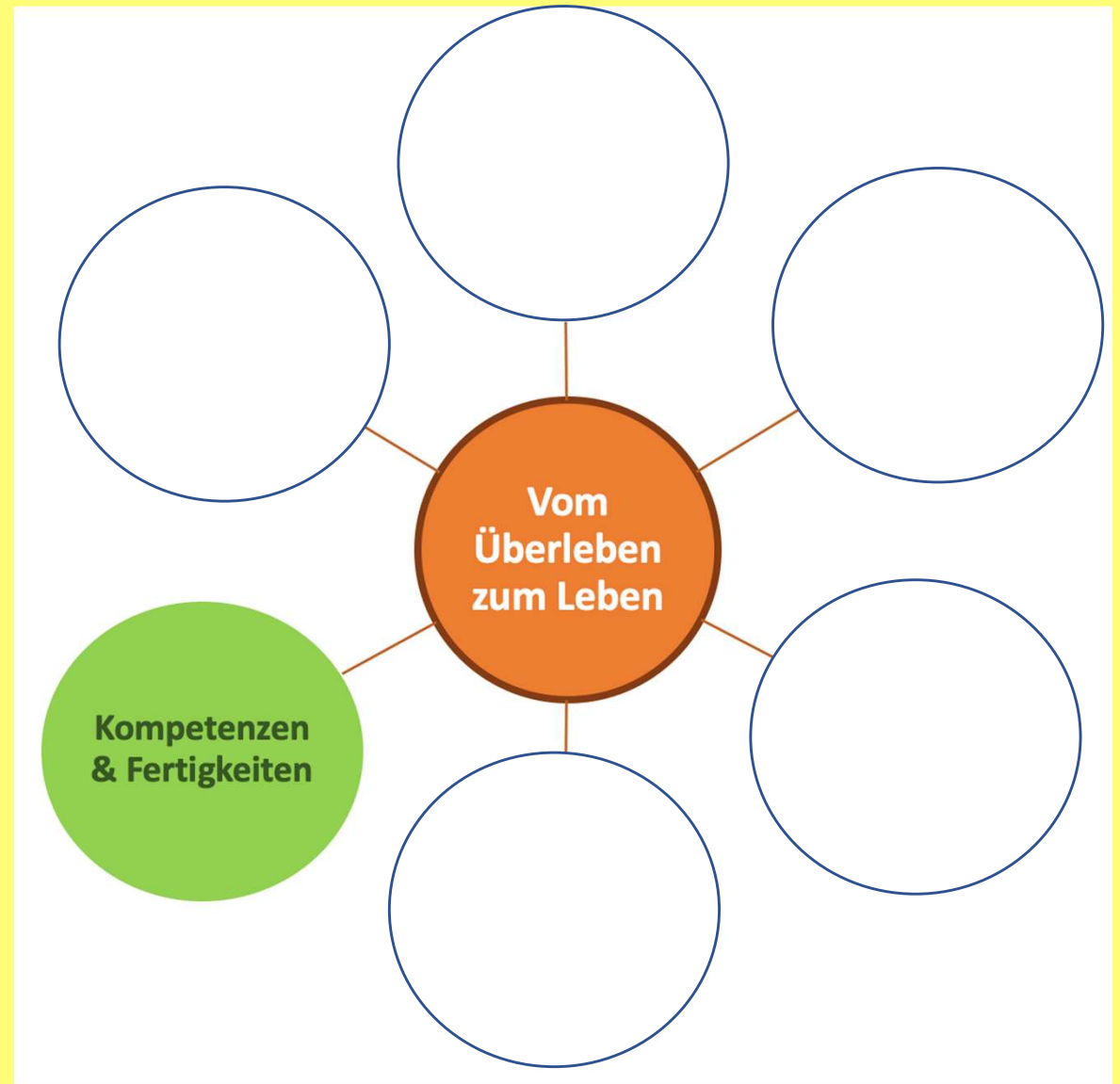
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie



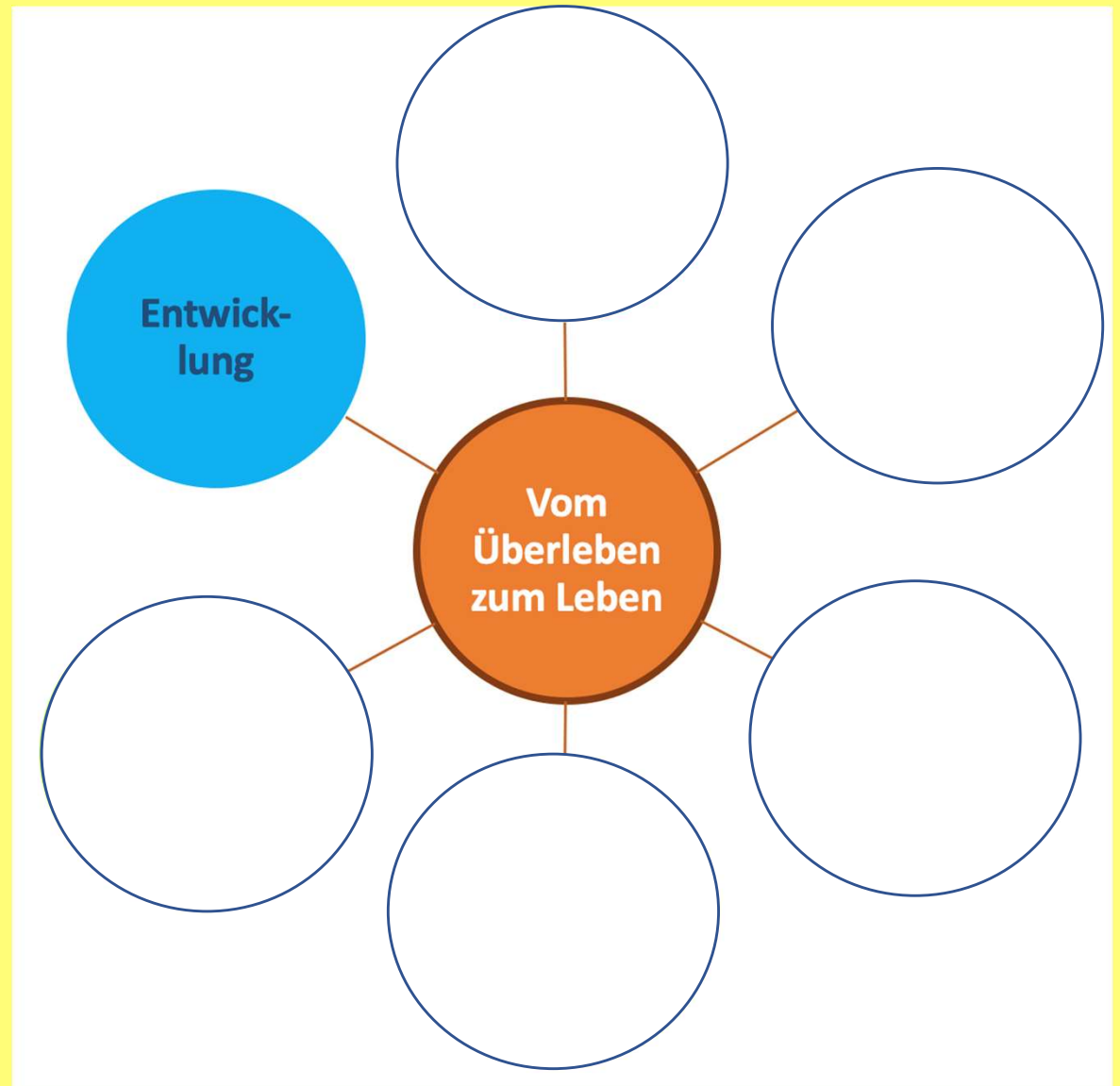
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining



Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



Von der SBT über die PKP

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung

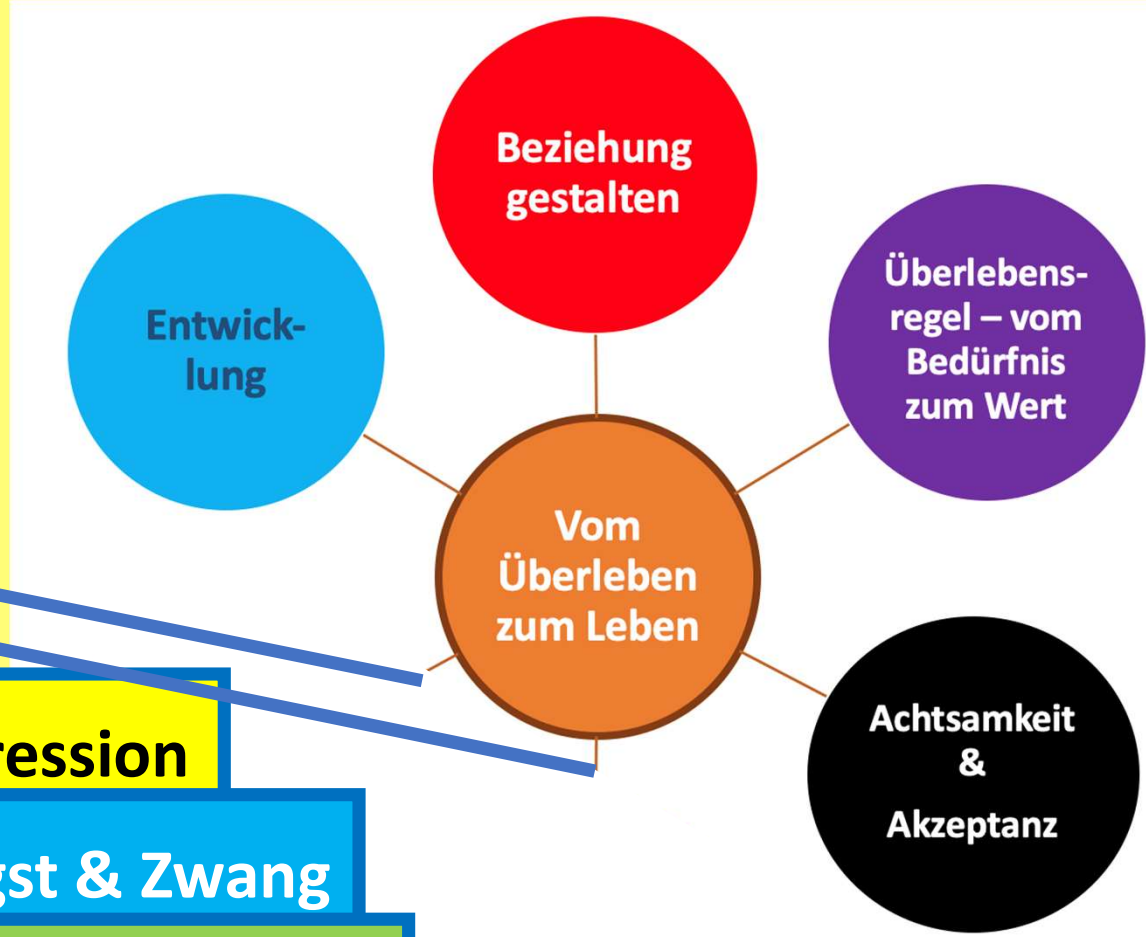


PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

Von der SBT über die PKP

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. ...
5. ...
6. Entwicklung

... PKP



PKP Depression

PKP Angst & Zwang

PKP Alkoholismus

PKP chron.Schmerz

PKP Transdiagnostisch

PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

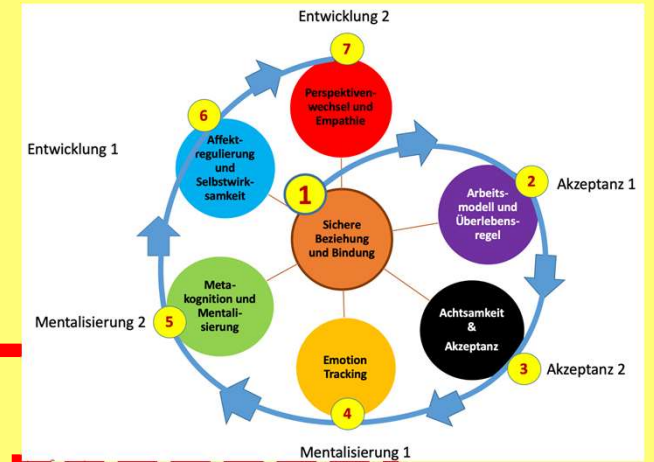
Von der SBT

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit
4. Symptomtherapie
5. Fertigkeitentraining
6. Entwicklung



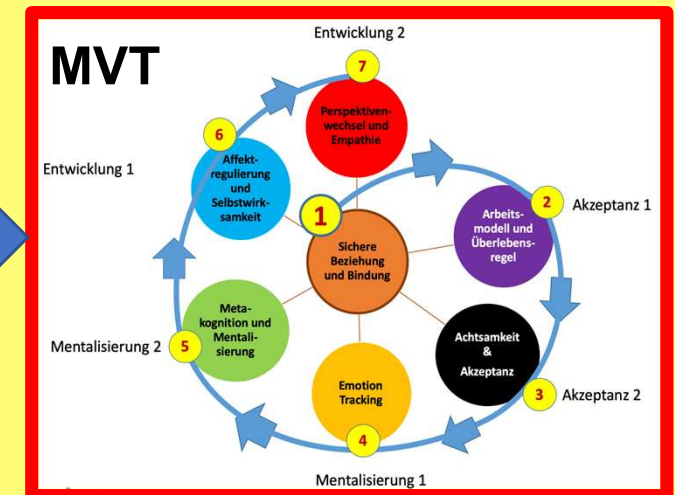
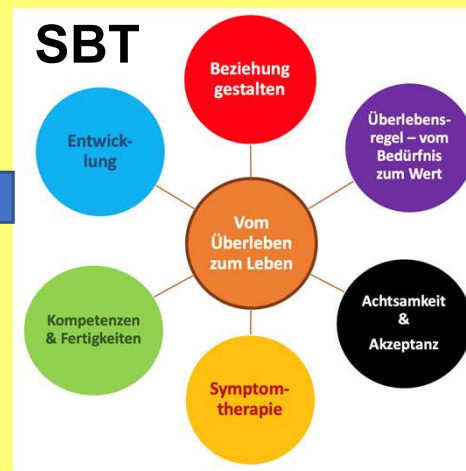
zur MVT

1. BINDUNG
2. Inneres Arbeitsmodell
3. Achtsamkeit
4. Emotion Tracking
5. Mentalisierung
6. Entwicklung zum Denken
7. Entwicklung zur Empathie



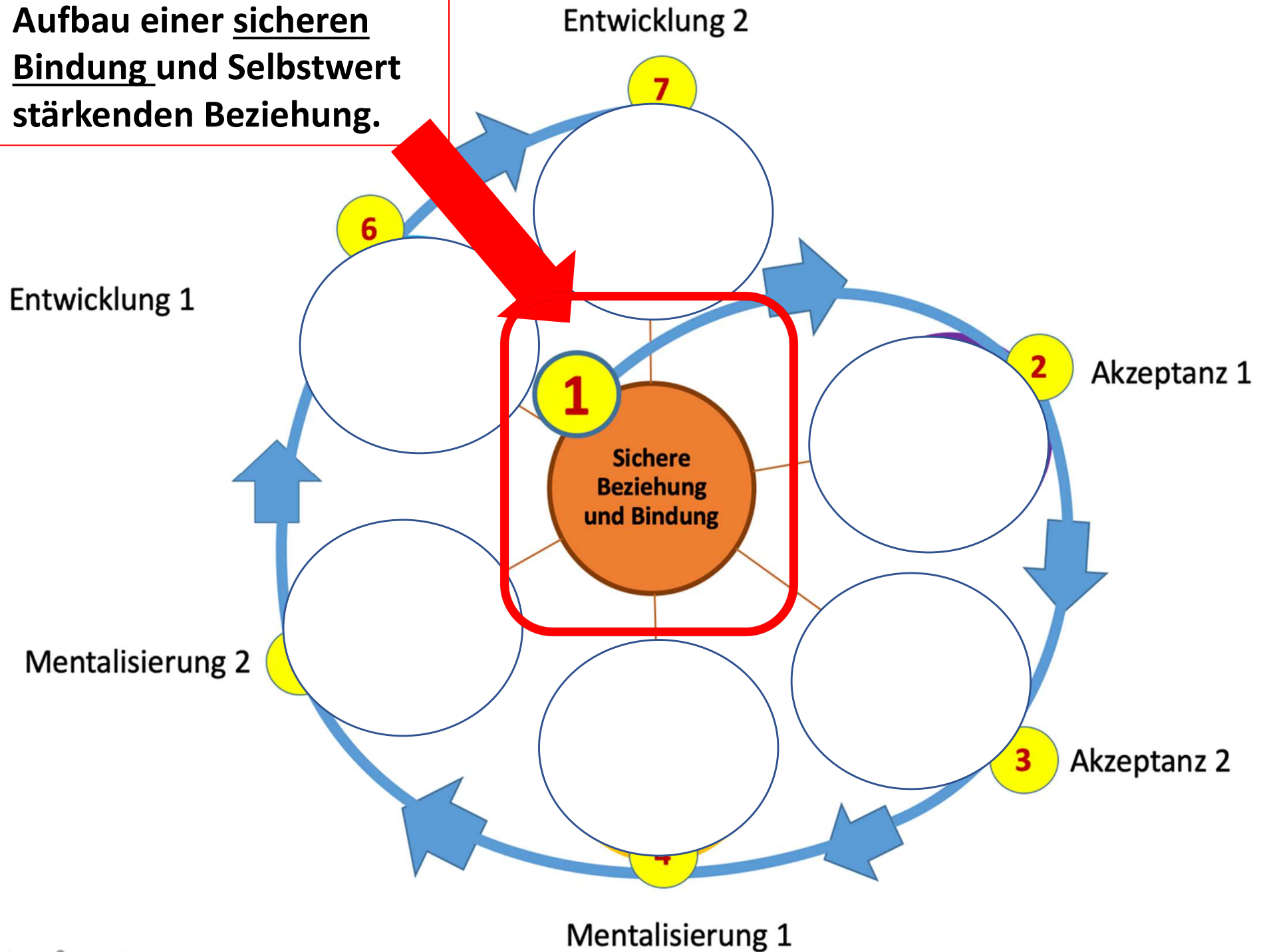
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

1. **NEU: Bindung** als absolutes Fundament
2. **NEU: Emotion Tracking** als Königsweg zu den Gefühlen
3. **NEU: Mentalisierung** als Weg zu Affektregulierung und Empathie

