

VDS46 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit meiner Persönlichkeit

Meine Persönlichkeit

Arbeitsblatt zum → **VDS30-Fragebogen: Persönlichkeit**

Persönlichkeit ist die Form und Kontur
gewordene Verdichtung der kindlichen
Lebenserfahrungen - eine individuelle
Überlebensform, die unter widrigen
Umständen ausreichende Stabilität
herstelle

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

Meine Persönlichkeit 1:

- Ich habe **Angst**, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert, **abgelehnt oder ausgelacht werde**.
- Ich **befürchte**, vor anderen in **Verlegenheit** zu geraten, z.B. durch Erröten oder Unsicherheit.
- Ich **weiß** im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft **nicht, was ich sagen soll**.
- Ich **traue mich selten**, anderen **zu sagen, was ich will**.
- Forderungen anderer kann ich schlecht ablehnen. Ich **sage oft ja, obwohl ich lieber nein sagen möchte**.
- Wenn **mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich**, um Streit zu vermeiden.

Meine Persönlichkeit 2:

- Die wichtigsten **Entscheidungen** trifft fast immer **meine Bezugsperson** (Partner, Eltern, Freund)
- Es macht mir einfach **keinen Spaß, allein** ohne meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) etwas zu unternehmen
- Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) erringe bzw. bewahre, **übernehme ich dafür unangenehme** Tätigkeiten
- Ich **übernehme** meist die **Interessen** und Vorlieben **des anderen**

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

3

Meine Persönlichkeit 3:

- Ich **werde oft nicht fertig, weil ich es perfekt** machen will
- Ich **gebe** meist **nicht nach**
- Meine **Pläne/Vorhaben** sind mir **wichtiger als** meine privaten **Vergnügen** und als **Geselligkeit**
- Ich **kann mich lange nicht entscheiden**, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge
- Ich bin sehr **gewissenhaft, gesetzestreu**, moralisch
- Mit Zeit, Geld oder Geschenken **bin ich sparsam.**
- **Gefühle** drücke ich **nur wenig** aus

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

4

Meine Persönlichkeit 4:

- **Unangenehme Arbeiten** verrichte ich **langsam oder mürrisch** oder als “Dienst nach Vorschrift”.
- **Pflichten “vergesse”** ich einfach.
- Ich **ärgere mich, wenn andere mir sagen, wie ich** meine Arbeit **besser machen könne**, selbst wenn sie Recht haben.
- Wenn mich stört, was mein Gegenüber will, so gehe ich eher in **passive Verweigerung** als in offenen Protest.
- Bei **Autoritätspersonen** fällt mir sofort ein, was es **an denen zu kritisieren** gibt und achte sie nicht sonderlich.

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

5

Meine Persönlichkeit 5:

- Ich **verschaffe** mir Bestätigung und **Beifall**.
- **Attraktives Auftreten ist mir wichtig**.
- Ich **drücke meine Gefühle sehr stark aus**.
- Ich fühle mich **wohler, wenn ich im Mittelpunkt stehe**.
- Meine **Gefühle können schnell wechseln** - mal froh, dann wieder ganz traurig.
- Ich reagiere so stark mit Gefühlen, daß sie mich **in schwierigen Situationen eher kopflos** machen.
- Wenn **der andere die Initiative** ergreift, **wird es mir schnell zu nah** und ich ergreife die Flucht.

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

6

Meine Persönlichkeit 6:

- Ich habe **wenig Wunsch nach einer nahen Beziehung** (Familie oder Freundeskreis).
- Ich suche mir oft **Unternehmungen** aus, **die ich allein machen** kann.
- Ich **habe selten starke Gefühle** wie Wut oder Freude. **Lob und Kritik** anderer Menschen **lösen in mir kaum Gefühle aus**.
- Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich **höchstens eine wichtige Bezugsperson** (Freund/in).
- Ich weiß von mir, daß ich eher **distanziert wirke**.
- Ich **zeige selten, was in mir vorgeht**.

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

7

Meine Persönlichkeit 7:

- **Auf Kritik reagiere ich oft mit Wut** oder Demütigung.
- Wenn ich mal **Probleme** habe, **dann ganz besondere**.
- Sehr oft bewegen mich **Phantasien großen Erfolges**.
- Ich **suche Aufmerksamkeit und Bewunderung**.
- Ich **bin eine außergewöhnlichen Persönlichkeit** und will nicht wie einer unter vielen behandelt werden.
- Wenn ich es **mal nicht geschafft habe, erstklassig** zu sein, so **fühle ich mich als der ganz große Versager**
- **Wenn andere besser sind als ich, kann ich es kaum aushalten**.

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

8

Meine Persönlichkeit 8:

- Ich habe **intensive Beziehungen** zu einem Menschen. Anfangs idealisiere ich ihn, zum Schluß **verachte** ich ihn.
- **Ganz impulsiv möchte ich** Geld ausgeben, stehlen, rücksichtslos fahren, wollüstig sein, fressen oder saufen.
- Immer wieder kommt es bei mir zu **extrem starker Wut**, die ich oft **nicht kontrollieren** kann.
- Ich kann **nicht spüren, wer oder was ich bin**, was ich will, was mir wichtig ist.
- Oft frißt mich das **Hin- und Hergerissen sein zwischen intensiven Gefühlen** wie Haß und Liebe oder Glück und Unglück auf.

