

**Serge K. D. Sulz**

# **THERAPIEBUCH III**

**Von der Strategie des Symptoms  
zur Strategie der Therapie**

**Schema- und Funktionsanalytisches  
Psychotherapie-Lehrbuch**

**CIP-Medien 2011**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Serge K. D. Sulz

**Therapiebuch III**

**Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie**

Erstauflage unter dem Titel

Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie

CIP-Medien, München 2001, ISBN 3-932096-22-3

CIP-Medien, 2011

ISBN: 978-3-932096-98-3

Herstellung und Layout: S. Pohl

Bezugsquelle: Herold Verlagsauslieferung

Raiffeisenallee 10 | 82041 Oberhaching

Tel. 0 89-61 38 71 24 | Fax 0 89-61 38 71 55 24

[m.spielhaupter@herold-va.de](mailto:m.spielhaupter@herold-va.de)

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

# KAPITELÜBERSICHT

## **KAPITEL I**

Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. Planung und Gestaltung von Psychotherapien.....3

## **KAPITEL II**

Wie Erleben und Verhalten entsteht und wie es verändert werden kann. Wodurch Verhalten gesteuert wird .....5

## **KAPITEL III**

Die affektiv-kognitive Entwicklungstheorie menschlichen Verhaltens. Symptombildung als Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt..... 13

## **KAPITEL IV**

Erstgespräch und Beschwerdeschilderung .....45

## **KAPITEL V**

Die Patient-Therapeut-Beziehung. Von der Strategie der Übertragung zur heilenden Beziehungsgestaltung .....47

## **KAPITEL VI**

Der Therapieprozess.....65

## **KAPITEL VII**

Zielanalyse und Therapieplanung.....102

## **KAPITEL VIII**

Wertorientierung .....125

## **KAPITEL IX**

Symptomentstehung und Symptomtherapie.....131

## **KAPITEL X**

Fertigkeitentraining – Skills Training.....158

## **KAPITEL XI**

Emotionen und Emotionstherapie – Emotionen und emotionale Schemata.....181

## **KAPITEL XII**

Therapeutische Arbeit mit der Biographie .....229

## **KAPITEL XIII**

Entwicklung als Therapie .....237

---

<b>KAPITEL XIV</b>	
Störungen in der therapeutischen Beziehung.....	249
<b>KAPITEL XV</b>	
Therapie von Persönlichkeitsstörungen.....	
<b>KAPITEL XVI</b>	
Qualitätsmanagement in der ambulanten Psychotherapiepraxis.....	323
<b>KAPITEL XVII</b>	
Therapeutische Geschichten selbst erfinden.....	363
<b>KAPITEL XVIII</b>	
Verlieben ist verrückt Oder: Die Ehe beginnt nach dem Happy End.....	373
<b>KAPITEL XIX</b>	
Gruppentherapeutische Strategien.....	397
<b>KAPITEL XX</b>	
Familientherapeutische Strategien.....	427
<b>KAPITEL XXI</b>	
Therapeutische Strategien bei Depressionen.....	451
<b>KAPITEL XXII</b>	
Therapiestrategien bei Angsterkrankungen.....	475
<b>KAPITEL XXIII</b>	
Therapiestrategien bei Psychosen.....	486
<b>ANHANG</b>	
Literatur.....	514
Stichwortverzeichnis.....	
Autorenverzeichnis.....	

# INHALT

Vorwort.....	1
<b>KAPITEL I</b>	
Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. Planung und Gestaltung von Psychotherapien.....	3
Homöostase als Selbstregulationsprinzip des Menschen.....	3
<b>KAPITEL II</b>	
Wie Erleben und Verhalten entsteht und wie es verändert werden kann. Wodurch Verhalten gesteuert wird.....	5
Verhaltenssteuerung durch Lernen.....	5
Verhaltenssteuerung durch Regeln.....	6
Verhaltenssteuerung durch Entwicklung.....	6
Verhaltenssteuerung durch Entwicklung, Lernen und Regeln.....	7
Veränderung des Verhaltens.....	8
Teilschritte des Änderungsprozesses.....	9
<b>KAPITEL III</b>	
Die affektiv-kognitive Entwicklungstheorie menschlichen Verhaltens. Symptombildung als Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt.....	13
Persönlichkeit als Ergebnis sozialisationsspezifischer Selbstorganisation.....	15
Konstituierende Merkmale der Persönlichkeit.....	20
Die Wechselwirkung mit der Umwelt, die zur Symptombildung führt.....	31
Von Parametern der Person zu Therapiethemen.....	36
<b>KAPITEL IV</b>	
Erstgespräch und Beschwerdeschilderung.....	45
<b>KAPITEL V</b>	
Die Patient-Therapeut-Beziehung. Von der Strategie der Übertragung zur heilenden Beziehungsgestaltung.....	47
A Welche Aspekte sind wichtig für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung?	48
B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung.....	49
C Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests.....	51
D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf.....	52
E Analyse der therapeutischen Beziehung im Therapieprozess.....	56
<b>KAPITEL VI</b>	
Der Therapieprozess.....	65
Wie können die zwanzig Schritte des Therapieprozesses erfolgen?.....	70
1. Aufbau von Hoffnung und Glaube.....	70
2. Aufbau einer förderlichen therapeutischen Beziehung.....	72
3. Aufbau von Therapiemotivation.....	73
4. Herstellen tiefer emotionaler Erfahrung (Exposition).....	75
5. Neubewertung.....	77

