

VDS41 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):  
Planung und Gestaltung der Therapie:  
Umgang mit Situationen

Arbeitsblatt zum → VDS23-Fragebogen: Schwierige Situationen

## Schwierige und wichtige Situationen

Ich zeige mich - wie ich wirklich bin -  
in Situationen, die schwierig oder sehr  
wichtig sind

Sulz S. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe.  
Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage –  
Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien

## Schwierige und wichtige Situationen

Versuchen Sie, sich an die häufig wiederkehrenden Situationen zu erinnern,  
die für Sie sehr unangenehm sind oder zu sehr unangenehmen Ergebnissen  
führen! Kreuzen Sie alle schwierigen Situationen an!

1. Situationen, in denen ich allein bin
2. Situationen, in denen ich mit wenig vertrauten Personen zu tun habe
3. Situationen, in denen ich mit einer wichtigen Bezugsperson zu tun habe
4. Situationen, in denen ich nicht erkennen kann, worauf es ankommt
5. Situationen, in denen andere darauf achten, was ich wie tue
6. Situationen, in denen andere etwas von mir erwarten, das ich nicht kann
7. Situationen, in denen andere etwas von mir erwarten, das ich nicht will
8. Situationen, in denen ich Nein sagen müßte
9. Situationen, in denen ich Forderungen stellen müßte
10. Situationen, in denen ich Kontakt mit jemandem aufnehmen müßte,  
jemand ansprechen müßte

11. Situationen, in denen andere mich links liegen lassen
12. Situationen, in denen andere mich nicht akzeptieren, nicht aufnehmen
13. Situationen, in denen andere gegen mich vorgehen
14. Situationen, in denen andere mir etwas vorwerfen, mich kritisieren
15. Situationen, in denen andere mit mir konkurrieren, rivalisieren
16. Situationen, in denen andere kein Verständnis für mich haben
17. Situationen, in denen andere mich ausnutzen wollen
18. Situationen, in denen andere mich übervorteilen, betrügen wollen
19. Situationen, in denen andere nicht einsehen wollen, daß ich Recht habe
20. Situationen, in denen andere sich mir einfach entziehen
21. Situationen, in denen sich andere mit Ausreden herauswinden
22. Situationen, in denen andere mich beschämen (die mir peinlich sind)
23. Situationen, in denen ich meine Pflicht nicht erfülle, erfüllen kann
24. Situationen, in denen ich nicht erreiche, was ich will
25. Situationen, die mich in meinen Kräften oder Fähigkeiten überfordern

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

3

26. Situationen, in denen ich versage
27. Situationen, in denen ich im Mittelpunkt stehe
28. Situationen, in denen ich einen Fehler zugeben müßte
29. Situationen, in denen ich bei etwas Unrechtem ertappt werden
30. Situationen, in denen ich unangenehm auffalle
31. Situationen, in denen die Harmonie gestört ist
32. Situationen, in denen ich einen großen Verlust erleide
33. Situationen, in denen ich etwas hergeben muß
34. Situationen, in denen andere besser sind als ich
35. Situationen, in denen ich eine schwierige Entscheidung treffen sollte
36. Situationen, in denen ich tun muß, was andere mir anordnen
37. Situationen, in denen ich es nicht schaffe, attraktiv genug zu sein
38. Situationen, in denen mir meine Gefühle einen Strich durch die Rechnung machen
39. Situationen, die sehr intim sind
40. Situationen, in denen andere meine Grenzen überschreiten, übergriffig werden

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

4

41. Situationen, in denen ich eingeengt und unfrei bin
42. Situationen, in denen andere mir zu nahe kommen
43. Situationen, in denen ich nicht bekomme, was ich brauche, so viel wie ich brauche
44. Situationen, in denen ich im Stich gelassen werde
45. Situationen, in denen meine Forderungen abgelehnt werden
46. Situationen, in denen sich andere nicht durch mich beeinflussen lassen
47. Situationen, in denen es mir nicht gelingt, die Kontrolle über mich zu bewahren
48. Situationen, in denen meine Liebesbeziehung in Gefahr ist
49. Situationen, in denen Umgangsregeln nicht eingehalten werden
50. Situationen, in denen meine Gefühle verletzt werden
51. Situationen, in denen ich nicht gebraucht werde
52. Situationen, in denen meine Meinungsfreiheit eingeschränkt wird
53. Situationen, in denen meine Sicherheit und Existenz bedroht ist
54. Situationen, in denen mein Glaube angefochten wird
55. Situationen, in denen Gefahr besteht, meine Familie zu verlieren

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

5

56. Situationen, in denen ich gehindert werde, meinen Genüssen nachzugehen
57. Situationen, in denen ich wichtige innere Gebote nicht eingehalten habe
58. Situationen, in denen ich wichtige Verbote überschritten habe
59. Situationen, in denen ich in einem großen Konflikt stehe
60. Situationen, in denen die ewig wiederkehrenden Probleme mit einer wichtigen Bezugsperson auftreten
61. Situationen, in denen ein sexuelles Problem auftritt
62. Situationen, in denen meine Wünsche erfüllt, meine Bedürfnisse befriedigt werden
63. Situationen, in denen jemand gut zu mir ist

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

6

**Zusammenfassung: Welches sind die 5 unangenehmsten Situationstypen?**

A Die unangenehmste Situation von allen ist

Nr. ....

