

Schema- und Funktionsanalytische Fallkonzeption für Supervisoren

Supervisorenausbildung

Serge Sulz

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

1

Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



- Was?** 1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
- Wie?** 2. **System-Schemaanalyse** – dysfunktionale Überlebensregel
- Wozu?** 3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
- Wer?** 4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
- Wer noch?** 5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp – (Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

Quelle: Sulz S. (2012): Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien

http://cip-medien.com/media/01Grundkurs_Verhaltenstherapie-Praxisleitfaden.pdf (vorläufig noch kostenloses Download) -gleichzeitig ein Tipp für Supervisoren: schnell mal nachlesen, was state of the art ist

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

2

Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



- Was?** 1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
- Wie?** 2. **System-Schemaanalyse** – dysfunktionale Überlebensregel
- Wozu?** 3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
- Wer?** 4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
- Wer noch?** 5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp – (Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

Quellen: Sulz (2008): Fallkonzeption und Verhaltensdiagnostik. München: CIP-Medien
Sulz S. (2007): Supervision - Intervention – Intravision. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

3

Lerngeschichte und Biographie - Von der Anamnese zur vertikalen Verhaltensanalyse (= Analyse der Organismusvariablen)

Wir gehen ganz analog zu Grawe von einer Lerngeschichte aus, die befriedigende, frustrierende und bedrohliche Ereignisse und Umstände enthält. Befriedigungen ermöglichen gute Entwicklung, Bedrohungen erzeugen Angst, Frustrationen erzeugen Wut und Sehnsucht nach Befriedigung der Bedürfnisse und die Schlussfolgerung, dass es um sehr rares, kostbares Gut geht, für das man sich sehr anstrengen muss.

Es entsteht ein dauerhaftes Weltbild und komplementär ein Selbstbild, aus deren Abgleich Verhaltensweisen resultieren, die dem emotionalen Überleben dienen. Später verfestigen sich diese Verhaltensweisen zu Persönlichkeitszügen, die im Erwachsenenalter teilweise dysfunktional sein können. Unser psychisches System mit seinem habituellen Erleben und Verhalten kann durch eine Systemregel näherungsweise beschrieben werden, die bestimmt, was wie zu tun und was zu lassen ist.

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

4

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

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. ____)

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse

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 bekommen**
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 wick aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()?



Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse

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. ____)

7

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

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 obigen Bedürfnissen 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. ____)

8

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

Erläuterungen zur Anwendung und Auswertung

- Wichtig ist, dass keine „Kopf-Entscheidungen“ getroffen werden, sondern „Bauch“-Entscheidungen, also vom Gefühl her ohne nachzudenken
- Die Begriffe müssen nicht erklärt werden, jeder nimmt sie so wie er sie versteht
- Es muss eine Wahl getroffen werden, nichts auslassen, trotz Unschlüssigkeit einfach ankreuzen
- Wir merken uns je Bedürfnisgruppe zwei Wichtigste (am meisten und zweitmeisten frustrierte), das ist zuverlässiger.
- Wir wählen dann noch das Wichtigste und Zweitwichtigste der ersten 14 Bedürfnisse
- Und zum Schluss wird noch bewertet, ob eventuell eines oder beide Homöostasebedürfnisse noch wichtiger waren – noch mehr frustriert wurden. Wenn nicht bleibt es bei der vorigen Wahl der beiden meist fehlenden Bedürfnisbefriedigungen

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

9

Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



- Was?** 1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
- Wie?** 2. **System-Schemaanalyse*** – dysfunktionale Überlebensregel
- Wozu?** 3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
- Wer?** 4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
- Wer noch?** 5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp – (Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

*sensu Piaget (1995), Grawe (1998)

Quellen: Sulz S. (2012): Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien http://cip-medien.com/media/01Grundkurs_Verhaltenstherapie-Praxisleitfaden.pdf (vorläufig noch kostenloses Download) -gleichzeitig ein Tipp für Supervisoren: schnell mal nachlesen, was state of the art ist

Sulz (2008): Fallkonzeption und Verhaltensdiagnostik. München: CIP-Medien
Sulz S. (2007): Supervision - Intervention – Intra-vision. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

10

Systemanalyse: Schemata und Regeln

- Hayes et al. (2003) sprechen von
- **Regel geleitetem Verhalten (rule governed behavior)**
- Als weiterer Erklärung zusätzlich zu
- Konditioniertem Verhalten.
- Systemregeln sind wirksamer als Lernprozesse durch Konditionierung
- **Komplexe Schemata sind** nicht nur kognitive Konzepte, sondern auch **System-Regeln**, die im Wirkgefüge des Erlebens und Verhaltens bestimmen, welches Verhalten in welcher Situation welchem Menschen gegenüber wie ausgeführt wird und welche Wirkung es haben soll

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

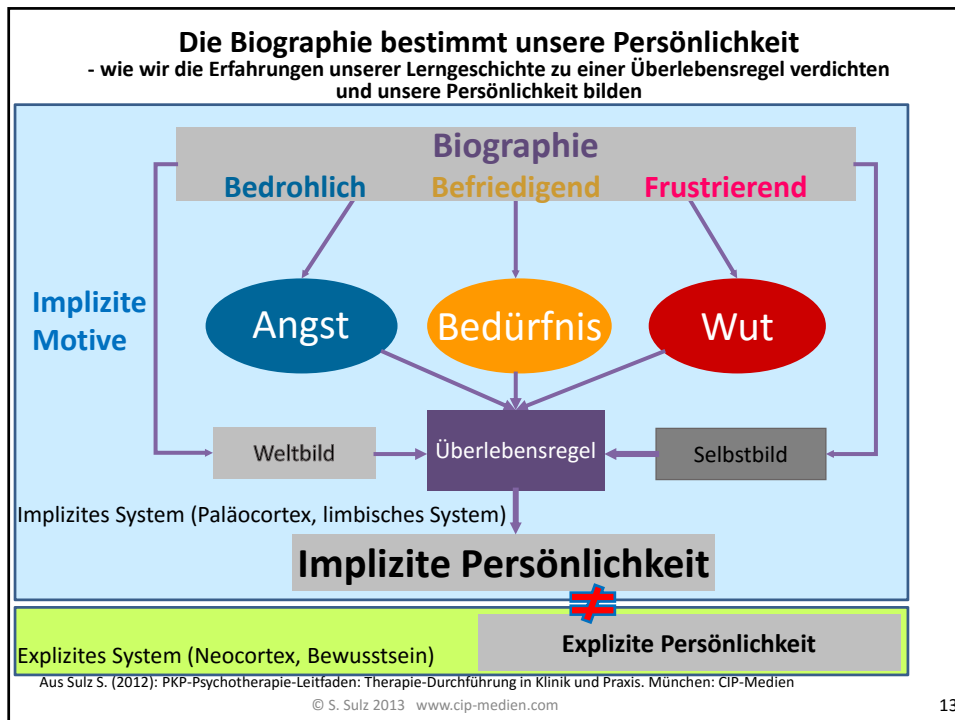
11

Beginnen wir mit den dysfunktionalen Schemata

- Ein Beispiel eines komplexen Schemas (emotional-motivational-kognitiv) ist die dysfunktionale Überlebensregel
- Bei der Betrachtung des SOR-k-C-Schemas finden wir sie in der **Organismus-Box**
- Wir erhalten sie durch **vertikale Verhaltensanalyse** analog den Beck'schen Grundannahmen und Grawes Oberplänen.
- **Becks Grundannahmen** sagen vorher, wie die zwischenmenschliche Welt auf mich reagiert (wenn ich sage, was ich denke, lehnen mich meine Eltern ab)
- **Grawes Oberpläne** sind generalisierte Verhaltensanweisungen, die sagen, was so oft wie möglich getan werden muss (z. B. sage nie, was Du denkst und fühlst)
- Und die **Überlebensregel** spricht zusätzlich aus, was andernfalls Schlimmes passieren und welche Konsequenzen das für Bedürfnisse und Ängste haben wird

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

12



13

Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer kompromissbereit bin, meine Gefühle verstecke
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder/und (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs) **meine Interessen durchsetze**

bewahre ich mir Zuneigung und Harmonie
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere Unmut, Ablehnung Verlust von Zuneigung
(meine zentrale Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass

Patienten: z. B. keine Depression entsteht

Therapeuten: z. B. der Patient sich über den Therapeuten ärgert

Supervision: z. B. der Therapeut gekränkt reagiert

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

14

Implizites System (Paläocortex, limbisches System)

Wenn wir nicht mit den frustrierten Kindheitsbedürfnissen arbeiten wollen, erfragen wir die heutigen Bedürfnisse:

Meine Bedürfnisse: Ich brauche ...

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

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

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

Autonomiebedürfnisse:

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

Vergleichen Sie das wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis (..... (Nr. ____).
mit dem wichtigsten Autonomiebedürfnis (..... (Nr. ____).
Welches ist wichtiger? (Nr. ____).

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

15

Zentrale Bedürfnisse eines Menschen

- Sie können ihm einfach diese Karte vorlegen und ihn sein wichtigstes und sein zweitwichtigstes Bedürfnis zu jeder der beiden Bedürfnisgruppen aussuchen lassen.
- Sicherer ist es, wenn er die Augen schließt und Sie ihm jeden Satz zweimal vorsprechen und ihn bitten, den jeweiligen Satz innerlich zu wiederholen.
- Zuerst die 7 Zugehörigkeitsbedürfnisse.
- Wenn alle Sätze gesprochen sind, kann er die Augen öffnen und jetzt erst die zwei wichtigsten Bedürfnisse der linken Spalte auswählen.
- Das ist deshalb reliabler, weil ein Mensch so eher aus seinen Gefühlen heraus antwortet.
- Anschließend die Autonomiebedürfnisse.
- Und zum Schluss der Vergleich. Dazu können Sie wieder die Augen schließen lassen und sagen:
- „Wenn Sie nur eines der beiden Bedürfnisse bewahren dürften, welches wäre das?“

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

16

Implizites System (Paläocortex, limbisches System)

Formen zentraler Angst

Ich fürchte:*

Kreuzen Sie jede an, die vom Gefühl her zutrifft.

- () Vernichtung
- () Trennung
- () Kontrollverlust – über mich
- () Kontrollverlust – über andere
- () Liebesverlust
- () Hingabe
- () Gegenaggression

Wichtigste ist Nr. ...

Zweitwichtigste Nr. ...

*Man kann die Angst gut erkennen, wenn man sich eine Situation vorstellt, in der eine Auseinandersetzung mit wichtiger Bezugsperson eskaliert

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

17

Die zentrale Angst des ein Menschen

- Hier müssen Sie helfen, indem Sie sagen, er solle sich mit geschlossenen Augen vorstellen, dass es mit einer wichtigen Bezugsperson zu einer Auseinandersetzung kommt, die so eskaliert, dass im nächsten Moment das geschehen könnte, wovor er am meisten Angst hat.
- „Welche Angst wird spürbar, wenn Sie sich das vorstellen?“
- „Gibt es noch eine zweite Angst, die auch da ist, die Sie auch in solchen Situationen bei sich kennen?“
- „Welche von beiden ist die wichtigste, die am meisten zu Ihnen gehört?“

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

18

Implizites System (Paläocortex, limbisches System)

Meine Persönlichkeitszüge

- | | | |
|----|----------------------------|-------------------------------|
| 1. | Ich bin zurückhaltend | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 2. | Ich bin anpassungsbereit | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 3. | Ich bin sehr genau | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 4. | Ich bin passiv-aggressiv | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 5. | Ich bin Beachtung holend | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 6. | Ich meide Beziehungen | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 7. | Ich bin selbstbezogen | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 8. | Ich bin emotional instabil | 0...1...2...3...4...5...6...7 |
| 9. | Ich bin misstrauisch | 0...1...2...3...4...5...6...7 |

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

19

Persönlichkeitszüge angelehnt an ICD-10

- | | | |
|----|-----------------------|---|
| 1. | Zurückhaltend | = selbstunsicher |
| 2. | Anpassungsbereit | = dependent, keinen eigenen Standpunkt vertretend |
| 3. | Ich bin sehr genau | = zwanghaft, pflichtbewusst |
| 4. | Passiv-aggressiv | = dagegen sein, aber nicht offen |
| 5. | Beachtung holend | = histrionisch, Gefühle stark ausdrückend |
| 6. | Ich meide Beziehungen | = schizoid, auch Gefühle meidend |
| 7. | Selbstbezogen | = narzisstisch, andere nutzen, um bewundert zu werden |
| 8. | Emotional instabil | = Vorstufe zu Borderline, Verlassenheitsangst |

Fragen Sie: „Welche dieser Eigenschaften passen am besten zu Ihnen?“

Und: „Welche passen am zweitbesten zu Ihnen?“

Wenn Sie diese Persönlichkeitszüge mit unserem VDS30-Fragebogen erfassen wollen, laden Sie ihn kostenlos herunter: http://cip-medien.com/media/download_gallery/vds/VDS30%20Persoenlichkeitsfragebogen%20Version%20m.pdf

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

20

Metakognitive Reflexion: Explizites System (Neocortex, Bewusstsein)

System-Schemaanalyse:

Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegenteil m.
Persönlichkeitszugs)

bewahre ich mir
(Befriedigung meines **zentrales Bedürfnisses**)

Und verhindere
(meine **zentrale Angst**)

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



© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

21

Die Überlebensregel formulieren

- Der erste Teilsatz ist das **Gebot**: Er muss sich immer so verhalten. Wir setzen seinen wichtigsten Persönlichkeitszug ein, z. B. zurückhaltend.
- Der zweite Teilsatz ist das **Verbot**: Er darf sich auf keinen Fall so verhalten. Da können wir einsetzen: Mich voll Ärger wehren. Oder: Meinen eigenen Weg gehen usw.
- Der dritte Teilsatz ist das **höchste Gut**, das nicht aufs Spiel gesetzt werden darf, also das wichtigste Bedürfnis, z. B. Dazugehörigkeit.
- Der vierte Teilsatz ist die **größte Bedrohung**, die auf keinen Fall eintreten darf. Wir setzen seine wichtigste Angst ein, z. B. Trennung.
- Und nun kann er den Satz langsam und deutlich vorlesen.
- Sie fragen: „Wie geht es Ihnen damit? Wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass das die Leitlinie Ihres bisherigen Lebens war?“

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

22

Entgegen der Überlebensregel handeln*

- Stellen Sie sich vor: Jetzt müssen Sie sich entscheiden, ab sofort das Gegenteil dieser Regel zu tun!
- Welches Gefühl entsteht?
-
- Welche Gedanken kommen?
-
- Was fürchten Sie?
- In welchem Konflikt sind Sie?
-
- **Empirische Hypothesenprüfung nach Beck*



Was fühlt ein Mensch, wenn er gegen diese Regel handeln soll?