6. Herstellen von Akzeptanz – oder die Brücke über den Rubikon.....	79
7. Ressourcenmobilisierung.....	81
8. Herstellen von Änderungsentscheidung.....	82
9. Loslassen, Abschied, Trauer.....	83
10. Überwinden der Angst vor Veränderung.....	85
11. Veränderung des Erlebens und Verhaltens.....	87
12. Erfahrung von Selbsteffizienz.....	88
13. Umgang mit Niederlagen.....	90
14. Automatisierung des neuen Verhaltens und Erlebens.....	91
15. Generalisierung des neuen Verhaltens und Erlebens.....	93
16. Selbstmanagement des Verhaltens und Erlebens.....	94
17. Bahnung weiterer Selbstentwicklung.....	96
18. Abschied, Trauer, Trennung.....	98
19. Die Zeit nach der Therapie.....	100
20. Die Zukunft.....	101

## **KAPITEL VII**

Zielanalyse und Therapieplanung.....	102
Zielanalyse.....	104
Zielspezifität.....	106
Zielprioritäten.....	108
Ziele des Therapeuten versus Ziele des Patienten.....	110
Zielerwartungen.....	112
Therapeutische Strategien.....	115
Der zeitliche Rahmen.....	117
Die Therapiesitzung – Inhaltliche und prozessuale Gestaltungselemente.....	118
Bewertung der Therapiesitzung – Fragen und Antworten.....	119

## **KAPITEL VIII**

Wertorientierung.....	125
-----------------------	-----

## **KAPITEL IX**

Symptomentstehung und Symptomtherapie.....	131
A • Symptomanalyse.....	131
Welche Symptome habe ich?.....	132
Welches Syndrom habe ich?.....	133
Wann begann die Erkrankung?.....	134
Auslösende Lebensbedingungen.....	135
Die Reaktionskette bis zum Symptom.....	136
In welchen Situationen tritt das Symptom nicht auf?.....	138
Wie kann ich die Ausnahme zur Regel machen?.....	138
Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten?.....	139
Wodurch wird das Symptom bei diesem Menschen aufrecht erhalten?.....	139
B • Symptomtherapie.....	142
Mit meinem Symptom umgehen lernen (Befindlichkeitssymptom).....	142
Umgang mit dem Verhaltenssymptom.....	144
Umgang mit der Reaktionskette zum Symptom.....	144
Die primäre Emotion wahrnehmen lernen.....	145
Den primären Handlungsimpuls bewusst verantwortlich steuern lernen.....	146

Die Folgen der intendierten Handlung realistisch einschätzen lernen .....	147
Das sekundäre gegensteuernde Gefühl ignorieren lernen .....	148
Umgang mit der symptomauslösenden Situation.....	149
So beginnt die praktische Umsetzung.....	150
Umgang mit den symptomaufrechterhaltenden Bedingungen .....	151
Rückfallprophylaxe .....	152
Rückfallprophylaxe durch Erlaubnis des Rückfalls.....	154
Literatur zur störungsspezifischen Symptomtherapie .....	155

