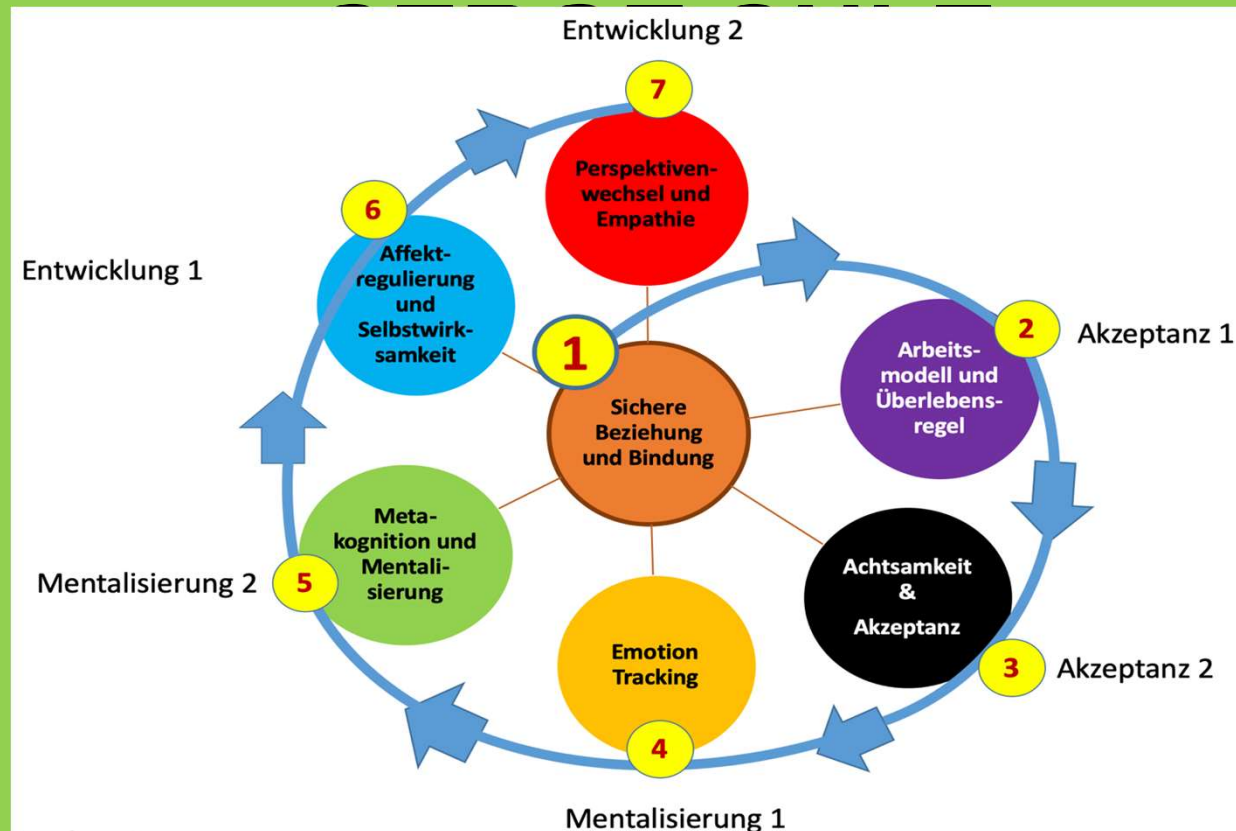
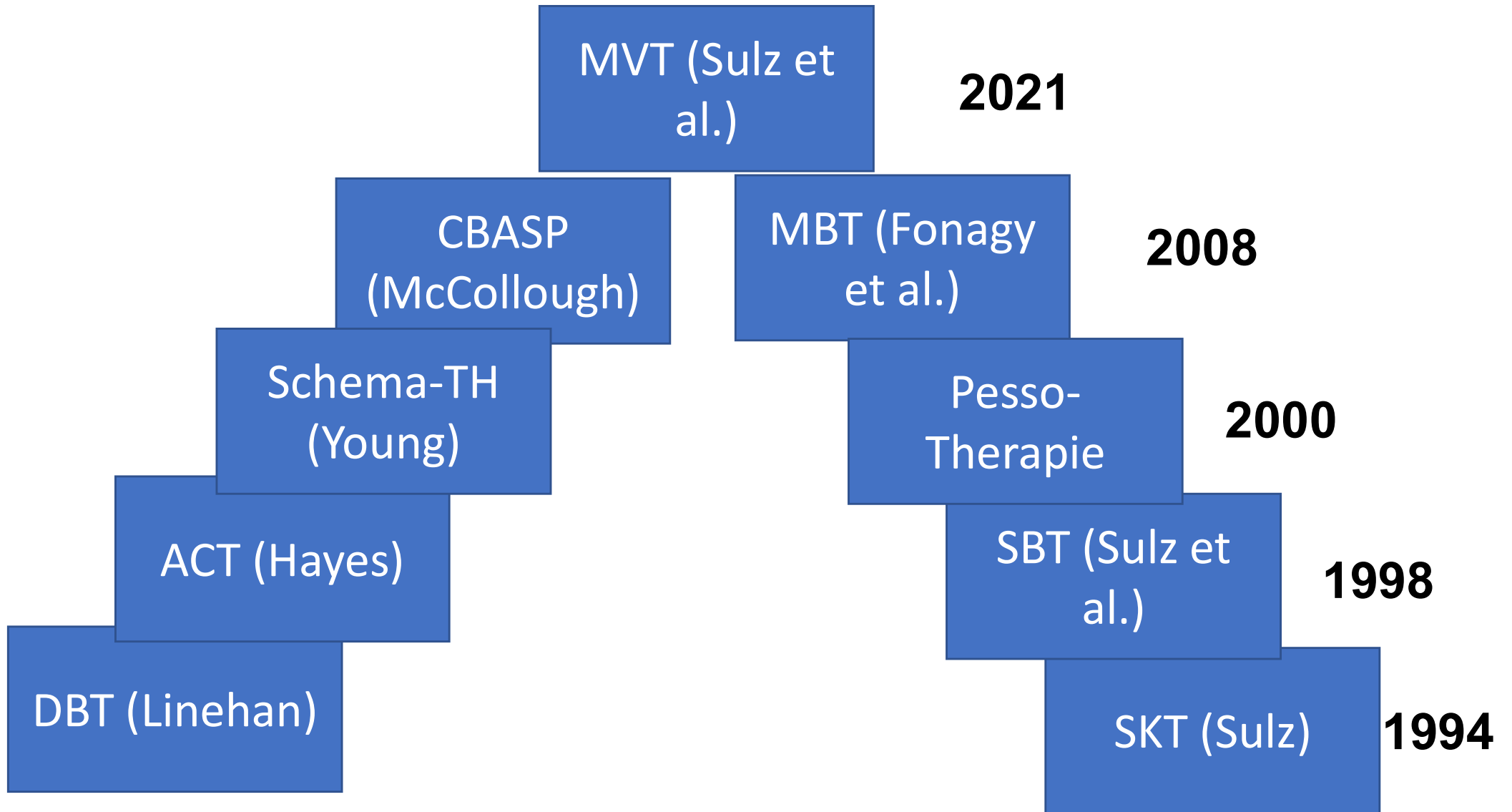


1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT DER MENTALISIERUNGSFÖRDERNDEN VERHALTENSTHERAPIE MVT



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)

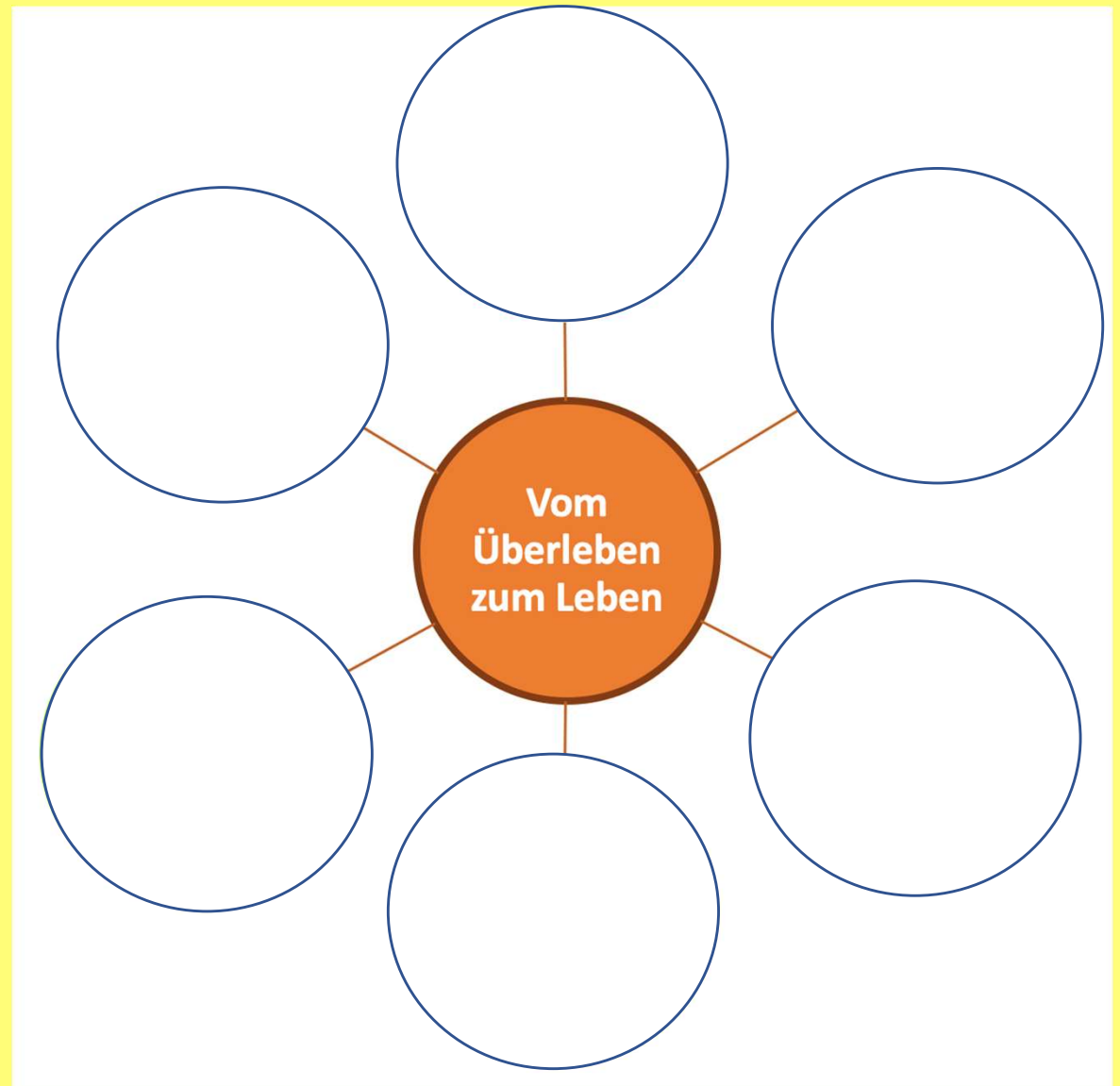
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT

- ✓ 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

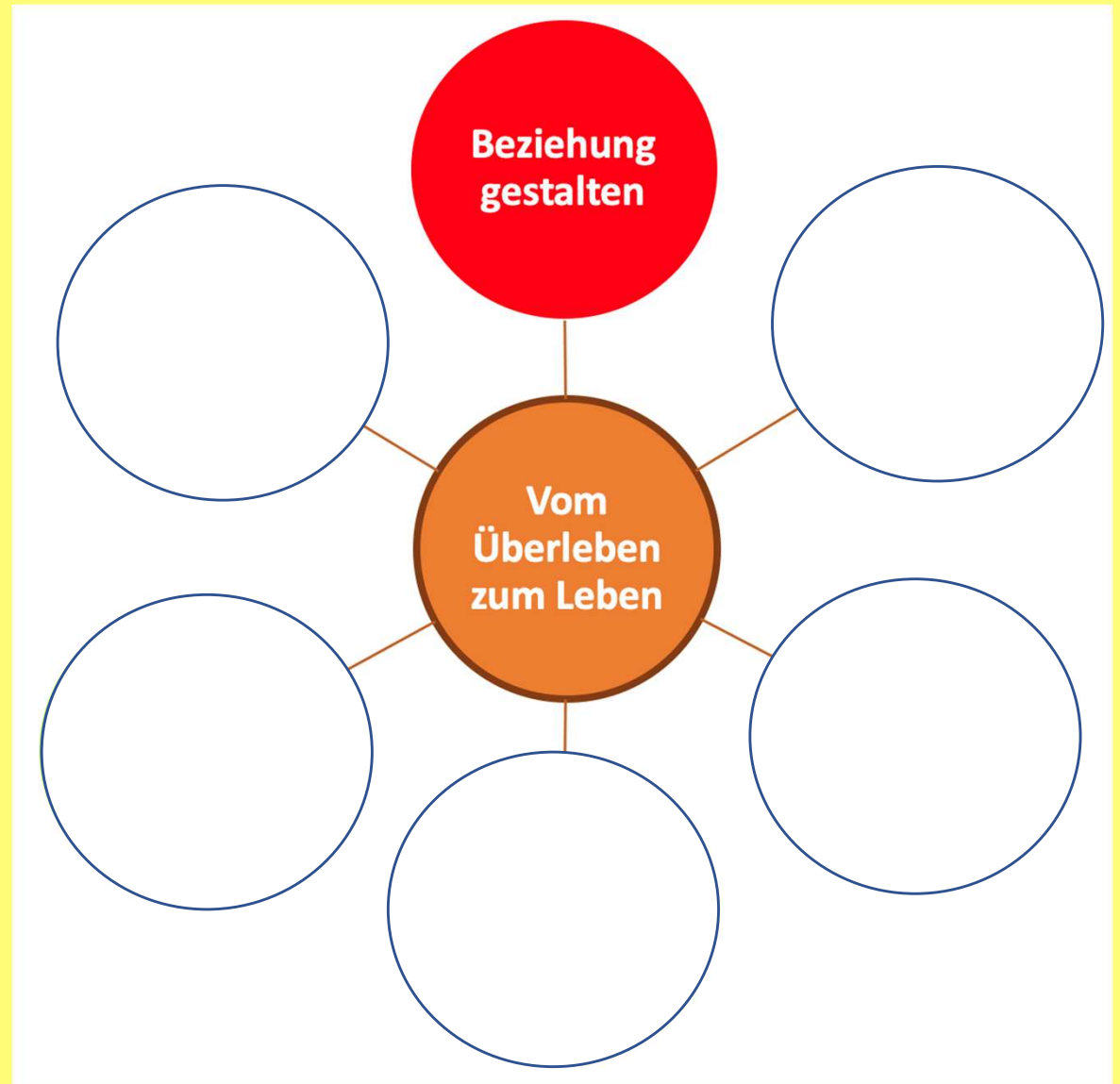
Von der SBT ...

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



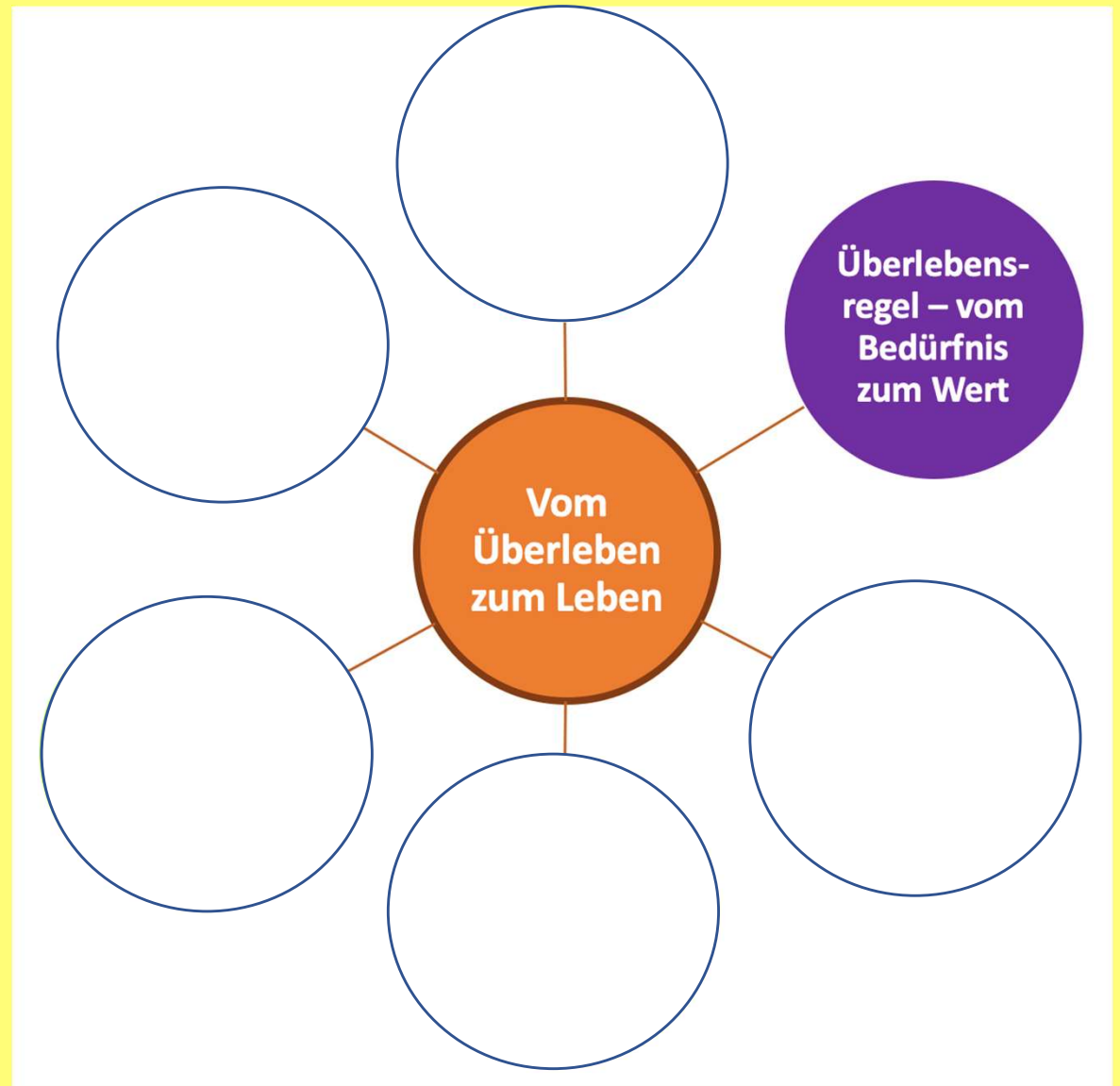
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau



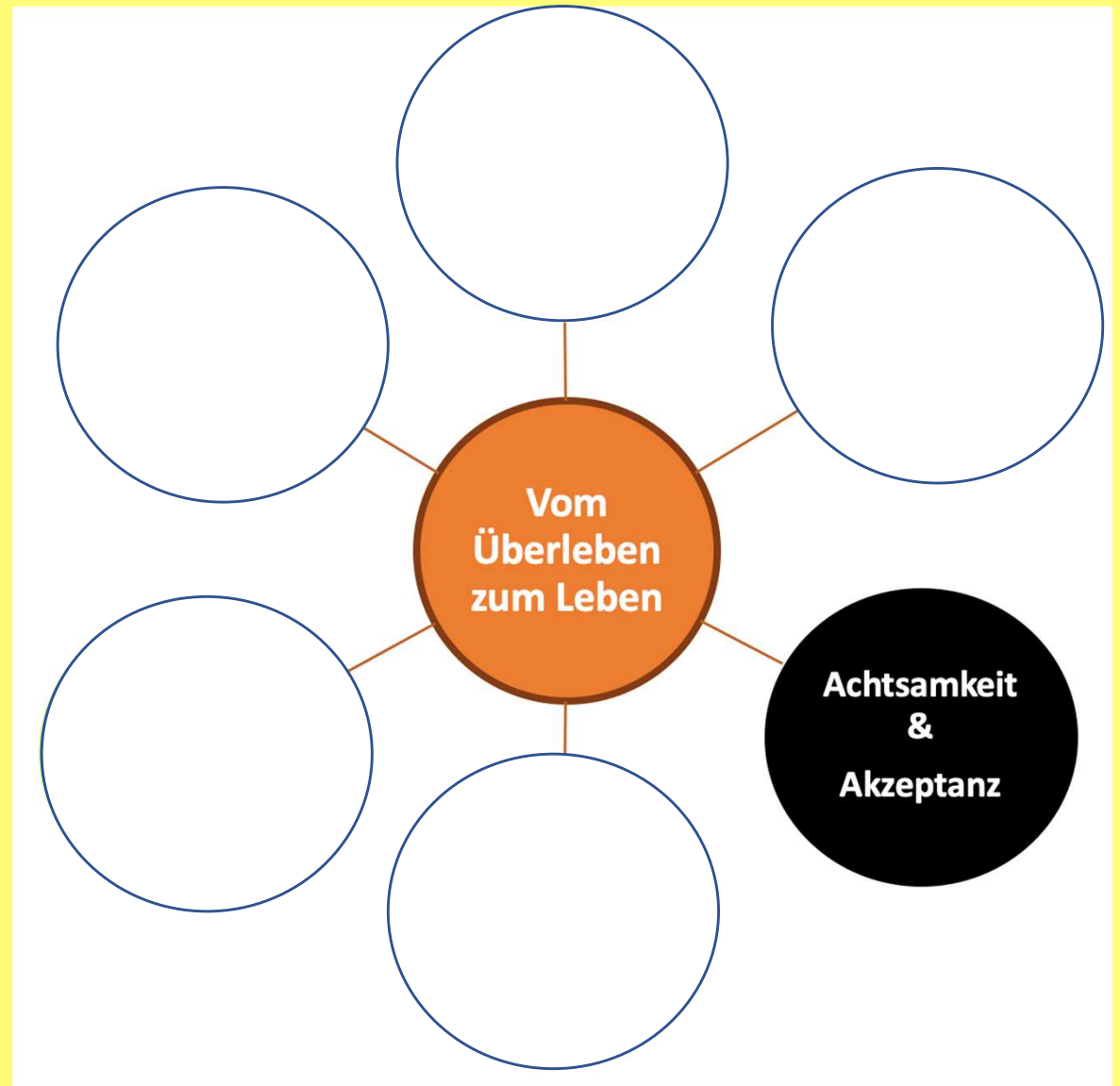
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel