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

Metakognitive Reflexion: Explizites System (Neocortex, Bewusstsein)

Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln



- Die Vertragssituation ist:
- Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:
-
- Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird:
-
- Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:
-
- Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten
- und exponiere mich der dadurch entstehenden Angst,
- bis diese sich erschöpft!

- Datum: _____ Unterschrift: _____

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

25

Leben statt überleben

- Durch die Nachbesprechung werden die befürchteten Folgen für so unwahrscheinlich gehalten, dass er **entgegen seiner Überlebensregel handeln** will. Sie schließen mit ihm einen Vertrag, durch den er sich unterstützt fühlt.
- Es sollte eine sicher in der nächsten Woche auftretende Situation mit einer benannten **Bezugsperson** sein. Die **Situation** sollte nur so schwierig sein, dass Sie sicher sind, dass es geschafft wird.
- Ihr Klient und Sie sollten **zuversichtlich** sein, dass die gemeinsam formulierte Erwartung auch eintritt.
- Er wird mit dem Prinzip der **Emotions-Exposition** vertraut gemacht: Die durch das neue (verbotene) Verhalten auftretende Angst achtsam wahrnehmen, da sein lassen, nicht tun, was sie will (fliehen), bis sie nachlässt und sich von selbst erschöpft
- Ein Handschlag besiegelt den **Vertrag**.

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

26

Meine neue erlaubende Lebensregel

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



Neue Erfahrung – neue Lebensregel

- Nachdem man einige Male gegen seine Überlebensregel verstoßen und erfahren hat, dass das emotionales Überleben nicht auf dem Spiel stand, die alte Überlebensregel also falsche Vorhersagen machte, kann eine neue Lebensregel formuliert werden.
- **Kein Gebot** mehr, **kein Verbot** mehr, sondern **Erlaubnis**.
- Mit der realistischen Erwartung, dass seine Bedürfnisse trotzdem befriedigt werden
- Und dass vorhergesagten Bedrohungen sehr unwahrscheinlich sind, so dass er angstfrei handeln kann
- Tritt trotzdem noch Angst auf, so wird ihr mit Angst- bzw. Emotions-Exposition begegnet (siehe oben), bis diese schwächer und seltener wird.

Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



- Was?** 1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
- Wie?** 2. **System-Schemaanalyse** – dysfunktionale Überlebensregel
- Wozu?** 3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
- Wer?** 4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
- Wer noch?** 5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp – (Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

Quellen: Sulz S. (2012): Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien http://cip-medien.com/media/01Grundkurs_Verhaltenstherapie-Praxisleitfaden.pdf (vorläufig noch kostenloses Download) -gleichzeitig ein Tipp für Supervisoren: schnell mal nachlesen, was state of the art ist

Sulz (2008): Fallkonzeption und Verhaltensdiagnostik. München: CIP-Medien
Sulz S. (2007): Supervision - Intervention – Intravision. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

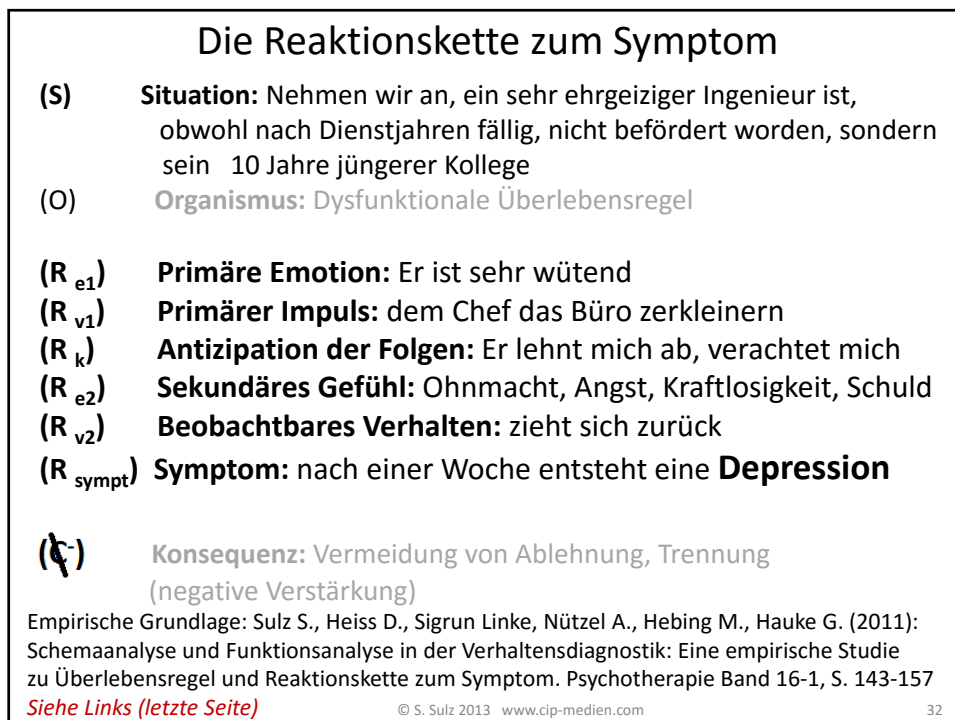
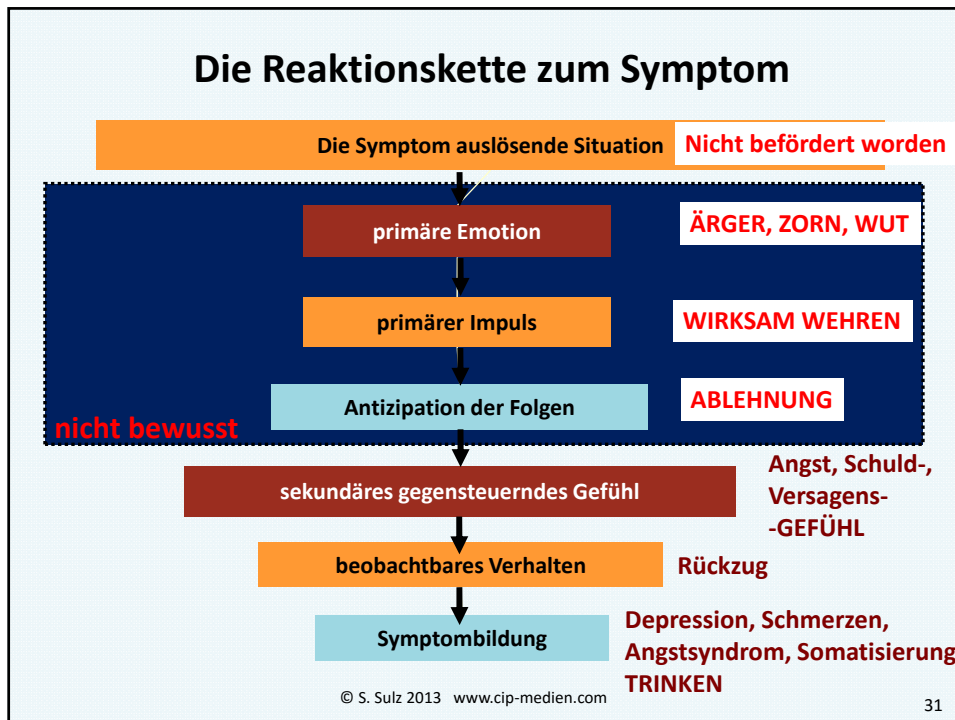
29

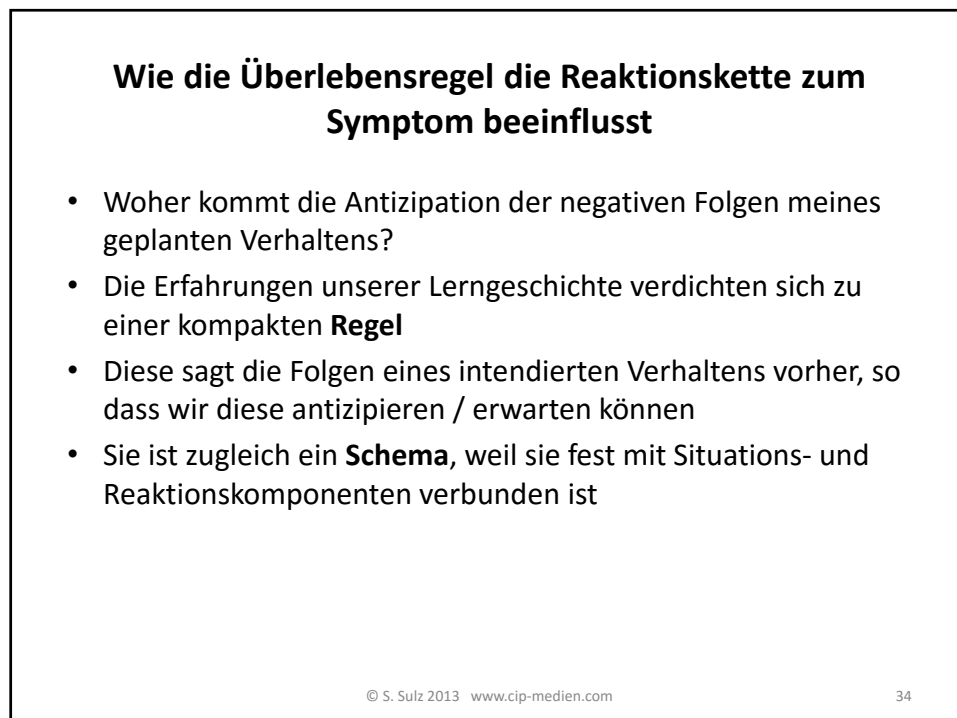
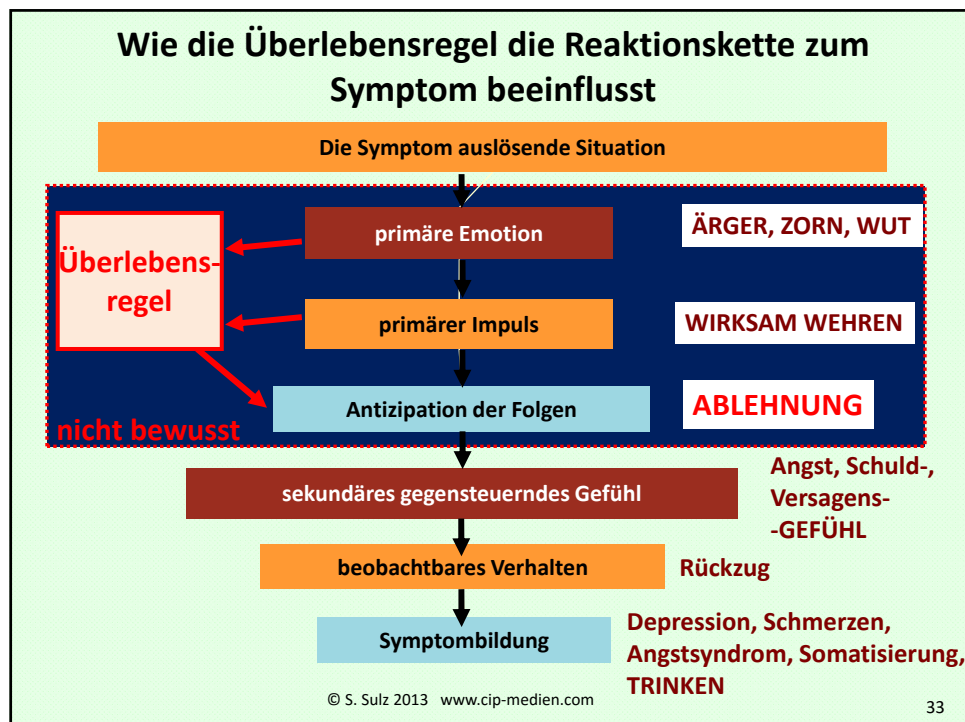
Funktionsanalyse – Reaktionskette zum Symptom