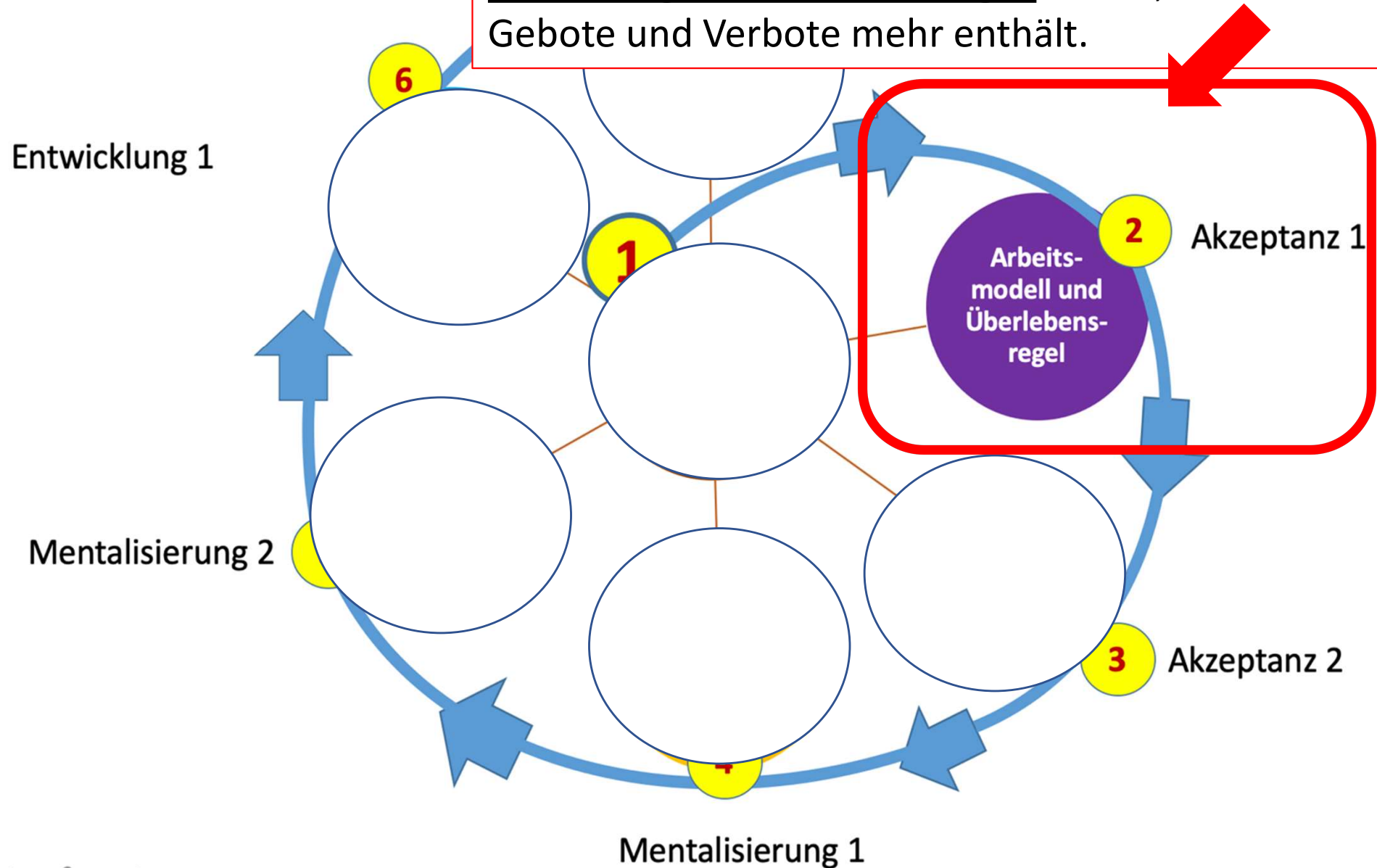


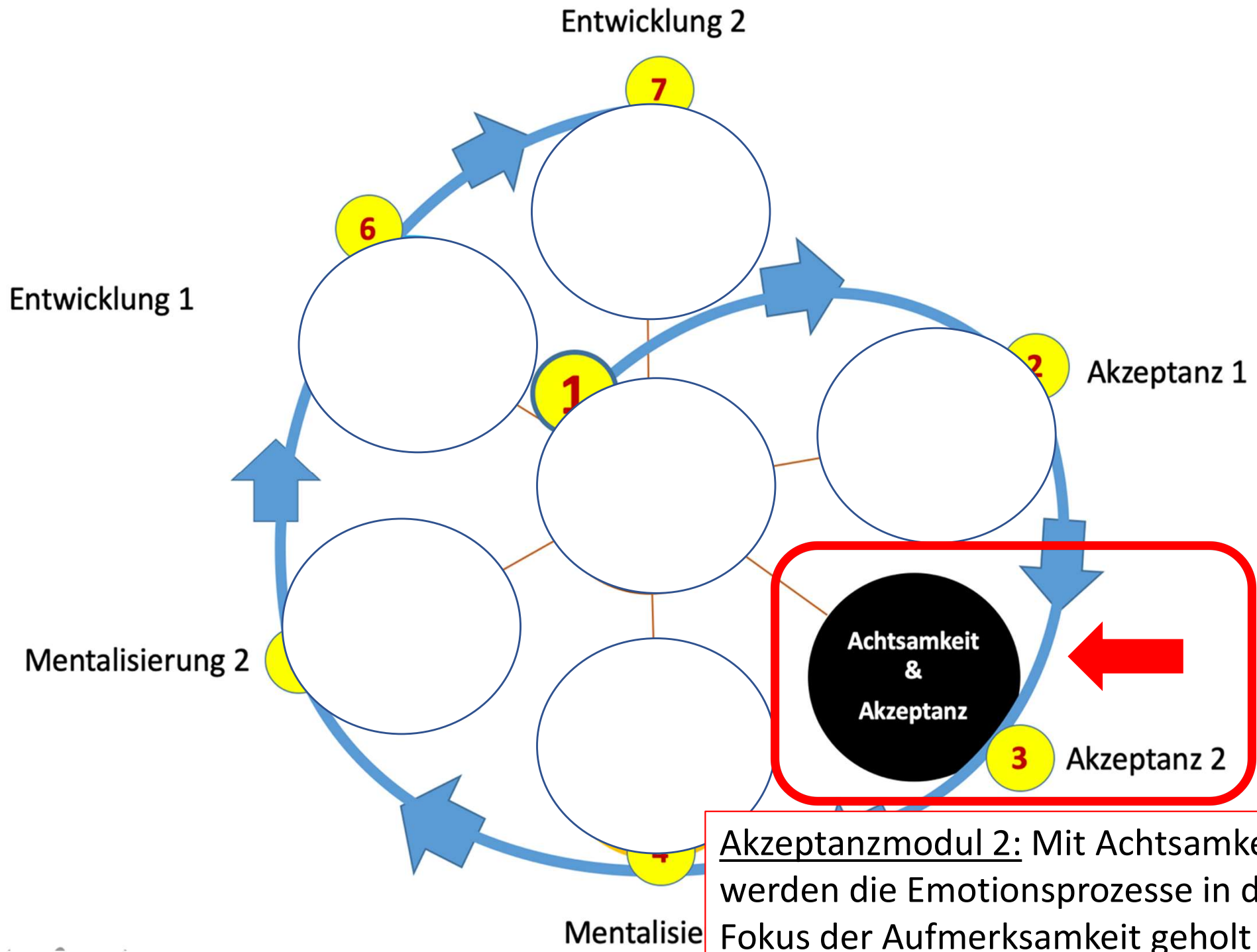
4. Symptomtherapie und
 5. Fertigkeitentraining
- werden nicht mehr hervorgehoben.
Sie münden in PKP ein.

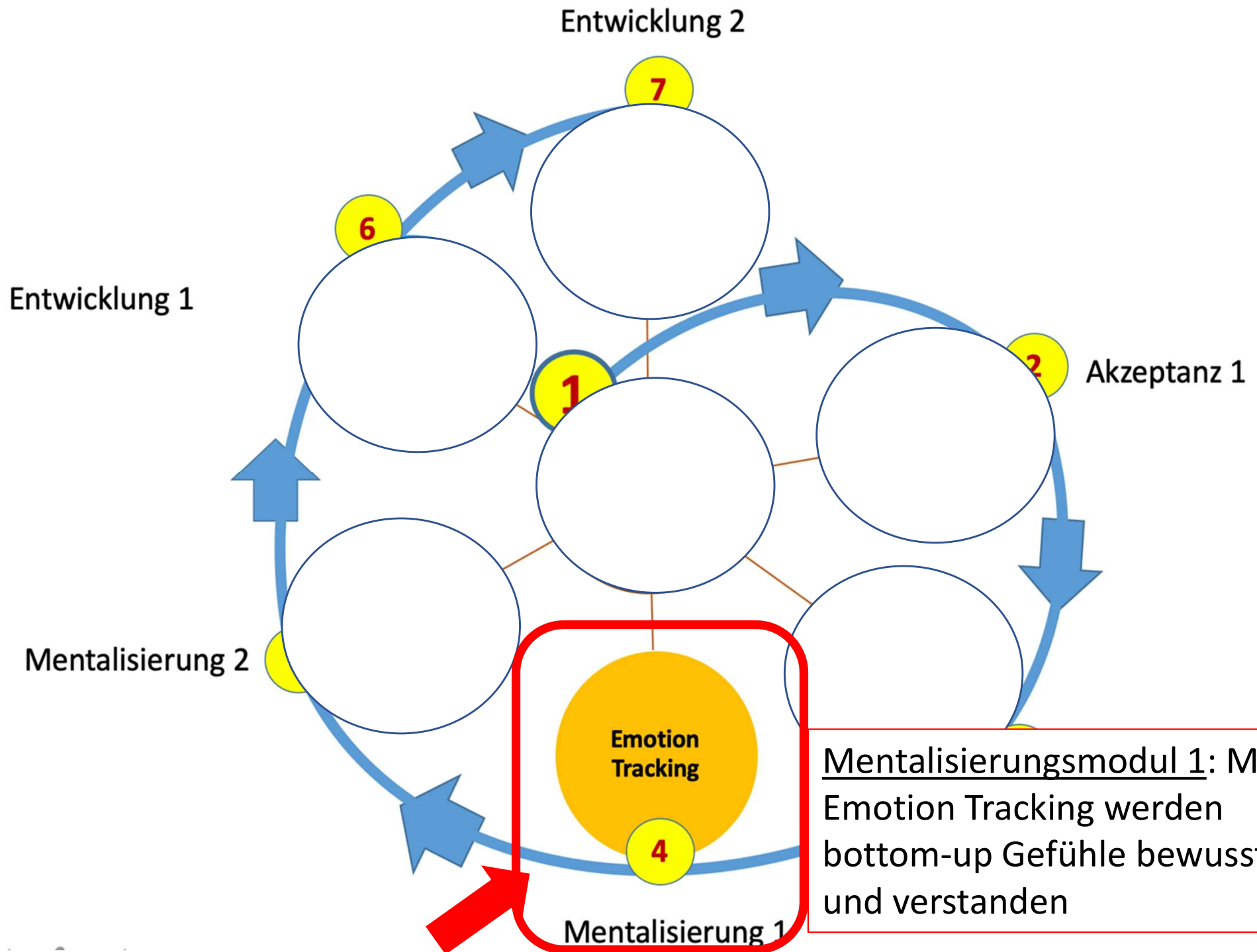
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.



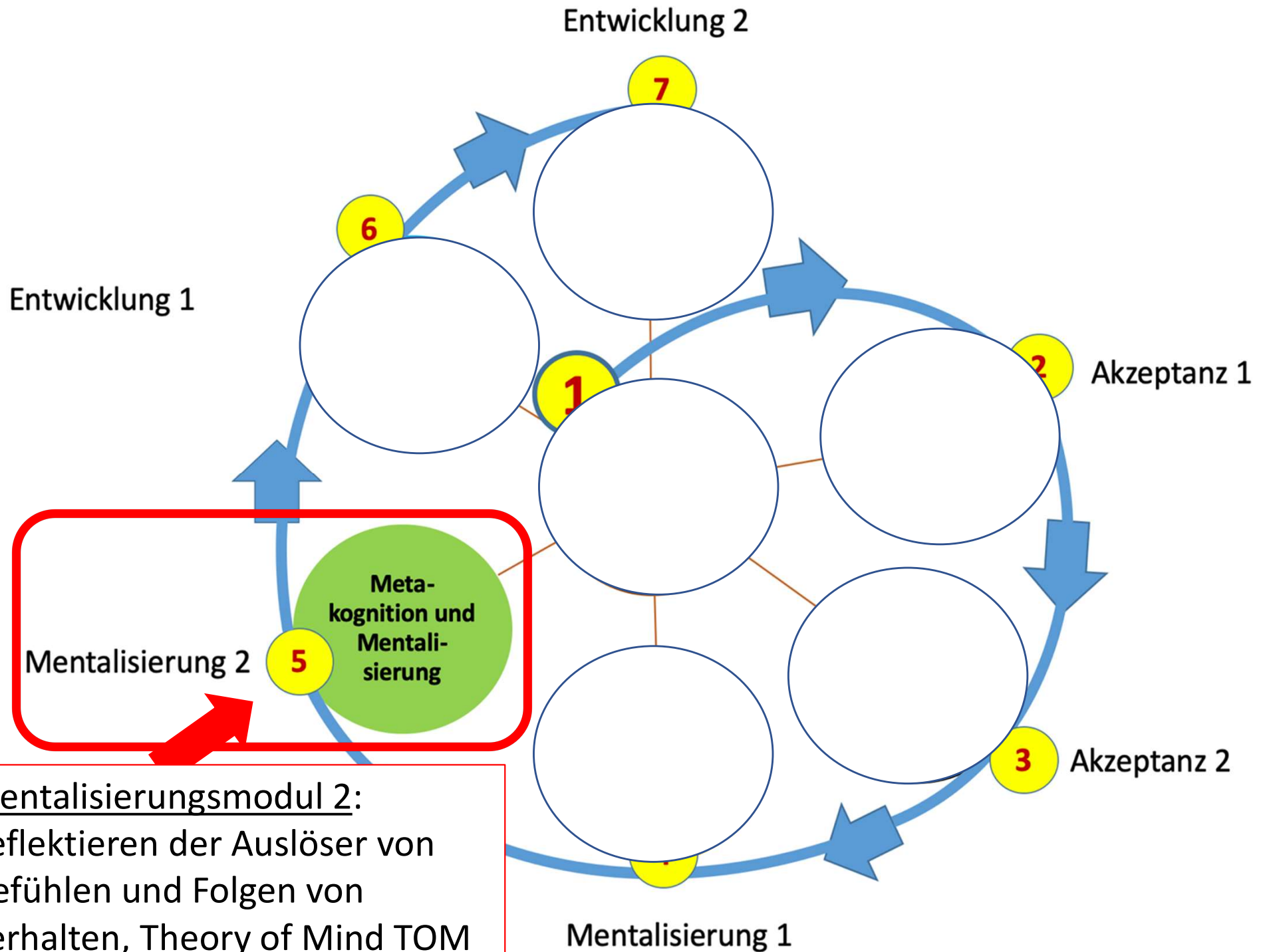
Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene **Überlebensregel** (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





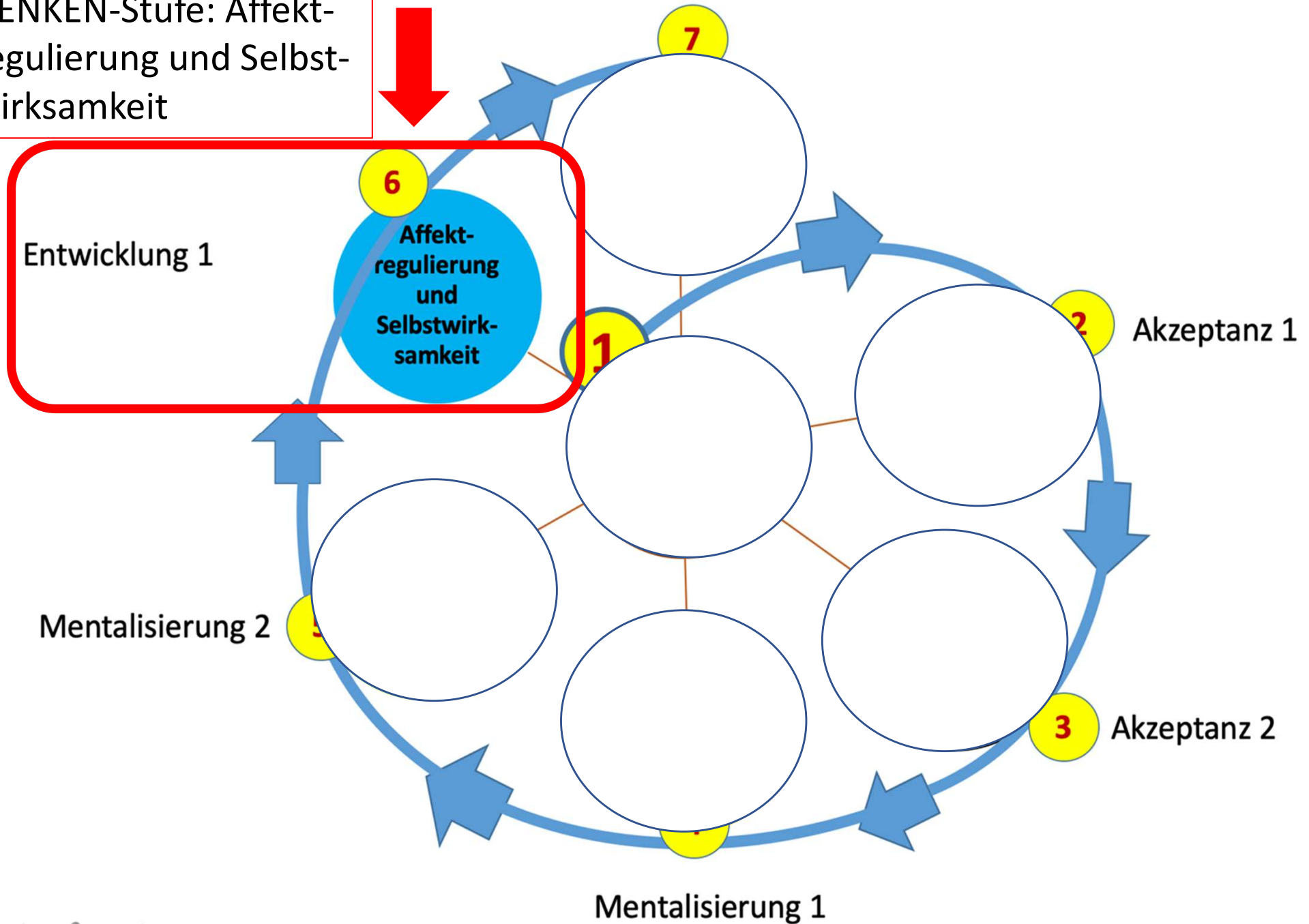


Mentalisierungsmodul 1: Mit Emotion Tracking werden bottom-up Gefühle bewusst und verstanden

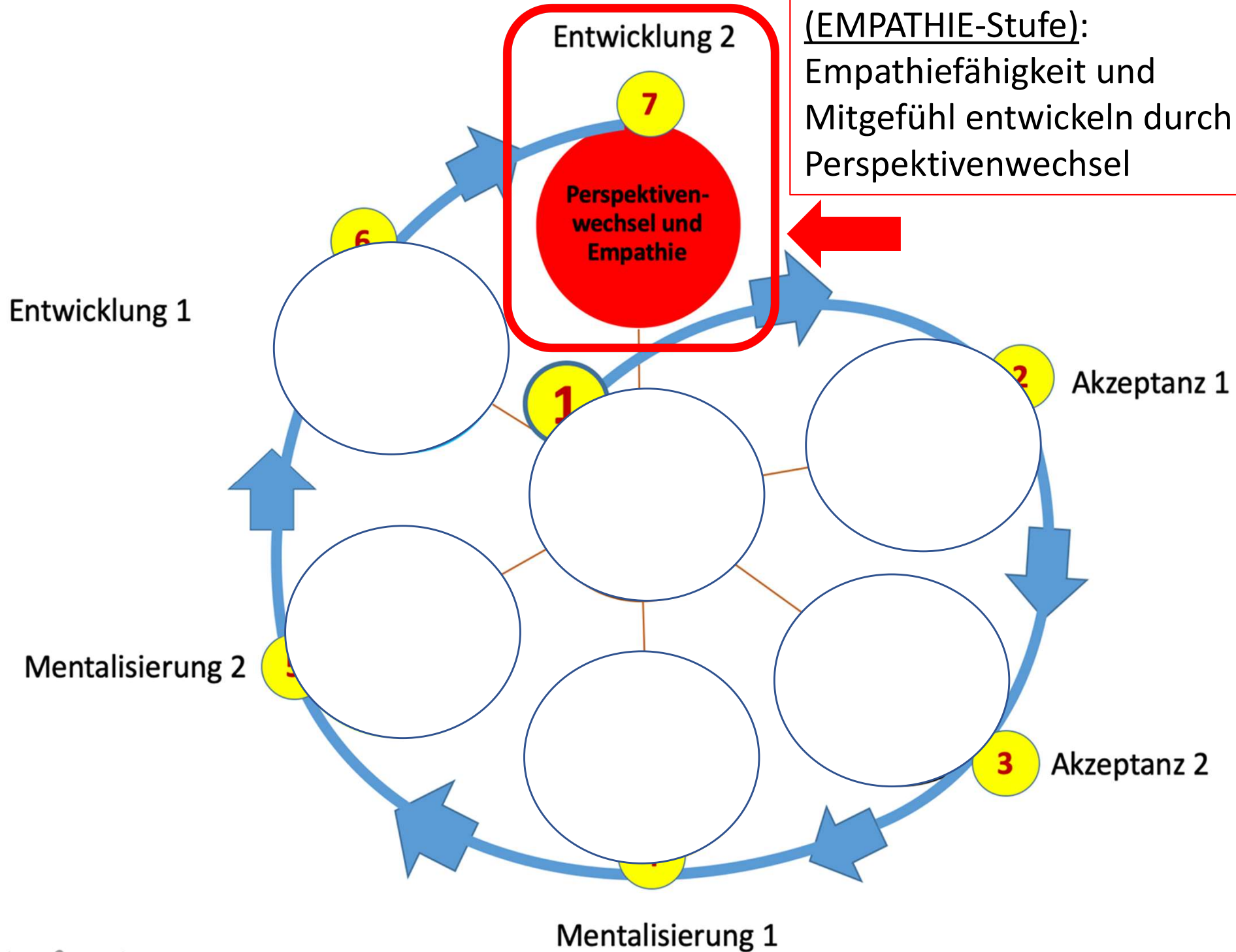


Mentalisierungsmodul 2:
 Reflektieren der Auslöser von
 Gefühlen und Folgen von
 Verhalten, Theory of Mind TOM

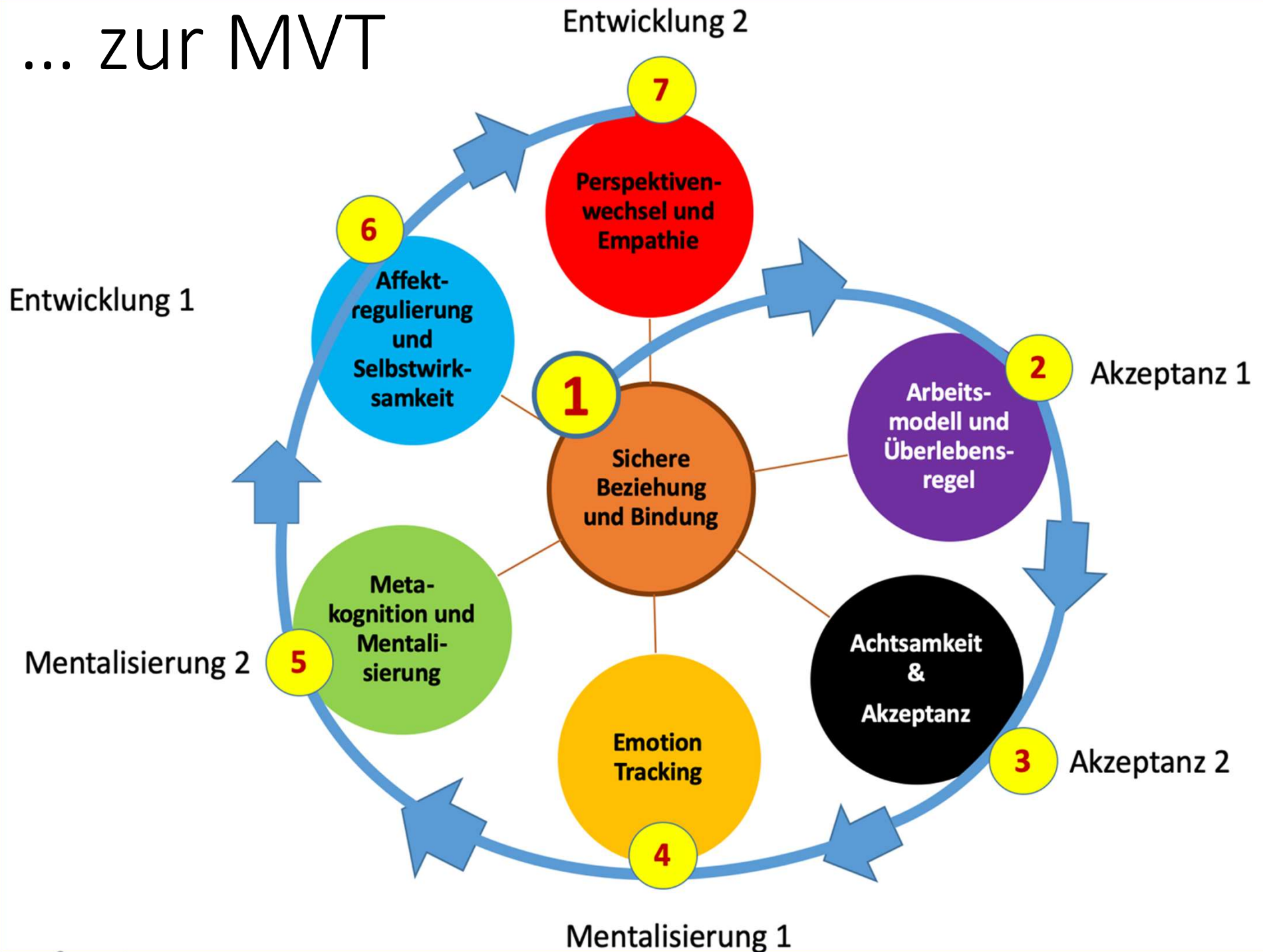
Entwicklungsmodul 1:
DENKEN-Stufe: Affekt-
regulierung und Selbst-
wirksamkeit