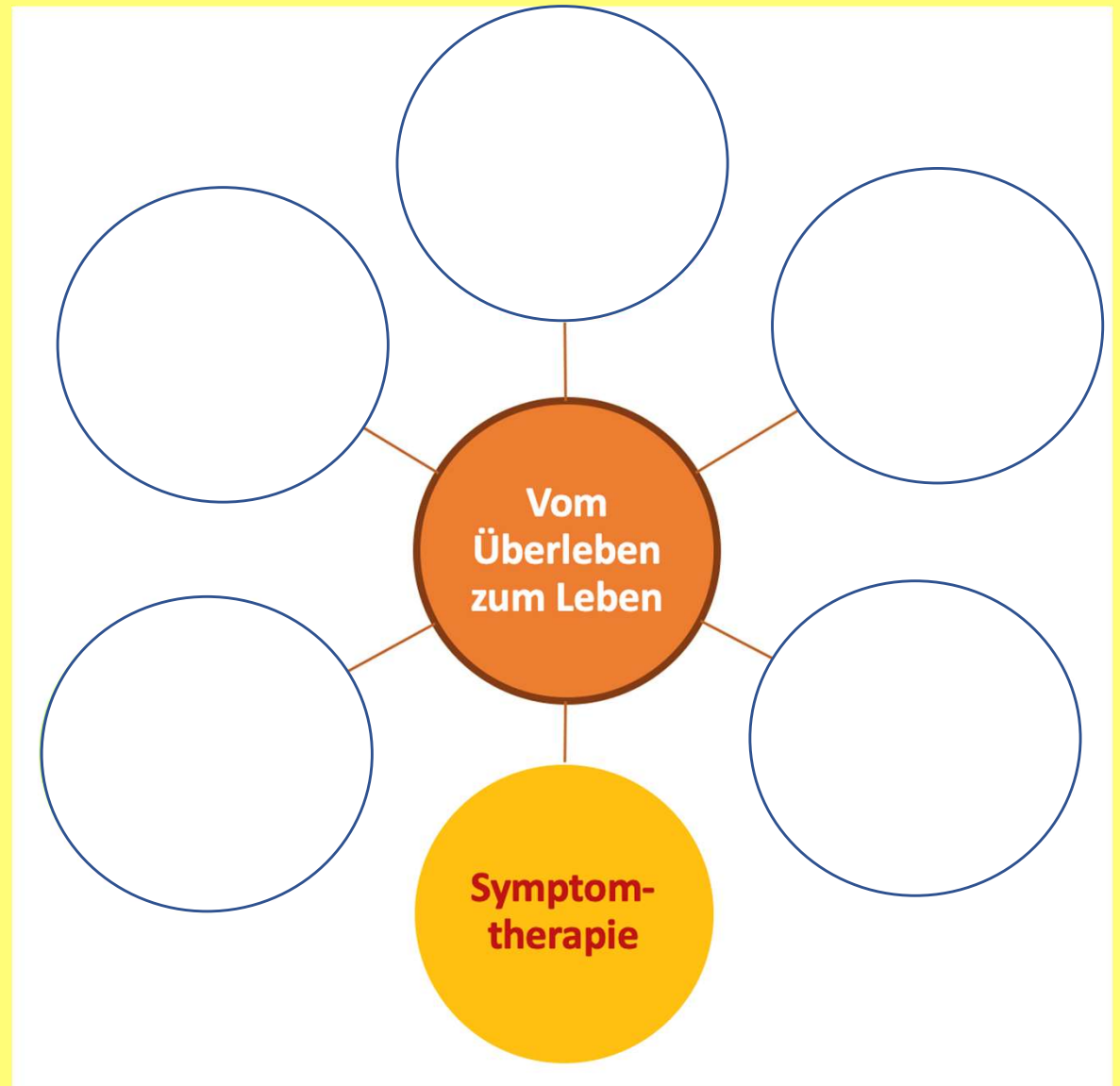
Von der SBT ...

1. Beziehungsaufbau
2. Überlebensregel
3. Achtsamkeit



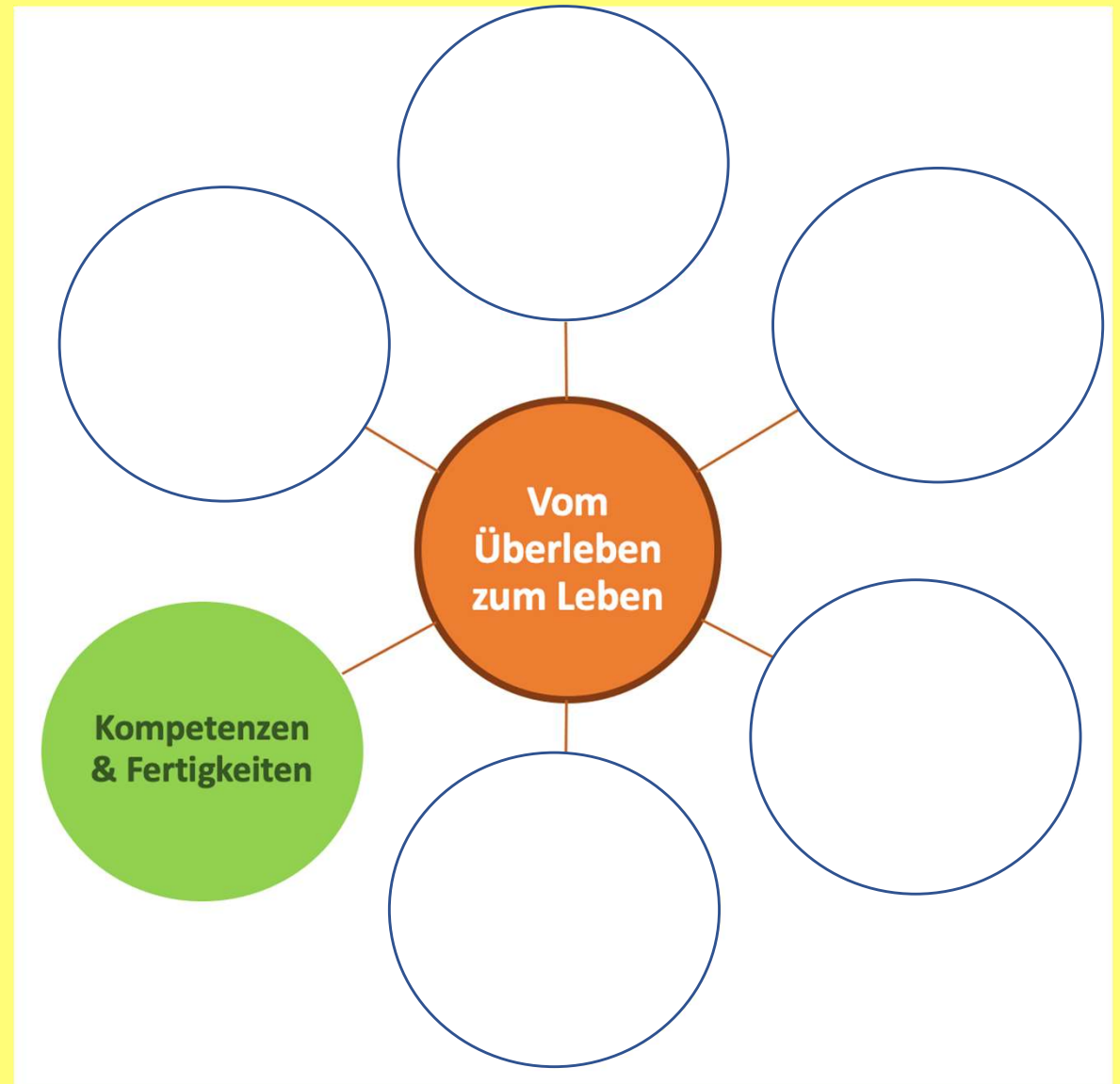
Von der SBT ...

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



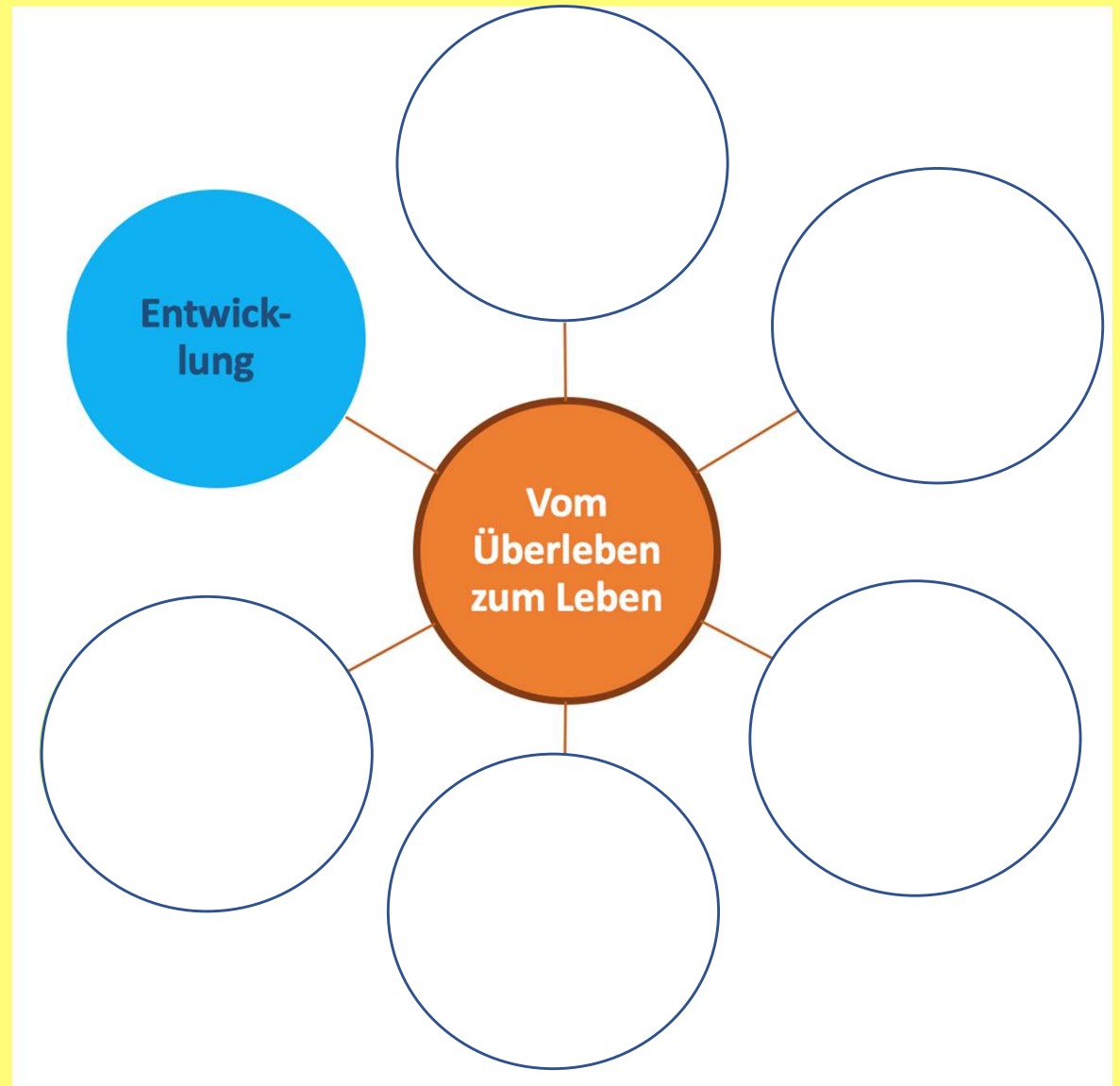
Von der SBT ...

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

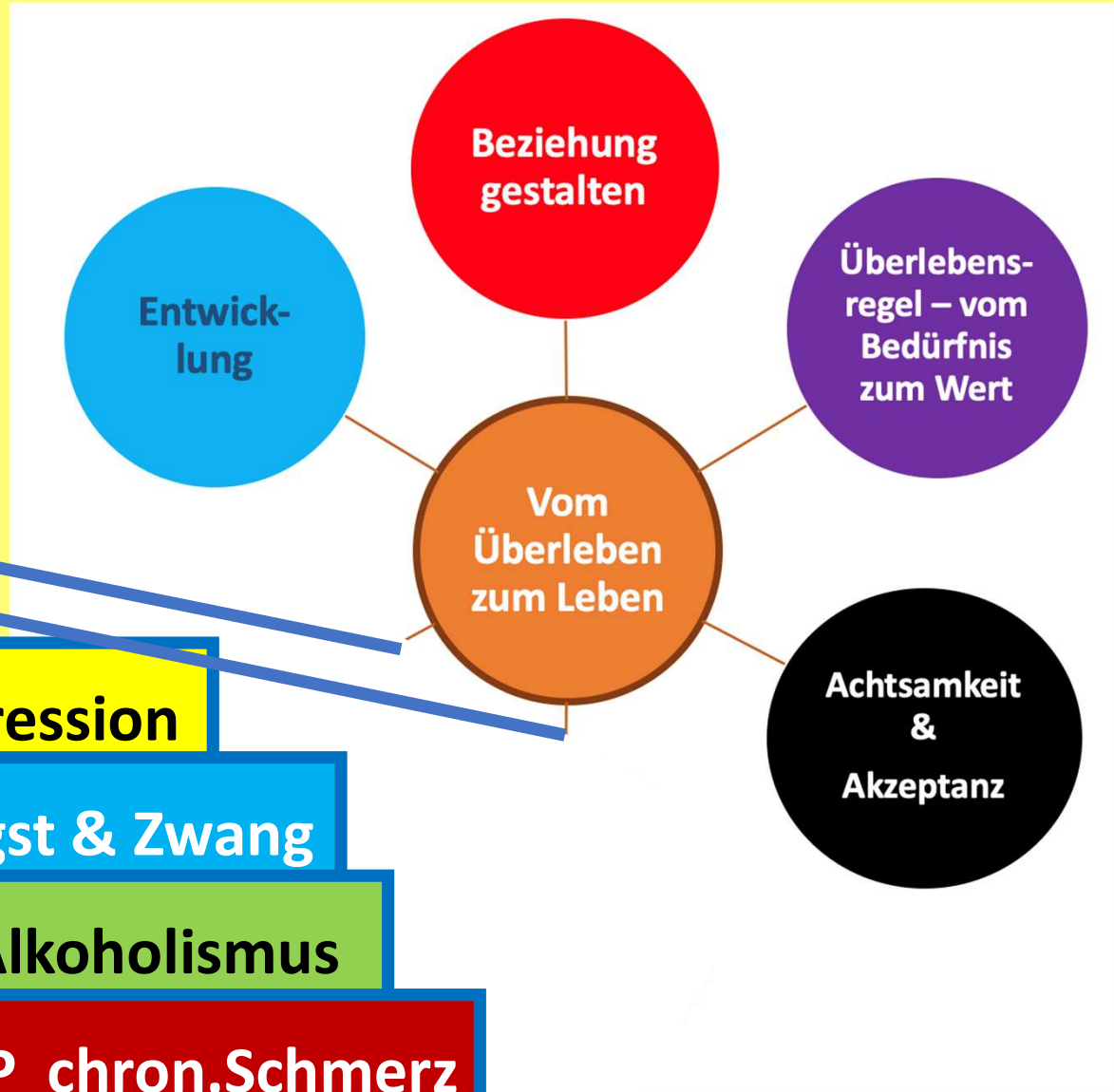


PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

Von der SBT über die PKP

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

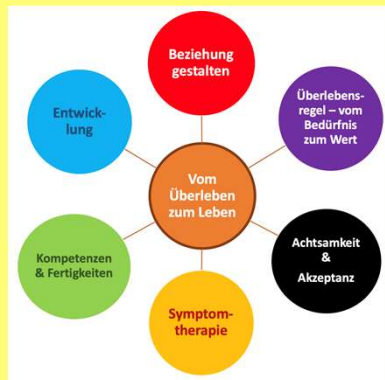
... PKP



PKP=
Psych. Kurz-
Psychotherapie

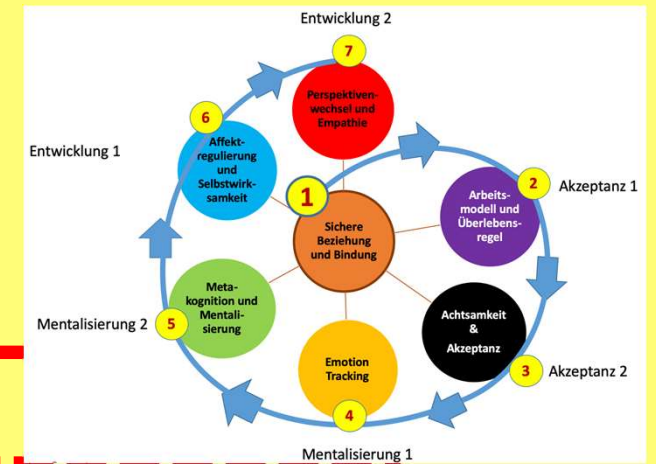
Von der SBT

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



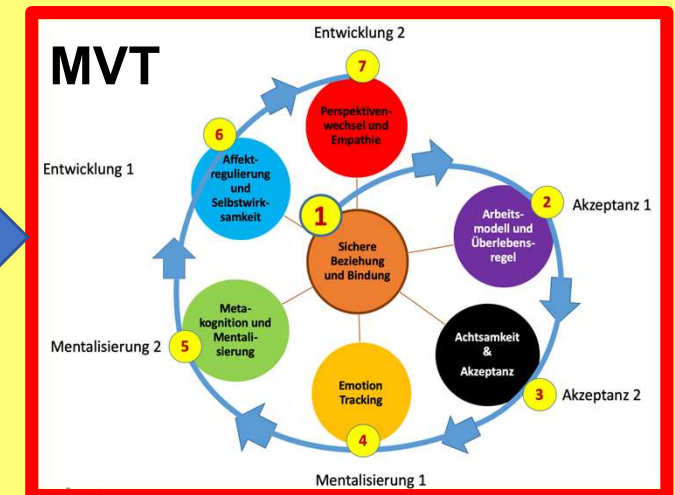
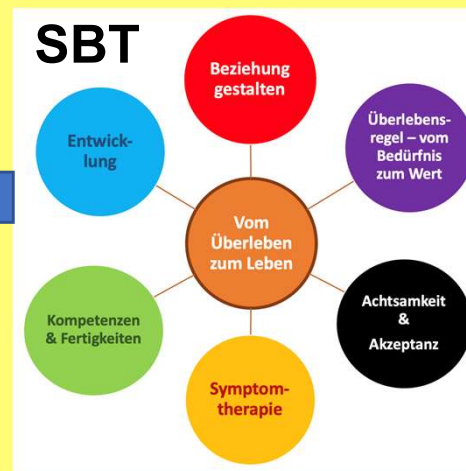
zur MVT

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



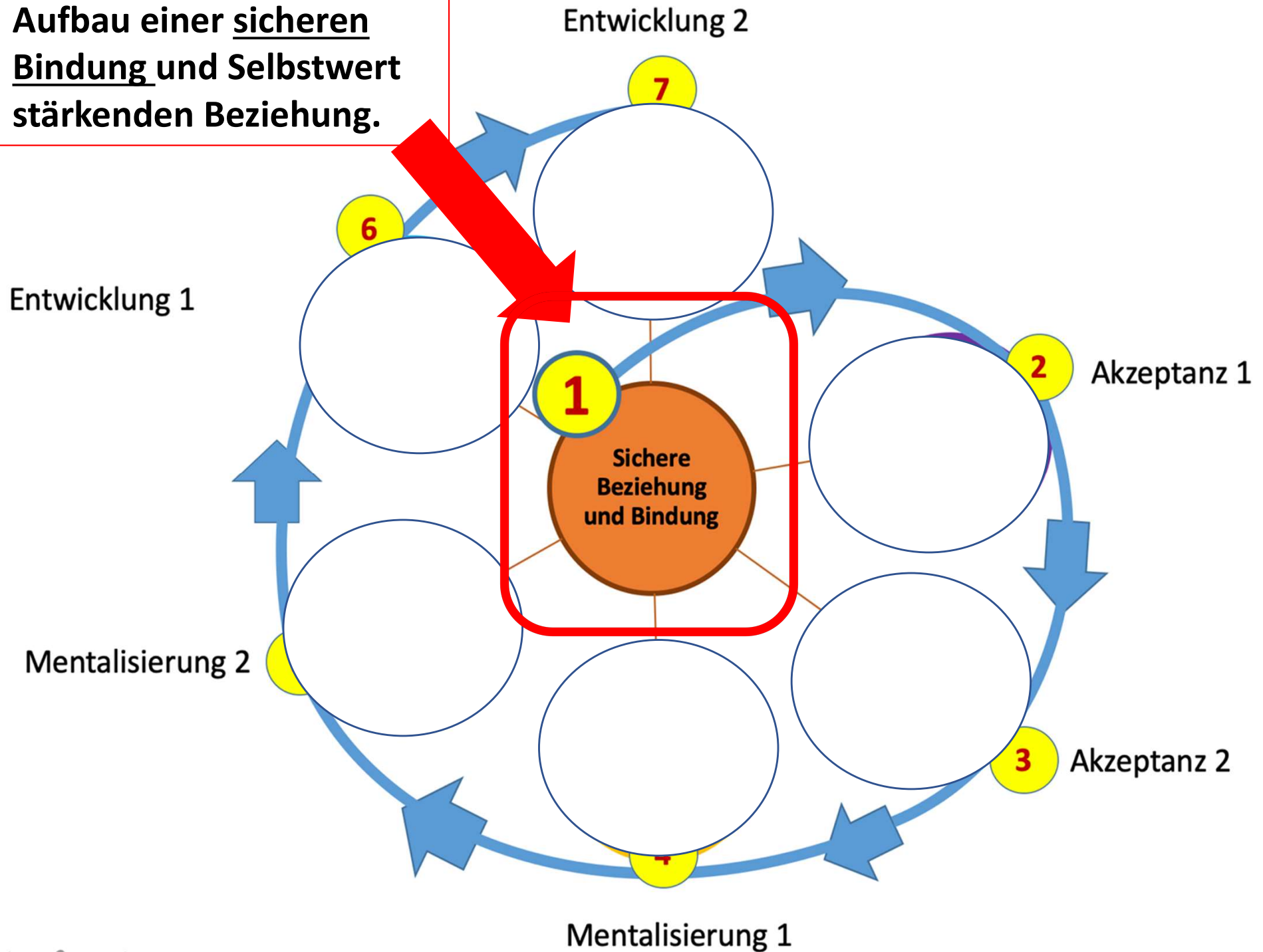
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