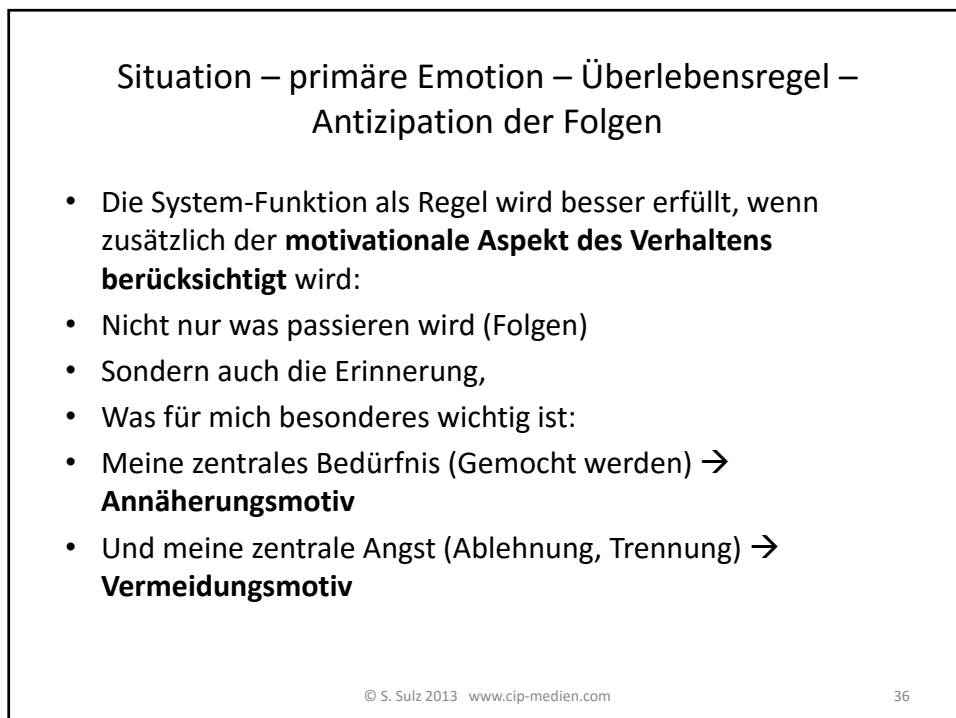
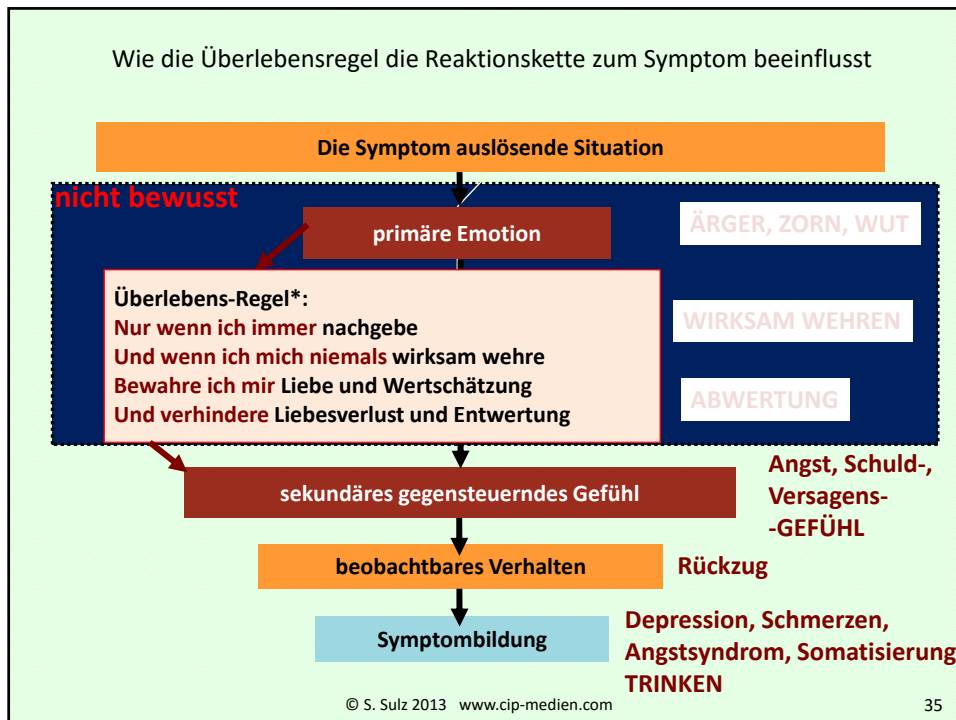
- Die Funktionsanalyse ist der Kern der Verhaltensanalyse
- Sie fragt nicht nach dem Warum (Ursachen)
- Sie fragt nach dem **Wozu** (die teleologische Frage nach dem (nicht bewussten) **Zweck**)
- Diese Frage könnte einfach beantwortet werden: Jedes **instrumentelle Verhalten** hat den **Zweck eine Verstärkung** zu erreichen
- Halten wir uns an die bewussten und auf Mikroebene beobachtbaren Konsequenzen, so finden wir meist den eigentlichen Verstärker nicht
- Oft suchen wir nach einem positiven Verstärker. Dieser spielt aber meist nur bei den Süchten eine große Rolle.
- Dagegen führt uns die **Frage** weiter, **was vermieden wird, also nach der negativen Verstärkung** (Vermeiden eines aversiven Ereignisses oder Beenden eines aversiven Zustands)
- Das gelingt uns aber nur schrittweise. Am sichersten ist es, auf Makroebene die **Reaktionskette** zu explorieren, die aufzeigt, welche Gefühle vermieden werden und wie der **Prozess der Vermeidung schließlich zum Symptom führt**

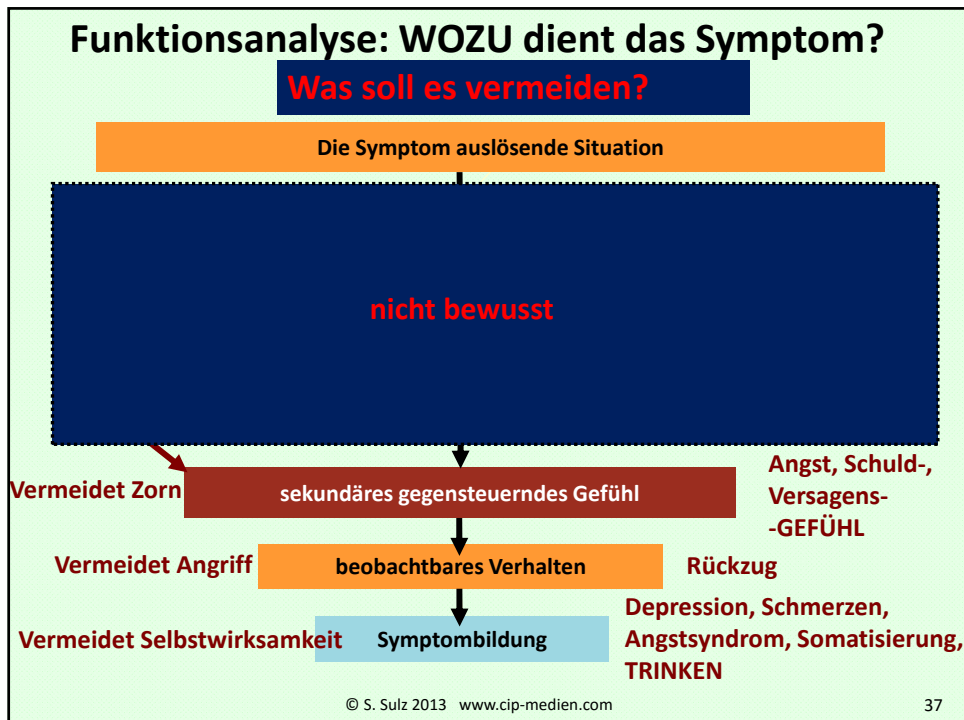
© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

30









Implizite Motive sind nicht bewusst

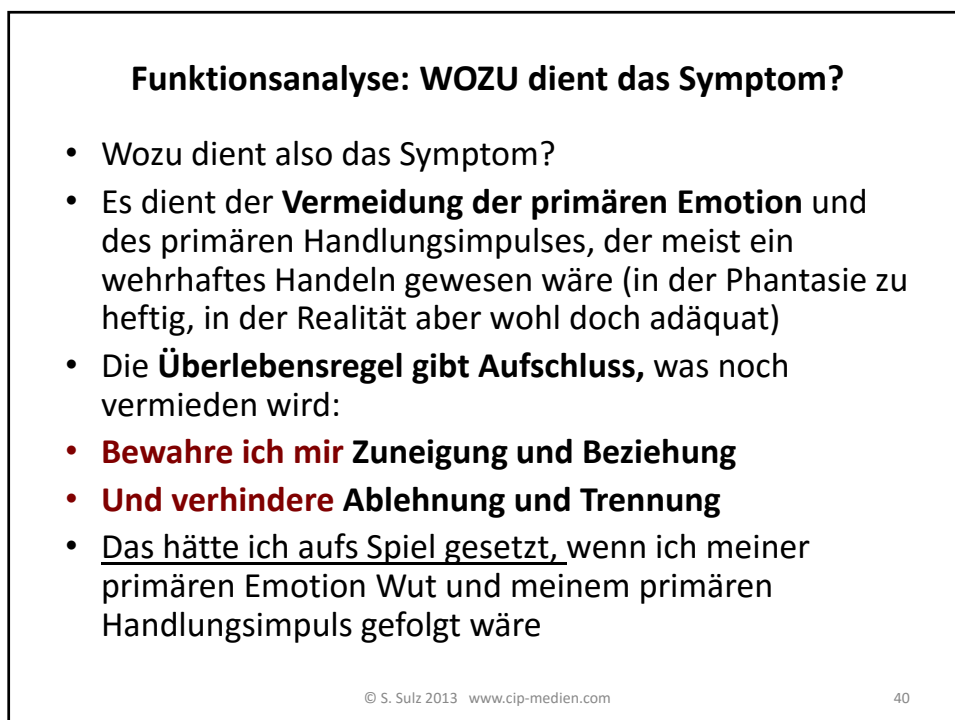
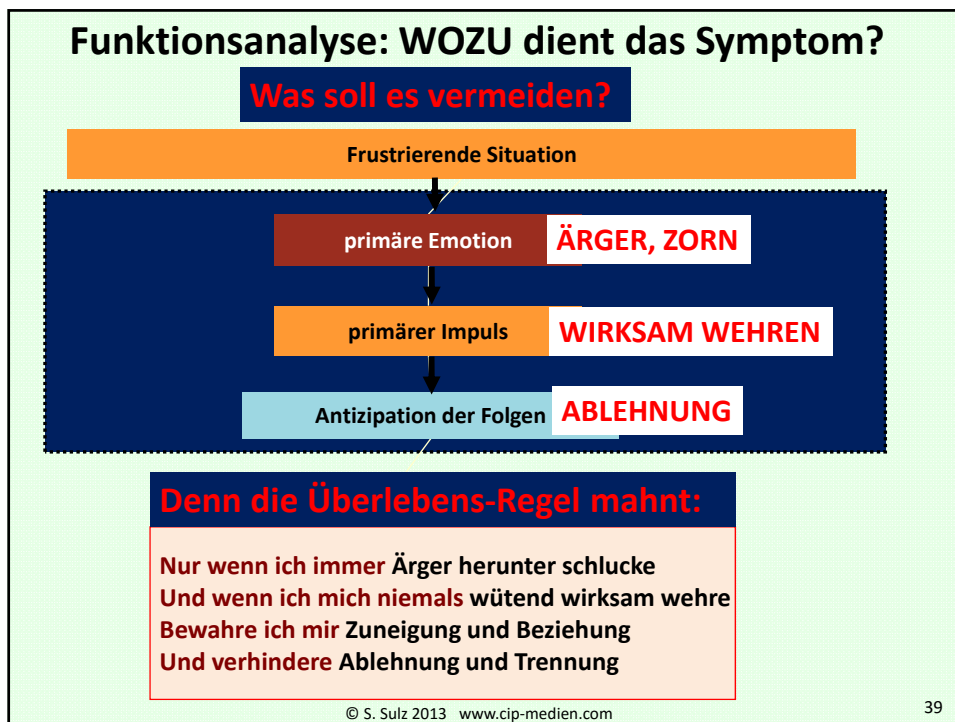
- Ein Patient weiß aber nichts von diesen impliziten Motiven, Schemata und Regeln
- Auf die Frage, wie er sich fühlt angesichts der Bevorzugung des Kollegen bei der Beförderung, sagt er: „kraftlos, schuldig, ängstlich“

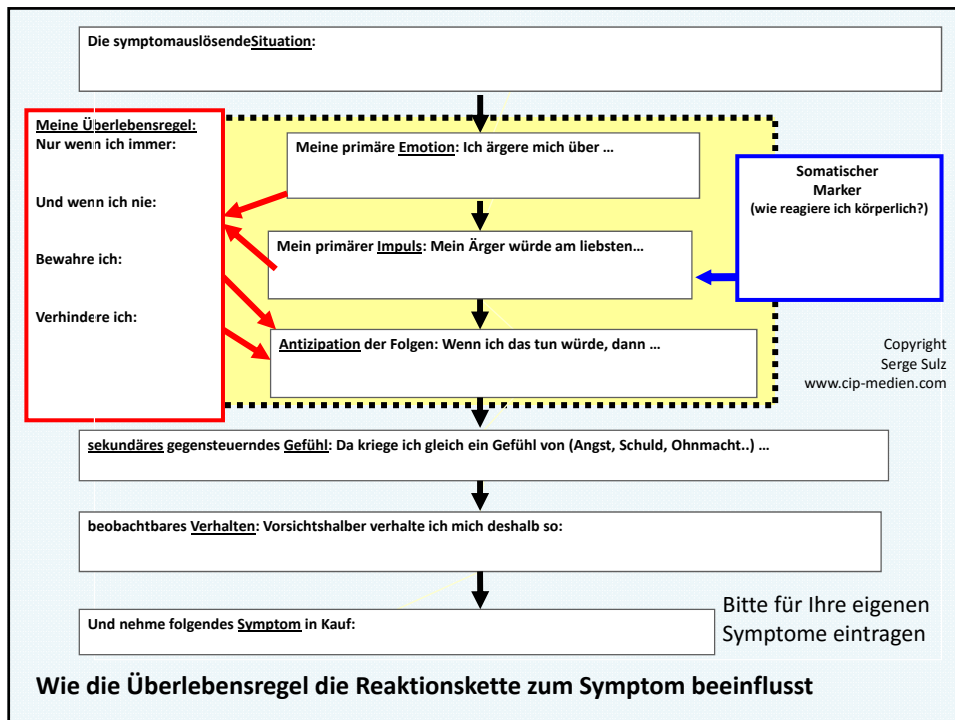
Das ist das sekundäre Gefühl, während die primäre Emotion der Wut nicht bewusst ist

Deshalb ist ihm auch **sein primärer Impuls unbekannt**

Das ist gut so, denn so **verschont er seine Beziehungen (hier seinen Chef) vor seiner Wut.**

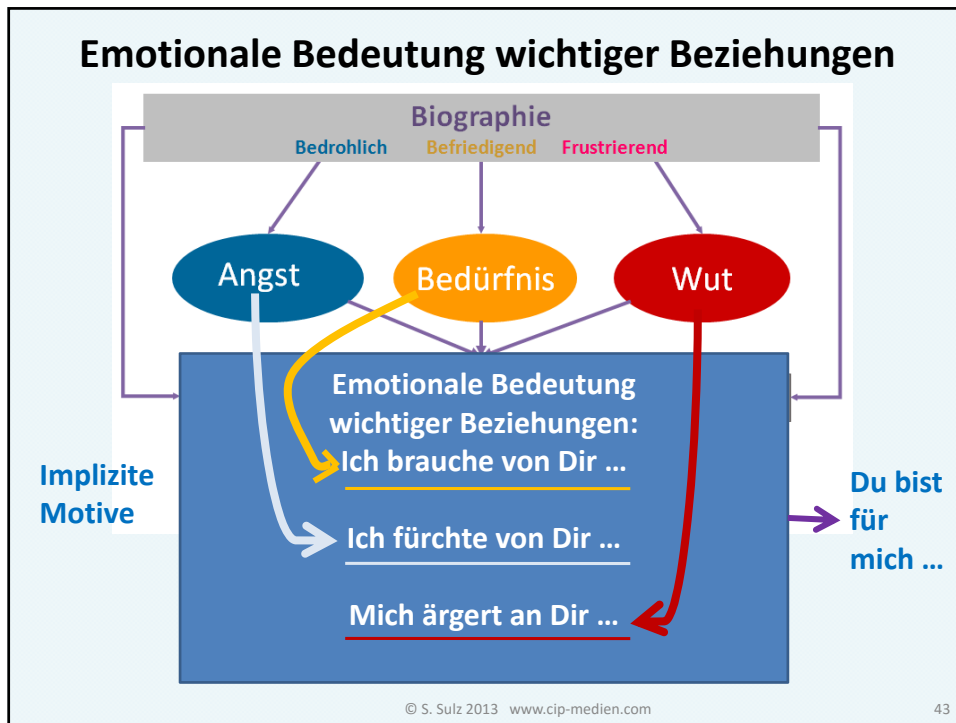
Er kann weiter leidlich mit seinem Vorgesetzten auskommen – **um den Preis der Depression**