## **KAPITEL X**

<b>Fertigkeitentraining – Skills Training</b> .....	<b>158</b>
Von der Situation ausgehendes Training der Fertigkeiten.....	159
Von der Situation zum Gefühl und zum Verhalten, das eine neue Fertigkeit ist.....	159
Vom Bedürfnis ausgehendes Training der Fertigkeiten.....	160
Emotionale Aktivierung .....	160
Vom Verhalten ausgehendes Training der Fertigkeiten .....	161
Die Verbindung von Fertigkeitentraining mit motivationaler Klärung und Persönlichkeitsentwicklung.....	161
Analyse des Motivs (Bsp.: zentrales Bedürfnis) .....	162
Analyse des instrumentellen Verhaltens (Bsp.: Umgang mit dem Bedürfnis).....	162
Analyse der Interaktion (Bsp.: Reaktion des anderen auf meinen Umgang mit meinem Bedürfnis).....	163
Analyse der Wirkung (Ergebnis der Situation).....	163
Analyse der notwendigen Änderungen .....	163
Planung der Veränderung (Bsp.: neuer Umgang mit dem zentralen Bedürfnis) .....	164
Protokoll der Übungen.....	164
Evaluation der Veränderungen durch Einzelfallanalyse.....	165

Anhang: Das verhaltenstherapeutische Rollenspiel .....	169
--	-----

Kommunikation .....	172
1. Gestörte Kommunikation .....	172
Von der Kommunikation zur Interaktion .....	174
2. Therapeutische Anwendung im Kommunikationstraining.....	177
Kommunikationsanalyse 1 .....	177
Kommunikationsanalyse 2.....	178
Kommunikation in der Situation.....	179

## **KAPITEL XI**

<b>Emotionen und Emotionstherapie – Emotionen und emotionale Schemata</b> .....	<b>181</b>
Ein Emotionsmodell für die psychotherapeutische Praxis.....	182

Angst.....	186
Die erste Angst: Existenzangst.....	188
Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein.....	190
Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust .....	192
Die vierte Angst: Angst vor Liebesverlust.....	194
Die fünfte Angst: Angst vor Gegenaggression .....	196
Die sechste Angst: Angst vor Hingabe.....	197

Lernen, mit Gefühlen umzugehen – Training der Emotionsregulation.....	199
Emotionsregulations-Training .....	203
1. Erwerben Sie Wissen über die Psychologie der Gefühle.....	204
2. Ändern Sie Ihre Wertorientierung bezüglich Ihrer Gefühle.....	205
3. Erwerben Sie Wissen über die Psychologie der Gefühlsregulierung.....	205
4. Lernen Sie, auf eine neue Weise, mit Ihren Gefühlen umzugehen.....	210
A) Gefühle, die zu selten, zu kurz, zu wenig intensiv auftreten .....	210
Gefühlsintegration und Konfliktlösung .....	212
Was tun, wenn bisher unterdrückte Gefühle zu stark werden?.....	213
B) Gefühle, die zu oft, zu lange, zu intensiv auftreten.....	214
Gefühle ändern, indem ich das Gegenteil tue.....	215
C) Mit Wut umgehen lernen – Wutexposition .....	216
D) Lernen mit Trauer umzugehen – Trauerexposition.....	222
Unsere emotionale Beziehung und deine Entwicklung.....	225
Gesprächsführung zentrale Angst .....	225
Gesprächsführung zentrale Wut .....	227

## **KAPITEL XII**

Therapeutische Arbeit mit der Biographie .....	229
Themenbezogene biographische Arbeit.....	229
Schreiben seiner eigenen Lebens- und Krankheitsgeschichte.....	231
Familienskulptur als therapeutische Arbeit mit der Biographie.....	233
Imagination zum Abschluss meiner Kindheit.....	234

## **KAPITEL XIII**

Entwicklung als Therapie .....	237
Stadium der Einverleibung (Stufe 0):.....	239
Stadium des impulsiven Gleichgewichts (Stufe 1):.....	239
Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2):.....	240
Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3):.....	240
Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4):.....	241
Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5):.....	241
Therapie als Entwicklungsförderung .....	245

## **KAPITEL XIV**

Störungen in der therapeutischen Beziehung.....	249
Das Beziehungsgespräch zwischen Patient und Therapeut.....	249
Das Beziehungs-Problemgespräch zwischen Patient und Therapeut.....	250
Die Beziehungs-Kampfstrategie ersetzen durch eine neue Beziehungsgestaltung.....	251
Alte Rollenspiele ersetzen durch Einnehmen neuer Rollen.....	251
Alte Interaktionsmuster entdecken und durch neue ersetzen.....	252
Motivationale Klärung dysfunktionaler Interaktions- und Beziehungsmuster.....	254

## **KAPITEL XV**

Therapie von Persönlichkeitsstörungen.....	
Histrionische Persönlichkeitsstörung aus kognitiv-behavioraler Sicht .....	266
Eine affektiv-kognitive Entwicklungstheorie der histrionischen Persönlichkeitsstörung.....	269
Therapie.....	277