Entwicklungsmodul 2
(EMPATHIE-Stufe):
Empathiefähigkeit und
Mitgefühl entwickeln durch
Perspektivenwechsel



... zur MVT



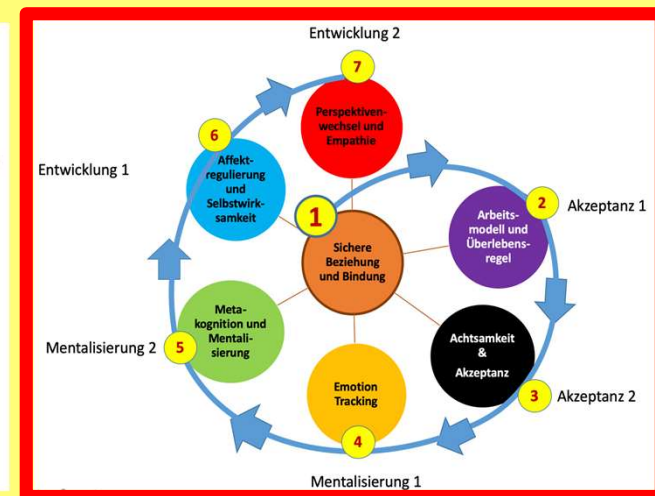
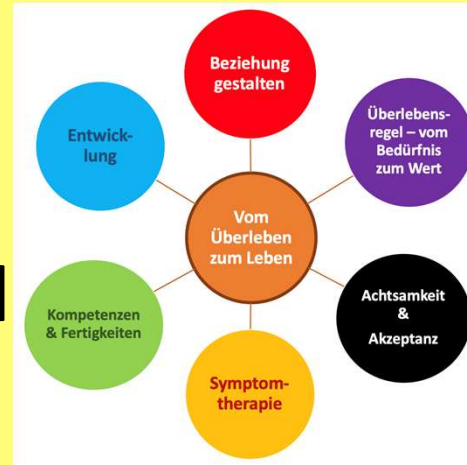
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

1. Bindung als absolutes Fundament
2. Emotion Tracking als Königsweg zu den Gefühlen
3. Mentalisierung als Weg zu Affektregulierung und Empathie

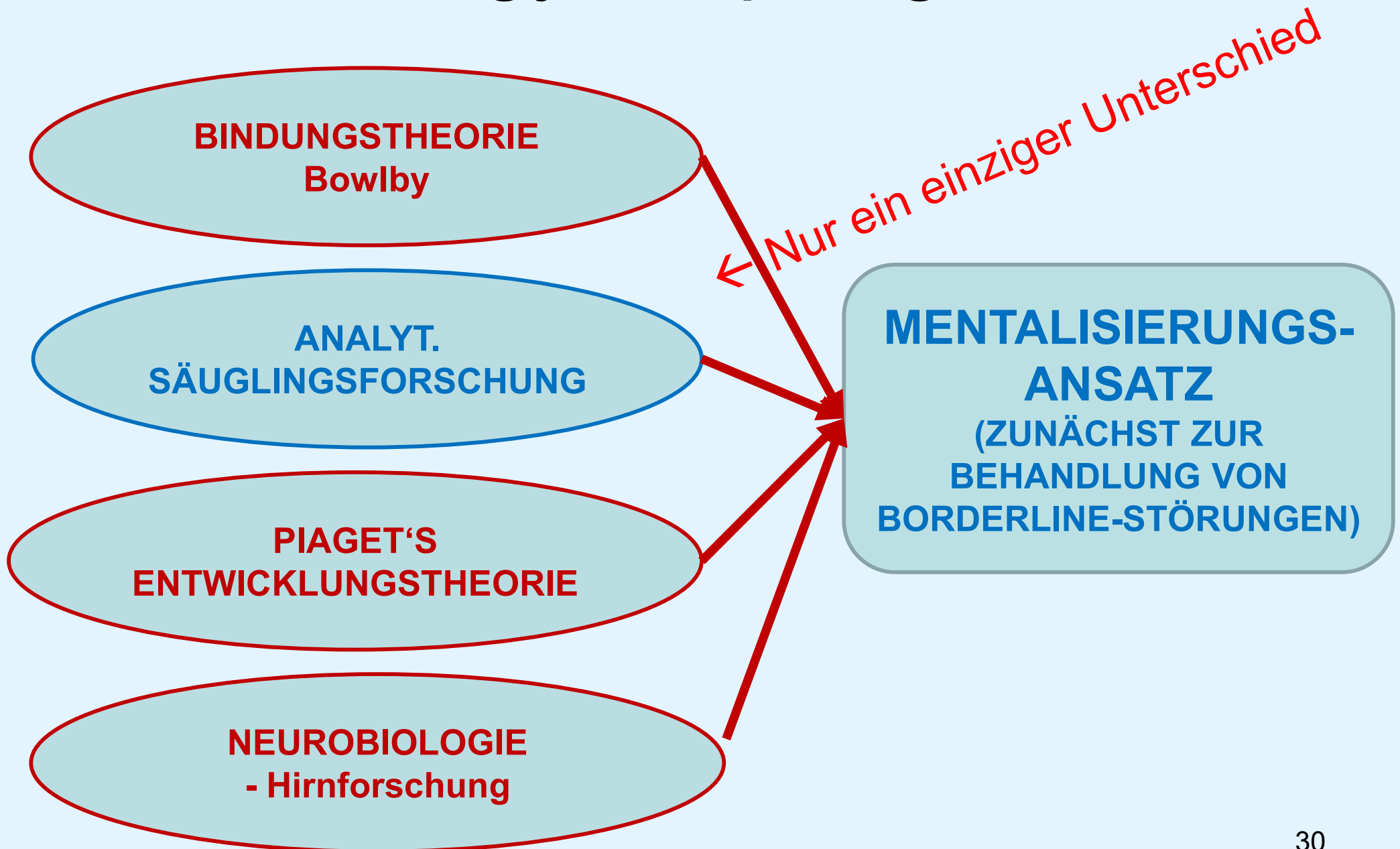
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.



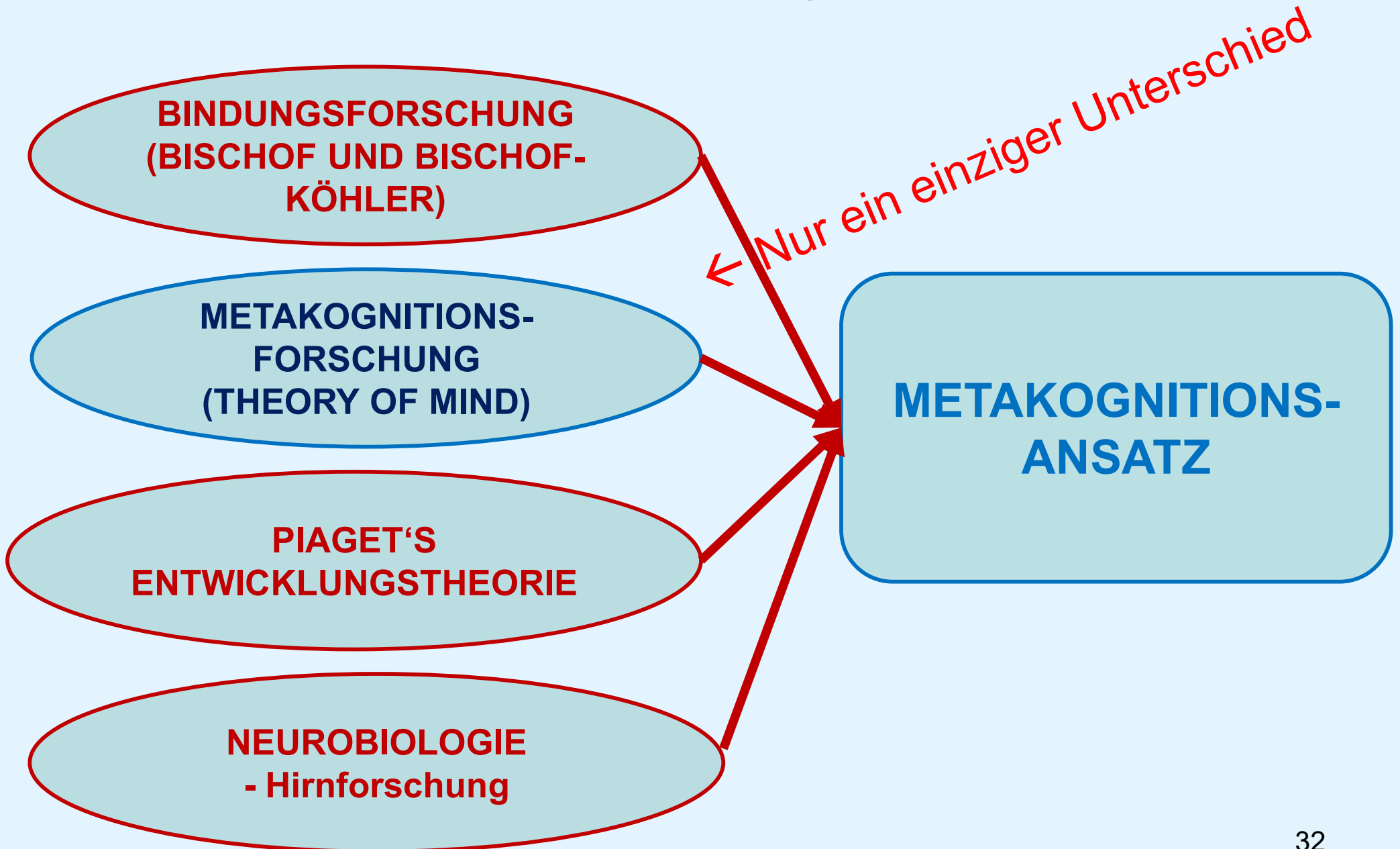
Fonagys Impulsgeber



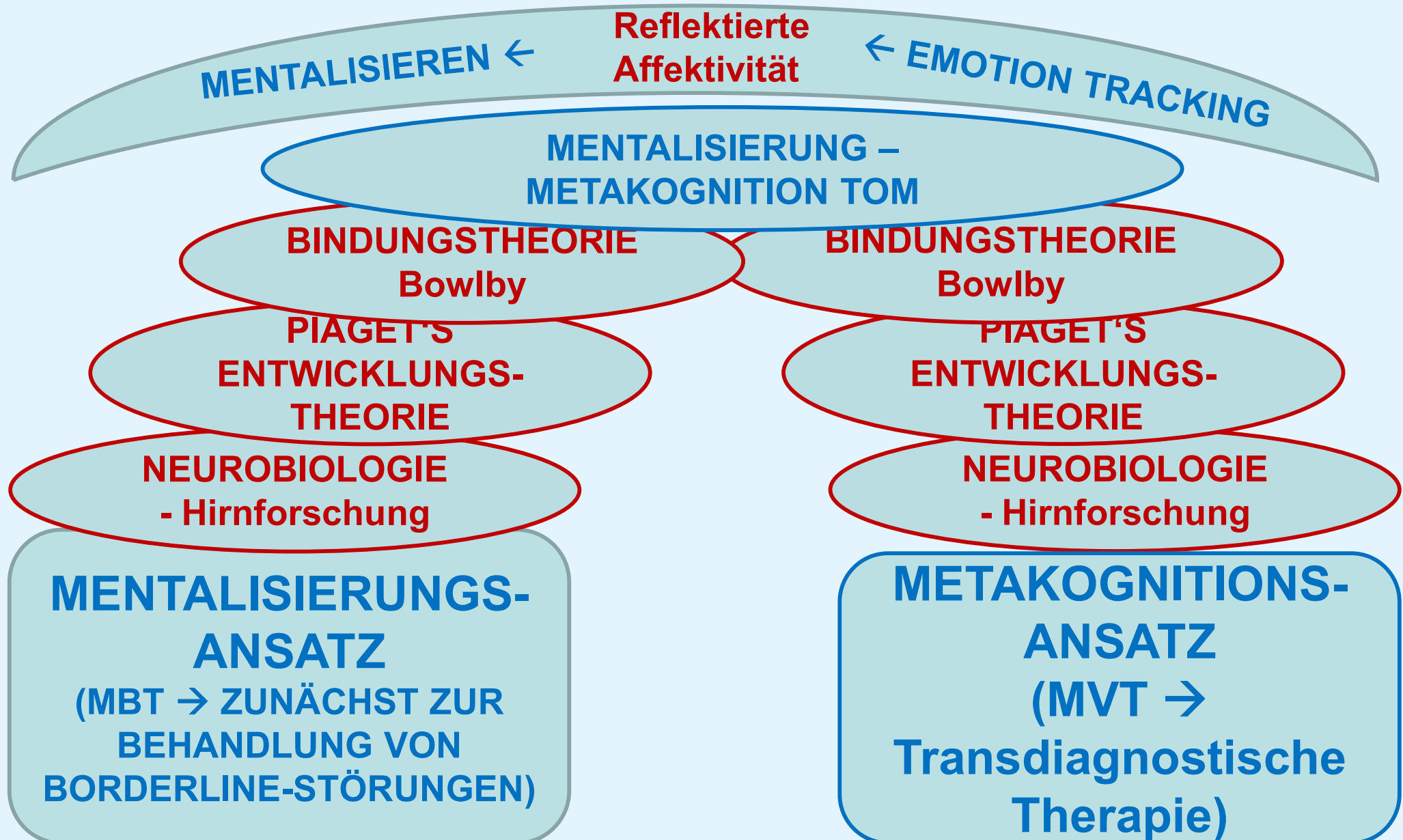
Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

1. **Bindung als erste Errungenschaft des Lebens**
2. **Selbst als Urheber – das Kind stellt Bindung her**
3. **Vom Äquivalenz- über den Als–Ob Modus zum Reflexionsmodus**
4. **Affektregulation durch Spiegelung und Markierung**
5. **Projektive Identifizierung: dem anderen die Schuld zuschieben**

VT-Impulsgeber

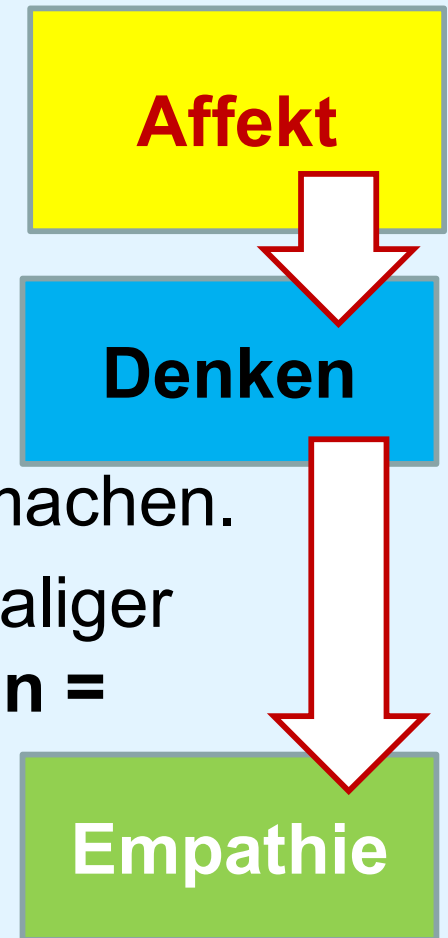


Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



Mentalisierung = reflektierte Affektivität

- Im Gespräch wird dem Klienten ermöglicht:
- Sein **Gefühl wahrzunehmen**
- Den auslösenden **Kontext zu erkennen**
- Den **Zusammenhang zu verstehen**
- Und so eine **tiefe emotionale Erfahrung** zu machen.
- Diese Erfahrungen verdichten sich nach vielmaliger Wiederholung zu seiner **Theorie des Mentalen = Theory of Mind (TOM) = Metakognition**
- Und der Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinzusetzen (**Empathie**)



Ziel: Unterscheide Kognition und Metakognition (Mentalisieren)

Mentalisierungsförderndes Vorgehen (mit inneren Bildern)

1. Empathisches Zuhören – **Emotion Tracking**

- Emotionen spiegeln
- Reflexion durch Benennen des Kontexts
- Frustriertes Bedürfnis entdecken
- Vorläufer in der Kindheit erinnern



2. Mentalisierungsförderndes Fragen (nach Ursachen, Wirkungen) mit dem Ziel:

- Als heutiger Erwachsener anders damit umgehen
- Neue Erfahrungen mit heutigen Bezugspersonen
- Theorie des Mentalen immer realistischer werden lassen



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**

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**

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**

MVT Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie 1 bis 7
Videovorträge Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
auf Youtube eingeben:
→ Serge Sulz MVT

***- durch mentalisierungsfördernde Gesprächsführung zu
guter Affektregulierung, reflektierter Affektivität,
befriedigender Beziehungsgestaltung und Ausschöpfen
eigener Begabungen***

Serge Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



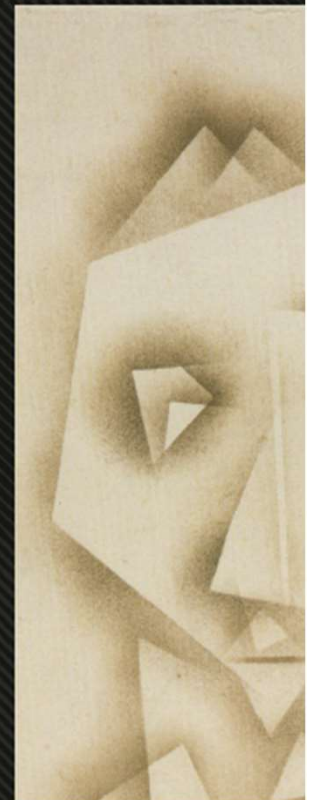
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



So können Sie MVT lernen: eine ganze Woche Praxis-Kurs 1.-5.8.22

- Tief schürfen und hoch fliegen – die Ausbildung in Mentalisierungsfördernder Verhaltenstherapie MVT → KIRINUS-Akademie
- Serge Sulz
- Termin: Montag 1. bis Freitag 5. August 2022 jeweils 9 bis 17 Uhr.
- Ort: Nymphenburger Str. 166
- Die MVT-Ausbildung 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 eine wertvolle Selbsterfahrung).
- *Literatur:*
- *Sulz (2021) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag*
- *Sulz (2022) Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag*

Von der verbietenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar



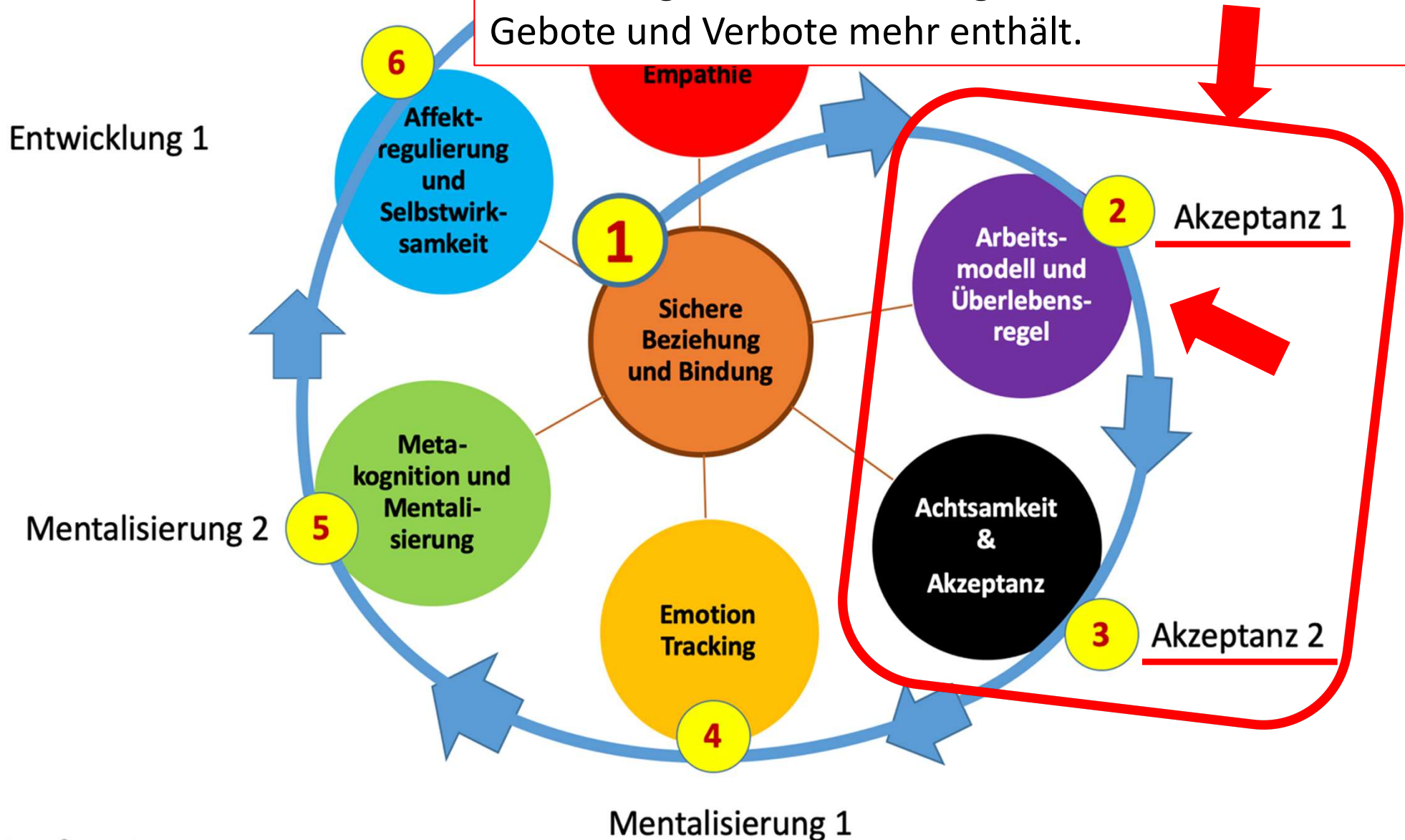
2. MODUL ÜBERLEBENSREGEL UND ERLAUBNIS GEBENDE LEBENSREGEL

© Serge Sulz 2. Modul MVT von der Überlebensregel zur
Lebensregel www.eupehs.org

Es gibt 3 Modulpaare:

- 2 Akzeptanzmodule
- 2 Mentalisierungsmodule
- 2 Entwicklungsmodule

Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.