Reaktionskette Hypothesen

- Die Primäremotion und der Primärimpuls sind die erste, spontane Reaktion der Person auf eine von ihr subjektiv verschieden schwerwiegend eingeschätzte Frustration oder einen Angriff. Wir untersuchen nicht, ob beides situationsangemessen ist. Wir untersuchen nur, ob die Person es schafft, bei ihrer Art der primären Wehrhaftigkeit zu bleiben, egal wie angemessen oder unangemessen diese ist.
- 1. Unsere **Hypothese 1** ist, dass die **Situation** eine **Frustration** bewirkt, die eine **heftige Primäremotion** auslöst, die wiederum einen **intensiven Primärimpuls** anstößt.
- 2. Die Wirkung und die Folgen für die Beziehung zum Gegenüber werden anhand bisheriger Erfahrungen und der Bedeutung der Beziehung zum Gegenüber geprüft. Hierzu wird die **Überlebensregel** zu Hilfe genommen, die Verhaltensgebote und -verbote wichtigen Menschen gegenüber sowie eine Vorhersage bezüglich des Verhaltens beinhaltet. Resultat dieser Prüfung ist die Antizipation der Folgen des Ausübens des Primärimpulses. Unsere **Hypothese 2** ist, dass die Überlebensregel den Primärimpuls verbietet und bedrohliche Folgen für eine Zuwiderhandlung vorhersagt (Antizipation).
- 3. Unsere **Hypothese 3** ist, dass durch diese Antizipation bedrohlicher Folgen eine **sekundäre Emotion** entsteht, die dem Primärimpuls entgegen gerichtet ist, dessen Ausübung also verhindert oder erheblich erschwert.
- 4. Unsere **Hypothese 4** ist, dass das resultierende Handeln dem primären Impuls entgegengerichtet ist und im Rahmen des von der Überlebensregel erlaubten Verhaltensspektrums liegt.
- 5. Unsere **Hypothese 5** ist, dass dieses Handeln eine Vermeidung der befürchteten Folgen des Primärimpulses ist.
- 6. Unsere **Hypothese 6** ist, dass in Situationen, in denen ein Symptom auftritt, die Vermeidung nicht gelingt, z. B. weil die Primäremotion intensiv und das Drängen des Primärimpulses zu stark bleibt. Deshalb **kann erst das Symptom den Primärimpuls wirksam stoppen**.
-



Emotionale Bedeutung wichtiger Beziehungen

Stellen Sie sich Ihre wichtige Bezugsperson vor, lassen Sie eine bildliche Erinnerung oder Phantasie dieser Person vor Ihrem inneren Auge entstehen.

Erspüren Sie die Bedeutung dieses Menschen für Sie, spüren Sie sich und sprechen Sie innerlich folgenden Satz: **Ich fühle in mir.....**

(Lassen Sie die Antwort von Ihrem Gefühl her entstehen). Sprechen Sie noch einmal diesen Satz. usw. (siehe unten)

Nachdem Sie alle Sätze innerlich formuliert haben, öffnen Sie die Augen und schreiben Sie die gefundenen Sätze auf:

1. Person (Wer ist das?)

Ich fühle in mir

Ich brauche von dir

Ich fürchte von dir

Ich will von dir nicht

Ich mag an dir nicht

Ich mag an dir

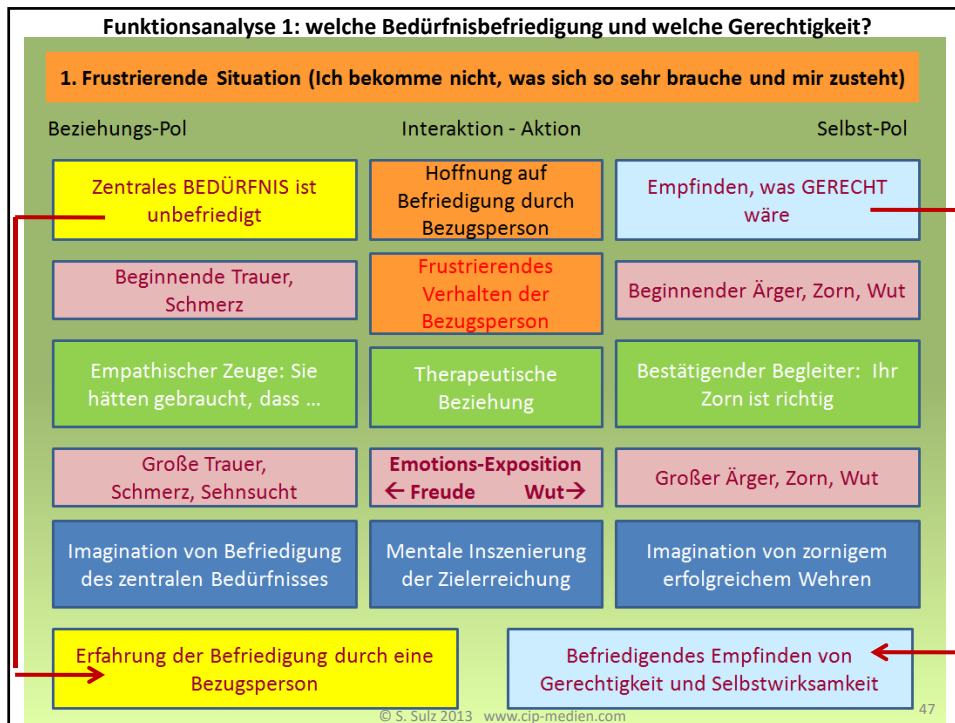
Du bist für mich

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 44



Emotionsregulation: Der Gefühls-Stern

- Wir können unsere Gefühle in Beziehungen grob und vereinfachend in 4 Kategorien einteilen: Freude-, Angst-, Trauer- und Ärger-Gefühle.
 - Alle Gefühle gehören zur biologischen Ausstattung des Menschen und sind in spezifischen Situationen funktional. Wir nennen sie dann **primäre Gefühle**.
 - Sie helfen uns, die Bedeutung einer Situation für uns selbst zu erfassen und sie bewegen uns zu eventuell notwendige Handlungen.
 - In der Interaktion gibt der Gefühls-Ausdruck dem Gegenüber deutliche Informationen über die Wirkung seines Verhaltens auf mich
 - Ist z. B. durch die Überlegenheit und Macht des Gegenübers **emotionales Handeln** zu gefährlich, bleibe ich wie Rumpelstilzchen im Gefühls-Ausdruck stecken: **NICHT HANDELN**
 - Ist z. B. durch meine Überlebensregel **Gefühls-Ausdruck** zu gefährlich, Gefühle haben aber erlaubt, so bleibe ich bis zum Platzen voll von meinen Gefühlen, ohne dass das Gegenüber viel davon merkt: **NICHT ZEIGEN**
 - Ist z. B. durch quasi-traumatische lerngeschichtliche Erfahrungen bereits das **Gefühlen Haben** gefährlich, so bleibe ich in einem Zustand ohne Gefühle, evtl. einer Leere, stecken, ohne dass ich und mein Gegenüber wissen, was die emotionale Bedeutung der Situation und seines Handelns für mich ist. Und es ist in mir keine Vitalität: **NICHT FÜHLEN**
 - Zugang zur kraftvollen Energie unserer **Vitalität** haben wir dagegen nur, wenn diese Blockaden behoben sind und meine Emotionsregulation funktional Gefühle für die Beziehungs- und Lebensgestaltung ohne die Blockade durch eine Überlebensregel nutzen kann
- © S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 46



Funktionsanalyse: zur Bedeutung der Frustration in der Symptom auslösenden Situation

- Die Symptom auslösende Situation ist in nicht hinnehmbarer Weise **frustrierend**
- Auf der einen Seite wäre die Bedürfnisbefriedigung so dringend **gebraucht** worden
- Auf der anderen Seite wäre es nur **gerecht** gewesen, das Benötigte zu bekommen
- Deshalb entsteht einerseits Trauer und Schmerz, andererseits Ärger und Zorn
- Das sind zwei verschiedene Stränge des Bewusstseinsprozesses, denen wir je einzeln folgen können
- Die Imagination von Bedürfnisbefriedigung erzeugt ein sattes Gefühl in einer **befriedigenden Beziehung**
- Die Imagination von wehrhafter Durchsetzung erzeugt ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit und **Gerechtigkeit**
- Folgen wir dabei den emotionalen Prozessen des Klienten und halten uns mit eigenen Hypothesen zurück, so erhalten wir ein zuverlässiges Bild der Sollwerte seiner Selbst- und Emotionsregulation

Supervisorisches Vorgehen siehe: Checkliste_Supervision_emotiver_Therapieprozesse.pdf

<https://www.dropbox.com/sh/lzlv4u9tbob5tgi/pB6ss8PjSb/Ver%C3%B6ffentlichungen>

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

48

Funktionsanalyse-Gespräch 1a:	Frustrierende Situation (Ich bekomme nicht, worauf ich ein Recht habe)	
1. Schildern Sie die Situation	Interaktion - Aktion	Selbst-Pol
2. Was war Ihr Anliegen?		
3. Wie verlief die Situation?		
4. Wie verhielt sich Ihr Gegenüber?	Hoffnung auf Befriedigung durch Bezugsperson	Empfinden, was GERECHT wäre
5. Wie reagierten Sie?		
6. Was war zuletzt das Ergebnis?		
7. Welches Gefühl hatten Sie?	Frustrierendes Verhalten der Bezugsperson	Beginnender Ärger, Zorn, Wut
8. Was wäre gerecht gewesen?		
9. Was war ungerecht?		
10. Was bedeutet das für Sie?		
11. Bestätigung: Ihr Zorn ist richtig	Therapeutische Beziehung	Bestätigender Begleiter: Ihr Zorn ist richtig
12. Was genau macht so zornig?		
13. Was würden Sie am liebsten sagen?		
14. Wollen Sie das imaginieren?	Emotions-Exposition	Wut
15. Stellen Sie sich das so vor!		
16. Dass Sie Ihren Zorn aussprechen		
17. Mit fester zorniger Stimme		
18. Und festem zornigem Blick	Mentale Inszenierung der Zielerreichung	Imagination von zornigem erfolgreichem Wehren
19. Und einer zornigen Geste		
20. Sprechen Sie weiter		
21. Sehen Sie wie es ankam		
22. Wie wirksam Ihr Zorn war		
23. Spüren Sie Ihr Selbst-und Körpergefühl		Befriedigendes Empfinden von Gerechtigkeit und Selbstwirksamkeit

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 49

Funktionsanalytisches Gespräch 1a: von der Frustration zum Zorn und zur Gerechtigkeit

- Es geht ja darum, das zu beleuchten, was durch das Symptom vermieden wird und was in der Reaktionskette nicht bewusst wird
- Wir lassen uns die **Situation**, deren frustrierenden Verlauf und die resultierenden Gefühle schildern.
- Die Frage, **was gerecht gewesen wäre**, führt zur primären Emotion des Ärgers und Zorns.
- Wir lenken die Aufmerksamkeit auf die Situationsaspekte, die **am frustrierendsten** waren, so dass mehr Ärger entstehen kann.
- Wir bestätigen die Richtigkeit und **Angemessenheit des Ärgers** oder der Wut.
- Und wir laden zu einer Imagination oder **Rollenspiel mit einem leeren Stuhl** ein, um zu erproben, wie sich das Ausdrücken des Erlebens der Frustration und der Ungerechtigkeit anfühlen
- **Wirksamer Wutausdruck**: was genau gesagt oder auch getan werden müsste, um ein Gefühl von Gerechtigkeit und Selbstwirksamkeit entstehen zu lassen
- Das ist wie eine Skalierung, zuerst wird der Minuspol (Frustration) affektiv-kognitiv gezeichnet und anschließend der Pluspol (Befriedigung, Genugtuung)

Frustrierende Situation (Ich bekomme nicht, was ich so sehr brauche)		Funktionsanalyse-Gespräch 1b:
Beziehungs-Pol	Interaktion - Aktion	1. Schildern Sie die Situation
Zentrales BEDÜRFNIS ist unbefriedigt	Hoffnung auf Befriedigung durch Bezugsperson	2. Was war Ihr Anliegen?
Beginnende Trauer, Schmerz, Sehnsucht	Frustrierendes Verhalten der Bezugsperson	3. Wie verlief die Situation?
Empathischer Zeuge: Sie hätten gebraucht, dass ...	Therapeutische Beziehung	4. Wie verhielt sich Ihr Gegenüber?
Freude	Emotions-Exposition	5. Wie reagierten Sie?
Imagination von Befriedigung des zentralen Bedürfnisses	Mentale Inszenierung der Zielerreichung	6. Was war zuletzt das Ergebnis?
Erfahrung der Befriedigung durch eine Bezugsperson		7. Welches Gefühl hatten Sie?
		8. Was hatten Sie gehofft?
		9. Was haben Sie nicht bekommen?
		10. Was bedeutet das für Sie?
		11. Hypothese: Sie hätten gebraucht,
		12. Was für ein Mensch wäre das?
		13. Wollen Sie das imaginieren?
		14. Stellen Sie sich das so vor!
		15. Was macht er?
		16. (Wiederholen, was er macht)
		17. Was sagt er?
		18. (Wiederholen, was er sagt)
		19. Was bekommen Sie?
		20. (Satz wiederholen)
		21. Wie fühlt sich das an?
		22. (Satz wiederholen)
		23. Noch etwas bleiben, einprägen