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

9

Persönlichkeitsformen:

- Skala 1: selbstunsicher
- Skala 2: dependent
- Skala 3: zwanghaft
- Skala 4: passiv-aggressiv
- Skala 5: histrionisch
- Skala 6: schizoid
- Skala 7: narzißtisch
- Skala 8: emotional instabil

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

10

Mein wichtigster Persönlichkeitszug :

Am meisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Am zweitmeisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Meine (Persönlichkeitszug) Reaktionen in einer konkreten Situation

1. Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:	2. Eine typische Situation ist:
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?	4. Was macht der andere da mit mir?
5. Mein primäres Gefühl ist:	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:.....
7. Ich fürchte als Folge:	8. Mein zweites Gefühl ist deshalb:
9. Ich unterdrücke deshalb folgende Reaktion:	10. Ich handle 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

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

13

Meine Persönlichkeit und meine Gefühle

1. Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:

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 Ihrem zweitwichtigsten Persönlichkeitszug ebenso vor!

2016

VDS46 Persönlichkeit (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:

Wie wirkt sich der (zweit-)wichtigste Persönlichkeitszug auf
die therapeut. Beziehung aus?

.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....
.....

Bedeutung für die Gestaltung der Gruppe

Fragen an die Gruppe:

Wie wirkt sich der (zweit-)wichtigste Persönlichkeitszug auf die Gruppe aus?

.....

Welches Gruppenverhalten ist die beste Antwort =
entwicklungsfördernd?

.....

Welches Gruppenverhalten ist schädlich =
entwicklungshemmend?

.....

Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich Ihrer
Persönlichkeit anstellten -

Welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

Was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

() Daß Sie dieses Erleben so sehr haben?

() Oder wie Sie mit diesem Erleben umgehen?

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

Situationen, in denen ich bisher entsprechend meinem wichtigsten
 Persönlichkeitszug reagierte: **Erhebung der „Baseline“**
 Mein Persönlichkeitszug:

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

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

19

Statt(wichtige Persönl.Skala)
 verhalte ich mich jetzt

<u>Welche Situation?</u>	<u>Bedeutung d. Situation</u> für mich:
<u>Welche Person</u> ist da?	<u>Bedeutung d. Person</u> für mich:
<u>Mein Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):	<u>Bedeutung meines Anliegens</u> für sie:
<u>Ihr Anliegen/Wunsch</u> :	<u>Bedeutung ihres Anliegens</u> für mich:
<u>Mein Handeln</u> entgegen meiner bisherigen Persönlichkeit:	<u>Die Bedeutung meines Handelns</u> für die andere Person wird sein:

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

20

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

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

21

Statt(2.wichtigste Persönl.Skala)
verhalte ich mich jetzt

Welche <u>Situation</u> ?	Bedeutung d. <u>Situation</u> für mich:
Welche <u>Person</u> ist da?	Bedeutung d. <u>Person</u> für mich:
<u>Mein Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):	Bedeutung <u>meines Anliegens</u> für sie:
<u>Ihr Anliegen/Wunsch</u> :	Bedeutung <u>ihres Anliegens</u> für mich:
<u>Mein Handeln</u> entgegen meiner bisherigen Persönlichkeit:	Die Bedeutung <u>meines Handelns</u> für die andere Person wird sein:

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-Medien)

22

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen
Zielerreichungsdefinition

Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:	Die Situation ist:
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:

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

23

So gehe ich JETZT mit
meiner Persönlichkeit um. **Bis zum Ziel!?**

Ich übe den neuen Umgang mit meiner Persönlichkeit am:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
() Das Ergebnis ist schon gut	() Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am
() Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch	() Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am
Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	() Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

24

Situationen, in denen ich bisher entsprechend meinem wichtigsten
 Persönlichkeitszug reagierte: **Erhebung des „neuen Verhaltens“**

Mein bisheriger Persönlichkeitszug:

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

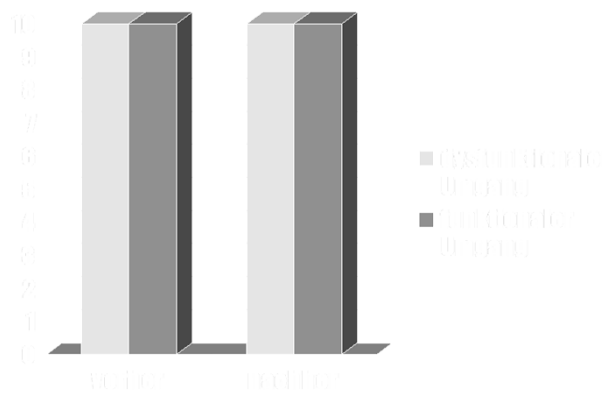
2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

25

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen Zielerreichungsmessung

Experiment: mein Persönlichkeitszug
 (tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und
 diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS46 Persönlichkeit (S. Sulz, CIP-
Medien)

26

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.