Liste Übungen 2. Modul Überlebensregel

2.1 Inneres Arbeitsmodell je Typ formulieren

2.2a inneres Arbeitsmodell je Typ durchsprechen

2.2b vom innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebenden Lebensregel

2.3 Lerngeschichte 1 – 3

2.4a von meiner Persönlichkeit zu meiner Überlebensregel

2.4b Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?

2.5 von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis gebenden Lebensregel

2.6 Ich brauche zuerst von jemand die Erlaubnis, bevor ich es mir selbst erlauben kann (zuerst Beziehungserfahrung)

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.1

Inneres Arbeitsmodell Typ formulieren
(Überlebensregel)

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr
inneres Arbeitsmodell zur Herstellung von
Bindungssicherheit erkennen können**

Letztes Mal hatten wir festgestellt:
Mein Bindungstyp

Sie erinnern sich?

BEISPIEL

Bindung und Autonomie (Sulz 2020) Bindungs-Autonomie-Typen

Ich bin eher		
X) ängstlich	oder () sicher	() weder-noch
X) unabhängig	oder () abhängig	() weder-noch

	Mein Typ ist also:	
		bitte ankreuzen
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig	
<u>distanzierter Typ</u>	ängstlich und unabhängig	X
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig	
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig	

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Das **innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)** (Bowlby, 1976) gibt vor,
- wie mit einer wichtigen Bezugsperson umgegangen werden muss,
- **um möglichst hohe Bindungssicherheit herzustellen.**
- Bis ins Erwachsenenalter prägt das innere Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
- das Beziehungsverhalten eines Menschen (Collins & Read, 1994; Main, 1997).

→ **Wie versucht mein Klient bei mir sichere Bindung herzustellen?**

Die 4 inneren Arbeitsmodelle (Überlebensregeln)

	inneres	Arbeitsmodell	je Typ	
	Nur wenn ich immer	und wenn ich niemals	bewahre ich	und verhindere
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) anklammernder (dependenter) Typ

anklammernder Typ	Nur wenn ich immer
	ängstlich und abhängig bin
	und wenn ich niemals
	mich sicher fühle und unabhängig verhalte
	bewahre ich
	Schutz und Geborgenheit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

Umgang mit unzureichendem Bindungsangebot der Eltern:
Ständig Angst haben und aufpassen, dass sie nicht abhanden kommen.
Nichts tun, was eine Entfernung von den Eltern zur Folge hat.

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) distanzierter Typ

distanzierter Typ	Nur wenn ich immer
	ängstlich und unabhängig bin
	und wenn ich niemals
	mich sicher fühle und abhängig verhalte
	bewahre ich
	meine Selbständigkeit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

Angst vor Alleinsein treibt ihn zunächst in die Nähe von Menschen. Dort angekommen, bekommt er Angst, seine Selbständigkeit zu verlieren. Aber dahinter steckt die Angst, in der Nähe ausgeliefert zu sein. Der andere meint es nicht wirklich gut mit mir. Bleib weg von ihm!

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) autonomer Typ

autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	Nur wenn ich immer
	selbtsicher und unabhängig bin
	und wenn ich niemals
	ängstlich bin und mich abhängig verhalte
	bewahre ich
	meine Selbständigkeit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

Er muss seine Angst vor Trennung nicht in Schach halten. Seine Unabhängigkeit und sein Selbstwirksamkeitsgefühl machen ihn dagegen immun. Bei ihm droht nicht der Verlust von Selbständigkeit und Trennung macht keine Angst, weil er allein lebensfähig ist.

Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) versorgter Typ

versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	Nur wenn ich immer
	sicher in Beziehung und abhängig bin
	und wenn ich niemals
	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte
	bewahre ich
	Schutz und Geborgenheit
	und verhindere
	Trennung und Alleinsein

Er hat es sich in seiner Abhängigkeit und mit den ihn versorgenden Menschen so gut eingerichtet, dass Trennung unwahrscheinlich ist und dass diese ihm viel Schutz und Geborgenheit geben.

Aber wehe, wenn das Leben ihm mal so mitspielt, dass er diese Versorgung verliert.

Mein inneres Arbeitsmodell auswählen

	inneres	Arbeitsmodell	je Typ	
	Nur wenn ich immer	und wenn ich niemals	bewahre ich	und verhindere
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Bindungstyp und inneres Arbeitsmodell

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr inneres Arbeitsmodell als Vorgabe für Ihren Bindungstyp sehen können

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Bindungs-Autonomie-Typen

- **ÜBUNG 2-er Gruppe**
- Besprechen Sie zu zweit Ihr Ergebnis und Ihren Typ.
- Stimmt es mit meinem Selbstbild überein?
- Wenn nicht, kann trotzdem was dran sein?
- Wie geht es mir damit?
- Was sagt es mir über meine Beziehungen?

5c Übung – Ihre Aufgabe

Nachdem Sie die erste Version Ihres inneren Arbeitsmodells – Ihrer Überlebensregel aufgeschrieben haben, gehen Sie in eine 2-er Gruppe und tauschen sich aus.

- Ist meine Überlebensregel Ausdruck meines immer noch zu aktiven Bindungssystems?
- Muss ich mich permanent noch bemühen, Bindung zu bewahren?
- Schaffe ich es so, Trennungsangst nicht spüren zu müssen?
- Welche Gefühle kommen, wenn ich meine Lebensregel lese?
- Was ist genau das Gegenteil meines Typs?
- Wie bin ich dann? Wie bin ich dann nicht?

Passt Ihr inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) zu Ihrem Bindungstyp?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.2

Von Bindungstyp und innerem Arbeitsmodell zur Erlaubnis gebende Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie Ihr
inneres Arbeitsmodell zur Herstellung von
Bindungssicherheit erkennen können**

Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

Meine Erlaubnis gebende Lebensregel

	Erlaubnis gebende	Lebensregel	je Typ	
	Auch wenn ich seltener	und wenn ich öfter	bewahre ich trotzdem	und muss nicht fürchten:
anklammernder Typ	ängstlich und abhängig bin	mich sicher fühle und unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein
distanzierter Typ	ängstlich und unabhängig bin	mich sicher fühle und abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
autonomer Typ - Sicherheit durch Selbständigkeit	sicher und unabhängig bin	ängstlich bin und mich abhängig verhalte	meine Selbständigkeit	Trennung und Alleinsein
versorgter Typ - Sicherheit durch Beziehung	sicher und abhängig bin	ängstlich bin und mich unabhängig verhalte	Schutz und Geborgenheit	Trennung und Alleinsein

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Erlaubnis gebenden Lebensregel?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:
Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

**Wir können auch von unserer
Lerngeschichte mit unseren Eltern
aus an das Thema herangehen.**

Was durfte/konnte ich mit denen nicht?

Was musste ich tun?

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.3

Lerngeschichte 1 - 3

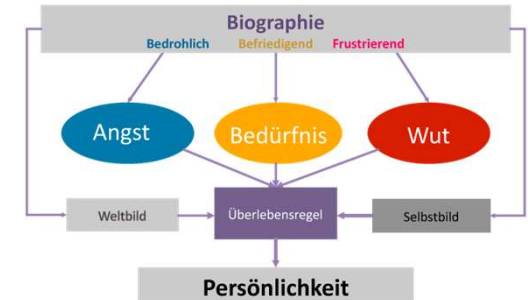
Eltern, nützliches und tabuisiertes Kind-Verhalten

Wir können auch von unserer Lerngeschichte mit unseren Eltern aus an das Thema herangehen. Was durfte/konnte ich mit denen nicht? Was musste ich tun?
Aus Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch (2015). Psychotherapie-Karten für die Praxis: Angst & Zwang. Gießen: Psychosozial-Verlag



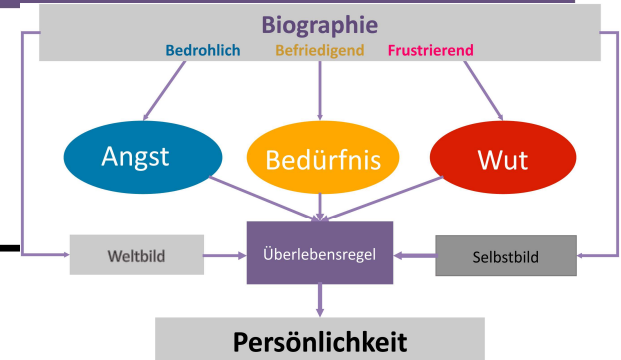
Zu Lerngeschichte 1

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





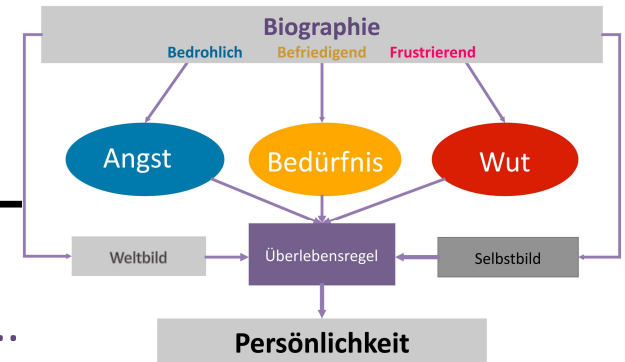
Lerngeschichte 1 **Beispiel**



<p>Mutter war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 aufopfernd 2 ängstlich 3 schwach 4 5 	<p>Vater war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 streng 2 stur 3 bedrohlich 4 5
<p>Als Kind war ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ängstlich 2 anhänglich 3 einsam 4 5 	<p>Heute bin ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 zurückhaltend 2 angepasst 3 kann. nicht allein sein 4 5



Lerngeschichte 1



Mutter war:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Vater war:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Als Kind war ich:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

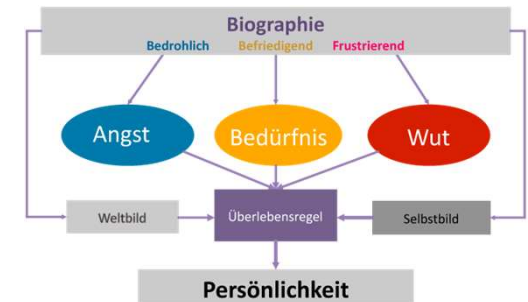
Heute bin ich:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



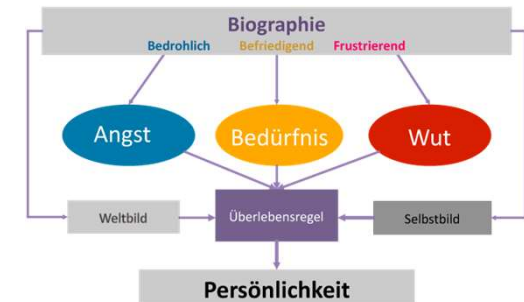
Zu Lerngeschichte 2

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





Lerngeschichte 2

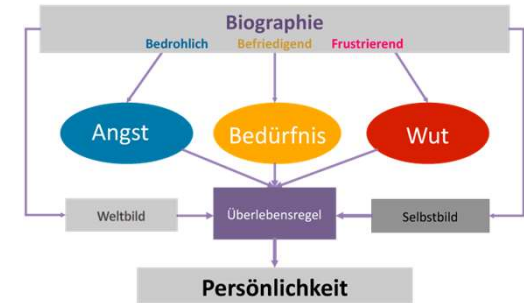


<p>Gebotenes, nützliches Verhalten gegenüber Mutter /Vater war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 lieb sein 2 fleißig sein 3 bescheiden sein 	<p>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten gegenüber M/V war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 trotzig sein 2 faul sein 3 anstrengend sein
<p>M/V Reaktion (befriedigendes) Verhalten war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 behütend 2 entspannt 3 zufrieden 	<p>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes Verhalten) war:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Vater war wütend 2 Strafe androhend 3 Mutter ging es schlecht

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



Lerngeschichte 2



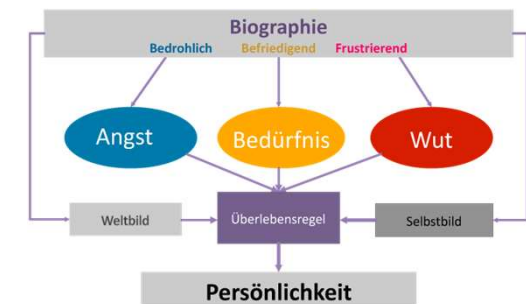
<p>Gebotenes, nützliches Verhalten gegenüber Mutter /Vater war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten gegenüber M/V war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>M/V Reaktion (befriedigendes) Verhalten war:</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>M/V Reaktion (frustrierendes /bedrohendes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

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



Zu Lerngeschichte 3

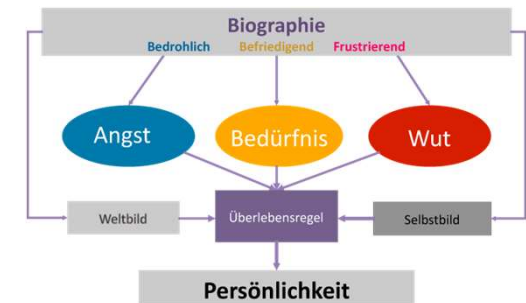
- Welches Selbst- und Weltbild ist entstanden?
- Das **Selbstbild** ist geprägt durch die vorherrschenden Bedürfnisse
- Bedürfnisse: Ich brauche (noch) ...
- Ängste und Bedrohungen: Ich fürchte (noch) ...
- Defizite: Ich kann (noch) nicht ...
- Fertigkeiten: Ich kann (schon) ...
- Das **Weltbild** ergibt sich aus den erwarteten elterlichen Konsequenzen, die auf
 - Erwünschtes Verhalten folgen (Befriedigung) bzw. auf
 - Unerwünschtes Verhalten folgen (Frustration /Bedrohung).



- Diese kindliche Theorie nennt man Theory of Mind (ToM, Fodor 1978 und Premack und Woodruff 1978, siehe Förstl (2007): Theory of Mind. Springer Verlag)



Lerngeschichte 3



Selbst-Bild

Ich **brauche** einerseits

(Abhängigkeitsbedürfnis) **Geborgenheit**

Ich brauche andererseits

(Autonomiebedürfnis) **Selbstbestimmung**

Am meisten brauche ich **Geborgenheit**

Ich kann (noch) nicht **mich durchsetzen**

Ich kann schon **mich anpassen**

Ich fürchte (noch) **Verlassen werden**

Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich **Geborgenheit**

nur, wenn ich **mich anpasse**

(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich
jedoch mit

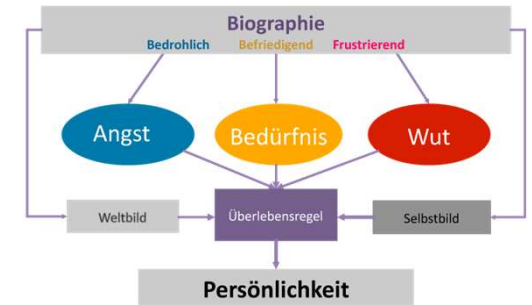
Verlassen werden

wenn ich folgendes unerwünschtes

Verhalten zeige **mich trotzig wehre**



Lerngeschichte 3



Selbst-Bild

Ich brauche einerseits
(Abhängigkeitsbedürfnis)

Ich brauche andererseits
(Autonomiebedürfnis)

Am meisten brauche ich

Ich kann (noch) nicht

Ich kann schon

Ich fürchte (noch)

Welt-Bild

Von Vater/Mutter bekomme ich
nur, wenn ich.....
(erwünschtes Verhalten)

Vater/Mutter bedrohte/frustrierte mich
jedoch mit
.....

wenn ich folgendes unerwünschtes
Verhalten zeige

WELCHE REGEL HILFT MIR MEINE KINDHEIT EMOTIONAL ZU ÜBERLEBEN?

Entwicklungspsychologie

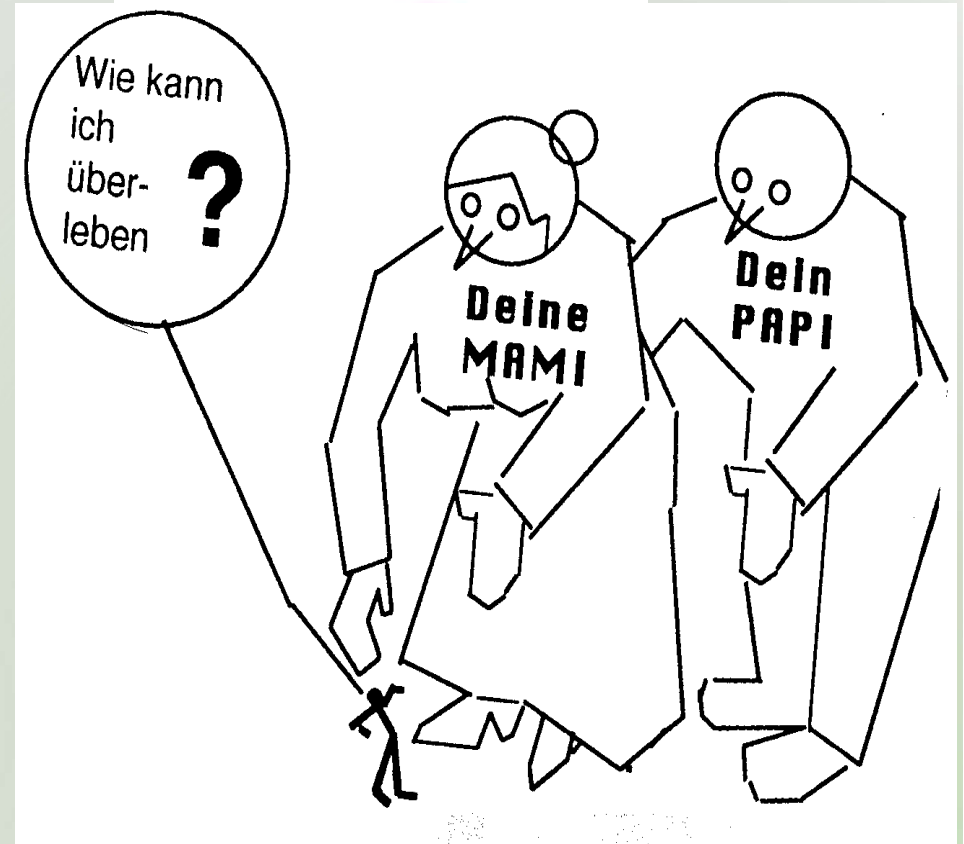
DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN

Was hindert mich,
der Mensch zu bleiben,
der ich eigentlich bin?
Meinen primären Selbstmodus
aufrecht zu erhalten?
Bei meinen primären
→ Emotionen zu bleiben?

Emotionsregulation

Was hindert mich?
Es ist:

Meine emotionale
Überlebensregel:
gebotene und verbotene
Gefühle!



→ Eine fatale Art der Emotionsregulation



Primäre Gefühle (z.B. Wut) & primärer Selbstmodus



ÜBERLEBENSREGEL (verbietet z.B. Wut)



Sekundäre Gefühle (z.B. ängstlich) & sekundärer Selbstmodus

→ Eine fatale Art der Emotionsregulation

So kann die Kindheit überlebt werden

- **Der sekundäre Selbstmodus wird gesteuert durch die Überlebensregel.**
- Sie gebietet die sekundären Verhaltensweisen
- Und verbietet die primären Handlungsimpulse
- Es entsteht eine Art zu fühlen, zu denken und zu handeln, die das emotionale Überleben sichert:
- Wichtig sind die gebotenen und verbotenen Gefühle, da sie das Verhalten steuern – die sekundären Emotionen!

Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit



**Überlebens-
regel**



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. vor Liebesverlust



Überlebensregel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

**ICH BIN SO
WÜTEND!**

**Überlebens-
regel**



Bedürfnis, Angst, Wut

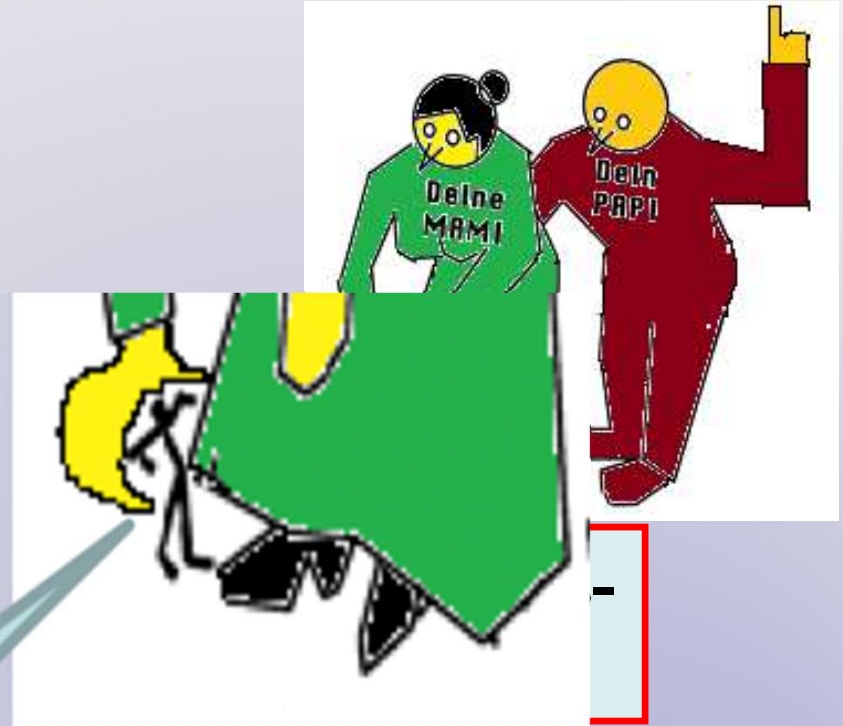
Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

st

ICH BIN SO
WÜTEND!

Überlebens
regel



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

Wut ausdrücken

**Weltbild: Die anderen geben mir nur,
was ich brauche, wenn ich
mich ihnen anpasse.**

**Überlebens-
regel**



Bedürfnis, Angst, Wut

Kindheit:

Bedürfnis: z.B. Geborgenheit

Angst: z.B. Liebesverlust

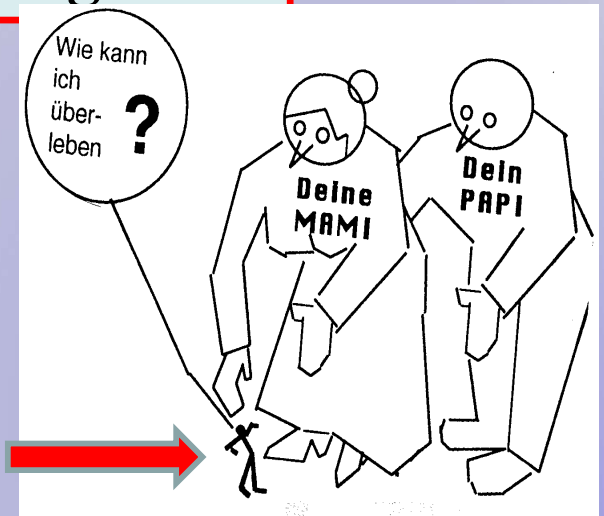
Wut ausdrücken

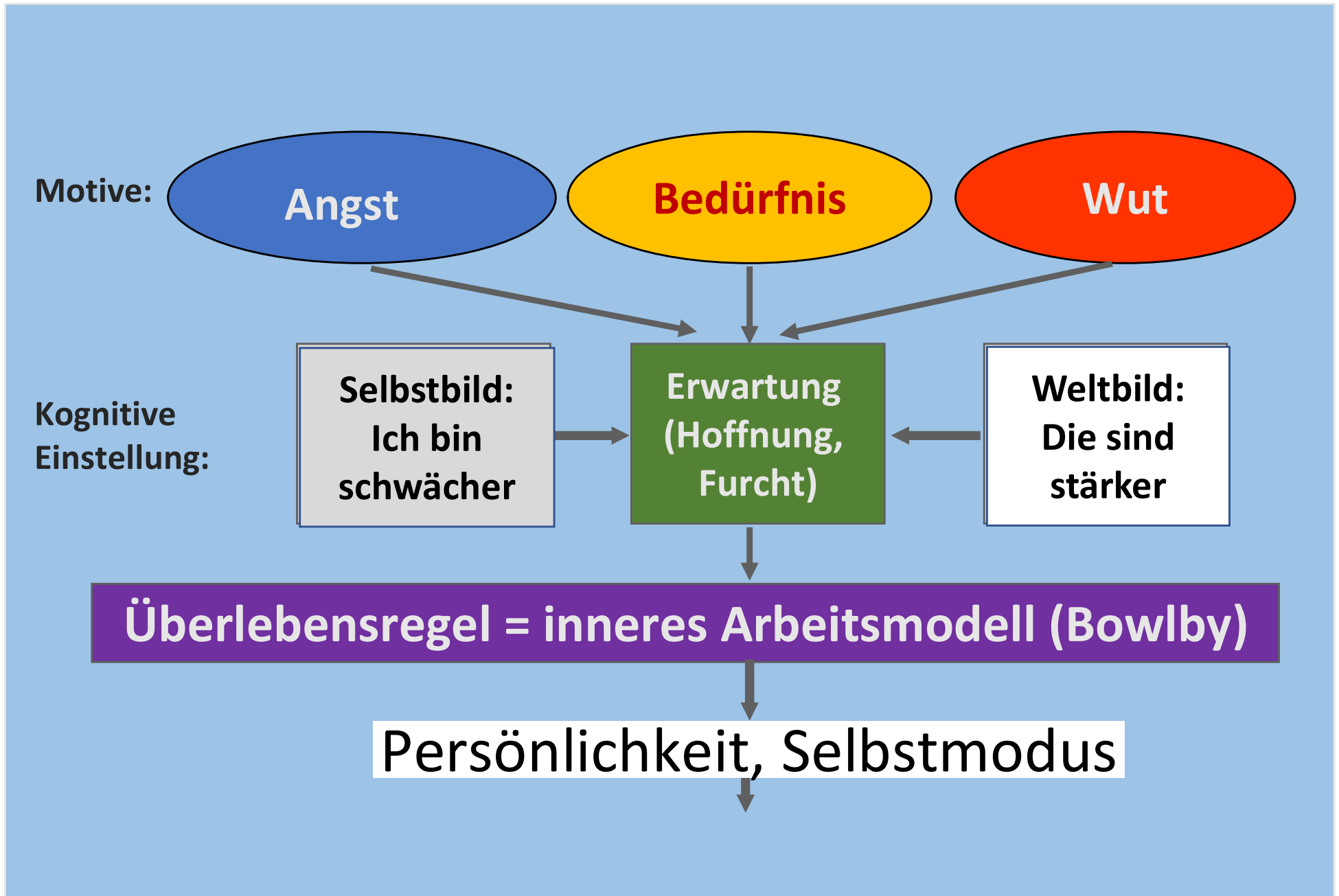
**Weltbild: Die anderen geben mir nur,
was ich brauche, wenn ich
mich ihnen anpasse.**

**Selbstbild: Ich kann noch nicht allein sein,
selbständig sein, mich wehren.
Ich brauche die anderen.**



**Überlebens-
regel**





Übung 6

Heute: Meine Bedürfnisse

Bedürfnis

Ich brauche ...

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

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

Übung 7

Heute:

Formen zentraler Angst

Angst

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. () Vernichtung

3. () Trennung

4. () Kontrollverlust – über mich

5. () Kontrollverlust – über andere

6. () Liebesverlust

7. () Gegenaggression

8. () Hingabe

Wichtigste ist Nr. ...

Zweitwichtigste Nr. ...

*Sie können die Angst gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert

Formen zentraler Wut:

Wenn ich sehr wütend bin,
würde ich aus Wut am liebsten ...
(obwohl ich es niemals tun würde)

Heute:

1. Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

2. Vernichten

3. Mich trennen

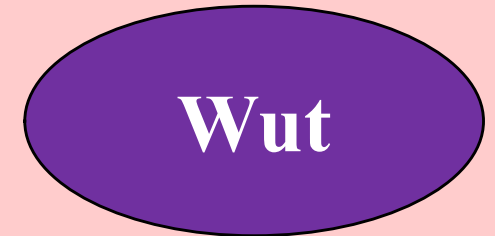
4. Explodieren

5. Bemächtigen, weh tun

6. Liebe entziehen, völlig ablehnen

7. mit aller Wucht zurückschlagen

8. hörig bzw. willenlos machen



Wichtigste ist Nr. ...
Zweitwichtigste Nr. ...

*Sie können die Wut gut erkennen, wenn Sie sich eine Situation vorstellen,

in der eine Auseinandersetzung mit einer wichtigen Bezugsperson eskaliert
© Serge Sulz 2. Modul MVT von der Überlebensregel zur Lebensregel www.eupehs.org



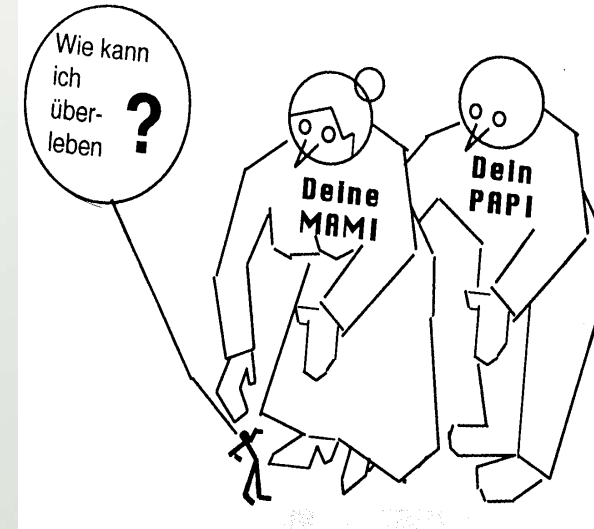
Klientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2. | Ich bin sehr angepasst | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3. | Ich bin sehr genau | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6. | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8. | Ich bin emotional instabil | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9. | Ich bin misstrauisch | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

Heute noch:

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: liebes Schäfchen



Nur wenn ich immer **angepasst bin** (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre **Gefühle** habe: **lieb, friedlich**

Wenn ich nie primäre **Gefühle** habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

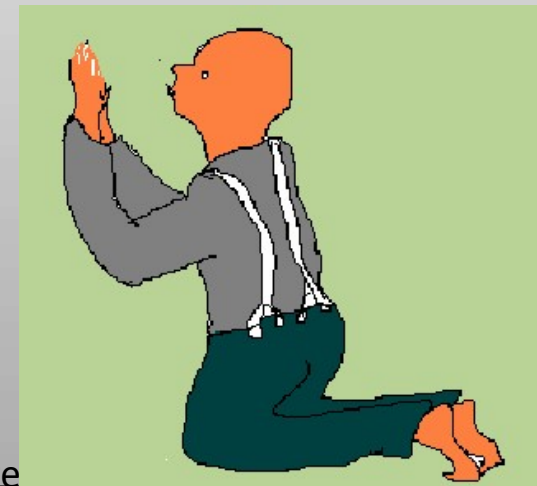
*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

Beispiel

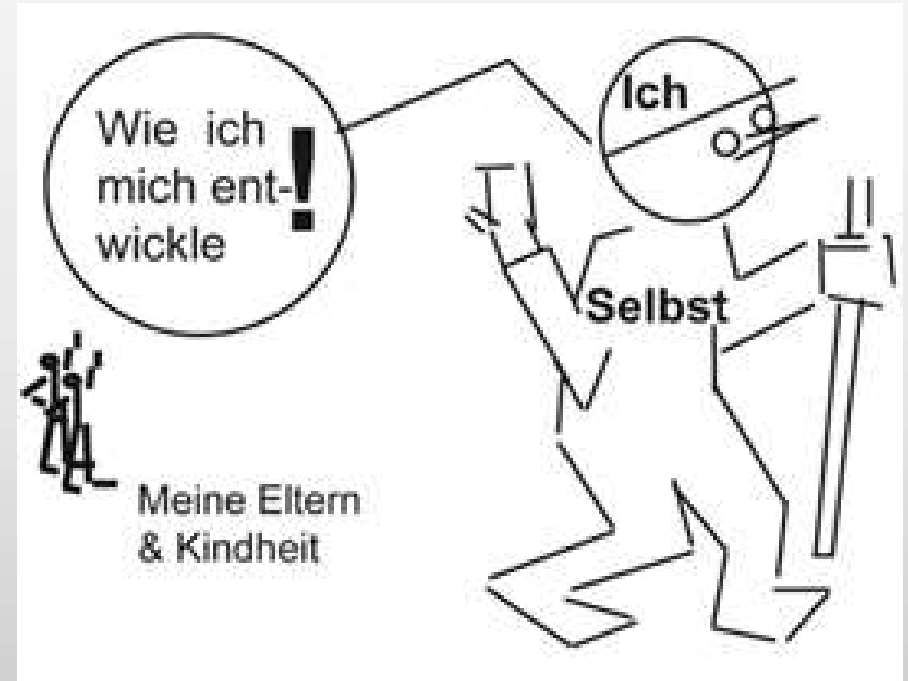
- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend angreife
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein



Etablierung einer NEUEN Erlaubnis gebenden LEBENSREGEL

NEU: Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich seltener
freundlich und nachgiebig
bin
- Und öfter wütend **angreife**
- Bewahre ich trotzdem
Geborgenheit und
Zuneigung
- Und muss nicht fürchten:
Alleinsein



Übungsheft
Seite ...

Übung 2.4a

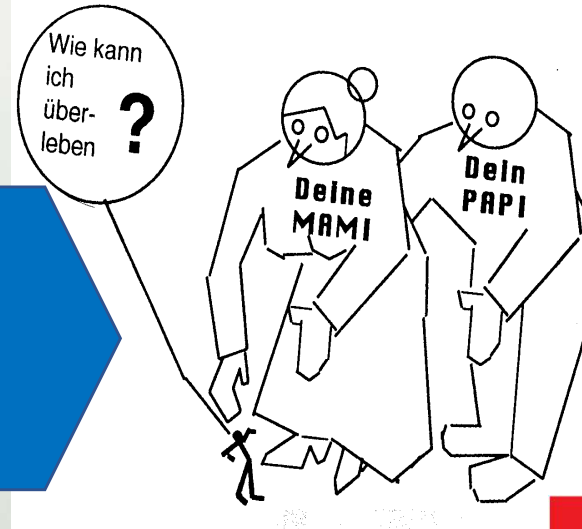
von meiner Persönlichkeit zu meiner
Überlebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer
Persönlichkeit ausgehend Ihr inneres Arbeitsmodell
/ Ihre Überlebensregel formulieren**

Heute noch:

Meine Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Angsthase



Nur wenn ich immer ängstlich bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **verlegen, unsicher**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **wütend, angriffslustig,**

wenn ich niemals **rebellisch bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Liebe und Zuneigung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)



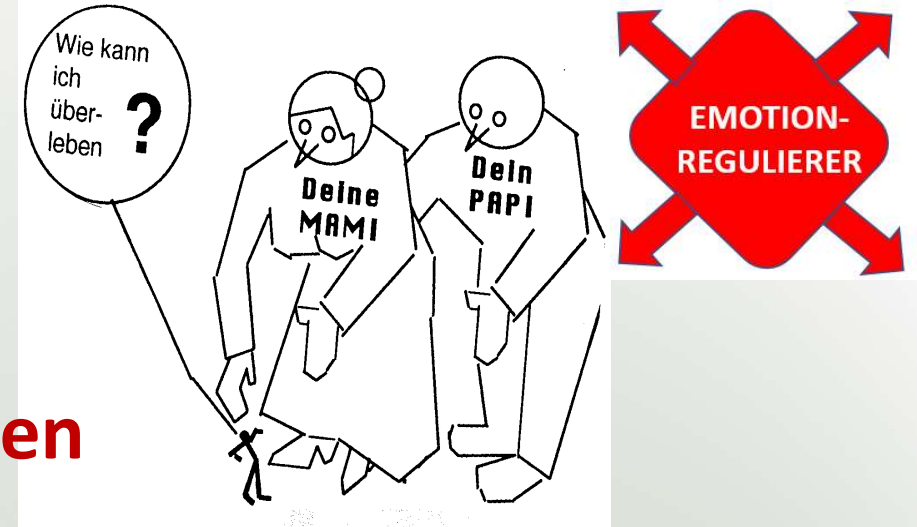
Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beispiel Rumpelstilzchen



Nur wenn ich immer jähzornig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **wütend, verzweifelt, ungeduldig**

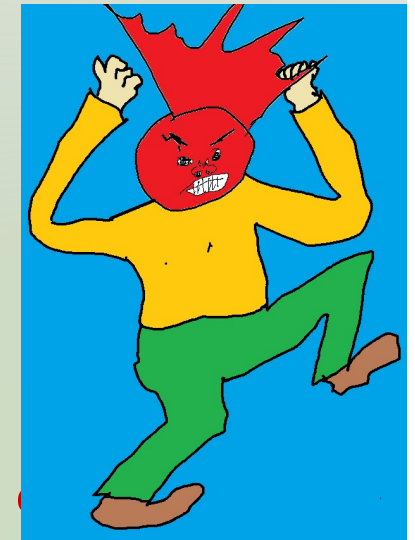
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **Zorn, Wille, Geduld**

wenn ich niemals **wirksam bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **behütende Zuwendung** (Bedürfnis)

Und verhindere **Allein und verlassen zu sein** (Angst)

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

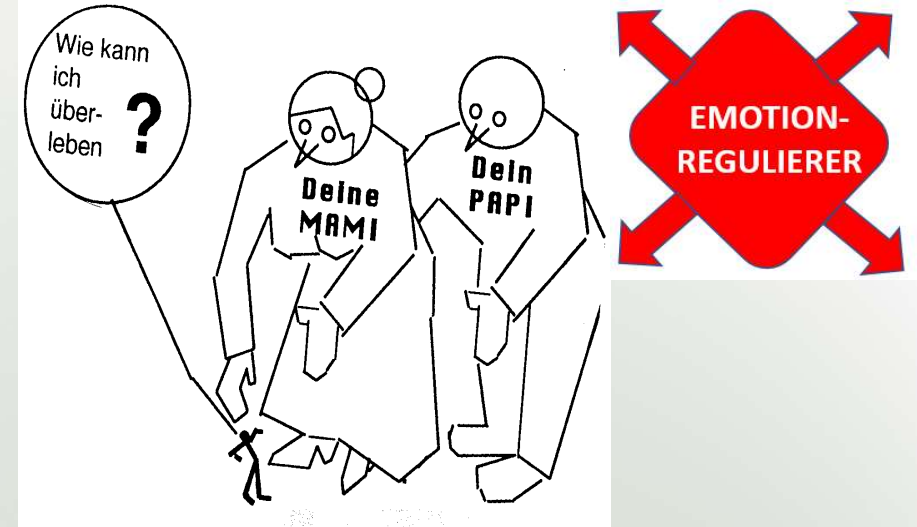


*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Gipfelstürmer



Nur wenn ich immer **ehrgeizig bin** (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **ehrgeizig, stolz, neidisch, gekränkt**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **schwach, unbedeutend, klein**

wenn ich niemals **in Beziehung bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

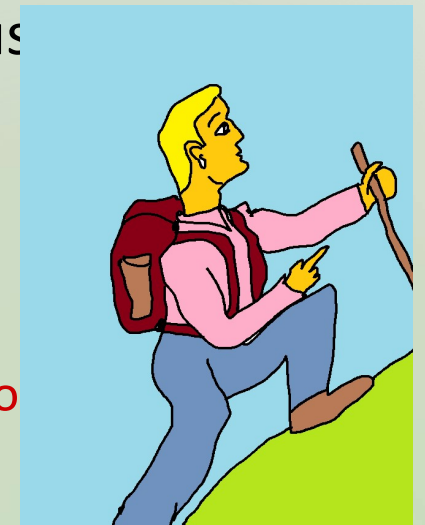
bewahre ich mir **Wertschätzung** (Bedürfnis)

Und verhindere **nichts wert zu sein** (Angst)

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

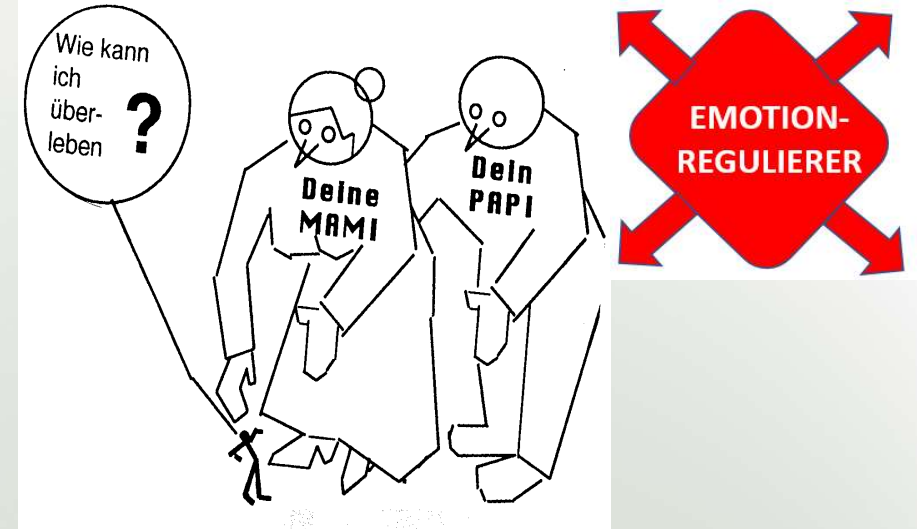
*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Meine Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell*)

BEISPIEL: Beziehungscrack (stark-selbständig)



Nur wenn ich immer stark und selbständig bin (Selbstmodus**)

wenn ich sekundäre Gefühle habe: **empathisch, hilfsbereit, stark**

Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. **abhängig, schwach, klein**

wenn ich niemals **bedürftig bin** (Gegenteil d. Selbstmodus)

bewahre ich mir **Sicherheit und Kompetenz** (Bedürfnis)

Und verhindere **schwach und ausgeliefert zu sein** (Angst)



*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit



Klientenkarte: Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 2. | Ich bin sehr angepasst | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 3. | Ich bin sehr genau | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 6. | Ich meide Beziehungen/Gefühle | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 8. | Ich bin emotional instabil | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 9. | Ich bin misstrauisch | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 10. | Stark-selbständig | 0....1....2....3....4....5....6....7 |
| 11. | vorausschauend | 0....1....2....3....4....5....6....7 |

Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

Lesen Sie diese durch und beurteilen Sie, wie sehr die jeweilige Überlebensregel auf Sie zutrifft.