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

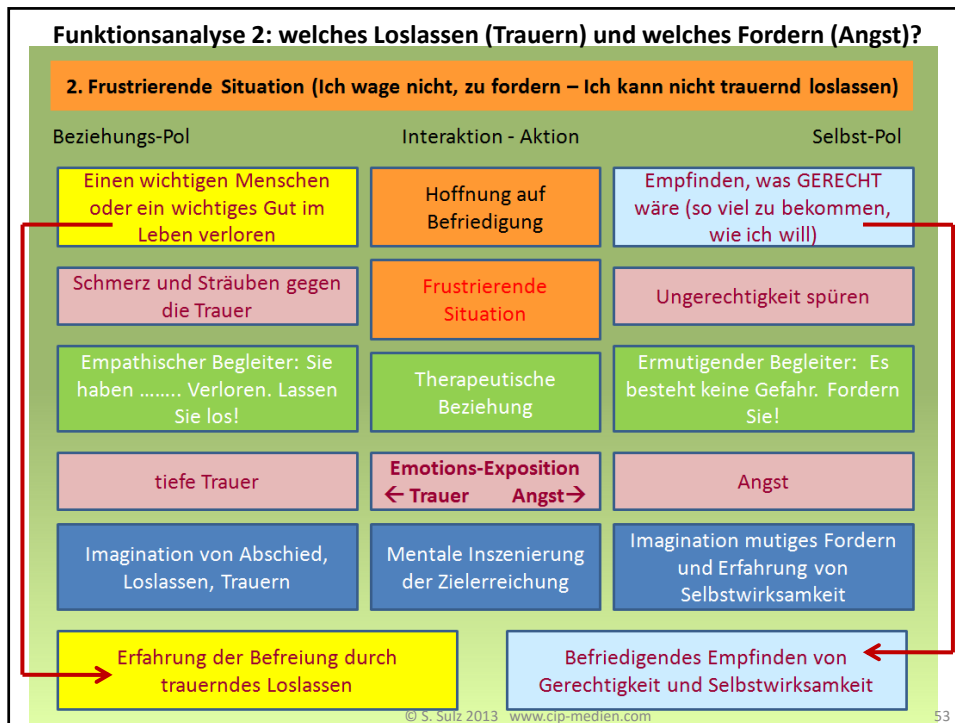
51

Funktionsanalytisches Gespräch 1b: von der Frustration zu Befriedigung und Freude

- Im zweiten funktionsanalytischen Gespräch folgen wir dem Gefühl von Trauer, Schmerz und Sehnsucht nach einer **erlebten Frustration**
- Wir lenken die Aufmerksamkeit auf das Bedürfnis, **auf den Mangel an Befriedigung**, auf die Sehnsucht nach befriedigender Beziehung
- Wenn der Bewusstseinsprozess an diesem Punkt angekommen ist, sprechen wir empathisch aus, was wir mitfühlen: **Wie sehr jemand gebraucht worden wäre, der das gibt** (z. B. Geborgenheit, Sicherheit, Wertschätzung etc.)
- **Somatische Marker** verraten sofort, ob die Hypothese richtig war. Das Gesicht hellt auf, kaum dass der Satz zu Ende gesprochen ist. Wenn nicht, war es die falsche Hypothese.
- Sie **laden ein, die befriedigende Interaktion lebendig zu imaginieren**, so dass Befriedigung und Wohlgefühl im Hier und Jetzt deutlich spürbar ist. Auch das kann wieder an den somatischen Markern im Gesicht mit verfolgt werden.
- Geben Sie ausreichend **Zeit, damit diese Interaktion genussvoll erlebt** und als nennenswerte Erinnerung (korrigierende Erfahrung) abgespeichert werden kann
- Auch dies ist eine Skalierung, bei der nach dem frustrierenden Minuspol, der befriedigende Pluspol erfahrbar gemacht wird

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

52



Funktionsanalyse 2: welches Loslassen (Trauern) und welches Fordern (Angst)?

- Die Symptom auslösende Situation ist der Verlust eines wichtigen Menschen oder Guts
- Auf der einen Seite wäre **trauerndes Abschied nehmen** dran gewesen
- Auf der anderen Seite wäre damit der Schritt in ein **neues Leben mit selbständigem Meistern** dran, was Angst macht und Mut fordert
- Deshalb entsteht einerseits **Trauer** und Schmerz, andererseits **Angst**
- Das sind zwei verschiedene Stränge des Bewusstseinsprozesses, denen wir je einzeln folgen können
- Die **Imagination des Verlusts** erzeugt anhaltende **Trauer** und bedarf der Begleitung in einer sicheren Beziehung, damit losgelassen werden kann
- Die **Imagination von Exposition** gefürchteter Situationen erzeugt zunächst Selbstzweifel und **Angst**, später ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit und Gerechtigkeit
- Folgen wir dabei den emotionalen Prozessen des Klienten und halten uns mit eigenen Hypothesen zurück, so erhalten wir ein zuverlässiges Bild der Weichenstellungen seiner Selbst- und Emotionsregulation

2. Frustrierende Situation (Ich kann nicht trauernd loslassen)		Funktionsanalyse-Gespräch 2a:
Beziehungs-Pol	Interaktion - Aktion	1. Welchen Verlust erlitten Sie?
Einen wichtigen Menschen oder ein wichtiges Gut im Leben verloren	Hoffnung auf Befriedigung	2. Was bedeutete er/sie/es Ihnen?
Schmerz und Sträuben gegen die Trauer	Frustrierende Situation	3. Schildern Sie die Umstände
Empathischer Begleiter: Sie haben Verloren. Lassen Sie los!	Therapeutische Beziehung	4. Hat Sie jemand unterstützt?
Trauer	Emotions-Exposition ← Trauer	5. Wie reagierten Sie?
Imagination von Abschied, Loslassen, Trauern	Mentale Inszenierung der Zielerreichung	6. Welches Gefühl hatten Sie?
Erfahrung der Befreiung durch trauerndes Loslassen		7. Welche Gefühle haben Sie jetzt?
		8. Was haben Sie genau verloren?
		9. Was bedeutet das für Sie?
		10. Was für ein Mensch war das?
		11. Erzählen Sie über ihn/sie/es
		12. Schöne Erlebnisse?
		13. Welche Gefühle kommen dabei?
		14. Lassen Sie das Gefühl da sein
		15. Es ist gut, das Gefühl da zu lassen
		16. Sprechen Sie aus dem Gefühl
		17. Nehmen Sie mich wahr?
		18. Sie sind jetzt nicht allein
		19. Wem können Sie sich anvertrauen?
		20. Damit Sie nicht allein trauern
		21. Sondern sich aufgehoben fühlen

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 55

Funktionsanalytisches Gespräch 2a: vom Verlust zum trauernden Loslassen

- Es geht um **Trauer-Exposition**
- Zu **spüren, wie groß und welcher Art der Verlust ist**
- Welche Lücke hinterlassen wurde
- Ob **Unterstützung** da ist und angenommen wird
- Bei ambivalenter Beziehung nur den positiven Aspekt des verlorenen Menschen betrachten
- Nur die schönen, guten Erinnerungen herholen
- Denn trauern kann man nur um das Positive
- Und immer wieder zurück zum Gefühl lenken
- Gedanken stoppen, die vom Gefühl wegführen
- Das Trauern soll erleichtern, nicht belasten, deshalb nicht puschen, sondern **behutsam begleiten**

Funktionsanalyse-Gespräch 2b:	2b. Frustrierende Situation (Ich wage nicht, zu fordern)	
	Interaktion - Aktion	Selbst-Pol
1. Schildern Sie die Situation	Hoffnung auf Befriedigung	Empfinden, was GERECHT wäre (so viel zu bekommen, wie ich will)
2. Was ist Ihr Anliegen?	Frustrierende Situation	Ungerechtigkeit spüren
3. In welcher Situation?	Therapeutische Beziehung	Ermutigender Begleiter: Es besteht keine Gefahr. Fordern Sie!
4. Schildern Sie Ihr Gegenüber?	Emotions-Exposition Angst →	Angst
5. Was wollen Sie fordern?	Mentale Inszenierung der Zielerreichung	Imagination mutiges Fordern und Erfahrung von Selbstwirksamkeit
6. Wie wollen Sie es sagen?		Befriedigendes Empfinden von Gerechtigkeit und Selbstwirksamkeit
7. Was fürchten Sie, wenn Sie es tun?		
8. Welche Reaktion erwarten Sie?		
9. Wie geht es Ihnen damit?		
10. Was bedeutet das für Sie?		
11. Bestätigung: Es ist Ihr Recht zu fordern		
12. Können Sie das sagen trotz der Angst?		
13. Spielen wir das mal		
14. Oder wollen Sie das imaginieren?		
15. Stellen Sie sich das so vor!		
16. Dass Sie Ihre Forderung aussprechen		
17. Mit fester Stimme		
18. Und festem Blick		
19. Und nehmen Sie Ihre Angst wahr		
20. Hören Sie die Antwort		
21. Akzeptieren Sie Ihre Angst		
22. Bleiben Sie im Gespräch		
23. Beobachten Sie das Abnehmen der Angst		

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

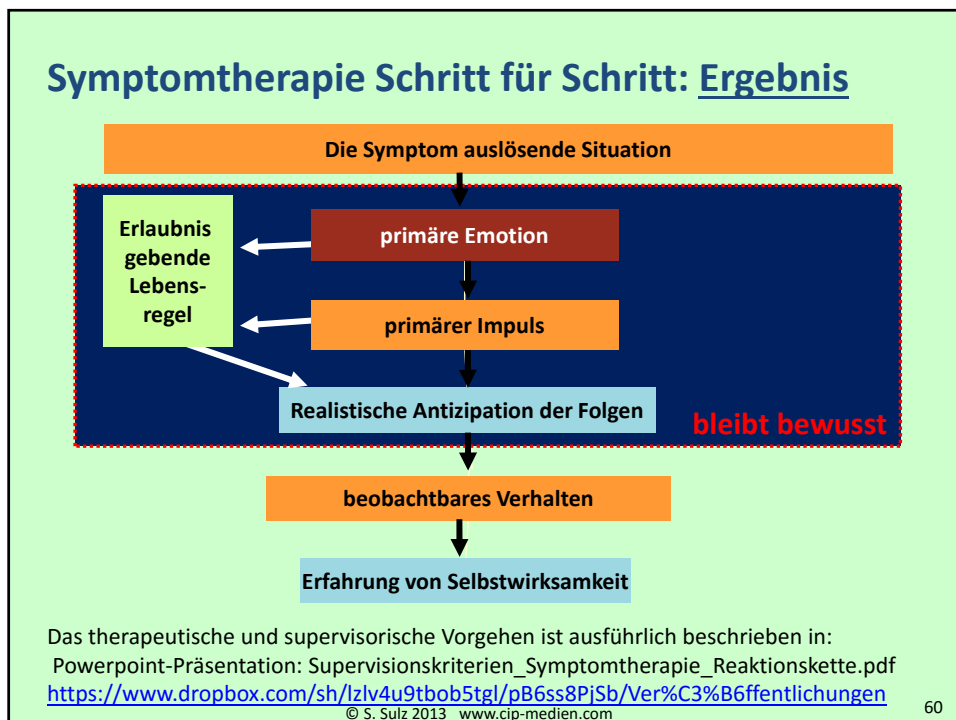
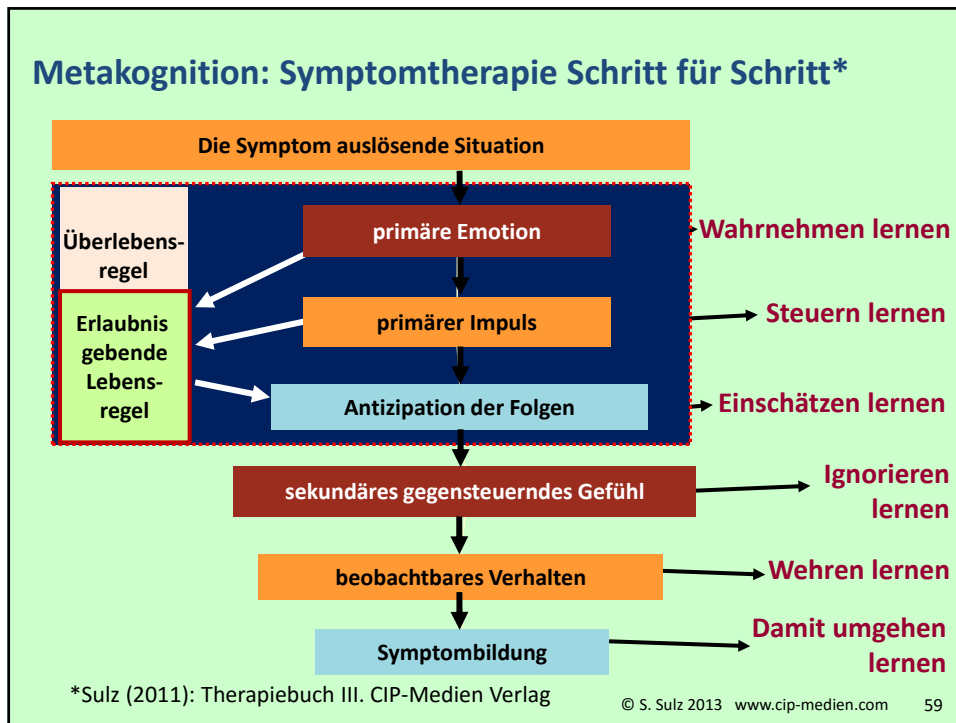
57

Funktionsanalytisches Gespräch 2b: von der Angst zum mutigen Fordern

- Es geht um **Angst-Exposition**
- Konsens ist, dass die Angst unbegründet ist
- Dass Fordern ein Recht ist
- Dass dem anderen die Forderung zugemutet werden kann u. muss
- Im **Rollenspiel** oder in der Imagination
- Dabei die Schritte der Exposition einhalten:
 - 1 **A**chtsames Wahrnehmen der Angst,
 - 2 **A**kzeptieren der Angst,
 - 3 **E**ntscheiden, in der Situation zu bleiben (Hier: zu fordern)
 - 4 **E**xponieren: die Angst beobachten bis sie abgenommen hat
- Dadurch wird Art und Ausmaß der Angst u. ihre Funktion erfasst

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

58



Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



- Was?** 1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
- Wie?** 2. **System-Schemaanalyse** – dysfunktionale Überlebensregel
- Wozu?** 3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
- Wer?** 4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
- Wer noch?** 5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp – (Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

Quelle: Sulz et al.: Spieler, Gegenspieler und der neue Regisseur: Primärer versus sekundärer Selbstmodus und die Entwicklung des tertiären Selbstmodus in der Therapie. Psychotherapie Band 18-2, 35-64 Kostenloser Download:

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

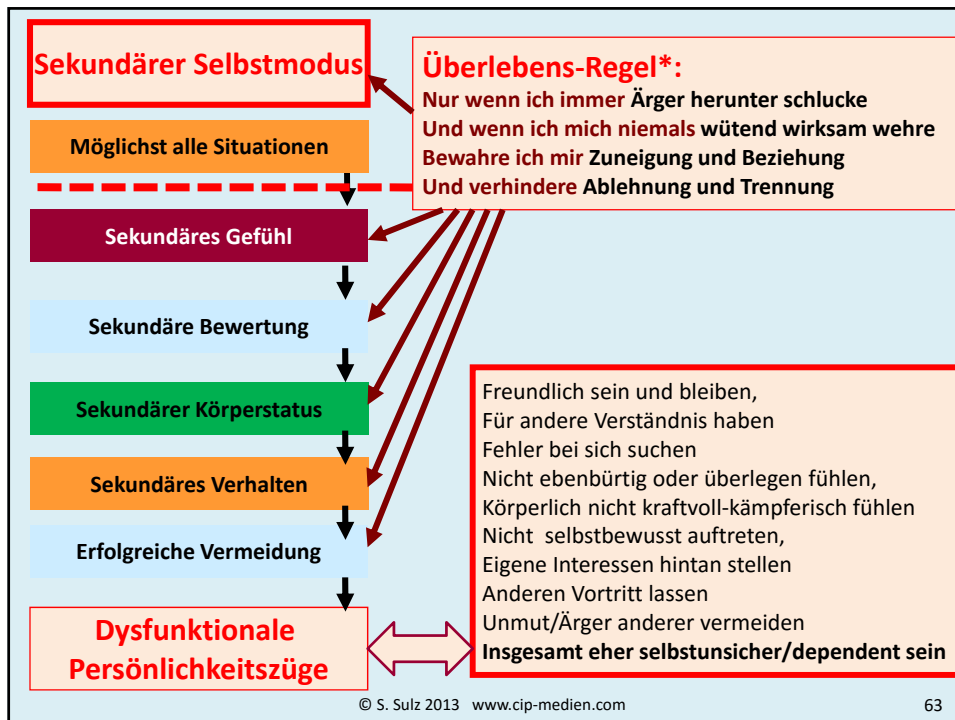
61

Selbstmodus

- Primärer, sekundärer und tertiärer Selbst-Modus:
- Entwicklungs-Selbstmodus (primär)
- Überlebens-Selbstmodus (sekundär)
- Metakognitiver Selbstmodus (tertiär)

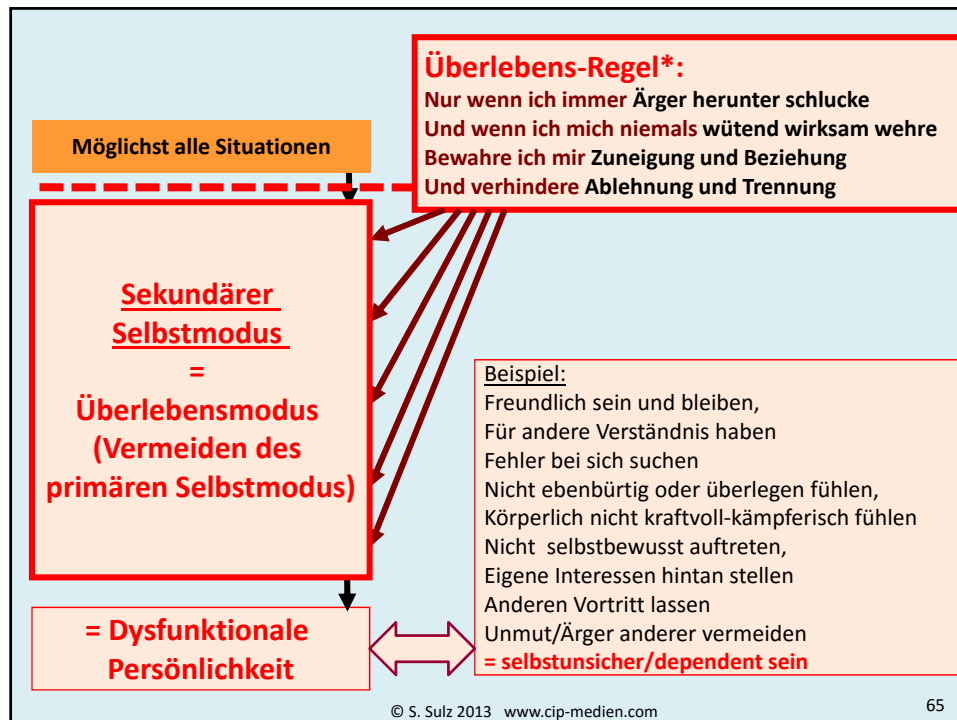
© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

62



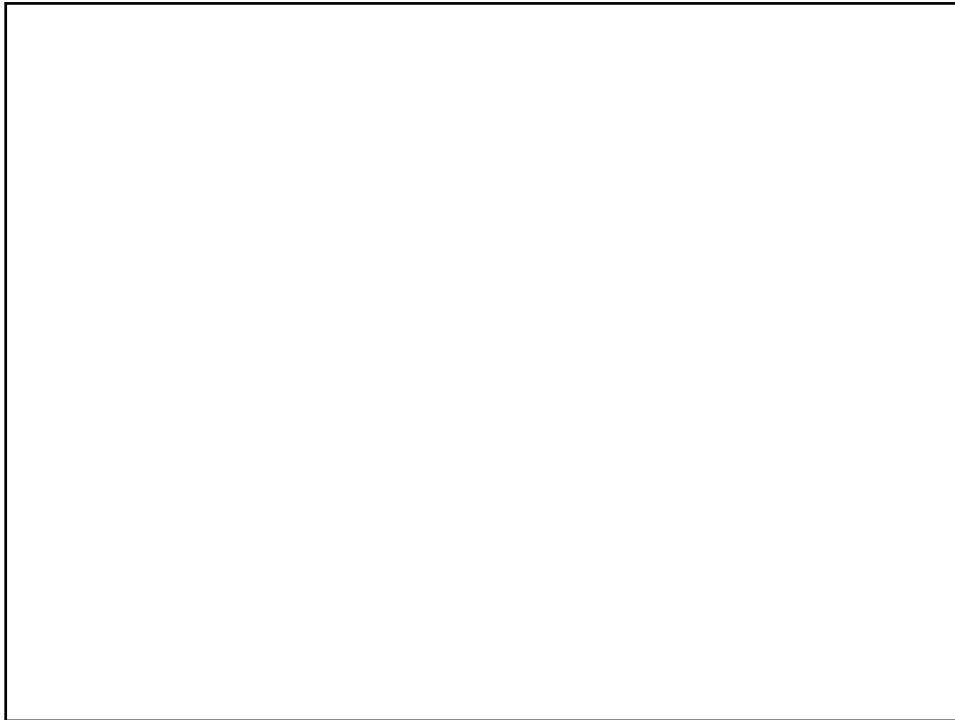
Wie die Überlebensregel unsere Persönlichkeit bestimmt

- Das dysfunktionale Schema der Überlebensregel gibt vor, welche Gefühle wir haben und welche nicht, wie wir Ereignisse gedanklich interpretieren, wie unser Körper sich dabei anfühlt, welche Haltung er dabei einnimmt, welche physiologischen Reaktionen dabei ablaufen, wie wir uns offen beobachtbar verhalten und was wir dabei alles erfolgreich vermeiden
- Also alles, was unsere Persönlichkeit ausmacht
- Und alles, was uns im **sekundären Selbstmodus (Überlebensmodus)** gefangen hält



Entwicklungsstufe und Entwicklungsmodus

- Ein Selbstmodus kann ein dysfunktionaler sekundärer Überlebensmodus sein
- Er kann aber auch ein einfacher Entwicklungsmodus sein
- Dieser ist aber im Erwachsenenalter auch oft dysfunktional
- Therapeutisch wird auf verschiedene Weise vorgegangen.



Entwicklungs-Selbstmodus = primärer Selbstmodus

- Freier Zugang zu Bedürfnissen und Gefühlen
- Nebeneinander von schon **entwickeltem Können** und noch *nicht entwickelten Fähigkeiten*
- **Braucht** eine verfügbare fördernde und fordernde Umwelt (Bezugspersonen als einbindende Kultur) zum gefahrlosen Erproben neuer Fähigkeiten
- Das bedeutet konstante **Befriedigung zentraler Bedürfnisse** (Bindung, Selbstwert, Autonomie) und *Minimierung zentraler Ängste* (u. a. Trennung, Liebesverlust)
- Aber auch **milde Frustration** von Wünschen, *die der Entwicklungsstufe nicht mehr entsprechen* oder deren Erfüllung den Anreiz zur Weiterentwicklung nehmen (Verwöhnen)

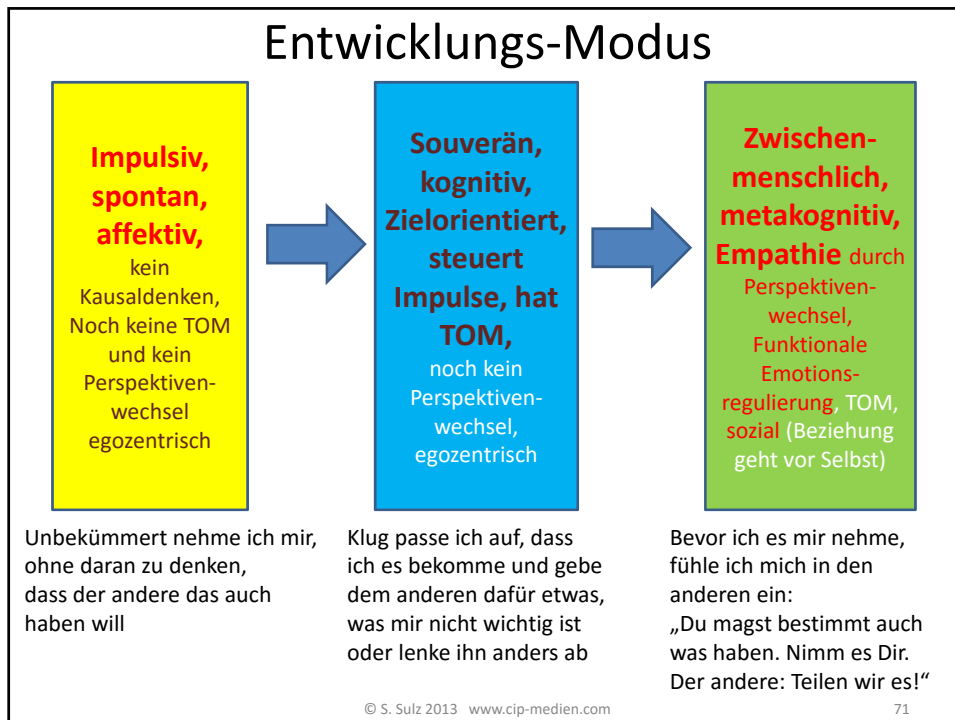
Sekundärer Selbstmodus = Überlebensmodus

- Wir haben eine **Überlebensregel*** gebildet
- Wir werden eine bestimmte **Persönlichkeit**
- Wir befinden uns in einem bestimmten **Selbstmodus**
- Unsere Emotionsregulation folgt einer **Reaktionskette**
- Die im Notfall in ein **Symptom** mündet
- So dass die Überlebensregel eingehalten werden kann
- Und wir unser höchstes Gut – unsere zentralen **Bedürfnisse** bewahren
- Und unsere größte Gefahr – unsere zentralen **Ängste** verhindern können

* Die Überlebensregel hat als dysfunktionales Schema **Attraktorfunktion** im Sinne von Grawe: sie verhindert den Wechsel in einen anderen Selbstmodus

Metakognitiver Modus = tertiärer Selbstmodus der Beziehungs- und Lebensgestaltung

- Metakognition bzw. Mentalisierung (**Gedanken über** Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse (eigene und die der anderen), TOM (Theory of Mind))
- Reflektierte Affektivität nach Fonagy (das Gefühle reflektieren/verstehen)
- Empathie, Perspektivenwechsel (nach Piaget)
- **Pilot** *Beobachten – Erkennen –*
- **Steuerungszentrale** *Planen – Entscheiden –*
- **Regisseur** *Prüfen*
- Adaptive Emotionsregulation/Affektregulierung
- Keine pathologische Vermeidung (Abwehr)
- Große Bewusstheit, wenig Vermeidung von Erinnern (Verdrängung)
- Entspricht Youngs Erwachsenenmodus
- **Änderungsmotivierter Gesprächspartner des Therapeuten**

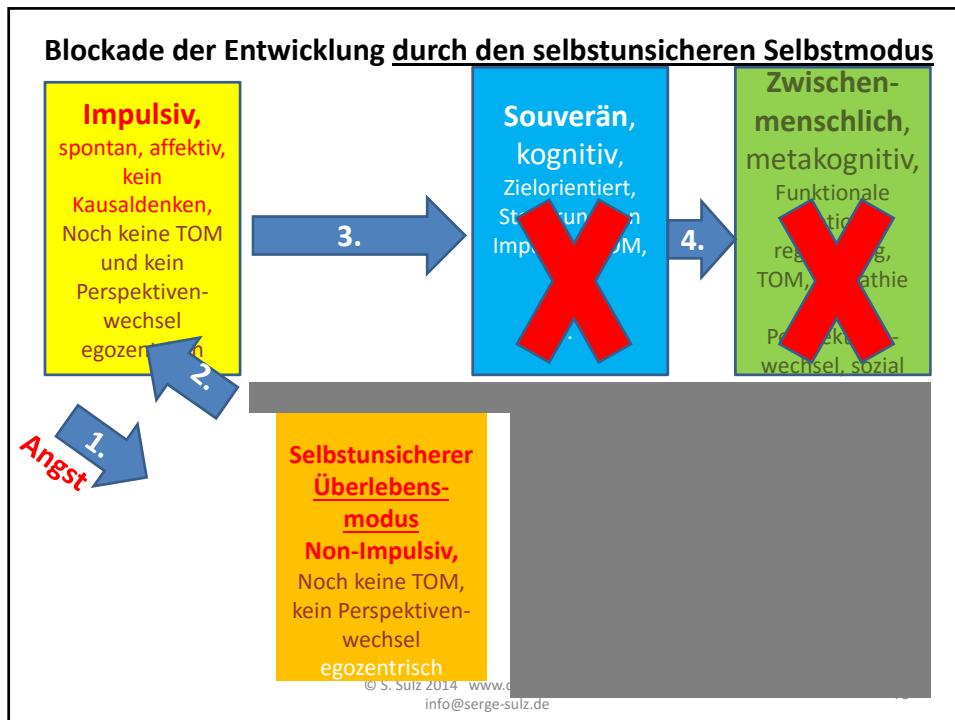


Auf jeder Entwicklungsstufe bin ich in einem neuen Entwicklungsmodus

- Befinde ich mich in meiner Entwicklung auf der impulsiven Stufe, so bin ich im **impulsiven Entwicklungs-Modus**
- Bin ich schon auf der souveränen Stufe, so bin ich im **souveränen Entwicklungs-Modus**
- Und auf der zwischenmenschlichen Stufe bin ich im **zwischenmenschlichen Entwicklungs-Modus**
- In einer vereinfachenden Betrachtung der Entwicklungstheorie setzen wir den **zwischenmenschlichen Entwicklungsmodus vorläufig mit dem tertiären metakognitiven Selbstmodus gleich**, da hier die wesentlichen Errungenschaften vorhanden sind (TOM, Empathie, reflektierte Affektivität)
- Einen höheren Reifegrad wollen wir in der Therapie nicht erreichen - im Leben schon (vergl. Sulz und Höfling 2010)