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

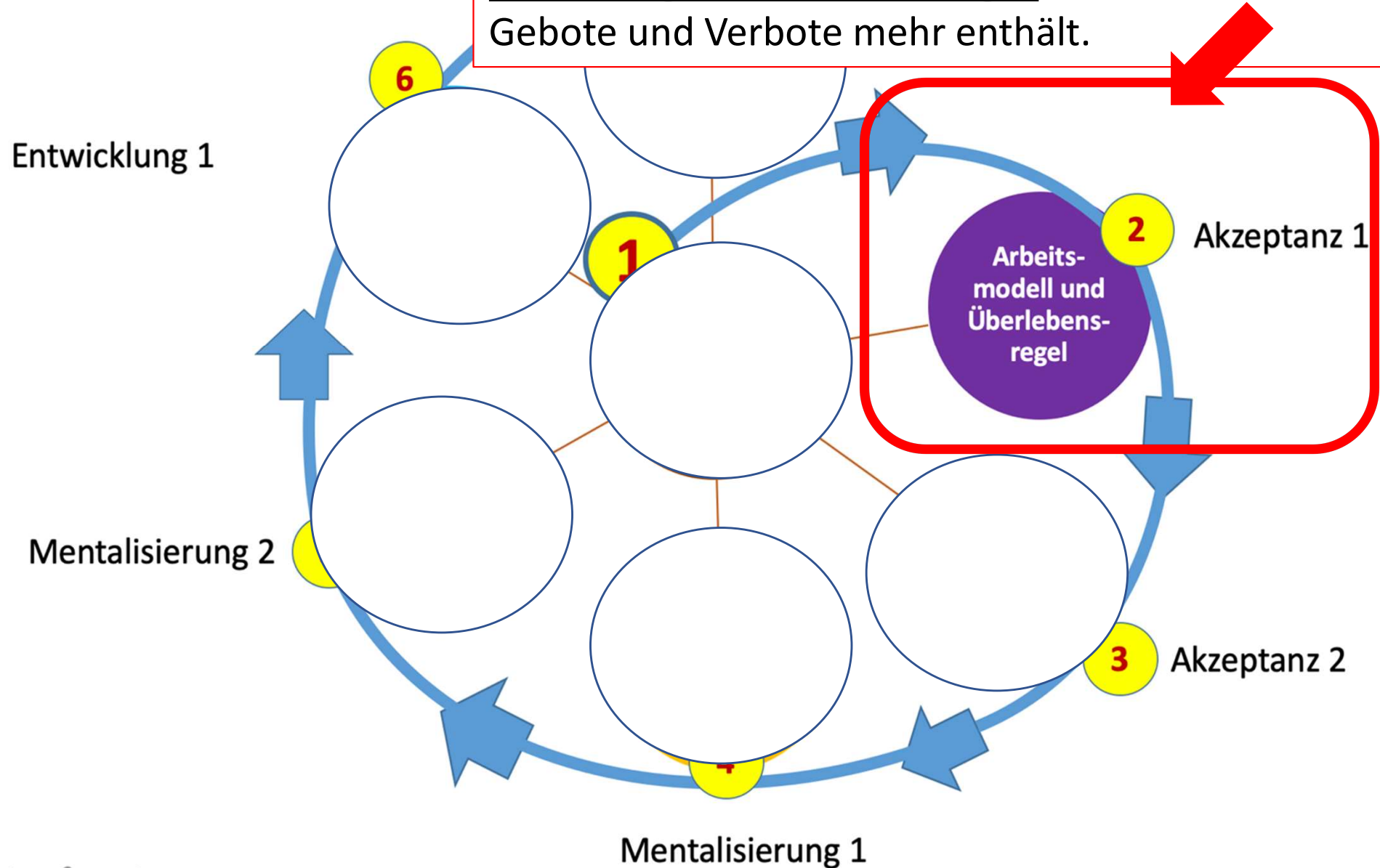


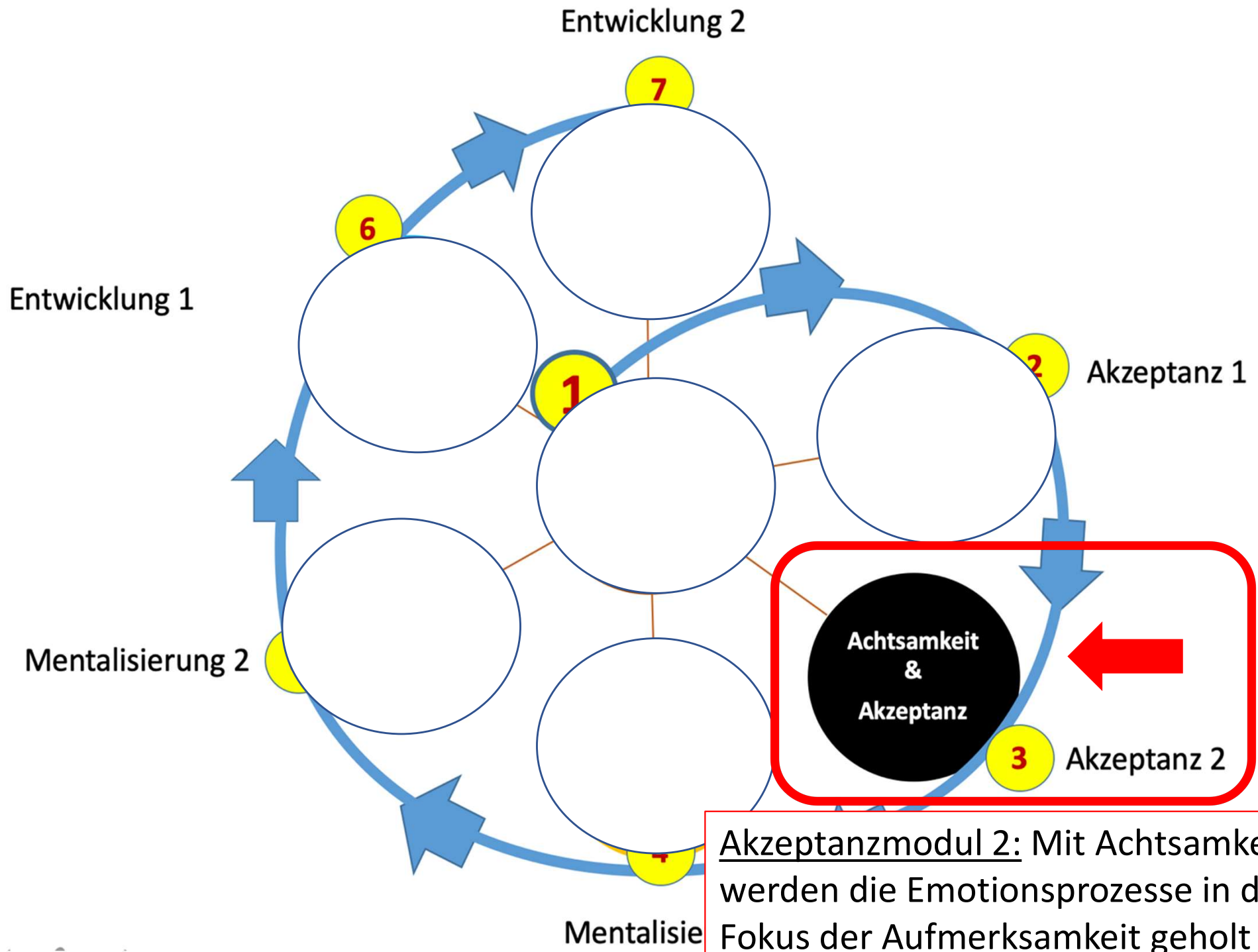
4. Symptomtherapie und
 5. Fertigkeitentraining
- werden nicht mehr hervorgehoben.
Sie münden in PKP ein.

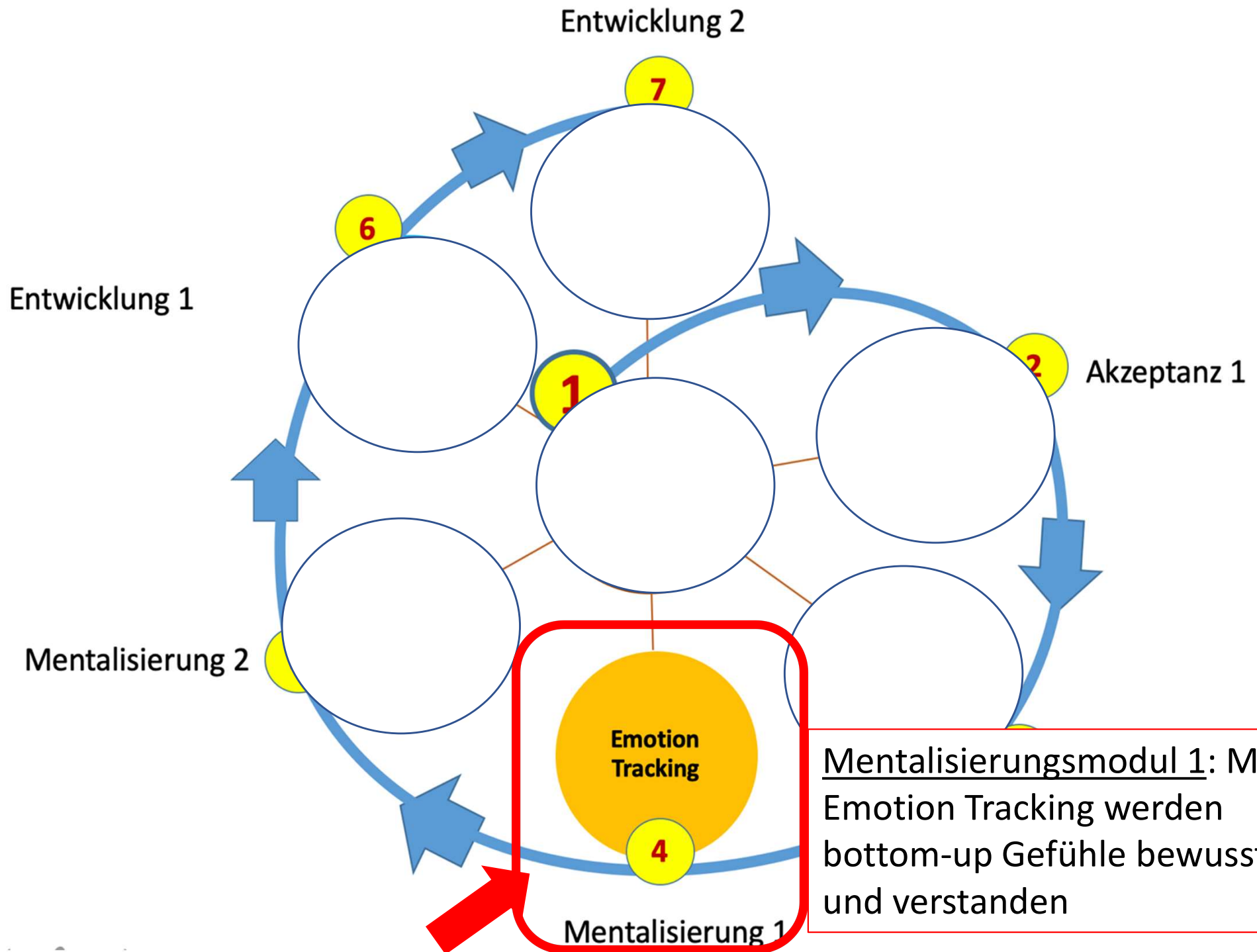
Es beginnt mit dem Aufbau einer sicheren Bindung und Selbstwert stärkenden Beziehung.



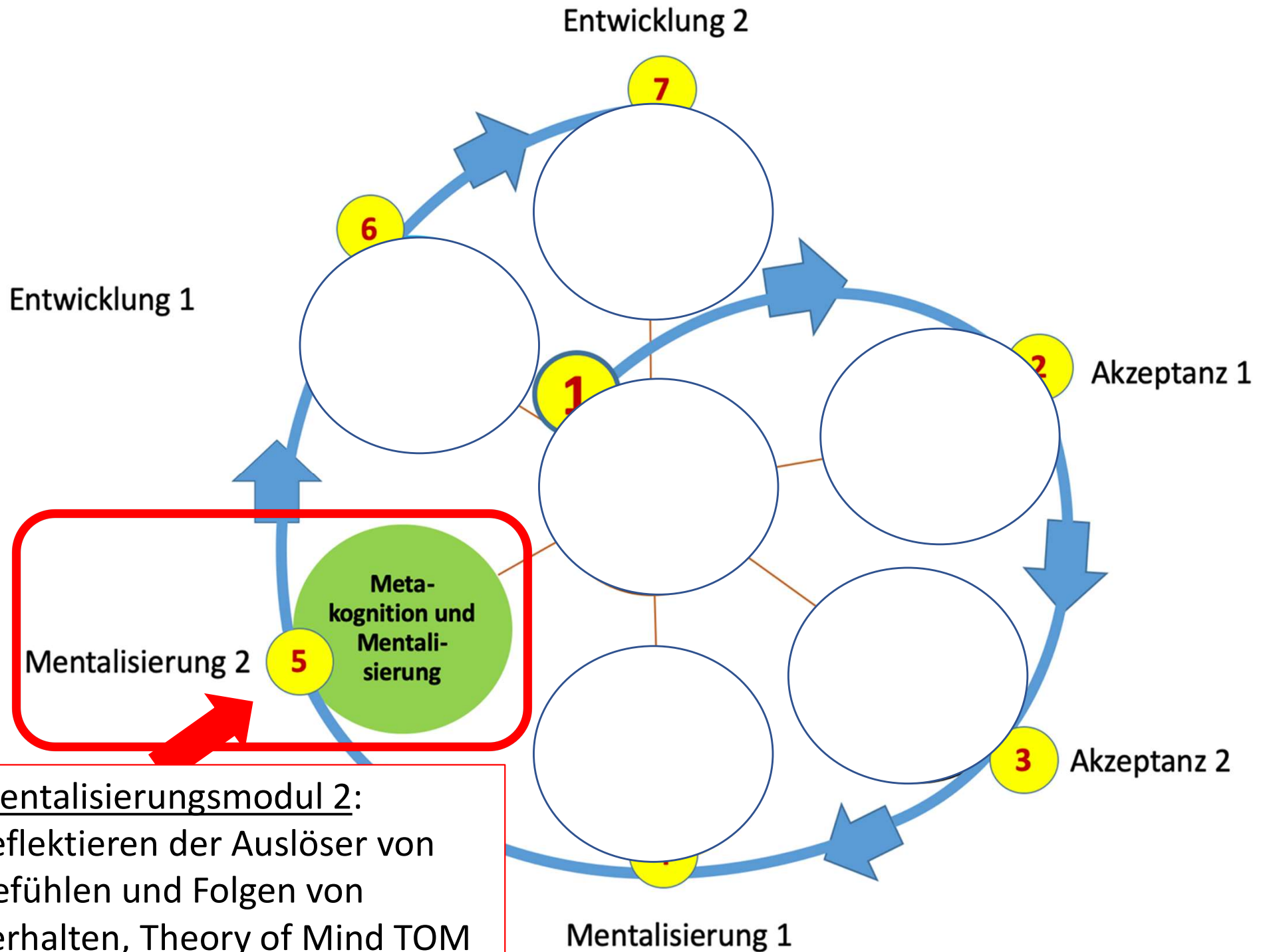
Akzeptanzmodul 1: Dann wird aus der Biographie die kindliche Überlebensstrategie als heute dysfunktional gewordene **Überlebensregel** (inneres Arbeitsmodell nach Bowlby (1975)) offengelegt und durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt, die keine Gebote und Verbote mehr enthält.





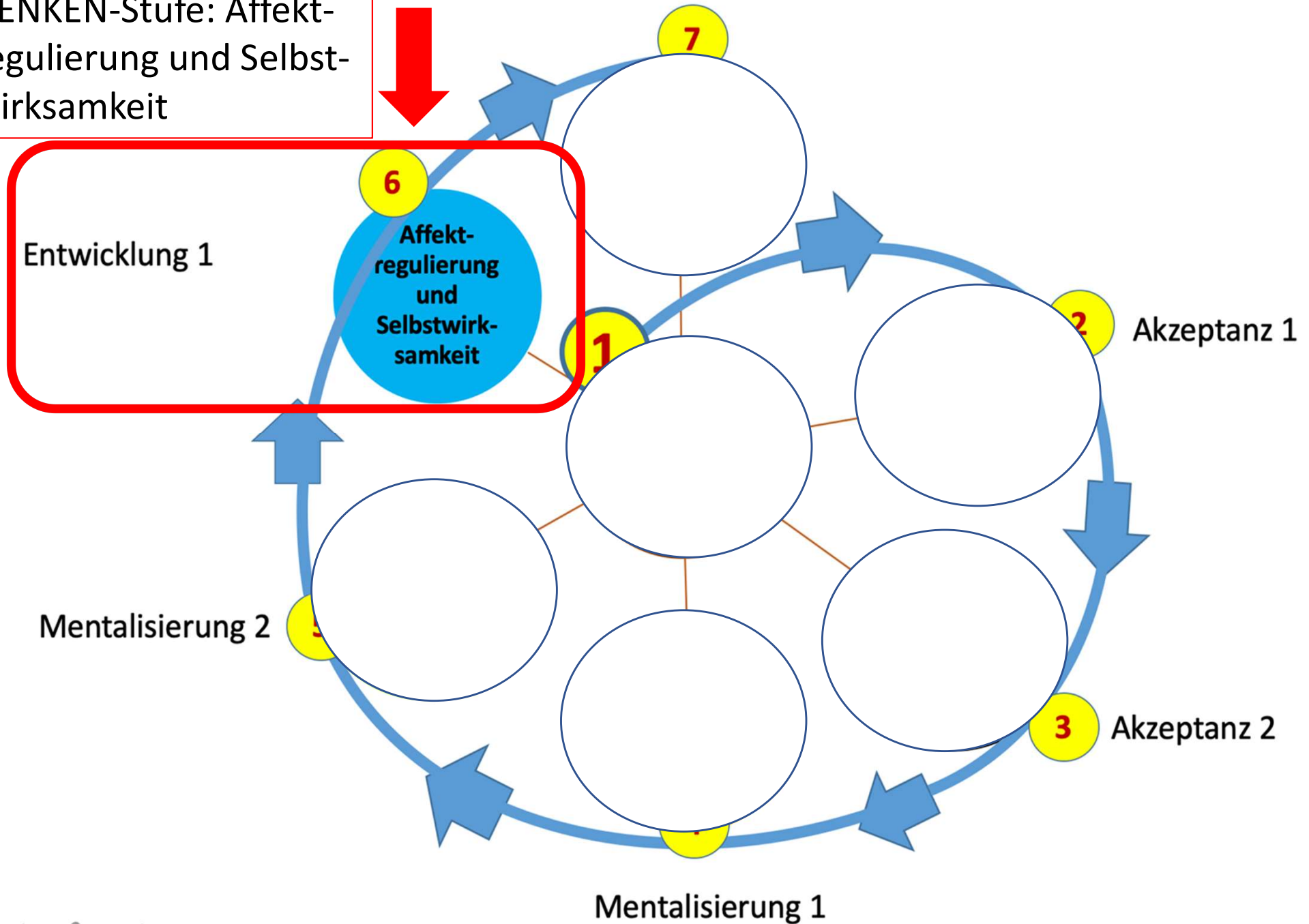


Mentalisierungsmodul 1: Mit Emotion Tracking werden bottom-up Gefühle bewusst und verstanden

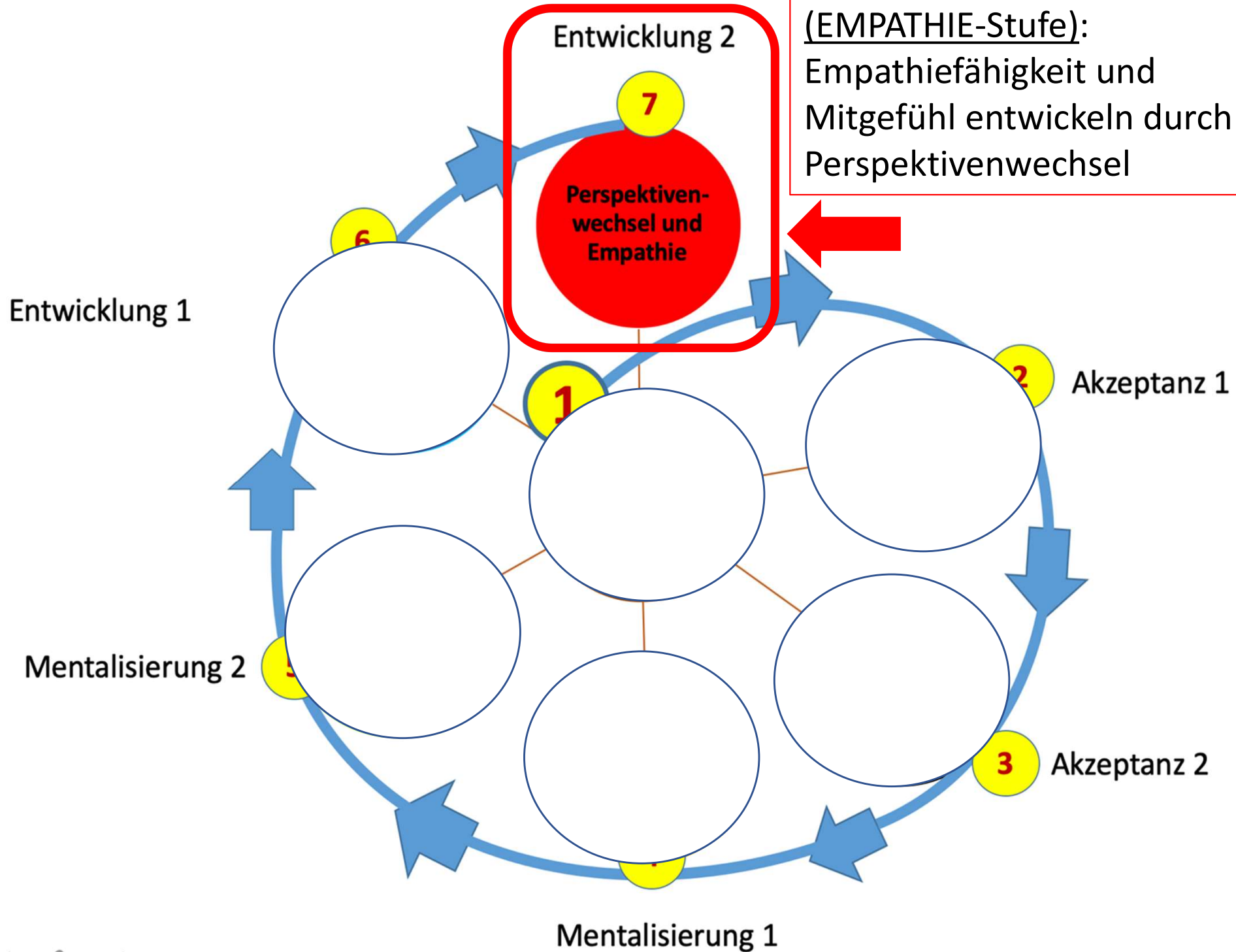


Mentalisierungsmodul 2:
 Reflektieren der Auslöser von
 Gefühlen und Folgen von
 Verhalten, Theory of Mind TOM

