

VDS47 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit (ALLGEMEIN)

Mein Umgang mit

Arbeitsblatt zum → **Praxismanual und Experimentierbuch**
(Sulz 2008, München: CIP-Medien)

**Ich lerne, wie ich mit allem, was ich ändern
will, umgehen kann**

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

Umgang mit problematischen Aspekten meines Selbst und meiner Beziehungen

- Wichtige Aspekte können u.a. sein:
- Meine Wertorientierung
- Meine Normen
- Meine Beziehungen
- Meine Ressourcen
- Meine Konflikte
- Meine Ziele
- Meine Entwicklung

- Für diese liegen Fragebögen des VDS vor, so daß sie diagnostisch zunächst mit diesen VDS-Bögen bearbeitet werden können.
- Für Aspekte, die in VDS nicht erfaßt sind, kann analog vorgegangen werden.

Zusammenfassung: Welches sind die 5 wichtigsten Teilaspekte?

A Der wichtigste Teilaspekt von allen ist

Nr.

B Der zweitwichtigste Teilaspekt ist:

Nr.

C Der drittwichtigste Teilaspekt ist:

Nr.

D Der viertwichtigste Teilaspekt ist:

Nr.

E Der fünftwichtigste Teilaspekt ist

Nr.

Heute: Was sind die drei häufigsten Reaktionen Ihrer wichtigen Bezugspersonen in Bezug auf dies Teilaspekte?

Am **häufigsten** wurde so reagiert:

.....

bezüglich Teilaspekt

Wer?

Am **zweithäufigsten** wurde so reagiert:

.....

bezüglich Teilaspekt

Wer?

Am **drithäufigsten** wurde so reagiert:

.....

bezüglich Teilaspekt

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 Bezug auf diese Teilaspekte?**

Nr.

Nr.

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen **Ihres Vaters in Bezug auf diese Teilaspekte?**

Nr.

Nr.

Wichtige Teilaspekte - bisher:

Wichtige Teilaspekte	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 Bereich sind:

.....
.....

Diese werden für die Therapie gezielt so eingesetzt:

.....
.....

Meine bisherigen Reaktionen im Umgang mit

.....

1. Der wichtige Teilaspekt ist:	2. Eine typische Situation war:
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

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

9

Wichtige Teilaspekte und meine Gefühle

1. Ein wichtiger Teilaspekt 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 dem zweitwichtigsten Teilaspekt ebenso vor!

2016

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

10

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 tritt dieser Teilaspekt 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 tritt dieser Teilaspekt 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?

.....

Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich der
wichtigen Teilaspekte 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

Bisher ging ich mit unteroptimal um:

Erhebung der „Baseline“

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

Statt
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:
Mein <u>Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):	Bedeutung <u>meines Anliegen</u>s für sie:
Ihr <u>Anliegen</u>/Wunsch:	Bedeutung <u>ihres Anliegen</u>s für mich:
Mein <u>Handeln</u> entgegen meiner alten Gewohnheit:	Die Bedeutung <u>meines Handelns</u> für die andere Person wird sein:

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!

2016

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

17

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:

2016

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

18

So gehe ich JETZT mit

..... 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. Ich bin am Ziel!

2016

VDS47 Situationen (S. Stolz, CIP-Medien)

19

Wie ich jetzt mit 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

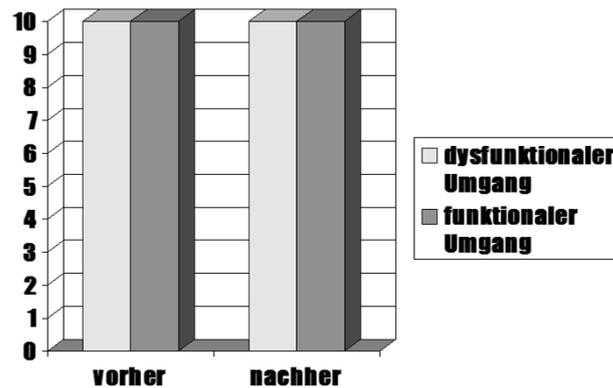
VDS47 Situationen (S. Stolz, CIP-Medien)

20

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen Zielerreichungsmessung

Experiment: mein neuer Umgang mit

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



2016

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

21

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

VDS47 Situationen (S. Sulz, CIP-Medien)

22