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 72





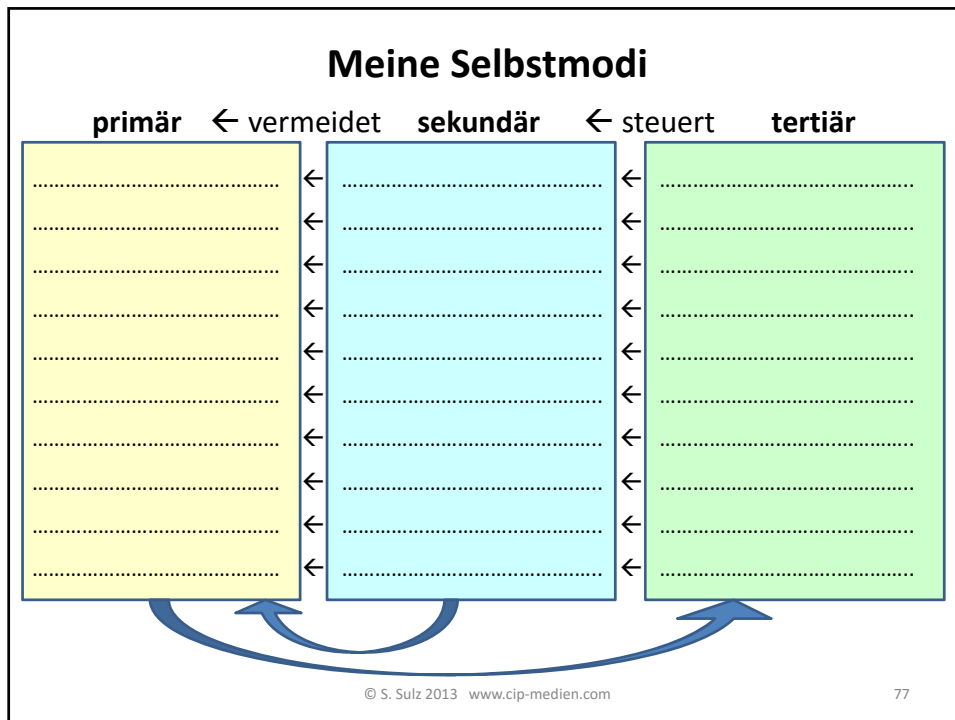
Blockade der Entwicklung durch den sekundären Selbstmodus

- Hat uns unsere Überlebensregel dazu gebracht, auf der impulsiven Entwicklungsstufe in einen Überlebensmodus einzutreten, so sind wir in diesem gefangen
- Wir **finden nicht mehr zurück zum primären Selbstmodus** der impulsiven Stufe, das wäre viel zu gefährlich, würde zu viel sozialen Schaden anrichten
- Und wir **können uns auch nicht auf die nächst höhere Stufe entwickeln**
- Wir haben es fast immer bei psychischen und psychosomatischen Störungen mit einem rigiden Verharren im sekundären Selbstmodus der impulsiven Stufe zu tun, sei es in der ausagierenden impulsiven oder in der impulsgehemmten Form.
- Auf dieser Stufe existiert noch **keine funktionierende Emotionsregulation**. Diese entsteht erst durch die Entwicklung auf die souveräne Stufe.
- Aufgabe der Therapie ist also, diesen Entwicklungsschritt einzuleiten und zu begleiten

Fortsetzung Pyramidenmodell Entwicklung

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

76



Übung: Meine Selbstmodi

- Füllen Sie zuerst den mittleren Kasten aus.
- Das ist Ihr Überlebensmodus (**sekundärer Modus**), mit dessen Hilfe Sie Ihre primären Impulse vermeiden können
- Nehmen Sie für jedes Merkmal oder Verhalten eine neue Zeile
- Es sind meist Merkmale, mit denen Sie ganz gut leben können, weil das Leben mit ihnen bequem ist oder Gewinn bringt
- Aber freiwillig hätten Sie sich diese Charakteristika nicht ausgesucht. Sie sind aus der Not heraus entstanden
- Nachdem Sie alle zehn Merkmale aufgeschrieben haben, schreiben Sie in die Zeile links daneben im linken Kasten, welches **primäre impulsive Verhalten** Sie damit vermieden haben
- Dann gehen Sie zum **tertiären Modus** über, der die Zügel in die Hand nimmt, die Energie der Impulse nutzt und moduliert und der angepassten Seite nur so viel nachgibt, wie es klug ist

Verhaltensanalytische Themen für Supervisoren



Was?

Wie?

Wozu?

Wer?

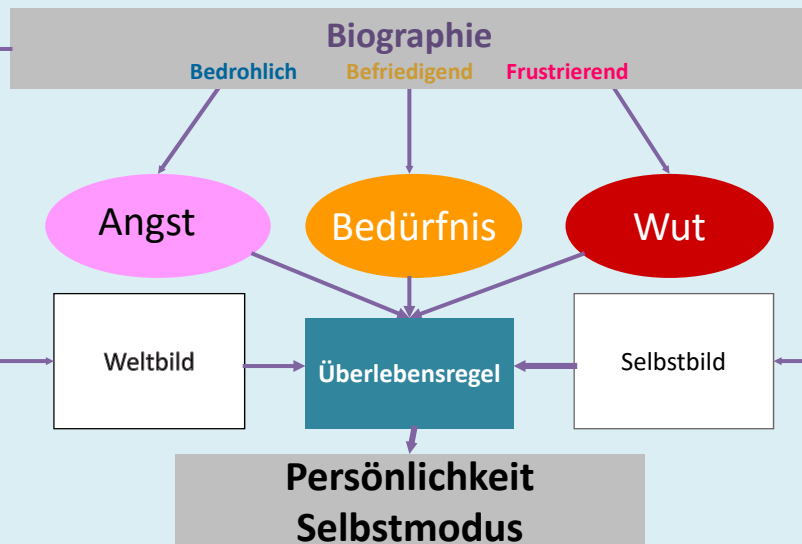
Wer noch?

1. **Lerngeschichte** –frustrierendes Elternverhalten
2. **System-Schemaanalyse** – dysfunktionale Überlebensregel
3. **Funktionsanalyse** – Reaktionskette zum Symptom
4. **Modusanalyse-Entwicklungsanalyse** – primärer Entwicklungsmodus und sekundärer Überlebensmodus
5. **Interaktionsanalyse** – DRIBS = Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp –
(Wie ich dafür Sorge, dass andere mich schlecht behandeln)

Quellen:
 Sulz (2011): Therapiebuch III. München: CIP-Medien
 Sulz S. (2007): Supervision - Intervention – Intra-vision. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

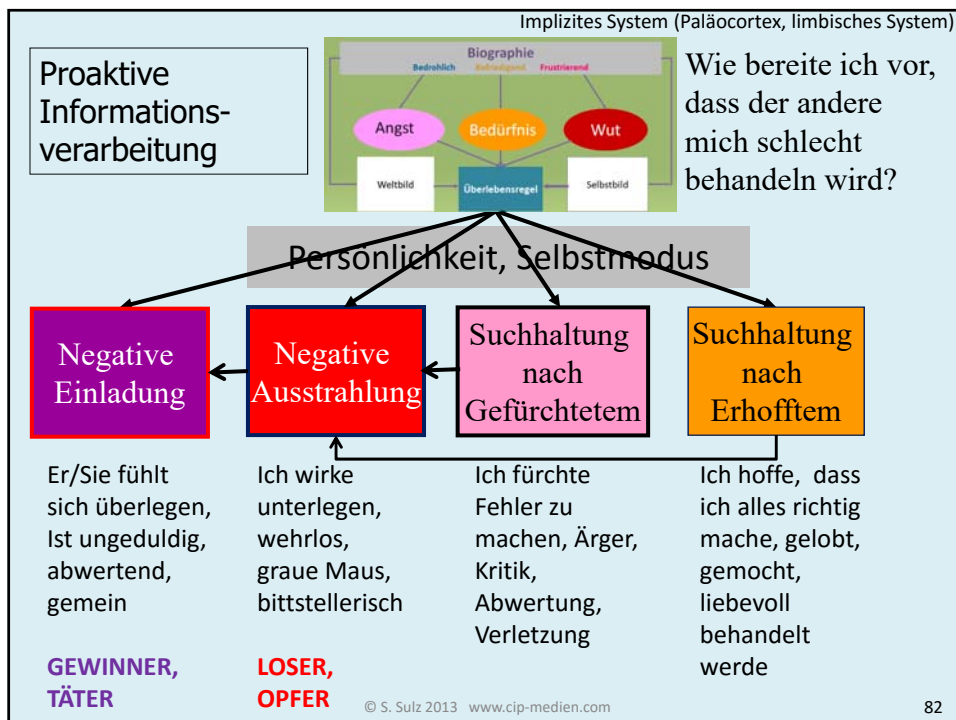
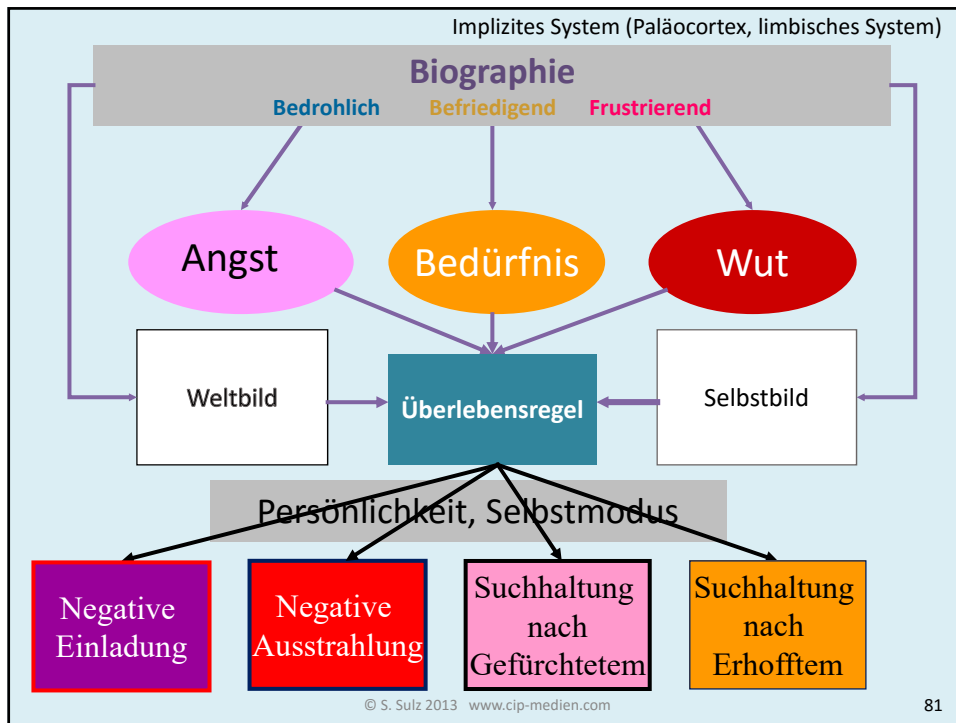
79

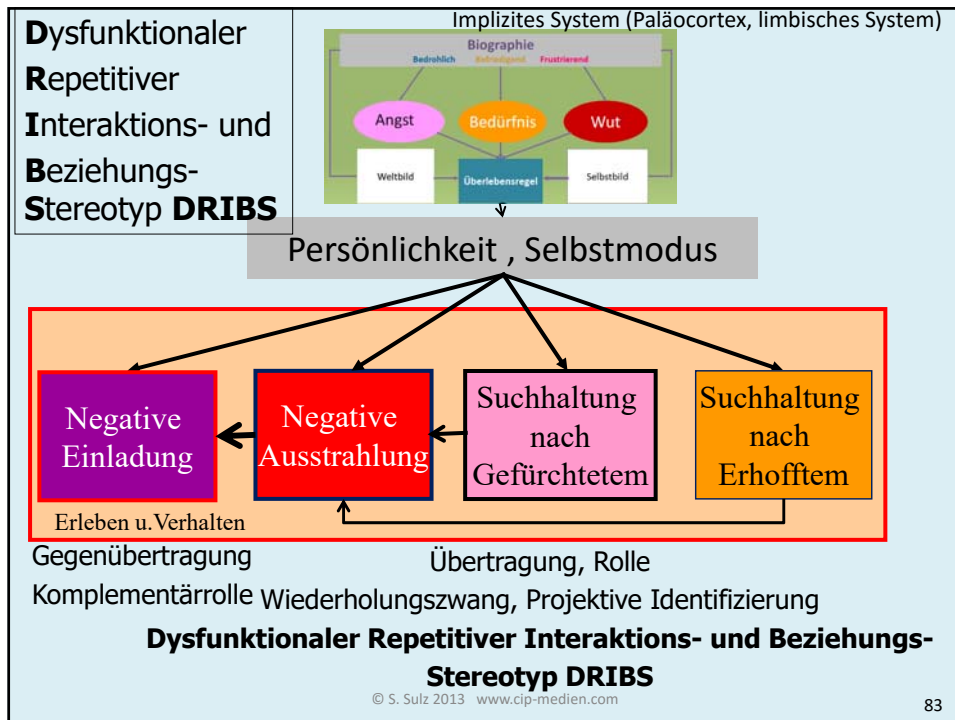


Implizites System (Paläocortex, limbisches System)