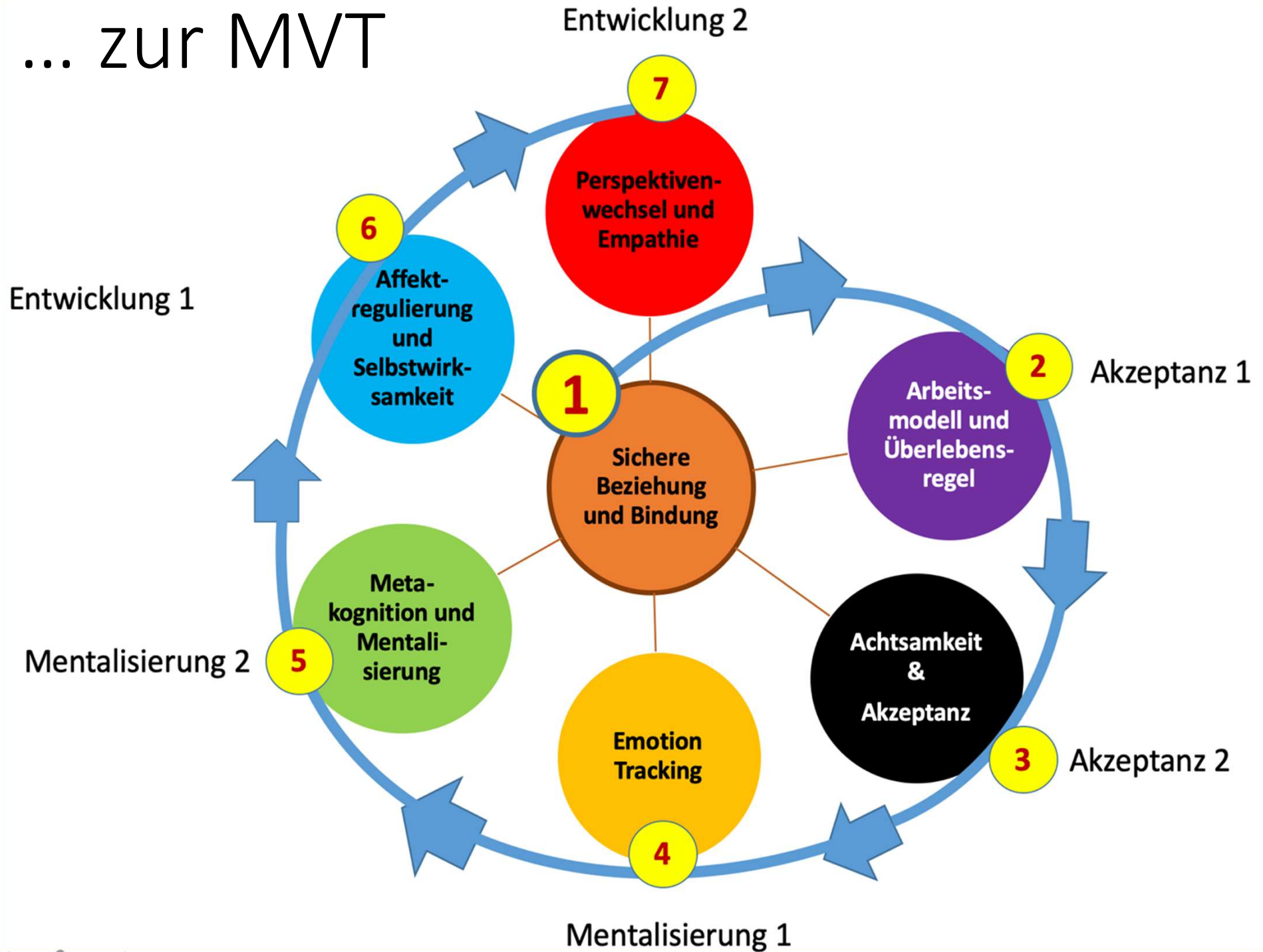
Entwicklungsmodul 1:
DENKEN-Stufe: Affekt-
regulierung und Selbst-
wirksamkeit



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



... zur MVT



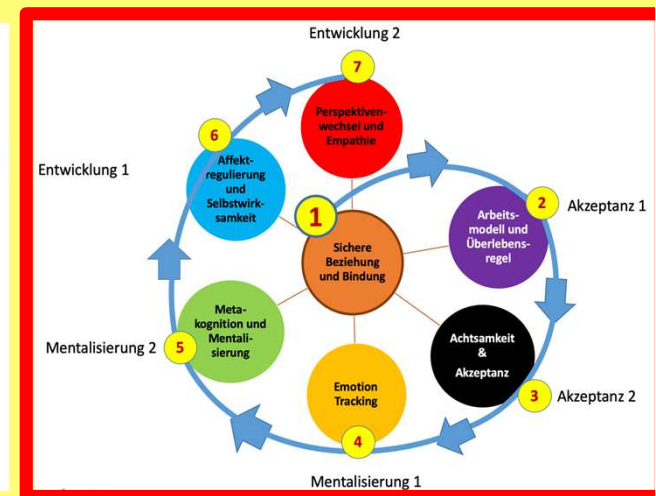
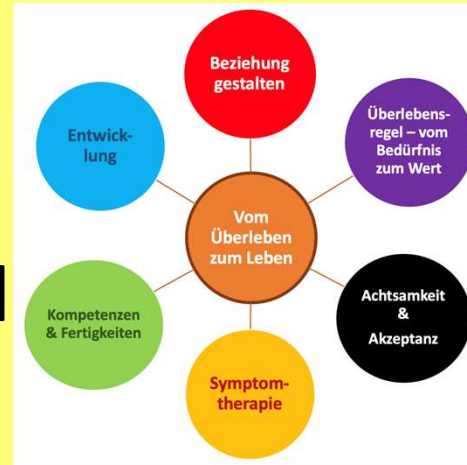
Was ist neu im Vergleich zu SBT?

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

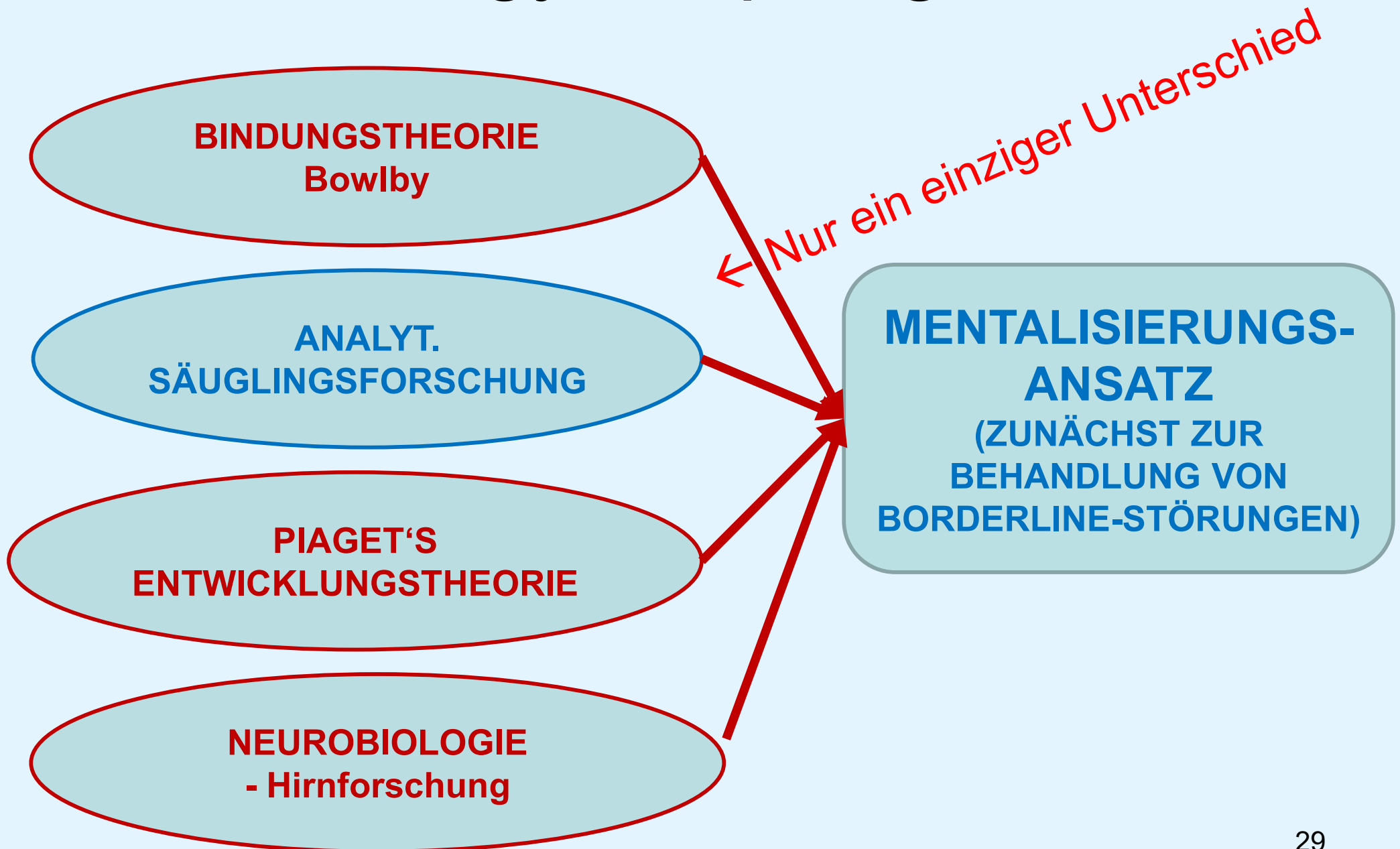
Dagegen werden

4. Symptomtherapie und
5. Fertigkeitentraining

nicht mehr hervorgehoben. Sie münden in PKP ein.



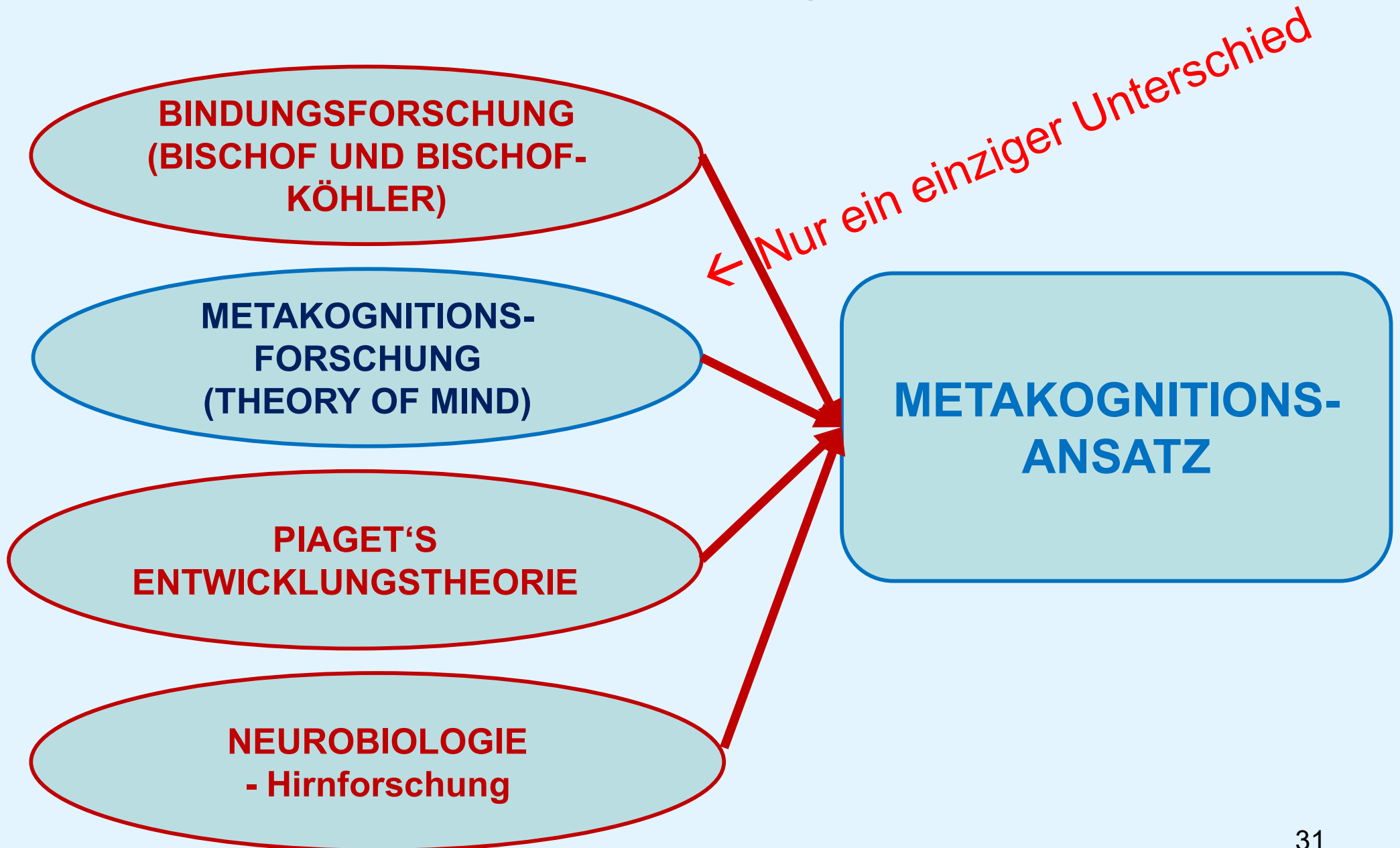
Fonagys Impulsgeber



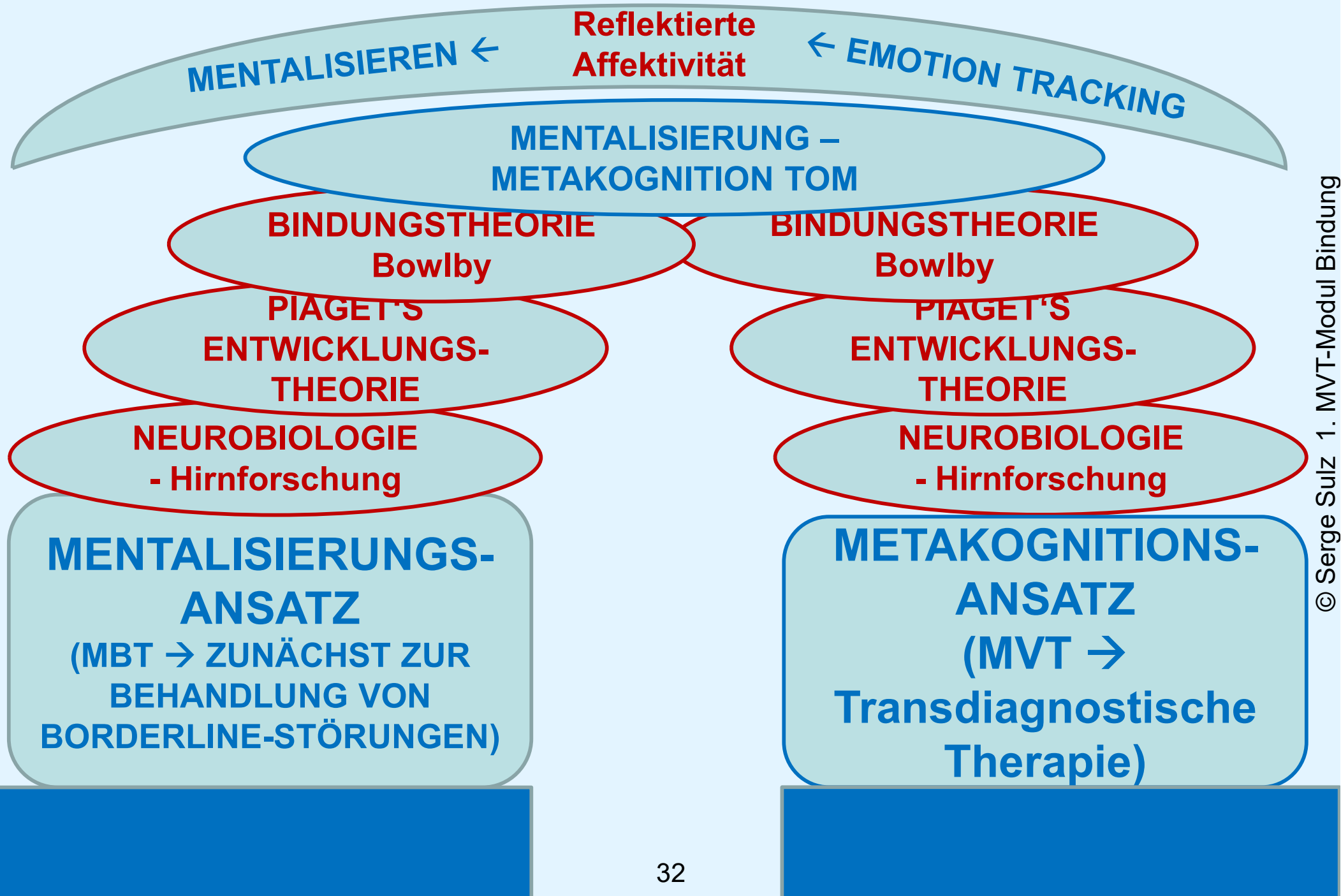
Kernthesen des Mentalisierungsansatzes

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

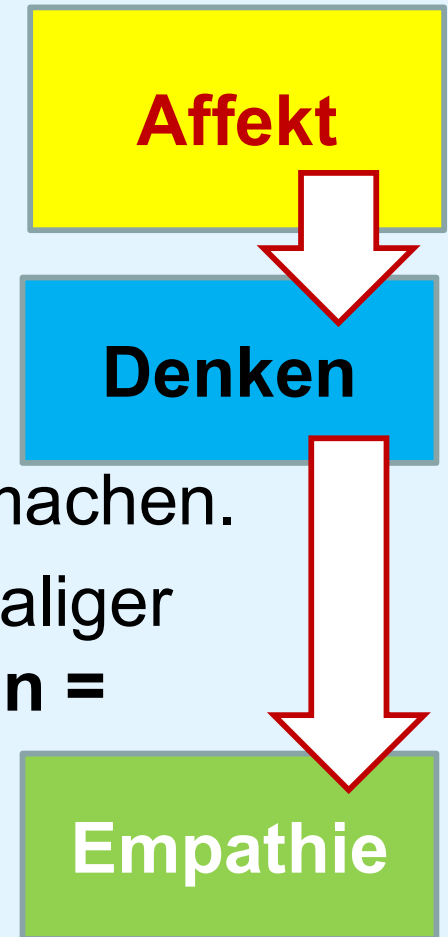


Mentalisierung als Brücke zwischen TP und VT



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

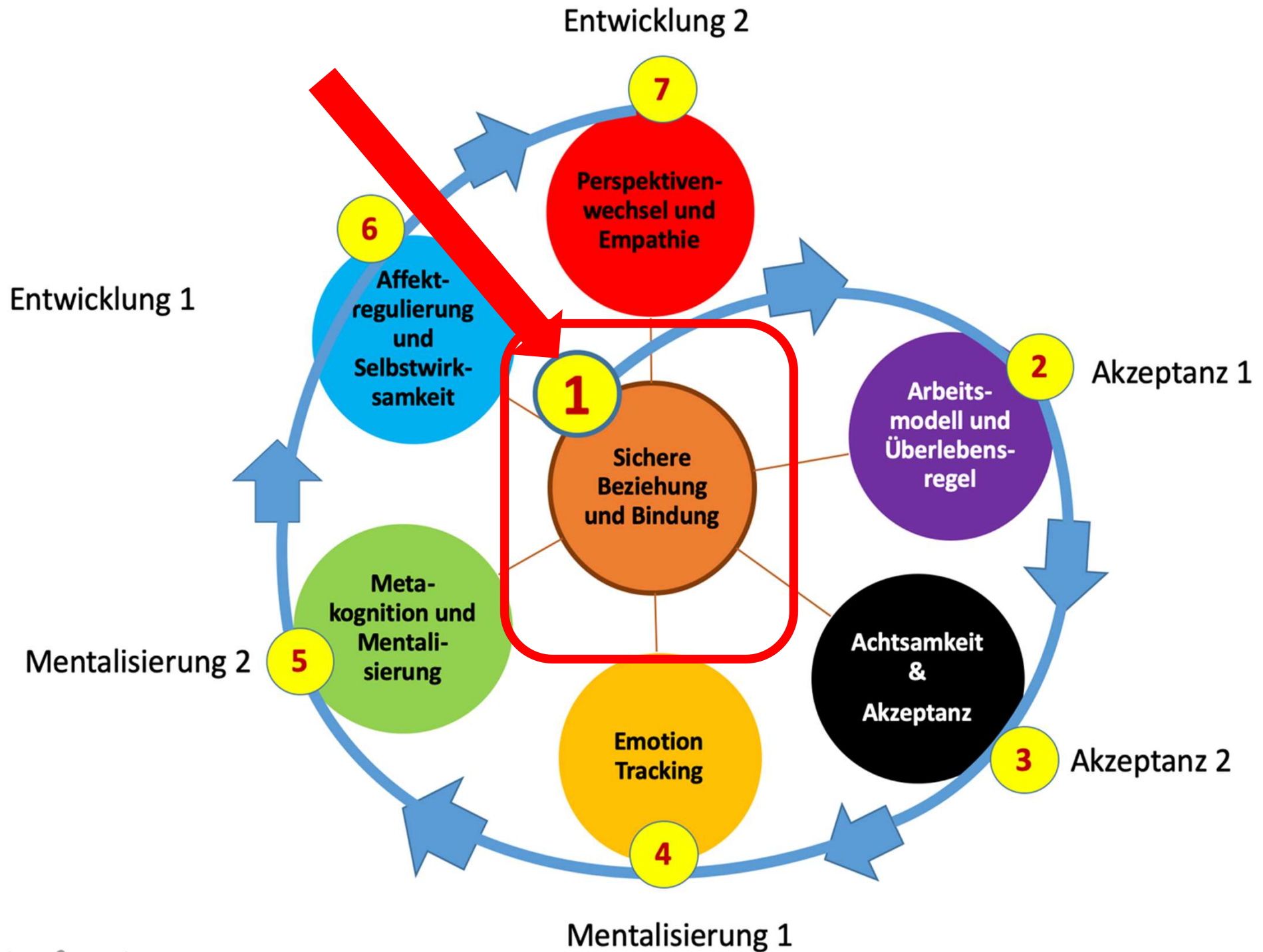
1. Bindungssicherheit: **ICH BIN DA!**
2. Von der dysfunktionalen Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Erlaubnis gebenden Lebensregel: **DU DARFST ...**
3. Achtsamkeit und Akzeptanz: **BEWUSST SEIN**
4. Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **ICH SEHE was du fühlst**
5. Mentalisierung – 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**

Ohne sichere Bindung
ist Lernen und Entwicklung nicht
möglich

1. MODUL BINDUNGSSICHERHEIT



STILL FACE

- Bindungsverhalten des Kindes
- Video Edward Tronick

<C:\Users\User\Desktop\06 Still Face Experiment- Dr. Edward Tronick.mp4>

Liste der Übungen 1. Modul

1.1 Mein sicherer Ort und Platz

1.2 meine sichere Bindungsperson

1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse in der Kindheit VDS24

1.4 Demo Bindungsinterview entfällt

1.5 Zeichen unsicherer Bindung

1.6 Fragebogen Bindungstyp entfällt

1.7 Bindungstyp erkennen entfällt

1.8 Bindungs-Sicherheit in der Arbeitsbeziehung (1.8a beim ersten Gespräch, 1.8b vor jedem Gespräch) FALLS NOCH ZEIT DAFÜR BLEIBT

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.1

1.1 mein sicherer Ort und Platz

Ich lade Sie jetzt ein zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie ihren sicheren Platz im Leben erspüren können

Von Geburt an: Deshalb ist die Ansprache das DU

Hinweise für den Übungsleiter: der sichere Ort – „mein Platz“

- Menschen, die fast nie genügend Sicherheit in Beziehungen und im Leben verspüren,
- hilft es, einen Ort zu haben, an dem sie sich ganz sicher fühlen können,
- an den sie jederzeit zurückkehren können,
- und wo sie sich – kaum angekommen, beruhigt, angstfrei und ohne Stress fühlen können.
- Niemand kann dort eindringen, sie sind vor allem und allen geschützt, die bedrohlich sein können.
- Wir können uns in der Phantasie so einen sicheren Ort einrichten. Dieser Ort kann sprechen. Er sagt ...