B Die zweitunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

C Die drittunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

D Die viertunangenehmste Situation ist:

Nr. ....

E Die fünftunangenehmste Situation ist

Nr. ....

**Heute: Was sind die drei häufigsten Reaktionen Ihrer wichtigen Bezugspersonen in diesen unangenehmen Situationen?**

Am **häufigsten** wurde so reagiert:

.....

in Situation Nr. ...

Wer? .....

Am **zweithäufigsten** wurde so reagiert:

.....

in Situation Nr. ...

Wer? .....

Am **dritthäufigsten** wurde so reagiert:

.....

in Situation Nr. ...

Wer? .....

Und so reagierte ich wiederum auf deren Reaktion bzw. **so ging die betreffende Situation dann aus:**

.....  
 .....  
 .....

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen **Ihrer Mutter in solchen unangenehmen Situationen?**

Nr. ....

Nr. ....

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen **Ihres Vaters in solchen unangenehmen Situationen?**

Nr. ....

Nr. ....

**Schwierige Situationen - bisher:**

Unangenehme Situationen	Mein Umgang damit:	Reaktion anderer darauf:	So ging die Situation aus:
1.			
2.			
3.			

**Problem** bzw. konflikthaft ist:

.....  
.....  
.....

Ziel ist eine Veränderung in folgendem Sinne:

.....  
.....

Hierfür wird der Einsatz folgender Interventionen geplant:

.....  
.....

**Ressourcen** aus dem Situationsbereich sind:

.....  
.....

Diese werden für die Therapie gezielt so eingesetzt:

.....  
.....

## Meine bisherigen Reaktionen in einer schwierigen Situation

1. Die schwierige Situation ist: .....	2. Mein Verhalten war bisher: ..... .....
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich? ..... .....	4. Was machte der andere da mit mir? ..... .....
5. Mein primäres Gefühl war: .....	6. Mein primärer Handlungsimpuls war:..... .....
7. Ich fürchtete als Folge: ..... .....	8. Mein zweites Gefühl war deshalb: ..... .....
9. Ich unterdrückte deshalb folgende Reaktion: ..... .....	10. Ich handelte bisher fast immer so: ..... .....

## Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann eine Aktivierung verhaltenssteuernder sekundärer und unterdrückter primärer Gefühle erfolgen.

Resultat kann sein, daß das primäre Gefühl hilft, den Mut zu bisher vermiedenen Verhaltensweisen zu finden.

Interventionsschritte sind: den Patienten

- sich in der konkreten Situation imaginieren lassen (und deren Bedeutung)
- das Verhalten des Gegenübers und dessen Bedeutung spüren
- sein Gefühl spüren lassen (Welches Gefühl wäre das natürlichste?)
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

*Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

13

## Schwierige Situationen und meine Gefühle

1. Meine schwierigste Situation: .....
- Beispiel: .....
- Mein Gefühl dabei ist: .....
- Dieses Gefühl wird ausgelöst durch: .....
- Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind: .....
- .....
- Was würden Sie daran gerne ändern? .....
- Wie könnten Sie dies ändern? .....
- Wer/was hindert Sie daran? .....
- Welches Gefühl entsteht? .....
- Was wollen Sie aus diesem Gefühl heraus tun? .....
- Welches Verhalten ist funktional? .....
- Was brauche ich, um so zu reagieren? .....
- Wie kann ich dies herstellen? .....
2. Gehen Sie mit Ihrer zweitschwierigsten Situation ebenso vor!

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

14

Intervention zur emotionalen Aktivierung:  
**In Szene setzen oder Rollenspiel**

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber? .....

Was macht er/sie da mit Ihnen? .....

Welches Gefühl haben Sie? .....

Wie reagieren Sie? .....

Was läßt Sie so reagieren? .....

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

## Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:

Inwiefern treten ähnliche Situationen in der Therapie auf?

.....

Wie wirkt sich dies auf die therapeutische Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....



## Bedeutung für die Gestaltung der Gruppe

### Fragen an die Gruppe:

Inwiefern treten ähnliche Situationen in der Therapie auf?

.....