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

80





Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp DRIBS

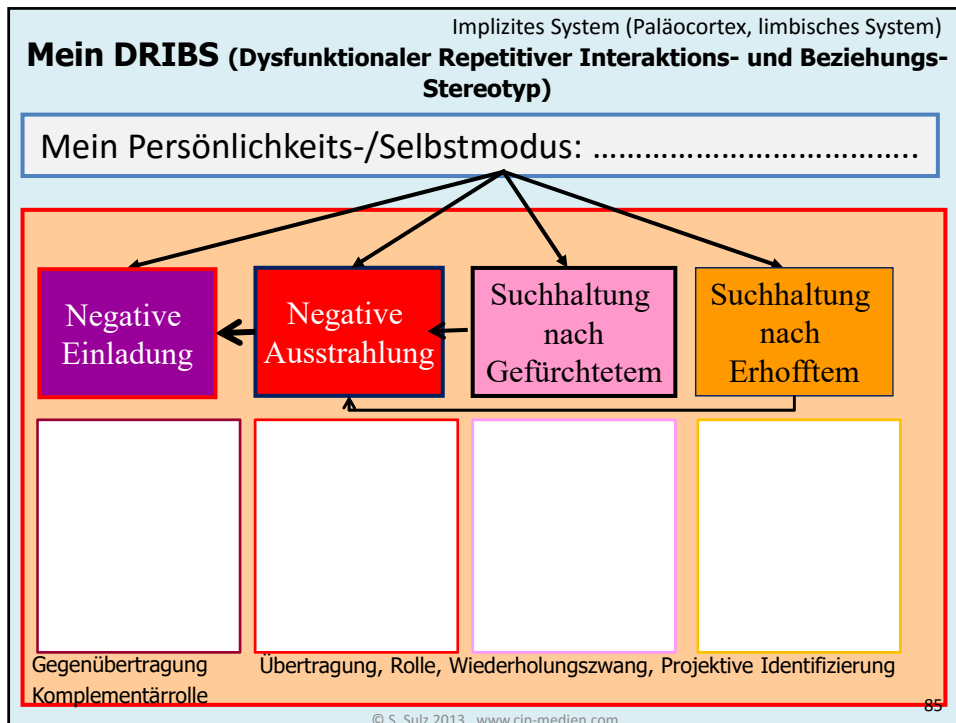
- Unsere Überlebensregel sagt uns nicht nur, was wir zu tun und zu lassen haben, sie **verfolgt ein weiteres Ziel**:
- Der dysfunktionale Anteil meines heutigen Verhaltens ist nicht nur ein unzeitgemäßes Überbleibsel der Kindheit, das ich mich nicht getraut habe, aufzugeben, weil es mir ja auch viel nützte
- Vielmehr ist etwas unerledigt geblieben in meinen Beziehungen, ein implizites Ziel. Mein Auftrag lautet:
 1. **Suche Dir jemand, der so frustrierend ist wie Dein problematischer Elternteil**
 2. **Bring ihn dazu, Dich so zufrieden und glücklich zu machen, wie Du es schon in der Kindheit gebraucht hättest**

Das ist Freuds Wiederholungszwang (projektive Identifizierung), in der Therapie ist es Übertragung und Gegenübertragung

→ Auch in der Supervision

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

84



Implizites System (Paläocortex, limbisches System)

Mein DRIBS (Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungs-Stereotyp)

Übung: Gibt es Situationen, in denen

- Sie unterlegen sind? (Obwohl andere gar nicht besser sind)
- Sie Ihr Unglück abholen? (während das Glück knapp daneben lag)

Für diese können wir Ihr DRIBS entdecken.

Füllen Sie die Kästchen von rechts nach links aus:

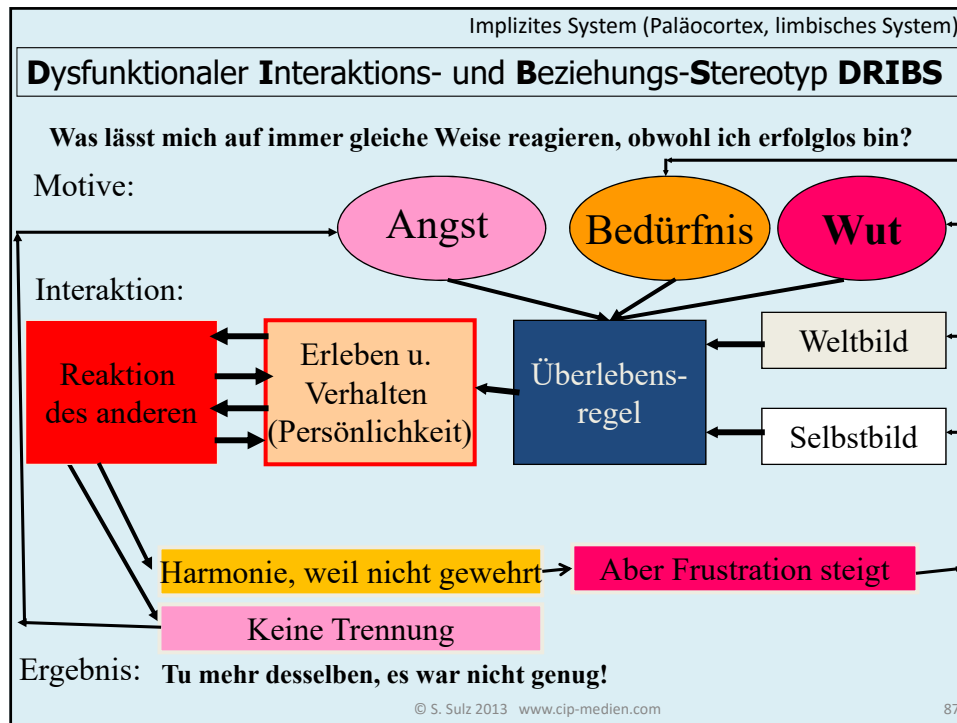
Was hatte ich **gehofft**?

Was hatte ich **gefürchtet**?

In welcher Verfassung war ich und hatte deshalb welche negative **Ausstrahlung**?
 →

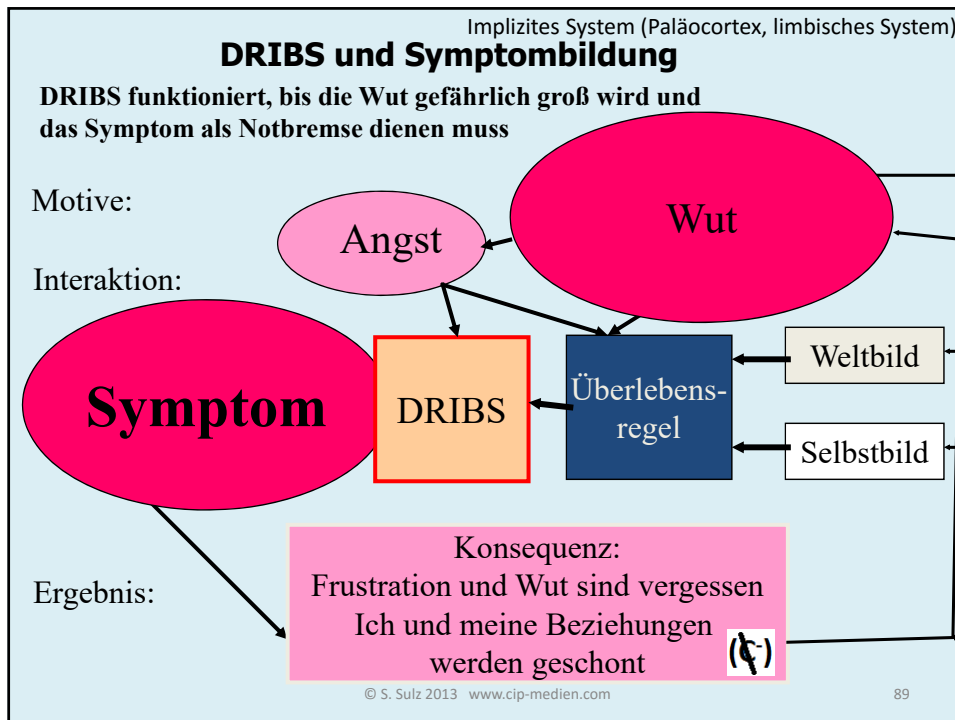
Zu welchem Komplementärverhalten habe ich deshalb die andere Person **eingeladen**?

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com



Wie lange noch werde ich auf immer gleiche Weise reagieren, obwohl ich erfolglos bin?

- Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht und DRIBS mündet in die Symptombildung
- Mein Erleben und Verhalten (negative Ausstrahlung, negative Einladung) wird **negativ verstärkt durch die Vermeidung von Eskalation in der Beziehung, aber die Frustration kumuliert in einer stetig größer werdenden impliziten Wut**
- Diese wird aber in Schach gehalten durch die zentrale Angst und durch die Überlebensregel
- Ich DRIBSe weiter und weiter
- Bis eines Tages die Notbremse gezogen werden muss
 - **durch ein Symptom**



Das Symptom als Notfallbremse

- Die Wut ist eines Tages so groß geworden, dass sie mit normalpsychologischen Mechanismen nicht mehr gebremst werden kann
- Jetzt muss zum Symptom als qualitativ neues Geschehen gegriffen werden, um die Notfallbremse zu ziehen
- (f) Konsequenz: Frustration und Wut sind vergessen
Ich und meine Beziehungen werden geschont
- Nur noch das Symptom ist im Blickpunkt
→ Gerettet!

Supervision – Intervision – Intravision

- Ein anderer oder ich sehen **aus anderer Perspektive** auf meinen Patienten, mich als Therapeut, unsere therapeutische Beziehung und den Therapieprozess
- Während ich mich schon in die Therapie und die therapeut. Beziehung hineinbegeben habe und deshalb manches nicht mehr so gut sehen kann
- Wesentlich ist also der **Perspektivenwechsel**,
- der es ermöglicht, **die impliziten Systeme von Patient, Therapeut und Supervisor** zu erkennen und zu nutzen

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

91

Perspektivenwechsel wird erschwert durch ...

- Mein gedankliches Engagement – Erkennen wollen
- Mein emotionales Involvement – Empathie und Sympathie
- Meine Motivation – wirksam sein wollen
- Meine kognitiven Vermeidungen – dysfunktionale Schemata wie meine Überlebensregel
- Meine emotionalen Vermeidungen – gefährliche oder verbotene Gefühle werden ersetzt durch sekundäre Gefühle
- Bedrohliche Beziehungskonstellation
Auch im Supervisionsprozess

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

92

Perspektivenwechsel wird gefördert durch

- Achtsamkeit
- Mentalisierung, Metakognition
- Modifizierung der dysfunktion. Überlebensregel
- Funktionale Emotionsregulation
- In einer angstfreien Beziehung

Auch im Supervisionsprozess

Perspektiven des Supervisors

- Blick auf
- Den **Therapeuten** (was denkt, fühlt er? Was braucht er)
- Den **Patienten** (wie geht es ihm mit dem Therapeuten und der Therapie? Was braucht er? Was fürchtet er?)
- Die **therap. Beziehung** (was läuft zwischen den beiden?)
- Die **supervisorische Beziehung** (Was braucht der Therapeut, wie versucht er, sich das von mir zu holen)?
- **Sich selbst** (was ist mir wichtig, wie geht es mir mit dem Therapeuten?)

Einige supervisorische Fragen geben Orientierung:

- Was war die Symptom auslösende **Situation** wirklich?
- Wer war die problematische **Person**?
- Welches **Bedürfnis** hat sie frustriert?
- Welche **Angst** hat sie hervorgerufen?
- Was wurde durch das **Symptom** also vermieden?
- Welche **primäre Emotion** und welcher primäre Handlungsimpuls?
- Wie heißt die **Überlebensregel**?
- Wie hieße die Erlaubnis gebende **Lebensregel**?
- Welchen **primären Selbstmodus** hat der Patient?
- Welchen **sekundären Selbstmodus** hat er?
- Welcher **Entwicklungsschritt** ist notwendig?
- Fand ein **DRIBS** statt (dafür sorgen, dass andere mich schlecht behandeln)?

*Aus Sulz: Supervision – Intervision - Intravision. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

95

Therapeutisches Prinzip*:

- Das Implizite System **metakognitiv analysieren**
- (Bedürfnis, Angst, Persönlichkeit, Überlebensregel, Entwicklungsstufe, Selbstmodus, DRIBS)
- **Emotionsexposition** (Freude, Angst, Trauer, Wut)
- **Beziehungsanalyse** (emot. Bedeutung der Person)
- **Vertrag** entgegen der Überlebensregel zu handeln
- Neue Erlaubnis gebende **Lebensregel** etablieren
- Den nächsten **Entwicklungsschritt** gehen
- **Tertiären Selbstmodus** aufbauen
- **DRIBS unwirksam machen**

*Aus Sulz: Therapiebuch III. München: CIP-Medien

© S. Sulz 2013 www.cip-medien.com

96

Literatur

Zu Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption:

Sulz S. (2007): Supervision - Intervention – Intra-vision. München: CIP-Medien

Sulz S. (2011): Therapiebuch II. München: Strategische Kurzzeittherapie. CIP-Medien e-book

Sulz S. (2011): Therapiebuch III. München: CIP-Medien

Sulz S. (2012): Psychotherapie-Grundkurs und Praxisleitfaden: Therapie-Durchführung in Klinik und Praxis. PKP-Handbuch. München: CIP-Medien

Sulz S. (2012): Makro-Verhaltensanalyse. In Linden & Hautzinger: Verhaltenstherapie-Manual. Berlin: Springer

Sulz S. (2003): Fallkonzeption des Individuums und der Familie. In Leibing, Hiller & Sulz (Hrsg.): Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. S. 25-48

Sulz S. (2003): Prozessuale und inhaltliche Therapiestrategien. In Leibing, Hiller & Sulz (Hrsg.): Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. S. 103-122

Sulz et al. (2013): Spieler, Gegenspieler und der neue Regisseur: Primärer versus sekundärer Selbstmodus und die Entwicklung des tertiären Selbstmodus in der Therapie. Psychotherapie Band 18-2, 35-64

Sulz S., Heiss D., Sigrun Linke, Nützel A., Hebing M., Hauke G. (2011): Schemaanalyse und Funktionsanalyse in der Verhaltensdiagnostik: Eine empirische Studie zu Überlebensregel und Reaktionskette zum Symptom. Psychotherapie Band 16-1, S. 143-157

Sulz et al. (2012): PKP Psych. Kurz-Psychotherapie Depression – Therapie und Sprechstundenkarten. München: CIP-Medien

Zur Strategisch-Behavioralen Therapie SBT:

Hauke G. (2013): Strategisch Behaviorale Therapie (SBT): Emotionale Überlebensstrategien - Werte - Embodiment . Berlin: Springer © S. Sulz 2013 www.cip-medien.com 97

Links

- <https://www.dropbox.com/sh/lzlv4u9tbob5tgl/pB6ss8PjSb/Ver%C3%B6ffentlichungen>

(alle wichtigen Artikel und Dokumente zur Supervision)

- <http://cip-medien.com/pages/cip-medien/kostenlose-downloads.php>

(kostenlose Downloads von CIP-Medien zur Verhaltensdiagnostik (Fragebögen etc.)

- <http://cip-medien.com/pages/cip-medien/zeitschriften.php>

(kostenlose Downloads aller Artikel der Zeitschrift Psychotherapie (in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie)

- www.cip-medien.com und <http://www.cip-medien.eu/pages/willkommen.php>

(verbilligte Buch- und Materialienbestellung von CIP-Medien mit Stichwort: „10 % Rabatt als Teilnehmer Supervisorenausbildung Prof. Sulz“)