1 = SU 2 = DE 3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN
10 = SS 11 = KO

1. Nur wenn ich immer darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen und niemals eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, bewahre ich mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz und verhindere Ablehnung und Zurückweisung.

• Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

2. Nur wenn ich immer gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, und niemals eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, bewahre ich mir den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit und verhindere, verlassen zu werden.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

3. Nur wenn ich immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe und niemals ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, bewahre ich Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns und verhindere ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

4. Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung**

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

- Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

6. Nur wenn ich immer emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und **verhindere, daß** meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

• Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

7. Nur wenn ich immer großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert und niemals zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, bewahre ich mir die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe und verhindere, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

8. Nur wenn ich immer ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe und niemals vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, bewahre ich mir die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und verhindere allein und verlassen, innerlich leer zu sein. • Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

9. Nur wenn ich immer misstrauisch
bin und niemand vertraue,
Bewahre ich Sicherheit und Kontrolle
Und verhindere von andern
überevorteilt, betrogen, verletzt oder
vernichtet zu werden.

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**10. Nur wenn ich immer beziehungs-kompetent bin
wenn ich niemals bedürftig bin,
bewahre ich mir Sicherheit und Kompetenz
und verhindere schwach und ausgeliefert zu sein**

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

**11. Nur wenn ich immer vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,
und wenn ich nie anderen die Kontrolle überlasse,
bewahre ich Einfluss und Kontrolle
und verhindere Kontrollverlust und Ausgeliefertsein**

Trifft zu: 0-----1-----2-----3-----4

1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

1. **Nur wenn ich immer** darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere, **bewahre ich** mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung.

• Trifft zu: 0----1----2----3 _____

3. **Nur wenn ich immer** den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe **und niemals** ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin, **bewahre ich** Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns **und verhindere** ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

• Trifft zu: 0----1----2----3 _____

5. Überlebensregel: **Nur wenn ich** immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere **und niemals** ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, **bewahre ich** mir so große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen **und verhindere** Enttäuschung, Mißbrauch und Ausgeliefertsein.

• Trifft zu: 0----1----2----3 _____

7. **Nur wenn ich immer** großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, **bewahre ich mir** die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere**, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche. • Trifft zu: 0----1----2----3 _____

2. **Nur wenn ich immer** gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle, **und niemals** eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind, **bewahre ich mir** den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit **und verhindere**, verlassen zu werden.

• Trifft zu: 0----1----2----3

4. **Nur wenn ich immer** in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei **niemals** offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, **bewahre ich** mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen **und verhindere** offene Auseinandersetzung und Ablehnung

• Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

6. **Nur wenn ich immer** emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein und **verhindere**, daß meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

• Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

8. **Nur wenn ich immer** ganz und gar in ganz gute emotional intensive Beziehungen gehe **und niemals** vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Signal der Trennung sehe, **bewahre ich mir** die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung und **verhindere** allein und verlassen, innerlich leer zu sein. • Trifft zu: 0----1----2----3 ¶

9. **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin **und wenn ich niemand** vertraue, **bewahre ich** Sicherheit und Kontrolle und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden ¶

Trifft zu: 0----1----2----3 → → 1 = SU2 = DE3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC 7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

Überlebensregeln der 11 Persönlichkeits-Stile

- 10. SS: IMMER stark-selbständig
NIE schwach, abhängig
→siehe **Beziehungs-Crack**:
- **Nur wenn ich immer** Beziehungs-Crack bin
- **wenn ich niemals** bedürftig bin
- **bewahre ich mir** Sicherheit und Kompetenz
- **Und verhindere** schwach und ausgeliefert zu sein

Trifft zu: 0----1----2----3

- 11. KO: vorausschauend /kontrollierend
- **Nur wenn ich immer** vorausschauend bin und die jeweilige Situation im Griff habe,
- **und wenn ich nie** anderen die Kontrolle überlasse,
- **bewahre ich** Einfluss und Kontrolle
- **und verhindere** Kontrollverlust und Ausgeliefertsein

Trifft zu: 0----1----2----3

1 = SU 2 = DE 3 = ZW 4 = PA 5 = Hi 6 = SC

7 = NA 8 = EI 9 = PN 10 = SS 11 = KO

Übung 2.4: Finden Sie ihre eigene ÜBERLEBENSREGEL?

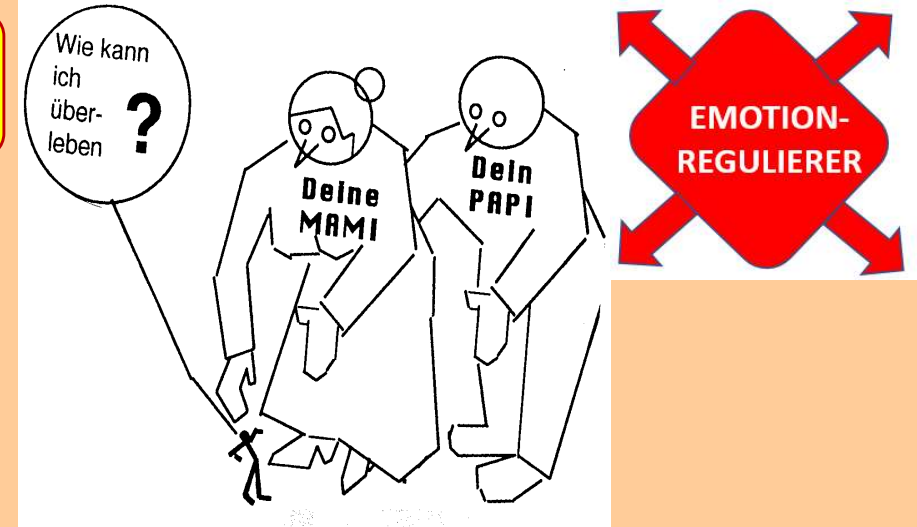
1 = SU	0	1	2	3
2 = DE	0	1	2	3
3 = ZW	0	1	2	3
4 = PA	0	1	2	3
5 = Hi	0	1	2	3
6 = SC	0	1	2	3
7 = NA	0	1	2	3
8 = EI	0	1	2	3
9 = PN	0	1	2	3
10 = SS	0	1	2	3
11 = KO	0	1	2	3

Ergebnis:

- Am meisten trifft zu Überlebensregel Nr. (Kürzel
- Am zweitmeisten trifft zu Nr. (Kürzel
- Und am drittmeisten trifft zu Nr. ... (Kürzel

Übung 2.4: bitte vervollständigen

Meine eigene
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell*)



Nur wenn ich immer bin (sekund. Selbstmodus**)
wenn ich immer sekundäre Gefühle habe:
Wenn ich nie primäre Gefühle habe, z.B. Wut
wenn ich niemals bin (primärer Selbstmodus)
bewahre ich mir (Bedürfnis)
Und verhindere (Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu

*Bowlby 1975

**oder dysfunktionale Persönlichkeit

**Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel
hier ein, nachdem Sie sie aus Ihren
Unterlagen abgelesen haben, z.B.
VDS35c Ergebnis-pdf**

Übung 8b: Zuerst kommt es von außen

Bevor es zur eigenen Regel wird ...

... sind es Gebote und Verbote, die von außen kommen
- der Eltern, der Familie, der Kindheitswelt:

Bei uns kannst Du nur emotional überleben,
wenn Du IMMER ...

und wenn Du NIEMALS ...

Wir brauchen die Befreiung aus dieser Gefangenschaft!

Formulieren Sie die Regel um in

Forderungen, die von wichtigen Bezugspersonen an Sie
herangetragen werden:

Zuerst waren es Gebote und Verbote der Kindheit



Nur wenn Du **IMMER lieb und fleißig** bist/handelst (sekund. Selbstmodus**)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre **Gefühle** hast: **pflichtbewusst**

Und wenn Du nie primäre **Gefühle** hast, z.B. Wut **trotzig**

wenn Du **NIEMALS widerspenstig** bist/handelst (primärer Selbstmodus)

Gebe ich Dir **Geborgenheit** (Bedürfnis)

Und ich werde nicht **weggehen von Dir** (Angst)

Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu sein/zu handeln? Beide Eltern!

Übung 8b: bitte vervollständigen

Zuerst waren es
Gebote und Verbote
der Kindheit



Nur wenn Du IMMER..... bist/handelst (sekund.
Selbstmodus**)

Das gelingt Dir, wenn Du immer sekundäre Gefühle hast:

Und wenn Du nie primäre Gefühle hast, z.B. Wut

wenn Du NIEMALS bist/handelst (primärer
Selbstmodus)

Gebe ich Dir (Bedürfnis)

Und ich werde nicht (Angst)

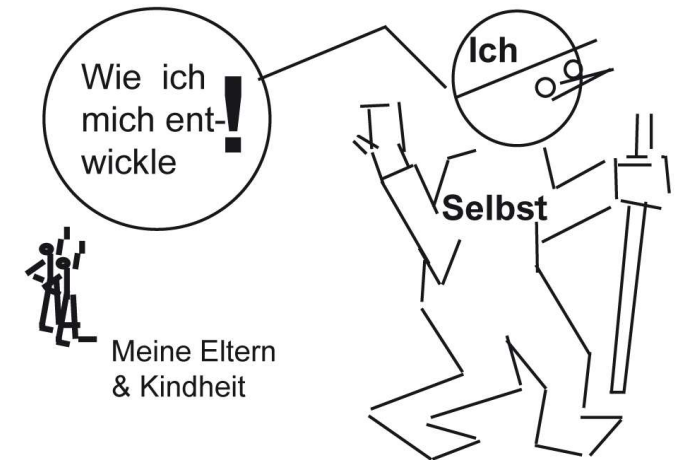
**Wer fordert das oder wem gegenüber fühlen Sie sich verpflichtet, so zu
sein/zu handeln?**

Zugleich KlientEN-KARTE



Entgegen der Überlebensregel handeln

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
- **Angst vor Verlassen werden**
- Welche Gedanken kommen?
- **Dann schickt meine Bezugsperson mich weg (Partner, Freund)**
- Was fürchten Sie? **allein gelassen zu werden**
- In welchem Konflikt sind Sie?
- **Entweder nachgeben (tut nicht gut) oder verlassen werden (ist schlimmer)**





Zugleich KlientEN-KARTE

Entgegen der Überlebensregel handeln

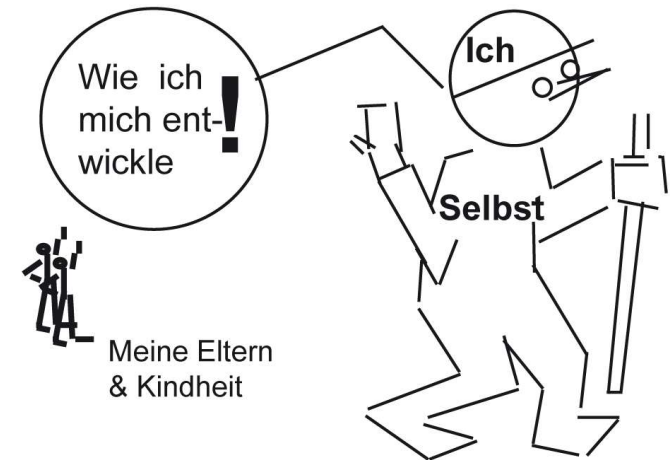
- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!

- Welches Gefühl entsteht?
.....

- Welche Gedanken kommen?
.....

- Was fürchten Sie?

- In welchem Konflikt sind Sie?
.....



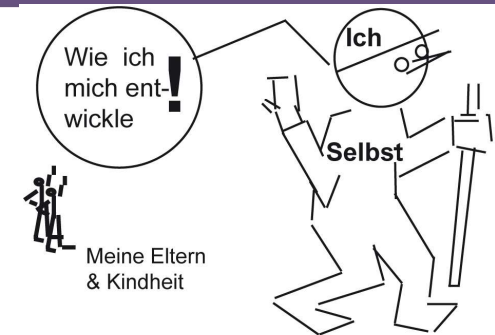


Was fühlt der Pat., wenn er gegen diese Regel handeln soll?

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



Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



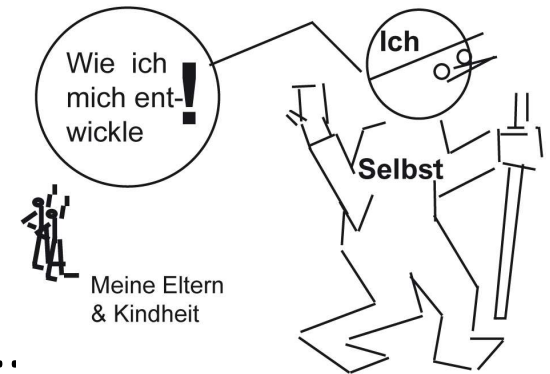
- Die Vertragssituation ist: **Mein Partner will, dass ich mit ihm zu seinen langweiligen Freunden gehe**
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
- **Sagen, dass ich nicht mitgehe, sondern meine Freundin treffe**
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
- **Er wird mich verlassen**
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
- **Er ist einen halben Tag lang sauer und schluckt es dann**
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!

• Datum:

Unterschrift:



Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



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

• Datum:

Unterschrift:



Leben statt überleben

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

Welche Bedeutung hat dabei die Überlebensregel?

Datenquelle:
VDS35-Kognitionsanalyse:
Überlebensregel

Überlebens-
regel

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

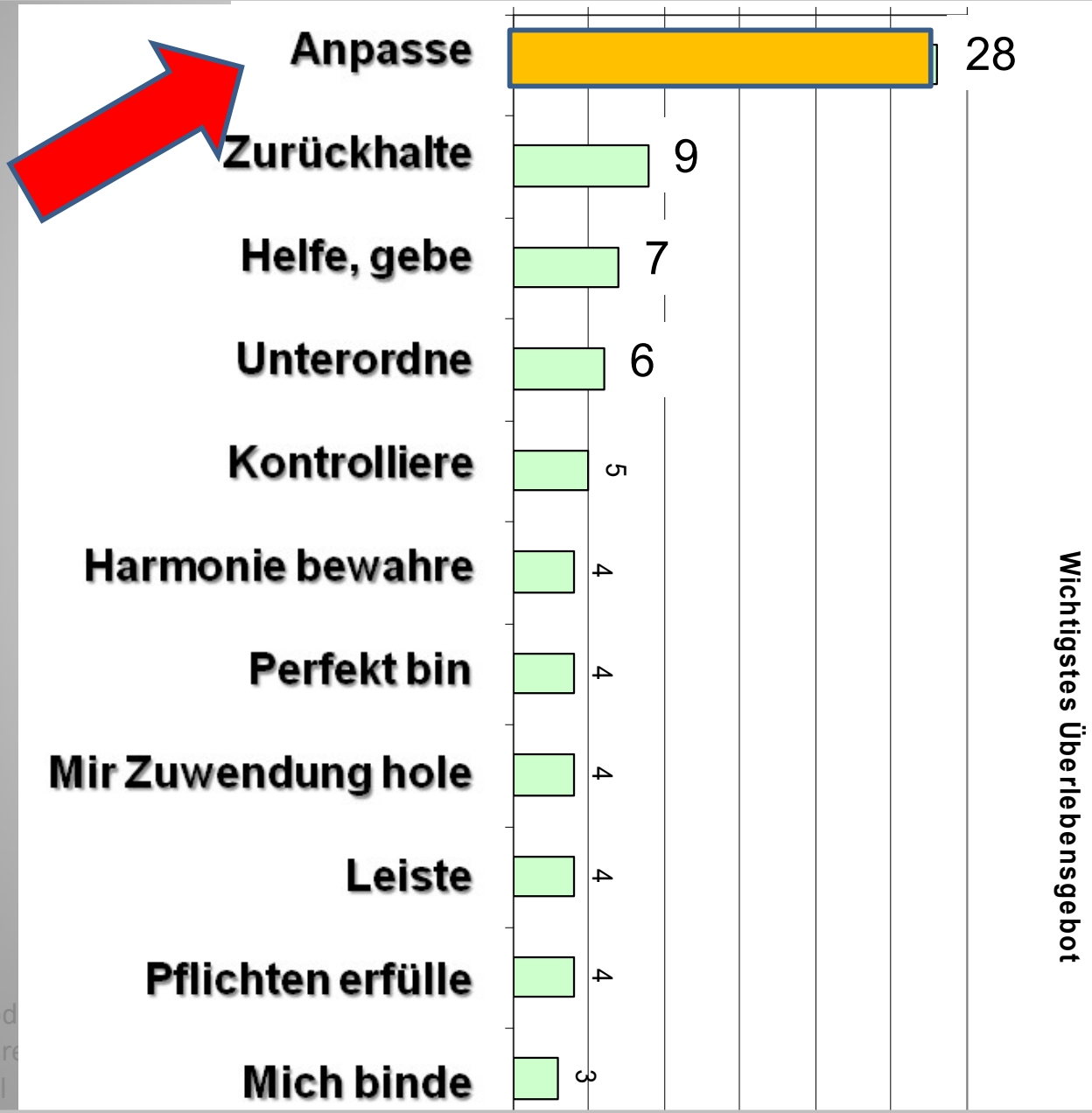
dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

Die Überlebensregel: Nur wenn ich immer ...



Überlebensregel

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfunktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Die Überlebensregel: **Nur wenn ich immer ...**

Das Verhaltensgebot entsprach folgenden Persönlichkeitszügen:

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

Persönlichkeitszug	n
Selbstunsicher bin	40
Histrionisch bin	35
Dependent bin	29
Zwanghaft bin	29



Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**Und verhindere **zentrale Angst**

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 <u>zeigen</u>	18
Bedürfnisse <u>zeigen</u>	38
Wut <u>zeigen</u>	33



Summe größer 100,
da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

Fazit:

Zeigen ist verboten.

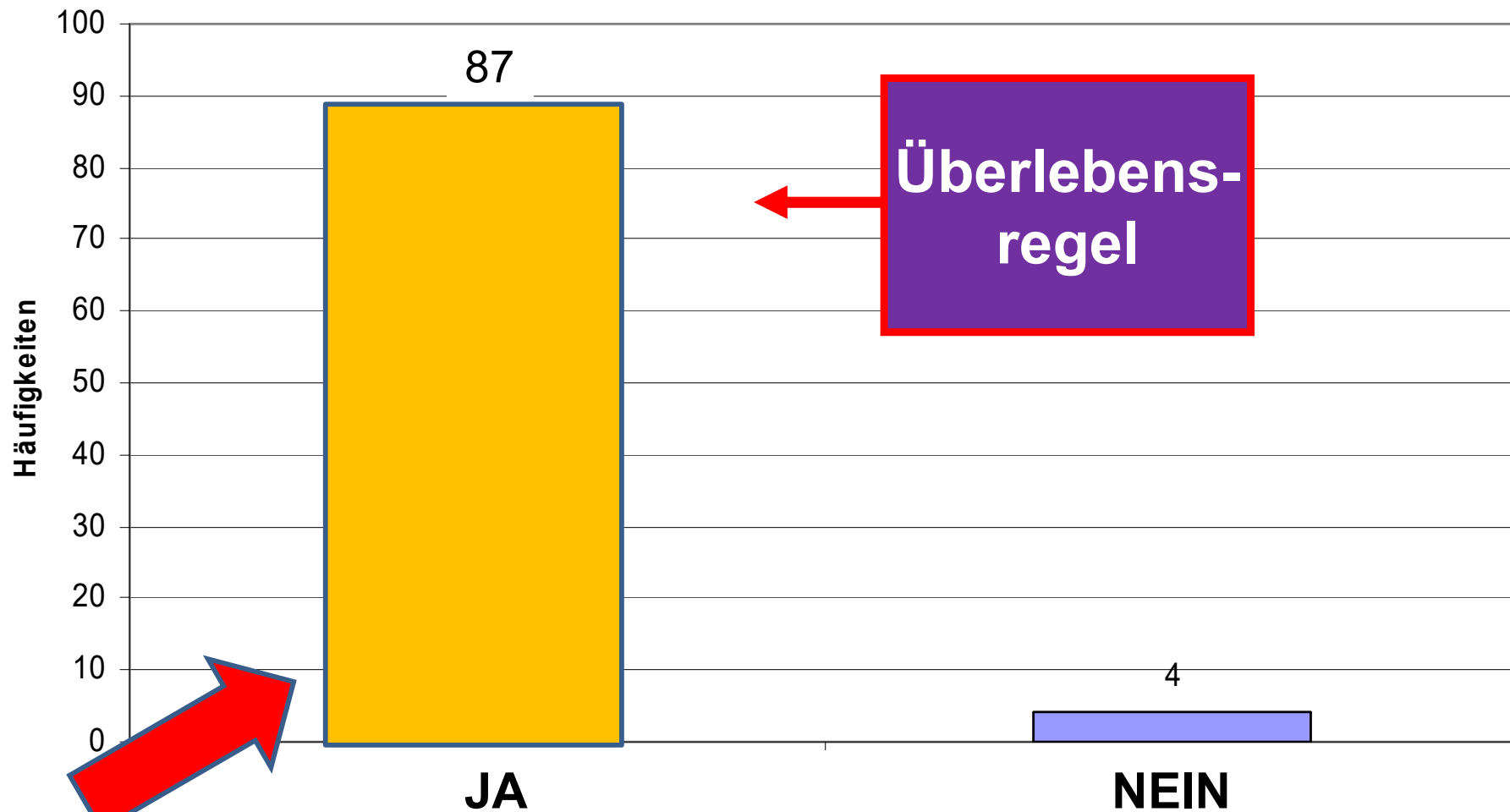
Also:

eine Interaktionsregel 126

Verstößt der primäre Impuls gegen die Überlebensregel?