Wie wirken sich diese Situationen auf die Gruppe aus?

.....

Welches Gruppenverhalten ist die beste Antwort =  
entwicklungsfördernd?

.....

Welches Gruppenverhalten ist schädlich =  
entwicklungshemmend?

.....

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

17

## Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich der  
schwierigen Situationen anstellten -

welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

( ) Daß die Situationen so ablaufen?

( ) Oder wie Sie diese gefühlsmäßig verarbeiten?

Ihr Änderungsziel: Was wollen Sie genau erreichen?

.....

.....

Entscheiden Sie sich, jetzt mit dieser Veränderung zu  
beginnen? ( ) JA ( ) NEIN

Falls nein, gehen Sie zum nächsten Thema weiter

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

18

Situationen, in denen ich bisher unteroptimal reagierte:

**Erhebung der „Baseline“**

<b>Situation:</b> (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	<b>Mein bisheriges                      (dysfunktionales)                      Verhalten:</b> ..... ..... .....	<b>Mein künftiges                      (funktionales)                      Verhalten:</b> ..... ..... .....

Statt .....  
verhalte ich mich jetzt .....

<b>Welche <u>Situation</u>?</b> ..... .....	<b>Bedeutung d. <u>Situation</u> für mich:</b> ..... .....
<b>Welche <u>Person</u> ist da?</b> .....	<b>Bedeutung d. <u>Person</u> für mich:</b> .....
<b>Mein <u>Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):</b> ..... .....	<b>Bedeutung <u>meines Anliegen</u>s für sie:</b> ..... .....
<b>Ihr <u>Anliegen</u>/Wunsch:</b> ..... .....	<b>Bedeutung <u>ihrer Anliegen</u>s für mich:</b> ..... .....
<b>Mein <u>Handeln</u> entgegen meiner alten Gewohnheit:</b> .....	<b>Die Bedeutung <u>meines Handeln</u>s für die andere Person wird sein:</b> .....

## Rollenspiel, um das neue Verhalten auszuprobieren

Stellen wir die typische Situation noch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber? .....

Was macht er/sie da mit Ihnen? .....

Welches Gefühl haben Sie? .....

Wie reagieren Sie? .....

(Rollenspiel)

Nachbesprechung, Feedback,

korrigiertes Rollenspiel

Feedback

**Gehen Sie mit ihrer zweitschwierigsten Situation ebenso vor!**

## Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen Zielerreichungsdefinition

Die Situation ist: .....	Mein bisheriges Verhalten war: .....
Ich reagiere ab jetzt so: .....	Der andere reagiert so: .....
Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält: .....	Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält: .....
Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält: .....	Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält: .....

So gehe ich **JETZT** mit  
schwierigen Situationen um. **Bis zum Ziel!?**

Die Situation ist: ..... .....	Die nächste Übungsmöglichkeit ist am: .....
Ich reagiere so: ..... .....	Der andere reagiert so: ..... .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut (vergl. mit obiger Zieldefinition)	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch .....	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am .....
Nach ....-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <b><u>Ich bin am Ziel!</u></b>

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

23

Wie ich jetzt mit schwierigen Situationen umgehe:  
**Erhebung des „neuen Verhaltens“**

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein früheres (dysfunktionales) Verhalten: ..... ..... .....	Mein jetziges (funktionales) Verhalten: ..... ..... .....

2016

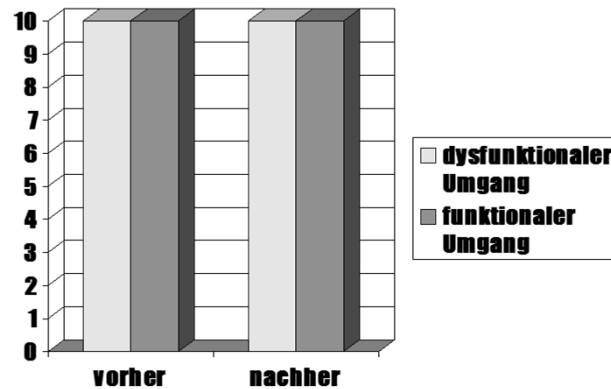
VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

24

## Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen Zielerreichungsmessung

Experiment: mein neuer Umgang mit schwierigen Situationen:

.....  
(tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

25

## Falls das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:  
Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken kann,  
überlege ich mir,  
ein anderes eigenes Verhalten oder  
eine andere Situation oder  
eine andere Person zu wählen.

Wenn auch dies nichts ändert, besteht meine Aufgabe darin, das Gegebene und Unveränderbare zu akzeptieren als etwas, das zu meinem Leben gehört.

2016

VDS41 Schwierige Situationen (S.  
Sulz, CIP-Medien)

26