Übung 1.1

Mein Platz in meinem Leben mit sicherem Schutz und Geborgenheit

- Ich lade Dich ein /wir laden Dich ein, Deinen Platz im Leben einzunehmen.
- Ich heiße /wir heißen Dich herzlich willkommen.
- Ich habe mich /wir haben uns auf Dich gefreut.
- Ich habe /wir haben einen Platz für Dich vorbereitet, der nur Dir gehört. So groß wie Du willst. Du musst ihn mit niemand teilen.
- Du kannst ihn Dir so einrichten, dass Du Dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.
- An Deinem Platz bist Du sicher und geschützt. Und Du findest hier alles was Du brauchst und was Dir Freude macht.
- Ich hüte Deinen Platz, so dass Du ihn immer haben und behalten kannst.
- Du kannst es Dir auf Deine Weise wohlig und bequem, geborgen und sicher machen.
- Hier bist Du ungestört. Ich halte alles Störende fern.
- Wenn Du nicht allein hier sein willst, kann ich kommen, aber nur dann

Ist es Ihnen gelungen,
einen sicheren Ort
herzustellen?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.2

1.2 meine sichere Bindungsperson

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können

Hinweise für den Übungsleiter

- Erst mit den Worten der Bindungsperson (Ich bin da ...) beginnen, wenn ein plastisches inneres Bild eines Menschen da ist, der alle Eigenschaften aufweist, die nötig sind, um sich bei ihm/ihr sicher zu fühlen.
- *Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Zustand, in dem Sie jemand brauchen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 5 sec Pausen zwischen den Sätzen :

Übung 1.2

Meine sichere Bindung – zuverlässiger Schutz und Geborgenheit 1

- Ich bin da.
- Ich bleibe da.
- Ich schütze Dich.
- Du kannst Dich von mir getragen fühlen.
- Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.
- Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.
- Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.
- Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.
- So lange und so wie Du es brauchst und willst.

Hinweise für den Übungsleiter 2

- Nicht selten ist es wohltuend, wenn man sich vorstellt, dass dieser Mensch, der ja für sich keine Wünsche anbringen will und für den man nichts tun muss, berührt wird:

NUR WENN BEJAHT WIRD, DASS KÖRPERKONTAKT
GEWÜNSCHT WIRD:

- Selbst sitzend den Kopf an ihn (stehend) anlehnen
- Er legt seine Hände leicht auf beide Schultern
- Er bietet seine Hand an, um sie zu ergreifen
- Wenn das alles genossen werden konnte, kann gefragt werden, welche Berührung noch schön wäre (in den Arm genommen werden z.B.)
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person wieder sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 5 sec Pausen zwischen den Sätzen :

- Ich gebe Dir festen Boden unter Deinen Füßen
- Ich gebe Dir einen stabilen Sitz
- Ich gebe Dir eine sichere Lehne
- Und wenn Du willst, kannst Du Deinen Kopf an mich lehnen, wenn ich hinter Dir stehe (Kissen vor der Wand).
- Du kannst auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn ich meine Hände sanft auf Deine Schultern lege (eine Decke kann dieses Gefühl vermitteln).
- Und falls Du es mal willst, kannst Du meine Arme um Deine Schultern spüren und Dich damit geborgen und geschützt fühlen.

Ist es Ihnen gelungen, eine sichere Bindungsperson zu imaginieren?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.3

1.3 nicht befriedigte Bedürfnisse
Das verletzte Kind

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein. Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem Übungsheft zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.

Das verletzte Kind Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

- Ich möchte Sie zu einer kleinen Zeitreise in Ihre Kindheit einladen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, können Sie sich bequem hinsetzen,
- die **Augen schließen** und Erinnerungsbilder kommen lassen.
- Im Vorschulalter, in welchem Ort, welcher Stadt wohntet Ihr? Welche Straße? Kannst Du die Straße sehen? Welches Haus? Wie sieht es aus? Die Wohnung, wie ist sie? Und da sind Sie als Kindergartenkind.
- Deine Mutter wo ist sie gerade? Und wo bist Du als Kindergartenkind? Wenn das nicht erinnerbar ist, nehmen Sie ein späteres Alter.
- Was macht Deine Mutter gerade? Wie sieht sie aus? Figur, Kleidung, Haare, ihr Gesicht - mit welcher Stimme? Wenn sie Dich anschaut, mit welchen Augen, welchem Blick? Was könnte sie sagen? Und wie geht es Dir dabei?
- Dein Vater – ist er da, oder kommt er gerade herein? Siehst Du seine Kontur, seine Figur, seine Kleidung, sein Gesicht?
- Wie begrüßt er die Mutter? Wie begrüßt er Dich? Wie schaut er Dich an? Mit welchen Augen? Was sagt er zu Dir? Mit welcher Stimme? Was sagt er zu Dir? Und wie geht es Dir dabei?
- Wie ist die Beziehung Deiner Eltern? Wie gehen sie miteinander um?
- ICH SPRECHE JETZT 7 SÄTZE, DIESE BITTE STUMM WIEDERHOLEN UND NACHSPÜREN, OB DAS ZUTRAF UND AUF DAS GEFÜHL ACHTEN, DAS DABEI ENTSTAND (TRAUER, ÄRGER ETC.)
- Danach können Sie es ausfüllen, siehe Folie xx im Übungsheft

Übung 1.3

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

1. () **Mir fehlte Willkommensein**
bei Vater ()? bei Mutter ()?

2. () **Mir fehlte Geborgenheit und Wärme**
von Vater ()? von Mutter ()?

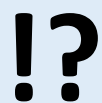
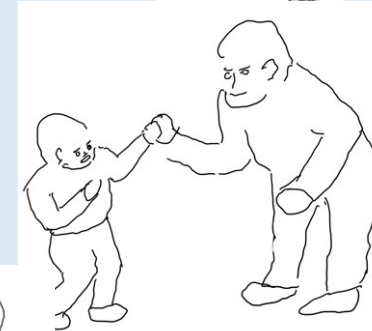
3. () **Mir fehlte zuverlässiger Schutz**
bei Vater ()? bei Mutter ()?

4. () **Mir fehlte Liebe**
von Vater ()? von Mutter ()?

5. () **Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung**
von Vater ()? von Mutter ()?

6. () **Mir fehlte Verständnis**
von Vater ()? von Mutter ()?

7. () **Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob**
bei Vater ()? bei Mutter ()?



Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Imagination: Das verletzte Kind: Autonomie-/ Selbstbedürfnisse SB

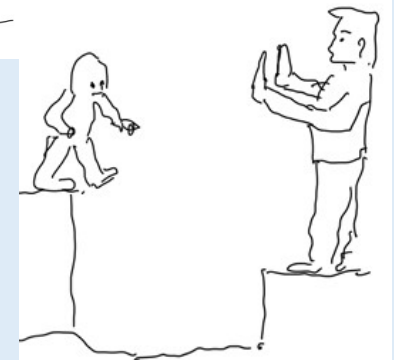
- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise wieder fortsetzen.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Jetzt geht es um das Schulalter – Grundschule, weiterführende Schule und die beginnende Jugend.
- Da kommen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund.
- Da brauchen Sie nicht nur etwas von den Eltern, da wollen Sie es auch.
- Ist der Wohnort noch derselbe? Sehen Sie die Straße, das Haus, die Wohnung?
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

Übung 1.3

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse SB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

8. () **Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen**
von Vater ()? von Mutter ()?
9. () **Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum**
von Vater ()? von Mutter ()?
10. () **Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekom**
von Vater ()? von Mutter ()?
11. () **Mir fehlte Gefördert werden , Gefordert werden**
von Vater ()? von Mutter ()?
12. () **Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren**
Vater ()? Mutter ()?
13. () **Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik**
Vater ()? Mutter ()?
14. () **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wich aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()?



!?

Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Imagination: Das verletzte Kind: Homöostasebedürfnisse HB

- Wenn Sie einverstanden sind, können wir die Zeitreise noch einmal fortsetzen. Es geht um die ganze Kindheit und Jugend.
- Sie setzen sich wieder bequem hin und schließen die Augen.
- Sehen Sie einfach Ihre Eltern in diesen Zeiten vor sich.
- Dort sind Sie jetzt als das Kind im Schulalter oder als Jugendliche /Jugendlicher, sitzend oder stehend, beide Eltern vor Ihnen ...

Übung 1.3

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse HB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. () **Eine zu ängstliche Bezugsperson war**
von Vater ()? von Mutter ()?
- H2. () **Eine zu bedrohliche Bezugsperson war**
von Vater ()? von Mutter ()?
- H3. () **Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt**
Vater ()? Mutter ()?
- H4. () **Extrem wütend machte mich immer wieder**
Vater ()? Mutter ()?
- H5. () **Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war**
Vater ()? - Mutter ()?
- H6. () **zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder**
Vater ()? Mutter ()?
- H7. () **Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich**
Vater ()? Mutter ()?

!?

Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Übung 1.3

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von Bedürfnissen 1 bis 14 fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Welche Erinnerung hat welches Gefühl hervorgerufen?

Konnten Sie fühlen, was Ihnen am meisten fehlte?

Vielleicht können Sie einen kurzen Satz dazu sagen?

Die Fragen, die offen bleiben, können Sie mir schreiben:

Ich schreibe Ihnen eine kurze Antwort:

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Bindungsfragen nach Sulz

- (jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)
- Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
- Trennungen von der Mutter?
- Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
- Beschreiben Sie Ihre Mutter!
- Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
- Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
- Womit drohte sie dann?
- Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
- Wie waren Sie da miteinander?
- Wie war der Körperkontakt?
- Was brachte Geborgenheit?
- Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
- Und heute? Wohligste Momente ... (Weitere Fragen finden Sie im Download)
- Haben Sie Angst vor Trennung?
- Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
- Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
- Wie gut können Sie allein sein?
- Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
- Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

Übung 1.5

Zeichen unsicherer Bindung

Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist

Zeichen von unsicherer Bindung

Wir benötigen dazu folgende Ergebnisse:

- () Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit? (VDS24) siehe oben
- () Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust? (VDS28)
- () Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit? (VDS27)
- () Zentrale Wut ist Trennungswut? (VDS29)

VDS27 Zentrale Bedürfnisse

Einführung: die Psyche des Menschen ist so organisiert, dass sie möglichst automatisch und ohne langes Überlegen dafür sorgt, dass seine körperlichen und psychischen Bedürfnisse befriedigt werden. Allerdings können wir nicht alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigen, vor allem wenn wir schwierige Zeiten hinter uns haben oder gegenwärtig eine problematische Lebenssituation besteht.

Obwohl ein Bedürfnis sehr wichtig ist, kann es sein, dass es über längere Zeit unbefriedigt bleibt. Dadurch wird das innere Gleichgewicht des Menschen gestört. Vielleicht merkte es daran, dass er chronisch unzufrieden, missmutig, gestresst, gereizt, unruhig ist. Es kann aber auch so weit gehen, dass er eine psychische Erkrankung aufweist, wie eine Depression, eine Angststörung, oder eine psychosomatische Störung.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir uns bewusst machen, welches unsere wichtigsten Bedürfnisse sind. Dann können wir sogleich prüfen, wie wir damit umgehen und ob wir es auf diese Weise schaffen, sie zu befriedigen. Wenn nicht, ist es wichtig, eine neue Art des Umgangs mit unseren Bedürfnissen zu finden. Das kann dann später zum Thema der Beratung werden.

Instruktion Zugehörigkeitsbedürfnisse

- Wir beginnen mit den Zugehörigkeits- oder Beziehungsbedürfnissen.
- Ich möchte Sie dazu einladen, sich bequem zu setzen, die Augen zu schließen und die von mir gesprochenen Sätze innerlich zu sprechen. Zum Beispiel: „Ich brauche Willkommen-Sein.“ Ohne deren Gültigkeit gedanklich zu prüfen, wird bei einigen dieser Sätze ein zustimmenderes Gefühl auftreten als bei anderen. Ich beginne mit den ersten sieben Sätzen und ich sage jeden Satz zweimal:

Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

1. () Willkommensein 0....1....2....3....4....5
2. () Geborgenheit 0....1....2....3....4....5
3. () Schutz 0....1....2....3....4....5
4. () Liebe 0....1....2....3....4....5
5. () Beachtung 0....1....2....3....4....5
6. () Verständnis 0....1....2....3....4....5
7. () Wertschätzung 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5). Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern () für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also und

VDS28 EINFÜHRUNG zentrale Angst

Angst sie regiert dich und dein ganzes Leben, ohne dass du es weißt
Neben dem zentralen Bedürfnis ist die zentrale Angst die zweite Macht, die den Menschen lenkt – oft ohne, dass er sich dies jemals bewusstmacht. Auch die erfolgreichen, wagemutigen Menschen haben ihre Angst und sind ihr weit mehr ausgeliefert, als sie sich vorstellen können. Erfolg kann die Flucht vor der Mittelmäßigkeit sein, Wagemut die Flucht in das Betäuben der Angst. Wenn das Verhalten meines Gegenübers mir völlig unverständlich ist, kann ich alle möglichen Ursachen für eine Reaktion suchen. Es gibt aber meist nur eine Antwort; nämlich, dass er so aus seiner Angst heraus reagieren muss. Kenne ich seine Angst, so verstehe ich sein Handeln und kann auch richtig auf ihn eingehen. Statt mich angegriffen zu fühlen und mich heftig zu verteidigen, kann ich ihm eine Brücke bauen, so dass seine Angst geringer wird. Jeder Mensch hat seine Angst – welche habe ich?

(aus Sulz (2020). Als Sisyphus seinen Stein losließ. Gießen: Psychosozial-Verlag)

VDS28 Instruktion zentrale Angst

- Jeder Mensch hat sein individuelles Angstprofil. Wenn wir darüber nur nachdenken und darüber reden, können wir es jedoch nicht erfassen. Gefühle muss man fühlen. Dazu möchte ich Sie einladen, sich mit geschlossenen Augen eine eskalierende Auseinandersetzung mit einem Ihnen wichtigen Menschen vorzustellen. Sind Sie einverstanden und bereit für diese Imagination? Welche Bezugsperson wollen Sie auswählen? Haben Sie noch Fragen? Nun, dann können wir beginnen:
- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrem typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine so große Wut bekommen, dass eine Eskalation droht, ein ganz ungunstiger Ausgang Ihres Streits.
- Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Ängste vor.

VDS28 Meine Grundform der Angst - zentrale Angst

Ich fürchte:



Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Vernichtung | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. Trennung | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. Kontrollverlust – über mich | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. Kontrollverlust – über andere | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. Liebesverlust | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. Gegenaggression | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. Hingabe | 7. 0....1....2....3....4....5 |

Zentrale Wut

a) Auch das Erspüren der typischen Wutform benötigt eine Imagination, bei der jedoch am Ende keine Angst entsteht, sondern so viel Wut und Zorn, dass man am liebsten etwas tun würde, etwas was man allerdings normalerweise dann doch nicht tut. Es ist aber sehr wertvoll zu erkennen, was da in einem brodelt. Es ist wichtig, dass Sie diese in vielleicht erschreckenden Regungen als etwas ganz normales biologisch vorgegebenes einschätzen lernen, das Sie wieder fürchten noch verdammen müssen.

b) Allerdings sind einige Wutformen doch eher archaisch und unzivilisiert oder einfach dysfunktional wie die Trennungswut. Ziel darf auf keinen Fall sein, sich von Ihrer Wut zu befreien. Wenn Sie bisher Wut weggesperrt haben, sollten Sie sie sich wieder zu eigen machen. Der Wutausdruck sollte aber situationsadäquat sein. Nur dann kann vitale Wut-Energie zu Selbstwirksamkeit führen. Also kann ein Ziel sein, Trennungswut durch eine Angriffswut zu ersetzen (den anderen zur Rede stellen). Denn diese ermöglicht es, sich wieder zusammenzuraufen und wieder eine gute Beziehungsqualität herzustellen.

Zentrale Wut

c) Wut ist ein lebensnotwendiger Prozess, der uns hilft, im rechten Moment das Notwendige zu tun. Wut signalisiert z. B. dass jemand dabei ist, uns erheblich zu schaden, ohne das Recht dazu zu haben.
Jeder Mensch hat sein individuelles Wutprofil.

VDS29 Instruktion zentrale Wut

- Stellen Sie sich vor, Sie haben X. um ein klärendes Gespräch gebeten und er/sie kommt jetzt von weit her in Ihre Imagination. Zunächst sehen Sie ihn/sie so klein, dass Sie ihn/sie nur an seinem/ihrer typischen Gang erkennen. Er/sie kommt näher, so dass Sie auch seine/ihre Kleidung sehen, schließlich sein/ihr Gesicht und seine/ihre Mimik. Lassen Sie ihn/sie in einer Entfernung zum Stehen kommen, die für Sie zum jetzigen Anlass am besten passt. Sie sehen seine/ihre Augen, seinen/ihren Blick.
- Sie sagen ganz deutlich, dass Sie sich sein/ihr Verhalten nicht mehr gefallen lassen wollen. Er/sie antwortet abwertend oder verletzend wie bisher auch, hört gar nicht richtig zu. Sie werden energischer und zeigen deutlich wie empört Sie sind und dass Sie von ihm/ihr verlangen mit diesem unerhörten Verhalten aufzuhören. Seine/ihre Antwort wird noch unverschämter, so dass Sie eine ganz große Wut bekommen, die Sie vielleicht im Bauch spüren, im Brustkorb, in den Schultern, Armen, Händen. Es muss jetzt absolut sein, dass Sie Ihre ganze Wut spüren und zeigen. Nur so wird /er/sie aufhören mit seinem unverschämten, rücksichtslosen und verletzenden Verhalten. Sie spüren Ihren Willen und Bereitschaft die ganze Wut zu haben und zu zeigen, während Sie wissen, dass es nur Phantasie ist und niemand in der Realität Schaden nimmt.
- Welche Wut wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen? Ich lese Ihnen jetzt sechs Wut vor.

Meine Grundform der Wut - zentrale Wut

Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. () vernichten | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. () mich trennen | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. () quälen, absichtlich weh tun | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. () explodieren | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. () Liebe entziehen, ablehnen | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. () heftig zurückschlagen | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. () hörig und willenlos machen | 7. 0....1....2....3....4....5 |

Zeichen von unsicherer Bindung

- Eltern ließen mich oft allein und ich wusste nicht, wann sie zurückkommen
- Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken
- Ich war von Mutter zu lange/zu früh getrennt (Klinik, Heim, Krippe)
- Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit (VDS24)
- Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust (VDS28)
- Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit (VDS27)
- Zentrale Wut ist Trennungswut (VDS29)
- Ich war sehr anhänglich bis klammernd
- Ich kann mich nicht trennen
- Ich kann Disharmonie nicht aushalten
- Ich kann nicht gut allein sein

_____ **Summenwert unsichere Bindung** (max. 11, unsicher ab 3)

Auf welche Weise war Ihre Beziehung zu Ihren Eltern eine unsichere Bindung?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Die Bindungsperson (Attachment figure)

- Emotionale Bindung an die primäre **Bindungsperson** als **angeborenes Bedürfnis des Menschen** (Bowlby 1973) und aller Säugetiere gilt als **die wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung** des Babys.
- Ziel ist das Erleben von **Sicherheit**.
- Diese Erfahrungen mit den Betreuungspersonen werden psychisch repräsentiert und schaffen **Erwartungen** bezüglich der Wirkungen und Folgen eigenen Bindungsverhaltens beim Säugling.

Bindungsmuster und das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Diese Erwartungen, verbunden mit dem eigenen Verhalten, bilden das **innere Arbeitsmodell** (Bowlby, 1976) bzw. **die Überlebensregel (Sulz 1994)** im Rahmen dieses homöostatischen Systems der Orientierung des Säuglings.
- Es lassen sich vier verschiedene Arbeitsmodelle differenzieren, die als **Bindungsmuster** im Verhalten identifizierbar sind:

Bindungsmuster

- **Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:
- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos, nicht regulierte Erregung** beim Kind.

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

Das Bindungsverhalten des Kindes

- Positive Signale des Babys, die dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Lächeln)
- Aversive Signale, die ebenfalls dazu führen, dass die Mutter sich nähert (z. B. Weinen)
- Motorische Aktivität des Babys, indem es sich auf die Mutter zubewegt
- Beziehungsaufnahme mit der Betreuungsperson als „zielkorrigierte Partnerschaft“ gemäß der Vorgabe des inneren Arbeitsmodells ab etwa drei Jahren
- Siehe Video Still Face

→ Welche Signale meines Patienten dienen dem Herstellen von Bindungssicherheit?