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfunktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

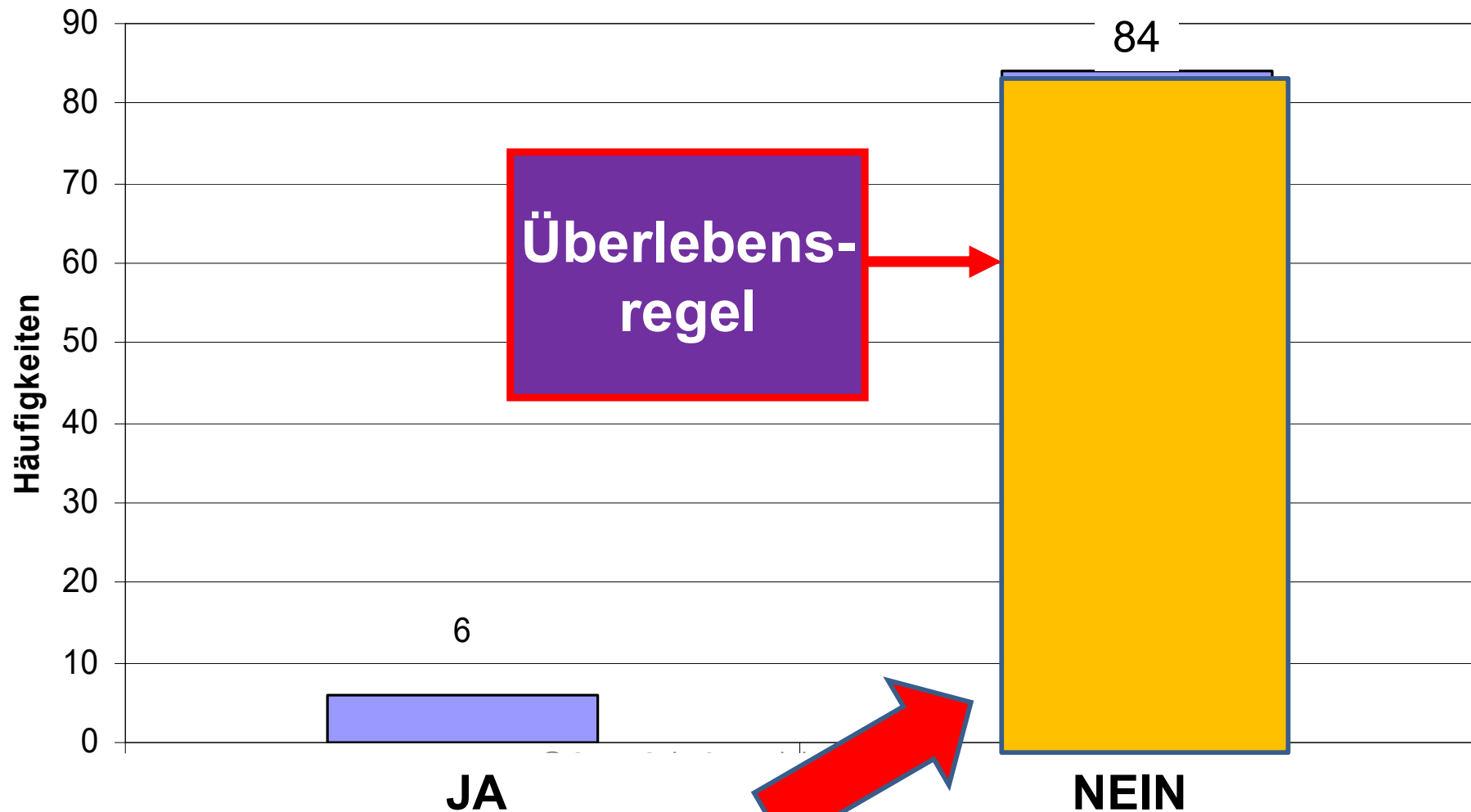
Verstößt der Primärimpuls gegen Teilsatz 2 des Überlebensgebots



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

ÜBERLEBENSREGEL:
Nur wenn ich immer
dysfunktionale Persönlichkeit
Und niemals Wut zeige, mich wehre
Bewahre ich zentrales Bedürfnis
Und verhindere zentrale Angst

Verstößt das Handeln gegen Teilsatz 1 des Überlebensgebots?



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

Folgende Bedürfnisse nannten die Patienten:

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals **Wut zeige, mich wehre**

Bewahre ich **zentrales Bedürfnis**

Und verhindere **zentrale Angst**

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

Überlebensregel

Summe größer 100, da mehrfach 2 Regeln formuliert wurden

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

ÜBERLEBENSREGEL:

Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst

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

**Überlebens-
regel**



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)

ÜBERLEBENSREGEL:

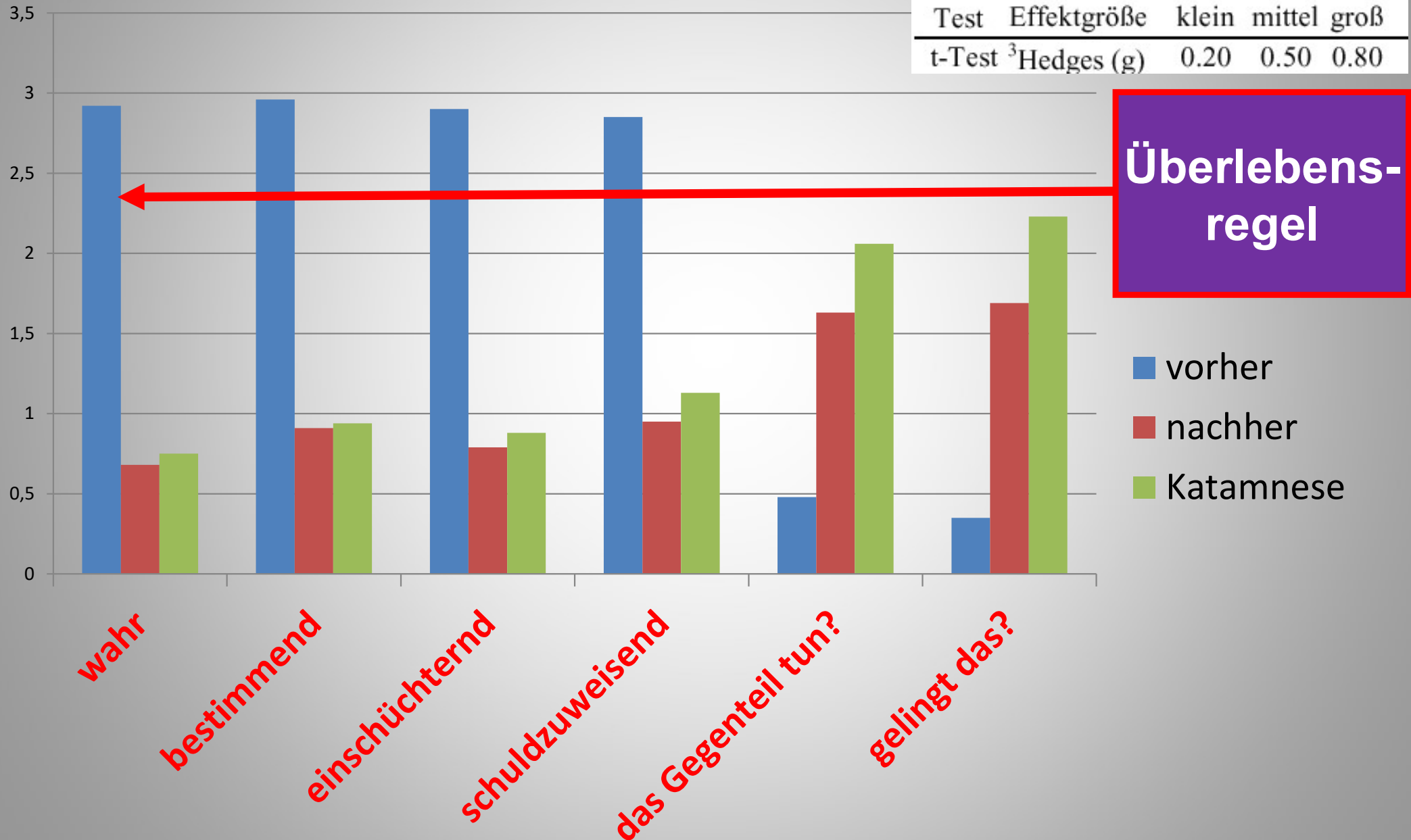
Nur wenn ich immer

dysfunktionale Persönlichkeit

Und niemals Wut zeige, mich wehre

Bewahre ich zentrales Bedürfnis

Und verhindere zentrale Angst



Wie groß ist die Macht meiner
Überlebensregel heute noch?

Die Kindheit habe ich so überlebt.
Heute bin ich aber erwachsen!

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.4b

Wie groß ist die Macht meiner Überlebensregel?
→ VDS35c

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie erkunden können, wie groß die Macht Ihrer Überlebensregel noch heute ist

VDS35c Die Macht der Überlebensregel

- Wir kennen jetzt die dysfunktionale Überlebensregel
- Wir wissen aber noch nicht, wie groß ihr Einfluss ist.
- Fragen wir doch einfach den Klienten
- Mit dem **VDS35c—Bedeutung der Überlebensregel-Fragebogen**.
- Das kann auch online ausgefüllt werden:
- www.vds-skalen.eupehs.org

VDS35c Einfluss der Überlebensregel

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

0 = nicht 1 = etwas 2 = mittel 3 = sehr

1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)?	0	1	2	3
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

VDS35c Einfluss der Überlebensregel

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

- Interpretation: die dependente Klientin
- Obgleich sie nicht ganz an die Gültigkeit ihrer Überlebensregel glaubt, bestimmt diese völlig ihr Verhalten und schlägt lauten Alarm, wenn sie sich anschickt, dagegen zu handeln.
- Deshalb hat sie bisher kaum gewagt, dagegen zu handeln
- Und als sie es trotzdem tat, gelang es nicht.
- So lange ihre Überlebensregel noch so großen Einfluss hat, lohnen sich reine Verhaltensübungen noch nicht.
- Erst wenn auf der Schema- und Motiv-Ebene die Erlaubnis hergestellt ist, können neue Verhaltensweisen gewagt werden.

VON MEINER ÜBERLEBENSREGEL ZUR NEUEN ERLAUBNIS GEBENDEN LEBENSREGEL

Entwicklungspsychologie

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE BIN ICH ABER ERWACHSEN

Übungsheft
Seite ...

Übung 2.5

von meiner Überlebensregel zur NEUEN Erlaubnis
gebenden Lebensregel

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie von Ihrer
Überlebensregel ausgehend Ihre NEUE Erlaubnis
gebende Lebensregel formulieren**

Meine neue Erlaubnisgebende Lebensregel

**Die humane Emotionsregulation:
Leben statt Überleben
Erlaubnis statt Gebot und Verbot**

Siehe Videovorträge:

Rumpelstilzchen et al. Persönlichkeitsanalyse und -therapie

Teil 1 (28 Minuten) <https://youtu.be/QZSpL1HesQ4>

Teil 2 (38 Minuten) <https://youtu.be/RlCYpSd8ttY>

BEISPIEL: liebes Schäfchen

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

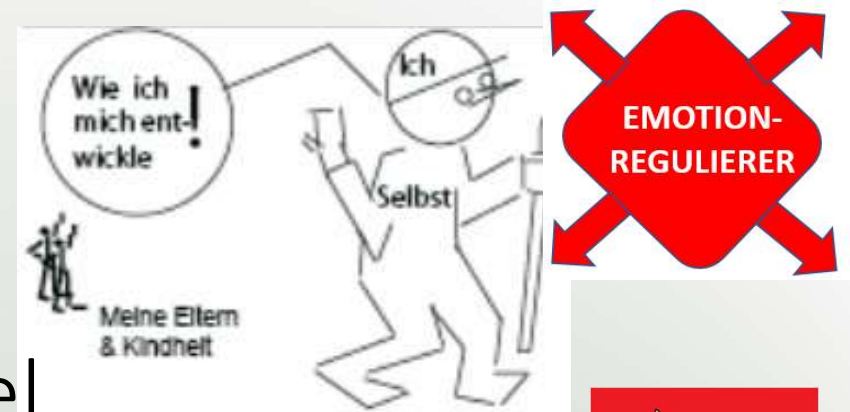


- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **Lieb und fleißig bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Geborgenheit**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

BEISPIEL: Angsthase

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

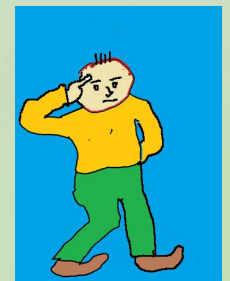
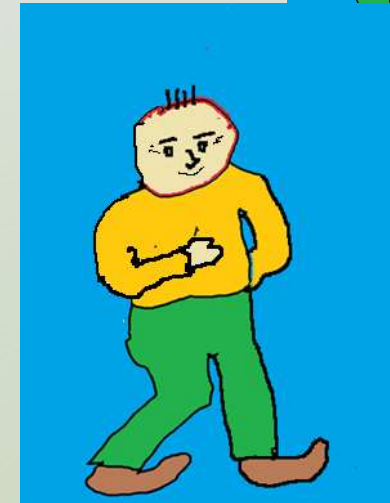
- Auch wenn ich künftig **weniger/seltener** (sekundär)
- **ängstlich bin**
- Und wenn ich künftig **mehr/öfter** (primär)
- **rebellisch bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Liebe und Zuneigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Rumpelstilzchen

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

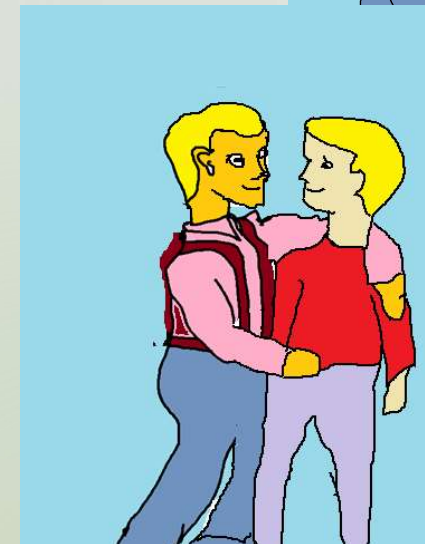
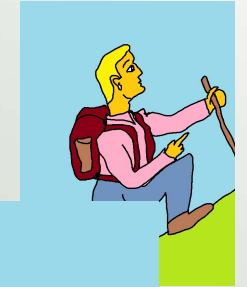
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **jähzornig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **wirksam bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Bedürfnisbefriedigung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Unbefriedigt, allein und verlassen zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Gipfelstürmer

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

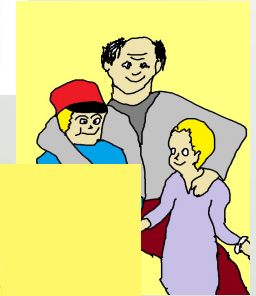
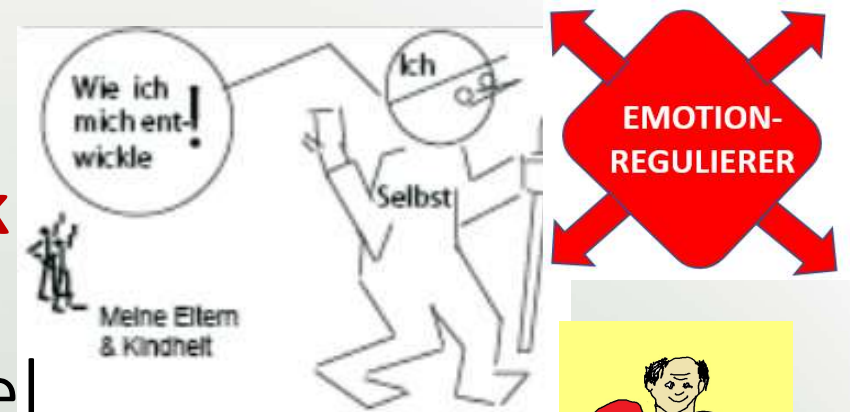
- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **ehrgeizig bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **in Beziehung bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Wertschätzung**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- **Nichts wert zu sein**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



BEISPIEL: Beziehungs-Crack

Meine neue
Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- **Beziehungs-Crack bin**
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- **bedürftig bin**
- Bewahre ich mir trotzdem
- **Sicherheit und Kompetenz**
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass ich
- **Schwach und ausgeliefert bin**
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)



Übung 2.5: bitte vervollständigen

Meine eigene neue
Erlaubnis gebende Lebensregel



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

Um welche Erlaubnis geht es?

- Es geht um die Erlaubnis, ich selbst zu bleiben,
- Mich nicht für andere verbiegen zu müssen,
- Für mich einstehen zu dürfen,
- Mich anderen zuzumuten,
- Meinen eigenen Weg gehen zu dürfen,
- Nicht für andere da sein zu müssen,
- Schwach sein zu dürfen,
- Stark sein zu dürfen,
- Allein sein zu dürfen etc.



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

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

**ICH BRAUCHE ZUERST
VON JEMAND DIE ERLAUBNIS,
BEVOR ES ZUR LEBENSREGEL
WERDEN KANN**

Entwicklungspsychologie

**DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN – HEUTE
JEMAND HABEN, DER MICH SO
AKZEPTIERT WIE ICH BIN**

DEMO? Übung 2.6

Ich brauche zuerst
von jemand die Erlaubnis,
bevor es zur Lebensregel werden kann

Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie
Erlaubnis gebende Beziehung etablieren
aus Sie Ihre Lebensregel mitnehmen

Übungsheft
Seite ...

Wer gibt mir diese Erlaubnis, damit ich sie mir dann selbst geben kann?

- Das hätten von Lebensbeginn an meine Eltern tun müssen.
- Das hätten Eltern, die ich gebraucht hätte, getan.
- Das kann heute ein Mensch tun, der Autorität für mich ist, auf meiner Seite ist, mich gut kennt, mich mag, zuverlässig da ist, wenn ich ihn brauche. Und dem ich nichts zurückgeben muss. Für ihn nicht so sein muss, wie er es braucht.
- Ich kann mir vorstellen, dass es diesen Menschen gibt. Ich kann ihn zu mir sprechen lassen. Ich kann ihn hören. Ich kann seine Erlaubnis annehmen.

Was brauche ich, um mich das zu trauen?

Es ist schwer, das allein zu schaffen.

Da wäre es gut, wenn eine unterstützende Begleitung da wäre!

Was braucht der Angsthase von wem?

Was braucht Rumpelstilzchen von wem?

Was braucht der Gipfelstürmer von wem?

Was braucht der Beziehungs-Crack von wem?

Was brauche ich von wem?

Übung 2.6: bitte vervollständigen

ÜBUNG: Was brauche ich, um mich das zu trauen?



Was brauche ich von wem?

.....

Übung: Wen ich brauche - mein Erlaubnis gebender Begleiter

Rollenspiel:

1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat.
2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.

ÜBUNG: Und was traue ich mich dann?

Angsthase macht ab jetzt:

.....

Rumpelstilzchen macht ab jetzt:

.....

Gipfelstürmer macht ab jetzt:

.....

Beziehungs-Crack macht ab jetzt:

.....

Ich mache ab jetzt:

.....



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

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

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:

Mal ganz Körper sein,

Mal ganz Gefühl sein,

Mal ganz Denken sein,

Und immer wieder ganz Beziehung sein

Serge Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

»Das Buch von Serge K.D. Sulz zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie ist ein Muss für jeden, der Verhaltenstherapie nicht nur an der Oberfläche verstehen will.«

Prof. Dr. Michael Linden

Mit dem Ansatz der Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie vereint Serge K.D. Sulz erfolgreiche Konzepte der Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie und vermittelt anschaulich notwendige Kompetenzen für die klinische Praxis, denen eine zentrale Therapiestrategie zugrunde liegt: Zunächst wird mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und selbstwertstärkenden Beziehung begonnen. Aus der Biografie wird die kindliche Überlebensstrategie (inneres Arbeitsmodell) als heute dysfunktional gewordene Überlebensregel offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt. Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt und mit dem Emotion Tracking in der Tiefe erfahren und reflektiert. Schließlich wird die Stagnation der Entwicklung behoben, indem der Schritt von den nicht-mentalisierten (impulsiven oder affektiven) Stufen auf die mentalen Stufen (Selbstwirksamkeit und Empathie) gefördert wird.