Kognitive Techniken.....	278
Therapiepraxis .....	281
Histrionisches Verhalten in der Therapie.....	281
Die Dialektik des histrionischen Erlebens und Verhaltens.....	284
Therapie von Persönlichkeitsstörungen durch strategische Entwicklung der Persönlichkeit am Beispiel eines schizoiden Mannes* .....	287
Diagnostische und therapeutische Klärung der Motive und Reaktionsweisen .....	288
Schizoides Selbstbild, Weltbild und Überlebensregel.....	293
Therapeutische Veränderung .....	297
Therapieübungen bei Persönlichkeitsstörungen .....	298
Weitere Persönlichkeiten.....	300
Selbstunsichere (ängstlich-vermeidende) Persönlichkeit.....	300
1. Fallbeschreibung: Ein selbstunsicherer Mann .....	300
2. Therapiestrategien.....	301
Dependente Persönlichkeit.....	303
1. Fallbeschreibung: Eine dependente Frau .....	303
2. Therapiestrategien.....	304
Zwanghafte Persönlichkeit.....	307
1. Fallbeschreibung: Ein zwanghafter Mann .....	307
2. Therapiestrategien.....	308
Passiv-aggressive Persönlichkeit.....	311
1. Fallbeschreibung: Ein passiv-aggressiver Mann .....	311
2. Therapiestrategien.....	312
Narzisstische Persönlichkeit.....	314
1. Fallbeschreibung: Ein narzisstischer Mann .....	314
2. Therapiestrategien.....	315
Borderline-Persönlichkeit .....	318
1. Fallbeschreibung: Eine emotional instabile Frau .....	318
2. Therapiestrategien.....	318
<b>KAPITEL XVI</b>	
Qualitätsmanagement in der ambulanten Psychotherapiepraxis.....	323
Definitionen .....	324
Ein Konzept des praxisinternen Qualitätsmanagements in der ambulanten Psychotherapie.....	331
Qualitätszirkel.....	331
Qualitätsmanagement in den verschiedenen Aspekten der Therapie.....	339
Qualitätsmanagement am Beispiel der Patient-Therapeut-Beziehung.....	339
Qualitätsmanagement am Beispiel der Therapieinhalte.....	340
Qualitätsmanagement am Beispiel des Umgangs mit Störungen.....	341
Die Evaluation von Teilzielen (Einzelfallanalyse).....	342
Die Therapieverlaufskontrolle .....	343
Prüfung der Ergebnisqualität (Therapie-Evaluation) .....	346
Messungen zum Vorher-Nachher-Vergleich .....	347
Arbeitsfähigkeit und Inanspruchnahme medizinischer Versorgung.....	349
Weitere fallspezifische belastende Faktoren.....	350
Therapieverlaufsspezifische Faktoren.....	354
Katamnese .....	355
Zu prüfende Sachverhalte im Rahmen eines Qualitätssicherungsprozesses.....	358

DIN EN ISO 9001 – eine Richtlinie zur Durchführung des internen Qualitätsmanagements.....	360
Zusammenfassung.....	361

## **KAPITEL XVII**

Therapeutische Geschichten selbst erfinden.....	363
Die Konstruktion einer therapeutischen Geschichte.....	363

## **KAPITEL XVIII**

Verlieben ist verrückt Oder: Die Ehe beginnt nach dem Happy End.....	373
Paartherapeutische Strategien.....	383
Therapie-Setting.....	385
Die Paar-Kampfstrategie und der Waffenstillstand.....	390
Die beiden Überlebensregeln – und der Paar-Seiltanz.....	392
Für mich, ohne gegen den anderen zu handeln.....	394
Wieder geben und nehmen – Der angenehme Abend.....	395

## **KAPITEL XIX**

Gruppentherapeutische Strategien.....	397
A Lernziele in der Gruppe.....	397
B Lernmechanismen in der Gruppe.....	398
C Lernbedingungen in der Gruppe.....	399
Ein Stufenmodell der Gruppenentwicklung.....	406
1. Stadium der Aufnahme und Orientierung.....	406
2. Stadium der Impulse.....	410
3. Stadium der Souveränität, der Differenzierung und der Machtkämpfe.....	410
4. Zwischenmenschliches Stadium (Kohäsion).....	412
5. Institutionelles Stadium.....	412
6. Stadium der Überindividualität (Integration, Balance Individuum – Gruppe).....	413
Aufgabe des Gruppenleiters.....	415
Funktionen des Gruppenleiters.....	416
Eigenschaften des effektiven Gruppenleiters.....	417
Gruppenzentrierte Interventionen.....	418
Problempatienten – Störendes Verhalten Einzelner.....	419
Störungen durch mehrere Teilnehmer oder durch die ganze Gruppe.....	424
Auswahl der Patienten.....	425
Ort, Zeit, Größe und Setting der Gruppentherapie.....	425
Beendigung der Gruppe.....	425
Empfohlene Literatur.....	426