**WELCHER BINDUNGSTYP
SIND SIE?**

ÜBUNG 1.6

Fragebogen Bindungstyp ausfüllen

Ich lade Sie jetzt zu

4-Übung – Fragebogen ausfüllen ...

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

<u>Angst</u>		<u>Sicherheit</u>
Ich kann mich nicht auf meinen Partner verlassen	1---2---3---4---5 2	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner nicht akzeptiert zu werden	1---2---3---4---5 1	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist schwer meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche	1---2---3---4---5 1	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin angespannt, wenn wir uns näher kommen	1---2---3---4---5 2	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht sicher und aufgehoben	1---2---3---4---5 1	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
ängstlich von Messwert 5 bis 12,5	Summe A-S: ... 7	sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)

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

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

<u>Unabhängigkeit</u>		<u>Abhängigkeit</u>
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	1---2---3---4---5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich kann auch ohne meinen Partner etwas richtig genießen	1---2---3---4---5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	1---2---3---4---5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner	1---2---3---4---5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich halte lieber etwas Distanz zu meinem Partner	1---2---3---4---5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	1---2---3---4---5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
unabhängig von Wert 6 bis 15	Summe U-A: ...10	abhängig ab Wert 21 (bis 30)

Ich bin eher		
<input checked="" type="checkbox"/> unabhängig	oder () abhängig	() weder-noch

Fragebogen ausfüllen ...

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Angst – Sicherheit (angelehnt an Asendorpf et al. 1997)

<u>Angst</u>	1----2----3----4----5	<u>Sicherheit</u>
Ich kann mich nicht auf meinen Partner verlassen	1----2----3----4----5	Ich kann mich auf meinen Partner verlassen
Ich habe Angst vom Partner nicht akzeptiert zu werden	1----2----3----4----5	Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert
Es ist schwer meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche	1----2----3----4----5	Es ist leicht meinem Partner so nahe zu kommen, wie ich es brauche
Ich bin angespannt, wenn wir uns näher kommen	1----2----3----4----5	Ich bin entspannt, wenn wir uns näher kommen
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht sicher und aufgehoben	1----2----3----4----5	Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sicher und aufgehoben
ängstlich von Messwert 5 bis 12,5	Summe A-S: ...	sicher ab Messwert 17,5 (bis 25)

Ich bin eher		
() ängstlich	oder () sicher	() weder-noch

Bindung und Autonomie (Sulz 2020)

Skala Unabhängigkeit - Abhängigkeit

<u>Unabhängigkeit</u>		<u>Abhängigkeit</u>
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht ohne meinen Partner
Ich kann auch ohne meinen Partner etwas richtig genießen	1----2----3----4----5	Ich kann ohne meinen Partner etwas nicht richtig genießen
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	1----2----3----4----5	Es macht mir nichts aus, von meinem Partner abhängig zu sein
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner	1----2----3----4----5	Wenn ich Probleme habe, brauche ich meinen Partner, um sie lösen zu
Ich halte lieber etwas Distanz zu meinem Partner	1----2----3----4----5	Ein bisschen mehr Nähe oder öfter Nähe wäre mir noch lieber
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	1----2----3----4----5	Es ist nicht wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu
unabhängig von Wert 6 bis 15	Summe U-A: ...	abhängig ab Wert 21 (bis 30)

Ich bin eher		
() unabhängig	oder () abhängig	() weder-noch

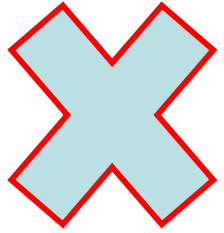
ÜBUNG 1.7

Bindungstyp erkennen

Ich lade Sie jetzt zu

Anklammernder Typ ängstlich und abhängig

- Der ängstlich-abhängige, anklammernde und dependente Typ ist die einfache Art des Umgangs 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.



Distanzierter Typ ängstlich und unabhängig

- Für den distanziierten Typ ist die Sachlage komplizierter:
- 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!

Autonomer Typ sicher und unabhängig

- Da hat es der autonome Typ besser: 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.

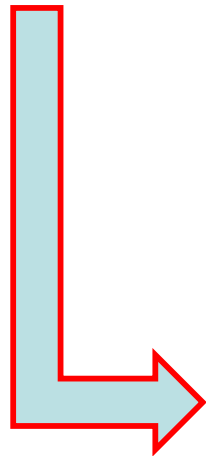
Versorgter Typ sicher und abhängig

- Auch der versorgte Typ hat es gut. 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.

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	

Wie bestimmt Ihr Bindungstyp Ihren Umgang mit Beziehungen?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Übung 1.4

DEMO Bindungs-Interview

Ich lade Sie jetzt zu einem Gespräch, in dem wir die Qualität der Bindung explorieren wollen, die mit Ihren Eltern entstanden ist

2. Demo Bindungs-Interview

- Wer möchte seine Elternbeziehung nach der Bindungsqualität anschauen?
- Wer führt mit mir ein Gespräch über Bindungserfahrung mit den Eltern?

Bindungsfragen nach Sulz

Übung 1.4-DEMO

(mt, welche Auswirkungen es hat)

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
2. Trennungen von der Mutter?
3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!
5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
7. Womit drohte sie dann?
8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
9. Wie waren Sie da miteinander?
10. Wie war der Körperkontakt?
11. Was brachte Geborgenheit?
12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
13. Und heute? Wohligste Momente ...
14. Haben Sie Angst vor Trennung?
15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
17. Wie gut können Sie allein sein?
18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 1-9

(jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)

1. Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?

.....

2. Trennungen von der Mutter?

.....

3. Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?

.....

4. Beschreiben Sie Ihre Mutter!

.....

5. Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?

.....

6. Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?

.....

7. Womit drohte sie dann?

.....

8. Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?

.....

9. Wie waren Sie da miteinander?

.....

Antworten zu den Bindungsfragen nach Sulz 10-19

(jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)

10. Wie war der Körperkontakt?

.....

11. Was brachte Geborgenheit?

.....

12. Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?

.....

13. Und heute? Wohligste Momente

.....

14. Haben Sie Angst vor Trennung?

.....

15. Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?

.....

16. Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?

17. Wie gut können Sie allein sein?

.....

18. Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?

19. Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

.....

Bindungsfragen nach Brisch

1. Wie war die Situation Ihrer Familie und das Familienleben?
2. Wie war Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter?
A) Beschreibung B) Beispiel
3. Wie war Ihre Beziehung zu Ihrem Vater?
A) Beschreibung B) Beispiel
4. Wie zu den Großeltern?
A) Beschreibung B) Beispiel
5. Wie zu den Geschwistern?
A) Beschreibung B) Beispiel
6. Zu wem war die Beziehung näher – Vater oder Mutter?
7. Zu wem gingen Sie, wenn es Ihnen schlecht ging oder Sie krank waren?
8. Wann waren Sie das erste Mal von Ihren Eltern getrennt??

Konnten Sie empathisch mit dem Gespräch mitgehen? Welche Gefühle traten bei Ihnen dabei auf?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

Vier psychischen Repräsentationssysteme

1. **Erwartungen** bezüglich Interaktionen mit frühen Bezugspersonen → inneres Arbeitsmodell
(**Überlebensregel**)
2. **Vergegenwärtigen von Ereignissen**, die Erinnerungen an frühe Bezugspersonen enthalten und reaktiviert werden
3. **Autobiographische Erinnerungen**, die Lebensgeschichte und Selbstverständnis verknüpfen
4. **Verständnis der psychischen Eigenschaften und Intentionen anderer Menschen** (Gefühle, Wünsche, Überzeugungen), diese als verschieden von eigenen erkennen → Theorie des Mentalen TOM → Empathie

interpersonaler Interpretationsmechanismus (IIM).

- Das ist die Fähigkeit, Verhalten psychologisch zu interpretieren
- Er dient der optimalen Adaptation der Genexpression an die vorgefundene soziale Umwelt
- „*Dieser eine konkrete Mensch, der mir hier und jetzt begegnet, nähert sich mir, weil er sich für mich interessiert“*

IIMa und IIMc

- **IIMa** (a = **Affekt**) dient dem Erkennen von Gefühlen und Wünschen
- Ab 18 Monate
- Orbitofrontaler Cortex und Amygdala
- *„Dieses Kind da ist traurig, es will auch ein Eis haben.“*
- **IIMc** (c = **Cognition**) dient dem Erkennen von Überzeugungen
- Ab 3 bis 4 Jahre
- Medialer präfrontaler Cortex
- *„Sie denkt, dass ich das genommen habe.“*

Kontingenzentdeckungsmechanismus und soziales Biofeedback

- Der IIM wird im ersten Lebensjahr mittels des **Kontingenzentdeckungsmechanismus** erworben, der nach dem Prinzip des Psychofeedbacks oder **sozialen Biofeedbacks** arbeitet (Gergely & Watson, 1999):
- Der Säugling nimmt die kontingente Affektspiegelung der Mutter wahr („*Du bist ärgerlich*“). Er erhält ein Feedback für seinen Affekt. Er bildet daraufhin eine psychische Repräsentanz seines inneren Zustands („*Das Gefühl ist Ärger*“). Er internalisiert den empathischen Ausdruck der Mutter und bildet eine sekundäre Repräsentanz seines inneren Zustands („*Ich bin ärgerlich*“). Er nimmt gleichzeitig die Abnahme seiner emotionalen Erregung wahr („*Mama ist da, es ist gut*“).

4 Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

1. **Die Sensibilisierungsfunktion** – Der Säugling lernt Emotionszustände unterscheiden.
2. **Die repräsentanzbildende Funktion** –kognitive Attributionen (**Ich fühle ...**) und die später sich entwickelnde Fähigkeit möglich, diese Emotionszustände zu kontrollieren.
3. **Die zustandsregulierende Funktion** – Der Säugling entdeckt, dass er kontingente **Kontrolle** über das beruhigende Spiegelungsverhalten seiner Mutter hat
4. **Die Kommunikations- und Mentalisierungsfunktion**
— Der Säugling erwirbt über die Internalisierung der markierten sekundären Repräsentanzen einen generalisierten Kommunikationscode.

→ *Betrachten wir diese 4 Funktionen im Einzelnen*

vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

1. Die **Sensibilisierungsfunktion** – Der Säugling lernt Gruppen von inneren und äußeren Reizhinweisen auf seine inneren Zustände zu entdecken, die ihm zunehmend unterscheidbare Emotionszustände anzeigen.

→ *Der Gesichtsausdruck, die Stimme und die Körperwahrnehmung von Ärger und Trauer sind so verschieden*

vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

2. Die **repräsentanzbildende Funktion** – Der Säugling lernt mit Hilfe der Markierung der Affektspiegelungen sekundäre Repräsentanzen zu bilden. Dadurch werden kognitive Attributionen (Ich fühle ...) und die später sich entwickelnde Fähigkeit möglich, diese Emotionszustände zu kontrollieren.

- Mutters Gesichtsausdruck und Stimme spiegeln: „*Was ich fühle, ist Ärger.*“

vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

3. Die **zustandsregulierende Funktion** – Der Säugling entdeckt z. B. bei einer negativen Emotion, dass er kontingente Kontrolle über das beruhigende Spiegelungsverhalten seiner Mutter hat – als erstes Gefühl von kausaler Effektivität. Die resultierende positive Erregung hemmt das ursprüngliche negative Gefühl.

- *„Mein Weinen holt Mama herbei und sie tröstet mich.“*

vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung

4. Die Kommunikations- und Mentalisierungsfunktion – Der Säugling erwirbt über die Internalisierung der markierten sekundären Repräsentanzen einen generalisierten Kommunikationscode.

„Weinen zeigt Mutter und anderen, dass ich Hilfe brauche.“

Zu 4. (vier Funktionen mütterlicher Affektspiegelung)

a) Dieser ist charakterisiert durch **referentielle Abkoppelung**
(Abkoppelung der markierten Emotion von der Mutter),

„Mein Weinen hat anfangs nichts mit Mutter zu tun.“

b) **referentielle Verankerung** (Zuschreibung der markierten Emotion als eigene Emotion und seines eigenen Selbstzustandes)

„Traurigkeit ist mein eigenes Gefühl.“

c) **Suspendierung realistischer Konsequenzen** (im Vergleich mit dem nicht markierten realistischen Emotionsausdruck der Mutter kommt es zu keinen Konsequenzen für den Säugling, z. B. beim Ausdruck von Ärger im Gesicht der Mutter).

„Ärgerliches Gesicht der Mutter führt nicht zu Strafe. Sie spiegelt mir nur mein Gefühl.“

Durch ihn entsteht später (im zweiten Lebensjahr) ein neuer Als-ob-Modus der Kommunikation im Als-ob-Spiel.

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 Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

inneres Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist nur bottom-up zugänglich

- Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel) ist
- weniger im autobiographischen Gedächtnis zu suchen
- **als im impliziten Gedächtnis,**
- **das nur bottom-up zugänglich ist,**
- d. h. dann, wenn eine Situation auftritt, die das betreffende Sozialverhalten verlangt.
- Es ist emotional-motivational, nicht kognitiv-sprachlich

- → nicht im „Sprechen-über“ zu identifizieren

→ Kenne ich das Arbeitsmodell meines Patienten?

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Bindung ist demnach eine Fähigkeit, die sich in der Interaktion mit der primären Betreuungsperson entwickelt
- und abgestimmt ist, auf die individuelle soziale Umwelt des Kindes einzuwirken.
- Sie ist ein teleologisches Instrument, mit dessen Hilfe ein homöostatisches Ziel erreicht werden soll:
→ **Sicherheit in der Beziehung**, die gekennzeichnet ist durch Reduktion negativer Affekte, die Unsicherheit signalisierten.

Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlig**e Mutter,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann, muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind, sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?
→Spiegele ich sie markiert?

Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung als Produkt der Bindung.**
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)
- Sroufe (1996) geht noch weiter, er sieht die Affektregulierung **als Beginn der Selbstregulierung:**
- **Vertrauen in die Bezugsperson**
- **Vertrauen ins Selbst** mit der Bezugsperson
- **Selbstvertrauen**
 - Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?
 - Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten (Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösen
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- So lange keine sichere Bindung hergestellt ist, arbeitet das Bindungssystem (Sicherheitssystem sensu Bischof) auf Hochtouren. Alles andere ist unwichtig.
- Wenn eine sichere Bindung hergestellt ist, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen, sondern wird frei für spielerische Entwicklung. Es kann und will sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Astington & Jenkins, 1995).