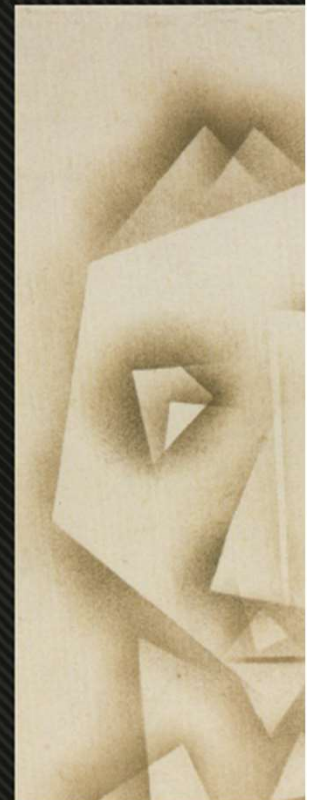
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er beforscht das Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Serge K.D. Sulz

Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Entwicklung von
Affektregulierung,
Selbstwirksamkeit
und Empathie



Serge Sulz Praxisleitfaden MVT

Am idios evelit velecea turibus, opta ped que et doluptur, od molo ea sum, ulparumquid estiam illatatur, voluptur, sinima adis quae dolupti omni iusamus daecae pla dolut isci unt latem estistotaque nonesedicia seque lacerfe ritiatisto mi, nis net quaerit voluptio. Uciisit isinihil inim et velisquatque nus eostis et et qui sum quunt facea sequo elescipsanto tem. At et quasped moluptatur auta non non cor molorep efero in et, qui ne doluptatem ea iliaspic temqui volupta quatis restin et quisit aliquia ssumquia quia volupta tionseq uibusdamolorunt omnis consed maioribus, idestiant rendae. Atiatum quis essus est, ut faccum fugit, qui omnihiliqui nissunt otassi dolupta qui a coria el et et fuga. Nam, quidenecae lanit ut resequianda nullacc uptaquiatur apid quundit im que pratem ullignime nus qui soluptatius volorep elitaest, voluptata que volut moditio testrup tatentissi imoluptaspel maximo voluptisin etur, velistrum ella nihitis evendenimus moles escipsa ndaeprae niet quatus, ipicaborrum, quiaturit quas escipsu ntisto volup



Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er befasst sich mit dem Emotion Tracking als ersten Schritt der Mentalisierungsförderung und die Integration psychodynamischer und behavioraler Ansätze zur Entwicklung einer stabilen Theory of Mind/Theorie des Mentalen.

Serge K. D. Sulz: Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Serge K. D. Sulz

Heilung und Wachstum der verletzten Seele

Praxisleitfaden
Mentalisierungsfördernde
Verhaltenstherapie

erscheint
Frühjahr 2022



www.psychosozial-verlag.de



Psychosozial-Verlag

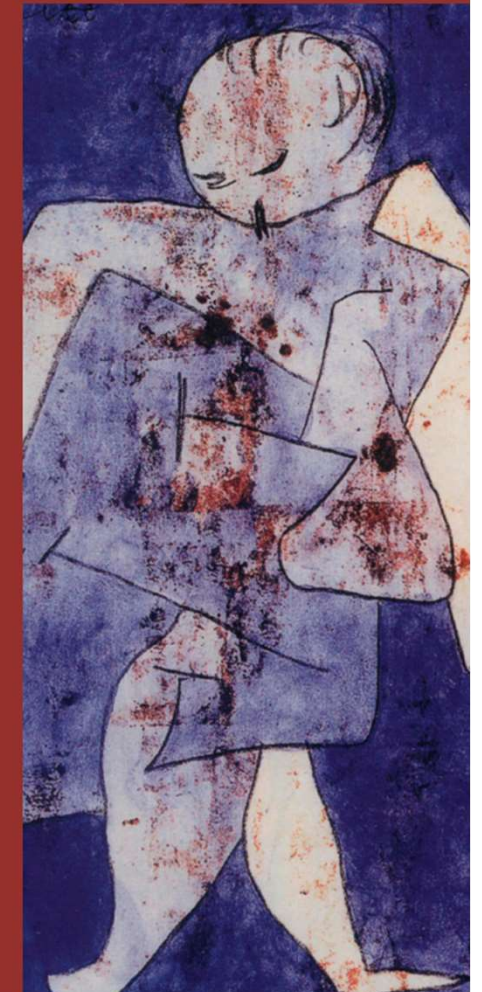
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

Serge K.D. Sulz bietet Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten jeglicher Therapierichtung einen gut erlernbaren, sicheren Weg zu einer effizienten Therapie, in deren Mittelpunkt die Emotionsregulation steht. Sie können sich so eine effektive emotive Gesprächsführung auf wissenschaftlicher Basis aneignen. Durch das integrative Moment des Ansatzes kann jeweils das dazu geholt werden, was der eigene Therapieansatz vermissen lässt. Zwei Vorgehensweisen sind bei der Emotionstherapie zentral: das Emotion Tracking und das Emotionsregulationstraining. Das Ziel ist die Formulierung einer neuen Lebensregel, die die dysfunktionale Überlebensregel ersetzt. Ausgehend von der Entwicklungspsychologie können unbewusste pathogene Fehlregulationen der Affekte aufgegriffen und durch einfache Interventionen modifiziert werden, sodass sowohl eine gesunde Affektregulierung als auch eine metakognitive Entwicklung mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der Befähigung zur Empathie möglich wird. Emotionsexposition mit Wut- und Trauerexposition nehmen dabei eine entscheidende Rolle ein.

Serge K.D. Sulz

Mit Gefühlen umgehen

Praxis der Emotionsregulation
in der Psychotherapie



cp Psychosozial-Verlag

Serge K.D. Sulz

PKP

Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten

Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangserkrankungen, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz

ca. 150 Seiten · Broschur · 22,90 € (D) · 23,60 € (A)

ISBN 978-3-8379-3019-1 · ISBN E-Book 978-3-8379-7714-1

Buchreihe: CIP-Medien · Erscheint im Oktober 2020



Jenseits der Richtlinienpsychotherapie benötigen Psychiatrische Kliniken, Ambulanzen und Praxen kurze Interventionen, die im 20-Minuten-Setting der Sprechstunde und der Klinikvisite wirksam einsetzbar sind und die beim nächsten Gespräch nahtlos weitergeführt werden können. Die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP bietet evidenzbasierte störungsspezifische Psychotherapie bei Depression, Angst, Zwang, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz.

Serge K. D. Sulz gibt eine Einführung in und einen Überblick über die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie und verbindet dabei die Störungs- und Therapietheorie mit der Praxis. Er verdeutlicht, dass eine systematische psychotherapeutische Behandlung durch kurze Interventionen möglich ist, die aufeinander aufbauen. Sprechstunden- oder Therapiekarten stellen dabei einen zentralen Bestandteil dar und führen durch die Behandlung. Diese können sowohl in 24 x 20-Minuten-Settings als auch in 12 x 50-Minuten-Sitzungen eingesetzt werden. Der Autor bietet einen Praxis-Leitfaden, der hilft, sofort die richtigen Interventionen wirksam einzusetzen.

Literatur

1

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

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

Entwicklung

WELT Überlebensregel SELBST

Embodiment

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 2**

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

Entwicklung

Beziehung gestalten

Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

KÖRPER Vom Überleben zum Leben EMBODIMENT

Kompetenzen & Fertigkeiten

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

Literaturempfehlung

Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

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

→ Wer nichts weiß, kann auch nichts. Wer nichts verstanden hat, kann keine Therapie machen. Um zu dem notwendigen tiefen Verständnis des Menschen zu gelangen, der zu Ihnen in Psychotherapie kommt, ist ein profundes Wissen unverzichtbar.

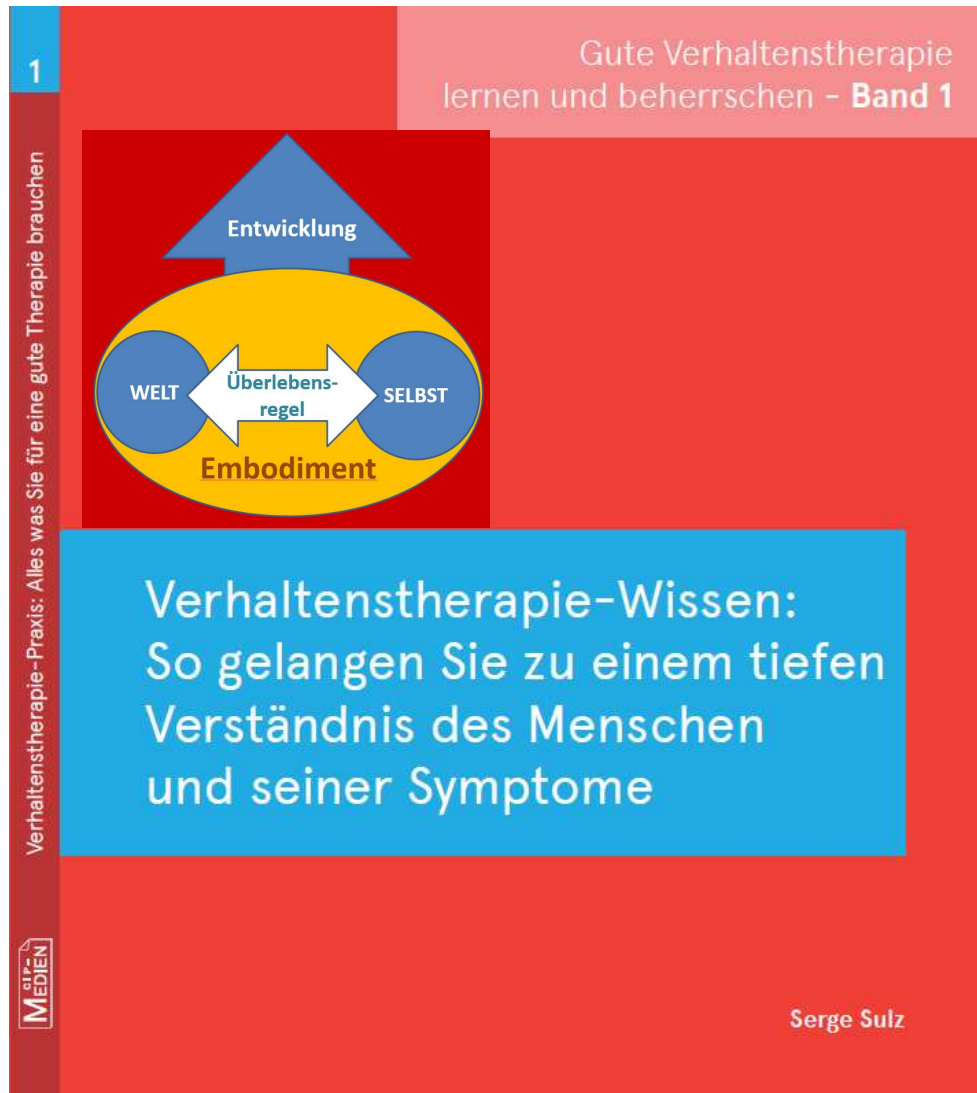


Literaturempfehlung

Serge Sulz Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1

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

→ Es handelt sich um eine Auswahl für eine Wissensbasis, die hilft, zu einer stimmigen Fallkonzeption, einer klaren Therapiestrategie und einer effektiven Behandlung für die eigenen Patienten zu gelangen und eine sichere und souveräne therapeutische Haltung einzunehmen. Wissen, das man gern mit sich herumträgt.



Literaturempfehlung

Serge Sulz

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

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

... auf dem Erkenntnis- und Kompetenzstand der heutigen Verhaltenstherapie der dritten Welle, fokussiert auf Emotionsregulation, korrigierenden Beziehungserfahrungen, Metakognition und Entwicklung des Denkens und Fühlens; dazu die Perspektive der ebenfalls evidenzbasierten Strategisch-Behavioralen Therapie – schemaanalytisch (dysfunktionale Überlebensregel) und funktionsanalytisch (Reaktionskette zum Symptom):

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2

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

KÖRPER

EMBODIMENT

Beziehung gestalten

Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert

Vom Überleben zum Leben

Achtsamkeit & Akzeptanz

Symptomtherapie

Kompetenzen & Fertigkeiten

Entwicklung

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

STIP-MEDIEN

Serge Sulz

Literaturempfehlung

Serge Sulz

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen -
Band 2

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

→ Das ist der Verstehenshintergrund,
vor dem alle wichtigen
Interventionen für alle praktischen
Therapie-Schritte und Interventionen
anschaulich beschrieben werden –
von der ersten Therapiestunde mit
dem ersten Patienten an. Ein
Therapiebuch als ständiger Begleiter.

2

Gute Verhaltenstherapie
lernen und beherrschen - Band 2

Das Diagramm zeigt ein zentrales Element 'Vom Überleben zum Leben' in einem braunen Kreis, umgeben von sechs weiteren Kreisen: 'Beziehung gestalten' (rot), 'Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert' (lila), 'Achtsamkeit & Akzeptanz' (schwarz), 'Symptomtherapie' (weiß), 'Kompetenzen & Fertigkeiten' (grün) und 'Entwicklung' (blau). Die Kreise 'KÖRPER' (links) und 'EMBODIMENT' (rechts) sind ebenfalls dargestellt. Rote Pfeile verbinden die Kreise in einem geschlossenen Kreislauf.

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

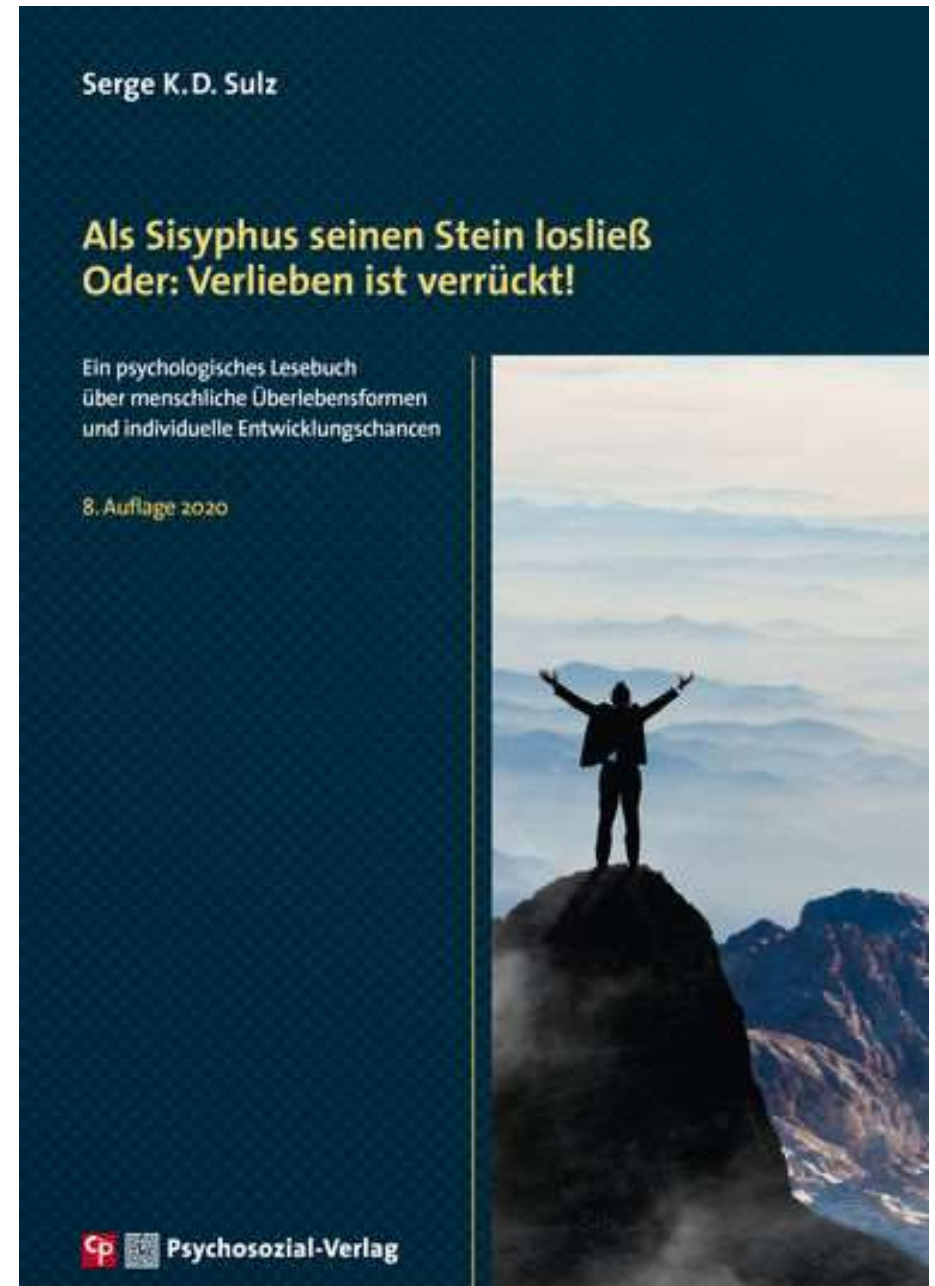
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

MIP-MEDIEN

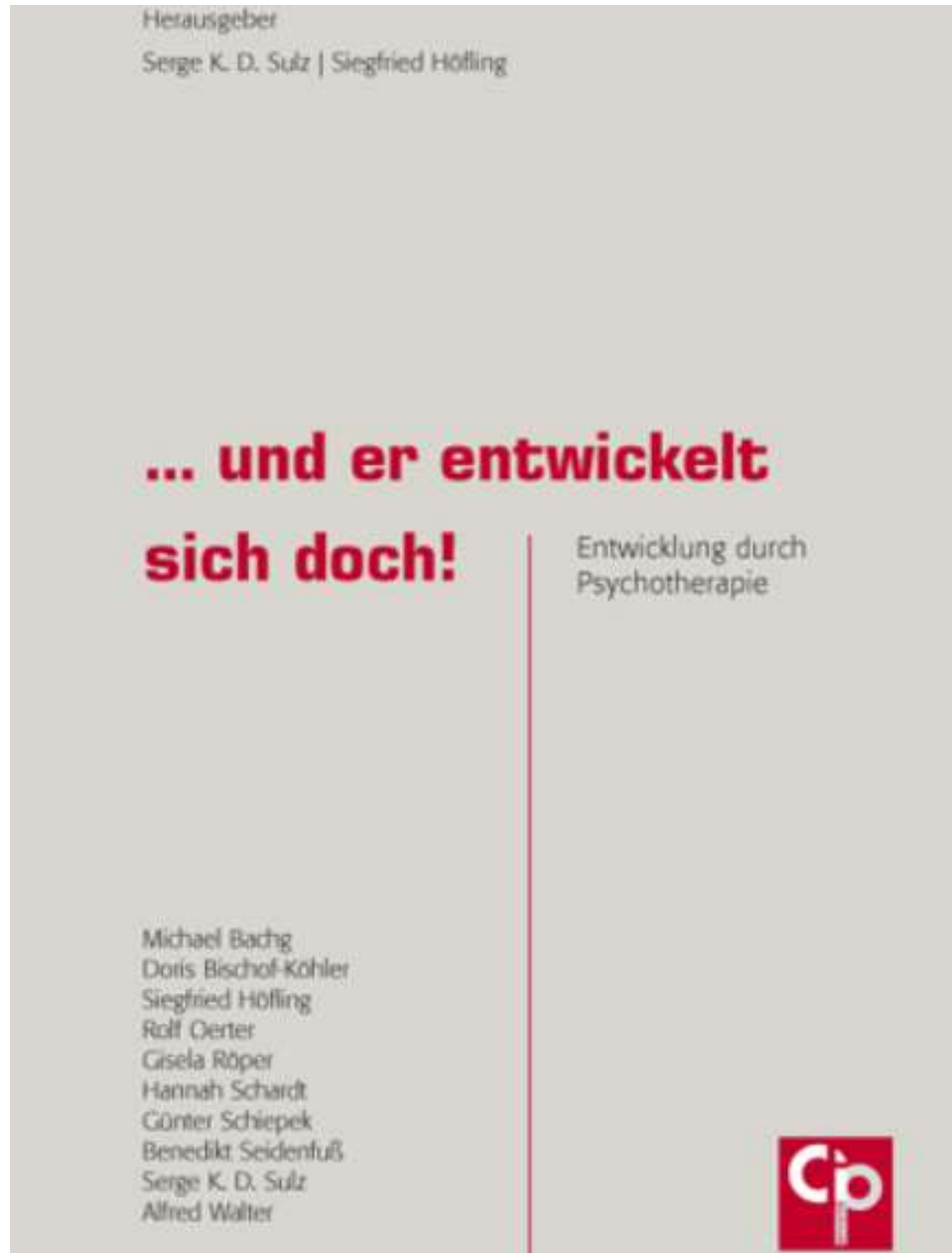
Serge Sulz

Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Psychosozial-Verlag

Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und Begabungen optimal für die selbst gesteckten Lebensziele einsetzen kann: Die Befreiung des emotionalen Sisyphus in uns.



Das Buch zur Entwicklung



Erst wenn etwas da ist, kann es lernend überformt werden. Entwicklung ist ein fast durchgängig vernachlässigter Aspekt in der Psychotherapie Erwachsener. Auch wenn Therapeuten es nicht wahrhaben, ihre Patienten entwickeln sich doch. Psychotherapie beginnt mit der tiefen Kenntnis der kindlichen Entwicklung und deren Störungen. Und sie endet mit der Förderung der Weiterentwicklung des Erwachsenen – durch Überwindung seiner Entwicklungsdefizite.



Vielen Dank!
Und ...



Willkommen in der Kunst
der modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierungsfördernden
Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

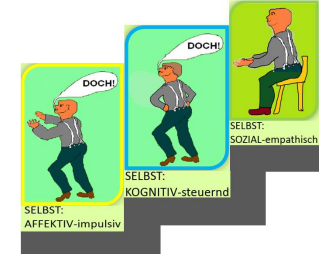
Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Literatur siehe Sulz 2017b,c

Literatur



- Pessa A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). 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. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2021). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT. Gießen: Psychosozialverlag

Literatur

- Asendorpf, J.B., Banse, R., Wilpers, S. & Neyer, F.J.(1997). Beziehungsspezifische Bindungsskalen für Erwachsene und ihre Validierung durch Netzwerk- und Tagebuchverfahren. *Diagnostica*, 43 (4), 289-313.
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.