## **KAPITEL XX**

Familientherapeutische Strategien.....	427
Wozu Familie?.....	428
Was ist Familienverhalten?.....	429
Welches Familienverhalten interessiert?.....	430
Die Familie als sozialer Organismus.....	430
Familienbedürfnisse.....	430
Familienängste.....	435
Familienwut.....	436
Familienentwicklung.....	437

Familienhomöostase.....	439
Die Familien-Überlebensregel .....	447
Symptombildung .....	448
Therapeutische Strategien .....	449
Gestörte Kommunikation.....	449
Gestörte Homöostase.....	450

## KAPITEL XXI

Therapeutische Strategien bei Depressionen .....	451
A Neuere Entwicklungen in der Depressionstherapie .....	451
B Zusammenfassung der wichtigsten Fakten.....	452
C Strategie der Depression und Strategie der Depressionstherapie.....	454
Depressionstherapie = Freude statt Verstimmung .....	459
a) Genussstraining.....	459
b) Aufbau positiver Aktivitäten.....	460
c) Entspannung .....	462
d) Verwöhnen lassen .....	463
e) Bewegung und Sport.....	463
Depressionstherapie = Angst statt Verstimmung.....	464
b) Kommunikationstraining.....	465
c) Selbständigkeitstraining.....	466
d) Lust-statt-Pflicht-Training.....	468
Depressionstherapie = Wut statt Verstimmung.....	468
a) Wahrnehmen von Ärger und Wut.....	469
b) Zulassen von intensivem Ärger und intensiver Wut.....	469
c) Diskriminieren von Gefühl und Handeln .....	469
d) Aussprechen von Ärger und Wut.....	470
e) Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut .....	470
f) Konstruktiv Verhandeln.....	471
Depressionstherapie = Trauer statt Verstimmung.....	471
a) Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor .....	472
b) Spüren, wie sehr ich es brauche.....	472
c) Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes.....	472
d) Wahrnehmen des Schmerzes, .....	473
e) Das Gefühl da lassen, .....	473
Rückfallprophylaxe ist Bestandteil der Therapie .....	474

## KAPITEL XXII

Therapiestrategien bei Angsterkrankungen.....	475
Das lernpsychologische Erklärungsmodell der Phobie.....	477
Welche Therapie?.....	479
Mit meiner Angst umgehen lernen – durch Entspannung .....	479
Mit meiner Angst umgehen lernen – durch systematische Desensibilisierung .....	480
Mit meiner Angst umgehen lernen – durch kognitive Angstbewältigung.....	481
Vorbereitung: Vermittlung eines kognitiven Angstmodells.....	482
Mit meiner Angst umgehen lernen – durch Angstkonfrontation.....	484
Soziale Ängste: Mit meiner Angst umgehen lernen – durch soziales Kompetenztraining .....	485
Empfohlene Literatur .....	485

**KAPITEL XXIII**

Therapiestrategien bei Psychosen .....	486
Fallbeispiel Wut und Psychose .....	486
Versuch eines psychologischen Verständnisses einer paranoiden Psychose.....	487
Literaturempfehlung .....	491

**ANHANG**

Tabelle A1 Erstuntersuchung (VDS21) .....	493
Tabelle A2 SCL90-R Auswertungstabelle.....	496
Tabelle A3 Von der Störung zu Ziel und Therapie ( <b>allgemeines Modell</b> ).....	497
Tabelle A4 Zielerreichungsskalierung.....	502
Tabelle A5 Planung der Beziehungsgestaltung (VDS39) .....	504
A Welche Aspekte sind wichtig für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung? .....	504
B Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung .....	505
C Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests .....	506
D Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf.....	507
Tabelle A6 Verhaltensanalyse.....	508
Tabelle A7 Vorläufige Zielanalyse.....	509
Tabelle A8 Vorläufige Therapieplanung: Zuordnung Ziel und Therapie.....	510
Tabelle A9 Endgültige Zielformulierung.....	511
Tabelle A10 Endgültiger Therapieplan.....	512
Tabelle A11 Mein neuer Umgang mit (meine Entscheidung, Veränderung herbeizuführen).....	513
Literatur .....	514
Stichwortverzeichnis.....	
Autorenverzeichnis.....	