Bindungssicherheit

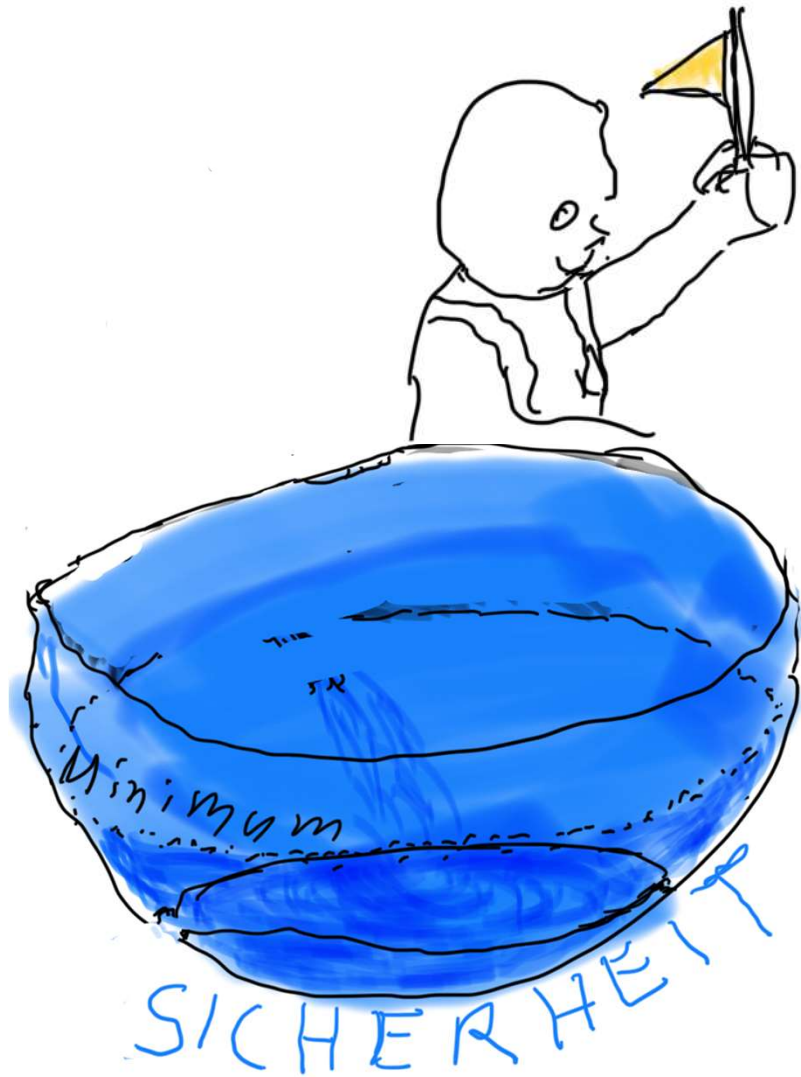


a) Sichere Bindung

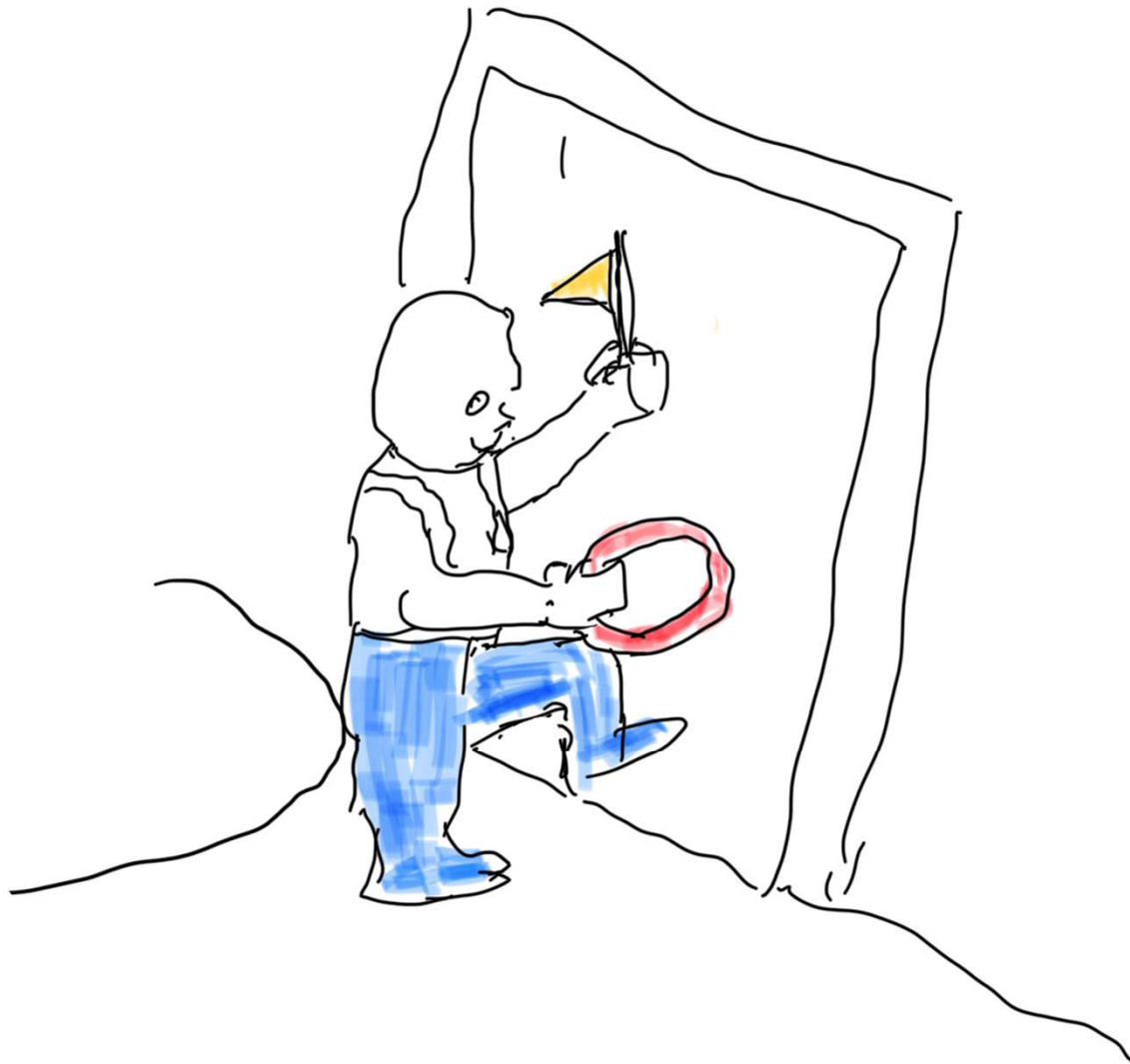








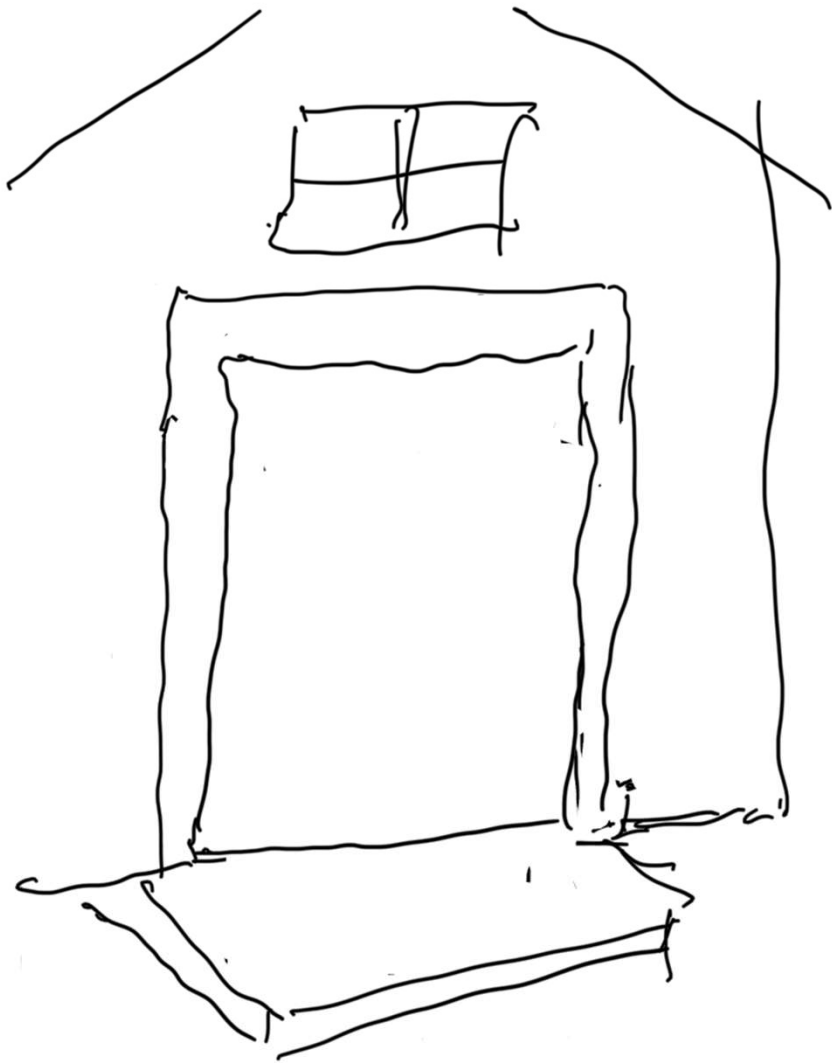








b) Unsichere Bindung











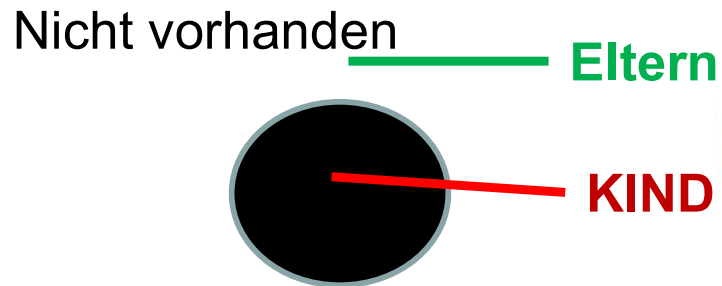
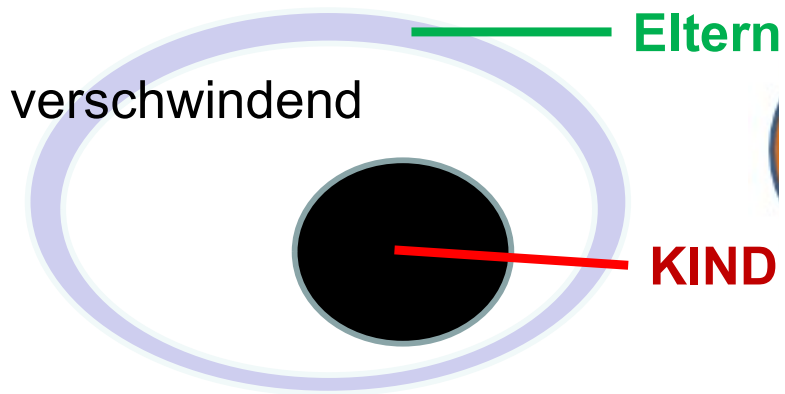
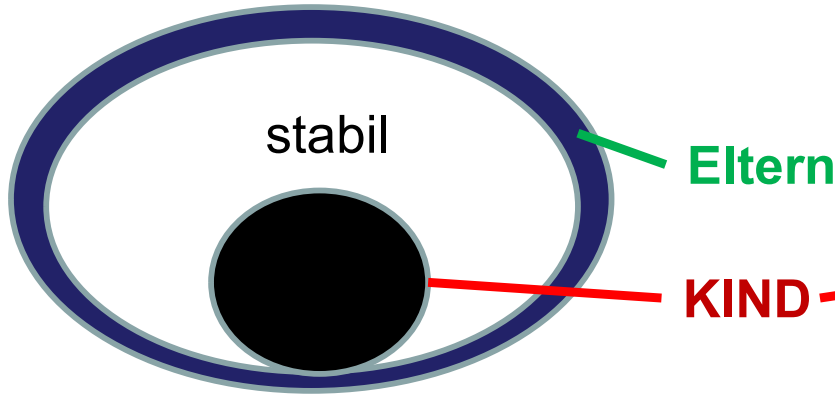


Sicher bindende Mütter sprechen über Gefühle und Motive

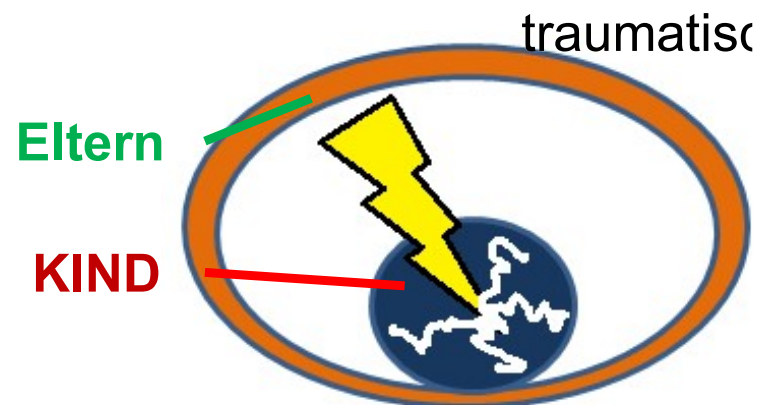
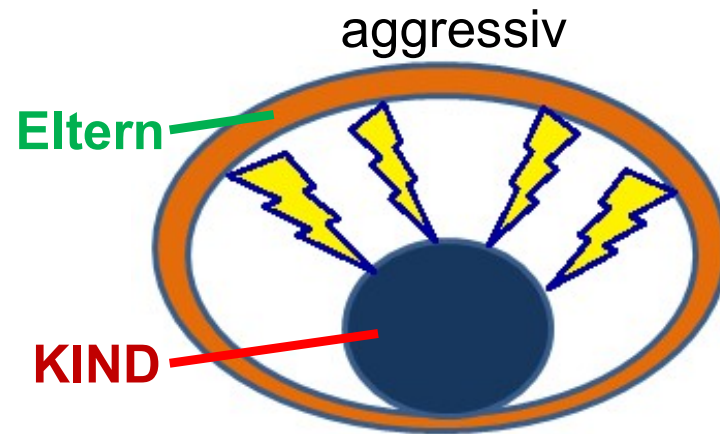
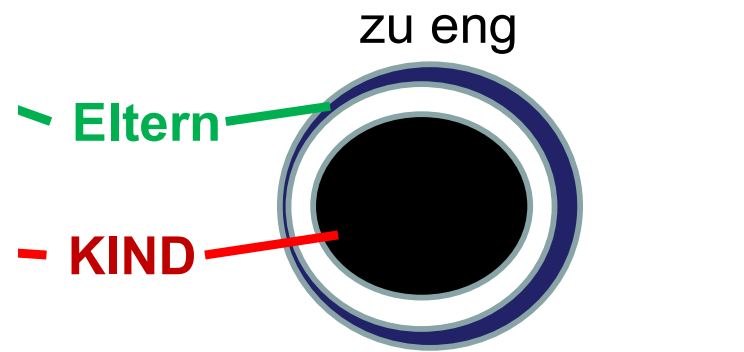
- Mütter, deren Kinder eine sichere Bindung aufgebaut hatten, waren dadurch gekennzeichnet,
- dass sie über Gefühle und Motive von Handlungen mit dem Kind sprachen.
- Ihre Erklärungen mentaler Zustände führten dazu, dass das Kind Emotionen besser verstehen konnte (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).
- Auch ältere Geschwister fördern die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes (Jenkins & Astington, 1995).

- Hier VIDEO Marshmallow
- Ort:
- \\Mac\Dropbox\Public\MVT Schulungs-Projekt\Material\Marshmallow-Test mit Kindern.mp4

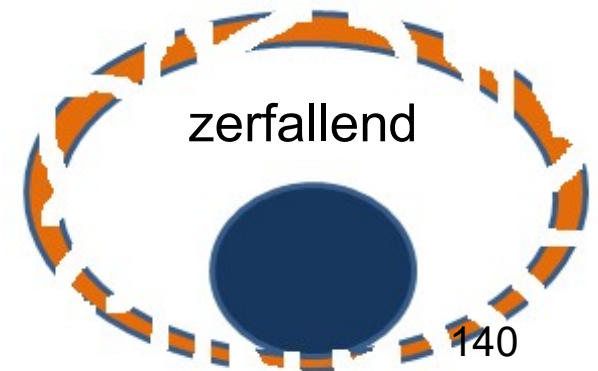
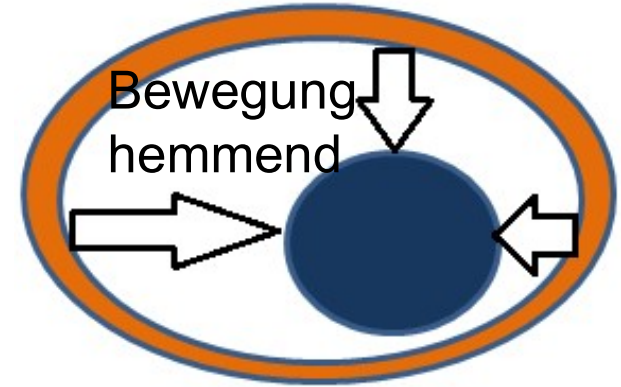
Störungen sicheren Bindungsaufbaus



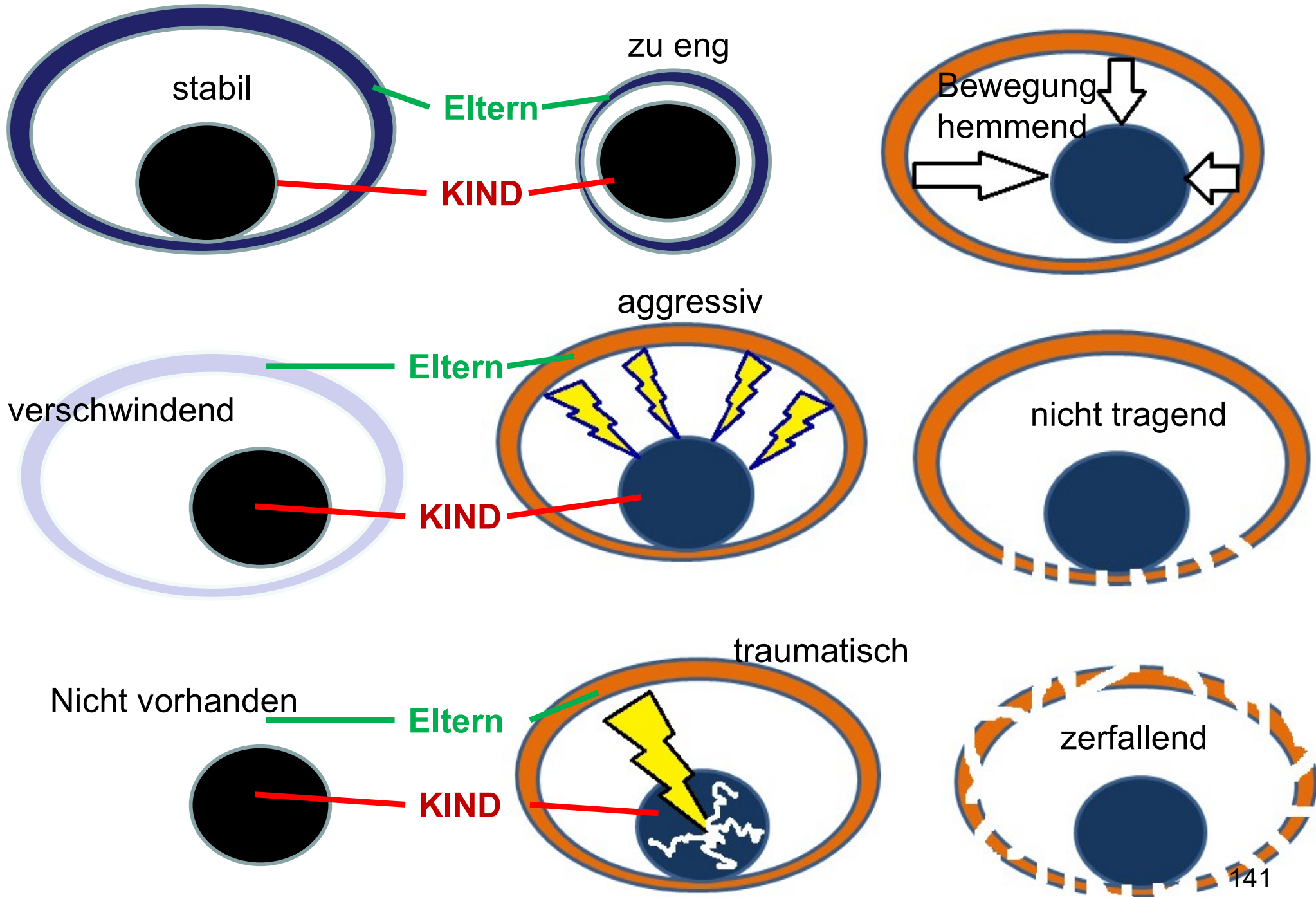
Störungen sicheren Bindungsaufbaus



Störungen sicheren Bindungsaufbaus



Störungen des impulsiven Gleichgewichts*:



*oder mehreres davon oder wechselnd

BINDUNGSSICHERHEIT IN DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG HERSTELLEN

BINDUNGSSICHERHEIT IN DER KLIENTEN BEZIEHUNG HERSTELLEN

Übungsheft
Seite ...

Übung 1.8

Bindungs-Sicherheit in der konsiliarischen
Beziehung herstellen

**Ich lade Sie jetzt zu einer Übung, in der Sie ihr
Gespür für die erzielte Bindungssicherheit mit
Ihrem Klienten verfeinern können**

Übung 1.8 Beratungs- beginn

Übung - Imagination bitte ankreuzen

Übung Bindungssicherheit herstellen

Ich heiße Sie willkommen, freue mich dass Sie gekommen sind

Hier können Sie es sich so einrichten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen

Wo und wie wollen Sie sitzen, liegen oder stehen?

Was wollen Sie um sich haben?

Wenn Sie Ihren Platz gefunden und eingerichtet haben, können Sie die Augen schließen und sich entscheiden meinen Worten zu folgen.

(jeweils 8 sec Pause)

- () Hier haben Sie zuverlässigen Schutz und sind sicher.
- () Hier können Sie sich gemocht fühlen, ohne etwas dafür tun zu müssen
- () Hier dürfen Sie so sein, wie Sie sind
- () Hier müssen Sie sich nicht anpassen. Mein Verständnis haben Sie.
- () Ich wertschätze und anerkenne Sie.
- () Erst mal ankommen, loslassen, entspannen, ruhig werden.
- () Den Atem beobachten, die Ruhe und Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen.
- () Alles Belastende rauslassen, alles Schwere fallen lassen.
- () Den Bauch weich werden lassen, damit die Bauchdecke sich beim Atmen hebt und senkt.

Übung 1.8
Stunden-
beginn

Übung Bindungssicherheit herstellen

Am Anfang jeder Stunde Bindungssicherheit herstellen im Hier und Jetzt:

- Nehmen Sie dort und so Platz, wo und wie Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen.
- Sich willkommen fühlen:
- Geborgen fühlen:
- Geschützt & sicher fühlen:
- Gemocht fühlen:
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf
- Mich wertgeschätzt fühlen
- Sich der Begleitung in dieser Beratung anvertrauen.
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und sich wiederum willkommen fühlen
- Und (was brauchen Sie noch?)

Übung 1.8c
Stundenbeginn
Variante

Übung Bindungssicherheit herstellen 3

- () Meine Begleitung annehmen, so viel oder so wenig, wie es für Sie stimmig ist.
- () Ich bin halt da, fordere nichts, urteile nicht, habe keine Eile.
- () Meine Aufmerksamkeit, mein Interesse, mein Wohlwollen und mein Mitgefühl sind ganz für Sie da.
- () Sie können sich begleiten lassen, unterstützen lassen, bestätigen lassen, anerkennen lassen, trösten lassen, Mut machen lassen,
- () Und sich wiederum willkommen fühlen, auch gut aufgehoben, geschützt und gemocht und immer wieder verstanden fühlen.
- () Sie können vertrauen, so viel wie es möglich ist.
- () Und Sie sind frei in Ihren Entscheidungen, Sie bestimmen, was in unserem Zusammensein wann, wie und wie lange geschieht.
- () Sie bewahren dabei Ihre Selbständigkeit und Ihren eigenen Willen.
- () Und Sie können sich jetzt entscheiden, mit unserem heutigen Gespräch zu beginnen.
- () Indem Sie riechend tief durch die Nase einatmen, Frische und Wachheit einatmen und die Augen wieder öffnen, wenn Sie so weit sind.
- () Und

Wie stellen Sie Bindungssicherheit mit Ihrem Patienten her?

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

Prof.Sulz@EUPEHS.org

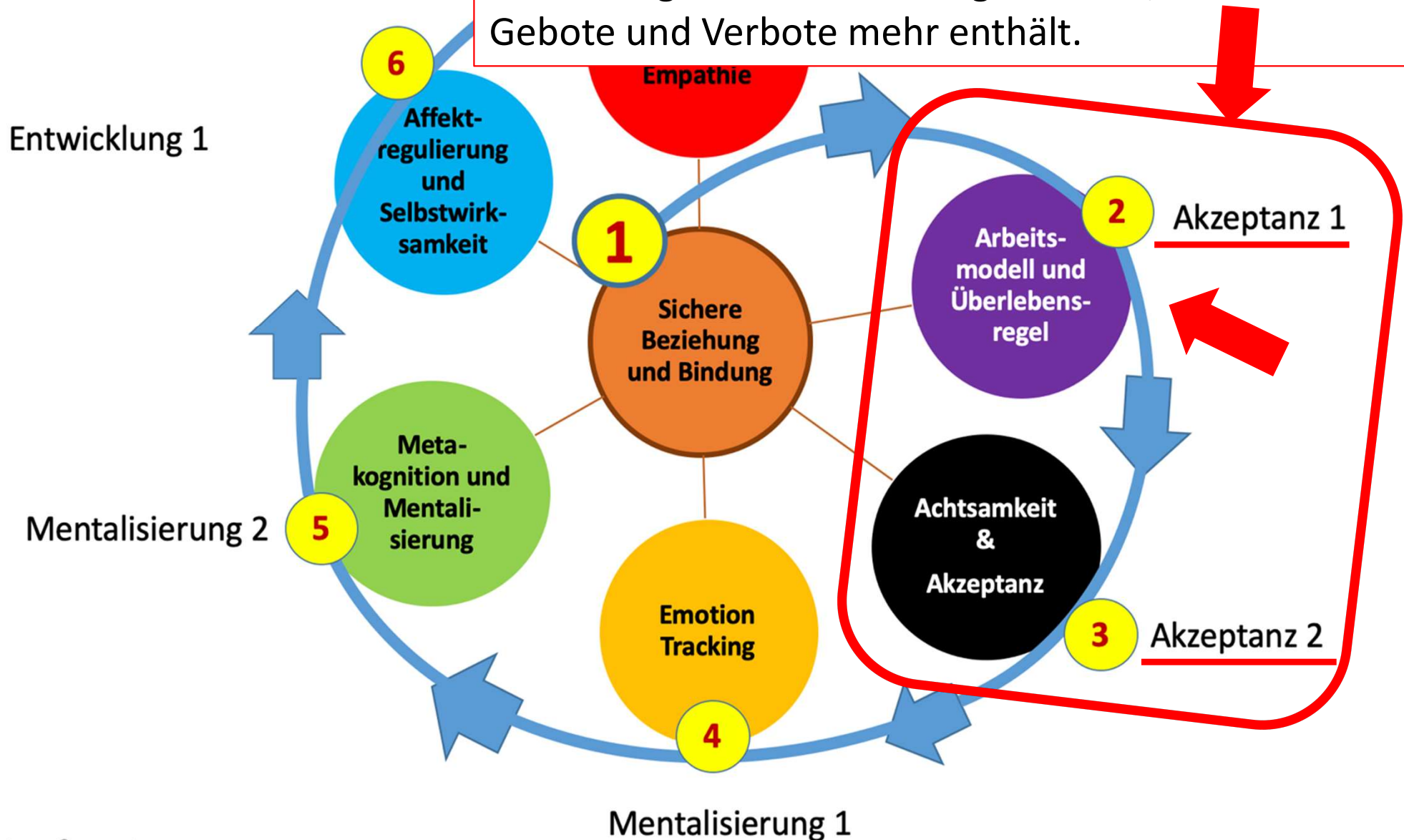
Von der verbotenden und gebietenden Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur neuen Erlaubnis gebenden Lebensregel.-

Ohne Erlaubnis bleibt der Widerstand unüberwindbar

2. MODUL

ERLAUBNIS GEBEN

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.



DAS INNERE ARBEITSMODELL (ÜBERLEBENSREGEL)

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

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

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

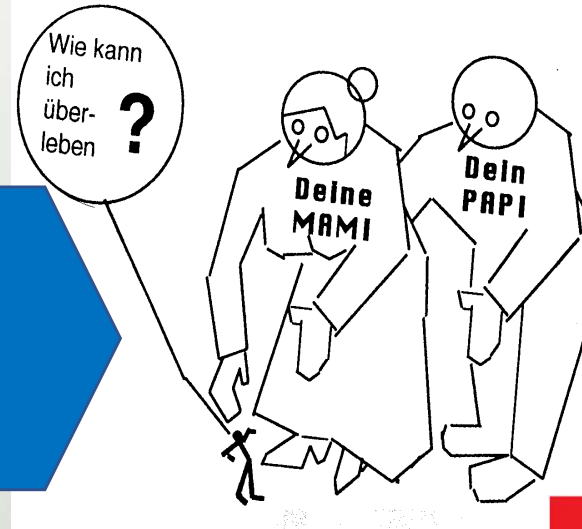
Inneres Arbeitsmodelle (Überlebensregel) versorgter Typ

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

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

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)



Nicht das FRÜHER sondern das JETZT fokussieren
Ändern kommt erst dann, wenn akzeptiert werden kann, was ist

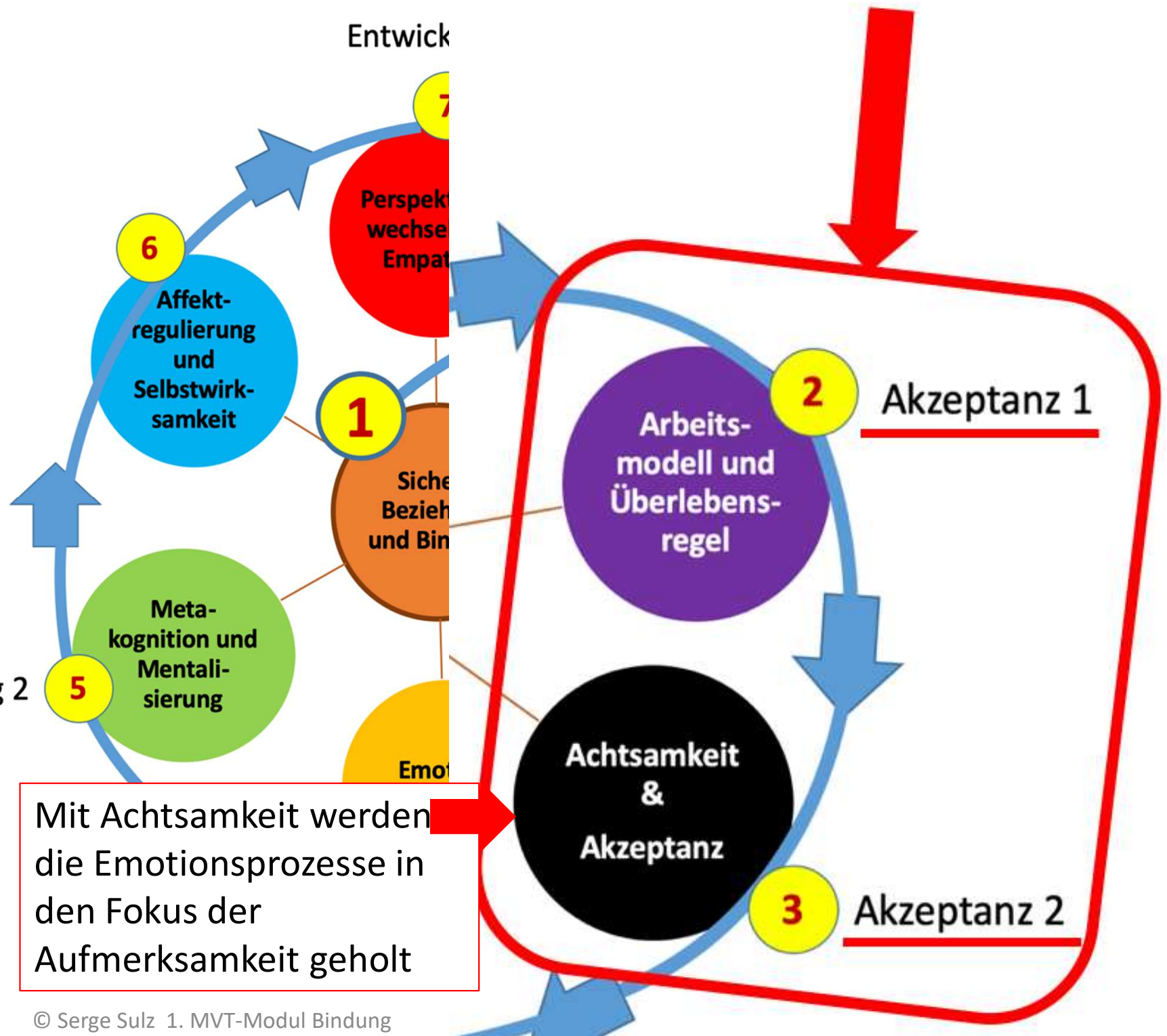
3. MODUL

ACHTSAMKEIT & AKZEPTANZ

Entwicklung 1

Mentalisierung 2

Entwick



Mit Achtsamkeit werden die Emotionsprozesse in den Fokus der Aufmerksamkeit geholt

- Ihre Augen zu schließen
- Sich bequem zu setzen
- Spannungen loszulassen
- Ihren Atem wahrzunehmen
- Das Entspannen beim Ausatmen zu genießen
- Mit jedem Ausatmen etwas mehr Ruhe in den Körper kommen lassen
- UND nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperregionen zu lenken (und Spannung dort lösen):
- Kopf und Gesicht, Nacken, Schulter, Arme, Hände, Finger, Brustkorb, Bauch, Unterkörper, Rücken, Hüften, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße.
- Und nun alles zusammen und den ganzen Körper wahrnehmen
- Zum Schluss wieder den Atem beobachten, besonders das Ausatmen.
- Abschließend können Sie durch die Nase tief riechend einatmen, dreimal und Frische und Wachheit in Ihren Körper holen.
- Vielleicht wollen Sie sich etwas bewegen, strecken, dehnen.
- Und dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier bei uns in der Gesprächsrunde sein.

**Für dieses Thema gibt es
einen eigenen Videovortrag
auf Youtube,
den ich Ihnen sehr empfehle.**

Zu den Gefühlen finden
Tiefe emotionale Erfahrung

4. MODUL

EMOTION TRACKING

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.



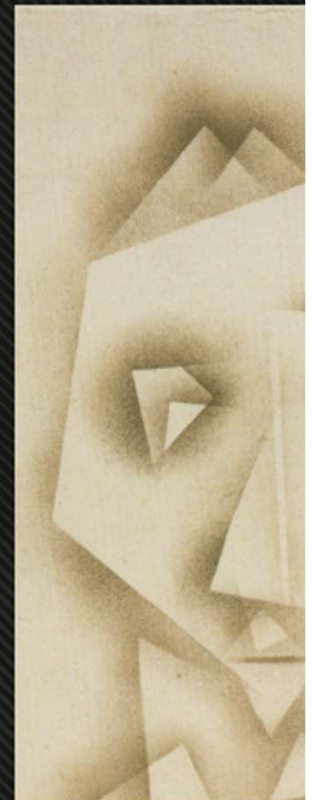
Serge K. D. Sulz, Prof. Dr. phil., Dr. med., ist Psychiater (Verhaltenstherapie), Psychosomatiker (Psychoanalyse) und Honorarprofessor an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Lehrbuchherausgeber und Autor zahlreicher Fachbücher. Seine Schwerpunkte sind Entwicklungspsychologie und Emotionsregulation. Er 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



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 uibusdam valorunt 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

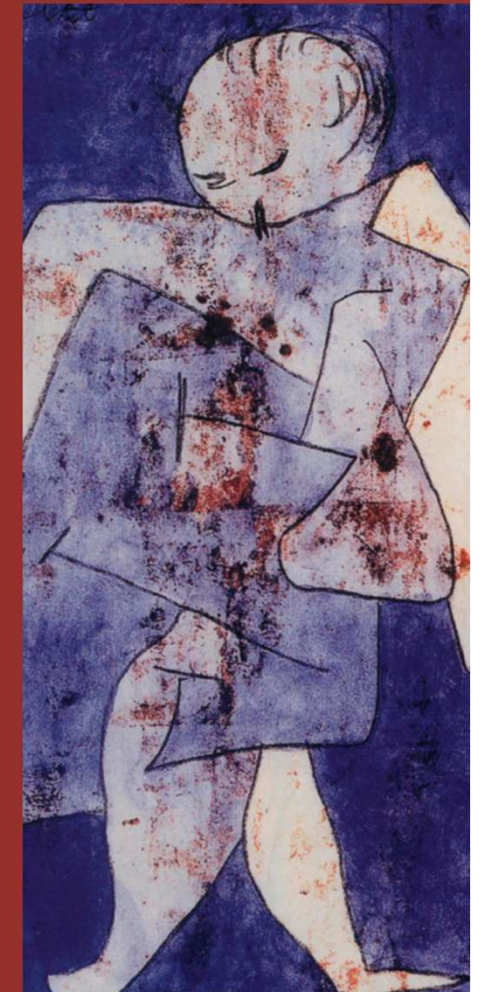
Serge Sulz: Mit Gefühlen umgehen

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



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



Das Diagramm zeigt ein zentrales gelbes Oval mit der Aufschrift 'Embodiment'. Innerhalb dieses Ovals befinden sich zwei kleinere blaue Kreise: 'WELT' auf der linken Seite und 'SELBST' auf der rechten Seite. Ein weißer Doppelpfeil verbindet diese beiden Kreise und trägt die Aufschrift 'Überlebensregel'. Über dem gelben Oval befindet sich ein blauer Pfeil, der nach oben zeigt und mit 'Entwicklung' beschriftet ist.

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

CIP-MEDIEN

2

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

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



Das Diagramm zeigt ein zentrales gelbes Oval mit der Aufschrift 'Vom Überleben zum Leben'. Um dieses Zentrum herum sind sechs weitere Kreise angeordnet, die durch rote Pfeile verbunden sind. Von oben im Uhrzeigersinn sind dies: 'Beziehung gestalten' (rot), 'Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert' (lila), 'EMBODIMENT' (schwarz), 'Achtsamkeit & Akzeptanz' (schwarz), 'Symptomtherapie' (weiß) und 'KOMPETENZEN & FERTIGKEITEN' (grün). Links neben dem zentralen Oval steht das Wort 'KÖRPER' in großen roten Buchstaben. Ein blauer Kreis mit der Aufschrift 'Entwicklung' ist ebenfalls durch Pfeile mit dem zentralen Oval verbunden.

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

www.cip-medien.com

Serge Sulz

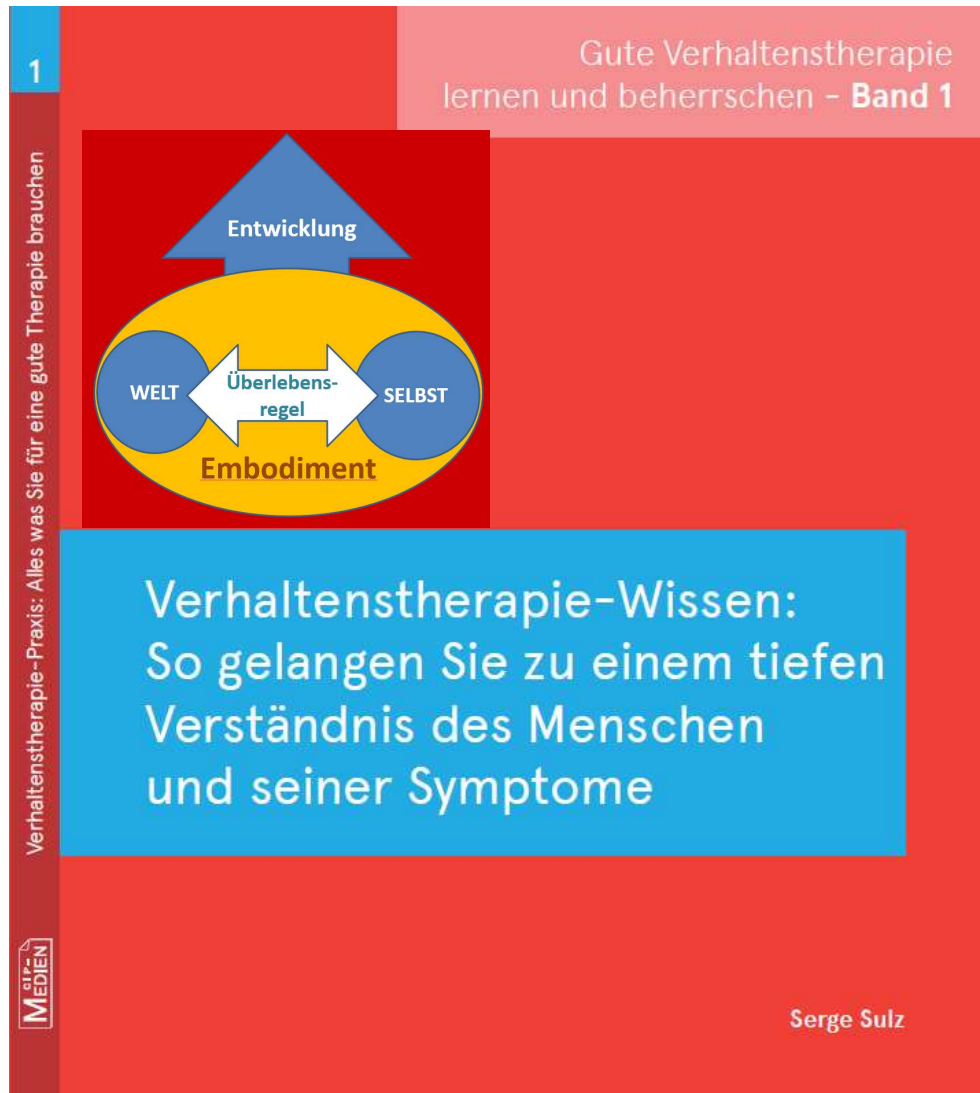
CIP-MEDIEN

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

Das Diagramm zeigt ein zentrales Element 'Vom Überleben zum Leben' in einem braunen Kreis, umgeben von sechs weiteren Elementen in farbigen Kreisen: 'Beziehung gestalten' (rot), 'Überlebensregel - vom Bedürfnis zum Wert' (lila), 'Achtsamkeit & Akzeptanz' (schwarz), 'Symptomtherapie' (weiß), 'Kompetenzen & Fertigkeiten' (grün) und 'Entwicklung' (blau). Die Begriffe 'KÖRPER' und 'EMBODIMENT' sind ebenfalls in den Diagramm integriert. Rote Pfeile verbinden die Elemente in einem Kreislauf. Ein vertikaler Text links neben dem Diagramm lautet 'Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen'. Ein roter Balken unten enthält den Text 'Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen'. Unten rechts steht 'Serge Sulz'.

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

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

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). Diese sind durch rote Pfeile verbunden. Links steht 'KÖRPER' und rechts 'EMBODIMENT', die ebenfalls mit den zentralen Elementen verbunden sind.

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

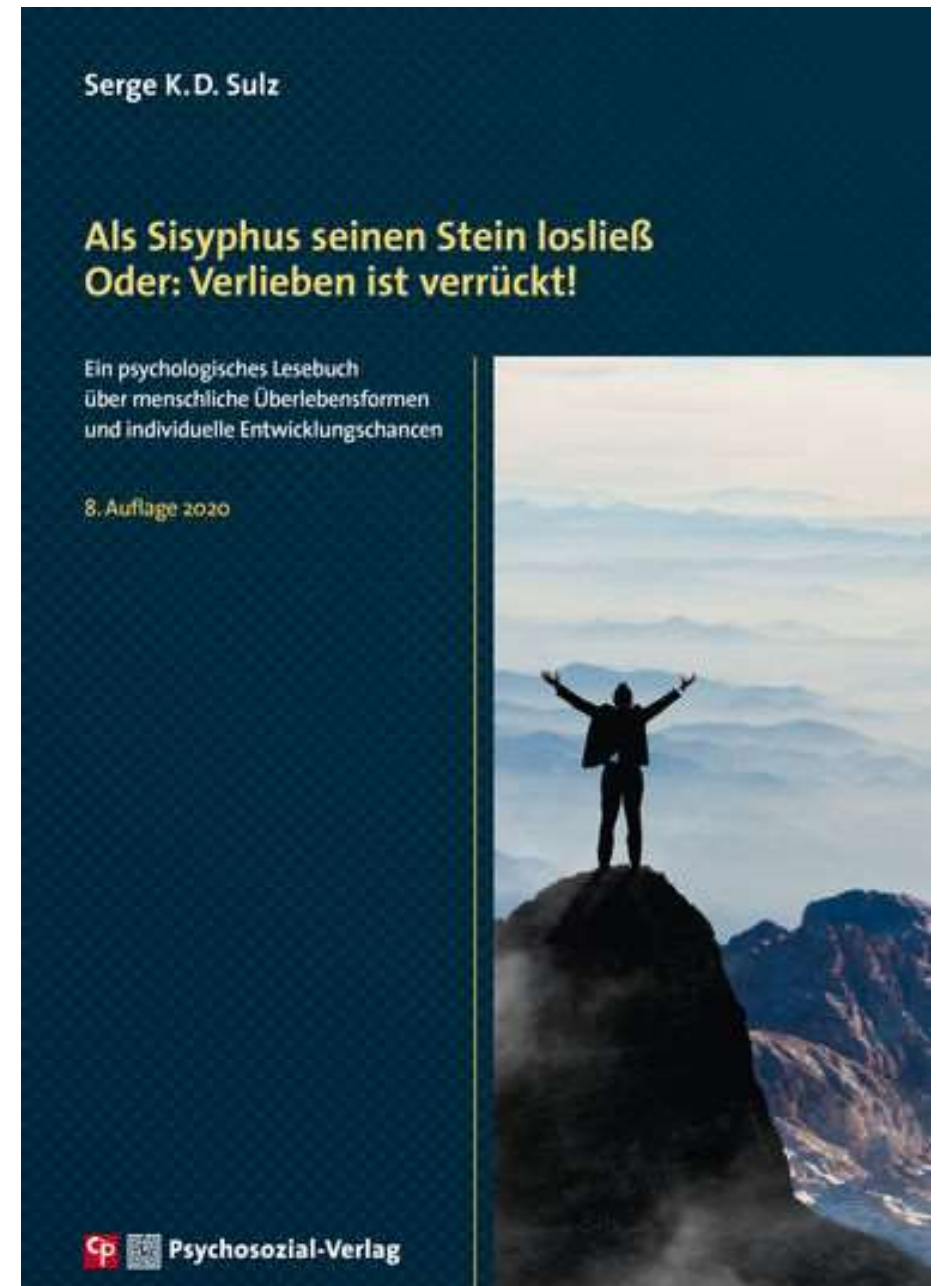
Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

MIP-MEDIEN

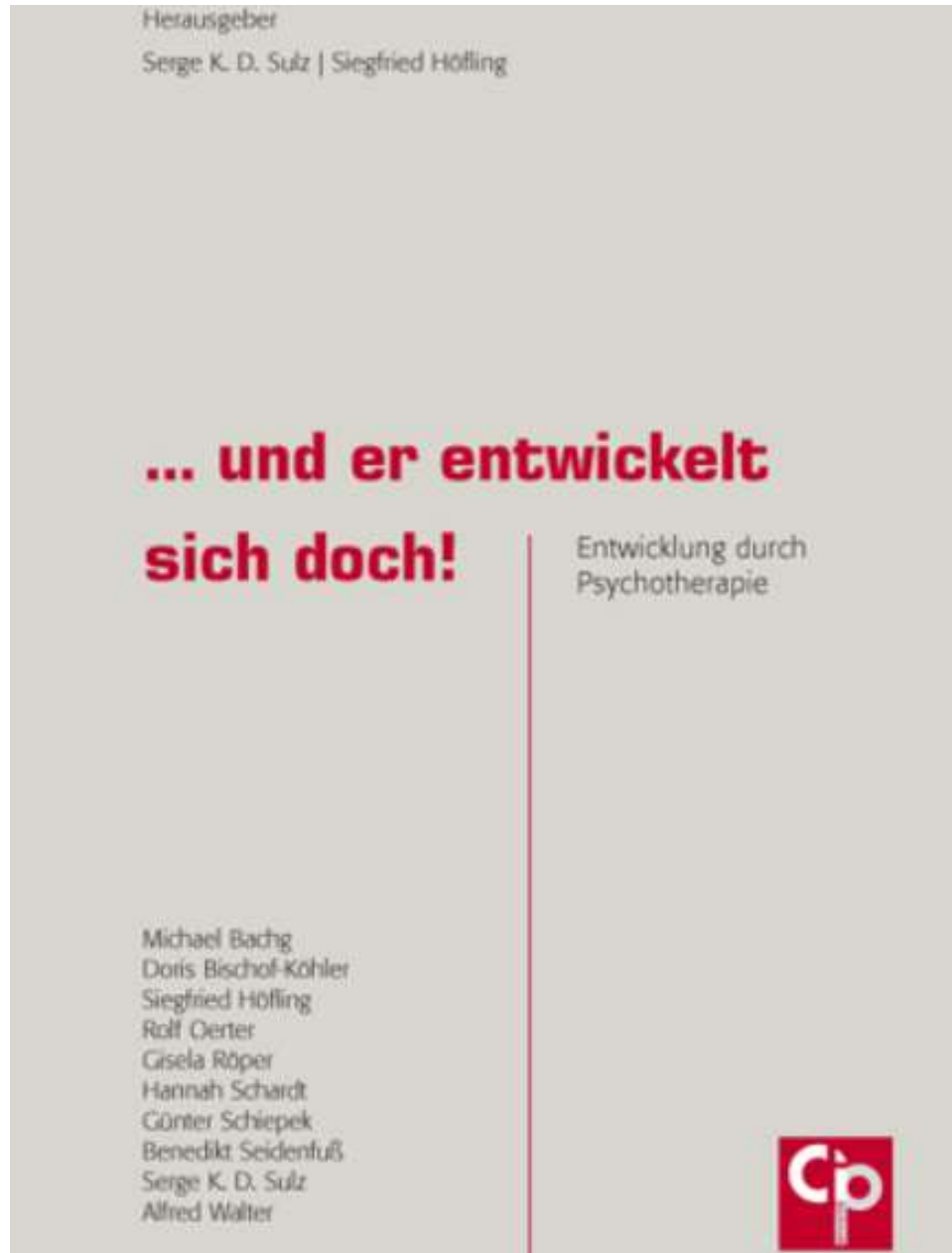
Serge Sulz

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

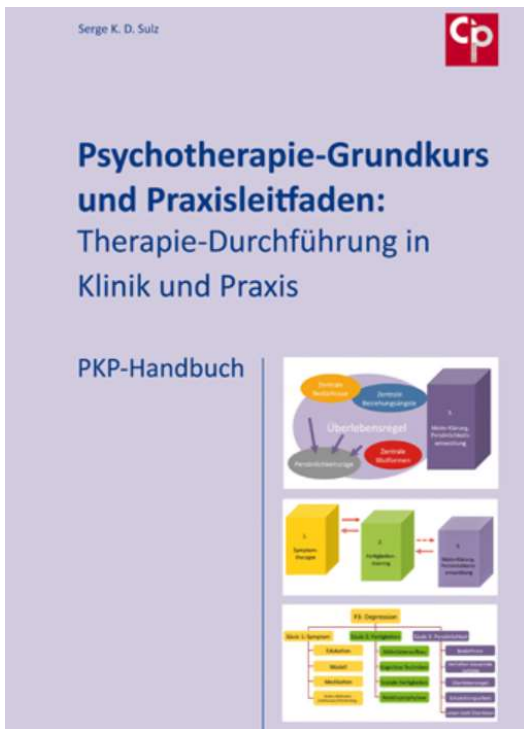
Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und 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 profunden 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

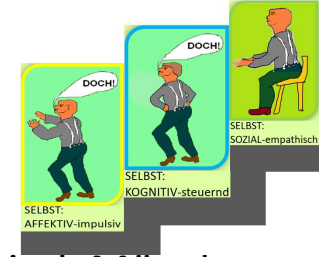
Prof.Sulz@cip-medien.com

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.